



செப்டெம்பர்-டிசம்பர் 2009

மாணவர் மன்றம்

மாணவர் மன்றத்தின்

69

மககள்

50/=

மருத்துவன்



வெளியீடு -

மாணவர் மன்றம்.

லங்கா சீத்த ஆயுள்வேத மருத்துவக் கல்லூரி யாழ்ப்பாணம்

லக்ஷ்மி

பல் மூக்குக்

கண்ணாடியகம்

சாவகச்சேரியில்!!

வெளிநாட்டிலிருந்து இறக்குமதி
செய்யப்பட்ட மூக்குக் கண்ணாடி வகைகள்

அதிரடி மலிவு விற்பனை

வெள்ளொளுத்து (வாச்ப்பு) மூக்குக் கண்ணாடி
ஒன்றன் விலை 350/- மட்டுமே

(தொண்டு நிறுவனங்களுக்கு விசேஷ விலைக் கழிவு உண்டு)

மற்றும் சண்கிளாஸ் போட்டோகிரே BIFOCAL
மூக்குக்கண்ணாடி வகைகள் மலவு விலையில் கிடைக்கும்.

இலவச கணி பரிசோதனை

லக்ஷ்மி பல் மூக்குக்கண்ணாடியகம்

இல.18,கச்சாய வீதி, சாவகச்சேரி தொ.பே.771275319

வரிய யோக பயிற்சி நிலையம்

உடல் நலம் மனவளம் காக்கக் கூடிய முறையில்
நோய்கள் குணமாக்க நோய்கள் விராமல்
தடுக்க ஆயுளையும் உடல் வலிமையையும்
பெறுவதற்குமான பயிற்சி

**தேர்ச்சி பெற்ற யோகாப் பயிற்சி
ஆசிரியரால் வழங்கப்படும்.**

இல.397,பிரதான வீதி,
யாழ்ப்பாணம்.
(பஸ்தியன் சந்தி)
0772479652

அகஸ்தியர் வைத்தியசாலை & மருந்தகம்

ஏழாவது எட்டது யாழ்ப்பாண பரம்பரை முறைகள் சித்த
ஆயுள் வேத வைத்திய முறைகள் மூலமாக இலங்கை
இந்தியாவில் தேர்ந்தெடுக்கப்பட்ட அதிசிறந்த விசேஷ
மருந்துகள் மற்றும் பரம்பரை மருந்துகள் மூலம் விசேடமாக
நீரிழிவு, வளினை சாய்தல், மாதவிடாய் கோளாறுகள்,
கெற்பாசய வலி, மகப்பேறு இன்மை, ஆண்மைக்குறைவு,
உடற்பருமன், சிறுவர் நோய்கள், ஞாபக சக்தி குறைவு
மற்றும் முடக்கு வாதம் (Rhumativpain), நாறிப்பிடிப்பு,
கழுத்து அசைக்க முடியாமை, கைகால் தூக்க முடியாமை
போன்றவற்றை விசேஷ சிகிச்சை மூலமும் பூரணமாக
குணப்படுத்துவதில் புகழ் பெற்ற அகஸ்தியர்
வைத்தியசாலை தனது செயற்பாடுகளை விஸ்தரித்து
சொந்த இடத்தில் தனது பணியை மேற்கொள்கின்றது
என்பதை அறியத்தருகின்றோம்.

Medical officer incharge
Dr.K.V.Thurairajah (DSM. RAMP)
Dr.T.Kobi

T.P:- Dr.K.V.Thurairajah
T.P:-0775809812
Dr.T.Kobi
T.P:-0778449356

தொடர்புக்கு:-
29, Mootha vinayager veethy
Nallur
Jaffna.
Regd No. 11080

**பத்திராதிபர்
செல்வன் சு.பதிஷாந்தன்
(77ஆம் அணி)**

இதழின் ஆசிரியர் குழு

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

மேற்பார்வையும் ஆலோசனையும்

- 1.வைத்திய கலாநிதி(திருமதி) க.பரமசிவம்
(இயக்குனர்-ஸ.சி.ஆ.ம.க)
- 2.வைத்திய கலாநிதி(திருமதி)சா.செல்வராஜா
(உதவி இயக்குனர்-ஸ.சி.ஆ.ம.க)
- 3.வைத்திய கலாநிதி க.வீரசிங்கம்
(விரிவுரையாளர் -ஸ.சி.ஆ.ம.க)

அட்டைப்பட கணனி வடிவமைப்பு

**திரு.யு.அரவிந்தன்
(76 ஆம் அணி)**

வெளியீடு


மாணவர் மன்றம்
ஸங்கா சித்த ஆயுள் சேவா
மருத்துவ கல்லூரி
127, ஸ்ரான்லி வீதி,
யாழ்ப்பாணம்.

T.P.0214591572
email.info@lankasiddhaayur.com
web site.www.lankasiddhaayur.com

மக்கள் மருத்துவம்

ஆரோக்கிய காலாண்டு இதழ்

2009 செம்ரம்பர்-டிசம்பர் இதழ்-03

1. பொருளடக்கம்
2. வாழ்க்துவை
- 3.இதழாசிரியரின் உரிமத்தின்குறித்து
4. அட்டைப்பட விளக்கம்
- 5.ஸ.சி.ஆ.ம.க வரலாறு தொடர்ச்சி.. 01
- 6.சித்த ஆயுள் சேவா பாரம்பரியமும் 03
7. நானும் ஒரு வைத்தியன் 06
8. மங்கையரின் ஆரோக்கியத்தில் யோக்கைகளை  07
9. ஆரோக்கியமான உடல் எடையை அடைய  11
- 10.பர்சிளம் குழந்தைகளும், பராமரிப்பு முறைகளும்  13
11. சிக்கன் குளியல் - ஓர் அறிமுகம் 16
12. ஆஸ்திமாவா?  20
13. பாலியல் நோய்கள் பற்றிய அறிமுகம் 23
14. டிசம்பர் மாதம் திகழும் எமிலில் தினம் 24
15. குருதி வெளியேற்றம் 26
16. வீட்டில் இலைக்கஞ்சி தயாரிப்போம் 28
17. தேன் தேன் சுத்தமான தேன் 30
18. மக்கள் மருத்துவன் சமர்வனமும்..  31
19. வெற்றிலை, மஞ்சளின் விசேஷங்கள் 33
20. மருத்துவ ஆய்வில் தாளிசாதிரி சூரணம் 35
- 21.உயற்கை தரும் மூலிகைகளினால் .. 37
22. வைத்தியருட்கான நேரடி 39
- 23.வாழ வைப்போம், வாழ்வோம். 43

வாசகர்களின் கவனத்திற்கு!

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

அனுப்ப வேண்டிய முகவரி
மாணவர் மன்றம்
ஸங்கா சித்த ஆயுள்சேவா மருத்துவ கல்லூரி
127, ஸ்ரான்லி வீதி, யாழ்ப்பாணம்

வாழ்த்துரை



மாகாண சுகேச மருத்துவத் திணைக்களம், வட மாகாணசபை
 පළාත් දේශීය වෛද්‍ය දෙපාර්තමේන්තුව, උතුරු පළාත්
 PROVINCIAL DEPARTMENT OF INDIGENOUS MEDICINE,
 NORTHERN PROVINCIAL COUNCIL



எனது இல. }
 My No. }
 යනු මගේ අංකය }

உமது இல }
 Your No. }
 යනු ඔබේ අංකය }

திகதி: }
 Date } 09.12.2009
 දිනය }

மாகாண பணிப்பாளரது ஆசிர்வீசய்தி

தமிழர் மருத்துவம் என்று போற்றப்படும் சித்த மருத்துவமானது சித்தர்களின் சூன திருஷ்டியினால் உருவாக்கப்பட்டு ஏடுகளில் பதிப்பட்டு பாதுகாக்கப்பட்டு வந்தள்ளது. எனினும் காலப்போக்கில் ஏற்பட்ட மாற்றங்களிடையே இத்துறையினது சிறப்புகள் மறக்கப்பட்டு, அறிவடையும் நிலை ஏற்பட்ட காலத்தில் தோற்றம் பெற்றதே யாழ் லங்கா சித்த ஆயுள்வேத மருத்துவ கல்வாரி ஆகும். இத்தகைய இந் நிறுவனமானது சித்த மருத்துவ மேம்பாட்டில் முக்கிய பங்களி ஆகும் எனக் கூறினால் அது மிகையாகாது.

இக்கல்வாரியின் மாணவர் மன்றமான லங்கா சித்த ஆயுள்வேத மருத்துவ மாணவர் மன்றமானது “மக்கள் மருத்துவன்” எனும் சஞ்சிகையினை காலாண்டு தோறும் வெளியிட்டு வருவது பெருமைக்குரியது என்பதுடன் சித்த பாரம்பரியத்தினை மேம்படுத்த பேருதவியாகும் என்பதில் ஐயமில்லை.

இவ்வாறான இம் முயற்சிக்கு வட மாகாணசபையானது தனது பங்களிப்பினை தொடர்ந்து நல்கும் என்பதை உறுதி செய்வதுடன், இவர்களது இந்த முயற்சியானது வெற்றி பெற வாழ்த்துக்களை தெரிவித்து ஆசி கூறுகின்றோம்.

வைத்தியக் கலாநிதி (திருமதி) சி. துரைரட்ணம்.

மாகாண பணிப்பாளர்,

மாகாண சுகேச மருத்துவத் திணைக்களம்,

வட மாகாணம்.

விவசாயக் கட்டிடத் தொகுதி வரோதயாநகர், வாமினாடு அமைப்பாளர் கிணிடென, 607500, 2007 Agriculture Building Complex, varothayanagar.

திருகோணமலை

திருகோணமலை

Trincomealee

மாணவர்பணிப்பாளர்
 පළාත් අධ්‍යක්ෂ
 Provincial Director

0609226992
 0773868580

அலுவலகம்
 அலுவலகம்
 Office

06092269516

கணக்காளர்
 ගණකාලයා
 Accountant

பக்ஸ்
 අංකය
 Fax } 026-22269565

General No. - 0262226954 (Exchange: - 421 /420)
 npinme@sltnet.lk

Mail -



இதழாசிரியர் உள்ளத்தலருந்து.....

மக்கள் மருத்துவன் சஞ்சிகையின் இரண்டாவது இதழ் தொடர்பில் நீங்கள் கொடுத்த

வரவேற்பையும் ஒத்துழைப்பையும் எண்ணி மகிழ்வதுடன் எமது நன்றிகளையும் தெரிவித்து கொள்வதோடு எமது மூன்றாவது இதழும் பல தகவல்களை சுமந்து கொண்டு சிறந்த ஒரு மருத்துவ சஞ்சிகையாக உங்கள் மத்தியில் வந்திருப்பதையிட்டு பெருமித மடைகின்றேன்.

உங்கள் மக்கள் மருத்துவன் மருத்துவ சஞ்சிகையினை நீங்கள் தொடர்ந்து வாசிப்பதால் நல்ல வாசிப்பு திறமை விருத்தியடைவது மட்டுமன்றி சித்த ஆயுள் வேத மருத்துவத்தில் புதைந்துள்ள பல நோய்களுக்கான விஷேட மருந்துகள் பற்றியும், அவற்றின் குணம் குறிகள் பற்றியும் தெளிவாக உங்கள் ஆயுள் வேத வைத்தியர்களால் மிக தெளிவாக கூறப்பட்டுள்ளது.

அன்பின் சகோதர சகோதரிகளே நீங்கள் உங்கள் வாழ்க்கையில் நோய் நொடியின்றி சுகமாக சந்தோஷமாக இளமையுடன் வாழ்வதாயின் எமது முன்னோர்கள் எதிர்கால சந்ததியினருக்காக விட்டுச் சென்றுள்ள பொக்கிஷமான சித்த ஆயுள் வேத மருந்துகளை நல்ல சித்த ஆயுள்வேத வைத்தியரிடம் சென்று பெற்றுக் கொண்டு குடிப்பது மட்டுமல்லாது வைத்திய ஆலோசனையுடன் பத்தியா பத்தியாங் களையும் உள்ளெடுப்பதன் மூலமாகவும் நலமாக வாழலாம் என நான் நினைக்கின்றேன்.

மேலும் இந்த சஞ்சிகையானது உங்களுக்காக விலை குறைக்கப்பட்டுள்ள அதே நேரம் உங்களுடைய ஆக்கங்கள் சரியான நேரத்திற்கு வராததால் தாமதங்கள் ஏற்படுகின்றன. எனவே உங்கள் ஆக்கங்களை சரியான நேரத்திற்கு அனுப்பி வைப்பதுடன் எங்கள் சஞ்சிகையினையும் தவறாமல் வாங்கி படித்து பயனடையுங்கள். அத்துடன் எமது சேவைக்கும் ஊக்கம் தர வேண்டும் மற்றும் எமது மக்கள் மருத்துவன் மூன்றாவது சஞ்சிகை வெளிவர காரணமாய் இருந்த அனைவருக்கும் எனது சார்பிலும், மாணவர் மன்றத்தின் சார்பிலும் மனமார்ந்த நன்றிகளை தெரிவித்துக் கொள்கின்றேன்.

வாழ்க மக்கள் மருத்துவன், வளர்க இதன் தொண்டு

செல்வன் .சு.நிஷாந்தன்
பத்திராதிபர்,
மாணவர் மன்றம்
லங்கா சித்த ஆயுள் வேத மருத்துவக்கல்லூரி
யாழ் மாநகர சபை உறுப்பினர்.

அட்டைப்பயல விளக்கம்

அட்டைப்பயலம் கூறும் கருத்தில் முதலில் நம் முன்னோர்கள் ஏட்டுச்சுவடிகளில் எழுதி பாதுகாத்து வந்த நம் ஆயுள் வேதத்தை “மக்கள் மருத்துவன்” எனும் இந்நூலானது மக்கள் மத்தியில் எடுத்துச் செல்கின்றது. என்பதனை இரண்டு ஏட்டுச் சுவடிகளும் அதன் மேல் அமர்ந்துள்ள “மக்கள் மருத்துவன்” எனும் சொற்களும் எடுத்துக் காட்டுகின்றன.

மேலும் பண்டைய காலத்திலிருந்து இக்காலம் வரை ஆயுள் வேத மருத்துவமானது பல்கிப் பெருகி வியாபித்து வருகின்றது என்பதனை ஏட்டுச் சுவடிகளின் பின்னாலுள்ள பச்சை நிறக் கோடுகள் எடுத்துக் காட்டுகின்றது.

கீழே மரத்தினால் ஆக்கப்பட்ட பலகை ஒன்றின் மீது வாழை இலைகள் விரிக்கப்பட்டுள்ளது. குளிர்ச்சி, தூய்மை, இயற்கை இவற்றை இவ் வாழை இலைகள் இயம்புகின்றன.

இத்தூய்மையான வாழை இலைகளின் மீது மூலிகைகள் வைக்கப்பட்டிருக்கும் பாங்கு அவற்றின் புனிதத்தை எடுத்துக்காட்டுகின்றது. அவை வெட்டி வேர், இலாமிச்சம் வேர், கடுக்காய், பூலான்கிழங்கு, தேவதாரு கட்டை, இலவங்கப்பட்டை, சந்தனக்கட்டை, கோரைக்கிழங்கு, நெல்லிக்காய், வசம்பு, பூனைக்காலி விதை என்பனவாகும்.

ஆயுள் வேத மருத்துவ முறையில் கல்வத்தை பயன்படுத்தியே மருந்துக்கள் தயாரிக்கப்படுகின்றது என்பதனை எடுத்துக்காட்ட கல்வம் வைக்கப்பட்டுள்ளன.

மேலும் மரத்தனம், ஒற்றடம் என்பவை ஆயுள் வேத வைத்தியத்தில் நோய் தீர்க்கும் உபாயங்களில் சிலதாக மேற்கொள்ளப்பட்டு வருகின்றது. எனவே அவற்றை வெளிப்படுத்துபவையாக வெண்பளிங்கு கோப்பையும் மூலிகை பொட்டலமும் காணப்படுகின்றது.

எனவே இம்மக்கள் மருத்துவன் எனும் நூலின் அட்டைப்படத்தில் மேலே கூறப்பட்ட விடயங்கள் அனைத்தும் நீல, மென்நீல நிற பின்னணியில் அமைந்து இருக்கும் பாங்கானது பஞ்ச பூதங்களில் ஒன்றாகிய ஆகாயத்தின் அருளினாலேயே (சூரியஒளி, மழை நீர்) இம்மூலிகைகளும் அவற்றை ஆணி வேராகக் கொண்ட ஆயுள் வேதமும் வளர்ந்து வருகின்றது என்பதனை எமக்கு உணர்த்தி நிற்கின்றது.



திரு.ஸ்ரீ.அரவிந்தன்
இறுதி வருடம்
(76ம் அணி)

யாழ்ப்பாணம் லங்கா சித்த ஆயுள் வேத மருத்துவக் கல்லூரி வரலாறு



சென்ற இதழில் பதியப்படாத விடயங்களோடு மீண்டும் உங்களையே சந்திப்பதையிட்டு மகிழ்வடைகின்றேன். 1934ல் உருவாக்கப்பட்ட சுதேச வைத்தியசாலை கல்லூரி செனட்டர் S. நடேசன் அவர்களை தலைவராகக் கொண்டு தற்போது யாழ்ப்பாணம் பல்கலைக்கழகம் அமைந்துள்ள இடத்தில் சேர். பொன் இராமநாதன் உருவாக்கிய கட்டிடத்தில் இயங்கி வந்தது. இக் கல்லூரிக்கு அதிபராக வைத்தியர் S.M.பொன்னையா அவர்கள் கடமையாற்றினார். 1936ம் ஆண்டு வைத்தியர்கள் M.S.சந்தர், இன்னாசித்தம்பி, A.V இராசரத்தினம் அவர்கள் கற்றபோது ஏனைய மாணவர்கள் விலகி விட இம்மூவரும் மட்டுமே அக்கல்லூரியில் மாணவர்களாக இருந்தனர். எனவே மாணவர் தொகை குறைவடைந்தமையால் பல்வேறு வாத பிரதிவாதங்களுக்கு மத்தியில் நிர்வாகத்தினர் இணைந்து 1925ம் ஆண்டு உருவாக்கப்பட்ட எமது லங்கா சித்த ஆயுள் வேத மருத்துவ கல்லூரியோடு சங்கமித்தனர். இதன் மூலமாக சிறந்த நிர்வாகத்தை அமைத்தும் தாராளமான தளபாட உபகரணங்கள் விரிவுரை வசதிகளைக் கொண்டு எமது கல்லூரி சிறந்து விளங்கியது. இது பற்றி இங்கிருந்த பிரித்தானிய ஆளுநர் எழுதிய குறிப்பேடு இங்கிலாந்து தொல் பொருள் காட்சியகத்தில் இருப்பதாக தெரிகின்றது. எமது கல்லூரி உருவாக்கப்பட்ட காலத்திலேயே இந்திய ஆயுள் வேத மருத்துவ பேரறிஞர்களுடன் இலங்கை மருத்துவ மாணவிகள் தொடர்புகளை ஏற்படுத்தி இருந்தனர். அதிலும் தலை சிறந்த மாமேதைகளுடன்

தொடர்புகளை ஏற்படுத்துவதில் எமது கல்லூரி சமூகத்தினர் பின்னிற் கவில்லை. அந்த வகையில் வாக்க்படாச்சாரியார், சாரங்கதரர், மாதவர், ஆகிய பேரறிஞர்களின் வட மொழி படைப்புக்களை தமிழ் மொழியில் மொழிபெயர்த்த ஆயுள் வேத பூசணம் பண்டிதர் மே.துரைசுவாமி ஜயங்கார் (இவர் A.C.S. என்னும் பேரறிஞர் என்பதை சுதேச மருத்துவ உலகம் நன்கு அறியும்) அவர்கள் கூட சென்னை மாநகரத்தில் இருந்து யாழ்ப்பாணத்திற்கு வந்து D.A.M என்ற பட்டத்தை 1939ம் ஆண்டு நடைபெற்ற ஆயுள் வேத மகாநாட்டில் வழங்கினார் இச்சமயத்தில் வைத்தியர் A.V இராஜந்ணம் அவர்களால் எழுதிய இராஜஸ்மா என்ற ஆய்வுக் கட்டுரையை வியந்து F.I.A.P (Follow of INSTITUTE of Ayurvedic) Physician என்னும் சிறப்புப் பட்டத்தை வழங்கி கௌரவித்தார். இந்த மகாநாட்டில் இதேபோன்ற பல ஆய்வுக் கட்டுரைகளும் மூலிகைகள் மற்றும் மருந்துகளின் கண் காட்சிகளும் ஏராளமான அறிஞர்களின் கருத்துப் பரிமாற்றங்களும் நடந்தேறியதாக தெரிகின்றது. இதன் போது இந்தியாவில் இருந்து வந்த குழுவினர் எமது கல்லூரியை மெச்சியதோடு கல்லூரிக்கு பல்வேறு விதந்துரைப்புகளையும் சான்றிதழ்களையும் பண உதவியையும் வழங்கினார்கள் என்பது குறிப்பிடப்பட்டது. கல்லூரி வரலாற்றின் ஆரம்பத்தில் இக்கல்லூரி பரீட்சைக்குரிய கேள்வித்தாள்கள் சென்னைப் பட்டணத்தில் அச்சிட்டு கல்லூரி நிர்வாகத் தலைவருக்கு பாதுகாப்பாக பரீட்சை குழுவுடன் அனுப்பி வைக்கப்பட்டு அவர்களின் நேரடி மேற்பார்வையில் நிறைவேறி வந்தது. முதன்முதலாக 1928ம் ஆண்டு L.A.M என்னும் பட்டம் வழங்கப்பட்டது. இப்பரீட்சையில் ஏழு பேர் சித்தியெய்தினர். இங்கு இக்கல்லூரியின் ஸ்தாபகர் G.S.பஸ்தியம் பிள்ளை அவர்களும் சித்தியெய்து தகுதி வாய்ந்த பட்டம் பெற்ற மருத்துவராக வெளியேறியமை குறிப்பிடத்தக்கது. இவர் மருத்துவம் கற்பதற்காக சில இலங்கையினுள்ள

பேற்றினர்களுடன் தொடர்பு கொண்டு கதைத்தபோது தன்னுடைய நோக்கத்தில் வெற்றியடையாது போனதால் இந்திய உதவியுடன் தனியே எமது மருத்துவ கல்லூரியை ஸ்தாபித்தது. மிக பெரிய காரியமாகும். இந்த L.A.M என்ற பட்டம் 1931 ம் ஆண்டு வரை நடைமுறையில் இருந்தது. இதன் பாடத்திட்டம் ஆயுள் வேத சம்பந்தமான சகல விடயங்களை ஆசம்ஸ்கிருதம் உட்பட பல மருத்துவ விடயங்களையும் உள்ளடக்கியதோடு ஆங்கில வைத்தியர் கிறின் அவர்களால் வழங்கப்பட்ட உடலியல் சாஸ்திரத்தை உள்ளடக்கி இருந்தது. 1931ம் ஆண்டு மேலும் இப்பாடத்திட்டம் மெருகூட்டப்பட்டு இந்திய பேற்றினர்களால் எமக்கு வழங்கப்பட்டு D.M.A (Doctor of Ayurvedic medicine) எனும் பட்டம் வழங்குவதற்கு அடித்தளம் இடப்பட்டது. இதன் பிரகாரம் 1934ம் ஆண்டு முதல் D.A.M என்ற முதல் தரமான தகுதி வாய்ந்த பட்டத்தையும் பாடத்திட்டத்தில் சற்று குறைந்த தகுதியுடைய L.A.M.P என்ற பட்டத்தையும் ஒரே மேடையில் இந்திய

பேராசான்கள் வழங்கி இருந்தனர். அதன் படி முதலாவது பரீட்சையில் பனிரண்டு பேர் சித்தியடைந்தனர்.

இதுநிற்க

1961 ம் ஆண்டு ஆயுள் வேத சட்டம் நிறைவேற்றப்பட்ட பின்னர் ஆயுள் வேத திணைக்களத்துடன் தொடர்பில் இருந்த சில கல்லூரி நிர்வாகத்துடன் முரண்பட்ட தனி நபர்கள் சிலரின் தொந்தரவுகளினாலும் ஊடுருவலாலும் பல்வேறு பிரச்சனைகள் கல்லூரி நிர்வாகத்தினரிடையே ஏற்பட்டிருந்தது. இதனை குறுகிய நோக்கம் கொண்ட சிலர் தமது நன்மைக்கு பயன்படுத்துவதற்காக மேற்கொண்டிருந்தமை S.S.கந்தையா L.A.M.P(1934) அவர்களது குறிப்பேட்டில் விபரமாக தெரிய வருகின்றது.

(தொடரும்...)

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



2009ம் ஆண்டு பயிற்சியின் போது ஒரு தொகுதி வைத்தியப் பட்டதாரிகளும் யாழ்ப்பாண பல்கலைக்கழக முன்னாள் துணைவேந்தரும் வழிநடர் பேராசிரியருமான டாக்டர் பாலசுந்தரம்பிள்ளை அவர்களும்.....



2004ம் ஆண்டு கல்லூரியில் நடைபெற்ற கண்டிசியில் முன்னாள் வட இலங்கை சுதேச மருத்துவசபையின் செயலாளரும் தற்போது யாழ்ப்பாண பல்கலைக்கழக துணைவேந்தருமான பேராசிரியர் ந.சண்முகலிங்கன் மற்றும் ஏனைய கல்லூரி முகத்தினரும் ஏடுகளை பரிசீலிப்போது.....



கொரவ அமைச்சர் கே.என்.டக்ஷிண தேவானந்த அவர்களின் ஒப்பந்தப்படி மெற்பான்சைலிலும் ஊர்கா சித்த ஆயுள் வேத மருத்துவக்கல்லூரி சமூகம் திறைந்து யாழ்ப்பாண அரசுக்குப் பட்ட புகழினில் மாற்றுவதை திட்டிவிட்டபோது முதலாவது மாற்றினை கட்டி பெற்றுள்ள நமது சபையின் பாடசாலையில் கொரவ அமைச்சர் தாடி கண்காணிப்பு.....



2009ம் ஆண்டு செம்பெயர் மாதுமளவில் கல்லூரிக்கு சுதேச வைத்திய அமைச்சரும் ஏனைய அமைச்சர்களான மின்னாரத்தறை அமைச்சர் மற்றும் வந்திக துறை அமைச்சர் வருகை தந்த போது.....

சீர்த ஆயுள்வேத பாரம்பரியமும் அகல் விழுச்சியும் வளர்ச்சியும்



ஆயுள்வேதமானது வேதங்கள் ஆகமங்கள் எழுதப்பட்ட காலத்திலேதான் எழுதப்பட்டிருக்கின்றது. சித்த ஆயுள் வேதமானது உலகில் தோன்றிய மக்கள் தாம் வாழும் ஆயுள் காலத்தில் ஆரோக்கியமாகவும், சந்தோஷமாகவும் வாழக்கூடிய வகையைக் கூறுகின்றது.

