



வட இலங்கை சுதேச வைத்திய சபை  
උත්තර ලංකා සීවිදේශ වෛද්‍ය සභාව  
North Ceylon Board of Indigenous Medicine

லங்கா சித்த ஆயுர்வேத மருத்துவக் கல்லூரி  
ලංකා සීද්ධි ආයුර්වේද වෛද්‍ය විද්‍යාලය  
Lanka Siddha Ayurvedic Medical College

சுதேச மருத்துவ மாணவர் மலர்



2012









காடுநீடு டிஸ்தானக ரா.஠.  
சாலிந்த திசாநாயக்க (பா.உ.)  
**SALINDA DISANAYAKE M.P.**  
டேரீடு லேடெட அலரத  
தேசிய வைத்திய அமைச்சர்  
**Minister of Indigenous Medicine**



எமது மாண்புமிகு சாலிந்த திசாநாயக்க அவர்கள்  
எமது கல்லூரி மாணவர்களின் பட்டமளிப்பு விழாவில் உரையாற்றுகின்றபோது.





"සෞඛ්‍යය සඳහා සෑම දිනකම  
සුවසේ සුවසේ සුවසේ"  
"Health for all with Ayurveda"

තැපෑල  
නැවතුණේ  
Office } +94 11 2676375

ෆැක්ස් අංකය  
Fax No. } +94 11 2676390

මෙහි  
ලිපිනය  
Residence } +94 11 2687342  
+94 37 2230966

වි.පි.  
විද්‍යා මගින්  
E-mail } ministryofindigenoumedicine@gmail.com

සාලින්ද දිසානායක පා.ම.  
ඡායාරූප නිලධාරියා L.A.A.  
SALINDA DISANAYAKE M.P.

දේශීය වෛද්‍ය අමාත්‍ය  
දේශීය ඖෂධීය අමාත්‍යාංශය  
MINISTER OF INDIGENOUS MEDICINE

දේශීය වෛද්‍ය අමාත්‍යාංශය  
325, පාඨවිතාන පාර, පලමුවැනි මාවත  
කොළඹ 08.

අමාත්‍ය භවන්තීය අංකය  
325, පාඨවිතාන පාර, පලමුවැනි මාවත,  
කොළඹ 08.

MINISTRY OF INDIGENOUS MEDICINE  
325, Dr. N.M. Perera Mawatha,  
Colombo 08.

වෙබ් අඩවිය  
වෙබ් } www.indigenoumedicine.gov.lk

මගේ අංකය  
My No. }

ඔබේ අංකය  
Your No. }

දිනය  
Date }

**හිතායු...! සුවසේ...දිසායු...!**

උත්තර ලංකා ස්වදේශී වෛද්‍ය සභාව 1925 ආරම්භ වූ අතර, විවිධ දුක් කම්කටොලු මධ්‍යයේ නොසැලී තම සේවාව නොකඩවාම ලක්වැසි ජනයාට අතිවිශාල සේවාවක් ලබා දෙමින්, ස්වර්ණමය යුගය බවට අද පත්වෙමින් ඇත. එතැන් පටන් ලංකා සිද්ධි ආයුර්වේද වෛද්‍ය විද්‍යාලය පවත්වා ගෙන යන අතර, මෙම වෛද්‍ය සභාව මගින් සිසුන්ට මේ දක්වා වෛද්‍ය පුහුණුව ලබාදෙමින් විශාල සේවාවක් සිදු කරමින් සිටින බව ප්‍රකාශ කර සිටින්නේ දැඩි සතුටකිනි.

මෙම වෛද්‍ය සභාවේ තේරීම් කමිටුවේ සභාපති ලෙස කටයුතු කරන මහාචාර්ය, එන්.යෝගරාජන් මහතා මා ඉතා හොඳින් දන්නා හඳුනන මෙම අධ්‍යාපනය වෙනුවෙන්ම කැපවූ කෙනෙකි. මෙම අධ්‍යාපන ආයතනය අරඹා අවුරුදු 50 කට පසුව ප්‍රථම වරට අවුරුදු 5 ක පාඨමාලාව හදාල සිසුන්ට අමාත්‍යාංශය යටතේ ඩිප්ලෝමා සහතික ලබාදී ඇත.

තවද, ඉන්දියාවට ගොස් ලබාගත යුතු විශ්ව විද්‍යාල උපාධිය ලංකාවේ සිටීම අධ්‍යාපනය ලබා විභාගවලට පෙනී සිට එම උපාධිය ලබාගැනීමට අවශ්‍ය කටයුතු ගැන සාකච්ඡා කරමින් සිටිමු.

කුරිරු යුද්ධයෙන් පිඩා විඳි, අභි-සක උතුරේ වෙසෙන දුප්පත් මහජනතාව වෙනුවෙන් ආයුර්වේදයෙන් ලබාදිය හැකි උපරිම සේවාවක් ලබාදීමට මමත්, මාගේ අමාත්‍යාංශයත් කටයුතු කරමින් සිටින බව සතුටින් යුතුව ප්‍රකාශ කරමු.

ලංකා සිද්ධි ආයුර්වේදය මෙරට විශේෂයෙන් උතුරු, නැගෙනහිර පළාත්වල ජනයා අතර ක්‍රියාත්මක වන මෙරට පාරම්පරික වෛද්‍ය ක්‍රමයකි. එය ආයුර්වේදයේම එක් ප්‍රවාහයකි. සිද්ධි ආයුර්වේද වෛද්‍ය විද්‍යාලයේ සිටින දරු දැරියන් සඳහා සුදුසු උසස් අධ්‍යාපන මට්ටමක් ලබාදීමටත්, ඔවුන් සමාජ ක්‍රියාකාරීත් බවට පත් කිරීමටත් අප දැඩි කැප කිරීමෙන් යුතුව කටයුතු කරන බව ප්‍රකාශ කළ යුතුය. එමෙන්ම අද සමාජයට අවශ්‍ය ජනතාවගේ සෞඛ්‍ය සංරක්ෂණයේ දී ඉහලම කාර්ය භාරයක් කරයි. අපේ සම්ප්‍රදායික වෛද්‍ය ක්‍රම සුරක්ෂිත කොට පවත්වාගෙන යන මෙවැනි ආයතනයකට අපේ ගෞරවය පුදකර සිටිමු. රටේ අනාගතය වෙනුවෙන් බුද්ධිමත් දරු පිරිසක් බිහිකරන උත්තර ලංකා ස්වදේශී වෛද්‍ය සභාවටත්, රට වැසි මහජනතාවටත්, දරු දැරියන්ටත්, මාගේත්, මාගේ අමාත්‍යාංශයෙන් ආශීර්වාදය පුදකර සිටිමු.

මම සැමට සුභ අනාගතයක්...!

දේශීය වෛද්‍ය අමාත්‍ය,  
සාලින්ද දිසානායක,  
කුරුණෑගල දිස්ත්‍රික් පාර්ලිමේන්තු මන්ත්‍රී.



"සෞඛ්‍යය සඳහා සෑම අයෙකුටම සුවසේ"  
සෞඛ්‍යය සඳහා සෑම අයෙකුටම  
"Health for all with Ayurveda"

මාලිගා  
කාර්යාල  
Office } +94 11 2676375

ෆැක්ස් අංකය  
Fax No. } +94 11 2676390

විද්‍යා  
නිල  
Residence } +94 11 2687342  
+94 37 2230966

වි.ම. අංකය  
E-mail } ministryofindigenoumedicine@gmail.com

මගේ අංකය  
My No. }

ඔබේ අංකය  
Your No. }

දේශීය වෛද්‍ය අමාත්‍යාංශය  
325, පාලිඨ මාවත, පොලොන්නරුව  
කොළඹ 08.

දේශීය වෛද්‍ය අමාත්‍ය  
325, පාලිඨ මාවත, පොලොන්නරුව  
කොළඹ 08.

MINISTRY OF INDIGENOUS MEDICINE  
325, Dr. N.M. Perera Mawatha,  
Colombo 08.

වෙබ් අඩවිය  
www.indigenoumedicine.gov.lk

සාලින්ද දිසානායක පා.ම.  
சாலிந்த திசாநாயக்க பா.உ.  
SALINDA DISANAYAKE M.P.

දේශීය වෛද්‍ය අමාත්‍ය  
தேசிய வைத்திய அமைச்சர்  
MINISTER OF INDIGENOUS MEDICINE

දිනය  
Date }

மனமார்ந்த வாழ்த்து...! சுகம்...! தீர்க்காயுள்...!

வட இலங்கை சுதேச வைத்திய சபையானது 1925 ஆம் ஆண்டு தொடங்கப்பட்டு பலவிதமான இடர்களுக்கு மத்தியில் அசையாமல் தன்னுடைய சேவையை தொடர்ச்சியாக இலங்கை வாழ் மக்களுக்கு வழங்கிக்கொண்டு இன்று ஒரு பொன்னான கட்டத்தை அடைந்துள்ளது. அன்று தொடக்கம் இலங்கை சித்த ஆயுள்வேத மருத்துவ கல்லூரியை நாடாதிக்கொண்டு வந்த இந்த வைத்திய சபை மாணவர்களுக்கு மருத்துவ பயிற்சியை வழங்கி பெரும் பணியாற்றிக்கொண்டிருக்கிறது என்பதை மிக்க மகிழ்ச்சியுடன் கூற விரும்புகின்றேன்.

இந்த மருத்துவ சபையின் தெரிவுக்குழு தலைவராக பணியாற்றிக்கொண்டுள்ளவரான பேராசிரியர் என்.யோகராஜன் அவர்கள் எனக்கு நன்றாக தெரிந்தவரும் இந்த கல்விற்கான அப்பணிப்பைக்கொண்டொருவரும் ஆவார். இக்கல்வி நிறுவனத்தை தொடங்கி 50 வருடங்களுக்கு பின்பு முதன் முறையாக 5 வருட பாடநெறியை பயின்ற மாணவர்களுக்கு இந்த அமைச்சின் கீழ் டிப்ளோமா சான்றிதழ் வழங்கப்பட்டுள்ளது.

மேலும் இந்தியாவிற்கு சென்று பெற வேண்டிய பல்கலைக்கழகப் பட்டத்தை இலங்கையில் இருந்தே கல்வி பயின்று பரீட்சைக்கு தோன்றி அப் பட்டத்தை பெறுவதற்கு மேற்கொள்ள வேண்டிய தேவையான நடவடிக்கைகளைப் பற்றி கலந்துரையாடிக் கொண்டிருக்கின்றோம்.

கொடுமான யுத்தத்தால் துன்பங்களை அனுபவித்து வடக்கில் வாழும் அப்பாவி ஏழை மக்களுக்காக ஆயுள்வேத்தால் வழங்கக்கூடிய அதி உச்ச சேவையை வழங்குவதற்கு நானும், என்னுடைய அமைச்சும் நடவடிக்கைகளை எடுத்துக் கொண்டிருக்கின்றோம் என்பதனை மிக மகிழ்ச்சியுடன் கூற விரும்புகின்றோம்.

இந் நாட்டில் சித்த ஆயுள்வேதமானது குறிப்பாக வடக்கு கிழக்கு மாகாணங்களில் வாழும் மக்களுடைய பாரம்பரிய வைத்திய முறைமையொன்றாகும். இது ஆயுள்வேதத் துறையை சார்ந்த ஒரு பிரவேசமாகும். சித்த ஆயுள்வேத கல்லூரி மாணவ மாணவிகளுக்கு தகுந்த உயர் கல்வியை பெற்றுக்கொடுப்பதற்கும், அவர்களை சமூக செயற்பாட்டாளர்களாக மாற்றுவதற்கும் நாங்கள் மிகவும் அப்பணிப்புடன் செயற்பட்டுக்கொண்டிருக்கின்றோம் என்பதை கூற விரும்புகின்றோம். மேலும் இது இன்றைய சமூகத்தின் தேவையாக உள்ள மக்களுடைய சுகாதார பாதுகாத்தலிலும் பெரும் பணியாற்றுகிறது. எமது பாரம்பரிய வைத்திய முறைமைகளை பாதுகாத்துக்கொண்டு முன்னெடுத்துக்கொண்டுள்ள இந்த நிறுவனத்திற்கு நாங்கள் எமது மரியாதையை செலுத்திக்கின்றோம். நாட்டின் எதிர்காலத்திற்காக அறிவுடைய மாணவர்களை உருவாக்குகின்ற வட இலங்கை சுதேச வைத்திய சபைக்கும், நாட்டின் வாழ் மக்களுக்கும், மாணவர்களுக்கும் என்னுடையதும் என்னுடைய அமைச்சினதும் ஆசிரிவாதத்தை வழங்குகின்றோம்.

உங்கள் அனைவருக்கும் சிறந்த எதிர்காலம்....!

சுதேச வைத்திய அமைச்சர்,  
சாலிந்த திசாநாயக்க, பா.உ.,  
குருநாகல் மாவட்ட பாராளுமன்ற உறுப்பினர்

මම සැමට සුභ ආශානතයක්...!  
  
දේශීය වෛද්‍ය අමාත්‍ය,  
සාලින්ද දිසානායක,  
කුරුකෑගල දිස්ත්‍රික් පාර්ලිමේන්තු මන්දිර.

සාලින්ද දිසානායක  
325, පාලිඨ මාවත, පොලොන්නරුව  
කොළඹ 08.





சைவிய வஸவிரனைவ

பண்டு பண்டாரநாயக்க (பா.உ.)  
PANDU BANDARANAYAKE

பிரதி சுகாதார அமைச்சர்

ஸ்டீஃக லேடர்ஸ் திஃயேஸர் ஃபுனைவ

DEPUTY MINISTER OF INDIGENOUS MEDICINE



ஂமது மாண்புமிகு பண்டு பண்டாரநாயக்க (பா.உ.) அவர்கள்  
ஂமது கல்லூரி வைத்திய மாணவர்களின் பட்டமளிப்பு விழாவில் உரையாற்றுகின்றபோது.



දුරකථන / தொலைபேசி } +94 11 2676387  
 Telephone } +94 11 2683019

ෆැක්ස් අංකය / தொலை நகல் } +94 11 2676381  
 Fax No }

ඊ-මේල් } pandubandaranaike@yahoo.com  
 E-mail } ministryofindigenoumedicine@gmail.com

වෙබ් අඩවිය } www.indigenoumedimim.gov.lk  
 Web }



**පණ්ඩු බණ්ඩාරනායක**

දේශීය වෛද්‍ය නියෝජ්‍ය අමාත්‍ය

பண்டு பண்டாரநாயக்க(பா.உ.)

பிரதிகசகாதார அனமச்சர்

**PANDU BANDARANAYAKE**  
 DEPUTY MINISTER OF INDIGENOUS MEDICINE

ජීවන / வதிவிடம் / Residence

මඩුගස්වැව - යක්කල  
 மடுகஸ்வலவா, யக்கல்  
 Madugaswawwa - Yakkala

දුරකථන / தொலைபேசி } 033 2230724  
 Telephone } 033-2222088

ෆැක්ස් අංකය / தொலை நகல் } 033-2222088  
 Fax No }

මගේ අංකය }  
 எனது இல. }  
 My No }

ඔබේ අංකය }  
 உமது இல. }  
 Your No }

දිනය }  
 திகதி. }  
 Date }

**සුභාශිංශනය**

**දේශීය වෛද්‍ය නි.අමාත්‍ය පණ්ඩු බණ්ඩාරනායක**

වසර 30 ක් තිස්සේ පැවති කුරිරු, යුද්ධය අවසන්කර අභිභව, ජනාධිපතිතුමන් සාමය උදා කරදීමත් සමගම සිංහල, දළු, මුස්ලිම්, බර්ගර් ආදී අප රටේ සාමයට කැමති සියලුම ජනකොටස් ප්‍රීතියෙන් උද්ඛාවයට පත්විය. මේ අතර විශේෂ තැනක් ගන්නේ උතුරු නැගෙනහිර ජනතාවයි මන්ද මොවුන් වසර 30 ක් තුළම යුද්ධයෙන් විශාල ලෙස බැටකමින් කරකෑ පීඩන රටාවකට මුහුණ පාමින් මෙය සදාතනික යුද්ධයක් යැයි මුලු ලොවම කරන ප්‍රකාශයන් තමුටම පිවිසිය පිළිබඳව කිසිදු අනාගත බලාපොරොත්තුවක් නොමැතිව පිවිස වූ පිරිසක් බවට පත්විය. එ සියලුම බොරුවක් බවට පත්කරමින් අප රටේ සියලු ජන කොටස්වලම පිනට පහල වූ අභිභව, ජනාධිපතිතුමන් තම අධිෂ්ඨාන බලයෙන් මෙම කුරිරු, බෙදුම්වාදී යුද්ධය කෙටි කලකින් නිමා කරමින් රට සියලු දියුණුවක් කරා සැම අංශයකින් ඉදිරියට ගෙන යමින් දැයේ අනාගතය වන දැරූ දැරියන්ට මෙන්ම රටේ ජනතාවටද දශාබර පියකු වෙමින් අපේ කමට මුල් තැන දෙමින් කටයුතු කරන බවද මෙහිදී විශේෂයෙන් සඳහන් කළ හැකිය.

එවන් අවස්ථාවක ශාපනය දිස්ත්‍රික් ශ්‍රී ලංකා නිදහස් පක්ෂයේ ශාපනය දිස්ත්‍රික්කය සඳහා අභිභව, ජනාධිපතිතුමන් වසින් පත්කරන ලද නියෝජිතවරයා මෙන්ම, ලංකා සිද්ධි ආයුර්වේද වෛද්‍ය විද්‍යාලයේ උත්තර ලංකා ස්වදේශ වෛද්‍ය සභා තේරීම් කරක සභාවේ සභාපති මහාචාර්ය එන්. යෝගරාජන් මහතා විසින් ශාපනය දිස්ත්‍රික්කය තුළ සංචාරයකට ආරාධනා කරමින් ශාපනය දිස්ත්‍රික්කය තුළ ආයුර්වේදය පිළිබඳව ජනතාව මෙන්ම ලංකා සිද්ධි ආයුර්වේද විද්‍යාලයේ සිසුන්ද දැනුවත් කරමින් මෙම වෛද්‍ය ක්‍රමය රටේ අනිකුත් ප්‍රදේශ වල මෙන්ම ශාපනය තුළද ස්ථාපිත කරමින් එහි ඇති වැදගත්කම වටහා දෙන ලෙසට මා හට ආරාධනා කිරීම පිළිබඳව දේශීය වෛද්‍ය නි. අමාත්‍යවරයා වශයෙන් මා ඉමහත් සතුටට පත්විය. එය මුල් කරගනිමින් වෛද්‍ය සභාව මගින් 2012 දෙසැම්බර 16 වෙනි දින එළිදැක්වීමට නිමිත ආයුර්වේද පොත සඳහා ද සුභාශිංශනයක් එකතු කිරීමට ලැබීමද මා ලැබූ භාග්‍යයක් කොට සලකමි

යුද්ධය අවසන් වීමත් සමගම එනම් වසර 50 කට පසු මෙම සිසුන් හට ආයුර්වේද බිප්ලෝමාවක් (D.A.M.) ලබාදීමට කටයුතු සුදානම්කිරීමට ලැබීම ද ශාපනයේ සංචාරයේ දී දේශීය වෛද්‍ය නි. අමාත්‍යවරයා වශයෙන් මා ඉමහත් සතුටට පත්වන අතරම, මෙම බිප්ලෝමාව සඳහා ඉන්දියාවෙන් ශාපනයේ ආයුර්වේද සිසුන්හට උපාධියක් ද පිරිනැමීමට නියමිතය. මෙම ආයුර්වේද සිසුන්ට අප රටේ සැම දිස්ත්‍රික්කයකටම පැමිණ කටයුතු කරන ලෙස මම මෙහිදී ඉල්ලීමක් කරන අතරම, මෙම වෛද්‍ය ක්‍රමය ඉතා වටිනා බොහෝ පැරණි පාරම්පරික වෛද්‍ය ක්‍රමයක් බැවින් එහි ඇති වටිනාකම වටහා ගනිමින් රටේ සියලු දෙනාටම මෙමගින් සේවයක් කිරීමට බඩ සැමට තැකි වෙවාසී යන්න සුභ ප්‍රාර්ථනා කරන අතරම දේශීය වෛද්‍ය අමාත්‍යාංශය මගින් එ සඳහා බඩ සැමට යක්තිය, රෝහල නිර්මාණවලට ලබාදීමට අප නොපසුබට නොවන බවද වැඩිදුරටත් සඳහන් කරමි. බඩ මෙම එළිදැක්වීමට නියමිත පොතේ ආරම්භය මෙන්ම බඩ යන ගමනද අභියෝගීන් සාර්ථක වෙවාසී මා සුභාශිංශන පරිනමමි.

*(Handwritten signature)*

පණ්ඩු බණ්ඩාරනායක (ප.)ම.)  
 දේශීය වෛද්‍ය නියෝජ්‍ය අමාත්‍ය

காபியலம் / அலுவலகம் / Office  
දුරකථන  
தொலைபேசி } +94 11 2676387  
Telephone } +94 11 2683019

ෆැක්ස් අංකය  
தொலை நகல் } +94 11 2676381  
Fax No. }

විද්‍යුත් තැපෑල } pandubandaranaike@yahoo.com  
E-mail } ministryofindigenoussmedicine@gmail.com

වෙබ් අඩවිය } www.indigenoussmedicine.gov.lk  
Web }



**පණ්ඩු බණ්ඩාරනායක**  
දේශීය වෛද්‍ය නියෝජ්‍ය අමාත්‍ය  
பண்டு பண்டாரநாயக்க(பா.உ.)  
பிரதிககாதார அமைச்சர்  
**PANDU BANDARANAYAKE**  
DEPUTY MINISTER OF INDIGENOUS MEDICINE

தீவை / வதிவிடம் / Residence  
මඩුගස්වැව - යැකල  
மடுகஸ்வவை, யக்கல  
Madugaswawwa - Yakkala

දුරකථන  
தொலைபேசி } 033 2230724  
Telephone } 033-2222088

ෆැක්ස් අංකය  
தொலை நகல் } 033-2222088  
Fax No. }

මගේ අංකය  
எனது இல. }  
M. No. }

ඔබේ අංකය  
உமது இல. }  
Your No. }

දිනය  
திகதி }  
Date }

வாழ்த்துச்செய்தி!

பிரதி சுதேச வைத்திய அமைச்சர், பண்டு பண்டாரநாயக்க,

அதிமேதகு சனாதிபதி அவர்கள் 30 வருட காலமாக நிலையி கொடுர யுத்தத்தை முடிவுக்குக்கொண்டு வந்து சமாதானத்தை கொண்டு வந்ததுடன் சிங்கள, தமிழ், முஸ்லிம் மற்றும் பறங்கியர் போன்ற இந்நாட்டில் சமாதானத்தை விரும்புகின்ற எல்லா இன மக்களும் அதி உச்ச மகிழ்ச்சியடைந்தார்கள். இதற்குள் வடக்கு கிழக்கு வாழ் மக்கள் முக்கியத்துவம் பெறுகிறார்கள். ஏனெனில் அவர்கள் 30 வருட காலமாக யுத்தத்தால் பாதிக்கப்பட்டும் மிகவும் கடினமான வாழ்க்கைக்கு முகம்கொடுத்துக்கொண்டும் இது ஒரு நிரந்தரமான போர் என்று முழு உலகமும் கூறுகின்றபோது வாழ்க்கைச் சார்ந்த எதிர்கால எதிர்பார்ப்புகளை அற்றவர்களாகவும் வாழ்ந்தவர்கள் ஆவார்கள். இந்த எல்லாவற்றினையும் பொய்ப்பித்துக்கொண்டு எமது நாட்டில் வாழும் சகல இன மக்களுடையதும் புண்ணியத்தால் தோன்றியவரான அதிமேதகு சனாதிபதி அவர்கள் தன்னுடைய திடசங்கற்பத்தால் பெற்ற வல்லமையுடன் இந்த கொடுமான பிரிவினைவாத போரை ஒரு குறுகிய காலத்திற்குள் முடிவுக்குக்கொண்டு வந்து நாடு துரிதமாக சகல துறைகளிலும் அபிவிருத்தியை அடைந்து கொண்டிருப்பதுடன் அதிமேதகு சனாதிபதி அவர்கள் நாட்டின் எதிர்கால வளமான பிள்ளைகளுக்கு போலவே நாட்டின் மக்களுக்கும் ஒரு அன்புள்ள தந்தையாக செயற்பட்டுக்கொண்டும் எமக்கேயுரிய பண்புகளுக்கு முக்கியத்துவத்தை வழங்கிக்கொண்டும் பணியாற்றிக்கொண்டிருக்கிறார் என்பதை இதன்போது கூற விரும்புகின்றேன்.

இவ்வாறானதொரு சந்தர்ப்பத்தில் யாழ் மாவட்ட சிறிலங்கா சுதந்திரக் கட்சியில் யாழ்ப்பாண மாவட்டத்திற்கான பிரதிநிதியாக அதிமேதகு சனாதிபதி அவர்களால் நியமிக்கப்பட்டவரும் இலங்கை சித்த ஆயுள்வேத வைத்திய கல்லூரியின் வட இலங்கை சுதேச மருத்துவ சபை தெரிவுக்குழு தலைவருமான பேராசிரியர் என். யோகராஜன் அவர்களால் யாழ்ப்பாண மாவட்டத்திற்குள் ஒருமுறை விஜயம் மேற்கொள்ளுமாறு என்னை அழைத்து யாழ்ப்பாண மாவட்டத்திற்குள் மக்களிடமும் சித்த ஆயுள்வேத கல்லூரி மாணவர்களிடமும் ஆயுள்வேதம் தொடர்பாக விழிப்புணர்வை ஏற்படுத்தி இந்த மருத்துவ முறைமையை நாட்டின் ஏனைய பிரதேசங்களில் போலவே யாழ்ப்பாணத்திலும் தாபிக்கப்பட்டு அதன் முக்கியத்துவத்தை விளக்கப்படுத்தமாறு என்னிடம் கேட்கப்பட்டமையை பற்றி சுதேச வைத்திய பிரதி அமைச்சர் என்றவகையில் நான் பெருமகிழ்ச்சியடைந்தேன். இதனை அடிப்படையாகக்கொண்டு வைத்திய சபையால் 2012 ஆம் ஆண்டு டிசெம்பர் மாதம் 16ஆம் திகதி வெளியிடவுள்ள நூலிற்காக இந்த வாழ்த்துச் செய்தியை வழங்க கிடைத்தமையானது நான் பெற்ற பாக்கியமாகவே கருதுகின்றேன்.

யுத்தம் முடிவடைந்த பின்பு அதாவது 50 வருடங்களுக்கு பின்பு இந்த மாணவர்களுக்கு ஆயுள்வேத டிப்ளோமா சான்றிதழ் ஒன்றினை (D.A.M.) வழங்குவதற்கான நடவடிக்கைகளை என்னுடைய யாழ்ப்பாணத்து விஜயத்தின்போது ஆரம்பிக்க கிடைத்தமையும் சுதேச வைத்திய பிரதி அமைச்சர் என்ற வகையில் நான் மிகவும் மகிழ்ச்சியடைந்ததுடன் இந்த டிப்ளோமாவிற்கு யாழ்ப்பாணத்து ஆயுள்வேத மாணவர்களுக்கு இந்தியாவில் இருந்தும் ஒரு பட்டத்தையும் வழங்க ஏற்பாடாகி உள்ளது. இவ் ஆயுள்வேத மாணவ மாணவிகளை எமது நாட்டின் சகல மாவட்டங்களுக்கும் வந்து கடமையாற்றும்படி கோரிநிற்பதுடன் இவ் வைத்திய முறையானது மிகவும் பெறுமதி வாய்ந்த பழைய பாரம்பரிய முறை என்பதால் அதில் உள்ள முக்கியத்துவத்தினை புரிந்து நாட்டில் வாழ் அனைவருக்கும் அதன் வழியாக சேவையாற்ற சந்தர்ப்பம் கிடைக்க பிரார்த்திக்கிறேன். தேசிய வைத்திய அமைச்சின் ஊடாக உங்கள் எல்லோருக்கும் பலமும், தைரியமும் தொடர்ந்தும் வழங்குவதற்கு நாம் பின்நிற்கப்போவதில்லை என்பதனையும் மேலும் தெரிவித்துக்கொள்கின்றோம். நீங்கள் வெளியிடவுள்ள புத்தகத்தின் ஆரம்பத்தினை போலவே நீங்கள் செல்கின்ற இப் பயணமும் பயனுள்ளதாக அமையவேண்டுமென்று நான் வாழ்த்துகின்றேன்.

පණ්ඩු බණ්ඩාරනායක (பா.உ.)  
දේශීය වෛද්‍ය නියෝජ්‍ය අමාත්‍ය

දේශීය වෛද්‍ය අමාත්‍යාංශය, ආචාර්ය එන්. එම්. පෙරේරා මාවත, ආදර්වේද මිනිසුන් පරිලාය, කොළඹ 08.

சுதேச வைத்திய அமைச்ச 325, கவாநிதி என். எம்.பெரேரா மாவத்தை, கொழும்பு 08.

Ministry of Indigenous Medicine, 325, Dr. N.M. Perera Mawatha, Colombo 8.

## வாழ்த்துச் செய்தி



வைத்திய இரத்தின ச. ஸ்ரீவிக்கினேஸ்வரா  
(குலைவர்)  
வட இலங்கை சுதேச வைத்திய சபை,  
யாழ்ப்பாணம்.

லங்கா சித்த ஆயுர்வேதக் கல்லூரியின் மாணவர் மன்ற மக்கள் மருத்துவன் புத்தகம் வெளியிடும். இவ்வேளையில் கடந்த சில ஆண்டுகளாக சுதேச வைத்திய சபையின் தலைவர் என்ற முறையில் இவ்வாழ்த்துச் செய்தியினை எழுதுவதில் மிகுந்த மகிழ்ச்சி அடைகின்றேன்.

இந்தக் கல்லூரியை வைத்திய கலாநிதி வஸ்தியாம்பிள்ளை 1925ஆம் ஆண்டுப் பாரம்பரிய பரம்பரை வைத்தியம் அழியக்கூடாது என்ற நன்றோக்குடன் யாழ்ப்பாணத்தில் இலங்கையின் முதலாவது சித்த ஆயுள்வேத வைத்தியக் கல்லூரியை ஆரம்பித்து வைத்தார். இதன் பயனாக எத்தனையோ வைத்தியர்கள் இலங்கையிலும் வெளிநாடுகளிலும் மிகச் சிறந்தமுறையில் வைத்தியம் செய்து வருகின்றார்கள்.

சித்த ஆயுர்வேத மருத்துவக் கல்விப் பாரம்பரியம் இதன்மூலம் காப்பாற்றப்படுவது மகிழ்ச்சிக்குரிய விடயமாகும்.

சித்த ஆயுர்வேத மருத்துவக்கல்வி சிறப்புடன் திகழ வேண்டுமென்றும் பல வைத்தியர்களை உருவாக்கவேண்டுமென்றும் லங்கா சித்த ஆயுள்வேத வைத்தியக் கல்லூரி அதிபர், விரிவுரையாளர்கள் யாவருக்கும் சுதேச வைத்திய சபை சார்பாக எனது மனமார்ந்த பாராட்டுக்களையும், வாழ்த்துக்களையும் தெரிவித்து அவர்கள் சேவை மென்மேலும் நீடிக்க வேண்டுமென்றும் வாழ்த்துகின்றேன்.

## மக்கள் மருத்துவனுக்கான வாழ்த்துமடல்



அறுபத்துநான்கு கலைகளிலும் மருத்துவக் கலையானது உயிரினங்களின் ஆரோக்கிய வாழ்விற்கும் ஆத்ம பலத்திற்கும் வழிசமைக்கும் அரியகலை. அதிலும் எம் பாரம்பரிய ஏட்டு வழிமுறைகள் ஏனைய மருத்துவ முறைகளிலும் பார்க்கச் சாலச்சிறந்தது.

லங்கா சித்த ஆயுர்வேத மருத்துவக் கல்லூரி சமூகத்தின் இப்பிரசவம் தற்கால வாழ்க்கை முறைக்கும் பொருத்தமான வகையில் அமைந்தது வரவேற்கத்தக்கது. இன்றுபோல் என்றும் புதிய வழிமுறைகளும் கையாளப் பட்டு இம்மலர் தொடர்ந்தும் மலர்ந்து உலகெலாம் மணம் பரப்ப என் இதயபூர்வமான வாழ்த்துக்கள்.

வாழ்க வையகம் வாழ்க வளமுடன்.

டாக்டர் (திருமதி) கமலலோஜனி பரமசிவம்  
D.A.M.S. (Hons) J.P.  
அதிபர், லங்கா சித்த ஆயுர்வேத மருத்துவக் கல்லூரி,  
சன்னாகம்.



## அதர்வ வேதத்தில் பொதிந்துள்ள ஆயுர்வேத வைத்திய பொக்கிஷங்கள் இன்று எம் மக்கள் மத்தியில் மருத்துவ மலராக மலர்கின்றது

எமது சித்தர்களின் சித்தவைத்திய முறைமையும், முனிவர்களினால் அருளப்பட்ட ஆயுர்வேத வைத்திய முறைகளும் பரம்பரை பரம்பரையாக வழிவந்த அனுபவம்மிக்க பரம்பரை வைத்தியர்களினால் வகுக்கப்பட்ட மிகுந்த கட்டமைப்புடன் கூடிய வைத்திய முறைகள் நூறு வருட ஆரோக்கியம்மிக்க சுகவாழ்வுக்கு உத்தரவாதமளிக்கின்றது.

