

MISSISSIPPI

SILO

RISHI
R
S
I
S
I
P
P
I
S
I
L
O



பாமர மக்கள் முதல் லாக்டர்கள் வரை விரும்பிப்படிப்பது

வைத்திய தீபம்

பிரதி — 1 — = / 50 சதம்

ஆசிரியர் : T. D. மதுரநாயகம் D. A. M. (Cey.)

உதவி ஆசிரியர் : லாக்டர். R. S. சோதிநாதன் J. P.

நிருவாக ஆசிரியர்கள் :

லாக்டர். க. க. ஜெயரத்தினம் D. A. M. (Cey.)

லாக்டர். வி. க. விஸ்வலிங்கம் D. A. M. (Cey.)

லாக்டர். அ. கங்காதரன் D. I. M' & S. (Cey.)

விளம்பரம் விற்பனைக்குழு :

லாக்டர். ந. சத்திவேல், லாக்டர். M. G. தில்லைநாயகம்,

லாக்டர். செ. பரமசிவம்பிள்ளை, லாக்டர். (செல்வி)

ராணி அன்ரனிப்பிள்ளை லாக்டர். (செல்வி) பத்மாவதி.

பிரதம நிருவாக ஆலோசகர்கள் :

லாக்டர். எஸ். சர்வேஸ்வரன் D. A. M. (Cey.)

~~லாக்டர். எஸ். சர்வேஸ்வரன் D. A. M. (Cey.)~~

திரு. எஸ். நடராசா (சுதந்திரன்)

★ கட்டுரைகள், கதைகள், கவிதைகள் அனைத்தும் —
ஆசிரியர் வைத்தியதீபம் 177, புதுச்செட்டித்தெரு,
கொழும்பு—13.

காப்பானாக !

அன்னியர் ஆட்சி அகன்றது
“ தன்னவர் ” ஆட்சி மலர்ந்தது
எனினும்,
வாழ்வு மலரவில்லை
வறுமை அகலவில்லை
பிணி பிணிக்கின்றது;
குணம் காணவழியில்லை
ஆயுள்வேதம் ஆகாயம் ஒங்கிய நாட்டில்;
சித்தமருத்துவம் சீர்சிறந்த நாட்டில்;
“ அன்னமே கோழியில்
என நடக்கில் வாதம் ”
என்பதைப்பின்ன மில்லாமல்
நெட்டுருப்பண்ணிய போலிகளால்
கெட்டொழியாது
பண்டைப்பொலிவைப்பயிலவே
கண்டோம் இத்திங்கள் இதழாம்
வைத்தியதீபம்
உத்தம வைத்தியர்கள்
ஊரவர்க்கு உதவவே
பக்தியுடன் முன்வந்தோம்
பராபரன் காப்பானாக !

*

ஸ்ரீ சிவசுந்தரி டி. ஏ. டி.
REGD: NO: 7777

சு. சிவசுந்தரி
பத்திரிகை, பழக்க விந்நியாள்
33, பெரியகடை - யாழ்ப்பாணம்

காப்பதில் அவதானமாயிருங்கள். இதயத்தைப் பாதுகாப்பதில் நீங்கள் கையாளும் முறைகளைக் கொண்டே உங்கள் ஆயுள் அடங்கியிருக்கிறது. இப்பொழுது உங்கள் கையின் நெஞ்சின் இடதுபக்கத்தில் வைத்துப் பார்த்தால் இதயம் வேலை செய்வது புரியும், அதுதான் உங்கள் இதயம். அதன் தொழில் - உயிரோட்டமுள்ள குருதியை உடலின் சகல பாகங்களுக்கும் விநியோகிப்பதேயாகும். அது உடலில் உள்ள ஒவ்வொரு சீவ அணுக்களையும் போசிப்பித்து, கழிவுப் பொருட்களை அகற்றுகிறது. இதயம் பாதிக்கப்படுமானால் சீவ அணுக்களைப் போஷிக்கும் தொழில் தடையறுகிறது. உங்களை நீங்களே கேட்டுத்தெரிந்து கொள்ளுங்கள். உங்கள் இதயத்துக்குத் தேவையான பாதுகாப்பையும் அதன் நலத்தையும் அதற்குத் தருகிறீர்களா?

அதிகப்படியான வேலை செய்வதன் மூலம் ஒருவனால் அவனுடைய இதயத்தை களைப்படையச் செய்ய முடியுமா? முடியாது! திடகாத்திரமான தேகத்தையுடைய மனிதனின் இதயத்தை அதிகப்படியான வேலையைச் செய்வதால் களைப்படையச் செய்ய முடியாது. மிகவும் ஆச்சரியமாய் இருக்கிறது அல்லவா? அதிகம் வேலை செய்வதாலோ, தேகப்பியாசங்களில் ஈடுபடுவதாலோ களைப்படையச் செய்யமுடிவதில்லை. பலவிதமான நோய்களால் பாதிக்கப்படுவதாலும், போஷாக் கற்ற உணவுகளையுண்பதாலும், அசுத்தமான இடங்களில் வசிப்பதாலும் இதயம் பாதிப்புக்குள்ளாகின்றன. இதயம் ஒருமுறை நோய்வாய்ப்பட்டதென்றால் அதன் பின்பு அதிகமாக இதயத்தைக் களைப்படையக்கூடிய பாரதூரமான வேலைகளைச் செய்யக்கூடாது. ஏனெனில் ஒருமுறை பாதிப்புற்ற இதயம் மீண்டும் பாரதூரமான வேலைகளைச் செய்வதால் பாதிப்புறும்.

இதயம் ஓர் தசைப்பிண்டத்தால் ஆகிய ஒரு அழுக்கிது அதன் சக்திகள் அனைத்தும் இதயத்தசைகளிலே உள்ள தசை நாரங்களிலேயே தங்கியிருக்கிறது. இந்த இதயத்தசைகள் ஏதாவது ஒரு காரணத்தால் பாதிப்புறுமானால், அப்பாதிப்பு முழு உடலையுமே பாதிக்கும், குருதியின் அளவும், அழுக்கமும் கூடுவதற்கும் குறைவதற்கும் பல காரணங்கள் உள்ளன இதயவாயில்கள் (Heart Valves), நரம்பு மண்டல ஆதிக்கம், அவற்றின் மூலம் குருதிக்குழாய்களில் இருக்கும் 'கட்டுப்பாடு' மற்றது குருதியின் திரவத்தன்மை, இவை எல்லாவற்றிலும் தான் குருதியின் அளவும், குருதியினது அழுக்கத்தின் தன்மை

யும் தங்கியுள்ளது. இவை எல்லாவற்றிற்கும் மேலாக இதயத்தின் பலம் இதயத்தசைநார்களிலேயே அடங்கியுள்ளது.

இத்தகைய சக்தியும், செய்திறனும் வாய்ந்த இதயம், இதயத்தசைநார்களிலே உண்டாகும் தாபிதங்களினால் பாதிப்புறுவதாலே இரக்கமற்ற இதயவியாதிகள் உருவாகின்றன; சிலர் அளவுக்கு அதிகமாக உணவுகளை அருந்திவிட்டு, தேவையான அளவு உழைப்பின்றியிருக்கிறார்கள், மேலும் பலர் கவலை, சிந்தனை, மற்றும் அநேகவிடயங்களில் மூளைக்கு மட்டும் கடுமையான வேலையைத்தந்துவிட்டு, ஓய்வின்றி சோர்வுடன் மேலும் உழைப்பில் ஈடுபடுகிறார்கள்.

மேற்படி காரணங்களால் மனித உடல் பலவீனமடைகிறது. அத்துடன் குருதிச் சுற்றோட்டமும் பாதிப்புறுகிறது. இதன் காரணமாக குருதித்தந்துகிகளும், குருதி நாளங்களும் கடினமுறுகின்றன. அத்துடன் அக்குருதி தந்துகிகளினதும், குருதிநாளங்களினதும், சுவர்களில் உள்ள இழையங்களின் நீள் தன்மையை (Elastic) இழக்கின்றன, இதனாலேயே குருதி அழுக்க நோய் ஏற்படுகிறது. இதயம் பாதிப்புறவும் அதிகப்படியாக தொழில் ஆற்றவும் நேரிடுகிறது.

ஆனால் அதிசயப்படும்படியாகவும், அற்புதமாகவும், உறுதியாகவும், இதயநார்கள் அமைக்கப்பட்டிருப்பதால் இதயம் எளிதில் பாதிப்புறவாய்ப்பில்லை. இதயத்தசைகள் அமைந்துள்ள விதத்திலும் அதன் தன்மையிலும் பல்வேறு கோணங்களிலும் வேறுபட்டேயிருக்கிறது. மனித உடலில், காணப்படும் ஏனைய உறுப்புகளின் தசைகளைவிட பன்மடங்கு உறுதியானது, மனித உடலின் எந்த உறுப்பும் இதயத்தைப் போல் உறுதியாகவும், நீடித்தும் உழைப்பதில்லை.

இதயம் நான்கு அறைகளைக் கொண்ட ஒரு சதைப் பெட்டி நான்கு அறைகளிலும் நான்கு சிறு வாயில் (Valves) களைக்கொண்ட ஓர் குருதிக்களஞ்சியம்; கீழ்த்தளத்திலுள்ள நீரைக் குறைத்து மேலெழும்பச்செய்ய போரின்பம்ப் உதவி செய்து வருவதைப்போல குருதிச்சுற்றோட்டத்திற்கு இதயம் தன் வேலையைச் செய்துவருகின்றது. இதயத்தின் நான்கு அறைகளும் பட்டுப்போன்று உட்புறம் அமையப்பட்டுள்ளது. இதில் காணப்படும் மெல்லிய இழையத்தை "எண்டோகார்டியம் (Endocardium) இவையே குருதியினை நுரையீரலை நோக்கிச் சுதந்திரமாக ஓடவும், உடலின் ஏனைய

பசுக்களை தங்குதடையின்றிப் போஷிக்கக்கூடியதாகவும் செய்கிறது. இதயத்தின் வெளிப்பாகமும் பிறிதொரு மென்மையான சவ்வினால் மூடப்பட்டிருக்கிறது. இதனை “எப்பி—கார்டியம்” (Epicardium) என அழைக்கிறோம். இதயம், முற்றுக் போர்வைபோன்ற பையினால் மூடப்பட்டிருக்கிறது. இத்தகைய இதயப்போர்வையை நாம் “பெரிகார்டியம்” (Pericardium) என்று சொல்கிறோம் இது இதயத்தை வெளிப்புறத்தாக்குதலுக்குள்ளாகாத விதமாய் பாதுகாக்கிறது. மேலும் பெரிகார்டியமானது (Pericardium) இதயம் சுதந்திரமாக இடைஞ்சலின்றி தன்னிச்சையாக பிறிதொரு தொந்தரவுமின்றி தொழில் ஆற்ற உதவிசெய்கிறது.

மிகச் சிறியதாயிருக்கும் மனித இதயம் செய்யும் வேலைகள் மிகவும் அற்புதமானவை மனித இதயம் 60 வருஷகாலம் ரத்தத்தைப் “பம்பு” மாதிரி இறைக்கிறது. நிமிடம் ஒன்றுக்கு 70 முதல் 72 தடவை வீதம் இதயம் துடிக்கிறது. இதன்படி பார்த்தால் ஒருநாளைக்கு 100,000 தடவை இதயமானது சுருங்கி விரிகிறது ஒரு வருஷத்திற்கு சுமார் 3 கோடியே 70 இலட்சம் தடவையும் அறுபது வருடத்தில் 222 கோடி தடவையும் துடித்துக்கொள்கிறது. குருதியை ஒருமுறை இறைப்பதும், களைப்பாறுவதும், மறுமுறை இறைப்பதும் களைப்பாறுவதுமாகவே இதயம் வேலைசெய்கிறது அறுபது வருடத்தில் இப்படி அது வேலை செய்யும் நேரம் 22 வருஷம்தான். மீதி 38 வருஷமும் களைப்பாறும் நேரமாகும். மனிதனால் உண்டாக்கப்பட்ட எந்த இயந்திரமும் இதயத்தைப் போன்ற அமைப்பிலோ அல்லது அதற்கு நிகராகவோ கருமமாற்றக்கூடியதாக இல்லை. தினமும் இதயம் அநேக தொன் நிறையுடைய குருதியை “பம்பு” பண்ணி வெளியேற்றுகிறது உலகிலேயே மிகச் சிறந்த இறைக்கும் கருவி அல்லது “பம்பு” இதயம்தான், ஆனால் இதில் ஒருதுளி அளவுகூட உலோகம் சேர்க்கப்படவில்லை.

