



மாணவர் மன்றம்

மாணவர் மன்றத்தின்

மக்கள்



மருத்துவன்



வெளியீடு:-

மாணவர் மன்றம்

75/-

லங்கா சித்த ஆயுள்வேத மருத்துவக் கல்லூரி  
யாழ்ப்பாணம்

இவைச போதனா வைத்தியசாலை  
லங்கா சித்த ஆயுர்வேத  
மருத்துவக் கல்லூரி

சுகல நோய்களுக்கும்  
இவைசமாக ஆயுள்வேத சிகிச்சை  
அளிக்கப்படுகிறது. நோயாளிகள்  
காலை 9.00 மணி தொடக்கம்  
மாலை 3.00 மணி வரை  
வார நாட்களில்  
சிகிச்சையைப்  
பெற்றுக்கொள்ளலாம்.



LANKA  
SIDDHA AYURVEDIC MEDICAL COLLEGE  
TEACHING HOSPITAL

(Free Service)

127, Stantly Road, Jaffna.

எம் மணலிலேயே எமக்கு மருந்துண்டு

**பத்திராபதிபர்**  
செல்வன் சு.நிஷாந்தன்  
(77ஆம் அணி)

**இதழின் ஆசிரியர் குழு**

1. செல்வன் எ.சிநினிவாசன்  
(தலைவர், மாணவர் மன்றம்-77ஆம் அணி)
2. செல்வன் சி.செல்வலிங்கம்  
(செயலாளர், மாணவர் மன்றம்-77ஆம் அணி)
3. செல்வன் ந.மணிகரன்  
(பொருளாளர், மாணவர் மன்றம்- 76ஆம் அணி)
4. செல்வன் சி.சிநிபாலாஜ்சிதன்  
(77 ஆம் அணி)
5. செல்வி ஜெ.ஜெனார்த்தனி  
(78 ஆம் அணி)
6. செல்வி பா.சக்திகா  
(78ஆம் அணி)

**மேற்பார்வையும்**

**ஆலோசனையும்**

- 1.வைத்திய கலாநிதி (திருமதி).க.பரமசிவம்  
(இயக்குநர்- ல.சி.ஆ.ம.க)
- 2.வைத்திய கலாநிதி (திருமதி) சா.செல்வராஜா  
(உதவிஇயக்குநர் - ல.சி.ஆ.ம.)
3. வைத்திய கலாநிதி க.வீரசிங்கம்  
(விரிவுகரையாளர் -ல.சி.ஆ.ம.க)
4. சுதேச மருத்துவர் ஜெயலன்  
(செயலாளர் -வடஇ.சு.ம.க)

**அட்கடப்பட கணனி வடிவமைப்பு**

திரு. ஸ்ரீ.அரவிந்தன்  
(76ஆம் அணி)

**வெளியீடு**

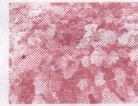
மாணவர் மன்றம்  
லங்கா சித்த ஆயுள்வேத  
மருத்துவக் கல்லூரி  
127, ஸ்ரான்லி வீதி,  
யாழ்ப்பாணம்.

T.P: -0214591572  
email-ncbim@lankasiddhayur.com.  
webwite-www.lankasiddhayur.com

**மக்கள் மருத்துவன்**

**ஆரோக்கிய காலாண்டு இதழ்**

2009 ▲ மே- ஆகஸ்ட் ▲ இதழ்-02



- சித்த ஆயுள்வேத மருத்துவம் (1)
- யாழ்ப்பாண லங்கா சித்த..... (4)
- சமயமா? மருத்துவமா? (7)
- மருத்துவம்... பல்சூழி..... (8)
- அதிசய மருந்து... (11)
- நோய்களும், அதன் வகைகளும்... (13)
- ஆயுள்வேத சித்த மருத்துவ..... (14)
- இயற்கைதரும் மூலிகைகளினால்.... (16)
- மனம் நிறைந்த மருத்துவனே (17)
- புகைத்தல் உடலுக்கு.... (18)
- சுர சிகிச்சை (19)
- சலரோகம் (21)
- சலரோக நோயாளிகளுக்கான..... (24)
- குடற்புண்னை குணப்படுத்தலாமா?.... (25)
- உயர் குருதியழுக்கம்.. (29)
- வீட்டில் கட்டாயமா..... (31)
- மருத்துவத்தில் வேம்பு... (33)
- மானசீகரோகத்தில் பருத்தியிலை..... (34)
- சில சிகிச்சை முறைகள்... (37)
- ஆயுள்வேதத்தின் மகிமை (38)

**வாசகர்களின் கவனத்திற்கு!**

இச் சஞ்சிகை தொடர்பான விமர்சனங்களையும் தங்களின் மருத்துவ உளவியல் தொடர்பான ஆக்கங்களையும் எமது கல்லூரியின் முகவரிக்கு அனுப்பி வைக்கவும்

அனுப்ப வேண்டிய முகவரி:

மாணவர் மன்றம்  
லங்கா சித்த ஆயுள்வேத மருத்துவக் கல்லூரி  
127, ஸ்ரான்லி ரோட், யாழ்ப்பாணம்.

## ஆசியுரை



இலங்கையில் முதன் முதலாக 1925ம் ஆண்டு Dr.J.பஸ்தியாம்பிள்ளை அவர்களால் யாழ்ப்பாணத்தில் ஆரம்பிக்கப்பட்ட லங்கா சித்த ஆயுள்வேத மருத்துவக் கல்லூரியானது அரச அங்கீகாரத்துடன் தற்போது 78வது ஆயுள்வேத மருத்துவ அணியினரைக் கொண்டதாக கற்பித்தல் செயற்பாடு நடைபெற்று வருகின்றது தாங்கள் எல்லோரும் அறிந்ததே.

ஆரம்ப காலத்தில் "அதிவிடயம்" எனும் சஞ்சிகை பழைய மாணவர் மன்றத்தினரால் வெளிவந்தது குறிப்பிடத்தக்கது. அதன் பின்னர் 1993, 1994ம் ஆண்டுகளிலிருந்து அப்போதிருந்த மாணவர் மன்றத்தினரால் வருடாந்த மருத்துவ இதழாக வெளிவந்த "மக்கள் மருத்துவன்" என்ற சஞ்சிகையானது கடந்த பல ஆண்டுகளாக நாட்டின் அசாதாரண சூழ்நிலை காரணமாக வெளிவரமுடியவில்லை. ஆனாலும் மீண்டும் தற்போது பல ஆண்டுகளின் இடைவெளிகளின் பின்னர் தற்போதுள்ள 2009ம் ஆண்டிற்கான மாணவர் மன்றத்தினரால் புத்துயிருட்டப்படுவதையிட்டு நான் பெரு மகிழ்ச்சியடை கின்றேன்.

இந்நூலானது பல சித்த ஆயுள்வேத மருத்துவ கட்டுரைகளை மக்களிற்கு எளிதாக விளங்கும் வகையிலும், நோயானது வந்தால் எப்படி பராமரிப்பது, வரமுன்னர் எவ்வாறு காப்பது என்பது பற்றியும், ஆயுள்வேத சித்த மருத்துவத்தின் விளக்கங்களுடன் பல கட்டுரைகளையும் தாங்கி வருகின்றது.

இவ்வாறு மக்களுக்கு நோய் பற்றிய பயங்களைப் போக்குவதற்காக எமது கல்லூரி மாணவர் மன்றத்தினர் காலாண்டு மருத்துவ சஞ்சிகையினை வெளியிடுவதற்கு எடுத்த முயற்சியினை நாம் பாராட்டப்பட வேண்டிய தொன்றாகும்.

இந்நூலானது தொடர்ந்து மக்களுக்கு விழிப்புணர்வையும் மருத்துவ அறிவினையும் வழங்கி வரவேண்டும் எனவும், அத்துடன் சித்த ஆயுள்வேத மருத்துவத்தின் மகிமைகள் பற்றிய கட்டுரைகளையும் மக்களிற்கு கொண்டுவரவேண்டும் என்பதோடு இவர்களுடைய அனைத்து முயற்சிகளும் வெற்றி பெறவும் ஆசி கூறுகின்றேன்.

"வாழ்க வழமுடன்"

Dr.(Mrs)K.Paramasivam  
D.A.M.S.(Hons)(Cey), JP

இயக்குநர்

லங்கா சித்த ஆயுள்வேத மருத்துவக் கல்லூரி

## வாழ்த்துரை

இராவணேஸ்வரன், பல்லவர்கள், சோழர்கள் செகராஜசேகரன், பரராஜசேகரன் என்னும் அரசர்களும், அரசுகளும் வளர்த்த தமிழ் மருத்துவம், இலங்கை பூராக பரவியிருந்த வரலாற்று பின்னணியில் பதினெட்டாம் பத்தொன்பதாம் நூற்றாண்டு வரலாற்றில் ஏற்பட்ட அரசியற் சூழல் மாற்றங்களால் பெருமை குன்றத்தொடங்கிய சூழ்நிலையிலும் இலங்கையில் முதன்முதலாக நிறுவப்பட்ட தமிழ் மருத்துவக் கல்லூரி என்ற பெருமையைக் கொண்டுள்ள லங்கா சித்த ஆயுள்வேதக் கல்லூரி மாணவர்களின் ஆர்வத்தினாலும், ஊக்கத்தினாலும் இம் மருத்துவ சஞ்சிகை வெளிவருவது காலத்தின் தேவையாகும்.

அகில உலகமுமே, மாற்று மருத்துவம், கீழ்நாட்டு மருத்துவங்கள் பற்றிய தேவையை உணர்ந்து அவற்றின்பால் ஆர்வத்தைக் காட்டி நிற்கும் இக்காலகட்டத்தில், மேல்நாட்டு ஆதிக்கம், மேல்நாட்டு நாகரீக வளர்ச்சி, அறிவியற் கண்டுபிடிப்புகள், உலக மயமாக்கல் என்னும் பெயர்களினால் அடிமையாக்கப்பட்டது ஏன்? வட இலங்கை அரசியற் சூழல் காரணங்களால் முன்பாக பல்வேறு கோணங்களிலும் நலிவுற்றுக் கொண்டிருக்கும் எம் தமிழ் மருத்துவத்துறைக்கு ஓர் புது வரலாறு படைக்க முன்னரும் இவ் இளம் தலைமுறையினரின் முயற்சி தமிழ் மருத்துவத்துறையின் கைமல்கல்லாக மட்டுமன்றி படிக்கல்லாகவும் சரித்திரத்தில் இடம்பெறவேண்டும் என்றும்,

இச்சஞ்சிகை பொது மக்களுக்கும், தமிழ் மருத்துவத்துறை சார்ந்நவர்களுக்கும், பல்துறை அறிஞர்களுக்கும் ஏற்ற பொது ஏடாகவும், வட இலங்கைத் தமிழ் மருத்துவப் பொக்கிஷங்களையும், மருத்துவ வரலாறு, மருத்துவர்கள் வரலாறு, மருத்துவப் பரம்பரைகள், பாரம்பரியங்கள் என்பவற்றைத் தொகுத்து ஆவணப்படுத்தும் சஞ்சிகையாகவும், எம்மவர் மருத்துவத்துறையில் காணும் நவீன அறிவியல் நுட்பங்கள், ஆய்வுகளைப் பதியும் ஏடாகவும் வரலாற்றில் தடம் பதித்து எவ்வித இடையீடுகளுமின்றி தொடர்ந்த வெளிவர அிகத்திய மாமுனி முதலாம் சித்தர்களின் ஆசியும் பரமபெருமானின் அருளும் நிறையப்பெறப் பிரார்த்திக்கின்றேன்.

“வாழ்க தமிழ் மருத்துவம், வளர்க தமிழ் அறிவுக்கருவூலங்கள்.”

Dr.(Mrs) Vignaveny Selvanathan B.S.M.S,M.D(s)

பாரம்பரிக வைத்தியத்துறைக்கான தேசிய நிறுவனம்,  
நாவினன்,  
ஆயுள்வேத திணைக்களம்.

உறுப்பினர்

முகாமைத்துவ சபை  
லங்கா சித்த ஆயுள்வேத மருத்துவக் கல்லூரி.

## இதழாசிரியர் உள்ளத்திலிருந்து....

மக்கள் மருத்துவன் சஞ்சிகையானது லங்கா சித்த ஆயுள்வேத மருத்துவ கல்லூரியின் மாணவர் மன்றத்தினால் மீண்டும் புத்துயிருட்டப்பட்டு புதுப்பொலிவுடன் உங்கள் கைகளில் தவழ்ந்து கொண்டிருப்பதையிட்டு நான் பெருமிதமடைகின்றேன்.

இந்த மக்கள் மருத்துவன் சஞ்சிகையானது பல ஆண்டுகளாக வெளிவராமல் தடைப்பட்டிருந்த போதிலும் இந்த 2009ம் ஆண்டு முதல் மக்கள் மருத்துவன் வெளிவந்தே ஆகவேண்டும் என்ற பலரது தூண்டுதலாலும் தற்போது உள்ள மாணவர் மன்றத்தின் திடமான நம்பிக்கையாலும், கல்லூரியில் படித்து வெளியேறிய வைத்தியர்களினது ஆதரவோடும் ஒவ்வொரு மாணவர்களின் தனிப்பட்ட ஆர்வங்களினாலும் அவர்களது கடின உழைப்பாலும் மிகக் குறுகிய காலத்தில் மக்கள் மருத்துவன் உங்களிடம் வந்திருக்கின்றது.

இந்த சஞ்சிகையானது பல விடயங்களைச் சமந்து கொண்டு காலாண்டு சஞ்சிகையாக வெளிவந்துள்ளது. இதனால் மாணவர்களும் பலதரப்பட்ட மக்களும் "மக்கள் மருத்துவ"னை உங்கள் மருத்துவராக நினைத்து வேண்டிச் சென்று கற்பதால் நோய்கள் தொற்றும் இவ்வுலகில் நோய்கள் வராமல் ஆரோக்கியமாக வாழப் பழகிக்கொள்ளலாம் எனக் கூறிக்கொண்டு இந்த "மக்கள் மருத்துவன்" சஞ்சிகையினை வெளியிடுவதற்கு உறுதுணையாக இருந்த கல்லூரி அதிபர் வைத்தியகலாநிதி (திருமதி). கமலலோஜினி பரமசிவம், வைத்தியகலாநிதி க.வீரசிங்கம், வைத்தியகலாநிதி (திருமதி) சாந்தினி செல்வராசா, சுதேச மருத்துவர் ஜெ.ஜெயலன் அனைவருக்கும் மற்றும் இந்த சஞ்சிகையை வெளியிடுவதற்கு பூரண ஒத்துழைப்பு வழங்கிய அனைவருக்கும் இச் சஞ்சிகையை நல்லமுறையில் அச்சிட்டுத் தந்த ஜெயஸ்ரீ அச்சகத்தினருக்கும் மாணவர் மன்றத்தின் சார்பில் மனமார்ந்த நன்றிகளைத் தெரிவித்துக் கொள்கின்றேன்.

மேலும் இந்த நூல் வெளியீடானது சித்த ஆயுள்வேத மருத்துவ மாநாட்டில் வைத்து வெளியிடப்படுவது இன்னும் சிறப்பம்சமாக உள்ளது என்பதை பெருமிதத்துடன் கூறுவதில் மகிழ்ச்சியடைகின்றோம். அத்துடன் தொடர்ந்து இச் சஞ்சிகையினை வெளியிடுவதற்கு தங்களின் சுதேச மருத்துவம் தொடர்பான கட்டுரைகள் எமக்குக் கிடைக்கப்பெற்றால் இப் புத்தகத்தில் சேர்த்துக் கொள்ளப்படும் என்பதை தங்களுக்கு மகிழ்ச்சியுடன் அறியத் தருகின்றேன்.

"நோய்நாடி நோய்முதல்நாடி அது தணிக்கும்  
வாய்நாடி வாய்ப்பச் செயல்" (குறள்)

நன்றி

செல்வன் சு.நிஷாந்தன்  
பத்திராதிபர்  
மாணவர் மன்றம்  
லங்கா சித்த ஆயுள்வேத மருத்துவக் கல்லூரி.

## சித்த ஆயுள்வேத மருத்துவம்

எமது சித்த மருத்துவமானது மிகவும் தொன்மையானது. இது ஆரியர்கள் இலங்கைக்கு வருகைதரும் முன்பிருந்தே கடைப்பிடிக்கப்பட்டு வந்துள்ளது. சிந்துவெளி, ஹரப்பா, மொகஞ்சதாரோ நாகரீகத்துடன் சித்த மருத்துவ வரலாறு தொடர்புபட்டுள்ளதாக கூறப்படுகின்றது. கால ஓட்டத்தில் சித்த ஆயுள்வேத மருத்துவர்களிடையில் நெருங்கிய தொடர்புகள் காணப்பட்டுள்ளன. ஆகவே இன்று மக்கள் மத்தியில் சித்த மருத்துவம் என்றால் என்ன? அதற்கும் ஆயுள்வேத மருத்துவத்திற்குமிடையே உள்ள ஒற்றுமைகள், வேற்றுமைகள் யாவை? சித்த மருத்துவமா ஆயுள்வேத மருத்துவமா காலத்தில் தொன்மையானது என்ற பெரும் குழப்பத்தில் உள்ளனர். ஆகவே இதற்கு ஒரு தெளிவை என்னாலியன்றளவு தெளிவுபடுத்துகிறேன்.

சித்த - மருத்துவம் - என்றால் சித்து + மருத்துவம் = சித்தமருத்துவம். பல சித்தர்களால் மெஞ்ஞானம் மூலம் கூறப்பட்டதே சித்த மருத்துவமாகும். அதாவது அட்டமா சித்திகளை உள்ளடக்கிய மருத்துவம் என பொருள் கொள்ள முடியும். தொன்மை மிக்க திராவிடர்களின் மருத்துவக் கோட்பாடுகளில் சில அப்படியே சித்தையாமல் நலிவடையாமல் சித்த மருத்துவத்தில் உள்ளன. இவற்றுக்கு உதாரணமாக அகத்தந்திரம் எனும் நஞ்சுநூல் மற்றும் மனநோய் பற்றி கூறும் பூதவித்யா என்பவற்றைக் கூறலாம். இன்று சித்தமருத்துவ நூல்கள் பெருமளவு எம்மிடம் இல்லை. செகராசசேகரம், பரராசசேகரம், இரு பாலை செட்டியார் வைத்திய விளக்கம், சதேச வைத்திய அடித்தந்திரம், சொக்கநாத தன்வந்திரியம் போன்ற நூல்களே உள்ளன. இன்னும் எங்கள் மத்தியில் பிரபலமான ஈழத்தின் சிறந்த சதேச மருத்தவ நூல்கள் யாவும் ஆயுள்வேத மருத்துவத்தைத் தழுவினே எழுதப்பட்ட நூல்களாகும். அவை தாய்மையான சித்த மருத்துவ நூல்களன்று. அனால் அவற்றிலும் சித்த மருந்துகள் சிறப்பு வாய்ந்தவையெனக் கருதப்பட்டவை யாவும் அவற்றின் செய்பாகம் முதல் உபயோகம் அனுபவங்கள் தீரும் நோய்களுடன் சிறப்பாக விளக்கப்பட்டுள்ளன.

இந்து இரசாயனம் இந்தியப் பண்பாடு வரலாறு போன்ற நூல்கள் மூலம் ஆயுள்வேத மருத்துவத்தின் முநாநிலைக்கல்விப் பேறுதான் சித்த மருத்துவம் என்ற கருத்தினைக் கொள்ள

முடிகின்றது. கி.மு.2000ம் ஆண்டிற்கு முற்பட்ட வேதகால நூல்களில் ஆயுள்வேத மருத்துவம் பற்றிய குறிப்புகள் காணப்படுகின்றன. அப்படியானால் ஆரியர் இந்தியாவுக்கு வரும் முன் வாழ்ந்த சிந்து சமவெளி நாகரிககால மக்களின் மருத்துவ வரலாறு எவ்வளவு தொன்மையானது என்பதை சமுதாயச் சுகாதாரம் பற்றிய திட்டம் அந்த நாட்டில் தோன்ற முடியும்.

புராண இதிகாசங்களில் ஒன்றான இராமாயணத்தில் ஆரியர் இல்லாத இராவணன் என்ற தலைவன் மருத்துவ கலை உட்பட பல கலைகளிலும் வித்தகனாக இருந்துள்ளான் என்று கூறப்பட்டுள்ளது. இது எமது மருத்துவக் கலையின் தொன்மைக்கு சான்றாக அமைந்திருப்பது கவனிக்கப்பட வேண்டிய தொன்றாகும். எனவே ஆயுள்வேத வளர்ச்சியிலும் பிந்திய மருத்துவநூல்கள் உருவானதிலும் புராதன சிந்துச் சமவெளி நாகரீகத்தின் நெறிமுறைகளும் செயல்முறைகளும் முதலிடம் பெற்றுள்ளன என்பதை உறுதியாக நம்பலாம் என பண்டைய இந்திய விஞ்ஞானத்தின் வரலாறு கூறும் நூல் தெளிவுபடுத்துகின்றது. பண்டைய ஆயுள்வேத மருத்துவ நூல்களான சரகசம்வீர்தை, சுஸ்ருத சம்வீர்தை, அஷ்டாங்க வீரந்தயம், அஷ்டாங்கசங்கிரகம், மாதவநிதானம் போன்ற நூல்களையும் சித்த மருத்துவம் பற்றிக் கூறும் திருக்குறள். அகத்தியர், போகர் புலிப்பானி போன்றோர்களின் வைத்திய நூல்கள் மற்றும் செகராசசேகரம் பரராசசேகரம் சொக்கநாத தன்வந்திரியம் போன்ற ஈழத்து நூல்களையும் நாம் ஒப்பிட்டு ஒற்றுமை, வேற்றுமைகளை அறிந்து கொள்வோம்.

ஆயுள்வேத மருத்துவத்தினைச் சிறப்பாக கற்று அதன்வழி சிறந்த முறையில் அம்மருத்துவத்தினை பிழையின்றி நோயுற்ற மக்களுக்கு மருத்துவ தர்மசிந்தனையுடனும் வெற்றியுடனும் தொடர்ந்து சேகவையாற்றி வருவதனால் தென்னாட்டிலுள்ள ஆயுள்வேத பண்டிதர்கள் சிலருக்கு அட்டமாசித்திகள் சில கைவல்லயமாகிறது. அதனால் அவர்கள் சித்த மருத்துவர்கள் எனச் சிறப்பு பெற்றனர்.

அவர்கள் மக்களாலும் போற்றப்பட்டனர். சித்த மருந்துகளில் காயகல்ப முறைகளை உள்ளடக்கியதான மருந்துகள் பல பாவிக்கப்படுகின்றன. கீழ்த்தரமான உலோகங்களை உயர்ந்த உலோகங்களாக்க எப்படி இரசவாதத்தன்மையால் முடிந்ததோ அதேபோல நலிவுற்ற தேகங்களை உறுதியாக்கக் கூடிய காயகல்பங்களைச் சித்த மருத்துவமும் உலகிற்கு அறிமுகப்படுத்திய சித்தமருந்து

வமானது மிகவும் தொன்மையானது. இற்றைக்கு 2000 முதல் 3000 ஆண்டுகள் தொன்மை வாய்ந்தது. அது புராண நிலையை எய்தியிருந்த காலத்திலே தான் தமிழரின் அரும்பெரும் மருந்துவச் செல்வமும் பூரணநிலையை எய்திய முழுமையான மருந்துவக் கலையாக மிளிர்ந்து விளங்கியது.

ஆகவே சித்த மருத்துவம் பூரணநிலையில் மக்களின் முன் நடமாடிய காலம் வேதகாலத்திற்கு முந்தியதாகும். அக்காலத்தில் அரேசோங்கிய சித்தமருத்துவம் பூரணத்துவத்தை அடைந்திருந்த போதும் அது ப.ஃறுளியாற்றுடன் பன்மலையருச் சத்துக்குமரிக் கொடுங்கடலினால் ஊழிக்காலத்தில் காவு கொள்ளப்பட்டபோது முற்றாக அழிய நேரிட்டது வேதனைக்குரிய நிகழ்வாகும். அந்நேரத்தில் இருந்து வந்துள்ள சித்தமருத்துவ அமைப்பு கர்ண பரம்பரையாக வளர்ச்சியடைந்த மருத்துவமானது முற்றாகவே அழிந்தது. அதனைப் பேணிப் பாதுகாத்த மருத்துவர்களும் அழிந்தனர். அப்போது மருத்துவ அறிவு தெரிந்த ஒரு சிலர் மட்டும் ஈழத்தின் வடகிழக்குக் கோடிகளில் அதில் டவசமாகக் கரையொதுக்கப்பட்டனர். அதனால் தான் இன்றும் சித்த மருந்துகள் சிலவற்றின் செயல்முறைகளும் உபயோகங்களும் இவ்விடங்களில் இன்றும் பிரபல்யமாக பேணப்படுகின்றது.

உலகிற்கு திருமந்திரத்தைக் கூறியவர் திருமூலர் ஆவார். அவர் ஆகமத்தை தமிழ் மொழியில் எழுதித்தந்துள்ளார். வேதகாலத்தின் பின்னரும் சித்த மருத்துவம் வளர்ச்சியுற்றுள்ளது என்பதை இன்று கிடைக்கும் நூல்கள் மூலம் அறிகின்றோம். வேதகாலத்தில் ஆயுள்வேத மருத்துவம் தான் சிறந்து விளங்கியிருந்தது. அதனை அக்காலத்தில் பிரசுரமாக்கிய நூல்கள் மூலம் அறியக்கூடியதாக உள்ளது. உதாரணமாக ஷரகசம் ஹீதை, சுஸ்ருதஷம் ஹீதை, ஜீவரஷாமிர்தம், ப்ராணரஷாமிர்தம், ஆத்மரஷாமிர்தம், மாதவநிதானம், அஷ்டாங்ககவிருதயம் போன்ற நூல்கள் மூலம் அறியக் கூடியதாகவுள்ளன. இப்படியாக தொன்மையான வரலாறு கொண்ட எமது வைத்தியத்தின் இன்றைய நிலைமை...? 21ம் நூற்றாண்டில் எமது வைத்தியத்துறையை எப்படி நாம் வளர்த்தெடுக்கப் போகின்றோம். மேலும் இவ்விடயம் எமக்கு ஒரு முக்கிய பிரச்சினையாகவும் சவாலாகவும் இருக்கின்றது.