மேலைத்தேசத்தவர்களின் வருகையை ஒட்டி எம்மண்ணில் ஆங்கிலேயரின் ஆங்கில மருத்துவ முறைகளும், உணவுப் பழக்க வழக்கங்களும் அறிமுகப் படுத்தப்பட்டது. காலாதி காலமாகத் தொடரப்பட்டுவந்த பழக்கவழக்கங்களில் எம்மவர்க்கு ஏற்பட்ட சலிப்புக் காரணமாகவும் பழையன கழிதலும் புதியன புகுதலும் என்ற வழக்கைச் சாதகமாக்கி ஆங்கிலேயர்களின் கலாசாரம், உணவு, வைத்திய வழக்கங்கள் எம் மக்கள் மீது திணிக்கப்பட்டது. மூலிகைகள், ஓளடதங்கள், மருத்துவப் பொக்கிஷங்கள் உள்ளடங்கிய உணவுமுறையை விலக்கி நவீனத்துவத்தைப் பின்பற்ற முனைந்த எம்மக்களின் ஆரோக்கியமும் சிதறடிக்கப்பட்டது.

பேராசிரியர் கலாநிதி

தேசமானிய ந. யோகராஜன்,

சமாதான நீதவான், ஸ்ரீ லங்கா இரத்தினஜோதி,  
பணிப்பாளர்,

தேர்வுச்சபை வட இலங்கை கதேச வைத்திய சபை,  
பணிப்பாளர், தொழில்நுட்பவியல் கல்லூரியாழ்ப்பாணம்,  
யாழ்ப்பாணம். அமைப்பாளர்: நீலப்படையணி,  
யாழ்ப்பாண மாவட்டம்.

ஐந்து வருட உத்தரவாதமளிக்கப்பட்ட இயந்திரங்கள் சரியாக உராய்வு நீக்கி எண்ணெய் இன்றி முறையாகப் பயன்படுத்தப்படாது ஓர் வருடத்தினுள் பழுதடைந்து போக இயந்திரத்தை அக்குவேறு ஆணி வேராகப் பிரித்து பழுதடைந்த பகுதிகளைச் சீர்செய்து மாற்றி அமைப்பதுபோல மழுங்கடிக்கப்பட்ட ஆரோக்கியத்துடன் கூடியது எம்மக்களும் நோய் கண்டவுடன் உடன் மருத்துவம் திடீர் நிவாரணம் என்ற ஆங்கில வைத்திய முறைக்குக் கவரப்பட்டதுடன் அறுவைச் சிகிச்சை மூலம் உறுப்புக்களை மாற்றி அமைக்கும் முறைக்கும் தள்ளப்பட்டனர். மேலைத் தேசத்தவர்களின் திட்டமிட்ட விளம்பரப்படுத்தப்பட்ட வர்த்தக வைத்தியமுறைகள் மூலமாக ஆங்கில வைத்திய முறைக்கு அடிமைப்படுத்தப்பட்டனர்.

நோய் வந்தபின் மருத்துவம் என்ற சித்தாந்தத்தைப் புறந்தள்ளி அதர்வ வேதத்தில் குறிப்பிடப்பட்ட சித்த ஆயுள்வேத வைத்தியம் இணைந்த உணவுமுறைகள் மூலம் முன் ஏற்பாடாக நோய்வராது தடுப்பது, வந்தாலும் பக்கவிளைவுகள் அற்ற பாரம்பரிய வைத்திய முறைகளின் மூலம் நீண்டகால ஆயுளைப் பெறமுடியும் என்ற ஆயுள்வேத சிறப்புக்களை அறிந்த கொரியா, சீனா, யப்பான், ஜேர்மனி போன்ற நாடுகள் இன்று மூலிகை மற்றும் இயற்கை வைத்திய முறைகளை வேகமாகப் பின்பற்றத் தொடங்கியுள்ளார்கள்.

#### நவீன உலகையே ஆழப்படைக்கும் பொது நோய்களை எதிர்கொள்ளும் முகமாக

01. இதய அறுவைச் சிகிச்சைக்கு இடம் கொடுக்காது மூலிகை மருத்துவ உணவு மூலம் இதயநோய்களை முன்னரே தடுத்தல். கண்பார்வை கெடாது சூரிய நமஸ்காரம், ஆசனங்கள் மூலமாகக் கூர்மையான பார்வையைப் பேணுதல்.
02. மூலிகை உணவு, யோகாசனம் மூலமாக நீரழிவுநோய் என்ற பேச்சுக்கே இடமில்லாமல் பண்ணுதல்.
03. இரசாயனப் பொருட்கள் அடங்கிய பற்பசைகளுக்குப் பழக்கப்படுத்தப் பட்டு பற்குச்சம் மற்றும் பொக்கை வாய் ஆடி ஏற்படாது ஆலும் வேலும் பற்களுக்குறுதி என்ற வழக்கிற்கு ஏற்ப நவீனப்படுத்தப்பட்ட ஆயுள்வேத பற்பொடிகளைப் பாவித்தல்.
04. கண்பார்வை கெடாது சூரிய நமஸ்காரம் ஆசனங்கள் மூலமாக கூர்மையான பார்வையைப் பேணுதல்.

போன்ற எமது பாரம்பரிய சித்த ஆயுள் வேத வைத்திய முறைகள் மீண்டும் மக்கள் மத்தியில் மீள்எழுச்சி பெறுகின்றன.

இன்று விஞ்ஞானம் பாரிய வளர்ச்சி கண்டுள்ளது. ஆங்கில வைத்திய முறைகளில் பாரிய நவீனத்துவமுறைகள் புகுத்தப்பட்டுள்ளது என கருத்துக்கள் முன்வைக்கப்பட்டாலும் அவை புதிது புதிதாக மக்களை அச்சுறுத்தும் எயிட்ஸ் போன்ற பல உயிர் கொல்லி நோய்களுக்கு மருந்து கண்டு பிடிக்கமுடியாது திணறுவதும் சமகால மனித சராசரி ஆயுட்காலத்தை 60ற்கு மேல் உயர்த்துவதற்கு பயங்கர பிரயத்தனப்படுவதும் நவீன வைத்திய உலகு இன்று எதிர் கொள்ளும் முக்கிய சவால்களாகும்.

பல்லாயிரக்கணக்கான ஆண்டுகளுக்கு முன்பாக இறைவன் எமக்களிக்கப்பட்ட மூலிகைகள் அடையாளம் காணுதல் அவற்றின் மருத்துவத் தன்மையை ஆராய்தல், அவற்றை விஞ்ஞான ரீதியாக உலகிற்கு முன் வைத்தல் என்பன வட இலங்கை சுதேச வைத்திய சபைக்கும் மருத்துவக் கல்லூரிக்கும் உள்ள பாரிய வரலாற்றுக் கடமை என்பதை யாரும் மறக்க முடியாது.

பரம்பரை பரம்பரையாக மிக இரகசியமான குடும்பச் சொத்தாகப் பாதுகாத்துவரும் வைத்தியமுறைகள் பல ஏனைய வைத்தியரிலும் தாமே திறமையானவர்கள் என நிரூபிக்கும் குறுகிய நோக்கால் அடுத்த தலைமுறைக்குக் கையளிக்கப்பட வேண்டிய வைத்தியமுறைகளை வைத்தியரின் அந்நிமத்துடன் அழிந்து மறைந்து போயுள்ள சமகாலத்தில் மீண்டும் பழம்பெருமை மிக்க எமது சித்த ஆயுள்வேத வைத்திய முறைகளை இலகுவாக்கல் முறைமூலமாக சாதாரண மக்களும் இலகுவாகப் பின்பற்றி தொடர்ந்து எம் அடுத்த தலைமுறையினருக்குக் கையளிக்க ஓங்காரத்துடன் எழுந்துவரும் மக்கள் மருத்துவம் சிறப்புடன் வெளிவர வாழ்த்துகின்றேன்.



## மாகாணப் பணிப்பாளரது

### ஆசிச் செய்தி



Dr. (திருமதி) சி. துரைரட்ணம்  
மாகாணப் பணிப்பாளர்,  
சுதேச மருத்துவத் திணைக்களம்,  
வடமாகாணம்.

தமிழர் பாரம்பரியங்களில் மருத்துவக் கலையானது தனித்துவமான பங்கினை வகிக்கின்றது. பரராசசேகரன், செகராசசேகரன் ஆகிய தமிழ் மன்னர்கள் அரசியல், போர் என்பவற்றில் பேராற்றல் பெற்றுவிளங்கியது போன்று மருத்துவத்திலும் பேராற்றல் பெற்று விளங்கினர் என்பது வரலாற்று நூல்கள் மூலமும் பரராசசேகரம், செகராசசேகரம் போன்ற நூல்கள் மூலமும் அறியக்கூடியதாகவுள்ளது. எனவே எந்தவொரு கலையும், துறையும் தனது அடையாளத்தைப் பேணிப்பாதுகாக்க ஆவணப்படுத்தல் இன்றியமையாத ஒன்றாகும்.

அந்தவகையில் யாழ். லங்கா சித்த ஆயுள்வேத மருத்துவக் கல்லூரி மாணவர் மன்றத்தினால் வெளியிடப்படும் மக்கள் மருத்துவம் சஞ்சிகை யானது மிகுந்த முக்கியத்துவம் பெறுகின்றது. பாரம்பரிய மருத்துவக் கலையைக் கற்றுவரும் இம் மாணவர்களது ஆற்றல்களையும் துறைசார் அறிஞர்களது ஆக்கங்களையும் கொண்டு வெளிவரும் இம்மலரானது இவ்இளம் சமூகத்தினரது தேடலை மேம்படுத்தும் என்பதில் சந்தேகமில்லை.

இவர்களது முயற்சி பேண்தகையமையுடன் வெற்றியடையவேண்டும் என இறைவனை வேண்டிக்கொண்டு; அதற்கான சகல உதவிகளையும் வடமாகாண சுதேச மருத்துவத் திணைக்களம் நல்கும் எனக்கூறி வாழ்த்து கின்றேன்.

## இதழாசிரியர் உள்ளத்திலிருந்து



செல்வி த. உமா  
பத்திராதிபர்  
4ஆம் வருட மாணவி, 79ஆம் அணி.

லங்கா சித்த ஆயுள்வேத மாணவ மன்றத்தினரால் வெளியிடப்படுகின்ற "மக்கள் மருத்துவன்" சஞ்சிகையானது பயன்தரும் பல விடயங்களுடன் வெளிவருகின்றது.

மக்கள் மருத்துவன் சஞ்சிகையானது 2009ஆம் ஆண்டு வெளிவந்ததன் பிற்பாடு மீண்டும் 3 வருடங்களுக்குப் பின்னர் மக்கள் மருத்துவன் சஞ்சிகையானது வெளிவருகின்றது.

சித்த ஆயுள்வேத விடயங்களைத் தாங்கி சித்த ஆயுள்வேத மருத்துவத்தின் சிறப்பை மக்கள் மத்தியில் கொண்டுசெல்லும் முகமாக லங்கா சித்த ஆயுள்வேத மாணவ மன்றத்தினரால் தொடர்ந்து வெளியிட விரிவுரையாளர்கள், அதிபர், வடஇலங்கை சுதேச மருத்துவ தலைவர், செயலாளர், மாணவர்கள் தங்கள் பங்களிப்பையும் ஆலோசனையையும் தொடர்ந்து வழங்கவேண்டும்.

நோயற்ற வாழ்வே குறைவற்ற செல்வம் என்பது பழமொழி. "நோய்க்கு இடங்கொடேல்" என்று கூறினார் ஓளவை. "உடல் வளர்த்தே உயிர் வளர்த்தேன்" என்று கூறினார் திருவள்ளுவர். யாரும், நோயேவா என்னைப் பற்றிக்கொள் என்று வருந்தி அழைப்பதில்லை. நோய்க்கு இடம்தரமாட்டேன் என்றாலும் அதுவிடுகிறதா? இல்லை.

இன்றைய உலகம் விரைந்து செயற்கை மயமாக்கிக் கொண்டிருக்கின்றது. அறிவியல் தொழில்நுட்ப வளர்ச்சியால் மனிதன் இயற்கையிலிருந்து மிகவேக மாக விலகிச்சென்று கொண்டிருக்கின்றான். அதன்விளைவாக எண்ணற்ற நோய்களுக்கு ஆளாகி அல்லற்படுகின்றான். அவற்றில் இருந்து மீள்வதற்கான வழிமுறைகள் எங்கள் மக்கள் மருத்துவன் சஞ்சிகை மூலம் வெளிவருகின்றது.

மக்கள் மருத்துவன் சஞ்சிகை லங்கா சித்த ஆயுள்வேத மாணவர் மன்றத்தினரால் வெளியிடக் காரணகர்த்தாவான வடஇலங்கை சுதேச சபைத் தலைவர், செயலாளர், அதிபர், விரிவுரையாளர், மாணவர்கள், வைத்தியர்கள் போன்றோர் கட்டுரைகள் தந்துதவியமைக்கும், மேலும் இச்சஞ்சிகையை அச்சிட்டுத்தந்த கரிகணன் பிறிண்டேர்ஸ் நிறுவனத்தினருக்கும் எனது நன்றியைக் கூறிக்கொள்கின்றேன்.



எங்கள் கல்லூரி மாணவர்களின் பட்டமளிப்பு வைபவத்தின்போது மாண்புமிகு அமைச்சர் சாலிந்த திசாநாயக்க மற்றும் பிரதி அமைச்சர் பண்டு பண்டாரநாயக்க அவர்களும் தேர்வு சபை பணிப்பாளர் பேராசிரியர் கலாநிதி ந.யோகராஜன் அவர்களும் மங்கல விளக்கேற்றியபோது.



50 வருடங்களின் பின் ஆயுள்வேதத் திணைக்களத்தின் ஆணையாளர் நாயகத்தினால் பரீட்சை நடாத்தப்பட்டு சுதேச வைத்திய அமைச்சினால் அங்கீகரிக்கப்பட்ட D.A.M. பட்டச் சான்றிதழ்கள் சுதேச வைத்திய பிரதியமைச்சர் மாண்புமிகு பண்டு பண்டாரநாயக்க அவர்களினால் சுதேச வைத்திய அமைச்ச அலுவலகம்-கொழும்பு வட இலங்கை சுதேச வைத்திய சபைத் தலைவர் டாக்டர் எஸ்.விக்னேஸ்வர, தேர்வுச்சபைப் பணிப்பாளர் பேராசிரியர் கலாநிதி ந. யோகராஜன், செயலாளர் டாக்டர் ஜெ.ஜெயலன் ஆகியோரிடம் கையளிக்கப்படுகின்றது.



சுதேச வைத்திய அமைச்சின் அமைச்சர் மாண்புமிகு சாலிந்த திசாநாயக்க, பிரதி அமைச்சர் மாண்புமிகு பண்டு பண்டாரநாயக்க, யாழ். மாவட்ட பாராளுமன்ற உறுப்பினர் சில்வேஸ்திரி அலன்ரின் (உதயன்) வட இலங்கை சுதேச வைத்திய சபைப் பணிப்பாளரும் தேர்வுச் சபைத் தலைவரும் பேராசிரியர் கலாநிதி ந. யோகராஜன் வட இலங்கை சுதேச வைத்திய சபைத் தலைவர் டாக்டர். சு.ஸ்ரீவிக்கிணேஸ்வரா மற்றும் பிரமுகர்கள் பாரம்பரிய முறைப்படி வரவேற்கப்படுகின்றார்கள்.



வட இலங்கை சுதேச வைத்திய சபையின் தலைவர் டாக்டர். சு. ஸ்ரீவிக்கிணேஸ்வரா, தேர்வுசபைப் பணிப்பாளர் பேராசிரியர் கலாநிதி ந. யோகராஜன், செயலாளர் டாக்டர் ஜெ. ஜெயலன் ஆகியோர், சுதேச வைத்திய அமைச்சின் அமைச்சர் மாண்புமிகு சாலிந்த திசாநாயக்க, பிரதி அமைச்சர் பண்டு பண்டாரநாயக்கா, ஆயுள்வேதத் திணைக்களத்தின் ஆணையாளர் P.S.K.R. வீரக்கோன், அமைச்சின் செயலாளர் மற்றும் வடபிராந்திய இராணுவத் தளபதி ஆகியோர் காணப்படுகின்றனர்.

උතුරු ලංකා ස්වදේශීය වෛද්‍ය සභාව විසින් 1939 වසරෙහි යාපනයෙහි පැවැත්වූ ජාතික ආයුර්වේද මහ සමුළුවට පසුව (වසර හත්තෑවකට (70) පසුව) 2009 වසරෙහි ජූලි මාසයෙහි 05 වන දින සිට දින හතරක් අඛණ්ඩව යාපනයෙහි පැවැත්වූ වූ ජාතික ආයුර්වේද මහ සමුළුවෙහිදී විලිදුක්වූ සඟරාවෙහි පළවූ යාපනය ලංකා සිද්ධායුර්වේද වෛද්‍ය විදුහලෙහි ඉතිහාසය

ගතවර්ෂ ගණනාවක් තිස්සේ දමිළ රජවරු යාපනය අගනුවර කරගෙන පාලනය කළ බව සියලු දෙනාම දන්නා කරුණකි. එම කාලවකවානුව තුළ යාපනය සහ ඉන්දියාව අතරෙහි විවිධ සම්බන්ධතා පැවැත ගෙන ආවේය. එම රජවරුන් විසින් දෙමළ ජනයාගේ කලාවන්, සංස්කෘතිය සහ ශිෂ්ටාචාරය ආදිය දියුණු තත්ත්වයට පත් කර උසස් තත්ත්වයට ගෙන එන ලදී.

ඒ අනුව ක්‍රිස්තු වර්ෂයෙන් 1478 දී සිංගෙ පරරාජසේකරන් රජුගේ පාලන කාලයෙහිදී ඔහුගේ සොයුරා වූ වෙගරාජ නම් පඬිවරයා තම සොයුරාගේ සහයෝගයෙන් යාපනයෙහි නල්ලූර්හි දෙමළ සංගමයක් ස්ථාපිත කළේය. එහිදී දේශීය වශයෙන් ප්‍රකට ආයුර්වේද බුද්ධිමතුන් ද ඉන්දිය බුද්ධිමතුන්ද කැඳවා ලංකාවේ දෙමළ ජනයාට අයත්ව බොහෝ ප්‍රදේශවල ව්‍යවහාරයෙහි පැවැති වෛද්‍ය ක්‍රමයන් සහ ග්‍රන්ථයන් සංගෘහිත කරවන ලදී. මෙය අනාගත කාලයෙහි සියලු ජනයාට මහත් ප්‍රයෝජනවත් කාර්යයක් වූ හෙයින් එහිදී සංගෘහිත ග්‍රන්ථ අතරින් වෛද්‍ය ග්‍රන්ථ දෙකකට රජුගේ සහ ඔහුගේ සොයුරාගේ නම් තබා ඇත. පරරාජසේකරම් සහ වෙගරාජසේකරම් යන වෛද්‍ය ග්‍රන්ථයන්හි උපත සිදුවන්නේ ඒ අයුරින්ය. මෙම ග්‍රන්ථයන්හි පවතින විශේෂත්වය හේතුවෙන් වර්තමානයෙහි බොහෝ ආයුර්වේද විදුහල්වල ද විශ්ව විද්‍යාලයන්හි ද විෂය නිර්දේශයන්හි මෙම ග්‍රන්ථ ඇතුළත් ව ඇත.

අශ්ටාංග හෘදයම් නම් වූ වෛද්‍ය ග්‍රන්ථය දෙමළ බසට පරිවර්තනය කළ ලංකා සිද්ධ ආයුර්වේද විදුහලෙහි ඉන්දිය විභාග කමිටුවෙහි සභාපති ධුරය දැරූ ආයුර්වේද පණ්ඩිත එම්.දුරෙසාම් චේයංකර් මෙම ග්‍රන්ථයන්හි විශේෂත්වය ගැන සඳහන් කර ඇත. මේ අයුරින් ප්‍රකටව පැවැති ආයුර්වේද වෛද්‍ය ක්‍රමය විදේශීය පාලන කාලයෙහි පසුබෑමකට ලක් වූවත් බටහිර වෛද්‍යවරු ආයුර්වේද වෛද්‍ය ග්‍රන්ථ හදාරා ඒවා තම වෛද්‍ය ක්‍රමය තුළට ඇතුළත් කර ගත්හ. බොහෝ වෛද්‍ය ග්‍රන්ථයන්ගෙන් මෙම කරුණ දැන ගැනීමට හැකිව ඇත. උදාහරණයක් ලෙසින් සුශ්‍රූතර් නම් ශල්‍ය කර්ම ක්‍රමය බටහිර වෛද්‍ය ක්‍රමයට එක් කරගැනීම විශේෂයෙන් සඳහන් කළ යුතුය. එම එකිනෙක ක්‍රමයෙහි වැදගත්කම ලොව පුරා පැතිර යෑමට එය හේතු විය.

බටහිර වෛද්‍ය ක්‍රමයන් ක්ෂණික සහනයන් ලබා දීම හේතුවෙන් අතුරු ආබාධවලින් තොරවූ සහ රෝගයන් සම්පූර්ණයෙන් සුව කිරීමට සමත් සිද්ධ ආයුර්වේද වෛද්‍ය ක්‍රමය අප්‍රකටව ගියේය.

මෙහිදී සිද්ධ ආයුර්වේද වෛද්‍ය ක්‍රමයෙහි ප්‍රශංසනීය තත්ත්වය මැකී නොයා යුතුය හැඟීමෙන් ද පොදු දෘෂ්ටියෙන් ද යුතුව 1925 වසරෙහි වෙසක් මාසයෙහි ජේ.බස්තියාන් පිල්ලෙ නම් වෛද්‍යවරයා තම හිතවත් වෛද්‍යවරුන් සමඟ සාකච්ඡා කර ලංකා ආයුර්වේද වෛද්‍ය විදුහල ස්ථාපිත කළේය.

ලංකාවෙහි පළමු වරට ස්ථාපිත කරන ලද ආයුර්වේද වෛද්‍ය විදුහල මෙයයි.

මෙම වෛද්‍ය විදුහල වෛද්‍ය පුහුණු පාඨමාලා සහ ශික්ෂණ ක්‍රමයන්ගෙන් යුක්ත විය. මෙම විදුහලෙහි පරිපාලනය සඳහා සාමාජිකයන් 17 දෙනෙකුගෙන් යුතු උතුරු ලංකා ස්වදේශීය වෛද්‍ය සභාව ද විදිනම් පිහිටුවන ලදී. මෙහි සාමාජිකයන් ලෙස ශ්‍රීමත් චෛත්තිලිංගම් දුරෙසාම්, වෛද්‍ය ජසාක් තම්බියයා, සෙනෙට් සතික ඒ.එස්. නඩේසන් සහ ඩබ්ලිවු.ඩී.ඇල්වින් ඇතුළු ප්‍රමුඛයන් කීප දෙනෙකුම ඇතුළත් වූහ. විදුහල්පතිවරුන් ලෙස එච්.එස්.චේයංකර්, එස්.ඒ.රාසෙසයා යන අය ඇතුළු කීප දෙනෙකු අයත්ව උන්න.

මෙම වෛද්‍ය විදුහලෙහි ආරම්භක කාලයෙහි ඉන්දියාවෙහි සිට ආරාධනා කර ගෙන්වා ගත් වෛද්‍ය උගතුන්ද මෙරටෙහි ප්‍රකට වෛද්‍යවරුන් ද දේශන පැවැත්වූහ. එමෙන්ම විභාග පැවැත්වීම සඳහා ඉන්දියාවෙහි ස්ථාපිත කර තිබූ ඉන්දිය වෛද්‍ය විභාග සභාවෙහි සාමාජිකයෝ ලංකා සිද්ධ වෛද්‍ය විදුහලට පැමිණ විභාග පවත්වා සහතික පිරිනැමූහ. එම විභාග සභාවෙහි සාමාජිකයන්ගේ නායකත්වය දැරුවේ අශ්ටාංග හෘදයම් නම් වූ වෛද්‍ය ග්‍රන්ථය දෙමළ බසට පරිවර්තනය කළ වෛද්‍යවාර්ය ආයුර්වේද පණ්ඩිත එම්.දුරෙසාම් චේයංකර්ය.

1966 වනතෙක් මෙම තත්ත්වය පැවැතිණ. එයට පසුව 1967 වසරෙහි සිට විභාග වියදම් ඉන්දියාවට යැවීමට නොහැකිවීම, පොදු දැක්මකින් යුතු වෛද්‍යවරුන්ගේ අභාවයන්, ලංකා ආණ්ඩුවෙහි

ඉල්ලීම යනාදිය හේතුවෙන් ශ්‍රී ලංකා ආයුර්වේද දෙපාර්තමේන්තුව විසින් මෙම විභාග පවත්වනු ලැබෙයි.

අභාවප්‍රාප්ත අගමැති ගරු එස්. ඩබ්ලිව්. ආර්. ඩී. ඩණ්ඩාරත්නායක මැතිතුමා ස්වදේශීය වෛද්‍ය සභාවෙහි සභාපති ධුරය දැරූ කාලයෙහි 1944.03.25 වන දින පැවැත්වූ විදුහලේ සහතික පත්‍ර ප්‍රදානයට පැමිණ පැවැත්වූ ප්‍රදාන දෙසුමෙහිදී මෙම විදුහල දිගු කළක් තිස්සේ ආණ්ඩුවෙහි හෝ වෙනත් පොදු ආයතනයන්ගේ හෝ ආධාර නොමැතිව තනිවම ක්‍රියාත්මක වන හෙයින්ද විදුහල පවත්වාගෙන යෑමට මහත් කැපකිරීමක් කරන හෙයින්ද ආයුර්වේදයෙහි සංවර්ධනය උදෙසා රජය මුදල් වැය කිරීමෙහිදී විදුහලටත් මූල්‍යාධාර සපයන ලදී. මෙම විදුහල ඉහල ස්ථානයක තැබිය යුතුය" යනුවෙන් පැවැසුවේය. එමෙන්ම අගනුවර වූ කොළඹ දී පැවැත්වූ බොහෝ රැස්වීම්වලදී මෙම විදුහල ප්‍රශංසාවට ලක් කළේය. මෙම ප්‍රකාශයන් ගැන සැලකිල්ල දැක්වූ එයට පසුව ස්වදේශීය වෛද්‍ය සභාවෙහි සභාපති ධුරය දැරූ ආර්. එස්. එස්. ගුණවර්ධන මහතා 1949.03.24 වන දින මෙම විදුහලට පැමිණ මෙහි වැඩ සටහන් අධීක්ෂණය කර සතුවට පත්ව රජය මෙම විදුහල අනුමත කළ යුතුය යනුවෙන් නිර්දේශ කළේය.

ඒ අනුව මෙම විදුහලට ආයුර්වේද වෛද්‍ය ක්‍රමය ඉගැන්වීමට සහ වෛද්‍යවරුන්ව ලියාපදිංචි කරවීමට අනුමැතිය ලබා දෙන බව 1951.07.13 වන දින අංක 10270 දරන අංකය යටතේ වූ රජයෙහි ගැසට්පත්‍රයෙන් නිවේදනය කරන ලදී.

මේ අතර ස්වදේශීය වෛද්‍ය සභාවෙහි සහ උතුරු ලංකා ස්වදේශීය වෛද්‍ය සභාවෙහි බෙදීම් ඇතිවිය. තනතුරු සඳහා වන තරඟය ද වාර්ගික ගැටීම් ඇති කළ හැකි කොන් කිරීම් ද සමහරුන් විසින් සිදු කරන ලදී. එමෙන්ම විදුහලෙහි පරිපාලනයෙහි ද බෙදීම් ඇතිවිය. එහෙයින් 1952.04.05 වන දින මධ්‍යමයවෙතින්දී වි. නල්ලස්සා මහතාගේ (සෞඛ්‍ය අමාත්‍යාංශයෙහි ලේකම්) ප්‍රධානත්වයෙන් පැවැත්වූ සිද්ධි වෛද්‍ය මහ සමුළුවෙහිදී සම්මත කර ගත් සයවෙති යෝජනාව රජයෙහි පරිපාලනයට භාර දෙන ලදී. මෙවැනි සිදුවීම් හේතුවෙන් පනත සකස් කිරීමෙහිදී යාපනය ආයුර්වේද වෛද්‍ය විදුහලට අයත් විශේෂ හිමිකම් අන්තර්ගත කිරීම වැලකුණේය.

එහෙයින් ලංකා සිද්ධි ආයුර්වේද වෛද්‍ය විදුහල පිළිබඳ පැහැදිලි විධිවිධාන 1962 වසරෙහි ඔක්තෝබර් මාසයෙහිදී සම්මත කරගත් ආයුර්වේද

පනතෙහි 1961 වසරෙහි අංක 31 හි 18 (a) කොටසෙහි අන්තර්ගත වූ අතර ඒවා සම්මත කර ගත් පනතට අනුව එම බලතල ආයුර්වේද දෙපාර්තමේන්තුවට හිමිවිය. එහෙයින් මෙම විදුහලෙහි ස්වාධීනව කර ගෙන ආ වෛද්‍ය සහතිකලාභිත්ව ලියාපදිංචි කිරීම වැළකී ආයුර්වේද දෙපාර්තමේන්තුව එම වගකීම භාර ගත්තේය.

සහතික පිරිනැමීමෙහි බලය සහ ආයුර්වේද අධ්‍යාපන ආයතනවල ප්‍රමිතිය තීරණය කිරීම ආයුර්වේද කොමසාරිස් වෙත ද ආයුර්වේද වෛද්‍ය සභාව ආයුර්වේද අධ්‍යාපන සහ රෝහල් සභාව වෙත ද 1961 වසරෙහි නීතියානුකූලව ලබා දී තිබුණි. එයින් 1961 වසරෙහි 55 1b කොටසෙහි අංක 31 දරන නීතියට එකතුකළ සමහර වගන්ති යාපනය ආයුර්වේද වෛද්‍ය විදුහල විසින් නිකුත් කරන සහතිකය පිළිබඳව මතභේද ඇති කරවන්නට හේතු විය. එහෙයින් මෙම විදුහල පිළිබඳව යම් යම් විවාදයන් ඇති විය.

මේ අතර 1963.08.07 වන දින ගරු සෞඛ්‍ය ඇමැති ඒ. පී. ජයසූරිය මැතිතුමා මෙම විදුහලට පැමිණ අධීක්ෂණය කළේය. එහිදී මෙම විදුහල අපේ රටට බොහෝ වෛද්‍යවරු දායාද කර දී ඇත. එම සේවය දිගටම තව වසර ගණනාවක් කළ යුතුයි. ඔබලා මෙම විදුහල පිළිබඳව කොළඹට පැමිණ කොමසාරිස් මාර්ගයෙන් ඉල්ලීමක් කරන්න" යැයි ඉල්ලා සිටියේය.

එහෙයින් සියලු ප්‍රශ්නවලට පිළිතුරු සොයා ගැනීමෙහි අපේක්ෂාවෙන් ආචාර්ය එස්. පී. ඊ. ඉන්නාසිත්තම්බි සහ ඊ. පී. රාසෙසා ඇතුළු නියෝජිත පිරිසක් කොළඹට ගොස් ආයුර්වේද කොමසාරිස් සහ ආයුර්වේද වෛද්‍ය සභාව සමඟ සාකච්ඡා පවත්වා කළ ඉල්ලීමට අනුව නිකුත් කළ 1968.10.09 දාකමින් යුතු අංක 309 දරන ලිපියට අනුව ලංකා සිද්ධි ආයුර්වේද විදුහල පැරණි ආයතනයක් වන හෙයින් එයට විශේෂ සැලකීමක් දක්විය යුතු යැයි ද ඒ අනුව ආයුර්වේද දෙපාර්තමේන්තුවෙහි වෛද්‍යවරුන් ලියාපදිංචිය සඳහා විභාග පැවැත්විය යුතු යැයි ද ඒ සඳහා වන වියදම් විදුහල දැරිය යුතු යැයි ද සඳහන් කළේය. මේ අතර 1969 වසරෙහිදී විදුහල අධීක්ෂණය කර නැවත ලියාපදිංචිය සිදු කිරීම සඳහා ආයුර්වේද දෙපාර්තමේන්තුව විසින් විදුහලට කොමිසමක් වචන ලදී. එය එස්. එම්. පොන්නස්සා මහතාගේ භාගකත්වයෙන් යුතු විය. මෙම කොමිසමට අයත් අය සහ විදුහලෙහි පරිපාලනය අතරෙහි එයට පෙරසිටම ගැටුම්කාරී තත්ත්වයන් පැවැතිණ. එහෙයින් එම කොමිසමෙහි අය විදුහලට පැමිණි

මොහොතෙහි දෙපාර්ශ්වය අතරෙහි ගැටුම් ඇති වූ බව දැන ගැනීමට ඇත. එහෙයින් එම කොමිසම මෙම විදුහලෙහි බොහෝ අඩුපාඩු පවතින බවට සඳහන් කර අභිතකර වාර්තාවක් ඉදිරිපත් කළේය. එහෙයින් විදුහල නැවත ලියාපදිංචිය කළ නොහැකි තත්වයක් ඇති වූ බව කියනු ලැබෙයි. එහෙයින් විදුහල විසින් දෙනු ලබන D.A.M. සහතිකය රජයෙහි සේවයට D.A.M. වෛද්‍යවරු ලෙස ඇතුළුවීමට බාධාවක් විය.

මෙම සිදුවීම් ඇතුළුව බොහෝ අභිතකර අංශ ඇති වූයේ පරිපාලනයන් සමඟ ගැටුම් ඇති කර ගෙන තර්ක කළ අයත් ප්‍රභාරයට ලක්වූ අයත් කොන්කිරීමට ලක්වූ අයත් තනි පුද්ගලයන් ලෙස සහ කණ්ඩායම් ලෙස ක්‍රියාත්මක වීමට පටන් ගැනීම නිසාය. මෙය විදුහල තව තවත් පරිහානියට පත් කිරීමට හේතු වූවත් සඳී ජනසාගේ සහයෝගයෙන් විදුහල නොනැසී ක්‍රියාත්මක වූ බවත් රටෙහි බොහෝ ප්‍රදේශවල සේවය කළ හැකි අයුරින් වෛද්‍යවරු බිහි කරන ලද බවත් සඳහන් කළ යුතුය.

සෞඛ්‍ය අමාත්‍ය ගරු පී.පී. ආරියදාස මැතිතුමා 1973 වසරෙහි ජූලි මාසයෙහි පැවැත්වූ උපාධි සහතික පත්‍ර ප්‍රදානයෙහිදී පැවැත්වූ ප්‍රධාන

දෙසුමෙහිදී මෙම විදුහල ඉහළ තත්වයට පත් කළ යුතු යැයිද ඒ සඳහා තමන්ට හැකි සෑම පියවරක්ම ගන්නා බවද සඳහන් කළේය. එහෙයින් විවිධ ආයුර්වේද අංශයට අයත් ප්‍රමුඛයන් විවිධ ආකල්පවලින් යුතුවූ හෙයින් කිසිම යහපතක් සැලසුනේ නැත. විදුහල පිළිබඳව පැවැති වාද විවාද අවසානයක් නොදැටුවේය. 1977/02/26 වන දින රිළනාඩු පුවත් පතෙහි සඳහන් වන අයුරින් යාපනයට පැමිණි සෞඛ්‍ය අමාත්‍යවරයා වූ ශිවකාමී ඔබයසේකර විසින් මෙම විදුහලෙහි අඩුපාඩු සොයා බලා ඒ සඳහා සුදුසු පියවර ගන්නා බව පවසා ඇති අතර යාපනයෙහි සිද්ධ ආයුර්වේද විදුහල විසින් ලබා දෙනු ලබන සහතිකය පිළිගැනීම රජය ප්‍රතික්ෂේප කිරීම පිළිබඳව නිසි පියවර ගන්නා බවට ද පොරොන්දු වී ඇත. නමුත් කිසිම පියවරක් ගැනීමට නොදී සමහර බලවේග බාධා සිදු කළ බවට සටහන් විදුහලෙහි ලේඛණවල සඳහන්ව ඇත.

එයට පසුව ඇතිවූ කළබළු සහ නොසන්සුන්තාවයන් ද හමුදාමය ක්‍රියාමාර්ග ද ත්‍රස්තවාදී ක්‍රියාමාර්ග ද හේතුවෙන් සම්බන්ධතා දුර්වලව යෑමෙන් යහපත් ක්‍රියා මාර්ග ගැනීමක් සිදුවුවේ නැත.

**යාපනය ලංකා සිද්ධ ආයුර්වේද වෛද්‍ය විදුහලෙහි 2009 වසරෙහි පළවූ සඟරාවෙහි අඛණ්ඩව පළවූ යාපනය ලංකා සිද්ධ ආයුර්වේද වෛද්‍ය විදුහලෙහි ඉතිහාසය නැවතත්**

1934 වසරෙහි ඇති කරන ලද ස්වදේශීය වෛද්‍ය විදුහල සෙනෙට් සහිත ඒ.එස්. නඩේසන්ගේ නායකත්වයෙන් යුතුව වර්තමානයෙහි යාපනය විශ්ව විද්‍යාලය පිහිටා ඇති ස්ථානයෙහි ශ්‍රීමත් පොන්නම්බලම් රාමනාදන් විසින් ඇති කරන ලද ගොඩනැඟිල්ලෙහි සිට ක්‍රියාත්මක විය. මෙහි විදුහල්පති ලෙස වෛද්‍ය එස්.එම්.පොන්නෙයා මහතා කටයුතු කළේය. 1936 වසරෙහි විවක අධ්‍යාපනය ලබමින් සිටි එම්. එස්. සුන්දර්, ඉන්නාසිත්තම්බි සහ ඒ.එ. රාසරත්නම් යන තිදෙනා හැර අනෙකුත් සිසුහු විදුහල අතහැර ගියහ. එහෙයින් ශිෂ්‍ය සංඛ්‍යාව අඩු වූ හෙයින් විවිධ වාද විවාද වලට මධ්‍යයෙහි පරිපාලනය සමඟ එක්ව 1925 දී ඇති කරන ලද අපගේ ලංකා සිද්ධ ආයුර්වේද වෛද්‍ය විදුහල සමඟ ස්වදේශීය වෛද්‍ය විදුහල එක්කරන ලදී. ඒමඟින් යහපත් පරිපාලනයක් ඇතිවූ හෙයින් උපකරණ ආදී පහසුකම් මැනවින් සහිත විදුහලක් ලෙස අපගේ විදුහල ප්‍රකට විය. මේ පිළිබඳව බ්‍රිතාන්‍ය ආණ්ඩුකාරවරයා ලියූ සටහනක් එන්ගලන්තයෙහි කෞතුකාගාරයෙහි පවතින බවට දැනගන්නට ඇත. අපගේ විදුහල ඇති කරන ලද

කාලයෙහිම ඉන්දීය ආයුර්වේද උගතුන් සමඟ ලංකාවෙහි වෛද්‍යවරු සම්බන්ධතා පවත්වා ගෙන ගියහ. එවන් ඉතාමත් විශිෂ්ට උගතුන් සමඟ සම්බන්ධතා ඇති කර ගැනීමෙහිදී අපගේ විදුහල් ප්‍රජාව පසුබට වූවේ නැත. ඒ අනුව වාග්භටාචාර්ය, සාරංගර්, මාධව වැනි විශිෂ්ට උගතුන් උත්තර භාෂික ග්‍රන්ථ දෙමළ බසට පරිවර්තනය කරද්දී ආයුර්වේද භූෂණ පණ්ඩිත මේ.තුරෙකාමි වෙයංකාර් (මොහු A.C.S.නමින් ස්වදේශීය වෛද්‍ය ක්ෂේත්‍රය තුළ ප්‍රකට උගතෙකි) වෙන්තෙ නගරයෙහි සිට යාපනයට පැමිණ D.A.M. යන උපාධිය 1939 වසරෙහිදී පැවැත්වූ ආයුර්වේද මහ සමුළුවේදී පිරිනැමුවේය. මෙම අවස්ථාවෙහිදී වෛද්‍ය ඒ. ඒ. රාසරත්නම් විසින් රචනා කරන ලද රාජශ්‍රී නම් පර්යේෂණ පත්‍රිකාව ප්‍රශංසාවට ලක් කර ඔහුට Follow of Institute of Ayurvedic Physician නම් විශේෂ උපාධිය පිරිනමා ඔහුව ගෞරවයට පත් කළේය. මෙම සමුළුවේදී මෙවැනි බොහෝ පර්යේෂණ පත්‍රිකා සහ ඖෂධ ප්‍රදර්ශන ද බුද්ධිමය සංවාදයන් ද පැවැත්වූ බව දැන ගන්නට ඇත. මෙහිදී ඉන්දියාවෙහි සිට පැමිණි කණ්ඩායම අපගේ විදුහල

ප්‍රංසාවට ලක් කළ අතර විදුහල සඳහා බොහෝ උපදෙස් සහ සහතික පත්‍ර ද මුලාශාර ද ලබා දුන් බව සඳහන් කළ යුතුය. මෙම විදුහලෙහි ඉතිහාසය තුළ ආරම්භයෙහිදී මෙම විදුහලෙහි විභාග සඳහා වන ප්‍රශ්නපත්‍ර වෙන්හෙතෙම නගරයෙහි මුද්‍රනය කර විදුහලෙහි පරිපාලන නායකත්වය වෙත ආරක්‍ෂා සහිතව විභාග කමිටුව සමඟ වවා ඔවුන්ගේ සෘජු අධීක්‍ෂණය යටතේ විභාග පවත්වන ලදී. පළමු වරට 1928 වසරෙහිදී බග්ගවත :බසජැබන හමර්බසජ එකසජසබැ\* උපාධිය පිරිනමන ලදී. මෙම පරීක්‍ෂණයෙන් සත් දෙනෙක් සමත් වූහ. මෙහිදී මෙම විදුහලෙහි පුරෝගාමියා ලෙස කටයුතු කළ පී. එස්. බග්ගවතපිල්ලෙ ද මෙම පරීක්‍ෂණයෙන් සමත් ව උපාධි ලබා වෛද්‍යවරයෙකු වූ බව සඳහන් කිරීම වටී. ඔහු වෛද්‍ය විද්‍යාව හැදෑරීම සඳහා ලංකාවෙහි උගතුන් සමඟ සම්බන්ධ වී සාකච්ඡා කළත් තම අරමුණ ඉටු නොවූ හෙයින් ඉන්දියාවෙහි සයෝගයෙන් තනිවම අපගේ වෛද්‍ය විදුහල ස්ථාපිත කිරීම මහත් වැදගත් කටයුත්තකි. මෙම බග්ගවත උපාධිය 1931 වසර වන තෙක් භාවිතයෙහි තිබුණි. මෙහි විෂය නිර්දේශය ආයුර්වේදය සමඟ සම්බන්ධ සියලු විෂයන් ද සංස්කෘත ඇතුළත්ව බොහෝ වෛද්‍ය විෂයන්ද ඇතුළත් වූ අතර ඉංග්‍රීසි

වෛද්‍යවරයෙකු වූ ග්‍රීන් විසින් සපයන ලද කාය ව්‍යවච්ඡේද විද්‍යාව ද ඇතුළත් විය. 1931 වසරෙහිදී මෙම විෂය නිර්දේශය තවත් උසස් තත්ත්වයකට ගෙන වමින් ඉන්දිය උගතුන් විසින් අප වෙත සපයන ලද D.M.A.(Doctor of Ayurvedic Medicine) උපාධිය පිරිනැමීම සඳහා පදනම දමන ලදී. ඒ අනුව 1934 වසරෙහි සිට ෧෯෪෧ හම් වූ පළමු පෙළෙහි තත්ත්වයෙන් යුතු උපාධිය ද වියට වඩා මදක් අඩු බග්ගවත හම් වූ උපාධිය ද එකම වේදිකාවකදී ඉන්දිය උගතුන් විසින් ප්‍රදානය කරන ලදී. ඒ අනුව පළමු පරීක්‍ෂණයෙන් සමත් වූ සංඛ්‍යාව දොළහකි.

තත්ත්වය මෙසේ පවතිද්දී 1961 වසරෙහි ආයුර්වේද පනත සම්මතවීමත් සමඟ ආයුර්වේද දෙපාර්තමේන්තුව සමඟ සම්බන්ධව පැවැති සමහර විදුහල්වල පරිපාලනය සමඟ ගැටුම් ඇති කරගත් පුද්ගලයන්ගේ නිරිතැර හේතුවෙන්ද මැදිහත්වීම් හේතුවෙන්ද විදුහල්වල පරිපාලනයෙහි බොහෝ ගැටලු ඇති විය. පටු අරමුණුවලින් යුතු සමහරු ආත්මාර්ථකාමී ලෙස කටයුතු කිරීමට ගත් උත්සහයන් පිළිබඳව එස්. එස්. කන්දෙයා (L.A.M.P.) තම සටහන් වල සඳහන් කරයි.

**යාපනය ලංකා සිද්ධි ආයුර්වේද වෛද්‍ය විදුහලෙහි ඉතිහාසය පිළිබඳ ලිපියෙහි තෙවැනි කොටස 2012 වසරෙහි දෙසැම්බර් මස 16 වන දින පළ වන සඟරාවෙහි සිට**

රටෙහි ඇති වූ ප්‍රශ්න හේතුවෙන් බොහෝ අංශ පරිහානියට ලක් වූවත් අපගේ ස්වදේශීය වෛද්‍ය අංශය වර්ධනය කිරීම සඳහා වන කටයුතු වල මහත් පසුබෑමක් ඇති වූවත් බටහිර වෛද්‍යවරු රට අතහැර යෑම සහ අවතැන්වීම හේතුවෙන් ස්වදේශීය වෛද්‍යවරුන්ගේ අවශ්‍යතාව වෙත කවරදාටත් වඩා උතුරේ ජනතාව තුළ අධික විය.

ඔෂධවල හිඟය,ඔෂධ සඳහා අවශ්‍ය ද්‍රව්‍ය එක්රැස් කර ගැනීමෙහිදී යුද්ධය හේතුවෙන් ඇතිවූ බාධා, මහජනයාගේ හදිසි අවශ්‍යතා, වෛද්‍යවරුන්ගේ හිඟය යනාදී කරණු සැලකිල්ලට ගෙන ස්වදේශීය වෛද්‍යවරු නොවැළැක්විය හැකි ලෙස ඉංග්‍රීසි බෙහෙත් භාවිතයට යොමු වූහ. මෙකී කාල වකවානුවෙහිදී මෙම වෛද්‍යවරුන්ගේ මාර්ගයෙන් අධික ජීවිත සංඛ්‍යාවක් බේරා ගැනීමට හැකි වූ බව සියලු දෙනාම දන්නා කරුණකි. එමෙන්ම ස්වදේශීය වෛද්‍ය ක්‍රමය උගන්වන පුද්ගලික ආයතනයක් වන අපගේ සභාව සහ විදුහල බොහෝ බලපෑම්වලට සහ පීඩනයන්ට මුහුණ දුන්හ. සභාව සහ විදුහල අක්‍රීය තත්ත්වයට පත් විය. එහෙයින්

එවක බලය සහිතවූ සංවිධානයෙහි මෙහෙයවීමෙන් නව සභාවක් ඇති කරන ලදී.

උතුරු පළාත් ස්වදේශ වෛද්‍යවරුන් ආයුර්වේද දෙපාර්තමේන්තුව සමඟ පැවැත්වූ සම්බන්ධතාවන් සම්පූර්ණයෙන්ම බිඳ වැටුණු තත්ත්වයක පැවතියේය. එහෙයින් විදුහල ආයතනික වශයෙන් සහ ආර්ථික වශයෙන් පිරිහීමට ලක් විය. විදුහල සහ විදුහල මඟින් සපයන උපාධිය නොපිළිගන්නා තත්ත්වය දශක තුනක් පමණ පැවැතිණි. එහෙයින් බොහෝ ගැහැට මධ්‍යයෙහි ආයුර්වේදය සහ සිද්ධි වෛද්‍ය ක්‍රමය නොහැසි රැක ගැනීම සඳහා අඩු වැටුපකට දේශකයෝ සේවය කළහ.

යාපනය කොටුව ආශ්‍රිතව යුද්ධ ගැටුම් උග්‍රව පවතිද්දී ශල්‍ය කර්මයන් සහ ප්‍රශව කටයුතු යාපනය මහ රෝහලෙහි සිදු කිරීම දුෂ්කරව පැවැති කාලයෙහි අපගේ වෛද්‍යවරු විසින් එම කටයුතු සිදු කරන ලදී. යාපනය දිස්ත්‍රික්කයෙහි පමණක් නොව කිලිනොච්චි, මුලතිව්, මන්නාරම සහ වවුනියාව ආදී ප්‍රදේශවල ද අපගේ විදුහලෙහි අධ්‍යාපනය ලැබූ



D.M.A. වෛද්‍යවරුන් විසින් මෙම වෛද්‍ය ප්‍රතිකාර සාර්ථකව ඉටු කරන ලදී.

මහාචාර්ය ඒ. සන්මුග්දාස් සභාපති ලෙස ද ආපනගත විශ්ව විද්‍යාලයෙහි නිලධාරී උපකුලපති මහාචාර්ය එන්. සන්මුග්දාස් ලේකම් ලෙස ද ආචාර්ය කේ. කුණරාසා භාණ්ඩාගාරික ලෙසින් ද කටයුතු කළ සභාව දිගු කලක් පැවැතිණි.

1998 වසරෙහිදී ශිෂ්‍යයෝ සහ කථිකාචාර්යවරු එක්ව විදුහලෙහි උපාධියට අනුමැතිය ලබාගැනීම සඳහා වන අරගලයක් දිගින් කළහ. වෛද්‍යාචාර්යවරුන් වන මයිල්වාගනසිංගම්, රාජනදේශ්වරන්, මණිවණ්ණන්, සේනාදිරාජා, ප්‍රියෝ යන අය මෙහිදී වැදගත් කාර්යය භාරයක් ඉටු කළහ. ආයුර්වේද දෙපාර්තමේන්තුවෙහි මුද්දික විජයරත්න මහතා සමඟ සාකච්ඡා පවත්වා ඉල්ලීම් ඉදිරිපත් කළහ. මෙහිදී අත්සන් එකතුවීමෙහි ව්‍යාපාරයක් ක්‍රියාත්මක කිරීමෙහි දී වෛද්‍ය රාජනදේශ්වරන් මහතා මා වෙත පැමිණීමෙන් අධ්‍යාපන ආයතනයෙහි (රෝයල් අකඩම්) සහ කොට්ටම් ග්‍රාම සංවර්ධන සංගමයෙහි අත්සන් ඉල්ලා සිටියේය. මෙවන් විදුහලක් පවතින බව මම දැන ගත්තේ ඒදිනයි. උසස් පෙළ පරීක්ෂණයෙන් ඒ සාමාර්ථයක් සහ ඒ සාමාර්ථ තුනක් ලබා සිටි මම පශු වෛද්‍ය අංශයට හෝ කෞතුක විද්‍යා විද්‍යාලයට වෛද්‍ය අංශයට හෝ නොගොස් 2002 වසරෙහිදී මෙම විදුහලට පැමිණියෙමි.

විදුහලට ඇතුළු වූ අවස්ථාවෙහිදී අධ්‍යාපනය ලැබීමට නොහැකි ලෙසින් උපකරණ, පුස්තකාල පහසුකම් සහ ඖෂධ පහසුකම් නොමැතිව තිබුණි. එහෙයින් මම ලේකම්වරයාට එම්.රාජනදේශ්වරන් සහ විදුහල්පතිවරයා වූ කමලලෝපිති මහත්මිය සමඟ සාකච්ඡා කර මම සම්බන්ධකම් පැවැත්වූ බොහෝ ආයතන සහ දේශපාලන සම්බන්ධතා ප්‍රයෝජනයට ගෙන පාර්ලිමේන්තු මන්ත්‍රීවරුන්ට ආරාධනා කර අපගේ ප්‍රශ්න ඉදිරිපත් කළ යුතු යැයි තීරණය කළෙමු. ඒ අනුව ගරු ඒ.ආනන්ද සංගරී මන්ත්‍රීතුමාට ආරාධනය කර විදුහල මුහුණ දෙන ප්‍රශ්න ගැන පැහැදිලි කළෙමු. විදුහලෙහි තත්ත්වය දැනගත් එතුමා වහාම මුදල් වෙන් කර දෙන බව පැවසුවේය. ඒදිනම දහවල් මාටේ සේනාදිරාජා මන්ත්‍රීතුමාට ආරාධනා කර මෙවැනිම පොරොන්දුවක් ලබා ගත්තෙමු. එයට පසුව පැමිණි දින දෙකෙහිදී පිළිවෙළින් ගරු එම්.කේ. ශ්‍රීවිජයන් මන්ත්‍රීතුමාට සහ එන්. රවීරාජන් මන්ත්‍රීතුමා යන අයට ආරාධනා කළෙමු. මේ අයුරින් 2002 වසරෙහි විමධ්‍යගත අය වැනියෙන් මන්ත්‍රී වරු සිටු දෙනාගේ ම ප්‍රදානයන්ගෙන් කාර්යාලයේ උපකරණ, යතුරු ලියන යන්ත්‍ර සහ ඖෂධ වර්ග මිලදී ගත්තෙමු.

විදුහලෙහි උපාධියට රජයෙහි අනුමැතිය ලබා ගැනීම උදෙසා රජය සමඟ සාකච්ඡා කර අවසන් තීරණය ගත යුතුය. ඒ වෙනුවෙන් එවක හින්දු ආගමික කයටයුතු පිළිබඳ ඇමැතිවරයා දැරූ ගරු ටී.මනේශ්වරන් මන්ත්‍රීතුමා සමඟ කළ සාකච්ඡාවක ප්‍රතිඵලයක් වශයෙන් ඔහු විසින් සැපයූ බස් රථයෙහි විදුහල් ප්‍රජාව අධ්‍යාපන සංචාරයකට කැඳවා ගෙන ගියෙමු. එහිදී ක්‍රියාමාර්ගය දිස්ත්‍රික්ක මන්ත්‍රීවරුන් වන ආර්.සම්බන්ධන් මන්ත්‍රීතුමා සහ තුරෙරත්නසිංහම් මන්ත්‍රීතුමා සහ හැටන්වලදී පුත්තිරසිගාමණි මන්ත්‍රීතුමාට ද හමුවී ඔවුන්ගේ උපකාර ලබාගෙන අපගේ විදුහලේ වැගන්කම පැහැදිලි කරන මෙන් ඉල්ලා සිටියෙමු.

අපේ කණ්ඩායම පාර්ලිමේන්තු සංකීර්ණය බැලීමෙන් පසුව පාර්ලිමේන්තු ආපනශාලාවෙහිදී අගමැති රනිල් වික්‍රමසිංහ මැතිතුමා සහ කරු ජයසූරිය ඇමැතිතුමාත් ආයුර්වේද ඇමැතිතුමාත් සමඟ සාකච්ඡා කළෙමු. උතුරු ලංකා ස්වදේශීය වෛද්‍ය සභාවට අයත් ලිපි ලේඛණ ගෙන ගොස් නොතිබූ හෙයින් කණ්ඩායම ප්‍රශ්නය විසඳීමට නොහැකි වුවද අනුමැතිය ලබා දෙන ගැසට් නිවේදනය හිකුත් කරන බවට එහිදී පොරොන්දු වූහ. හමුත් එවක වූ සභාව මේ පිළිබඳව උත්සහ නොකළ හෙයින් ප්‍රගතියක් අත්වූවේ නැත. සිසුහු මේ පිළිබඳව අතෘප්තිය පළ කර සිටියහ.

මේ අතරතුර විදුහලෙහි සත්ත්ව පස්වන වර්ෂ සැමරුම සඳහා උත්සවයක් පැවැත්වුණු අතර එහිදී ප්‍රදර්ශන, සංස්කෘතික අංශ, මන්දිර විත්තේ සඟරාව හිකුත් කිරීම සහ සහතික ප්‍රදානය ආදිය සිදු කෙරුණි. මේ පිළිබඳව වෙනත් අවස්ථාවක සාකච්ඡා කළ හැකිය.

සභාව පිළිබඳව අතෘප්තියට පත් ශිෂ්‍යයන් විසින් 2003 වසරෙහිදී අරගලයක් දියත් කරන ලදී. එවක මම ආපනගත සිටියේ නැත. ඒ අවස්ථාවෙහිදී පාලක සභාවෙහි සිටි බොහෝ දෙනෙක් ඉවත් වූහ. එයට පසුව ඇති කළ සභාවෙහි පෙර සාමාජිකයන්ව සිටි වෛද්‍ය පොත් රාමනාදන් ඇතුළත් තවත් කීප දෙනෙක්ද ඇතුළත් ව උත්සාහ පැවැති සභාව විසින් 2006 වසරෙහි අවසන් භාගයෙහිදී මා වෙත කළ ආරාධනයට අනුව විදුහල පවත්වා ගෙන යෑමට නව ස්ථානයක් රජයේ මාර්ගයෙන් ලබා ගැනීමට නැවැත්වූ උත්සහ දැරුවෙමි. එහි ප්‍රතිඵලයක් ලෙස ජනාධිපති ලේකම් කාර්යාලයෙහි සිටි ආපනගත නගර මධ්‍යයෙහි පිහිටි අක්‍රිය තත්ත්වයේ පැවැති භාරති ආර්ථික භාෂා සංවර්ධන සංගමයෙහි පාසැල් ගොඩනැගිල්ල අත්පත් කරගෙන එය ලංකා සිද්ධි ආයුර්වේද වෛද්‍ය විදුහලට ලබා දෙන මෙන් දිසාපතිතුමාට ලිපි මඟින්

දන්වා තිබුණි. නමුත් අක්‍රිය තත්ත්වයෙහි පැවැති එම සභාව ද අපගේ සභාවෙන් ලැබුණු ප්‍රවෘත්තියෙන් නව පණක් ලැබුවේය. අපට ආරාධනා කල දිසාපතිතුමා වෙතත් ඉඩමක් ලබා දෙන බවත් මෙය අත්පත් කර ගැනීම අත් හරින ලෙසත් ඉල්ලා සිටියෙන් වියට එකඟව එම ගොඩනැගිල්ල අප අතට පත් කර ගැනීම අත්හලෙමු. මෙය අපගේ විදුහල මහමඟට ඇද දැමීමට උත්සහ ගත් අයගේ අදහස යම් තාක් දුරකට ඉටු කිරීමට සමත් විය. එයට පසුව හිත් බිඳීමට ලක්ව මම අක්‍රියව උන්නෙමි.

වසර තුනක් ගතවූ පසුව විදුහල පිළිබඳව ද උපාධිය පිළිබඳව ද වන ප්‍රශ්න දිග්ගස්සෙමින් තිබුණි. විදුහල නැසියන තත්ත්වයට ලං වෙමින් තිබුණි. මෙම තත්ත්වය සැලකිලිමට ගත් ශිෂ්‍ය සංගමයෙහි නායක ශ්‍රී නිවාසන් මහතා ප්‍රමුඛ පිරිස පහත ප්‍රශ්න ගැන පැමිණිලි කළහ.

2006 වසරෙහි අවසානයෙහි විදුහල වසා දැමිය යුතුය යන තත්ත්වය උවමනාවෙන්ම ඇති කර ඇත. තමන්ට හිමි ඉඩමක් නොමැති තත්ත්වයක විදුහල් භූමිය අතහැර පිට විය යුතුය යන උසාවි හියෝගය, කුලියට ස්ථානයක් සොයා ගත නොහැකි තත්ත්වයක පසුවීම, විදුහල අනුමැතිය ලබා නොමැතිවීම, D.A.M. උපාධියට අනුමැතිය නොලැබීම, D.A.M. උපාධිය නතරකර තෙවසරක ගුරුකුල පාඨමාලාවක් වූ D.A.M. උපාධිය පිරිනැමීමට උත්සහ කිරීම ආදිය එම කරුණු විය. භාවිතයෙහි පවතින D.A.M. විෂය නිර්දේශය නතර කරන තත්ත්වයක් තුල පාරම්පරිකව එකට එක්ව පැවැති සිද්ධි වෛද්‍ය ක්‍රමය සහ ආයුර්වේදය වෙන් කරන තත්ත්වයක් ඇති කෙරුණි. එයට අපගේ වෛද්‍ය සභාවෙහි සමහර සාමාජිකයෝ ද උපකාර වූ අතර එකඟතාව පළ කරන ලිපි ද අත්සන් සහිතව ලබා දුන්හ. එයට පසුව නීතිඥ මහේශ්වරී වේලායුධන් මාර්ගයෙන් චුණ්ණාකමිති ලංකා සිද්ධි ආයුර්වේදය විදුහලට ඉඩමක් වෙන්කර එවක අතිරේක දිසාපති ශිවසුචාම් මහතාගේ අත්සන සහිත ලිපියක් සභාවට ලබා දුන්නෙමි. නමුත් උතුරු පළාත් සභාව කළ ඉල්ලීමකට අනුව පුද්ගලික අයට ගොඩනැගිලි සඳහා මුදල් වෙන් කළ නොහැකිය යන්න පිළිගෙන මානව සම්පත් සංවර්ධන මධ්‍යස්ථානය යන පදනමින් ගොඩනැගිල්ල සඳහා මුදල් වෙන් කරන ලදී. ශිෂ්‍යයෝ සහ ආදිශිෂ්‍යයෝද කථිකාවාර්යවරුන් ද එක්ව මෙම ප්‍රශ්නවලට විසඳුම් ලබා ගැනීම සඳහා ක්‍රියා කරන මෙන් මගෙන් ඉල්ලා සිටියහ. එහෙයින් අනුමත නොකළ උපාධියක් ලබා ගැනීමට සූදානම් නැතැයි පවසා කොළඹ පැවැති පරීක්ෂණවලටද පෙනී නොසිටිය මම මෙය නැවැත්වූ උපාධිය අනුමත කරවා ගැනීම සඳහා ලැබුණු අවස්ථාවක් ලෙස සලකා මගේ සහ මගේ විදුහලෙහි අනාගත යහපත

වෙනුවෙන් සාමාජිකයන් 21 දෙනෙකුගෙන් යුතු පොදු සභාවකින් යුතුව උතුරු ලංකා ස්වදේශ වෛද්‍ය සභාව ස්ථාපිත කිරීම සඳහා ක්ෂණිකව කටයුතු කළෙමි. සමහරුන්ගේ විරෝධතාවයන් සැලකිල්ලට නොගෙන එවක සමාජ සේවා සහ සමාජ සුභ සාධක අමාත්‍ය ධුරය දැරූ කේ.එන්.ඩග්ලස් දේවානන්ද ඇමැතිතුමා සමඟ සාකච්ඡා කර ඔහුගේ ප්‍රධානත්වයෙන් නව සභාව තෝරා ගැනීමට හැකි වන අයුරින් 2008.08.11 වන දින ලංකා සිද්ධි ආයුර්වේදය විදුහලට රැස්වෙන මෙන් පුවත්පත් දැන්වීමක් පළ කළ අතර ඒ අනුව උදෑසන නවය වනවිට විශාල පිරිසක් රැස්වූහ. විදුහල් පරිශ්‍රය තුළ කැලඹුම් සහගත තත්ත්වයක් ඇති වූ හෙයින් සියලු දෙනාම ඇමැතිතුමාගේ කාර්යාලයට කැඳවා ගෙන ගියෙමු. එහිදී පහත සඳහන් සභාව ස්ථාපිත කළෙමු.

ඒ අනුව සභාපති ලෙස ආචාර්ය පොත් රාමනාදන් ද උප සභාපති ලෙස ආචාර්ය එස්. ටී. සන්මුගරාජා ද තේරී පත්වූ පසුව ලේකම් තනතුර සඳහා මෙම විදුහල ක්‍රියාකාරීත්වයට ගෙන ආ හැකි අයෙකු අවශ්‍ය නිසා ඒ පිළිබඳව ඔබගේ අවධානය යොමු කරන මෙන් ඇමැතිතුමා පැවැසූ අවස්ථාවෙහිදී විදුහල්පති විසින් මගේ නම යෝජනා කළ අතර උප විදුහල්පති විසින් එය ස්ථිර කරන ලදී. එවිට මොහු හොඳ පිළිගැනීමක් තිබෙන අයෙක් වන නිසා ඔබලා නොබියව විකල්ප අදහස් පවතින්නේ නම් ඉදිරිපත් කරන මෙන් ඇමැතිතුමා ඉල්ලා සිටියේය. එම අවස්ථාවෙහිදී සභාව ඒකමතිකව ලේකම්ව අනුමත කරන බව පවසන ලදී. උප ලේකම් ලෙස ආචාර්ය එස්. පරමශිවම්පිල්ලෙ ද භාණ්ඩාගාරික ලෙස ආචාර්ය ඒ. පී. චිරසිංහම් ද පාලක සභා සාමාජිකයන් ලෙස ආචාර්ය රෝ මහේශ්වරන්, ආචාර්ය ශ්‍රී ගුණනාදන්, ආචාර්ය තුරෙරාජා, ආචාර්ය ශ්‍රී විශ්වේශ්වරා, ආචාර්ය ශිවසුමුමණිය සර්මා, ආචාර්ය ශ්‍රී ශාන්තිනි මහත්මිය, ආචාර්ය ප්‍රේමානන්දී, ආචාර්ය පරඤ්ජයෝති, පී.ශිවලිංගම් මහතා, ආචාර්ය පීචානන්දම්, ආචාර්ය සිංගෙ ආරියරත්නම්, ආචාර්ය වි.වේදනායගම්, ආචාර්ය තිල්ලෙව්වසන්, ආචාර්ය ස්කන්ධරාජා සහ ආචාර්ය ශිවයෝගමලුරු යන අයත් නිල බලයෙන් විදුහල්පතිනිය වූ කමලලෝපිති මහත්මිය සහ ශිෂ්‍ය සංගමයෙහි නායක ශ්‍රී නිවාසන් යන අයත් ඇතුළත් වූහ. නව සැලසුම් සහ නිර්මාණ බිහි කරන ලදී. නව සංයුක්ත විෂය නිර්දේශයක් සකස් කර බොහෝ වෛද්‍යවරුන් විසින් පරීක්ෂාකර එහි අත්සන් කළහ. සිද්ධි වෛද්‍ය ක්‍රමය සහ ආයුර්වේදය එකට එක්කළ විෂය නිර්දේශය අනුමත කරන මෙන්ද 2008.08.11 වන දින ලංකා සිද්ධි ආයුර්වේදය කොමසාරිස් රමණී ගුණවර්ධන මහත්මිය සමඟ සාකච්ඡා පැවැත්වීම සඳහා මගේ නායකත්වයෙන් යුතු කණ්ඩායමක් ගොඩබිමි මාර්ගය

වසා තිබුණු අවස්ථාවෙහි නැව් මාර්ගයෙන් සහ ගුවන් මාර්ගයෙන් කොළඹට ගොස් එහි නැවැති සාකච්ඡා කළේය. එහිදී මා සමඟ විදුහල්පතිනියන් ඒ.පී. විරසිංහම් සහ ශිෂ්‍යයන් වන ශ්‍රීනිවාසන්, නිශාන්තන්, සෙල්වලිංගම් සහ මණිකරන් යන අයන් ඇතුළත්ව සිටියහ. මෙහිදී නීතිය සමඟ සම්බන්ධ පැහැදිලි කිරීම් නීතිඥ රුද්දිර මූර්ති මහතා සිදු කළේය. (ඔහු දිගටම සාකච්ඡා වලට සම්බන්ධ වූවෙකි). මේ අතර ශිෂ්‍යයන් වූ අරුණ්ඩාඩු සහ ශිවේශ්වරන් යන අය යාපනය පුරාම නිල මුද්‍රා ද සමඟින් වූ අත්සන් ද සදාහකවත් වඩා එකතු කර විදුහල පිළිබඳව දිසාපති යනාදි අයගේ අදහස් ද එකතු කර කොළඹට එවා තිබුණි. මේවා රැගෙන ගොස් එවක ඇමැති වූ තිස්ස කරලියද්ද ඇමැතිතුමා සමඟ සාකච්ඡා පැවැත්වූවේය. එතුමා මෙම විදුහලට පැමිණෙන බවට පොරොන්දු වූවේය. මේ අතර ඉන්දියාව මාර්ගයෙන් උපකාර ලබා ගැනීම සඳහා ඉන්දීය මහ කොමසාරිස් ආලෝක් ප්‍රශාද් මහතා සමඟ ද සාකච්ඡා පැවැත්වූ වේ.

මෙම විදුහල මුහුණ දී තිබෙන ප්‍රශ්න සියලු දෙනාටම දැන ගැනීමට හැකි වන අයුරින් ද යාපනය සිද්ධ වෛද්‍ය විදුහලෙහි ප්‍රොසිත්වය කියා පෑමටද අදහස් කර ගෙන වසර ගණනාවකින් නොපවත්වා තිබූ මහ සමුළුව පැවැත්වීම සඳහා සැලසුම් සකස් කළේය. මහ සමුළුවෙහි සියලුම කටයුතු මගේ ප්‍රධානත්වයෙන් සංවිධානය කෙරුණි. ගංජා ද ඇතුළත්ව පන්සියකටත් අධික දුර්ලභ ඖසු ප්‍රදර්ශනයට ලබන ලදී. මෙය පාරම්පරික වෛද්‍ය චන්ද්‍ර මෝහන් සහ ඔහුගේ සිසුන් විසින් සිදු කරන ලදී. පර්යේෂණ පත්‍රිකා ඉදිරිපත් කෙරුණි. පුරාතන භාණ්ඩ, පොත්, සහ වෛද්‍ය උපකරණ ආදිය ප්‍රදර්ශනයට ලබන ලදී. දිගු කළකට පසුව මක්කල් මරුක්කුවන් සඟරාව එළි දැක්වීමත් සහතික පත්‍ර ප්‍රදානයත් සිදු කරන ලදී. දිනකට සැසි තුනක් වශයෙන් මෙය දින හතරක් පැවැත්විණි. මෙය කිසිම අඩුපාඩුවකින් තොරව පැවැත්වූ මහ සමුළුවක් බව බොහෝ දෙනා කියා සිටි අතර අදහස් පළ කිරීම සඳහා වූ පොතෙහිද සඳහන් කර තිබුණි. මෙම මහ සමුළුව මාර්ගයෙන් මට මහාචාර්ය යෝගරාජන් මහතා විදුහලට හඳුන්වා දීමට හැකිවිය. එමෙන්ම මා සමඟ එක්ව මෙම මහ සමුළුව දින හතරෙහි පැවැත්වීමට මහත් වෙහෙසක් දැරූ වර්තමානයෙහි සභාපති තනතුර දරන ආචාර්ය ආර්.විග්නේශ්වරා මහතා ද හඳුන්වා ගැනීමට හැකිවූවේන් එහිදීය.

මෙම මහ සමුළුවෙහිදී ගත් තීරණ අදාල අයට දන්වා යවන ලදී. එයට පසුව ආයුර්වේද ඇමැති තිස්ස කරලියද්ද, බන්ධුල ගුණවර්ධන ඇමැතිතුමා, මහින්දානන්ද අලුත්ගමගේ ඇමැතිතුමා යන අය මෙම විදුහලට කැඳවා ගෙන ආවේය. විදුහලෙහිදී ද

පසුව දිසාපති කාර්යාලයෙහිදී අපගේ ප්‍රශ්න පිළිබඳව මැනවින් පැහැදිලි කළේය. පසුව පනාධිපති ලේකම් ආචාර්ය ජයම්පති දිසානායක මහතාට ද ආරාධනා කර ඔහුට ද පැහැදිලි කළේය. මේ අතර සභාවෙහි වූ බොහෝ දෙනෙකු එයින් ඉවත් වූ හෙයින් ආචාර්ය ආර්.විග්නේශ්වරා මහතා විසින් සභාපති තනතුරට පත් කර මම මඳ කළක් නිවාඩු ලබා පසුව නැවතත් සභාවට එක්වූවෙමි.

මේ අනුව ආයුර්වේද කොමසාරිස් රමණී ගුණවර්ධන මහත්මිය තුළ අපගේ විදුහල පිළිබඳව යම් පැහැදිලි අවබෝධයක් ඇතිවූ පසුව සහ උතුරු පළාත් ස්වදේශ වෛද්‍ය අධ්‍යක්ෂක ආචාර්ය තිල්ලොවාසන් මහතාද සමඟ රැස්වීමක් කොළඹදී පැවැත්වීමට කටයුතු කළේය. D.A.M. උපාධිය අනුමත කරන ලිපිය එහිදී ආයුර්වේද කොමසාරිස් වෙත ලබා දුන්නේය.

හමුත් මෙම ලිපියට අනුව කටයුතු කිරීමට නොහැකි තත්ත්වයක් ඇති කරමින් විදුහල චුන්නාකම්වලට මාරු කරන ලදී. මෙම අවස්ථාවෙහි මම ඉවත්ව සිටියත් විදුහල මාරු කිරීම හිත් වේදනාවට කරුණක් විය. බොහෝ දෙනෙකුගේ කැමැත්තට අනුව චුන්නාකම් වලට මාරු කිරීම සිදු කෙරුණි. නැවැතත් බොහෝ ප්‍රශ්න ඇති වී සභාව වැනසී යන තත්ත්වයක් ඇති විය. විදුහල්පති සහ සභාපති ආචාර්ය ආර්.විග්නේශ්වරා සහ ශිෂ්‍ය ශ්‍රී නිවාසන් නැවැතත් මගේ නිවෙසට පැමිණ සභාවට එක්වන මෙන් කළ ඉල්ලීමට එකඟව සභාවට එක්වී දෙවැනි මහ සභා රැස්වීම පැවැත්වීම සඳහා කටයුතු කළේය. මෙහිදී යාපනය කාර්මික විදුහලෙහි අධ්‍යක්ෂක සහ ශ්‍රී ලංකා නිදහස් පක්ෂයෙහි යාපනය දිස්ත්‍රික් සංවිධායක ද හිල බලකායෙහි යාපනය දිස්ත්‍රික් නායක ද මගේ පවුලෙහි දිගු කාලීන හිතවතෙකු ද වන මහාචාර්ය එන්. යෝගරාජන් මහතා මා සමඟ එක්ව මේ සඳහා අරගල කිරීමට සුදුස්සෙකු බව අවබෝධ කර ගෙන මා සමඟ එක්ව වැඩ කළ හැකි තව බොහෝ දෙනෙකු ද එක් කර ගෙන මහා සැලසුම් සහගත ලෙසින් සභාව පැවැත්වූවේය. මෙහිදී පාලකගේ කීමට අනුව විදුහලෙහි කටිකාචාර්යවරුන්ව ඇතුළත් කර නොගත්තේය. සාමාජික මුදල් ගෙවූ අය පමණක් වන සහභාගි වනසේ පැවැත්වූ මෙම මහ සභා රැස්වීමෙහිදී සංශෝධිත ව්‍යවස්ථාව ඒකමතිකව සම්මත විය.

නැවැතත් මහ සභා රැස්වීමක් රාජා ක්‍රීම් හවුස්හි සරස්වතී මණ්ඩපයෙහිදී පවත්වන ලදී. පසුව සියලුම දේශපාලන පක්ෂ කැඳවා රැස්වීමක් යාපනය විරසිංහම් ශාලාවෙහිදී පවත්වන ලදී. මෙයට පාර්ලිමේන්තු මන්ත්‍රීවරුන් වන එස්. මාවෙ සේනාධිරාජා, සෙල්වම් අඩෙක්කලනාදන් හිටපු

පාඨලිමේන්තු මන්ත්‍රීවරුන් වන එම්.කේ. ශිවාපිලිගම, එස්.සිරිල් යන අයත් සී.වී.කේ. ශිවඥානම් මහතා සහ වෙංගරනේසන් මහතා සහ යාපනය මහ නගර සභාවෙහි මන්ත්‍රීවරුන් වන සුරියාන් මහතා, වින්දන් මහතා සහ නිශාන්තන් මහතා ඇතුළු විවිධ දේශපාලන පක්ෂවල අය තම අදහස් දැක්වූහ. බොහෝ තීරණවලට පැමිණියේය. අපගේ සභාව නැවතත් පිළිගැනීමට ලක් විය. එහෙයින් සභාව පිළිබඳ පැවැති දුර්මත ඉවත් විය. සභාවෙහි සියලු කටයුතු වලට පිළිගැනීම සහ දිරිමත් කිරීම සිදු විය.

පසුව මහාචාර්ය එන්. යෝගරාජන් මහතාගේ නායකත්වයෙන් යුතුව අපි කණ්ඩායමක් ලෙස ආයුර්වේද ඇමැතිතුමා සහ හිටපු ආයුර්වේද ඇමැතිතුමා යන අයව මුණ ගැසුණෙමු. මෙහිදී අපගේ විදුහලෙහි ඉතිහාසයෙහි මහ තාප්තියක් ගෙන දෙමින් වසර ගණනාවකට පසුව නැවතත් ශ්‍රී ලංකා උපාධිය අනුමත කිරීමක් ද සිදු කෙරුණි. ඒ සඳහා අපහට මහත් උපකාරයක් සිදු කළේ මහාචාර්ය එන් යෝගරාජන් මහතාය. අපට බොහෝ

ස්ථානවලට ගොස් ලබා ගත නොහැකි වූ දෙය වතුමා අපට ලබා දුන්නේය. මේ පිළිබඳව මතු වන ඉතිහාස ලිපිවල දීර්ඝව ලිවීමට අදහස් කරමි. ඉතිහාසය හොඳින්, අමතක කළ සහ විකෘති කළ හඳුන් ඇති අය අතරෙහි ඉඳ මෙම විදුහලට මහත් ලෙසින් ආධාර කළ ශ්‍රේෂ්ඨයන් පිළිබඳව අඛණ්ඩව ලියමි. එහෙයින්

- 1) විදුහල් සභාව අනුමත විය.
- 2) ඉඩමක් වෙන් කර ගොඩනැගිලි ඉදි විය.
- 3) සභාව විසින් දෙනු ලබන D.A.M. උපාධිය අනුමත විය.
- 4) උතුරු පළාත් සභාව උතුරු ලංකා ස්වදේශීය වෛද්‍ය සභාව සමඟ එක්ව ක්‍රියාත්මකවීම ආරම්භ විය.

දැන් අප ගමන් කල යුතු වන්නේ පශ්චාත් උපාධි සහ රැකියා අවස්ථා පදනම් කර ගෙනය. විය ශාක්‍යතාවයෙන් යුතු බවට පසුගිය උපාධි ප්‍රදානෝත්සවයෙහිදී ඇමැතිතුමා විසින් පොරොන්දු වූව ද අපි අනවරත උත්සයෙන් යුතුව ඒ සඳහා විකට් එක්ව ක්‍රියා කරමු. ජය නියතයි.

ස්වදේශීය වෛද්‍ය ජේ.ජෙයරත්, J.P  
ලේකම්

උතුරු ලංකා ස්වදේශීය වෛද්‍ය සභාව  
සුපිචා ප්‍රසූත විශිෂ්ඨ සිද්ධි ආයුර්වේද ආරෝග්‍ය ශාලාව

# யாழ்ப்பாண லங்கா சித்த ஆயுள்வேத மருத்துவக் கல்லூரி வரலாறு

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

அந்தக் காலப்பகுதியிலே யாழ்ப்பாணத்துக்கும் இந்தியாவிற்கும் இடையே பல்வேறு தொடர்புகள் இருந்துவந்தன. தமிழருக்குரிய கலை, பண்பாடு, கலாசாரம் என்பன ஒவ்வொரு அரசர்களினாலும் மெருகூட்டப்பட்டு மிகச்சிறந்த முறையில் விளங்கின.

அந்தவகையில் கி.பி 1478ஆம் ஆண்டுப் பகுதியில் மன்னன் சிங்கை பரராஜசேகரன் அரசாண்ட காலத்தில் அவரது சகோதரரான தமிழ் அறிஞன் செகராஜ தன் சகோதரனின் உதவியுடன் தமிழ்ச்சங்கம் ஒன்றை யாழ்ப்பாணம் நல்லூரில் நிறுவினார்.

அதில் உள்ளூரில் சிறந்த ஆயுள்வேத வைத்திய மேதைகளையும் இந்திய ஆயுள்வேத வித்துவான் களையும் அழைத்து இலங்கைத் தமிழருக்கேயுரிய பல பகுதிகளில் மிகச் சிறப்பாக மேற்கொள்ளப் பட்டுவந்த மருத்துவ முறைகளையும் நூல்களையும் சிறந்தமுறையில் தொகுத்துள்ளனர்.

இனிவரும் காலங்களில் மக்கள் அனைவருக்கும் பயன்படும் மிகச்சிறந்த காரியம் இதுவென்பதால் பல நூல்கள் இயற்றியிருப்பினும் வைத்திய நூல்களுக்கு மட்டும் தமது பெயர்களை இட்டனர். இதன்படி பரராஜசேகரம், செகராசசேகரம் எனும் வைத்திய நூல்களை உருவாக்கினர்.

இவ் நூல்களின் சிறப்புக்காரணமாகத் தற்போது இந்தியாவில் பல ஆயுள்வேதக் கல்லூரிகளிலும் பல்கலைக்கழகங்களிலும் பாடத்திட்டங்களில் ஒரு பகுதியாகச் சேர்க்கப்பட்டு இருக்கின்றது.

இவை மிகச்சிறந்த நூல்கள் என அஷ்டாங்க கிருதயம் எனும் நூலை மொழிபெயர்த்தவரும், இலங்கா சித்த ஆயுள்வேதக் கல்லூரியின் இந்திய பரீட்சகர் குழுவின் தலைவருமாகிய ஆயுள்வேத பண்டிதர் மே. துரைசுவாமி ஐயங்கார் அவர்களும் இந்நூல்களின் சிறப்புக்களைப் பற்றிக் குறிப்பிட்டுள்ளார்.

இவ்வாறு புகழ்பெற்றிருந்த ஆயுள்வேத வைத்தியம் அந்நியர் ஆட்சிக்காலத்தில் பின்னடைவைச் சந்தித்தது எனினும் பல மேல்நாட்டு வைத்தியர்கள் ஆயுள்வேத நூல்களைக் கற்று அறிந்து தமது வைத்தியத்துடன் உள்வாங்கிக் கொண்டனர். இதுபற்றி பல்வேறு மருத்துவ நூல்களில் அறியக்கூடியதாக உள்ளது. உதாரணமாக சுருதர் அறுவைச் சிகிச்சை முறைகள் ஆங்கில மருத்துவத்துறையுடன் உள்வாங்கப்பட்டது மிகவும் முக்கியமானது. இதன் பெருமை உலகெங்கும் பரவலாயிற்று.

ஆங்கில மருத்துவ முறைகள் உடனடி நிவாரணத்தரக்கூடியதாகக் காணப்பட்டதால் பக்க விளைவு அற்றதும் முழுமையாக நோய்களைத் தீர்க்கவல்லதுமான சித்த ஆயுள்வேத மருத்துவம் பொலிவிழந்து சென்றது.

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

இதுவே இலங்கையின் முதன் முதலாக ஸ்தாபிக்கப்பட்ட ஆயுள்வேத மருத்துவக் கல்லூரி ஆகும்.

இக் கல்லூரி வைத்திய பயிற்சி நெறிகளையும், நேரடி பயிற்சி போதனை முறைகளையும் தன்னகத்தே கொண்ட சிறப்பான கல்லூரி இதுவாகும். இதனை நிர்வகிப்பதற்கு 17 அங்கத்தவர்களைக் கொண்ட வட இலங்கை சுதேச வைத்தியசபையும் அன்றைய தினமே ஸ்தாபிக்கப்பட்டது. இதில் சேர் வைத்திலிங்கம் துரைசாமி, டாக்டர் தி. ஜசாக் தம்பையா, செனஷ்றர் எ. எஸ். நடேசன், கொல்மஸ் டபிள்யூ. டி. அல்வின் ஆகியோர் உட்பட பெருந்தலைவர்கள் இடம்பெற்று இருந்தனர். அதிபர்களாக எச். எஸ். ஐயங்கார், எஸ். ஏ. இராசையா ஆகியோர் உட்பட பலர் இடம்பெற்று இருந்தனர்.

இக்கல்லூரியில் ஆரம்ப காலங்களில் இந்தியாவில் இருந்து அழைக்கப்பட்ட வைத்திய மேதைகளும், உள்ளூரில் சிறந்த வைத்தியர்களாலும்

விரிவுரைகள் நடாத்தப்பட்டன. இங்கு பரீட்சைகள் நடாத்துவதற்காக இந்தியாவிலே நிறுவப்பட்ட இந்திய வைத்திய பரீட்சகர்கள் சபையின் குழுவினர் அங்கிருந்து இலங்கையிலுள்ள லங்கா சித்த ஆயுள்வேத மருத்துவக் கல்லூரிக்கு வருகைதந்து பரீட்சைகளை நடத்தி பட்டங்களையும் வழங்கினர். அப்பரீட்சகர் குழுத்தலைவராக வைத்திய கலாநிதி பண்டிதர் மே.துரைசுவாமி ஐயங்கார் அஷ்டாங்க ஹிருதயம் எனும் நூலைத் தொகுத்து வெளியிட்டவர்) அவர்களே தலைமை வகித்தார். 1966ஆம் ஆண்டுவரை இந்நிலைமையே இருந்து வந்தது. அதன்பின்னர் 1967ஆம் ஆண்டு முதல் பரீட்சைச் செலவை இந்தியாவிற்கு அனுப்பமுடியாமை, பொது நோக்கம் கொண்ட வைத்தியர்களின் மறைவு, இலங்கை அரசாங்கத்தின் வேண்டுகோள் என்பனவற்றுக்கு அமைய இலங்கை ஆயுள்வேதத் திணைக்களமே இப்பரீட்சையை நடாத்தி வருகிறது.

காலஞ்சென்ற கௌரவ பிரதமர் S.W.R.D. பண்டாரநாயக்கா அவர்கள் சுதேச வைத்திய சபைக்குத்தலைவராக இருந்த காலத்தில் 1944.03.25 ஆம் திகதியன்று நடைபெற்ற கல்லூரி பட்டமளிப்பு விழாவுக்குத் தலைமை வகித்து உரையாற்றினார். அதில் “இக்கல்லூரி நீண்ட காலமாக அரசாங்கத்தினதோ அல்லது பொது ஸ்தாபனங்களின் உதவியோ இல்லாது தனித்து இயங்கி வருவதாலும் கல்லூரியை நடத்துபவர்கள் அதிகம் தியாகம் செய்வதாலும் ஆயுள் வேதத்தின் அபிவிருத்திக்காக அரசாங்கம் பணம் செலவிடும் போது இக்கல்லூரிக்கும் பணவுதவி செய்தது. இக்கல்லூரியை உயர்வான அந்தஸ்துள்ள நிலையில் வைக்கவேண்டும்” எனக் குறிப்பிட்டார். அது மட்டுமல்லாது தலைநகரிலும் (கொழும்பு) பல கூட்டங்களை நடாத்திக் கல்லூரியை மெச்சி (வியந்து) பேசினார். இவரது கூற்றுக்களை ஆராய்ந்து இதனைத் தொடர்ந்து ஆயுள்வேத (சுதேச) வைத்தியசபைத் தலைவராக இருந்த ஆர்.எஸ்.எஸ். குணவர்த்தனா அவர்கள் 1949.07.24 அன்று இக்கல்லூரிக்கு வருகைதந்து இதன் வேலைத்திட்டங்களைப் பார்வையிட்டு மெச்சி (வியந்து) அரசாங்கம் இக்கல்லூரியை அங்கீகரிக்க வேண்டுமென சிபார்சு செய்தார்.

இதன் பிரகாரம் இக்கல்லூரியானது ஆயுள் வேத வைத்தியத்தைப் போதிக்கவும் வைத்தியர்களைப் பதிவு செய்யவும் அங்கீகரிக்கப்படுவதாக 1951.07.13 அன்று 10270 என இலக்கம் கொண்ட அரசு வர்த்தமானியில் பிரகடனம் செய்யப்பட்டது. இதனிடையே சுதேச வைத்திய சபையிலும் வட இலங்கை சுதேச வைத்திய சபையிலும் பிரிவினைகள் உண்டாயின. பதவிப்போட்டிகளும் இன

மோதல் உருவாக்கக்கூடியவாறு புறத்தொதுக்கல் நடவடிக்கைகளும் ஒரு சிலரால் ஏற்படுத்தப்பட்டன. இதனிடையே கல்லூரியின் நிர்வாகத்திலும் பிளவு ஏற்பட்டது. இதனால் 04.05.1952இல் மட்டக்களப்பில் வி.நல்லையா (சுகாதார அமைச்சின் காரியதரிசி) தலைமையில் இடம்பெற்ற சித்த மருத்துவ மாநாட்டில் நிறைவேற்றப்பட்ட 6ஆவது பிரேரணையும் அரசு நிர்வாகத்திடம் கையளிக்கப்பட்டது. இப்படியான சம்பவங்கள் காரணமாகச் சட்டமூலம் தயாரிக்கப்படும்போது யாழ்ப்பாண ஆயுள்வேதக் கல்லூரியின் சிறப்புரிமைகள் சேர்க்கப்படுவது தவிர்க்கப்பட்டுவிட்டது.

இதனால் சட்டவாக்கத்தின்போது கைவிடப்பட்டதால் லங்கா சித்த ஆயுள்வேத மருத்துவக் கல்லூரி பற்றிய விபரங்கள் தெளிவான ஏற்பாடுகள் 1962ஆம் ஆண்டு ஒக்டோபர் மாதம் நிறைவேற்றப்பட்ட ஆயுள்வேத சட்டம் 1961 இல. 31 பிரிவு 18 (a) இல் காணப்பட்டதாலும் நிறைவேற்றப்பட்ட சட்டப்படி ஆயுள்வேதத் திணைக்களத்திற்கு அதிகாரம் சென்றதாலும் இக்கல்லூரியில் சுதந்திரமாக மேற்கொள்ளப்பட்ட வைத்திய பட்டதாரிகள் பதிவு தடைசெய்யப்பட்டு அதனை ஆயுள்வேதத் திணைக்களம் பொறுப்பேற்றது.

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

இதனிடையே 07.08.1963ஆம் ஆண்டு கௌரவ சுகாதார அமைச்சர் ஏ.பி.ஜெயசூரியா இக்கல்லூரியை வந்து பார்வையிட்டார். இக்கல்லூரி எமது நாட்டிற்கு பல வைத்தியர்களை உருவாக்கித் தந்துள்ளது. தொடர்ந்தும் பல ஆண்டுகளுக்கு இந்நற்செயலைச் செய்யவேண்டும். நீங்கள் இக்கல்லூரி தொடர்பில் கொழும்பு வந்து ஆணையாளர் ஊடாக முறைப்பாடு செய்யுங்கள் எனக்குறிப்பிட்டார்.

எனவே பிரச்சினைகளுக்கு முற்றுப்புள்ளி வைக்கும் நோக்கில் Dr.S.P.E.இன்னாசித்தம்பி, ஈ.பி.இராசையா உட்பட பலர் சேர்ந்த தூதுக் கோஷ்டி கொழும்புசென்று ஆயுள்வேத ஆணை

யாளருடனும் ஆயுள்வேத வைத்திய சபையுடனும் பேச்சுவார்த்தை நடத்தியது. முறைப்பாடு செய்ததன் பயனாக 09.10.1968ஆம் ஆண்டு கடித இலக்கம் 309படி லங்கா சித்த ஆயுள்வேதக் கல்லூரி ஒரு பழைய நிறுவனம் என்பதால் ஒரு சலுகை வழங்கப்பட வேண்டும் எனவும், அதன்படி ஆயுள்வேதத் திணைக்களத்தின் வைத்தியர்களை பதிவு செய்வதற்காக பரீட்சை நடாத்தவேண்டும் என்றும் இதற்குக் கல்லூரியே செலவு செய்ய வேண்டும் எனவும் குறிப்பிட்டார். இதற்கிடையில் 1969ஆம் ஆண்டு கல்லூரியைப் பார்வையிட்டு மீள் பதிவைச் செய்வதற்காகக் கல்லூரிக்கு ஒரு ஆணைக் குழுவை ஆயுள்வேதத் திணைக்களம் அனுப்பியது. அதில் டாக்டர் எஸ்.எம்.பொன்னையா அவர்களின் தலைமையில் சிலர் இடம் பெற்றிருந்தனர். இவர்களுக்கும் கல்லூரி நிர்வாகத்திற்கும் இடையில் ஏற்கனவே முறுகல் நிலை இருந்தது. அக்குழுவருகை தந்தபோது அவர்களுடன் மோதல் நடைபெற்றதாகவும் அறியமுடிகிறது. இதனால் வருகைத்தந்த குழுவினர் கல்லூரியில் பல குறைபாடுகள் உள்ளது எனக் குறிப்பிட்டுப் பாதகமான அறிகையைச் சமர்ப்பித்திருந்தனர். எனவே கல்லூரியின் மீள் பதிவைச் செய்ய முடியாமல் இருந்ததாகக் கூறப்படுகிறது. இதுவும் தற்போது கல்லூரியால் வழங்கப்பட்ட D.A.M. பட்டம் அரசு வேலை வாய்ப்புக்களில் D.A.M. வைத்தியர்கள் இணைவதற்குத் தடையாக உள்ளது.

இச்சம்பவங்கள் உட்பட பல பாதகமான அம்சங்கள் நிர்வாகத்தோடு முரண்பட்டு தர்க்கப்பட்டவர்களும் தாக்கப்பட்டவர்களும் தள்ளிவைக்கப்பட்டவர்களும் தனிநபர் குழுக்கள் போல இயங்கியதால் ஏற்படுத்தப்பட்டன. இது கல்லூரிக்கு மேலும் வீழ்ச்சியைக் கொண்டு வந்தது என்னும் நல்லோர்கள் துணையால் கல்லூரி

அழியாது சிறப்புடன் இயங்கி பல வைத்தியர்களை உருவாக்கி நாட்டின் பல பாகங்களுக்கும் சேவை செய்யக்கூடியவாறு அனுப்பிக் கொண்டிருந்தது.

கௌரவ சுகாதார அமைச்சர் பீ.ஜி. அரியதாஸ அவர்கள் 1973ஆம் ஆண்டு ஜூலை மாதம் நடைபெற்ற பட்டமளிப்பு விழாவுக்குத் தலைமை தாங்கி பேசும்போது இக்கல்லூரியைப் தரம் உயர்த்த வேண்டும் என்றும் இதற்கு என்னால் இயன்ற காரியங்களைச் செய்கிறேன் எனவும் குறிப்பிட்டார். எனினும் பல்வேறுபட்ட மனநிலைகளில் அப்போதைய ஆயுள்வேததுறை சார்ந்த பெரியவர்கள் இருந்ததால் எதுவும் நடைபெறவில்லை. கல்லூரி தொடர்பான தர்க்கங்களுக்கு முடிவில் லாது இருந்தது. 26.02.1977 ஈழநாடு பத்திரிகையில் இடம்பெற்ற செய்தியின்படியாழ்ப்பாணத்திற்கு வருகைத்தந்த சுகாதார அமைச்சர் திருமதி சிவகாமி ஓபயசேகரா இக்கல்லூரியின் குறைகளை ஆராய்ந்து ஆவன செய்வதாகக் குறிப்பிட்டதாகவும் யாழ்ப்பாண சித்த ஆயுள்வேதக் கல்லூரி வழங்கும் பட்டத்தை அங்கீகரிப்பதை அரசாங்கம் மறப்பது தொடர்பாக உரிய நடவடிக்கை எடுப்பதாகவும் உறுதியளித்ததாகவும் தெரிகின்றது. எனினும் நடவடிக்கைகள் எதுவும் நடைபெறாது சில சக்திகள் குறுக்கிட்டன எனவும் கல்லூரிப் பதிவேடுகளில் காணப்படுகின்றது.

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

தொடரும்...

சுதேச மருத்துவர்:- ஜெ. ஜெயலன்,  
செயலாளர்,  
வட இலங்கை சுதேச வைத்தியசாலை,

## யாழ்ப்பாண லங்கா சித்த ஆயுள்வேத மருத்துவக் கல்லூரி வரலாறு

1934இல் உருவாக்கப்பட்ட சுதேச வைத்திய சாலை கல்லூரி செனட்டர் எஸ். நடேசன் அவர்களை தலைவராகக் கொண்டு தற்போது யாழ்ப்பல்கலைக்கழகம் அமைந்துள்ள இடத்தில் சேர்.பொன் இராமநாதன் உருவாக்கிய கட்டடத்தில் இயங்கி வந்தது. இக் கல்லூரிக்கு அதிபராக வைத்தியர் எஸ்.எம்.பொன்னையா அவர்கள் கடமையாற்றினார். 1936ஆம் ஆண்டு வைத்தி

யர்கள் எம்.எஸ்.சுந்தரம், இன்னாசித்தம்பி, ஏ.வி.இராசரத்தினம் அவர்கள் கற்றபோது ஏனைய மாணவர்கள் விலகிவிட இம் மூவரும் மட்டுமே அக்கல்லூரியில் மாணவர்களாக இருந்தனர். எனவே மாணவர் தொகை குறைவடைந்தமையால் பல்வேறு வாத பிரதி வாதங்களுக்கு மத்தியில் நிர்வாகத்தினர் இணைந்து 1925ஆம் ஆண்டு உருவாக்கப்பட்ட எமது லங்கா சித்த ஆயுள்வேத

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 காட்சியத்தில் இருப்பதாக தெரிகின்றது. எமது கல்லூரி உருவாக்கப்பட்ட காலத்திலேயே இந்திய ஆயுள்வேத 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 காட்சியத்தில் இருப்பதாக தெரிகின்றது. எமது கல்லூரி உருவாக்கப்பட்ட காலத்திலேயே இந்திய ஆயுள் வேத மருத்துவ பேரறிஞர்களுடன் இலங்கை மருத்துவ மாமணிகள் தொடர்புகளை ஏற்படுத்தி இருந்தனர். அதிலும் தலை சிறந்த மாமேதைகளுடன் தொடர்புகளை ஏற்படுத்துவதில் எமது கல்லூரி சமூகத்தினர் பின்னிற்கவில்லை. அந்த வகையில் வாக்க்பாட்சாரியார், சாரங்கதரர், மாதவர் அகிய பேரறிஞர்களின் வடமொழி படைப்புக்களை தமிழ்மொழியில் மொழி பெயர்த்த ஆயுள் வேத பூசணம் பண்டிதர் மே.துரைசுவாமி ஐயங்கார் (இவர் A.C.S என்னும் பேரறிஞர் என்பதை சுதேச மருத்துவ உலகம் நன்கு அறியும்) அவர்கள்கூட சென்னை மாநகரத்தில் இருந்து யாழ்ப்பாணத்திற்கு வந்து D.A.M என்ற பட்டத்தை 1939ஆம் ஆண்டு நடைபெற்ற ஆயுள்வேத மகாநாட்டில் வழங்கினார். இச்சமயத்தில் வைத்தியல் யு.ஏ இராஜரட்ணம் அவர்களால் எழுதிய இராஜஸ்மா என்ற ஆய்வுக் கட்டுரையை வியந்து F.I.A.P (Follow of INSTITUTE OF AYURVEDIC) Physician என்னும் சிறப்புப் பட்டத்தை வழங்கி கௌரவித்தார். இந்த மாநாட்டில் இதேபோன்ற பல ஆய்வுக் கட்டுரைகளும் மூலிகைகள் மற்றும் மருந்துகளின் கண்காட்சிகளும் ஏராளமான அறிஞர்களின் கருத்துப் பரிமாற்றங்களும் நடந்தேறியதாக தெரிகின்றது. இதன்போது இந்தியாவில் இருந்து வந்த குழுவினர் எமது கல்லூரியை மெச்சியதோடு கல்லூரிக்கு பல்வேறு விதந்துரைப்புகளையும் சான்றிதழ்களையும் பண உதவியையும் வழங்கினார்கள் என்பது குறிப்பிடப்பட்டது. கல்லூரி வரலாற்றின் ஆரம்பத்தில்

இக்கல்லூரி பரீட்சைக்குரிய கேள்வித்தாள்கள் சென்னைப் பட்டணத்தில் அச்சிடப்பட்டு கல்லூரி நிர்வாகத் தலைவருக்கு பாதுகாப்பாக பரீட்சை குழுவுடன் அனுப்பி வைக்கப்பட்டு அவர்களின் நேரடி மேற்பார்வையில் நிறைவேறி வந்தது. முதன் முதலாக 1928ஆம் ஆண்டு L.A.M என்னும் பட்டம் வழங்கப்பட்டது. இப்பரீட்சையில் ஏழு பேர் சித்தியெய்தினர். இங்கு இக்கல்லூரியின் ஸ்தாபகர் பு.ளு பஸ்தியம்பிள்ளை அவர்களும் சித்தியெய்தி தகுதி வாய்ந்த பட்டம் பெற்ற மருத்துவராக வெளியேறியமை குறிப்பிடத்தக்கது. இவர் மருத்துவம் கற்பதற்காக சில இலங்கையிலுள்ள பேரறிஞர்களுடன் தொடர்புகொண்டு கதைத்தபோது தன்னுடைய நோக்கத்தில் வெற்றியடையாது போனதால் இந்திய உதவியுடன் தனியே எமது மருத்துவ கல்லூரியை ஸ்தாபித்தது மிகப்பெரிய காரியமாகும். இந்த டி.யு.ஆ என்ற பட்டம் 1931ஆம் ஆண்டு வரை நடைமுறையில் இருந்தது. இதன் பாடத்திட்டம் ஆயுள்வேதம் சம்பந்தமான சகல விடயங்களையும் சமஸ்கிருதம் உட்பட பல மருத்துவ விடயங்களையும் உள்ளடக்கியதோடு ஆங்கில வைத்தியர் கிறிஸ்தவர்களால் வழங்கப்பட்ட உடலியல் சாஸ்திரத்தை உள்ளடக்கி இருந்தது. 1931ஆம் அண்டு மேலும் இப்பாடத்திட்டம் மெருகூட்டப்பட்டு இந்திய பேரறிஞர்களால் எமக்கு வழங்கப்பட்டு D.M.A (Doctor of Ayurvedic Medicine) எனும் பட்டம் வழங்குவதற்கு அடித்தளம் இடப்பட்டது. இதன் பிரகாரம் 1934ஆம் ஆண்டு முதல் ஐ.யு.ஆ என்ற முதல் தரமாக தகுதி வாய்ந்த பட்டத்தையும் பாடத்திட்டத்தில் சற்று குறைந்த தகுதியுடைய L.A.M.P என்ற பட்டத்தையும் ஒரே மேடையில் இந்திய பேராசான்கள் வழங்கி இருந்தனர். இதன்படி முதலாவது பரீட்சையில் பன்னிரண்டு பேர் சித்தியடைந்தனர்.

இது நிற்க 1961ஆம் ஆண்டு ஆயுள்வேத சட்டம் நிறைவேற்றப்பட்ட பின்னர் ஆயுள்வேத திணைக்களத்துடன் தொடர்பில் இருந்த சில கல்லூரி நிர்வாகத்துடன் முரண்பட்ட தனி நபர்கள் சிலரின் தொந்தரவுகளினாலும் ஊடுருவலாலும் பல்வேறு பிரச்சனைகள் கல்லூரி நிர்வாகத்தினரிடையே ஏற்பட்டிருந்தது. இதனை குறுகிய நோக்கம் கொண்ட சிலர் தமது நன்மைக்கு பயன்படுத்துவற்காக மேற்கொண்டிருந்தமை எஸ்.எஸ் கந்தையா L.A.M.P (1934) அவர்களது குறிப்பேட்டில் விபரமாக தெரியவருகின்றது.

(தொடரும்)



## எமது லங்கா சித்த ஆயுர்வேத மருத்துவ கல்லூரியின் வரலாறுத் தொடர்

மீண்டும் நீண்டகாலத்தின் பின்னர் இவ் விதழின் மூலம் சந்திப்பதை இட்டு ஆண்டவனுக்கு நன்றி கூறுகின்றேன்.

நாட்டுப் பிரச்சினையின் தாக்கங் களினால் பல துறைகள் சிதைவடைந்த போதும் எமது சுதேச வைத்தியத்துறை வளர்க்கப்படுவதில் பாரிய பின்ன டைவு ஏற்பட்டது எனினும் ஆங்கில வைத்தியர் களின் புலம்பெயர்வு, இடப்பெயர்வு என்பன காரணமாக சுதேச வைத்தியர்களின் தேவை என்றும் இல்லாதவாறு வடமாகாண மக்களுக்கு அதிகரித்து இருந்தது.

மருந்துகள் பற்றாக்குறை மூலிகைகள், மருந் துச்சரக்குகள் சேகரித்தலில் உண்டான எதிர்பாராத யுத்தகால தடைகள் காரணமாகவும் பொது மக்களின் அவசர தேவைகள், வைத்தியர் பற்றாக் குறையால் உண்டான வைத்தியரின் நேரதாமதம் என்பவை கருத்தில் எடுக்கப்பட்டு சுதேச வைத்தியர் கள் தவிர்க்க முடியாதபடி ஆங்கில மருந்து பாவ னைக்குத் தள்ளப்பட்டனர். இக்காலகட்டத்தில் இவர்கள் மூலமாக ஏராளமான உயிர்கள் காப்பாற் றப்பட்டது என்பதைச் சகலரும் அறிவர். இது இவ் வாறு இருக்க, சுதேசவைத்தியக்கல்வியைக் கற்பிக் கும் தனியார் நிறுவனமான எமது சபையும், கல்லூரி யும், ஏராளமான அழுத்தங்களையும், பிரச்சினையை யும் எதிர்நோக்கியது. கல்லூரியும் சபையும் இயங் காநிலை காணப்பட்டது. இதனால் அக்காலத்தில் அதிகாரமிக்க சக்தியாக அமைப்பின் நெறிப்படுத்த லில் புதிய சபை உருவாக்கப்பட்டது.

எனினும் வடமாகாண சுதேச வைத்தியர் களின் ஆயுள்வேதத் திணைக்களத்தினூடாக தொடர்பு முற்றுமுழுதாகத் துண்டிக்கப்பட்ட நிலை காணப்பட்டது. எனவே கல்லூரி பொருளாதார வளர்ச்சியற்றும் நிறுவன ரீதியான வளர்ச்சியற்றும் காணப்பட்டதோடு, கல்லூரியும் பட்டமும் அங்கீகரிக்கப்படாத நிலை மூன்று தசாப்தங்களாகத் தொடர்ந்தது. எனவே பல்வேறு இன்னல்களுக்கு மத்தியிலும் ஆயுள்வேதத்தையும் சித்த மருத்துவத் தையும் அழியவிடக்கூடாது என்பதற்காகக் குறைந்த சம்பளத் தில் விரிவுரையாளர்களாகக் கடமையாற்றி னர்.

யாழ்ப்பாணக் கோட்டைப் பிரச்சினைகள் பெரிதாகிக் கொண்டிருந்த காலமதில் சத்திர சிகிச்சைகள், மகப்பேறுகள் நடைபெறமுடியாது இருந்தது. அந்தநிலைமையில் எமது வைத்தியர்களே மகப்பேறு மற்றும் சிறிய சத்திர சிகிச்சைகளை மேற் கொண்டனர். மகப்பேறு மிகச் சிறப்பாக மேற் கொள்ளப்பட்டது. யாழ்ப்பாண மாவட்டம் மட்டுமல்ல; கிளிநொச்சி, முல்லைத்தீவு, மன்னார், வவுனியா பகுதிகளிலும் இத்தகைய வைத்தியங்கள் இங்கு கல்வி கற்ற D.A.M வைத்தியர்களால் மிகச் சிறப்பாக மேற்கொள்ளப்பட்டன.

பேராசிரியர் அ. சண்முகதாஸ் தலைவராக வும் (முன்னாள் துணைவேந்தர் (யாழ். பல்கலைக் கழகம், பேராசிரியர் நா.சண்முகலிங்கன்) செயலா ளராகவும் கலாநிதி ஆ.குணராசா பொருளாளரா கவும் கொண்டசபையே நீண்டகாலமாக இருந்தது.

1998ஆம் ஆண்டளவில் மாணவர்கள், விரிவுரையாளர்கள் கல்லூரி பட்டம் அங் கீகரித்தல் தொடர்பில் போராட்டம் ஒன்றை நடத்தியிருந்த னர். அதில் Dr.மயில்வாகனசிகிங்கம், Dr. ராஜ நடேஸ்வரன், Dr. மணிவண்ணன், Dr. சேனாதிராஜா, Dr. பிரிட்டோ ஆகியோர் உட்பட்ட பலர் பெரும் பங்கு வகித்தனர். ஆயுள்வேதத் திணைக்களத்தைச் சேர்ந்த புத்திக விஜயரட்ண அவர்களுடன் பேச்சு வார்த்தைகளை மேற்கொண்டு கோரிக்கைகளை விடுத்திருந்தனர். இதன்போது கையெழுத்துப் பிரதிகள் சேகரிக்கப்பட்டபோது Dr. ராஜநடேஸ் வரன் அவர்கள் என்னிடம் வந்து சந்தித்து எனது கல்வி நிறுவனம் (றோயல் அக்கடமி) கொட்டடி கிராம அபிவிருத்திச் சங்கத்தினர் ஆகியோரது கையெழுத்துக்களைப் பெற்றிருந்தார். அன்றுதான் முதன் முதலாக இக்கல்லூரி இருப்பதை நான் அறிந்துகொண்டேன். A/L பாடத்தில் 3ஆம் தடவை தோற்றி A, 3B பெறுபேறுகளைப் பெற்றுக் கொண்ட நான் மிருகவைத்தியத்துறைக்கோ, கைதடி சித்த வைத்தியத்துறைக்கோ செல்லாது இக்கல்லூரிக்கு 2002 இல் வந்தேன்.

கல்லூரியில் சேர்ந்தபோது கல்வி கற்க முடியாதவாறு தளபாட, நூலக மருந்தக வசதிகள்



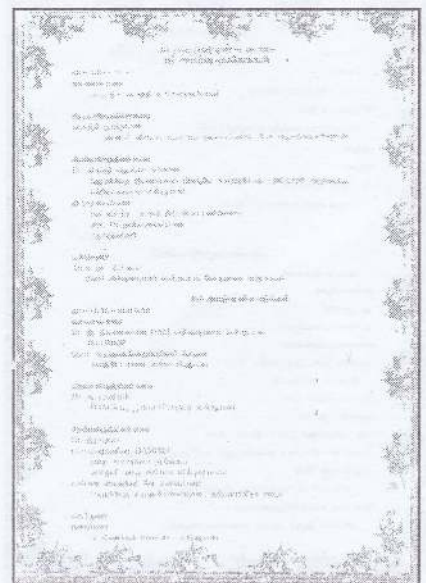
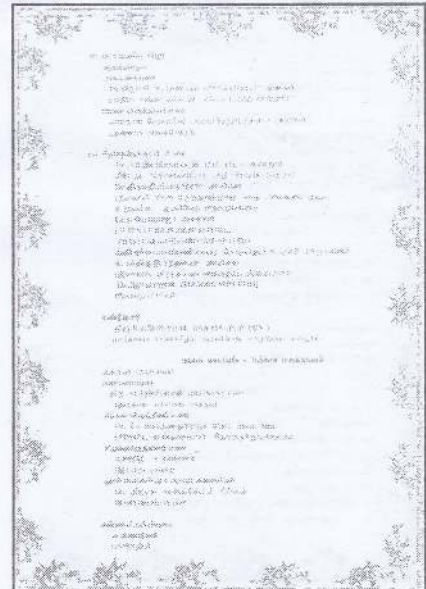
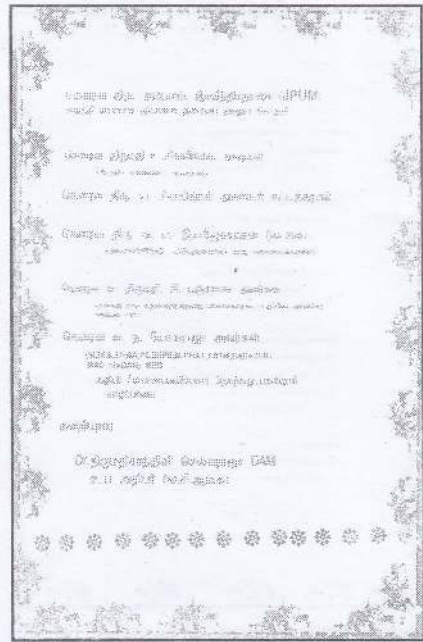
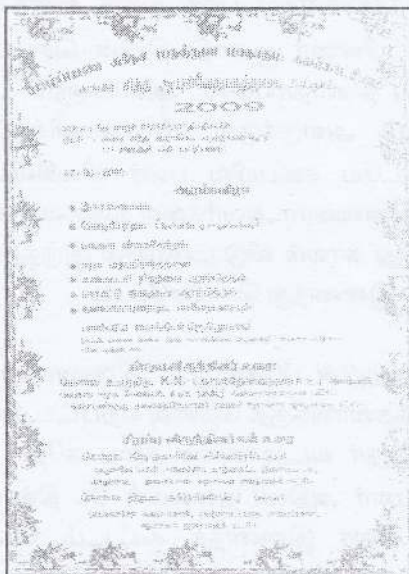


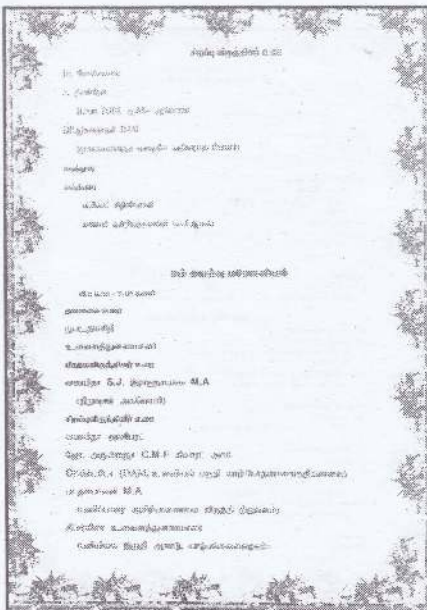
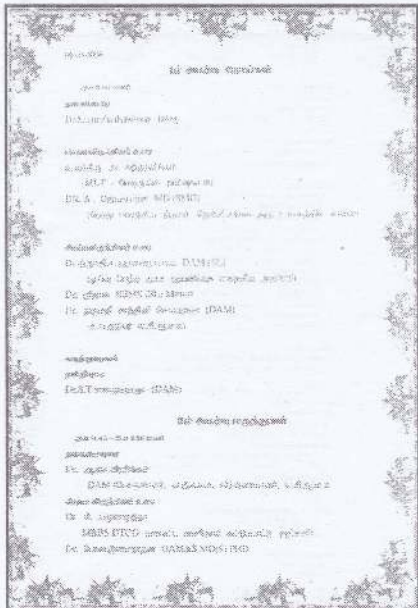
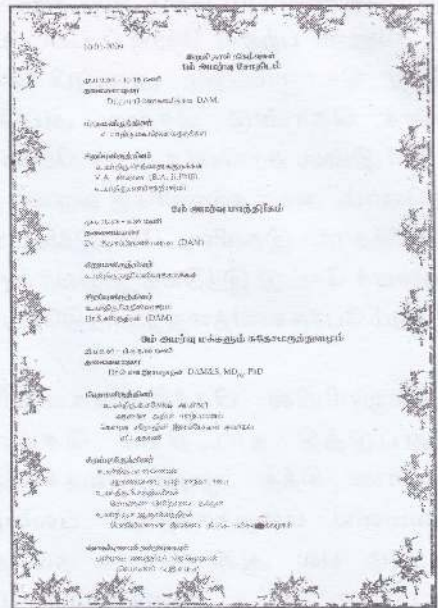
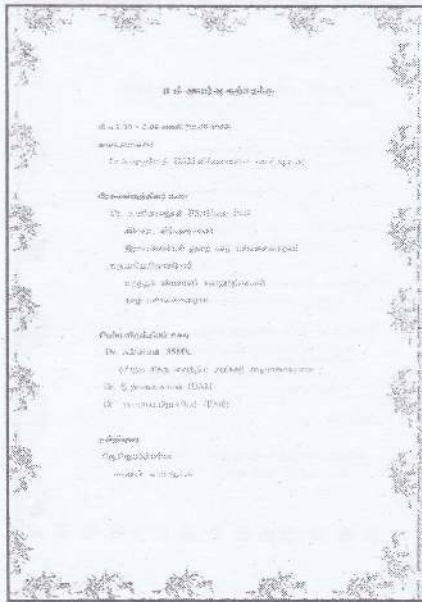
D.A.M பட்டம் அங்கீகரிக்கப்படாமையே, D.A.M பட்டத்தை நிறுத்தி 3 வருட குருகுலக் கற்கை நெறியான D.A பட்டத்தை நடைமுறைப்படுத்த எத்தனிப்பின்றனர் என்பவையே அவையாகும். நடைமுறையிலுள்ள D.A.M பாடத்திட்டம் நிறுத்தப்படும்போது பாரம்பரியமாக இணைக்கப்பட்டிருந்த சித்த மருத்துவமும் ஆயுள் வேதமும் பிரிக்கப்படும் நிலை வலிந்து உருவாக்கப்பட்டது. இதற்கு எமது வைத்திய சபையில் இருந்தவர்களும் துணை போனதுடன் ஏற்றுக்கொண்டு கையொப்பமிட்டும் சில ஆவணங்களை வழங்கியிருந்தனர். இதன் பிறகு சட்டத்தரணி மகேஸ்வரி வேலாயுதம் ஊடாக கன்னாசத்தில் லங்கா சித்த ஆயுள்வேத மருத்துவக் கல்லூரிக்குக் காணி ஒதுக்கப்பட்டு அப்போதைய மேலதிக அரசாங்க அதிபர் சிவசுவாமி ஒப்பமிட்ட கடிதத்தைச் சபைக்கு வழங்கினேன். எனினும் வடமாகாணசபை கேட்டுக்கொண்டதன் பேரில் தனியாருக்குக் கட்டத்திற்கு நிதி ஒதுக்க முடியாது என்பதை ஏற்றுக்கொண்டு மனிதவள முன்னேற்ற நிலையம் என்ற அடிப்படையில் கட்டடத்திற்கான நிதி ஒதுக்கப்பட்டது. மாணவர்களும், பழைய மாணவர்களும் விரிவுரையாளர்களும் ஒன்றுகூடி இப்பிரச்சினைகளைக் களைவதற்கான செயற்பாட்டைச் செய்யுமாறு என்னை வற்புறுத்தினர். எனவே அங்கீகரிக்கப்படாத பட்டத்தைப் பெறுவதற்கு நான் தயார் இல்லை என்று கொழும்பில் நடைபெறும் பரீட்சைகளுக்குத் தோற்றாது ஒதுங்கியிருந்த எனக்கு மீண்டும் பட்டத்தை அங்கீகரிக்கக் கூடிய நடவடிக்கைகளை மேற்கொள்ளக் கிடைத்த ஒரு சந்தர்ப்பமாக இதைக் கருதினேன் என்னுடையதும் எனது கல்லூரியினதும் எதிர்கால நன்மையைக் கருத்தில் கொண்டு பொதுச்சபை கொண்டதும் 21 பேர் கொண்டதுமான வடஇலங்கை சுகேச மருத்துவ சபையை ஸ்தாபிக்க உடனடி நடவடிக்கை எடுத்தேன் சில தரப்பினரது எதிர்ப்புக்களை பொருள்படுத்தாது அப்போதைய சமூக சேவைகள் சமூக நலன்புரி அமைச்சர் K.N. டக்ளஸ் தேவானந்தா அவர்களுடன் கலந்து ஆலோசித்து அவரது தலைமையில் புதிய சபைத் தெரிவை மேற்கொள்வதற்கு ஏதுவாக 11.08.2008 அன்று லங்கா சித்த ஆயுள்வேத மருத்துவக் கல்லூரியில் ஒன்றுகூடுமாறு பத்திரிகையில் விளம்பரப்படுத்தியதன் பேரில் காலை 9.00 மணிக்கு ஏராளமானோர் சமூகம் தந்திருந்தனர். கல்லூரி வளாகத்தில் சலசலப்புகள் தோன்றவே அங்கிருந்து அமைச்சர் அலுவலகத்துக்கு அனைவரையும் அழைத்துச்சென்றோம். அங்கு பின்வரும் சபை உருவாக்கப்பட்டது.

தலைவர் Dr. பொன். இராமநாதன் உப தலைவர் Dr. S.T. சண்முகராஜா அடுத்ததாக செயலாளர் தெரிவில் அமைச்சர் கல்லூரியை செயற்படுத்தக்கூடிய ஒருவரை தெரிவு செய்ய வேண்டும். அதனை நீங்களே முடிவெடுங்கள் எனச் சபை யோரைக் குறிப்பிட கல்லூரி அதிபர் எனது பெயரை முன்மொழிய கல்லூரி உபஅதிபர் வழி மொழிந்தார். இதன்போது அமைச்சர் இவர் செல்வாக்குமிக்கவர் என்பதால் நீங்கள் அச்ச மடையாது மாற்றுக்கருத்துக்களைத் தயங்காது குறிப்பிட வேண்டும் என்றார். அப்போது சபையினர் அனைவரும் ஏகமனதாக செயலாளரை ஏற்றுக் கொண்டதாகக் குறிப்பிட்டனர். உபசெயலாளர் Dr. S. பரமசிவம்பிள்ளை பொருளாளர் Dr.A.G. வீரசிங்கம் நிர்வாகசபை உறுப்பினர்கள் Dr. உரோமகேஸ்வரன் Dr. ஸ்ரீகணநாதன், Dr. துரைராஜா, Dr. ஸ்ரீவிக்கேஸ்வரன், Dr. சிவசுப்பிரமணிய சர்மா, Dr. திருமதி ஸ்ரீசாந்தினி, Dr. பிறேமானந்தி, Dr. பரஞ்சோதி, திரு.பி. சிவலிங்கம், Dr. ஜீவானந்தம் Dr. சிங்கை அரியரட்ணம், Dr.V. வேதநாயகம், Dr. தில்லைவாசன், Dr. ஸ்கந்தராசா, Dr. சிவயோகமலர் பதவி வழியாக கல்லூரி அதிபர் கமலலோஜினி Dr. கல்லூரி மாணவ ஒன்றியத் தலைவர் ஸ்ரீனிவாசன் ஆகியோர் இடம் பெற்றனர். புதிய பலத்திட்டங்கள் படைப்புகள் உருவாக்கப்பட்டன. புதிய இணைந்த பாடத்திட்டம் தயாரிக்கப்பட்டு பல வைத்தியர்களால் சரிபார்க்கப்பட்டு கையொப்பமிடப்பட்டது. சித்த வைத்தியம், ஆயுள் வேத வைத்தியம் என்பன இணைந்த பாடத்திட்டத்தை அங்கீகரிக்கக்கோரியும் D.A.M பட்டம் வழங்கப்பட வேண்டும் என்று கோரியும் ஆயுள் வேத ஆணையாளர் ரமணி குணவர்த்தனவுடன் பேச்சுவார்த்தை நடாத்த எனது தலைமையில் குழுவொன்று பாதைமூடிய நிலையில் விமானத்திலும், கப்பலிலும் கொழும்பு சென்று அங்கு தங்கித்தொடர் பேச்சுவார்த்தைகளை நடாத்தியது. இதில் என்னுடன் அதிபரும், Dr.A. வீரசிங்கம், மாணவர்கள் ஸ்ரீனி வாசன், நிசாந்தன், செல்வலிங்கம், மணிகரன் ஆகியோர் இடம் பெற்றனர். இப்பேச்சுவார்த்தைகளில் சட்ட நுணுக்கங்களை எடுத்துச்செல்ல சட்டத்தரணி உருத்திமூர்த்தி அவர்கள் (திரும்பப் பேச்சு வார்த்தையில் ஈடுபட்டவர்) கலந்து கொண்டார். இதே நேரத்தில் மாணவன் அருண்பாபு, சிவேஸ்வரன் ஆகியோர் யாழ்ப்பாணம் முழுவதும் மாபெரும் பதவி முத்திரை குத்தப்பட்ட பத்தாயிரத்துக்கு மேற்பட்ட

கையொப்பங்களையும், பிக்கு அரச அதிபர் உட்பட பலரது கல்லூரி பற்றிய நேரடிப் பேட்டிகளையும் சேகரித்து கொழும்பிற்கு அனுப்பி வைத்தனர். இதனைக் கொண்டு சென்று அப்போதைய அமைச்சர் திஸ்ஸ கரலியத்தவுடன் பேச்சுவார்த்தை நடத்தினோம். அவர் கல்லூரிக்கு வருகை தருவதாக உறுதியளித்தார். இதனிடையே இந்தியா ஊடாக உதவிகளைக் கேட்டு இந்தியத் தூதுவர் அசோக்கார் தாவுடனும் பேச்சுவார்த்தை நடாத்தினோம்.

கல்லூரியின் பிரச்சினைகளை மேலும் பெரிதுபடுத்தி நாடறியச் செய்வதற்கும் யாழ்ப்பாண சித்த ஆயுள் வேதக்கல்லூரியின் பெருமையை பறைசாற்றவும் பலரை ஒன்று திரட்டவும் பல ஆண்டுகளாக நடாத்தப்படா திருந்த மா நாட்டை நடாத்துவதற்குத் திட்டமிடப் பட்டது. மாநாட்டின் முழு ஏற்பாடுகளும் எனது தலைமையில் மேற்கொள்ளப்பட்டன. சுஞ்சா உட்பட 500க்கு மேற்பட்ட அரிய மூலிகைகள் கண்காட்சிக்கு வைக்கப்பட்டன. இவற்றினைப் பாரம்பரிய மருத்துவர் சந்திரமோகனும் அவருடைய மாணவர்களும் ஏற்பாடு செய்தனர். ஆய்வுக் கட்டுரைகள் சமர்ப்பிக்கப்பட்டன. பண்டைக் காலப் பொருட்கள், ஏடுகள், கற்சரக்கு ஜீவகனைச் சரக்குகள் காட்சிப்படுத்தப்பட்டன. நீண்ட காலத்தின் பின் மக்கள் மருத்துவன் நூல் வெளியீடு, பட்டமளிப்பு விழா என்பன இடம் பெற்றன. மருந்துகள் வைக்கப்பட்டன. இது நான்கு நாட்கள் இடம்பெற்றது ஒவ்வொருநாளும் மூன்று அமர்வுகள் இடம்பெற்றன. குறைகாண முடியா சிறப்பான மாநாடு இதுவெனப் பலராலும் வியந்துரைக்கப் பட்டதுடன் சுருத்துப்பெட்டகத்திலும் எழுதப்பட்டது.





இந்த சம்பவத்தின் மூலமாகவே என்னால் கல்லூரிக்குப் பேராசிரியர் யோகராஜன் அவர்கள் அறிமுகப்படுத்தப்பட்டதையும் என்னோடு மகாநாட்டினை நான்கு நாட்களும் செவ்வனே நடாத்துவதற்குப் பாடுபட்டவருமான தற்போதைய தலைவர் Dr.R. விக்னேஸ்வரா அவர்களைப் பின்னாளில் தலைவராக்கப் பொருத்தமானவர் என அறிமுகப்படுத்தப்பட்டதையும் நினைவு கூருகின்றேன்.

இம்மாநாட்டு முடிவுகள் சம்பந்தப்பட்டவர்களுக்கு அனுப்பப்பட்டன. இதனைத் தொடர்ந்து ஆயுள்வேத அமைச்சர் திஸ்ஸ கரலியத்த, அமைச்சர் பந்துல குணவர்த்தன, அமைச்சர் மஹிந்தானந்த அமுத்கமகே ஆகியோரைக் கல்லூரிக்கு அழைத்து வந்தேன். கல்லூரியிலும் பின்னர் கச்சேரியிலும் எமது பிரச்சினைகள் பற்றி நன்கு விளக்கமளிக்கப்பட்டன. பின்னர் ஜனாதிபதியின் செயலாளர் Dr. ஜயம்பதி திலாநாயக்கா அவர்களும் அழைத்து வரப்பட்டு அவருக்கும் விளக்கமளிக்கப்பட்டது. இதனிடையே சபையில் பலர் விலகிவிட Dr. R. ஸ்ரீவிக்கினேஸ்வரா அவர்களை தலைவராக்கி விட்டு நான் சிறிது காலம் விடுமுறையில் இருந்து மீண்டும் சபையில் இணைந்து கொண்டேன்.

இவற்றின் பிரகாரமும் ஆணையாளர் ரமணி குணவர்த்தனாவுக்குத் தெளிவு ஏற்பட்டதன் பிரகாரமும் ஆளுநர் வடமாகாண சபை சுதேச மருத்துவ பணிப்பாளர் அதிபர் தலைவர், Dr. தில்லைவாசன் மற்றும் சிலர் இணைந்த கூட்டம் கொழும்பில்

ஏற்பாடு செய்யப்பட்டது. D.A.M பட்டம் ஏற்றுக் கொண்டு கடிதத்தை ஆயுள்வேத ஆணையாளர் வழங்கினார்.

எனினும் இக்கடிதம் நடைமுறைப்படுத்தப் படமுடியாதநிலை உண்டானதுடன், கல்லூரி சுன்னாகம் மாற்றப்பட்டது. இக்காலத்தில் நான் விலகியிருந்தாலும் கல்லூரி இடம்மாறியது மனவேதனையைத் தந்தது. பலர் விரும்பியதால் கல்லூரி சுன்னாகத்திற்கு இடம் மாறியது. மீண்டும் பலவிதமான பிரச்சினைகள் ஏற்பட்டு சபை அழியும் நிலை வந்தது. அதிபரும் தலைவர் Dr. ஸ்ரீவிக்க்னேஸ் வரா அவர்களும் மாணவன் ஸ்ரீனிவாசன் ஆகியோர் மீண்டும் எனது இல்லத்துக்கு வந்து சபையில் இணையுமாறு விடுத்த வேண்டுகோளின்படி சபையில் மீண்டும் இணைந்து இரண்டாவது பொதுக் கூட்டத்தை ஏற்பாடு செய்தேன். இதில் யாழ். தொழில் நுட்பவியல் கல்லூரிப் பணிப்பாளரும் ஸ்ரீலங்கா சுதந்திரக்கட்சியின் யாழ். மாவட்ட அமைப்பாளரும் நிலப்படையணியின் யாழ். மாவட்டத் தலைவரும் எனது நீண்டகால குடும்ப நண்பருமான Prof.Dr.ந.யோகராஜன் அவர்கள் எம்மோடு சேர்ந்து போராட சிறந்த ஒருவர் என்பதை உணர்ந்து மேலும் பலர் எம்மோடு சேர்ந்தியங்கக் கூடியவர்களை இணைத்து மிகச் சிறப்பான நேர்த்தியான திட்டமிடப்பட்ட சபையை உண்டாக்கினோம். இதில் ஆளுநரின் கூற்றுப்படி கல்லூரி விரிவுரையாளர்களை இணைக்கவில்லை. சந்தாப்பணம் கட்டியவர்களை மட்டும் வைத்து ஏற்பாடு செய்யப்பட்ட இக்கூட்டத்தில் ஏகமனதாக திருத்தப்பட்ட யாப்பு அங்கீகரிக்கப்பட்டது.

மீண்டும் பொதுக்கூட்டம் (ராஜா கிறீம் ஹவுஸ் சரஸ்வதி) மண்டபத்தில் நடைபெற்றது. இதில் திருத்தப்பட்ட யாப்பு அங்கீகரிக்கப்பட்டது. தெர்டர்ந்து சர்வக்கட்சிகளையும் அழைத்து மாபெரும் பொதுக்கூட்டம் யாழ். வீரசிங்கம் மண்டபத்தில் ஏற்பாடு செய்யப்பட்டது. இதில் பாராளுமன்ற உறுப்பினர்கள் மாலை. சோ. சேனாதி ராஜா, செல்வம் அடைக்கலநாதன் முன்னாள்

பாராளுமன்ற உறுப்பினர்கள் M.K. சிவாஜிலிங்கம், கு. சிறில் மேலும் சி.வீ.கே. சிவஞானம், ஐங்கரநேசன் மாநகர சபை உறுப்பினர்கள் சுபியான், விந்தன், நிசாந்தன் உட்பட பலதரப்பட்ட கட்சிகளைச் சேர்ந்தவர்கள் இணைந்து கருத்துக்களைக் கூறினர். பல முடிவுகள் எடுக்கப்பட்டன. எமது சபை மீண்டும் அங்கீகரிக்கப்பட்டது. எனவே சபை பற்றிய தேவையற்ற கருத்துக்கள் நீக்கப்பட்டது. சபையின் அணைத்து நடவடிக்கைகளும் வரவேற்கப்பட்டு உற்சாகமுட்பட்டது.

தொடர்ந்து Prof. Dr. ந. யோகராஜன் தலைமையில் எமது குழு ஆயுள் வேத அமைச்சர் மற்றும் முன்னாள் ஆயுள் வேத அமைச்சர்களைத் தொடர்ச்சியாக சந்தித்தது. இதுவே கல்லூரி வரலாற்றில் மாபெரும் திருப்பத்தையும் பலவருடங் களுக்குப் பின் மீண்டும் அங்கீகரிக்கப்பட்ட D.A.M பட்டத்தையும் தந்தது. இதற்கு எமக்குப் பேருதவி செய்தவர் பேராசிரியர் Dr.N. யோகராஜன் அவர்கள் நாம் பல இடமும் அலைந்தும் பெறமுடியாததை அவர் பெற்றுத் தந்தார். அவருக்கு நன்றிகூறுவதோடு இது பற்றி விரிவாக அடுத்த வரலாற்றில் எழுது கிறேன். வரலாறை அறியாத மற்றும் மறந்துவிட்ட திரிபுபடுத்துகின்ற நெஞ்சங்கள் மத்தியில் மேலும் கல்லூரிக்கு உதவிய பெருந்தகைகள் பற்றித் தொடர்ந்து எழுதுகிறேன். எனவே,

1. கல்லூரி சபை அங்கீகரிக்கப்பட்டது.
2. காணி ஒதுக்கப்பட்டது. கட்டடங்கள் அமைக்கப்பட்டன.
3. சபையால் வழங்கப்படும் D.A.M பட்டம் அங்கீகரிக்கப்பட்டது.
4. வடமாகாண சபை வடஇலங்கை சுதேச வைத்தி சபை இணைந்து செயற்பட ஆரம்பித்தது. இனி நாம் பயணிக்கவேண்டியது பட்டமேற்படிப்பும் வேலைவாய்ப்பும் மட்டுமே இது சாத்தியமாகும் என அமைச்சர் கடந்த பட்டமளிப்பு விழாவில் உறுதியளித்தாலும் நாம் மீண்டும் மீண்டும் விடாமுயற்சியுடன் ஒன்றிணைந்து இதற்காக மனத்தூய்மையுடன் பாடுபடுவோம். வெற்றி நிச்சயம்.

சுதேச மருத்துவர் ஜெ. ஜெரலன், D.A.M. J.P  
செயலாளர்,  
வட இலங்கை சுதேச சபை.

## ஆயுள்வேத அழகு

ஆயுள்வேத முறைப்படி செய்யப்படுகிற அழகுச் சிகிச்சைகளுக்குச் சமீபகாலமாக மக்கள் மத்தியில் வரவேற்பு அதிகமிருக்கிறது. ஒவ்வொருவரின் உடல் தன்மைக்கேற்ப, பிரச்சனைகளை ஆராய்ந்து அதற்கேற்பச் சிகிச்சையளிக்கப்படுவதே காரணம்!

நம் ஒவ்வொருவரின் உடலிலும் வாதம், பித்தம், கபம் என 3 தோஷங்கள் இருக்கும். இந்த மூன்றும் சமநிலையில் இருப்பதை "பிரக்ருதி" என்கிறோம். ஏதேனும் ஒன்று சமநிலையின்றி இருந்தாலும் அதை "விருத்தி" என்கிறோம். இந்தத் தோஷங்களைப் பொறுத்துத்தான் ஒருவரின் அழகு வெளிப்படுகிறது.

சருமத்தை நமது உடலின் இரண்டாவது மூளை என்றே சொல்லலாம். அந்தளவுக்கு உடலின் உள் உறுப்புகளில் என்ன பிரச்சனை என்றாலும், அதை முதலில் வெளியே பிரதிபலிப்பது சருமம் தான். நீர், நிலம், காற்று, நெருப்பு, ஆகாயம் எனப் பஞ்சபூதங்களும் நமது உடலிலும் இருக்கின்றன. இவை சமஅளவில் இருக்கும்வரை பிரச்சனைகள் இல்லை. இவை மாறும் போதுதான் மேலே சொன்ன தோஷங்களிலும் பிரச்சனைகள் வருகின்றன. நெருப்பும், நீரும் அதிகமாகும்போது பித்ததோஷம் வருகிறது. ஆகாயமும் காற்றும் அதிகமாகிறபோது வாததோஷம் உண்டாகிறது. நீரும், நிலமும் அதிகமாகும் போது கபம் தோஷம் என்பதை ஒருவகை அசுத்தம் எனலாம். அத்தோஷத்துக்களைச் சரிசெய்து சமநிலைப்படுத்துவதுதான் ஆயுள்வேதத்தின் ஸ்பெஷல்.

நம்மிற் பலருக்கும் இந்த 3 தோஷங்களும் சமநிலையிலுள்ள உடல்நிலை வாய்ப்பதில்லை.

பெரும்பாலும் ஏதேனும் ஒரு தோஷத்தின் பாதிப்பு இருக்கவே செய்யும். அதை அவர்களது சருமமும், உடலுமே காட்டிக் கொடுத்துவிடும்.

உதாரணத்துக்கு பித்தம் அதிகமாக உள்ளவர்களுக்குக் கால்களிற் பித்த வெடிப்பு அதிகமிருப்பதைப் பார்க்கலாம். கல்லீரலில் அதிக பித்தநீர் சேர்ந்திருந்து, அதன் பிரதிபலிப்பு உடலின் ஏதேனும் ஒரு இடத்தில் வெளிப்படும்.

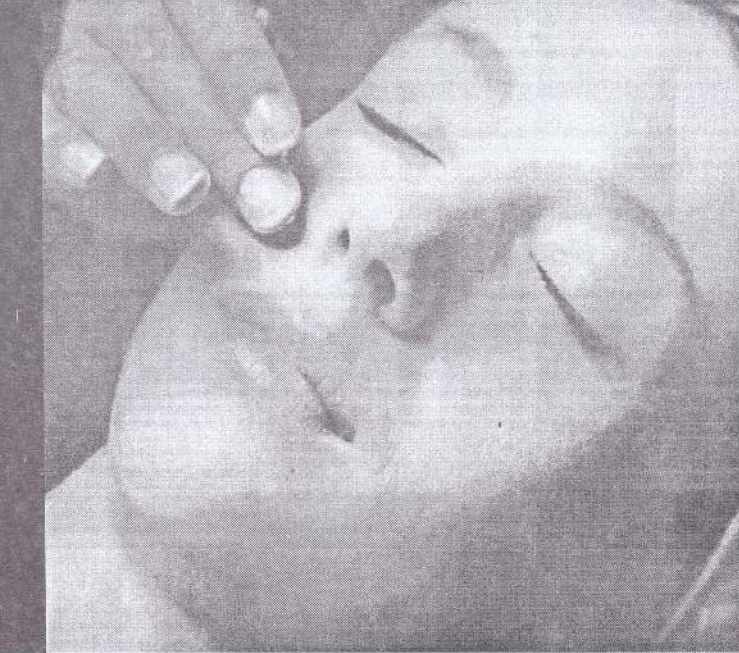
கபம் அதிகமானவர்களுக்கு; சருமம் எப்போதும் ஈரப்பதத்துடனும், வியர்வையுடனும் இருக்கும். வாதம் அதிகமுள்ளவர்களுக்கு உடற்கூடு அதிகமிருக்கும். சருமம் வரண்டு, தோல் உரிந்திருக்கும். உதடுகள் வெடித்துப் போகும். கூந்தல் பொலிவின்றிக் காணப்படும்.

ஆயுள்வேத சிகிச்சையைப் பொறுத்தவரை மருத்துவர் நாடியைப் பிடித்துப் பார்த்தே வாதமா? பித்தமா? கபமா...? எது அதிகம் எனக் கண்டுபிடித்துச் சொல்லிவிடுவார்கள். அதற்கேற்ப உள்ளுக்குச் சாப்பிட மருந்தும்; வெளிப்பூச்சுக்கான மருந்துகளையும் பரிந்துரைப்பார்கள். ஆயுள்வேத அழகுக் கலைதரும் நிபுணர்கள் வெளிப்பூச்சுக்கான வழிகளை மட்டும் சொல்வார்கள்.

அன்றாட வாழ்க்கையில் நாம் உபயோகிக்கிற பொருள்களை வைத்துத்தான் ஆயுள்வேத சிகிச்சைகள் தரப்படுகின்றன. சந்தனம், செஞ்சந்தனம், பன்னீர், பால், மஞ்சள், கஸ்தூரி மஞ்சள், திரிபல, ரோஜா இதழ்கள், வெள்ளரிவிதை, சிலவகைக் காய்கறிகள் போன்றவற்றை உபயோகித்துச் செய்யப்படுகின்ற சிகிச்சைகளே பிரதானம்.

வெளிப்பூச்சுக்குப் பயன்படுத்துகிற அழகுசாதனமும் பாதுகாப்பானதாக; சருமத்துக்கு ஒத்துப்போகக் கூடியதாக இருக்கவேண்டும் என்பதில் ஆயுள்வேதம் அதிக அக்கறை காட்டுகிறது.

ஆயுள்வேதத்திற் பெரும்பாலும் சமயலறைப் பொருட்களை வைத்தே சிகிச்சை அளிக்கப்படுவதால், உள்ளுக்கும், வெளிக்கும் எந்தப் பாதிப்பும் ஏற்படுவதில்லை. உதாரணத்திற்குச் சருமத்திற்கு ஊட்டம் அளிக்கப்பால்; பொருகு நீக்கத் துளசி, பல்வலிக்கு கராம்பு; உடல் வலிக்குச் சூக்குச் சேர்த்துக் கொதிக்கவைத்த எண்ணெய், தலைமுடியைக் கண்டிஷன் செய்ய வெந்தயம்; கால்வலிக்கு யூகலிப்டஸ் ஆயில் கலந்த தண்ணீர் இப்படிப் பாதுகாப்பான பொருள்களே அதில் பிரதானம்.

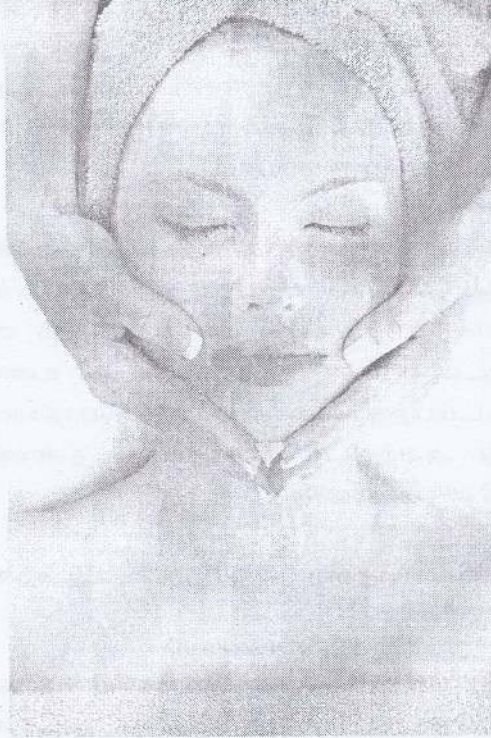




கற்பூராதி தைலம், ஏலாதி தைலம் இவற்றைக் கலந்து உடல்வலிக்கு உபயோகிக்கலாம். கற்பூரத்துக்கு உடல்வலி நீக்கும் குணம் உண்டு. தசைகள் வலுவடைய நாராயண தைலம், வலி நீக்கிச் சக்தியளிக்கப் பிண்ட தைலம். உடற்குடு குறைக்க வில்வாதி தைலம்... இப்படி ஒவ்வொரு பிரச்சனைக்கும் இதில் தீர்வு உண்டு.

எண்ணெய் அதிகம் உபயோகித்துக் கொடுக்கப்படுகிற சிகிச்சை என்பதால், குவியலுக்குச் சோப்பைத் தவிர்த்துப் பொடியே உபயோகிக்க வேண்டும். மஞ்சள், சந்தனம், ரோஜா இதழ், கார்போக அரிசி, செண்பக மொட்டு ஆகியவற்றைச் சமஅளவு எடுத்துக் காய வைத்துப் பச்சைப் பயறுடன் கலந்து அரைத்து சோப்புக்குப் பதில் உபயோகிக்க வேண்டும்.

சருமத்திற்கு சிகப்பழகைக் கொடுக்க குங்குமாதி தைலம் அல்லது குங்குமாதி லேபம் என்ற ஒன்று



ஆயுள்வேதத்திற் பிரபலம். குங்குமப்பூவின் சாரத்திலிருந்து தயாரிக்கப்படுகிறது. இது சருமத்திற்கு நிறத்தைக் கூட்டிப் பளபளப்பையும் தரக்கூடியது.

அழகு விஷயத்தில் ஆயுள்வேதம் சிலவற்றை வலியுறுத்துகிறது. முதல் விஷயம் ஆகாரம் எப்படிச் சாப்பிடவேண்டும். எதைச் சாப்பிட வேண்டும் என்பதற்கான வரையறைகள் உள்ளன. மனநிலை சரியில்லாதபோது சாப்பிடக்கூடாது. எப்போதும் உணவை நன்கு மென்று சுவைத்துச் சாப்பிடவேண்டும். அமைதியாக அல்லது நல்ல உரையாடலுடன் சாப்பிடலாம். அளவாகச் சாப்பிடவேண்டியது முக்கியம்.

இறந்த உயிர்களை உண்பதைத் தவிர்க்கவும். உயிர்கள் இறக்கும்போது அவற்றிடம் காணப்பட்ட அத்தனை ரெச்சட்டிவ் உணர்வுகளும், அதைச் சாப்பிடுபவர்களுக்கு அப்படியே இடம்மாறும் என்பதே அதைத் தவிர்த்துக் கொள்வதற்கான காரணம்.

அடுத்தது; தொடுதல் அல்லது ஸ்பரிசும் சருமத்துக்கு அன்பு, பாசம் என எல்லா உணர்வுகளும் புரியும். உடலின் உட்பகுதியைச் சுத்தப்படுத்த விரதம், வல்லாரை மாதிரியான கீரை உணவுகளைப் பரித்துரைக்கிறது ஆயுள்வேதம். உடலின் உள் உறுப்புகளுக்கு மசாஜ் செய்ய யோகாசனம், பிராணாயாமம், சூரிய நமஸ்காரம் போன்றவற்றை வலியுறுத்துகிறது.

வாசனைக்கு ஆயுள்வேதத்தில் முக்கியமான பங்குண்டு. கெட்ட வாடையை முகரும்போது ஒருவரது மனநிலை மாறும். அதே ஒரு நல்ல வாசனையை முகரும்போது நினைவாற்றல் கூடுவதையும், மனம் அமைதியடைவதையும் உணரலாம். வாசனைக்கு முக்கியத்துவம் தருகிற சிகிச்சைகளும் ஆயுள்வேதத்தில் உண்டு.

ஆயுள்வேதத்திற் பிரதானமான மற்றையது சுவாசப்பயிற்சி. ஒரு மூக்கை மூடிக்கொண்டு, இன்னொரு நாசித் துவாரம் வழியே காற்றை வெளிவிடுவது. மூக்கை உள்ளிழுக்கும்போது பலூன் மாதிரி வயிற்றை உப்பச்செய்தும், வெளியேற்றும்போது வயிற்றைச் சுருக்குவது போன்ற பலவிதமான சுவாசப் பயிற்சிகளை ஆயுள்வேதம் கற்றுத் தருகிறது. இவ்வகைகளாகக் கிடைக்கும் ஆயுள்வேத அழகு எப்பொழுதும் நிரந்தரமாகும்.

நன்றி

"அழகுச் சுபர்" சஞ்சிகை, சிந்தியா.

Mrs. Pramni Anushan

79 ஆம் அணி

Dip.in.Cosmetology Beauty Therapy

Hair dressing and Home Science

(Col. Sri Lanka. India)

4th Year மாணவி

## கல் அடைசல் எனும் கொடிய நோய்.....

தற்பொழுது சலப்பையில் கல், சலப்பாதையில் கல், சலக்கடுப்பு என்று எல்லாம் மக்கள் மத்தியில் பயங்கரபீதி கொள்ளும் நோய் உலுப்பி வருகின்றது.

பஞ்சியும், சோம்பலும் நிறைந்த உலகில் ஏன் இப்படியோ சாப்பிடவேண்டும் என்கிற தவறான விதண்டாவாத நினைவுகளால் ஆண், பெண் இருபாலாரது உணவுமுறைகளும் பல ஆண்டு காலமாக நோய் எனும் இருள் வலைக்குள் சிக்கித் தவிக்கின்றார்கள்.

**எவ்வகையில் எமது உடம்பில் கல் எனும் அடைசல் நோய் உருவாகாது கடைப்பிடிக்கும் விதமுறைகள் வருமாறு:**

நமது ஜீரண மண்டலம் தொடக்கம் உச்சியில் இருந்து குதிக்கால் வரையும் ஜலம் எனும் தண்ணீர் தங்குதடையின்றி அருந்தி வருதல் வேண்டும். இயல்பான கிணற்று நீரையே இலகுவாகத் தாகம் எடுக்கும் வேளைகளில் தடையின்றிப் பலவழி களான நீர் ஆகாரங்களையும் எடுக்கலாம். (செவ் விளநீர், தோடம்பழநீர், கொடித்தோடைநீர், முந்தி ரிகை, பழச்சாறு, கொத்தமல்லித் தண்ணீர், சிரகத் தண்ணீர், துளசி இலைத்தண்ணீர் இவ்வாறாகக் குளிர்ச்சியான தண்ணீர் வகைகள் ஏராளம் உண்டு)

அற்புதமான நல்ல நீர் ஆகாரங்கள், உணவு முறைகள், செயல் காரியங்கள் யாவும் இருக்க பஞ்சியும், சோம்பலும், அசமந்தப்போக்குமான மனத்தினை முதல் கண் எம்மக்கள் மத்தியில் அகற்றப்படுதல் வேண்டும்.

இப்படியான உணவுவகைகளை இப்படி இப்படித்தான் சாப்பிடுதல் வேண்டும் என்பது நம் பண்டைய காலந்தொட்டே இருந்து வருகின்றது.

எமது காலநிலை சீதோஷண நிலைக்கு ஏற்ப உணவு வகைகளை எடுத்தல் நன்று.

உணவு வகைகளில் நீற்றுக்காய், சுரைக்காய், பீர்க்கங்காய், புடலங்காய், வத்தகைப்பழம், வெள்ளரிப்பழம், கெக்கரிக்காய், நெல்லிக்காய், முள்ளங்கி, வாழைத்தண்டு, கொத்தமல்லி சம்பல், நற்சீரக சம்பல் இவ்வாறாக எழுதிக்கொண்டே போகலாம்.

இயல்பாக எமக்கு அருகில் இருப்பவற்றைக் கொண்டே திருப்தியாகச் சமைத்து உண்டுவர கல் அடைசல் எனும் நோய் என்று அல்ல மனிதனுக்கு உண்டாகும் சகல நோய்களும் தீரவே அணுகாது. இதில் எவ்வித சந்தேகமும் இல்லை.

மனித வாழ்வில் கடும்கடும் எனும் சொற் பதத்துடன் கடும் கார, கடும் உறைப்பு தீன்பண்டங் கள், அதிகளவில் சாப்பிடுவதைத் தவிர்த்தல், தண்ணீரைக் குடிக்க மறத்தல், சலம் விடுவதைத் தீர மறத்தல், நன்கு குளிர்ச்சியாக நீராடுவதை மறத்தல், அதிகளவில் கல்சியம் சேர்ந்த உணவு வகைகளை எடுக்கும்போதும் போதியளவு நீர் ஆகாரங்கள் எடுக்கத் தவறுதல் (தீன் முருங்கை இலை, காய், அன்னாசி, கொய்யா, தக்காளி, நண்டு, இறால், கணவாய், அன்னமுன்னாப் பழங்கள், கடும் மாத்திரைகள் போடும் போதும்.)

ஆதலால் இவற்றுக்கான உணவு வகைகளை (முதலில் கூறியுள்ளன) பால் கறியாக, அல்லது சம்பலாக போதியளவில் காலை, மதியம் என்று உணவுடன் எடுக்காது இவற்றையே ஓர் உணவாக என் உடம்பிற்கு வேண்டும் என்று போதியளவில் எடுத்து அவற்றுடன் போதியளவு தண்ணீரும் அருந்தி வருதல் சாலச்சிறந்தது ஆகும்.

**சாதாரண எளியமுறையில் ஓரிரு உணவு முறைகளை எவ்வாறு எடுத்தல்.**

**வாழைத்தண்டும் அதன் மகிமையும்**

இதனை எல்லோருக்குமே தெரியும். வாழைக் குலை வெட்டும்பொழுது இதனை அதிகளவில் எடுக்கமுடியும். இதில் சம்பல், பால்க்கறி, சிறிது வதக்கி கறி உண்ணல் நன்று. அடித்துச் சாறாகவும் குடித்தல், ஏனைய கறிகளுடனும் எடுக்கலாம்.

எந்த உணவு முறையையும் வாயிற்கு சுவையாக எடுத்துக் கொள்வதைவிட சரீர உறுப்புகளுக்கு தேவை நன்று எனக்கருதி எடுத்துக்கொள்வது நன்று.

**பயன்படும் விதமுறைகள் வருமாறு:**

**சம்பல்**

இத்தண்டின் பயன்பாடு 100% சலப்பையுடன் இணைந்த யாவற்றுக்கும் நன்று. மற்றும் சரீரத்தின்

தேவையற்ற நீர்க் குழிகளை வெளியேற்றியும் சரீர் பாரத் தன்மையையும் இலகுவாக்கும்.

இத்தண்டில் அதிகளவில் நார்த்தும்புகள் உண்டு. அதனை ஓர் எளியமுறையில் துப்புரவு செய்து பச்சையாகவே மிகவும் சிறுசிறு துண்டுகளாக மிகவும் அழகாகவும் நறுக்கி, இயல்பாக நாம் எவ்வாறு சம்பல் தயாரிக்கின்றோமோ அவ்வாறு வெங்காயம், பிஞ்சு மிளகாய், சிறிதளவு தேங்காய்ப்பால், உப்பு, மிளகுத்தாள், தேசிப்புளி, இதனுள் வல்லாரையிலை அல்லது கறி வேப்பிலை அல்லது செவ்வரத்தம் பூ அல்லது மொட்டும் நன்கு அரிந்து கலவையாக உட்கொள்ளல் நன்று.

இந்த சம்பலுக்குள் கரட், பீற்றுட், கெக்கரிக்காய், மாங்காய், கோவா, நன்கு பிஞ்சு வெண்டைக்காய் அல்லது போஞ்சி வகைகளும் சிறிதளவில் நறுக்கி கலந்து (ஏதாவது ஒன்று) தயிர் விடலாம். இஞ்சித் துண்டும் தூதுவளை கலந்து பரிமாற சரீரத்துக்கு எவ்வித நோயும் அணுகாது வாழலாம்.

#### பால்க்கறி

மேற்கூறியவாறு சிறுசிறு துண்டுகளாக நறுக்கி வழமையாகப் பால்க்கறி சமைப்பது போல் சமைத்து உட்கொள்ள அல்லது வாழைத்தண்டு சிறிது சிறிதாக வெட்டி மேற்கூறியவாறு தயாரித்து அதற்கு தேங்காய்ப்பால் விடுவதற்குப் பதிலாக சிறிதளவு தயிர்கூட்டி உண்ணலாம்.

சரீரத்துக்குக் குளிர்ச்சியும் கல் அடைப்பு, சலம் சம்பந்தமான சகல நோயும் தீரும்.

இவற்றுடனும் ஏனைய மரக்கறிகள் இட்டும் சமைத்து உட்கொள்ளலாம். பெருஞ்சீரகக் கூடும் (பெரும் சீரகம் + சிறிதளவு தேங்காய்ப்பூவும் நன்கு அம்மியில் அரைத்து) அல்லது நற்சீரகக் கூடும் அல்லது மிளகுக்கூடும் இட்டுப் பரிமாறலாம்.

#### வாழைத்தண்டுச் சாறு

மேற்கூறியவாறு நறுக்கி அவற்றுக்குச் சமனான நீர் கலந்து நன்கு அம்மியில் அரைத்து நன்கு புளிந்து சிறிதளவு உப்பும்தேசிப்புளியும் கூட்டி காலையில் அருந்திவர (தினமும் என்று அல்ல) வாரத்தில் இரண்டு முறை என்று அருந்திவர மேற்கூறிய சகல ரோகமும் ஏற்படாது பாதுகாக்கப்படும். அவ்வாறு கல் அடைப்பு சம்பந்த, மூர்த்தி சம்பந்த சகல நோயும் தீரும். சரீரம் குளிர்ச்சியும் பெறும்.

#### எண்ணெயில் (நல்லெண்ணெய் அல்லது நெய்) வதக்கிய கறி

மேற்கூறியவாறு தும்புகளை (நார்ச்சிக்குகளை) அகற்றி பொதுவாக சிறியசிறிய துண்டுகளாக வெட்டி வழமையாக வதக்கிக் கறிகள் வைப்பது போன்று வெந்தயம் இட்டுக் கறித்தூள் இட்டுக் கறியாகச் சாப்பிடலாம்.

இதேபோன்று முள்ளங்கி எனும் கிழங்கினை நன்குவெட்டியும் துவலாக (ஸ்கிரேப்பரில்) பால்கறியாக அல்லது சாதாரணமாக தண்ணீரில் அவித்தும் என் உடம்புக்குத் தேவை எனச் சிந்தித்துச் சிறிது உப்பும் தேசிப்புளியும் கூட்டி எடுத்து வருவது சாலச்சிறந்தது ஆகும்.

இவைபோன்றே இறைவனால் படைக்கப் பெற்ற அத்தனைப் பொருட்களையும் பிஞ்சுக்காயாக உண்டு வருதல் நன்று. மேற்கூறியது போன்று புடோல், நீற்றுப்பூசணி, சுரைக்காய் உள் குடல்கள் என்று வழித்து எறியாது அந்தப் பஞ்சு போன்ற அமைப்புக்கள் சலப்பையிற்கு சாலச்சிறந்தது ஆகும்.

கெக்கரிக்காய் சம்பல், இயல்பாகவும் சாப்பிடலாம். வத்தகைப்பழம் (Water Melon) இவ்வாறாகப் போதியளவில் எடுத்துவர கல் அடைசல் எனும் கருத்துக்கே கதையின்றி வாழமுடியும்.

மேற்கூறிய யாவும் எம்மக்கள் மத்தியில் மனதில் விருப்புணர்வுடன் இது எனக்கு, நோய் வராது என்று மனப்பக்குவத்துடன் ஏற்றுக்கொண்டு ஒழுகிவருதலே இதன் பலாபலன்கள் தெளிவாகும்.

இல்லையேல் நோய் என்ற கொடிய சக்கரத்துள் சிக்கித் தவிப்பது என்பதைவிட மேலைத்தேச நவீன வசதிகளுள் சிகிச்சைக்காக அங்கு செல்வோமா? இங்குசென்று காட்டுவோமா? என அல்லப்படுவதுடன் காணிகள், நகைகள் என்று விற்பும் அல்லது உறவினர்களிடம் கடன்கள் பெற்றுச் சிகிச்சைகள் செய்தும் மனத்திருப்தி அற்ற உணர்வுடன் மக்கள் வாழாது, எமது எளிய பண்டைய உணவு விதி முறைகளை என்றுமே கடைப்பிடித்து உண்டு வாழ்வோமாயின், இவ்வுலகில் நீண்ட ஆயுளுடனும் மகிழ்ச்சியுடனும், பூரிப்புடனும் வாழ்வோம் என்பதில் எவ்வித சந்தேகமும் இல்லை.

(தீருமதி) வைத்திய கலாநிதி ஹ. சீவயோகமலர்  
ல.சி.ஆ.ம.க  
பிரதி அதிபர்

## குடும்பக் கட்டுப்பாடு (Family Planning)

குடும்பக்கட்டுப்பாடு என்பது தேவைப்படும் போது மட்டும் குழந்தையைப் பெறுவதற்கு வழி சமைத்தல் ஆகும். இங்கு கருத்தடையை உண்டு பண்ணுவதற்குப் பொதுவான முறையாக விந்து முட்டையைச் சேராமல் தடுக்கும் முறையாகும். வெளி நாடுகளிற் பல கருச்சிதைவை ஒரு பிரதான கருத் தடை முறையாகக் கொண்டுள்ளது. இது கருத்தடையைவிடச் சிறந்தது அன்று. இங்கு கிடைக்கும் கருத் தடை முறைகளில் ஆண்களுக்குரிய கருத்தடை களாக,

\* **மின்வாங்குதல் (With drawa Method)** இது உடல் உறவுகொள்ளும் வேளையில், விந்துக்கள் கொண்ட திரவம் வெளியே வருமுன் ஆண் உறுப்பை யோனிக்குள்ளிருந்து வெளியே எடுக்கும் முறை. இதன்மூலம் கரு உண்டாவதைத் தடுக்கலாம். இருந்தபோதும் இது இருவருக்கும் திருப்திகரமாக அமையாத காரணத்தினால் நடை முறையிற் சாத்தியம் குறைவாகவே உள்ளது.

\* **பாதுகாப்பு உறை அணிதல் (Condom Used Method)** வகை எத்தனை தடவை? இவ் உறையானது ஒரு மரப்பால் இறப்பரினால் செய்யப்பட்டுள்ளது. ஆண்குறி விறைப்படைந்ததும் போட்டுக்

கொள்ளவேண்டும். பின் உறவு முடிந்து ஆண் குறி தளர்வதற்குமுன் உறையைக் கழற்றி எறிந்து விடவேண்டும். இதன்போது இவ் உறையின் நுணியில் உள்ள தேக்கப்பகுதியில் விந்துத் திரவம் சேகரிக்கப்படும். இவ் உறையை ஒரு தடவைக்கு மேல் பாவிக்கக்கூடாது.

\* **விந்துக்குழாய்வெட்டு அறுவைச் சிகிச்சையாருக்குச் செய்யலாம்? (Vesectomy)**

இங்கு ஆண் விதையில் இருந்து விந்துகளை ஆண்குறிகளுக்குக் கொண்டு செல்லும் குழாயை வெட்டுவதன்மூலம் விந்து வெளியேறுவதைத் தடைசெய்கின்றது. இதன்பின் உறவில் முன்ணையது போன்று உடல் திருப்தி இருக்கும். இங்கும் ஆண்குறியில் இருந்து விந்து சுரப்பு வெளியேற்றப்படும். இவ்விந்துச் சுரப்பியில் விந்துக்கள் காணப்படமாட்டாது. இச் சிகிச்சைமூலம் ஆண் மையை இழக்கக்கூடும் எனக்கூறுவது உண்டு. ஆனால் அப்படி இழக்கக் காரணங்கள் இல்லை.

\* **வயன்களுக்கான முறையில் உயற்கை முறையிற் குடும்பக் கட்டுப்பாடு.**

பெண்கள் ஒவ்வொரு மாதத்திலும் 2-4 நாட்களுக்குத் தான் கருத்தரிக்கக்கூடிய தகுதியைப் பெறுகின்றார்கள். இது முட்டை வெளியேறும் நாட்களை அடுத்துள்ளது. இங்கு மாதவிலக்குக் காலச் சுழற்சி 30 நாட்கள் எனின், 16 நாட்களில் முட்டை வெளியேறும் 28 நாட்கள் கொண்ட மாதவிலக்கு சுழற்சியில் 14 நாள் மட்டில் முட்டை வெளியேறும். ஆகவே இதற்கு முன்னர் 4 நாட்களும்; இதற்குப்பின் 4 நாட்களும்; உறவைத் தவிர்த்து (10-18) இந்நாட்களுக்குள் உடல் உறவைத் தவிர்த்தல்.

\* **தடுப்பு முறைகள் (Barrier Methods)** இவற்றுள் பிரிப்புத்தசை, கருப்பை



வாய்த்தொப்பி, பெண் கள் பாதுகாப்பு உறை (Diaphragm, cervical caps, Female Condom) இவை உடல் உறவுக்கு முன் பெண் உறுப்பிற் பொருத்திக் கொள்ள வேண்டும். இதன்மூலம் விந்து கருப்பைக்குள் செல்வது தடைசெய்யப்படுகிறது. இதை அணிவதற்கு மருத்துவராற் பயிற்சி அளிக்கப்பட வேண்டும்.

விந்துக் கொல்லிகள் இவற்றை உடலுறவுக்கு 15 நிமிடங்களுக்கு முன் பெண் உறுப்பிற் செலுத்தி உறவுமுடிந்து ஆறு மணித்தியாலங்களுக்குக் கழுவக்கூடாது. இது பாலுறவு நோய்கள் லிருந்தும் தடைசெய்கின்றது.

\* **கருத்தடை உறிஞ்சி;** இதில் விந்துக் கொல்லி மருந்துகள் சேர்க்கப்பட்டுள்ளது. இதனைத் தண்ணீரில் நனைத்து யோனிக் குழலுக்குள் செலுத்திக்கொள்ளல் வேண்டும்.

\* **இயங்கு நீர்க் கருத்தடைகள்** இவை மாத்திரை களாகக் கிடைக்கிறது. இவற்றில் Progestogen மட்டும் உள்ளது. இவை 21 மாத்திரைகளாகவும், 28 மாத்திரைகளாகவும் கிடைக்கின்றன. 21 மாத்திரை பாவிப்பவர்கள் தினம் ஒரு மாத்திரை யாக எடுத்து; மீதி 7 நாட்கள் மாத்திரையை எடுக்காமல்; பின் புதிய பைக்கற் இல் ஆரம்பிக் கவும்.

28 மாத்திரை அடங்கிய பைக்கற் பாவிப்பவர்கள் தினம் ஒன்றாக எடுத்து முடிந்ததும், மறு பைக் கற்றைப் பாவிக்கலாம்.

**இம்மாத்திரைகள் முட்டை வெளியேற் றத்தை தடைசெய்கின்றன.**

இம் மாத்திரையால் ஏற்படக்கூடிய உபத்திரவமாக,

- \* நாளங்களில் இரத்தம் கட்டி படலாம்.
- \* இதயம், இதயக்குருதிக்குழாய்கள் பாதிப்பு.
- \* மார்பகப் புற்றுநோய்.

**இதனைக் கட்டாயம் பாவிக்கக் கூபாதவர்கள்:**

- \* இருதய சம்பந்தமான நோய் உள்ளவர்கள்.
- \* கூடிய இரத்த அழுத்தம் உள்ளவர்கள்.
- \* ஈரல் வியாதி உள்ளவர்கள்.
- \* மார்பகப் புற்றுநோய் உள்ளவர்கள்.

குறைந்த பட்சம் வைத்தியரின் ஆலோசனை யுடன் எடுக்கவேண்டிய நிலைமைகள்; ஒற்றைத் தலைவலி, நீரிழிவு, புகைபிடித்தல், 35 வயதுக்கு

மேற்பட்டவர்கள் மிதமான இரத்த அழுத்தம் உள்ளவர்கள்.

இம்மாத்திரையைப் பாவிக்கும் போது குமட்டல், வாந்தி, தலைவலி, மயக்கம், சினைப் பையில் நீர்க்கட்டிகள் போன்றன ஏற்படலாம்.

இம்மாத்திரைகளினால் ஏற்படக்கூடிய நன்மைகள் மாதவிடாய் ஒழுங்கீனங்கள் சரிப்படு தல்; மாதவிடாய் வலிநீக்கம்; கருப்பைக்கு வெளியே கருத்தரிக்கும் நிறை குறைதல்; சினைப்பைப் புற்று நோய் பசிக்குறைவு.

\* **கருத்தடை ஊசிகள்**

இவை இரண்டுவிதமான இயங்கு நீர்களுடைய ஊசியாகக் கிடைக்கின்றது. ஒன்று Progestogen மட்டும் உள்ளது. மற்றையது Oestrogen உம் Progesterone உம் உள்ள இயங்குநீர் கொண்ட ஊசியாகும்.

இங்கு வழமையாகப் பாவனையில் உள்ளது Depot provera. இது மூன்று மாதங்களுக்கு ஒரு முறை இடப்படுவது. இதனால் ஏற்படும் பக்க விளைவுகளாக எடை கூடலாம்; உள் உணர்வில் மாற்றம், மனத்தளர்ச்சி என்பன ஏற்படலாம்.

இதனால் ஏற்படும் கருத்தடை தவிர்ந்த நன்மைகள் அடிவயிற்றில் ஏற்படும் பாலுறுப்புத் தொற்றுநோய்கள் குறைவடைதல், இரும்புச் சத்துக் குறைவான இரத்தச் சோகையைத் தடுத்தல், கருப்பைப் புற்றுநோயிற் குறைவு, வசிப்பு குறைவாக ஏற்படுகிறது.

\* **மாதவிடாய் ஒழுக்குநீர் பதியங்கள்**

இதனை மேற்கையின் பக்கத்தில் தோலுக்குக் கீழ் பதிப்பார்கள். இதை உணர்வில்லாமல் மரத்துப் போகும் ஊசியைப் பாவித்து தோலுக்குக் கீழ் புதைக்கப்படும். இத்தயாரிப்பைப் பொறுத்து ஒன்று தொடக்கம் ஏழு வருடம் வரை கற்பத் தடையாக உள்ளது.

\* **யோனிக் குழலிற் போடும் வளையங்கள் (Vaginal Rings)**

கருப்பை இயங்கும், மாதவிடாய் ஒழுக்கு இயக்கு இயங்குநீரும் சேர்ந்த வளையம் இதனை யோனிக்

குழலிற் பொருத்தினால் இயங்குநீர்கள் சிறிது சிறிதாக சதைகளினால் ஈர்க்கப்பட்டு இரத்தத்திற் செல்கின்றன. இதனைப் பொருத்துதல் மிகவும் இலகுவானது. நீங்களே பொருத்திக் கொள்ளலாம்.

இவ்வளையத்தை மூன்று கிழமையின்பின் அகற்றிவிட வேண்டும். இதை விரும்பினால் உறவு கொள்ளும்போது கழற்றிவிட்டுப் பின் பொருத்திக் கொள்ளலாம். அப்படியே இருக்கவும் உடலுறவு கொள்ளலாம்.

இதனால், சற்றுக் குமட்டல் ஏற்படலாம். மற்றும் யோனிக் குழாய்த் திரவச் சுரப்பு அதிகமாக இருக்கலாம். இதனால் தீங்கு ஒன்றும் இல்லை.

#### \* அவசரக் கருத்தடைச் சாதனங்கள் (Emergency Contraception)

இது இரண்டு மாத்திரைகளாகக் கிடைக்கின்றது. உடலுறவு ஏற்பட்டு 72 மணித்தியாலங்களுக்குள் ஒரு மாத்திரையை எடுத்து, மற்றையை 12 மணித்தி

யாலங்களுக்குப் பின்னெடுக்கப்பட வேண்டும். இது கற்பழிப்பு நடைபெற்றாலோ, பாதுகாப்பற்ற உடலுறவின் பின்னோ, பாதுகாப்பு உறையில் வெடிப்பு ஏற்பட்டாலோ, கருத்தடையாகப் பாவிக்கப்படுவது. இம் மாத்திரையை எடுத்து இரண்டு மணித்தி யாலத்திற்குள் வாந்தி ஏற்பட்டால் இன்னொரு மாத்திரையைப் பாவிக்கவும்.

#### \* நிரந்தர அறுவைச் சிகிச்சைமுறை (Female Sterilization)

இது கருப்பையின் வெளிக்குழாய்களை வெட்டுவதன் மூலமோ, கட்டுவதன் மூலமோ, விந்து முட்டையைச் சென்றடையாமல் தடுக்கும் முறையாகும்.

கணவன்-மனைவி இருவரும் நன்றாக ஆலோசித்து; மருத்துவருடன் கலந்து ஆலோசித்து; பின்தான் முடிவுக்கு வரவேண்டும். இவை பிரதானமாக கருச்சிதைவின் பின்னரோ, பிள்ளை பிறந்த பின்னரோ செய்தால் மிக நன்மையளிக்கும்.

மக்கள் மருத்துவத்துக்கான ஆக்கம்: வைத்திய கலாநிதி சி. செல்வலிங்கம்



### தேங்காய் நார்

தேங்காய் நார்களை எரித்து அதனால் வரும் புகையை காண்பித்தால் ஒரு கொகசூட வீட்டில் இருக்காது.

### நீனைவாற்றல் அதிகரிக்க

தினமும் இரவு நான்கு அல்லது ஐந்து பச்சை பாதாம் பருப்புக்களை தொடர்ந்து ஒரு வாரம் சாப்பிட்டு வர ஞாபகசக்தி அதிகரிக்கும்.





தேசிய வைத்திய அமைச்சின் மாண்புமிகு அமைச்சர் சாலிந்த திசாநாயக்க பா.உ., மாண்புமிகு பிரதி அமைச்சர் பண்டு பண்டாரநாயக்க பா.உ., ஆயுள்வேதத் திணைக்களத்தின் ஆணையாளர் P.S.K.R. வீரக்கோன் வட இலங்கை சுதேச வைத்திய சபையின் தலைவர் டாக்டர். சு. ஸ்ரீவிக்னேஸ்வரா, தேர்வுச்சபைப் பணிப்பாளர் பேராசிரியர் கலாநிதி ந. யோகராஜன், செயலாளர் டாக்டர் ஜெ.ஜெயலன் ஆகியோருடன் அறிபரும் மருத்துவக் கல்லூரி விரிவுரையாளர்களும்.



தேசிய வைத்திய அமைச்சின் மாண்புமிகு அமைச்சர் சாலிந்த திசாநாயக்க பா.உ., மாண்புமிகு பிரதி அமைச்சர் பண்டு பண்டாரநாயக்க பா.உ., ஆயுள்வேதத் திணைக்களத்தின் ஆணையாளர் P.S.K.R. வீரக்கோன் வட இலங்கை சுதேச வைத்திய சபையின் தலைவர் டாக்டர். சு. ஸ்ரீவிக்னேஸ்வரா, தேர்வுச்சபைப் பணிப்பாளர் பேராசிரியர் கலாநிதி ந. யோகராஜன், செயலாளர் டாக்டர் ஜெ.ஜெயலன் ஆகியோருடன் அறிபரும் மருத்துவக் கல்லூரி 81ஆம் அணி வைத்திய மாணவர்களும்.



தேசிய வைத்திய அமைச்சின் மாண்புமிகு அமைச்சர் சாலிந்த திசாநாயக்க பா.உ., மாண்புமிகு பிரதி அமைச்சர் பண்டு பண்டாரநாயக்க பா.உ., ஆயுள்வேதத் திணைக்களத்தின் ஆணையாளர் P.S.K.R. வீரக்கோன் வட இலங்கை சுதேச வைத்திய சபையின் தலைவர் டாக்டர். சு. ஸ்ரீவிக்னேஸ்வரா, தேர்வுச்சபைப் பணிப்பாளர் பேராசிரியர் கலாநிதி ந. யோகராஜன், செயலாளர் டாக்டர் ஜெ.ஜெயலன் பேராசிரியர் எஸ். தேவராஜா ஆகியோருடன் அதிபரும் மருத்துவக் கல்லூரி 80ஆம் அணி வைத்திய மாணவர்களும்.



தேசிய வைத்திய அமைச்சின் மாண்புமிகு அமைச்சர் சாலிந்த திசாநாயக்க பா.உ., மாண்புமிகு பிரதி அமைச்சர் பண்டு பண்டாரநாயக்க பா.உ., ஆயுள்வேதத் திணைக்களத்தின் ஆணையாளர் P.S.K.R. வீரக்கோன், வட இலங்கை சுதேச வைத்திய சபையின் தலைவர் டாக்டர். சு. ஸ்ரீவிக்னேஸ்வரா, தேர்வுச்சபைப் பணிப்பாளர் பேராசிரியர் கலாநிதி ந. யோகராஜன், செயலாளர் டாக்டர் ஜெ.ஜெயலன் ஆகியோருடன் அதிபரும் மருத்துவக் கல்லூரி 79ஆம் அணி வைத்திய மாணவர்களும்.





தேசிய வைத்திய அமைச்சின் மாண்புமிகு அமைச்சர் சாலிந்த திசாநாயக்க பா.உ., மாண்புமிகு பிரதி அமைச்சர் பண்டு பண்டாரநாயக்க பா.உ., ஆயுள்வேதத் திணைக்களத்தின் ஆணையாளர் P.S.K.R. வீரக்கோன், வட இலங்கை சுதேச வைத்திய சபையின் தலைவர் டாக்டர். க. பூர்விக்னேஸ்வரா, தேர்வுச்சபைப் பணிப்பாளர் பேராசிரியர் கலாநிதி ந. யோகராஜன், செயலாளர் டாக்டர் ஜெ.ஜெயலன் ஆகியோருடன் அதிபரும் மருத்துவக் கல்லூரி 78ஆம் அணி வைத்திய மாணவர்களும்.



ஆயுள்வேதத் திணைக்கள ஆணையாளர் P.S.K.R. வீரக்கோன் லங்காசித்த ஆயுள்வேத மருத்துவக் கல்லூரியின் அதிபருக்கு வைத்தியர் கமலலோஜினி பாரமசிவம் அவர்களுக்கு வைத்தியரத்தினா என்னும் பட்டம் எமது சபையின் சான்றிதழில் சுதேச வைத்திய அமைச்சின் சாலிந்த திசாநாயக்கா, பிரதியமைச்சர் பண்டு பண்டாரநாயக்கா, ஆயுள்வேத ஆணையாளர், பேராசிரியர் ந.யோகராஜன் ஆகியோர் ஒப்பமிட்டு வழங்கியபோது.



ஆயுள்வேதத் திணைக்கள ஆணையாளர் P.S.K.R. வீரக்கோன் அவர்கள் வட இலங்கை சுதேச சபைத் தலைவர் டாக்டர் சு. பூர்விக்னேஸ்வரா அவர்களுக்கு வைத்தியரத்தினா என்னும் பட்டம் எமது சபையின் சான்றிதழில் சுதேச வைத்திய அமைச்சின் சாலிந்த திலாநாயக்கா, பிரதியமைச்சர் பண்டு பண்டாரநாயக்கா, ஆயுள்வேத ஆணையாளர், பேராசிரியர் ந.யோகராஜன் ஆகியோர் ஒப்பமிட்டு வழங்கியபோது.



ஆயுள்வேதத் திணைக்கள ஆணையாளர் P.S.K.R. வீரக்கோன் வைத்தியர் P. இராமநாதன் அவர்களுக்கு வைத்திய சிரோன்மணி என்னும் பட்டம் எமது சபையின் சான்றிதழில் சுதேச வைத்திய அமைச்சின் சாலிந்த திலாநாயக்கா, பிரதியமைச்சர் பண்டு பண்டாரநாயக்கா, ஆயுள்வேத ஆணையாளர், பேராசிரியர் ந.யோகராஜன் ஆகியோர் ஒப்பமிட்டு வழங்கியபோது.

## பக்கவாதம்

மனித தேகத்தின் ஒரு பாகம் சுவாதீனம் இல்லாமற் போவதற்குப் பெயர் பக்கவாதம், பாரிஷ்வாதம், பக்ஷ்வாதம் என்றும், மேலைத் தேயத்தவர்களால் "Paralysis" என்றும் அழைக்கப்படுகின்றது. இந்நோயானது இலங்கையிலும், ஏனைய நாடுகளிலும் பரவலாகக் காணப்படுகின்றது. இந்நோய் ஏற்படுவது மானிடர்களின் உணவுப் பழக்க வழக்கங்களினாலும் (கபதோஷம் / குளிர்ச்சியான உணவை அதிகமாக உள்ளெடுப்பது) மனவடுக்கள், பாரிய விபத்துக்கள் காரணமாக இருக்கலாம் எனப் பல கருத்துக்கள் தெரிவிக்கப்படுகின்றது.

பண்டைக் காலங்களிலே இந்நோய் நிலைக்குச் சிறப்பாக சித்த, ஆயுள்வேத, யூனானி மருத்துவர்களாற் சிறப்பாகச் சிகிச்சையளிக்கப்பட்டிருப்பது யாவரும் அறிந்த விடயமே. ஆனாலும், இந்தச் சிகிச்சை முறைகள் உள்நாடுகளிலும், வெளி நாடுகளிலும் இன்றும் அழியாது செயற்படுவதை முன்னிட்டு நாம் மட்டற்ற மகிழ்ச்சியடைய வேண்டும். இனி இந்நோய் ஏற்படுவதற்கான காரணம், குறிகுணம், சிகிச்சை முறைகள் என்பவற்றைச் சுதேச மருத்துவத்தில் எவ்வாறு விளக்கம் தரப்படுகின்றது என்பதை அவதானிப்போம்.

### நோய் ஏற்படுவதற்கான காரணம்

- ◆ கபதோஷம், கோபமடைதல்.
- ◆ அசுத்த இரத்தம் முள்ளந்தண்டிற் சேர்ந்து வீக்கமுறுதல்.
- ◆ மூளைக்குச் செல்லும் நரம்பு மண்டலம் பாதிப்பதாலும்,
- ◆ அதித இரத்த அழுத்தத்தினாலும்,

- ◆ மூளையில் ஏற்படும் ரணங்களினாலும், அதிர்ச்சியினாலும்,
- ◆ மனவடுக்களினாலும் ஏற்படலாம்.

### நோயின் குறிகுணம்

- ◆ கை, கால்கள், சுவாதீனமற்றுப்போதல்.
- ◆ தனது அன்றாடச் செயற்பாடுகளைச் செய்ய இயலாமை.
- ◆ நடப்பதில் தடுமாற்றம்.
- ◆ சோர்வு போன்ற குறிகுணங்கள் பொதுவாகக் காணப்படும்.

### சிகிச்சை முறைகள்

- ◆ குளிர்ச்சியான உணவுகளைத் தவிர்த்தல்.
- ◆ உடற்பயிற்சிகளை மேற்கொள்ளல்.
- ◆ மருத்துவரினால் வழங்கப்பட்ட தைலங்களை உடலில் தடவுதல்.
- ◆ ஒத்தணமிடல்.
- ◆ வைத்தியசாலையில் "பஞ்சகர்மா" சிகிச்சை மேற்கொள்ளல்.
- ◆ உள் மருந்துகளாக மகாராஸ்னாதி குவாதத்துடன் யோகராஜ/பஞ்சதித்த/ராமபானரச

இவற்றில் ஏதும் ஒன்றை எடுத்தல்; பலா அரிஸ்டம்; அஷ்வகந்தாரிஷ்டம் உடற் பலனுக்காக எடுக்கலாம்.

ஒரு மருத்துவரின் கண்காணிப்பில் மேற்கண்ட சிகிச்சைமுறைகளைத் தொடர்ச்சியாக எடுப்பின் பூரணமான சுகத்தைப் பெற்று வாழலாம்.

M.A. Ashrif Jamal

4th Year மாணவன்

79ஆம் அணி.

சிகிச்சை முறை	சிகிச்சை முறை	சிகிச்சை முறை

## நீரிழிவு நோயின் சிக்கல்கள்

யாழ்ப்பாணத்தைப் பொறுத்தவரை இந் நோய் மிகவும் பிரபல்யமாய் உள்ளது. எங்கு பார்த்தாலும் "எனக்குச் சலரோகம்" நான் கிளிவிக் போசின்தேன் என்ற வார்த்தைதான். நம் உடலிற் காணப்படும் சதையி எனும் சுரப்பியில் காணப்படும் இலங்ககான் சிறுதீவுமூலம் நாளமில்லா சுரப்பிமூலம் சுரக்கின்றது. இது இரத்தத்தில் உள்ள குளுக்கோஸ் அளவைச் சீராக வைத்திருக்க உதவுகின்றது. சிலருக்கு இது குறைவாகச் சுரக்கின்றது. சிலருக்குச் சுரந்தாலும் அது தொழிற்படாமல் இருக்கின்றது. சிலருக்கு அறவே சுரக்காமல் நின்று விடுகிறது. இவர்களுக்கு இரத்தத்திற் குளுக்கோஸ் அளவு சாதாரண அளவை விட அதிகமாக இருக்கும். சாதாரண அளவு 80-120mg/dl ஆக இருக்கும். இதனை விடக்கூடிய நிலை நீரிழிவு (Diabetes Mellitus) என அழைப்பர்.

### காரணங்கள்

இது வருவதற்குப் பரம்பரை ஒரு முக்கிய காரணம். பெற்றோர் இருவருக்கும் இருப்பின் 80% வர வாய்ப்புண்டு. அடுத்த காரணம் உடற்பருமன் (obesity), மற்றும் சிறுவயதில் வைரஸ் அம்மை, மஞ்சள் காமாலை நோய்களால் தாக்குறும்போது சதையி பாதிக்கப்படுகிறது. சிலருக்கு மன அழுத்தம், போதிய உடற்பயிற்சி இல்லை Growth Hormone இரத்தத்திற் கூடும்போதும் இந்நோய் வரலாம். வேறு நோய்க்காக மாத்திரைகள் தொடர்ந்து சாப்பிடும்போதும் வரலாம். அதாவது Steroids மற்றும் கருத்தடை மாத்திரைகள் பாவிப்பின் இப்பாதிப்பினை ஏற்படுத்தும்.

### அறிகுறிகள்

இரவில் அடிக்கடி சிறுநீர் கழித்தல், அதிக தாகம், உடல் மெலிவு, இளைப்பு, அத்துடன் பிறப்புறுப்பில் நமைச்சலும் அரிப்பும், சிலருக்கு உடல் முழுவதும் அரிக்கலாம். கூடுதலான பசி, கால் நோ, விரல்களின் விறைப்பு, உணர்ச்சியின்மை, பார்வை குறைதல், சிலருக்குப் புண்கள் (Boils), வாந்தி என்பன ஏற்படும். கவனிக்காவிடில் மயக்க நிலை (Coma) அடைவர்.

இவ்வியாதியில் 2 வகை உண்டு.

1) இன்சலின் சார்ந்த நீரிழிவு (Insulin Dependent Diabetes Mellitus)

2) இன்சலின் சாரா நீரிழிவு (Non Insulin Dependent Diabetes Mellitus)

முதலாவது வகை இன்சலின் அறவே சுரப்ப தில்லை. இரண்டாவது வகை தேவையான அளவு சுரப்பதில்லை - 90% சதவீதத்தினர் இரண்டாவது வகை சார்ந்தவர்கள். சில பெண்களுக்குக் கர்ப்ப காலத்திலும் கர்ப்பப்பையிற் கட்டி, சத்துக்குறைவு காரணமாகவும் ஏற்படும்.

### பரிசோதனைகள்

நீரிழிவு நோய் உள்ளதா என்பதை அறிய சிறுநீர், இரத்தப்பரிசோதனைகள் உதவும்.

1) சிறுநீர் பரிசோதனை - வீட்டிலும் செய்யலாம். இதனை Benedictis Test என்பர்.

பெனடிக்ட் திரவத்தை 5ml சோதனைக் குழாயில் இட்டு; அதில் 8 துளி சிறுநீர் இட்டுக் கொதிக்க விட்டு ஆறவிட, நிறமாற்றம் அடைவதைக் குறித்துச் சர்க்கரையின் அளவைக் கணிக்கலாம்.

பெனடிக்ட் + சிறுநீர்கலவையின் நிறம்	சர்க்கரை அளவு
நீலம்	இல்லை
பச்சை	.5%
மஞ்சள்	1.0%
ஆரஞ்சு	1.5%
சிவப்பு	2%

2) இரத்தப் பரிசோதனை

1. உணவுக்கு முன் (Fasting Blood Sugar)

2. உணவுக்கு பின் 2 மணிநேரம் கழித்து (Post Prandial Blood Sugar) பார்க்கவேண்டும்.

### இரத்தச் சர்க்கரைப் பரிசோதனை

உணவுக்கு முன்	உணவுக்குப் பின் 2 மணிநேரம் கழித்து	நோய் அறிகுறிகள்
80-120mg/dl	160-180mg/dl	நோய் இல்லை
121-140 mg/dl	180-200mg/dl	நோய் உள்ளது
140mg/dl க்கு மேல்	200mg/dl க்கு மேல்	மிக அதிகம் உள்ளது

சிலருக்கு நோயில் அறிகுறிகள் வெளியில் தெரியா விட்டாலும் பரிசோதனை அளவுகள் கூடுதலாகவே இருக்கும். அப்படியானவர்கள் குளுக்கோஸ்

பரிசோதனை செய்து கொள்ளல் வேண்டும். இதனை Glucose Tolerance Test (G.J.J) என அழைக்கப்படும். இதில் நபருக்கு 75g குளுக்கோஸ்

சாப்பிடக் கொடுத்து சாப்பிட முன்னும் சாப்பிட்ட பின் 30 நிமிடங்களுக்கு ஒரு முறை என 5 தடவை இரத்தச் சர்க்கரை அளவிட வேண்டும்.

பரிசோதனை நேரம்	சாதாரணமானவருக்கு சர்க்கரை அளவு	சர்க்கரை நோயாளிக்கு சர்க்கரை அளவு
குளுக்கோஸ் சாப்பிடும்முன் சாப்பிட்ட 30 நிமிடங்களில்	100mg/dl 160mg/dl அல்லது அதற்கு கீழ்	120mg/dl 160mg/dl அல்லது அதற்கு மேல்
சாப்பிட்ட 60 நிமிடங்களில்	160mg/dl க்கு கீழ்	160mg/dl க்கு மேல்
சாப்பிட்ட 90 நிமிடங்களில்	140mg/dl க்கு கீழ்	160mg/dl க்கு மேல்
சாப்பிட்ட 120 நிமிடங்களில்	120mg/dl க்கு கீழ்	180mg/dl க்கு மேல்

இப்பரிசோதனை செய்யும் நபர் குளுக்கோஸ் சாப்பிடமுன் 10 மணித்தியாலம் எதுவும் உண்ணக் கூடாது. இதுதவிர Glycosylated Heamoglobin- (Hb Aic) Islet cell Cytoplasmic antibodies (Icab) போன்ற வற்றை அளப்பதன்மூலம் நீரிழிவை அறியமுடியும்.

முடியாது. சுருக்கமாகச் சொல்லப்போனால் இந் நோயைப் பூரணமாகப் குணப்படுத்தமுடியாது. நல்லபடியாகக் கட்டுப்படுத்தமுடியும். நீரிழிவு நோயாளிற் சிகிச்சையைக் கூறுவது கடினம். அது ஆளுக்கு ஆள், வயது, பால், உடல் எடை, சர்க்கரை அளவு இவற்றைப் பொறுத்துச் சிகிச்சை வேறுபடும்.

#### சிகிச்சை

நீரிழிவு நோய்க்கு எல்லா மருத்துவ முறையிலும் சிகிச்சை உண்டு. ஆனால் எந்த மருத்துவ முறையும் இதனை முற்றாகக் குணப்படுத்த

இவர்களுக்கு வெறும் வயிற்றிற் காலையில் நடைப்பயிற்சி அவசியம். 20 நிமிடம் நடைப் பயிற்சிவரை செய்யலாம்.

#### சர்க்கரை (நீரிழிவு) நோயாளிகளுக்கான உணவுப்பட்டியல்

உணவின் கூறுகள்	குறைக்க வேண்டியவை	நவீரக்க வேண்டியவை
தவிடுள்ள அரிசி	நிலக்கடலை	சீனி, சர்க்கரை
உழுந்து, பாசிப்பருப்பு	தேங்காய்	இனிப்புப் பண்டங்கள்
பயறு, துவரம்பருப்பு	கிழங்கு வகைகள்	ஐஸ்கிரீம், மாம்பழம்
வறுத்தகடலை, பட்டாணி	வாழைக்காய், பனங்கிழங்கு	பலாப்பழம், கோர்லி
பாகற்காய், சரைக்காய்	பிஸ்கட், இளநீர்	க்ஸ், வீவா
போஞ்சி, கத்தரிக்காய்	கரட்	சோடா, முட்டை
வெண்டைக்காய், முருங்கைக்காய்	ரவ்வை	மஞ்சள் கரு
புடலங்காய், பீர்க்கு, வெள்ளெரி	கதலிப்பழம்	ஆட்டிறைச்சி
கோவா, முட்டைக்கோஸ், வாழைப்பூ	கோதுமை மா	மாட்டிறைச்சி
வாழைத்தண்டு, கீரைகள்-அகத்தி	வெள்ளைப்பச்சை	சாராயம்
முருங்கைக்கீரை, காளான், எலுமிச்சை	அரிசி	ஈரல்
முட்டைவெண்கரு, வேகவைத்த, குளிர்்பானங்கள், மீன், கோழிக்குஞ்சு கறி, ஆட்டா மா, குரக்கன் மா, ஒடியல் மா		

வைத்திய கலாநிதி  
(திருமதி) ஸ. சண்டிகாபரமேஸ்வரி  
எஸ்.கே.எஸ். மெடிக்கல் சென்ட்ரல், மீசாலை.

## தொ(ல்)லைபேசிக் கதிர்வீச்சுத் தாக்காதவாறு தடுக்கச் சில வழிமுறைகள்

தொ(ல்)லைபேசிப் பாவனையாளர்கள் நாளுக்குநாள் அதிகரித்து கொண்டே செல்கின்றனர். தொ(ல்)லை பேசியினது Modelsகளும் மாற்றி அமைக்கப்பட்டுப் புதுவித வடிவங்கள் மக்களைக் கவரும் வகையில் அமைக்கப்பட்டு வருகின்றன. தொட்டிலில் உள்ள குழந்தை முதல் சுடுகாடு செல்லும் பெரியோர்வரை தொ(ல்)லைபேசியின் பாவனை அதிகரித்துள்ளது. அவ்வளவு முக்கியத்துவத்தினை இந்தத் தொ(ல்)லைபேசி பெற்றுவிட்டது. இதன்மூலம் நன்மைகள் இருந்தாலும் தீமைகளே அதிகமாகக் காணப்படுகின்றது.

தகவலை ஒரே நொடியில் உலகில் எந்த மூலையில் இருந்தாலும் தெரிவிக்க phone வசதி உதவும். அதிலும் இந்தத் தொ(ல்)லைபேசியினது வசதி இலகுவானதாகக் காணப்படுகின்றது. பெரும் பாலான மக்கள் இந்தத் தொ(ல்)லைபேசிக்கு அடிமையாக ஆகிவிட்டனர். இப் Phone இல் காணப்படும் வசதிகளினால் இதனைப் பாவிப்பவர்களின் எண்ணிக்கையும் அதிகரித்துக்கொண்டே செல்கின்றது. தொ(ல்)லைபேசியைப் பாவிப்பவர்களின் எண்ணிக்கையும் அதிகரிக்க இதனுடைய கதிர்வீச்சினாற் பாதிப்பு அடைபவர்களின் எண்ணிக்கையும் அதிகரித்துக்கொண்டே செல்கின்றது.

மிக முக்கியமாக நம் மூளை செயல் இழக்கும் தன்மை ஏற்படுகின்றது. இந்த தொ(ல்)லை பேசியின் கதிர்வீச்சினால் மூளையில் இரண்டு வகையான (Gliomas, Acoustic neromas) புற்றுநோய்க் கட்டிகள் உருவாவதாக நிபுணர்கள் தெரிவித்துள்ளனர். ஒரு நாளைக்கு 30 நிமிடங்களுக்கு மேல் தொ(ல்)லை பேசி உபயோகிப்பவர்களிடம் இருந்து இந்த நோய் உருவாகும் சூழல் காணப்படுகின்றது.

இந்தத் தொ(ல்)லைபேசியினால் ஏற்படும் பாதிப்பைத் தடுக்கச் சில வழிமுறைகள்:

1. முடிந்த அளவு தொ(ல்)லைபேசிக்குப் பதிலாக Landline phoneகளைப் பாவியுங்கள். கைத் தொ(ல்)லை, பேசியைவிட Landlineஇன் பாதிப்புக் குறைவு.
2. ஏதாவது சுருக்கமான தகவலை மற்றையவருக்குத் தெரிவிக்கவேண்டுமாயின் Call எடுப்பதைத் தவிர்த்து SMS அனுப்புங்கள்.

3. உங்கள் கைத்தொ(ல்)லைபேசியின் Signal குறைவாக இருந்தால் இருக்கின்ற இடங்களில் இருந்து பேசவேண்டாம். இதனால் கதிர் வீச்சுப் பாதிப்பு அதிகம்.
4. காதில் phoneஐ வைத்துப் பேசுவது Head phone இல் பேசுவதைவிட Speakerஐப் பயன்படுத்திப் பேசுவது சிறந்தது.
5. தூங்கும்பொழுது இந்தத் தொ(ல்)லைபேசியினை அருகில் வைத்துத் தூங்கும் பழக்கம் இருந்தால் உடனே கைவிடவும்.
6. Phoneஇல் பேசும்போது வலதுபக்கக் காதில் வைத்துப் பேசாமல், இடதுபக்கக் காதில் வைத்துப் பேசவும். வலது பக்கத்திலேதான் மூளை பாதிப்படைய அதிக வாய்ப்புள்ளதாம்.
7. இக் கைத்தொ(ல்)லைபேசியினை Vibrate mode இல் வைப்பதைத் தவிர்க்கவும். Phoneஐச் சட்டையின் இடதுபக்க மேற்பக்கத்தின் பாக்கட்டில் வைக்கவேண்டாம். இதயத்தைக் கதிர் வீச்சுப் பாதிக்கும் தன்மையைக் குறைக்கலாம்.



8. குழந்தைகளைப் phoneகளிற் பேசுவதற்கு, விளையாடுவதற்குக் கொடுக்க வேண்டாம். குழந்தைகளுக்கு எதிர்ப்புச் சக்தி குறைவாக

இருப்பதாற் குழந்தைகளைச் சுலபமாகக் கதிர் வீச்சுத்தாக்கும் அபாயம் உள்ளது.

9. நீங்கள் மற்றவர்களைத் தொடர்புகொள்ளும் போது அவர் உங்கள் தொடர்பை on செய்த வுடன் phoneஐக் காதின் அருகே கொண்டு வந்து பேசவும். ring போகும்போது காதில் வைத்திருக்க வேண்டாம். ஏனென்றால் பேசும் பொழுது ஏற்படும் கதிர்வீச்சு அளவைவிட ring போகும் பொழுது 14 மடங்கு அதிகமான கதிர்வீச்சு வெளிப்படுத்தப்படுகின்றது.

10. Phoneகளில் விளையாடுவதை முடிந்த அளவு

தவிர்க்கவும். முக்கியமாகப் பயணம் செய்யும் போது விளையாடுவதைத் தவிர்க்கவும். ஏனென்றால் கண்களைச் சிரமம் எடுத்துப் பார்ப்பதால் நம்முடைய கண்களில் உள்ள Lense பகுதி பாதிப்படையக்கூடிய சந்தர்ப்பம் உண்டு.

11. Phoneஇல் பேசும்போது இரண்டு Siteகளை மட்டும் பிடித்துப் பேசவும். கைகளால் முழுவதுமான பின்பக்கத்தை மூடிக்கொண்டு பேசவேண்டாம். உங்களுடைய Phoneஇன் Internal Antene பெரும்பாலும் Phoneஇன் மத்தியிலே தான் காணப்படும்.

S. Prasanna

2nd Year மாணவன்  
81ஆம் அணி



### பல்லைப் பாதுகாக்க சில வழிகள்

ஆலமரவிழுதுகளை சிறு சிறு துண்டுகளாக நறக்கி காயவைக்கவும். இத்துடன் படிகாரம் சேர்த்து அரைத்து வைத்துக் கொண்டு அதில் பல்துலக்கினால் பல் தொடர்பான பாதிப்புக் குறையும்

ஆலமரப்பட்டையில் கசாயம் வைத்து வாய் கொப்பளித்தால் பல்வலி குறையும்

### இயற்கை முறையில் கொசுக்களை விரட்ட

பச்சைக் கற்பூரம் ஒரு பாத்திரத்தில் தண்ணீர் விட்டு அதில் பச்சைக்கற்பூரத்தைப் போட்டு வைத்தால் அதில் இருந்து வரும் வாசனைக்கு கொசுக்கள் வீட்டைக்கூட எட்டிப்பார்க்காது.



# வீட்டில் கட்டாயமாக வளர்க்கவேண்டிய மூலிகைகளும் அவற்றின் நோய்தீர்க்கும் முறைகளும்

மாணவர் மன்றத்தின் மக்கள் மருத்துவன் 2009மே, ஆகஸ்ட் இதழ் 2இல் வீட்டில் வளர்க்க வேண்டிய 10மூலிகைகளின் மருத்துவக் குணங்கள் தரப்பட்டுள்ளன. அவற்றைப் பார்த்து வளர்த்து குணம் அடைந்துள்ளீர்கள். அவற்றைப் பார்க்காது; வளர்க்காது குணமடையாதுள்ளோர். மாணவர் மன்றத்தின் மக்கள் மருத்துவன் நூலை வாங்கிப் படித்து "நோய் இன்றி" வாழ்வீர்களாக.

இவ்விதழில் மேலும் 6 மூலிகைகளின் குணங்களைப் பார்ப்போம். வீட்டில் மூலிகைகளை வளர்ப்பதால் வீட்டுச்சூழல் சுத்தம் பெறுகின்றது; தூயகாற்று கிடைக்கின்றது.

## 1. தூதுவளை - Solanaceae

தாவரவியற் பெயர் - Solanum trilobatum - Linn

- அ. இலையை அவித்து வயதுக்கேற்ப எடுத்துத் தேன்சேர்த்து காலை, மாலை குடித்துவரக் குளிரால் ஏற்பட்ட இருமல் குணமாகும்.
- ஆ. வேரை அவித்து அக்கசாயத்தை காலை, மாலை வயதுக்கேற்பக் குடித்துவரக் காசநோய்தீரும்.
- இ. வேரை வெற்றிலை, பாக்குடன் உண்டுவர வாத, பித்த, கபம் தன்னிலையில் இருக்கும்.
- ஈ. இலைச்சாற்றை வயதுக்கேற்ப காலை, மாலை குடித்துவர தொடர்ந்த மூச்சுக் குழல் அழற்சி, இருமல், இரைப்பு, முட்டு, தொய்வு, கக்குவான் இருமல், காய்ச்சல்தீரும்.
- உ. பழத்தை உண்டுவர சளி இல்லாமல் போய் இருமல் குணமாகும்.
- ஊ. காயை நெய்விட்டு வதக்கி உணவுடன் உண்டுவர வாத, பித்த, கபம் தன்னிலையில் இருக்கும்.
- எ. பூவை நெய்விட்டு வதக்கி அன்னத்துடன் உண்டுவர தாதுபுஷ்டி உண்டாகும். தேஐச மிகும். மக்கட்பேறு உண்டாகும்.
- ஏ. இலையை நெய்விட்டு வதக்கி உப்பு, புளி, காரம் கூட்டிற் துவையலாக அரைத்து அன்னத்துடன் உண்டுவர தீபனத்தை உண்டாக்கும் வாயுவைக் கண்டிக்கும் சளியை வெளியேற்றும் இருமல் அடங்கும்.
- ஐ. காயை வற்றலிட்டு அன்னத்துடன் 40 நாட்கள் உண்டுவர கண்நோய்கள் தீரும்.

ஓ. இலையைப் புளிக்கஞ்சி, இலைக் கஞ்சிகளில் சேர்த்துக் குடித்துவர தடிமல், மூக்கால் நீர்வடிதல் தும்மல் குணமாகும்.

தூதுவளையைப் பயன்படுத்திவர நுரையீரல் நோய்கள் எல்லாம் குணமாகும். உடல் பெருக்கும், மக்கட்பேறு கிட்டும்.

தூதுவளையில் உள்ள செயற்றிறன் வேதிப் பொருள்கள்: சொலசோடைன், டோமடிட் B சொலமரைன்.

## 2. ரோஜாப்பூ - Rosaceae

தாவரவியற் பெயர் - Rosa damascena Mill

ஆங்கிலம் - Damask Rose

- அ. பூவை அவித்து வாய் கொப்பளிக்க வாய்ப் புண்கள் ரசவீறு குணமாகும்.
- ஆ. பூவை அவித்துப் புண்களைக் கழுவிவர புண்கள் ஆறும்.
- இ. பூவை அவித்துப் பாலுடன் சீனி சேர்த்துக் குடிக்க வாத, பித்த நீரை மலத்துடன் வெளியேற்றும்.
- ஈ. மொட்டுக்களை அவித்துக் குடிக்க மிதமான பேதியாகும்.
- உ. மொட்டுக்களைத் தேனுக்குள் போட்டு 6 நாள் வரை சூரிய வெளிச்சத்தில் வைத்து எடுத்து பத்திரப்படுத்தி காலை, மாலை ஒரு தேக்கரண்டி தினம் உண்டுவர இதயம், ஈரல், நுரையீரல், இரைப்பை, கருப்பை, குடல், குண்டிக்காய் (சிறுநீரகம்), ஆசனவாய் என்பன பலம்பெறும். நோய்கள் வராது இருக்க இம்முறை சிறந்தது.





ஊ. குல்கந்து தயாரிக்கும் முறை

ரோஜாப்பூ இதழ்களையும் கற்கண்டுத் தூளையும் சமபங்கு சேர்த்து ஓர் கண்ணாடிப் போத்தலில் போட்டு 40 நாட்கள் வைத்து எடுத்து 1 தேக்கரண்டி தினம் காலை, மாலை உண்டுவர இதயம், ஈரல், நுரையீரல், இரைப்பை, கருப்பை, குடல், குண்டிக்காய், ஆசனவாய் என்பன பலம்பெறும்.

எ. ரோஜாப்பூ பன்னீர் தயாரிக்கலாம்.

ரோஜாப்பூவில் உள்ள செயற்றிறன் வேதிப் பொருள்கள் : நீரால் சிட்ரோனெல்லாம் ஹெரானியால், Bஃபினைல் எத்தனால், யூஜினால், மெத்தில், யுஜினால், அங்கக் அமிலங்கள், க்ளோ ரோஜீனிக் அமிலம், டான்னின், சையனின், சையனிடின், குவார்செட்டின், கரோட்டின், சர்க்கரைகள், லைக்கோப்பீன், ருபிசாந்தின், சியாசாந்தின், சாந்தோஃபில், டாராசாந்தின், ஸ்டிக்மாஸ்டிரால், B-லைட்டோஸ்டிரால், குவார்செட்டின், காம்ப்பெரால், B(ம) டாமாஸ் கோன்கள்.

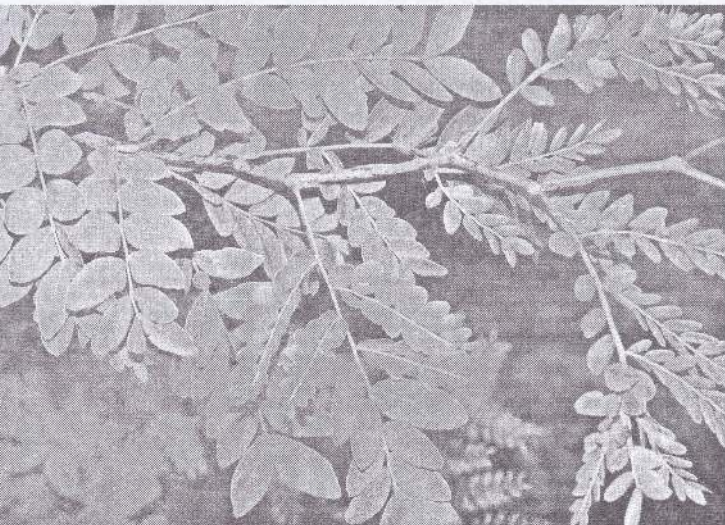
### 3. அகத்தி - Fabaceae

தாவரவியற் பெயர் - *Sesbania grandiflora pers.*

ஆங்கிலம் - Swamp pea

அ. இலையைத்துவட்டலாக அல்லது சொதி வைத்து வாரத்துக்கு ஒருமுறை உணவுடன் உண்ணத் தேகஉஷ்ணம் தணியும். கண்கள் குளிர்ச்சி பெறும். மலம் இளகலாகப் போகும். சிறுநீர் தாராளமாய்ப் போகும். மகோதர, வீக்கம் நீரடைப்புநீங்கும்.

ஆ. அகத்திப்பூவை சிறுதுண்டுகளாக அரித்து துவட்டலாக உணவுடன் உண்ண "அ" வில் கூறிய குணங்கள் கிடைக்கும்.



இ. உடன் பூத்த பூவை அரிந்து பசுவின் பாலில் போட்டு அவித்து சீனியுடன் பானமாக காலை யில் ஏழு நாட்கள் குடித்துவர பித்தம் உட்காங்கைதீரும்.

ஈ. இலையை சொதி வைத்து உணவுடன் உண்ண வாய்ப்புண் மாறும். குடற்கிருமிகள் வெளியேறும். எலும்பு வளர்ச்சிக்குச் சிறந்தது. பாலூட்டும் தாய்மார்களுக்குப் பால் நன்றாகச் சுரக்கும்.

உ. தலைவலி, மூக்கடைப்புக்கு மலர்ச்சாறு எடுத்து முகர்ந்துவரக் குணமாகும்; நல்ல மருந்தாகும்.

ஊ. இலையை அரைத்துக் காயங்களுக்குப் போட ஆறும்.

எ. இலையை அரைத்து உடலில் பூச காய்ச்சலின் கடுமை தணியும்.

ஏ. இலை, தண்டுச்சாறு பெரியம்மைக்கு நன்மை தரும்.

ஐ. வேர்ப்பட்டைச் சாற்றுடன் தேன் கலந்து வயதுக்கேற்ப குடித்துவரசி வெளியேறும்.

### செயல்திறன் வேதிப்பொருள்கள் :

க்ரான்டிஃளோரல், ஆர்ஜீனைன், சிஸ்டைன், ஹிஸ்டிடின், ஐசோலியூசின், ஃபினைல் அலனைன், வாலைன், த்ரியோனின் அலனைன், அஸ்பார்ஜீன், அஸ்பார்டிக் அமிலம் மற்றும் ஓலியனோலிக் அமிலத்தை உண்டாக்கும் சப்போனின் உள்ளன.

### 4. கறிவேப்பிலை - Rutaceae

தாவரவியற் பெயர் - *Murraya koenigil(L) spreng*

ஆங்கிலம் - Curry leaf tree, currypalla

அ. ஒருபிடி இலையை 1/2 போத்தல் கொதிநீரில் போட்டு 2 மணிநேரம் ஊறியபின் மூன்று வேளை 1 அவுன்ஸ் குடிக்க வாந்தி, வயிற்றுப்போக்கு, சீதபேதி குணமாகும்.

ஆ. இலைக்காம்பில் உள்ள பட்டையை உரித்துத் தாய்ப்பாலில் ஊறப்போட்டு வடிகட்டி குழந்தை களுக்குக் கொடுக்க வாந்தி, ஓங்காளம் நிற்கும்.

இ. இலையைச் சம்பல் செய்து உண்டுவர இரைப்பை வலுவடையும். அஜீரணம் குணமாகும். தொடர்ந்து உண்டுவர தலைமயிர் கருமை பெறும்.

ஈ. வேர்ப்பட்டையை அவித்துக் குடித்து வரசி சிறுநீரகங்களின் வலிபோகும்.

உ. கனிச்சாறு, எலுமிச்சைசாற்றுடன் கலந்து பூச்சிக் கடிசைகளைக் குணப்படுத்த மேல்ப் பூச்சாகப் பூசுக்குணமாகும்.

ஊ. உலர்ந்த கறிவேப்பிலை, மிளகு, சீரகம் இவற்றை வறுத்து அரைத்து உப்புத்தூள் போட்டு உணவுடன் உண்டுவர உஷ்ணவாயுவினால் படபடவென்று சத்தத்துடன் வெளியாகும். மலக் கழிச்சல் நிவர்த்தியாகும்.

எ. இலையைக் கசக்கிப் பற்றாகத் தோல் வீக்கத்தில் போடக் குணமாகும்.

#### செயற்றிறன் வேதிப்பொருள்கள் :

கறிவேப்பிலையில் 20க்கும் மேற்பட்ட ஆல் கலாய்டுகள், கிளைக்கோசைடுகள் (கொனிஜின்) எளிதில் ஆவியாகும். எண்ணெய் மற்றும் டேனின்கள் உள்ளன. கொனிம்பைன், கெடினினி, கெட்விரால், முர்ராயனைன், மூக் கோனிசைன், முர்ராயாலோலினால்

#### 5. கற்றாழை, சோற்றுக் கற்றாழை - Liliaceae

தாவரவியற் பெயர் - MAloe vera L. (Liliaceae)

ஆங்கிலம் - Aloe

அ. கற்றாழை இலையை முறிக்கவரும் ஜெல்லை உடன் காயங்களின் மேல் போடக் குணமாகும். தீப்புண்கள். நாட்பட்ட காயங்கள் மீது ஜெல்லை ஒரு படலமாகப் போடப்புகும் ஆறும்.

அமெரிக்கா, ரஷ்யாவில் மேற்கொள்ளப்பட்ட ஆய்வுகள் கற்றாழை ஜெல்லில் காணப்படும் ஆலோக்டின் B எனும் பொருள் நோய் எதிர்ப்புச் சக்தியினைத் தூண்டிச் செயற்படுவதால் காயங்களை ஆற்றும் பண்பினை உடையவை என உறுதிப்படுத்தியுள்ளன.

ஆ. கற்றாழையை முறித்து அதன் ஜெல்லை விழுந்த, அடிபட்ட வீக்கங்கள், நோக்கள், கண்டல்கள் மீது பூசிவரக் குணமாகும்.

இ. மேலைநாடுகளில் 1950க்குப் பின்பே அதிகம் பயன்படுத்தப்படுகிற பாதிப்பை உண்டு பண்ணும் கதிர்வீச்சுப் புண்களை ஆற்றும். சக்தி கண்டறியப்பட்டுள்ளது.

ஈ. முதலுதவியாக தீப்புண், சிராய்ப்புண்கள், விழுந்த நோக்கள், காயங்களுக்கு உடன் பயன்படுத்தலாம்.

உ. குமரிக் கற்றாழையை எடுத்து மேற்கோல் சீவி உளிருக்கும் சோற்றை எடுத்து சிறுசிறு துண்டு களாக வெட்டி ஏழுதடவை நீரில் கழுவி எடுத்து ஒரு கண்ணாடிப் போத்தலில் போட்டு அதற்கு

சமன் கற்கண்டுத் தூள் போட்டு மூடிவைக்கவும். 6 நாட்களின் பின்பு தினமும் காலை, மாலை ஒரு துண்டு எடுத்து உண்டுவர வயிற்றுப் புண், வயிற்று வலி, வயிற்று எரிச்சல், கண், கை, கால் எரிச்சல், தேகக் கொதிப்பு, சிறுநீர் எரிவு, மூலரோகம் என்பன தணியும். மாதவிடாயை ஒழுங்காக்கும்.

ஊ. கண் நோய்கள் குணமாக ரோஜா வடிசாற்றுடன், கற்றாழைச் சோறு சேர்த்துத் தடவிவர குணமாகும்.

எ. கற்றாழைச் சோற்றை சாராயக் கரை சலில் கரைத்து (dye) டையாக தலை முடிக்குக் கருப்பிடலாம். தலைமுடியும் வளரும்.

ஏ. இலையில் அடிப்பகுதியிலிருந்து கிடைக்கும் மஞ்சள் வண்ணச்சாறு சேகரிக்கப்பட்டு, உலர்த்தப்படுகிறது. இதனை "ஆலோகசப்பு" (Bitter aloes) என மருந்தாகப் பயன்படுத்துவர். இதில் ஆந்த்ரோ குயினோன்கள் உள்ளன. இலை மலமிளக்கிப் பண்பினைக் கொண்டவை. பெருங்குடலைச் சுரங்கவைத்து மலம் வெளியேற உதவுகின்றன. ஒரு சில துளி கொடுக்க ஜீரணத்தைத் தூண்டும். அதிகளவு கொடுக்க மலமிளக்க பேதிதூண்டும்.

#### செயற்றிறன் வேதிப்பொருள்கள் :

ஆந்த்ரோ குயினோன்கள் (அலோயன், ஆலோ-எமோடின்) ரெசின்கள், டேனின்கள், பாலி சாக்கரைடுகள் மற்றும் ஆலோக்டின் B.

குறிப்பு : தோலினைப் பாதுகாத்துக் குறிப்பாக முகத்தினை அழகுபடுத்தும். பழங்காலந் தொட்டே அழகுசாதனமாகப் பயன்படுத்தப்பட்டு வருகிறது; எகிப்திய அழகி கிளியோ பாட்ரோ தனது கவர்ச்சிக்குக் கற்றாழையே காரணம் என்று குறிப்பிட்டதாகத் தெரிகிறது.

#### 6. வேம்பு - Meliaceae

தாவரவியற் பெயர் - Azadirachta indica A. Juss

ஆங்கிலம் - Margosa tree, Neem

அ. வேப்பிலையை அரைத்துக் குழந்தைகள், பெரியவர்கள் வயதுக்கேற்ப அளவாக உண்ண வயிற்றிலுள்ள பூச்சிகள் மடிந்து மலத்துடன் வெளியேறும்.

ஆ. வேப்பிலையை அரைத்துக் கட்டிபட்ட புண்களுக்குப் பற்றாகப் போடக் குணமாகும்.

இ. கிளைக் கொப்புகளால் பத்துலக்க ஈறு நோய்களைத் தீர்க்கும்.

- ஈ. வேப்பிலையின் ஈர்க்கைக் குடிநீர் செய்து குடிக்க வாந்தி, ஒங்காளம், வாதபித்த ரோகங்கள் நீங்கும்.
- உ. வேப்பம் பூவை கொதிநீர்விட்டு மூடிவைத்து நீர் ஆறியதும் காலை, மாலை குடித்துவரக் கல்லீரலின் தொழிலைச் சரிப்படுத்தும்; வயிற்று வலியைப் போக்கும்.
- ஊ. வேப்பம் கனிகளை உண்டுவரத் தொடர் காய்ச்சல், வயிற்றுப்பூச்சிகள், மூலநோய் மற்றும் சிறுநீர் உறுப்புகளின் நோய்களைப் போக்கும். மலத்தை இளகலாகப் போகச் செய்யும்.
- எ. வேப்பமரப்பட்டை அல்லது வேர்ப் பட்டையை எடுத்து 1 போத்தல் நீர்விட்டு 1/2 போத்தலாகக் காய்ச்சி காலை, மதியம், இரவு ஒரு அவுண்ஸ் குடித்துவர வாந்தியைத் தடுக்கும், அடிக்கடி வரும் நோய்களைப் போக்கும். வயிற்றுவலி, கல்லீரல் நோய்கள், மலேரியா மற்றும் காய்ச்சல் நோய்களைத் தீர்க்கவல்லது.
- ஏ. விதையின் எண்ணெய் காயங்களில் கிருமிகள் தோன்றாமல் தடுக்கும். தொடர் தோல் வியாதிகளான தொழுநோய், ஆறாத புண்கள், சிரங்குகளைக் குணப்படுத்தும். சுளுக்கு மற்றும் முடக்கு நோய்களுக்கு மேல்பூச்சாகப் பூசக் குணமாகும்.



- ஐ. வேப்பெண்ணையை தலைக்குவைத்து ஸ்நானம் செய்துவர நீர்ப்பீனசம், சந்தி, கழுத்து நரம்புகளின் இசிவு வாத ரோகங்கள் போகும், தலைமுடி உதிர் வையும் நரையினையும் தடுக்கும்.
- ஓ. வேப்பம் வித்தை கற்கண்டுடன் அரைத்து தினந்தோறும் காலையில் தொடர்ந்து ஏழு நாட்கள் சாப்பிட்டுவர மூலநோய் குணமாகும். இவ்வாறு விட்டுவிட்டு நீடித்து சாப்பிட்டுவரத் தோல் நோய்கள் குணமாகும்.
- ஔ. வேப்பிலையுடன் சிறிது மஞ்சளையும் கூட்டி அரைத்து அம்மைக் கொப்பளங்களுக்குப் பற்றிடக் கொப்பளங்கள் தணிந்துபோம்.
- ஐ. வேப்பிலைக் கொழுந்தும் அதிமதுரச் சூரணமும் சமளடையாகக் கூட்டிச் சிறிது நீர்விட்டு அரைத்துப் பட்டாணிப் பிரமாணம் மாத்திரைகள் செய்து நிழலிலுலர்த்தி அம்மை கண்டவர்களுக்குத் தினம் 3வேளை கொடுத்து வர அம்மையின் பூரிப்பு அடங்கும்.
- ஐ. வேப்பம்பட்டை அல்லது வேர்ப் பட்டையை எடுத்துமேல் தோல் கழித்து நிழலில் உலர்த்தி இடித்துச் சூரணம் செய்து வைத்துக்கொண்டு தினம் காலை மாலை 1 தேக்கரண்டி உண்டுவர குருதியின் சர்க்கரை அளவினைக் கட்டுப் படுத்தும்.
- க. வேப்பிலையைத் தினந்தோறும் சிறிய அளவில் ஆரம்பித்து நாளுக்கு நாள் அதிகப்படுத்தி (குறைந்தது 108 நாட்கள்) உண்டுவர பெரும் பிணியும் வராது. பாம்பு கடித்தாலும் விஷம் ஏறாது. இவ்வாறு சாப்பிட்டு வருவதை வேம்பு கற்பம் எனக் கூறுவது வழக்கம்.

#### செயற்றிறன் வேதிப் பொருள்கள்:

வேப்பிலையில் 100 வேதிப் பொருள்கள் பிரித் தெடுக்கப்பட்டுள்ளன: - மிலியசின்கள், லிமினாய்குகள் டிரை டெர்பினாய்டு கசப்புகள் ஸ்டீரால்கள், டேனின்கள் மற்றும் பிளேவனாய்டுகள் உள்ளன. இவற்றுள் சில அசடிராக்கின், அஸடிராடியோன், நிம்பின் நிம்பிடின் நிம்பினின், குளாக்டோன், டோகோஃ பிரால் மார்கேரசிக்கமிலம் லினேலியிக், மிர்ஸ்டிக், ஒலியிக், பால்மிடிக் அமிலங்கள் வெபால் ஐஸோவெபால்.

வைத்திய கலாநிதி இ. தில்லைவாசன்,  
வருகைநடு விரிவுரையாளர்

## நான் சிகரெட் பேசுகிறேன்

ஏய் மனிதனே....

என்னை எப்போதும் உன் உதடுகளால்

அரவணைக்கும் நண்பனே...

நீ ஒரு உன்னதமான தியாகி - ஏன் தெரியுமா?

நீ உன்னைப் பற்றியோ

உன் உயிரைப் பற்றியோ கவலைப்படாதவன்

என்னை உருவாக்கும் முதலாளிக்கு இலாபம் கிடைப்பதற்காக

உன் உயிரையே துச்சமாக மதித்து வேள்வி நடத்துகிறாய்

ஆமாம், உன் வாயிலேயே வேள்வி நடத்துகிறாய்,

எல்லோருக்கும் இறந்த பின்புதான் கொள்ளிக்கட்டை வைப்பார்கள்,

ஆனால் உனக்கான கொள்ளியை நீயே வாயில் வைத்திருக்கிறாய்,

உயிருடன் இருக்கும்போதே....

கரிபடிந்திருக்கும் புகைக்கூடுபோல் உன் நுரையீரல் இருப்பதை

எப்பொழுதாவது நீ பார்த்திருப்பாயா?

என்னுடைய கலங்கள் எல்லாம் புற்றுநோய்க் கலங்களாக

மாறுகின்றனவே,

என்று அது புலம்புவதை நீ கேட்டிருக்கிறாயா?

உன் இரத்தக் குழாய்கள் எல்லாம் பாதிக்கப்பட்டு

அடைபட்டுப் போகிறதே

ஏன் தெரியுமா?

உன் அன்புக்குரிய புகையினாலே தான்

அதனால் உன் உடல் உறுப்புக்கள்

இரத்த ஓட்டம் கிடைக்காமல்

கொஞ்சம் கொஞ்சமாக

இறந்துபோவதை அறிவாயா நீ?

இளைஞனே உள் மூளையின் ஆற்றல்

குறைந்துபோவதை உணர்வாயா?

உன் உடல் உறுதி தளர்ந்து

உன்வாழ்வே அழிந்துபோவதை

உணரமாட்டாயா நீ?

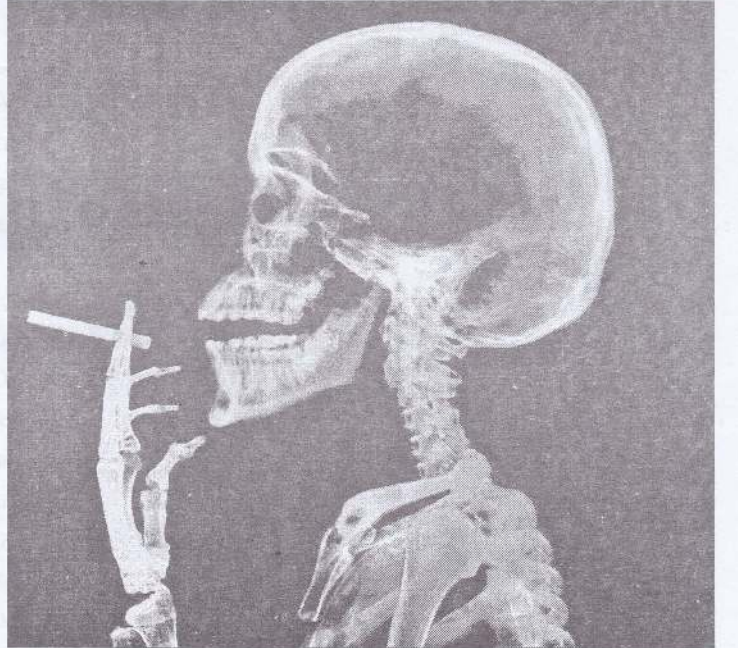
வேண்டாம் நண்பா, உன் நன்மைக்காக

நான் மன்றாடுகிறேன்

என்னைத் தூக்கித் தூர எறிந்துவிடு....

பிரகாசமான நோயற்றவாழ்வு

உனக்காகக் காத்திருக்கும்.



M.M. ASLAM

4th Year மாணவன்

79ஆம் அணி

AL-Alim Moulavi Fasil



D.A.M. மாணவர்களின் பட்டமளிப்பு விழாவின்போது மாண்புமிகு பிரதியமைச்சர் பண்டு பண்டாரநாயக்க அவர்களால் முன்னாள் மாணவர் மன்ற செயலாளர் எஸ். செல்வலிங்கம் அவர்களுக்கு D.A.M. பட்டம் வழங்கியபோது.



தேசிய வைத்திய அமைச்சின் மாண்புமிகு அமைச்சர் சாலிந்த திசாநாயக்க பா.உ., மாண்புமிகு பிரதி அமைச்சர் பண்டு பண்டாரநாயக்க பா.உ., ஆயுள்வேதத் திணைக்களத்தின் ஆணையாளர் P.S.K.R. வீரக்கோன் வட இலங்கை கதேச வைத்திய சபையின் தலைவர் டாக்டர். சு. பூர்விக்னேஸ்வரா, வட இலங்கை கதேச சபை செயலாளர் டாக்டர் ஜெ. ஜெயலன் வடமாகாண கதேச மருத்துவ பணிப்பாளர் டாக்டர் சி. துரைரட்ணம் தேர்வுச்சபைப் பணிப்பாளர் பேராசிரியர் கலாநிதி ந. யோகராஜன் ஆகியோருடன்.



தேசிய வைத்திய அமைச்சின் மாண்புமிகு அமைச்சர் சாலிந்த திசாநாயக்க பா.உ. மாண்புமிகு பிரதி அமைச்சர் பண்டு பண்டாரநாயக்க பா.உ., ஆயுள்வேத திணைக்களத்தின் ஆணையாளர் P.S.K.R. வீரக்கோன் வட இலங்கை சுதேச வைத்திய சபையின் தலைவர் டாக்டர். சு. ஸ்ரீவிக்னேஸ்வரா, வடமாகாண சுதேச மருத்துவ பணிப்பாளர் டாக்டர் சி. துரைரட்ணம் தேர்வுச் சபைப் பணிப்பாளர் பேராசிரியர் கலாநிதி ந. யோகராஜன் செயலாளர் Dr. ஜெ.ஜெயலன் ஆகியோருடன் சித்த ஆயுள்வேதவைத்தியர்கள் காணப்படுகின்றனர்.



தேசிய வைத்திய அமைச்சின் மாண்புமிகு அமைச்சர் சாலிந்த திசாநாயக்க பா.உ. மாண்புமிகு பிரதி அமைச்சர் பண்டு பண்டாரநாயக்க பா.உ., ஆயுள்வேதத் திணைக்களத்தின் ஆணையாளர் P.S.K.R. வீரக்கோன் வட இலங்கை சுதேச வைத்திய சபையின் தலைவர் டாக்டர். சு. ஸ்ரீவிக்னேஸ்வரா, செயலாளர் டாக்டர் ஜெ.ஜெயலன் வடமாகாண சுதேச மருத்துவ பணிப்பாளர் டாக்டர் சி. துரைரட்ணம் தேர்வுச் சபை பணிப்பாளர் பேராசிரியர் கலாநிதி ந. யோகராஜன் ஆகியோருடன் சித்த ஆயுள்வேதவைத்தியர்கள் காணப்படுகின்றனர்.



வட இலங்கை சுதேச வைத்திய சபையின் தமிழ்ப் பிரதேச தலைமைக் காரியாலயம் சுதேச வைத்திய அமைச்சின் அமைச்சர் மாண்புமிகு சாலிந்த திசாநாயக்க அவர்களினால் (மாணிப்பாய் வீதி, வண்ணார்பண்ணை, யாழ்ப்பாணத்தில்) திறந்துவைக்கப்பட்டபோது அருகில் வட இலங்கை சுதேச வைத்திய சபை தலைவர், Dr. விக்னேஸ்வரா தேர்வுச் சபைப் பணிப்பாளர் பேரரசியர் களாநிதி ந.யோகராஜன் மற்றும் மாணவர்கள் காணப்படுகின்றனர்.



சுதேச வைத்திய அமைச்சர் மாண்புமிகு சாலிந்த திசாநாயக்கர் அவர்களின் விஜயத்தின் போது DAM வைத்தியர்களால் நடாத்தப்படும் சுஜீவா தாய்மைபேற்று வைத்தியசாலை அடிக்கல் அமைச்சரினால் நடப்பட்டு திரைநீக்கம் செய்வதனையும், அருகில் மாண்புமிகு பிரதி அமைச்சர் பண்டு பண்டாரநாயக்க, வட இலங்கை சுதேச வைத்திய சபையின் தேர்வுச்சபைப் பணிப்பாளர் கலாநிதி ந. யோகராஜன் ஆகியோர் நிற்கின்றார்கள்.



பட்டமளிப்பு நிகழ்ச்சியில் கலந்துகொண்ட சுதேச வைத்திய அமைச்சின் மேலதிக செயலாளர் திருமதி மல்காந்தி மற்றும் முக்கிய பிரமுகர்கள், வைத்திய மாணவர்கள், பெற்றோர்கள் காணப்படுகின்றனர்.



பட்டமளிப்பு விழாவின் போது பங்குபற்றிய வடபகுதி பிராந்திய இராணுவத்தளபதிகளுடன் வட இலங்கை சுதேச வைத்திய சபையின் தேர்வுச் சபைப் பணிப்பாளர் பேராசிரியர் கலாநிதி நயோகராஜன் ஆகியோர் காணப்படுகின்றனர்.



# தாய்ப்பாலூட்டலின் முக்கியத்துவமும் தாய்ப்பாலூட்டும் தாய்மாருக்கான உணவு முறைகளும்.....

குழந்தை பிறந்து குறைந்தது 30 நிமிடங் களுக்குள் அல்லது அதற்கு முன்பாகப் பாலூட்டலை ஆரம்பிக்க வேண்டும். இவ்வாறு முன்பாகப் பாலூட்டுவது தாய்ப்பாலை நன்கு சுரக்கச் செய்வதுடன், நல்லதொரு தாய்சேய் பிணைப்பையும் ஏற்படுத்துகிறது. முதல் 4 மாதங்களுக்கு நீரோ அல்லது வேறு நீராகாரமோ இல்லாமல் தாய்ப்பால் மட்டுமே குழந்தைகளுக்குப் புகட்டவேண்டும்.

ஏனெனில் தேவைப்படும் சகல போசாக்குகளையும் கொண்ட சிறந்த போசாக்காகத் தாய்ப்பால் இருப்பதோடு, விசேடமாகக் குடல் நோய்களில் இருந்து குழந்தைகளைப் பாதுகாக்கிறது. அத்துடன் தாய்க்கும் குழந்தைகளுக்குமிடையில் நீடித்து நிற்கும் அன்புப் பிணைப்பையும் தாய்ப்பாலே கொடுக்கிறது.

இயல்பான வளர்ச்சியையும், விருத்தியையும் குழந்தைகளில் ஏற்படுத்தும் பொருட்டு 5ஆம் மாதமளவில் ஆரம்பிக்கும் மேலதிக உணவு ஊட்டலுடன் 2 வயதாகும் வரை தாய்ப்பாலூட்ட வேண்டியது அவசியமாகும்.

தாய்ப்பாலில் மிக முக்கியமாகக் கொலஸ்ரமானது அடங்கியுள்ளது. இது பிரசவத்தின் பின் முதல் சில மணி நேரத்தில் சுரக்கும் பாலாகும். இது மஞ்சள் நிறமாகவும், தடிப்பாகவும் அதிகளவு protein ஐயும் கொண்டு காணப்படுகிறது. இக்கொலஸ்ரமில்,

- \* பிறபொருள் எதிரிகள் நிரம்பியது. ஒவ்வாமை, தொற்று ஆகியவற்றிலிருந்து பாதுகாக்கிறது.
- \* அதிகளவு வெண்குருதிச் சிறுதுணிக்கைகளைக் கொண்டது. நோய்த் தொற்றில் இருந்து பாதுகாக்கும்.
- \* பேதிமருந்தாகத் தொழிற்படுகிறது.
- \* மஞ்சட்காமாலை ஏற்படுவதைத் தடுக்கிறது.
- \* Small Intestine இன் முதிர்ச்சிக்கு உதவுகிறது.
- \* உயிர்ச்சத்து A நிரம்பியுள்ளதால் தொற்றுக்களின் உக்கிரத்தைக் குறைக்கிறது.

போன்றன காணப்படுகிறது. அத்துடன் இத்தாய்ப்பாலானது குழந்தையின் மூளை வளர்ச்சிக்கும், விருத்திக்கும் உதவுவதோடு, ஞாபக சக்தியையும் பெருகச் செய்கிறது.

இவ்வாறு பாலூட்டும் தாய்மார்களுக்கு உணவு மிகவும் ஆரோக்கிமானதாக இருக்கவேண்டும். அவர்கள் தினமும் உள்ளெடுக்கும் உணவில் காபோவைதரேட், புரதம், கொழுப்பு, இரும்பு, கல்சியம், விற்றமின், அயடீன், போலிக் அசிட், நார்ப்பொருள் என்பன காணப்பட வேண்டும்.

அந்தவகையில் மேற்கூறப்பட்ட சத்துக் களைப் பாலூட்டும் தாயானவள் பெற்றுக் கொள்ளச் சில உணவுகள்.

1. காபோவைதரேட் : Example - சோறு, பாண், தானியங்கள், கிழங்கு வகைகள், இடியப்பம்.



2. புரதம் : Example- மீன், கருவாடு, இறைச்சி வகை, ