பக்கங்கள் 40

விலை ரூபா 60 /=

PARANCHOTHIYAM

பரஞ்சோதியம்

மருத்துவ மாத இதழ்

ஒவ்வொரு வீட்டிலும் இருக்க வேண்டிய சர்வரோக வைத்தியர்

ஜனவரி 2007

குழந்தை அழுதால் தொடர்...

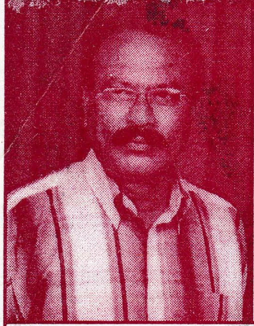
கருத்தடை முறைகள் கண்ணோட்டம்

பிள்ளைப் பேறின்மை ஓர் ஆய்வு....

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

Dr. K.S.பரம்சோதிநாதர் வைத்தியக் குடும்பத்தின் இன்னுமொரு சேவை

ஒரே கூரையின் கீழ் சகல மருத்துவ சேவைகளையும் பெற்றுக் கொள்ள



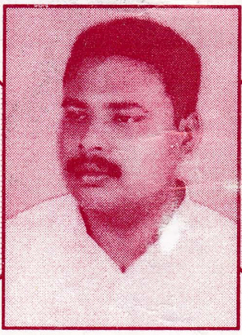
பரம்சோதி வைத்திய நிலையம் & விசேட சித்தா கிளினிக்

142, இராசாவின் தோட்டம், யாழ்ப்பாணம்.

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

போன்ற நோய்களிற்கான விசேட சிகிச்சைகள் வழங்கப்படுகின்றன.

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



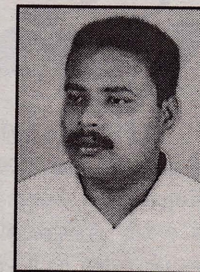
தீராத, கைவிடப்பட்ட
நோய்களிற்கான சித்த ஆயுர்வேத
சாஸ்திரங்களுடன்
பின்விளைவுகளற்ற விசேட
சிகிச்சைகள்

35 வருட அனுபவத்தில் புதிய கிளை நிறுவனம்

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

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

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



ஆசிரியரின் உள்ளத்திலிருந்து.......

அறிவும் திறனும் மிக்க
மக்கட் செல்வம்
உறனும் ஊக்கமும் பெற்று
சிறந்து வாழ
ஒரு வழிகாட்டியாக
விளங்கவே
ஆசைப்படுகின்றோம்.

ஆம்!

பரஞ்சோதியம் இரண்டாவது இதழினூடாக உங்களைச் சந்திப்பதில் மிக்க மகிழ்ச்சி.

பரஞ்சோதியம் மருத்துவ மாத இதழானது மக்கள் மத்தியில் உண்டாகும் தடுமாற்றத்திற்கு, விழிப்புணர்வு ஏற்படுத்தும் நோக்குடன் வெளிவருகின்ற, ஓர் அறிவுப் பொக்கிஷம். இதனை பார்த்துப் படித்துப் பாதுகாப்பது சந்தாதாரர்களாகிய உங்கள் கடமையாகும்.

இந்த நூலில் இன்னும் எவ்வளவோ சேர்க்கப்படவேண்டும் என்பதை உணருகின்றோம். விட்டுப்போன விஷயங்களும் இருக்கலாம். சமுதாயத்திற்கே உதவக்கூடிய இது போன்ற இதழ்களில் பலரின் பங்கும் இருப்பது முறையே அன்றோ.

இன்றைய அசாதாரண சூழ்நிலை காரணமாக எழுது பொருட்கள் காகிதாதிகள் என்பனவற்றிற்கு ஏற்பட்ட தட்டுப்பாடு காரணமாக தை மாத இதழ் சற்றுக் காலதாமதமாக வெளிவருகின்றது. இனிவரும் இதழ்கள் சரியான காலங்களில் வெளிவரும் என்பதையும், அவ்வாறும் நாட்டுச் சூழ்நிலைகள் இருக்கும் நிலையில் ''ஊர் கூடித் தேர் இழுப்போம்.''

என்றென்றும், உங்களுடன்,
ஆசிரியர்.

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

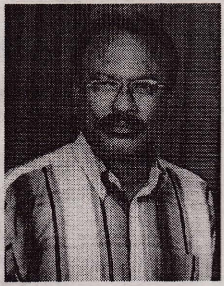
Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

பிள்ளைப் பேறின்மை

பிரபஞ்சத்தில் கோடிக்கணக்கான கோள்கள் இருக்கின்றன. அவற்றில் உயிரினம் உண்டாகி வாழக்கூடிய கோள்கள் இருக்கின்றனவா? என விஞ்ஞான உலகம் இன்றுவரை பலகோடிபணத்தை செலவளித்து ஆய்வுகளை நடாத்திக்கொண்டே இருக்கின்றது. இதுவரை எந்தவிதமான உறுதியான முடிவுகளும் எட்டப்படவில்லை. இந்நிலையில் நாம் வாழும் கோளான பூமியில் மட்டும் உயிரினங்கள் வாழுகின்றன. பலகோடி உயிரினங்கள் வாழும் இப்பூமியில் மனித இனம் மட்டுமே ஆறு அறிவுகளைக் கொண்ட பகுத்தறியும் சக்தி கொண்ட ஓர் இனமாக அறியப்பட்டுள்ளது. ஆண், பெண் உறவு கொண்டு ஒரு மனித உயிரை உருவாக்குவதன் மூலம் தான் இனவிருத்தி உண்டாகி உயிருள்ள இந்த உலகை உருவாக்கிக் கொண்டுள்ளது. மனித ஜாதியில், மடியில் கொஞ்சி விளையாட குழந்தை ஒன்று இல்லாது விட்டால் வாழ்வே சூனியமாகிவிடும். என்னென்ன பணம் - பொருள் - செல்வாக்கு - பதவிகள் இருந்தாலும் இவற்றை விட ஒரு குழந்தைச் செல்வம் இல்லாவிடில் வாழ்க்கையே அர்த்தமில்லாததாகிவிடும்.

ஒருமட மாதும் ஒருவனும் ஆகி
இன்பசுகம் தரும் அன்பு பொருந்தி
உணர்வு கலங்கி ஒழுகிய விந்து
ஊறு சுரோணித மீது கலந்து
பனியில் ஓர்பாதி சிறுதுளி மாது
பண்டியில் வந்து புகுந்து திரண்டு
பதுமம் அரும்பு கமடம் இதென்று
பார்வை மெய்வாய் செவிகால் கைகள் என்ற
உருவமும் ஆகி உயிர் வளர்மாதம்
ஒன்பதும் ஒன்றும் நிறைந்து மடந்தை
உதரம் அகன்று புவியில் விழுந்து

ஒரு குழந்தை உருவாகுவதாக பட்டணத்தார் சொன்னதுபோல் பத்துமாதம் முடிவில் கிடைப்பதே குழந்தைச் செல்வம். இப்பாக்கியம் கிடைக்காதவர்களே குழந்தைப் பேறு அற்றவர்களாகின்றனர். இந்நிலையை தமிழ் இலக்கியங்களிலும் சித்த வைத்தியத்துறையிலும் மலடு என்ற சொல் மூலம் அழைக்கின்றார்கள். மலடு என்ற சொல் ஓர் கீழ்த்தரமான கௌரவக்குறைவான சொல்லாகவே மக்கள் கருதுகின்றார்கள். மலடு என்ற சொற்பதத்துக்குப் பதிலாக வேறு ஓர் சொல்லை அல்லது வேறு ஓர் பெயரை வைத்திருந்ததாலும் அப் பெயருக்கும் இதே நிலைதான் ஏற்பட்டிருக்கலாம். குழந்தை இன்மை ஓர் நோயல்ல இது ஓர் குறைபாடேயாகும். நம்முடைய வாழ்க்கையில் ஒவ்வொரு நிலையிலும் நமது பூர்வ ஜென்ம கர்மவினைகளே அடிப்படையாக அமைகின்றது. என்பது இந்து மதம் கூறும் தத்துவம். இதன்படியே எமது வாழ்க்கையும் முயற்சிகளும் - முன்னேற்றங்களும் அமைகின்றன. இறப்போ - பிறப்போ இந்த சுழற்சியை மாற்றுவதில்லை. இதைஏன் சொல்லுகின்றேன் என்றால் புத்திரபாக்கியம் இல்லாத சிலருக்கு சகல முறைகளிலும் சிகிச்சைகள் கொடுத்தும் கடைசி வரை ஓர் குழந்தையை உண்டுபண்ண முடியாதநிலை ஏற்பட்டுள்ளதை வைத்திய சமுதாயத்துக்கே ஒரு சவாலாக உள்ள விடயமாகும். இந்நிலையே மலடு எனப்படும்.



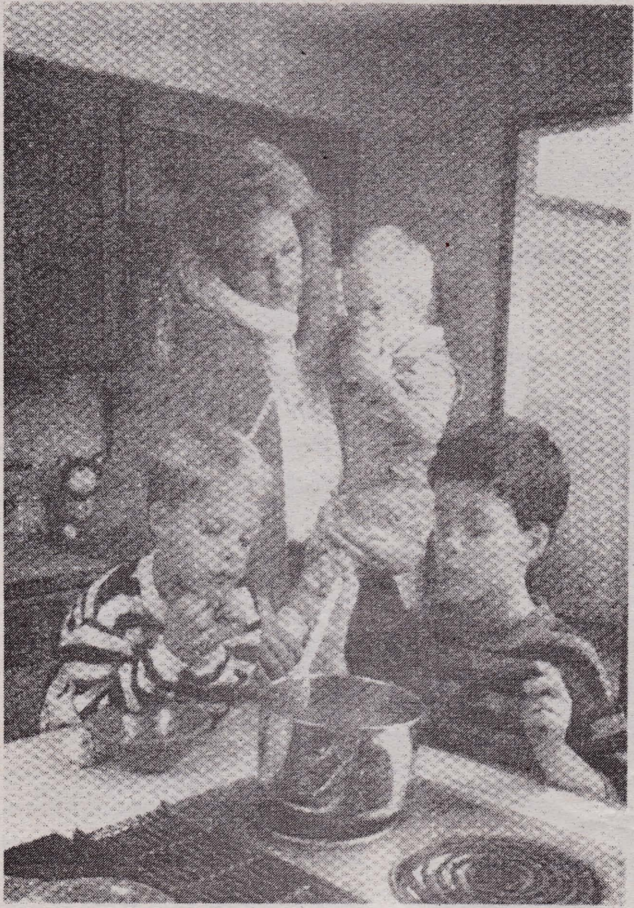
மலடு பொதுவாக இரண்டு வகைப்படும். ஒன்று சிகிச்சை அளிக்க முடியாது பிறப்பிலேயே ஏற்படுவது இதை INFERTILITY என்று கூறுவர். இவை ஒவ்வொன்றும் தனித்தனியே ஆண், பெண் இருபாலாருக்கும் வேறு வேறு காரணங்களைக் கொண்டிருப்பதால் ஆண்மலடு - பெண்மலடு எனவும் கூறப்படுகின்றது. இந்நிலையில் நாம் குழந்தை ஒன்று உற்பத்தியாவதற்கு என்னென்ன உறுப்புக்கள் எப்படிச் செயற்படுகின்றன உற்பத்தியாக்க முடியாத நிலையில் அவ்வளவுறுப்புக்களில் என்னென்ன குறைபாடுகள் உள்ளன என்பதைப் பற்றி அறிவது நல்லது. அதற்கு உறுப்புக்கள் பற்றி கொஞ்சம் அறிவோம்.

ஒரு குழந்தை உற்பத்தியாவதற்கு முக்கியமாக இரண்டு உறுப்புக்கள் செயற்பட வேண்டிய நிலை உள்ளது. ஒன்று ஆண் உறுப்பு மற்றையது பெண் உறுப்பும் அதனுடன் கூடிய கர்ப்பப்பையுமாகும். இவை இரண்டு பகுதி உறுப்புக்களினதும் செயற்பாடுகளில் அல்லது இவை இரண்டு உறுப்புக்களின் அல்லது இரண்டில் ஏதாவது ஒரு உறுப்பின் குறைபாடுகளே குழந்தைப் பேறின்மைக்கு முக்கிய காரணமாக அமைகின்றது. ஒரு பெண்ணிற்கு குழந்தை பெற்றுக்கொள்வதற்கு உதவும் உடம்பின் உறுப்புக்கள் இரண்டு வகையாகப் பிரிக்கப் பட்டுள்ளது. முதலாவது கிளிடோரிஸ். இரண்டாவது வெஜினா எனப்படும். அத்துடன் கருப்பை - சினைப்பைகள் - சின்ன முட்டைகள் - பிலோப்பியன் குழாய் என்னும் கருக்குழாய் என்பன பெண்ணிற்கு முக்கிய உறுப்புக் களாகும். கருப்பையானது (UTERUS) கருஞ்சிவப்பு நிறமானதும் - மேற்புறம் பருத்தும் - கீழ்ப்புறம் சிறுத்தும் இருக்கும் ஓர் உறுப்பாகும். இது சுருங்கி விரியும் தன்மை யுள்ளது. மற்றும் சினைப்பைகள் சிறிய பாதாம்பருப்பு

Dr. K.S. பரம்சோதிநாதர்
R.I.M.P, D.A.M (Cey)
A.M.D, P.I.M, M.S.H.C, M.H.H, M.H.D.I (IND)

அளவில் கர்ப்பப்பையின் இருபக்கமும் இருக்கும். மற்றும் பிலோப்பியன் குழாய்கள் மெல்லியதாக மெல்லிய நூலின் பருமத்தில் இருக்கும். இந்தக் குழாய்க்குள்தான் பெண்ணின் சினைமுட்டையோடு ஆணின் உயிரணுவும் சேர்ந்து கரு உருவாகும். மற்றும் சேர்விக்ஸ் எனப்படுவது கருப்பையின் கழுத்துப் பகுதியாகும். இங்கு ஓர் வழுவழுப்பான சற்றுத் தடிப்பான ஒருவித திரவம் சுரக்கும். இத்திரவம் பெண்ணுக்கு உடலுறவில் இருக்கும் ஈடுபாட்டைக் கூட்டுவதோடு உடலுறவின் போது வலியில்லாமல் செய்வதுடன் உயிர் அணுக்களையும் வழுக்கிக் கொண்டு கர்ப்பப்பையை நோக்கி வேகமாக உள்ளே செல்ல உதவியும் செய்து கொடுக்கின்றது. இதே போல் ஆண்களின் ஆண் உறுப்பானது விரிந்து சுருங்கும் மென்மையான தசைகளையும் இரத்தக் குழாய்களையும் கொண்ட லிங்கவடிவிலான உறுப்பாகும். உடலுறவின் போது உணர்ச்சி மேலீட்டால் இதன் இரத்தக் குழாய்களில் இரத்தம் கூடுதலாக பாய்வதால் இது நீண்டு - நிமிர்ந்து உப்பி விறைப்பாகின்றது. அதேபோல் உடலுறவுக்குப்பின்

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



உணர்ச்சி குறைந்தவுடன் இரத்த ஓட்டமும் குறைந்து பழையபடி சோர்ந்த நிலைக்குத் திரும்புகின்ற தன்மை கொண்டது. அடுத்தபடியாக விதைப்பை இது ஆணுறுப்பை ஒட்டி இரண்டு பக்கமும் இரண்டு விதைப்பைகள் இருக்கின்றன. இவற்றின் வேலை விந்தணுக்களை உற்பத்தி செய்வதேயாகும்.

இப்படியான இந்த தன்மைகளைக் கொண்ட ஆண் உறுப்பிலும், பெண் உறுப்பிலும் - ஏதாவது ஒன்றில் அல்லது இரண்டிலும் குறைபாடுகள் ஏற்படுவதாலேயே மலட்டுத்தன்மை ஏற்படுகின்றதென்று வைத்திய முறையில் கூறப்பட்டுள்ளது. சித்த வைத்தியத்துறையில் மலட்டுத் தன்மை ஏற்படுவதற்குரிய பொதுவான காரணங்கள் ஏழு (7) என சொல்லப்படுகின்றது. இந்த 7 காரணங்களும் பெண்களை வைத்தே சொல்லப்பட்டுள்ளது.

அவையாவன:

- பூவாயில் விலகி நிற்றல்.
- வேது பூவாய்ப் பகுதியில் புகைபோல் பிடித்திருத்தல்.
- கருவாயில் சதை வளர்தல்.
- கிருமி தொற்று.
- உட்டணம் மிகுந்து இருத்தல் (வெள்ளைபடுதல்).
- கருக்குழியில் இரத்தம் மிகுந்து வெளியில் சிந்துதல்.
- தோசம் - நாகதோசம் - பிசாசு முதலியன

என்பதாகும்.

சித்த வைத்தியத்துறையில் இக்காரணங்களை அடிப்படையாக வைத்து அதற்குரிய சிகிச்சை முறைகளை செய்து வருகின்றார்கள்.

அதையே சித்தவைத்திய வளாகத்தில் இப்படிக் கூறுகின்றார்கள்.

பாரப்பா பெண்மலடாங் கெர்ப்பக்கோளின்
பக்குவத்தைச் சொல்கிறேன் பண்பாய்கேளு
ஆரப்பா ஆண்மலடே யாகுமல்லால்
அப்பனே பெண்மலடு யாருமில்லை
நேரப்பா தவமிருந்தும் பொருள்ளயீந்தும்
நேராகவில்லையது சூலையாலே
வேரப்பா தேவதையோ டேழாங்கெர்ப்பம்
விரிந்து நன்றாய்ப் புகலுகிறேன் விரும்பிக்கேளு.

கெர்ப்பபுளுவாலும் - சூலையாலும் - கலவியிற் பூவொதுங்கிப் போவதாலும் - கருக்குளி பாசுபற்றி விளக்கமற்றிருப்பதாலும் மதத்துக் கொளுத்திருப்பதாலும் - கருக்குளியிற் சதை வளர்ந்திருப்பதாலும் சோரி இரத்தம் கட்டியிருப்பதனாலும் - பேயாலும் பித்தத்தாலும் - வாயுவாலும் - மேகவைசூரியாலும் - மற்றைய பிணிகளாலும் - கிரகத்தம்மாலும் பெண்கள் மலடாகின்றார்கள்.

புகலுகின்றேன் முதலத் தரத்தான் மலடியென்ற
பூவைக்குக் கருக்குழிதான் விளக்கமற்று
அகலுகிறேன் அகலாமற் பாசம் பற்றி
அடைந்திருந்தால் விந்தங்கே அணுகாதப்பா
நிகலுகிறேன் மறுதரந்தான் கருக்குழியில்வாயு
நிறைந்திருந்தால் விந்தங்கே நேராதப்பா
தகலுகிறேன் பின்னுமங்கு கருக்குழியைமூடி
தசை வளர்ந்தால் விந்தங்கே தான் செல்லாதே.

கருக்குழியில் கிருமி நின்றாவதில் வாயுவும் விந்தையுண்ணும் சதை கூடியிருந்தால் விந்து செல்லாது. கோடை காலத்திற் பூமியிற்கனலேறி உவர் பூப்பதுபோல் உடலிற் கனலேறி கருக்குழியில் உவருண்டாயிருந்தாலும் வாயு சேர்ந்திருந்தாலும் பாசுபற்றியிருந்தாலும் அதில் சேரும் விந்து பாழாகும்.

சீரியவள் கருக்குழியிற் புழுத்தான் சேரில்
சொல்லாது ஐந்தாவ தப்பாகேளு
செறிந்தங்கே கருக் குழியிற் சோரிகட்டி
சொல்லாது ஆளுவதப்பா கேளு
செப்புகிறேன் கருக்குழிதான் மதர்த்திருந்தால்
செல்லாது இவையாறும் வியாதியாகுஞ்
சென்றபின் விரோதமேழாகுங் காணே.

ஸ்திரி புருசர் இருவரும் புணரும் போது கருக்குழியிற் பாசு பற்றியிருந்தால் அப்பெண்ணிற்கு தலை நோகும் வாயு நிறைந்திருந்தால் உடல் வலிக்கும் - தசை வளர்ந்திருந்தால் நெஞ்சிற் குத்தும் - வலிக்கும் - சோரி கட்டியிருந்தால் கெண்டை வலிக்கும். கருக்குழி மதத்துக் கொழுத்திருந்தால் ஏப்பமிடும். கிருமி நிறைந்திருந்தால் முதுகு நோகும் என்று குறி குணங்களையும் சொல்லியுள்ளார்கள். இதே குறையுள்ள மலடான பெண்களுக்கு பலவகையான சிகிச்சை முறைகளும் மிகவும் விபரமாகவும் தெளிவாகவும் சொல்லப்பட்டுள்ளது.

அதாவது இன்றைய நவீன விஞ்ஞானத்துடன் ஒப்பிட்டு நோக்கும் போது குழந்தைகள் பிறக்காத இந்தத் தன்மையை STERILITY ல் இரண்டு வகையாக பிரித்து கூறலாம்.

முதல்வகை:- குழந்தையே எக்காரணம் கொண்டும் பிறக்காமல் போவது (PRIMARY STERILITY)

இரண்டாவது வகை:- கரு அழிந்தோ அல்லது ஒரு குழந்தை பிறந்ததற்கு அப்புறமோ குழந்தைப் பாக்கியமே இல்லாமற் போவது (SECONDARY STERILITY)

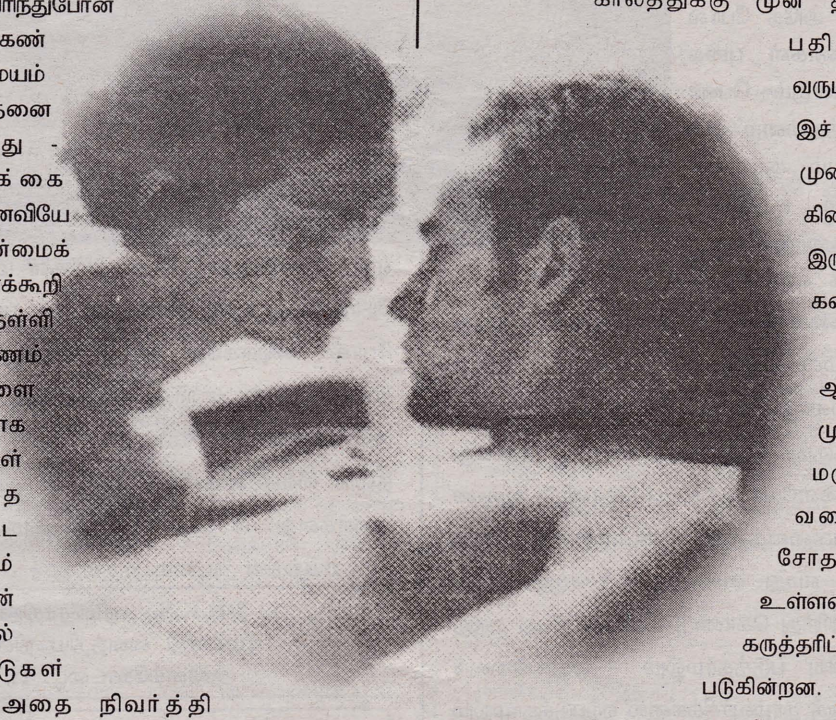
Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

ஆனால் குழந்தையின்மை என்ற தன்மைக்கு ஆணும் முக்கிய காரணம் என்பதை மறுப்பதற்க்கில்லை. ஆண்களின் விந்தில் இருக்கும் உயிரணுக்கள் அழிந்து - சக்தியிழந்து - ஜீவனற்றிருப்பது அல்லது உயிரணுக்களே சுத்தமாக இல்லாத (AZOSPERMIC) தன்மை. இதற்கு முக்கிய காரணம். உஸ்ணம் தான் எனப்படுகின்றது. சூடான இடங்களில் இருத்தல் - விதையில் சூடுபடுதல் - விதையில் வெக்கைபடும்படியான வேலைகள் செய்தல் காரணமாகும். இவை தவிர ஆணின் விதைகளில் நசிவு நோவு - அடிகாயம் ஏற்படல் - கிருமித் தொற்று இவைகளும் காரணங்களாகலாம். சிறு வயதில் அம்மை - பொக்கிளிப்பான் - கூவைக்கட்டு - சின்னமுத்து முதலிய VOTOUS கிருமிகளால் உண்டாகும் நோய்கள் ஏற்பட்டிருந்தாலும் மலட்டுத்தன்மை ஏற்படலாமென கூறப்படுகின்றது. அதே போல் பெண்களிடத்தில் பிலோப்பியன் குழாயில் காணப்படும் கோளாறுகள் - கருப்பையில் காணப்படும் கட்டிகள் மற்றும் மரபணுக்கோளாறுகள் - முற்பட்டு, சினை செயல் இழத்தல் சினையில் அதிக நீர்க்கட்டிகள் பிரோலக்டின் சுரப்பிநீர் இரத்தத்தில் அதிகமாகக் காணப்படுதல் - ப்ரஜஸ்ரோன் சுரப்பி நீரைச் சுரக்காது விடுதல் கிருமி தொற்றினால் விந்துகளை செயலிழக்கச் செய்தல் கருப்பைக் குழாயில் அடைப்பு - பெண்ணின் வயது கூடிச்செல்லல் - கூடிய விரைவில் மாதவிடாய் நின்று போதல் இவைகளெல்லாம் காரணங்களாக எடுக்கலாம். ஆண்களிடத்தில் முக்கியமாக மலட்டுத்தன்மைக்கு விந்தணுவின் எண்ணிக்கையும் அதன் தரமுமாகும். சில ஆண்களுக்கு விந்தில் விந்தணுக்களே இருக்காது விந்தணுக்களை எடுத்துச் செல்லும் குழாய்களில் அடைப்புக்கள் இருக்கலாம். பால்வினை நோய்களாலும் விந்தை எடுத்துச் செல்லும் குழாய்களில் அடைப்புக்கள் ஏற்படலாம். விதையில் இருக்கும் செமினிப்பெரஸ் நுண்குழாயில் பாலின செல்கள் இல்லாது போகலாம். அல்லது பாலின செல்கள் முதிர்ச்சி பெறாது இருக்கலாம். இனப்பெருக்க உறுப்பினுள் பக்ரீறியா - வைரஸ் முதலிய தொற்றுநோய்கள் அல்லது பால்வினை நோய்களால் தடைகள் ஏற்படலாம். போதைப்பொருட்கள் பாவித்தல் - மனநோய்க்கான மருந்து வகைகளைப் பாவித்தல் எக்ஸ்றே அடிக்கடி எடுத்தல் எக்ஸ்றே பகுதிகளில் பாதுகாப்பில்லாது வேலை செய்தல், நடமாடுதல் - ஆண்குறி வளர்ச்சியின்மை - விறைப்புத்தன்மை அடையாது. ஆண்குழி இரத்தல் ஆண்மைக் குறைவு - உடலுறவில் நாட்டமின்மை உடலுறவை இருவரும் தவிர்த்தல் - உடலுறவின் நுணுக்கங்கள் செயல்முறைகள் தெரியாது இருத்தல் இப்படியாக பற் பல காரணங்கள் ஆண் மலட்டுத் தன்மைக்கு உண்டு. இவைகளை யாருக்கு என்னென்ன குறைபாடுகள் உள்ளன என்பதை நன்றாக நுணுக்கமாக பரிசோதித்து அவற்றை அறிந்து அதற்குரிய நிவர்த்திகளைச் செய்வதே சிகிச்சை முறைகளாகும்.

இந்தவகைச் சிகிச்சைகளைச் செய்வதற்கு கணவன் - மனைவி இருவரின் பூரணமான ஒத்துழைப்பு இங்கு அத்தியாவசியமாகின்றது. குறிப்பாக மேலை நாட்டவர்களை விட இலங்கை இந்தியா போன்ற நாடுகளில் வாழும் மக்களில் முக்கியமாக தமிழ் மக்களை எடுத்துக் கொண்டால் அவர்களின் வாழ்க்கை முறை - கலாச்சார முறைகள் - சமயக் கட்டுப்பாடுகள் - கூச்சமான மனநிலைகள் இந்தவகை சிகிச்சைகளுக்கும் பரிசோதனைகளுக்கும் பெருமளவில் தடையாக உள்ளது மறுக்க முடியாத உண்மையாகும். கூடுதலாக குழந்தைப் பேறற்றவர்கள் பெண்களிலேயே இக்குறைபாடு இருப்பதாக நம்புகிறார்கள். சில சமயம் தங்களிலும் இக்குறைபாடு இருக்கலாம் என்பதை பல ஆண்கள் ஏற்பதில்லை. அதற்கு அவர்கள் தங்கள் ஆண்மையில் மற்றவர்கள் குறைபாடு காண்பதை முக்கியமாக விரும்புவதில்லை. தன்னை ஆண்மை அற்றவன் என்று இழிவாக சொல்வார்களோ என்னும் உட்பயம் ஒரு முக்கிய காரணமாக உள்ளது. உடலுறவில் தனது மனைவியை நன்றாகவே திருப்திப்படுத்துவதாகவும் - தாம்பத்தியத்தில் நன்றாக இருக்கும் போது தன்னில் என்ன பிழை இருக்க முடியும் என்று கூறுபவர்களே அநேகமாக உள்ளார்கள். உடலுறவில் இருவருக்கும் உண்டாகும் திருப்தியோ அல்லது ஒரு பெண் முழுமையாக திருப்தியடைந்து விட்டால் மாத்திரம் குழந்தைப்பேறு கிடைக்கும் என்றல்ல. இதை ஆண், பெண் இருபகுதியினரும் நன்றாகப் புரிந்து

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

கொள்வது முக்கியமானது. ஆண் தன்னில் தான் குறைபாடு இருப்பதாக தெரியவந்தால் தன் உறவினர்களுக்கும் நண்பர்களுக்கும் ஏன் தன் மனைவி கூட தன்னை கையாலாகாதவனென்று நினைத்து விடுவார்கள் என்று பயப்படுபவர்களும் உண்டு. சில சமயம் பரிசோதனைகளுக்கு உடன்பட்ட ஆண்கள் கூட தன்னில் குறைபாடுகள் இருந்தால் தன் மனைவிக்கோ மற்றவர்களுக்கோ கூறவேண்டாம் என பரிதாபமாக கேட்டவர்கள் பலர் உண்டு. எனது வைத்திய அனுபவத்தில் இப்படிப் பல ஆண்களை சந்தித்துள்ளேன். அதே சமயம் தனது கணவர்தான் குழந்தையின்மைக்குக் காரணம் என்று பரிசோதனை மூலம் அறிந்தபின் கணவனை விட்டு பிரிந்துபோன பெண்களைக் கூட கண்டுள்ளேன். அதே சமயம் விஞ்ஞான பரிசோதனைகளை விரும்பாது - அதில் நம்பிக்கையில்லாது தன் மனைவியே குழந்தைப் பேறின்மைக்குக் காரணம் எனக்கூறி தன் மனைவியை தள்ளி வைத்தும் மறுமணம் செய்யும் ஆண்களையும் காணக்கூடியதாக உள்ளது. அவர்கள் மறுமணம் செய்த பெண்களுக்குக் கூட ஒரு பிள்ளையும் இல்லாது இருக்கின்றது. ஜாதக ரீதியில் சில குறைபாடுகள் இருப்பதாகவும் அதை நிவர்த்தி செய்யவென பல ஆலயங்களுக்குச் செல்வதும் பிள்ளைவரம் கேட்பதும் அரசமரங்களைச் சுற்றிவந்து வணங்குவதும் இதற்காகப் பல சாந்திப் பூஜை முறைகளைச் செய்வதிலும் ஆர்வமுள்ள மக்களையே காணக் கூடியதாக உள்ளது. தகுந்த தகுதியுள்ள வைத்தியர்களிலோ அல்லது நிபுணத்துவம் வாய்ந்த ஆங்கில மருந்துவர்களிலோ உள்ள நம்பிக்கையைவிட கிரியைகள் சாந்திகள் விரதங் களிலேயே நம்பிக்கை கூடுதலாக வைக்கின்றார்கள். கடவுளின்மேல் நம்பிக்கை வைப்பதே தவறு என்று இங்கு சொல்லவரவில்லை. அதனுடன் வைத்தியத்துறையிலும் நம்பிக்கை வைத்து வைத்தியத்தையும் சரியான முறையில் கைக்கொண்டால் கூடியபலனைப் பெறலாம் என்பதே கருத்தாகும்.