விஞ்ஞான தொழில்நுட்பங்கள் வளர்ச்சியடைந்த நிலையில் எமது வளர்ச்சி தான் என்ன? விஞ்ஞானிகள் கண்டுபிடித்த கருவிகளும் தொழில்நுட்பங்களும் யாவருக்கும் தீண்டத்தகாத பொருட்கள் அல்ல. எமது ஆராட்சி முன்னேற்ற வளர்ச்சிக்கு நாமும் அவற்றைப் பயன்படுத்தலாம். நாம் இன்னும்

20ம் நூற்றாண்டில் நின்றுகொண்டிருக்க முடியாது. காலத்தின் வேகத்திற்கு ஏற்ப வளர்ச்சிப் பாதையில் சென்று கொண்டிருக்க எமது மருத்துவ துறையானது ஒவ்வொரு வளர்ச்சிக் கட்டத்தை அடைந்து வந்துள்ளது. ஒவ்வொரு காலகட்டத்திலும் புதிய நூல்களும் கருத்துக்களும் உருவாகி வந்துள்ளன. அந்த வளர்ச்சிப் பாதையை நாமும் வளர்த்தெடுக்க வேண்டும். இந்த வளர்ச்சியானது எவ்வாறு ஏன் தடைப்பட்டது?

அந்நியர்கள் எம்மை வந்து அடக்கியாண்ட போது எங்களுக்கு தடை ஏற்பட்டது. அது நீண்டதொரு இருக்காலமாகும். நாம் பொதுவாழ்வில் இருந்து விலக்கி வைக்கப்பட்டோம். எமது வைத்தியம் பொது இடங்களில் புறக்கணிக்கப்பட்டது. கல்லூரிகளில் கற்பிக்க மறுக்கப்பட்டது. இவ்வாறானதொரு நிலையில் எமது சித்த ஆயுள் வேத வைத்தியம் கிராமங்களில் பாதுகாக்கப்பட்டது. காலம் காலமாக பரம்பரை வைத்தியர்களினால் அது காப்பாற்றப்பட்டு வந்துள்ளமையை கவனத்தில் கொண்டு நாம் அவர்களுக்குத் தலைவணங்க வேண்டியுள்ளது. எமது வைத்திய முறைகள், மருந்துகள், குடிநீர் வகைகள், எல்லாம் கிராம மக்களுக்கு மனப்பாடமாகவே இருந்துள்ளன. ஆனால் தற்பொழுது இவ்வாறான செயற்பாடுகள் மறைந்து கொண்டு வருவது வேதனைக்குரியதாகும்.

எமது தொன்மையான வைத்தியமுறைகளை விளக்கும் சுவடிகள் அந்நிய நாடுகளுக்கு கடத்தப்பட்டன. இன்னும் எத்தனையோ சுவடிகள் நெருப்பிலிட்டு அழிக்கப்பட்டுள்ளன. மேலும் எத்தனையோ சுவடிகள் கறையான்களும் எலிகளும் இரையாகிப் போயின. இவற்றைவிட எமது மூடத்தனமான கருத்துக்களாக பலியாக்கப்பட்ட சுவடிகளின் எண்ணிக்கை தான் எத்தனை? இவ்வளவு இழப்புக்களுக்கு மத்தியில் எமக்கு கிடைக்கப்பெற்ற சுவடிகளைக் கொண்டு வைத்தியர்களின் தன்னலமற்ற சேவைப்பணியாலும் எமது சித்த ஆயுள்வேத வைத்தியத்துறை புனரமைப்பு செய்யப்பட்டு தலைநிமிர்ந்து நிற்கின்றது.

இன்று பொது இடங்களில் வைத்தியம் தனது உறுதியான பாத அடிகளை பதித்து நடக்கின்றது. கல்லூரிகளில் ஏனைய துறைகளைப் போன்று கற்பிக்கப்படுகின்றது. அழியும் நிலைமைக்குள்ளான வைத்தியச் சுவடிகள் சேகரிக்கப்பட்டு அவைகளைப் புத்தகமாக வெளியிட்டு வருகின்றது. மருந்துவகைகள் புதிய விஞ்ஞான தொழில்நுட்பங்களைப் பயன்படுத்தி உற்பத்தி செய்யப்பட்டு விநியோகிக்கப்படுகின்றது. வெளிநாடுகளுக்கும் அம் மருந்துகள் ஏற்றுமதி செய்யப்படுகின்றது. மேலும் புதிய ஆராட்சி கூடங்கள் திறக்கப்பட்டு ஆராய்ச்சி



வேலைகள் நடத்தப்படுகின்றன. இவையெல்லாம் தானாக கிடைப்பதில்லை. இடைவிடாத போராட்டத்தின் பயனாகவே கிடைக்கப்பெற்றது. மேலும் எனி வரும் பல சவால்களையும் எதிர்நோக்க தயாராக உள்ளோம் என்பதில் பெருமை கொள்கிறோம்.

எமது சித்த ஆயுள்வேத வைத்தியத்தின் பெருமையையும் புகழையும் காப்பாற்றுவது யார்? அது எமது கையில் தான் தங்கியுள்ளது. ஆம் வைத்தியர்கள் தமது தூய்மையான வைத்தியப்பணியை சிறப்புடன் பயன்படுத்தி எமது வைத்தியத்துறையை முன்னேற்ற உழைக்க வேண்டும். வைத்தியர்களுக்கும் வைத்தியத்தை கற்கும் மாணவர்களுக்கும் நீண்டதொரு பயணம் உள்ளது. நீண்ட பயணத்தின் மூலமே எமது சாதனைகளை நாம் சாதித்து வெற்றி பெறமுடியும். இதற்கு முக்கியமாக நாம் எல்லோரும் ஒன்றுபடல் வேண்டும். இக்

காலத்திற்கு ஏற்றமாதிரி எமது வைத்திய துறையை முன்னெடுக்க வேண்டும். அழிந்துகொண்டிருக்கும் எமது தொன்மையான வைத்திய சுவடிகளை பாதுகாத்து புதிய புத்தகங்களாக வெளிக்கொணர வேண்டும்.

எமது சொத்தான் மூலிகைகளை அழிய விடாமல் பாதுகாக்க வேண்டும். ஆகவே வைத்தியர்களும் மருத்துவ மாணவர்களும் இத்துறையுடன் சம்பந்தப்பட்ட அனைவரும் எமது பணியினை நெஞ்சருக்கத்துடன் முன்னெடுத்துச்செல்வோம்.

“வாழ்க சித்த ஆயுள்வேத மருத்துவம்”

தொகுப்பு  
சு.நிசாந்தன்  
4 ம் வருட மாணவன்  
(77ஆம் அணி)

## நோய் அணுகல் அணுவப் பொருட்கள்

கீழ் குறிப்பிடப்படும் உணவுப் பொருட்களை தினமும் பாவித்து வர நோய் அணுகாது. உடல் ஆரோக்கியமாக இருக்கும். அவையாவன:

- |                   |                             |
|-------------------|-----------------------------|
| செந்நெல்          | புளிப்பிற்காக புளியாரை      |
| குருவை அரிசி      | மாதுளை நெல்லிக்காய்         |
| பார்லி கோதுமை     | உப்புக்காக வறுத்த இந்துப்பு |
| பச்சைப் பயறு      | திராட்சை                    |
| தானியவகைகள்       | நெல்லிக்காய்                |
| முளைக்கீரை        | ஊறுகாய்                     |
| அரைக்கீரை         | கடாரங்காய்                  |
| புடலங்காய் பிஞ்சு | முள்ளங்கி                   |

மலைப் பிரதேசங்களிலும், காடுகளிலும் வாழும் விலங்குகள்; பறவைகளின் இறைச்சி வகைகள் சக்கரை தேன் பசுப்பால் பசுநெய் முதலியன

# யாழ்ப்பாண லங்கா சித்த ஆயுள்வேத மருத்துவக் கல்லூரி வரலாறு



பல நூற்றாண்டு வருடங்கள் முதலாக யாழ்ப்பாணத்தைத் தலைநகராகக் கொண்டு தமிழரசர்கள் ஆண்டு வந்தனர் என்பது அனைவரும் அறிந்த விடயம்.

அந்தக் காலப்பகுதியிலே யாழ்ப்பாணத்துக்கும் இந்தியாவிற்கும் இடையே பல்வேறு தொடர்புகள் இருந்து வந்தன. தமிழருக்குரிய கலை, பண்பாடு, கலாச்சாரம் என்பன ஒவ்வொரு அரசர்களினாலும் மெருகூட்டப்பட்டு மிகச் சிறந்த முறையில் விளங்கின.

அந்த வகையில் கி.பி.1478ம் ஆண்டுப் பகுதியில் மன்னன் சிங்கை பரராஜ சேகரன் அரசாண்டகாலத்தில் அவரது சகோதரரான தமிழ் அறிஞன் செகராஜ தன் சகோதரனின் உதவியுடன் தமிழ் சங்கம் ஒன்றை யாழ்ப்பாணம் நல்லூரில் நிறுவினார்.

அதில் உள்ளூரில் சிறந்த ஆயுள்வேத வைத்திய மேதைகளையும் இந்திய ஆயுள்வேத வித்துவான்களையும் அழைத்து இலங்கைத் தமிழருக்கேயுரிய பல பகுதிகளில் மிகச் சிறப்பாக மேற்கொள்ளப்பட்டுவந்த மருத்துவ முறைகளையும் நூல்களையும் சிறந்த முறையில் தொகுத்துள்ளனர்.

இனிவரும் காலங்களில் மக்கள் அனைவருக்கும் பயன்படும் மிகச்சிறந்த காரியம் இது வென்பதால் பல நூல்கள் இயற்றி இருப்பினும் வைத்திய நூல்களுக்கு மட்டும் தமது பெயர்களை இட்டனர். இதன்படி பரராஜசேகரம், செகராச சேகரம் எனும் வைத்திய நூல்களை உருவாக்கினர்.

இவ் நூல்களின் சிறப்புக்காரணமாக தற்போது இந்தியாவில் பல ஆயுள்வேதக் கல்லூரிகளிலும் பல்கலைக்கழகங்களிலும் பாடத்திட்டங்களில் ஒரு பகுதியாக சேர்க்கப்பட்டு இருக்கின்றது.

இவை மிகச் சிறந்த நூல்கள் என அஷ்டாங்க கிருதயம் எனும் நூலை மொழி

பெயர்த்வரும், லங்கா சித்த ஆயுள்வேத கல்லூரி யின் இந்திய பரீட்சகர் குழுவின தலைவருமாகிய ஆயுள்வேத பண்டிதர் மே.துரைசுவாமி ஐயங்கார் அவர்களும் இந்நூல்களின் சிறப்புக்களைப் பற்றிக் குறிப்பிடப்பட்டுள்ளார்.

இவ்வாறு புகழ் பெற்றிருந்த ஆயுள்வேத வைத்தியம் அந்நியர் ஆட்சிக்காலத்தில் பின்னடைவைச் சந்தித்தது எனினும் பல மேநாட்டு வைத்தியர்கள் ஆயுள்வேத நூல்களை கற்று அறிந்து தமது வைத்தியத்துடன் உள்வாங்கிக் கொண்டனர். இது பற்றி பல்வேறு மருத்துவ நூல்களில் அறியக்கூடியதாக உள்ளது. உதாரணமாக சுகுதர் அறுவைச் சிகிச்சை முறைகள் ஆங்கில மருத்துவத் துறையுடன் உள்வாங்கப்பட்டது மிகவும் முக்கியமானது. இதன் பெருமை உலகெங்கும் பரவலாயிற்று.

ஆங்கில மருத்துவ முறைகள் உடனடி நிவாரணம் தரக்கூடியதாக காணப்பட்டதால் பக்க விளைவு அற்றதும் முழுமையாக நோய்களைத் தீர்க்க வல்லதுமான சித்த ஆயுள்வேத மருத்துவம் பொலிவிழந்து சென்றது.

சித்த ஆயுள்வேத மருத்துவ புகழை மங்கவிடக்கூடாது என்ற உந்துதலினாலும், பொது நோக்குடன் 1925ம் ஆண்டு வைகாசி மாதம் டாக்டர் ஜெ.பஸ்தியாம்பிள்ளை தனது வைத்திய நண்பர்களுடன் கலந்துரையாடி லங்கா ஆயுள்வேத மருத்துவக் கல்லூரியை ஸ்தாபித்தார்.

இதுவே இலங்கையின் முதன் முதலாக ஸ்தாபிக்கப்பட்ட ஆயுள்வேத மருத்துவக் கல்லூரி ஆகும்.

இக் கல்லூரி வைத்திய பயிற்சி நெறிகளையும், நேரடி பயிற்சி போதனை முறைகளையும், தன்னகத்தே கொண்ட சிறப்பான கல்லூரி இதுவாகும். இதனை நிர்வகிப்பதற்கு 17 அங்கத்தவர்களைக் கொண்ட வட இலங்கை சமூக வைத்தியசபையும் அன்றைய தினமே ஸ்தாபிக்கப்பட்டது. இதில் சேர் வைத்திலிங்கம் துறைசாமி, டாக்டர் தி.ஜசாக் தம்பையா, செனஷ்னர் எ.எஸ்.நடேசன், கொஸ்மஸ் டபிள்யூ.டி.அல்வின ஆகியோர் உட்பட பெருந்தலைவர்கள் இடம்பெற்று இருந்தனர். அதிகப்பளாக எச்.எஸ்.ஐயங்கார், எஸ்.ஏ.இராசையா ஆகியோர் உட்பட பலர் இடம்பெற்று இருந்தனர்.

இக்கல்லூரியில் ஆரம்ப காலங்களில் இந்தியாவில் இருந்து அழைக்கப்பட்ட வைத்திய மேதைகளும், உள்ளூரில் சிறந்த வைத்தியர்களாலும் விரிவுரைகள் நடாத்தப்பட்டன. இங்கு பரீட்சைகள்

நடத்துவதற்காக இந்தியாவிலே நிறுவப் பட்ட இந்திய வைத்திய பரீட்சகர்கள் சபையின் குழுவினர் அங்கிருந்து இலங்கையிலுள்ள லங்கா சித்த ஆயுள்வேத மருத்துவக் கல்லூரிக்கு வருகை தந்து பரீட்சகர்களை நடத்தி பட்டங்களையும் வழங்கினர். அப்பரீட்சகர் குழுத்தலைவராக வைத்தியக் கலாநிதி பண்டிதர் மே.சுரைசுவாமி ஜயங்கார் (அஷ்டாங்க வறிருதயம் எனும் நூலைத் தொகுத்து வெளியிட்டவர்) அவர்களே தலைமை வகித்தார். 1966ம் ஆண்டு வரை இந்நிலைமையே இருந்து வந்தது. அதன் பின்னர் 1967ம் ஆண்டு முதல் பரீட்சை செலவை இந்தியாவிற்கு அனுப்ப முடியாமல், பொது நோக்கம் கொண்ட வைத்தியர்களின் மறைவு, இலங்கை அரசாங்கத் தின் வேண்டுகோள் என்பனவற்றுக்கு அமைய இலங்கை ஆயுள்வேத திணைக்களமே இப்பரீட்சையை நடாத்தி வருகிறது.

காலஞ் சென்ற கௌரவ பிரதமர் S.W.R.D.பண்டாரநாயக்கா அவர்கள் சுதேச வைத்திய சபைக்குத் தலைவராக இருந்த காலத்தில் 1944.03.25ம் திகதியன்று நடைபெற்ற கல்லூரி பட்டமளிப்பு விழாவுக்கு தலைமை வகித்து உரையாற்றினார் அதில் "இக் கல்லூரி நீண்ட காலமாக அரசாங்கத்தினதோ அல்லது பொது ஸ்தாபனங்களின் உதவியோ இல்லாது தனித்து இயங்கி வருவதாலும் கல்லூரியை நடத்துபவர்கள் அதிகம் தியாகம் செய்வதாலும் ஆயுள்வேதத்தின் அபிவிருத்திக்காக அரசாங்கம் பணம்செலவிரும்புபோது இக் கல்லூரிக்கும் பணவசதி செய்தது. இக்கல்லூரியை உயர்வான அந்தஸ்துள்ள நிலையில் வைக்க வேண்டும்" எனக் குறிப்பிட்டார். அதுமட்டுமல்லாது தலைநகரிலும் (கொழும்பு) பல கூட்டங்களை நடாத்தி கல்லூரியை மெச்சி (வியந்து) பேசினார். இவரது கூற்றுக்களை ஆராய்ந்து இதனைத் தொடர்ந்து ஆயுள்வேத (சுதேச) வைத்திய சபை தலைவராக இருந்த ஆர்.எஸ்.எஸ். குணவர்த்தனா அவர்கள் 1949.07.24 அன்று இக்கல்லூரிக்கு வருகை தந்து இதன் வேலைத்திட்டங்களை பார்வையிட்டு மெச்சி (வியந்து) அரசாங்கம் இக்கல்லூரியை அங்கீகரிக்க வேண்டுமென சிபார்சு செய்தார்.

இதன் பிரகாரம் இக்கல்லூரியானது ஆயுள்வேத வைத்தியத்தை போதிக்கவும் வைத்தியர்களை பதிவு செய்யவும் அங்கீகரிக்கப்படுவதாக 1951.07.13 அன்று 10270 என இலக்கம் கொண்ட அரசு வர்த்தமானியில் பிரகடனம் செய்யப்பட்டது. இதனிடையே சுதேச வைத்திய சபையிலும் வட இலங்கை சுதேச வைத்திய சபையிலும் பிரிவினைகள் உண்டாயின. பதவிப்போட்டிகளும் இனமோதல் உருவாக்கக்கூடியவாறு புறத்

தொதுக்கல் நடவடிக்கைகளும் ஒரு சிலரால் ஏற்படுத்தப்பட்டன. இதனிடையே கல்லூரியின் நிர்வாகத்திலும் பிளவு ஏற்பட்டது. இதனால் 04.05.1952ல் மட்டக்களப்பில் விநல்லையா (சுகாதார அமைச்சின் காரியதரிசி) தலைமையில் இடம் பெற்ற சித்த மருத்துவ மாநாட்டில் நிறைவேற்றப் பட்ட 6வது பிரேரணையும் அரசு நிர்வாகத்திடம் கையளிக்கப்பட்டது. இப்படியான சம்பவங்கள் காரணமாக சட்டமூலம் தயாரிக்கப்படும்போது யாழ்ப்பாண ஆயுள்வேத கல்லூரியின் சிறப்புரிமைகள் சேர்க்கப்படுவது தவிர்க்கப்பட்டுவிட்டது.

இதனால் சட்டவாக்கத்தின்போது கைவிடப்பட்டதால் லங்கா சித்த ஆயுள்வேத மருத்துவக் கல்லூரி புற்றிய விபரங்கள் தெளிவான ஏற்பாடுகள் 1962ம் ஆண்டு ஒக்டோபர் மாதம் நிறைவேற்றப்பட்ட ஆயுள்வேத சட்டம் 1961 இல:31 பிரிவு 18 (a) இல் காணப்பட்டதாலும் நிறைவேற்றப்பட்ட சட்டப்படி ஆயுள்வேத திணைக்களத்திற்கு அதிகாரம் சென்றதாலும் இக் கல்லூரியில் சுதந்திரமாக மேற்கொள்ளப்பட்ட வைத்திய பட்டதாரிகள் பதிவு தடை செய்யப்பட்டு அதனை ஆயுள்வேத திணைக்களம் பொறுப்பேற்றது.

பட்டம் வழங்கும் அதிகாரமும் ஆயுள்வேத கல்வி நிறுவனங்களின் தரநிர்ணயம் ஆயுள்வேத ஆணையாளரிடமும் ஆயுள்வேத மருத்துவசபை ஆயுள்வேத கல்வி மற்றும் வைத்தியசாலை சபை என்பவற்றிடமும் 1961ம் ஆண்டு சட்டப்படி கொடுக்கப்பட்டிருந்தது. எனவே 1961ம் ஆண்டு பிரிவு 55 1b என்னும் 31ம் இலக்கச்சட்டப்படி சேர்க்கப்பட்ட சில வாசகங்கள் யாழ்ப்பாணம் ஆயுள்வேத கல்லூரி வழங்கும் பட்டம் தொடர்பாக சர்ச்சைகளை ஏற்படுத்தியது. இதன் காரணமாக இக்கல்லூரி தொடர்பாக வாதப் பிரதிவாதங்கள் நிகழ்ந்தன.

இதனிடையே 07.08.1963ம் ஆண்டு கௌரவ சுகாதார அமைச்சர் ஏ.பி.ஜெயசூரியா இக் கல்லூரியை 'வந்து பார்வையிட்டார். இக்கல்லூரி எழுது நாட்டிற்கு பல வைத்தியர்களை உருவாக்கித் தந்துள்ளது. தொடர்ந்தும் பல ஆண்டுகளுக்கு இந்நற்செயலை செய்ய வேண்டும். நீங்கள் இக்கல்லூரி தொடர்பில் கொழும்பு வந்து ஆணையாளர் ஊடாக முறைப்பாடு செய்யுங்கள் என குறிப்பிட்டார்.

எனவே பிரச்சினைகளுக்கு முற்றுப்புள்ளி வைக்கும் நோக்கில் Dr.S.P.E.இன்னாசித்தம்பி, ஈ.பி.இராசையா உட்பட பலர் சேர்ந்த தூங்கு கோஷ்டி கொழும்பு சென்று ஆயுள்வேத ஆணையாளருடனும் ஆயுள்வேத வைத்திய சபையுடனும் பேச்சுவார்த்தை நடத்தியது. முறைப்பாடு செய்ததன் பயனாக 09.10.1968ம் ஆண்டு கடித இலக்கம் 309 படி லங்கா சித்த ஆயுள்வேத கல்லூரி ஒரு பழைய நிறுவனம்

என்பதால் ஒரு சலுகை வழங்கப்பட வேண்டும் எனவும் அதன்படி ஆயுள்வேத திணைக்களத்தின் வைத்தியர்களை பதிவு செய்வதற்காக பரீட்சை நடத்த வேண்டும் என்றும் இதற்கு கல்லூரியே செலவு செய்யவேண்டும் எனவும் குறிப்பிட்டார். இதற்கிடையில் 1969ம் ஆண்டு கல்லூரியை பார்வையிட்டு மீள் பதிவை செய்வதற்காக கல்லூரிக்கு ஒரு ஆணைக்குழுவை ஆயுள்வேத திணைக்களம் அனுப்பியது. அதில் டாக்டர் எஸ்.எம்.பொன்னையா அவர்களின் தலைமையில் சிலர் இடம் பெற்றிருந்தனர். இவர்களுக்கும் கல்லூரி நிர்வாகத்திற்கும் இடையில் ஏற்கனவே முறுகல் நிலை இருந்தது. அக் குழு வருகை தந்தபோது அவர்களுடன் மோதல் நடைபெற்றதாகவும் அறிய முடிகிறது. இதனால் வருகைதந்த குழுவினர் கல்லூரியில் பல குறைபாடுகள் உள்ளது எனக் குறிப்பிட்டு பாதகமான அறிக்கையை சமர்ப்பித்திருந்தனர். எனவே கல்லூரியின் மீள் பதிவை செய்ய முடியாமல் இருந்ததாக கூறப்படுகிறது. இதுவும் தற்போது கல்லூரியால் வழங்கப்பட்ட D.A.M.பட்டம் அரசு வேலை வாய்ப்புக்களில் D.A.M வைத்தியர்கள் இணைவதற்கு தடையாக உள்ளது.

இச்சம்பவங்கள் உட்பட பல பாதகமான அம்சங்கள் நிர்வாகத்தோடு முரண்பட்டு தர்க்கப்பட்டவர்களும் தாக்கப்பட்டவர்களும் தள்ளிவைக்கப்பட்டவர்களும் தனிநபர் குழுக்கள் போல இயங்கியதால் ஏற்படுத்தப்பட்டன. இது கல்லூரிக்கு மேலும் வீழ்ச்சியைக் கொண்டு வந்தது என்னும் நல்லோர்கள் துணையால் கல்லூரி அழியாது சிறப்புடன் இயங்கி பல வைத்தியர்களை உருவாக்கி நாட்டின் பல பாகங்களுக்கும் சேவை செய்யக்கூடியவாறு அனுப்பிக் கொண்டிருந்தது.

பிக் கொண்டிருந்தது. கௌரவ சுகாதார அமைச்சர் பீ.ஜி.அறிய தாஸ அவர்கள் 1973ம் ஆண்டு ஜூலை மாதம் நடைபெற்ற பட்டமளிப்பு விழாவுக்கு தலைமை தாங்கி பேசும்போது இக்கல்லூரியை தரம் உயர்த்த வேண்டும் என்றும் இதற்கு என்னால் இயன்ற காரியங்களை செய்கிறேன் எனவும் குறிப்பிட்டார். எனினும் பல்வேறுபட்ட மனநிலைகளில் அப்போதைய ஆயுள்வேத துறை சார்ந்த பெரியவர்கள் இருந்ததால் எதுவும் நடைபெறவில்லை. கல்லூரி தொடர்பான தர்க்கங்களுக்கு முடிவில்லாது இருந்தது. 26.02.1977 ஈழநாடு பத்திரிகையில் இடம்பெற்ற செய்தியின்படி யாழ்ப்பாணத்திற்கு வருகைதந்த சுகாதார அமைச்சர் திருமதி.சிவகாமி ஓயசேகரா இக்கல்லூரியின் குறைகளை ஆராய்ந்து ஆவன செய்வதாக குறிப்பிட்டதாகவும் யாழ்ப்பாண சித்த ஆயுள்வேத கல்லூரி வழங்கும் பட்டத்தை அங்கீகரிப்பதை அரசாங்கம் மறுப்பது தொடர்பாக உரிய நடவடிக்கை எடுப்பதாகவும் உறுதியளித்ததாகவும் தெரிகிறது. எனினும் நடவடிக்கைகள் எதுவும் நடைபெறாது சில சக்திகள் குறுக்கிட்டன எனவும் கல்லூரி பதிவேடுகளில் காணப்படுகிறது.