இதயம் உங்களுடைய கைமுஸ்டியளவாயினும், அதன் நிறை அரை இருத்தல் அளவே இருப்பினும்சரி உயிரோட்டமுள்ள குருதியின் எத்தனையோ மைல் தூரம் தொடர்ச்சியாக குருதித்தந்துகிகள் மூலமும், குருதிக்குழாய்கள் மூலமும் விநியோகிக்கிறது. உடல் எங்கும் ஒவ்வொரு இழையங்களையும் புதுப்பித்தும், போஷிப்பித்தும், கழிவுகளை அகற்றியும் மிக அற்புதமாக தொழிலாற்றுகிறது உங்கள் இதயம்.

நீங்கள் எத்தனை வருடகாலம் உயிருடன் இருப்பீர்களோ, அதுவரை உங்கள் இதயம் உங்களை கைவிடாது

தன் தொழிலைச் செய்துவருகிறது. இடையில் நீங்கள் உங்கள் இதயத்தை உங்கள் காதலனுக்காகவோ அல்லது காதலிக்காகவோ இழந்தாலும் உங்கள் இதயம் உங்கள் நலனைக் கருதியே உழைக்கும், எந்தவித அபாயகரமான சூழ்நிலையாலும் சரி துணிவுடன் நிலைமையை உங்கள் இதயம் சமாளிக்கும். இதயம் நோயினால் தாபிதமடைந்தால் தொடர்ந்து வேலை செய்தவண்ணமே தன்னைத்தானே புதுப் பித்துக்கொள்ளும், ருமெட்டிக் பீவர் (Rheumatic fever) என்னும் வாதகரத்தால் உங்கள் இதயம் பாதிப்புற்றால் அதன் வாயில்கள் (Valves) கடினமடைகின்றன. அவ்விதம் உங்கள் இதயத்தின் வாயில்கள் பாதிப்புற்றவுடன் இதயத்தொழில் பாதிக்கப்படும், என்பதை அது முன்கூட்டியே உணர்ந்து தன்னைப் பாதுகாத்துக்கொள்ளவும், உங்களை கைவிடாத படியும் இருக்க ஏனைய இதயத்தசைகளையும் தானே கடினப் படுத்திக்கொண்டு பாதுகாப்பளித்தும் எதிர்நோக்கும் எந்த விதமான சூழ்நிலையினையும் எதிர்த்துப் போரிட உங்கள் நிமித்தம் தயாராய் இருக்கும். உங்கள்மேல் இரக்கமுள்ள இதயம்தானே! அது உங்களுக்கே சொந்தம்! தானும் வாழ்ந்து உங்களையும் வாழவைக்கும்போது — நீங்களும் வாழ்ந்து உங்கள் இதயத்தையும் வாழவைங்கள்.

இதயம் ஏன் தொடர்ந்து துடித்துக்கொண்டிருக்கவேண்டும்? அது துடிக்கக் காரணம் என்ன? இக்கேள்விகளானது பல நூற்றாண்டுகளாக விஞ்ஞானிகளை திக்குமுக்காடச் செய்து விட்டன. அனேக ஆய்வுகளின் பின் இதயத்துச் சுவர்களில் உள்ள சிவ அணுக்களை (Cells) பார்வையிட்டபோது இவ்வணுக்கள் ஏனைய பாகங்களில் உள்ள அணுக்களைவிட வித்தியாசமான அமைப்புடையது. இதயத்தின் நரம்புகள் பாதிக்கப்பட்டாலும் இதயத்தின் துடிப்பு அடங்குவதில்லை. நீங்கள் உங்கள் தாயின் வயிற்றில் சிசுவாக இருக்கும்போது மூளையில் உள்ள நரம்புகள் வளர்ந்து வருவதற்கு முன்னமேயே உங்கள் இதயம் துடிக்க ஆரம்பித்து விடுகிறது.

இதயமே இவ்விதம் இயங்குமானால் - உடலில் நரம்பு ஆதிக்கம் அவசியமா? அவசியம்தான்! ஏன் எனில் இதயத்தைப் போன்று ஏனைய உறுப்புகள் தனித்து சிவிக்க முடிவதில்லை. ஆகவே ஏனைய உறுப்புகளை வாழவைக்கவும், ஏனைய தொழிற்கருமங்கள் சீராகவும், கட்டுக்கோப்பாகவும் நடைபெறச் செய்வதற்கும் மனித உடலில் நரம்புகளின் ஆதிக்கம் அவசியம்.

மனித உடலின் அற்புத அமைப்பும் செயல்திறனும் அதனைப் படைத்து, தொழில் ஆற்றச் செய்த வல்லவனான இறைவனின் சக்திக்கு தலைவணங்காமல் இருக்கமுடியுமா? ஒவ்வொரு அமைப்பிலும் தனிச்சிறப்பினை காண்கிறோம்!

(இது இத்துடன் முடியவில்லை. இருக்கவே இருக்கிறது இதயத்தாக்கு!)

நினைவில் நிலைத்து நிற்பவை

இலங்கையில் முதன் முதலாக சுதேச வைத்தியத்தை பரப்பும் நோக்கோடு ஆரம்பிக்கப்பட்ட முதல் வைத்தியக் கல்லூரி - யாழ்ப்பாண லங்கா சித்தஆயுர்வேத வைத்தியக் கல்லூரி, அக்காலம் அக்கல்லூரியின் பெருமை சொல்லில் அடங்கா! எத்தனையோ வைத்திய மேதைகள் போதித்து, பல குணதிசயங்களோடு, திறமையான, நேர்மையான, பண்பான வைத்திய மேதைகள் பலர் வெளியான இடம் - அன்று அரசாங்க அங்கீகாரத்துடன், நிர்வாகத்திறமையான பல டாக்டர்களினால் சிறப்புற பணியினை தொடர்ந்த வைத்தியக் கல்லூரி.

கற்றல், கேட்டல், நினைத்தல், தெளிதல், இவ்வாறு கற்றவாறு, - ஓகட்டவாறு - நினைத்தவாறு - நின்றல், இந்த ஐந்து உடையவர்கள்தான் பெரியோர்கள் இத்தகைய பெரியோர்களிடம் ஒப்படைப்பதாக எண்ணி - வீராப்புடன் வெற்றி நடை போட்டுவந்த யாழ்லங்கா சித்த வைத்தியக் கல்லூரியினை அன்று ஒப்படைத்தனர்.

ஆனால் இன்றோ தங்களுடைய சுயலாபத்தைக் கருதியோ சோம்பலைக்கருதியோ மதியங்கியோ - எதிர்கால வைத்திய மாணவர்களின் நலனையும் கருதாமல், பதவிக்கும், பொருளுக்கும், ஆசைப்பட்டோ - ஏதோ சாதனையை தாங்கள் சாதிக்கின்றோம் என்ற சுய அறியாமையினாலோ - கல்லூரியின் அங்கீகாரத்தையும் இழக்கச் செய்து, இன்று அக்கல்லூரியில் கல்விகற்கும் மாணவர்களுக்கு கல்வித்தகைமை இல்லை, அங்கீகாரம் இல்லை நாடற்ற பிரஜையைப் போன்று வாழ்வா! சாவா! என்னும் பரிதாபகரமான நிலைமையில் இருக்க செய்து விட்டனர். இன்று அக்கல்லூரியில் கல்விகற்கும் மாணவர்களுக்கு கல்வித் தகைமை இல்லை. அங்கீகாரம் இல்லை. இந்த இரண்டும் இல்லாத போது அக்கல்லூரியில் படிக்கும் மாணவர்கள் நிலை கல்லில் நார் உரிப்பது போலத்தான், உரிமை, தகைமையின் அங்கீகாரம், நாங்களும் வாழவேண்டும், எங்கள் கல்லூரி முன்னேற வேண்டும். நாங்களும் முன்னணியில் இருக்கவேண்டும், சகபட்டதாரிகளோடு எங்கள் பட்டங்களும் அங்கீகாரம் பெறவேண்டும் என்ற எண்ணம்

தென்றலாக வீசி நேற்று புயலாக உருவெடுத்து. இன்று பயங்கரமான சூறாவளியாக வீசுகிறது. நடந்தது நடந்து விட்டது.

கல்லூரியில் மாணவர்கள் விழிப்புணர்ச்சியை அடைந்து விட்டார்கள். பல கிளர்ச்சிகள் தங்கள் உரிமைகளுக்காகவும், தங்கள் கல்வித்தகைமையின் அங்கீகாரத்திற்காகவும். போர்தொடுக்க ஆரம்பித்துவிட்டனர். போர்முரசு ஒலித்தாகி விட்டது. யுத்தப்பேரிகைகள் முழங்குகின்றன! அபாயமணி அடித்தாகிவிட்டது. வைத்திய மாணவர் படை திரண்டு விட்டது.

ஒரு மணியை அடித்தால், அந்த மணியோசை அடித்து விட்டவுடன் நிற்காது. தொடர்ந்து தான் நிற்கும், இது போலத்தான் யாழ் லங்காசித்த ஆயுர்வேத வைத்தியக் கல்லூரியின் மீதும் கல்லூரியின் நலத்திற்காகவும், மாணவர்கள் தங்கள் நலன் கருதியும், தொடர்ந்த - தொடருகின்ற போராட்டங்கள் வெற்றி அளிக்கும், அவர்கள் கோரிக்கையை நிறைவேற்றுவதால் - இன்றைய நிர்வாகிகள் - யாருக்கென்ன லாபம் - என இறுமாந்திருக்கலாம், இன்றைய நிருவாகம் - வைத்திய மாணவர்களின் கோரிக்கைக்கு செவி மடுத்தால் - நிச்சயம் இலாபம் மாணவர்களுக்குத்தான் - இதைச் செய்வார்களா! -

ஒரு பொருளை அழிப்பது எளிது. அதனை உருவாக்குவது கடினம் எந்நோக்கத்துக்காக யாழ் - லங்கா சித்த ஆயுர்வேத வைத்தியக் கல்லூரி ஆரம்பிக்கப்பட்டதோ - அதனை தொடர்ந்து செய்யவேண்டும். கல்லூரியை ஆரம்பித்து வைத்த பெரியாரின் எண்ணங்கள் - இலட்சியங்களை ஈடேற்ற வேண்டும். அரசாங்கம் சொல்லும் சில மாற்றங்களைச் செய்து, வசதிகள் பல செய்து கல்லூரியை தொடர்ந்து நடாத்தவும் வழிவிடவேண்டும். அரசாங்க வைத்தியக் கல்லூரிமாணவர்களும், லங்கா சித்த ஆயுர்வேதக் வைத்தியக் கல்லூரியின் வளர்ச்சிக்காக பாடுபட சித்தமாய் உள்ளனர். அவர்களின் கருத்துக்கு செவிமடுக்கவேண்டும். ஒன்றுபட்டால் உணடுவாழ்வு ஒற்றுமை குலைந்திடில் அனைவருக்கும் தாழ்வு பெரியாரின் இலட்சியக்கனவுகள் நிறைவேறவும், அவரின் ஆத்மா சாந்தியடையவும் கல்லூரியின் மேலிடத்தில் மாற்றம் ஏற்படத்தான் வேண்டும். இன்றைய நிருவாகஸ்தர்கள் நிதானித்து செயல்பட்டும் மாணவர்கள் அதுவரை அவகாசம் தருவார்களா? பொறுத்திருந்து பார்ப்போம். பெரியாரின் இலட்சியம் நிறைவேறவும் அவரின் ஆன்மா சாந்தியடையவும் இருசாராரும் நிதானித்து - விட்டுக் கொடுத்து கல்லூரியின் அங்கீகாரத்திற்காக பாடுபட வேண்டும்.

ஆயுள்வேதமும் முத்தோஷங்களும்

வைத்திய கலாநிதி. க. க. ஜெயரத்தினம்
டி. ஏ. எம் — முதற்பிரிவு, இலங்கை.

மக்களின் நோய் நீங்கவும், ஆரோக்கியத்தைப் பாதுகாக்கவும், நீண்ட ஆயுளுடனும், ஒழுக்கத்துடனும் நல் வாழ்வு வாழவும் வகுக்கப்பெற்ற விஞ்ஞானம்தான் ஆயுள்வேதம் எனப்படும். ஆயுள்வேதம் என்பதற்கு ஆயுள் — அறிவு—நூல் என்று பொருள். வைத்தியம் என்பது மக்களின் பழக்கத்திலும், வழக்கத்திலும் உள்ள சொல் ஆகும். சாஸ்திரியமான பெயர் ஆயுள்வேதம். அன்றாட வாழ்க்கையோடு ஒத்ததுதான் ஆயுள்வேத சாஸ்திரமாகும். இதனால்தான் அது காலத்தால் அழியாது கடர்விட்டுப் பிரகாசித்துக் கொண்டிருக்கிறது.

மனிதனின் ஆயுளை வளர்க்கும் வேதம். மனிதன் பூவுலகில் வாழும் வரைக்கும் வாழத்தான் செய்யும். ஆயுள் இன்றி மனிதன் இல்லை. மனிதன் இன்றி ஆயுள்வேதம் இல்லை. நோயில்லாமல் வாழ்வதற்கு வேண்டிய அறிவுரைகள் ஆயுள்வேதத்தில் விரிவாகக் கூறப்பட்டுள்ளன. உடலிலுள்ள திரிதோஷங்கள், ஐடராக்கனி, தத்வாக்கனிகள், தாதுக்கள், மலங்கள் யாவும் தனிப்பட்ட முறையிலும், சேர்ந்தும் உடலிற்கு ஏற்ற வகையில் தொழிற்படுவதும், ஆன்மா, மனம், இந்திரியங்கள் நன்நிலையில் இருப்பதும் மனிதனின் ஆரோக்கியத்தைக் குறிக்கின்றன.

இவ்வைத்தியமுறை வாத—பித்த—கபங்களைக் கொண்டு உள்ளது. இம்முத்தோஷமும் பஞ்ச பூதங்களைக் கொண்டு தான் ஏற்பட்டுள்ளன. இவற்றை நாம் ஆயுள்வேத சாஸ்திரத்தில் விரிவாகக் காணலாம். பரதகண்ட மக்களின் ஆயுளை முன்னாளில் எவ்வாறு காப்பாற்றியதோ, அதே போன்று இன்னாளிலும் காப்பாற்றுகிறது. வாதம்—பித்தம்—கபம் ஆகிய முத்தோஷங்களும் மனிதனின் சக்தி என்று கூடக் கூறலாம். அடிப்படைத் தத்துவங்கள் அஸ்திவாரம் போன்றவை வியாதிகளைக் கண்டுபிடிப்பது, சிகிச்சை அளிப்பது யாவும் திரிதோஷ தத்துவங்களை அனுசரித்தே இருக்கின்றது.

வைத்தியர்கள் யாபேரும் நோயாளிகளைப் பார்த்தவுடன் வாதம் — பித்தம் — கபமோ அல்லது அனைத்துமோ விகார மடைந்திருப்பதாகக் கூறுவதில்பு. முத்தோஷமும் எந்த நிலையில் இருக்கின்றன என்பதையே பரிட்சிக்கின்றனர்:

சரீரத்தில் ரோக காரணங்கள் ஏற்பட்டு வாத—பித்த —கபங்களில் ஒன்றிரண்டையோ அல்லது முழுவதையுமோ தாக்கி அவற்றில் விஷமப்படுத்த, அவ்விதம் விஷமப்படுத்தப் பட்ட இவை உடலிலுள்ள ஏனைய தாதுக்களையும் தூஷிப்பிக்கின்ற தன்மையால் இவற்றிற்கு தோஷங்கள் எனப் பெயர் வந்தது. தோஷங்களை உங்களால் காட்ட முடியுமா? என்றும் சிலர் விதண்டா வாதம் செய்யக்கூடும். வெளியில் எங்கும் வீசியடிக்கும் அல்லது மூச்சு விடப்படும் காற்றுப் போன்றதே வாதம் அல்லது வாயுவென்றும்; வாந்தி முதலிய உண்டாகும்போது வெளிவரும் வயிற்றிலுள்ள மஞ்சள் நிறமான நீர்மாதிரி உள்ளது மட்டுமே பித்தமென்றும்; இருமல், தடிமல் பிடித்தவருடைய மூக்கில், வாயிலிருந்து வெளியாகும் சளியே கபமென்றும் கூறப்படுகின்றது.

கடவுளால் மனிதன் ஒவ்வொருவனின் படைக்கப்பட்ட முத்தோஷங்களும், மூன்று சக்திகளாகச் செயல்படுகின்றன. ஏனாகில் இம்மூன்றும் மனிதனில் சமநிலையில், ஏற்றத்தாழ்வின்றி இருந்தால் ரோகமே கிடையாது எனப்படுகின்றது. சரீரத்திற்கு சம்பந்தப்படாத ஒரு வஸ்து தேகத்தினுட் சென்றால் இம்மூன்றில் ஒன்றோ அல்லது அனைத்துமோ வந்த பகையாளியை எதிர்த்து வெளியேற்றி தாதுக்களைக் காப்பாற்றும். சென்ற வஸ்து வலிவுள்ளதாயிருந்தால் சக்தி என்னும் தோஷங்களைச் சக்தியிழக்கச்செய்து தாதுக்களைத் தாக்குகின்றன. எந்த ரோகம் உண்டாகும்பொழுதும் வாத—பித்த—கபங்களே தாக்கப்பட்டு முதலில் விகற்பமடைகின்றனவென்றும், அதனாலேயே வைத்தியர்கள் முதலில் வாத—பித்த—கபங்களின் நிலைமையையே பரிசோதிக்கவும் முனைகிறார்கள்.

ஒரு நோயை நிதானிப்பதற்கு வைத்தியனுக்கு நாடி—ஸ்பரிசம் — நா — நிறம் — ஒளி—ஒளி — மலம்—மூத்திரமிவை ஆயுதம் போன்றவையாம். அதிலும் முத்தோஷ நிலையை அறிய நாடியதைத்தான் முதலில் கூறுகின்றார்.

உடலானது நிலம்—நீர்—தீ—காற்று—ஆகாயம் என்கிற ஐந்து பூதங்களால் ஆக்கப்பட்டிருப்பதாக வைத்திய வல்லுனர்கள் கூறுகிறார்கள். ஏழு தாதுக்களும் பிருதுவி என்னும் பூதத்தின் அம்சத்தால் ஆக்கப்பட்டிருக்கின்றன. இருந்தும்

மற்றைய நான்கு பூதங்களின் சம்பந்தத்தினாலும் தான் ஆக் கப்பட்டிருக்கின்றன. முத்தோஷத்திலும் ஜலத்திற்குண்டான குணங்கள் யாவும் கபத்திற்கும், தீயின் குணங்கள் பித்தத் திற்கும் வைத்திய சாஸ்திரத்திற் கூறப்பட்டுள்ளன.

வாதத்திற்கு அதிஸ்டானம் நாடி என்று கூறப்படுகின் றது. நரம்பு மண்டலங்களில் ஓடும் உணர்ச்சிக் குறிகளே வாயு வென்னும் சக்தி அல்லது வாததோஷமாகும். உணவு வகை களைச் செரிப்பதற்கு இரைப்பை, குடல் இவற்றிலுள்ள ஜட ராக்னி யென்னும் உஷ்ணமும், உடலில் சாதாரணமாகக் காணப்படும் தேகச் சூடும் பித்தம் என்பதாக வழங்கப்படு கின்றது. இதையே நாடி சாஸ்திரத்தில் “பித்தம் அடங் கிடில் பேசாதே போய்விடு” என்று கூறுகிறார் போலும். அடுத்து சரீரத்திலுள்ள சில குழாய்களில் ஓடும் நிணநீர் என்னும் திரவமே கபம் என்றும் கூறப்படுகின்றது. கபத் திற்குக் கூறப்பட்ட இந்த வெண்மை நிறம் நிணநீரிலும் காணப்படுகின்றது. நோய் வந்து மரணிக்கப்போகும் நேரத் தில் நாசி, வாய், சுவாசப்பை ஆகியவற்றில் கபம் கட்டிக் கொள்வதையும் நாம் அவதானிக்கக் கூடியதாயுள்ளது.

எனவே ஆயுள்வேதத்தில் முத்தோஷங்களின் பங்கு எந்த அளவில் இருக்கின்றது என்பதை நாம் இதுவரையும் கண் டறிந்தோம். ஆகையால் முத்தோஷம் இன்றி ஆயுள்வேதம் இல்லை. ஆயுள்வேதம் இன்றி முத்தோஷம் இல்லை என்பதை நாம் திடமாகக் கூறமுடியும்.



பல்வலியா...பல்நோயா—

Miss YOGAMBAL SEEVARATNAM

2nd Year Student. (Lanka Ayurvedic Medical College)

“ஆலும் வேலும் பல்லுக்குறுதி” என்று ஆன்றோர் முன்னரே கூறியுள்ளனர். ஆனால் இதை இன்று ஆயிரத்தில் ஒருவர் கூட உணர்ந்து பயன்படுத்துகின்றார்கள் இல்லை. யாரைப்பார்த்தாலும் பல்வலி பல்வலி என்று அவஸ்தைப்படுபவர்களாயுள்ளனர். ஏன்.....இதோ! இன்று தொட்டாவது உங்கள் பல்வலியில் நின்று தப்பிக்கொள்ளும் வழியை நாடுங்கள்.

உங்கள் பற்களைச் சுத்தப்படுத்த ஆல் வேல் எருக்கு வேம்பு கருங்காலி புங்கு, மருது நாயுருவி இவற்றின் குச்சிகளைப் பயன்படுத்தி உங்கள் நோய்களில் நின்று தப்பிக்கொள்ளுங்கள் இதற்கு எடுத்துக்காட்டாக

வேலுக்குப்பல்லிறுகும் வேம்புக்குப் பல்துலங்கும்
பூலுக்குப் போகம் பொழியுங்காண் - ஆலுக்குத்
தண்டாமரையாளுஞ் சாருவளே நாயுருவி
கண்டால் வசீகரமாங் காண்

என்று சித்த மருந்து வாங்கச் சுருக்கத்தில் கூடக் கூறியுள்ளார்கள் இவை பொதுவாக துவர்ப்பு, உவர்ப்பு, கசப்பு, சுவை உடைய பொருட்களாதலால் பற்களுக்கு ஏற்றவையாகும் ஆனால் இக்குச்சிகளைக் கொண்டு தேய்க்கும்போது முரசுகள் புண்ணாகாதவாறு நுனியை நன்றாக மெதுமையாகிக்கொண்டே பின்னர் தேய்க்க வேண்டும். பல்வலி ஏற்படுமானால் சிறிது உப்பு எடுத்த நன்றாக வெந்நீரில் கலக்கி வாய்கொப்பளிக்கவேண்டும். பூச்சி அரிப்பால் ஏற்பட்ட பற்கொதியாயின் (Clove Oil) கராம்புத்தலைம், (Cinnamon Oil) கறுவாத்தலைம் என்பவற்றில் ஒன்றை சிறிதளவு எடுத்து அவ்விடத்தில் பூசு சுகந்தரும் வாயை அடிக்கடி. Dettolin Dil Hydrogen Peroxide Listerine போன்றவற்றில் ஒன்றால் அல்லது மருக்காரை, சுக்கு வேல் ஒருக்கு ஆவரசி கொன்றை மருதம் வேர் முதலியவற்றை அவித்துக் கொப்பளிக்கவேண்டும். இதனால் பல் சுத்தமாவதுடன் நாக்கிலுள்ள அசுத்தங்களும் நீங்கும் பல் அழகாகும் இத்துடன் Calcium tablet அல்லது Calcium சேர்ந்த உணவுப் பொருட்களும் பாவித்தல் உத்தம.

மாகும். பல்லுக்கு ஆதாரமளிக்கும் முரசைப்பாதுகாப் பதற்கு Vitamin C tablet அல்லது இச்சத்துள்ள உணவுப் பொருட்களாகிய முள்ளங்கி உருளைக்கிழங்கு நெல்விக்கனி வாழைப்பழம், மாம்பழம் தக்காளி, திராட்சை, தோடை போன்றவை பாவித்தல் நலமாகும். எப்பொழுதும் வெள்ளம் வந்தபின் அணைகட்டுவதிலும் பார்க்க வெள்ளம் வருமுன் அணைகட்டுவது எளிது'' ஆகையால் யாவரும் நோய் வந்தபின் சிரமப்பட்டு சிகிச்சை எடுப்பதிலும் பார்க்க நோய் வருமுன்னரே பாதுகாப்பாக இருந்து கொள்வதே ஓர் சிறந்த வழியாகும். நோயற்ற வாழ்வே குறைவற்ற செல்வம்.

பொதுவாகப்பற்களில் பல்லீறுவேக்காடு, பற்குத்தை, வேர் ஆட்டம் கறைபடிதல், எறும்பு கழற்தல் பல்லிடுக்கில் இரத்தம் சீழ் உண்டாதல் யாவுக்கும் துணையாகப் பல்வலி உண்டாதல் என்பனவுண்டாகும். நாம் உண்ணும் உணவு பல் இடுக்குகளில் தங்கிவிடுவதாலேயே மேற்கண்ட வியாதிகள் ஏற்படுகின்றன. ஆதலால் உணவு உண்டபின் ஒவ்வொரு தடவையும் பல்லைத் தேய்த்துச் சுத்தப்படுத்துவதற்கு ஏன் நாம் பின்னிற்க வேண்டும் இப்பல்லானது நாம் உண்ணும் உணவை அரைத்து ஜீரணிக்கச் செய்வதில் இரைப்பைக்கு இன்றியமையாத துணைபுரிகின்றது. இதனாலே இரைப்பை மிகச் சுலபமாகத் தனது காரியத்தை முடித்து உடல் நலத்தை பேண உதவுகின்றது. இப்பற்கள் தமது வேலை யிலிருந்து தவறின் இரைப்பை மிதமிஞ்சிய வேலையைத் தன் னால் செய்ய முடியாமல் களைப்புறுகின்றது. நாளடைவில் இரைப்பைமட்டுமன்றி பிற அவயவங்களும் பாதிக்கப்படுகின்றன. அத்துடன் மூளைநோய் முதல் இருதய நோய்வரை தலைதாக்க இடமளிக்கின்றது. இதுமட்டுமா பல்லுப்போனால் சொல்லுப்போச்சு என்று கூட பெரியோர் கூறியுள்ளனர். உதாரணமாக ஏன் நாம் ''பாதம் பதி''! ''புத்தம் விது''! ''பாதம் பார்''! என்று சொல்ல வேண்டும். ஆதலால் தயவு செய்து மக்கள் அனைவரும் உங்கள் நலனுக்காக பற்களை கண்ணை இமை காப்பதுபோல் காருங்கள் இதற்கு மேற் கூறியதைச் செய்வதுமல்லாமல் கல், மண், சாம்பல் போன்றவற்றால் பந்துலக்குவதும் தகாது வியாபாரமே நோக்கமாய் வரும் பற்பொடிகளைத் தவிர்த்தலும் உகந்த தாகும் இதற்கு எடுத்துக்காட்டாக.

''கல்லும் மணலும் கரியுடனே பாளைகளும் வல்ல தொரு வைக்கோலும் வைத்து தம் பல்லதனைத் தேய்த்திடுவோரே யாகிற் சேரானே சீதேவி வாய்த்திடுவாய் வந்து மூதேவி

என்று சித்த மருந்து வாங்கச் சுருக்கத்தில் கூடக் கூறியுள்ளனர்.

சயரோகம்

இதை எழுதியவர்:- வைத்திய கலாநிதி,
M. G. தில்லைநாயகம். D. A. M. (Cey.)

மனிதனை பூண்டோடு அழிக்கவல்ல நோய், சயரோகம். இந்த நோயை எல்லாவகையான நோய்களுக்கும் அரசன் என ஆயுர் வேதம் கூறுகின்றது. ஆகவே இதுதான் பண்டைய காலத்தோர் இராஜஸ்மா எனப் பெயரிட்டனர். இந்த நோய் இன்று உலகத்தில் ஓர் பெரிய பிரச்சினையாக இருக்கின்றது. இதனை ஒழிப்பதற்கென ஓர் சர்வ தேச சங்கமம் உண்டு.

இந்த நோய் முந்திய விஞ்ஞான வளர்ச்சியற்ற வேளைகளில் ஏற்படின பேய்களினாலும், பிசாசினாலும் பீடிக்கப்பட்டிருக்கின்றது என மக்கள் நம்பினார்கள். ஆனால் தற்பொழுது அவை பொய்யென நிரூபிக்கப்பட்டுவிட்டன. விஞ்ஞானம் வளர்ச்சிபெற மூட நம்பிக்கைகளும் ஒழிக்கப்படுகின்றன.

இது பசிலஸ் நியூபக்கிளோஸிஸ் எனும் ஒருவகைக் கிருமியினால் உண்டாகின்றது எனக் கண்டுபிடித்து இருக்கின்றனர். இக்கிருமி அசைந்து திரிய முடியாத ஜெந்து காற்றினால் தான் இவை அசைந்து திரிய முடிகின்றது இக் கிருமிகள் மனிதனுடைய பல பாகங்களை தாக்குகின்றது. எனினும் முக்கியமாக நுரையீரலையே (Lungs) கூடுதலாக தாக்குகின்றது. வின் படிப்படியாக எலும்பு மூட்டுக்கள், சிறுகுடல், நினைநீர்க் கோளம், சிறுநீரகம், கருப்பை, போன்றவற்றைத் தாக்குகின்றன.

இக் கிருமியானது மெல்லிய நீண்ட கம்புகள் போன்று இருக்கும். இடைஇடையே தடித்தும் இருக்கும். இவை 4 வகைப்படும் (1) மனிதனைப் பாதிப்பவை (Human type) (2) மிருகங்களைப் பாதிப்பவை (Bovin type) (3) பறவை இனங்களைப் பாதிக்கும் கிருமிகள் (Avian type) (4) குளிர் இரத்தமுள்ள வர்க்கங்களைப் பாதிப்பவை (Cold Blooded) என்பன.

இக் கிருமிகள் மனித உடலில் பலவகையான வழிகளில் சென்றடைகின்றன. சய நோயை உடைய மனிதர்கள் பொதுஜன இடங்களிலும், திருவிழாக்கள், சினிமாத்தியேட்டர் இவைகளிலும் சென்று வருவதனாலும், எல்லா இடங்களிலும் எச்சிலை உமிழ்வதனாலும், பிறர் உபயோகிக்கும்

உபகரணங்களை உபயோகிப்பதனாலும் நோயற்றவர்களுக்கு தொற்றவைக்கின்றனர். இதனால் தான் சய நோயாளர்களை தனிமைப்படுத்தி வைக்கவேண்டியவர்களாக இருக்கின்றனர்.

இந்நோயை சிலர் தவறுதலாக பரம்பரை வியாதியாகக் கருதிவிடுகின்றனர். ஆனால் அது தவறு. நோயாளியின் அருகே திரிபவர்கள். உடன் இருப்பவர்களுக்கு கவனக்குறைவிலும், பராமரிப்புக் குறைவிலும் தான் நோய் உண்டாக ஏதுவாகின்றது.

இக்கிருமிகள் நன்கு திடகாத்திரமான ஒருவனுடைய உடலில் சென்றாலும் அவனுக்கு நோயை உண்டாக்க முடியாது. ஏனெனில் அவனுக்கு போதிய எதிர்ப்புச் சக்தியை உடையவனாக இருக்கின்றான். ஆனால் போதிய சத்துள்ள உணவு இன்மை சுகாதார வசதிக்குறை, வீட்டுவசதிக் குறைவு, கடினவேலைகளினால் உடல் தாக்கப்படுதல், என்பவைகளினால் நோய் எதிர்ப்புச் சக்திகுறைய நோய் பற்று கின்றது. மேலும், சுரங்களில் வேலைசெய்தல், பாரம் தூக்குதல், குதிரை ஓட்டம், போதிய ஓய்வு இல்லாமை உள்ளோர்க்கும் உண்டாகின்றது.

இந்நோயை உடைய ஒருவர் ஆரம்பத்தில் அறிந்து கொள்ளமுடியாது. பின்னர் படிப்படியாக தெரியக்கூடியதாக இருக்கும். எவ்வாறெனில் முதலில் இருமலுடன் தொடங்கியபின் இருமலில் இரத்தமும் கலந்து வெளியாகும். இவ் இருமல் சுமார் 2 கிழமைகளுக்கு மேற்பட இருக்கும். அத்துடன் பிற்பகலில் சுரம் ஆரம்பிக்கும். ஆனால் காலை வேளைகளில் சுரம் இராது. அத்துடன் இரவு வேளைகளில் வியர்வையும் உண்டாகும். உணவில் விருப்பு இராது. இதனால் உடல் நாளுக்கு நாள் மெலிந்து வரும். நிறை குறையும், மார்பில்வலி, சோர்வு, கடினவேலை செய்ய முடியாமை, பெண்களுக்காயின் மாதவிடாய் தடைப்படுதல், கஷ்டப்பட்டு மூச்சு விடுதல் என்பன மற்றைய அறிகுறிகளாக இருக்கும் வயது, பால் வித்தியாசம் இன்றி உண்டாகும். எனினும் பெண்களைவிட ஆண்களுக்கு கூடுதலாகப்பற்றக் காரணம் இருக்கின்றது. ஆண்கள் நாளாந்த வேலைகளில் கடின உழைப்பினால் தம்முடைய சக்தியை இழந்துவிடுகின்றனர்.

இது கர்ப்பம் தங்கிய பெண்ணுக்கு உண்டாயின் சிசுவிற்கும் உண்டாகின்றது. எவ்வாறெனில் கர்ப்பப்பையில்

ஒட்டி இருக்கும் மாயை (Placenta) மூலம் சிசுவைச் சென்ற டையும். இதனால் பிறக்கும் சிசுவும் நோயினால் அல்லல் உறுகின்றது.

இந் நோயின் ஆரம்ப அறிகுறிகளைக் கண்டதும் உடனடியாக சிகிச்சை நிலையத்திற்குச் செல்லல் வேண்டும். அங்கு எக்ஸ் ரே பரிசோதனை மூலம் சய நோயை அறிந்து கொள்ள முடியும் இன்னும் எச்சில் பரிசோதனை மூலமும் நோயை அறிந்து கொள்ள முடியும். நோயைக் கண்டு தீர்மானித்தபின்பு நோயாளியை தனிமை படுத்தும் நிலையங்களுக்கு அனுப்புவார்கள் அங்கு அவர்களுக்கு இலவச சிகிச்சைகள் செய்வதுடன் போதிய சத்துள்ள உணவுகள் கொடுக்கப்படுகின்றன. அத்துடன் சுத்தமான காற்றையும் சுவாசிக்க ஏதுவாகின்றது. ஏனெனில் தனிமைபடுத்தும் நிலையங்கள் கடற்கரைகளின் அருகேதான் நிர்மாணிக்கப்பட்டு இருக்கின்றன.

ஆனால் இந்நோயைப் போன்ற வேறு நோய்களும் இருக்கின்றன. அவையாவன நுரையீரல் புற்று, நுரையீரற் கட்டி, நீரிழிவு, டைபாயிட் சுரம், நிமோனியா, இன்புளுயன்ஸா மலேரியா, என்பன, இவைகளின் குறிகுணங்களைக் கண்டதும் சயரோகம் என உடனடியாக தீர்மானிக்க முடியாது. எனவே பரிசோதனை செய்து பார்ப்பதன் மூலம் நிச்சயமாகக்கண்டு பிடிக்க முடிகின்றது. இன்னும் ரியூவர்குவின் பரிசோதனை மூலம் அறிந்துகொள்ள முடியும்.

இந்நோயைத் தடுப்பதற்கு போதிய சத்துள்ள உணவு வகை சாப்பிடவேண்டும். பூரண ஓய்வு சுத்தமான காற்று, சுத்தமான நீர் என்பனவும் வேண்டும். அதுமட்டுமல்ல குழந்தைகளுக்கு தடுப்பு மருந்தான B. C. G. போடுவதன் மூலமும் வராது தடுத்துக்கொள்ள முடியும். நோய் இன்றி வாழ சுகாதாரத்தைக் கைக்கொள்ளவேண்டும்.

ஆரோக்கியப்பாதை

எழுதியவர்:- வைத்திய கலாநிதி R. S. சோதிநாதன் J. P.
M. D. H. & R. I. M. P.

உழைப்பும் ஓய்வும்

நாம் ஆரோக்கியமாகவும், சந்தோஷமாகவும் இருக்க, நம் உடலும் மூளையும் சுறுசுறுப்பாக இருக்க வேண்டியது மிகவும், அவசியம்; சுறுசுறுப்பாகவும், தங்குதடங்களில்லாமலும் வேலை செய்ய மூளைக்கும் உடலுக்கும் எத்தகைய உழைப்பைக் கொடுக்கிறோமோ அத்தனை ஓய்வும் கொடுக்க வேண்டும். சாதாரணமாக ஒழுங்காகச் செய்து வரும் தேகப் பயிற்சி மூலம் உள்ளமும் உடலும் பயிற்சி பெறுவதோடு உறுதியும் பெறுகிறது; சக்திகளும் விருத்தியாகின்றன.

துரதிர்ஷ்டவசமாக, வேலையைத் தொல்லையானதாகவும், வாழ்விற்கு அவசியமான உணவு உடை, ஜாகை இவற்றைப் பெறுவதற்காக அதைச் செய்து தொலைக்கவேண்டுமே என்றும் பலர் நினைக்கலாம். உழைப்பு நம்முடைய உடல் நலத்திற்கும், உயர்வுக்கும் எவ்வளவு சாதகம் செய்கிறது என்பது, அந்த உழைப்பென்பது இல்லாத போதுதான் தெரியும். ஒரு வேலையில்லாமல் வீட்டிலேயே உண்டு உறங்கும் ஆண்களையும், பெண்களையும் பாருங்கள்; ஓடியாடிச் சென்று ஏதோ ஒரு உழைப்பைச் செய்பவர்களையும் பாருங்கள். இரு சாராருக்கு முள்ள வித்தியாசத்தை வெகு எளிதில் தெரிந்து கொள்ளலாம்.

ஆபீஸ் வேலை முதல் அடுப்பங்கரை வேலைவரை அனாயாசமாகச் செய்துவிட்டு துளியேனும் சோர்வு காணப்படாமல் இருப்பவர்களுமுண்டு; வேலையையே விளையாட்டாக நினைத்து செய்துவிட்டு வருபவர்களுமுண்டு. தினசரி செய்ததையே மாற்றறில்லாமல் செய்து வருபவர்களில், அவரவர்கள் செய்யும் வேலைகளுக்குத் தக்க சம்பளமோ, ஊதியமோ பெறுவது தான் ஒரு மாற்றமாகக் காணப்படும்.

ஆயினும், சோர்வில்லாமல் எவ்வித வேலைகளையும் செய்யத் தயாராயிருப்பவர்களுக்கும், வேலையை ஆரம்பித்தது முதல் முடிக்கும்வரை சோர்வுடனேயே இருப்பவர்களுக்கும் ஓய்வு கொடுத்து விட்டால் போதாது. உள்ளத்திற்கும் ஓய்வு

கொடுத்தல் மிகவும் அவசியம். ஒவ்வொரு வேலையின் சுவாரஸ்யமும், அதைச் செய்பவர்களின் மனப்பாங்கைப் பொறுத்தே இருக்கிறது—அவர்கள் உள்ளத்திற்கு கொடுக்கும் ஓய்வு! சாரமில்லாத பணியைக்கூட ஊக்கத்துடனும், ஆரோக்கிய கோணத்திலிருந்தும் பார்க்கும் சபாவமுடைய எந்த மனிதனும் ஒரு தனி உற்சாகம் அடைய முடியும். நாம் செய்யும் வேலை எவ்வளவு முக்கியமானது, எவ்வளவு காலத்திற்கு நிலைபெற்றிருக்கக் கூடியது என்று எண்ணிப் பார்த்தால், அதில் நிச்சயமாக ஆர்வம் காண இடமுண்டு.

பொதுவாகவே உழைப்பை, உடலை விருத்தி செய்யும் உழைப்பென்றும், மனதை விருத்தி செய்யும் உழைப்பென்றும் இருவகையாகப் பிரிக்கலாம். இந்த இரு பிரிவுகளிலும் எதை அமிதமாகச் செய்தாலும் அது நம்மைத் தீவிரமாகப் பாதிக்கும் இணக்கமில்லாத வேலையில் அளவுக்கு மீறி அதிக நேரம் ஈடுபட்டிருந்தாலும் வெகு சீக்கிரமாகவே உள்ளத்தில் சிரமம் தோன்றும். மூளையின் உழைப்பை பயன்படுத்துபவர்களுக்கு, சிறிது தேகாப்பியாசமும், உடலின் உழைப்பைப் பயன்படுத்துபவர்களுக்கு நல்ல ஓய்வும் அவசியம் வேண்டும். அதுவேதான் அவர்களுக்கு தக்க மருந்தாகும்.

ஆனால் சில பொது விதிகளுக்கு உட்பட்டே இதையும் செய்தல் அவசியம். நம்முடைய வேலையில் உடல் உழைப்பே அதிகம் இருக்குமானால் நாம் செய்யும் பயிற்சியும், ஓய்வும் மூளை சம்பந்தமுள்ளதாகவே அமைதல் அவசியம். உடல் உழைப்பு இல்லாமல் மூளைக்கு உழைப்பைக் கொடுக்கும் வேலையாயிருந்தால் நாம் செய்யும் பயிற்சி உடலுக்கு உழைப்பைக்கொடுப்பதாய் அமைய வேண்டும். எண்ணற்ற தேகப் பயிற்சிகளில் அவரவரது சக்திக்கு தக்கவாறு ஏதேனுமொன்றை வகுத்துக் கொள்ளாம். நானும் தேகப் பயிற்சி செய்கிறேன் என்று பெயரளவில் இல்லாமல் உண்மையான விளையாட்டும், பயிற்சியும் வேலையிலிருக்கும் சலிப்பை மாற்றுவதற்கு ஒரு மருந்தாக உதவுகிறது. தவிர, நம்முடைய சிருஷ்டி சக்தி வெளியாவதற்கு ஒரு சந்தர்ப்பமும் இதனால் ஏற்படுகிறது.

மூளைக்கு மட்டும் உழைப்பைக் கொடுப்பவர்கள் நீந்தத் தெரிந்தவர்களாயிருந்தால் நீந்துதல், உடலுக்கு உண்மையான உழைப்பைக் கொடுக்கக் கூடிய தேகப் பயிற்சி செய்தல் நன்றாக நீண்ட தூரம் உலாவுதல், தோட்டவேலை முதலான

உபயோகமான வேலைகளைச் செய்தல் மூளை உழைப்பினால் ஏற்பட்ட மனச் சலிப்பு மாறுவதுடன், உற்சாகமாகவும் ஆரோக்கியமாகவும் இருப்பார்கள். மாலை நேரங்களில் ஆபீசிலிருந்து வீடு திரும்பும் எண்ணற்ற உத்தியோகஸ்தர்களைப் பாருங்கள்: ஒரு நாள் முழுதும் கூலி வேலை செய்து பிழைக்கும் கூலியாட்களைவிட சோர்வுற்று காணப்படுவார்கள். காரணம், மூளைக்குக் கொடுக்கும் உழைப்பிற்குச் சமானமாக உடலுக்கு உழைப்பைக் கொடுக்காததுதான். நேரமில்லை யென்று சொல்லுபவர்களும், ஆபீஸில் உழைப்பது போதாமல் தேகப் பயிற்சி வேறு வேண்டுமா என்பவர்களும் மாலையிலோ, காலையிலோ ஒரு அரைமணி நேரம் உடலுக்கு உழைப்பைக் கொடுத்தார்களானால் ஒரு புதுவாழ்வையே வகுத்துக் கொண்டவர்களாவார்கள்.

ஓய்வு

ஓட்டமும் பரபரப்பும் மிகுந்த இக்காலத்திலே ஆரோக்கியத்தை நன்றாய்ப் பேணி, உடலையும் ஏற்ற முறையிலே பாதுகாத்துக் கொள்வதில் ஓய்வு எவ்வளவு அவசியம் என்பதை வெகு சிலரே அறிந்திருக்கிறார்கள். இது மிகவும் வருந்தத்தக்க விஷயம். ஓய்வு மருந்துக்கும் மேலானது அது நம்முடைய சக்தியைப் பாதுகாத்து உடலுக்கும் புத்துயிர் அளிக்கத் துணை செய்கிறது. பூரண ஓய்வைத் தூக்கத்தில் பெறுகிறோமென்பது உண்மையானாலும் நாம் தூக்கத்தைச் சரியானபடி பயன்படுத்திக் கொள்ளுகிறோமா? பல சமயங்களில், எந்தக் காலம் நமக்குப் புத்துயிர் அளிக்க வல்லதோ அதைச் சரியான முறையில் உபயோகிக்காமல் வீணாகக் கழித்து விடுகிறோம். நீண்ட தூக்கத்தை விட ஆழ்ந்த தூக்கத்திலேயே அதிக நன்மையிருக்கிறது. படுத்தவுடனேயே மெய்மறந்து ஆழ்ந்து தூங்குகிறவர்கள் மற்றவர்களைப்போல் அவ்வளவு காலம் தூங்க வேண்டிய அவசியமே இல்லை. ஆழ்ந்த தூக்கத்திற்கு, நம் உள்ளத்திலிருக்கும் எல்லா விசாரங்களையும் நீக்க வேண்டும். சரியான உணவு தேக பயிற்சியோடு கூடிய தொழில் முறையும் ஆழ்ந்த நித்திரைக்கு மிகவும் அவசியம். நரம்பும் தசைகளும் மிதமிஞ்சித் தளர்வதாலும், உடல் உழைப்பு அளவுக்கு அதிகமாகப் போவதாலும் தூக்கம் சரிவர வருவதில்லை. இப்படிப்பட்டவர்கள் தூங்குவதற்கு சில சமயங்களில் மணிக்கணக்காக முயன்று கொண்டிருப்பார்கள். இப்படித் தூக்

கம் வராமல் கஷ்டப்படுபவர்கள் வெதுவெதுப்பான வெந்நீரில் ஸ்நானம் செய்து பிறகு படுக்கைக்குச் சென்றார்களானால் அதிக உழைப்பினால் முறுக்கேற்றப் பட்டிருக்கும் நரம்பும் தசைகளும் சிறிது தளர்ந்து நித்திரைக்கு வழியேற்படுத்தும். ஒவ்வொருவருடைய வேலையைப் பொறுத்துத்தான் அவரவர் ஓய்வு நேரங்களையும் அமைத்துக் கொள்ள வேண்டும். மத்தியான உணவுக்குப் பின்னும், இரவு சாப்பாட்டுக்குப் பிறகும் பத்து அல்லது பதினைந்து நிமிடங்கள் ஓய்வு எடுத்துக் கொள்வது மிகவும் அவசியம் முக்கியமாகப் பெண்கள், கடினமான ஆகாரத்திற்குப் பிறகு அரை மணி நேரமாவது ஓய்வெடுத்துக் கொள்ள வேண்டும். பிற்பகல் சாப்பாட்டுக்குப் பிறகு அரைமணி நேரமாவது தூங்குவதற்குப் பழக்கிக் கொள்வார்களானால் எவ்வளவோ சில்லரை நோய்களைத் தடுத்துவிடலாம்.



மனோதத்துவம்

ஆண்மைக்குறைவு ஒரு மனோவியாதியா?

இயற்கையின் நியதி, ஆண் பெண் சேர்க்கை விஷயமாக தேகதத்துவ நிலையும், மனோதத்துவ நிலையும் பரிபூரணமாய் இயங்கி நடக்க வழி வகுத்திருக்கையில், ஆண் பெண் சேர்க்கை விஷயத்தில் பல்லாயிரக்கணக்கானவர்கள் ஏன் ஏமாற்ற மடைகின்றனர்? இதன் அடிப்படைக் காரணம் என்ன?

தொட்டிற் பழக்கம்

தேகதத்துவ அறிவியல் சம்பந்தமாக நமக்குக் கொடுக்கப்படும் கல்விதான் இதற்கு முக்கிய காரணம். இது சம்பந்தமான விஷயங்களைப் பெற்றோரும், உபாத்தியாயர்களும் தவறான முறையிலும், தப்பான முறையிலும் சிறுவர் சிறுமியருக்குப் போதிப்பதுதான் இதன் அடிப்படைக்குக் காரணம்! 'தொட்டிற் பழக்கம் சுடுகாடு மட்டும்;' என்ற முதுமொழிப்படி சின்னஞ்சிறு மூளைகளுள் தேக தத்துவ அறிவியலைத் தெரிந்து கொள்வதோ, அதை ஆராய்ச்சி செய்வதோ அவர்களுக்குகந்த செய்கையல்ல. 'மிகவும் அசங்கியமான ஒரு விஷயம்; அதைப்பற்றி சிந்திப்பதோ, பகிரங்கமாகப் பேசுவதோ, வெட்கப்பட வேண்டிய விஷயம்' என்ற அபத்தமான கல்வியைப் போதித்துவிடுகிறார்கள். இம்மாதிரி போதிக்கப்பட்டு கடுமையான கட்டுதிட்டத்துடன் வளர்க்கப்படும் குழந்தைகள் யுக்த வயதை அடையும்பொழுது, உண்மையான தேக தத்துவ அறிவியலைப் பெறாத காரணத்தால் உணர்ச்சிக்கு உடனே அடிமைப் பட்டு, அதைக் குறித்த நன்மை நீமைகளை உணர முடியாமல் இயற்கை வகுத்திருக்கும் வழியை விட்டு விலகி இயற்கைக்கும் விரோதமான வழிகளில் ஈடுபடுகிறார்கள்.

மூடுமந்திரம்

ஆண்—பெண் உறவேன்பது என்ன? மேலே விவரித்தபடி பழக்கப்பட்ட குழந்தைகள் யுக்த வயதை அடையும்பொழுது என்ன செய்கிறார்கள்? ஆண் பெண் சேர்க்கை என்பது ஆபா

சம்; மிருகத்தனமானது; மகா அசங்கியமானது;— என்ற அர்த்தமற்ற முடிவுக்கு வந்துவிடுகிறார்கள். சிறு வயதில் ஏற்பட்ட அர்த்தமற்ற கட்டுப்பாடுகளினால், யுக்த வயதடைந்து சில விஷயங்களைப் பற்றி லேசாகத் தெரிந்து கொள்ள ஆரம்பிக்கும்போது மேற் கொண்டு அது சம்பந்தமாகப் பேசவும் பயப்படுகிறார்கள்; பேசுவோ, சர்ச்சை செய்யவோ வெட்கப்பட்டு மௌனமாக இருந்துவிடுகிறார்கள். இந்த மௌனமும் பயமும் தான் மானசீக ஆண்மைக் குறைவுக்கு விதை ஊன்றின மாதிரியாகிறது. திரேகம் மிகச் செழிப்பாக வளர்ந்து, பார்ப்பதற்கு வசீகரமாக இருக்கும் பல்லாயிரக்கணக்கான யுவர்கள் ஆண் பெண் சேர்க்கை விஷயத்தில் மட்டும் கோழைகளாகிவிடுகிறார்கள். காரணம் மேலே நாம் விவரித்தபடி ஆரம்ப கல்வி ஒழுங்காக இல்லாததும், ஆண் பெண் சேர்க்கையென்பது மகா பயங்கரமானதென்ற விஷயித்து மனதில் ஊன்றப்பட்டதும் தான். இவ்விதை ஊன்றி நன்றாக வளர்ச்சிபெற மிகவும் உதவியாயிருப்பது, ஆண் பெண் சேர்க்கை விஷயமாக சரியான போதனையில்லாமல், பயப்பட்ட மனதில் மேலும் பயத்தை வளர்க்கும் நூல்கள் தான். அதிர்ஷ்டவசமாக இம் மானசீக நபும்சகர்களுக்கு புனர்வாழ்வுளிக்க—நிரா தரமான புனர் வாழ்வுளிக்க—மார்க்கமிருக்கிறது.

பருவம்

குழந்தை வாலிபனாகி, வாலிபன் யுக்தவயதடைந்து, மனிதனாக வாழ்க்கையை ஆரம்பிக்கப்போகும் தருணத்தில், இதுவரையில் அவனுடைய உடலின் வளர்ச்சியில் சிலபாகங்கள்—இதுவரையில் அவன் ஊன்றிக் கவனிக்காத காரணத்தால்—விசித்திர வளர்ச்சியடைந்துவிட்டதைக் காண்கிறான். உண்மையில் விசித்திர வளர்ச்சியடைந்து விட்டதா? இல்லை—யுக்த வயதடைந்து விட்டதால், ஜனனேந்திரியக் கருவிகள் இயங்க ஆரம்பிக்கின்றன—உணர்ச்சியின் மிகுதியால்—உடம்பு புல்லரிக்க ஆரம்பிக்கிறது. கண்ணுக்கினிய காட்சிகளில் மனதைப் பரவசப்படுத்திக்கொள்ளுகிறான். இதுவரையில் கண்டிராத ஒருவித பரவச உணர்ச்சியைப் பெண்களின் ஸ்பரிசுத்தால் அடைகிறான். இவைகளெல்லாம் எப்படி ஏற்படுகிறதென்ற விசாரணையில் தனக்குத்தானே இறங்கி பதில் காண முடியாதபடியால் பயப்படுகிறான். இப்பயம் எவ்வளவு அனுவசியமானது என்பது அப்பொழுது அவனுக்கு விளங்குவதே இல்லை.

தோற்றமும் செய்கையும்

வேளிப்பார்வைக்குத் திடாகாத்திர திரேகியாகவும், ஆஜானுபாகுவாகவும் தோற்றமளிக்கும் யுவன், ஆன் பெண் சேர்க்கை யென்றாலே நடு நடுங்கிப் போகிறான். ஏன்? அதைப் பற்றி அவன் சரியாகத் தெரிந்து கொள்ளாததும், ஆன் பெண் சேர்க்கை சம்பந்தமாக தெரிந்துகொண்டதும் தான். ஆரம்ப காலந்தொட்டு தேக தத்துவ அறிவியல் தப்பான வழியில் தப்பான வழியில் போதிக்கப்பட்டுள்ளதால், அவசியமில்லாத வெட்கத்தாலும் காரணமில்லாத பயத்தினாலும் எண்ணற்ற யுவர்களின் வாழ்க்கை பாழாக்கப்பட்டிருக்கிறது. தன் தேகத்தில் ஏற்பட்ட மாற்றங்களை ஒரு புதிராக எடுத்துக் கொண்டு அதற்கு விடையும் காணப் பிரயத்தனப்படுகிறான். விடை கிடைக்கிறதா? இல்லை; அதற்குப் பதிலாக, இந்த மானசீக புதிர் வளர்ந்துகொண்டுதான் போகிறதேயொழிய குறைவதில்லை. இயற்கையின் தடுக்க முடியாத நியதியும் சூழ்நிலையும் சேர்ந்து அவன் நரம்புகளுக்கு முறுக்கேற்றுகிறது. ஏதோ தன்னை யறியாத தாபத்தினால் தவிக்கிறான். தன் வயதையொத்த பெண்களுடன் பேசவும், அவர்களை ஸ்பரிசிக்கவும் விரும்புகிறான். ஆனால் கோழைத் தனமும் வெட்கமும் அவன் நினைத்தவாறு செய்ய விடுவதில்லை. அமைதியே இல்லாது மனம் தத்தளிப்பதற்குக் காரணம்—சரியான காரணம்—கண்டுபிடிக்க முயன்று பார்க்கிறான். முயற்சியில் தோல்வியடைந்து, தாயிடம் காரணம் கேட்க தயங்கி, தகப்பனிடம் அணுகிக் கேட்கப் பயந்து தன் மனம் சென்ற வழியே இழுத்துச் செல்லப்படுகிறான்.

சுயதிருப்தியும் மனமும்

காளைப் பருவத்தினர்களுக்கு, நீங்காத பயமும், கிலேசமும் கொடுத்து அவர்களைக் குன்றச் செய்வது அவர்களின் கரப் பழக்கம் போன்ற காம சேஷ்டைகளும் தனக்குத் தானே இன்பநினைவு நினைத்து, அந்த நிமிடம் ஏற்படும் பருவ காலத்தின் இன்றியமையாத உபாதையைத் தீர்த்துக் கொள்ளும் வாஸிபர்கள் சொல்ல முடியாத மனக் கிலேசத்தையும், பயத்தையும் அடைகிறார்கள். காரணம் என்ன? உண்மையாகவே பால்ய சேஷ்டைகள், நடுநடுங்கி பயப்படத்தக்கவாறு கெடுதலை உண்டாக்குகிறதா? மனோதத்துவ ரீதியாகவும், தேக தத்துவ ரீதியாகவும் அவர்களுக்குப் புனர்வாழ்வும், புத்துயிரும் அளிக்க வழி ஆகியவைகளைப் பற்றி அடுத்த இதழில் ஆராய்வோம்.

மாந்தரும் — மாத ருதுவும் !

மூக்கு, இருதயம், வயிறு, பல்விடுக்கும், சுதாண்டை, காது, மூலைக்காம்பு ஆகியவைகளின் வழியாகவும் மாதந்தோறும் இரத்தக் கசிவு ஏற்படும்: இது கேட்பதற்கு விந்தையாகத் தானிருக்கும். ஆனால் பிரபல டாக்டர்கள் பரீகை செய்து ஆராய்ந்து பார்த்தே ஒரு முடிவிற்கு வந்திருக்கிறார்கள். சாதாரணமாக மாதவிடாய் மாதம் ஒருமுறை ஏற்படுவதுபோலவே இந்த வினோத மாதவிடாயும் முப்பது நாளைக்கு ஒரு முறையே அல்லது 28 நாட்களுக்கு ஒருமுறையே ஏற்படும். ஆனால் இதில் ஒன்று மட்டும் நினைவில் வைத்துக்கொள்ள வேண்டும். கர்ப்பப்பையைவிடுத்து யோனியின் வழியாக இரத்தக் கசிவு ஏற்படாதவர்களுக்குத்தான் இம்மாதிரி அசம்பாவிதமான, இயற்கைக்கு மாறான சம்பவம் ஏற்படும். இதை மாதவிடாய் என்று சொல்வதைக் காட்டிலும் இயற்கைக்குப் புறம்பான இரத்தக் கசிவு என்று சொல்வதே பொருத்தமானதாகும் என பிரபல உடல்கூறு டாக்டர் விடேவர் என்பவர் குறிப்பிட்டிருக்கிறார்.

இரு பெரும் பிரிவுகள்

தீவிர ஆராய்ச்சியின் பலகை இவ்வித இரத்தக்கசிவு இரண்டு வகைப்படும் எனவும் கண்டு பிடித்திருக்கிறார்கள். அதாவது, (1) வழக்கமாக கர்ப்பப் பையினின்றும் யோனித்துவாரத்தின் வழியாக வெளிப்படும் மாதவிடாயைத் தவிர மேற் சொன் உடம்பின் இதர உறுப்புக்களின் மூலமாகவும் இரத்தம் வெளியாதல்; (2) வழக்கமாக வெளியாகும் மாதவிடாய் நின்று போய், உடம்பின் இதர உறுப்புக்களில் இரத்தக் கசிவு ஏற்படுதல், அநேகமாக மூக்கின் வழியாகவே தான் பலருக்கு இது ஏற்படக்கூடும். சிலருக்கு மற்ற உறுப்புக்களின் வழியாகவும் தோன்றலாம். ஒவ்வொரு மாதமும் தவறாமல் பலருக்கு ஹிருதயம், வயிறு, குடல், தொண்டை, மூக்கு, தொப்புள், காது, மூலைக்காம்பு ஆகியவைகளின் மூலம் இந்த இரத்தம் வெளிப்பட்டிருக்கிறதை டாக்டர்கள் கண்டறிந்திருக்கிறார்கள். இன்னும் ஒரு ஆச்சரியம் என்ன வென்றால், சில பெண்களுக்கு வியர்வை வெளிப்படுவதுபோல, சருமத்தின் வழியாக இந்த இரத்தம் தோன்றுமாம். இதற்கு இரத்த வியர்வை என்றும் சொல்லலாம்.

இவ்விதம் ஒரு பெண்ணுக்கு அசம்பாவிதமாக ஏற்படும் இரத்தக் கசிவு நாளடைவில் வம்ச பிருத்தியாகவும் மாறி விடுவதுண்டு. இதைத் தடுப்பதற்கு டாக்டர் விடேவர் கூறும் ஒரே வழி, ஒரு மாதவிடாய்க்கும் மற்றொரு விடாய்க்கும் மத்தியிலுள்ள காலத்தில் பிரதிதினமும் வெந்நீரால் யோனியைச் சுத்தம் செய்வதேயாகும். இதனால் எதிர்பார்க்கும் பலன் கிட்டா விட்டாலும் கெடுதல் இல்லை என்கிறார். இவ்விதம் செய்தும் பயனில்லை என்று கண்டால் உடனே டாக்டரிடம் போய்சிகிச்சை செய்து கொள்வதுதான் சிறந்ததாகும். உடம்பில் உற்பத்தியாகும் அபரிமித இரத்தத்தின் காரணமாகவே இவ்வித இயற்கைக்கு மாறான விநோத மாதவிடாய் ஏற்படுகிறது. ஜனனேந்திரியங்கள் சரியாக வேலை செய்யாத காரணத்தாலும் இது ஏற்படுவதுண்டு. இந்த இரத்தக் கசிவு அளவுக்கு மிஞ்சிப் போக ஆரம் பித்தால் உடம்பையும் பாதிக்கக் கூடும். ஆகையால் சிறந்த டாக்டரின் உதவியை உடனே நாடுவது மிக்க அவசியமாகும்.

கர்ப்பப் பைகளை அகற்றுவதாலும், இன்னும் சில சத்திர சிகிச்சையாலும் இவ்வித இரத்தக் கசிவு ஏற்படுவதைத் தடுக்கலாம்.

இந்த இரத்தக் கசிவு நமக்கு விநோதமாகத் தெரிந்தாலும், பல நூற்றாண்டுகளுக்கு முன்பிருந்தே இதனால் பாதிக்கப்பட்ட பெண்கள் பலர் இருந்திருக்கிறார்கள் என்று மேல் நாட்டு டாக்டர்கள் புள்ளி விவரங்கள் மூலம் எடுத்துக் காட்டியிருக்கிறார்கள். 1680-ம் ஆண்டில் சில பெண்களுக்கு மாதவிடாய் காலத்தில் கண்களிலிருந்து கூட இரத்தம் கசிந்ததாக டாக்டர் பெல்லினஸ் என்பவர் குறித்து வைத்திருக்கிறார். இந்த விநோத மாதவிடாய் பெண்களின் இதர உறுப்புக்களின் மூலம் எந்த அளவில் வெளிப்படுகிறதென்றும் வேறொரு டாக்டர் ஆராய்க்கியின் மூலம் வெளிப்படுத்தியிருக்கிறார். மூக்கில் 30 சதவிகிதமும், கண்களில் 18 சதவிகிதமும், சருமத்தில் 10 சதவிகிதமும், ஹிருதயத்தில் 8 சதவிகிதமும், மார்பில் 5 சதவிகிதமும், வயிற்றில் 5 சதவிகிதமும், சிறுநீர்ப் பையில் 3½ சதவிகிதமும், கண்ணில் 1½ சதவிகிதமும் வெளிப்படுவதாக அந்த டாக்டர் கூறுகிறார்.

வாய் வழியாக இரத்தக் கசிவு ஏற்படும்போது, அது கூடிய சோகத்திற்கு ஒரு அடிப்படையான அடையாளம் என்றும் சந்தேகிக்கலாம். மாதவிடாய் காலத்தில் உடம்பில் இரத்தப் பெருக்கு அதிகமாக ஏற்படுவதாலேயே, இரத்தக்

குழாய்களுக்கும் வேலை அதிகமாகி இவ்விதம் உடம்பின் இதர உறுப்புக்களின் வழியாகவும் கசிவு ஏற்படுகிறதென்று வேறு சில டாக்டர்கள் அபிப்பிராயப் படுகின்றனர். இன்னும் சிலர் மாதவிடாய் காலத்தில் உடலிலுள்ள இரத்தத்தில் ஏற்படும் திடீர் மாறுதலினால்தான் இம் மாதிரி விநோதக் காரியங்கள் நிகழ்கின்றனவென்று சொல்லுகின்றனர். ஒவ்வொரு டாக்டரும் தங்கள் தங்கள் ஆராய்ச்சியில் விதவிதமான காரணங்களைக் காட்டியிருக்கிறார்கள். எல்லாம் பொருத்தமாகவே தானிருக்கின்றன.

கர்ப்பப்பையைச் சுற்றியுள்ள தசை நார்கள் உடம்பின் இதர உறுப்புக்களால் பிணைக்கப்பட்டிருப்பதாலும், அந்தத் தசை நார்கள் செல்லுமிடமெல்லாம் இரத்தக் கசிவு ஏற்படக்கூடுமென்றும் சந்தேகிக்கிறார்கள். அதனால்தான் மாதம் தவறாமல் உடம்பின் இதர உறுப்புக்களின் மூலம் விநோத மாதவிடாய் ஏற்படுகிறதாம்.

இவைகளை யெல்லாம்விட இன்னொரு அதிசய சம்பவத்தையும் ஒரு டாக்டர் கண்டதாகக் கூறியிருக்கிறார். அதாவது, வழக்கமாக மாதவிடாயாகும் குறிப்பிட்ட நாளில் ஒரு பெண்ணுக்கு இந்த இரத்தக்கக் கசிவு பித்தப் பையிலிருந்தும், இடதுபுறச் சிறுநீர்க் குழாயிலிருந்தும் வெளிப்பட்டதாம். ஆனால் கர்ப்பப் பையிலிருந்து இரத்தம் வரவே இல்லை யாம்;

டாக்டர் ஸ்டெர்ன் என்பவரிடம் 36 வயதுள்ள ஸ்திரீ ஒருத்தி வந்து தனக்கு சிறுநீரோடு இரத்தமும் கலந்து வருவதாகவும் அதே சமயத்தில் யோனியின் வழியாகவும் இரத்தப் பெருக்கு எடுப்பதாகவும் சொல்லியிருக்கிறார். அவளை நன்றாகப் பரிசீலனை செய்து பார்த்ததில், கர்ப்பப்பையின் கழுத்தைச் சுற்றியுள்ள தசை நார்கள் சிறுநீர்க் குழாயோடும் எப்படியோ சம்பந்தப்பட்டிருப்பதுதான் அதற்குக் காரணம் என்று விளங்கியதாம். ஆப்ரேஷன் மூலம் அவளது கர்ப்பப்பை அகற்றப்பட்டது. இரைப் பையைச் சுற்றிலும் ஏதேதோ ஓட்டிக் கொண்டிருப்பது போலவும் காணப்பட்டது. ஆப்ரேஷனுக்குப் பின் தெரிந்தது என்னவெனில், அந்த ஸ்திரீக்கு சிறுநீர்ப்பை வழியாகவே இந்த விசித்திர மாதவிடாய் ஏற்பட்டிருக்க வேண்டுமென்பதுதான். அதனால்தான் சிறுநீரிலும் இரத்தம் கலந்து வந்திருக்கிறது;

சாதாரண மாதவிடாயின் போது ஏற்படும் இரத்தம் கசிவு அசுத்தமானது. ஆனால் இந்த விசித்திர மானவிடாயின் இரத்தம் சுத்தமானது. உடம்பில் எந்த இடம்பலம் இல்லாமல் இருந்தாலும் அதன் வழியாக இந்த இரத்தக் கசிவு பெண்களுக்கு ஏற்படலாம். வயிற்றிலுள்ள கட்டிகள் இருதயக் குழாய் பாகங்கள், தோலின் மேலுள்ள தழும்புகள் ஆகியவைகளின் வழியாகவும் கசிவு ஏற்படலாம்," என்கிறார் டாக்டர் டேவிட் கெல்லர்; கைகளிலும் கால்களிலும் கூட இந்தக் கசிவு ஏற்பட்டால் ஆச்சர்யப் படுவதற்கில்லை. தக்க சமயத்தில் நல்ல டாக்டரிடம் காட்டி இதை உடனே நிறுத்த வழி தேட வேண்டும். இல்லையெனில் இது உடலுக்கே ஆபத்தாக முடியும்.

விவாகமாகாத மங்கையருக்கு இவ்வியாதி ஆரம்பித்திருந்ததால், கல்யாணம் செய்வதற்கு முன்னமேயே இதைக் குணப்படுத்திவிட வேண்டியது மிகவும் அவசியமாகும். இல்லாவிட்டால் அவள் மனைவியென்ற முறையில் தன் கணவனைத் திருப்தி செய்ய முடியாது. பிரசவத்திற்கு லாயக் கற்றவளாகி விடுகிறாள். கல்யாணம் ஆனபின்பு சிகிச்சை செய்வதென்பது முடியாத காரியமாகி விடும். அதற்கு முன்பே மாதவிடாய் ஒழுங்காய் மரதாமாதம் தவறாமல் நடந்துவர வழி செய்து கொள்ளவேண்டும். கல்யாணமானபின் இவ்விஷயம் கணவனுக்குத் தெரிந்தால் அவனுக்கு மனைவியின்பேரில் வெறுப்பு ஏற்படக்கூடும். அதனால் அவர்களின் இவ்வாழ்க்கையே சுகமில்லாமல் போவதற்கு இடமேற்படும்.

உருத்திராட்ச மகிமை

உருத்திராட்ச மாலையின் மகிமை உங்களுக்கு தெரியுமா? அது உடலில் பட்டுக்கொண்டிருந்தால் ரத்த அழுத்த வியாதி ஏற்படாது.

யானை — வணங்கி

"யானை—வணங்கி" என்று ஒரு மூலிகைக்குப் பெயர். இதைக்கண்ட மாத்திரத்தில் யானை நின்றனாடுமாம். துதிகையைத் தூக்கி வணங்கிவிட்டு மேலே செல்ல மறுத்து விடும். யானை—வணங்கி தான் பெருநெருஞ்சில்.

What higher aim can a man attain than conquest
over human Pain.

வைத்திய தீபம்

— அன்பர்களுக்கு —

“வைத்திய தீபம்” பத்திரிகைகளுக்கு கட்டுரை, மனோ தத்துவக் கட்டுரைகள் மனோதத்துவக் கதைகள், விஞ்ஞான சம்பவங்கள், பழைய ஏடுகளின் ஆராய்ச்சிகள் விபரம் என்பனவற்றை தயவு செய்து காகிதத்தின் ஒரு பக்கத்தில் மட்டும் தெளிவாக மையால் எழுதி 73 மார்ச் 23ந் திகதிக்கு முன்னதாக ஆசிரியருக்கு அனுப்பவேண்டும், கட்டுரைகள் கூடியமட்டும் மூன்று பக்கங்களுக்கு மேற்படாதிருக்கவேண்டும், மேற்படி அனுப்பும் கட்டுரைகளைப் பிரசுரிக்காமல் விடுதல், அவற்றின் சில பகுதிகளை நீக்குதல் முதலிய உரிமைகள் ஆசிரியருக்கும் ஆசிரியக்குழுவில் உள்ளவர்களுக்குமே உண்டு. தனிப்பட்ட வைத்தியர்களின் சேவைகளை பொது மக்களுக்கு அறிவிக்கவும், பொதுமக்களும் சக வைத்தியர்களும் ஒருவரோடு ஒருவர் தொடர்பு கொள்ளவும் வழிவகுக்குமுகமாக ஒவ்வொரு மாவட்டத்திலும் பேட்டி காண்பவராக ஒவ்வொருவரை நியமித்துள்ளோம். யாழ் மாவட்டத்தில் டாக்டர். V. K. விஸ்வலிங்கம், கன்னா திட்டி வீதி, யாழ்ப்பாணம், அவர்களையும் வவுனியா பகுதிக்கு டாக்டர். கே. கே. ஜெயரத்தினம், பெரிய உலுக்குளம், வவுனியா. அவர்களையும், மூதூர் பகுதிக்கு, டாக்டர் A. அன்ரோனி, மாவலி, மூதூர், அவர்களையும் கொழும்பில் டாக்டர். R. S சோதினாதன் J. P 127, மகாவித்தியாலயா மாவத்தை, கொழும்பு. முதலானோரை நியமித்திருக்கிறோம். கட்டுரைகளிற் காணப்படும் அபிப்பிராய பேதங்கட்கு ஆசிரியர் பொறுப்பாளியாகமாட்டார். மாற்றுப் பத்திரிகை, வைத்திய கருவிகள், வைத்திய பரீட்சை முடிவுகள், வினா விடைகள் முதலியவற்றையும் ஆசிரியருக்கே அனுப்பவேண்டும்.

விலாசம் :

வைத்திய கலாநிதி டாக்டர் T. D. மதுரநாயகம்,
177, புதுச்செட்டித்தெரு, கொழும்பு:

(ஸ்ரீலங்கா)

“தலைவலி” யைத் தவிர்க்க வேண்டுமானால்?.....

தலைவலியைத் தவிர்க்கமுடியும்! அது வராமல் நம்மைக் காப்பாற்றிக்கொள்ள அனுபவத்தில் வெற்றி கண்ட முறைகள் இதோ!

1. அதிகம் கவலையினால் சிந்தனை செய்தீர்கள். ஓயாத சிந்தனையும், கவலையும் மனக்களைப்பைத் தரும். மனக்களைப்பே தீராத தலைவலியாக மாறுகிறது, ஆகவே ஓயாமல் கவலைப்படாதீர்கள். கவலையினால் சிந்தனையும் ஓயாமல் செய்யாதீர்கள்.
2. அளவுக்கு அதிகமாக தேகவியாயமம் (உழைப்பு) மூளை, மனக்களைப்பை உண்டாக்குகிறது. மனச்சிக்கல் ஏற்பட்டால் மனச்சிக்கல் உண்டாகிறது. மலச்சிக்கலினால் தலைவலி ஏற்படுகிறது. இதற்கு இடமளிக்காதீர்கள்.
3. உணர்ச்சிகளை கட்டுப்படுத்தி மனதிற்குள்ளாகவே வைத்துக்குமையாதீர்கள். எண்ணங்களை வெளியே கொண்டு வாருங்கள் உடலுக்கும் உள்ளத்திற்கும் மிகவும் நல்லதாகும்.
4. அன்புதான் உலகஜோதி, அன்புதான் இன்பத்தின் ஊற்று. ஆகவே கணவன், மனைவி, குழந்தைகள், பெற்றோர்கள் இவர்களிடம் அன்பாயிருங்கள், இந்தச் செயல்களினால் வாழ்க்கை இனிதாகும் எப்போதும் தலைவலியினால் அவதிப்படுபவர்கள் எளிதில் குணமடைய இதுவே சிறந்த வழியாகும்.
5. உங்களைப்பற்றி நீங்களே தாழ்வாக எண்ணிக்கொள்ளாதீர்கள். இதற்காகவேண்டி தலைக்கனமும் கொள்ளாதீர்கள்.
6. நல்லதொரு பதவி கிடைத்தால் தயங்காமல் ஏற்றுக் கொள்ளுங்கள் திறமாக நடத்த முடியுமா? என்னவாகுமோ? என்பதனைப் பற்றிச் சிந்திக்காதீர்கள்.
7. மனதிற்கு அமைதி தேவை ஆகவே எதற்கும், எதனையும், கண்டு பரபரப்படையாதீர்கள்.
8. அதிக நீர் அருந்துங்கள் இதனால் உணவுக் கோளாறு ஏற்படாது.
9. தேகப்பியாசம் அவசியம். ஆகவே எளிய அப்பியாசங்களை அன்றாடம் செய்யுங்கள்.
10. மனதில் உள்ள கவலைகளை எடுத்தெறியுங்கள்.

ஆரோக்கியமாக இருக்க சில ஆலோசனைகள்

1. தினம் இரண்டு, வாரம் இரண்டு, மாதம் இரண்டு ஆண்டுக்கு இரண்டு என்று முன்னோர்கள் கூறியுள்ளனர். இவ்வரிகளைப் படிக்கும்போது என்ன இரண்டு, இரண்டு என்று கூறப்பட்டிருக்கிறதே என நினைக்கலாம். இந்த இரண்டு இரண்டு என்பவையே உடம்பை ஆரோக்கியமாக வைத்திருக்கக்கூறும் யோசனைகளாகும்.
2. தினம் இரண்டு என்பது தினமும் இரண்டுமுறை மலம் கழிக்கவேண்டும், தினமும் இருமுறை காலை, மாலை மலம் கழிப்பதால் நோய்கள் அணுகாது.
3. வாரம் இரண்டு என்பது எண்ணெய் தேய்த்துக் குளிப்பதையே குறிப்பிடும்.
4. மாதம் இரண்டு நாள் ஒருவேளை ஏதும் சாப்பிடாமல் வயிற்றைப் பட்டினி போடவேண்டும். இதனால் தினம் உணவு திணிக்கப்படுவதிலிருந்து வயிற்றுக்கு ஒருவேளை ஓய்வு கொத்தவர்களாவோம்.
5. ஆண்டுக்கு இருமுறை பேதிக்குச் சாப்பிடவேண்டும். இவ்விதம் செய்துவந்தால் எந்த நோயுமே அணுகாது.
6. பற்களைச் சுத்தமாக வைத்திருந்தால் பல நோய்கள் அணுகாது. காலையில் எழுந்ததுமே பல் துலக்க வேண்டும் என்பதை அனைவரும் அறிவர்; பல் துலக்குவதற்கு பற்பொடி அல்லது விழுது ஆகியவற்றில் நல்லதாக இருப்பதை வாங்கி உபயோகிக்கலாம்.
7. உணவு உண்டவுடன் படுக்கக்கூடாது உணவு உண்டதும் சிறிது தூரம் நடப்பது நல்ல பழக்கம். இவ்விதம் செய்தால் உடல் ஆரோக்கியமாக இருக்கும்.
8. காய்கறி, தயிர், நெய், ஆகியவற்றை அளவோடு புசிக்கவேண்டும். இரவில் படுக்கச் செல்லுமுன் பால் அல்லது நீர் அருந்தவும்.

9. காலே இஞ்சி, கடும்பகல் சுக்கு, இரவு கடுக்காய் இந்த மூன்றையும் நாள் தவறாமல் உபயோகித்துவந்தால் நோயே அணுகாது வேறு மருந்தும் தேவையில்லை.
10. உடலை சுத்தமாக வைத்திருக்க தினமும் குளிக்க வேண்டும்.
11. பகல் தூக்கம் அகற்றவும். மேற்படி கிரமமாக நடந்து வந்தால் நோய் இன்றி நெடுநாள் வாழலாம்.

ஸ்ட்ரெப்டோமைஸின்

நவீனர்களின் நீண்ட நாள் ஆராய்ச்சிக்குப்பின் சுஷ்ய ரோகத்திற்கு நீக்கவென கண்டுபிடிக்கப்பட்ட அற்புத மருந்தான ஸ்ட்ரெப்டோமைசின் எதிர்பார்த்த பலனை அளிக்க வில்லை என லண்டனில் வெளியான அறிக்கை கூறுகிறது.

இரத்த அழுக்கத்திற்கு

ரிசர்ச்சின் — சர்ப்பண்டைனோ ரோவுல்பியா :— ஆகிய இரண்டுவித மருந்துகள் மட்டுமே நவீனர்களினால் இரத்த அழுக்கத்திற்கு எனச் சிபாரிசு செய்யப்பட்டது ஆனால் இன்றைய அறிக்கையிலிருந்து இவ்வில்லைகளினால் இரத்தழுக்கம் கட்டுப்படுவதுடன் இவை காக்காய் வலிப்பை யொத்த ஒருவித வலிப்பு உண்டாகவும் காரணமாகிறதாம் இப்பொழுது இரத்த அழுக்கத்திற்கென "குணத்திடின்" (Guna-thedine) என்ற வில்லைகளை சிபாரிசு செய்கின்றனர்.

பூனை — வணங்கி

பூனை—வணங்கி எனப்படும் மூலிகைக்கு ஓர் அபூர்வசக்தி உண்டு. இந்த மூலிகைச் செடியில் ஓர் எலியைக் கட்டிப் போட்டுவிட்டு, பூனையை ஏவிவிட்டால் பூனை எலியிடம் நெருங்கவே அஞ்சும். பூனை-வணங்கி வேறெதுவும் அல்ல— நம்வீட்டுக் குப்பை மேட்டில் நிற்குமே குப்பைமேனி அதற்குத்தான் இந்த மகிமை.

கடித்தால் மட்டுமல்ல, நக்கினாலும் ஊசி.

வெறிநாய் கடித்தால் மட்டும் விஷம் ஏறிவிடும் என்று தான் ஊசிபோடுவார்கள். வெறிநாய் கடித்தால் மட்டுமல்ல— நக்கினாலும் விஷம் ஏறிவிடும். ஆகவே கடித்தாலும் நக்கினாலும் ஊசிபோட்டுக்கொள்ளவேண்டும்.

கேள்வி — பதில்

உங்கள் வாழ்க்கைக்கு அத்தியாவசியமான கேள்விகளை வைத்திய சம்பந்தத்தோடு சேர்த்துக் கேட்கப்படுமானால்—வாழ வழிகாட்டியாக கிறப்பான பதில்கள் அமையும். சினிமா—அரசியல்—நீங்கலான உள்—உடல்—மனோ சம்பந்தமான கேள்விகளுக்கு மட்டும் பதில் அளிக்கப்படும். வைத்திய மாணவ மணிகள் தங்கள் படிப்புச் சம்பந்தமான—வைத்தியர்கள் தங்கள் தொழில் சம்பந்தமான கேள்விகள் கேட்டினும் விடையளிக்கப்படும். கேளுங்கள் அப்பொழுது உங்களுக்கு விடையளிக்கப்படும்.

கதை — கட்டுரைகள்

கதை — கட்டுரைகள் எழுதியனுப்ப விரும்புகிறவர்கள்—குறைந்தது 2500 வார்த்தைகளுக்கு மேற்படாத வாறு, ஜனரஞ்சகமான—பாமரர்களும் விளங்கி அறியக் கூடிய வகையில் உள்—உடல்—மனோ சம்பந்தமான கதை, கட்டுரைகள், எழுதியனுப்பவேண்டும். கதை கட்டுரைகளுடன், எழுதியவர் தங்கள் படங்களையும் பிரசுரிக்க வேண்டுமானால் முத்திரை அளவில் புளக் (Block) தங்கள் சொந்த செலவிலேயே செய்து அனுப்பப்பட வேண்டும்.

அனுப்பவேண்டிய விலாசம் :

“ ஆசிரியர் ”

“வைத்திய தீபம்”

ஞானசுந்தர வைத்தியசாலை

187, செட்டியார் தெரு, கொழும்பு—14.

You can become young Again?

RETURN TICKET TO YOUTH

Your health is more precious than diamonds or gold, why don't you also try to get this Health, Vigour and Youthfulness by Consulting the specialist Dr. V. K. Visvalingam D. A. M. (Ceylon) who has cured in 10 years a countless number of Patients Suffering from Various Kinds of weakness, Social diseases, body weakness, etc. He has obtained certificates Medals & practising this Profession from generation to generation.

DR. V. K. Visvalingam is a wonderful specialist in worse cases of nervous debility, improving lean bodies, increasing blood, and all other kinds of weakness external and internal disease of males and females can be cured 100% success with guarantee. Special arrangements for high class ladies and gents.

Consult Once and be satisfied for ever.

Consultation:— 8 a. m. to 12 noon and 4 to 8 p. m.
sundays 8 a. m. to 12 noon only.

VISVABHARATHY MEDICAL CLINIC

Kannathiddy Road, Jaffna.

வீரமுள்ள சிங்கம் காட்டிற்கு ராஜா வீர்யமுள்ள ஆடவர் வீட்டிற்கு ராஜா

பாலியல் உணர்வைத்

சல்லாப உல்லாசம்

த
கு
வ
தி
ல்

த
கு
வ
தி
ல்



நிகரற்றது!

இணையற்றது!

அவரிடம் எனக்கு அலாதி பிரியம்! ஆனால் அவரிடம் அதை எப்படி
பொல்வது? இது உங்கள் மனைவியின் அங்கலாய்ப்பு!

உலகில் வெளிவந்துள்ள தாதுபுஷ்பி லேகியங்களுக்கெல்லாம் மகுடம்
ஞானசந்திர வைத்திய சாஸியின்

ரீஷி அஜமாமிச லேகியம்

இவ்வகை வாழ்க்கையில் இருப்பவர்களுக்கு சஞ்சலத்தை நீக்கும் நேபர்கான்!
இதற்குமேலான பலத்திற்கும், தனித்துமேலான நம்புபுளுக்கும் ஒரே வேலை "ரீஷி அஜமா
மிச லேகியம்" சாயலிட மின்பு அதிக உற்சாகத்துடன் பலத்தைக் கொடுப்பதில் இதற்கு
சம்பளம் எதனைக் காட்ட முடியும்? ஆண்மைக் குறைவு, வீரியமின்மை, மரபு வலி, இரத்த
நக வெளியீடுகள் உண்டாகும் பணியை, திருப்தியின்மை, துரிதவலிதம், பற்பல
வாய்ப்பு ரோகம், இரெபு வலி, கைகால் வசதி முதுகிய கோளாறுகள் நீக்கி, முன்மை
பலப்படுத்தி, உறுப்புக்களை வலப்படுத்தி உடலுக்கு வலிமையையும், உடைமையையும், வந்திரிக்கக்
செய்து, மரணம் வீரவாயும் செய்து உடற்கூலைச் சேர்த்து, கவர்ச்சிகரமான தோற்ற
உந்தைத்தகுந்தது. பாவித்த மாந்திரத்தின் விருந்திதயால் புகழ்ந்து மிளவீர்கள். உங்கள்
மனைவியின் அங்கலாய்ப்பும் தீரும். வீரியமுள்ள ஆண் சிங்கமாக, வீட்டிற்கு ராஜாவாக
இவ்வீர்கள், பத்தினியின்.

- 45 நாள் - 90 சென் டம்பி 1க்கு ரூபா 45/-
- 30 நாள் - 60 சென் டம்பி 1க்கு ரூபா 32/-
- 15 நாள் - 30 சென் டம்பி 1க்கு ரூபா 17/50

தாமஸ் செலவு ரூபா 1-75.

ஆண்டின் இராஜா சஞ்சலிக்கு வெளியீடு பூங்கா

ரீஷி ஸ்தம்பன கைலம்

விலை ரூபா 4-00 . தாமஸ் செலவு ரூபா 1-75.

72 வரும் வைத்திய உலகின் உண்மையான முறையிலான, நேர்மையான வைத்திய
சேவை புரிவது எங்கள் ஸ்தம்பனம். ஆடுவோசனா இலவசம்.

ஞானசந்திர வைத்தியசாலை

187 செட்டியார் தெரு
கொழும்பு