ஆயுள் வேதத்தை ஆதியிலே பரத்துவாசர் என்னும் முனிவர் தெய்வலோகம் சென்று தேவர்களின் அரசனாகிய தெய்வேந்திரனிடம் கேட்டு வந்து அக்காலத்திலே வாழ்ந்த முனிவர்களையும், சித்தர்களையும் இமைய மலைச்சாரலிலே ஒன்று கூடச்செய்து அவர்களுக்கு ஆயுள்வேத சாஸ்திரத்தை உபதேசித்தார் என்றும் அவர்கள் பின்பு தாங்கள் வாழ்ந்த பகுதிகளுக்கு சென்று அங்குள்ள மொழிகளிலே இவற்றை எழுதி வைத்ததுடன் அவ்வப்பகுதிகளில் எளிதில் கிடைக்கக் கூடிய மூலிகைகள் சரக்குகள் முதலியவற்றின் தன்மைகளை தாங்கள் பெற்றுள்ள மெஞ்ஞானத்தினாலேயே ஆராய்ந்து அவற்றை கொண்டு மருந்துகளை செய்யும் முறைகளை எழுதி வைத்தார்கள் என அனுபோக வைத்தியசாரசங்கிரகம் என்னும்

நூலிலே அதன் ஆசிரியராகிய கண்ணுச்சாமி முதலியார் என்பவர் எழுதியுள்ளார். சித்தர்களின் சில பாடல்களிலே உமாதேவியாருக்கு சிவன் உரைத்ததாகவும் வேறுபல வகையாகவும் கூறப்படுகின்றது. இதைப்பற்றிய சர்ச்சை இன்று நமக்கு தேவையில்லை.

எனினும் இந்த வகையில் தென்நாட்டில் வாழ்ந்தவர்களான அகஸ்தியர் முதலிய முனிவர்களும், சித்தர்களும் தமிழ் மொழியில் வைத்திய சாஸ்திரத்தை எழுதினார்கள். இதனால் தான் இதை சித்த வைத்தியம் என்கின்றனர். வைத்திய சாஸ்திரம் எழுதப்பட்ட காலத்தில் கடதாசிகளோ அச்சியந்திரங்களோ இருக்கவில்லை இதனால் இவற்றை ஓலைகளில் எழுத்தாணி கொண்டு எழுதி வைத்தார்கள் இவ்வாறு எழுதப்பட்ட ஓலைகளின் தொகுப்பே ஏடுகள் எனப்படும். அதிலும் வைத்தியம் எழுதப்பட்ட ஏடுகளை வாகடங்கள் என்று சொல்வார்கள்.

முன்னைய காலங்களில் வாழ்ந்தவர்கள் எல்லோரும் படிப்பறிவுடையவர்களாக இருக்கவில்லை இதை "ஆர்த்தசபையின் நூற்றொருவர் ஆயிரத்தொன்றாம் புலவர்" என்னும்

பாடலினால் அறியலாம். இந்த வகையில் தென்நாட்டில் பல பகுதிகளிலிருந்து வந்து இலங்கையின் கிழக்கு மாகாணப் பகுதிகளிலும் ஏனைய சில இடங்களிலும் குடியேறியவர்களின் பரம்பரையினரால் தான் சித்த வைத்தியம் கொண்டுவரப்பட்டதென

மட்டக்களப்பு மாண்பியம் போன்ற வரலாற்று நூல்களால் அறியக்கூடியதாக இருக்கின்றது. இவர்கள் தாம் கொண்டுவந்த வாகடங்களை வைத்து கொண்டு வைத்தியம் செய்து வந்தார்கள். பின் அவர்கள் இறக்கும் காலத்தில் இவற்றை அவர்கள் பரம்பரைக்கே விட்டு சென்றார்கள் சித்த வைத்தியத்தின் பல

பிரிவுகளான விஷவைத்தியம், கண்வைத்தியம், கட்டுவைத்தியம், முறிவு வைத்தியம், சிறுபிள்ளை வைத்தியம், பொது வைத்தியம் என்பவற்றுள் தனித்தனியான பரம்பரையினரும் இருக்கின்றார்கள். இலேசாக எழுதி எடுக்கமுடியாதனவாய் வாகடங்கள் இருந்தவையினாலே தான் பரம்பரையினர் மட்டும் சித்த வைத்தியத்தை படித்து வந்தார்கள் இவர்களைதான் பரம்பரை வைத்தியர்கள் எனக் கூறுவதாகும். பரம்பரை வைத்தியர்கள் தான் சித்த வைத்தியத்தைப் படித்து வந்தார்கள் என்பதற்கு இன்னுமொரு காரணமும் உண்டு அதுதான் அனுபவம் என்பது உபதேசமும் அனுபவமும் ஒத்து காணப்பட்டால்தான் சிறந்த வைத்தியராக இருக்க முடியும். இவ்வாறு தந்தையுடனிருந்து தனையன் படிக்கும் காலத்திலேயே இவ்அனுபவங்களைப் பெற்றுக் கொள்ளலாம்.

மெஞ்ஞானம் மேலோங்கிய காலத்தில் அம் மெஞ்ஞானத்தினாலே ஆராய்ந்து எழுதப்பட்டு சித்த வைத்தியத்தை கற்று தொழில் செய்துவந்த வைத்தியர்களுக்கு நன்மதிப்பும் வருவாயும் இருந்தது. இவர்கள் அக்காலத்திலிருந்த அரசர்களாலும் நன்கு மதிக்கப்பட்டார்கள். தற்போது விஞ்ஞானம் மேலோங்கி மேல்நாட்டு மருத்துவம் மக்களிடையே பரவத் தொடங்கியதால் பரம்பரை வைத்திய பாரம்பரியம் படிப்படியாக

அழிந்து போகின்றது இன்னும் சில காலங்களில் முற்றாக அழிந்து விடும் நிலை காணப்படுவதால் இதை அழிய விடாமல் பாதுகாப்பது ஒவ்வொரு வைத்தியரினதும் மக்களினதும் கடமையாகும்.

எமது தமிழ்பிரதேசங்களில் சித்த வைத்திய பாரம்பரியம் அழிந்து கொண்டு போவதற்கு பல காரணங்கள் உண்டு அவற்றில் முதலாவதாக எமது பாடசாலைக் கல்விமுறைதான் என நான் நினைக்கின்றேன் அதாவது தற்கால மாணவர்களுக்கு போதிய இலக்கிய, இலக்கண அறிவின்மைதான் அதாவது முற்காலத்தில் பிரித்து தனித் தனியாக எழுதப்பட்ட ஏடுகளை படிக்க முடியாதவர்களாக இருக்கின்றார்கள். மருத்துவ கல்லூரிகளிலும் ஏடுகள் பற்றி கற்பிக்கப்படுவதுமில்லை. மாணவர்கள் ஏட்டைத் தொட்டுக்கூடப் பார்ப்பதுமில்லை.

நான் நினைக்கின்றேன் அதாவது தற்கால மாணவர்களுக்கு போதிய இலக்கிய, இலக்கண அறிவின்மைதான் அதாவது முற்காலத்தில் பிரித்து தனித்தனியாக எழுதப்பட்ட ஏடுகளை படிக்க முடியாதவர்களாக இருக்கின்றார்கள். மருத்துவ கல்லூரிகளிலும் ஏடுகள் பற்றி கற்பிக்கப்படுவதுமில்லை. மாணவர்கள் ஏட்டைத் தொட்டுக்கூடப் பார்ப்பது மில்லை.

அடுத்ததாக வைத்திய சாஸ்திரத்தை நன்கு படித்து முடிக்காதோர் வைத்தியம் செய்ய தொடங்கியமை இவர்கள் சில மருந்துகளை மட்டும் தெரிந்து கொண்டு நோயைப் பற்றியோ அதன் தன்மையைப் பற்றியோ தெரிந்து கொள்ளாது மருந்துகளை கொடுத்து வருகின்றார்கள். வைத்திய சிந்தாமணியினிலே வைத்தியனின் தன்மை பற்றி

இவ்வாறு கூறப்படுகின்றது.

இவ்வாறான வைத்தியத்தில் ஈடுபடுபவர்கள் நரக வேதனைக்கு ஆழாவது மட்டுமின்றி மக்களிடையே சித்த வைத்தியத்திற்கு பெரும் இழிவையும் ஏற்படுத்தி விடுகின்றார்கள் இதனாலும் அடுத்ததாக எமது படித்து வெளியேறிய வைத்தியர்கள் தமது கௌரவத்திற்காக படித்த மருத்துவத்தை விட்டு ஆங்கில மருத்துவ முறைகளை செய்து கொண்டு வருகின்றார்கள் இது ஆடத்தெரியாதவன் மேடை சரியில்லை என்ற மாதிரி சித்த ஆயுள்வேத மருந்துகளை செய்து கொடுக்க தெரியாததால் இப்படியான கேவலமான வேலைகளை செய்வதனாலும் எமது மருத்துவம் அழியநேரிடுகின்றது. இதுமட்டுமின்றி சில சித்த மருத்துவ மருந்து பொருட்களை (அபின்) அரசாங்கம் வைத்தியர்களுக்கு விநியோகிக்க முடியாததாலும் மருந்துகள் செய்ய முடியாமல் உள்ளது இப்படியான பல காரணங்கள் எமது சித்த ஆயுள்வேத மருத்துவம் வீழ்ச்சியடைந்து போவதற்கு காரணமாகின்றது.

எனினும் கவலைக்குரிய விடய மென்னவென்றால் எமது மதிப்புக்குரிய ஜனாதிபதி மகிந்த ராஜபக்ஷ அவர்களினால் நல்லெண்ணங் கொண்டு உருவாக்கப்பட்ட மகிந்த சிந்தனை திட்டத்தின்படி இரண்டாயிரத்திபத்தாம் ஆண்டை ஆயுள்வேத ஆண்டாக பிரகடனப்படுத்தப்பட்ட இவ்வேளையில் சித்த என்று ஒரு சொல்

இணைக்கப்படவில்லை அப்படி என்றால் சித்த மருத்துவம் அழிந்து விட்டதா அல்லது அழிக்கப்பட்டு விட்டதா? அல்லது தமிழர்கள் அழிக்கப்பட்டு விட்டார்களா! இதற்குரிய காரணம் எனக்கு தெரியவில்லை ஆகவே சித்த ஆயுள்வேத, சுதேச வைத்தியர்களிடம் நான் கேட்டுக் கொள்வதென்னவென்றால் எங்கள் பாரம்பரிய வைத்தியத்தை நல்ல முறையில் செய்து முன்னேடுத்து செல்ல வேண்டும் என்பது தான் இதன் மூலம் தான் எமது மருத்துவத்தை அழியவிடாமல் பாதுகாக்கலாம்.

(மலரும்...)

நன்றி.

வாழ்க சித்த ஆயுள்வேத
மருத்துவம்.

தொகுப்பு :-

செல்வன்.சு.நிஷாந்தன்,

உளசமூகப்பணியாளர்

இறுதி வருட மாணவன்

(77ம் அணி)

லங்கா சித்த ஆயுள்வேத

மருத்துவக் கல்லூரி

நாலும் ஒரு வைத்தியன்

“நோயற்ற வாடிவு குறைவற்ற செல்வம்”

மனிதனது தேகம் என்பது

சூறவேன் தேகமது என்பவென்றால் குருபரனே எனும்புதன்னைக் காலால் நாட்டி மாறுபடா எனும்புக்கு துவாரம் இட்டு வன்மையுடன் நரம்பினால் வலிந்து கட்டி தேறுதலாம் இரத்தமதை உள்ளே உஊற்றி தோற்றமுடன் அதன் மேலே தோலை மூடி ஆறுதலால் வாய்வு தனை உள்ளடக்கி அப்பனே தேகமென்று கூறியாச்சு.

மேற்சூறிய தேகமதை வளமுடன் வாழ வைக்க வழி வகுப்பவன் ஓர் வைத்தியன். இந்த வைத்தியனுக்கு மூத்த வைத்தியன் பரமசிவன் (இறைவன்) வைத்தியநாதன், வைத்தீஸ்வரன் (சிவபெருமான்) அந்த இறைவனின் அருட்கடாட்சத்தால் கிடைக்கப் பெற்றவர் அகஸ்திய மாமுனிவர். வடக்கிலும் தெற்கிலும் இறைவனுக்கு ஓர் சம பலமாக நிற்கக் கூடியவர். அவர் வைத்திய மூலிகைகளை தந்த மகா ரிஷி (முனிவர்) அவர் அருளிய மூலிகைகளின் குணங்களை அறிந்து, நோய்களுக்கு ஏற்றபடி மருந்துக்களை தயாரித்துக் கொடுப்பவன் தான் வைத்தியன்.

உணவுக்கு உப்பு எவ்வளவு முக்கியமோ அதே போல் உடல் ஆரோக்கியத்திற்கு உணவு மிக முக்கியம். ஆனால் இப்போதைய வழக்கத்தில் இருக்கும் மருந்துக்களும் சோதனைகளும் நம் உடல் ஆரோக்கியத்திற்கு முக்கியம். உதாரணமாக ஒருவருக்கு நீரிழிவு நோய் ஏற்பட்டிருந்தால் எவ்வளவு தூரம் அவரின் உடம்பை பாதித்து இருக்கிறது என்பதை தெரிந்து அதற்கேற்ப சோதனை செய்து அந்த நோய்க்குண்டான மருந்துகளைக் கொடுக்க வேண்டும்.

ஒரு நோயாளி உடம்பால் மட்டும் நோயுற்று இருப்பதில்லைதான் இன்ன நோயால் பாதிக்கப்பட்டு இருக்கிறேன் என்று மனத்தாலும் பயந்து நோயாளி ஆகின்றான். இவரின் மனதை திடப்படுத்தவும் வைத்தியனின் ஆலோசனையும் மருந்தும் தேவை.

ஓர் வைத்தியன் என்பவன் எப்பொழுதும் இறை பக்தி உடையவராகவும் தீய ஒழுக்கம் அற்றவராகவும் நோயாளியிடம் பரிவு, அன்பு

காட்டுபவராகவும், பொருளாசை, பண ஆசை அற்றவராகவும் இருக்க வேண்டும்.

மற்றும் வைத்தியன் என்பவன் மூலிகைகளின் மற்றும் மருந்துக்களின் குணங்களை நன்றாக அறிந்து மருந்துகளை முறைப்படி செய்து கொடுக்க வேண்டும். மருந்துக்களின் சுத்தி முறை தெரிந்து இருக்க வேண்டும். மருந்துக்கள் எப்படி செய்ய வேண்டும் என்பதை நன்றாக அறிந்து இருக்க வேண்டும். எவ்வளவு காலம் உபயோகிக்க முடியும். எப்படி பாதுகாக்கப்பட வேண்டும் என்பதை அறிந்து இருக்க வேண்டும். எந்த எந்த நோய்களுக்கு என்ன அளவு கொடுக்க வேண்டும் என்பதையும் அறிந்து இருக்க வேண்டும்.

மருந்துக்களில் சேரும் சரக்கறிந்து சேர்க்க வேண்டும்

நோய் நாடி, நோயின் குறி நாடி அறிந்து மருந்துக்கள் கொடுக்க வேண்டும்.

பாட்டி வைத்தியம், பரம்பரை வைத்தியம் என்பதை பரிசீலனை செய்து நோய்களுக்கு ஏற்றதாகவும் வயதுக்கு ஏற்றதாகவும்தேக ஆரோக்கியத்திற்கு ஏற்றதாகவும் மருந்துக்களை கூட்டியோ குறைத்தோ கொடுக்க வேண்டும். இதை நன்றாக அறிந்திருக்க வேண்டும்.

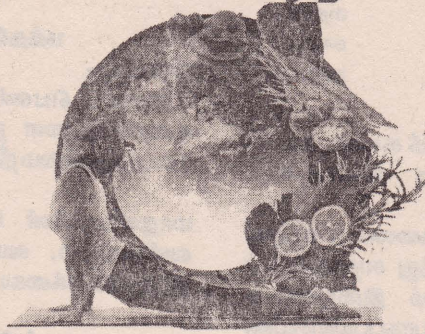
பரம்பரை வைத்தியம் மிகவும் பெறுமதியானது அதாவது இளமையில் சோதிடம் முதுமையில் வைத்தியம் என்ற பழமொழிக்கிணங்க வைத்தியம் என்பது மிகவும் அனுபவமிக்கது என்பதை அறிந்திருக்க வேண்டும்.

எனவே ஆயுள் வேத வைத்தியர் பழமையானவற்றை மறக்கவும் கூடாது. மறைக்கவும் கூடாது. தொடர்ந்து நல்ல மருந்துக்களை செய்து நல்லவன் நாட்டின் முதுகெலும்பு என்ற வரிகளுக்குக் கேர்பு சேவை செய்து வளர வேண்டும் என்று இறைவனை வேண்டுகின்றேன்.

சுபம்

சுதேசவைத்தியர் கி.தவமணி தேவி
வேல்முருகன் சித்த ஆயுள்வேத வைத்தியசாலை
தொல்புரம் மேற்கு

மலங்கையர்ன் ஆரோக்கியத்தல் யோகக்கலை



சித்த மருத்துவத்தில் ஆரோக்கியம் என்பது உயிர் தாதுக்களான வாதம், பித்தம், கபம், உடல்தாதுக்களான இரசம், இரத்தம், மாமிசம், மேதஸ், அஸ்தி, மச்சை, சுக்கிலம் என்பன சமனிலையிலிருந்தால் அக்கினிமுறையாக தொழிற்படும். இதனால் மலங்களான சிறுநீர், மலம், வியர்வை சரியான முறையில் உருவாக்கப்பட்டு வெளியேற்றப்படுவதோடு ஆத்மா, மனம், இந்திரியம் என்பன சுற்றாடலிற்கு இசைந்த தன்மை எல்லாம் இணைந்து ஆரோக்கியமாகும்.

இவற்றையெல்லாம் நன்கு அறிந்த சித்தர்கள், யோகிகள், ரிஷிகள் இதற்கென்ற "யோகக்கலை"யை முறைப்படி உருவாக்கினர். யோகக்கலையில் 03 அங்கங்கள் இருக்கின்றன.

தியானம் :- மனதை ஒருநிலைப்படுத்தவும், **மனோபாவம் :-** இறைநிலையை பெறுவதற்கும் உதவுவது **ஆசனம் :-** உடற்பயிற்சி :- உடற்பயிற்சி உடலைப்பலப்படுத்தக்கூடியது.

பிரணாயாமம் :- சுவாசப்பயிற்சி, சுவாசத்தைப் பலப்படுத்தவும், சுவாசத்தால் எவ்வித பாதிப்பும் உயிருக்கும் உடலுக்கும் உண்டாகாதவாறு இருப்பதற்கு உதவும்.

நீண்ட ஆயுளும், நோயின்றியும் வாழும் நெடும் பணிகளை ஆற்றும் அரும்மருந்தாக யோகக்கலையுள்ளது.

முக்கியமாக எல்லா பெண்களும் திருமணம் செய்து கொள்வதற்கு முன் யோகாசனம்

பயிற்சியை விஞ்ஞான முறைப்படி பயின்று அகவுறுப்பையும், புறவுறுப்பையும் பலம் பெறும்படி செய்து கொண்டால் தான், பெறும் குழந்தை நோயற்றும், அறிவுடையதாகவும் இருக்கும்.

இவ் யோகாசனப் பயிற்சியை குரு மூலம் அல்லது பயிற்சியாளரின் உதவியுடன் பயின்று, அதனை தொடர்ந்தும் தமது வாழ்வில் இலகுவாக கடைப்பிடித்து வர இக்கட்டுரை உதவியாக அமையும் என எண்ணுகின்றேன்.

அன்றாடம் செய்ய வேண்டிய இலகுவான அரை மணித்தியாலையுட்கிற்கான யோகப்பயிற்சி அட்டவணை

	நேரம் (நிமிடம்)
பிரார்த்தனை / தியானம்	02 நிமிடம்
ஆசனம்	
சூரிய நமஸ்காரம்	02 நிமிடம்
மேலங்கப் பயிற்சி	04 நிமிடம்
நின்ற நிலையில் பயிலும் ஆசனம்	
உட்கடாசனம்	01 நிமிடம்
பார்ஸ்வகோணாசனம்	01 நிமிடம்
உட்கார்ந்து பயிலும் ஆசனம்	
பத்தகோணாசனம்	01 நிமிடம்
பட்சிமோத்தாசனம்	01 நிமிடம்
குப்புறப்படுத்து பயிலும் ஆசனம்	
புஜங்காசனம்	01 நிமிடம்
சலபாசனம்	01 நிமிடம்
மல்லாந்து படுத்து பயிலும் ஆசனம்	
சர்வாங்காசனம்	03 நிமிடம்
ஹலாசனம்	01 நிமிடம்

பிராணயாமம் மற்றும் ஓய்வநிலை

மௌனம்	01நிமிடம்
நாடிசேதன பிராணயாமம்	02நிமிடம்
மௌனம்	01நிமிடம்
அனுலோமவிலோமா பிராணயாமம்	02நிமிடம்
மௌனம்	01நிமிடம்
சவாசனம்	04நிமிடம்
பிரார்த்தனை	02நிமிடம்

மேற்படி அட்டவணைக்கான படம் மூலமான செய் முறை விளக்கம் அவற்றின் நன்மை

தியானம் :- இவ் யோக்கையை கற்கும் முன் குருவின் முன் அமர்ந்து சாதனையின் ஆரம்பத்திலும் முடிவிலும் இறைவனை பிரார்த்திப்பது வழமை. யோகப்பயிற்சியின் வேலை உடல், மனம், மூச்சு இவை மூன்றையும் ஒன்றிணைத்து செயற்பட வேண்டும். எனவே, மனதைக்கட்டுப்படுத்தி ஒரு நிலைக்கு கொண்டு வர பிரார்த்தனை செய்ய வேண்டும்.

சூரிய நமஸ்காரம்

படம் 1

நன்மை :-

உடலின் இயக்கத்திற்கு முக்கியமான உடல் அங்கங்களிற்கு புத்துணர்ச்சி உண்டாவதன் மூலம் முப்பிணியும் எற்படா வண்ணம், நீண்ட ஆயுளை அளிக்கும்

உடல் முழுவதும் இரத்த ஓட்டம் தங்கு தடையின்றி நடைபெறுவதால் இரத்தக் குழாய்களில் அடைப்பு ஏற்படுவ தடுக்கப்படுகின்றது. இதனால் இருதய பாதிப்பு நேராமல் தடுக்கப்படும்.

உட்கடாசனம்

படம் 2

நன்மை:-

மூட்டுவலியைப் போக்கும் உடலிலுள்ள எல்லா நரம்பையும் பலப்படுத்தும்

அபாணவாயுவை வெளியேற்றும், அடிவயிறு சார்ந்த நோய்களையும் தீர்க்கின்றது.

சிறுநீரகத்திற்கு நன்கு பலமளிக்கின்றது.

பார்வஸ்கோணாசனம்

படம் 3

நன்மை:-

மார்பை வலிமையடையச் செய்யும் வயிற்றுப்போக்கு போன்ற நோய்களை குணமாக்கும், கருவறைக்கு நல்ல இரத்த

ஓட்டத்தையும் பலத்தையும் ஏற்படுத்தும்.

உடலையொரு கட்டுக்கோப்பாகவும் அழகாகவும் வைக்க இவ்வாசனம் வழி வகுக்கின்றது.

பத்தகோணாசனம்

நன்மை:-

ஆண், பெண், பிறப்புறுப்புக்களின் குறைபாடுகளை நீக்கி வலுப்படுத்துகின்றது. மலட்டுத்தன்மை நீங்கும்.

மாதவிடாயின் போது ஏற்படும் இடுப்பு வலியையும், வயிற்று வலியையும், அதி இரத்தப்போக்கையும் கட்டுப்படுத்தும்.

பஸ்சிமோத்தாசனம்

படம் 4

நன்மை:-

வயிற்று ஜீரண உறுப்பை நன்கு தூண்டி விடும்

வயிற்றுத்தசைகளை குறைக்கும்.

பெண்களிற்கு மாதவிடாய் கோளாறு வராமல் தடுக்கும். மற்றும் இளமையாக இருக்க வழிவகுக்கும்.

முதுகு என்பு உறுதியாகும்.

புஜங்காசனம்

படம் 5

நன்மை:-

நாள்பட்ட கழுத்து வலி, முதுகு வலி நீங்கும்

சர்க்கரை நோயை கட்டுப்படுத்தும்

பெண்களின் கருவறை சரியான முழுமையான வளர்ச்சியடைய துணை செய்கின்றது

மாதவிடாய் சுழற்சியை சரியாக நடாத்தும்.

சலபாசனம்

படம் 6

நன்மை:-

பெண்களின் அடிவயிற்றில் சதைசேராமல் அழகாக்கும்

பிறவுறுப்புக்களை ஆரோக்கியமாக்கும்

இடுப்பு நரம்புகள் வலுப்பெறும், மலச்சிக்கல் தீரும்

பெண் பிள்ளைகளின் மாதவிடாய் கோளாறுகளை சீர்படுத்தும்.

சர்வாங்காசனம்

படம் 7

நன்மை:-

✓உடலில் நோய் எதிர்ப்புச் சக்தியை அதிகரிக்கும்.

✓அப்பெண்டிக்ஸ், நீரிழிவு, ஆஸ்மா, மலட்டுத்தன்மை நீங்கும்.

✓பெண்களுக்கேற்படும் மாதவிலக்கு தொந்தரவு, வெள்ளைபடுதல், கர்ப்பப்பை கோளாறு நீங்கும்

ஹலாசனம்

படம் 8

நன்மை:-

✓கழுத்து பலம் பெறும்

✓இளமையாக இருக்க வழிவகுக்கும்

✓மாதவிடாய் சுழற்சி ஒழுங்காகும்

✓நரம்புத்தளர்ச்சி நீங்கும்

நாடி சோதன பிராணாயாமம்

படம் 9

நன்மை:-

✓மூளைக்கு அதிகளவு சுத்த, இரத்தம், பிராண சக்தியும் கிடைப்பதால் எதையும் எளிதாக சிந்திக்கு திறனும், சோர்வின்மையும் ஏற்படும்

✓மன அழுத்தம் தீரும்

✓சுவாச சம்மந்தமான நோய்கள் தீரும்.

அனுலோம விலாடி பிராணாயாமம்

படம் 10

நன்மை:-

✓நுரையீரல், இருதயம், வயிறு சுத்தமாக்கப்பட்டு அவ்வுறுப்புக்கள் நல்ல ஆரோக்கியத்தை அடையும்.

✓இரத்தத்திலுள்ள கழிவுகள் அகற்றப்பட்டு இரத்தம் தூய்மையாகும்.

சுவாசனம்

படம் 11

நன்மை:-

✓யோகப்பயிற்சியினால் உண்டாகும் களைப்பையும், உடல் வலியையும் போக்குகின்றது.

✓உடல் உறுப்புக்கள் ஓய்வு பெறுவதால் புத்துணர்வு அதிகரிக்கும்

✓உடல் முழுதும் இரத்த ஓட்டம் சீராக அமையும்.

யோகப்பயிற்சி அிட்டவணையை அன்றாடம் எமது வாழ்வில் கடைப்பிடித்து வந்தால் ஆரோக்கியதுடன் வாழலாம் எனக் கூறினால் மிகையாகாது. அன்றாடம் ஆசனம், பிராணாயாமம் போன்றவற்றுடன் தியானப் பயிற்சியை செய்வது நல்லது.

ஆரோக்கியதுடன் வாழலாம் எனக் கூறினால் மிகையாகாது. அன்றாடம் ஆசனம், பிராணாயாமம் போன்றவற்றுடன் தியானப் பயிற்சியை செய்வது நல்லது.

யோகக் கலையை மேற்கொள்ளும் வேளை வெறும் வயிற்றுடன் மேற்கொள்ள வேண்டும்.

செல்வி.ஜெ.ஜெனார்த்தனி

4ம் வருடமாணவி

(78ம் அணி)

உசாத்துணை நூல்கள்

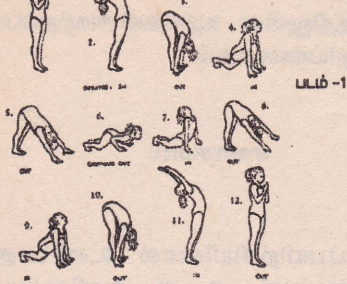
1.மங்கையருக்கான மகத்தான யோகாசனம் -
Dr.M.நந்தினிதேவி (M.A,MPhill
R.M.P)

2.Text Book of yoga - yogewer

3.பெண்களுக்கான யோகாசனம்:-

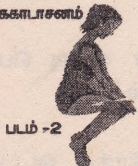
யோகி.N.ராஜC.D.Y

சூரிய நமஸ்காரம்



புலம் -1

உட்கமடாசனம்



புலம் -2

நவீ விஸ்தாரணம்



புலம் -3

யோகாசனத்தின் விளக்கப் புலங்கள்



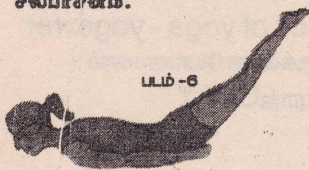
புலம் -4

புறங்காசனம்



புலம் -5

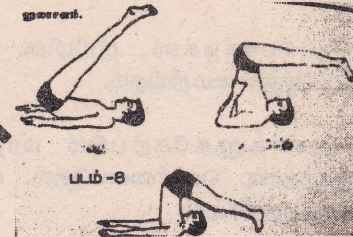
சலயாசனம்



புலம் -6



புலம் -7

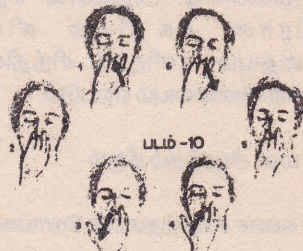


புலம் -8

சூரிய நமஸ்காரம்



புலம் -9



புலம் -10

சூரிய நமஸ்காரம்



புலம் -11

ஆரோக்கியமான உடல் எடையை அடைதல்

பிளம்ஸ்	ஆரோக்கியமான எடை		அதிக எடை							பருமன்				
	19	24	25	26	27	28	29	30	35	40	45	50		
உயரம் செ.மீ	எடை (கி.கி)*													
4'10"	147	41	52	54	56	59	61	63	65	76	87	98	109	
4'11"	150	43	54	56	58	60	63	65	67	79	90	101	112	
5'0"	152	44	56	58	60	63	65	67	69	81	93	104	116	
5'1"	155	45	58	60	62	65	67	69	72	84	96	108	120	
5'2"	157	47	60	62	64	67	69	72	74	87	99	112	124	
5'3"	160	49	61	64	66	69	72	74	77	89	102	115	128	
5'4"	163	50	64	66	69	71	74	77	79	93	105	119	132	
5'5"	165	52	65	68	71	74	76	79	82	95	109	123	136	
5'6"	168	54	67	70	73	76	79	81	84	98	112	126	140	
5'7"	170	55	70	72	75	78	81	84	87	101	116	130	145	
5'8"	173	57	71	74	78	80	84	86	89	104	119	134	149	
5'9"	175	58	74	77	80	83	86	89	92	107	123	138	153	
5'10"	178	60	76	79	82	85	89	92	95	110	126	142	158	
5'11"	180	62	78	81	84	88	91	94	98	114	130	146	163	
6'0"	183	62	80	84	87	90	94	97	100	117	133	150	167	
6'1"	185	65	83	86	89	93	96	99	103	120	137	154	172	
6'2"	188	67	84	88	92	95	99	102	106	123	140	159	177	

* ஆதாரம்: தேசிய உடல்நலக் கழகம், 1998
* 0.4536 கிலோகிராம் = 1 பவுண்ட்.

மருத்துவ முறைப்படி நீங்கள் உடல் எடை மிக்கவராயினும் நீங்கள் எடை குறைய வேண்டும் என்றவுடன் பல புகழ் பெற்ற மொடல்களை போல உடல் எடை குறைய வேண்டியதில்லை. உங்கள் இலக்கு நல்ல ஆரோக்கியமான உடல் எடை பேணுவதே ஆகும். அதன் மூலம் உங்கள் இரத்த குளுக்கோஸ் அளவை குறைப்பதுடன் மற்ற உடலியல் சிக்கல்கள் ஏற்படாமலும் தடுக்கலாம். உங்கள் உடல் திண்ம குறியீடு, இடுப்பு சுற்றளவு, உங்கள் குடும்ப வரலாறு போன்றவற்றை கருத்தில் கொண்டு நீங்கள் எடை குறைப்பு நடவடிக்கையில் ஈடுபடலாம்.

உடல் திண்ம குறியீடு (Bமுடிமான் ஒன்டக்ஸ்)
உடல் திண்ம குறியீடு என்பது ஒருவரை கீத்திரம் மூலம் உங்கள் உடல் எடை, உயரம் ஆகியவற்றை கொண்டு உடலில் தேவையற்ற மற்றும் ஆரோக்கியமான கொழும்பு அளவை அறிய கணக்கிடும் முறை ஆகும்.

உங்கள் உடல் திண்ம குறியீடு (பி எம் ஐ)
உங்கள் உடல் திண்ம குறியீட்டை அறிய முதலில் இடது பக்கம் உள்ள பகுதியில் உங்கள் உடல் எடையை குறிக்கவும். பின்னர் குறுக்காக பார்த்து உங்கள் உடையுடன் மிகவும் ஒத்து போகும் அளவு வரை செல்லவும். பிறகு

மேலே உள்ள கட்டத்தில் உள்ள உடல் திண்ம குறியீடு என்ன என்று அறியுங்கள். இவ் குறியீடு முறைக்கு கட்டம் 1.1 பார்க்கவும்.

இடுப்பு சுற்றளவு

நீங்கள் ஆரோக்கிய உடல் எடை உள்ளவரா என அறிய உங்கள் இடுப்பு சுற்றளவை அளந்து கூட தெரிந்து கொள்ளலாம். உங்கள் எடையின் அதிக அளவினை வயிற்றிலும் இடுப்பிலும் கொண்டிருந்தால் உங்கள் உருவம் அப்பிள் (Apple) வடிவமாக காணப்படும். அதிக எடையை தொடையிலும் பிட்டத்திலும் கொண்டிருந்தால் பியர்ஸ் பழ வடிவமாக உள்ளவராக இருப்பீர்கள். நீங்கள் பியர்ஸ் (pear) வடிவத்தில் இருப்பதே நல்லது ஏனெனில் உங்கள் எடை வயிற்றை சுற்றி காணப்படும் போது உங்களுக்கு இதய நோய், வகை II நீரிழிவு ஏற்பட வாய்ப்புண்டு.

இடுப்பு சுற்றளவு

நீங்கள் வயிற்றை சுற்றி எடை அதிகம் கொண்டுள்ளவரா என அறிய உங்கள் இடுப்பு சுற்றளவை அளக்க வேண்டும். மிக குறைந்த சுற்றளவு தொப்புவை சுற்றி எடுக்கப்படுவதே ஆகும். நீங்கள் ஆணாக இருந்தால் உங்கள் இடுப்பு அளவு 40 அங்குலமாகவும்

இடுப்பு அளவு 40 அங்குலமாகவும் பெண்ணாக இருந்தால் இடுப்பளவு 35 அங்குலமாகவும் இருக்க வேண்டும். குறிப்பாக உங்கள் உடல் திண்ம குறியீடு 25 அல்லது அதற்கு மேல் காணப்படும் போது உங்களுக்கு உடல் நலம் பிரச்சனைகள் ஏற்படலாம்.

உங்களுடைய எடை உங்களுக்கு உடல் நலப் பிரச்சினையை கொண்டு வருதல் உங்கள் உடல் திண்ம குறியீடு 25 அல்லது அதற்கு மேல் இருந்தால் உங்களுக்கு இதய நோய்கள் போன்ற பல உடல் நலப் பிரச்சனைகள் ஏற்படலாம். ஆசியா வில் இருப்பவர்க்கு இவ் குறியீட்டு எண் 23 அல்லது அதற்கு மேல் இருந்தால் அபாய அறிகுறி ஆகும்.

	உடல் திண்ம குறியீடு	இடுப்பு சுற்றளவு ஆண்:40 அங்குலம் அதற்கு கீழ் பெண் :35 அங்குலம் அதற்கு கீழ்	இடுப்பு சுற்றளவு ஆண்:40 அங்குலம் கீழ் பெண் :35 அங்குலம் கீழ்
1. அதிக எடை	25-29.9	அதிக சிக்கல் உள்ளது	மிக அதிக சிக்கல் உள்ளது
2. உடல் பருமன்	30-34.9 35-39.9	மிக அதிக சிக்கல் மிக மிக அதிக சிக்கல்	மிக மிக அதிக சிக்கல் மிக மிக அதிக சிக்கல்
3. கடும் உடல் பருமன்	40 அதற்கு மேல்	கடும் சிக்கல்	கடும் சிக்கல்

தேசிய உடல் நல நிறுவனங்களில் வயது வந்தவர்களில் அதிக எடை மற்றும் உடல் பருமனை கண்டறிதல், மதிப்பீடுதல் மற்றும் குணப்படுத்தலுக்கான நடைமுறை வழிகாட்டியை (200) அடிப்படையாக கொண்டுது

நீங்களும் உங்கள் குடும்ப சுகாதார வரலாறும் உங்கள் சுகாதார வரலாற்றையும் உங்கள் குடும்பத்தினரின் சுகாதார வரலாற்றை ஆராய்வதன் மூலம் உங்கள் எடை சரியானதா என நிர்ணயிக்கலாம்.

1. நீங்கள் எடை குறைவதன் மூலம் நலம் பயக்கும் உடல் நல குறைவு என்பவற்றில் அவதிப்பட்டிருக்கின்றீர்களா? ஆம் என வகை II நீரழிவு பாதிக்கப்பட்டவர் கூறுவார்கள்.

2. உங்கள் குடும்பத்தில் உடல் எடை கூடுதல் காரணமாக நீரழிவு மற்றும் இரத்த மிக அழுத்தம் போன்ற நோயினால் பலரும் பாதிக்கப்பட்டுள்ளனரா?

3. நீங்கள் பள்ளி காலத்திலேயே உடல் எடை மிக்கவராகவே இருந்தீர்களா? இல்லை எனின் வயது வந்த பிறகு எடை அதிகமாகவது உங்களுக்கு உடல் நல பிரச்சனையை ஏற்படுத்தலாம்.

4. நீங்கள் புகை பிடிப்பீர்களா? ஒரு நாளைக்கு 2 தடவைக்கு மேல் மது அருந்ததுவீர்களா? மிக மன அழுத்தத்துடன் வாழுகிறீர்களா? நீங்கள் உடல் பருமனாக இருந்தால் உடல் எடை மேலும் சிக்கல்களை கொண்டு வரும்.

எட்டக் கூடிய இலக்கினை வரையறுங்கள் எட்டக்கூடிய இலக்காக திட்டமிடுங்கள். முதலில் சிறிய அளவில் பலருக்கு 5 முதல் 10 சதம் வரை எடை குறைப்பு எளிதில் எட்ட கூடியது. அதனை நீங்கள் எட்டியதும் அடுத்த இலக்கு தயாராகுங்கள். 1.5 முதல் 2kg எடை குறைப்பது, பழங்கள், காய்கறிகள் அதிகம் உண்பது போன்ற பணிகளை தொடங்கவும் தினமும் 30 நிமிடங்கள் என வாரத்திற்கு 5 நாட்கள் நடை பயிற்சியை தொடங்கவும். காய்கறி, பழங்கள் செய்யப்படும் புது புது உணவுகளை உண்ணவும்.

ஓர் உணவியலாளர் உங்கள் தினசரி கலோரி தேவை சரியாக அளிப்பதுடன் உடல் எடை குறையவும் வழி சொல்லக்கூடும். பெண்கள் 1200 கலோரியும் ஆண்கள் 1400 கலோரியும் குறைவாக உண்பது ஊட்ட சத்து குறைவு ஏற்படுத்தும். உடல் எடை குறைப்பில் உங்கள் எடை, உழைப்பு, வயது, ஒட்டு மொத்த உடல் நலன் போன்றவற்றில் கணக்கில் கொள்ளப்படும். நீங்கள் உங்கள் இலக்கை அடைபும் போது எடைக்கான இலக்கா/ நல்ல உணவு முறை பழக்கவழக்கத்திற்கான இலக்கா என அறிந்து தினசரி கலோரி இலக்குடன் செயற்படுவது நன்று.

செல்வி.இ.ரஞ்சனா
இறுதி வருடம்
(77ம் அணி)

உசாத்துணை நூல்
மேயோ கிளினிசு

குழந்தை பிறந்தது முதல் ஒரு மாதம் வரை (30 நாட்கள்) பச்சிளம் குழந்தை என்று சொல்லுவோம். இதிலும் குறை மாதம் குழந்தை, நிறைமாதக் குழந்தை, மிகை மாதக் குழந்தை என மூவகையாகப் பிரிக்கலாம். பிறந்த பச்சிளம் குழந்தை 45cm இலிருந்து 55cm நீளமிருக்கும்

குறை மாதக் குழந்தை என்பது தாயின் கருப்பையில் முழுமையாக 37 வாரங்கள் இல்லாது அதற்கு முன்னரே பிறக்கும் குழந்தைகள் ஆகும்.

நிறைமாதக் குழந்தை என்பது தாயின் கருப்பையில் 38 வாரங்களிலிருந்து 41 வாரங்கள் வரை வளர்ந்து பின்னர் பிறப்பதையே நிறைமாதக் குழந்தை என்பர்.

மிகை மாதக் குழந்தை என்பது தாயின் கருப்பையில் 42 வாரங்கள் மேலாக வளர்ந்து பிறக்கும் குழந்தைகளைக் கூறுவர்.

சாதாரணமாகப் பிறந்த பச்சிளம் குழந்தை 2.5kg இலிருந்து 4.6kg வரை எடை உடையதாக இருக்கலாம். இதிலும் குறை எடைக் குழந்தைகள், மிகை எடைக் குழந்தைகள் என இருக்கின்றது.

குறை எடைக்கு குழந்தை என்று 2.5kg இற்கும் குறைவாக எடை இருக்கக் கூடிய குழந்தைகளைக் கூறுவர். இந்தக் குறை எடை குழந்தைகளுக்கும், குறைமாதக் குழந்தைகளுக்கும் விஷேட பராமரிப்புத் தேவை.



**பச்சிளம் குழந்தைகளுக்கும்,
பராமரிப்பு முறைகளுக்கும்**

மிகை எடைக் குழந்தைகள் என்பது 4.6 kg இற்கு அதிகமாக இருக்கக்கூடிய குழந்தைகளைக் கூறுவர்.

குறைந்த எடையுடன் குழந்தைகள் பிறப்பதற்கு காரணம்

1. தாய்மார்கள் ஊட்டச்சத்து குறைந்த நிலையில் இருந்தாலோ
2. தாய்மார்களுக்கு நாட்பட்ட இதய, சிறுநீரக, நுரையீரல் நோய்கள் இருந்தால்
3. கர்ப்பமாயிருக்கும் போது ஏற்படக்கூடிய தொற்று நோய்களால்
4. வம்சாவழிக் காரணங்களால் குரோமோசோம்களின் (புரம்பரையலகு) குறைபாடுகளாலும்.
5. இரட்டைக் குழந்தை அல்லது அதிகமாகக் குழந்தைகள் கர்ப்பத்தில் இருந்தாலும் இவ்வாறு பிறக்கலாம்.

குறை மாதத்திலேயே குழந்தைகள் பிறப்பதற்குக் காரணங்கள்

1. மிகவும் தாழ்ந்த சமுதாய. பொருளாதார நிலையில் இருக்கும் தாய்மார்களுக்கு
2. நாள்பட்ட நோய்கள் இருந்தால்
3. பிரசவத்திற்கு முன் ஏற்படக் கூடிய இரத்தப்போக்கு
4. ஒன்றிற்கு அதிகமாக இருக்கக்கூடிய கருக்கள்
5. தாய்க்கு சர்க்கரை நோயிருத்தல் போன்ற காரணங்களால் குறைமாதத்திலேயே குழந்தைகள் பிறந்து விட வாய்ப்புகள் அதிகம்குறை எடை, குறைமாதக் குழந்தைகள் சாதாரணமாக இரு வகையான சிக்கல்களுக்கு ஆளாவதற்கு வாய்ப்புகள் அதிகம். அவை தாழ் சர்க்கரை நில (hypoglycaemia) தாழ் உடல் வெப்பநிலை (hypothermia) ஆகும்.



குறை எடை, குறைமாதக் குழந்தைகளுக்கு விஷேட பராமரிப்பு அவசியம் தேவை. இக் குழந்தைகளை நன்கு துணிகளால் போர்த்தி

வேண்டும். மிகவும் எடை குறைவான குழந்தையாகவோ, மிகவும் குறைமாதக் குழந்தையாகவோ இருந்தால் அக் குழந்தையினை “இன்குபேட்டர்” (Incubafet) எனும் கருவியில் வைத்திருந்து பாதுகாக்கலாம். இக்கருவி குழந்தைகளுக்குத் தேவையான வெப்பத்தையும் பிராணவாயுவையும் அளிக்கவல்லது.

பச்சினம் குழந்தைகளுக்கு நோய் ஏற்பட்டால் ஏற்படக்கூடிய அறிகுறிகள்

1. பச்சினம் குழந்தைகள் சரியாக பால் குடிக்காமல் இருத்தல்
 2. காய்ச்சல் இருந்தாலோ அல்லது உடல் வெப்பம் குறைவாக இருந்தாலோ
 3. உச்சிக்குழி உப்பி இருந்தால்
 4. வாந்தி எடுத்துக்கொண்டே இருந்தால்
 5. வயிற்றுப் போக்கு இருந்தால்
 6. கை, கால்கள் வலிப்பு வந்தது போன்று சொடுக்கிக் கொண்டு இருந்தால்
 7. சரியாக அழாமல் இருந்தால்
 8. விடாமல் அழுதுகொண்டே இருந்தால்
 9. உடம்பெல்லாம் வெளுத்துப் போயிருந்தால்
 10. உடலின் மேல்தோலில் இரத்தநிறப் புள்ளிகள் இருந்தால்
 11. வயிற்று உப்பிசம் இருந்தால்
 12. கண்ணிலோ, காதிலோ சீழ் வந்தால்
- இவ்வாறு காணப்படி உடனே மருத்துவ ஆலோசனை பெறுவது அவசியம்.

தாய்ப்பாலும் குழந்தையும்

குழந்தைகளுக்கு தாய்ப்பாலானது குழந்தை பிறந்து இரண்டு மணித்தியாலயத்தின் பின்னரிலிருந்து 6 மாதம் வரையும் அவசியம் தாய்ப்பால் இரண்டு மூன்று மணி நேரங்களிலேயே தாய்ப்பாலை கொடுக்கச் சொல்லலாம். குழந்தைகளுக்குத் தாய்ப்பாலை இரண்டு வருடங்கள் வரையும் கொடுக்கலாம். ஆனால், நான்கிலிருந்து ஐந்து மாதத்திலிருந்தே மாற்று உணவினைக் கொடுத்து தாய்ப்பாலை சிறிது சிறிதாக மறக்கப் பழக்குதல் வேண்டும். தொடர்ந்து தாய்ப்பாலை மட்டும் இரண்டு வருடங்கள் வரை ஏழ்மை காரணமாகவோ அல்லது அறியாமையே காரணமாகவோ தொடர்ந்து கொடுத்தால் குழந்தைகள் சவலைக் குழந்தையாகவோ அல்லது மிகவும் மெலிந்ததாகவோ ஆகிவிட வாய்ப்புக்கள் உண்டு. குழந்தை அழும் போதெல்லாம் தாய்ப்பாலூட்டலாம். சில குறிப்பிட்ட மணி நேரத்திற்கொரு முறை பாலூட்டுதலைக் காட்டிலும் பசிக்கும் போதெல்லாம் பாலூட்டுதல் சாலச் சிறந்தது.

ஏனெனில் தாய்ப்பாலில் குழந்தைக்குத் தேவையான அனைத்து சத்துக்களும் போதியளவு இருக்கிறது. நோயிலிருந்து எதிர்க்க, எதிர்ப்பு சக்தியினை அளிக்கக்கூடிய பொருள்களும் தாய்ப்பாலில் உள்ளன. தாய்ப்பால் செலவில்லாதது. குழந்தைகளும் தேவையான நேரத்தில் உடனே கிடைக்கக் கூடியது. தாய்ப்பாலை கொடுப்பதால் தாய்க்கும் குழந்தைக்குமிடையே இருக்கக் கூடிய பாசப்பிணைப்பு அதிகமாகும் தாய்ப்பால் கிருமிகளற்றது தாய்ப்பால் எளிதில் ஜீரணம் ஆக்கக்கூடியது.

தாய்ப்பாலில் முதல் இரண்டு மூன்று நாட்களுக்கு சுரக்கக் கூடிய மஞ்சள் நிறைப் பாலைத்தான் “சீம்பால்” என்போம். இதில் மிகவும் உண்டச்சத்து மிகுந்து காணப்படும். இச்சீம்பாலை அவசியம் குழந்தைகளுக்கு கொடுக்க வேண்டும். கிராமப்புறங்களில் இது குழந்தைகளுக்கு ஆகாது என்று ஒதுக்கி விடுவார்கள். இது ஒரு மூட நம்பிக்கை ஆகும். இச்சீம்பாலில் குழந்தைக்கு தேவையான அனைத்து சத்துக்களோடு நோயெதிர்ப்பு சக்தியினை அளிக்கக் கூடிய பொருள்களும் இருக்கிறது.

தாய்ப்பால் குடிக்கும் போது குழந்தைகள் வேகமாகப் பாலை உறிஞ்சிக் குடிக்கும். அப்படிச் செய்யும்போது பாலோடு சேர்த்து காற்றையும் விழுங்கும். அதனால் வயிற்று உப்பிசம் ஏற்பட்டு சிறிதளவு பாலை வாந்தி எடுக்கும். இதைப்பற்றி கவலைப்படத் தேவையில்லை. குழந்தை இம்மாதிரி வாந்தி எடுப்பதைத் தவிர்க்க தாய்ப்பால் கொடுத்தவுடன் குழந்தையைத் தாயின் தோளின் மீது போட்போ அல்லது நேராக வைத்திருந்தோ பத்திலிருந்து இருபது நிமிடங்கள் கழித்து குழந்தை ஏய்யம் விட்ட பிறகு, தொடரிலிலோ அல்லது படுக்கையிலோ குழந்தையைப் போட வேண்டும்.

குழந்தை நோய்வாய்ப்பட்டிருக்கும் போது பாலூட்டலாமா?.....

குழந்தை நோய்வாய்ப்பட்டிருக்கும் போது தாய்ப்பாலூட்டுவது மிகவும் அவசியம். ஏனெனில் தாய்ப்பாலிலுள்ள நோயெதிர்ப்புக் பொருட்கள் மற்ற நோய்களிலிருந்து குழந்தையை காக்கும். மேலும் தாய்ப்பால் நோயிலிருந்து குணமடையக் குழந்தைகளுக்குத் தேவையான உண்டச்சத்தையும் சக்தியையும் அளக்கும். நோயுற்றிருக்கும் காலங்களில் தாய்ப்பால் அருந்தும் குழந்தைகள் மற்றப்பால் குடிக்கும் குழந்தைகளைவிட விரைவில் குணமடைய வாய்ப்புக்கள் உண்டு.

நோயிலிருந்து குணமடையக் குழந்தைகளுக்குத் தேவையான ஊட்டச்சத்தையும் சக்தியையும் அளிக்கும். நோயுற்றிருக்கும் காலங்களில் தாய்ப்பால் அருந்தும் குழந்தைகள் மற்றப்பால் குடிக்கும் குழந்தைகளைவிட விரைவில் குணமடைய வாய்ப்புக்கள் உண்டு.

குழந்தைகளுக்குத் தாய்ப்பால் கொடுக்க முடியாத நிலை.....

குழந்தை மிகவும் குறைமாதத்தில் பிறந்து சுவாசக் கோளாறுகள் இருந்தாலும் மற்றபடி குடல் சம்பந்தப்பட்ட பிறவிக் குறைபாடுகளுடன் இருந்தாலும், தாய்க்கு மிகவும் கொடிய நோய்கள் இருந்தாலும் தாயின் மார்க்கத்தில் கட்டிகள் ஏதேனும் இருந்தாலும் தாய்ப்பாலூட்டுவது நல்லதல்ல.

தாய்ப்பால் அதிகமாக சுரக்க.....

குழந்தை மார்க்கங்களைச் சப்புவதே தாய்ப்பால் சுரக்கவும், அளவு அதிகரிக்கவும் வழிகோலும். பிறந்தவுடன் எவ்வளவு சீக்கிரம் தாய்ப்பால் கொடுப்பது ஆரம்பிக்கப்படுகிறதோ அவ்வளவு விரைவில் அதிகமாகப் பால் சுரக்க வழியிண்டு. தாய்ப்பாலூட்டும் தாய்மார்கள் பச்சைக்காய்கறிகள், கீரைகள், பழ வகைகள், முட்டை, மீன், இறைச்சி போன்றவற்றை நன்கு சாப்பிட்டாலே பால் போதிய அளவிற்கு சுரக்கும்.

பசுப்பால், எருமைப்பால், பால் பவுடர்களை கொடுக்கும் முறையும், குழந்தையும்

தாய்ப்பால் கிடைக்காது போனால், குழந்தைகளுக்குப் பசும்பாலோ, அல்லது எருமைப்பாலோ கொடுக்கலாம். இல்லை யெனில், செயற்கைப்பால் பவுடர் களைக் கடைகளில் வாங்கி வெந்நீரில் கலந்து பாலாக்கிக் கொடுக்கலாம்.

பச்சிளம் குழந்தைகளுக்கு பசுப்பால், எருமைப்பால் போன்றபால்களை அப்படியே கொடுக்காமல் பாலின் அளவுக்கு சமமான தண்ணீர் கலந்து கொடுக்கலாம். பெரிய குழந்தைகளுக்குத் தண்ணீர் கலக்காமல் கொடுக்கலாம். ஆட்டுப்பாலைக் கொடுக்கலாம். ஆனால் ஆட்டுப்பால் குடிக்கும் குழந்தைகளுக்கு ஒருவகை இரத்தச் சோகை தோல்நோய் ஏற்பட வாய்ப்புக்கள் உண்டு.

பால் பவுடர்களை முடிந்த அளவிற்கு பச்சிளம் குழந்தைகளுக்கு கொடுப்பதை தவிர்ப்பது மிகவும் நல்லது. பால் பவுடர்களை டாக்டர்களின் ஆலோசனையின் பேரில்

தேவையிருப்பின் கொடுக்கலாம். ஏனெனில் பால் பவுடர் பாலுக்குச் செலவு அதிகமாகும். மேலும் அதனை முறையாகக் கொடுத்தல் அவசியம். ஒரு அவுண்ஸ் (30ml) 2 மேசைக்கரண்டி வெந்நீரில் ஒரு மேசைக் கரண்டி பால் பவுடரைக்கலந்து கொடுத்தல் அவசியம். அவ்வாறு கொடுத்தால் தான் குழந்தை நலமுடன் வளரும். ஒரு கம்பனி பால் பவுடரைக் கொடுக்க ஆரம்பித்தால் அதே கம்பனி பால் பவுடரை தான் குழந்தை பால் மறக்கும் வரை கொடுத்தல் வேண்டும்.

போத்தலில் (Bottle) பால் கொடுப்பதாக இருந்தால் ...

வாயகன்ற போத்தலைத்தான் உபயோகப் படுத்துதல் வேண்டும். குறுகலான வாய் உள்ள போத்தலைக் கழுவுவது சிரமம். குழந்தைக்குப் பால் கொடுக்கும் முன் போத்தலை பிரஷ்ஷினால் நன்கு கழுவி விட்டு, ஒரு பாத்திரத்தில் போத்தலையும் இறப்பரையும் போட்டு தண்ணீர் ஊற்றி தண்ணீரை கொதிக்க வைத்தல் வேண்டும். போத்தலும் இறப்பரும் ஒரு சில நிமிடங்கள் தொதித்த பின்னர் போத்தலை எடுத்து அதில் பாலூற்றிக் கொடுத்தலே முறையாகும். மேலும் தாய்மார்கள் கைகளை சுத்தமாக கழுவிக்கொண்டுதான் பாலினை தயார் செய்தல் வேண்டும். பாலினை தயார் செய்யும் பாத்திரங்களும் மிகவும் சுத்தமாக இருத்தல் அவசியம்.

தாய்ப்பாலை விடுத்து மாற்றும் பாலைக் குடிக்கும் குழந்தைகளுக்கு கொடுக்கும் பாலினளவு

இதனை ஒரு மதிப்பாக தான் சொல்ல முடியும்.

✍ முதல் மாதத்தில் இரண்டிலிருந்து மூன்று அவுண்ஸ் பாலினை ஒரு நாளைக்கு ஆறு, ஏழு முறை கொடுத்தல் வேண்டும்.

✍ ஒரு மாதத்திலிருந்து இரண்டு மாதம் வரை மூன்று முதல் நான்கு அவுண்ஸ் பாலினை ஒரு நாளைக்கு ஆறு, ஏழு முறை கொடுத்தல் வேண்டும்.

✍ இரண்டு மாதத்திலிருந்து நான்கு மாதம் வரை நான்கு முதல் ஐந்து அவுண்ஸ் பாலினை

✍ ஒரு நாளைக்கு ஐந்து, ஆறு முறை ஊட்ட வேண்டும்.

✍ நான்கு மாதத்திலிருந்து ஆறு மாதம் வரை

ஆறிலிருந்து ஏழு அவுண்ஸ் பாலினை ஐந்து முறை புகட்ட வேண்டும்.

ஆறு மாதத்திற்கு பின்னர் ஏழு முதல் எட்டு அவுண்ஸ் பாலினை ஒரு நாளைக்கு நான்கு முதல் ஐந்து முறை புகட்ட வேண்டும்.

குழந்தை பிறந்ததிலிருந்து பிரதானமாக இரண்டு வருடங்கள் வரை எடுக்கக் கூடிய உணவுகள்

தாய்ப்பாலானது பிறந்ததிலிருந்து ஆறு மாதம் வரை அவசியம் கொடுத்தல் வேண்டும். அத்துடன் நான்கு மாதங்களுக்கு பின்னரே குழந்தைகளுக்கு மாற்று திட உணவினை கொடுக்க ஆரம்பிக்கலாம். (குழந்தைக்கு நான்கு மாதங்கள் ஆன பின்னர் குழந்தையின் கழுத்து நின்ற பிறகு குழந்தை எதையும் மெல்லும் பக்குவம் அடைந்த பிறகு)

அதனை விட பழரசங்களைக் குழந்தைகளின் அறுபதாவது நாளிலிருந்தே அதாவது இரண்டாவது மாதத்திலிருந்தே ஆரம்பிக்கலாம். தோடம் பழச்சாறு போன்றவற்றை முதலில் ஆரம்பிக்கலாம். அவ்வாறு ஆரம்பிக்கும் போது பழரசத்தோடு தண்ணீர் சரிபாதி கலந்து கொடுக்க வேண்டும். பின்னர் தண்ணீர் கலக்காமலேயே பழரசங்களை அப்படியே கொடுக்கலாம். பழரசங்களைக் கொடுக்க வசதி இருக்கக்கூடிய பெற்றோர்கள் குழந்தைகளுக்குக் கொடுக்கலாம்.

நான்கு மாதங்களின் பின்பு முதலில் திட உணவினை ஆரம்பிக்கும் போது கொஞ்சம் கொஞ்சமாக கொடுத்து அதற்கு பின்னர் அளவினை சிறிது சிறிதாக அதிகப்படுத்த வேண்டும். முதலில் ஒன்று அல்லது இரண்டு தேக்கரண்டியளவு கெட்டியான உணவினைக் கொடுத்து அப்புறம் மூன்று நான்கு மேசைக்கரண்டியளவு ஒவ்வொரு தடவையும் கொடுக்கலாம்.

முதலில் ஆரம்பிக்கும் போது தானிய வகைகளில் அரிசியை ஆரம்பித்து பின்னர் மற்ற தானியங்களைக் கொடுக்கலாம். அரிசி, கோதுமை, சோளம் போன்ற தானியங்களைப் பொடி செய்து அத்துடன் பால் சேர்த்து கஞ்சி போலக் கொடுக்கலாம்.

ஆறு, ஏழு மாதங்களில் பச்சைப்பட்டாணி, கீரை வகைகள், பின்ஸ், முட்டைக்கோஸ்,

வேர்க்கடலை போன்றவற்றை வேக வைத்துக் கொடுக்கலாம். எந்த ஒரு உணவினைக் குழந்தைக்கு ஆரம்பிக்கும் போதும் மிகவும் குறைந்த அளவிலேயே தான் ஆரம்பித்தல் வேண்டும். தினந்தோறும் சிறிதுசிறிதாக அவ்வணவுப் பொருட்களை அதிகப்படுத்தி பின்பு அடுத்த உணவுப் பொருளைக் கொடுக்க ஆரம்பிக்கலாம். இம்மாதங்களில் பிஸ்கட்டை நன்கு பாலில் ஊறவைத்தோ அல்லது ஊறவைக்காமலோ குழந்தைக்குக் கொடுக்கலாம். இட்லி, இடியப்பம், ரொட்டி போன்றவையும் சிறிது சிறிதாகக் கொடுக்க ஆரம்பிக்கலாம்.

ஏழு, எட்டு மாதங்களில் குழந்தைகளுக்கு பழ வகைகளைக் கொடுக்க ஆரம்பிக்கலாம். வாழைப்பழம், போன்ற பழங்களை நன்கு குழைத்து பால் சேர்த்து கொடுக்கலாம். இல்லையெனில் அப்படியே சாப்பிடக் கொடுக்கலாம். மற்ற பழங்களையும் சிறிது சிறிதாக ஆரம்பித்தல் குழந்தையின் வளர்ச்சிக்கு நல்லது. குழந்தைகள் பள்ளிக்கு போக ஆரம்பித் விட்டால் மாலை பள்ளியிலிருந்து வந்தவுடன் ஏதேனும் உண்ண வைத்தல் நல்லது. வளரும் குழந்தைகளுக்கு நல்ல ஊட்டம் அளிக்க வேண்டுமானால் புரதம் இம்மாதங்களில் குழந்தைகளுக்கு முட்டையினைக் கொடுத்து பழக்கலாம். முட்டையினைக் கொடுக்கும் போது முதலில் முட்டையினை வேக வைத்து மஞ்சள் கருவை மட்டும் கொடுத்தப் பழக்கலாம். ஏனெனில் முட்டையினுள்ள வெள்ளைக்கரு சில குழந்தைகளுக்கு உதவாது. சிறிது சிறிதாக வேக வைத்த முட்டையினைக் கொடுத்து குழந்தைகளுக்கு நன்கு பழக்கப்பட்ட பின்னர் பச்சை முட்டையினையே பாலில் கலந்து கொடுக்கலாம்.

குழந்தைகளுக்கு இம்மாதங்களில் நன்கு வேக வைத்த சாதத்தை நன்றாக குழைத்து சிறிது பருப்போ அல்லது நெய்யோ சேர்த்துக் கொடுக்கலாம். இதனை விரும்பிச் சாப்பிடாத குழந்தைகளுக்கச் சாதத்தில் வாழைப் பழத்தை குழைத்துக் கொடுக்கலாம்.

எட்டு ஒன்பது மாதங்களில் இறைச்சி சூப்பைக் கொடுக்கலாம். சூப்பினை அளவில் குறைவாக முதலில் கொடுக்க ஆரம்பித்து பின்னர் ஒரு நாளைக்கு இரண்டு மேசைக்கரண்டியளவு கொஞ்சம் இறைச்சி சூப் கொடுத்து பழக்கிய பின்னர் இறைச்சியினை மிகவும் சிறுசிறு துண்ணடுகளாக்கிப் பத்து

பதினொரு மாதங்களில் கொடுத்துப் பழக்கலாம்.

குழந்தையின் ஒரு வயதிற்குள் இதுவரை மேலே கூறிய உணவு முறைகளைப் பின்பற்றலாம். இதைத்தான் சிசுக்களுக்கான உணவு முறை என்போம். அதாவது குழந்தையின் ஒரு வயது வரை குழந்தையைச் சிசு என்போம். அக்காலகட்டத்தில் கொடுக்கக்கூடிய உணவைத்தான் சிசு உணவு என்போம்.

ஒரு வருடத்திற்கு பின் ஒரு நாளைக்கு அரை லீற்றர் தண்ணீர் கலக்காத பாலினைக் கொடுக்கலாம். தினம் ஒரு முட்டை கொடுக்கலாம். வாரத்தில் ஒரு முறையோ இரு முறையோ இறைச்சியினைக் கொடுக்கலாம்.

வீட்டில் அனைவரும் சாப்பிடும் உணவு வகைகள் அனைத்தினையும் ஒன்றிலிருந்து ஒன்றரை வயதிற்குள்ளான குழந்தைகளை சிறிதுசிறிதாக ருசித்திட வைத்தல் நல்லது. ஒரு வயதிற்கு மேல் வீட்டில் அனைவரும் சாப்பிடும் உணவின்மேல் குழந்தைகளுக்கு போதுமளவிற்கு ஊட்டலாம். குழந்தைக்களை விஷேசமான உணவு எதுவும் தேவையில்லை.

புரதச்சத்து நிறைந்த உணவுப்பொருட்கள் ...
முட்டை, பால், பருப்பு வகைகள், இறைச்சி, மீன், ஈரல் போன்றவை புரதச்சத்து நிறைந்த உணவுகளாகும்.

காபோஹைதரேட் நிறைந்த உணவுப் பொருட்கள் ...

கிழங்கு வகைகள், இனிப்பான உணவுப்பொருட்கள், தானியங்களில் அரிசி, கோதுமை போன்றவை ஆகும். காபோஹைதரேட் குழந்தைகளுக்கு சத்தியை அளிக்கிறது.

கொழுப்பு நிறைந்த உணவுப் பொருட்கள்
நெய், வெண்ணெய், ஈரல், தேங்காய், எண்ணெய் வகைகள், கொட்டைப் பருப்பு வகைகள் போன்றவை கொழுப்பு நிறைந்த உணவுப் பொருட்களாகும். கொழுப்பு குழந்தைகளுக்குத் தேவையான சத்தியை அளிக்கிறது.

விறற்றின்களும், தாதுப்பொருட்களும், கீரைவகைகளிலும் பழ வகைகளிலும் காய்கறிகளிலும் உள்ளன. இவை நம்முடைய உடலைப் பாதுகாக்கும் உணவுகளாகச்

செயலாற்றுகின்றன. பெற்றோர்களிடையே இருக்கக் கூடிய தவறான எண்ணம் விலையுயர்ந்த காய்கறிகளைப் பச்சையாகவே வளரும் குழந்தைகள் சாப்பிடலாம். கொடுப்பதில் தவறேதும் இல்லை. ஆனால் சுத்தமாக கழுவி விட்டுக் கொடுப்பது நல்லது. கரட், வெள்ளரிக்காய், வெண்டைக்காய் போன்றவற்றைப் பச்சையாகச் சாப்பிடுவதில் தவறேதுமில்லை.

குளிப்பானங்கள், சாக்கலேட்டுக்கள் போன்ற வற்றை தொண்டைக்கடியில் டொன்சில்கள் பெருத்து அடிக்கடி புண்ணாக்கக் கூடிய குழந்தைகளுக்கு இத்தகையவற்றை கொடுப்பது நல்லதல்ல. அது டொன்சில்களை மீண்டும் புண் ஆவதற்கு வழிகோலிவிடும். மேலும் இனிப்புகள் சொக்கலெட்டுக்கள் போன்றவற்றை நிறைய கொடுத்தால் பற்களையெல்லாம் சொத்தை பல்லாக மாறி விடவும் வாய்ப்புகள் உண்டு.

குழந்தைகளுக்கு நான்கிலிருந்து ஐந்து முறையாவது உணவளிப்பது நல்லது. மூன்று வயதிற்குள்ளாக இறக்கும் குழந்தைகளுக்குக் காலையில் எழுந்தவுடன் அரை அல்லது ஒரு கோப்பை பாலைக்கொடுத்த பின்பு எட்டு மணியளவில் சிற்றூண்டி அளிக்கலாம். பின்னர் பத்திலிருந்து பதினொரு மணி அளியில் ஏதேனும் பழமோ, ரொட்டியோ கொடுக்கலாம். பின்னர் மதியம் சாதம் ஊட்டிய பின்பு மாலை நான்கிலிருந்து ஐந்து மணியளவில் மீண்டும் பால் கொடுக்கலாம். பிறகு இரவு உணவு கொடுத்து படுக்க வைக்கலாம்.

காபோஹைதரேட் கொழுப்பு, விறற்றின்கள், தாதுப்பொருட்கள் போன்ற அனைத்து சத்துக்களும் நிறைந்த உணவுகளை பகிர்ந்து அளிக்க வேண்டும்.

(தொடரும்...)

செல்வன். எ. சிறினிவாஸ்

Dip. in psy, psw

இறுதி வருட மாணவன்

(77ம் அணி)

உசாத்துணை நூல்கள்

குழந்தை வளர்ப்பு முறைகள்

பருவம் 490 பாரமா?

சிக்கன் குனியா

ஓர் அறிமுகம்

எங்கள் யாழ்மாவட்டத்தில் பரவி வரும் காய்ச்சல் வகைகளில் சிக்கன்குனியாவும் ஒன்று.

இது சென்ற ஆண்டிற்குமுன்பு ஆண்டு அநேக மக்களை பீடித்து வருத்தியது.

இது டெங்கு காய்ச்சலை ஒத்ததாக காணப்படுகின்றது.

சிக்கன் குனியாவானது Aedis aegypti இனத்தை சேர்ந்த நுளம்புகள் பகல்வேளைகளில் மனிதனைக் கடிப்பதால் இதிலுள்ள Togaviridal family யை சேர்ந்த Alphavirus னால் பரப்பப்படுகின்றது.

Aedis aegypti வகை நுளம்பு கடித்து 1-2 நாட்களுக்குள்ளேயே இதன் குறிகுணங்கள் வெளிப்படத் தொடங்கும்.

இது ஆபிரிக்கா, இந்தியா, தென்கிழக்காசிய நாடுகளிலும் காணப்படுகின்றது.

குறி குணம்

- ✓ திவிரைக் காய்ச்சல்
- ✓ தலையிடி
- ✓ வாந்தி
- ✓ குமட்டல்
- ✓ மூட்டுவலி

அதனுடன் உடம்பெங்கணும் சொறிவு/ நமைச்சல் காணப்படும்.



காய்ச்சல் மாறிய பின்னர் அநேகமானவர்களுக்கு முழாங்கால் வலி, குதிக்கால் வலியுடன் நடக்கவும் கஷ்டப்படுவார்கள்.

- ✓ நிலவேம்பு
- ✓ சீந்தில்
- ✓ சுக்கு
- ✓ மிளகு
- ✓ திற்பலி

மரமஞ்சள் வகை சமன் எடுத்து மண் சட்டியிவிட்டு 2 பங்கு நீர்விட்டு 1/4 படி வற்ற வைத்து முறைப்படி குடிநீர் ஆக்கி குடிக்க வேண்டும்.

2.வலிநீர் குறைவதற்கு.

வாதநாராயணன், தமுதாளன், முடக்கொத்தான், நொச்சிக்குடிநீர்

- ✓ பற்படாகம்
- ✓ சிற்றரத்தை
- ✓ சிற்றாமுட்டி
- ✓ நிலவேம்பு
- ✓ சுக்கு
- ✓ திற்பலி
- ✓ மிளகு
- ✓ மரமஞ்சள்
- ✓ வேப்பம்பட்டை



சமன் எடுத்து மண் சட்டியிவிட்டு 2 பங்கு நீர்விட்டு 1/4 பங்கு வற்ற வைத்து 1 நாளைக்கு 2 வேளை அரைதம்ளர் இள கீட்டுடன் அருந்த வேண்டும்.

இவற்றுடன் சுரன் விதுர, சீதாராமவடி, இராமபாணவடி, மிருத்திஞ்சி ரச, போன்ற மாத்திரைகளில் தேவையான மாத்திரையை வைத்திய ஆலோசனையின் கீழ் சிகிச்சையை மேற்கொள்ள வேண்டும்.

அத்துடன் சூரியகாந்தி விதை தூளை தேனுடன் கலந்துகொடுப்பதால் பலமான மூட்டுவலி போன்றவை நிவர்த்தி அடையும்.

பராமரிப்பு:-

- ✓ நீண்டநேர ஓய்வு
- ✓ நீராகாரங்களை கூடுதலாக அருந்துதல் வேண்டும். அதாவது உதாரணமாக நெல்லுப்பொரித்தண்ணீர், சுட்டாறிய நீர், இளநீர், பழரசங்கள், மல்லித்தண்ணீர் போன்றவற்றை அருந்த வேண்டும்

குடற்புண் நோயாளர்கள் எலுமிச்சம்பழ ரசத்தை அதிகமாக அருந்துவதை தவிர்க்க வேண்டும்.

தடுப்பு முறை

- ✓ நுளம்பானது எம்மைக் கடிக்காமல் பாதுகாத்துக்கொள்ள வேண்டும்

நுளம்பானது கடிக்காமல் முழு ஆடைகளை அணிவது

குப்பைக்கூலங்கள் தேங்காமல் சுற்றாடலை சுத்தமாக வைத்திருத்தல்

சிரட்டைகள் பழைய தகரப்பேணிகள் டயர்கள் போன்றவற்றில் மழை நீர் தேங்காமல் பாதுகாத்தல்

படுக்கும் போது நுளம்புவலைகளை உபயோகித்தல்

சுகாதார அமைச்சினால் நுளம்புகளை கட்டுப்படுத்தும் இராசாயணங்களை விசிறுதல்

எனவே, நாம் எம்மை இவ் சிக்கன் குனியா நோயிலிருந்து பாதுகாக்க மேற்கண்ட பராமரிப்பு முறையையும் தடுப்பு முறையையும் பயன்படுத்த வேண்டும்.

செல்வன்.ந.மணிகரன்
4ம் வருட மாணவன்
(76ம் அணி)

மாணவர்களை ஞாபகசக்திக்கு

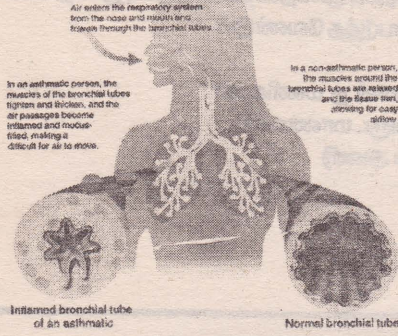
தினசரி ஒரு கரண்டி தேன், இரு கரண்டி பால், இரு கரண்டி கரட் சாறு இவை மூன்றும் கலந்து அல்லது கறுவா, வேர்க்கொம்பு இரண்டை பொடி செய்து வெந்நீரில் கொதிக்க விட்டு காலை, மாலை சாப்பிட்டு வர ஞாபக சக்தி பெருகி படிப்பில் உயர் புள்ளி பெறுவீர்கள்.

சுதேகி ஒருவரின் சாதாரண நிலையின் போது

1. சுவாச வீதம் :- 12-14 தடவை / நிமிஷம்
2. இதயதுடிப்பு வீதம் :- 72 துடிப்புகள் / நிமிஷம்
3. குருதி அழுக்கம் :- 120/80 mm hg
4. குருதியின் அளவு :- 5-6 l (உடல் நிறையின் 8%)
5. குருதியின் உள்ள யூரியாவின் அளவு :- 30mg - 100ml
6. குருதியில் உள்ள குளுக்கோஸின் அளவு :- 60-100mg/10ml (இது 180mg/100ml இலும் அதிகமாகும் போது வெல்ல நீரிழிவு ஏற்படுகின்றது)
7. நாளொன்றிற்கு வெளியேறும் சிறுநீரின் அளவு :- 500-1500ml (இதில் 30g யூரியா காணப்படும்) 0.5 - 1.5 l
8. உடல் வெப்பநிலை :- 98°F (36°C)

ஆஸ்துமாவா?

Why asthma makes it hard to breathe



ஆஸ்துமா என்பது கிரேக்க மொழிச்

சொல். இது ஆஸ்துமா, தொய்வு, முட்டு எனப் பல பெயர்களில் அறியப்பட்டிருக்கின்றது. இதன் அர்த்தம் மூச்சு விடுவதற்கு கஷ்டப்படுதல் அல்லது மூச்சு திணறலுக்கு ஆளாதல் என்பதாகும். பொதுவாக ஆஸ்துமா நோயினை பூரணமாக கட்டுப்படுத்த முடியாது. இலகுவாக பின்பற்றக்கூடிய சிகிச்சை முறைகள் மூலம் இந்நோயினை கட்டுப்பாட்டின் கீழ்வைத்திருக்க முடியும்.

இச் சுவாச நோய் பற்றிய அடிப்படை விடயங்களை சகல மக்களும் அறியும் வகையில் மக்கள் மருத்துவனாகிய இச் சஞ்சிகையில் அறியத்தருகின்றேன்.

ஆஸ்துமாவை கட்டுப்பாட்டிற்குள் வைத்திருக்கும் ஒருவர் ஆஸ்துமா நோயற்ற ஒருவரைப் போல் சகல சமூக செயற்பாடுகளிலும் பங்கு பற்றிக்கொள்ள முடியும்.

உலக சுகாதார நிறுவன தகவல்களின் படி உலகிலே 300 மில்லியன் மக்கள் ஆஸ்துமா நோயுடன் வாழ்ந்து கொண்டிருக்கின்றார்கள். அவர்களில் அரைவாசிப் பேருக்கு மேல் ஆஸ்துமா நோய் தாக்கம் காரணமாக ஏதோ ஒரு வகையில் தமது நாளாந்த வாழ்க்கை முறையில் குழப்பமடைகின்றார்கள்.

இந் நோய் பற்றிய போதிய அடிப்படை அறிவினமையும் தகுந்த முறையான சிகிச்சை

முறைகள் பின்பற்றப்பட்டு நோயினை கட்டுப்பாட்டின் கீழ் வைத்திருக்காமையும் தகுந்த சிகிச்சைகளை உரிய வேளைகளில் செய்யாமையே காரணமாகின்றது.

ஆஸ்துமா என்றால் அழற்சி அல்லது ஒவ்வாமை காரணமாக சுவாசக் குழாய்கள் அசாதாரணமாக சுருங்குவதால் சுவாசிப்பதற்கு கஷ்டம் ஏற்படும் தன்மையே ஆஸ்துமா என்பதாகும்.

கிரந்தி, எக்ஸிமா, தும்மல், மூக்கினால் தொடர்ந்து நீர் வடிதல் ஆகிய நோய்களால் ஒவ்வாமை ஏற்பட்டும் இந்நோய் ஏற்படுகின்றது.

நோயின் குணம் குறிகள்

1. நெஞ்சு இறுக்கம் அடைந்து மூச்சு விடக் கஷ்டம்
2. மூச்சு விடும் போது சத்தம் ஏற்படும்
3. தொடர்ச்சியான இருமலுடன் கூடிய சளி, இரவிலும் அதிகாலை வேளைகளிலும் கூடுதலாக இருக்கும்.

இந்நோய்தாய் அல்லது தந்தைக்கு இருந்தால் இவர்களுடைய குழந்தைகளுக்கு இப்படியான நோயிற்கான அறிகுறிகளுடன் இருந்தால் உடனடியாக வைத்தியரை நாடி சரியான முறையில் மருத்துவம் செய்வதன் மூலம் நோயை பூரண கட்டுப்பாட்டில் வைத்துக் கொள்ளலாம்.

இது ஒரு தொற்று நோய் அன்று. இந்நோய் உள்ளவர்களுக்கு நோயின் தாக்கம் அதிகரிக்கப்படுவதற்கான காரணமாக சுவாசக் குழாயில்கிருமித் தாக்கம், தடிமன், தொண்டை நோய், நியூமோனியா காய்ச்சல் என்பவற்றால் ஏற்படல் காலநிலை மாற்றம் அதாவது கரும் குளிர் காலங்களில் அல்லது குளிர்நட்டப்பட்ட அறைகளில் இருக்கும் போது ஏற்படலாம். வேறு சிலருக்கு கடுமையான வெப்ப காலத்தினும் ஏற்படும். ஒவ்வாமை மருந்துகள் எனும் போது ஆஸ்பிரின் மற்றும் நோவீற்கு பாவிக்கும் குளிசைகள் ஒவ்வாது போய் ஆஸ்துமா கூடும். மற்றும் சிலருக்கு கிருமி எதிர்ப்பு மருந்துகள் ஒவ்வாது போய் ஆஸ்துமா

அதிகரிக்கலாம். சில உணவு வகைகள் ஒவ்வாது போய் நோய் கூடலாம். அவ்வாறான சில உணவுகளான தக்காளி, கத்தரி, நண்டு, றால், சில மீன்கள் அல்லது இறைச்சி, சிலருக்கு பழங்கள் அல்லது வேறு மரக்கறிகள் எல்லா ஆஸ்துமா நோயாளர்களுக்கும் மேற்படி உணவுகளோ மருந்துகளோ ஒத்துக் கொள்ளாது என்று கூற முடியாது. இவற்றின் ஏதாவது ஒன்றை நீங்கள் அருந்திய பின் உங்களுடைய ஆஸ்துமா நோய் கூடியதாக நீங்கள் அவதானித்தால் அந்த குறிப்பிட்ட மருந்து உணவு உங்களுக்கு ஒவ்வாது என்பது அர்த்தமாகும்.

மற்றும் வீட்டில் காணப்படும். தூசுகள், புகை, நுளம்புத்திரி புகை. அல்லது சிகரட் புகை, வீட்டில் காணப்படும் கரப்பான் பூச்சிகளின் எச்சம், வளர்ப்புப் பிராணிகளின் எச்சம், உரோமம், கோழிப்பண்ணையில் வேலை செய்யும் போது அவற்றின் எச்சங்கள், அல்லது உரோமங்கள் உட்கவாசித்தல் கடுமையான மன அழுத்தம், காரணமாகவும் குழந்தைகள் இதனால் பாதிப்படைகின்றன.

மற்றும் வீட்டில் காணப்படும். தூசுகள், புகை, நுளம்புத்திரி புகை. அல்லது சிகரட் புகை, வீட்டில் காணப்படும் கரப்பான் பூச்சிகளின் எச்சம், வளர்ப்புப் பிராணிகளின் எச்சம், உரோமம், கோழிப்பண்ணையில் வேலை செய்யும் போது அவற்றின் எச்சங்கள், அல்லது உரோமங்கள் உட்கவாசித்தல் கடுமையான மன அழுத்தம், காரணமாகவும் குழந்தைகள் இதனால் பாதிப்படைகின்றன.

ஆஸ்துமாவிற்கான குணம் குறிகள் காணப்பட்டால் உடனடியாக வைத்தியரை நாடி இது ஆஸ்துமா நோய் தானா? என்பதை அறிந்து கொள்ளல் வேண்டும். அது ஆஸ்துமா என்பது உறுதி செய்யப்பட்டால் வைத்தியரை ஆலோசனைப்படி மருந்துகளை பாவிக்க வேண்டும்.

இதற்கு சரியான மாத்திரைகளை எடுக்கா விட்டால் அடிக்கடி மூச்சுத் திணறல் ஏற்பட்டு சாதாரண வாழ்க்கை நிலை பாதிக்கப்படுதல்,

குழந்தைகள் பாடசாலை செல்வது தடைப்படல், பெரியவர்களின் வேலை செய்யும் திறன் பாதிக்கப்படுதல், விளையாட்டு வீரர்கள் பங்களிக்க முடியாமை ஏற்படும். அதி மூச்சு திணறலால் வைத்தியசாலை விடுதியில் தங்கியிருந்து சிகிச்சை பெற வேண்டிய நிலை சில சமயம் அதிக மூச்சு திணறலால் மரணம் கூட ஏற்படலாம்.

இதன் போது மூச்சு திணறல் ஏற்படக் காரணமாக அதிகளவு சளித்திரவம் சுவாசப் பாதையில் இருத்தல், சுவாசக் குழாயின் வட்டத்தசைகள் சுருங்குதல், சுவாசக் குழாய் உட்தோல் தடிப்படைதல் என்பனவாகும்.

இவ் ஆஸ்துமாவில் பயன்படுத்தக் கூடிய மூலிகை வகைகள்.

தூதுவளை, துளசி, மொசுமொசுக்கை, ஆடாதோடை, கற்பூரவள்ளி, வெற்றிலை, வெங்காயம், அதிமதுரம், ஊமத்தை, சூத்தி செய்யப்படல் முக்கியம்)

இதில் பயன்படுத்தும் எமது சித்த ஆயுள் வேத மருந்துகள் சில.

1. தூதுவளைமண்பாகு
2. சுவாசக் குடோரிமாத்திரை
3. பெரிய கோரோசானமாத்திரை
4. தாளிசாதிசுரணம்
5. கனகாசுவம்
6. வாசகாஅரிஸ்டம்

இம் மருந்துகள் அனைத்தும் வைத்தியரின் ஆலோசனைப்படியே உள்ளெடுத்தல் வேண்டும்.

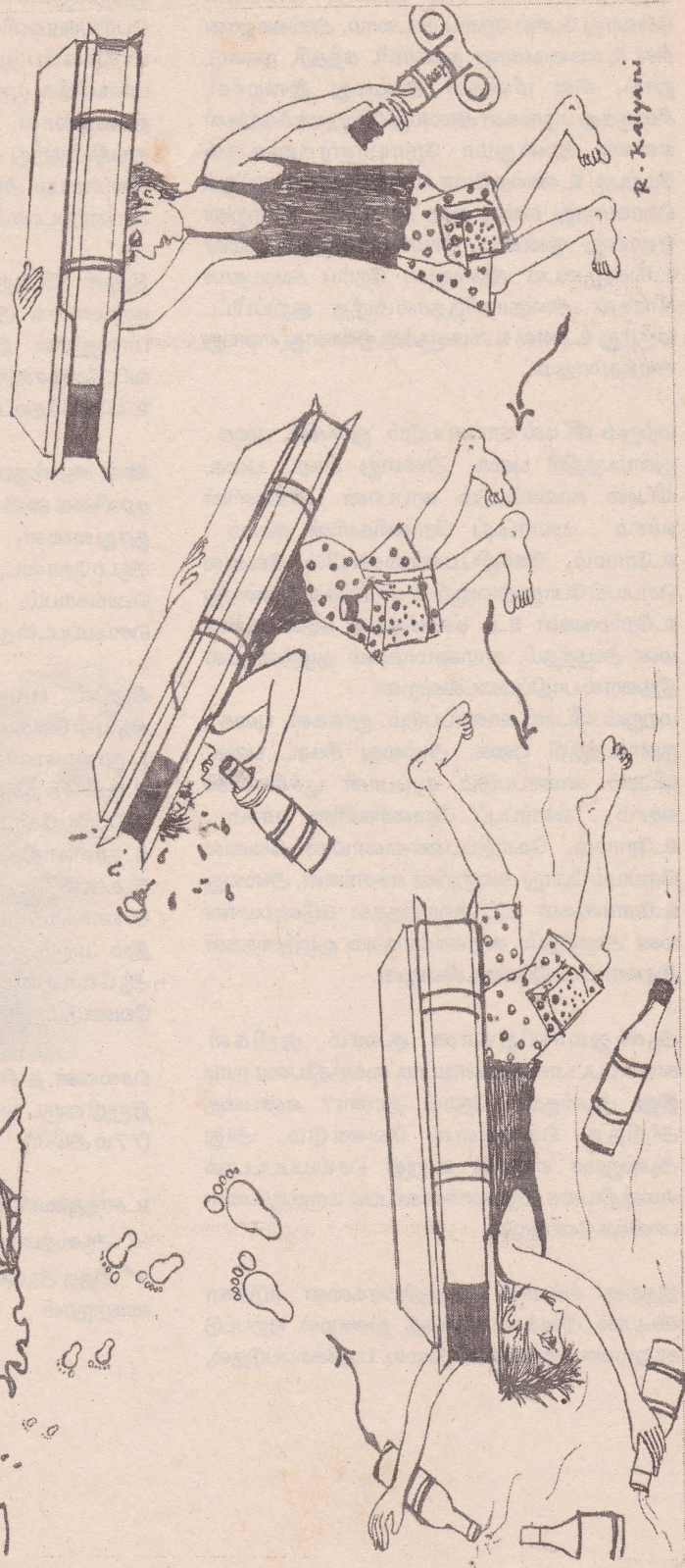
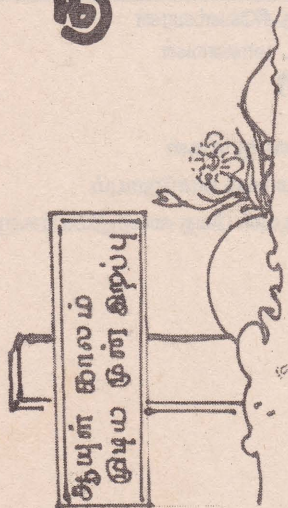
செல்வன். த. சிவேஸ்வரன்
இறுதி வருட மாணவன்
(77ம் அணி)

உசாத்துணை நூல்கள்

✍ ஆஸ்துமாவும் காசநோயும்

✍ சித்த ஆயுள் வேத வைத்தியயர்களுக்கான கைநூல்

குடி உய்றரக் குடிக்கும்



பாலியல் நோய்கள் பற்றிய அறிமுகம்

மிகவும் இளம் வயதில் பாலியல் நடத்தைக்குப்படுவர்களும் அடிக்கடி பலருடன் பாலுறவு கொள்ளும் வழக்கத்தை உடைய ஆண்களும் பெண்களும் பின்வரும் பாலியற் தொற்று நோய்களுக்கும் அதன் விளைவாக பல நீண்ட கால பிரச்சனைக்கும் ஆளாகின்றனர்.

இளம் வயதிலேயே அதிகமாக காணப்படும் பாலியல் நோய்கள்

- 1.மேக நோய்
- 2.சினமிடியாசிஸ்
- 3.றைக்கோமோனியாசிஸ்
- 4.சிபிலிஸ்
- 5.கியூமஸ் பப்பிலோமா வைரஸ் தொற்று
- 6.புற்றுநோய்
- 7.கியூமஸ் பாலுறுப்பு வேப்பிஸ்

இவற்றில் முதல் 5 நோய்களுக்கும் ஒரே விதமான அறிகுறிகளை கொண்டிருக்கும் அவை வருமாறு

ஆண்களில்

- ✓ சிறுநீர் வழிக்கசிவு
- ✓ பாலுறுப்பு புண் - ஆண்குறியில் அல்லது ஆண்குறிக்கு அண்மையில் வலியுள்ள அல்லது வலியற்ற புண் ஆண்குறி விதை வீக்கம் சிறுநீர் கழிக்கும் போது எரிவு

பெண்களில்

- ✓ யோனி வழிக்கசிவு அல்லது தூர்நாற்றம்
- ✓ பாலுறுப்பு புண் வலியுடனும் வலியற்றும் காணப்படும்
- ✓ பாலுறுப்பு பாலுண்ணிகள்
- ✓ சிறுநீர் கழிக்கும் போது எரிவு

இவ் அறிகுறிகள் காணப்படுமிடத்து

உடனடியாக ஒரு தகுதி வாய்ந்த வைத்தியரை நாடும்படித்து சில சிறுநீர் மற்றும் யோனி திரவிய பரிசோதனை, இரத்தப் பரிசோதனை மூலம் நோய்க்காரணி கண்டறியப்பட்டு அதற்குரிய வாய்மூலமோ அல்லது ஊசி மூலமோ சிகிச்சை வழங்கப்பட்டு முற்றாக குணமடையக் கூடிய வாய்ப்புக்கள் உண்டு.

இதற்காக நம்பிக்கைக்குரிய பின்வரும் சுகாதார ஊழியர்களின் உதவியை நாடலாம்.

1. குடும்ப சுகாதார பாதுகாப்பு

2. யொது சுகாதார பரிசோதகர்
 3. சுகாதார வைத்திய அதிகாரி
 4. தகுதி வாய்ந்த வைத்தியர்கள்
- இவ் குறிகள் கவனிக்கப்படாவிடின் பின்வரும் பாரதூரமான விளைவுகள் நேரிடும்.

பெண்களில்

கருப்பை பிலோப்பியன் குழாய், சூலகம் முதலான உள்ளக உறுப்புகளுக்கும் பரவி பின்பு பிலோப்பியன் குழாய் அடைப்பு அல்லது சுருக்கம் ஏற்படுவதனால் மலட்டுத்தன்மை அல்லது கருப்பைக்கு வெளியாக கருத்தரித்தல் போன்ற பிரச்சனைகள் ஏற்படலாம்.

ஆண்களில்

விதைகளுக்குப் பரவி பின்பு மலட்டுத் தன்மையை உண்டாக்கக் கூடும்.

இந்த நோய் தொற்றுள்ள பெண்ணினால் அவர் பிரசவிக்கும் குழந்தையின் கண்கள் இருதயம், காது, மூளை, என் பன பாதிக்கப்படலாம்.

இதனை தடுக்கும் முகமாக எல்லா கர்ப்பிணித் தாய்மாரும் (VDRL) சோதனைக்கு உட்பட வேண்டும்.

அவசியமான அறிவுறுத்தல்கள்

1. மிக இளவயது பாலுறவு பழக்கத்தை தவிர்த்தல்
2. திருமணத்திற்கு முன்னரான பாலுறவை தவிர்த்தல்
3. திருமணத்தின் பின் ஒருவரோடொருவர் பரஸ்பர விசுவாசத்துடன் நடத்தல்
4. பாலியல் தொழிலாளர்களுடன் பாலுறவை தவிர்த்தல்
5. பாலியல் தொற்று நோய் குறி குணம் காணப்படின் உடன் சிகிச்சை பெறல்
6. மற்ற பாலுறவு பங்காளரையும் சிகிச்சை பெற உக்குவித்தல்
7. பாலுறவுகளின் போது கவனமான முறையில் ஆணுறையை பாவித்தல்
8. பாலுறுப்பில் புண்/காயம் இருக்கும் போது பாலுறவைத் தவிர்த்தல்

செல்வி. எம். சுவிர்தா
4ம் வருட மாணவி
(78ம் அணி)

டிசம்பர் முதலாந் திகதி எயிட்ஸ் தினம்

“HIV யில் இருந்து எம்மைக் காப்போம்”



இன்றைய நவநாகரீக உலகிலுபுதிய விஞ்ஞான கண்டுபிடிப்புகள், அறிவியல்கள், பிரமிக்க

வைக்கும் சாதனைகள் போன்று இன்றும் நிறையவே வளர்ச்சியடைந்து விட்டது. வளர்ச்சியடைந்து கொண்டேயிருக்கின்றது.

மனித சமூகத்தின் தேவைகளும், ஆசைகளும் ஓரளவுக்கேனும் நிறைவு செய்திருப்பினும் இவற்றின் மறுபுதலீடுகள் இன்றைய உலகினை கதிகலங்க வைக்கும் பிரச்சனைகளையும் தோற்றுவிப்பதையும் நாம் மறுக்கவோ, மறைக்கவோ முடியாது.....

உலகை எடுத்துக்கொள்வதை விட எமது நாட்டினில் எமது கண்களை சற்று அகல விரிப்போம். பல்வேறுபட்ட இன்னல்கள், வார்த்தைகளால் வடிக் கமுடியாத துன்பங்களையும் சுமந்து கொண்டு தான் எம் நாட்டு மக்களின் ஜீவநோபாயம் சமயம், கலாசாரம் எனும் கட்டுப்போப்பிற்குள் வளர்ச்சியடைந்து கொண்டேயிருக்கின்றது. அன்றைய காலத்தில் இலை, குழைகளை உடுத்தி கிடைத்தவற்றை உண்டு ஏதோ ஒரு குகையிலோ நிலா வெளியிலோ படுக்கை அமைத்த மனிதன் இன்று தனது வாழ்க்கை நவீனம் எனும் சொல்லினை புகுத்தி அதற்கு அழகு சேர்த்து தானும் அழகாய் வாழ வசதிப்படுகிறான்....

எல்லாம் நல்லது... எல்லாம் இருக்கட்டும் ... எவை எப்படி இருப்பினும் இப்போது நாம் ஒவ்வொருவரும் எம்மை சார்ந்தவர்களையும், சாராதவர்களையும் எங்களின் உறவுகளாக, உரிமைகளாக கருதி அவர்களை ஏதேனும் ஒரு வகையில் மீட்டுக் கொள்ள கடமைப் பட்டுள்ளோம்.

முக்கியமாக எமது வளரும்இனம் சமுதாயம் வளர்ந்து கொண்டிருக்கும் இனம் பிராயத்தினர் கையில் கையடக்கத்தொலைபேசி வீட்டில் கணனி அதில் மின்வலையமைப்புகள், மின்னஞ்சல்கள் என வளர்ச்சியின் வீதம்

எம்மையும் மீறி எம் இனம் சமூகத்தில் பிரதிபலிக்கின்றது.

இதன் விளைவுகள்?????????

நவ நாகரீகம் என்ற பெயரில் ஒரு ஆண் நண்பன் ஒரு பெண் நண்பி கலாச்சார மாற்றங்கள், சமூக மாற்றங்கள் எல்லாம் எம் மனதளவிலேயே உருவாக்கப்பட்டு கொண்டு இருக்கின்றன..... சிந்தித்தால் விளங்கும் எனது பேனாமையின் ஒவ்வொரு சொல்லும் மனதளவில் மட்டுமல்ல செயலுக்கும் வடிவமாகிவிட்டன.

எமது வளரும் இனம் சமுதாயத்தினர் நாளைய இந்நாட்டின் மன்னர்கள், மகாராணிகள் இவை மறுக்கவோ மறைக்கவோ முடியாத உண்மை. எனவே அவர்களை காப்பது ஒவ்வொரு பெற்றோர் ஆசிரியர், அதிபர் மட்டுமல்ல நம் ஒவ்வொருவரினுடைய முக்கிய கடமைப்பாடு ஆகும். அதாவது வீடும், பாடசாலையும் சமூகத்தில் இணைக்கப்பட்ட அணைக்கட்டுகள். அவை தகுந்த முறையில் பிள்ளைகளை சரியான முறையில் வழிநடத்த வேண்டும்.

இன்றைய பிள்ளைகள் எல்லாவற்றிலும் முதன்மையானவர்களாக திகழ்கின்ற போது “விரியும் மொட்டை ஒரே நாளில் பிடுங்குவது” போன்ற சீரழிவும் எம் நாட்டில் நடந்து கொண்டே தான் இருக்கின்றன.....

அறியாத வயதில் தெரியாத விடயம் என எண்ணி எம்மில் பலர் தமது வாழ்க்கையை தொலைத்து விட்டு நிற்கின்றனர். இவ்வாறு இனி வரும் காலங்களில் எமது பிள்ளைகளின் வாழ்க்கையும் கேள்வி குறியாகி விடக்கூடாது....

வீட்டில் கணனி, கையில் கையடக்க தொலைபேசி. மின்னஞ்சல், மின் வலையமைப்புகள் எண்ணும் போதே மிகவும் சந்தோசம் நாம் வளர்ந்து விட்டோம். எம் சமுதாயமும் வளர்ந்து கொண்டிருக்கிறது. மிகவும் மகிழ்ச்சி... இம்மகிழ்ச்சி தொடர வேண்டுமெனில் நாம் என்ன செய்ய வேண்டுமென ஒருவரும் நினைப்பதில்லை இவற்றில் அழிந்த பிள்ளைகளே அதிகம் எனலாம்.

என்னைப் பொறுத்தவரை முக்கியமான விடயத்தை முனையில் கிள்ளி எறிந்து விட்டு வேறு விடயங்களை எமது பிள்ளைகளுக்கு புகட்டுவது அர்த்தமற்ற செயல்....

அவர்களின் அறிவுக்கண்களை திறப்பதற்கு முக்கியமாக தேவைப்படாது அடிப்படை பாலியல் சுகாதாரக் கல்வி அமைகின்றது ... HIV யில் இருந்து எம்மைக் காப்போம் என்று தலைப்பினை இட்டு அது பரவும் வழிமுறை தடுக்கும் வழிமுறை பற்றி மட்டும் சொல்ல வரவில்லை.

எம் சமூகத்தில் பாலியல் கல்வியின் அவசியமும் இங்கே தேவைப்படாது ஒன்றாகும். ஒவ்வொரு பிள்ளைகளும் தம்மை தாமே சரியான முறையில் வழி நடத்திக் கொள்ள இந்த அடிப்படை பாலியல் கல்வியானது மிகவும் அவசியமான ஒன்றாகும்.

இந்த பாலியல் கல்வியில் நாம் எதனை பிள்ளைகளுக்கு தெளிவுபடுத்த வேண்டும்.

1. ஆண், பெண் இனவிருத்தித் தொகுதியின் கட்டமைப்பு, தொழிற்பாடுகள்.
2. ஒமோன் செயற்பாடுகளும், தூண்டல்களும்
3. பருவமடைதல் என்றால் என்ன?
4. அப்பொழுது நிகழும் மாற்றங்கள் என்ன?
5. சிறுமியோ, சிறுவனோ துணைபாலியல்பு, அதில் ஏற்படும் மாற்றங்கள்
6. கருத்தரித்தல், வேண்டாத கருத்தரித்தலை எவ்வாறு தடுத்தல்
7. தேவையற்ற சிசு மரணத்தை எவ்வாறு தடுத்தல்
8. கருசிதைவு என்றால் என்ன? அதனால் ஏற்படும் ஆபத்துகள் என்ன?
9. பாலியல் துஷ்பிரயோகம், பாலியல் வன்முறைகள்
10. பாலியல், பால்வினை நோய்கள்

- ✓ இவை எவ்வாறு ஏற்படுகிறது?
- ✓ என்ன என்ன நோய்கள் காணப்படுகிறது?
- ✓ இவற்றில் மாற்றக்கூடிய நோய், மாற்ற முடியாத நோய் என்ன?
- ✓ இவற்றை தடுப்பதற்கான வழிகள் யாவை?

இவற்றிலிருந்து நாம் எம்மை மீட்பதற்காக நாம் எவ்வாறு எம்மை தபார்படுத்த வேண்டும்????

இவையெல்லாம் நிச்சயமாக 12 வயதிற்கு மேற்பட்ட ஒவ்வொரு பிள்ளைகளுக்கும் கட்டாயமாக தெரிவிக்க வேண்டியதும், தெரிந்திருப்பதும், அறிந்திருப்பதும் மிகவும் அவசியமானதொன்றாகும்.

எம் சமூகத்தினரிடையே இந்த பால்வினை பாலியல் நோய்கள் பற்றிய அறிவும், தெளிவும் குறைவாகவே உள்ளது. காரணம் இதைப்பற்றி பேசுவதும், தெரிந்து கொள்ளுவது எம்மிடையே தவறான ஒரு செயலாகவும், பிள்ளை தவறான பாதையில் வழிகோலும் என எம்மிடையே பலத்த நம்பிக்கை உண்டு. ஆனால் இதைப்பற்றிய அறிவு, தெளிவு சரியான முறையில் கிடைக்காது இருப்பதால் தான்,

1. எத்தனையோ சிசு மரணம்
2. குப்பைத்தொட்டிக்குள் பிறந்த சிசு
3. தேவையற்ற கர்ப்பங்கள்
4. தேவையற்ற கருச்சிதைவு
5. இளம் தாய் மரணங்கள்
6. சேய் விற்பனை
7. முக்கியமாக பால்வினை பாலியல் தொடர்பு நோய்கள்

இன்னும் இது போன்ற பல்வேறுபட்ட விடயங்களை எமது சமூகத்தில் கண்கூடாக பார்த்துக் கொண்டிருக்கின்றோம். ஒருவருடைய வழிநடத்தல், ஒரு குடும்பத்தை சார்ந்து சமூகத்தை சார்ந்து நாட்டிற்கே உரிய விடயமாகின்றது. எனவே நாம் ஒவ்வொருவரும் தெளிவுபடுத்த வேண்டிய விடயங்களை சரியான வழிகாட்டலின் கீழ் சரியான முறையில் எம் சமூகத்தினருக்கு தெளிவுபடுத்தினால் நாம் எம்மை HIV தொற்றிலிருந்து மட்டுமல்ல மேற்கூறிய சகல செற்பாட்டிலிருந்து எம்மை பாதுகாப்பதுடன் எமது வாழ்க்கை, உற்பத்தித்திறன், ஆரோக்கியமான சந்ததியினரை உருவாக்கி எமது நாட்டின் ஊன்று கோலாக எம்மை வளப்படுத்திக் கொள்வோம்.

செல்வி. ஜெ. ஜெயபிரவினா
இறுதி வருட மாணவி
(77ம் அணி)

குருதி வெளியேற்றம்

ஒருவரது உடலில் ஏறத்தாழ 5 லீற்றர் குருதி உண்டு. இருதயம் சுருங்கி விரிவதன் காரணமாக இந்த குருதி உடலின் எல்லா பாகங்களையும் சென்றடையும். இருதயம் ஒரு நிமிடத்தில் 70-80 தடவைகள் சுருங்கி விரியும். ஒவ்வொரு முறையும் சுருங்கி விரியும் போது மணிக்கட்டின் நாடித்துடிப்பை உணரக் கூடியதாக இருக்கும். உடலில் காயம் ஏற்படும் போது குருதி உறைவதன் மூலம் குருதி வெளியேற்றம் கட்டுப்படுத்தப்படும். குருதி உறைவதற்கு 2 நிமிடங்கள் எடுக்கும் ஆனால் தொடர்ந்து குருதி வெளியேற்றமிருந்தால் குருதி உறைதல் தாமதமாகும். இவ் குருதி வெளியேற்றம் 2 முறைகளில் நிகழலாம்.

1. வெளிப்புறமான குருதி வெளியேற்றம்
2. உட்புறமான குருதி வெளியேற்றம்

வெளிப்புறமான குருதி வெளியேற்றத்திற்கான சிகிச்சை

1. காயத்தின் இரு பாகங்களை சேர்த்து பிடித்தல்
2. குருதி ஒழுகும் பாகத்தை உயர்த்தி வைக்க வேண்டும். ஆனால் என்பு முறிவு ஏற்பட்டால் அவ்வாறு செய்யக் கூடாது.
3. குருதி கட்டுப்பாட்டிருந்தால் அதனை துடைக்கக் கூடாது.
4. நல்ல காற்றோட்டமான இடத்தில் நோயாளியை வைக்க வேண்டும்.
5. காயத்தின் மேல் கட்டுத்துணியால் கட்ட வேண்டும். தொடர்ந்தும் குருதி வெளியேறினால் முதலில் கட்டிய துணியை அகற்றாமல் அதற்கு மேல் கட்ட வேண்டும்.
6. அந்நியப்பொருட்கள் காயத்தில் இருந்தால் மோதிரச் சும்மாடு பாவித்து காயத்தினை சுற்றிக் காயத்திற்கு கட்டுப்போட வேண்டும். அவ்வாறு செய்யாது கட்டுப்போட்டால் அந்த அந்நிய பொருட்கள் உள்ளே அமுக்கப்பட்டு

உள்ளுறுப்பை காயப்படுத்தி குருதிப் பெருக்கை அதிகரிக்கலாம்.

7. தொடர்ந்து குருதி வெளியேறினால் அப்பகுதியில் உள்ள நாடியை அதன் கீழுள்ள என்பின் மேல் அமுக்கி குருதி ஒழுக்கை நிறுத்த வேண்டும்.

உட்புறமான குருதி வெளியேற்றம்

உடலின் உட்புறமாக வெளியேறும் குருதியை நாம் பார்த்து அளவிட முடியாது எனவே அறிகுறிகள் மூலமே அதனை அளவிட முடியும்.

அறிகுறிகள்

சுமார் 10% ஆன குருதி இழப்பிற்கு எந்தவித குறிகளும் காணப்பட மாட்டாது

30-40% குருதி இழப்பிற்கு பின்வரும் குறிகுணங்கள் தென்படும்.

- தலைச்சுற்று
- முகமும் உதடுகளும் வெளுத்து போதல்
- தோல் குளிர்ந்து போதல்
- வியர்வை உண்பாதல்
- நாடித்துடிப்பு, சுவாச வீதம் அதிகரித்தல்

40% இற்கு மேல் குருதி இழப்பு ஏற்பட்டால் பின்வரும் குறிகுணங்கள் தென்படும்.

- கை, கால் குளிர்ந்து போதல்
- நாடித்துடிப்பு அதிகரித்தல்
- மூச்சுக்கஸ்டம்
- தாகம்

சிகிச்சை

1. பயத்தை போக்குதல்
2. நோயாளியை அமைதியான காற்றோட்ட முள்ள இடத்தில் வைத்தல்
3. கழுத்து, மார்பு, இடுப்பு முதலியவற்றை சுற்றியுள்ள உடைகளை தளர்த்திவிடல்
4. வைத்தியசாலைக்கு அனுப்புவதற்கான ஒழுங்குகள் செய்தல்

5. வயிற்றில் காயம் இருந்தால் எதனையும் பருகவோ, உண்ணவோ கொடுக்கக் கூடாது
6. அதிக குருதி வெளியேறி இருப்பின் குருதி ஏற்ற வேண்டும்.

1. மூக்கிலிருந்து குருதி ஒழுகினால் சிகிச்சை

1. காற்றோட்டமுள்ள இடத்தில் நோயாளியை இருத்தி தலையை சுற்று முன்புறமாக சாய்ந்து வைக்க வேண்டும்
2. கழுத்து, மார்பை சுற்றியுள்ள உடைகளை தளர்த்தி விடுதல் வேண்டும்
3. மூக்கின் ஊடாக மூச்சு விடுவதை நிறுத்தி வாயினூடாக மூச்சு விட வேண்டும்.
4. மூக்கின் கடின பாகத்தின் கீழ் இறுகப்பிடிக்க வேண்டும்.
5. மூக்கைச் சீறுவதற்கு இடம் கொடுக்க கூடாது.

2. பற்குழியில் இருந்து குருதி ஒழுகினால் சிகிச்சை

1. குளிர்ந்த நீரால் வாயை கழுவ வேண்டும்
2. பற்குழியை பஞ்சினால் அடைத்து ஒரு மடித்த துணித் துண்டை அதன் மேல் வைத்து பல்லால் கடிக்க வேண்டும்.
3. தொடர்ந்து குருதி வெளியேறின் வைத்தியசாலைக்கு அனுப்ப வேண்டும்.

3. உள்ளங்கையிலிருந்து குருதி ஒழுகினால் சிகிச்சை

1. மணிக்கட்டை இறுகப் பிடித்து கொள்ள வேண்டும்.

2. காயப்பட்ட பகுதியின் மேல் சீலையை மடித்து வைத்து நோயாளியை விரல்களால் பொத்திப் பிடிக்கச் சொல்லி கட்டுத் துணியால் கட்ட வேண்டும்.

3. கையை உயர்த்தி தொங்கு கட்டி விடவும்.

4. வீங்குதன்மையுள்ள நாளாத்திலிருந்து குருதி ஒழுகினால் சிகிச்சை
(Varicose vein)

1. நோயாளியை படுக்க வைத்து பாதங்களை உயர்த்தி வைக்கவும்.
2. சுத்தமான துணியால் காயத்தை காயக்கட்டை பாவித்து கட்ட வேண்டும்.
3. இடுப்பை சுற்றியுள்ள இறுக்கமான உடைகளை தளர்த்த வேண்டும்.

5. தலைப் பகுதியிலிருந்து குருதி ஒழுகினால் சிகிச்சை

1. காயங்களை ஆராய வேண்டும். மண்டை ஓடு உடைத்திருக்கலாம். அதனால் சிலவேளைகளில் மூளை பாதிக்கப்பட்டிருக்கலாம். எனவே காயத்திற்கு மோதிரச் சும்மாடு வைத்து கட்டுத் துணியால் கட்டி வைத்தியசாலைக்கு அனுப்ப வேண்டும்.

செல்வி. ஆ.சாமினா
4ம் வருட மாணவி
(77ம் அணி)

உசாத்தனை நூல்கள்
V.V.யுடெனிஸ்

விபத்துக்கள் முதலுதவி
First aid to the Injured
British Red cross society

வீட்டில் விசேட இலைக்கஞ்சி தயாரிய்யோம்

இலைக்கஞ்சி தயாரிப்பில் பொதுவான முறை

- | | |
|------------------------|----------------|
| 01.பச்சை அரிசி | - 1kg |
| 02.தேங்காய் | - 01 |
| 03.பொன்னாங்காணி | - 02 பிடி |
| 04.வல்லாரை | - 03 பிடி |
| 05.உப்பு | - தேவையான அளவு |
| 06.வெங்காயம் | - 50g |
| 07. முளைக்க வைத்த பயறு | - 100g |
| 08.ஏலக்காய் | - 10 ஏலம் |
| 09. மிளகு | - 50g |
| 10. உள்ளி | - 50g |

தயாரிப்பு முறை

அரிசியை ஊறவைத்து குறுனலாக்கி வைக்கவும். தேங்காயைப்பிழிந்து 1ம , 2ம் பால்களை எடுக்கவும் இலைகளை சிறிதாக வெட்டி இடித்து 1ம் 2ம் சாறுகளை எடுத்து வைக்கவும். மிளகு, ஏலம் பொடி செய்து வைக்கவும். வெங்காயத்தை சிறிதாக நறுக்கி வைக்கவும்.

முதலில் பாத்திரத்தில் தேவையான அளவு நீர் எடுத்து கொதிக்க வைத்து அதனுள் இடித்து அரிசிமாலைப் போட்டு அவிடி வைக்கவும். அவிந்து வரும் போது தேங்காய்ப் பாலை விட்டு வெங்காயத்தையும் பொடித்த மிளகு ஏலத்தையும் போடவும். பால் நன்கு கொதித்து பின் தேவையான அளவு உப்பையும் போட்டு இலைச்சாறும் விட்டு 2, 3 நிமிடத்தில் இறக்கி வைத்துக் கொள்ளவும்.

பாவிப்பதில் உள்ள நன்மைகள்

1. நிறைவாக அமைகிறது
2. இலகுவில் தயாரித்து உண்ணலாம்
3. தயாரிப்பிற்குரிய பொருட்கள் இலகுவில் பெற முடியும்
4. இலகுவில் அகத்துறிஞ்சப்படக் கூடியது.
5. இலகுவில் சமிபாடடையக் கூடியது.
6. நோய் எதிர்ப்பு சக்தியை அதிகரிக்கின்றது
7. சிறுவர் முதல் பெரியோர் வரை எல்லோரும் பாவிக்கலாம்.

மற்றும் பொதுவாக ஒருமனிதன் நோய்வாய்ப்பட்ட நிலையில் சமிபாடு மந்தமடைந்து காணப்படும். அப்போது ஆகாரமோ, மருந்தோ இலகுவில் சமிபாடு

அடையக் கூடியதாகவும் அகத்துறிஞ்சப்படக் கூடியதாகவும் இருத்தல் அவசியமாகும்.

எனவே மேற்கூறிய தன்மை இலைக்கஞ்சிக்கு காணப்படுவதால் நோய் அவஸ்தைகளுக்கேற்ப வெவ்வேறு கீரை வகைகளையும் இலை வகைகளையும் பயன்படுத்தி தயாரிக்கப்பட்ட இலைக்கஞ்சியை கீழ்க்குறிப்பிட்ட நோய் நிலைகளில் அல்லது மாதத்தில் ஒரு தடவை எடுக்கலாம்.

நோய் அவஸ்தைகளுக்கேற்ப

இலைக்கஞ்சியில் சேர்க்கப்படும் இலை/கீரை வகைகள்

1. மதுமேகம்/நீரிழிவு (Diabetes mellitus) இல் சிறுகுறிஞ்சா, முருங்கையிலை, அறக்கீரை, முள்ளுக்கீரை, கொவ்வையிலை பாவித்தல்

2.அதி உயர்குருதி அழுக்கம் (hypertension) இல் கொடித்தோடை (படிண்ட்பூட்டு இலை) பாவித்தல்

03. பாண்டு (Anaemia) இல் வல்லாரை, பொன்னாங்காணி, தவசிமுருங்கை, முசுட்டை, முருங்கைக்கீரை, சண்டி பாவித்தல்

04. இருமல் இரைப்பு (Cough, Bronchial asthma) இல் துளசி, தூதுவளை, மொசுமொசுக்கை இலைகளை பாவித்தல்

05. அக்கரம்/வாய்ப்புண் (Stomatitis) இல் மணித்தக்காளி, கறிமுருங்கை, அகத்தியிலை பாவித்தல்

06. குன்மம்/வயிற்றுப்புண் (peptic ulcer) இல் பிரண்டைத்தளிர், வில்வம் இலை, சாத்தாவாரி, கொத்தமல்லிக் கீரை, வெந்தயக் கீரை, புதினாக்கீரை பாவித்தல்

07. கீல்வாய்/மூட்டுவாதம் (Arthritis) இல் முடக்கொத்தான் இலை, வாதநாராயணன், சண்டி இலை பாவித்தல்

08. பாலூட்டும் தாய்மார்கள் இல் வள்ளல் கீரை./ கங்குள் கீரை பாவித்தல்

09. பெரும்பாடு (mennorrhagia) இல் விடத்தல், அரசம் பட்டை, அல்லது பெருங்குறிஞ்சா, பூவரம்பமுத்த இலை சேர்த்து பாவித்தல்

10. தோல் வியாதிக்கு மாதுளம் துளிர் கறிமுருங்கை, குப்பை மேனி, புளியமிலை இவற்றில் ஏதாவது 2ஐப் பாவித்தல்

11. சளியை வெளியேற்ற இலைக்கஞ்சியில் கண்டங்கத்தரி, தூதுவளை, வட்டுக்கத்தரி, மொசுமொசுக்கை, துளசி பாவித்தல்

12. மூல ரோகத்திற்கான இலைக்கஞ்சியில் கோகிலாக்கிழங்கு, வட்டுக்கத்தரி, பெருங்காயம் பாவித்தல்

13. செங்கண் மாரியில் இலாயிச்சை, கையாந்தகரை, கீழ்காய் நெல்லி, சாத்தாவாரி, பாவித்தல்

14. சிறுநீர் பெருக்கியாக பாவிக்க தேங்காய்பூக்கீரை, நன்னாரி இலைக்கஞ்சி பாவித்தல்

15. கண் வருத்தங்களுக்கு பொன்னாங்காணி, கையாந்தகரை பாவித்தல்

16. இரத்த விருத்திக்கு உடல் குளிர்ச்சிக்குமாக வெந்தயக் கீரை, அகத்தியிலை பாவித்தல்

17. சிறுநீரக எரிச்சலை குறைக்க முருங்கையிலை, முள்ளக்கீரை, மணித்தக்காளி இலைகளைப் பயன்படுத்தல்

18. மலச்சிக்கலைத்தவிர்க்க முடக்கொத்தான், வல்லாரை, பொடுதலை, ஆவரை இலைகளைப் பாவித்தல்

ஆக்கம்
செல்வன்.சி.செல்வலிங்கம்
இறுதிவருட மாணவன்
(77ம் அணி)

விஷம் சர்ப்பம் கடிப்பதற்கான காரணம்

தன் பசிக்காகவும் பயந்த காரணத்தினாலும், கோபத்தினாலும், சுவாச குருரத்தினாலும், தன்னை மிதித்தாலும், வைராக்கியத்தினாலும், சாபத்தினாலும், ஏவலினாலும், தெய்வகதியினாலும், காலகதியினாலும், தோரையால் விஷம் அதிகரித்தாலும் சர்ப்பம் கடிக்க நேரிடும்.

சர்ப்பங்கள் கடித்தவுடன் கசப்பு வஸ்துக்களை தின்றால், அந்த சுவை மாறியுண்டு இனிப்பு, துவர்ப்பு, புளிப்பு முதலியவை தோன்றினாலும், தலை மயிரைப் பற்றியிருத்தாலும் நோவு தெரியாதிருப்பதால் கரியன், சந்திரன், அக்கினி அல்லது இவைகள் கண்ணுக்குத் தோன்றாதிருந்தால் உடன் சிகிச்சையைச் செய்தல் வேண்டும்.

விஷத்தால் உயிரடங்கிய சடலத்தை தொண்ணாறு நாழிகை வரைக்கும் தகனமோ புதைக்கவோ கூடாது என்று சத்தியாருடம், சித்தியாருடம், நாகாருடம், இன்னும் சில சாஸ்திரங்கள் கூறுகின்றன. உடன் வைத்தியரை நாட வேண்டும்.

கடி வாயினிடத்தில் அணுவேணும் விஷம்

பட்டால் மாத்திரம் எரிச்சல், அக்கினி யட்ட குணம் கடிவாயில் தினவு, நோவு, வீக்கம், எச்சில், கண், சோர்வு சீற்றம் இக்குணங்கள் உண்டாகும். இந்த சகுணங்கள் இல்லா விட்டால் இந்த மனிதன் சர்ப்பத்தின் வாய்க்கு சம்பந்தப்பட்டு விதிவழியால் மாண்டானே யன்றி விதியும் விஷமும் சம்பந்தப்படவில்லையென்றாக. பாம்பை அடித்து பயந்து மருண்டு விரண்டோடி கலங்கி பிதற்றுகிறதாயென்றாக. இந்த மயக்கம் தந்திரத்தால் நிவர்த்தியாகும்.

ஒரு பல் அமுத்தின யோதிலும் அந்தப்பல் அமுத்தின இடத்தில் இருந்து இரத்தமும் வடிந்தாலும் அல்லது பல்லமுத்தினவிடத்தில் திருகியது போல் சக்கராகாரமாகத் தோன்றினாலும் அந்த இடம் ஆமை ஓட்டைய் போல் மேல் எழும்பித் தடித்து வீங்கினாலும் அசாத்தியமாகும். அதிலும் மணி, மந்திர, ஓளவுத் வலியும், தெய்வ வலியும் திடமாகியிருக்குமாகில் கடித்தின் பேரில் உயிர் மீண்டும் வரும்

விஷ வைத்திய சிந்தாமணி
நூலிலிருந்து

தேன் தேன் சுத்தமான தேன்

ஆதி மனிதன் முதன் முதலில் பயன்படுத்திய இனிப்பு தேன் ஆகும். இதை கடவுளின் பிரசாதம் என சித்தர்கள் அழைக்கின்றனர். இதை பழங்காலம் முதல் அமுதமாக பயன்படுத்தி வருகின்றனர். தேன் பல மருத்துவ குணம் கொண்டது. இதில் புரோட்டின் மிகக் குறைவு. மேலும் 6 விட்டமின்கள் உள்ளது. ஆனால் இதுவும் குறைந்தளவே உள்ளது. தேனை கூடாக்கினால் இவ்விட்டமின்கள் அழிந்து விடும். இதன் உண்மைத் தன்மையை அறிய தேனில் தீக்குச்சியை நனைத்து தீப்பெட்டியில் உரசி கொழுத்திப்பார்த்தால் நன்றாக எரிந்தால் நல்ல தேன் என்றும் தவறின் கலப்பட தேன் என அறியலாம்.

இதனை லேகியம், பாணி, மெழுகு, கட்டு போன்றவற்றிலும் துணை மருந்தாக பற்பம், செந்துாரம், மாத்திரை, சூரணம் என்பவற்றிற்கும் மஞ்சள்காமாலை, அம்மை, மலேரியா, சளி இந்நோய்களை தடுக்கும் சக்தியும் தேனுக்கு உண்டு.

காலையில் வெறும் வயிற்றில் ஒரு டம்ளர் சுடுநீரில் ஒரு தேக்கரண்டி தேன் கலந்து குடித்தால் உடல் எடை குறையும்.

அதே போல நீரில் கலந்து குடித்தால் எடை கூடும். இரவில் பாலில் கலந்து குடித்தால் தேகம் ஆரோக்கியமாக இருக்கும்.

இஞ்சிச்சாற்றுடன் தேனை கலந்து வெறும் வயிற்றில் 48 நாட்கள் உண்ண தலைச்சுற்று நீங்கும்.

இது உள்ளழலாற்றி, பசித்தீதுண்டி, துவர்ப்பி, கோழையகற்றி, போசனகாரி, தூக்க முண்டாக்கி போன்ற செய்கையையும் மலத்தினை கட்டச் செய்யும் சக்தி தேனிற்கு உண்டு.

ஆதியில் சுத்தமான தேனை புண்களின் மீது தடவிகிருமி நாசினியாக பயன்படுத்தினர்.

தேன் தேனீக்களின் உணவு ஆகும். இவை தனக்கு வேண்டிய உணவைப் பூக்களிலிருந்து எடுத்துக்கொள்கின்றது. பூவில் இனிப்பான திரவம் உள்ளது. இதை தேனீக்கள் உறிஞ்சி

எடுத்து தேன் பையில் சேமித்து பின் தேன்சுட்டில் சேர்க்கின்றது. இப்பை தேனீயின் வயிற்றுப்பகுதியில் உள்ளது.

இவ் இனிப்பான திரவத்திலுள்ள சக்கரை வேதியல் மாற்றமடைகின்றது. இந்த திரவத்திலுள்ள நீர் ஆவியாக்கப்பட்டு சுத்தம் செய்யப்பட்ட திரவம் தேன் சுட்டில் சேர்க்கப்படுகின்றது. இது நீண்டகாலம் கெடாமல் அப்படியே இருக்கும். இது தேனீக்களின் எதிர்கால உணவிற்காக சேமித்து வைக்கின்றது. தேனின் நிறம், சுவை, மணம் ஆகியவை பூக்களைப் பொறுத்தே அமைகின்றது. தேனில் இரண்டு வகையான சர்க்கரை உள்ளது. தேன் என்றால் இனிக்கும் என நினைத்து விடாதீர்கள்.

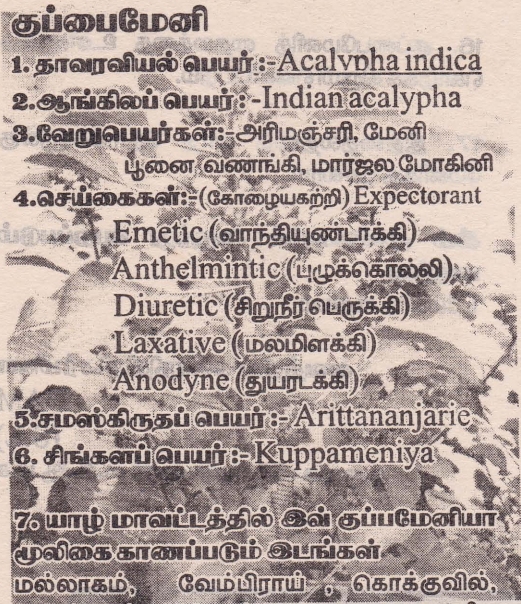
சில மரத்திலிருந்து எடுக்கப்படும் தேன் கசக்கும். 12 ஆண்டுகளுக்கு ஒருமுறை பூக்கும் குறிஞ்சி மலர் தேனிற்கு அதிக பெறுமதி உண்டு.

நல்ல தேனைக் கொடுக்கக்கூடிய பூக்களும் பல வகை உள்ளன. அவற்றில் மிக மிக உயர்தரமான தேனை கொடுக்கக்கூடிய மலர் கொண்ட மரம் லோக் மரம் (Klog wood) என அழைக்கப்படும் கெமட்டோசைலான் (Heamatoxylon campechianum) ஆகும். இதிலிருந்து கிடைக்கும் தேன்தரமானதாக கருதப்படுகின்றது. மேற்கிந்திய தீவுகளில் இத்தேன் மிகவும் உயர் தரமானது என அறிவிக்கப்பட்டுள்ளது.

இவ்வாறான தேன்கள் நோய் தீர்க்கும் மருந்தாக காணப்படுகின்றது. இலங்கையிலும் தேன் வளர்ப்புத் திட்டம் சில இடங்களில் காணப்படுகின்றது. குறிப்பாக வன்னி, முல்லைத்தீவு, போன்ற இடங்களில் காணப்படுகின்றது. எனவே போலிகளை கண்டு ஏமாறாமல் சுத்தமான தேன் என அறிந்து கொண்டு எமது தேவைகளுக்கு பயன்படுத்தி தேனைப் போல இனிமையான சுவையுள்ள வாழ்வு வாழ்ந்திடுவோம்.

செல்வி.ஜோ.ஜெவின் மஜித்ரா
4ம் வருட மாணவி
(76ம் அணி)

மக்கள் மருத்துவன் சுமந்து வரும் மகத்தான மூலிகைகள்



குப்பைமேனி
1. தாவரவியல் பெயர்:- *Acalypha indica*
2. ஆங்கிலப் பெயர்:- Indian acalypha
3. வேறுபெயர்கள்:- அரிமஞ்சரி, மேனி
 பூனை வணங்கி, மார்க்கல மோகினி
4. செய்கைகள்:- (கோழையகற்றி) Expectorant
 Emetic (வாந்தியண்டாக்கி)
 Anthelmintic (புழுக்கொல்லி)
 Diuretic (சிறுநீர் பெருக்கி)
 Laxative (மலமிளக்கி)
 Anodyne (துயரக்கி)
5. சமஸ்கிருதப் பெயர்:- Arittananjarie
6. சிங்களப் பெயர்:- Kuppameniya
7. யாழ்ப்பாணத்தில் இவ் குப்பைமேனியா
மூலிகை காணப்படும் இடங்கள்
 மல்லாகம், வேம்பிராய், கொக்குவில்,
 கோப்பாய், புத்தூர், தைகடி, நெடுந்தீவு
 சோலையம்மன் கோவில் வீதி, வடமராட்சியில்
 துன்னாலை, தம்பசிட்டி, நெல்லியடி,
 வல்லிபுரக் கோவில், பருத்தித்துறை,
 வல்வெட்டித்துறை

8. இரசாயனம்:- Acalyphine Cecalyphine
 Acalypus
9. குணம்:- இரைப்பு, மூக்கில் நீர் பாய்தல்,
 கோழை, பல் நோய், வயிற்று வலி, வளி நோய்,
 மூலம், நமைச்சல், குத்தல், பயிர் வகையின்
 நஞ்சு, பீனிசம், இரத்த மூலம், தீச்சுட்டி புண்
10. உபயோகம்:-
1. குப்பைமேனி இலைச்சாறு அல்லது குப்பை
 மேனி குடிநீர் செய்து 1-4 தேக்கரண்டி
 குழந்தைகளுக்கு புகட்டி வர வயிற்றைக்
 கழியச் செய்வதுடன் கோழையையும்:
 வயிற்றுப்புழுக்களையும் அகற்றும்.
2. தற்போதுள்ள மழைக்காலத்தில் தோல்
 நோய்களான சொறி, சிரங்கு போன்றன
 அதினமாக காணப்படுகின்றது. இவ்வாறான
 தோல் நோய்களுக்கு குப்பைமேனி இலையை
 மஞ்சள், உப்பு சேர்த்தரைத்து பூசி அரைமணி
 நேரம் கழித்து குளித்தால் குணமடையலாம்.

3. குப்பைமேனி இலைச் சாற்றை
 சுண்ணாம்புடன் சேர்த்தரைத்து நோவுடன்
 சூடிய கீல்வீக்கங்கள், கட்டிகளுக்கும் மற்றும்
 பூரான், வண்டுக்களுக்கும் பூசிவர குண
 மடையலாம்.
4. குப்பைமேனிச் செடியை சமூலமாக இடித்து
 சாறு பிழிந்து எடுத்து அதேயளவு
 நல்லெண்ணை சேர்த்துக் காய்ச்சி ஒரு நாள்
 விட்டு ஒருநாள் தலையில் தேய்த்து தலை
 முழுகி வந்தால் ஒற்றைத்தலைவலி
 குணமாகும்.
5. குப்பைமேனி இலையுடன் உப்பு
 சேர்த்தரைத்து சாறு பிழிந்து தினம் தினம்
 காலையில் இரு மூக்குகளிலும் நசியமிட்டு
 குளிர்ந்த நீரில் தலைமுழுகி வர வெறி நோய்
 நீங்கும்.
6. குப்பைமேனி வேரை அரைத்து சுமார் ஒரு
 கொட்டைப்பாக்களவு நீரிற் கலந்து மூன்று
 நாள் உட்கொள்ள கொடுத்து உப்பில்லா
 புத்தியம் வைக்க எலி விஷம் தீரும். ஆனால்
 வாந்தியையும் கழிச்சலையும் உண்டாக்கும்.
7. குப்பைமேனி இலையை அரைத்து
 மேகப்பூண்களுக்கு வைத்துக் கட்ட வேண்டும்.
8. குப்பைமேனி இலையை குடிநீரிட்டு சிறிது
 உப்பு சேர்த்துக் உள்ளுக்கு குடிக்க கொடுக்க
 மலத்தை கழிக்கும்.
9. குப்பைமேனி இலையை அரைத்து
 கழற்சிப்பிரமாணம் உருண்டை செய்து
 எருவாய் ஆனசுவாய் வழியாய் உட்செலுத்த
 நாட்பட்ட மலக்கட்டுநீங்கும்.
10. குப்பைமேனி இலையை உணவில்
 சேர்த்து உண்டு வந்தால் உடம்பிலுள்ள
 திமிர்வாதம் முதலிய நோய்கள் நீங்கும்.
11. குப்பைமேனிச் செடியை வேருடன் பிடுங்கி
 வெயிலில் உலர்த்தி தூள் செய்து இதனுடன்
 பசுநெய் சேர்த்து சாப்பிட மூல நோய்
 குணமாகும்.

பசுநெய் சேர்த்து சாப்பிட மூல நோய் குணமாகும்.

12. குப்பைமேனி சமூலச்சாறு எடுத்து அதேயளவு தேங்காய் எண்ணை சேர்த்து காய்ச்சி வரும் எண்ணையை ஆஸ்துமா நோய்க்கு தலையிலும் வைத்து உள்ளெடுக்க குணம் காணலாம்.

13. குப்பைமேனிக் கீரையை ஆமணக்கு எண்ணையில் தாளிதம் பண்ணி ஒரு மண்டலம் (40 நாட்கள்) கற்பமுறையில் உண்ண வாய்வுடன் சேர்ந்த சேத்துமப் பிணிகள் யாவற்றையும் போக்கி உடல் நலத்தை உண்டுபண்ணும்.

14. குப்பைமேனி உலர்ந்த இலையின் சூரணத்தை தீ சுட்டபுண் படுக்கை புண் இவற்றிற்கு போட குணமாகும்.

15. குப்பைமேனி இலையை சுத்தமாக ஆய்ந்து உலர்த்தி இடித்துச் சூரணமாகச் செய்து வைத்துக் கொண்டு ஒரு வேளைக்கு திரிகடிப்பிரமாணம் காலை, மாலை சாப்பிட்டு வரமூலம், பவுத்திரம் குணமாகும்.

16. குப்பைமேனித் தைலத்தை உள்ளுக்கு கொடுக்க கிருமி வெளிப்படும்.

17. இத்தைலத்தை வாத நோய்களுக்கு மேனிக்கு பூசலாம்.

கீழ் முலிகையில் இருந்து பெறப்படும் மருந்து

1. மேனித் தைலம்

வைத்திய கலாநிதி.ரி.சர்மினா

DAM

(S.L)

வருகை விரிவுரையாளர் ல.சி.ஆ.ம.க

இலக்கியத்தில் மருந்து

மருந்து மரம்

“மருந்தாகித் தப்பா மரத்தற்றல் செல்வம்
பெருந்தகை யான் கண் படின”

-குறள்

மருந்து மரம் காக்குந்திறன்

“மரஞ்சா மருந்துங் கொல்லார் மாந்தர்
உருஞ்சாச்” செய்யார் உயர் தவம் விளங்கெட..”

-நற்றிணை 226

ஆயுள் வேதம்

“வீழ் குடி யழுவரொடு விளங்கிய கொள்கை
ஆயுள் வேதரும் காலக் கணிதரும் ...”

-இந்திர- சிலப்பதிகாரம்

வெற்றிலையின் விசேஷங்கள்

(வெற்றிலையின், மஞ்சள் இவற்றின்
விசேஷங்கள்)

1. வெற்றிலை

வெற்றிலைக்கு விசேஷமான சில சிறப்புப் பெயர்கள் உண்டு. இதன் சிறப்புப் பெயர் தாம்பூலம் ஆகும். இதற்கு இப்பெயர் வரக் காரணம் வெற்று இலை எனக் கூறியுண்டுள்ளது. இதனை வெறுமையாக உண்பதாலும் இதற்கு அந்தப் பெயர் வழங்கியுண்டுள்ளது.

இவ் இலையில் மாச்சத்து, புரதம், கொழுப்பு, விற்றமின் A, கல்சியம், இரும்புச்சத்து ஆகியன காணப்படும். தலைவலி, காதுவலி, பசிக்குறைவு எத்தொல்லைக்கும் சிறந்த மருந்தாகும்.

தலைவலியின் போது வெற்றிலைச்சாற்றை கலந்து பூசினால் வலி போய்விடும்.

காதுவலிக்கு முற்றிய வெற்றிலையின் சாற்றை காதுக்குள் விட்டுக் கொண்டால் நல்லது.

வீக்கங்களுக்கு வெற்றிலையின் மேல் வேப்பெண்ணை தடவி வெற்றிலையை தணலில் வாட்டிய பின் அதனை வீக்கமுள்ள இடத்தில் கட்டி விட வீக்கம் குறையும்.

தலையில் ஏற்படும் குடைச்சலுக்கு வெற்றிலைச் சாறு, நொச்சிச்சாறு, பொடுதலைச்சாறு, குப்பைமேனிச்சாறு, வேப்பெண்ணை, மிளகு, சுக்கு, வாய்விடங்கம், சடாமாஞ்சில் இவற்றை தகுந்தளவில் காய்ச்சிய எண்ணையை தலைக்குத் தேய்க்க தலையில் உண்டாகும் குடைச்சல் குறையும்.

நன்றாக பசி வருவதற்கு வெற்றிலை ஒன்றுடன் ஏழு மிளகையும் சிறிது சீரகத்தையும் சேர்த்து அரைத்தோ அல்லது வெறும் வாயில் போட்டு மெல்ல வேண்டும். பின் நீர் பருகி வந்தால் பசி உண்டாகும்.

குழந்தைகளுக்கு வெற்றிலையின் மேல் சிற்றாமணக்கு எண்ணெய் தடவி ஒத்தடம் கொடுக்க உப்பிசம் குறைவடையும். அத்துடன் வெற்றிலை, துளசி ஆகியவற்றின் சாற்றை

சமமான எடுத்து தேனை கலந்தும் உள் மருந்தாக கொடுக்கலாம்.

அத்துடன் மூர்ச்சை, மூச்சுத்திணறலுக்கு வெற்றிலை ஒன்றுடன் இரண்டு மிளகு, சிறிது உப்பு அரைத்து கண்ணில் இரண்டு துளி விட மூர்ச்சை குணமாகும்.

மூச்சுத் திணறலை குணமாக்க வெற்றிலை சாறுடன் மிளகு, சுக்கு சிறிதளவுதேன் சேர்த்து உட்கொள்ள வேண்டும்.

தாய்ப்பால் சுரக்க வெற்றிலையை தணலில் வாட்டி முலைச்சுரப்பின் மேல் கட்டி வந்தால் பால் சுரக்கும்.

விஷம் முற்றாக குணமாக மருத்துவம் வெற்றிலை இரண்டு, மிளகு 9, தேங்காய்ப்பூ இவற்றை மென்று தின்றால் தேள் விஷம் உடனே முறியும்.

தொண்டை கரகரப்பு நீங்க வெற்றிலைக் கொடியின் தண்டை உட்கொள்ள வேண்டும்.

2. மஞ்சளின் மகிமை

மஞ்சள் சமையலுக்கு பயன்படுத்துவதோடு நல்ல கிருமி நாசினி ஆகும். இதில் பல வகை உண்டு. உடலுக்கு வெளியே மட்டுமன்றி உள்ளிற்கும் பயன்படும்.

இதில் புரதம், கொழுப்பு, தாதுப்பொருள், நார்ப்பொருள், மாச்சத்து, விற்றமின் A ஆகியன அடங்கும். இதில் கறிமஞ்சள், கஸ்தூரி மஞ்சள், பலாமஞ்சள், பழக்காய் மஞ்சள், கடமஞ்சள், காட்டு மஞ்சள், மரமஞ்சள், நாகமஞ்சள் என வகைகள் உண்டு.

இம்மஞ்சள் தூளை புகையிட்டு அதனை நுகர்ந்து வந்தால் ஜலதோஷம், தும்மல், மாற்புச்சளி ஆகியவை நீங்கும். இப்புக்கைப் பிடித்தால் எவ்வித பாணமும் அருந்தக் கூடாது.

இது சொறி சிரங்குக்கு சிறந்தது. அரைத்து பூசி ஒரு மணி நேரம் சென்றபின் குளிக்கலாம்.

தேள் கொட்டிய இடத்தில் புகை பிடித்தல்,

மஞ்சள், வேப்பம்பூ சேர்த்தரைத்து புண், அம்மை காணப்படும் இடங்களில் பூசுதல் நல்லது.

தோல் படைகளில் ஏற்படும் அரிப்பை போக்க மஞ்சள், ஆபாதோடை சம எடை எடுத்து அதை பசுவின் கோமயத்தை விட்டு அரைத்து பூசினால் பலன் கிட்டும்.

தேமல், வெடிப்பு இவற்றிற்கு மஞ்சள் இடித்து நல்லெண்ணைய் விட்டுக் காய்ச்சி அதனை நாளாந்தம் தேய்க்க பலன் கிட்டும்.

மங்கல் பார்வை, துரப் பார்வை அனைத்திற்கும் ஒரே மருந்து கஸ்தூரி மஞ்சள், வேப்பம்துளிர், கடுக்கைத்தோல்,

வேப்பம் வித்து, இவற்றை சம அளவு சம எடை எடுத்து அவற்றை பொடியாக்கி குறிப்பிட்டளவு பாலில் போட்டு காய்ச்சி அதை தலை முதல் கால் வரை தேய்த்து வர பலன் கிட்டும்.

புழுக்களுக்கு மஞ்சள் சாற்றை பானுடன் கலந்து மூன்று நாட்கள் குடிக்க புழுக்கள் அழியும்.

தொண்டை புண்ணிற்கு மஞ்சள் பொடி செய்து பால், நெய் சேர்த்து உண்டு வர பலன் கிட்டும்.

சேற்றுப் புண்ணிற்கு மஞ்சள் அரைத்து அதைச் சுண்ணாம்புடன் கலந்து பற்றிட புண் ஆறும்.

சிறப்பான தஷ்தமம் பெற வேண்டுமாயின் மஞ்சள், வெங்காயம் சம எடை கலந்து சிறிது நல்லெண்ணை கலந்து அவற்றை சுண்ணாம்பு இல்லாத பாத்திரத்தில் வைத்து அதை காற்றுப்புகாதபடி சில நாட்கள் மூடி வைத்திருத்தல் வேண்டும். பின் அதைப் பூசிவர நல்ல பலன் கிடைக்கும்.

செல்வி.கே.வனிதா
இறுதி வருட மாணவி
(76ம் அணி)

பசித் தீ நான்கு வகைப்படும்

பசித்தீ நான்கு வகைப்படும் என்கின்றது அஷ்டாங்க சங்கிரகம். சிலருக்கு நேரத்தில் பசிக்காது, சிலருக்கு அடிக்கடி பசி வரும். காலையில் வராத பசி மதியம் 12 மணிக்கு வரும். இரவில் வரவேண்டிய பசி மாலையிலேயே வரலாம். இந்த வகையில் பசியுள்ளவர்கள், குடலில் வாயுவின் ஓட்டம் அதிகமாக உள்ளவர்கள் இந்த வகைப் பசியானது விஷமாக்கினி எனப்படும்.

சிலர் எதைச் சாப்பிட்டாலும் சில மணி நேரங்களில் அதைப் பஸ்பமாக்கி ஏப்பம் விட்டு அடுத்தது என்ன சாப்பிடலாம் என்று இருப்பார்கள். இதற்குக் காரணம் குடலில் பித்தத்தின் ஊறல் அதிகமாக இருப்பது தான் தீஷணாக்கினி எனப்படும்.

தட்டில் ஒரேயொரு இடலியை வைத்துக் கொண்டு இதை எப்படிச் சாப்பிடப் போகின்றேன்? என்று மலைப்புடன் மந்த குணாதிக்கத்தினால் ஏற்படும். இந்த வகை பசித்தீ மந்தாக்கினி எனப்படும்.

சிலருக்கு பசி மிகச்சரியான நேரமைப்பில் ஏற்படும். உண்ணும் உணவைச் சரியான விகிதத்தில் செரிக்கச் செய்து முன் குறிப்பிட்ட மூன்று வகை பசித்தீயினால் துன்பப்படுகின்றவர்களைப் போல் இல்லாமல் செளக்கியமாக இருப்பார்கள். இதற்கு காரணமாக மூலகை தோஷங்களாகிய வாத, பித்த, கப நிலைகளின் சமச்சீரான நிலை குடலில் இவர்களுக்கு இருப்பதனால் ஆகும்.

எனவே நாம் விஷமாக்கினி ஒருவரின் குடலில் காணப்படுமாக இருந்தால் நாம் வாதத்தை குறைக்கும் உணவுகளையும் செயல்களையும் செய்ய வேண்டும். இஞ்சி, பூண்டு, முட்டைத்தான் போன்றவற்றை உணவில் சேர்க்க வேண்டும்.

அதே போல் தீஷணாக்கினி ஒருவரின் குடலில் பிரகோபடைந்தால் நாம் பித்தத்தை குறைக்கும் உணவுகளை உண்ண வேண்டும். காரம், புளிப்பு, உப்பு, பட்டை, சோம்பு, கரம்மசாலா, பூண்டு, இஞ்சிகளை குறைக்க வேண்டும்.

மருத்துவ ஆய்வில் தாளிசாதிகூரணம்

வைத்தியகலாநிதி.கணேஷ் ஸ்ரீதரன் BSMS (SL), M.Phil (Jaffna)

கமலா வைத்தியசாலை, யாழ்ப்பாணம்.

அறிமுகம்:-

தாளிசாதிகூரணமானது சுவாசாசய ரோகங்களில் உருவாகும் குறிகுணங்களுக்கு உபயோகப்படும் ஓளடதாகும். இது சித்த ஆயுர்வேத சிகிச்சையில் பொதுவானதாகக் காணப்படுகிறது. சுவாசாசயரோகத்தில் இருமல் முக்கியமானது. இருமல் வறண்டதாகவோ அல்லது ஈரலிப்பானதாகவோ காணப்படும். இவ்விரும்பும் இருதய சுவாசரோகங்களில் முக்கிய குறிகுணமாகும். இருமலைத் தணிக்கின்ற முக்கியமான மருந்துகள் பெரும்பாலானவை மூளைத்தண்டில் உள்ள சுவாசரோகநிலையங்களின் செயற்பாட்டைத் தடுக்கின்றன. சில ஹிஸ்டரமின் எதிரியாகத் தொழிற் படுகின்றன. வறட்சியான சுவாசாசய சுரப்புக்களை இளக்கி வெளிவரும் கோழைகளை கோழையகற்றிச் செயற்பாடு மூலம் வெளியகற்று கின்றன. இருமலைத் தணிக்கின்ற முக்கிய மருந்துகள் சுவாசாசய பாதையில் உள்ள சுற்றயல் பகுதியில் தணியை ஏற்படுத்துகின்றன. சுவாசாசய நிலையங்களைத் தடுக்கமுடியாத மருந்துகள் சுவாசக்குழாய்களில் உள்ள கோழைகளை இழக்கி வெளியேற்றி சுவாசப்பாதைகளின் தடைகளை அகற்றுகின்றன. இவ்வாறான மருத்துவ செய்கைகளை யுடையது தாளிசாதிகூரணமாகும்.

தாளிசாதிகூரணமானது பலமருத்துவ மூலிகைகளைக் கொண்ட கூட்டுக் கலவையாகும். இம்மருந்தானது பல காலமாக சித்த ஆயுர்வேத மருத்துவர்களினால் உபயோகிக்கப்படுகின்றதாகும். வினைத்திறன் கொண்ட மருந்தான இச்சூரணத்தை மருத்துவ ஆய்வுக்குட்படுத்தலே ஆய்வின் இலக்காகும்.

இவ்வாய்வானது பின்வரும் நோக்கங்களை அறிவதற்காக செய்யப்பட்டது.

1. பல்வேறுபட்ட சுவாசய ரோகங்களில் தாளிசாதிகூரணத்தின் செயற்றிறனை அறிதல்

2. இருமலுடன் சேர்ந்த சளியை வெளியேற்றுவதில் அதன் செயற்பாடு

3. பக்கவிளைவுகளை அறிதல்

ஆய்வு முறையியல்:-

ஆய்வுக்குரிய மருந்தை தயார் செய்தல்:-

தாளிசாதிகூரணத்தில் அடங்கியுள்ள மூலப்பொருட்கள்:-

1. தாளிசபத்திரி	- 50 கிராம்
2. மிளகு	- 100 கிராம்
3. சுக்கு	- 150 கிராம்
4. திப்பலி	- 200 கிராம்
5. மூங்கிலுப்பு	- 50 கிராம்
6. சுகைநீறு	- 200 கிராம்
7. ஏலம்	- 25 கிராம்
8. கறுவா	- 25 கிராம்
9. சீனி	- 1400 கிராம்

மேற்படி மருந்துச்சுரக்குகளில் சீனியைத் தவிர்த்து மீதியை பொடித்து சீலையில் அரித்துக் கொள்ளவும். பின் சீனியை இடித்து சேர்த்துக் கொள்ளவும்.

அளவு:- 1-3 கிராம் தினம் 3 வேளை

இருமலை பிரதான குறிகுணமாகக் கொண்ட பல்வேறுபட்ட சுவாசாசய 50 நோயாளிகள் இவ்வாய்வில் ஈடுபடுத்தப்பட்டனர். கர்ப்பிணித்தாய்மார் ஆய்விலிருந்து வெளியேற்றப்பட்டனர். ஆய்வின் நோக்கம் பற்றி ஆய்வில் ஈடுபடுத்தப்படும் ஒவ்வொரு நோயாளிகளுக்கும் கூறப்பட்டு அவர்களுடைய வாய்மூல சம்மதம் பெறப்பட்டது. பின்னர் நோய்வரலாறு கேட்கப்பட்டு ஆய்வறிக்கையில் பதியப்பட்டது. உடற்பரிசோதனைகளும் ஆய்வாளினால் செய்யப்பட்டு ஆய்வறிக்கையில் பதியப்பட்டது. இவ்வாய்வில் முழு வித்தியாசமான வெள்ளணுக்களின் பரிசோதனை, சளிப் பரிசோதனை என்பன செய்யப்பட்டன.

தாளிசாதிகூரணம் 3 கிராம் அளவு தினம் 3 வேளை என 12 நாட்களுக்கு கொடுக்கப்பட்டது. குழந்தைகளுக்கு 1 கிராம் கொடுக்கப்பட்டது.

பின்வரும் அளவீடுகளின் பிரகாரம் தாளிசாதிகூரணத்தின் செயற்றிறன் அறியப்பட்டது.

1. மிகநல்ல:- இருமலும் அதனுடன் சார்ந்த குறிகுணங்களின் முழுமையான தீர்வு.

2. நல்ல :- இருமல் குறைந்த நிலை, இரவுத்துக்கம் பாதிப்பில்லை.

3. ஓரளவு:- இருமல் பகுதியாகக் குறைந்தும் ஆனால் நல்ல நிலைக்கு அடையாமை

4. இல்லை:- இருமலும் அதனுடன் சேர்ந்த நிலைமை தணிவடையாத நிலைமை.

நோயாளிகளுக்கு அவர்களின் நோய்க்குறிகுணங்கள் 12 மணித்தியாலத்திற்கு ஒருமுறை எவ்வாறு உள்ளது என டயறியில் பதியும்படி அறிவுறுத்தப்பட்டது. அத்துடன் ஏதாவது பக்கவிளைவுகள் ஏற்படுமிடத்து அதனையும் பதிவுதற்கு அறிவுறுத்தப்பட்டது. அத்துடன் நோயாளிகளை 4 நாட்களுக்கு ஒருதடவை பார்வையிடுவதற்கு கிளினிக்கிற்கு வரும்படி அறிவுறுத்தப்பட்டது.

அவதானிப்பும் முடிவும்:-

50 நோயாளிகளில் 26 ஆண்களும் 24 பெண்களும் மாவார்கள். இவர்களின் வயதெல்லை 9 வயது 66 வயதுவரையாகும். இதில் கூடுதலானோர் 30-60 வயதினராகும்.

அட்டவணை:-1

clinical diagnosis of respiratory disorders

Clinical diagnosis	No of patients
Chronic bronchitis	13 (26%)
Asthmatic bronchitis	20 (40%)
Acute upper respiratory infection	7 (14%)
Acute bronchitis and tracheobronchitis	8 (16%)
Bilateral bronchiectasis	2 (4%)

அட்டவணை-2

The response to therapy

Condition	Excellent (மிகநல்ல)	Good (நல்ல)	Fair (ஓரளவு)	Poor (இல்லை)
Chronic bronchitis	3	8	2	0
Asthmatic bronchitis	1	14	2	3
Upper respiratory infection	2	4	0	1
Acute lower respiratory infection	0	6	2	0
Bilateral bronchiectasis	0	2	0	0
Total	06	34	06	04

மக்கள் மருத்துவன் காலாண்டு இதழ்

36

50 நோயாளிகளில் மிக நல்லது தொடக்கம் நல்லது வரை 40 (80%), ஓரளவு 6 (12%), 4 (8%) எந்தவித மாற்றம் இல்லாததாகும்.

அதிகளவு நோயாளிகள் (98%) இம்மருந்தை ஏற்றுக்கொள்கிறார்கள். ஒரு நோயாளி மட்டும் முறைப்பாடு செய்திருந்தார் சோர்வையும், தொண்டை அரிப்பையும் உண்டாக்குகிறது என்றும் அதனால் மருந்து உட்கொள்வதை தவிர்த்து விட்டேன் எனவும் கூறினார். எந்த நோயாளிகளும் சளியை வெளியேற்றுவதில் கஷ்டப்பட்டதாக முறைப்பாடு செய்யவில்லை.

முடிவுரை:-

இருமல் சுவாசாசய ரோகங்களில் மிக முக்கியமானது. இதற்கு பல சளியை வெளியேற்றும் மருந்துகள் உள்ளன. இந்த ஆய்விலே தாளிசாதிசூரணம் சுவாசாசய ரோகத்தில் சிறப்பாக செயலாற்றியுள்ளதை அறிய முடிகிறது. இம்மருந்து சுவாசாசய ரோக குறிகுணங்களை குறைப்பதில், இரவு நித்திரையை குழப்புவது போன்ற நிலைகளிலிருந்து 80% செயலாற்றியுள்ளது. அத்துடன் சுவாசாசய பாதையில் உள்ள சளிச்சுரப்புகளை இழக்கி கோழைகளாக மாற்றி இலகுவாக வெளியேற்றியுள்ளது. எந்த விதமான பக்க விளைவுகளை குறிப்பிடும்படி ஏற்படுத்தவில்லை. தாளிசாதிசூரணம் இருமல், சுவாசய ரோகங்களில் உள்ள குறிகுணங்களை குறைப்பதில் உபயோகமானது, பாதுகாப்பானது.

இயற்கை தரும் மூலிகைகளினால்

தீரும் நோய்கள் பற்றி

சில குறிப்புகள்

பென்ரு இதுழின் தெடர்ச்சி.....

வயிற்றுப் பூச்சிக்கு :- வேப்பம் பூவை வடகம் செய்து சாப்பிட வயிற்றுப் பூச்சி நீங்கும்

★ வேப்பம் கொழுந்தை தினசரி சாப்பிட்டு வரவும் வயிற்றுப் பூச்சி நீங்கும்

★ உள்ளி, வாய்விடங்கம், பெருஞ்சீரகம் இவைகளின் ஒரு பங்கிற்கு 16 மடங்கு தண்ணீர் விட்டு 1/8 ஆக வற்றவைத்து 1-2 மேசைக் கரண்டி, (15-30ml)காலை, மாலை 9 நாட்களுக்கு குடித்து வர குடற் பூச்சிகள் தீரும்.

சீதபேதி :- கறிவேப்பிலை சீதபேதிக்கு சிறந்த மருந்து, கறிவேப் பிலையை எடுத்து சுத்தமாக்கி அரைத்து காலையில் தினமும் சாப்பிட்டு வந்தால் சீதபேதி நின்றுவிடும்.

வயிற்றுப் பொருமல் :- தினமும் உணவுடன் பெருங்காயத்தை சேர்த்து வந்தால் வயிற்றுப் பொருமல் அணுகாது.

★ இஞ்சிச்சாற்றை வெறும் தேனீரில் சேர்த்து அருந்தினால் வயிற்றுப் பொருமல் நீங்கிவிடும்.

பெரும்பாடு :- வாழைப்பூவை வடகம் செய்து சாப்பிட பெரும்பாடு நீங்கும்

★ விடத்தல் இலையை எடுத்து பிட்டவித்து உண்ண பெரும்பாடு நீங்கும்.

★ பஞ்சு துவர்ப்பிலையை (ஆல், அரக, இத்தி, அத்தி, நாவல்) எடுத்து கசாயம் வைத்து குடித்தல் ★ சிறுகுறிஞ்சாவை நல் லெண் ணையில் வதக்கி உண்ண பெரும்பாடு நீங்கும்.

இரத்த வாந்தி :- இரு வாட்சிப் பூவை கசாயம் வைத்து 6 மணிக்கு ஒரு தடவை சிறிது சிறிதாக உட்கொண்டு வந்தால் இரத்த வாந்தி உடனே தீரும்.

★ இம்பூறலையும் கடியும் வைத்துக் குடிக்க இரத்த வாந்தி தீரும்.

மூல உபத்திரவம் :- பப்பாளிப்பழம் ஒரு துண்டு வீதம் தினசரி உண்டு வந்தால் மூல உபத்திரவம் கட்டுபாட்டிற்கு வரும்.

★ கருணைக்கிழங்கைக் கறிசமைத்து சாப்பிடல்

★ பிரண்டையை சிறு சிறு துண்டாக நறுக்கி நெய்விட்டு வதக்கி அம்மியில் அரைத்து கொட்டைப்பாக்களவு சாப்பிட மூல உபத்திரவம் தீரும்.

சிறு நீர்ப்பையில் கல் :- மாவிலங்கம் பட்டை வேர், தேங்காய்ப்பூக் கீரை, நெருஞ்சில் வேர் இவைகளை சம அளவு எடுத்து இடித்து ஒரு பாத்திரத்தில் எடுத்து 1/8 பங்காக உட்கொள்ள சிறு நீர்க் கற்கள் நீங்கும்.

★ வாழைத் தண்டு அடிக்கிழங்கை சமைத்து சாப்பிட சுகம் தெரியும்.

சிறுநீர் எரிச்சலுக்கு :- நீர் முள்ளி, நெருஞ்சில், நெல்லிவற்றல், வெள்ளரிவித்து, மணித்தக் காளிவற்றல், பெருஞ்சீரகம் இவைகளை குடிநீர் செய்து 3-4 அவுன்ஸ் பருகிவர சிறுநீர் எரிச்சல் நீங்கும்.

வயிற்றோட்டம் :- மாதுளம்பழக்கோது, மங்குஸ்தான்கோது. இவைகளை கசாயம் செய்து குடிக்க வயிற்றோட்டம் நிற்கும்

நீரிழிவு :- புதிய பச்சை பாகற்காயை நன்றாக அரைத்து ஒரு நாளைக்கு 3 வேளை சாப்பிட்டு வரக் குணமாகும்.

★ சிறு குறிஞ்சா இலையை உலர்த்தி சூரணித்து நாவல்கொட்டையையும் உலர்த்தி சூரணித்து இரண்டு தூள்களிலும் சம எடை எடுத்து காலை மாலை ஒரு தேக்கரண்டியளவு சுடுநீருடன் 40 நாட்கள் சாப்பிட நீரிழிவு குணமாகும்.

ஈளை அல்லது தொய்வு :- கரு உணமத்தம் பூவை உலர்த்திச் சுருட்டு மாதிரி பாவிக்க ஈளை மாறும்.

★ வெள்ளைப் பூண்டை நெருப்பில் இட்டு சுட்டு காலையில் வெறும் வயிற்றில் சாப்பிட வேண்டும் அல்லது நெய்யில் வதக்கி தினசரி சாப்பிட ஈளை மாறிவிடும்

★ உள்ளியை இடித்து அதனுடன் அதிமதுரத்தை இட்டு 4 போத்தல் நீர்விட்டு 3/4 போத்தலாக வற்றவைத்து இதனுடன் ஆபாதோடைச் சாறு

விட்டு எறித்து பாணி புத்தத்தில் இறக்கி தினமும் இருவேளை ஒரு மேசைக் கரண்டி உண்டுவர ஈளைதீரும்.

இருமல் :- தூதுவளை, மொசு மொசுக் ககையை சம்பல் அரைத்துச் சாப்பிட இருமல் தீரும்.

கக்குவான் இருமல் :- கண்டங்கத்தரி வேரை வெள்ளாட்டுப்பாலில் காச்சிக் குடிக்க கக்குவான் இருமல்தீரும்

உயர்இரத்தஅழுத்தம் :- தினமும் காலை யிலும் மாலையிலும் நான்கு பூண்டை வறுத்துச் சாப்பிட நீங்கும்.

பிரசவத்திற்கு பின் ஏற்படும் இடுப்பு வலிக்கு :- நொச்சி, பருத்தி, ஆமணக்கு, பாவட்டை, வேம்பம்பட்டை, இவைகளைத்தண்ணீரில் இட்டு சுடவைத்து குளிக்க இடுப்பு வலி நீங்கும்.

மலச்சிக்கல் :- தினமும் உணவில் கீரைவகை களையும் பழ வகைகளையும் சாப்பிட்டு வர மலச்சிக்கல் நீங்கும்.

★ வாழைப்பழைவக் கறிசமைத்து சாப்பிட மலச்சிக்கல் நீங்கும்.

முகப்பரு :- எலுமிச்சம் பழத்தை முகத்தில் பரு உள்ள இடத்தில் தேய்த்து உலர்ந்த பின் வெந்நீரில் கழுவ வேண்டும். இவ்வாறு தினமும் காலையிலும் மாலையிலும் செய்ய முகப்பரு மறையும்.

★ திருநீற்றுப் பச்சிலையுடன் வசம்பையும் சேர்த்து அரைத்துப் பூச முகப்பரு விரைவில் குணமடையும்.

தேமல் :- வெள்ளைப் பூண்டை வெற்றிலை யுடன் அரைத்துக் கசக்கி பிழிந்து எடுத்த சாற்றைத் தடவினால் தேமல் மறையும்.

படர்தாமரை :- துளசியை எலுமிச்சம் பழச்சாறு விட்டு அரைத்துப் படர் தாமரைக்குப் பூசி வர குணமாகும்.

★ வண்டு கொல்லியை எலுமிச்சம் பழச்சாறு விட்டு அரைத்துப் பூசி வர குணமாகும்.

பித்த வெடிப்பு :- அரச மரப்பாலை பித்த வெடிப்பில்தடவினால் குணமாகும்.

★ இலுப்பெண்ணையை பூசிவரவும் குணமாகும்.

சொறி சிரங்கு :- வேப்பிலையை மஞ்சளூடன் அரைத்துப் பூசிவர சொறி சிரங்கு மாறும்

★ வீக்கம் காணப்படின் அவித்த புளியம் இலையால் கழுவியபின் மேற்கூறியவாறு அரைத்துப் பூச குணமடையும்.

படுக்கைப் புண் :- குப்பைமேனிஇலையும் மஞ்சளும் அரைத்துப் புண் ஏற்பட்ட பகுதிகளில் போட்டுவர புண் ஆறும்.

ஆறாத புண் :- புண்மீது பற்றுப் போட எந்த ஆறாத புண்ணும் மாறிவிடும். வேப் பெண்ணையை சுடவைத்து ஆறாத புண்ணில் தடவி வந்தால் புண் குணமடையும்.

வெட்டுக்காயம் :- அறுகம்புல்லையும் மஞ்சளையும் அரைத்துப் பூச குணம் தெரியும்.

காலில் ஆணி :- அம்மான் பச்சை அரிசிச் செடியின் பாலை கால் ஆணி மீது காலை, மாலை 3 நாட்கள் போட்டு வந்தால் கால் ஆணி மறைந்து விடும்.

கட்டிகளும் பழுத்து உடையவதற்கு :- வெங்காயத்தை சுட்டு வைத்துக் கட்ட கட்டிகள் பழுத்து உடையும்.

தேள் விஷம் :- புளியின் சதைப்பகுதியையும் சுண்ணாம்பையும் சேர்த்துக் குழப்பி தேள் கடித்த இடத்தில் இட கடுப்பு நீங்கும்.

சுரம் :- சிற்றாமட்டி, பேராமட்டி, நிலவேம்பு, கோரைக்கிழங்கு, சீந்தில், சுக்கு, மிளகு, கொத்தமல்லி இவைகளை இட்டு குடிநீர்செய்து 2-4 அவுண்ஸ் வீதம் கற்கண்டுடன் பருகி வர சுரம் நீங்கும்.

சிலந்திக்கடி :- ஆடுதீண்டாபாளை வேரை எடுத்து கழுவி சுத்தப்படுத்திப் பசும்பாலை விட்டு நன்கு அரைத்து 3 நாட்கள் காலையில் சாப்பிட்டு கடிவாயில் பூச விஷம் நீங்கும்.

குறிப்பு :-

இந்த மருத்துவ குறிப்பில் பயனுள்ள பல மூலிகையின் மகிமைகளை விளங்கிக் கொள்ளக் கூடியதாக இருப்பதுடன், கைவைத்தியமாக நாமே நமக்கு ஏற்படும் நோய்களை சிகிச்சிக்கக்கூடியதாக உள்ளது. ஆனாலும் தொடரந்து இந் நோய்கள் இருக்குமாயின் தகுந்த மருந்துவரை அணுகி ஆலோசனை கேட்பது சாலச் சிறந்தது.

ஆக்கம் :-
வைத்திய கலாநிதி

சோமசேகரம் லோகநாதன்

ஸ்ரீகணேச ஞானபண்டித வைத்தியசாலை
நயினாதீவு.

ஒரு வைத்தியருடனான நேரடி சந்திப்பு

இக்காலாண்டு சஞ்சிகையில் புதிதாக ஒரு பகுதி சேர்க்கப்பட்டுள்ளது. அதாவது ஆயுள் வேத வைத்தியர்களை சந்தித்து அவர்களின் திறமையை உலகிற்கு வெளிக்கொணரும் பகுதி ஆகும்.



Dr. அ.பரஞ்சோதி DAM (SL) RIMP

1. தங்களின் பெயர் என்ன? வயது என்ன? எனது பெயர் டாக்டர். அம்பிகாபதி பரஞ்சோதி வயது 60 வருடங்கள்
2. தங்களின் உயர், வாழிடம் பற்றி கூறுங்களேன்? எனது உயர் நாரந்தனை பிறந்த இடம். திருமணம் செய்து தற்போது வசிப்பிடமாகவும் கொண்டுள்ளேன்.
3. தங்களின் திருமண வாழ்க்கை, பிள்ளைகள் பற்றி கூறுங்களேன்? எனது குடும்பத்தில் பிள்ளைகள் 3 பேர், அதில் இருவர் ஆண்கள். பெண் ஒருவரும் இருக்கின்றனர். வேலணையில் வசித்து வருகின்றோம். இரண்டு பிள்ளைகளும் க.பொ.த. உ/த பரீட்சையை நிறைவு செய்த பின் ஆசிரியர் கலாசாலை படிப்பிற்காக காத்துக்கொண்டிருக்கின்றார்கள்.
4. தங்களின் கல்வியியல் பருவநிலை பற்றி கூறுங்களேன்? எனது ஆரம்ப கல்வியை சுவணை நாகேஸ்வரி பாடசாலையிலும் பின்னர் வேலணை மத்திய கல்லூரியில் கற்று பின்னர் சித்த ஆயுள்வேத மருத்துவ கல்வியினை 1972 ஆம் ஆண்டு லங்கா சித்த ஆயுள்வேத மருத்துவ கல்லூரியில் கற்க தொடங்கி 1976ம் ஆண்டில் இறுதி ஆண்டுப் பரீட்சையை எடுத்து 1976ம் ஆண்டு அங்கீகரிக்கப்பட்ட பாரம்பரிய வைத்தியர் என அரசாங்கத்தில் (Registered Indigenous medical practitioner) பதிவு செய்யப்பட்டேன்.
5. லங்கா சித்தஆயுள் வேத மருத்துவ கல்லூரியில் உயர் படிப்பினை நிறைவு செய்த போது கிடைத்த பட்டத்தினை பற்றி கூறுங்களேன்? நான் இக்கல்லூரியில் இறுதிப் பரீட்சையினை நிறைவு செய்த பின்னர் DAM (Diploma in Ayurvedic medicine) என பட்டத்தினை பெற்றுக் கொண்டேன். பின்னர்தான் எமக்கு ஆயுள்வேத திணைக்களத்தால் நடாத்தப்படும் பரீட்சையிலும் சித்தியெய்தி இலங்கை ஆயுள் வேத மருத்துவ சபையின் கீழ்ப்பதிவு செய்யப்பட்டேன். குறிப்பிடக்கூடிய விடயம் என்னவெனில் எமக்கு அப்பொழுது இக்கல்லூரியிலேயே எமது இறுதிப்பரீட்சையினை ஆயுள்வேத திணைக்களத்தின் பரீட்சைக்குழுவினரால் வைக்கப்பட்டது குறிப்பிடத்தக்கதாகும்.
6. கல்லூரியில் உயர் கல்வியினை முடித்த பின்னர் தங்களின் வைத்திய சேவையைப் பற்றி கூற முடியுமா? ஆம் கூற முடியும். கல்லூரியில் உயர் படிப்பினை நிறைவு செய்த பின்னர் எனது மருத்துவ அனுபவத்திற்காக மாங்குளத்தில் ஒரு சித்த வைத்தியரிடம் 1 வருடம் பயிற்சி பெற்றேன். அதை விட 1 வருடம் சதுமலையிலுள்ள வைத்தியர் ஒருவரிடமும் மேலதிக பயிற்சி பெற்றிருந்தேன். மேலும் வேலணையில் "தன்வந்திரி" சித்த வைத்திய நிலையத்தை நிறுவி சிகிச்சையை மேற்கொள்கின்றேன்.

- ✍ லங்கா சித்த ஆயுள் வேத மருத்துவக் கல்லூரியில் மருத்தியல் விரிவுரையாளராக சேவையாற்றி வருகின்றேன்.
- ✍ தற்போது எனக்கு 33 வருடகால வைத்திய அனுபவத்தை பெற்றிருக்கின்றேன் என்பதை ஊறுவதில் பெருமைப்படுகின்றேன்.

7. நீங்கள் பரம்பரையினராக தொடர்ந்து சித்த மருத்துவம் செய்கிறீர்களா? நீங்கள் எத்தனையாம் தலைமுறை வைத்தியர்? ஆம், எமது தாயின் பரம்பரையிலிருந்துதான் தொடர்ந்து சித்த வைத்தியம் செய்து வருகின்றேன். நான் தற்போது சித்த மருத்துவப் பரம்பரையில் 5ம் ஆவது தலைமுறையாவேன்.

8 உங்களின் பரம்பரையூடாக தங்களின் சித்த வைத்திய முன்னோர்களும், நீங்களும் விஷேடமாக அந்நோய்களிற்கு எப்பிரிவினூடாக சிகிச்சையளித்து வருகின்றீர்கள்? அதன் விளைவு (பிரதி பலன்) பற்றி கூறாங்களேன்? எமது சித்த வைத்திய முன் தலைமுறையினர் விஷேடமாக விஷகடி வைத்தியமே செய்து வந்தனர். அதாவது பாம்புக்கடி ஏற்பட்டவர்களுக்கு அந்தப் பாம்பினை அவ்விடத்தில் வரவைத்து கடி விஷத்தினை இறக்கி சிகிச்சையளித்து வந்தார்கள். அவர்கள் மாந்திரீகமும் சேர்த்து செய்து வந்தார்கள். பின் யுத்த சூழ்நிலையினாலும் இடப்பெயர்வினாலும் இவற்றின் மூலப்பிரதிகள் அழிவடைந்து விட்டது. அதனை விட நாம் அதனை முழுமையாக கற்றுக் கொள்ள முடியவில்லை. எனது தாய் சிலதினை கற்பித்துத் தந்தார். அதனை விட வாய் மூலமாக சொன்னவற்றையும், நான் அவர்கள் சிகிச்சையளித்தினை பார்த்ததினாலும் எனது அனுபவத்தை வைத்துக் கொண்டும் நான் சிகிச்சையளித்து வருகின்றேன். நான் பொது வைத்தியத்துடன் விஷேடமாக விஷகடி வைத்தியமும் செய்து வருகின்றேன்.

9. உங்களின் வைத்தியசாலையின் பெயர் என்ன? எவ்வளவு காலமாக வைத்தியம் செய்கின்றீர்கள்? "நன் வந்திரி சித்த வைத்திய நிலையம்", வேலணை கிட்டத்தட்ட 33 வருடங்களாக வைத்திய சேவை செய்து வருகின்றேன்.

10. நீங்கள் ல.சி.ஆ.ம.க விரிவுரையாளராக இருக்கிறீர்கள் என கூறுகின்றீர்கள். எப்பாடவிதானத்திற்குரிய விரிவுரையாளராக செயற்படுகின்றீர்கள்? நான் ல.சி.ஆ.ம.க.கல்லூரியில் மருந்தியல் (pharmacy) பாடவிதானத்தின் விரிவுரையாளராக கடமையாற்றுகின்றேன்.

11. நீங்கள் சித்த ஆயுள் வேத மருத்துவ மாணவர்களுக்காக எவ்வாறான செயற்பாடுகளை செய்து கொண்டிருக்கிறீர்கள்? நான் எமது மருத்துவ கல்லூரி மாணவர்களுக்கு மருந்தியல் பாடவிதானத்தில் மருந்து செய்யியல் முறையில் பல செய்தற்கரிய மருந்துகளைச் செய்து காட்டுவதன் மூலமும், இதனால் அவர்கள் அவர் மூலிகைகளை கற்சரக்குகளை இலகுவாக அடையாளப்படுத்த முடியும். அத்துடன் குடிநீர், சூரணங்கள், குளிசைகள், லேகியங்கள், எண்ணெய்கள் போன்றவற்றில் பலதினை அவர்களின் பயிற்சிக்காகச் செய்விப்பேன். அதாவது உதாரணமாக பலவாயுக்குளிகை, உள்ளிக்குளிகை கருணைக்கிழங்கு லேகியம், பாலர் கிரந்திக் கொதியெண்ணெய் அத்துடன் விஷேட பல சூரணங்களையும் செய்வார்கள். இதனால் இம்மருத்துவ மாணவர்கள் பட்டத்தினை பெற்றவன் தாங்களே சுயமாக மருந்துகளைச் செய்து பின் சிகிச்சையளிப்பார்கள். இதனால் சிறந்த சித்த ஆயுள் வேத வைத்தியர்களாக இம்மாணவர்கள் பிற்காலத்தில் திகழ முடியும் என நான் நினைக்கிறேன்.

12. தாங்களே சித்த மருந்துகளை தயாரிக்கிறீர்களா? அது பற்றி கூறாங்களேன்? ஆம், நான் தான் எனது வைத்தியத்திற்குரிய மருந்துகளை சுயமாகத் தயாரித்து நோயாளிக் கு தேவையான மருந்தினை சிகிச்சைக்காக கொடுத்து வருகின்றேன்.

13. சித்த மருத்துவத்தில் மூலிகையின் முக்கியத்துவம் பற்றி தாங்களின் அனுபவத்தை கூறாங்களேன்?

மூலிகைகளில் எவ்விதமாக பக்கவிளைவுகளும் இல்லை எனக் கூறலாம். அதைவிட ஒரு மருந்தினைச் செய்யும் போது அதிலுள்ள எல்லா மூலிகைகளும், கற்சரக்குகளும் புதிவு செய்யப்பட்ட முறைப்படியே சேர்த்துச் செய்ய வேண்டும். சில வேளைகளில் ஒரு மருத்திற்குரிய ஒரு சில மூலிகை கிடைக்காவிட்டாலும் மருந்தினை செய்து பாவித்தால் நோய்களை குணமாக்குவதில் தாமதத்தினை ஏற்படுத்தும். அதை விட ஒவ்வொரு சித்த ஆயுள் வேத மருத்துவர்களும் மூலிகைத்தோட்டத்தினை வீட்டிலேயே வைத்திருத்தல் வேண்டும் என நான் கருதுகின்றேன். ஏனெனில் உடனடியான மருத்துவத்திற்கும் இம் மூலிகைகள் உதவும். மேலும் இம்மூலிகைகள் பக்க விளைவுகள் இல்லாததனால் இவற்றை ஒவ்வொரு நாளும் எமது உணவில் சேர்த்துக் கொள்ளலாம்.

(“உணவே மருந்து மருந்தே உணவு”)

14. சித்தஆயுள்வேத வைத்தியர்களுக்கும், சித்தஆயுள்வேத மருத்துவ மாணவர்களுக்கும் சித்தஆயுள்வேத வைத்தியத்தை வளர்ப்பதற்காக என்ன கூற விரும்புகிறீர்கள்?

பாரம்பரிய வைத்தியர்கள் தமக்குரிய கையாட்சி முறைகளை தங்களுடன் அழிந்து விடாது வருங்கால சந்ததியினர்க்கு கற்றுக் கொடுக்க வேண்டும். அத்துடன் மாணவர்கள் இவ்வாறான வைத்தியர்களுடன் சந்தித்து கற்பதன் மூலமும் அனுபவ வைத்தியர்கள் எழுதிய புத்தகங்கள் மூலமும் சித்த மருந்துகள் பற்றிய அறிவினை தேட வேண்டும்.

தரமான மருந்துகளை உற்பத்தி செய்ய வேண்டும். அதவாது போலிச் சரக்குகளை போடக்கூடாது தூய்மையாகச் செய்தல் வேண்டும். அதைவிட மருந்திற்கு சேர்த்துக் கொள்ளும் சரக்குகளை அவதானமாகச் சுத்தி செய்து சரியான முறையில் மருந்தினை செய்து சிகிச்சையளித்து வருவோமானால் எமது வைத்தியத்தை வளர்த்துக் கொள்ள முடியும்.

15. தாங்களின் வைத்தியம் சார்ந்த சமூக சேவை பற்றி கூற முடியுமா?

கூற முடியும். மக்களிடையே சித்த மருத்துவம் பற்றியும் மூலிகைகளின் பயன்கள் பற்றியும் மூலிகைகளின் பயன்பாட்டினால் மக்கள் எவ்வாறு நோயின்றி வாழலாம். எனவும் உணவுப் பழக்க வழக்கங்களினை கையாளும் முறை பற்றியும் விழிப்புணர்வை மேற்கொண்டிருந்தேன்.

16. சித்த ஆயுள்வேத மருத்துவ மாணவர்கள் எவ்வாறான பழமையான நூல்களை வாசிக்க வேண்டும், என நீங்கள் நினைக்கிறீர்கள்?

சித்த ஆயுள் வேத நூல்கள் இங்கு பல இருக்கின்றது. எல்லாவற்றையும் விட குறிப்பிட்ட நூல்களை கட்டாயம் இவர்கள் கற்றே தீர வேண்டும்.

1. அஸ்டாங்ககிருதயம்.
2. புலிப்பாணியின் புத்தகம்
3. இருபாலைச் செட்டியாரின் வைத்திய விளக்கம்
4. பரராச சேகரம்
5. ஷரகர் ஸம்ஹிதை
6. மாதவநிதானம்
7. குணபாடம் (கண்ணுச்சாமி)

17. சித்தஆயுள்வேத மருத்துவத்தை தவறாக விமர்சிப்பவர்களுக்கு தாங்கள் என்ன கூற விரும்புகின்றீர்கள்?

தவறாக விமர்சிப்பவர்களே ஏதோ ஒரு கட்டத்தில் எமது வைத்தியத்தை நாடியிருந்திருப்பார்கள். அதை விட “படிக்கிறது, தேவாரம் இடிக்கிறது சிவன் கோயில்” எனக் கூறுவது போல பல மக்கள் இருக்கின்றனர்.

அதைவிட தவறாக விமர்சிப்பவர்களுக்கு அவர்கள் நோய் வாய்ப்பட்டிருந்தால் அவர்களிற்கு எமது வைத்தியத்தை செய்து அதனை சிகிசித்துக் காட்ட வேண்டும்.

18. சித்த ஆயுள் வேத மருந்துவத்தின் தற்போதைய வளர்ச்சி யற்றி என்ன நினைக்கின்றீர்கள்?

தற்கால மக்களில் கிட்டதட்ட 60% ஆன மக்களுக்கு மேல் சித்த ஆயுள் வேத மருந்துவ சிகிச்சையை நாடுகின்றார்கள் என ஆய்வுகளில் கூறுகின்றன. அதை விட எமது இந்த வைத்தியத்துறையும் தனித்தனியான பிரிவாக வளர்ச்சியடைந்து வருவது குறிப்பிடத்தக்கதாகும். அதைவிட யோக்கலை, மரத்தனம், மானசீக வைத்தியத்தினாலும் மாந்திரீகத்தினாலும் சேர்த்து சித்த ஆயுள் வேத வைத்தியத்தினை மேற்கொண்டு சிகிச்சையாளிக்கின்றார்கள்.

மேலும் சித்த ஆயுள் வேத மருந்துகளை தற்போது நவீன முறையிலும் தயாரித்து ஆங்கில வைத்திய முறைக்கு சமமாகவும் வெளியிடுகிறார்கள். ஆகவே சித்த ஆயுள் வேத வைத்தியர்களாகிய நாங்கள் இதன் உயர்வான வளர்ச்சிக்கு ஒன்று பட்டு உழைக்க வேண்டுகின்றோம்.

இப்படியான பாரம்பரிய, சதேச வைத்தியர்களை உலகிற்கு கொண்டு வருவதற்காக “மக்கள் மருந்துவன்” சஞ்சிகை சார்ந்தவர்களுக்கு நன்றியை தெரிவித்துக் கொள்வதோடு மேலும் வளர்ச்சியடைய வாழ்த்துகின்றோம்.

நன்றி

செவ்விகண்டவர்கள்:- செல்வி. ஜெ. ஜெனார்த்தனி (4ம் வருடம்)

செல்வி. ஆ. சர்மினா (4ம் வருடம்)

செல்வி ஒழுங்கமைப்பு:- செல்வன். எ. சிறீனிவாசன் (கிறித்தி வருடம்)

என்னுடைய ஆணுறுப்பில் மற்றவர்களைப் போல் இல்லாமல், மேல் தோல் முழுவதும் மூடி உள்ளது. அதைச் சிறிது பின்னுக்குத் தள்ளினால் கூட வலிக்கிறது. நான் உடறுறவில் ஈடுபட்டால் உறுப்பில் ஏதேனும் காயம் ஏற்படுமா? என்னால் முழுமையாக உறவில் ஈடுபட முடியுமா? அல்லது இதனை நிவர்த்தி செய்ய ஏதேனும் வழி உள்ளதா?

உங்களுக்கு இருப்பது மிகவும் எளிதாகச் சரி செய்யக் கூடிய பிரச்சனை. இதை நிவர்த்தி செய்யவே முன்தோல் நீக்கம் (Circumcision) எனும் மிகச் சலுபமான அறுவைச் சிகிச்சை உள்ளது. உடனே உங்கள் கழலிலுள்ள சத்திர சிகிச்சை நிபுணரைப் (Surgoen) பார்த்து, வெட்கப்படாமல் விஷயத்தை விளக்குங்கள். உபரித்தோலை அவர் நீக்குவார். உங்கள் தொல்லை விலகி விடும்.

இந்துவின் முத்தென
பொல்வுடன் விளங்கும் யாழ்ப்பாணத்து
ஆரியகுளம் தனில்
எழில் கொஞ்சிட அழகுற விளங்கும்
ஆயுள் வேதக் கல்லூரியே
நீன் பெருமை சொல்வதற்கு
வார்த்தையில்கலை எம்மடம்

அது ஒரு கனாக்காலம்
தமிழோடு இசையும்
மண்ணோடு மரபும்
ஆயுள் வேதத்தோடு
எம் தமிழர் வாழவும்
உலாப் போன நேரம்
மண் தண்ணும் உடலிற்கு
நீள் ஆயுள் கொடுத்து
வாழ்வறிந்த காலம்
ஒவ்வொரு மூல்கைச்சாரும்
எம் முன்னோர் வழி
பெருமை சொல்லும்

கத்தியின்றி இரத்தமன்றி
பொய்யும்ன்றி புனைவுமன்றி
உண்மை மட்டும் விளம்பி
உயிர் வாழ வைத்த கதை
ஆயுள் வேதத்தல் தான் உண்டு
இலங்கு சீர் வாழவும்
நிறைவு சேர் வளமும்
வீழ்ந்து பட்ட வேளையிலே
இடிந்து விழும் தூண்களையே

நிமிர்ந்து நின்று கற்கின்றோம்
ஆயுள் வேதத்தின்
ஆரோகணம் குறையவில்லை
மேதனியில் நின்று நிலைக்கும்
பெருமை மிகு மருத்துவம்
சீர்மீழ்ந்து போகாமல்
தோள் கொடுத்து உழைப்போம்
ஆரிய குளத்தல்
ஆயுள் வேதக் கல்லூரியில்லை
ஆயுள் வேத வளாகமே
உருவாக வேண்டும்

ஆண்டாண்டு காலமாய்
அரவணைத்த
ஆயுள் வேத மருத்துவத்தை
வாழ வைப்போம்
நாமும் வாழ்வோம்

செல்வி.பா.சக்திகா
4ம் வகுட மாணவி
(78ம் அணி)

வாழ வைப்போம்
வாழ்வோம்

0773368546 / 0775060610

**இவைச போதனா வைத்தியசாலை
லங்கா சித்த ஆயுர்வேத
மருத்துவக் கல்லூரி**

சகல நோய்களுக்கும்
இவைசமாக ஆயுர்வேத சிகிச்சை
அளிக்கப்படுகின்றது. நோயாளிகள்
காலை 9.00 மணி தொடக்கம்
மாலை 3.00 மணிவரை
வார நாட்களில்
சிகிச்சையைப்
பெற்றுக்கொள்ளலாம்.

**LANKA
SIDDHA AYURVEDIC MEDICAL COLLEGE
TEACHING HOSPITAL**

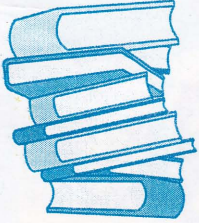
(FREE SERVICE)

எம் மண்ணிலேயே
எமக்கு மருந்துண்டு

127, ஸ்ரானிலி வீதி,
யாழ்ப்பாணம்.

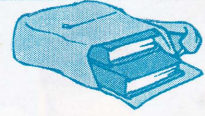
பூபாலசிங்கம் புத்தகசாலை

புத்தக விற்பனையாளர்கள், ஏற்றுமதி
இறக்குதியாளர்கள் நூல் வெளியீட்டாளர்கள்



தலைமை:

340,202 செட்டியார் தெரு,
கொழும்பு - 11



கிளை:

309A, 2/3 காலி வீதி,
வெள்ளவத்தை,
கொழும்பு - 8
தொ.பே. 4515775

கிளை:

04 ஆஸ்பத்திரி வீதி,
யாழ்ப்பாணம்.
தொ.பே. 021 222 6693

கிளை:

110 கொலண்டி ரோட்,
நஸ்ட்ஹம்
லண்டன் Eb 2EP U.K
தொ.பே. 02084704416

சிவசம்பு களஞ்சியம்

தரமான கோவில் அபிஷேக பொருட்கள்,
இந்திய உளதுபத்தி, பொடி வகைகள்
விற்பனை

No.03, Power House Road,
Jaffna.

இல.03, மின்சாரநிலைய வீதி,
பெரியகடை,
யாழ்ப்பாணம்

கட்டிடப்பொருட்கள், மிற்சுஜி சீமெந்து,
Dulux (Akzo Noble) பெயிண்டர் வகைகள்
என்பனவற்றை மொத்தமாகவும்
சில்லறையாகவும் பெற்றுக்கொள்ள
நீங்கள்
நாடவேண்டிய ஒரே இடம்..

கஜமுகன் காட்வெயர்

147,149 ஸ்ரான்லி வீதி,
யாழ்ப்பாணம்
தொ.பே. இல.021 222 2833

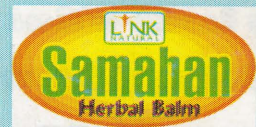
யாழ் மண்ணில் ஆயுர்வேத மூலிகை தயாரிப்புகள்

கிணங்குள
0772363537



சகல விதமான **LINK NATURAL** மூலிகை
தயாரிப்புகளை தற்போது
யாழ் நகரில் பெற்றுக் கொள்ளலாம்

LINK இன் உடமை நிவாரண தயாரிப்புகள்



ஏக விநியோகஸ்தர்கள்:

SARAS ENTERPRISES

328, Hospital Road,

Jaffna.

T.P:- 021 5100105

Hotline:- 0772365880

உற்பத்தியாளர்:

LINK NATURAL PRODUCTS (PVT)LTD

CIC House ,199 Kew Road,

Colombo - 02

Tel:- 0112409294

0112240293

Hotline: 0772365874