சித்த வைத்தியத்துறையில் இதற்கான பல வழிமுறைகள் சொல்லப்பட்டுள்ளன. பல பாரம்பரியமான குழிகைகள் - சூரணங்கள் - குளம்பு வகைகள் - ஆசவ அரிஸ்டங்கள் குடிநீர்கள் - உள்ளே பருகக்கொடுக்கும் எண்ணைவகைகள் வெளிப்பூச்சு மருந்து வகைகள் பல குளியல் முறைகள் ஆகாரவகைகள் ஆண், பெண் இரு பாலருக்கும் சொல்லப்பட்டுள்ளது. அத்துடன் பாவிக்கும் பொருட்கள் பற்றியும் சொல்லப்பட்டுள்ளது. உதாரணமாக மண்சட்டி, பானையிலே உணவு சமைக்க வேண்டுமெனவும் - மர அகப்பையை பாவிக்க வேண்டும் என்றும் - அடுப்பிலேயே சமைக்கவேண்டும் என்றும் எரிக்கும் விறகு இடுப்பின் கீழ் பூசிக்கொண்டு ஒரு மணிநேரத்தின் பின்னர் இடுப்புக்குளியல் (HIPBARTH) சுடுநீரில் செய்ய வேண்டும் என்றும் பல முறைகள் உள்ளன. இப்படி சித்த வைத்தியம் செய்து குழந்தைப் பேறடைந்தவர்களும் சிறிது காலத்துக்கு முன் திருமணம் செய்து பதினைந்து (15) வருடங்கட்கும் பின்னும் இச் சித்த வைத்திய முறையினால் குழந்தை கிடைத்தவர்களும் கூட இருக்கின்றார்கள். இது கண்கண்ட உண்மை.

இதே போல் ஆங்கில வைத்திய முறையிலும் பற்பல மருந்துகளும் ஊசி வகைகளும் பரிசோதனை முறைகளும் உள்ளன. செயற்கை முறை கருத்தரிப்புக்களும் செய்யப் படுகின்றன. அல்ட்ரா சவுண்ட் மூலம் கருப்பையில் ஏதாவது கோளாறுகள் உள்ளனவா? அல்லது கட்டிகள் தடைகள் உள்ளனவா? என்று ஆராய்வார்கள். இதை விட சீரியல் அல்ரா சவுண்ட் பரிசோதனை மூலம் மாதவிடாய் நின்று ஏழாம் நாளில் இருந்து சினைமுட்டை வளர்ச்சியைத் தொடர்ந்து கண் காணித்து சினைமுட்டை எப்போது வெடிக்கின்றது என்பதை கண்டு பிடிக்கும் முறையும் உள்ளது. தேர்மாமீற்றர் மூலம் ஒவ்வொரு நாளும் பெண்ணுறுப்பின் உள்வைத்து அதன் வெப்ப அளவை அறிந்து கூடுதலான வெப்பம் காட்டும் நாளில் கணவன் மனைவியை உறவு கொள்ள வைத்து பார்ப்பர் அந்த சமயத்தில் உறவு கொண்ட பின் சுக்கிலசுரோனித கலவையை எடுத்து பரீட்சை செய்வர். லெப்ரஸ்பொபி டெஸ்ட் செய்து கர்ப்பப்பையை - பலோப்பியன் குழாயினை கண்ணால் நேரில் பார்த்து அங்கு தடைகள் ஏதாவது இருக்கின்றதா என பார்ப்பார்கள். அடைப்புகள் தடைகள் இருந்தால் மைக்ரோ சேஜரி செய்தும் பார்ப்பார்கள். இப்படி பற் பல அரிய விடயங்கள் உள்ளன. அதே போல் சித்த வைத்தியத்துறையிலும் பலவிதமான

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

பரீட்சைகளும் - மருந்துகளும் உள்ளன. எந்தமருத்துவ முறையானாலும் அதிலிருக்கும் நல்ல விடயங்களை எடுத்துக் கொள்ளலாம். ஒரு முறையில் முடியாததை மறுமுறையில் வெற்றி கண்டசம்பவங்களும் உண்டு. மற்றும் புகைத்தல் - மதுபானம் பாவித்தல் - போதைப்பொருட்கள் பாவித்தல் மலட்டுத் தன்மையை ஏற்படுத்தும். ஆண்களுக்கு புகைத்தல் உயிர் அணுக்களை முற்றாக அழிக்கும் அதே போல் புகைபிடிக்கும் பெண்கள் புகை யிலை வாயில் போடும் பெண் களுக்கும் மலட்டுத்தன்மை ஏற் படும். சில சமயம் குழந்தை கிடைத்தாலும் அக் குழந்தை சரியான வளர்ச்சி குறைந்த குழந் தையாகவே இருக்க வாய்ப்புக்கள் உள்ளன.

ஆகவே மணம் முடித்து மூன்று அல்லது ஐந்து வருடங்களுக்கு மேல் குழந்தைச் செல்வம் இல்லா விட்டால் தயக்கமில்லாது தாழ்வுச்சிக்கலுக்கு இருவரும் ஆளாகாமல் தக்க தகுந்த சித்தவைத்தியரையோ அல்லது மகப்பேறு நிபுணர்களையோ தொடர்பு கொண்டு ஆவண செய்வது நல்ல பலனைத்தரும். விடாமுயற்சி பலன ளிக்கும். அத்துடன் எமது சைவத்தமிழ்ச் சமுதாயமும் சில விடயங்களை புரிந்து கொண்டு பிள்ளைப்பேறு அற்ற தம்பதியினரை இழிவு படுத்தாமலும் - ஒதுக்கிவைக் காமலும் அவர்களுக்கு தாழ்வுச்சிக்கலை ஏற்படுத்தாமலும் இருக்க வேண்டும் என்பது மிகமிக முக்கியமான விடயம். நல்ல விடயங்களில் அவர்களை முன்னுக்கு வரவிடாமல் தடுப்பது. பூப்புனிதவிழா திருமண நிகழ்ச்சிகளில் பிள்ளைப் பேறற்றவர்கள் முன்னின்று - அல்லது முழுவியளத்துக்கு நின்றால் கூடாதென்றும் பூப்படைந்த பெண் அல்லது திருமணத்தம்பதியர்களுக்கும் இவர்களைப்போல் பிள்ளைப் பேறு கிடைக்காது போய்விடும் என்ற மூடநம்பிக்கை கொண்டு அவர்களை ஒதுக்கிவைப்பது மிகவும் கொடூர மான செயல். சில இடங்களில் சில பெரியவர்கள் கூட ‘‘பிள்ளை நீ முன்னுக்கு வராதை’’ என்று முகத்தில் அறைந்தாற் போல்சொல்லியதை கண்ணாரக் கண்டுள் ளோம். உண்மையில் வைத்திய சாஸ்திரத்தில் ஒரு தம்பதியினர் முதல் ஒரு பிள்ளை (ஆணாக, பெண்ணாக இருக்கலாம்) பெற்றபின் அதற்குப்பின் அடுத்த பிள்ளைகள் கிடைக்காது இருந்தால் அவர்களையும் ஒரு வகை மலடு என்றே கருத்திற் கொள்ளுகின்றார்கள். ஆகவே இப்படிப்பார்த்தால் நாம் பலரை ஒதுக்கவேண்டிய நிலை ஏற்படலாம். ஆறறிவுள்ள நாங்கள் மற்றவர்கள் மனதை நோகவைக்காமல் அவர்களும் சமுதாயத்தில் எங்களைப் போல் மனிதர்களே என உணரவேண்டும். அவர்கட்கு இக்குறைபாடு பெரிய விடயமல்ல எனவும் சிகிச்சை முறைகளை தெரியப்படுத்தி அவர்களை தளரவிடாது நல்ல வைத்தியகளிடம் அனுப்ப முயற்சிக்க வேண்டும். அவர்களது மனநிலையில் தாக்கம் ஏற்படாது காப்பது சமுதாயத்தின் கடமையாகும்.

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

-- எச்சரிக்கை --

எரிச்சலுடன் சிறுநீர் வெளியேறுகிறதா? சிறு நீர் கழிக்கும்போது எரிச்சலை உணர்கிறீர்களா? கண்ணின் கீழ்ப்பகுதியில் வீக்கம் இருக்கிறதா? அடிமுதுகில் இடைவிடாத கடுமையான வலியா? சிறு நீரின் நிறம் மாறுகின்றதா? எப்போதும் சோம்பலமாகவும் அசதியாகவும் இருக்கிறதா? சிறுநீர்ரகப்பாதிப்புக்கு உள்ளாகி இருக்கிறீர்கள் என்பதைக் காட்டும் புறத் தோற்றங்களாக அவை இருக்கும்.

உடனடியாக தகுந்த மருத்துவத்தை மேற்கொள்ள வேண்டும். காலம் கடத்திதனால் முகம் வெளிறிவரும். சிறு நீரின் அளவு குறையும். கழிவுகள் உடலில் தேங்கி, கை, கால்களும், முகமும், வயிறும் வீங்கத்தொடங்கும், இந்த நிலை ஆபத்தை முன்கூட்டியே அறிவிக்கும் அபாய அறிகுறியாகும். தகுந்த மருத்துவத்தையும், கடுமையான உணவுக்கட்டுப்பாட்டையும் மேற்கொள்ளத் தவறினால் மூன்றாவது நிலையாக இரத்த அழுத்தம் குறைந்து மூச்சிரைக்கும், நெஞ்சுவலியும் மூச்சுத் திணறலும் ஏற்பட்டு உயிரையும் பறித்துவிடும். ஆரம்பக் கட்டத்திலேயே தகுந்த மருத்துவத்தை நாடினால் பலனுண்டு.

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

குழந்தை அழுதால்...

சென்ற இதழில் குழந்தைகளுக்கு நோய் உண்டாகாமல் இருக்க வேண்டுமாயின் நம் முன்னோர்கள் எவ்வாறான கைங்காரியங்களைச் செய்தார்கள். இந்த வகையில் ஒரு குழந்தையின் உடல் நிலையில் உண்டாகும் நோய்களும் காரணங்களும் என்ற தலைப்பில் தொடர்ச்சியாக எழுதியுள்ளேன்.

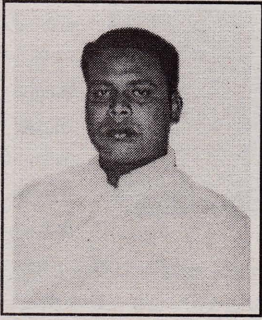
(சென்ற இதழின் தொடர்ச்சி...)

எண்ணைப்பிள்ளை:

இன்று குழந்தை வளர்ப்பு முறைகளில் பெரிய வேறுபாடு ஏற்பட்டுள்ளது. சுமார் ஐம்பது வருடங்களுக்கு முன்னால் ஒரு வீட்டில் குழந்தை பிறந்ததென்றால் பிறந்த குழந்தையை ''எண்ணைப்பிள்ளை'' என்றுதான் சொல்லுவார்கள். இது எண்ணையில் ஊறிக் கொண்டே இருக்கும். தாய்க்கும் சத்தான உணவுகள் கொடுக்கப்படும் இந்தக் காலத்தில் குழந்தைமேல் எண்ணை பட்டாலே ஆகாது என்கிறார்கள். குழந்தையின் மெல்லிய சருமத்தின் மூலமாக போஷாக்குப் பொருட்கள் செலுத்தப்பட முடியும் என்பது நமது நம்பிக்கை. இந்திய வைத்திய முறை, பெரியவர்களுக்கும் கூட தைலங்கள், பற்றுக்கள், மூலமாக மருந்துப் பொருட்கள் உடம்பில் செலுத்தப்பட முடியும் என்பதை ஏற்றுக் கொள்கின்றது. ஆனால் மேல்நாட்டு வைத்தியமுறை இதை ஏற்றுக் கொள்வதில்லை. அதைப்பின்பு கவனிப்போம்.

பிறந்த குழந்தைக்கு வழிய எண்ணைப் பூசிச் சுலபமாகச் சீரணமாகக் கூடிய புரதம் உடைய பச்சை பயிற்றின் மாவு போன்வற்றால் தேய்த்துக் குளிப்பாட்டுவார்கள். கோழி முட்டையின் வெள்ளைக் கருவை உள்ளே கொடுத்து, மஞ்சள் கருவால் உடம்பு தேய்த்துக் குளிப்பாட்டுவதும் உண்டு. இதனால் ஜீரண உறுப்புகளைத் தொடாமலேயே குழந்தைக்கு வளர்ச்சியும், சக்தியும் அளிக்கக்கூடிய பொருட்கள் உடம்பில் சேர ஏதுவாயின.

குழந்தை வைத்தியம் என்று வரும் போது பிறந்த சிசுவிற்கு எண்ணைய் புகட்டுவது போன்ற அநாகரீகமான முறைகளையும் கடைப்பிடிக்க வேண்டுமா? என்று சிலர் கேட்கலாம். எண்ணை புகட்டுவது பரிகசிக்கத்தக்க செயல் அல்ல அதனால் பிறந்த குழந்தையின் குடலுக்கு தாயின் குடலிலிருந்து வந்து சேர்ந்திருக்கக் கூடிய நாக்குப் பூச்சி, கீரிப்பூச்சி கொக்கிப்புழு, போன்றவற்றின் முட்டைகள் யாவும் அடியோடு வெளியேற்றப்படுகின்றன. அதனால் அக்குழந்தைக்கு வரக்கூடிய எத்தனையோ பிற்கால நோய்களில் இருந்து அது காப்பாற்றப்படுகின்றது. அதுமட்டுமல்ல குழந்தையின் குடலுக்கும் இரைப்பை முதலான ஜீரண உறுப்புக்களுக்கும் நல்ல சக்தி ஊட்டப்படுகின்றது. அதனால் ''ஈரல் குலைக்கட்டிநோய்'' போன்ற அபயகரமான வியாதி ஏற்படாமல் தடுக்கப்படுவதுடன் அந்தக் குழந்தை நீண்டகாலம் ஜீரண உறுப்புக்கள் சம்பந்தப்பட்ட நோய்கள் ஏதும் இல்லாமல் வாழ்வதற்கு வழி வகுத்துக் கொடுக்கின்றது.



துவளை தேய்த்தல்:

அதுமட்டுமல்ல குழந்தைகளுக்கு துவளை தேய்த்துக் குளிப்பாட்டுவது வழக்கம். மஞ்சட்கிழங்கு, ஜாதிப்பத்திரி, திருநீற்றுப்பத்திரி இவைகள், அப்பக்கோவை இலை, கழுதைதலத்தி, முதலியவற்றை வைத்து அரைத்துப் பூசுவார்கள், இவற்றின் மருத்து வகுணம் நல்ல தடுப்பு சக்தியையும் பரிமளமான நறுமணத்தையும் உண்டாக்கும். இக்காலத்தில் வியர்வை நாற்றம் சகிக்க முடியாதபடி குழந்தைகள் வளர்ந்து பெரியவர்களாவது இதனால் தடுக்கப்படுகின்றது.

DR. S.P. வினோத்குமார்.

புகைப்போடுதல்:

அடுத்தபடியாக பூப்போன்ற துண்டால் குழந்தையின் உடலைத் துடைத்தவுடன் புகைப் போடுவார்கள். சாம்பிராணித்தூள், மஞ்சள்த்தூள், பாம்புச் செட்டை, தேளின்கொடுக்கு மணிகள், செம்மறியாட்டின் ரோமம், சில வீடுகளில் மாட்டுக்கொம்பு சீவிய துண்டுகளைக் கூட புகைப்போட உபயோகிப்பார்கள். இதனால் குழந்தையின் உடம்பில் ஈரம் உலர்கிறது. நீர் கோர்த்துக் கொண்டு சளி, தும்மல் வராமல் தடுக்கப்படுகின்றது. விஷங்களுக்கு எதிர்ப்பு சக்தியானது உடம்பில் அணு அணுப்பிரமாணமாக ஏற்றப்படுகின்றது. இந்த நல்ல முறைகளையெல்லாம் இன்று கைவிட்டுவிட்டோம். இன்று குழந்தைகளுக்கு தடுப்பு சக்தி உண்டாவதற்காகச் சொட்டு மருந்து கொடுக்கப்படுகின்றது. நல்லது தான் ஆனால் 3 நாள் குழந்தைகளுக்குக் கூட ஊசி போடுகின்றார்களே.

நாட்டு மருந்துகள்:

பொதுவாக எல்லா நோய்களுக்கும் ''அன்ரிபைடிக்ஸ்'' (எதிர் உயிர்ச்சத்து) என்ற மருந்து கொடுக்கப்படுகின்றது. அதாவது கிருமிகளால் உண்டாகும் நோய்களை அவற்றை அழித்துக் குணப்படுத்தும் முறை இந்த மருந்துகள் எல்லாம் பின் விளைவுகளை

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

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

விஷ ஜெந்துக்களும் பாதுகாப்பும்.

உலகில் மக்களுக்கு உண்டாகும் நோய்களும், விஷஜந்துக்களால் உண்டாகும் உபத்திர வங்களும் மரணபயமும் முக்கியமானவைகளாகும். விஷஜெந்துக்கள் என்று கூறும் போது பாம்புகள் மட்டுமல்லாது கடல் மீன்கள் - புலிமுகச்சிலந்தி - தேள்வகை - தேனீக்கள் - வண்டுவ்வகைகள் - குழவிவகைகள் நாய், பூனை, எலி - கீரி, குரங்கு - உண்ணி வகைகள் அத்துடன் பாம்பு வகைகள் சகலதும் விஷஜந்துக்களே. இவைகளுள் பாம்புக் கடி மனிதனுக்கு மிகமிக ஆபத்தானது. மற்றைய விஷஜந்துக்கள் பாம்பைவிட உடனடியாக மனிதனுக்கு ஆபத்தைக் கொடுக்காவிட்டாலும் இவற்றின் விஷம் இரத்தத்துடன் கலந்து ஏற்புவலி - தோற்புரை நோய்கள் விரணம், கட்டுகள், தேமல், சொறி, உடல் அரிப்புக்கள், இருமல், தோலில் வெள்ளைபடர்தல் முதலிய உபத்திரவங்களை ஏற்படுத்தும் தன்மை கொண்டவையாகும். சகல விஷஜந்துக்களும் எப்பொழுதும் மனிதனுக்கு தொல்லைகளையும் - துயரங்களையும் - மரணபயத்தையும் ஏன் மரணத்தையுமே கொடுக்கின்றது. பாம்பை தவிர மற்ற ஜந்துக்களின் விஷத்தை சில்விஷம் என கூறுவர். ஆனால் பாம்பு உடனடியாக மரணத்தைத் தரக் கூடியவைகளாகும். ஆனால் எல்லாப்பாம்புகளும் மரணத்தைத் தரக் கூடிய ஆபத்தானவையல்ல. பூச்சிவகைகளில் - செய்யான் - ஆறுகால் பூச்சி - சிலந்திப்பூச்சி - புலிமுகச்சிலந்தி - வண்டுகள் என பல வகைகள் உண்டு. இத்துடன் பச்சோந்தி அறணை - அட்டை வகைகள் - நட்டுவக்காலி - பூரான் - தவளை - முதலை - பேய்நரி - பேய்நாய் - தேள் பூனை முதலியனவும் விஷம் உள்ளவகைளே. இதே போல் சிலவகை மீன்கள் கடித்தாலும் விஷம் உண்டு. எலிகள் கடித்தாலும் விஷம் உண்டு. எலிகள் 18 வகை. எலி கடியினால் பற்பல உபத்திரவங்களையும் - வேறு நோய்களையும் மனிதன் அனுபவிக்க வேண்டியுள்ளது. எலிகளில் முக்கியமானவை 18 வகைகளாகும். அவையாவன கபிலம் - குண்டரம் - ஸ்வேதம் - கசாந்தம் - உந்துரு - கோகிலம் - கபோதம் - இலாவசம் - அரிதம் - கமலம் - அருணம் - ரசாளம் - அசிதம் - கிஸ்ணம் - கலினி - சபவம் - குணகம் - என மேற்படி பதினெட்டு வகையுடன் சுண்டெலி - சோடெலி - சீதளஎலி காட்டெலி - மோட்டெலி - கார் எலி - பேர்எலி என்னும் பேதமுள்ள எலிகளும் உண்டு. இவைகள் கடித்தால் நடுக்கத்துடன் கூடிய காய்ச்சல் ஆயாசம் (களைப்பு) விட்டு விட்டு வரும் சுரம் சிலந்திப் பூச்சிக்கடியில் வருவது போல் உடலெங்கும் தடித்து கொப்பளங்கள் உண்டாதல் - தலைக்கனம் - மூட்டுக்களில் நோ - சில சமயம் வீக்கங்களும் காணப்படும். எலிகளின் மயிர்களில் சிலவகை கிருமிகள் உண்டாகி அவற்றால் மனிதர்களுக்கு (PLEQUE) பிளேக் என்னும் நோயும் ஏற்படுவதுண்டு. இந் நோயால் தேகத் தில் உள்ள நெறிகள் எல்லாம் வீங்கி அதிக சுரம் உண்டாகி சில சமயம் நுரை யீரலைத் தாக்கி பல நோய்களை விளைவித்து அதிக விரைவில் தீங்கை ஏற்படுத்தும். எலிக் கடியினாலேயே உடலில் வெள்ளைபடர்தல் ஏற்படுவதாகவும் சொல்லப்படுகின்றது.

அடுத்ததாக பாம்புகளால் மனிதன் படும் துயரம் மிகவும் வேதனைக்குரியது. நகரங்களில் வாழும் மக்களைவிட காட்டுப் பிரதேசங்களிலும், வயற்காடுகளிலும், தோட்டங்களிலும் தொழில் செய்பவர்களும் - வாழ்க்கை நடாத்துபவர்களும் கிராமப்புறங்களில் குடியிருப்பவர்களுமே கூடுதலாக பாதிக்கப்படுகின்றார்கள். பாம்பின் பயமிகுதியினால் பாம்பை சாந்தப்படுத்த பாம்புகட்கு கோயில்கள் கட்டிக் கும்பிடுகின்றார்கள். பாம்புப் புற்றுகட்டு பாலூற்றி வணங்குகின்றார்கள். இப்பாம் புகளைப்பற்றி பல கதைகளும் சொல்லப்படுகின்றன. எவை எப்படி இருந்தாலும் பாம்பு தீண்டினால் மனிதனுக்கு உயிராபத்து ஏற்படுவது உண்மையே. எல்லா பாம்புகளும் உடனடியாக மரணத்தைத் தரக்கூடிய ஆபத்தானவைகளல்ல.

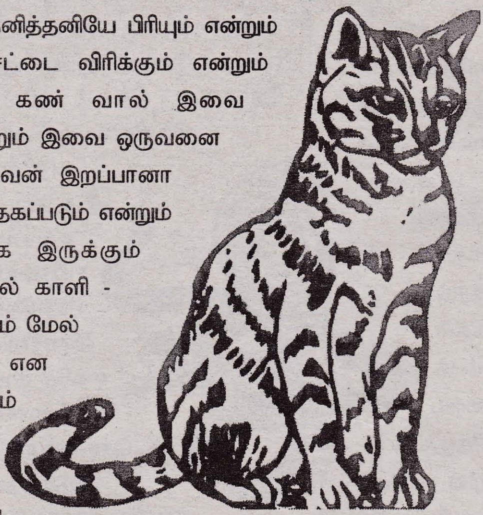
சித்த வைத்தியதுறையில் உள்ள விஷவைத்திய ஆருடம் விஷவைத்திய சிந்தாமணி முதலிய கிரந்தங்களில் பாம்பைப்பற்றி பல விரிவான விடயங்களைக் கூறியுள்ளார்கள்.

Dr. (Mrs.) P. கிருஸ்ணவேணி.

கெர்ப்பங்கள் சகலதும் ஆனித்திங்களில் சேர்ந்து - ஆடி ஆவணித்திங்களில் வயிறுளைந்து கார்த்திகை மாதத்தில் பொன்னெறுக்கம்பூ - வெண்மை ஆகிய நிறங்களில் 248 முட்டைகளை இட்டு (7) ஏழுநாட்கள் அடைகாக்குமென்றும் அம்முட்டைகளில் இருந்து துகில்விரியாத எருக்கம் முட் டைபோலும் - பெண்முட்டைகள் வகை அரும் பைப்போலும் இரு வகையாக இருக் கும் என்றும் அதை இட்ட தாயான பெண்பாம்பு ஏழு (7) நாட்களிலும் 228 முட்டைகளைப் புசிக்கும் என்றும் (4) நான்கு முட்டைகள் தானே அழியும் என்றும் மற்றைய (14) பதின்நாலு முட்டைகள் மட்டும் பொரித்து குட்டிகளாக வரும் என்றும் அக்குட்டிகட்கு சிறு முளைகள் போன்ற (24) இருபத்திநான்கு கால்கள் இருக்கும் என்றும் இவை பிறந்து 28ம் நாளில் படம் விரித்தாடி

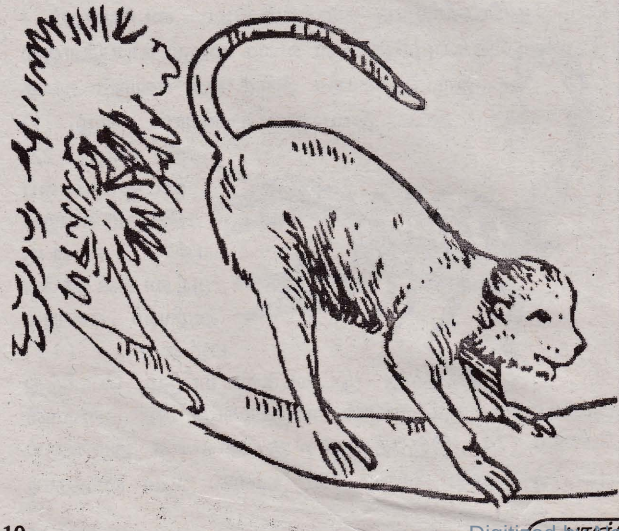
Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

விஷத்தை பெற்றுக்கொண்டு தனித்தனியே பிரியும் என்றும் (60) அறுபது நாட்களில் செட்டை விரிக்கும் என்றும் (6ம்) ஆறாம் திங்களில் கண் வால் இவை ஒலிபொருத்தி தோன்றும் என்றும் இவை ஒருவனை கடிக்கும் போது கடிக்கப்பட்டவன் இறப்பானா - இறக்கமாட்டானா என்று சந்தேகப்படும் என்றும் இதன் கண்களே செவியாக இருக்கும் என்றும் வாயின் கீழ்வரிசையில் காளி - காளாஸ்த்திரி என இருபற்களும் மேல் வரிசையில் எமன் - எமதூதன் என இருபற்களும் உள்ளனவென்றும் இவைகள் மணிமந்திர மருந்துகளுக்கு அஞ்சும் என்றும் சித்த வைத்திய ஆரூட நூல்கள் கூறுகின்றன.



இவற்றில் விஷப்பாம்புகள் அறுபத்து நான்கு (64) வகைப்படும்.

1. படம் எடுத்து ஆடும் பாம்புகள் எட்டு (8)
2. விடற்பங்கொண்டு சீறிப்பாய்ந்து தீண்டும் விரியன் வகை ஆறு (6)
3. சாடிக்கடிக்கும் குணம் உள்ள விரியன் நான்கு
4. புடையன் கை ஆறு (6)
5. மண் உண்ணிவகை ஆறு (6)
6. சாரைவகை மூன்று (3)
7. சுருட்டை வகை நான்கு (4)
8. கூளைவகை நான்கு (4)
9. கொம்பேறி மூக்கன் இரண்டு (2)
10. சாணாமூர்க்கன் இரண்டு (2)
11. வழலைவகை ஆறு (6)
12. தண்ணீர்பாம்பு வகை ஆறு (6)
13. பச்சைப்பாம்பு வகை இரண்டு (2)
14. இருதலை மணியன் ஒன்று (1)
15. மலைப்பாம்பு வகை ஐந்து (5)
16. பூநாகம் ஒன்று (1)



இவற்றில் நூறுக்கு 20 (இருபது) வீதமான பாம்புகளே கொடிய விஷம் உள்ளவை களாகும். இவைகளில் முரட்டுப்பல்லை யுடைய விரியன் என்ற அசுரன் சூல் கொண்டு முதுகு வெடித்து குட்டிகள் உண்டாகும் என்றும் கூறப்படுகின்றது.

இவைகளில் நல்ல பாம்பு நான்கு வகைப்படும்.

1. மறையோன் - (அனந்தன் - குளிகன்)
2. அரசன் (சைத்திரியன் - வாசுகி)
3. வணிகன் - தக்கன் - மதுபாகன்) வைசிகன்
4. உழவன் - (சூத்திரசர்ப்பம் - கார்கோடன்)

படுநாகன் நான்கு வகைப்படும் (4)

1. கருநாகம்
2. சென்நாகம்
3. மாநாகம்
4. பூநாகம்

விரியன் ஆறு வகைப்படும் (6)

1. கொள்ளிவாயன் 2. படுவிரியன்
3. வெடிவாயன் 4. சுருட்டை
5. செவ்விரியன் 6. பெருவிரியன்

புடையன் நான்கு வகைப்படும் (4)

1. திமிர்ப்புடையன் 2. வரிப்புடையன்
3. ஏறுபுடையன் 4. ஊசிப்புடையன்

இவைகளில் நாகபாம்புகள் - புடையன் வகைகள் - விரியன் வகைகள் - சுருட்டைப்பாம்புகள் - கடல் பாம்புகள் விஷமுள்ள பாம்புகளாகும். மற்றப்பாம்புகளின் விஷம் மனிதனைக் கொல்லக்கூடிய விஷமுள்ள வைகளல்ல. ஆனால் இவற்றால் வேறு நோய்கள் உண் டாகும்.

பாம்பிற்கு நான்கு (4) விஷப்பற்கள் உண்டு

1. காளி 2. காளாஸ்த்திரி
3. நீலி 4. நீலகண்டி.

காளி:- இப்பல்லால் கடித்தால் X போன்ற அடையாளம் இருக்கும். மேல் வரிசையில் இப்பல் இருக்கும் செந்நீர் மாறி பன்னீர்போல விஷநீர் காணும்.

காளாஸ்த்திரி :- கடிவாயில் ▷ குறியும் கடிவாயில் இருந்து விட்டு விட்டு அடிக்கடி இரத்தம் கசியும் இப்பல் பட்டால் (1/2) அரைக்கடி என்பர்.

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

நீலி:- முள்தைத்ததுபோல் கடிவாய் இருக்கும். இதிலிருந்து எண்ணெய்போல் நீர் கசியும். இதை முக்கால் (3/4) கடி என்பர்.

நீலகண்டி:- இப்பல் கீழ்தாடைப்பல் துவாரகன் என அழைக்கப்படும். கடிவாயில் இருந்து கருநிற இரத்தம் வடியும். இது முழுக்கடி எனப்படும்.

இவற்றில் ஒரு பற்கடி நஞ்சு மூலிகை பரிகாரத்தினால் தீரும். இரு பற்களின்கடி நஞ்சு மாமிசத்தை பற்றி நிற்க முயலும். இது அரைக்கடி எனப்படும். இது அவுடதங் களால் நீங்கும் மூன்று பற்களின் கடி நஞ்சு எலும்புவரை பற்றி ஏறும். இதற்கு (3/4) முக்காற்கடி எனப்பெயர். இது மூலிகைகளாலும், மைகளினாலும், மந்திரங்களினாலும் நீங்கும். நாற்பற்கடி நஞ்சு முழுக்கடி எனப்படும். இதற்கு மணி மந்திர அவுடதங்களாலும் சில சமயம் நீங்குவது கடினமானதாகிவிடும். பாம்பு ஒரு மனிதனைக் கொத்தும் போது ஒரு பக்கம் சரிந்தே கொத்துகின்றது. முதலில் மேல் தாடையில் உள்ள தூண்டில் போன்ற இரண்டு பற்களுமே அதாவது காளி - காளாஸ்திரி இரண்டுமே முதலில் தசையில் ஏறிக்கொழுவிப்பிடிக்கின்றது. இப்பற்களின் வளைவான மேற்பக்கத்தில் தலைகீழாக நஞ்சு கக்கும் துவாரம் உள்ளதால் உடன் நஞ்சு உடலில் பாய்வதில்லை. முன்பக்கம் தசையில் ஏறியவுடன் அந்த பிடியுடன் கீழ்த்தாடையில் உள்ள நீலி - நிலை கண்டி என்றும் பற்களையும் சேர்த்து இறுக்கமாக கடிக்கும். இந்நிலையில் பாம்பு பிரளும். பாம்பு பிரண்டவுடன் மேற்பல்லில் உள்ள ஓட்டைகள் நேருக்கு வந்து அதனூடாக நஞ்சு பல்துவாரத்தினூடாக தசையினுள் செல்லும். பாம்புகடித்து திரும்பிப் பிரண்டால் மட்டுமே முழு நஞ்சும் சதையில் ஏறும். இதனாலேயே நாலாம் பல்லும் பட்டால் இது காலக்கடி - அசாத்தியம் எனக் கூறப்படுகின்றது.

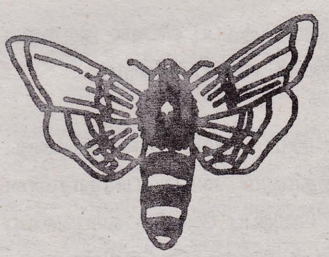
பாம்பின் பலமுறையே ஒன்று - இரண்டு - மூன்று - நான்கு என்ற முறையில் கடிப்பதைப் பொறுத்தே நஞ்சின் அளவையும் உடம்பில் நஞ்சு செல்லும் வேகத்தைப் பற்றியும் சொல்லியுள்ளார்கள். இப்படியான வேகங்கள் பத்து (10) ஆகும். பல்வேகம், சலவேகம், வன்னி வேகம், சரவேகம், வாயுவேகம், சரபவேகம், சமர்வேகம், சண்டா னவேகம், காசவேகம், அறுதி வேகம் என்படும். மற்றும் பாம்பு அமாவாசை - பிரதமை - பஞ்சமி - அட்டமி-நவமி இந்தத் திதிகளில் கடித்தால் கூடுதலான கஸ்டங்கள் ஏற்படும் என்று வைத்திய சாஸ்திரங்கள் கூறுகின்றன.

அதே போன்று பரணி - கார்த்திகை- ஆயிலியம் - விசாகம் - பூரம் - பூரட்டாதி - சதயம் - பூராடம் ஆகிய இந்த நட்சத்திரங்களோடு கூடிய பருவ காலங்களில் நிருதி மூலையிலும் அசுரமுகூர்த்தத்திலும் - பாம்பு கடித்தால் அசாத்தியம் அதாவது கஸ்டம் எனக் கூறப்பட்டுள்ளது. இதுதவிர மகம் - திருவோணம் - மூலம் - சித்திரை - சுவாதி நட்சத்திரத்தில் பிறந்தவர்கட்கும் அனுஜென்ம திருஜென்ம நாள் இவைகள் சேர்ந்த அவிட்ட நட்சத்திரத்திலும் நவமியிலும் - இறப்பு வீட்டில் இருந்தும் பாம்பு கடித்தால் அசாத்தியம் எனப்படுகின்றது.

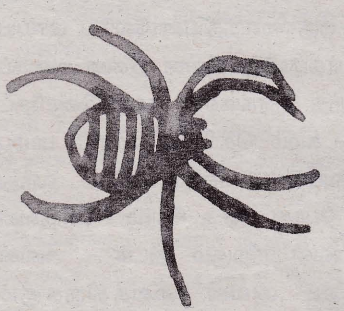
இதேபோல் விசர் நாய் - விசர்நாயால் கடியுண்ட பூனை முதலியன கடித்தாலும் மிகப் பாரதூரமான விளைவுகள் ஏற்பட்டு நீர் வெறுப்பு நோய் - ஏற்புவலிப்பு முதலியன ஏற்பட்டு மனிதன் இறக்க நேரிடுகின்றது.

இப்படியான விஷஜந்துக்கள் தீண்டும் போது இன்ன இன்ன ஜந்துதான் தீண்டிவிட்டது என்பதை நாங்களே கண்ணால் கண்டு உடனடியாக அதற்குரிய பாதுகாப்பையும் சிகிச்சைகளையும் நோயாளி பெறுவதும் - வைத்தியம் செய்வதும் ஓரளவு இலகுவானது. ஆனால் கடித்தவிஷம் எதுவென்று தெரியாமல் அறிகுறிகளையும் - காலநேரங்களையும் கடிபட்ட இடத்தில் உள்ள காய அடையாளங்களையும் வைத்துக் கொண்டு கண்டுபிடிப்பது மிகமிக அனுபவப்பட்ட ஒரு வைத்தியனாலேயே செய்ய முடியும். விஷவைத்தியர்களுக்கு இன்ன இன்ன வகைப் பாம்பு குறித்த இந்த இந்த நேரங்களில் தான் இரைதேட வெளிக்கிடும் என்ற சூட்சுமம் தெரியும். மற்றும் பாம்பு தீண்டியவனுக்கு உதவுபவன் வைத்தியனிடம் வந்து உதவி கேட்டு நிற்கும் போது அந்த நேரம் - வந்தவன் சொல்லும் வசனம் அவன் நிற்கும் இடம் - அவன் உடுத்திருக்கும் உடை அவன் வைத்திருக்கும் ஆயுதவகை வந்தவர்கள் எத்தனை பேர் என்ற கணக்கு இவைகளை வைத்து மிகச்சிறந்த விஷ வைத்தியன் கடித்த பாம்பு எந்த வகை - எத்தனை பற்கள் பட்டுள்ளது - கடிபட்ட நோயாளி பிழைப்பானா - பிழைக்கமாட்டானா? என்று கணக்கெடுக்கும் திறமையும் - சூட்சும அறிவும் திறமையான அனுபவப்பட்ட சித்த விஷ வைத்தியனுக்கு உண்டு என்பது நாம் கண்கண்ட அதிசயம். இதை தூதன் குறி என்பர்.

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



மற்றும் விஷத்தின் தாக்கத்தைவிட விஷம் தீண்டி விட்டதே என்ற அதிர்ச்சியாலும் பயத்தி னாலும் ஏற்படும் ஆபத்துக்களும் இறப் புக்களுமே கூடுதலாக உள்ளன. மக்கள் பாம்பைக் கண்டு பயப்படத் தேவையில்லை. பாம்பினை இனங்கண்டு தக்க சிகிச்சை செய்தால் இப்படியான கொடிய விஷத்தையும் மாற்றக்கூடிய சிகிச்சை முறைகளும் மருந்து வகைகளும் இக்காலத்தில் ஆராயச்சிகள் மூலமும் அனுபவமூலமும் கண்டு பிடிக்கப்பட்டுள்ளன. அனுபவமுள்ள பாரம்பரிய சித்த வைத்தியர்களிடம் இவற்றுக்கான பல அரிய மருந்து வகைகளும் சிகிச்சை முறைகளும் உள்ளன. அதே போல் ஆங்கில வைத்திய முறையிலும் மிகவும் சிறப்பான ஊசிமருந்துகளும் - இரத்தமாற்று முறை களும் - நஞ்சுமுறிப்பு முறைகளும் உள்ளன. இதில் முக்கிய விடயம் என்னவெனில் பாதிக்கப்பட்ட நோயாளியை எவ்வளவு விரைவில் ஒரு சித்த விஷ வைத்தியரிடமோ அல்லது ஆங்கில வைத்தியமனைக்கோ அல்லது சித்தவிஷ வைத்தியரின் ஆலோசனையுடன் அரச ஆங்கில மருத்துவ மனைக்கோ உடன் கொண்டு செல்வதிலேயே தங்கியுள் ளது. மற்றும் சிகிச்சைக்கு கொண்டு செல்வதற்கு முன்னர் உடனடியாக மக்கள் செய்யக்கூடிய முதலு தவிகளும் அபாயத்தில் இருந்து நோயாளியைக் காக்கக் கூடிய தாக அமையும். ஆனால் உதவிக்குப்போய் நோயா ளிக்கு கஷ்டங்களைக் கொடுக்க முயற்சிக்கக் கூடாது. சிலர் தனக்கே தெரியாத வைத்திய முறையை தனக்கு முழுமையாகத் தெரிந்ததுபோல் காட்ட முயன்று முறையற்ற சிகிச்சை முறைகளைச் செய்ய எத்தனிப்பர். இவர்களின் அதிமேதாவித்தனம் பாம்பு விஷத்திலும் பார்க்க கொடியதாகும். இன்று நம்நாட்டில் சகலருக்கும் தெரிந்த ஒரு தொழில் வைத்தியத்தொழில் தான் போல் தெரிகின்றது. விபரம் தெரிந்து விஷம் தீண்டியவருக்கு முதலுதவி செய்பவர்கள் தாங்கள் பதட்டம் - பரபரப்பு - திகைப்பு - ஏக்கம் - பயம் இல்லாதும் விஷம் தீண்டியவரை பதட்டம் திகைப்பு ஏக்கத்துக்கு ஆளாக்காமலும் அத்துடன் மிக வேகமாகவும் விஷம் கடித்தது ஒரு பெரிய விடயம் இல்லை- இதெல்லாம் இன்றைய காலகட்டத்தில் மிகவும் சுலபமானது. என்று கூறி நோயாளியை திடமாக வைத்திருக்க வேண்டும்.



விஷம் தீண்டியவருக்கு முதலுதவியும் பாதுகாப்பும்

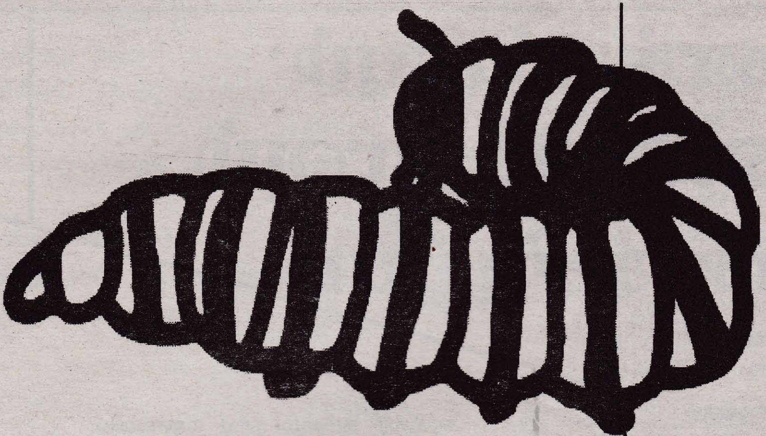
விஷம் தீண்டிவிட்டால் விஷம் தீண்டிய இடத்துக்கு மேல் ஒரு கட்டுப் போடவேண்டும். இதனால் விஷம் இரத்தோட்டத்துடன் சேராமல் இருக்க உதவும். கட்டிய கட்டை அடிக்கடி அவிட்டு அவிட்டு கட்டவேண்டும். கை, கால், விரல் போன்ற இடங்களுக்கே இக் கட்டு முறை பொருந்தும்..

முக்கிய விடயம்:-

விசர்நாய், விசர்நாய் கடித்த பூனை இவைகள் கடித்தால் எக்காரணம் கொண்டும் கடிவாயிலை கட்டவோ மருந்து கட்டவோ கூடாது. நன்றாக நல்ல சவர்க்காரம் போட்டு அடிக்கடி கழுவி அந்த இரத்தத்தை வெளியேற்ற வேண்டும். அத்துடன் இதற்கு கட்டாயம் அரச ஆஸ்பத்திரிக்கு சென்று (ARV - ARS) போன்ற ஊசி வகைகளை கட்டாயம் ஏற்ற வேண்டும். இல்லையேல் உயிர் ஆபத்து நிச்சயம் என்பது உண்மை. கடிவாய் தடுக்கப் பட்டால் கிருமி உட்சென்று இரத்தத்துடன் கலந்து ஆபத்தை ஏற்படுத்தும்.

இனி, பாம்பு விஷத்துக்கு வருவோம். பாம்பு கடித்த இடத்தை நல்ல தொற்று நீக்கிய கூரான பிளேட்டினால் கீறி இரத்தத்தை வெளியேற்றலாம். அத்தோடு கடித்த இடத்தை நன்றாக தண்ணீரால் கழுவவேண்டும். தண்ணீரால் கழுவுவதால் விஷநீருடன் தண்ணீர் கலந்து விஷத்தின் அடர்த்தியைக் குறைக்க உதவும். வாயில் - நாக்கில் - முரசில் புண்கள் இல்லாதவர்கள் கடிவாயில் தனது வாயை வைத்து உறிஞ்சி உறிஞ்சி இழுத்து வரும் இரத்தத்தை அல்லது நீரை வெளியில் துப்பலாம். உறுஞ்சி முடிந்ததும் நன்றாக வாயை கழுவிக் கொள்ள வேண்டும். விஷம் தீண்டியவரை நடக்கவோ, ஓடவோ விடாது அசையாது, களைக்கப்பண்ணாது ஆடாமல் அசையாமல் இருக்கச் செய்ய வேண்டும்.. ஏதாவது வாகனத்தில் ஏற்றி வைத்திய நிலையத்துக்கு விரைவில் கொண்டு செல்ல வேண்டும். வாகனங்கள் கிடைக்காதவிடத்தில் நோயாளியை நடக்கவிடாமல் தூக்கி, காவி செல்ல வேண்டும். நோயாளிகளை சாதாரண பொது வைத்தியர்களிடம் அல்லது விஷ வைத்திய நிபுணரிடம் அல்லது அரசாங்க வைத்தியசாலைக்கோ உடன் விரைவாக கொண்டு செல்ல வேண்டும்.

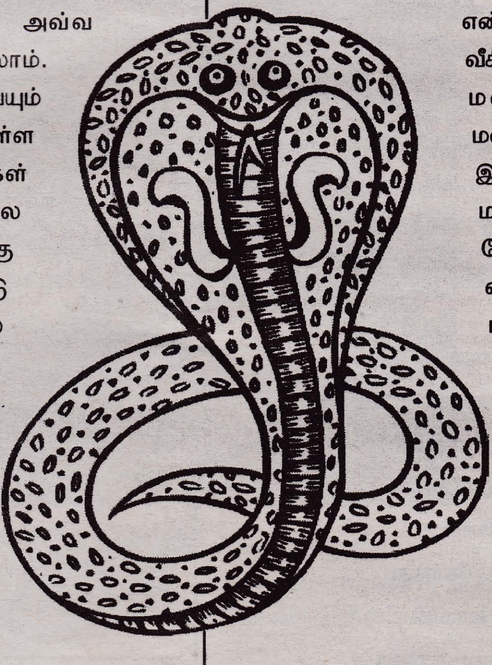
Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org



கடித்த பாம்பை உயிருடன் பிடித்திருந்தாலோ அல்லது அடித்துக் கொண்டிருந்தாலோ அதையும் வைத்தியரிடம் எடுத்துச் சென்றால் சிகிச்சைக்கு பெரும் உதவியாக இருக்கும். அரச வைத்திய சாலைகளில் பாம்பு கடித்தவர்களுக்கு அன்ரிசேரம் (ANTESREM) அன்ரிவெனன் (ANBUNENE) என்றும் விஷத்தை சரிப்படுத்தக்கூடிய (NEUTRALIZATION) மருந்து வகைகளை பயன்படுத்தி நோயாளியின் உயிரை காப்பாற்றி விடுவார்கள். எவ்வளவு சீக்கிரம் இவ் ஊசிமருந்தை போடுகின்றார்களோ அவ்வ ளவுக்கு நோயாளியைக் காப்பாற்றலாம். மற்றும் இரத்தத்தில் விஷத்தின் அளவையும் கணக்கிடுவார்கள். இரத்தத்தில் உள்ள விஷத்தின் அளவுக்கேற்ப மருந்துகள் கொடுப்பார்கள். அரச வைத்தியசாலை சிகிச்சை மிகவும் விஷவைத்தியத்துக்கு சிறப்பானது. அரச வைத்தியசாலைகட்டு நோயாளியைக் கொண்டு செல்ல முடியாதவிடத்து நல்ல சித்த வைத்தியர்களை கிட்ட உள்ள சித்த விஷ வைத்தியர்களுக்கு உடன் நாடவேண்டும். இவர்கள் பற்பல பரம்பரையாக - பாரம்பரியமிக்க சிறந்த வைத்திய முறைகளை கொண்டவர்கள். மூலிகைகளைக் கொண்டு கடித்த பாம்பு விஷப்பாம்பா? அல்லது விஷமில்லாதபாம்பா? எனவும் - என்ன வகைப்பாம்பு கடித்துள்ளதென்றும் கூறுவார்கள். சில மூலிகைகளைச் சாப்பிடக் கொடுத்தும் பாம்பின் வகைகளை அறிவார்கள்.

ஆடுதின்னாப் பாலை வேரை உண்டால் அது இனிப்புச்சுவையானால் கடித்தது நல்லபாம்பு என்றும். அதே ஆடுதின்னாப்பாலை வேர் முதலில் கசந்து பின் இனிக்குமானால் கடித்தது மூர்க்கன் என்றும், அதே ஆடுதின்னாப்பாலை புளிப்பாக இருந்தால் வாலை சாதிப்பாம்பென்றும், புளிப்பும் - வளுவளுப்பாகவும் இருந்தால் கருவழலை எனவும், ஆடுதின்னாப்பாலையை சப்பும்போது நோயாளி எந்தெந்த சுவையை நினைக்கின்றாரோ அந்ததந்த சுவைகள் மாறிமாறி தெரிந்தால் புடையன் எனவும், புளித்தபின் காரமாக இருப்பதாக கூறினால் பெருவிரியன் என்றும், தலை நடுங்குகிற தென்றால் விரியன் என்றும், உடனே தாகம் எடுத்தால் கொம்பேறிமூர்க்கன் என்றும், நாசிகட்டிக் காணப்பட்டால் சுருட்டை என்றும், ஆடுதின்னாப்பாலையை சப்பும்போது உள்நாக்கு அகன்றால் சாரைப்பாம்பென்றும், நெஞ்சு படபடத்தால் சாரை என்றும், சுரணை இல்லாதிருந்ததால் இருதலை மணியன் என்றும், பல்கடுத்தால் செய்யான் என்றும், மூக்கு அரித்தால் அல்லது எரிந்தால் எலி என்றும், வாந்தியானால் அரணை என்றும் கைத்தால் விஷம் இல்லை என்றும் கொள்வார்கள்.

இதே போன்று விஷம் கடித்து பல் அழுந்திய இடத்தை மணந்து பார்க்கும்போது, தாழைமலர் மணம் வீசினால் நல்ல பாம்பு என்றும், பாதிரிப்பூ மணம் வீசினால் வழலை என்றும், புளியம்பூ மணம் வீசினால் விரியன் என்றும், மல்லிகைப்பூ மணம் வீசினால் மண்டலி என்றும், மிளகு - சரக்கு மணம் வீசினால் சிறியபாம்பு என்றும் இந்த மணங்களில் ஒன்றும் மணக்காவிடில் அது பாம்புக்கடி இல்லை எனவும் கொள்ளலாம். மற்றும் சித்த வைத்தியத்தில் சோதனைகளுக்கு ஆடுதின் னாப்பாலை, முள்கீரை, வேப் பிலை போன்றவற்றை பயன் படுத்துவார்கள் அதோடு சிகிச்சைக்காக விஷக்கல், நசியம், பற்று, குளிகைகள், அவுடதங்கள், குடிநீர்வகை, மற்றும் தனித்தனி மூலிகைகள் கொண்டும், எண்ணெய்வ கைகளைக் கொண்டும் சிகிச்சையளித்து வருகி ன்றார்கள். ஆகவே எமக்கு எந்த வைத்தியத்துறை என்பது பொருட்டல்ல, நோயாளியை உடன் குணப்படுத்துவதே நோக்கமாகும். இக் கட்டுரை சகலருக்கும் உதவும் என நம்புகின்றேன்.

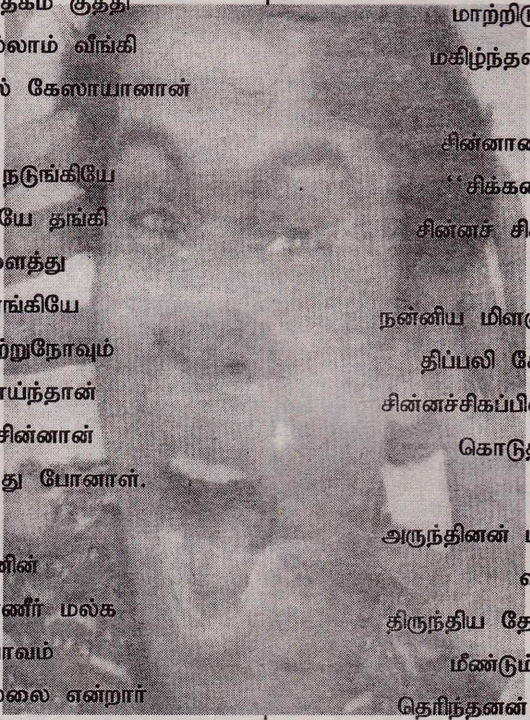


Dr. (MRS) கிருஷ்ணவேணி பரம்சோதிநாதர்.
பரம்சோதி வைத்திய நிலையம்
ஆனைக்கோட்டை.(N.P)

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

சின்னத்தம்பியும் சிக்குன்குனியாவும் சின்னச்சிகப்பும்.

வாச்சுதே நமக்கு வாழ்க்கை தமிழராய்
அரிசிக்கும் சீனிமாவோடன்றாடபொருள்களுக்கும்
ஓச்சலே இல்லாதொவ்வொரு நாளும்
கியூவில் நின்று தேக
மாச்சலால் உடம்பு நொந்து
மண்டைக்குத்துடன் தேகம் குத்தி
காச்சலோவந்து கை கால் எல்லாம் வீங்கி
சிங்கார சின்னதம்பி சீரியஸ் கேஸாயானான்



குளிருடன் உடம்பு காய்ந்து நடுங்கியே
நரம்பெல்லாம் வலியே தங்கி
எழிலுறு சின்னதம்பி இளைத்து
மெய் காய்ந்து ஏங்கியே
விழிபிதுங்கி வாந்தியும் வயிற்றுநோவும்
வந்திட மயங்கி சாய்ந்தான்
பழியிதோ பரிகாரம் தேடி சின்னான்
பாரியும் பட்டணம் பறந்து போனாள்.

கனகடை ஏறி கணவனின்
களநிலை கூறி கண்ணீர் மல்க
பனடோல் கேட்டனன் பாவம்
பலர்கை விரித்தார் இல்லை என்றார்
சனம் பல கூடி நின்ற
பார்மசி ஒன்று சேர்ந்து
பணம் பல எண்ணி வாங்கி
பருக்கினாள் பாவை நல்லாள்

விட்டது காச்சல் மேனி குளிர்ந்தது
எழுந்தனன் சின்னான் அந்தோ
பட்டது மருந்தின்வேலை மீண்டும்
வந்தது மாய காச்சல்
கிட்டவாய் உள்ள கொஸ்பிற்றல் சென்று
அமொக்சிலின் என்ற ஆங்கில
மருந்துவாங்கி
இட்டனள் சின்னாய் வாயில் சில பகல் விட்ட
காச்சல் வந்தது கலங்கி போனாள்.

கற்றவர் தம்மை நாடி கணவனின்
நிலமை கூற மற்றவர் ஆய்ந்து
உற்றிடும் பிணிகள் மாற்ற நல்ல
சித்த மருத்துவம் செய்ய
மாற்றிடும் நோயை என்றார்
மகிழ்ந்தவள் மருத்துவம் நாடிப்போனாள்

சின்னான் நாடியை தொட்டார்
''சிக்கன்கொனியா'' என்று தேர்ந்தார்
சின்னச் சிகப்பு மட்டும் சொன்னது
செய்யும் என்றார்
நன்னிய மிளகு மல்லி வேர்க்கொம்புடன்
திப்பலி சேர்த்து காய்சியகசாயம் தன்னில்
சின்னச்சிகப்பினை கொடுக்க சொன்னார்
கொடுத்தனள் குடித்தான் சின்னான்

அருந்தினன் மருந்தை மேனி வியர்த்தது
விட்டது காச்சல் வேகம்
திருந்திய தேகம் மின்போல் ஒளிர்ந்தது
மீண்டும் சிங்கார சின்னான் ஆனான்
தெரிந்தனன் சித்தமருந்தின் மேன்மை
வந்தவர் எல்லாம் சின்னான்
வருந்திய நோயை மாற்றும்
சின்னசிகப்பதின் பெருமை சொன்னான்

டாக்டர். கந்தையா சோதிதாசன்
முருகானந்தா வைத்தியசாலை
கண்டிவீதி, மாம்பழம் சந்தி.

பாத்திரம் அறிந்து சாப்பிடுங்கள்

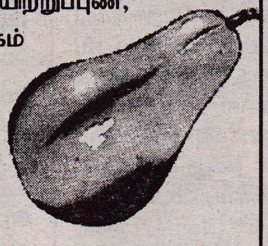
தங்கம், வெள்ளி, வெண்கலம் ஆகிய மூன்று பாத்திரங்களிலும் உணவு வைத்துச் சாப்பிட ஏற்றது. தங்கத்தில் சகல நலமும் உண்டாகும் வெண்கலத்தில் உடல் ஆரோக்கியம் உண்டாகும். வெண்கலத்தில் சிக்கல் சோர்வு நீங்கும். தாது விருத்தி உண்டாகும். வாழையிலையில் உண்பதால் உற்சாகமும், ஆன்ம திருப்தியும் கிடைக்கும்.

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

பழவகைகளும் அவற்றினை உண்பதால் ஏற்படும் பலாபலன்களும்

அப்பிள் பழம் -

வயிற்று அழற்சி, தாகம் உடல் வரட்சி போன்றவற்றை நீக்கும். பேதி, இரத்தபேதி, வயிற்றுப்புண், வாய்ப்புண், குடல் புண், மூலரோகம் போன்றவற்றைக் குணமாக்கும்.



அன்னாசிப்பழம் -

வாதநோய், இருமல், மலக்கட்டு, அஜீரணம், வாய், நாற்றம் போன்றவற்றை நீக்கும் பல், எலும்பு போன்றவற்றைப் பலப்படுத்தும்.

இலந்தைப்பழம் -

உடலுக்கு வலுவைக் கொடுக்கும். வாந்தியைக் குறைக்கும், பித்தரோகங்களை விலக்கும்.

எலுமிச்சம்பழம் -

இதை அளவுடன் உணவோடு சேர்த்துவர வாயுக் கோளாறு, வயிற்றுவலி, இருமல் வயிற்றுப் போக்கு, மலச்சிக்கல் இவைகளைக் குணப்படுத்தும். வாந்தி, மயக்கம், பித்தம், சிறுநீரகரோகம், வயிற்றுவலி, வாய்நாற்றம், தூக்கமின்மை, கண்நோய் போன்றவற்றை நீக்கும். எலுமிச்சம் பழத்தின் தோலை உலர்த்தி பொடி செய்து இதன் பழச்சாற்றில் கரைத்து நெற்றியில் பூசினால் தலை வலி குறையும். இதன் சாற்றில் தேன் கலந்து அருந்தினால் வாய்ப்புண் ஏற்படாது.

கொய்யாப்பழம் -

இதனால் வயிற்றுப் புண், மலக்கட்டு, வயிற்றுக் கோளாறு, இருதயப்படபடப்பு என்பன நீங்கும். மூளை, எலும்பு என்பன பலமடையும்.

தக்காளிப்பழம் -

உடல் வரட்சியைப் போக்கும், மலக்கட்டு, வயிற்றுப் புண், போன்றவற்றைக் குணமாக்கும்.

தோடம்பழம் -

உடல்சூடு, குடல் வரட்சி, தாகம், மலக்கட்டு, கணைச்சூடு, தலைச்சுற்று, சொறி, சிரங்கு, பல் கோளாறுகள் போன்றவற்றை குணமாக்கும், உடலை வளர்ச்சிக்கும் மேனியை அழகாக வைத்திருக்கக் கூடிய சக்தியை கொடுக்கும்.

திராட்சைப்பழம் -

பித்தக்கோளாறுகள், மலச்சிக்கல், வாதம், உடல்சூடு, உடல்வலி, கபம், வயிற்றுப்புண், மூலப்புண், நாவரட்சி, சிறுநீர்சூடு, தலைச்சுற்று, களைப்பு, மேகச்சூடு, வாய்நாற்றம், தொண்டைப் புண், போன்றவற்றைக் குணமாக்கும். கை, கால், மூளை, போன்றவை பலமடையும், முகம் அழகு பெறும்.

நாவற்பழம் -

நீரிழிவு, வயிற்றுப்புண், வாய்ப்புண், வாய் நாற்றம், வாய்வு, சிறுநீரகக் கோளாறுகள் போன்றவற்றைக் குணமாக்கும்.

பப்பாளிப்பழம் -

மலக்கட்டு, கண்ணோய், வாய்நாற்றம், தொண்டைப்புண், பல்கோளாறு, தொடர்பான நோய்கள் என்பவற்றைக் குணமாக்கும். உடம்பு மூளை, வலிமை பெறும். ஆண்மை நிறையும், நோய் எதிர்ப்பு சக்தியை உண்டுபண்ணும், பப்பாசி இலையை அரைத்து யானைக்கால் வீக்கத்திற்கு கட்ட வீக்கம் குறையும்.

Dr. B. மங்கையற்கரசி
லக்ஸ்மி வைத்திய நிலையம்,
சிறுப்பிட்டி

பலாப்பழம் -

மூளை வலுவடையும், அறிவை விருத்தி செய்யும். இதை பசு நெய்யுடனும் தேனுடனும் சேர்த்து உண்டால் களைப்பு இருமல் என்பவை நீங்கும்.

பாலைப்பழம் -

இதனால் கருங்கரப்பான், கிரந்தி என்பன நீங்கும். இப்பழ விதையில் இருந்து எண்ணெய் எடுத்து கை கால்களுக்கு பூசிவர கை கால்களின் கரடு முரடு நீங்கும்.

புளியம்பழம் -

பித்த சுர மயக்கம், மூர்ச்சை என்பன குணமாகும். நுரை, சன்னிபாத சுரங்கள் மந்தபுத்தி உண்டாகும்.

பேரீச்சம்பழம் -

மலக்கட்டு, களைப்பு, தொண்டைக்கட்டு, பக்கவாதம் போன்றவற்றை தணிக்கும் மூளை, எலும்பு, தசை போன்றவற்றை வலுப்படுத்தும். இளைப்பு, மூட்டுவலி, உடம்பு அசதி ஏற்படாமல் தடுக்கும், சுத்தப்படுத்தும்.

மாதாளம் பழம் -

வாய் நாற்றம், வயிற்றுப்புண், அன்னதோஷம் இருமல் மார்புவலி, வயிற்றுக்கனம், தொண்டைக்கட்டு மூலஎரிவு, நீரிழிவு, அஸ்மா, தொண்டைக்கம்மல், சீத பேதி, வாய்வுப் பிடிப்பு, இரத்தசோகை, பாண்டுரோகம், பெருவயிறு, வாந்தி, மந்தம், நெஞ்செரிவு, காதடைப்பு, மயக்கம், பித்தம், நீங்கும்.

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

(சென்ற இதழின் தொடர்ச்சி)....

நினைத்துக்கூடப் பார்த்திருக்கமாட்டீர்கள், நீங்கள் ஏன் வைத்திய சமூகமே நினைத்திருக்க முடியாத விடயம் தான்! போலியோ என்ற நோயின் தமிழ் விளக்கம் இளைம்பிள்ளைவாதம் என்று எல்லோரும் நினைத்திருக்கின்றார்கள். இல்லை. அது தவறு என்பதை, இளம் போலியோ சித்தர்கள் அறிந்த ஒன்றுதான் என்பதை இக்கட்டுரை முழுவதும் படிப்போர் உணருவர். ஆராய்ந்தறிந்து பயன் பெறுவீராக! தெளிவீராக என்று வாழ்த்தி, சித்தர்களின் கருத்திற்கிணங்க ''போலியோ'' என்ற பாலவாதம் என்ற நோய் பற்றி சற்று விரிவாகப்பார்ப் போம்.''போலியோ'' என்று ஆங்கிலப் பெயரினால் அழைக்கப்படும் நோயின் பெயர் ''பாலவாதம்'' என்பது தவிர ''இளம் பிள்ளை வாதம்'' என்று அறிந்து கொள்ளவோமாயின் நாட்டில் போலியோவே இல்லாமல் ஒழிக்கலாம்.

போலியோதான் இளம்பிள்ளை வாதமா?

போலியோ ஏற்படக் காரணங்கள் என்ன?

போலியோ எனப்படும் பால வாதமானது பல்வேறு விதமான காரணங்களினால் உண்டாகின்றது. அவற்றை நாம் தெரிந்து கொண்டோ மேயானால் போலியோ நோயைக் குழந்தைகளுக்கு வரவிடாமல் ஆரம்பத்திலேயே தடுத்து விடலாம்.

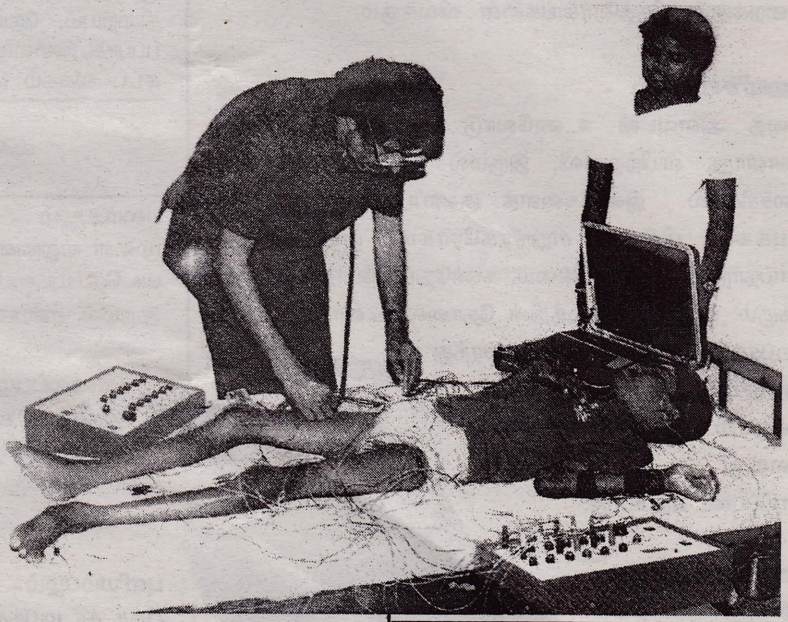
ஒருபெண்ணின் கருப்பையில், கரு உருவாகும் போது பத்து விதமான வாயுக்கள் வந்து விழுகின்றன. இதைத் ''தச வாயுக்களின் சேர்க்கை'' என்று பெரியோர்கள் கூறுவார்கள். இந்த வாயுக்கள் தான் ஒரு பெண்ணின் கருப்பையில் கர்ப்பத்தை ஏற்படுத்தக் காரணமாக அமைகின்றன என்பது சித்தர்களின் அபிப்பிராயம். ஆண் மகன் ஒருவனின் உடலில் வளரக் கூடிய குழந்தையை உருவாக்கக் கூடிய ஜீவசக்தியை ''விந்து'' என்று அழைக்கின்றார்கள்.

பிள்ளை வாதம் என்பது வேறு! போலியோ என்பது வேறு என்று தக்க ஆதாரங்களுடன் பிட்டுப் பிட்டு வைத்துள்ளேன். இந்த விடயம் முதலில் நான் கூட நினைத்துப் பார்க்கவில்லை. இருந்தாலும் நான் இதை அசட்டையாக விட்டு விட வில்லை. எண்ணற்ற நூல்களைத் தேடி அலைந்து ஆராட்சி செய்து என்னை நானே உறுதி செய்து திடப்படுத்திக் கொண்ட பின்புதான் இத் தொடரை எழுத முற்பட்டேன்.

சித்தர்கள், நமக்காக பல நூற்றாண்டுகளுக்கு முன்னே அரிதான சில விஷயங்களைச் சிந்தித்தார்கள். அவ் விஷயங்கள் உலகிற்குப் பயன்பட வேண்டும் என்பதற்காக அவர்களு க்குத் தெரிந்த கவிதை மொழியில் அதனை விளக்கியும் வைத்தார்கள்.

தமிழ் உலகம் சித்தர்களைப் புறக்கணித்ததன் விளைவாக இன்று நாட் டில் உருவாகும் வியாதிகளுக்குப் புதிய பெயர்களைச் சூட்டி இந்த நவீன விஞ்ஞான யுகத்தின் விளைவு களினால் தோன்றிய நச்சுக்கள் இவை என்று காரணம் காட்டி ஆங்கில மருத்துவத்தை நாட வேண்டிய நிலை ஏற்பட்டது.

உண்மையில் இன்று எந்த வியாதி வந்தாலும் அது சித்தர்களின் அறிவுக்கு அன்று எட்டாததாக இருந்ததில்லை. ஆகவே அவர்கள் அதற்குரிய மருத்துவத்தைக் கூறியே வைத்தனர். தெரிந்தவர் தெளிந்தனர். அறிந்தவர் அறிஞராயினர், புரியாதோர் புதுப்பெயர் சூட்டி, மனம் சலித்தனர்.



V. குமரன்
ஆசிரியர் பீடம்
“பரஞ்சோதியம்”

குழப்பிக் கொள்ளாமல் நம் நாட்டுச் சித்தர்கள் போலியோ என்று சொல்லப்படும் பாலவாத நோயை எட்டு வகையாகப் பிரித்துள்ளனர். இது ஆச்சரியமான ஒரு செயல். இந்த எட்டு வகைப் பிரிவுகளிலும் ஏன் இந்த விதமான நோய் உண்டாகின்றது. இந் நோயின் தன்மைகள் என்ன? இந்த நோய் வந்தவுடன் குணப்ப டுத்த முடியுமா? முடியாதா? என்றெல்லாம் பல ஆராட்சிகளைச் செய்து பதில் தருகின்றனர் சித்தர்கள். எனவே போலியோவைப் பற்றி நாம் நன்கு அறிந்து கொள்ளவும், அதனைக் குணப்படுத்தவும் எல்லாம் வல்ல சித்தர்களின் அருளாசியுடன், கவனமாக

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

உடல் உறவின் போது ஆணுக்கு. இந்த விந்து வெளிப்படுகின்றது. இந்த நேரத்தில் பெண்ணும் கிளர்ந்து எழுவாள். இதன் விளைவாகப் பெண் ஒருத்தியின் உடலின் ஜீவசக்தி ஒன்று உருவாகின்றது. இது பெண்ணின் உடலில் இயல்பாக ஊறக்கூடிய ஒன்றாகும். இது குழந்தையை உருவாக்கக் கூடிய வல்லமையுடன் கூடியதாக இருக்கிறது. இதனை சித்தர்கள் ''நாதம்'' என்ற பெயரில் அழைக்கின்றனர்.

உடல் உறவுக்காலங்களில் மேற்சொன்ன பத்து விதமான வாயுக்கள் சில சமயங்களில் கூடுதலாகவோ, குறைவாகவோ சக்தியுடன் காணப்படுகின்றன. அப்படி இருக்கும் வேளையில், பெண்ணின் ஜீவ சக்தியான ''நாதமும்'' ஆணின் ஜீவ சக்தியான ''விந்துவும்'' கலந்ததன் விளைவாக குழந்தை உருவாகும் நிலை ஏற்பட்டால் அக் குழந்தையின் நரம்புகள் தளர்ந்து விடும். இதன் காரணமாக போலியோ உண்டாகும்என்பதே அடிப்படைக் காரணமாகும்.

அடுத்தது ஆணும், பெண்ணும் உடல் உறவு கொள்ளும் காலங்களில் ஆணின் விந்தில் உள்ள உயிர் அணுக்களின் வலிமை குறைந்தால் அந்த நேரத்தில் கருத்தரிக்கக் கூடிய குழந்தையுடைய நரம்புகளானவை பலம் குறைந்து போலியோ நோய்கள் வருகின்றன. இவை சித்தர்களின் பொதுவான அபிப்பிராயங்கள் ஆகும். இவற்றைத் தவிர இந்து தர்மப்படியும் இறை நம்பிக்கையின் படியும் போலியோ நோய்கள் வருவதற்குக் காரணங்கள் சொல்லப்படுகின்றன. குழந்தையின் தாயாரோ, தந்தை யாரோ, அல்லது பெற்றோர் இருவருமே செய்த பாவத்தின் காரணமாகத்தான் குழந்தை போலியோ நோயால் தாக்கப்படுகின்றது. மருத்துவரீதியாகப் போலியோ வருவதற்குப் பின்வரும் காரணங்களை அடுக்குகின்றனர் சித்தர்கள்.

1. சிலசமயங்களில் குழந்தைக்கு எதிர்பாராத விதமாகக் காய்ச்சல் ஏற்படுகின்றது. அக் காய்ச்சல் மூளையைத் தாக்குகின்றது. அத்து டன் நரம்புகளையும் அக்காய்ச்சல் தாக்குகின்றது. இதன் விளைவாகப் போலியோ நோய்கள் வருகின்றன. மூளைக்காய்ச்சல் உள்ள குழந்தைகளுக்கும் நரம்புத் தளர்ச்சி உள்ள குழந்தைகளுக்கும் போலியோ வெகு எளிதில் வந்து விடுகின்றது என்பது உட்கருத்தாகும்.

2. மாற்றி, மாற்றித் தரப்படும் உணவு வகைகளைக் குழந்தைகள் உண்பதன் காரணமாகப் போலியோ நோய்கள் குழந்தைகளைத் தாக்கு கின்றன.

3. குழந்தைகளின் உடலைக் குளிர்ச்சி செய்யக்கூடிய நடவடிக் கைகளைக் கையாளுவதன் காரணமாக நரம்புகள் பாதிக்கப்பட்டு போலியோ நோய்கள் குழந்தைகளை எளிதில் வீழ்த்தி விடுகின்றன.

4. ஒரு குழந்தை அடிக்கடி மலங்கழித்துக் கொண்டே இருந் தால் உடல் நலம் பாதிக்கப்படு கிறது. குழந்தை சக்தியற்றுப் போய் விடுகின்றது. சக்தியற்ற குழந்தைகளின் நரம்பு மண்டலமும் பல வீனமாகக் காணப்படும். இதன் விளைவாகப் போலியோ நோய் குழந்தைகளைத் தாக்குகின்றது.

5. குழந்தைகள் தொட்டிலில் தூங்கிக் கொண்டிருக்கும் போது சிறுநீர் கழித்து விடுவது என்பது இயல்பான ஒன்றுதான். சில சமயங்களில் தாயார் அந்த நேரத்தில் வெளியே போய் இருக்கக் கூடும். வேறு சில சமயங்களில் முக்கிய வேலைகளில் ஆழ்ந்திருக்கக் கூடும். அம்மாதிரியான சந்தர்ப்பங்களில் குழந்தை சிறுநீர் கழித்திருப்பதைக் கவனிக்கத் தவறுவதுண்டு. அல்லது வேலையை முடித்துக் கொண்டு குழந்தையைத் தூக்கலாம் படுக்கை விரிப்பை மாற்றலாம் என்று நினைப்பதுண்டு. இறுதியாக எதுவும் செய்யாமல் மறந்து விடுவதுமுண்டு. இம்மாதிரியான சந்தர்ப்பங்களில் குழந்தை அந்த ஈரத்துணியிலேயே ஆழ்ந்து உறங்கலாம். அல்லது விழித்துக் கொண்டு பேசாமலும் இருக்கலாம். கதறி தன் எதிர்ப்பை தெரிவிக்கவும் செய்யலாம். ஆனால் குழந்தை எது செய்தாலும் கவனிக்கத் தவறும் தாய்மார்களுக்கு இந்த எச்சரிக்கை பொருந்தும் அக்குழந்தைகளை போலியோ நோய் எளிதில் தாக்கக் கூடும்.

6. சிலர் குழந்தைகளைத் தரையைக் கழுவி விட்டவுடன் எவ்வித விரிப்பையும் விரிக்காமல் அதில் படுக்கவைத்து விடுவது உண்டு. இதற்கு காரணம் கேட்டால் குழந்தை ''ஜில்'' என்ற அந்த ஸ்பரிசத்தை மிகவும் விரும்புகிறது என்று சொல்லுவார்கள். குழந்தை விரும்புவது வாசவம் தான். அதற் காக குழந்தையின் விருப்பப்படி தரையில் போட்டு விட முடியுமா? போடக்கூடாது. தொடர்ந்து அப்படிச் செய்தால் குழந்தைக்கு போலியோ நோய்கள் வந்து சேரும்.

7. வெறுந்தரையில் குழந்தையைப் படுக்க வைப்பது நல்லதல்ல. தரையின் உஷ்ணவேறுபாடுகள் குழந்தைக்குப் போலியோவைக் கொண்டுவந்து சேர்த்துவிடும்.

8. பனிக்காலம் குழந்தைகளுடைய எதிரி ஆகும். இந்த நேரத்தில் சிலர் பனியைத் தடுக்க தக்க உடைகளைக் குழந்தைகளுக்கு அணிவிப்பது கிடையாது. இதன் காரணமாகப் பனியானது, குழந்தையின் வெற்றுடம்பைத் தாக்கும் அப்போது போலியோ நோய்கள் தாக்கும்.

9. சில சமயங்களில், குழந்தை திடீரென்று அதிர்ச்சிய டையத்தக்க விளையாட்டுக்களைச் சிலர் விளையாடுவதுண்டு. குழந்தை எதிர்பாராத சமயங்களில் திடீரெனத் தோன்றுதல், பலத்த இரைச்சலி டுதல், திடீரென்று குதித்தல், பெரிய பாத்திரங்களை உருண்டு விடுமாறு செய்தல், முக்காடிட்டுக் கொண்டு பயமுறுத்துதல், கண்களை உருட்டி பயமுறுத்துதல் போன்ற செயல்களினால் குழந்தை அதிர்ச்சிடை யந்து அழும். இந்த நிகழ்ச்சிக ளினால் குழந்தைக்கு போலியோ நோய்கள் வரலாம்.

10. சிலர் குழந்தையும் கையுமாக நெடுந்தூரம் பிரயாணம் செய்வதுண்டு. அப்படிப் பிரயாணம் செய்யும் காலத்தில் அதிகமான காற்று வீசக்கூடும். இதனால் குழந்தை தினரும். காற்றின் அழுத்தம் தொடர்ந்தும் குழந்தையின் மேல் பட்டுக் கொண்டே இருந்தாலும் போலியோ நோய்கள் குழந்தைகளைத் தாக்கிவிடும்.

இவை எல்லாம் குழந்தைகளுக்குப் போலியோ வருவதற்கான முக்கிய காரணங்களாகும். தங்கள் குழந்தைக்குப் போலியோ எனப்படும் பால வாதம் நோய் வரக்கூடாது என்று நினைப்பவர்கள் மேற்கண்ட எச்சரிக்கைகளைக் கருத்திற் கொண்டு, போலியோ நோயில் இருந்து தங்கள் குழந்தைகளைக் காத்துக் கொள்ளலாம்.

இப்போது பல்வேறு விதமான மருந்துகள் கடைகளில் விற்கப்படுகின்றன. அவற்றில் சில மருந்துகள் குழந்தையின் உடல் நலத்துக்கு ஏற்கக் கூடியவை வேறு சில ஏற்கத்தகாதவை. ஏற்க இயலா மருந்துகள் குழந்தையின் உடலில் சேர்ந்தால் ''அலர்ஜி'' எனப்படும் ஒவ்வாமை நோய் ஏற்பட்டுகின்றது. இந்த ஒவ்வாமை நோயே, போலியோ நோயை வரவேற்கும் வாரிப்புப் பத்திரமாக அமைந்து விடுகின்றது.

எனவே நம்முடைய குழந்தைகளுக்கு போலியோ எனப்படும் கொடிய பாலவாத நோய் வரக்கூடாது என்று நாம் நினைத்தோமேயானால் மேற்கண்ட எச்சரிக்கைகளைத் தவறாமல் கடைப்பிடித்து குழந்தையின் சீரான உடல் நிலையைக் கெடவிடாமல் காப்பாற்றி விடலாம். இதுவரை போலியோ எனப்படும் சித்தர்களின் பாலவாத நோய்க்கான காரணங்களைப் பற்றிப் பார்த்தோம். அடுத்த இதழில் நோயின் பிரிவுகளையும் அவற்றின் அடையாளங்களையும் பற்றிப் பார்ப்போம்.

(தொடரும்.....)

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

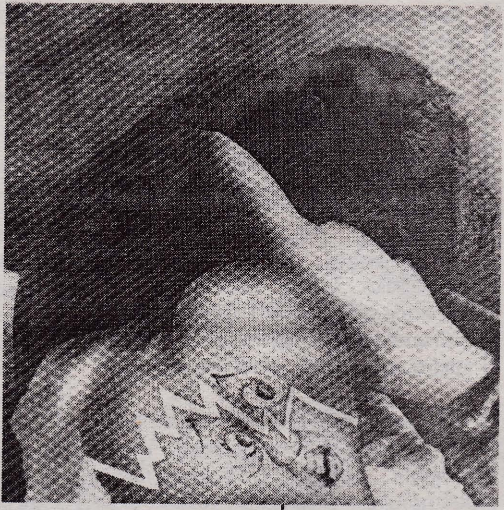
சற்றுச் சிந்தியுங்கள்

நோயற்ற வாழ்வே குறைவற்ற செல்வம். எவ்வளவு தான் சொத்துப் பத்துகள் நம்மிடம் இருந்தாலும் நோய் எனும் அரக்கன் எம்மைப் பீடித்தால் ஒரு பிரயோசனமும் இல்லை. சாகும் போது எம்மோடு சேர்ந்து சொத்துக்களையும் கொண்டு செல்கின்றோமா? இல்லை.... நாம் நோய் நொடியில்லாமல் பல வருடங்கள் வாழ்ந்து (உளநல ஆரோக்கியமாக இருப்பதே கோடிச் செல்வம்) இதை எங்களுடைய சமுதாயம் ஏற்பதில்லை, பணம், சொத்து ஆகியவையே கடவுள் என்று நினைப்பதுண்டு. ஆகவே இவைகள் எல்லாம் ஒரு மாயை. உடல் ஆரோக்கியமாகவும், நோயில்லாமலும் சிறப்புடன் வாழ்வதே உண்மை (நிஜம்) என்று காட்டுவதற்காக இலங்கையிலேயே ஒரு போதும் இல்லாத மாதிரி இதழ்களை வாசித்து எம்முடைய சமுதாயம் நோயில்லாமல் ஆரோக்கியமான வாழ்வை முன்னெடுப்பதற்காக டாக்டர். S.P. வினோத்குமார் அவர்கள் இலங்கையில் முதன் முதலில் தமிழில் மருத்துவ புத்தகம் ஒன்றை எழுதி வெளியீடு செய்கின்றார். இது ஒரு சேவை மனப்பாங்கு என்றுதான் கூறலாம்.

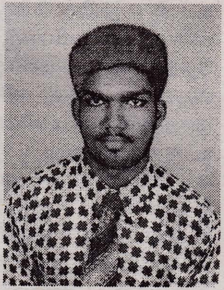
அறிந்து கொள்ளுங்கள்

ஒவ்வொரு குழந்தைப் பேற்றையும் அவசியமான குழந்தைப் பேறாக கருதுங்கள். அவசியமற்ற குழந்தைப் பேற்றைத் தவிர்க்கவும். இதற்கு இலகுவான வழி என்ன வென்றால் ஒவ்வொரு குழந்தைப் பேறும் திட்டமிடலுடன் ஏற்படுத்திக் கொள்ளுதல் வேண்டும்.

திருமணம் ஆகும் வரை பாலுறவை தவிர்க்கவும். அவ்வாறு தவிர்க்க இயலாதவிடத்து பாலுறவு கொள்ளும் ஒவ்வொரு தடவையும் ஊசிதமானதும் நம்பகரமான துமான குடும்ப திட்ட முறையை பின்பற்றவும். விவாக த்தின் பின் தம்பதிகள் விருப்பத்தின்படி ஒவ்வொரு குழந்தைப் பேற்றையும் திட்டமிடவும். முதலாவது குழந்தையை ஏற்ற வயதுக்குரிய கால கட்டத்தில் பெற்றுக் கொள்ள முயற்சிக்கவும். (பெண்களின் ஏற்ற வயது 20 - 30 வரையாகும்)ஒரு குழந்தையின் வயதில் இருந்து மற்றைய குழந்தையின் வயது 2 - 3வருட வித்தியாசப்படும்



படி திட்டமிடவும். குடும்பத்தில் இருக்கக் கூடிய குழந்தைகளின் எண்ணிக்கையில் தீர்மானம் எடுக்கவும். குடும்பத்தில் இருக்க கூடிய



குழந்தைகளை பெற்றபின் குழந்தைப் பேற்றை தவிர்க்கவும் குடும்பத்திட்ட முறையென விரும்பி செய்யப்படும் கருக்கலைப்பை ஒருபோதும் எண்ண வேண்டாம். அது குடும்பத்திட்ட முறையன்று.

உங்கள் இருவரதும் அன்பின் சான்றான இப்புதிய பிறப்பை அழிப்பதற்கா முயல்கின்றீர்கள்? உங்களது மனைவியை அல்லது காதலியை கருச்சிதைவுக்கு இலக்காக் குவதற்கு நீங்கள் முயல்கின்றீர்களா? பெண் ணாகிய நீங்கள் ஆபத்தை விளைவிக்கும் இது போன்ற நிலையை அடைவதற்கா ஆயத்தமாகின்றீர்கள்? வேண்டாம் சற்று நில்லுங்கள்?

இ. இராஜ்குமார்
பழைய மாணவன்.
புனித பத்திரிசியார் கல்லூரி,

கருச்சிதைவு என்றால் என்ன?

கருப்பையில் கருவொன்று கருத்தரித்து 28 வாரங்கள் செல்லும் வரையான கால எல்லைக்குள் அக்கருவின் ''கருப்படலம்'' சிதைவுற்று கருப்பையினின்றும் வெளியேறுதல் கருச்சிதைவு எனக் கூறலாம்.

தானாகவே நிகழும் கருச்சிதைவு

கருவும் கருப்படலமும் ஏதாவது காரணத்தின் நிமித்தம் தானாகவே சிதைவுற்று கருப்பையிலிருந்து அகன்று செல்லுதல் தானாகவே நிகழும் கருச்சிதைவு என கருதப்படும். நிறமூர்த்தக் குறைபாடு, கருவில் ஏற்படக் கூடிய குறைபாடு, கருப்பையில் உள்ள குறைபாடு பாலியல் சார்ந்த தொற்றுகள், நீரிழிவு போன்ற பல்வேறுபட்ட காரணங்களினால் கருவானது தானாகவே அழிவுக்கு உள்ளாகலாம். இவ்வாறான சந்தர்ப்பங்களில் ஏற்ற வைத்திய அறிவுரையும் சிகிச்சையையும் பெறல் வேண்டும்.

விரும்பி ஏற்கும் கருச்சிதைவு

கர்ப்பப்பைக்குள் கூர்மையான உபகரணத்தை செலுத்தி கருவைச் சிதைத்து, கர்ப்பப்பைக்கு வெளியே உயிர் அழுத்தத்தை ஏற்படுத்தி கருவின் பகுதிகளை கர்ப்பப்பையில் இருந்து வெளியேற்றியும் பலவித மருந்து

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

வகைகளைக் கர்ப்பப்பைக்குள் செலுத்தி கருவைச் சிதைத்து அல்லது பல்வேறு மருந்து மாத்திரைகளை உட்கொண்டும் செய்யப்படும் கருச்சிதைவு விரும்பி ஏற்கும் கருக்கலைப்பு எனப்படும்.

விரும்பி செய்யப்படும் கருக்கலைப்பினால் ஏற்படும் தீமைகள் என்ன?

கருச்சிதைவு செய்யபயன்படுத்தப்படும் உபகரணங்கள் கிருமி நீக்கம் செய்யப்படாதவிடத்து கர்ப்பப்பை, பலோபியன் குழாய் போன்ற பகுதிகள் பாதிப்புக்குள்ளாதல். ஏதோ ஒரு வகையில் இவ்வாறு செய்யப்படும் கருச்சிதைவு முழுமையாக செய்யப்படாதவிடத்து எஞ்சியுள்ள கருவின் பகுதிகள் தொற்றுக்குள்ளாகி நிலைமை மிக மோசமடைதல். இவ்வாறு ஏற்படும் பாதிப்பான நிலைமை குருதியூடாக உடல் முழுவதும் வியாபித்து உக்கிர நிலையடைந்து உடல் நஞ்சாகி மரணத்தையும் விளைவிக்கும். கருச்சிதைவு செய்யப் பயன்படுத்தப்படும் கூர்மை யான கத்தி போன்ற உபகரணத்தின் மூலம் கர்ப்பப்பைக்கு ஆபத்து ஏற்படும் பட்சத்தில் அதிக குருதிப் பெருக்கு ஏற்பட்டு அதன் மூலம் அதிர்ச்சிக்குள்ளாகி மரணத்தை தழுவுதல்.

விரும்பி செய்யப்படும் கருச்சிதைவினால் மரணம் ஏற்படாதவிடத்து ஏற்படக்கூடிய தீமைகள் என்ன?

கர்ப்பப்பை, பலோபியன் குழாய் போன்ற பகுதிகள் பாதிப்புக்குள்ளாவதால் பின் நாளில் குழந்தைப் பேற்றை அடையமுடியாமை. கருச்சிதைவுக்கு பயன்படுத்தப்படும் கூர்மையான உபகரணத்தினால் கருவறைக்கு தீங்கு ஏற்படுவதால் பிற்காலத்தில் தானாகவே கருச்சிதைவு ஏற்பட வழிவகுக்கின்றது. கர்ப்பப்பை பலோபியன் குழாய் கருவறை போன்றவை பாதிப்புக்கு உள்ளாவதால் பிற்காலத்தில் தொடர்ச்சியான பின்விளைவுகளுக்கு ஆளாதல்.

விரும்பிச் செய்யும் கருச்சிதைவுக்கும் வேறுதீமைகள் உண்டா???

சமூக நன்நடத்தைகள், மதிப்புகளுக்கு கீழ்ப்படியவில்லை என்ற குற்றவுணர்ச்சியினால் ஏற்படும் மன இறுக்கம், பிறப்பதற்கு முன்னே சிசுவை இவ்வாறு அழித்தல் தனது சமய சம்பிரதாயத்திற்கு புறம்பானது எனும் எண்ணம் ஏற்படுத்தும் மனவருடல், இவ்வாறு ஆபத்தை ஏற்படுத்தக்கூடிய துன்பகரமான நிலைக்கு தள்ளப்படும் காரணத்தின் நிமித்தம் பெண்களுக்கு ஏற்படும் நிலையற்ற தன்மை பற்றிய துயரபாவம் கருச்சிதைவு எனும் ஆபத்தை விளைவிக்கக்கூடிய நிலைக்கு மனைவியை இட்டுச் செல்கின்ற கணவனின் கடமை மற்றும் பொறுப்பை எண்ணி ஏற்படும் மனச்சஞ்சலம். அடுத்தவர்கள் இதை அறிந்து கொள்வதால் சமூக தூற்றலினால் ''அச்சமும் வெட்கமும்'' ஏற்படுத்தும். எனவே விரும்பி செய்யும் கருக்கலைப்பை தவிர்த்தல் வேண்டும் அல்லவா? ஒவ்வொரு குழந்தைப்பிறப்பையும் அவசியமான குழந்தை பிறப்பாக ஏற்றுக் கொள்ளல் வேண்டாமா? அவசிய மற்ற குழந்தைப்பேற்றை தவிர்க்க வேண்டாமா? இவ் விதழின் வெளியீடுகள் மூலமாக இருட்டில் தள்ளப்பட்டிருக்கும் மாணவ, மாணவிச் செல்வங்களின் ஆற்றல்கள் திறமைகளினை வெளிச்சத்துக்கு கொண்டு செல்லுவதும், ஒவ்வொரு குடும்பத்தவர்களும் இவ் விதழைப் படித்து சுகநல மடையச் செய்தலுமே எங்களுடைய டாக்டர் S.P. வினோத்குமார் அவர்களின் பேரவா! ஆகவே அவருடைய ஆசையையும் செயல்களையும் வானத்தின் உயரத்துக்கு கொண்டு செல்வது எங்களைப் போன்று மாணவ, மாணவிகள், மக்களின் கடமை. ஆகவே அவருடைய இந்தச் சேவை என்றுமே நிலைத்திருக்க இறைவன் அருள் புரிவாராக.

இ. இராஜ்குமார்
ஆக்கம் :- பழைய மாணவன்
புனித பத்திரிசியார் கல்லூரி.

பாம்புக் கடிக்கு எளிய மருத்துவம்

வயல்களுக்கு உரமாகப்போடும் செடிகளில் ஒன்று கொழிஞ்சி அந்தக் கொழிஞ்சி இலைகளை அரைத்து அரை எலுமிச்சம்பழ அளவு உள்ளுக்குக் கொடுத்துவிட, நல்ல பாம்புக்கடி விஷம் முறிந்துவிடும். இம்மருந்தை குடித்தபின் தூங்கக் கூடாது பசித்தால் பொரிக்கஞ்சி குடிக்கலாம். மூன்று நாட்களுக்கு உப்பு, புளி சேர்க்கக்கூடாது.

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

தூக்கத்தில் வரும் எமன்

நமக்கு அடிபட்டிருக்கிறது அல்லது சாதாரணமாக. உடம்பு வலிக்கிறது என்று வைத்துக் கொள்ளுங்கள். ஒரு நாள் பார்ப்போம். இரண்டாவது நாள் அருகில் இருக்கின்ற பார்மசிக்குச் சென்று வலி நிவாரணி அல்லது MOOV, சித்தாலேப போன்ற கிறீம் வகைகளை வாங்கி நன்றாகத் தேய்த்தபின் நன்றாகத் தூங்கி எழுந்தால் நோவு பறந்து விடும் என்பது எமது நம்பிக்கை. இந்த மாதிரி நிறையத் தொல்லைகளில் இருந்து, நோய்களில் இருந்து விடுபட, தப்பிக்க தூக்கம் நமக்குப் பயன் படுகின்றது.

ஆனால் தூங்குவதே சில நோய்களுக்கு காரணமாகவும் அமைந்து விடுகின்றது. இது சிலருக்கு வியப்பாகவும் இருக்கலாம். ஆனால் அது உண்மை. சில சமயங்களில் சட்டென்று மரணம் நேர்ந்து விடுகிற அபாய தருணங்கள் கூட உறக்கத்தில் அமைந்துவிடுகிறது. இதைக் கேள்விப்பட்டுமிருப்பீர்கள். ''தூக்கத்தில் மூச்சு நின்று விடும் நிலை" இதை மருத்துவ பாஷையில் "OBSTRUCTIVE SLEEP APONEA SYNDROME" என்று அழைக்கின்றார்கள். இதனைச் சுருக்கமாக OSAS என்பர்.

சாதாரணமாக நம்முடைய சுவாசம் பகலில் எப்படி இருக்கிறதோ, அப்படியேதான் இரவிலும் இருக்கின்றது. "OSAS" இருக்கிறவர்களுக்கு, ஒரு நிமிடத்தில் சுவாச அளவு குறைந்துவிடும். அல்லது சுவாசமே நின்று விடும். அப்படி உறக்கத்தில் சுவாச அளவு குறைகின்ற நிலையை HYPOPNOEA என்றும் முழுதாக நின்று விடும் நிலையை APONEA என்றும் மருத்துவம் கூறுகின்றது.

என்னப்பா பெரிய வியாதி. இப்பதான் தொழிநுட்பத்துறை எவ்வளவோ வளர்ந்திருக்கு. சட்டுனு கண்டுபிடிச்சு நீக்க முடியாதா? என்று நீங்கள் கேட்கலாம். அங்குதான் சிக்கல் உள்ளது. ஏதாவது ஒரு நோய் நமக்கு ஏற்பட்டால் உடலில் அறிகுறிகள் தென்படும் அல்லவா? அறிகுறிகள் தென்பட்டு உடல் இயலா நிலையை அடையும் போது அல்லது வேதனை அதிகரிக்கும் போது நாம் வைத்தியர்களை நாடுகின்றோம், சிகிச்சை பெறுகின்றோம். ஆனால் அறிகுறியே இல்லாத போது அல்லது உடலில் நோய் உண்டென தெரியாத நிலையில் நாம் ஏன் டாக்டரிடம் செல்ல வேண்டும்

இதே போல் தான் இந்நோயில் எந்தவொரு அறிகுறியும் இருக்காது. உடலில் எந்தவொரு வேதனையும் ஏற்படாது. சரி அறிகுறியோ, வேதனையோ, இல்லாவிட்டாலும் சாதாரணமாக 3 மாதத்திற்கு ஒருமுறை உடம்பை செக் பண்ணினால் நோயின் தாக்கத்தைக் கண்டுபிடிக்கலாம் என்றால் அதுவும் முடியாது. காரணம் இந் நோயாளி முதலில் எந்தவித சிரமமும் இல்லாமல் இருப்பது இரண்டாவது உள், வெளி, அனட்டமியில் எந்தவித மாற்றமும் வெளிப்படையாகத் தெரியாது. சரி என்னதான் வழி என்று அலுத்து, அலுத்து தொடர்ந்து ஆய்வு செய்தபோது இரண்டு விடயங்கள் தெரியவந்தன. இந்த ''ஸ்லீப்அப்னியா" இருக்கிறவர்கள் சின்ன சின்ன தூக்கமற்ற நிலைக்கு இரவுகளில் தள்ளப்படுவதால், பகலில் விட்டு விட்டுக் கொட்டாவி விட்டுக் கொண்டிருந்தார்கள்.

இந் நோயாளிகள் பெரும்பாலும் குறட்டை விடுபவர்களாக இருந்தார்கள். இந்த இரண்டையும் வைத்துக் கொண்டு ''கேஸ் ஹிஸ்டரி" தயாரிக்கையில் பெரும்பாலான நோயாளிகளுக்கு ''ஸ்லீப் அப்னியா" தொந்தரவு காணப்பட்டது. இப்படி ''ஸ்லீப் அப்னியா" எனப்படும் தூக்கத்தில் சுவாசம் நின்று விடுகின்ற அபாயகரமான நோய் என்னென்ன காரணங்களால் வருகிறது என்பதைக் கவனிப்போம். நம்முடைய சுவாசக் குழாயின் மேல்பகுதி கொஞ்சம் குறுகி இருப்பது ஒரு முக்கியமான காரணம். ஏன் இப்படி சிலருக்கு குறுகி அமைகிறது. என்பதற்கு எந்தத் தெளிவான காரணமும் இதுவரை கண்டறியப் படவில்லை. எனினும் இதற்கு இரண்டு காரணங்களைக் குறிப்பாகக் குறிப்பிடலாம்.

- ♦ கழுத்துப் பகுதியில் இருக்கும் கொழும்புச் சத்துக்கள் இடம் மாறி அமைவது.
- மேல் சுவாசக்குழாய் அருகே இருக்கின்ற எலும்புகளில் ஏதேனும் மாறுதல்கள் பிறக்கும் போதே அமைவது.

DR. S.P. வினோத்குமார்.

இந்த நேரடியான காரணங்களைத் தவிர இந்நோயோடு தொடர்பு கொண்ட விஷயங்கள் சில உண்டு. அவற்றில் மிக முக்கியமானது குண்டாக இருப்பதும், குடிப்பழக்கமும். இந்நோயுடைய நோயாளிகள் 90 வீதம் அதிக அளவு எடை கொண்டவர்களாக இருக்கின்றார்கள். எனவே எடை குறைப்பது இந்நோயின் தீவிரத்திலிருந்து தப்பிப்பதற்கான ஒரு நோய் தடுப்பு முறையாக கையாளப்படுகின்றது. இந்நோயால் அவதிப்படுகின்ற 60 சதவீதம் மக்கள் குடிப்பவர்கள்.

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

அதாவது பத்துப் பேருக்கு ஆறுபேர். சந்தோஷமோ, துக்கமோ ஒரு ''பக்'' அடிப்போம் என்று நினைப்பவர்கள் சற்றுச் சிந்தியுங்கள். இது தவிர TONSIL ENLARGE-MENT என்று நாம் மிகமிக சாதாரணமாக கேள்விப்படுகின்ற தொண்டை சதை வளர்ச்சி, ஸ்லீப் அப்னியா வால் பாதிக்கப்படுகின்ற குழந்தைகளுக்கு நிறைய இருக்கின்றது. உடன் MICVGANTSIA என்கின்ற கருவிலேயே ஏற்படுகின்ற தாடை எலும்புக் குறைபாடு, அடிக்கடி தொடர்ந்து ஏற்படுகின்ற மூக்கடைப்பு என சிற்சில தொந்தரவுகளும் இந் நோயுடன் தொடர்பு கொண்டிருக்கின்றன. எப்போ தாவது ஒருத்தர் தானே அப்படி இறந்துபோறார் என்பது பற்றி சீரியஸா பேசணுமா? என்று ஒருவர் கேட்டால் உங்களுடைய பதில் என்ன? நிச்சயம் என்னுடைய பதில் ஆம். பேசித்தான் ஆகணும். காரணம் இருக்கிறது. இந்த ''ஸ்லீப் அப்னியா'' தூக்கத்தில் எமலோக பயணத்திற்கு அழைப்பதுடன் சும்மா இருப்பதில்லை. நம்முடைய இரத்த அழுத்த அளவை கொஞ்சம் கொஞ்சமாக உயர்த்தி விடுகின்றது. அதாவது ''வைஹப்பர் டென்ஷன்'' இதய உயர் இரத்தத்தால் பாதிக்கப்படுபவர்களில் 25 வீதமான நோயாளிகள் ''ஸ்லீப் அப்னியா''தொந்தரவோடும் இருக்கின்றார்கள். இவர்களுக்கு மாரடைப்பு HEART ATTACK மிக எளிதாக வந்து விடுகிறது. கூடவே குறட்டை விடுகிறவர்களுக்கு இன்னும் அதிகமான பாதிப்பு மிக மிக எளிதாக HEART ATTACK வந்து விடுகிற நிலையும் உண்டு.

ஒரு ஆய்வில் ''ஸ்லீப் அப்னியா'' வால் பாதிக்கப்படுபவர்கள் வீதி விபத்துக்களில் அதிகம் சிக்கிக் கொள்கின்றார்கள். OXFORD COMMUNITY STUDY இந் நோயாளிகள் மற்றவர்களைவிட 6 வீதம் அதிகமாக கார் விபத்துக்களை ஏற்படுத்துகின்றார்கள் என்று அறிக்கை சமர்ப்பித்திருக்கின்றது. இப்படியான பல தொந்தரவுகளை உண்டுபண்ணும் விபத்துக்களை உண்டாக்கும், இறப்புக்கு உட்புறக் காரணமாக இருக்கின்ற SLEEP APONEA வைக் கண்டுபிடிக்க கிளினிக்கல் எவிடென்ஸ் மற்றும் பரிசோதனை கருவிகள் எதுவும் உபயோகமாக இல்லை. எத்தனை சுவாச அளவு குறைந்தால் அது HYPOPNOEA அல்லது APONEA வை உருவாக்கும் என்று இதுவரை தெளிவாக வரை யறுக்க முடியவில்லை.

இதனைக் கண்டறிவதற்காக வடிவமைக்கப்பட்ட கருவிகளில் POLYSOMNOGRAPHY தான் சற்று நம்பகமானது இதன் மூலம் நோயாளி தூங்குகின்ற நிலை சுவாச அளவு, நோயாளியின் உடலில் இருக்கிற ஒட்சிசனின் அளவு போன்றவை கண்டறியப்படுகின்றது. இருந்தாலும் இதை வைத்துக்கொண்டு திட்டவட்டமாக ஸ்லீப் அப்னியாவைக் கண்டறிய முடியாது. அவ்வாறு இந்நோய் கண்டறியப்பட்டால் மூன்று வகையாகப் பிரித்து சிகிச்சை அளிக்கப்படுகின்றது.

- ☐ ஆரம்ப நிலை
- ☐ ஓரளவு சமாளிக்கலாம் என்ற நிலை
- ☐ முற்றிய தேறாத நிலை

இதில் ஆரம்ப நிலை, ஓரளவு சமாளிக்கலாம் என்ற நிலைகளுக்கு CONTINWOUS POSITIVE ALRWAY PRESSURE என்ற சிகிச்சை முறை மிகவும் பயன்படுகின்றது. இதை CPAP எனச் சுருக்கமாகக் குறிப்பிடுவர். எனினும் இம்முறையிலும் சிக்கல்கள் உள்ளதாகக் கருதப்படுகின்றது. எனவே இம்முறையும் வெற்றியளிக்கவில்லை.

எனவே இந்நோயின் தீவிர நிலையையும், அவஸ்தையையும் படித்த நீங்கள் எடுக்கும் முடிவுதான் என்ன? கீழ்க்கண்டவற்றைகக் கடைப்பிடிதே ஒரே வழி

* எடை குறைப்பது
* குடிப்பழக்கத்தை நிறுத்துவது
* மூக்கடைப்பை உடனுக்குடன் சரி செய்வது
* மல்லாந்து படுக்காமல் (குறட்டை தவிர்க்க) தூங்குவது.

Dr. S.P. வினோத்குமார்
பரம்சோதி வைத்திய நிலையம்
& விசேட சித்தா கிளினிக்
142, இராசாவின் தோட்டம்,
யாழ்ப்பாணம்.

பாதங்களைக் கழுவுங்கள்!

எல்லோருமே குளிக்கும்போது பாதங்களைக் கவனிக்கிறோமா என்றால் இல்லை என்றுதான் சொல்ல வேண்டும்.

சோப் மற்றும் தண்ணீர் உபயோகித்து உடலைக்கழுவினால் மட்டும் போதாது. பாதங்களையும் நன்றாக தேய்த்துக் கழுவவேண்டும். இல்லையெனில் பூஞ்சைத்தொற்றுக்கு ஆளாகநேரிடும். வாரம் ஒருமுறை நகத்தை அதற்கான பிரஷ்கொண்டு சுத்தப்படுத்துவதன் மூலம் பூஞ்சை பிடிக்காமல் பார்த்துக்கொள்ள முடியும்.

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

உங்களிடமிருந்து........

ஆக்கங்கள்

இச்சஞ்சிகையில் பிரசுரிப்பதற்கேற்ற ஆக்கபூர்வமான படைப்புக்களை எமக்கு அனுப்பி வையுங்கள். தரமானவை பிரசுரிக்கப்படும்.

வாசகர் கடிதம் (பல்ஸ்)

வாசகர்களிடமிருந்து சஞ்சிகையின் வளர்ச்சிக்குத் தேவையான ஆலோசனைகள் சஞ்சிகை பற்றிய விமர்சனங்கள் வரவேற்கப் படுகின்றன.

தபால் பெட்டி (கேள்வி பதில்)

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

விளம்பரங்கள்

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

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

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

வைத்தியர்களின் கவனத்திற்கு

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

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

சந்தா

ஆண்டுச் சந்தா ரூபா 720/= (தபால் செலவு இன்றி)

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

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

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

நன்றி

''பரஞ்சோதியம்''
20 - 01 - 2007

உங்கள் பெயர், முகவரியை குறிப்பிட மறவாதீர்கள்

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

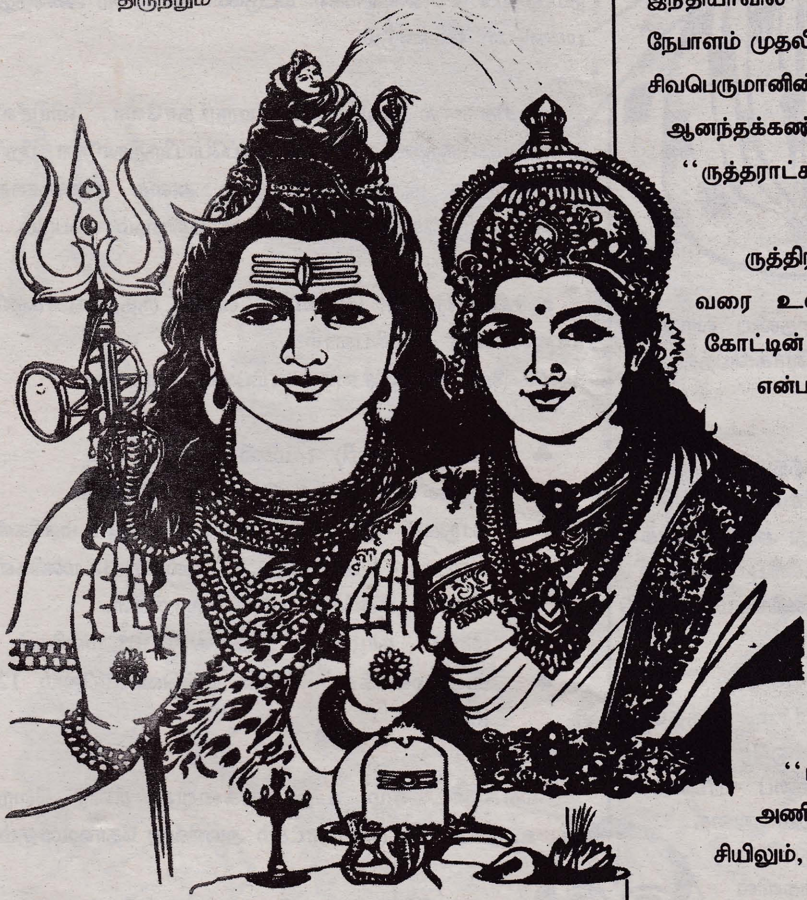
..........உவகையுடன் எதிர்பார்க்கின்றோம்

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

தோஷமும் நோயும் அண்டாதிருக்க

ருத்ராட்சம்

உலகில் இலட்சக்கணக்கில் விருட்சங்கள் இருக்கின்றன. அவற்றிற்கெல்லாம் விதைகள் இருந்த போதிலும் துளை இருக்காது இயற்கையில் துளையோடு படைக்கப்பட்டது ருத்ராட்சம் மட்டுமே! சைவ சமயத்திலே ''திருநீறும்



ருத்ராட்சமும்'' புனிதமான புறச்சின்னங்களாகக் கருதப்படுகின்றன.

சிவக்கடவுள் ருத்திரன் திரிபுரங்களை அழிக்கப்புறப்பட்ட போது அவரின் விழிகளிலிருந்து விழுந்த துளிகளே விதைகளாகிய ருத்ராட்சம். ஆணவத்தை அழித்து அமைதியையும், ஆனந்தத்தையும் நிலைநாட்ட தோன்றியது இது. எனவே மந்திரங்களை உச்சரிக்கும் போதும் பாடல்களை பாராயணம் செய்யும் போதும் உள்ளமும் உயிரும் உணர்வும் தூய்மை பெற துணைபுரிகிறது. இந்த ''ருத்ராட்சம்'' ருத்ராட்சமணி மாலை அணிந்து சிவபூஜை செய்தால் பூஜையின் முழுப்பலனும் பூரணமாக நமக்குக் கிட்டக் காரணமாக இருக்கும்.

இது கிழக்குஆசியா, மலேசியா, ஆவுஸ்திரேலியா, இந்தியாவில் பீகார், வங்காளம், மத்தியபிரதேஷம் நேபாளம் முதலிய இடங்களில் இது அதிகமாக விளையும். சிவபெருமானின் மூன்று கண்களில் இருந்து விழுந்து ஆனந்தக்கண்ணீரில் இருந்து முப்பத்தெட்டு விதமான ''ருத்தராட்சம்'' தோன்றியது.

ருத்திராட்சத்தில் ஒரு முகம் முதல் 38 முகம் வரை உண்டு. ருத்திராட்சத்தின் மேல் உள்ள கோட்டின் எண்ணிக்கை கொண்டு எத்தனை முகம் என்பதை அறியலாம்.

தண்ணீரில் போட்டால் மூழ்குவதும், இரு செம்புத் தகடுகளுக்கிடையில் வைத்துச் சோதனை செய்தால் சுற்றக் கூடியதுமான ருத்திராட்சம், மிகவும் விஷேசமாகும்.

ருத்திராட்சத்தைப் போலவே இருப்பது ''பத்ராட்சம்'' இந்த மணியையும் சிலர் அணிகிறார்கள். இது ஹரித்துவாரிலும், வரணாசியிலும், அதிகமாக கிடைக்கின்றது.

ருத்திராட்சங்கள் தெய்வாம்சங்கள் நிறைந்தவை. பரம்பரை பரம்பரையாக பாதுகாக்கப்பட வேண்டியவை! ஆகவே அவைகளுக்குச் சிவமந்திரங்களைக் கூறியபடி அணிய வேண்டும். ருத்திராட்சத்தின் மருத்துவ குணங்கள் குளிக்கும் போதும் ருத்திராட்ச மணிகளை அணியலாம்.

ருத்திராட்ச மணிகளில் ஊறிய நீர் உடம்புக்கு நல்லது. ருத்திராட்ச மணிநீரில் உடம்பு நனைவது கங்கை நீரில் உடம்பு நனைவதற்குச் சமம்! ஓதுவார்கள் ருத்திராட்சத்தைக் கழுத்துக் குழியருகில் அணிந்திருக்கிறார்கள். இவர்கள் பக்திப்பாடல்களை பல நேரங்களில் தொடர்ந்து ஓதினாலும், ருத்திராட்ச மணியின் மருத்துவச் சக்தியால், கழுத்தில் கேட்காத குரல் ஒலி துல்லியமாக இருக்கும்.

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

ருத்திராட்ச மணியைத் தேன், பால் முதலிய வற்றில் ஊறவைத்து பருகுவது உடம்பின் ஆரோக்கியத்திற்கு நல்லது.

பாலில் ருத்திராட்ச மணியை ஊற வைத்துக் குடித்தால் சளியும் கபமும் நீங்குகின்றன. ருத்திராட்சமணி ஊற்றிய நீரில் கொஞ்சம் மஞ்சள் தூளைக் கலந்து அந்த நீரைக் குடித்தால் வாந்தி நிற்கும். இருமல் தணியும் மேலும் காமாலை, முதலிய நோய்களைத் தணிக்கும் சக்தி ருத்திராட்ச மணிக்கு உண்டு.

இதை அணிவதால் உடம்பில் வாதம், பித்தம், சிலேட்டுமம் என்ற மூன்றையும் ஒரே சீராக வைத்திருப்பதால் நோய்கள் நம் உடம்பை வாடகை வீடாக்கிக் கொள்ளாது நோய் வந்தாலும் அதை அகற்ற ருத்ராட்சம் அரும்பாடுபடுகின்றது. ''ஒரு முக ருத்திராட்சத்தை'' எடுத்துக் கண்களில் இமைகளில் தடவினால் தூக்கம் வரும். விஷப் பூச்சி கடித்தால் எலுமிச்சை சாற்றில் குழைத்துத் தடவ விஷம் முறியும்.

தீய எண்ணங்களும், தீய செயல்களும் அறவே இல்லாது, ஆசாரங்களுடன் பக்தியுடன் வாழ்கின்றவர்களே ருத்திராட்ச மணிகளை அணிவதற்கு முழுத்தகுதி வாய்ந்தவர்கள். பல தவறுகள் செய்தவர் களும், கடவுள் நம்பிக்கை இல்லாதவர்களும், போலிகளும் ருத்திராட்சமணி மாலை அணிவதால் பெறும் நற்பலன் ஒன்றையும் அடைய முடியாது.

பக்குவப்பட்ட மனமும், பக்தி உணர்வும் தூய்மையான உடலும் இருந்தால், ஆண்களில் பதினாறு வயதுக்கு மேற்பட்டவர்கள் அனைவரும் வயது வரம்பில்லாமல் ருத்திராட்ச மணிகளை அணியலாம்!. பெண்கள் வயது வரம்பில்லாமல் ருத்திராட்ச மணிகளை புனையலாம். இல்லறத்தில் வாழ்ந்து துறவு மனப்பான்மையுடன் இருக்கும் பெண்கள் நாற்பத்தைந்து வயதுக்கு மேல் ருத்திராட்ச மணிகளை அணிவது மிகவும் நல்லது. ருத்திராட்ச மணிகள் அலங்காரப் பொருட்கள் அல்ல! அவை முழுக்க முழுக்க ஆன்மீகநோக்கத்துடன் தொடர்புடையவை அவற்றின் தெய்வாம்சங்களில் முழு நம்பிக்கை கொண்டர்வகள் மட்டுமே. அவற்றை அணிந்து பயன்பெற வேண்டும்.

பூச்சிகளால் அரிக்கப்பட்டிருந்தாலோ, விரிசல் உண்டாகியிருந்தாலோ, உளுத்துப்போயிருந்தாலோ, பிறர் அணிந்ததாக இருந்தாலோ நாம் அதை அணிவதை தவிர்த்து விடவேண்டும். இதனால் தோஷம் ஏற்படும்.

உச்சியிலிருந்து தொப்பிள் வரை ருத்திராட்சமணி மாலைகளை அணியலாம்!.
மணிகளின் எண்ணிக்கை வரம்புகள் வருமாறு:

- ♣ உச்சி (குடுமி) 1 மணி
- ♣ தலை (நெற்றிக்கு மேல்) 36 மணிகள்
- ♣ காதுகள் - ஒன்று அல்லது 3 அல்லது 8 மணிகள்
- ♣ கழுத்து - 1 அல்லது - 27 அல்லது 32 மணிகள் சிலர் 3 மணிகள் அணிகின்றார்கள்.
- ♣ மார்பு - தாழ்வடம் 54அல்லது 108 மணிகள்
- ♣ கை மணிக்கட்டுக்கள் ஒவ்வொன்றிலும் 12 மணிகள்

மேற்கண்ட ஏழு உறுப்புக்களைத் தவிர வேறு உறுப்புகளில் ருத்திராட்சம் அணிவது தோஷமாகும்.

ருத்திராட்ச மணிகளை அணியத் தகாத காலங்கள்:-

உறங்கும்போது, நோயுற்றுப் படுக்கைகளில் கிடக்கும்போது, வீட்டில் அல்லது வீட்டருகில் பிறப்பு அல்லது இறப்புக்காலங்களில் ஒருவர் உருத்திராட்ச மணிகளை அணிவதுகூடாது. சன்னியாஸ் திரிகள், பிரம்மச்சாரிகள், அனாதையாக இறந்தவர்கள், உறவு அல்லாமல் இறப்பவர் கள் இறுதிச் சடங்குகளுக்கு உதவுபவர்கள் சிவனின் கரு

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

ணைக்கு உட்படுவோர்களாகும். பிரேதம் இருக்கும் இடத்திலிருந்து 88 அடி சுற்றளவுக்கு தோஷம் உண்டு. 88 அடிக்குள் இருப்பவர்கள் தங்களது இல்லத்தில் பூஜைகள், சமையல்கள் செய்யக்கூடாது. சிவதோஷம் ஆகும்.

ருத்திராட்சத்தை அப்படியே அணியக்கூடாது. பசும் சாணத்தில் புடம் வைத்து சாப நிவர்த்தி செய்து தான் அணியவேண்டும். சாப நிவாத்தி மந்திரம் சொல்லிய பிறகே தீப தரிசனம் காட்டி அணிய வேண்டும்.

சாப நிவர்த்திமந்திரம்

''ஓம் ஸ்ரீம் க்ரீம் ஐம் க்லீம், சௌம்
சர்வ முலி சாபம் நசி, நசி.
சித்தர் சாபம், தேவ முனி சாபம், நசிநசி.
ஹ்ரீம் பட் சுவாஹா!

நெல்லிக்காய் அளவுள்ளது - சிறிதளவு பலனைத்தரும் -இலந்தைப்பழம் அளவுள்ளது - கூடுதாலான பலனைத் தரும், கடலை அளவுள்ளது - குறைவான பலனைத்தரும். ஒரே முகம் (ஏகமும்) உடையதை சிவவடிவம் என்று போற்றுகிறார்கள். இது கிடைப்பது அறியது. ஏகமுகம் ருத்திராட்சமும். ''வலம்புரிச்சங்கும்'' உயர்ந்தவை 32 முகம் உள்ள ருத்திராட்சங்கள் கூட அருமையாகக் கிடைப்பதுண்டு.

ருத்திராட்சத்தின் மூலம் நவக்கிரக தோஷம் நீங்கும்

'சூரியனின்'' தீய பார்வை 1 அல்லது 10 முக ருத்திராட்சத்தால் நீங்குகிறது. அதனால் இதய ப்பிணி. முதுகுவலி, முள்ளந்தண்டுவலி, அகலுகிறது. அத்துடன் மாணிக்கக்கல்லை அணிவது கதிரேசன் வழிபாடு (சூரிய வழிபாடு) செய்வதால் இக்கிர கத்தின் கெட்ட பார்வை நீங்கி பொன், பொருள், புகழ் பெறுவார்கள்.

''சந்திரன்'' கெட்டபார்வை 2 அல்லது 3 முக உத்திராட்ச்சத்தால் விலகுகிறது. இரைப்பை, ஈரல், கணையம் முதலிய உட்பகுதிப்பிணிகள் அகன்றும் ஆயுள் பெருகுகிறது. ஆழ்கடல் முத்தை அணிந்து நலமாக வாழலாம். சௌபாக்கியம் உண்டாகிறது.

செவ்வாய் கிரகத்தின் கொடூரப் பார்வை 9 அல்லது 18 முக ருத்திராட் சத்தால் விலகுகிறது. இதன் தீய பார்வையால் விடாத காய்ச்சல், அம்மை, கட்டி, தீப்புண், மூளைக் காய்ச்சல், டைபாய்டு, ஜீரணக்கோளாறு, சித்தப்பிரமை, கருச்சிதைவு, ஓட்டுக் குடல் முதலியன ஏற்படும். இவர்கள் பரிகார முறையில் நிவர்த்தி செய்யலாம். இவர்கள் இரத்ததானம் செய்வதாலும் ஏழைகளுக்கு உதவி புரிவதாலும் இப் பார்வை அகலும்,

'மேலும் பவளத்தை வெள்ளி மோதிரத்தில் அணிய வேண்டும்.

''புதன்'' பார்வைக் குறைவால் கல்வியறிவு குறைந்து மனம் போன போக்கில் நடப்பர். நரம்பு மண்டலபாதிப்பு, பைத்தியம், ஏற்படும். இதனை நீக்க 5 அல்லது 14 முகமுடைய ருத்திராட்சத்தை அணிய வேண்டும். மேலும் புஷ்பராகக் கல்லை அணிந்து காகத்திற்கு உணவிடு வதாலும், விஷ்ணு வழிபாடு செய்வதாலும் குற்றம் நீங்கி இன்பம் பெறுவார்கள்.

''வியாழன்'' என்னும் குரு பார்வையால் ரத்தம், விந்து, உடல் வளர்ச்சி, உட்சுரப்பி இயக்கம் முதலியன ஆக்கப்பெறும். குருவின் நல்ல பார்வை பெற மூன்று அல்லது 12 முக ருத்திராட்சம் அணிய வேண்டும்.

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

அதனால் செல்வம்
பராகக் கல்லால்

மக்கட்பேறு, அரசு பதவி, இறையருள், பெறுவர். புஷ் அமைந்த மோதிரத்தை அணிவது சாலச்சிறந்தது.

''வெள்ளி'' எனும் சுக்கிரன் தீய பார்வையால் மூளை, சிறுநீரகப் பகுதியில் சுன்னச்சத்து கெட்டு, கண்நோய், எய்ட்ஸ், வாத நோய்கள் ஏற்படுகின்றன. இதனை நீக்க ஆறு அல்லது 15 முக ருத்திராட்சம் அணிய வேண்டும். மேலும் வைரத்தில் மோதிரம் அணிய வேண்டும். உடைந்த வைரத்தை அணியக் கூடாது. உடலின் மேற்பகுதியில் அணிந்தால் பல தீமைகள் ஏற்படும். இதற்குத் திருமகள் வழிபாடு சாலச்சிறந்தது.

சனிக்கிரகத்தால் பல், எலும்பு, தோல், ஈரல், உறுப்புகளில் கோளாறு உண்டாகும். அதனை நீக்க 17 முக ருத்திராட்ச மணியை அணிவது மேலும் நீலக்கல் பொருத்திய மோதிரத்தை

8 அல்லது
சிறந்தது.
அணியலாம்.

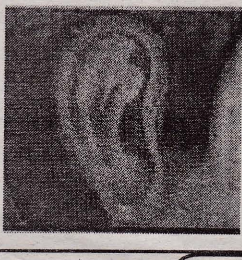
சனியின் பிணியகல, விரதம் இருப்பது, காகத்திற்கு உணவு நல்குவது, ஏழைகளுக்குத் தானம் கொடுப்பது உயர்ந்தது ஆகும். ''ராகுவின் தீய பார்வையால் உடலின் குருதியோட்டத்தைக் கெடுத்து முடக்குவாதம், தற்கொலை முயற்சி, முதலியன உண்டாக்கும். இதனை நீக்க 4 அல்லது 13 முக ருத்திராட்சத்தை அணிய வேண்டும். நவரத்தினத்தால் கோமேதகம் அணிவது சாலச்சிறந்தது. இதனால் கால சர்ப்ப தோஷம் நீங்கும்.

''கேது''வின் கெட்டபார்வை போக 2, 7, 11, 16 முகங்கள் கொண்ட ருத்திராட்சரத்தை அணிய வேண்டும். விநாயகரை வழிபட்டு வைடூரியம் அணிவது மிக மிகச் சிறந்தது.

காது இரைச்சலா? ஜாக்கிரதை!

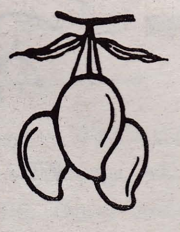
காது இரைச்சல் என்பது எப்போதாவது இருக்கலாம். தொடர்ந்து ஓரிரு நாட்களுக்கு மேல் காது இரைச்சல் நீடித்தால், அதற்கான மருத்துவரைப் பார்ப்பது மிகமிக அவசியம்.

ஏனெனில் காது இரைச்சல் என்பது, காது கேட்கும் தன்மையை இழந்து வருகிறது என்படதையே காட்டுகிறது. பொதுவாக தலையில் தோன்றும் ஒரு வித இரைச்சல் பற்றி பயப்பட வேண்டியதிதல்லை.



ஆங்கில மருந்துகளின் பக்க விளைவாலும் அலர்ஜி மற்றும் பல்வேறு காரணங்களாலும் ஏற்படும். காது இரைச்சலை கவனிக்காது விட்டால் காது செவிடாகிவிடும் ஜாக்கிரதை.

மாம்பூவின் மகத்துவம்



மாமரம் பூக்கும் காலத்தில் அதன் பூக்களை சேகரித்து வைத்துக் கொண்டால் சமயத்திற்கு மருந்தாகப் பயன்படும்.

மாம்பூவில் ஒருகைபிடியளவு எடுத்து சட்டியில் போட்டு அதில் தேக்கரண்டி அளவு தேனைவிட்டு நன்றாக வறுத்து, பூ சிவந்த நிறம் வரும்போது, அதில் தண்ணீரை ஊற்றி நன்றாக கொதித்தபின் இறக்கி, வடிகட்டி, அதை இரண்டு பங்காக்கி, காலையும், மாலையும் பேதி நிற்கும் வரை கொடுக்கவேண்டும். இக்கஷாயத்தை அன்றாடம் தயார் செய்து கொள்வதே ஏற்றது.

மாம்பூவை நெருப்பிலிட்டு புகை உண்டாக்கினால் கொசுக்கள் ஓடும்.

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

எலும்புத் தேய்மானமும் முதுகு வலியும்

உலகம் முழுவதும் சுற்றுச் சூழல் பாதிப்பால் ஆஸ்மாவும், உணவுப்பழக்க வழக்கங்கள் மாறியதால் சர்க்கரை நோயும், இருதய நோயும் ஏற்பட்டு மனித குலத்தை எந்த அளவு சித்திரவதைக்கு உள்ளாக்கி இருக்கிறதோ அந்த அளவுக்கு எலும்புத் தேய்மானமும் (நவீன பெயர்) பலரை, வாட்டி வதைக்கிறது.

எலும்புகள் அரிக்கப்படுவது மருத்துவ முறைப்படி ''ஆட்ஸ்டியோ போரோசைஸ்'' என அழைக்கப்படுகிறது.

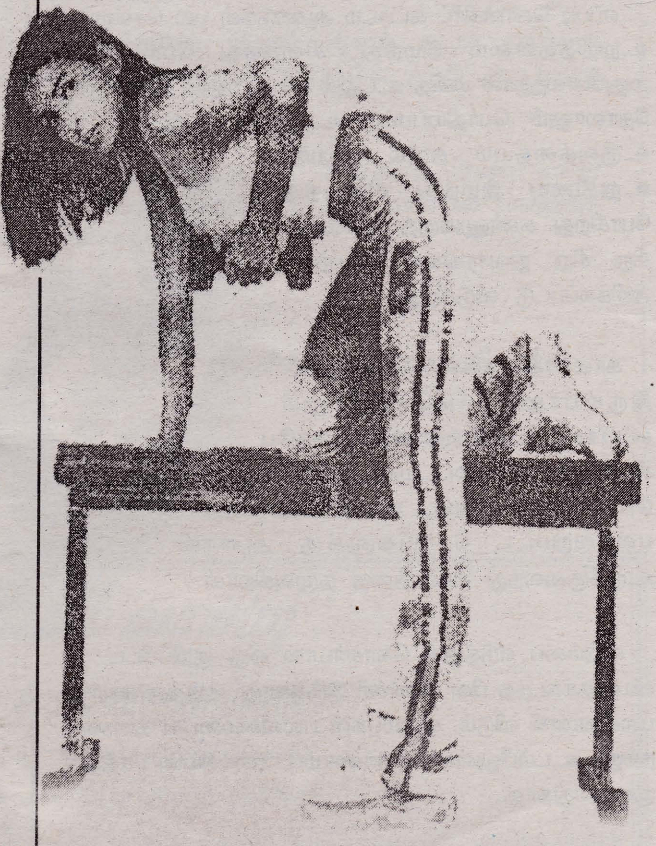
40 வயதைத் தாண்டி விட்டாலே கழுத்திலும், இடுப்பிலும், அடி முதுகிலும் வலி, எடுத்து துடித்துப் போவதை நாம் காண்கிறோம். கடந்த 10 ஆண்டுகளில் இந்த நோய் கண்டோருடைய எண்ணிக்கை மிக வேகமாக உயர்ந்து வருகிறது.

கடந்த 10 வருடங்களுக்கு முன்பு கூட இதை ஒரு பெரிய நோயாகக் கருதி இதற்கென தனி வைத்தியம் பார்க்கும் நிலை இல்லை. ஆனால் இப்போது நிலைமை முற்றிலும் வேறாக உள்ளது.

வேறு சில நோய்களால் தாக்கப்படும் போது எலும்புத் தேய்மானமும் வருவதுண்டு. ஆனால் இந்த நோய்க்கான மிக முக்கியமான காரணமாக சத்துணவின்மை என்றே கூறப்படுகிறது.

மனிதனுடைய உடலுக்கு உருவத்தையும், உறுதியையும் தருவது எலும்புகள், ஒரு கட்டிடத்தின் உறுதிக்கு அதன் அஸ்திவாரமும், ஆங்காங்கே இணைக்கும் கம்பிகளும் எப்படிகாரணமோ அது போல வலுவான தேகத்துக்கு எலும்பின் உறுதிப்பாடு மிக மிக அவசியம்.

இரும்பை மத்தியில் ஆதாரமாக வைத்து செங்கல்லையும் சீமெந்தையும் சேர்த்து கட்டிடம் எழுப்பப்படுவது போல எலும்பைச் சுற்றி தசைகளாலும்,



நரம்புகளாலும் உடலானது இறைவனால் வடிவமைக் கப்படுகிறது.

கட்டிடத்துக்கு உள்ளே குளியலறை, கழிப்பறை, சமையலறை, ஓய்வறை என தனித்தனியாக வைத்து கட்டப்பட்டுள்ளது போல உடம்புக்குள்ளும் பல அறைகள் உண்டு.

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

வலுவான தேகத்துக்கு உறுதிப்பாடு மிக மிக அவசியம்

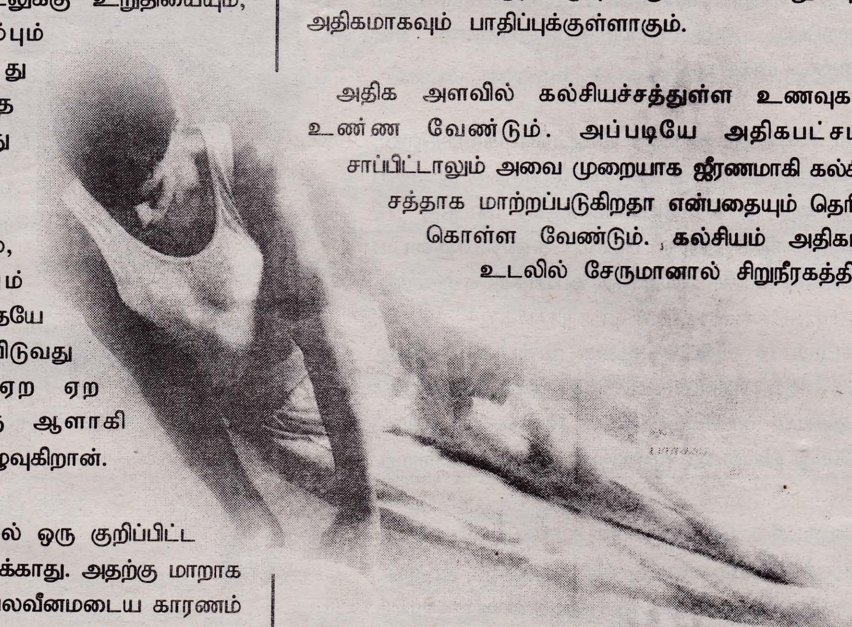
முளையைப் பாதுகாப்பாக வைக்க ஒரு அறை. இருதயத்தையும் நுரையீரலையும் வைக்க ஒரு அறை, சிறுநீரகத்துக்கு என தனி இடம், கல்லீரலுக்கு தனி இடம் என பல அறைகள் உண்டு.

மின்சாரத்தை எப்படி முறைப்படுத்தி அனுப்ப தனி அமைப்பு உள்ளதோ அதுபோல உடலின் வெப்பத்தைக் கட்டுப்படுத்த ''ட்ரிபுள்வார்மர்'' என்கிற வெப்பக் கட்டுப்பாடு அறை உண்டு.

இந்த தனித்தனி அறைகளுக்குள் உள்ள உறுப்பானது முறையாகக் குறைவின்றி ஒன்றுக்கொன்று இணைந்து தத்தமது வேலைகளைச் செய்தால் மனிதனுக்கு நோய் இல்லை. ஒன்றுக் கொன்று முரண்பட்டு தனித்தனியாக செயல் பட்டால் நிச்சயம் நோய் தான்.

எப்படி கொன்கிரீட் கட்டிடம் ஆண்டுகள் பல சென்றபின் உறுதித்தன்மை இழந்து, சிதைந்து போகிறதோ அதுபோலத்தான் மனித உடலும் சதையாலும் நரம்பாலும், தோலாலும் பொதியப்பட்டு உடலுக்கு உறுதியையும், உருவத்தையும் தரும் எலும்பும் உறுதியை இழந்து சிதைந்து போகிறது. கண்ணுக்குத் தெரியாத சிறு சிறு துவாரங்கள் விழுந்து அரிக்கப்பட்டு விடுகிறது.

காலச்சக்கரங்கள் கல்லாலும், இரும்பாலும், சீமெந்தாலும் கட்டப்பட்ட உறுதியான கட்டடத்தையே சிதைத்து தரைமட்டமாக்கி விடுவது போல மனிதனும் வயது ஏற ஏற பல்வேறுபட்ட நோய்களுக்கு ஆளாகி உருக்குலைந்து மரணத்தை தழுவுகிறான்.



எலும்பை எடுத்துக் கொண்டால் ஒரு குறிப்பிட்ட வயதைக்கடந்த பின் வளர்ச்சி இருக்காது. அதற்கு மாறாக பலவீனமாகி விடும். எலும்புகள் பலவீனமடைய காரணம் நமது உடம்பிலுள்ள சுண்ணாம்பு (கல்சியம்) சத்துக் குறைவதுதான்.

சுண்ணாம்புச் சத்துக் குறைவால் பல்வீனமடையும் எலும்புகள் மிக எளிதில் ஒடிந்துவிடவும் கூடும். ஒடிந்த எலும்புகள் கூடுவது ஒன்றும் பெரிய சிரமமான விஷயமல்லவென்றாலும் அவதி அவதிதான்.

இந்த எலும்புத் தேய்மானத்தில் பல்வேறு வகையான கவலை தரத்தக்க விஷயங்களும் உண்டு. எலும்புத் தேய்மானம் என்று ஆங்கில மருத்துவத்தால் நாம் காரணம் சூட்டப்பட்ட இந்த நோயானது முதலில் முதுகெலும்பையே தாக்குகிறது.

எலும்புத் தேய்மானம் ஏற்பட சுண்ணாம்புச் சத்துக் குறைவது தான் காரணம் என்றால் உடலிலுள்ள எல்லா எலும்புகளும் தானே வலுவிழந்து போயிருக்கும் அப்படி இருக்கையில் ஏன் முதுகில் மட்டும் வலி எடுக்கிறது. என என்னிடம் கேட்பதுண்டு.

நமது உடலில் மொத்த எடையையும் கால்கள் தாங்கி நிற்கிறது? ஆனால் மனிதன் நின்று கொண்டிருப்பது குறைவான நேரம். உட்கார்ந்து வேலை பார்ப்பது அதிகமாகும் போது இந்த பாதிப்பு ஏற்படுகிறது. ஏனென்றால் உடலின் எடையை இந்த முதுகெலும்புகள் தான் தாங்க வேண்டியுள்ளது.

எலும்புத் தேய்மானத்தால் எல்லா எலும்புகளும் பலவீனப்பட்டிருப்பது உண்மையானாலும், உடலின் எடையை பெருமளவில் தாங்கி நிற்கும் முதுகு எலும்புகளும் பெருமளவு பாதிப்புக்குள்ளாகின்றன.

எல்லா எலும்புகளுமே ஒரே அளவு தேய்ந்து போனதாகக் கருத முடியாது. சில எலும்புகள் அதிகமாகவும் பாதிப்புக்குள்ளாகும்.

அதிக அளவில் கல்சியச்சத்துள்ள உணவுகளை உண்ண வேண்டும். அப்படியே அதிகபட்சமாக சாப்பிட்டாலும் அவை முறையாக ஜீரணமாகி கல்சியம் சத்தாக மாற்றப்படுகிறதா என்பதையும் தெரிந்து கொள்ள வேண்டும். கல்சியம் அதிகமாக உடலில் சேருமானால் சிறுநீரகத்தில் கற்கள் உருவாகும் என்கிற அச்சமும் நிலவுகிறது. கல்சியம் அதிக அளவு சேர்வதால் ஏற்படுவதல்ல சிறுநீரகக் கற்கள் கல்சியம் சிட்ரேட்தான் அதற்குக் காரணம்.

தசைகளையும் எலும்புகளையும் வலுவடையச் செய்ய உடற்பயிற்சி அவசியம் அதற்காக கடுமையான உடற்பயிற்சி வேண்டாம். எளிதான உடற்பயிற்சி போதும். எனவே எலும்புத் தேய்மானத்தால் பாதிக்கப்பட்டிருக்கும் முதியவர்கள் நடக்கும் போது பாதுகாப்புக்காக கம்பு ஊன்றி நடப்பதே நல்லது.

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

தரை விரிப்புக்களின் மீதோ வழுக்கக் கூடிய டைல்ஸ், மார்பிள், ஒட்டிய தரைகளிலோ நடக்கும் போது ஜாக்கிரதை தேவை. குளியலறையில் மிக மிக எச்சரிக்கை தேவை. ஆஸ்டியோடீபோரோசிஸ் என்கிற எலும்பு தேய்மான நோய் ரகசியமாக மறைந்திருந்துதாக்கும் பகைவனைப் போல எந்த நேரத்திலும் தாக்கலாம். வந்தபின் அவஸ்தைப்படுவதை விட வரும் முன் காத்துக் கொள்ளவது தான் சாலச்சிறந்தது. எலும்புத் தேய்மான நோயால் பாதிப்புக்கு உள்ளாகி இருக்கிறீர்களா? கவலைப்படுவதை விடுங்கள். சித்த ஆயுள்வேதத்தில் உங்கள் கஷ்டத்தைப் போக்க மருந்துகள் உள்ளன. மேல்பூச்சு தைலங்களும், லேகியங்களும் உள்ளன. இவற்றை முறையாக எடுத்துக் கொள்வதன் மூலம் எலும்புத் தேய்மான நோய் ஏற்படுத்தும் அவதியில் இருந்து விடுபட முடியும்.

''பரம்சோதி வைத்திய நிலையம்''
விசேட சித்தா கிளினிக்,
142, இராசாவின் தோட்டம்,
யாழ்ப்பாணம்.

சந்தா செலுத்துங்கள்! **சலுகை பெறுங்கள்!**

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

இதழ் ஒன்று ரூபா 60/=

ஆண்டுச் சந்தா (12 இதழ்களுக்கு) ரூபா 720 மட்டுமே. இதன் மூலம் உங்களுக்கும் உங்கள் குடும்பத்தினருக்கும் பல்வேறு நன்மைகள் கிடைப்பதுடன் "பரஞ்சோதியம்" மருத்துவ மாத இதழ் உங்கள் வீடுகளிற்கு அனுப்பிவைக்கப்படும்.

கீழ்க்கண்ட முகவரிக்கு கடிதம் ஒன்றை எழுதியனுப்புங்கள். எங்கள் வெளிக்கள உத்தியோகத்தர்கள் உங்களைச் சந்திப்பார்கள். அவர்களிடம் சந்தாத் தொகையைச் செலுத்தி பரஞ்சோதியம் இதழினை நீங்கள் பெற்றுக்கொள்ளலாம்.

அனுப்பவேண்டிய முகவரி
தலைமையகம்:
"பரஞ்சோதியம்"
மருத்துவ மாத இதழ்
இல- 54/B , பருத்தித்துறை வீதி,
யாழ்ப்பாணம்.

கிளை:
443, ஸ்ரான்லி வீதி,
அத்தியடி,
யாழ்ப்பாணம்.

உடனடி வேலை வாய்ப்பு

****வெளிக்கள உத்தியோகத்தர்கள்***

வயதெல்லை : 18 தொடக்கம் 45 வரை (ஆண் / பெண்)

கல்வித்தகமை : G.C.E. (O/L) 6பாடங்கள் சித்தி (கணிதம், தமிழ் உட்பட)

மாதக் கொடுப்பனவு : $X \times 600 \times \frac{17}{100}$ - 350 % என்னும் அடிப்படையில் வழங்கப்படும்

படிவங்களைப் பெற விரும்புவோர் உங்கள் சுயவிபரக் கோவை மற்றும் ஆவணங்கள், அடங்கிய கோவையொன்றுடன் அலுவலகத்திற்கு வருகை தரவும்.

♦ *விண்ணப்ப முடிவுத் திகதி : 15.02.2007*

(விண்ணப்பங்கள் நேரில் மட்டும் ஏற்றுக் கொள்ளப்படும்)

தொடர்புகளுக்கு :- ⊕ P.M.C
443, ஸ்ரான்லி வீதி,
அத்தியடி, யாழ்ப்பாணம்.

அலுவலகப் பொறுப்பாளர்

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

கருத்தடை முறைகள்

பல ஆண்டுகளுக்கு முன்னால், புதுமணத் தம்பதிகளை வாழ்த்திய பெரியோர்கள் ‘பதினாறும்பெற்றுப் பெருவாழ்வு வாழ்க!’’ என்று வாழ்த்தினர்.

அதன் உண்மையான பொருள் என்னவென்று தெரிந்து கொள்ளாத பல தம்பதிகள் அந்த வாழ்த்தை அப்படியே பின்பற்றி டசின் கணக்கில் குழந்தைகளைப் பெற்றுக் கொண்டு பெரும் அல்லலுக்கு ஆளாகின் றார்கள். (உண்மையில் ‘‘தானம், தான்யம்..’’ போன்ற குழந்தைப்பேறு உட்பட பதினாறு விதப்பேறுகளையும் பெற்றுக் கொள்ளுங்கள்’’ என்பதுதான் பொருள்.

பின்னர் நேரிடையாகவே சொல்லிவிடுவது என்று தீர்மானித்த பெரியோர்கள்.. ‘‘முதல் குழந்தையை உடனே பெற்றுக் கொள் அடுத்த குழந்தையை நிதானமாகப் பெற்றுக் கொள்: மூன்றாவது குழந்தையுடன் நிறுத்திக் கொள்! (Hurry the First, Delay the Second, and Stop with third) என்று வாழ்த்தத் தலைப்பட்டனர்.

அரசின் தீவிர குடும்ப நலத்திட்டம் அறிமுகப்படுத்தப்பட்டதும், பெரியோர்கள், தம்பதிகளை வாழ்த்துவதையே நிறுத்திக் கொண்டார்கள். அல்லது ‘‘வாழ்த்துக்கள்’’ என்பதுடன் விருந் துண்ண விரைந்தார்கள். அரசே மூலைக்கு மூலை, சுவருக்கு சுவர், கம்பத்துக்குக் கம்பம் ‘வாழ்த்துக் களை’’ வாரி வழங்கத் தலைப்பட்டது. எப்படி?

‘‘ஒன்றுக்குமேல் இப்போது வேண்டாம், இரண்டுக்குமேல் எப்போதும் வேண்டாம்...’’

இப்போது ‘‘ஒரு குடும்பத்துக்கு ஒரு குழந்தையே போதுமே’’ என்ற நிலை வந்துள்ளது...

குழந்தை பெற்றுக் கொள்வதும், பெற்றுக்கொள்ளாமல் இருப்பதும் தம்பதியின் தனிப்பட்ட விருப்பு, வெறுப்புகளுக்கு உட்பட்டது. என்று கூறப்படலாம். ஆனால் முன்னேற்ற மடைந்துள்ள பல மேலைநாடுகளில் பெரும்பாலான தம்பதிகள் அதிகக் குழந்தைகளைப் பெற்றுக் கொள்ள விரும்புவதில்லை. (அங்கெல்லாம் பெண்கள் ஆண்களுக்கிணையாகக் கல்வியறிவு பெற்று, பணியாற்றுவதும், பொருளாதாரப் பாதுகாப்பு பெறத் துடிப்பதும் முக்கிய காரணமாக இருக்கலாம்.) ஆகவே தான், அமெரிக்க ஐக்கிய நாடுகள், ஆஸ்திரேலியா, கனடா, இங்கிலாந்து, பிரான்ஸ் மற்றும் ஸ்கண்டினேவிய நாடுகளில் மக்கள் தொகைப் பெருக்கம் குறைவாக இருக்கிறது. கீழை நாடுகளில் பொதுவாக மக்கள் தொகை எப்போதுமே அதிகமாகத்தான் இருந்து வருகிறது.

ஜேர்மனி, இத்தாலி, சுவீடன் போன்ற நாடுகளில் தம்பதிகள் அதிகக் குழந்தைகள் பெற்றுக் கொள்ள ஊக்குவிக்கப் படுகிறார்கள். குழந்தைகளுக்கு ஆகும் எல்லா விதமான செலவுகளையும் அரசாங் கங்களே ஏற்றுக் கொள்ளு கின்றன என்பது ஒரு புறம் இருக்கட்டும். உலகிலேயே மக்கள் தொகைப்பெருக் கத்தில் முதல் இரண்டு இடங்களை வகிக்கும், சீனாவிலும், இந்தியாவிலும் மக்கள் தொகைப்பெருக்கம் கட்டுப்படுத்தப்பட வேண்டு மென சம்பந்தப்பட்ட அரசுக ளாலும், மக்களாலும் உணரப் பட்டிருக்கிறது. இது நியாய மான உணர்வுதான். எவ்வளவு தான் முன்னேறித் திட்டங்களை வகுத்தாலும், உழைத்தாலும், உற்பத்தியைப் பெருக் கினாலும், மக்கள் தொகைப் பெருக்கமானது பல மடங்கு அதிகமாவதால், அத்தனையும் ‘‘விழலுக்கு இறைத்த நீர்’’ போல வீணாகிவிடுகின்றன. ஆகவே நமது நாட்டில் குடும்பக் கட்டுப்பாடு பிரசாரம் பெருமளவில் நடை பெறுவதில் வியப்பொன்றுமில்லை.

விவரம் தெரிந்தவர்கள் கூட, குழந்தைகளை அதிகமாகப் பெற்றுக் கொள்ள வேண்டாம் என்று கருதும் சமயத்தில், எந்தவிதக் கருத்தடை முறைகளைக் கைக்கொள்வது என்பதில் குழம்பிப் போகிறார்கள். கல்வியறிவில்லாத அடிமட்ட

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

நிலையிலுள்ளவர்களைப் பற்றிக் கேட்கவே வேண்டாம்.

குழந்தை பெறுவதை ஒத்தி வைக்க வேண்டும், அல்லது நிறுத்தி விடவேண்டும் என்று தீர்மானிக் கிறவர்கள், தங்களுக்கு எந்தவிதக் 'கருத்தடைமுறை' சரியானதாக இருக்கும் என்பதை முடிவு செய்து கொள்ள வசதியாக இந்நூலில் எல்லாவிதக் கருத்தடைமுறைகள், கருத்தடை அறுவை சிகிச்சை ஆகியவை விளக்கப்பட்டுள்ளன.

இந்நூலைப்படிப்பவர்கள், தாம் பயன டைவதுடன் ''யாம் பெற்ற இன்பம் பெறுக இவ்வையகம்'' எனப் பிறர்க்கும் எடுத்துரைப்பார்களாக!

இந்துக்கள் சம்பிரதாயப் படி ''குழந்தை பெற்றுக் கொள்வ தற்காக மட்டும்தான் உடலுறவு'' என்பதால் எப்போது குழந்தை பெற்றுக்கொள்ள வேண்டுமென்று தோன்றியதோ, அப்போது மட்டும் உடலுறவு கொள்வது என்று வைத்துக் கொண்டார்கள். இதிலும் பல சிக்கல்கள் ஏற்பட்டன. ஒரு முறை உடலுறவில் கரு உண்டாகவில்லையென்றால், சிலர் மனைவியை 'மலடி' என்றார்கள். அல்லது மீண்டும் மீண்டும் உடலு றவு கொள்ளும் அவசியம் ஏற்பட்டது.

இந்தப் 'பழக்கம்' போதைப்பழக்கம் போல மாறி, ''உடலுறவுக்காகவே உடலுறவு'' என்று ஆகியது. குழந் தைச் செல்வமும் பெருக ஆரம்பித்தது.

பிறகு எவ்வளவு தூரம் உடலுறவைத் தள்ளிப்போட முடியுமோ அவ்வளவு நாள்கள் தள்ளிப்போட ஆரம்பித் தார்கள். அதற்கு மதத்தின் பெயரால், பண்டிகை நாள்கள், விரதநாள்கள்,.. இன்று அமாவாசை.., இன்று அட்டமி... இன்று நவமி... இன்று ஏகாதசி.. இன்று நட்சத்திரம்சரியில்லை..

என்ற விதிமுறைகள் இருந்தும் தம்பதியினர் மனமொத்து நடக்காத தாலும், சமய ஆசாரங்களை நம்பாத காரணத்தி னாலும் இதுவும் பயனளிக்கவில்லை. அடுத்த பத்தாவது மாதமே இன்னொரு குழந்தை!.

சில பழங்குடிகள் மூலிகைகள், பச்சிலைகள் ஆகியவற்றின் உதவியை நாடினார்கள். இன்றும் நாடுபவர்களும் இருக்கிறார்கள். ஒரு குறிப்பிட்ட பச்சிலையை அரைத்து பெண்ணின் மார்பகத்தில் தடவி விட்டால் அவள் கருத்தரிக்கமாட்டாள் என்ற நம்பிக்கை சோள நாயக்கர்கள் என்ற மலபார் பழங்குடிகளிடம் இன்னும் இருக்கின்றது. சில பச்சிலை களை ஆண்கள் உட்கொள்வதும், துளசியைப் பெண்கள் தினசரி உட்கொண்டாலும் அவள் மலடி ஆவாள் என்று நம்புவதும் பரவலாக இருக்கிறது.

இவையெல்லாம் ஆராய்ச்சிபூர்வமாக நிரூபிக்கப்படாத முறைகள். இவற்றை நம்பி, ஒன்றன்பின் ஒன்றாகக் குழந்தைகளைப் பெற்றுக்கொண்டு அல்லல்படுவதைவிட நிச்சயமாகக் கருத்தரிக்காது என்று நிரூபிக்கப்பட்ட முறைகளை நாடுவதே நன்மை பயக்கும். அத்தகைய கருத்தடை முறைகள் எவை என்பதை இப்போது பார்ப்போம்.

இக்காலக் கருத்தடை முறைகள் (பாதுகாப்பு நாள்கள் முறை)

(Safety Period)

இது சென்ற நூற்றாண்டின் இறுதியிலும் இந்த நூற்றாண்டின் ஆரம்பத்திலும் பரவலான முறை யாகும். இரு மாதவிடாய்களுக்கு இடையிலுள்ள காலத்தைக் கணக்கிட்டு உடலுறவு கொள்வது. அதாவது, ஒரு மாதவிடாய்க்குப் பிறகு அடுத்த மாதவிடாய்க்குச் சரியாகப் பதினான்கு நாள்கள் முன்னதாக, பெண்ணின் கருமுட்டை, ஆணின் உயிரணுவை ஏற்கத் தயாராகிறது. ஆகவே ஒரு மாத விடாய் முடிந்ததும், நாள்களைக் கணக்கு வைத்துக் கொண்டு 'பாது காப்பு நாள்களை'க் கணிக்கலாம். மாதவிடாய்க்கு முன்னும் பின்னும் நான்கு நாள்கள் கருத்தரிக்க வாய்ப்பில்லை என்பது ஒரு விதி. இன்னும் நாட்டுக்கு நாடு, தட்ப வெப்பத்திற்கு ஏற்றவாறு மாறும் வாய்ப்பு இருக்கிறது. சிலர் முன்னும் பின்னும் ஏழு நாட்கள் பாதுகாப்பு நாள்கள் என விதித்திருக்கிறார்கள். இவை விதிகளே இவற்றிற்கு விதி விலக்குகள் உண்டு. சில முட்டைகள் எந்த நாளிலும்

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

உயிரணுவை ஏற்கச் சித்தமாக இருக்கலாம். இதனால் மாத விடாய்க் காலத்தில் கூட கர்ப்பம் ஏற்பட வழியுண்டு. மேலும் இந்தப் பாதுகாப்பு நாள்களை இன்று லக்னம் சரியில்லை.... என்றெல்லாம்

காரணங்களைத் தேடிக்கண்டு பிடித்தார்கள். மாதத்தில் ஓரிரண்டு நாட்களே உடலுறவு கொண்டார்கள். இதனால் நல்ல பயன் ஏற்பட்டதும் உண்மைதான்! கூடவே சங்கட ங்களும் ஏற்பட்டன. ஊதாரணமாக குழந்தை பிறந்த கொஞ்ச நாள்களுக் கெல்லாம் ஒரு நல்ல நாள் பொருத் தமானதாக வந்தால் இன்று உடலுறவு கொண்டாலென்ன என்ற இச்சை அல்லது சலபம் தோன்ற எந்ததவொரு பாதுகாப்பு அனுசரிக்க பெண்ணிற்கு மாதவிடாய் ஒரே சீராகவும் குறிப்பிட்ட நாளில் சரியாக வரக் கூடியதாக இருக்க வேண்டும். பெரும்பாலான பெண்களுக்கு அப்படி இருப்பதில்லை. இதனால் கணக்கெல்லாம் தப்புக் கணக்காகி விடும்.

உடல் வெப்பத்தை வைத்துக் கணக்கிடும் முறை.

இதற்கு ஆங்கிலத்தில் 'Rhythm Method' என்று பெயர். அதாவது பெண்ணின் உடல் உஷ்ண நிலை மாறுபாட்டை வைத்துப் பாதுகாப்பான நாள்களைக் கணக்கிடுவது பெண் ணின் உடல் உஷ்ண நிலையை ஒரு 'தேர்மாமீட்டர்' மூலம் தினசரி கணக்கு எடுத்து குறித்துக் கொள் வது, இரண்டு மாதவிடாய்க்கு அடைப் பட்ட நாள்களின் தினசரிவெப்பநிலை யைக் கூட்டி அந்தக் கூட்டுத் தொகை யை நாள்களால் வகுத்து சராசரி வெப்பநிலை கண்டுபிடித்து வைத்துக் கொள்ள வேண்டும். பெண்ணின் கருமுட்டை நல்ல பக்குவத்தில் இருக் கும் நாள்களில் அவளது உடல் உஷ்ணம் அதிகரிக்குமாம்! அன்று உடலுறவு கொண்டால் அபாயம். அவளது உடல் உஷ்ணம் சராசரியா கவோ அதற்குக் கீழாகவோ இந்தால் பயமில்லை.

இதற்கும் விதி விலக்குகள் உண்டு. இயற்கையின் திருவிளையாடல்களை யார்தான் சரியாகக் கணிக்க முடியும். அத்துடன் மேற்சொன்ன இரண்டு முறைகளிலும் காதலை விட கணக்கு அதிகம்! கணவன்மார்கள் கால்குலேட்டர்களை நாடவேண்டி வருகிறது. வாழ்க்கை இயந்திரத்த னமாக மாறிவிடுகிறது, அத்துடன் கருத்தரிக்காது என்ற நிச்சயமும் இல்லை.

'லூப்' (Loop)

ரப்பர், சிலிகன், பிளாஸ்டிக் மூன்றும் கலந்ததொரு பொருளால் ஆனது இந்தச் சாதனம், இதனை ஒரு டாக்டரால் தான் பெண்ணின் குறிக்குள் பொருத்தி வைக்கவும் வெளியே எடுக்கவும் முடியும். இச்சாதனம் உள்ளே இருக்கும் வரை எத்தனை ஆண்டுகளானாலும், பெண் கருத்தரிக்கமாட்டாள். ஆனாலும் மூன்றாண்டுக்கு ஒரு முறை பழையலுப்பை எடுத்துவிட்டு புதிதாகப் பொருத்திக்கொள்ள வேண்டும்.

காப்பர் - டி' (Copper - T)

செம்பினால் செய்யப்படும் "T" வடிவ உலோக சாதனம் இது. இதையும் ஒரு டாக்டரே பெண் குறியினுள் வைக்கவும் அகற்றவும் முடியும். இது கர்ப்பப்பையின் வாயை நன்கு மூடிவிடுவதால் பெண் கருவுறும் வாய்ப்பே இல்லை. இதையும் மூன்றாண்டுக்கு ஒரு முறை மாற்ற வேண்டும். பெண்ணுக்கு இதனால் உறுத்தலோ எரிச்சலோ ஏற்பட்டால் உடனடியாக கவனித்து. எடுத்துவிட வேண்டும்.

சரியாகப் பொருத்தப்படாவிட்டால் அல்லது தயாரிப்பில் குறைகள் இருந்தாலோ, ''லூப்'' அல்லது 'காப்பர் - டி'' பொருத்தப்பட்ட பெண்களுக்கு உறுத்தல், எரிச்சல் ஆகியவை ஏற்படுவதுடன் ஐந்து சதவீதம் கருத்தரிக்க வாய்ப்பும் இருக்கிறது. ஆகவே மருத்துவரின் ஆலோசனையின் பேரிலேயே பெண்கள் இவ்விரண்டு சாதனங் களையும் பொருத்திக் கொள்ள வேண்டும்.

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

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

படுகின்றன.
இதுவும் மிகவும் எளிய, சிக்கலில்லாத, பாதுகாப்பான அறுவை சிகிச்சை, மயக்க மருந்துகூட கொடுக்கப்படுவதில்லை.

ஆணின் விரைப் பாகத்தில் வலி தெரியாமலிருக்கவும், 'செப்டிக்' ஆகாமல் இருக்கவும் முதலில் ஓர் ஊசி போடப்படும். பிறகு விரைப் பையை மூடியிருக்கும் வெளித் தோலின் இரு பக்கமும் கத்தியால் சிறு கீறல் போட்டு, உள்ளிருக்கும் குழாய்களை வெட்டி, முனைகளைத் தைத்துவிட்டு மீண்டும் வெளித்தோல் கீறல்களைத் தையல் மூலம் மூடிவிடுவார்கள். இத்தனையும் பத்து நிமிடங்களில் முடிந்து விடும். வலி

அதிகம் இராது. நாளாவட்டத்தில் வெளித்தோலின் தையல் சேர்ந்து கொள்ளும். கீறிய தழும்பு கூட மறைந்துவிடும். நூறு சதவீதம் பாதுகாப்பானது இந்த அறுவை சிகிச்சை.

பெண்களுக்கான அறுவை சிகிச்சை (Tubectomy)

இந்த அறுவை சிகிச்சையில், பெண்ணின் கர்ப்ப உறுப்புகளில் ஒன்றான பலோப்பியன் நாளங்கள் துண்டிக்கப்பட்டு 'சிலிகான்'' நூலிழையால் முடிச்சு இடப்படுகின்றன. அல்லது மின்சக்தியால் முனை மழுங்கச் செய்யப்படுகின்றன. இதில் நான்கு விதங்கள் இருக்கின்றன.
முதல் முறை : லாபரோ ஸ்கோபி இம்முறைதான் இன்று பரவலாகக் கடைப்பிடிக்கப்படும் முறையாகும். இதில் அறுவை சிகிச்சையால் சாதாரணமாக ஏற்படும் தழும்புகள் ஏற்படுவதில்லை. மயக்க மருந்தும் கொடுக்க வேண்டியதில்லை.
பெண்ணின் வயிற்றில் பக்கவாட்டில் கத்தியால் ஒரு சிறு கீறல் போடப்பட்டு, அடிவயிறு காற்று மூலம் உப்பிவைக்கப்படுகிறது. பினனர் நீண்ட தூண்டில் போல் இருக்கும் உலோகத்தாலான ''லாபரோஸ்கோப'' என்ற கருவி (குழாய்) அடிவயிற்றுக்குள் செலுத்தப்படுகிறது. இக் குழாயின் மேல் பாகத்திலிருந்தும் 'லென்ஸ்' வழியாகமருத்துவர் வயிற்றுக் குள்ளே இருக்கும் பாகங்களைப் பார்க்க முடியும்.
பெண்குறியின் முடிவில் தொடங்கி கருப்பைவரை நீண்டிருக்கும் இரண்டு குழாய்கள்தான் பலோப்பியன் நாளங்கள். மருத்துவர் இந்த நாளங்கள் கண்ணில் தென்பட்டதும். லாபரோஸ் கோபி வழியாக மற்றொரு நீண்ட கம்பி போன்ற கருவியை உள்ளே செலுத்துகிறார். அந்தக் கம்பியின் நுனியில் இருக்கும் சிறு கத்தி போன்ற அமைப்பினால் பலோப்பியன் நாளங்களைத் துண்டிக்கிறார். பிறகு அக்கருவியின் நுனியிலேயே இருக்கும் மற்றொரு கருவி மூலம் வெட்டுப்பட்ட நாள - முனைகளைத் தைத்து விடுகிறார். இத்தனையும் அவர் கைகளின் உதவியின்றி, லாபரோஸ்கோப் மூலம் தான் செய்கிறார் (வெளியிலிருந்து 'லென்ஸ்'' மூலம் பார்த்துப் பார்த்துச் செய்யவேண்டியிருப்பதால் மிகுந்த கவனத்துடன் செய்யப்பட வேண்டும்). பின்னர் லாபரோஸ் கோப் வயிற்றுக்குள்ளிருந்து உருவப்பட்டு வயிற்றின் மேல் புறம் இருக்கும் கீறலுக்குத் தையல் போடப்படுகிறது. சில நாள்களில் இந்தத் தையலும் மறைந்து விடும். சுமார் ஒரு மணிநேரத்தில் முழு அறுவைச் சிகிச்சையும் முடிந்து விடும். பெண் சில மணி நேரம் படுக்கையில் அசையாமல் இருந்தால் போதும்.

இரண்டாம் முறை:

அடுத்தது 'மினிலாபரோடமி' பெண்ணின் அடிவயிற்றில் இரண்டங்குலம் மேலே ஒரு கீறல் போடப்படும். டாக்டர் லாபரோஸ் கோப்' இல்லாமலேயே கருப்பையையும் பலோப்பியன் நாளங்களையும் பார்க்க முடியும். இது லாபரொஸ்கோப்பை விட அதிக நம்பகமானதும், ஆபத்து குறைந்ததுமாகும். முழுமயக்க நிலையில் தான் இந்த அறுவைச் சிகிச்சை செய்ய முடியும். சிறு தழும்பும் ஏற்படும். இரண்டு நாள்களாவது மருத்துவமனையில் தங்கியிருக்க வேண்டும். சதைச் சவ்வுகளில் அதிகமான மடிப்புகளோ, தழும்புகளோ உள்ள பெண்களுக்கு இந்த அறுவை சிகிச்சைசெய்ய முடியாது. அப்படிப்பட்ட பெண்களுக்கென்றே உள்ளது அடுத்த முறை.

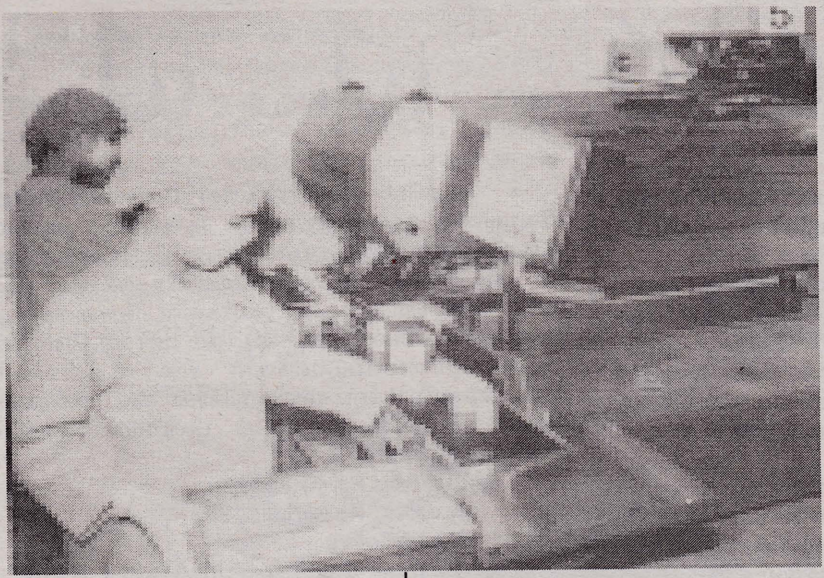
மூன்றாவது முறை:-

பெண்ணின் தொப்புளிலிருந்து கிட்டத்தட்ட பெண் குறிக்கு சற்று மேல் பாகம் வரை நீளமாக ஒரு கீறல் போடப்படும். அடிவயிறு திறக்கப்படும். பலோப்பியன் நாளங்கள் வெட்டித் தைக்கப்படும். முழு மயக்க நிலையில்தான் செய்ய முடியும். பெண் குறைந்தது மூன்று அல்லது நான்கு நாட்களாவது மருத்துவ மனையிலேயே தங்கி இருக்க வேண்டும். நீண்ட தழும்பும் ஏற்படும்.

நான்காவது முறை:-

பெண்ணுறுப்பு மூலமாகச் செய்யப்படும் அறுவைச் சிகிச்சை.
இம்முறையில் பெண் குறி வழியாகவே பலோப்பியன் நாளங்களை வெளியே இழுத்து

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



வெட்டித் தைத்துவிட்டு மீண்டும் உள்ளே திணித்து விடுவார் மருத்துவர். இது தொழிலுட்ப ரீதியில் மிகவும் சிரமமானது. இந்த முறையில் பெண் உடலில் சிறு தழும்பும் ஏற்படாது. ஆனால் அறுவை சிகிச்சையின் போது நோய்க் கிருமிகள் தொற்றுவதற்கு வாய்ப்பு அதிகம்.

குழந்தை பிறந்த உடனேயே கருத்தடைக்கான அறுவை செய்து கொள்வது சுலபம் என ஒரு கருத்து நிலவுகிறது. செய்வதற்கு வசதியாக தாய் அங்கேயே மருத்துவ விடுதியிலேயே தங்கி இருக்கிறாள் என்பதைத் தவிர வேறு விசேஷமான நன்மை எதுவும் இல்லை. எந்த நேரத்திலும் நான்கு அறுவைச் சிகிச்சைகளையும் ஒரு பெண் செய்து கொள்ளமுடியும். தாய் அப்போது தான் பிறந்திருக்கும் குழந்தையிடமிருந்து அதிக நேரம் பிரிந்திருப்பது நல்லதன்று' அத்துடன் குழந்தைப்பேற்றால் தாய் மிகவும் தளர்திருப்பாள். மறுபடியும் சரிசெய்யவே முடியாத ஒரு முடிவை எடுப்பதற்கு அது உகந்த தருணமுமில்லை. ஆம், அறுவை சிகிச்சைக்குப் பிறகு பெண் கருத்தரிப்பது என்பது நூற்றுக்கு ஒரு சதவிகித வாய்ப்புதான் - ஆணானாலும் சரி, பெண்ணானாலும் சரி மற்றோர் அறுவை சிகிச்சை மூலம் மீண்டும் குழந்தை உண்டாகக் கூடிய வாய்ப்பை ஏற்படுத்திக் கொள்ளலாம் என்பது ஏட்டுச் சுரைக்காய்தான். ஆகவே மீண்டும் சில காலம் சென்று குழந்தை பெற்றுக்கொள்ளலாம் என்று நினைப்பவர்கள் கருத்தடை அறுவை சிகிச்சை செய்து கொள்ளவே கூடாது. கருத்தடை அறுவை சிகிச்சையால் ஆணுக்கோ, பெண்ணுக்கோ ''ஹார்மோன்கள்' சுரப்பது எந்த விதத்திலும் பாதிக்ககப்படுவதில்லை.

இது அடிப்படையைத் தகர்த்து விடும் முறை.தொடர்ந்துபல குழந்தைகளைப் பெற்றுத்தள்ளி கர்ப்பப்பையை ஒன்றுக்கும் உதவாமல் போய்விடும் தாய்மார்களுக்கோ, கர்ப்பப்பை மிகவும் பருத்து சுற்றிலும் அடியிலும் உள்ள உறுப்புக்களை பற்றி நசுக்கும் நிலையிலும், கர்ப்பப்பையில் அதிகக் குழந்தைப் பேற்றினாலேயோ அல்லது அதிக கருச்சிதைவினாலேயோ புண்களோ, புற்று நோயோ ஏற்பட்டிருக்கும் நிலையிலும், வேறு வழியின்றி மருத்துவர் கருப்பையை அகற்ற வேண்டும் என்று ஆலோசனை கூறுவார்.

இரண்டு வகையில் இந்த அறுவை சிகிச்சை செய்யப்படும். தழும்பு ஏற்பட்டுவிடக் கூடாது என்று கருதும் பெண்களுக்கு, பெண்குறி வழியாகவே, கருப்பையை வெளியே இழுத்து வெட்டி எறிந்துவிடுதல். இது மிகவும் சிக்கலானதும், ஆபத்தானதுமாகும்.

மற்றவகையில், அடிவயிற்றைத் திறந்து கர்ப்பப்பையை வெட்டி அகற்றிவிட்டு, வயிற்றைத் தைத்து விடுதல் இதில் நீண்ட தழும்பு ஏற்படும்.

இரண்டு வகையுமே பொருட் செலவும் வலியும் கொடுக்கக் கூடியவை. முழு மயக்க நிலையில் தான் செய்ய முடியும். ஒரு வாரமாவது மருத்துவ விடுதியிலேயே தங்கி ஓய்வெடுக்க வேண்டும். குறைந்தது மூன்று மாதங்களுக்கு உடலுறவு வைத்துக் கொள்ள முடியாது. கர்ப்பப்பையை நீக்கி விட்டால், பெண் கருத்தரிக்கமாட்டாள். அத்துடன் மாதவிடாயும் நின்று விடும். உடனே மெனோபாஸ் தான். ஆகவே அவசியமானால் தவிர, வேறு வழியில்லாத போதுதான் கர்ப்பப்பையை நீக்க மருத்துவர்கள் சம்மதிப்பர்.

கருத்தடை மாத்திரையால் ஏற்படும் நன்மைகள்

- தேவையற்ற கருவைத் தடுக்கும் செயல் திறன் மிகக்து.
- சிக்கல் ஏதுமின்றிக் குழந்தைப் பிறப்பைத் தள்ளிப் போடலாம்.
- ஒரு குழந்தைக்குப் பிறகு போதிய இடைவெளி விட்டு அடுத்த குழந்தை பெறலாம்.
- மாதவிலக்கு காலத்தில் ஏற்படும் வலி உபாதையிலிருந்து நிவாரண மாளிக்கிறது.
- ஒவ்வொரு மாதமும் குறித்த நாள்களில் மாத விலக்கு மிகமாக ஏற்படச் செய்கிறது
- உயிருக்கு அபாயம் விளைவிக்ககூடிய சினைக்குழாய் கர்ப்பம் ஏற்படுவதைத் தடுக்கிறது.
- கருப்பை மற்றும் பெலோபியன் குழாய்களில் ஏற்படும் புற்று நோயிலிருந்து பாதுகாப்பளிக்கிறது.
- பெண்ணின் பிறப்பு உறுப்பு வீக்க நோய் சினைப்பை நோய்கள் மற்றும் மார்ப்புக்கட்டிகள் ஆகியவை ஏற்படுவதைத் தடுக்கிறது.

சில எச்சரிக்கைகள்!!

பாலூட்டும் தாய்மார்கள், பாலூட்டும் காலத்தில் மாத்திரைகளை உட்கொள்ளக் கூடாது. கல்லீரல் நோய், ரத்தக் கொதிப்பு நோய் ரத்தக் குழாய் நோய்கள், இதயக் கோளாறு ஆகியவை உள்ள பெண்கள் மாத்திரைகளை உட்கொள்ளக் கூடாது. மருத்துவரின் ஆலோசனையுடன் அவர் சிபாரிசு செய்யும் மாத்திரைகைளையே வாங்கி உபயோகிக்க வேண்டும்.

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

பேய்.... ய்....ய்....

பேய், பிசாசு, காற்று, கறுப்பு என்று இன்றும் நமது கிராமங்களில் வழக்கில் உள்ள சொற்களைக் கேட்டிருக்கின்றோம். பேய், பிசாசு, என்பவைகள் இருக் கிறதோ இல்லையோ ஆனால் இன்னும் அத்தகைய வைகளை நாம் நம்பிக்கொண்டிருக் கின்றோம். இப்படி நம்பப்படுகின்ற துஷ்ட தேவதைகளின் சேஷ்டையினால் பீடிக்கப் பட்டவர்களைப் பார்த்துள்ளோம்.

மாந்திரீகத்தினால் அத்தகை யவர்கள் துயர் நீங்கி தெளிவு பெற்றிருப்பதையும் கேள்வியுற்றுள்ளோம். சூனியமான சில இடங்களில் அந்தி வேளை, இரவு நேரங்களில், ஒருவிதமான அனுஷ்மான்ய சூனியக் காற்றலைகள் உற்பத்தியாகும். அவ்வேளைகளில், அவ்விடம் செல் வோரின் மூளை அக்காற்றினால் சற்றுப் பாதிப்படையும்.

அதனால் அத்தகையோரின் பெரு மூளையில் சேமித்து வைக்கப்பட்டுள்ள சில இனம் புரியாத நினைவுகள் வெளிக் கொண்டுவரப்பட்டு, அவர்களையும் மீறிய புதிதான, புதிரான செய்கைகள் வெளிப்படும். இத்தகைய பாதிப்பாளர் களின் விநோதமான செய்கை, ஆக்ரோஷமான பேச்சு இவைகளைக் கொண்டு, அவர்களுக்குப் பேய் பிடிதத்துவிட்டதாக நாம் கூறுகின் றோம்.

பெரியோர்கள் நம்மை அந் நேரத்திலும், மத்யான வேளை களிலும், உச்சி நேரத்திலும், இரவு நேரத்திலும் வெளியே திரியக்கூடாது என்று சொல்வதன் காரணமும் இதுதான்.

இதுகாறும் கூறியவைகள், முற்போக் கான சிந்தனையாளர்கள், ஆராட்சியாளர்கள், சித்த ஞானம் பெற்ற ஆய்வாளர்கள் ஆகியோர் களின் வாதம். ஆனால்,

நம்முன்னோர்கள் இத்த கைய பாதிப்புக்களால் பேய் பிசாசு, என்பன போன்ற துர்தேவதைகளின் செய்கைகள் தான் என்று ஆணித் தரமாக நம் மனதில் பதிய வைத்துள்ளனர்.

அதற்கு அவர்கள் கூறும் காரணம்,

பேய் பிடித்ததாக நாம் கரு தும் ஒருவர், அவரின் புலம்பலில் ''நான் இன்ன இடத்தில் இருந்தேன், இப்படி இறந்தேன், எனக்கு இருக்க இடம் இல்லாததால் நான் இன்ன இடத்தில் இவரின் மேல் தொற்றிக் கொண்டேன்'' என்று சுறுவார்கள். இன்னும் சிலர் ''நான் இன்னாரின் மகள் அல்லது மகன் நான் இப்படி எல்லாம் வாழ்ந்தேன். இப்படி இறந்தேன் என்னை ஒன்றும் செய்யாதீர்கள், நான் இவரை ஒன்றும் செய்யமாட்டேன்'' என்பன போன்று உறவு முறைகளை சரியாகக் கூறுகின்றார்கள்.

இதைக் கூர்ந்து நோக்கும் போது, இதுவும் நம்பத்தக்கதாக உள்ளது. எது எப்படியோ, நாம் நம் மூதாதையர்களின் வழி காட்டலைப் பின்பற்றுவதில் தவறில்லை.

அதுமட்டுமல்ல புதிதாக ஒருவர், ஒரு இடத்திற்கு குடிவந் துள்ளார். அவர் மீது அங்கிருக்கும் ஒரு ஆவியின் ஆக்கிரமிப்பு உண்டா கிறது. அதன் காரணமாக அந்த நபர், அந்த ஆவியின் பூர்வீகத்தைச் சொல்லுவது, ஆச்சரியமாகவும், சிந்திக்கத்தக்க விடயமாகவும் தெரிகிதறது. ஏனெனில் சம்பந்தப்பட்ட நபருக்கும், நாம் ஆவி என்று கருதப்படும் ஒரு வருக்கும் நேற்றுவரை எந்தவித உறவோ, பந்தமோ, இருந்ததில்லை. மாறாக இறந்தவரைப்பற்றி உயிருடன் இருப்பவர் அதுவும் சம்பந்தமே இல்லாத ஒருவர் கூறுவது என்பது.... இதையும் நாம் நம்பித்தான் ஆகவேண்டும்.

ஆகவே, இதுமாதிரியான பேய் பிடித்தவர்கள் சில சமயம் எதுவும் பேசாமல ஆவேசமாக ஆடாமல் ஒரே இடத்தை வெறித்துப் பார்த்தபடி இருப்பார்கள். நாம் கேட்கும் எந்த விதமான கேள்விகளுக்கும் பதில் சொல்லவே மாட்டார்கள். இவர்களை பேசவைக்கவும், பேய்களைக் கலைப்பதற்காகவும் நம் ஊர் மந்திரவாதிகள் என்று சொல்லப்படுபவர்கள் சில உத்திகளைக் கையாளுகின்றார்கள். அவற்றிற்கான சில முறைகளை பின்வரும் பாடல்கள் மூலம் புலிப்பாணி முனிவர் விளக்கியுள்ளார்.

''ஆரப்பா ஆடாத பேய்களாட
அப்பனே அப்பையுட
கிழங்கினோடு
பாரப்பா பேய்த்திபே யால்வேர்
பருத்த தொருதானிவேரும்
மத்தன் வித்து
வாரப்பா விராக னிடைப் பொடித்து
வாய்திர காயமது வளமாய்
செய்து
காரப்பா காட்டின் பசுஎரு கொளுத்தி
கணமமாக விபூதியுடன்
தூனச் சேரே''.

எப்படிப்பட்ட ஆடாத பேய்களையும் ஆட வைக்கும் ஒரு முறை உண்டு. அப்பைக் கிழங்கு, பேய் அத்தி, பேய் ஆலம் வேர், தான்றிவேர், ஊமத்தன் விதை ஆகியவைகளைத் தலா ஒரு விராகன் எடையாகிய 4.2 கிராம் எடுத்து, பொடித்து, வஸ்திரகாயம் செய்து கொண்டு, காட்டுப்பசுவின் எருவை எடுத்துவந்து, கொளுத்தி விபூதியாக செய்து, அதில் கலந்து வைத்துக்கொள் என்றும்...

''சேரேநி ஸ்திரி புருஷர் எவரானாலும்
சிதறாமல் குற்தவைத்து சிரமேற்பேட
வாரேநீ வாய் திதறவா நீருந்தா லுமுந்தான்
வளமாக தூள் போடவெ இரண்டு பின்னும்
ஆரேநீ ஆவதும் ஊரும் பேரும்
அன்பொடு சொல்லி விடும் அப்பேதே தான்
மீரேநீ முடியறுத் தொழித்து விடு மயங்கிடாமல்
மையல் நீங்க ஜலந் தெளித்தால்
மயக்கம் போமே''.

அப்படிச் செய்த விபூதியை பேய் பிடித்திருக்கும் பெண் அல்லது ஆண் யாரானாலும் அவர்களை மனையில் உக்காரவைத்து அவர்களின் தலை யின் மேல் இந்த மருந்து கலந்த விபூதித்தூளை தூவு, அப்படி அவர்கள் வாய் திறக்கவில்லை என்றால் இன்னும் தூளை எடுத்துத் தலையில் போட உடனே வெகுண்டு எழுந்த ஆடுவதுடன் தான் யார், ஊர், பேர் என்ன என்பதைக்கூறிவிடும். உடனே அதன் உச்சந்தலையில் இருந்து சிறு முடியை அறுத்து எடுத்து விடவேண்டும். உடனே அவர்கள் மயக்கமாகி விடுவார்கள். அப்பொழுது சிறிது தண்ணீரை முகத்தில் தெளித்தால மயக்கம் தெளிந்து எழுவாக்ள் என்று கூறுப்பட்டுள்ளது.

இத்தகைய முறைகளைத் தான் நம்மூர் மந்திரவாதிகள் கைக்கொண்டு மக்களை பிடித்திருக்கும் பேய் பிசாசுகளை விரட்டு வதாகக் கூறி பூஜை, சடங்கு என்று சம்பிரதாயங்கள் மூலம் சில நோய்களையும் குணப்படுத்துகின்றார்கள்.

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

முதுகைக் காப்பாற்றிக் கொள்ளுங்கள்

முதுகைக்காப்பாற்றிக் கொள்ளுங்கள்

''சையாட்டிக்கா'' கேள்விப்பட்டிருக்கின்றீர்களா? இன்றைய தினங்களில் கிட்டத்தட்ட நாற்பது வயது நிரம்பியவர்களை எலும்பு சிகிச்சை நிபுணர்களை நோக்கிச் செல்லவைப்பது இந்த சையாட்டிகா. (Sciatica) அப்படி என்றால் என்ன?

நம்முடைய உடலில் இருக்கிற பல ஆயிரம் நரம்புகளில் மிக முக்கியமான ஒன்று காலில் இருக்கிறது. பெயர் சையாட்டிக் நரம்பு (Sciatic Nerve) இது கீழ் முதுகுப் பகுதியிலிருந்து முதுகெலும்புத் துளை வழியாக இரண்டு கால்களுக்கும் செல்கிறது. இந்த நரம்புப் பாதையில் ஏற்படுகிற வலிக்குத்தான் சையாட்டிகா என்று பெயர். Paininthe Course of Sciatic Nerve.

இந்த வலி முதுகுப் பகுதியிலிருந்து இரண்டு கால் முழுவதும் சுதந்திரமாகப் பரவும். பெரும்பாலும் இது ஒருபக்க வலியாகவே இருக்கும். தவிர கீழ் முதுகு வலிகளில் மிகமுக்கியமானது பரவலாக பல நோயாளிக்ளுக்கு இருப்பதும் இந்த சையாட்டிக்காதான்.

இந்த வலி எப்படி ஏற்படுகிறது என்பதை அறிந்து கொள்வோம்.

நமது முதுகெலும்புகள் வரிசையாக ஒன்றின் கீழ் ஒன்று சீரான இடைவெளியில் அமைந்திருக்கின்றன. ஒவ்வொரு முதுகெலும்பிலும் ஒரு துணை இருக்கிறது. இத்துணை நான்குவித அளவுகளில் இருக்கின்றது. இதன் வழியாக பலநரம்புகள் நுழைந்து வெளிவருகின்றன. சையாட்டிக் நரம்பானது அதில் ஒன்று. முதுகெலும்பில் ஏற்படுகின்ற சின்ன தகராறுகள் மூலம் பலம் இழந்த ஒன்று அதன் கீழ் இருக்கின்ற இன்னொன்றை ஆறுதலாக பற்றிக் கொள்ளும். அதாவது ஒன்று அதன் கீழ் இருக்கின்ற ஒன்றை அழுத்தும். அப்போது அதன் வழியாக வருகின்ற சையாட்டிக் நரம்பு அழுத்தப்பட்டு அதன் மூலமே கால்களுக்கு வலி ஏற்படுகிறது. இதை சில நேரங்களில் ''ராடிகுலோபதி'' என்றும் சொல்கிறார்கள்.

இந்த வலி சிலருக்கு தொடர்ந்தும் சீராக அதிகரித்துக் கொண்டு இருக்கும். சிலருக்கு விட்டு விட்டு அதே சமயம் சீராக அதிகரித்துக் கொண்டும் இருக்கும். வலி தவிர சில தொந்தரவுகளும் ஏற்பட வாய்ப்புண்டு. கால் சக்தியற்று தளர்ந்து போகிற நிலை, காலை நகர்த்துவதற்கே சிரமமான ஒரு உணர்வு, எழுந்திருக்கும் போது சட்டென்று தாக்குகிற வலி (ஷிட்டிங் பெயின் என்கிறார்கள்) போன்றவை.

இந்த சையாட்டிக்கா பெரும் பாலும் இன்பெக்ஷன் என்கின்ற நோய் தொற்றின் மூலமாகத்தான் ஏற்படுகின்றது. ஆகவே இரண்டு வாரங்களிலிருந்து சில மாதங்களுக்குள் சரியாகி விடுகின்ற சாத்தியங்கள் உண்டு. தவிர இங்கு ஏற்படுகின்ற பிரச்சனைகளின் காரணமாக கால் முற்றிலுமாக செயலிழந்து போகிற ''பாரலைசிஸ்'' நிச்சயமாகத் தோன்றுகிறது. காரணம் ''ஸ்பைனல் கோர்ட்'' இந்த எரும்புப் பிரச்சனைகள் தோன்றுகிற இடத்திற்கு சற்றுமேலேயே முடிந்து விடுகின்றது.

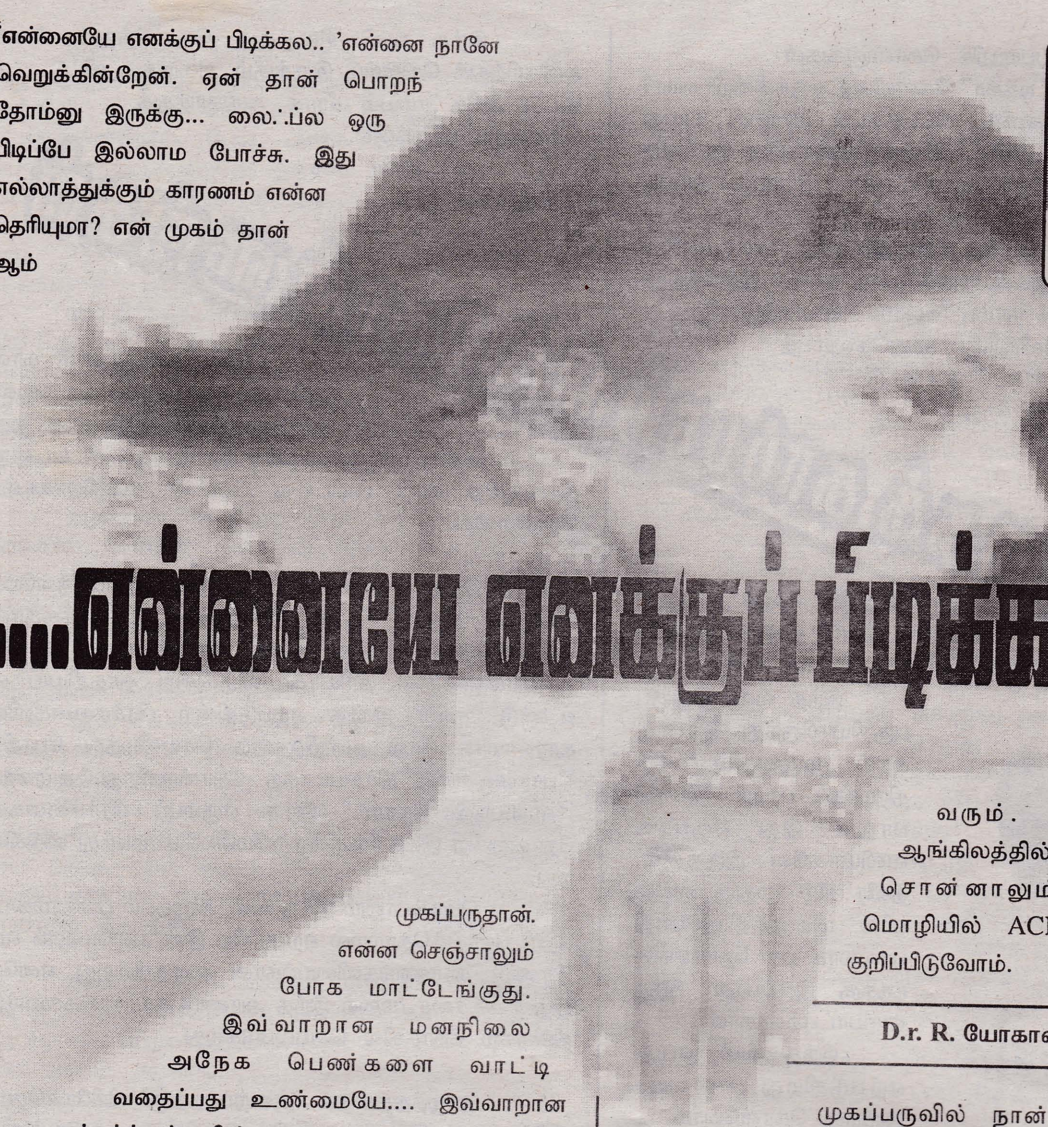
பெரும்பாலும் இந்த வலி அழுத்தம் பின்நரம்பைச் சுற்றி நோய்த்தொற்றல் ஏற்படுகிற இன்ஃபலமேஷன் என இரண்டு காரணங்களினால்தான் வருகபின்றது எனவே இதன் சிக்சை முறை இந்த அரண்டு காரணங்களையும் நீக்குகிற நோக்கில் செயல்படுகிறது.

அழுத்தத்தைக் குறைப்பதற்கு பிசியோதெரபி சிகிச்சைகள் பெரும்பலன் கொடுக்கின்றன. தவிர Nsaid வகையைச் சார்ந்த வலி மருந்தகள் சிலவும் பயன் படுகின்றன. தவிர சில ஸ்டீராய்டுகள் இவை நரம்பைச் சுற்றி நடக்கிற நோய் தொற்று விளைவுகளைக் கட்டுப்படுத்துகின்றன. கடும் வலி இருக்கிற சமயங்களில் ஸ்டீராய்ட் ஊசி மருந்துகளை நேரடியாக முதுகெலும்பில் செலுத்துவதின் மூலம் சையாட்டிகாவை கட்டுப்படுத்துகிறார்கள்.

இம்மாதிரி பல மருத்துவ முறைகளுக்கும் கட்டுப்படாத நிலையிலிருந்தால் அறுவைச் சிகிச்சை மூலம் சையாட்டிகாவிலிருந்து நிரந்தர விடுதலை பெறலாம். இதற்காக செய்யப்படும் அறுவைச் சிகிச்சையின் பெயர்கள் Mccervdiscetomy மற்றும் Lumbavlamivectony இந்த வலி சட்டென்று மறையாததால், இஷ்டம் போல வலி இருக்கும் போதெல்லாம் ஏதாவது மருந்து சாப்பிடுவதும், மாந்திரீக வேலை செய்வதுமாக நிறையப் பேர் இருக்கிறார்கள்.

Sciatica இருந்தால் நான் உங்களுக்கு கூறுகின்ற எளிய யோசனை இதுதான் வலி ஏற்படுகிற இடத்தில் இதமான வென்னீர் ஒத்தனம் அல்லது ஐஸ்கட்டிகளை சிறிது நேரம் வையுங்கள். ஒரேஒரு வலி மாத்திரை அவசரத்திற்கு சாப்பிடலாம். பின் மருத்துவரை சந்தியுங்கள்.

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



‘என்னையே எனக்குப் பிடிக்கல.. ’என்னை நானே வெறுக்கின்றேன். ஏன் தான் பொறந்தோம்னு இருக்கு... லை.்.ப்ல ஒரு பிடிப்பே இல்லாம போச்சு. இது எல்லாத்துக்கும் காரணம் என்ன தெரியுமா? என் முகம் தான் ஆம்

....என்னையே எனக்குப் பிடிக்கல.....

முகப்பருதான். என்ன செஞ்சாலும் போக மாட்டேங்குது.

வரும். முகப்பருவை ஆங்கிலத்தில் Pimple என்று சொன்னாலும், மருத்துவ மொழியில் ACNE என்றுதான் குறிப்பிடுவோம்.

D.r. R. யோகானந்தராஜா

இவ்வாறான மனநிலை அநேக பெண்களை வாட்டி வதைப்பது உண்மையே.... இவ்வாறான சந்தர்ப்பங்களில் உள்மனதில் ‘‘எதையோ பறிகொடுத்தது’’ போன்ற உணர்வு நம்மில் பலருக்கு சதா இருந்து கொண்டே இருக்கின்றது. குறிப்பாக ‘‘டீன்ஏஜ்’’ பெண்கள் சொல்லவா வேண்டும்? இப்படியான வெறுப்பு, விரக்தி, அல்லது கவலையிலேயே வாழ்வே ஒரு பிரச்சனை என எண்ணி வாழ்நாளையே நாம் வீணடித்து விடுகின்றோம்.

முகம் என்றதும் முதலில் முகப்பருதான் பிரச்சனையே முகப்பரு மற்ற வயதில் வராமல் டீன் - ஏஜில் மட்டும் அதிகமாக வருவது ஏன்? இந்த வயதில் தான் உடம்பில் இருக்கும் எண்ணைச்சுரப்பிகள் அதிகமாகச் சுரக்கும். உடம்பில் உள்ள எண்ணைச் சுரப்பிகள் ‘‘ஓவர்டைம்’’ (Over Time) வேலை செய்வதுபோல் செயற்படும். அதனால், அதிகப்படியான எண்ணை சுரக்கும். மயிர்க் கால்கள் வழியாக வெளியேறும் போது வெளிப்பட வழியில்லாமல் தடைப்பட்டு முகப்பருவாக உருவெடுக்கின்றது. இதை நகத்தால் கீறினாலோ, அழுக்குத் துண்டால் முகத்தைத் துடைத்தாலோ இன.்.பெக்ஷ்ன் (தொற்று) ஏற்பட்டு முகப்பருவில் கட்டிகள் உண்டாகும். பெயர் முகப்பரு என்று இருந்தாலும், இது முகத்தை தவிர கழுத்து, தோள்ப்பட்டை, நெஞ்சு, முதுகு போன்ற இடங்களிலும்

முகப்பருவில் நான்கு கட்டங்கள் உண்டு. முதல் கட்டம் (GRADE, 1 ACNE) புள்ளிகள் மாதிரி முகத்தில் நான்கு ஐந்து முகப்பருக்கள் புறப்படும். அடுத்த கட்டம் (GRADE, 2 ACNE) முகப்பருவில் சீழ் பிடித்துக் கட்டிவர ஆரம்பிக்கும். மூன்றாவது கட்டத்தை (CYSTIC ACNE) என்பார்கள். இந்த மூன்றாவது கட்டத்தில் முகப்பரு கடினமானதாக ஆகிவிடும். எந்தச் சிகிச்சைகளும் எடுத்துக் கொள்ளாமல் முகப்பருவைக் கிள்ளிக் கொண்டே இருந்தால் இன.்.பெக்ஷன் அதிகமாகி முகப்பரு முகம் முழுவதும் வந்துவிடும் சமயத்தில் (KELOIDAGNI) என்ற கட்டத்துக்கு கூட அது கொண்டுபோய் விட்டுவிடும். இந்நிலையில் முகத்தில் நிறைய நிரந்தரத் தழும்புகள் வந்துவிடும்.

முகப்பரு வராமல் தவிர்ப்பது எப்படி.....

எண்ணை, நெய், கொழுப்பு, இனிப்பு, காரம் போன்றவற்றைத் தவிர்க்க வேண்டும். சாப்பாட்டில் காய்கறி, பழம் ஆகியவற்றை அதிகம் சேர்த்துக் கொள்ளுதல் வேண்டும். ஸ்போர்ட்ஸ், அல்லது ஏதாவது வேலையில் ஈடுபடும் போது வியர்த்தால் வியர்வை காயும் வரை விடாமல் உடன் சுத்தமான துண்டினால் நான்றாகத் துடைக்க வேண்டும். இவ்வியர்வை ஆனது வியர்வைக்

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

காண்களின் ஊடாக வெளியேற முற்படும் போது வியர்வைக் கான்கள் அடைபட்டுத் தடைப்படுமானால் வியர்வைக்குரு போன்று பருக்கள் முகத்திலும் உடம்பிலும் தோன்றும். ஆண், பெண் யாராக இருந்தாலும் குளிர்ந்த நீரில் முகம் கழுவினால் போதும், முகம் அழகாகவும், முகப்பரு தோன்றாமலும் இருக்கும். முகம் அழகாக இருக்கச் செய்ய வேண்டிய முதல் சிகிச்சையும் இதுதான். நாள் ஒன்றுக்கு நான்கு முறையாவது முகம் கழுவுதல் வேண்டும். இது அனைத்திலும் முக்கியமானது பாவிக்கும் சோப். நீங்கள் எந்தவகைச் சோப்பை வேண்டுமானாலும் பாவிக்கலாம். ஆனால் தொடர்ந்து ஒரே சோப்பையே பாவிக்க வேண்டும். ஏனென்றால் ஒவ்வொரு வகைச் சோப்பும் ஒவ்வொரு வகையான இரசாயன கலவைகளைக் கொண்டுள்ளன. இதனால் தோலில் ஒவ்வாமை ஏற்பட வாய்ப்புள்ளது.

சிலர் பியூட்டி பார்லரில் முகத்தைப் பளபளக்கச் செய்வதற்கு பேஷியல், பிளீச்சிங் செய்து கொள்கின்றார்கள். இது தவறென்று சொல்லவில்லை. ஆனால் அளவோடு செய்து கொள்ளுதல் வேண்டும். பயிற்சி பெற்ற பியூட்டிஷீயனிடம் செய்து கொள்ள வேண்டும். பயிற்சி பெறாத பியூட்டிஷீயனிடம் செய்து கொண்டால் முகத்திற்கு ஒவ்வாமை ஏற்பட்டு முகப்பரு அதிகமாகிவிடும். பிளீச்சிங் செய்தால் முகத்தில் கருமை நீங்கும். இது ஓகே!. அதற்காக அதிகமாக செய்து கொண்டால் முகத்தின் எண்ணைத் தன்மை அகன்று முகம் காய்ந்து ஒரேயடியாக வறண்டு விடும்.

முகப்பருவுக்கான சிகிச்சைகள்...

தக்காளியை தண்ணீர் ஊற்றாமல் மிக்ஷியில் அரைத்து அதனுடன் தேன் கலந்து முகத்தில் தடவி அரைமணிநேரம் ஊறவிடுங்கள், பிறகு குளித்துப்பாருங்கள் முகப்பரு மறைவதுடன் முகம் சிவப்பழகு பெறும். துளசி, வெந்தயக்கீரை, புதினா ஆகிய மூன்று இலைகலையும் சம அளவில் எடுத்து சுத்தம் செய்து அரைத்துப் பத்துப் போடுவது போல் போட நாளடைவில் கரும்புள்ளிகள் முகப்பருமறையும்.

அரிசிமாவுடன் சிறிதளவு ஆரஞ்சுத்தோல் பவுடர் மற்றும் சிறிதளவு எலுமிச்சைச்சாறு கலந்து முகத்தில் பூசிவர சுருக்கம் மறையும் முகப்பரு மறையும். மாதுளை முத்துக்களை எடுத்தபிறகு அதன் தோலை தூர எறிந்து விடாதீர்கள். தோலைக் காயவைத்து பொடித்து ஒரு போத்தலில் போட்டு வையுங்கள். அவ்வப்போது இப்பவுடருடன் பாலையும் கலந்து முகத்தில் பூசிவர முகம் பளிச்சிடும் முகப்பரும் மறையும்.

D.r. R. யோகானந்தராஜா
கார்த்திகேசு ஞாபகார்த்த
வைத்திய நிலையம்
கோகிலாக்கண்டி

இரத்த அழுத்தம் குறைய

கோவைக்காயை கூட்டாக பொரியலாக குழம்பாக தயார் செய்து உண்ணலாம். இது இரத்தத்தில் உள்ள சர்க்கரை அளவைக்குறைக்கும் இரத்த அழுத்தத்தைக் குறைக்கும் . தொண்டைப்புண், நாக்குப்புண்ணுக்கு கோவைப்பழம் நல்லது. கோவை இலைச்சாறு விஷங்களை முறிக்கும், இருமலை நீக்கும், சளியைக் குறைக்கும், நோயைக் குணப்படுத்தும். கோவை இலைச்சாற்றை நெய்யில் கலந்து உடம்பில் ஏற்பட்ட காயம் தீப்புண்ணில் தடவிவர புண்கள் ஆறும். சொறி, அரிப்பு போன்ற தோல் நோய்களை குணப்படுத்தும். காய்ச்சலைத் தணிக்கும்.

இருதயம் காக்கும் முட்டைகள்

முட்டையின் உபயோகம் அனைவரும் அறிந்ததுதான். முட்டையில் கொலஸ்டோல் அடங்கியுள்ளதால் இரத்தத்தில் கொலஸ்டோல் அளவு சிறிதளவு அதிகரிக்க காரணமாகின்றது என்றுதான் இதுவரை கூறப்பட்டு வந்தது. சமீபத்தில் கான்சாஸ் பல்கலைக்கழகத்தில் நடந்த ஆய்வு முடிவின்படி முட்டையிலுள்ள ஒருவித சத்து அதாவது லெசித்தின் என்கிற சத்து இரத்த ஓட்டத்தில் கொலஸ்டோல் சேர்வதை குறைக்குமாம். இதுவரை முட்டையில் அதிக அளவு புரதச்சத்து மற்றும் விற்றமின்கள் அடங்கியுள்ளன என்றுதான் எல்லோருக்கும் தெரியும். தினசரி 1 & 2 முட்டை எடுத்துக் கொள்பவர்கள் இருதயம் சேதமாகும் என்கிற கவலையை விட்டுவிடலாம்.

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

யாழ் குடாவில் புதிய உதயம்

பரஞ்சோதியம்

"புத்தக வடிவ நர்ஸிங் ஹோம்"

(மருத்துவ மாத இதழ்)

ஒவ்வொரு வீட்டிலும் இருக்கவேண்டிய சர்வரோக வைத்தியர்

பக்கங்கள் - 40

விலை ரூபா 60/-

உச்சி முதல் உள்ளங்கால் வரை

சகல நோய்களுக்குமான
சிகிச்சைகளும்
ஆலோசனைகளும்

அன்பான வாசகர்களுக்கு!

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

லக்ஸ்மி வைத்திய நிலையம்

வாதம், பித்தம்
பெண்களுக்கான
மாதவிடாய் கோளாறுகள்,
குழந்தைகளுக்கு
உண்டாகும் நோய்கள்,
மற்றும் சகல
நோய்களுக்குமான விசேட
ஆயுள் வேத சிகிச்சைகள்
அளிக்கப்படும்.

வைத்திய கலாநிதி
B. மங்கையக்கரசி
D.A.M. (cey)

பருத்தித்துறை வீதி, சிறுப்பிட்டி.

அடுத்த இதழ்
பெப்ரவரி
20
இல்

முருகானந்தா

வைத்திய நிலையம்
கண்டிவீதி, மாம்பழம் சந்தி

சகல நோய்களுக்குமான
சிகிச்சைகளும் ஆலோசனைகளும்
வழங்கப்படும்.

பார்வையிடும் நேரம்:

காலை 8:00 மணிமுதல்
மதியம் 12:00 மணிவரை.

Dr. K. சோதிதாசன்
R.I.M.P (cey)
R.M.P (IND)

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

உடன் தேவை

- ❖ சஞ்சிகை விநியோகஸ்தர்கள்
- ❖ வயதெல்லை 18 ற்கு மேல்
- ❖ கல்வித்தகமை (G. C. E. (A/L)
- ❖ கொடுப்பனவு 10% கொமிஷன் (மாதாந்தம் ரூபா 5000/- கிடைக்கும்)

விண்ணப்பிக்க விரும்புவோர் 15.02.2007ற்கு முன் விண்ணப்பப் படிவங்களைப் பெற்றுக் கொள்ளுதல்வேண்டும்.

P. M. C

443, ஸ்ரான்லி வீதி, அத்தியடி,
யாழ்ப்பாணம்.

உங்கள் வசீகரத்தைக் கூட்டும்
மூலிகைக் கூந்தல் தைலம்....

விலை ரூபா. 280/-
மட்டுமே.

பொடுகு, பூச்சிவெட்டு, இளநரை, முடி உதிர்தல், தலையிடி, கபாலைக் குத்து, கண் எரிவு போன்ற பிரச்சனைகளுக்கு விசேட நிவாரணி. இம்மருந்து எமது நிறுவனத்தில் மட்டும் விற்பனை செய்யப்படும்.

**பரம்சோதி வைத்திய நிலையம்
&
விசேடசித்தா கிளினிக்**

142, இராசாவின் தோட்டம்,
யாழ்ப்பாணம்.

மருத்துவம் புதிது......

நீரிழிவு, ஆஸ்மா, வாதம் சம்பந்தமான நோய்களுக்கு விசேட மருத்துவ ஆலோசனைகளும், சிகிச்சைகளும், மேற்கொள்ளப்படுகின்றன.

நீரிழிவு நோயாளர்களுக்கென சிறப்பாகத் தயாரிக்கப்பட்ட உபகரணங்கள் எமது ஸ்தாபனத்தில் பெற்றுக்கொள்ளலாம். உபயோகிப்பதற்குரிய பயிற்சிகளும் வழங்கப்படும்.

Dr. S. P. வினோத்குமார்.

Phone: 0779172352

**பரம்சோதி வைத்திய நிலையம்
&
விசேடசித்தா கிளினிக்**

142, இராசாவின் தோட்டம்,
யாழ்ப்பாணம்.

நிவாரணி

- ❖ கைகால் உழைவு,
- ❖ தேக உளைவு,
- ❖ தலையிடி,
- ❖ கபாலைக்குத்து,
- ❖ அடிபட்ட நோக்கள்,
- ❖ நாட்பட்ட் நோக்கள்,
- ❖ பல்வலி,
- ❖ வயிற்றுநோவு,
- ❖ நாரிப் பிடிப்பு,
- ❖ கழுத்து வாங்கல்

போன்ற பிரச்சனைகளுக்கு சர்வரோக நிவாரணி

PMC BALM

பெற்றுக்கொள்ள விரும்புவோர்:
PMC Head Office
54/B, Point Pedro Road,
Jaffna.

உடன் பெற விரும்புவோர்:

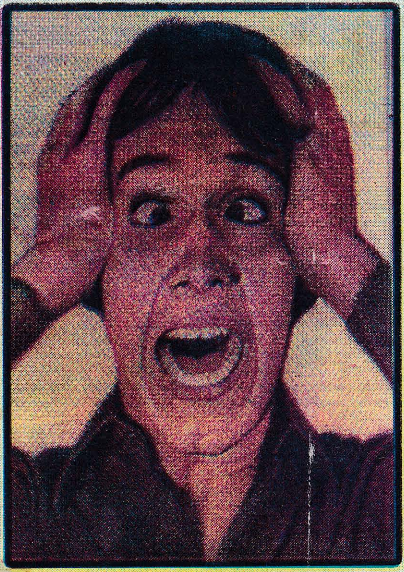
Phone: 0779172352
என்ற இலக்கத்தில் தொடர்பு கொள்ளலாம்.

''பரஞ்சோதி'' எனும் சஞ்சிகை டாக்டர். S.P. வினோத்குமார் அவர்களால், ஜோய் கனனி பதிப்பகம் 394, பிரதான வீதி யாழ்ப்பாணம், என்னும் அச்சகத்தில் அச்சிட்டு வெளியிடப்பட்டது.

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

பரம்சோதி வைத்திய நிலையம்

PARAMSOTHY MEDICAL CLINIC



CUREFITS - 18

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

* முழங்கால் மடக்க முடியாமை
* நாரிப்பிடிப்பு
* மாறாத தலைவலி போன்ற சகல நோய்களுக்கும் சிகிச்சைகள் அளிக்கப்படும்

வேறு வைத்திய முறைகளால் தீர்க்க முடியாத கைவிட்ட நோயாளர்கட்கும் கை கொடுத்து அபயமளிக்கும் ஒரே நிறுவனம்

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

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

Cel: 0773 - 276446
T.P: 021 - 222 3208

PARAMSOTHY MEDICAL CLINIC

"வசந்தம்"

சங்கரப்பிள்ளை வீதி, ஆனைக்கோட்டை - N.P

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