தொடர்ந்து இடம்பெற்ற கலவரங்கள், அசம்பாவிதங்கள், இராணுவ நடவடிக்கைகள் பயங்கரவாத நடவடிக்கைகள் என்பவற்றால் நடவடிக்கைகள் தொடர்பாடல்கள் குறைந்ததால் எதுவித உருப்படியான காரியங்களும் எடுக்கப்படவில்லை.

(தொடரும்....)

சுதேச மருத்துவர் : ஜெ.ஜெயலன் செயலாளர், வட இலங்கை சுதேச வைத்தியசபை

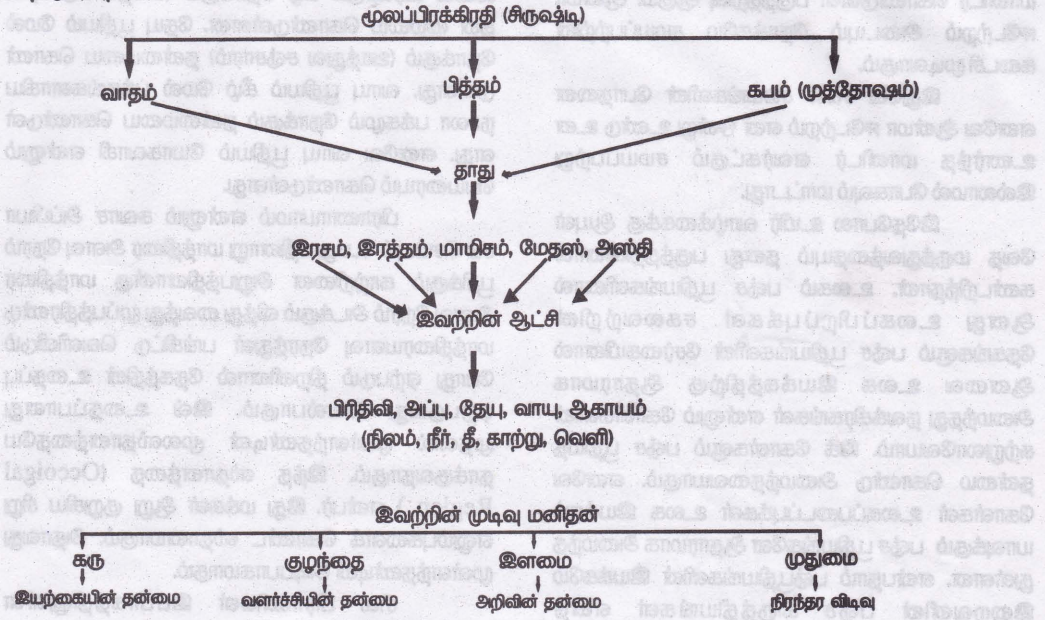
உடலுறவின்போது என் கணவருக்கு விரைவாக விந்து வெளியேறி விடுகிறது. இதனால் இருவருமே முழு இன்பம் அனுபவிக்க முடியாமல் போகிறது. அதைத் தவிர்க்க என்ன செய்யலாம்?

விந்து விரைவில் வெளியேறுவது என்பது பதற்றத்தின் ஓர் அறிகுறி. பதற்றம் தவிர்க்கும் நடவடிக்கைகளை மேற்கொண்டால் இது தானாகவே சரியாகிவிடும்.

யோசாசன மூச்சுப் பயிற்சி, மூச்சுப் பயிற்சி மாதிரியானவற்றை முயற்சி செய்யலாம். அப்படியும் முடியாவிட்டால் இதற்கு எளிய மாத்திரைகளும், துரித சிகிச்சைகளும் இருக்கவே இருக்கின்றன. மருத்துவரை அணுகுங்கள்.

# சமயமா? மருத்துவமா?

1. மனித அடிப்படை
2. மனித வாழ்வு (ஆரம்ப வாய்வு)
3. மனித சூழல்
4. மனித முழுநிலை
5. மனித முடிவுநிலை



### இயற்கையின் தன்மை

- மூலப்பிரக்கிரிதி மூலம்
- கருவுற்றல்
- கரு வளர்ச்சியும் அதன் தன்மையும்

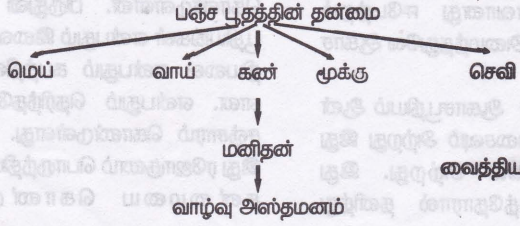
### வளர்ச்சியின் தன்மை

கருவுள்ள பிண்டத்தின் ஒவ்வொரு மாத கரு வளர்ச்சியும் அதன் மன நிகழ்ச்சியும், உடல் வளர்ச்சியும்

### செயற்பாடு

இதன் தன்மையால் இளமை வளர்வடைந்து முதுமையின் பாதம் அடி பணியும். அப்போது அதன் எதிர்கால வாழ்வு உடலியல் நன்மை தீமை செயற்பாடுகளின் நகர்வு ஆரம்பித்து அதன் முடிவில் எதிர்விளைவு நோய்வாய்ப்பட்டு குழந்தை உள்ளம்போல தோன்றி நோய்வாய்ப்பட்டு படுக்கையில் படுத்து மன அவஸ்தைப்பட்டு மனத்தளர்வு அற்று அமைதி வேண்டி ஆன்மா அலைந்து முடிவுரும்.

### அறிவின் தன்மை



வைத்தியகலாநிதி என்.ஏ.டொமினிக்  
D.A.M, R.A.M.P (Cey)  
M.D.H (India)

உலகப் பிறப்புக்களுள் மானிடப்பிறப்பை தவிர ஏனைய கோடிக்கணக்கான பிறவிகளுக்கும் சமயப்பற்று என ஒன்று கிடயாது. மானிடருக்கு மட்டும் இச் சமய பற்று ஏற்படக் காரணம் அம் மானிடர் கொண்டுள்ள பகுத்தறிவு ஆகும். ஆன்மா ஈடேற்றம் அடையும் நோக்கமே சமயப்பற்றின் கடைசி முடிவாகும்.

இதுவே சகல சமயங்களின் போதனை எனவே ஆன்மா ஈடேற்றம் என ஒன்று உண்டு உன உணர்ந்த மானிடர் எவர்கட்கும் சமயப்பற்று இல்லாமல் போகவும் மாட்டாது.

இதேபோல உயிர் வாழ்க்கைக்கு ஆயுள் வேத மருத்துவத்தையும் தனது பகுத்தறிவினால் கண்டறிந்தான். உலகம் பஞ்ச புதியங்களினால் ஆனது உலகப்பிறப்புக்கள் சகலவற்றின் தேகங்களும் பஞ்ச புதியங்களின் சேர்க்கையினால் ஆனவை உலக இயக்கத்திற்கு ஆதாரமாக அமைந்தது நவக்கிரகங்கள் என்னும் கோள்களின் சுற்றலாவேயாம். இக் கோள்களும் பஞ்ச புதியத் தன்மை கொண்டு அமைந்தவையாகும். எனவே கோள்கள் உலகப்படைப்புக்கள் உலக இயக்கம் யாவுக்கும் பஞ்ச புதியங்களே ஆதாரமாக அமைந்த துள்ளன. என்பதாம் பல்புதியங்களின் இயக்கமே இறைவனின் பஞ்ச கிருத்தியங்கள் எனத் தரப்பட்டுள்ளதாம்.

உலகை இயக்குபவன் இறைவனேயானாலும் அவ் இறைவனும் பஞ்ச புதியங்களாக அமைந்து உலகை இயக்குகிறான் எனவே பஞ்ச புதியங்களின் ஆராய்வும் இறைவனின் ஆராய் வாகும். எமது தேகமும் பஞ்ச புத சேர்க்கையால் இவ் பஞ்ச புதியங்களின் பிரிவுகள் தன்மைகள் குணங் கள் போக்குகளை எவ்வளவிற்கு எவ்வளவு ஆராய்ந்து உணர்ந்து கொள்கிறோமோ அவ்வள விற்கவ்வளவு எம்முன் இறைமையை உணர்ந்தவர் களும் ஆவோம்.

இவ் பஞ்சபுதியங்களுள்ளும் பிருதுவி, அப்பு, தேயு, வாயு என்ற நான்குமே தேகத்தினால் அனுபவிக்க அமைந்தவை உலகப்பற்றுக்கள் யாவையும் நீத்து ஆன்மாவானது ஈடேற்றம் கொள்ளுமிடத்து அனுபவிக்க அமைந்ததுவே ஆகாச புதியமாகும்.

பஞ்ச புதியங்களுள் ஆகாசபுதியம் ஆன் மீகலயம் கொண்டது. இது அசைவும் அற்றது இது தனித்து இயங்கும் தன்மை அற்றது. இது நிர்மலமானது இது உலகத்தோரால் தனித்து

அனுபவிக்க முடியாது ஏனைய நான்கு புதியங்க ளுமே உலகத்தோர்க்கு நேரடியாக அனுபவிக்க அமைந் தன. இந்நான்கு புதியங்களுள் பிருதுவி, அப்பு இரண்டும் கணிதி (பாரம்) கொண்டன. எனவே இவை இரண்டும் கீழ் நோக்கும் (அதோ சஞ்சாரம்) தன் மையை கொண்டுள்ளன. தேயு புதியம் மேல் நோக்கும் (ஊத்துவ சஞ்சாரம்) தன்மையை கொண் டுள்ளது. வாயு புதியம் கீழ் மேல் பக்கங்களாகிய நாலா பக்கமும் நோக்கும் தன்மையை கொண்டுள் ளது. எனவே வாயு புதியம் யோகவாகி என்னும் பெயரையும் கொண்டுள்ளது.

பிராணாயாமம் என்னும் சுவாச அப்பியா சம் செய்யும் போது பதினாறு மாத்திரை அளவு நேரம் பூரிக்கும் காற்றிகை அறுபத்தினான்கு மாத்திரை அளவு நேரம் அடக்கும் வித்து வைத்து முப்பத்திரண்டு மாத்திரையளவு நேரத்துள் பங்கிட்டு வெளிவிடும் போது ஏற்படும் திறனினால் தேகத்தின் உதைப்பு ஏற்படுவது இயல்பாகும். இவ் உதைப்பானது முதலில் முள்ளந்தண்டின் மூலஸ்தானத்தையே தாக்குவதாகும். இந்த ஸ்தானத்தை (Occoigal Region ) என்பர். இது மக்கள் ஆறு குறுகிய சிறு எலும்புகளைக் கொண்ட ஸ்தானமாகும். அதாவது முள்ளந்தண்டின் அடிப்பாகமாகும்.

சில பிராணிகள் இப்பாகத்திலுள்ள எலும்புக்கோர்வையை கூடுதலாக கொண்டுள்ளன. அங்ஙனம் கொண்டுள்ள போதிலும் அவற்றுள் சிலவே குந்தியிருக்கும் தன்மையையும் கொண்டுள்ளன. அவ்விதம் குந்தியிருக்கும் தன்மையையும் கொண்டுள்ள பிராணிகள் மட்டுமே தாவிப்பாயும் சக்தியையும் கொண்டுள்ளவையாகும். தாவிப்பாய்வ தற்கு அனுசூலமாக அமைந்தது வாயு புதியமேயாம் எனவே வாயு புதியத்தைப் புலப்படுத்த அமைந்த கணபதி தெய்வத்திற்கும் தாவிப்பாயும் சக்தியை மேலதிகமாக கொண்டுள்ள பிராணிகளுக்கும் நெருங்கிய தொடர்பு அமைந்தது முக்கியமேயாம்.

எனவே தாவிப்பாயும் சக்தியை கொண்ட ஒரு சில பிராணிகளின் போக்குகளையும் கவனிப் போம். பல்புதியங்களுள் கீழ்நோக்கும் சஞ்சாரம் கொண்டுள்ளன. பிருதுவி அப்பு என்னும் இரு புதியங்கள் என்பதும் இவை தாமோ குணம் பொருந் தியவை என்பதும் கபத்தின் தன்மை கொண்டுள்ளன. என்பதும் தெரிந்ததேயாம். மேல் நோக்கு சஞ்சாரம் கொண்டுள்ளது. தேயு என்னும் புதியம் இது ரஜோகுணம் பொருந்தியது என்பதும் பித்தத்தின் தன் மையை கொண்டுள்ளது என்பதும்

தெரிந்ததேயாம். கீழ் மேல் பக்கங்களாகிய சஞ்சாரம் கொண்டுள்ளது. வாயு ஆகாயம் என்னும் இரு பூதியங்கள் என்பதும் இவை சாத்வீக குணம் பொருந்தியவை என்பதும் இவை யோகவாகி என்பதும் வாயுவின் தன்மையைக் கொண்டுள்ளன என்பதும் தெரிந்துகொண்டதேயாம்.

எனவே தாவிப்பாயும் சக்தியை குந்தியிருக்கும் வல்லமையையும் கபத்திற்குரிய தமோ குணம் அமைந்ததும் பிருதுவி, அப்பு பூதிய சஞ்சாரம் கொண்டுள்ளதுமான பிராணி மண்டுகம் என்னும் தவகையைக் கணித்துக்கொள்ளல் சிரேஸ்டமாகும்.

இதேபோல தாவிப்பாயும் சக்திதியை மேலாக கொண்டுள்ளதும் குந்தியிருக்கும் வல்லமையைக் கொண்டுள்ளதும். தேயு பூதியத்தினால் வஞ்சிக்கப்பட்ட இலக்கில்லாததுமான இரஜோ குணம் அமைந்த பிராணி வானரம் என்னும் குரங்கினை கணித்து கொள்ளல் சிரேஸ்டமாகும்.

அன்றியும் அனுமன் இராவணனிடத்து தூது சென்றவிடத்து இராவணன் ஆசனமளிக்காத போது அனுமான் தன் வாலின் மகிமையால் இராவணனின் சிங்காசனத்திலும் உயர்ந்த பீடம் அமைத்து காட்டியமை மேல்நோக்கு சஞ்சாரத்தை புலப்படுத்த அமைந்ததேயாம் அனுமான் வாலில் மூடப்பட்ட பந்தத்தினால் இலங்காபுரியை தகனம் செய்யும் வரை அனுமானின் வால் சற்றேறும் பொசங்கவில்லை அல்லவா? எனவே அனுமான் வர்க்கமாகிய குரங்குகள் தேயு பூதிய சஞ்சாரத்தினால் அழிவு பெற இலங்கானைவகளல்ல என்பதும் தெட்டத் தெளிவானதேயாம்.

அடுத்ததாக கீழ் மேல் நாலா பக்கங்களாகிய யோகவா சித்தன்மையான வாயு பூதிய சஞ்சாரத்தைக் கொண்டுள்ளதும் தாவிப்பாயும் போதும் சக்தியைக் கொண்டதும் குந்தியிருக்கும் வாய்ப்பையும் பெற்றுள்ளதும் சாத்வீக குணம் பொருந்திய வாயு என்னும் தோசத்தின் தன்மையைக் கொண்டுள்ளதுமான எலி என்னும் பிராணியைக் கொள்வதும் சிரேஸ்டமேயாம்.

வான வேடிக்கைகளுள் சகல வானங்களும் ஒரே திசையை நோக்கி எழும்பி இயங்குவன குறிக்கப்பட்ட ஒரே திசையை மட்டும் கடைப்பிடிக்காமல் இங்கும், அங்கும் முன்னும் கீழும் மேலும் ஆகிய நாலா பக்கமும் பாய்ந்து எறிந்து இயங்கும் வானத்தை எலி வானம் எனபர். எனவே எலியின் பாய்ச்சலின் தன்மையை மட்டும் யோகவாசித்தன்மை கொண்டுள்ளது என்பதையும் எவரும் நன்கு உணர்ந்து கொள்ளலாம். பிராணாயாமத்திற்கு ஆதாரமான வாயுவும் யோகவாசித்தன்மை கொண்டது எலி என்றேயாம்.

அதுவுமல்லாமல் கணபதி தெய்வம்

குறிக்கும் பிராணாயாமத்தின்போது மூலாதாரத்தில் சஞ்சரிக்கும் மூலவாயு என்னும் அபான வாயுவை மேலாகப் பேணிக்கொள்வதற்காக கணபதி தெய்வத்திற்கு மோதகம் எனும் உணவுப்பண்டமே பிரதான நெய்வேத்தியமாக அமைந்துள்ளது.

முப்பழ நுகர்ச்சியை மேலாகக்கொண்டுள்ள முஜீகம் என்னும் எலியானது கணபதிக்கு வாகனமாக அமைந்த விடத்து முப்பழ நுகர்ச்சியில் கருத்துக் கொள்ளாமல் மோதக பண்டத்தையே கவர்ச்சி கொண்டதாகக் தரப்பட்டுள்ளதும் எலியானது பிராணாயாமத்திற்கு ஆதாரமான அபான வாயு இயல்புகளைக் கொண்டுள்ளது என்பதும் கவனத்திற்குரியதேயாம். ஆன்றியும் எலிகளுக்கு உணவு உட்கொள்வதற்கு அவற்றின் பற்களின் அமைப்பும் பிரத்தியோகமானதேயாம். ஏலிகளின் கீழ்த்தாடை மேல் தாடைகளில் முன்வாயில் இவ்விரண்டு கூறிய பற்களே அமைந்துள்ளன. எந்த உணவாக இருந்தாலும் அந்த நான்கு பற்களும் துருவலாக கொறித்த பின்னரே ஒவ்வொரு கொடுப்பினுள்ளும் மும் மூன்று பற்களால் அரைத்து உண்பனவாம். அதாவது எலிகள் வேகமாகவோ கவனம் கவனமாகவே உணவு உட்கொள்ள அமைந்தவை அல்ல என்பதாம் இந்த அமைப்பும் மூலாதாரத்து அபான வாயுவை பேணிக் காப்பாற்றிக் கொள்வதில் எலி மிக அக்கறை கொண்ட பிராணி என்பதையும் நாம் உணர்ந்து கொள்ளல் வேண்டும். இந்து சமயத்து ஒவ்வொரு ஆலயங்களும் மூலஸ்தான தெய்வங்களுக்கு நந்தியாக அமைத்து ஆதி மூலத்தை நேராகப் பார்த்தவண்ணம் ஸ்தாபிக்கப்பட்டுள்ளதும் தெரிந்ததேயாம். ஆனால் கணபதியின் வாகனமாகிய எலியானது ஒரு போதும் மூலஸ்தானத்தை பார்க்காது.

மூலஸ்தானப் பார்வைக்கு பதிலாக மேலே முகட்டை பார்த்தபடி அமைந்துள்ளதும் நாம் குறிப்பாக கவனிக்கலாம். அதாவது வாயு பூதியத்தை நோக்கியுள்ளது என்பதாம். எனவே கணபதி தெய்வம் வாயு பூதிய அம்சம் என்பதை வேறு ஒருவர் காட்டித்தரவும் தேவையில்லை. அதாவது கணபதியின் போக்கு மூலாதாரத்தில் இருந்து குண்டெலி சக்கியை மேலெழுப்புவதை புலப்படுத்துவது என்பதும் சரியேயாம்.

குண்டெலி சக்தியை எய்தினோர் வாயு பூதியத்தையும் ஆட்சி கொண்டவரேயாவார். அதாவது வாயு பூதியம் கடந்து ஆகாச பூதிய அனுபவிப்பிற்கும் ஆளானவராவார். வாயு பூதியத்தின் உதவியால் கணப்பொழுதில் நாம் வேண்டிய ஸ்தானத்தில் (Spot) பிரவகிக்க முடியும் என்பதை குண்டெலி சக்தியை போதிக்கும் விநாயகர் அகவலைப் பாடிக்கொண்ட ஓளவைப் பிராட்டியார்

கயிலாய தரிசனத்துக்கென தமக்கு முந்தியே புறப்பட்ட அதிமான் கீட்டுவதற்கு முன்னரே கயிலாய தரிசனத்தை அடைந்தார் எனத்தந்துள்ளது குண்டலி சக்கியால் மேலான சக்கியைப் பெறமுடியும் என்பதை விளக்குவதேயாம்.

பிராணாயாமசக்திக்கு கடைப்பிடிக்க வேண்டிய முக்கிய அம்சங்கள் எத்தனையோ அத்தனை போக்குகளையும் ஒருங்கே புலப்படுத்த அமைந்தவரே கணபதி முகுர்த்தமாகும் அத்தகைய போக்குகளுக்கும் இலக்கான அம்சங்களை கொண்டுள்ளதும் எலி என்னும் பிராணி ஒன்றே என்றமையினால் உலக மக்களுக்கு இரு பகுதியான போக்குகளின் இணைப்பையும் எடுத்துக் காட்டுவதே கணபதி தெய்வத்திற்கு எலியானது வாகனமாக அமைந்துத் தந்துள்ளதாகும். இத்தகைய வெதாக மங்களுக்கு மனிதரும் அடிமையே.

இவ் பஞ்ச புதியங்களின் செயற்பாட்டை உடலில் சமநிலை பேணுவதற்காக அவற்றை ஒருக்கி வாதம் பித்தம் கபம் எனும் தோசங்களின் உள்ளடக்கப்பட்டு அவற்றில் ஏற்படும் பிரவாகம் சமயம் காரணமாக தோச அசாத்தியத்திற்கு உடல் உட்படுகின்றது. இதனை ஈடு செய்ய உலக மனிதர் உணவுகளை தோசத்திற்கு ஏற்ப உள்ளெடுப்பதினால் நலமாக வாழ்வதற்கு வழி அமையும்.

அண்டத்தில் உள்ளது பிண்டத்தில் உண்டு என்பது கூட பஞ்ச புதியங்களையே குறித்து நிற்கின்றது. இவ் பஞ்ச சமநிலை நோயற்ற மனிதனை உலகிற்கு பரிசளிக்கும்.

தொகுப்பு  
செல்வன் சி. செல்வலிங்கம்  
(4ம் வருட மாணவன்)  
(77 ஆம் அணி)

**விக்கலுக்கு மருந்து**

“எட்டுத் திற்பலி ஈகரந்து சீரகம்  
கட்டுத்தேனில் கலந்துண்ண விக்கலும்  
விட்டுப்போகும் விடாவிடில்” போத்தகம்  
கட்டுப்போகும் நான் தேரனுமல்லவே”



# அதிசய மருந்து

உங்களுக்கு தேவையான அதிசய மருந்தை எவ்வளவு வேண்டுமானாலும் தயாரித்துக் கொள்ளலாம் என்பது உங்களுக்கு தெரியுமா? உலகத்திலேயே மிகவும் அற்புதமான மருந்து அது! நீங்கள் அதை சுலபமாக தயாரிக்கலாம். ஆனால் அந்த மருந்தை மற்றவர்களுக்கு தயக்கமில்லாமல் கொடுக்கவேண்டும். அதிகமாக கொடுக்க கொடுக்க நீங்கள் அதை அதிகமாகவும் தயாரிக்கமுடியும். செலவு ஒன்றும் இல்லை பலன்களே ஏராளம்!.

நீங்கள் தயாரிக்கும் இந்த அதிசய மருந்தை நீங்கள் கொடுப்பதால் உங்களுக்கு கிடைக்கக்கூடிய அற்புதப் பலன்கள் பல கீழே தரப்பட்டுள்ளன.

1) பள்ளிக்குழந்தைகள் இந்த மருந்தை கொடுத்தவுடன் மேலும் ஆர்வமாகப் படிக்கிறார்கள். அதிகமாக மதிப்பெண்கள் பெறுகிறார்கள்.

2) வியாபாரத்தில் உங்கள் பங்குதாரர்கள் இந்த மருந்தால் உங்களுடன் நன்றாக ஒத்துழைத்து நீங்கள் வெற்றிகளை குவிக்கவும் செல்வத்தை சேகரிக்கவும் உங்களுக்கு உறு துணையாக இருக்கிறார்கள்.

3) உங்கள் குடும்பத்தினரும் நண்பர்களும் இந்த மருந்தின் விளைவாக உங்களைப் பற்றி மகிழ்ச்சி அடைவதோடு உங்களிடம் நெருக்கமாக இருக்க ஆசைப்படுவார்கள்.

4) இந்த மருந்தினால் எங்கு சென்றாலும் உங்களால் மகிழ்ச்சியை பரப்ப முடிகிறது.

5) இந்த மருந்தை நீங்கள் கொடுக்கும் போது உங்களுக்கு அது பொதுமான அளவில் கிடைத்து உங்களை மகிழ்ச்சியாகவும் புகழ் மிக்கவராக்கவும் செல்வந்தராகவும் ஆக்கிவிடுகின்றது.

மருந்தைப்பற்றி மிகைப்படுத்தி சொல்லுவது சரியல்ல என்கிற ஒரு மரபு இருப்பதால் மேலே சொல்லியுள்ள ஒரு மருந்தின் குணத்திற்கு அத்தாட்சி என்னவென்று பார்த்துவிடலாம்.

முதலில் அதை அடையாளம் கண்டு அதற்கு பெயர் சூட்டலாம் என்ன! புகழ்ச்சி என்கின்ற எளிய விஷயம் அதிசய மருந்தாக செயல்பட்டு அற்புதங்களை நிகழ்த்துகின்றது?

புகழ்ச்சி என்பது அதன் பெயர்.

ஆம்! புகழ்ச்சி என்பது ஓர் அற்புத மருந்து தான் அது அதிசயங்களை நிகழ்த்துவதும் உண்மை தான். மனவியல் நிபுணர்களில் முன்னிலையில் நிற்பவரான Dr.ஆல்.பிரட் ஆட்லர் என்ன சொல்கின்றார் என்றால் கவலை பயம் கிலேசம் ஆகியவைகளுக்கு இரையான தன்னுடைய நோயாளியிடம் “ யாரையாவது திருப்தி செய்யவேண்டும். அல்லது யாருக்காவது மன மகிழ்ச்சியை உண்டாக்க வேண்டும் என்று நீங்கள் தொடர்ந்து எண்ணிக் கொண்டிருந்தால் 14 நாட்களுக்குள் உங்களுடைய குறைபாடுகள் நீங்கிவிடும்” மற்றவர்களை திருப்படுத்துவதற்கு வழி என்ன? வேறு எதையும் விட மனிதர்கள் பொதுவாக எதை விரும்புகிறார்கள்?

அமெரிக்காவின் மிகப்பெரிய தத்துவ ஏணியும் மனோத்துவ நிபுணரும் ஆன வில்லியம் ஜேம்ஸ் சொல்கின்றார். “மனித இயல்பின் ஆழமான தத்துவம் என்ன வென்றால் பாராட்டைப் பெறுவதற்காக ஏங்குவதுதான்”

இந்த ஏக்கத்தை புகழ் உரையால் நீங்கள் போக்க முடியும்.

உங்களுடைய அதிசய மருந்தான புகழ்ச்சி 14 தினங்களில் கவலை பயம் கிலேசம் ஆகிய வற்றை குணப்படுத்தும் என்பதற்கு மிக உயர்ந்த அத்தாட்சி கிடைத்துவிட்டது அல்லவா?

விஞ்ஞானபுரவமாகப் பள்ளி குழந்தைகளிடம் செய்யப்பட்ட சோதனைகளில் அவர்களின் புத்திசாலித்தனமும் திறமையும் புகழப்பட்ட பின் அவர்களுக்கு வைக்கப்படும் பரீட்சை சுலபமானதாக இருக்கும் என்று அவர்களுக்கு சொல்லப்பட்டது. அந்தப் பரீட்சையில் அவர்கள் சராசரியை விட சிறப்பாக செய்ததோடு நல்ல மதிப்பெண் பெற்றனர். அதே பள்ளிக் குழந்தைகளிடம் இன்னொரு பரீட்சை வைக்கப்பட்டது அதுவும் முதலில் வைக்கப்பட்டது போலவே சுலபமானதுதான். ஆனால் அதற்கு முன் குழந்தைகளிடம் அவர்களைப்பற்றி நிறைய குறைகள் சொல்லப்பட்டன. பரீட்சை கடினமாக இருக்கும் என்றும் அவர்கள் சிறப்பாக செய்யமுடியாது என்றும் சொல்லப்பட்டது. அவர்கள் அந்தப்பரீட்சையை மோசமாக செய்ததுடன் மிகக்குறைந்த மதிப்பெண்களே வாங்கினார்கள்.

புகழ்ச்சி என்கின்ற ஒரே ஒரு வித்தியாசத்தை தவிர வேறு வித்தியாசமில்லை. புகழ்ச்சி என்கின்ற அதிசய மருந்து செய்யும் அற்புதங்கள் பலபல.

புகழ்ச்சி என்கின்ற அதிசய மருந்தால் செல்லும் இடங்களில் எல்லாம் உங்களால் மகிழ்ச்சியைப் பரப்ப முடியும். ஒரு வாரம் இதைச் செய்துபாருங்கள்.

புகழ்ச்சி என்பது கொடுக்கின்ற ஒரு விசயம் பைபிள் சொல்வதைப்போல "பெறுவதை விட கொடுப்பது ஆசீர்வதிக்கப்பட்ட காரியம் என்பது

மட்டும் அல்ல பெறுவதற்காகவே கொடுக்கவேண்டும்" இதுவே வாழ்க்கை திரும்பத் திரும்ப உணர்த்துகின்ற ஒரு படிப்பினை.

மிகவும் விரும்பப்படுகின்ற வெகுமதியை கொடுங்கள் பாராட்டுதலுக்காக ஏற்படுகின்ற ஏக்கத்தை நிறைவு செய்யுங்கள்

புகழ்ச்சி உங்களுடைய அதிசய மருந்தை தாராளமாக கொடுங்கள்.

நம்பிக்கை கொள்வது என்பது மிகக் கடினம்"  
சந்தேகம் கொள்வது மிக எளிய செயல்  
நம்பிக்கை கொள்வதற்கு நம் மூளையின்  
திறனையும் ஆற்றலையும் எவ்வளவோ  
பயன்படுத்துகிறோம் ஆனால்  
சந்தேகப்படுவதற்கு ஒரு வினாடி கூட  
நாம் சிந்திப்பதே இல்லை  
சந்தேகத்தை தள்ளி வைத்து விட்டு  
நம்பிக்கையுடன் தொடர்ந்து உன்  
வாழ்க்கையில் நடைபோடு முடியாததையும்  
உன்னால் முடிக்கமுடியும்"

எண்ணங்கள் உன்னிடத்தில் எழும்பி விட்டனவா?

செய்து விடு

கனவுகள் உன்னிடத்தில் அலை மோதுகின்றனவா?

செய்து விடு

உன்னிடத்தில் இலட்சியங்கள் தோன்றிவிட்டனவா?

செய்து விடு

உன்னிடத்தில் உத்வேகம் உதித்து விட்டதா?

செய்து விடு

\* சிறந்ததாக ஒரு நாள் வேண்டுமா?

நம்பு இது சிறந்த நாள்

வழிபடு சிறந்த நாள்

தகுதியுடையவனாக இரு இந்த சிறந்த நாளுக்காக

கடவுளும் வருவார் சிறந்த நாள்

முயற்சிசெய் இதைச் சிறந்த நாளாக்கு.

**உசாத்துகையா நூல்**

எண்ணங்களை மேம்படுத்தல்

ஆர்.பிரியதர்சினி  
3ம் வருட மாணவி  
(78 ஆம் அணி)

## நோய்களும், அதன் வகைகளும்

மக்களை வருத்தும் நோய்கள் 4448 என நம் மூதாதையராம் சித்தர்களாய்ந்து கணக்கிட்டிருக்கிறார்கள். இவைகளிற் சில எத்தன்மையானது என இதுவரையும் எம்மால் அறியப்படாதிருக்கின்றன. அறியாத அவைகளின் பெயர்கள் பின்னாற் காணும் அட்டவணையில் அடையாளத்தோடு சேர்க்கப் பெற்றிருக்கிறது.

பண்டிதர்களில் அநேகர் அந்நோய்கள் எத்தகைய குணமுடையவைகளென அறியாம

விரார்கள். அன்னார் அந்நோய்களின் குணங்களை ஏனைய வைத்தியர்களுக்கும், பொது ஜனங்களுக்கும் பிரயோசனமாக்கும்படி வேண்டுகின்றேன்.

இன்னும் இவ்வட்டவணையிற் பிழையுளதெனில் அதனையும் அறிஞர்கள் தக்க ஆதாரத்தோடு அறிவிப்பார்களாயின் அப்பிழைகளை நன்றியறிதலோடு திருத்திக் கொள்ள முடியும்.

பெயர் வகை	தொகை	பெயர் வகை	தொகை
கதிர்வீச்சு	3	பிளவை	10
சிரசில் வீக்கம்	5	கெண்டை	10
உருவசியம்	5	கழல்தோய்	10
திட்டை	5	திமிர்நோய்	10
சத்தி	5	காதுநோய்	10
நீரம்பல்	5	விக்கல்	10
அரோசிகம்	5	மூக்கறுப்பான்	10
இசிவு	6	படுவன்	11
கிருமி	6	கட்டி	12
நடுக்கல்	6	உதிரநோய்	16
ஷயம்	7	விஷபாகம் உடம்புவீக்கம்	16
மகோதரம்	7	குட்டம்	18
மூர்ச்சை	7	விற்புருதி	18
குமிளிநோய்	7	மாலைக்கண்	20
குன்மம்	8	முதிர்வுநோய்	20
பெருவயிறு	8	மேகம்	21
பீலிகை	8	கிறாணி	25
மூலம்	9	அதிசாரம்	25
பாண்டு	10	மூட்டுநோய்	30
பீனிசம்	10	வேலிநோய்	46
பித்தம்	48	எழுவையொடுகழலை	95
கிரந்தி	48	சிலேற்பனம்	96
சிலந்தி	60	நேந்திர நோய்	96
சுரம்	64	துடிநோய்	100
கடிவிஷம் (பெருவிடம்)	66	பிள்ளைநோய்	100
நான்கு பல்நோய்	75	கூலை	200
சன்னி	76	பிறநீர்க்கோவை	200
கல்லடைப்பு	80	தனுர்வாய்வு	300
வாதம்	84	கடிவிஷம் (சிறுவிடம்)	500
பொறிகரப்பான்	90	குத்துவெட்டு	700
வாய்வு	90	பொறிவிஷம்	800
		மொத்தம்	4448

பிரதியாக்கம் சித்த மருத்துவன் சஞ்சிகையிலிருந்து

# ஆயுள்வேத, சித்த மருத்துவத்துறையின் சிகிச்சை

## நோய் என்பது என்ன?

இது மனம் சார்ந்து, உடல் சார்ந்து, தோஷங்கள் சார்ந்ததாகவும், கிருமிகளாலும் விஷ ஜெந்துக்களாலும் காயங்களாலும், கிரகங்களாலும், பேய் பூத பிசாசு முதலியவைகளால் ஏற்படுவன வாகும்.

## மனம் சார்ந்தது:-

மனம் சார்ந்த நோய்க்கு பிரதான காரணமாக அமைவது தாதுப் பெலவீனமே. இது உணவு சார்ந்தவைகளால் தாது பெலங்குன்றி, நீர்த்துப் போதலைக் குறிக்கும். இந்நிலையில் நோயாளி தன் நிலை இழந்தவராகவே காணப்படுவார். இதயம் சோர்வுற்ற நிலையும், சுயமாக சிந்திக்கும் ஆற்றல் இழந்திருக்கும் நிலையும் ஏற்படும். சராசரி மனிதனில் இருந்து வேறுபட்டுக் காணப்படுவார்.

## உடல் சார்ந்தது:-

உடல் சார்ந்த நோய்களாகப் பிறக்கும் போதே அங்கங்கள் நிறைவடையாத நிலைமை, கால், கைகள் முழுமையாக வளர்ச்சியடையாத திறத்தல், அண்ணப்பிளவு, உதட்டுப்பிளவு, நவ துவாரங்கள் சீராக அமைந்திராத நிலைமை, உடல் உள் உறுப்புக்கள் வர்ச்சியின்மை போன்றவற்றைக் குறிக்கும்.

## தோஷங்கள் சார்ந்தது:-

இதில் வாத உடல், பித்த உடல், கப உடல் என்றும் தோஷங்கள் கோளாறடைந்த பின் ஏற்படும் நோய்களைக் குறிக்கும்.

## கீரும்களால் ஏற்படுதல்:-

இது கூழல் சார்ந்த நுண் கிருமிகளால் ஏற்படுபவை. அசுத்த கூழலால் ஏற்படும் தோல் நோய்கள் சிலவகையான காய்ச்சல் குடல் பற்றிய நோய்கள், சுவாசத் தொகுதியைப் பற்றிய நோய்கள்.

## விஷ ஜெந்துகளால் ஏற்படுபவை:-

பாம்பு, அட்டை, அரகை, சிலந்தி, வண்டு, குளவி, பூரான், நட்குவக்காலி, எலி, பெருச்சாளி, நாய், நரி கடிப்பதால் ஏற்படும் விஷங்கள்.

## காயங்கள் :-

குத்துக்காயங்கள், வெட்டுக்காயங்கள், எரிகாயங்கள் தற்போது கூட்டுக்காயங்கள், முறிவுகள் இன்னும் பல...

## கீரகங்களினால் ஏற்படுபவை:-

(மணிமந்திர வைத்திய சேகரத்தின்படி) சிற்சில கிரக சேர்க்கைகளால் குறிப்பிட்ட சில நோய்களும், பேய்பூத பிசாசு முதலியவைகளின் தாக்கங்களுமெனக் கூறப்பட்டுள்ளது.

## பேய்பூத பிசாசு:-

சித்தர்களினால் கூறப்பட்டபடி இவைகளின் துணைகொண்டு மந்திரங்களின் மூலம் ஆவாகானம் செய்து, ஒருவனை நோய்வாய்ப்படுத்தவும் மரணிக்கவும், சோந்திருந்தவர்களைப் பிரிக்கவும் தெய்வத்தோடொக்க வாழ்ந்தவர்களை சீரழிக்கவும், சுருங்கக்கூறின் செய்பவன் எப்படி அழிக்க நினைக்கிறானோ அவ்விதம் அவ்வேலைகளை செய்விக்க முடியும். இம் மாந்திரீக சிகிச்சை முறையே இன்று தரமற்றவர்களிடம் சிக்கிவிட்டதனால் சொல்லொணாத துன்பம் இன்று அநேகர் அனுபவித்துக் கொண்டிருக்கிறார்கள்.

## ஒவ்வொரு நோய்க்கு சீக்க்சையாக

1. கிரகசிகிச்சை சாந்தி செய்துவது
2. பேய் பிசாசு சிகிச்சை - கழிப்பு செய்து நீக்குவது
3. மானிட சிகிச்சையாக - மூலிகை வர்க்கங்களைக் கொண்டு சிகிச்சை செய்து குணமாக்குவது
4. தெய்வ சிகிச்சையாக இரசம் கெந்தகம் முதலியவற்றைக் கொண்டு செந்தூரம், கட்டு, களங்கு மெழுகு முதலியவற்றைக் கொண்டு சிகிச்சிக்கும் முறை.

இன்று மேல்நாட்டு சிகிச்சை முறைகள் தோல்வியுற்ற நிலையிலேயே நம்மவர் எம் சொந்தமானவைகளில் ஏதேனும் உள்ளனவா என்று சிந்திக்கத் தொடங்கியுள்ளார்கள். அதிலும் கிரக சிகிச்சையும், மாந்திரீக சிகிச்சையும் ஏனளத்திற்குரியவையாகி விட்டன. அடுத்த சிகிச்சை முறையாக, மானிட சிகிச்சைமுறை மேற்கொண்டு வருகின்றனர். இதுவே மூலிகை வைத்தியமெனப் படுகிறது.

இந்த மூலிகை சிகிச்சை முறையானது எம் வாழ்வியல் நிலையொடு ஒட்டியிருந்த நிலை வலுக் கட்டாயமாக மாற்றப்பட்டுள்ளது. மேனாட்டாரின் வருகையொடு ஆரம்பித்த மாய மோகம், இன்னும் நீங்கிய பாடில்லலை. எமது சித்த ஆயுர்வேத முறையினைக் கூட அவர்கள் பாணியிலேயே எம்மவர் செய்ய நினைக்கிறார்கள். செய்து பார்க்கிறார்கள். எமது முன்னோர் (வைத்தியர்) நோயாளியை அணுகும்போது இரத்த அந்நியோன்னிய உறவு இன்று எவரிடமும் இல்லை. நான் கற்றுவிட்டேன் நான் தருவதை, சொல்வதை, நீ அப்படியே செய் என்ற மனோபாவம் வளர்ந்துவிட்டது. கற்றவை சரியா என்பதுகூட விளங்கிக் கொள்ளமுடியாத நிலையிலிருந்தே செயல்படுகிறார்கள்.

## வாதம் சார்ந்தவை:

வாதம் சார்ந்ததாக 84 ரோகங்கள் குறிக்க

கப்பட்டுள்ளன. இவை அனைத்திற்கும் இருப்பிடமாக மூலமாக, இருப்பது இதயமே. இதயத்தினுடைய செயல்திறனையும் தாதுப்பெலனின் வலிமையினைப் பொறுத்தே மனிதனின் செயற்றிறன், அறிவுத்திறன் பேணப்படுகிறது. இவ்விரண்டும் செயல்திறனற்று பெலனீன்படுமாயின் மனிதனின் மன ஆரோக்கியம் (ஆற்றல்) பாதிக்கப்படுகிறது. இந்த நிலை சீர்செய்யப்படாவிடின் நோயாக மாற்ற மடைந்து உடல் உபாதைகளைக் கொடுக்கும்.

**பித்தம் சார்ந்தவை:-**

பித்தம் சார்ந்ததாக 40 வகையான ரோகங்கள் குறிக்கப்பட்டுள்ளன. இதற்கு இருப்பிடமாக அமைவது ஈரலே. இந்த உறுப்பின் செயற்றிறன் சமநிலை தவறுமாயின் பித்தம் சார்ந்த நோய்கள் உற்பத்தியாகின்றன.

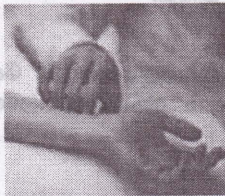
**கபம் சார்ந்தவை:-**

கபம் சார்ந்த 96 வகையாகக் குறிப்பிடப்பட்டுள்ளது. இதன் இருப்பிடமாக சுவாசத் தொகுதியையே பிரதானமாகக் குறிப்பிடலாம். அதிலும் சுவாசப்பையிலும் தொண்டையை அடைக்கும் நிலையே மிகவும் துன்பகரமாக முடியக்கூடிய நிலையை தருவதாக அமைந்துவிடுவதும் உண்டு. கிரந்தி சார்ந்ததாக பல ரோகங்கள் சம்பவிக்கின்றன. தோல் சார்ந்த நோய்கள், குடல் சார்ந்ததாக பல ரோகங்கள் சம்பவிக்கின்றன. தோல் சார்ந்த நோய்கள், குடல் சார்ந்த நோய்கள் உணவுக் குழாயின் உள்முகமாக கீழேயிருந்து ஆரம்பிக்கும். வீக்கம் உள்மூலம், வெளிமூலம் போன்றவை. இந் நோய்கள் கிரந்தியை ஆதாரமாக அடிப்படையாகக் கொண்டவையாகக் காணப்படுகின்றன. இன்னும் மூளையின் உட்பகுதியிலோ, அல்லது வெளிப்பகுதியிலோ தோன்றும் கட்டிகள், ஈரல், ஆண்குறி, பெண்குறி, கர்ப்பப்பை, சிறுநீரகம் போன்றவற்றிலும் இன்னும் வேறு வேறு இடங்களிலும் தோற்றப்படலாம். இவை அனைத்தும் கிரந்தியையே அடிப்படையாகக் கொண்டவை.

இதற்குரிய சிகிச்சை முறை உரிய காலத்தில் மேற்கொள்ளப்பட வேண்டும் ( காலம் தவறியதும், பிழையான கணிப்பீடும்) இந்நிலையில் வீக்கமானது தொடர்ந்து வளர்ச்சியடைந்து உடைத்துக் கொள்ளுமாயின் இதுவே புற்றுநோயெனக் கருதப்படுகிறது. எனவே புற்றுநோய் என்பது தனிநோயல்ல. கிரந்தியை அடிப்படையாகக் கொண்டதே.

இக்கிரந்தியை சித்தர்கள்

1. அரிகிரந்தி
2. பொரிகிரந்தி
3. செங்கிரந்தி
4. கருங்கிரந்தி



5. பருகிரந்தி

இன்னும் பல கூறாகப் பிரித்துப் போயினர்.

இடைக்காலத்திலே ஆங்கில மருந்துகளினாலும் இரசாயனம் கலந்த உணவுகளாலும் மனிதனில் உடல் நிலையில் மாற்றம் ஏற்பட்டுள்ளது. முழுமையான மூலிகை சிகிச்சை முறைகூட பலனளிக்காமல் போவதை அவதானிக்க முடிகிறது.

**உதாரணமாக மரவள்ளிக்கிழங்கும் +**

**இஞ்சியும் =** மனித உடலில் விஷமாக மாறிவிட்டது. இவ்வுணவு எமது அன்றாட வாழ்வில் உணவாக இருந்த நிலை எப்படி மாறியது? விஷமானதான் காரணம் ஆவது போல் காட்டி அழிவை நோக்கி நகர்த்துகின்றது மருத்துவ விஷனாம். (இங்கு எடுத்துக் கொண்டது மருத்துவத்துக்காக மட்டும்) சூடுபெல்லா தடை உச்சி மருந்துகளின் விளைவு எல்லோரும் அறிந்ததே. வார்த்தை ஜாலங்களால் மூடி மறைக்கின்றனர் வழி மொழிவோர்.

எனவே மக்கள் விழித்தெழு வேண்டும். உண்மையான வாழ்க்கை முறை எது? பொருள் தேடும் வழி எது? சுகவாழ்விற்கு ஆதாரமானது எது? என்பதை மக்கள் தீர்மானிக்கட்டும். நச்சுக் கருத்துக்களுக்கு ஆதரவாக கற்றோரை பார்க்கிறோம். சகல துறைகளையும் தெரிந்து கொள்ள வேண்டும். எமது பண்பாட்டிற்கும் வாழ்க்கை முறைக்கும் தேவையானவை தேர்ந்தெடுப்பது சிறந்ததே. அதற்காக முழுமையாக எம் வாழ்வியல், பண்பாட்டு நாகரிக விழுமியங்கள் தேய்வதற்கு இடமழித்தல் ஆகாது என்பதே எமது கருத்தாகும். இப்படியான நிலையில் தனி மூலிகை மருத்துவம் நோய்களைக் கண்டித்து குணமாக்குவதில் சோர்வு நிலையை நாம் தாம் ஏற்படுத்திக் கொண்டோம்.

ஆகவே எம்மவர் பண்பாட்டு வாழ்வியல் முறையும், உணவுத் தேடலுக்கான முறையும் திரும்பவும் ஆரம்பிக்க வேண்டும். (இயற்கை வழி உற்பத்தி) இந்நிலை ஏற்படின் மூலிகைச் சிகிச்சை முறை நன்கு திறம்பட பலனளிக்க வேண்டும். மேலும் நீடித்த சுகத்திற்கும் வாழ்வுக்கும் தெய்வ சிகிச்சையான ரசகந்தபாஷாணாதிகளின் சேர்க்கையால் உருவாக்கப்பெற்ற மருந்துகளை உச்ச பயனை தாமதியாது இத்துறையில் ஈடுபாடு கொண்டவர்களின் துணையுடன் சித்த ஆயுள்வேத சிகிச்சை முறையினை தன் பாதையில் தொடர்ந்தால், துறை சார்ந்தவர்களுக்கும் ஆனந்தம், நோயாளிகளுக்கும் ஆனந்தம், அறவழி, அன்பு வழி நின்றால் உலகவே ஆனந்தமயமாகும்.

**வைத்தியகலாநிதி என்.நடராஜலிங்கம்  
பரம்பரை சிக்க வைத்தியர்**

# இயற்கை தரும் மூலிகைகளினால் தீரும் நோய்கள் பற்றிய சில குறிப்புகள்....

தாவர இனங்கள் மனிதன் உலகத்தில் தோன்றிய காலம்தொட்டு அவனோடு இரண்டறக் கலந்து தொடர்ந்து வந்துகொண்டு இருக்கிறது. சித்த மருத்துவத்தின் அடிப்படை அல்லது ஜீவாதாரம் என்று சொல்லப்படுவது பச்சிலை தொடர்பான மூலிகைகள்தான்.

பச்சிலை மூலிகைகளே முதன்முதலாக உணரப்பட்ட மருத்துவப் பொருள் ஆராய்ச்சி விற்பனர்களின் தெளிவு. பச்சிலையினால் ஆக்கப் படும் மருந்துகள் வெகு எளிதாகவும் விரைவாகவும் உடலில் செறித்து இரத்தத்துடன் துரிதமாகக் கலந்து விடுகின்றன. இக் காரணத்தால் பச்சிலைச் சத்துக்கள் வெளிநாட்டு மருத்துவப் பொருட்களைவிட நிச்சயமாக நோயைக் குணப்படுத்துகின்றது. பச்சிலையைப் பயன்படுத்துவதற்கு அனேகமாகப் பணச் செலவே இல்லை. வயல் கரைகளிலும் ஆற்றோரங்களிலும் வேலியோரங்களிலும் பிறர் முயற்சியின் ரித் தானாகவே தழைத்துக் கிடக்கின்றன. நல்ல சக்தி வாய்ந்த மூலிகைகள் நமது வீட்டுச் சமயல் அறையிலே தயாரிக்கக்கூடிய நம் எளிய மருந்துகள் தீங்கற்றவை சிக்கனமானவை. பக்க விளைவுகள் ஏதும் இல்லாதவை.

மனித வாழ்க்கையில் நிம்மதியாக வாழ விடாது அல்லலறுவைக்கும் நோய்களும் அவற்றைத் தீர்க்கும் சில எளிய சக்திவாய்ந்த பச்சிலை மூலிகை மருந்துகளும் பின்வருமாறு:-

**தலைவலி:-** துளசி, சிறு துண்டு சுக்கு, கரம்பு சேர்த்து அரைத்து நெற்றியில் பற்றுப் போட்டால் தலைவலி உடனே மாறிவிடும்.

**ஒற்றைத் தலைவலி:-** திராட்சை பழ ரசத்தை தினமும் ஒரு அவுன்ஸ் வீதம் குடித்துவர ஒற்றைத் தலைவலி நீங்கும்.

**கண் எரிச்சல் அல்லது கண் குளிர்மைக்கு:-** நந்தியாவட்டைப் பூவை கழுவிச் சாறு பிழிந்து இரண்டு துளிகள் கண்களில் விடக் குணம் தெரியும்.

**கண் வலி:-** வில்வம் இலைகளை எடுத்து வதக்கித் துணியில் முடிந்து கூட்டுடன் கண் இமைகளில் ஒத்தடம் செய்தால் கண்வலி நீங்கும்.

**கண் சீவப்பு:-** சோற்றுக் கற்றாளை மடலைச் சீவி

உள்ளே உள்ள சதையை எடுத்து ஒரு ரூபாய் அகலத்திற்கு வட்டமாக வெட்டி இரவு பருக்கப் போகும் முன் வைத்துக் கட்டிவிட வேண்டும். காலை யில் அவிழ்த்துவிட வேண்டும். இப்படி மூன்று நாட்கள் செல்லக் குணம் தெரியும்.

**பல் கூச்சம்:-** புதினா செடியின் விதைகளை வாயில் போட்டு மென்று தண்ணீர் கொண்டு சுத்தம் செய்து கொள்ளப் பல் கூச்சம் நீங்கும்.

**பற்கள் வெண்மையாவதற்கு:-** எலுமிச்சம் பழச் சாற்றினை உப்பில் கலந்து நன்றாகப் பல் தேய்க்க பற்கள் வெண்மை ஆகும். வெங்காயச் சாற்றைப் பற்களில் தேய்க்க பற்கள் பிரகாசமடையும்.

**பல்வலி:-** மகிழ் மரத்தின் பட்டையை தூளாக்கி கூரணம் எடுத்து பற்களை துலக்குவதன் மூலம் எவ்வளவு கடுமையான பல் வலியும் மாறிவிடும்.

**மூக்கிலிருந்து இரத்தம் வடிதல்:-** பூமாதுளைச் சாற்றை எடுத்து மூக்கில் விடுவதன் மூலம் மூக்கிலிருந்து இரத்தம் வருவதைத் தடுக்கலாம்.

**கூந்தல் வளர்வதற்கு:-** சிதம்பரத்தைப் பூக்களை எண்ணெயிலிட்டு சுண்டக் காய்ச்சி வடிகட்டி தலையில் தேய்த்து வந்தால் கூந்தல் வளரும். அத்துடன் கண்ணும் குளிர்ச்சி அடையும்.

**தலைமுடி உதிர்வதைத் தடுக்க:-** வெந்தையத்தை அரைத்து தலையில் தேய்த்து நீராடிவர தலைமுடி உதிர்வதைத் தடுக்கலாம்.

**தலைப் பேனுக்கு:-** துளசி இலைகளை இரவில் தலையணை மீது பரப்பி அதன் மீது வெள்ளைத் துணியால் மூடி தலைவைத்துப் பருக்க பேன் கலைந்து விடும்.

பொருதலை இலையை அரைத்து தலையில் பூசி அரைமணி நேரம் கழித்து முழுகி வந்தால் பேன் நீங்கிவிடும்.

**குடம்புண்:-** மனித்தக்காளியுடன் தேங்காய்ப் பால் பருப்பு சேர்த்து, கூட்டு வைத்து சாப்பிடக் குணமாகும்.

(தொடரும்...)

வைத்தியகலாநித் சோமசேகரம் லோகநாதன் ஸ்ரீகணேச ஞானப்பண்டித வைத்தியசாலை நயினாதீவு

## மனம் நிறைந்தாய் மருத்துவனே.!

செந்தமிழின் தாயகமாம் யாழ்ப்பாணத்தில்  
சேர்ந்த புகழ் சித்தவைத்தியத்தின் தொன்மைபேணி  
வந்தவர்கள் போற்றும் வகை நல்ல கல்வி தந்து  
உயர் கலைக் கோவில் ஆகும்  
சித்த வைத்திய கல்லூரி வாழ்க வளர்ந்திடுக  
இந்த வகை புகழ் விளங்க துணையாய் நின்ற  
செந்தமிழ்நூல் மக்கள் மருத்துவனே நின் புகழும்  
நின்னை தந்த பேரறிஞ்ஞர் புகளும் நீடு வாழ்க.

மண்ணில் மக்கள் நல்லவண்ணம் வாழுவேண்டி  
வகையறிந்த பல அறிஞ்ஞர் ஒன்று கூடி  
எண்ணினார் இயற்றினார் மக்கள் மருத்துவனாம்  
வண்ணமலர் செய்தார் மக்கள்  
திண்ணியராய் வாழும் செய்தியெலாம்  
சொன்னதய்யா மருத்துவநூல் சிறந்துவாழ்க  
கண்ணின் மணி எம் கல்லூரி குரலாய்யென்றும்  
ஒலித்திடுக காலமெல்லாம் நிலைத்து வாழ்க.

நல்லரியமுலிகையின் குணங்கள் கண்டு  
நன்மைமிகு மருத்துவமுறைகள் தந்தார்  
சொல்லரிய சேதி எல்லாம் தந்து  
மக்கள் நோய் தீர்க்கும் வழியும் செய்தார்  
பல்லறிஞர் வியக்கும் வகை மருத்துவன் தான்  
மக்கள் மனம் நிறைந்ததையா  
எல்லோரும் போற்றுமிந்த புகழ் நூலை  
தந்திடுவோர் தரணியில் சிறந்து வாழ்க

விஞ்ஞானம் வளர்ந்து பல புதுமை கண்டும்  
மரபணுவில் கூட சிலர் மாற்றம் செய்தும்  
எஞ்ஞான்றும் இளமையடன் இருக்கும்  
சுதேசமருத்தவத்தின் புகழ் நூலே  
யாழ்ப்பாணத்தின் நல் வைத்தியர்கள்  
கைளிலே வளர்ந்தாய் வாழி.  
மருத்துவனே நோய் தீர்க்கும் மருந்து தந்தாய்  
மக்கள் மனங்களிலே நிறைந்தாய் வாழி.

நல்ல அரும் மருந்துகளின்  
குணங்கள் கண்டு நோய்  
வெல்ல பல முறைகள் சொன்னாய்  
மக்கள் மருத்துவனே நின்னை காண  
எல்லோரும் ஆசை கொண் டோம்  
மாணவரின் முயற்ச்சியினால்  
பல்லோரும் போற்றும் வகை  
வந்தாய் வாழி! வாழி!

ந.மணிகரன்  
3ம் வருட மாணவன்  
(76ஆம் அணி)

# புகைகத்தல் உடலுக்கு தீங்கானது



செல்வி ஆர்கல்யாணி  
4ம் வருட மாணவி  
77ஆம் அணி

R. Kalyani



## சுர சிகிச்சை

நிலவேம்பு, பற்பாடகம், செவ்வியம், பிரியங்கணப்பு, சித்திரமூலம், கடுக்காய்ப்பிஞ்சு, முள்னைவேர், இஞ்சி, சுக்கு இவைகளை சம எடை கியாழமிட்டருந்த சகல சுரமும் நீங்கும்.

பேய்ப்புடல், வெள்ளை உப்பிலாங்கொடி, கண்டங்கத்தரி, பூசினி, செருப்படை, அருக்கன்வேர், பாலைவேர், சுக்கு இவைகளை சம எடை கியாழமிட்டருந்த சகல சுரமும் போம்.

கோரைக்கிழங்கு, பற்பாடகம், ஆமணக்கு வேர், பிரியங்கணப்பு, சிறுகீரை, வசம்பு, சித்திரமூலம், சுக்கு இவைகளை சம எடை கியாழமிட்டருந்த சகல சுரமும் போம்.

கொன்றைப்பழம், சுக்கு, பேயாவரைவேர், ஆடாதோடை, ஈர்க்கு, பேய்ப்புடல், கொத்தமல்லி, கோரைக்கிழங்கு இவைகளை சம எடை கியாழமிட்டருந்த சகல சுரமும் போம்.

நிலவேம்பு, சித்திரமூலம், செவ்வியம், முள்வேலன், நீந்தில் கொடி, விஷ்ணுகிராந்தி, சுக்கு இவைகளை சம எடை கியாழமிட்டருந்த சகல சுரமும் போம்.

### முறைசுரத்திற்கு நிம்பாத் சூரணம்:-

வேப்பம்பட்டை (10 பலம், திரிகடுகு (3) பலம், திரிபலங்கள் (3) பலம், திரிபலவணங்கள் (3) பலம், இருகாரங்கள் (5) பலம், ஓமம் (5) பலம் இவைகளை சூரணித்து வெருகடி பிரமாணம் காலையில் சாப்பிட்டு வந்தால் முறை காய்ச்சல் யாவும் நீங்கும்.

### தாளீசாத் சூரணம்:-

தாளீசபத்திரி (1) பாகம், மிளகு (2) பாகம், சிக்கு (3) பாகம், திப்பிலி (4) பாகம், மூங்கிலுப்பு (5) பாகம், ஏலக்காய் (1.2) பாகம், இலவங்கப்பட்டை (1.2) பாகம், சர்க்கரை (32) பாகம், ருசி அக்கினி தீபனம் இவைகளை யுண்டாக்கி காச சுவாசகரம், அதிசாரம், சோடை, வயிறுப்பல், பீலிக கிராணி பாண்டு ரோகம் இவைகளை நிவர்த்தியாக்கும்.

### தீர்பலாத் சூரணம்:-

திப்பிலி, திரிபலா இவைகளை சம எடை சூரணித்து தேனுடன் கலந்து கொடுத்தால் பேதி,

அக்கினி தீபனம் இவைகளை யுண்டாக்கும். காச சுவாசம் சுரம் முதலியன குணமாகும்.

### இலங்க மாத்திரை:-

சுத்தி செய்த லிங்கம் பலம் -1, மொட்டு நீக்கிய கிராம்பு பலம் - 1, பொரித்த வெங்காயம் பலம் - 1 இவைகளைப் பொடித்து கல்வத்திலிட்டு வெள்ளைப்பூண்டு சாறுவிட்டு ஒரு ஜாமம் நன்கு அரைத்து உலுந்து, மிளகு அளவு மாத்திரைகள் செய்து நிழலிலுலர்ந்தி பத்திரப்படுத்துக.

இதில் சிறுவர்க்கு உலுந்தளவு மாத்திரையும, பெரியவர்க்கு மிளகளவு மாத்திரையுமாக வேளைக்கு 1 மாத்திரை வீதம் தினம் இருவேளை தேன் அல்லது தக்க அனுபானங்களில் கொடுத்துவர சுரம், ஜலுப்பு, தலைவலி, காசசுவாசம், வாதகூலை முதலியன குணமாகும்.

### சுர அனுபானங்கள்:-

சீரகம், சுக்கு, திப்பிலி, மிளகு, நொச்சி, கரிசாலை, ஆடாதோடை, சீந்தில் கொடி, முருங்கைப்பட்டை, வெற்றிலைச்சாறு, சர்க்கரை, துளசி, இலவங்கம், வெள்ளைப்பூண்டு, கோரைக்கிழங்கு இவைகள் சுர அனுபானங்களாகும்.

### சுரச்சிகிச்சை விதிகள்:-

தருணசுரத்தில் வாந்தி, லவங்கம், அதிகா லையில் வியர்வை உண்டாக்கல் காரம், கைப்பு பதார்த்தத்தை கொடுத்தல் முதலியன செய்தல் வேண்டும். சந்திபாத சுரத்திற்கும் மேற்கூறியவை களை செய்யவேண்டியது.

ஆமசுரத்தில் கப நாசன கிருத்தியங்கள், அஞ்செனம் நசியங்கள் கண்டெளதடம், வியர்வை யுண்டாக்கல் கஷாயம் இவைகள் செய்ய வேண்டியது.

மேலும் அஸ்தம் ஸ்தனங்கள், பாதங்கள் கண்டம் இவைகளிடத்திலும், தவடையிலும் வியர்வை யுண்டானால் கொள்ளை வறுத்து சூரணித்து வியர்வையுண்டாக்கும் இடங்களில் தேய்க்கவேண்டியது.

### சுரபத்தியங்கள்:-

◆ 60 நாள் பயிறாகும் பழைய அரிசி சாதம், கத்தரிக்காய், முருங்கைப்பிஞ்சு, பாவற்காய், மூங்கில் முலைக்கன் மோச்சைக்காய், துவரைக்காய்,

நிலவேம்பு, பற்பாடகம், செவ்வியம், பிரியங்கண்பூ, சித்திரமூலம், கடுக்காய்ப்பிஞ்சு, முன்னைவேர், இஞ்சி, சுக்கு இவைகளை சம எடை கியாமிட்டிருந்த சகல சுரமும் நீங்கும்.

◆ பேய்ப்புடால், வெள்ளை உப்பிலாங்கொடி, கண்டங்கத்தரி, பூசினி, செருப்படை, அருக்கனவேர், பாலவைவேர், சுக்கு இவைகளை சம எடை கியாமிட்டிருந்த சகல சுரமும் போம்.

◆ கோரைக்கிழங்கு, பற்பாடகம், ஆமணக்கு வேர், பிரியங்கண்பூ, சிறுகீரை, வசம்பு, சித்திரமூலம், சுக்கு இவைகளை சம எடை கியாமிட்டிருந்த சகல சுரமும் போம்.

◆ கொன்றைப்பழம், சுக்கு, பேயாவரைவேர், ஆடாதோடை ஈர்க்கு, பேய்ப்புடல், கொத்தமல்லி, கோரைக்கிழங்கு இவைகளை சம எடை கியாமிட்டிருந்த சகல சுரமும் போம்.

◆ நிலவேம்பு, சித்திரமூலம், செவ்வியம், முள்வேலன், நீந்தில் கொடி, விஷ்ணுகிராந்தி, சுக்கு இவைகளை சம எடை கியாமிட்டிருந்த சகல சுரமும் போம்.

வைத்திய கலாநிதி கந்தையா சோதிதாசன்  
AMP(Ind)R.I.M.P(Cey)  
முருகானந்தா வைத்திய நிலையம்  
பாசையூர்,  
யாழ்ப்பாணம்.

யாழ் மாவட்டத்தில் அண்மைக்காலமாக வைரஸ் காய்ச்சல், சிக்குள்குளியா, டெங்கு எனப் பல பெயர்களில் பரவிய காய்ச்சல் நோய்களால் பலர் பாதிக்கப்பட்டார்கள். இவ்வாறான நோய்களுக்கு சித்த மருத்துவத்தில் குறிப்பிடப்பட்ட சிகிச்சை முறைகள் சிலவற்றை தொகுத்துத் தந்துள்ளோம்.

### இரண்டு முறை

1 நாளைக்கு இரண்டு முறை மலம் கழிக்க வேண்டும்

வாரம் இரண்டு முறை எண்ணெய் தேய்த்து முழுக்க வேண்டும்

மாதம் இரண்டு முறை உணவின்றி விரதம் இருக்க வேண்டும்

மாதம் இரண்டு முறை உடலுறவு கொள்ள வேண்டும்

ஆண்டுக்கு இரண்டுமுறை பேதி சாப்பிட்டு

விசேசனம் செய்து கொள்ள வேண்டும்

இப்படி நடந்து கொள்பவர்களுக்கு உடல் ஆரோக்கியமாக இருக்கும்

சித்த வைத்திய நெறி

## சலரோகம் (நீரிழிவு)

நம் மக்களைப் பாதிக்கும் நோய்களில் "சலரோகம்" தற்போது முன்னணி வகிக்கின்றது எனக் குறிப்பிடலாம். உடலின் ஆற்றலை வெகுவாகப் பாதிப்பதுமல்லாமல் பலவித நோய்களை உருவாக்க முடியும். அத்துடன் பலவித பக்கவிளைவுகள் ஏற்பட முடியும். அதன் காரணமாக மரணமும் ஏற்படலாம். இந்நோய் தொடர்பாக நன்கு விளங்கித் தொடர் பராமரிப்பும் சிகிச்சையும் சரிவரப் பெறுவோமானாகில் எம் மவர் இயல்பு வாழ்க்கையை நிறைவாக வாழ முடியும். எனவே இவை தொடர்பாகவும் சமூக மட்டத்தில் விழிப்புணர்ச்சி ஏற்படுத்துதல் மிகவும் இன்றியமையாததாகவும் கருதப்படுகின்றது.

### சலரோகம் என்றால் என்ன?

வயிற்றுப் பகுதியில் உள்ள "சதைய் (Pancreas) இல் காணப்படும் இலங்கக்கான் (Langerhans Cells) கலங்களில் இருந்து சுரக்கப்படும் "இன்சலின்" செயற்பாடு பாதிப்படைவதனால் ஏற்படும் நோய் சலரோகம் எனப்படும். இந்நோயை நீரிழிவு எனவும் அழைப்பர்.

### சமூகத்தில் கூடுதலாக இந்நோய் வரக் கூடிய அலக்கள்:-

1. பெற்றோர் சலரோக நோயாளியாக இருப்பின் பிள்ளைகளும் இந்நோய் வரக்கூடிய சாத்தியக் கூறுகள் உண்டு.
2. உடல் பருமன் உடையோர் உடல் உழைப்புக் குறைவானோர், உளநெருக்கீட்டுக்கு உள்ளானோர் முதலானோருக்கு இந்நோய் எளிதில் வரும் நிலைமையை அவதானிக்க முடிகிறது.

### இந்நோயின் முக்கிய அறிகுறிகள்:-

1. அடிக்கடி சிறுநீர் கழிதல், இரவு படுக்கைக்குப் போன பின்னும் பல தடவைகள் சிறுநீர் கழிக்க வேண்டிய நிலைமை ஏற்படுதல்.
2. அளவுக்கு அதிகமான தாகம்.
3. உடல் நிறைகுறைதல் (போதியளவு அல்லது அளவுக்கு அதிகமாக உண்ட பின்னரும்)
4. காரணம் கூறமுடியாததும் அதனை விபரிக்க முடியாத அளவுமான உடற்சோர்வு ஏற்படும்.

5. பாதங்களில் சேறு பூசியதுபோன்ற உணர்ச்சி அற்ற நிலைமை.

6. கை, கால்களில் விறைப்புத்தன்மை அத்துடன் சுள்ளிட்டூக்குத் துத்துதல்.

7. பின் கழுத்திலும் உடலின் பின் பகுதியிலும் பருக்களும், கட்டிகளும் தோன்றுதல்.

8. ஆண் உறுப்பிலும் பெண் உறுப்பிலும் பங்கள்காரணமாகச் சொறி கடியுடன் கூடிய அழற்சி ஏற்படும்.

9. எளிதில் ஏதாவது அறிகுறிகளை நாம் ஆரம்பித்தல்.

இவற்றில் ஏதாவது அறிகுறிகளை நாம் ஆரம்பத்தில் காணின் சலப்பரிசோதனை மூலம் இந்நோய் இருப்பதை அறிய முடியும். இரத்தப் பரிசோதனை செய்வதன் மூலமே இந்நோயை நிச்சயப்படுத்த முடியும்.

### இந்நோயினால் ஏற்படக்கூடிய சிக்கல்கள்

1. மிதமிஞ்சிய குளுக்கோஸ் கலங்களுக்கு செல்லாது குருதிக்குழாய்களில் இருப்பதனால் இக்குழாய்களில் மேலதிக கொழுப்புப்படிய முடியும். காலக்கிரமத்தில் குருதிக்குழாய்களில் மேலதிகமாகக் கொழுப்பு படியும். அதன் காரணமாகக் குருதியோட்டம் குறைவதனால் மாரடைப்பு அழி இரத்த அழுக்கம், பாரிசுவாதம் முதலிய நோய்கள் இலகுவில் வரக்கூடிய நிலைமை உருவாகும்.

2. நரம்புகள் பாதிக்கப்படுவதனால் கைகால் விறைப்பு உண்டாகலாம்.

3. கண்பார்வை படிப்படியாகக் குறையலாம். (Retinopathy & Cataract)

4. சலப்பை, பாலியல் உறுப்புக்கள், சருமம், கைகால்கள் முதலியனவற்றில் தொற்றுக்கள் ஏற்படுவதனால் பெரும் பாதிப்பை ஏற்படுத்தும். சில சமயங்களில் உயிரைக் காப்பாற்றுவதற்கு கை, கால்கள், விரல்களைத் துண்டிக்க வேண்டிய நிலையும் ஏற்படலாம்.

5. ஆண்மை குறைவடையலாம்.

6. சிறுநீரகம் பாதிப்பு அடைவதனால் புரதம் (Albumin) வெளியேறத் தொடங்கும். காலக் கிரமத்தில் சிறுநீரகம் அதன் தொழிற்பாட்டை இழக்க நேரிடும்.

### இந்நோயை எப்படிக் கட்டுப்படுத்தலாம்.

(Healthy life style) ஆரோக்கியமான வாழ்க்கை வழிமுறைகளைக் கடைப்பிடிப்பதன் மூலம் இந்நோயை இலகுவில் கட்டுப்படுத்த முடியும். அவைகளாவன:-

1. சீரான உணவுப்பழக்கவழக்கங்களைக் கடைப்பிடித்தல். (உடல் தேவைக்குரிய அளவில் மாத்திரம் உண்ணுதல். சமச்சீர் உணவு எடுத்தல். நார்ப் பொருள் கூடிய உணவு உண்ணுதல், பழ வகை உணவுகளைச் சேர்த்தல், ஒருவேளை அளவு உணவைப் பலவேளை பிரித்து உண்ணல்)

2. உயரத்திற்கேற்ப எடையைக் கடைப்பிடித்தல் (BMI, Normal Range 18-25)

3. உற்பயிற்சி மேற்கொள்ளல் ( விரைவு நடை சக்திக்கு உட்பட்ட வரையில்)

4. மதுபானம், புகைபிடித்தல் முற்றாகத் தவிர்த்தல் வேண்டும்.

5. உளச்சமச்சீர் பேணல், இவ்வம்சங்களை ஆரம்பத்தடை எனக் குறிப்பிடலாம்.

6. ஆரம்பநிலையாக இருப்பின் கண்டிப்பான உணவுக் கட்டுப்பாட்டின் மூலம் இந்நோயைக் கட்டுப்படுத்த முடியும்.

7. ஆரம்பத்தில் இருந்து வைத்திய ஆலோசனையின் பிரகாரம் கவனமாகத் தொடர் சிகிச்சையை மேற்கொள்வதல் வேண்டும். இந்நோய் வேறு நோய்களால் பாதிப்படையும் போதும், அந்நோய்க்கும் சிகிச்சை பெறும்போது, சலரோக நோய்க்கு சிகிச்சை பெறும்போது சலரோக நோய்க்குரிய மருந்துகளை நிறுத்தக்கூடாது. தொடர்ந்து சலரோக நோய்க்குரிய சிகிச்சையை பெறுதல் இன்றியமையாததாகும்.

8. கிருமிகள் காரணமாகத் தொற்று நோய்கள் ஏற்படும்போது நீரிழிவு அதிகரிக்க முடியும். அத்தருணங்களில் கூடியளவு சலரோக மருந்துகளை உட்கொள்ளும்போது வைத்தியர் ஆலோசனை கூறுவார்.

9. நான் ஓர் நீரிழிவு நோயாளி என்பதைச்

சிகிச்சைக் காகச் செல்லும் ஒவ்வொரு சந்தர்ப்பத்திலும் வைத்தியருக்கு ஞாபகப்படுத்தல் மிகவும் அவசியமாகும்.

### சலரோக நோயாளர் முக்கியமாக கடைப்பிடிக்க வேண்டியது:-

1. இந்நோயாளர் மத்தியில் பசி கூடுதலாக காணப்படும். அளவுடனும் மனக்கட்டுப்பாட்டுடனும் உண்ணக் கற்றுக் கொள்ள வேண்டும். உடல் உழைப்பு மிகவும் இன்றியமையாதது. நடத்தல் சிறந்த தேகப்பியாசமாகும். கட்டுப்பாடான உணவுப் பழக்கமில்லாவிடின் மேலதிகமான வெல்லம் சலத்துடன் வெளியேற முடியும்.

2. முட்டை, கொழுப்பான இறைச்சி வகை, பெரிய மீன், ஜஸ்கிரீம், சா்பத், பட்டர், சீனி, இனிப்பு வகை முதலானவற்றைத் தவிர்த்தல் வேண்டும்.

3. தேங்காய், தேங்காய் எண்ணெய் பாவகையைக் கூடுதலான அளவு குறைப்பது நலமாகும்.

4. மதுபானம், புகையிலை, முதலியவற்றைத் தவிர்த்தல் வேண்டும்.

5. காய்கறி, இலைக்கீரை மூலம் பலவிதமான ஊட்டச்சத்துக்கள் சேர்வதுமல்லாமல் உணவு அருந்தியதையடுத்து வயிறு நிரம்புவதனால் பூரண உணவு எனும் மனத்திருப்தியும் ஏற்படும். மலச்சிக்கல் ஏற்படாமல் தடுக்கும்.

6. பிரயாணம் செய்யும் சந்தர்ப்பத்தில் கண்ணின்னுதல் போன்ற நிலைமை ஏற்படின் ஓர் சிறிதளவு குளுக்கோஸ் தம்முடன் வைத்திருத்தல் வேண்டும். மயக்கமுற்றதும் நிலைமையை உணரும்போது உடன் அிக் குளுக்கோசை உட்கொள்வதன்மூலம் மயக்கமுறும் நிலையைத் தவிர்க்க முடியும்.

7. பிரயாணம் செய்யும் வேளைகளில் நாம் ஓர் சலரோக நோயாளி என்பதைத் தெளிவுபடுத்தும் நிலையில் ஓர் அறிமுக அட்டை (விவாசத்துடன்) வைத்திருத்தல் மிக அவசியமாகும். வைத்தியசாலைகளில் அது மதிக்கப்படும் சந்தர்ப்பங்களில் நம் மையாரென அறிமுகப்படுத்தி வைதற்கு (மயக்கமுற்ற நிலையிலும்) இலகுவாக இருக்கும்.

### சலரோக நோயாளர் கடைப்பிடிக்க வேண்டிய உணவு முறைகள்

① மூன்றுவேளை அதிகளவு உணவுருந்தாது, அவ்வுணவை ஐந்து வேளைக்குப் பிரித்து உண்பது

சிறப்பாகும்.

① மேலும் கோதுமைமாவில் தயாரித்த உணவைத் தவிர்க்க வேண்டும் (உதாரணம் பாண்)

① தவிடு, நார்ப்பொருள் சேர்ந்த உணவுகளை உண்பது நலமாகும்

① இனிய ருசியுள்ள பதார்த்தங்கள் அனைத்தையும் தவிர்த்தல் வேண்டும்.

① புழங்களில் பப்பாசிப்பழம், கதலிவாய்ப்பழம் (புளி) ஆகியவற்றைச் சேர்க்கலாம்.

① ஏனைய புழுவகைகளை எப்போதாவது 1 நாள் வாய்க்குருசியாக உட்கொள்ளலாம்.

① காலையிலும், இரவிலும் குரக்கன் மா, ஆட்டா மா அல்லது சிவப்பு அரிசி மா, உழுந்து சேர்த்து தயாரித்த உணவுப் பண்டங்களை உண்ணலாம்.

① மதிய உணவுக்குக் கைக்குத்தரிசி. சிவப்புப் பச்சை அரிசியால் தயாரித்த சோறு பாவிக்கலாம்.

① இயலுமானவரை எண்ணெயில் தயாரித்த உணவுகளைத் தவிர்க்கவும்.

① தேங்காய்ப்பாலை அளவோடு பாவிக்கலாம்.

① நொறுக்குத்தீயியாக சோயா, கௌபி, கதலி வழுப்பழம் போன்றவற்றை உபயோகிக்கலாம்.

① இயலுமானவரை மரக்கறி வகைகள் அதிலும் முக்கியமாகப் பச்சிலை வகைகள் கூடுதலாகச் சேர்க்கவும்.

① மீன் உண்ண விரும்புவோர் விரும்பிய அளவு சேர்க்கலாம்.

① இறைச்சி சேர்க்க விரும்பின் கோழி இறைச்சி மட்டும் கிழமையில் 1 தடவை சேர்க்கவும்.

① அதேபோன்று முட்டை உண்ண விரும்பின் கிழமையில் 1 முறை சேர்க்கவும்.

### சலரோகத்திற்கு ஆயற்கை மருத்துவமாக

① ரோஜாப்பு, கடுக்காய், ஜாதிக்காய் ஆகியவற்றைச் சேர்த்து நன்கு இடித்து அரிந்து (வஸ்திகாரம் செய்து) ஒரு சிறு உருண்டையளவு காலை, காலை வெறும் வயிற்றில் சாப்பிட்டு நீராகாரம் பருகி வந்தால் சர்க்கரை நோய் இருந்த இடம் தெரியாமல் போய்விடும்.

(குறிப்பு:- கடுக்காய் உள்விதை நீக்க வேண்டும். சாதிக்காய் வெளித்தோல் 1 கோது நீக்க வேண்டும்)

① தினமும் 1 கோவைப்பழம் சாப்பிட்டு வந்தால் சர்க்கரை நோய் கட்டுப்படும்.

① சிறுகுறிஞ்சா இலையைப் பொடி செய்து சாப்பிட சர்க்கரை நோய் குணமாகும்.

① பாகற்காய் 1 கிழமைக்கு 1 தரம் உணவில் சேர்த்து வந்தால் சலரோகம் குணமாகும்.

① வேம்ப்பூ, நெல்லிக்காய் பவுடர் (பெருநெல்லி), துளசிப்பவுடர், நாவற்கொட்டைப் பவுடர் சேர்த்து தினமும் அரைக் கரண்டியளவு சாப்பிட்டு வர சர்க்கரை நோய் குணமாகும்.

① நாவற்பழக் கொட்டையை காயவைத்து பொடி செய்து கொண்டு தினம் அரைக்கரண்டியளவு சாப்பிட்டு வந்தால் சர்க்கரைச் சத்து குறையும்.

① நெல்லிக்காய்ப் பவுடரை (பெருநெல்லி) அரைக்கரண்டியளவு தினமும் சாப்பிட்டு வரவேண்டும் அல்லது 3 நெல்லிக்காய் சாப்பிட்டு வந்தால் சர்க்கரைச் சத்து குறையும்.

① 1 கிலோ வெந்தயம் 100 கிராம் கருஞ்சீரகம் இரண்டையும் தனித்தனியாக கழுவிக்காயவைத்து சுத்தம் செய்து இலேசாக வறுத்துத் தூளாக்கி கலந்து வைத்துக் கொண்டு கால் டம்ளர் வெந்நீரில் 15 கிராம் தூளைக் கலந்து கலக்கி உணவுக்குப்பின் தினசரி 3 வேளையும் சாப்பிட்டு வருவது பலன்தரும்.

① கருவேப்பிலை, நெல்லிக்காய் (பெருநெல்லி), கடுக்காய் வகை சமனாக எடுத்துத் தூளாக்கி காலை, மாலை வெந்நீரில் 1-3 கிராம் அணவு உண்ண இரத்தத்தில் உள்ள சீனிச்சத்து குறைவடையும்.

### சலரோக நோயாளர் விசேட கவனத்திற்கு

1. சலரோக நோயாளி தினமும் நமது சலத்தை வீட்டில் சோதித்தல் மிகவும் இன்றியமையாததாகும்.

2. மாதத்திற்கு 1 முறை இரவில் 10-12 மணித்தியாலங்கள் நீர், உணவு எதுவுமின்றி காலையில் இரத்தம் பரிசோதிக்கப்படல் வேண்டும்.

3. மூன்று மாதங்களுக்கு 1 முறை Hb.Albumin இரத்தப் பரிசோதனை செய்தல் வேண்டும்.

4. ஆறு மாதங்களுக்கு ஒரு முறை சிறுநீரகப் பாதிப்பை அறிந்து கொள்வதற்காக Micro Albumin அளவுகள் பரிசோதிக்கப்படல் வேண்டும்.

5. அத்துடன் வருடம் ஒருமுறை உடல் பூரண பரிசோதனை மிகவும் அவசியம் (கண், உட்பட)

### உசாத்துணை நூல்

சுகவாழ்வு

திருமதி றிசானா ஹமீட்  
4ம் வருட மாணவி  
(77 ஆம் அணி)

# சலரோக (நீரிழிவு) நோயாளிகளுக்கான உணவுப் பட்டியல்

## 1. காலை 6 மணிக்கு:-

ஆவரம் பஞ்சாங்க தேநீர் - 120 ml  
நாவல்கொட்டை கோப்பி 60 ml  
(பால், சீனி சேர்க்காமல்)

## 2. காலை 8 மணிக்கு

பின்வருவனவற்றில் ஏதாவதொன்று  
சப்பாத்தி - 3 (உருளைக்கிழங்கு தவிர்ந்த  
காய்கறிகளுடன்)  
உப்பு - 1கப்  
தோசை அல்லது இட்லி (றவை - உழுந்து)  
வெண்ணெய் / எண்ணெய் போடாத ரொட்டி, 1  
முட்டை வெள்ளைக்கரு தேவையானால் கோப்பி  
அல்லது தேநீர் (சீனி இல்லாமல்) பருகலாம்.

## 3. உணவுக்குப் பின் கதலி வாழைப்பழம்

## 4. காலை 11 மணிக்கு

1. வெண்ணெய் நீக்கிய மேர் - 1 அல்லது 2 டம்ளர்  
2. எலிமிச்சம்பழம் - 1 அல்லது 2 டம்ளர் (சீனி  
இல்லாமல்)  
3. காய்கறி சூப் அல்லது சிக்கன் சூப் (மதிய  
உணவிற்கு, மணிநேரத்திற்கு முன்)

## 5. மதியம் 1 மணிக்கு

சோறு 1 1/2 கப், சாம்பாறு 1/2 கப் (அதிக எண்ணெய்  
இல்லாமல் காய்கறிகள் கீரை வகைகளைத்  
தாராளமாக சேர்க்க வேண்டும்.

அசைவம் - இத்துடன் 1 பெரியமீன் துண்டு, 3 கோழி  
இறைச்சித் துண்டு அல்லது 1 முட்டை  
வெள்ளைக்கரு.

## 6. மாலை 5 மணி (தேநீர் வேளை)

உழுந்துவடை - 2  
தேநீர் அல்லது கோப்பி (ஆடை நீக்கியபால்) - சீனி  
சேர்க்காமல்

குரக்கன் பிஸ்கட்

## 6. இரவு 8 மணிக்கு

கோதுமை ரொட்டி - 3  
காய வேகவைத்த காய்கறிகள் 1 கப்  
குரக்கன் நூடில்ஸ் - எண்ணெய் அதிகம்  
பாவிக்காமல்  
தானியவகை (பயறு, சுண்டல்)  
குரக்கன் - இடியப்பம், பிட்டு, உப்புமா  
கறிவகை - மதிய உணவைப்போல்

## 7. இரவு 10 மணிக்கு

ஆடை நீக்கப்பட்ட பால் 1 கப் (சீனி சேர்க்காமல்)  
இத்துடன் 2 கரண்டி புரொட்டினெக்ஸ்  
1 சிறிய வாழைப்பழம்

## குறிப்பு:- கோப்பிப்பொடி

(நாவல்கொட்டை, நத்தைகூறிவிதை, நன்னாரிவேர்,  
கொத்தமல்லி) வகைக்கு சம எடை  
சுக்கு மேற்படி எடைக்கு 1/8 பங்கு

செய்முறை:- இச்சரக்குகளை முறைப்படி தூய்மை  
யாக்கி, நிழலில் உலர்த்தி, இளவறுவலாக வறுத்து  
இடித்து அரித்து பக்குவமாக்கி கோப்பிப்பொடிபோல்  
பயன்படுத்தலாம்.

## ஆவரம் பஞ்சாங்கம் தேயிலைப்பொடி

ஆவரம் பஞ்சாங்கம் (இலை, தண்டு, வேர்,  
பூ, காய்) இவற்றை நிழலில் உலர்த்தி அறுவல்  
நொருவலாக் கி தேயிலைக்கு பதிலாக  
பயன்படுத்தலாம்.

செல்வி ஜெ.ஜெனாத்தனி  
3ம் வருட மாணவி  
(78 ஆம் அணி)

## குடற்புண்களை குணப்படுத்தலாமா?

① “குடற்புண்நோய்” நாம் அனைவரும் அறிந்த நோய்களில் ஒன்றாகும். இதனை ஆயுள்வேதத்தில் குன்மம் எனவும், ஆங்கிலத்தில் “பெப்டிக் அல்சர்” எனவும் கூறுவர்.

① இந்நோய் வாயுத்தொல்லையாக தொடங்கி குடற்புண்ணாக வளர்ந்து இறுதியில் புற்று நோயாகக் கூட மாறலாம். இருப்பினும் அவ்வப்போது சில மருந்துகளைச் சாப்பிட்டால் குணமடைந்துவிடலாம் எனக்கருதுவது தவறு.

### பொதுவான குணங்கள்

- 1.வயிற்று வலி (Abdominal Pain)
- 2.நெஞ்சில் எரிச்சல் (Heart burn)
- 3.பசிபின்மை (Anoroxia)
- 4.வாயுத்தொல்லை (Flatulence)
- 5.உணவின் மீது வெறுப்பு (Dislike on food)

① வயிற்றில் அமிலம் pH 3ற்கு குறையும்போதுதான் நெஞ்செரிவு, வயிற்று வலி உண்டாகின்றன. நாம் உண்ணும் உணவு நமது உடலின் உள்ளுறுப்புக்களின் பல பகுதிகளில் செரிமானமாகின்றது. (வாய்,இரைப்பை, குடல்கள்) உணவை ஜீரணிக்கும் உறுப்புக்களில் இரைப்பைதான் பெரியது. இது மனிதனின் உடல்வாகுக்கு தக்கபடி பெரிதாகவோ, சிறியதாகவோ இருக்கும்.இதன் கொள்ளளவு 1000 ml இலிருந்து 1500 ml வரையாகும். இவ்விரைப்பையின் உட்புறத்தில் ஒரு சளிப்படலம் உள்ளது. இந்த சளிப்படலத்தில்தான் “பெப்டிக் செல்களும் (Peptic cell) “கைரைட்டல் செல்களும்” (Birtal cell) காணப்படுகின்றன. இவற்றின் தொழிற்பாடு பற்றி நோக்குமிடத்து

① இந்த பெப்டிக் செல் (Peptic cell) ஒருவகை ஹோர்மோனை உற்பத்தி செய்கின்றது. அது பெப்சின் (Pepsin) ஆகும்.

① கைரட்டல் செல் (Birtal cell) ஓர் அமிலத்தை வயிற்றுக்குள்ளே உற்பத்தி செய்கின்றது. இதுதான் நாம் அறிந்த கைரட்டலோ குளோரிக் அமிலம் (Hcl) ஆகும்.

① குடற்புண் ஏற்படக்காரணம் கோழைப் படலத்தின் சிதைவினால்தான் என்பதும் அதிக அமிலம் சுரப்பதினால் மட்டுமல்ல என்பதும் தெளிவு. அத்துடன்

ஆஸ்பிரின் (Aspirin) மருந்துகள் சாப்பிடுவதாலும், மது அருந்துவதாலும் சளிப்படலம் சிதைக்கப்பட்டு புண் உண்டாகலாம்.

### குடற்புண் யார்பாருக்கு வரலாம்?

குடற்புண்ணானது சமூகத்தின் எல்லாப் பிரிவினருக்கும் ஏற்படுகின்றது. நமது நாட்டில் பெரும்பாலும் ஏழைகளுக்குதான் இது அதிகளவில் ஏற்படுகின்றது.

1. உணவை நேரந்தவறி உண்பவர்களுக்கு.
2. ஒழுங்கான சத்துணவு உண்ணாதவர்களுக்கு. (கொழுப்பு, காய்கறிகள், புரதம் மிகக்குறைவாக உணவில் சேர்க்கப்படுதல்)
3. “குடலில் பூச்சி” (Worms) அதிகம் உள்ளவர்களுக்கு.
4. மூளைக்கு அதிகம் வேலை கொடுக்கும் வழக்கறிஞர்கள், மருத்துவர்கள், பொறியியலாளர்கள் ஆகியோருக்கும் இந்நோய் அதிகமான நூற்றுவிதத்தில் வருவதுண்டு.
5. குடற்புண் எந்தவயதிலும் ஏற்படலாம். எனினும் அதிகளவில் 30 வயது முதல் 40 வயது உள்ளவர்களையே பாதிக்கும். (குடற்புண் வயது என்பது வழக்கம்)
6. குடற்புண் பெண்களைவிட ஆண்களுக்குதான் அதிகமாக வரும். அதிலும் முன்சிறுகுடற்புண் ஆண்களுக்குதான் அதிகமாக வரும். குறிப்பாக பெண்களைவிட ஆண்களுக்கு 30 மடங்கு அதிகமாக வருகின்றது.
7. கவலை மனவுளைச்சல் படபடப்பு உள்ளவர்களுக்கும் ஏற்படலாம்.
8. அகால உணவுகள் அதிகமாக உண்பவர்களுக்கும் பெரும்பாலும் உடல்வாகை ஒட்டி குடற்புண்ணை ஏற்படுத்தும். (மிளகாய், மிளகாய்பொடி, மிளகு, கூடான உணவு,காபி, தேனீர்)
9. அவசர அவசரமாக உணவை உண்பவர்களிற்கும் வரலாம்.

## குடற்புண் வகைகள்

குடற்புண்களை 3 வகையாகப் பிரித்துக் கூறப்படுகின்றது.

1. திபுர்புண் (Gastritis)
2. முன்சிறுகுடல் புண் (Duodinal ulcer)
3. இரைப்பை புண் (Gastric ulcer)

### 1) திபுர்புண் (Gastritis)

#### ஏற்படக்காரணம்?

① தலைவலி, மூட்டுவலி காசநோய், இரத்தக் கொதிப்பு, ஆஸ்துமா (50%) முதலிய நோய்களுக்கான மாத்திரைகளை சாப்பிட்ட பின்னும்

① காரம் (Alkaline), அமிலம் (Acid) முதலானவைகளைத் தெரிந்தோ, தெரியாமலோ சாப்பிட்டுவிட்டாலும் இவ்வகை புண் ஏற்படும்.

① உடன் அல்லது நாட்பட்ட அதிகமான காப்பி, தேயீர், மது முதலிய பானங்களை அருந்திய பிறகும்.

#### எவ்வாறு ஏற்படுகின்றது?

① இரைப்பையின் சளிப்படலத்தில் பிளவு ஏற்படுவது தான் இப்பிளவிற்கு 3,4 இடங்களில் 1ml முதல் 10 ml வரை வட்டவடிவில் அல்லது நீள் வட்டவடிவில் புண் ஏற்படும். சாதாரணமாக இப்புண் இரைப்பையில் பெரும் புண்களை ஏற்படுத்துவதில்லை.

#### அறிகுறிகள்

① நோயின் அறிகுறிகள் இரைப்பை காலியாக இருக்கும் போதுதான் அதிகம் ஏற்படுகின்றது. இருபாலருக்கும் சம அளவில் ஏற்படுகின்றது.

i. பசிமின்மை

ii. சில சமயங்களில் இப்புண் இரத்தவாந்தியை ஏற்படுத்தலாம்.

iii. வயிற்றில் புண் உண்டாவதை அறியாமல் இருப்பர்.

① இப்புண் இரத்தவாந்தியை ஏற்படுத்தும் போது தான் மருத்துவரை நாடி வருவார்கள்.

#### ஆலோசனை

① இவ்வகையான மாத்திரைகளை மருத்துவரின் ஆலோசனையுடன் வழங்குவதே நன்று

### 2) முன்சிறுகுடல் புண் (Duodinal ulcer)

① நமது நாட்டில் இரைப்பை புண்களை விட முன்சிறுகுடல் புண் சுமார் 30 மடங்கு அதிகம்.

#### குறிஞ்சம்

1. முக்கிய அறிகுறி மேல் வயிற்றுவலி (Epigastric Regain pain)

2. இரைப்பை வெறுமையாக இருக்கும்போது வலி அதிகமாக இருக்கும். ஆனால் முன் சிறுகுடற்புண் உணவு உட்கொள்ள வலி குறைந்துவிடும்.

3. சாப்பாட்டின் பின்பு 2-3 மணித்தியாலத்தில் வயிற்று வேதனை முன்சிறுகுடல் புண்ணில் ஏற்படுகிறது. (Hunger Pain) இது நித்திரையை குழப்பும் வகையில் இருக்கும்.

4. இரவில் கூடுதலாக உணவு செரிமானமுடன் வலி கூடிக்காணப்படும்.

5. சில நேரங்களில் குமட்டலும், வாந்தியும் ஏற்படும்.

6. சில சமயங்களில் வாயில் புளிப்பும், நெஞ்செரிவும் தோன்றும்.

7. அடிக்கடி சாப்பிடுவார்கள். (ஏனெனில் இந்நோயாளிகளுக்குப் பசிமிருப்பதாலும், உணவு அருந்தினால் வலி குறைகிறது என்ற காரணத்தாலும்)

8. இதனால் உடல் பருத்துக் காணப்படும்.

9. புண்ணிலிருந்து இரத்த ஒழுக்கத் தோன்றி இரத்த வாந்தியும் (Haematamisis) கரும்லமும் (Malena) காணப்படும்.

#### பின்விளைவுகள்

1) இந்நோய் உள்ளவர்களில் ஒரு நூற்று வீதத்தினருக்கு குடல் ஓட்டை ஏற்படுகிறது. ஆனால் நமது நாட்டை பொறுத்தவரை குடற்புண்ணினால் இரத்த ஒழுக்கைவிட குடல் அடைப்புதான் (Bowl obstruction) அதிகம் காணப்படுகிறது.



2) குடற்புண் உள்ளவர்களில் சுமார் 40% ஆனோருக்கு 5 ஆண்டுகளில் அறுவைச்சிகிச்சை செய்ய வேண்டிய நிலை ஏற்படுகின்றது.

### 3. இரைப்பை புண் ( Gastric ulcer)

இரைப்பைகளில் புண் எவ்வாறு ஏற்படுகின்றது என்று முன்னர் கூறியுள்ளோம்.

#### குறிஞ்சணம்

- 1) உணவு வயிற்றிலிருக்கும் போது வலி உண்டாகும்.
- 2) உணவில் நாட்டமின்மை. (இப்புண் உடையவர்கள் வயிற்று வலிக்கு பயந்து உணவை ஒதுக்குவார்கள்)
- 3) இந்நோயாளிகள் உணவு உண்ட பின் வாந்தியெடுத்து வயிற்றிலிருந்து விடுபட நினைப்பார்கள்.
- 4) சாப்பாட்டின் பின்பு மேல் வயிற்று வலி காணப்படும்.
- 5) உடல் மெலிந்து காணப்படுவர்.

① இந்த வகை நோயாளிகளில் 40% ஆனோருக்கு இரத்த மூக்கு ஏற்பட வாப்ப்புணர்

#### குடற்புண் கண்டுபிடிப்பதற்கான மேலதிக சோதனைகள்

- 1) எக்ஸ் கதிர்மூலம் ( X-ray )
2. வயிறு காலியாக இருக்கும் போது இரைப்பையிலிருக்கும் அமிலத்தை உறிஞ்சியும், அமிலம் சுரக்கும் நிலையை அறிய மருந்துகள் கொடுத்து எந்த அளவிற்கு அமிலம் அதிகமாக சுரக்கின்றது என்பதை அறிந்தும் குடற்புண் வகையை அறிவது.
- 3) இரைப்பை உள்ளநோக்கு கருவி மூலம் (Gastroscopy)

#### குடற்புண் வராமலிருக்க ஆலோசனைகள்

- 1) நேரம் தவறாமல் சரியான இடைவெளியில் உணவு உண்ணவேண்டும். காலைச்சாப்பாடு தவறாது சாப்பிடவேண்டும்.
- 2) காரமான எண்கணத்தன்மையான உணவுகளைத் தவிர்க்கவேண்டும்.

- 3) மனக்கவலை கூடாது.
- 4) மது அருந்துதல், புகைப்பிடிக்கக்கூடாது.
- 5) சூடான உணவுகளை உண்ணக்கூடாது.
- 6) குடற்புண்ணிற்கு H.Pylori என்ற கிருமியும் காரணம் என்பதால் கை கழுவும் விடயத்தில் கவனமாக இருக்கவேண்டும். தனி நபர் சுத்தம் பேணப்பட வேண்டும்.
- 7) சோடா அருந்தும் போது அவற்றில் நிரப்பப்பட்ட வாயு வெளியேறிய பின்பே அருந்த வேண்டும்.
- 8) வலிபோக்கி (Anii Inflammatory Drugs) அஸ்பிரின் (Aspirin) போன்றவை பாவிப்பதை தவிர்த்தல் வேண்டும்.
- 9) தியானம் செய்வது நன்று.
- 10) நாளாந்தம் இரவு உறவைத்த சீரக நீர் குடித்து வருதல் நன்று. மலச்சிக்கல் தணியும்.
- 11) மோர் பாவிப்பது குடற்புண்களை ஆற்றும்.
- 12) வில்லம் பழம் குடற்புண்ணிற்கு சிறந்தது.
- 13) நாளாந்தம் வெந்தயத்தை உறவைத்து அதனை வெறும் வயிற்றுடன் காலையில் அருந்துதல் நன்று. இதனால் நெஞ்செரிவு தணியும். மலச்சிக்கல் நீங்கும்.
- 14) ஓவ்வொரு நாளும் காலையில் ஒரு தேக்கரண்டி தேன் குடித்து வருதலும் நன்று.
- 15) புதினாச்சாறிகளை சாப்பாட்டிற்கு 1/2 மணி நேரத்திற்கு முன் அருந்திவிட்டு பின்பு உணவு உண்ணல் நன்று.
- 16) அகத்திக் கீரையை கறி சமைத்து உண்டு வந்தால் குடற்புண் தணியும்.
- 17) இரைப்பை புண் உள்ளவர்கள் அதிமதுரம் அல்லது அதிமதுர வேரினை நீர்விட்டு காய்ச்சி குடித்து வந்தால் புண் சீக்கிம் ஆறும்.
- 8) குடற்புண் நோயாளிகள் வலிபோக்கி (Anti Inflammatory Drugs) அஸ்பிரின் (Aspirin) போன்றவை பாவிப்பதை தவிர்த்தல் வேண்டும்.

9) தியானம் செய்வது நன்று.

10) நாளாந்தம் இரவு ஊறவைத்த சீரக நீர் குடித்து வருதல் நன்று. மலச்சிக்கல் தணியும்.

11) மோர் பாவிப்பது குடற்புண்களை ஆற்றும்.

12) வில்வம்பழம் குடற்புண்ணிற்கு சிறந்தது.

13) நாளாந்தம் வெந்தயத்தை ஊறவைத்து அதனை வெறும் வயிற்றுடன் காலையில் அருந்துதல் நன்று. இதனால் நெஞ்செரிவு தணியும். மலச்சிக்கல் நீங்கும்.

14) ஒவ்வொரு நாளும் காலையில் ஒரு தேக்கரண்டி

தேன் குடித்து வருதலும் நன்று.

15) புதினாச்சாறியை சாப்பாட்டிற்கு ½ மணி நேரத்திற்கு முன் அருந்திவிட்டு பின்பு உணவு உண்ணல் நன்று.

16) அகத்திக் கீரையை கறி சமைத்து உண்பவந்தால் குடற்புண் தணியும்.

17) இரைப்பை புண் உள்ளவர்கள் அதிமதுரம் அல்லது அதிமதுர வேறியை நீர்விட்டு காய்ச்சி குடித்து வந்தால் புண் சீக்கிம் ஆறும்.

செல்வன் எ.சிரீனிவாசன்  
Dip in Psy, Psw  
4ம் வருட மாணவன்  
(77ஆம் அணி)

## முன்கூ ஆத்திசூடி

அறுபத்து நான்கு நஞ்சுக்கும் நீலி  
ஆவாரம் புவால் நீர்கடுப்பு காலி  
இரத்த இருமலுக்கு இம்பூரல் வெல்லும்  
ஈறு பேகை நாய்த்துளசி கொல்லும்  
உடல் நரம்பு வலிக்கு  
ஊளைச்சதை குறைய கொள்ளு  
எலுமிச்சையால் அடங்கும் காமம்  
ஏப்பம் அடக்கும் ஓமம்  
ஐயம் அகற்றும் வல்லாரை  
இடிந்த எலும்புக்கு சகையொட்டி  
ஓயாத பவத்திரத்திற்கு எட்டி  
ஒளடதம் அறிய சித்த மருத்துவம் வழியாகும்.

# உயர் குருதியழுக்கம் (Hypertension)

தற்போதைய காலங்களில் உயர் குருதியழுக்கத்தை பற்றிய பேச்சு எல்லோருடைய வாயிலும் உச்சரிக்கப்படுகின்ற ஒரு சித்தாந்தமாக காணப்பட்டு வருகின்றது.

உயர் குருதியழுக்கம் என்றால், எனக்கு நல்லது, கூடாது, இது சாப்பிடலாம், இது சாப்பிடக் கூடாது, இவ்வாறு செய்யலாம், இவ்வாறு செய்யக் கூடாது, இப்படியாக இருக்குமோ இவை எல்லாம் இந்நாளைய நோயாளியின் நோய் அறிகுறியானவையின் விளைக்களாகும். ஆனால் இவ்விளைக்களை யாரிடத்திலாவது கேட்டு விடைகளைப் பெறுவதில் பயம் எமக்கு சில வேளைகளில் விடை இப்படி இருந்து விடுமோ அல்லது அவரைப்போல் இருந்து விடுமோ, இவரைப்போல் இருந்து விடுமோ என்ற பயம்.

எனவே நாம் கீழ்க்காணும் சொற்களுக்கு தெளிவான அர்த்தங்கள் தெரிந்து தெளிவுறும் பட்சங்களில் எமக்கு மேற்கண்ட உயர் குருதியழுக்கம் பற்றிய பயத்தையும், அதனுடன் போராடக்கூடிய ஆற்றலையும் ஓரளவிற்கு பெற்றுக்கொள்ளலாம்.

ஆரம்பத்தில் நாம் "குருதி அழுக்கம்" என்பது பற்றி விளக்கிக் கொள்வோம்.

குருதியழுக்கம் என்பது குருதியானது நாடிகளின் ஊடாகவும் புன் நாடிகளின் ஊடாகவும் (சிறிய நாடிகள்) செலுத்தப்படும் போது அதாவது ஒரு விசையுடன் இதயத்தினால் செலுத்தப்படும் குருதியானது எதிர்கொள்ளும் தடை விசை ஆகும்.

குருதியழுக்கம் ஆனது இரண்டு குறிப்பிட்ட Pains இல் அளவிடப்படுகின்றது.

- 1) சுருக்கழுக்கம் (Systolic Pressure)
- 2) விரிவுழுக்கம் (Diastolic Pressure)

இங்கு Systolic Pressure என்பது Heart ஆனது சுருங்கி குருதியை நாடிகளினூடாக செலுத்தும் போது எதிர்கொள்ளும் அழுக்கமாகும். இது சாதாரண நிலைமையில் அண்ணளவாக 120 mm/Hg ஆகும்.

Diastolic Pressure என்பது இதயமானது விரியும் போது குருதியில் காணப்படுகின்ற அழுக்க நிலையாகும். இது சாதாரணமாக 80 mm/Hg ஆகும்.

ஆகவே சாதாரணமாக மனிதனில் அண்ணளவாக 120/80mm/Hg ஆக காணப்படும்.

இதனை அளவிடுவதற்கு இரச அழுக்க மாணி மற்றும் தற்காலங்களில் பல தரப்பட்ட நவீன

மானிகளும் பயன்படுத்தப்பட்டு வருகின்றன.

இனி நாம் உயர் குருதியழுக்கத்தை பற்றி நோக்குவோம். உயர் குருதியழுக்கம் என்று கூறும் போது நாம் நினைக்கவேண்டியது என்ன வென்றால் இதயமானது கடினமாக வேலை செய்கின்றது என எடுத்துக்கொள்ளலாம். இது பல தீவிர இதய நோய்களுக்கு வழி வகுக்கும். மேற்கண்ட குறிஞ்சாங்களை கொண்டு நோய் நிதானிக்கப்பட்டபின் சரியான முறையில் சிகிச்சை பெறாத விடத்தில் இது ஏவசமுமற்ற கு வழிவகுக்கும். அதே சமயம் சிறுநீரகத்தை செயலிழக்கவும், கண்களை செயலிழக்கவும் செய்யும்.

சிலர் நினைக்கிறார்கள் தங்களது உடலில் உயர் குருதியழுக்கம் என்றால் மட்டுமே குருதியழுக்கம் இருப்பதாக. ஆவ்வாறு சாதாரண மனிதனும் குருதியழுக்கம் காணப்படும். அது கூடுதலாக காணப்படும் நிலைம உயர் குருதியழுக்கம் என்றும் குறைவடைந்த நிலைம தாழ் குருதியழுக்கம் என்றும் கூறப்படுகின்றது.

சாதாரணமாக ஆரோக்கியமான நடுத்தர வயதினர் (Health young adults) ஆகக் குறைந்தது வருடத்தில் ஒரு தடவையாவது அவர்களுடைய குருதியழுக்கத்தை வைத்தியரிடம் சென்று அளவிடுதல் வேண்டும்.

வயது வந்தவர்கள் ஒரு மாதத்திற்கு அல்லது 3 மாதத்திற்கு ஒரு தடவை கணித்து அறிந்து கொள்ளுதல் அவசியம். உயர் குருதியழுக்கமானது குடும்ப வரலாறு (Family history) பால்நிலை (Gender), (Ethnicback round), வயது (Age), உடற்பருமன் (Obesity), வாழ்க்கை முறை Life style என்பவற்றில் தங்கியுள்ளது.

குருதியழுக்கத்தை உடனடியாக அளவிட்டு உயர்குருதியழுக்கம் என்றோ நிதானித்து விட முடியாது.

ஒருவருக்கு பல தடவை பல நாட்களுக்கு வைத்தியரிடம் குருதியழுக்க படி நிலைகளை அட்டவகைப்படுத்தி சராசரியான அழுக்கத்தை கணித்தே அறிந்து கொள்ளுதல் வேண்டும். அவ்வாறான கணிப்பின் படியே நோய் நிலைமை என உறுதி கூறலாம்.

- ♦ சாதாரணமாக 120/80 mmHg எனவும் (Normal),
- ♦ High Normal நிலைமை 130/85 - 139/89

mmHg எனவும்,

முடிந்தளவு குறைத்தல்.

♦ உயர் குருதியழுக்க படிநிலைமை 1 அநாவது Stage 1 Hypertension - 140/90 - 159/99 mmHg ஆகவும்

♦ உயர் குருதியழுக்க படிநிலைமை 2 அநாவது Stage 2 Hypertension - 160/100 - 179/109 mmHg உயர் குருதியழுக்க படிநிலைமை 3- 180/110 mmHg ஆகும்.

**உயர் குருதியழுக்கத்திற்கு சீக்கச்சை வழங்கும் முறைகளாவன:-**

இதில் முதற்படியாக நோயாளியின் Life Style அநாவது வாழ்க்கை முறையை மாற்றியமைத்தல்.

அதிக உடல் நிறையை கொண்டிருப்பின் உடற்பயிற்சி உணவுமுறை மூலம் உடலின் தேவையற்ற உடல்நிறையை அகற்றுதல். வேலை செய்பவர்களாயின் அவர்களின் வேலை செய்யும் முறைகளை மாற்றியமைத்தல் மேலும் நீங்கள் புகைப்பிடிப்பவராயின் அதனைப் படிப்படியாக குறைத்தல். நீங்கள் மதுபானங்களை அருந்துபவராயின் வைத்தியர் " நீங்கள் மதுபானம் அருந்தக் கூடியவர்" என கூறும் பட்சத்தில் அதனை

உணவில் உப்பு சேர்க்கும் அளவை இயன்றவரை குறைத்தல் உணவு முறையில் கொழுப்பு மாப்பொருள் உணவுகளை குறைந்த எவிலும் விற்றமின்கள் கனியுப்புக்கள் நிறைந்த உணவுகளை கூடிய அளவிலும் உள்ளெடுத்தல்.

மேற்கண்ட மாற்றங்களின் பின்வரும் குருதியழுக்கமானது சாதாரண நிலையை எட்டாதவிடத்தில் உங்களது வைத்தியரானவர் தங்களது குருதியழுக்கத்தை சரி செய்ய மருந்துகளை அளிப்பர். மேற்கண்ட நிலைமையில் மாதத்திற்கு ஒரு தடைவ வைத்தியருடனான சந்திப்பு மிக மிக அவசியம் இச்சந்திப்பின் மூலம் நோயாளிக்க மருந்துகளின் பக்கவிளைவு மருந்தினை அதிகப்படுத்தல் குறைத்தல் போன்ற செயற்பாடுகளை அவதானிக்க முடிகின்றது.

மேற்கண்ட முறையில் நாம் Hypertension உடன் போராட்டத்தை மேற்கொள்வதன் மூலம் Hypertension நாம் வெற்றி கொள்ளலாம்.

திரு.சி.சிறீபாலந்ரசிதன்  
4ஆம் வருட மாணவன்  
(77ஆம் அணி)

**சிறுநீர் போகாவிட்டால்**

குழந்தைகளுக்கு சிறுநீர் போகாவிட்டால் சர்க்கரையுடன் சமயங்கு உப்பு சேர்த்து கொடுத்தால் சிறுநீர் தாராளமாக போகும்.

# வீட்டில் கட்டாயமாக வளர்க்க வேண்டிய மூலிகைகளும், அவற்றின் நோய் தீர்க்கும் முறைகளும்

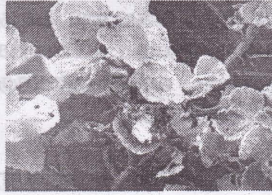
உலகம் முழுவதும் இன்று மக்கள் வாழ்க்கைச் செலவுக்கு தேவையான பணத்துக்காக நேரம் இன்றி உழைக்கின்றனர். ஆகவே பணத்தையும், நேரத்தையும் சேமிப்பதற்கு வீட்டில் மூலிகைகளை வளர்த்து குடும்பத்தினருக்கு ஏற்படுகின்ற அநேகமான நோய்களுக்கு ஆரம்பத்திலேயே இம்முறைகளைப் பயன்படுத்தி “நோய் இன்றி வாழ்வோம்”.

சில நோய்களுக்குத்தான் மருத்துவ மனைக்கு செல்ல வேண்டியவரும். உங்கள் வீட்டு மூலிகைகளின் மருத்துவ பயன்களை கீழே பாருங்கள்.

“நோயற்ற வாழ்வே குறைவற்ற செல்வம்”

## 1. கற்பூரவள்ளி *Plectranthus stropiliferos*

குழந்தைகளுக்கு இலைச் சாற்றை 1/2 தேக்கரண்டியளவு தாய்ப்பாலுடன் சேர்த்துக் கொடுக்க சளியை இல்லாமல் செய்யும். வியர்வையை உண்டாக்கி தேகத்தின் கொதிப்பைத் தணியச் செய்யும்.



## 2. துளசி *Ocimum sanctum*

முறைக்காய்ச்சல், முறையாய் வரும் ரோகங்கள் தீரும்.



இலையை பிட்டவியல் போல் அவித்து பிழிந்து சாற்றை இரு வேளை குடித்து வர இருதயம், ஈரல் பலம் பெறும். பசியை உண்டாக்கும். சளியை வெளியேற்றும்.

- ① பாலூட்டும் தாய்மார்க்கு பால் அதிகம் சுரக்கும்.
- ① இலையைக் கசக்கி முக நாசியடைப்பு நீங்கும்.
- ① இலையை வாயிலிட்டு மெல்லர பற்கூச்சம், பல்வலி போகும்.
- ① வேரை குடிநீர் செய்து காலை, மாலை குடிக்க

சுரம் தணியும்.

## 3. மாதுளை *Punica granatum Linn*

① மாதுளம்பூ, மாதுளம் பிஞ்சு, மாதுளம் துளிர் இவைகளை தனித்தாவது அல்லது சேர்த்து அரைத்து தயிரில் கலக்கி கொடுக்க இரத்தபேதி, சீதபேதி போகும்.

① மாதுளம் பிஞ்சை அரைத்து தயிரில் கலக்கி கொடுக்க சீதபேதி இரத்தபேதி குணமாகும்.

① மாதுளம்பழக்கோதை அவித்து 1/2 அவுன்ஸ் மூன்று நேரம் கொடுக்க சீதபேதி, இரத்தபேதி குணமாகும்.

① கோதை அவித்து வாய் கொப்பளித்து வர வாய்ப்புண்கள், மருந்துகளின் வீறினால் உண்டான வாய் வேக்காடு குணமாகும்.

① மாதுளம் கனியை உண்டு வர வாந்தி, இருமல், மிகுதாகம், பித்தநோய், வாய் நீர்சுரத்தல், கசப்பு, விக்கல், மாந்தம், அதிசுரம், நெஞ்செரிவு, காதடைப்பு, நீங்காத மயக்கமும் தீரும்.

## 4. வசம்பு *Acorus calamus*

① வசம்பை வறுத்து இடித்து கூறணமாக செய்து 5 குன்றி எடை காலை தேனில் கொடுக்கக் கபத்தையும், வாயுவையும் நீக்கும். நல்ல பசியை உண்டாக்கும்.

① இதைச் சட்டு சாம்பலாக்கி தேனில் குழைத்து கொடுக்க ஓங்காளம், வாந்தி நீங்கும்.

① வசம்பை கூறணம் செய்து 5 குன்றி எடை 3 மணித்தியாலயத்துக்கு ஒருமுறை தேனில் கொடுத்துவர சுவாசகாசரோகம் குறையும்.

① வாந்திபேதி, மலேரியா, பரவுகின்ற காலத்தில் வசம்பை வாயில் வைத்து மென்றுவர இந்நோய்கள் வராது தடுக்கும்.

① வசம்பை குடிநீர் செய்து வலி வருகின்ற குழந்தைகளை குளிப்பாட்ட வலி வராது.

① வசம்பு வீட்டில் நின்றால் விஷஜந்துக்கள் வராது.

## 5. வல்லாரை *Centella asiatica*

இலையை அரைத்து பிழிந்து சாறு 1 தேக்கரண்டி எடுத்து பாலுடன் குடித்துவர குஷ்டம், கண்ட மாலை, மேகரணம், மலேரியா, காச்சலி



னால் வரும் கூட்டிகள், பல்லீறுகளிலுண்டான புண்கள், சூதவாயு, சூதகுத்து, மூர்ச்சரோகம், பைத்தியம், வீக்கம், வெள்ளை எண்பன குணமாகும்.

இலையை நிழலில் உலர்த்தி கறணமாக வைத்துக்கொண்டு தினமும் 3 வேளை 3 குன்றி எடை சீனியுடன் உண்டு வர ஞாபகசக்தியைக் கூட்டும்.

### 6. மருங்கை Moringa oleifera Lamk

மருங்கைக்காயை கறிசமைத்து உண்ண குடல்பலம் அடையும். வயிற்றில் உள்ள வாய்வு நீங்கும். சளியை அகற்றும். விந்துவை கூட்டும் பிசினை உலர்த்தி இடித்து வைத்துக்கொண்டு காயையில் பாலுடன் 1/4 தேக்கரண்டி போட்டு கற்கண்டு சேர்த்து குடித்துவர அதிமூத்திரம் நிற்கும். தாது பலப்படும். தேகசகம் உண்டாகும்.

ஒரு பிடி பூவை பாலில் அவித்து மாலை 6 மணிக்கு கற்கண்டு சேர்த்து குடித்துவர தாது பலப்படும்.

பட்டையை அவித்து நீரை எடுத்து நீருடன் புளி, மிளகாய், உப்பு சேர்த்து ரசம் போல வைத்து உணவுடன் விட்டு உண்டு வர அல்லது தனித்து குடித்துவர பாரிசவாயு, குளிர்சரம், காக்கைவலி, சூதக சக்தி போகும்.

இலைச்சாற்றுடன் சுண்ணாம்பு, தேன் கூட்டி தொண்டைக்குழியில் தடவ இரும்பு, குரற் கம்மல் தீரும்.

இலைச்சாற்றுடன் மிளகு சேர்த்து அரைத்து தலைவலி, தொண்டைவலி இவைகளுக்கு பற்றுப்போட்டு குணமாகும்.

### 7. கொத்தமல்லிக் கீரை Coriandrum sativum

இதன் கீரையுடன் பருப்பு சேர்த்து கறி சமைத்து உணவுடன் உண்ணலாம்.

ஆட்டு மாமிசத்துடன் கீரையை சேர்த்து சமைப்பதுடன், கீரையுடன் உப்பு புளி காரத்துடன் கூட்டி துவையலாக செய்து தாளித்து அன்னத்துடன் உண்பதுண்டு. இவ்வாறு சமைத்து உண்டு வர தலைச் சூடு தணியும். பித்தத்தையும்

அரோசகத்தையும் நீக்கும். பசியைக் கூட்டும்.

### 8. வாழை Musa sapientum

வாழைப்பூவை துவரம்பருப்புடன் கூட்டிக் கூட்டமுது செய்து உண்ண உஷணபேதி, இரத்தமூலம், சீதபேதி குணமாகும்.

பூவை இடித்துச் சாறு வாங்கி தயிருடன் கலந்து பெண்கள் குடிக்க சூதக வயிற்று வலி, பெரும்பாடு போகும்.

வாழைப்பிஞ்சை மேற்றோல் நீக்கி பொரித்து உண்ண மூலத்தால் இரத்தம் போதல், பெரும்பாடு, பேதி குணப்படும்.

வாழையிலையில் உணவு உண்ண சரீரத்துக்கு ஆரோக்கியத்தைத் தரும். முகம் அழகு பெறும்.

குலைபோட்ட வாழையின் நடு தண்டை சமைத்து உண்ண பெருவயிறு குறையும்.

வாழைத்தண்டை பிழிந்து சாறு எடுத்து விஷம் தீண்டியவர்களுக்கு உடன் கொடுக்க விஷம் ஏறாது.

### 9. சீந்தில் Tinospora cordifolia

சீந்தில் கொடியை அவித்து 1 அவுன்ஸ் காலை, மாலை தேன் கூட்டி கொடுக்க இரும்பு, காமாலை, மூர்ச்சை, வாந்தி குணமாகும். பசி கூடும், தாது விருத்தியாகும்.

### 10. மல்லிகை Jasminum sambac Linn

மல்லிகைப்பூவை நல்லெண்ணெயில் போட்டு வெய்யிலில் வைத்து பூக்கள் வாடி வதங்கி கறுத்த பின் வடிகட்டி பத்திரப்படுத்திக் கொண்டு தினம் கூந்தலுக்கு தடவிவர சுகந்த வாசனையுண்டாகும்.

உடலுக்கு உற்சாகத்தைக் கொடுக்கும்.

மல்லிகைப்பூவை ஸ்திரிகள் ஸ்தனம் களுக்கு வைத்துக்கட்ட பால் சுரப்பை நிறுத்தும்.

வைத்தியகலாநிதி இதில்லைவாசன் D.A.M (Cey) வைத்திய அதிகாரி சித்த ஆயுள்வேத போதனா வைத்தியசாலை லங்கா சித்த ஆயுள்வேத மருத்துவக் கல்லூரி

காய்ச்சல் குறைப்பு மருந்துகளைக் கொடுத்தும் குழந்தைகளுக்கு காய்ச்சல் குறையவில்லை என்றால் என்ன செய்யலாம்?

காய்ச்சல் குறைப்பு மருந்துகளைக் கொடுத்தும் குழந்தைகளுக்கு காய்ச்சல் குறையவில்லை என்றால் வெதுவெதுப்பான நீரில் ஒரு மெல்லிய துண்டினைப் போட்டு நனைத்து அதனைப் பிழிந்துவிட்டு உடல்முழுவதையும் துடைக்கவேண்டும். அவ்வாறு தொடர்ந்து இருபது இருபத்தைந்து நிமிடங்கள் செய்தால் உடல் வெப்பம் தணியும்.

# மருத்துவத்தில் வேம்பு



நமது மருத்துவத்தில் வேப்பிலை எவ்வாறு பங்களிக்கின்றது என்பதை எடுத்து நோக்குவோமானால் "வேப்பிலைக்கு மிஞ்சிய மருந் தில்லை" என்பது சான்றோர் கருத்தாகும். இக்கருத்தை போலவே வேம்பு ஆனது அடி முதல் நுனி வரை மருத்துவத்தில் பயன்படுகின்றது அதிலும் வேப்பம் இலையானது பல மருத்துவக் குணங்கள் நிறைந்ததாக காணப்படுகின்றது. வேப்பிலையால் கண்டமாவை, பாம்புக்கடி, அம்மைப்புண், பித்த வெடிப்பு, தேமல், வயிற்று வலி, கைத்தியம், தூக்க மின்மை, மலச்சிக்கல், மூக்கில் இரத்தம் கசிதல், இருப்புப்புண், கண் சிவப்பு போன்ற நோய்கள் நீங்கும். அத்துடன் மீண்டும் வராமலிருக்க உடலுக்கு நோய் எதிர்ப்பு சக்தியை கொடுக்கின்றது. தற் போதுள்ள கழநிலையில் இலவசமாக நாமே எடுத்து மருந்தாக்கி உட்கொள்ளலாம்.

## தேமல் மறைய

வேப்பிலையை நன்றாக அரைத்து சாற்றை எடுத்து ஒரு தேக்கரண்டி வீதம் பருகி வர தேமல் முகப்பரு, மற்றும் தோல் வியாதிகள் நீங்கும்.

## பித்தவெடிப்பு நீங்க

வேப்பிலையையும் மஞ்சளையும் மரு தானியமும் ஒன்றாக சேர்த்து அரைத்து பித்தம் காரணமாக கால்களில் வெடிப்பு தோன்றும்போது கால்களை வெந்நீரில் நன்றாக கழுவிய பின் தூய துணியால் துடைத்துவிட்டு வெடிப்பு உள்ள இடத்தில் தொடர்ந்து போட்டு வர விரைவில் பித்த வெடிப்பு மறையும்.

## சொறி சிரங்கு மறைய

வேப்பிலையையும் வெங்காயத்தையும் ஒன்றாக அம்மியில் வைத்து அரைத்து சொறி சிரங்கு உள்ள இடத்திற்கு மேல் தடவி 1/2 மணித்தியாலம் சென்ற பின் குளிக்க சொறி சிரங்கு தொல்லை யிலிருந்து பூரண குணம் உண்டாகும்.

## அம்மை நோய்

இந்த அம்மை நோய்க்கு வேப்பிலை ஒரு சக்திவாய்ந்த கிருமி நாசினியாகும். வேப்பிலையை தரையில் பரப்பி அம்மை நோய் வந்தவர்களை படுக்க வைத்தால் நலமாகும். அம்மை வந்து பதி களைந்து நாள் சென்ற பின் வேப்பிலை, அறுகம்புல், மஞ்சள், துளசி இவற்றை மைபோல் அரைத்து உடம்பில் பூசி வேப்பிலை போட்டு கூட வைத்த நீரை நன்கு குளிர வைத்து தலைக்கு குளித்தல் வேண்டும்.

அம்மை இறங்கிய பின் அம்மைப்புண்

இருந்தால் வேப்பங் கொழுந்தையும் மஞ்சளையும் சமமாக எடுத்து மைபோல் அரைத்துக் கொண்டு இதை உடம்பில் பூசுதல் வேண்டும். துநேரம் சென்றபின் தயிரை உடம்பெல்லாம் தேய்த்து 1/2 நேரம் ஊறவிடுதல் வேண்டும்.

சிறி

மணி

## தூக்க மின்மைக்கு

தூக்கமின்மையை போக்கி அமைதியான நித்திரையை பெற்றிட வேப்பிலைச் சாறு 1/4 அவுன்ஸ், தண்ணீர் 3 அவுன்ஸ், எலுமிச்சை சாறு 1/4 அவுன்ஸ் சேர்த்து கலந்து படுக்கைக்கு செல்லமுன் அருந்தவேண்டும்.

## கண்நோய்க்கு

கண்சிவப்பு, சிரநோய்கள் இருப்பின் வேப்பிலை, எள்ளு, பயறு, கடுகு ஆகிய நான்கையும் நன்கு பொடிசெய்து சிறிதளவு எடுத்து நெருப்பில் போடவும் அதிலிருந்து எழும் புகையை நோயுடை வவர் நன்றாய் கண்ணை திறந்து கண்ணிற்கு ஊட்ட குணமாகும்.

## அஜீரணத்திற்கு

வேப்பிலையை சுத்தம் செய்து நிறுவில் உலர்த்திப் பொடி செய்து கொண்டு இவற்றோடு சீரகம், மிளகு, உப்பு சேர்த்து காலை, மாலை சாப்பாட்டுடன் உண்ண குணமடையும்.

## மலச்சிக்கலுக்கு

வேப்பிலைச்சாற்றுடன், உப்பையும், சக்கரையையும் சேர்த்து படுக்கைக்கு செல்லமுன் 1/2 அவுன்ஸ் முதல் 1 அவுன்ஸ் வரை சாப்பிட மலச்சிக்கல் நீங்கும்.

## கொசுக்கடிக்கு

நெடுநாள் சென்று மடிந்த பழங்குரை வைக்கோலையும், காய்ந்த வேப்பிலையையும் சேர்த்து இடித்து பொடி செய்து கொள்ளவேண்டும். கொசு உள்ள இடங்களில் தீயிட்டு கொடியை எரிக்க இதிலிருந்து எழும் புகையால் கொசுக்கள் மடியும்.

வைத்தியகலாநிதி செல்வி ரிசாமினா  
D.A.M (Cey)

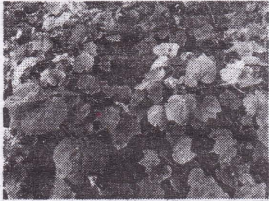
# மாணசீக ரோகத்தில் பருத்தியிலைச்சாற்று எண்ணெயின் செயற்றிறன் பற்றிய ஆய்வு Preliminary Study

வைத்திய கலாநிதி திருமதி க.சுறிதரன்  
BSMS (SIL), M.Phil (Jaffna)

**ஆய்வுச்சூருக்கம்:-** ஆய்வினிலே பருத்தியிலைச்சாற்று எண்ணெய் மாணசீக ரோகத்தில் உருவாகும் குறிகுணங்களான தலைவிறைப்பு (100%), நித்திரையின்மை (70%) குறைத்து சிறப்பாகச் செயலாற்றியுள்ளது.

## அறிமுகம்:-

மாணசீகரோகமானது சித்தமருத்து வத்தில் அழல் அதாவது பித்தம் அதிகரித்து உடல்நிலை கெட்டு தாங்கமுடியாத பசி உண்டாதல், தலைகனத்தல், ஓரிடத்திலே உட்கார்ந்து இருத்தல், பிறருடன் பேசாது ஊமையாக இருத்தல், எப்போதும் தூங்காமல் விழித்திருத்தல், வாய்நீர் சொட்டல், நெஞ்சம் கலங்கியிருத்தல், ஆகிய குறிகுணங்களைக் காட்டும். இதனை வெறி அழல்நோய் அல்லது உன்மாதபித்தம் எனவும் அழைப்பர். இப்பித்த நோய்க்கு யாழ்ப்பாணத்தில் சுதுமலை, இணுவில், கல்வியங்காடு எனப் பல்வேறு பகுதிகளில் பல பாரம்பரிய வைத்தியர்கள் சிகிச்சையளித்து புகழ் பெற்றிருந்தார்கள் என்பது அறியப்பட்டுள்ளது.



இந்நோய்க்கு பல் வேறு சித்த சிகிச்சை முறைகள் கையாளப்பட்ட போதும் அவைகள் யாவும் வைத்தியர்களுக்கு சொல்லிக் கொடுக்காமல் விட்டதாலும்,

ஆவனப்படுத்தாமல் விட்டதாலும், மூலிகைகள் அழிக்கப்பட்டு விட்டதாலும் இவ் வைத்திய முறைகள் அழிந்து கொண்டு போயிருக்கின்றன. எனது களஆய்வு மூலம் சில வைத்தியர்களைச் சந்தித்த போது சில அபூர்வமுறைகளைக் கூறினார்கள். அந்த முறைகளில் உன்மாத நோய்க்கு பல வைத்தியர்கள் கையாண்டு வந்த மருந்துகளில் பருத்தியிலைச்சாற்று எண்ணெயும் ஒன்றாகும். இம் மருந்து உன்மாதநோயில் ஏற்படும் தலைவிறைப்பு, நித்திரையின்மை எனப் பவற்றுக்கு சிறப்பாக செயலாற்றுவதாக வைத்தியர்கள் கூறியதை அடுத்து இம்மருந்தை ஆய்வுக்கு உட்படுத்த எண்ணி ஆரம்ப பகுப்பாய்வுப் பரிசோதனை செய்யத் திட்டமிட்டேன்.

## வாசுலான குறிக்கோள்:-

உன்மாதநோயில் ஏற்படும் தலை

விறைப்பு, நித்திரையின்மை ஆகிய குணக் குறிகளில் பருத்தியிலைச்சாற்று எண்ணெயின் செயற்றிறனை அறிதல்.

**ஆய்வு முறைமையல்:-**

**ஆய்வு வகை:-** ஆரம்ப பகுப்பாய்வுப்பரிசோதனை

**ஆய்வுப்பிரதேசம்:-** யாழ்ப்பாணம்

**ஆய்வுக்காலம்:-** 3 மாதங்கள்

**குடித்தொகை:** 10 நோயாளிகள் ஆண்கள் ஐந்து பேரும், பெண்கள் ஐந்து பேரும் தெரிவு செய்யப்பட்டனர். இந்நோயாளிகள் உன்மாத நோயினால் பீடிக்கப்பட்டு சிகிச்சை பெற்று வருகிறவர்கள்.

## ஆய்வுக்குரிய ஓடைகத்தைக் தயாரித்தல்:

பருத்தியிலைச்சாற்று எண்ணெய்,

ஆதாரம்- டாக்டர் P.K. பொன்னையா,

திருநெல்வேலி கிழக்கு, யாழ்ப்பாணம்.

1. பருத்தியிலைச்சாறு-1400மில்லி லீற்றர்
2. தேசிப்புளி -1400 மில்லி லீற்றர்
3. செவ்வள்ளி -20கிராம்
4. இந்துப்பு -5கிராம்
5. பச்சை -5கிராம்
6. தகரம் -5கிராம்
7. தற்கேலம் -5கிராம்
8. கோட்டம் -5கிராம்
9. அதிவிடயம் -5கிராம்
10. ஜடாமாஞ்சில் -5கிராம்
11. சாதிக்காய் -5கிராம்
12. கரம்பு -5கிராம்
13. வசுவாசி -5கிராம்
14. உள்ளி -5கிராம்
15. பெருங்குரும்பை -5கிராம்
16. இருசீரகம் -5கிராம்
17. ஓமம் -5கிராம்
18. மிளகு -5கிராம்
19. மரமஞ்சள் -5கிராம்
20. கடுகு -5கிராம்
21. கற்கடகசிங்கி -5கிராம்
22. சதகுப்பை -5கிராம்
23. திப்பலி -5கிராம்
24. கடுகுரோகினி -5கிராம்
25. வெந்தயம் -5கிராம்
26. இலவங்கம் -5கிராம்
27. மாயாக்காய் -5கிராம்



28. விளாலரிசி -5கிராம்  
 29. செஞ்சந்தணம் -5கிராம்  
 30. சுக்கு -5கிராம்  
 31. காயம் -5கிராம்  
 32. சித்தரத்தை -5கிராம்  
 33. நெல்லி -5கிராம்  
 34. கடுக்காய் -5கிராம்  
 35. வெளுத்தல் -5கிராம்  
 36. வசம்பு -5கிராம்

மேற்படி மருந்துச்சரக்குகளை இடித்து தாளாக்கி எடுத்து சாறுகளையும் பிழிந்து எடுத்து தாச்சியில் இட்டு அடுப்பேற்றி மெழுகு பதத்தில் வடித்தெடுக்கவும். பின் போத்தலில் பத்திரப்படுத்திக் கொள்ளவும்.

மேற்கூறப்பட்ட கூட்டுமூலீகைகள் நச்சுத் தன்மையற்றவை. சித்தவைத்தியர்களினால் எந்த வித பக்கவிளைவுமின்றியும் உபயோகப்படுத்தப் பட்டவையாகும்.

**ஆய்வுமுறை:-**

ஆய்விற்சூரிய நோயாளிகளிடம் ஆய்வு பற்றி விரிவாகக்கூறப்பட்ட பின் ஆய்வுக்குட்படுத்து வதற்கான சம்மதமும் பெறப்பட்டது. ஆய்விலே ஏதாவது ஆய்வுக்குரிய மருந்தினால் தீய விளைவுகள் ஏற்படுமானால் அந்நோயாளிகள் அவ்வாய்வில் இருந்து விலக்கப்பட்டு அதற்குரிய சிகிச்சையும் ஆய்வாளரினால் வழங்குவதாகவும் விளக்கப் பட்டது.

ஆய்வுக்குட்படுத்தப்படும் காலம் 21 நாட்களாகும். ஒவ்வொரு நோயாளிக்கும் ஆய்வுக்குரிய மருந்து உள்ளங்கைப்பிரமாணம் அளவு உச்சந்தலையில் ஒவ்வொரு நாளும் பிரயோகிக்கும்படி கூறப்பட்டது. ஒவ்வொரு கிழமைமும் நோயாளியை பரிசோதிப்பதற்கு அறிவுறுத்தப்பட்டது. நோயாளிகளுக்குரிய தரவுகள் கேள்விக் கொத்தின் மூலம்பெறப்பட்டன.

**ஆய்வின் பலாபலன்கள்:-**

- ♦ ஆய்விற்சூய்வுக்குட்படுத்தப்பட்ட நோயாளிகளில்

**1. பால் நீதியான வேறுபாடு:-**

**அட்டவகை -1**

ஆண்	05
பெண்	05

ஆய்விற்சூய்வுக்குட்படுத்தப்பட்ட நோயாளிகளில் குறிகுணங்களில் ஆய்வுக்குரிய மருந்து உபயோகிக்கும்போது ஏற்படும் மாற்றங்களை

**அவதானித்த போது**

**அட்டவகை - 2**

குணங்குறிகள்	வாரம் நோயாளிகள்		
	1வது	2வது	3வது
தலைவிறைப்பு	10		-
நித்திரையின்மை	04	07	-
அதிகளவு பேசுதல்	10	10	10
ஆடல்,பாடல்	09	09	09
பாய்தல்,ஓடல்	10	10	10
கோபம்	06	08	08
பயப்பல்	09	09	09

அட்டவகை 2 இல் தலைவிறைப்பு முதலாவது வாரத்தில் 100% குறைந்து காணப்படுகின்றது. நித்திரையின்மை 40% முதலாவது வாரத்திலும் 70% இரண்டாவது வாரத்திலும் குறைந்து காணப்படுவது அவதானிக்கப்பட்டுள்ளது. ஏனைய குறிகுணங்களின் குறைவு வீதம் பெருமளவில் குறையவில்லை.

இங்கு தலைவிறைப்பு, நித்திரையின்மை போன்ற குறிகுணங்களையே பருத்தியிலைச்சாற்று எண்ணெய் குறைத்துள்ளது. ஏனைய குறிகுணங்கள் குறைவதற்கு பித்தசமன வேறு மருந்துகள் உபயோகிக்கும்போது மாற்றங்களை அவதானிக்க முடியும் எனக் கருதுகின்றோம்.

பருத்தியிலைச்சாற்று எண்ணெயில் எலுமிச்சம்பழச்சாறு உபயோகப்படுத்தப்பட்டுள்ளது.

1. எலுமிச்சம்பழம் குளிர்ச்சியுண்டாக்கி செய்கை உடையதாகவுள்ளது.
- 2.எலுமிச்சம்பழம் வெறி நோய்க்கு உகந்தது.
3. சடாமாஞ்சில் உஷ்ணகாரி செய்கையுடையது. வலிப்பு நீங்கும். நித்திரையுண்டாக்கி செய்கையையுண்டாக்குவதால்
4. பருத்தியிலைச்சாற்று எண்ணெய் உறக்கத்தை உண்டுபண்ண இடமுண்டு. கோட்டம் வெறிநோய் போக்கும்
5. கரம்பு பித்தசாந்தி
6. சந்தனம் மனமகிழ்ச்சியை உண்டாக்கும்
7. நெல்லி யர் வெறிநோய் குணமாகும்

மேற்கூறப்பட்ட மூலிகைகள் கூட்டாகச்சேரும் போது மருந்தின் செயற்பாடு மிக அதிகமாகக் காணப்படும். கடுக்காய், நெல்லி, சுக்கு போன்றவை காயகற்ப மூலிகைகளாகும். அத்துடன் கடுக்காயில் அறுசுவையில் உப்பு நீங்கலாக மற்ற ஊந்து சுவைகளும் காணப்படுகின்றன. இது முக்குற்ற அளவாகிய முப்பிணியையும் போக்கவல்லது. இதில் புளிப்புச் சுவையால் வளிகுற்றத்தால் உண்டாகும் நோய்களும், இனிப்புச் சுவையால் தீக்குற்றத்தினால் உண்டாகும் நோய்களும், கார்ப்பு, கைப்பு, துவர்ப்புச் சுவை

ளால் ஐயக்குற்றத்தினால் உண்டாகும் பிணிகளும் நீங்கும். குற்றங்களில் ஒன்றை மிகுந்தும், மற்றொன்றை குறைத்தும் செய்யும் தன்மை இதற்கின்மையே கடுக்காயின் ஒப்பற்ற தன்மையாகும்.

**முடிவுரை:-**

ஆரம்ப பகுப்பாய்வுப் பரிசோதனையின் பிரகாரம் பருத்தியிலைச்சாற்று எண்ணெய் உன்மாத நோயில் ஏற்படும் தலைவிறைப்பு, நித்திரையின்மை போன்ற குறிகுணங்களில் சிறந்த பலன் உடையதாக ஆய்வு மூலம் அறியப்பட்டுள்ளது. எனினும் கூடுதலான நோயாளிகளில் ஆய்வை விரிவாகச் செய்யும்போது ஆய்வின் மூலமாக மேலும் பல தரவுகளைப் பெறமுடியும்.

உசாவியவை:-

- ◆ பொன்னையா P.K எண்ணெய்கள் கையெழுத்துப்பிரதி, யாழ்ப்பாணம்
- ◆ 2,3,4,5,6,7, முருகேசு முதலியார் க.ச.குணபாடம் பொருட்பண்புநூல், ஆறாம்பதிப்பு, சென்னை,2002.

**நன்றியுரை:-**

ஆய்வுக்கு தேவையான தரவுகளைத் தந்துதவிய வைத்தியர்கள் பொன்னையா.கே, தாவடி தம்புசண்முகம்,மற்றும் ஆய்வுக்கு உதவிய நோயாளிகளுக்கும் மனமார்ந்த நன்றியைத் தெரிவித்துக் கொள்கின்றேன்.

**தூக்கத்தின்போது ஒரு சிலர் உளறுகின்றாரா? இயற்கை என்ன காரணம்?**

ஆழ்மனதில் அடக்கி வைக்கப்பட்டிருக்கும் ஆசைகள், அனுபவங்கள், எண்ணங்கள், ஆவேச உணர்ச்சிகள் போன்றவற்றின் வெளிப்பாடுதான் தூக்கத்தில் காணும் கனவுக்கும் அப்போது அவர்கள் உளறுவதற்கும் தொடர்புண்டு. கனவில் தோன்றுகிற உணர்வுகளுக்கு ஏற்ப அசைவு கொடுப்பதும், சில வார்த்தைகள் பேசுவதும் அப்போது சாத்தியப்படுகின்றது.

50	கி.கி
50	கி.கி

# சில சிகிச்சை முறைகள்

## i. ஒத்தடம்

கருத்து: வெந்நீரில் நனைத்த அல்லது நீராவி தாங்கியிலிருந்து எடுக்கப்பட்ட ஈரலிப்பான துணியினால் கொடுக்கப்படும் சாதாரண வெப்பம் ஒத்தடம் எனப்படும்.

### தாக்கங்கள்

- 1) இரத்தவேட்டத்தை அதிகரிக்கும்
- 2) தசைகளை ஓய்வடைய செய்கின்றது
- 3) முதுகெலும்பில் கொடுக்கும் போது சம நிலை ஏற்படுத்தும்
- 4) நோவிலிருந்து விடுதலை
- 5) வலிப்பு, பிடிப்பு என்பனவற்றிலிருந்து விடுதலை
- 6) சளியை இளக்கச்செய்தல்
- 7) வியர்க்க செய்யும்

### தேவையான பொருட்கள்

- 1) குறைந்தது 5 குளிக்கும் துவாய்கள்
- 2) ஒரு சின்னப்பாத்திரத்தில் குளிரூட்டப்பட்ட நீர்
- 3) ஒத்தடத்திற்கான கழுவும் துணி. ∴ முகத்துவாய்
- 4) நோயாளியை போர்த்த ஒரு விரிப்பு. ∴ போர்வை
- 5) கொதிக்க வைத்த நீர்

### செயல்முறை

- 1) நோயாளியின் உடைகளை அகற்றி போர்வைவால் போர்த்தி விடவும்.
- 2) குளிரூட்டப்பட்ட ஒரு பாத்திரத்தில்தண்ணீரை நோயாளியின் படுக்கையருகில் வைக்கவும்.
- 3) காற்று உள்ளே வராதபடி படுக்கையறையின்னல்களை மூடிவிடவும்.
- 4) சிகிச்சை அளிக்கப்படவேண்டிய பாகத்தின் மேல் காய்ந்த துவாயை போட்டு அதன் மேல் வெந்நீரிலிருந்து எடுத்த துவாயைப் பிழிந்து வைத்து ஒத்தடம் கொடுக்கவும்.
- 5) வெந்நீர் ஒத்தடத்தை 3 முறை மாற்றுங்கள் ஒவ்வொருமுறை மாற்றும் போதும் சீக்கரமாக அப்பகுதியை துடைத்துவிடுங்கள். ஒவ்வொரு 5 நிமிடமும் ௬ அறுமுன் ஒத்தடத்தை மாற்றுங்கள்.

துவாய்கள் குளிர்ந்து போகும் வரை அகற்றுவதற்கு காத்திருக்காதீர்கள்.

- 6) ஒரு துவாய் அறு முன் மறு துவாய் கூடாக மாற்றுவதற்கு அயத்தமாக வைத்திருங்கள்.
- 7) கடைசி ஒத்துடத்தின் பின் குளிர் துவாயால் சிகிச்சை செய்த பகுதியை தேய்த்து விடுங்கள்.
- 8) நன்றாகக் காயவிட்டு ஸ்பொஞ் ∴ வெது வெதுப்பான நீர் குளியல் கொடுக்கலாம்.
- 9) சிகிச்சையின்பின் நோயாளி ஓய்வெடுக்கட்டும்

## ii நீராவி உட்கவாசித்தல்

கருத்து: கூடான ஈரலிப்பான காற்றை உட்கவாசிக்கும் போது சளிச்சுரப்பி சுவாசாசயம் என்பவற்றை சென்றடைகின்றது.

### தாக்கங்கள்

- 1) வீக்கத்தையும் சுவாசக்குழாயின் மேற்பகுதியிலுள்ள சளிச் சுரப்பியிலிருந்து வரும் சளியையும் குறைக்கும்.
- 2) தொண்டை கரகரப்பை காற்றை ஈரலிப்படையச் செய்வதன் மூலம் குறைக்கும்.
- 3) கழிவுகளை கரையச்செய்து சளியை வெளியாக்குகிறது.
- 4) தசைகளை தளர்த்துகிறது.
- 5) வரட்டுச்சளியிலிருந்து பாதுகாக்கின்றது

### தேவையான பொருட்கள்

- 1) மூக்குள்ள கேத்தலில் வெந்நீர்
- 2) கூட்டருப்பு / கேஸ் வாயு அருப்பு / கரிகொண்டு எரிக்கும் அருப்பு
- 3) விக்ஸ் வேப்பரப் தைலம் / பென் சொயின் நல்ல மணத்தைப் பெறுவதற்கு
- 4) பழைய பத்திரிகை

- 5) குடை
- 6) விரிப்புகள்
- 7) கடதாசிப் பை

**செய்முறை**

- 1) கேத்தலின் மூக்கு ஆரம்பிக்கும் இடத்திற்கு கீழ் தண்ணீர் விட்டு நன்றாகக் கொதிக்க விடுங்கள். அதனுள் விக்ஸ் / பென் சொய்ன் எண்ணையை விடுங்கள்.
- 2) நோயாளி நிற்கவோ கதிரையில் உட்காரவோ முடியாதவராயின் கேத்தலை அடுப்போடு நோயாளியின் கட்டிலுக்கருகில் கொண்டு செல்லுங்கள்.
- 3) ஒரு குடையை நோயாளிக்கு மேல் விரித்து அதன் மேல் விரிப்பினால் மூடி ஒரு கூடாரம் அமையுங்கள்.
- 4) பறைய பத்திரிகைகளால் சிலிண்டர் குழாய் போல்

அமைத்து நோயாளியின் முகத்தில் படாத படி அதன் மூலமாய் கேத்தலிலுள்ள ஆவியை கூடாரத்தினுள் அனுப்புங்கள்.

5) நோயாளி கதிரையில் அமருவாராயின் சமையலறையில் அடுப்பினருகில் நோயாளியை அமர்த்தி பத்திரிகையில் அமைத்த சிலிண்டர் குழாய் மூலமாக நீராவியை நோயாளியின் முகத்திற்கு நேராக உட்சவாசிப்பதற்காக அனுப்புங்கள்.

6) காலையும் மாலையும் 10 நிமிடம் முதல் 20 நிமிடம் வரை அவரால் பொறுக்க முடிந்தமட்டும் செய்யுங்கள்.

செல்வி ஜெ.ஜெயப்பிரவீணா  
4ம் வருட மாணவி  
(77ஆம் அணி)

**நன்றி தெரிவிக்கின்றோம்**

இச் சஞ்சிகை வெளியிடுவதற்கு உதவித் தொகையாக தந்துதவியவர்களுக்கு சித்த ஆயுள்வேத மாணவர் மன்றம் சார்பில் எமது மனமாற்றத் நன்றிகளை தெரிவித்துக்கொள்கின்றோம்.

- |  |        |
|--|--------|
| 1. வைத்தியகலாநிதி எஸ். ஸ்ரீவிக்கேனேஸ்வரன்  | 5000/= |
| 2. வைத்தியகலாநிதி எஸ்.சிவசம்பு             | 5000/= |
| 3. வைத்திய கலாநிதி கே.தங்கேஸ்வரி           | 2000/= |
| 4. வைத்தியகலாநிதி (செல்வி) பிழேமானந்தி. ரி | 1000/= |
| 5. வைத்தியகலாநிதி எஸ்.சுவேந்திரன்          | 1000/= |

## ஆயுள்வேதத்தின் மகிமை

பிறப்பிற்கும் இறப்பிற்கும்  
இடையில்  
வாழ்வினை தேடி அலைந்த  
மனிதனின்  
நீண்ட தூரப் பயணத்தின்  
முடிவு காணும் முன்னே  
நோய் கண்ட தேகத்தை  
பிச்சல், பிடுங்கலின்றி  
ஊசிகளும் ஆணிகளும்மின்றி  
வெறும்  
நாடி சாஸ்திரத்தாலும்  
தயவுடை வார்த்தைகளாலும்  
பொலிவற செய்த அதிசயம்  
ஆயுள்வேதத்தின்  
ஆதியில் நடந்தேறியது

மனிதத்தை தொலைத்துவிட்டு  
உயிர்ச்சுவடு என்று  
எலும்பைத்தேடும்  
அக்கிரம விஞ்ஞான பூமியிலே  
அன்பு மொழி பேசி  
ஆறுதல் வார்த்தையுடன்  
ஆரவணைக்கும்  
ஆயுள்வேதத்தின் மகிமை  
ஆரியகுளத்தில்  
ஆரோகணித்து நிற்கின்றது

“நோய் நாடி நோய் முதல் நாடி  
அது தணிக்கும் வாய் நாடி  
வாய்ப்பச் செயல்” எனும்  
வள்ளுவன் வாக்கை  
வழி மொழிந்து  
சித்தர்களும் சிவயேக பித்தர்களும்  
வாய் உளறிப்போன

வார்த்தைகள் எல்லாம்  
பல்லாயிரம் பாடல்களால்  
ஆயுள்வேதத்திற்கு  
ஆணிசெய்கின்றது  
சீரான சுவாசமும்  
ஒழுங்கான போகமும்  
திடமான பயிற்சியும்  
ஒருங்கே சேர்ந்திட  
தீராத நோய் தீர்ந்திடும்  
வாராத நோய் எதிர்ப்பு சக்தி  
வந்துவிடும்  
ஒவ்வொருபாடலும்  
ஒருகதை சொல்லிடும்  
சித்தர்களின் மகிமை கொண்டு  
சீக்கிரம் குணம் பெறலாம்  
ஊரெல்லம் ஓடிக்களைத்த  
நீண்ட காலம் வசித்து  
நீளக்கியூவில்  
கால் கடுக்க நின்று  
காச கொடுத்து  
பிணி தீக்காமல்  
உங்கள் வாசல்படியில்  
மருத்துவம் செய்யும்  
மகிமை கொண்டது  
ஆயுள்வேதம்  
உறுபசியும் ஒவ்வாப்பிணியும்  
சேராதிருக்க  
ஆதியும் அந்தமும் இல்லா  
ஆயுள்வேதத்தின் வழி நடந்து  
வாழ்வில் வளம் பெருகட்டும்  
அதுவரை.....!

செல்வி  
பா.சக்திகா

3ம் வருட மாணவி  
(78 ஆம் அணி )

# யூபாலசிங்கம் புத்தகசாலை



புத்தக விற்பகையாளர்கள், ஏற்றமத்  
கிறக்கும்தியாளர்கள் நூல் வளியிட்டாளர்கள்

தலைமை:  
340, 202 செட்டியார் தெரு,  
கொழும்பு -11

கிளை:  
309 A, 2/3 கால் வீத,  
வெள்ளையத்தைய,  
கொழும்பு -6  
T.P: 4515775

கிளை:  
110 கொலண்ட் றோட்,  
ஈஸ்ட்ஹம்  
லண்டன் Eb 2EP U.K  
T.P: 02084704416

கிளை:  
04 ஆஸ்பத்தீர் வீத,  
யாழ்ப்பாணம்.  
T.P: 021 222 6693

## சிவசம்பு களஞ்சியம்

தரமான கோவில் திரட்டை  
சாமான்களும்,  
கிந்திய உறுப்பத்த, பொடி  
வகைகள் விற்பனை

No 3, Power House Road,  
Jaffna.

கி.3, பிச்சார நிலைய வீதி,  
பெரியகடை,  
யாழ்ப்பாணம்.

## பாலமுருகன் மோட்டோர்ஸ்

சகலவிதமான மோட்டார்  
உதிரிப்பாகங்களும்



இங்கே கிடைக்கும்

140, மாணிப்பாய் வீதி,  
யாழ்ப்பாணம்



சுஜீவா வைத்தியசாலை

# SUJEEVAAH CLINIC



25 ஆவது அனுராதபுர பாரம்பரிய,  
களத்தாவ, பலிநகர் மற்றும்  
காரைநகரில் முன்னர் கிளைகளைக்  
கொண்டிருந்த பக்கவிளைவில்லாத  
இந்திய, இலங்கை சித்த  
ஆயுள்வேத தமிழரசு பாரம்பரிய  
சுதேச மருத்துவ முறைகள் மூலம்  
தீராத நோய்களை நீக்குவதிலும்  
விசேடமாக குழந்தையின்மை  
சிகிச்சையில் பிரபலமானதுமான  
சுஜீவா வைத்தியசாலை தற்போது  
இல:6, கலட்டி அம்மன் கோவில்,  
கே.கே.எஸ்.வீதி, யாழ்ப்பாணம்  
(தட்டாதெருச் சந்திக்கு அருகில்)  
எனும் முகவரியில் மட்டுமே இயங்கி வருகிறது.

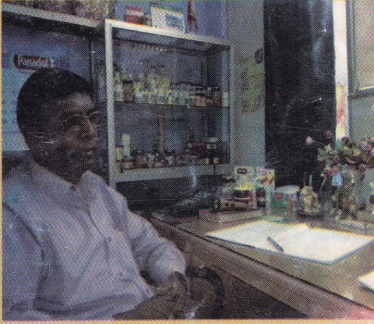
பொறுப்பு வைத்தியர்: திருமதி ச.ஜெயலன் DAM.RIMP  
ஏனைய வைத்தியர்கள்: K,O.இராஜரட்ணம், ஜெ.ஜெயலன்  
பார்வையிடும் நேரம்: காலை 6.00 -11.00  
மாலை 3.00 - 6.00

தொலைபேசி இல: 0775594147 - 0772487044

வாழ்த்துகின்றோம்



# நடனமுருகன் வைத்திய நிலையம்



## நடனமுருகன் வைத்திய நிலையம்



222 ஆஸ்பத்திரி வீதி,  
யாழ்ப்பாணம்



140 விவேகானந்தாகில் ஸ்ரீட்,  
கொழும்பு 13



வேலணை தெற்கு,  
வேலணை



63 உசைன் அவன்பு,

கண்டி, மாத்தளை

0094 77 600 1900 | aavanaham.org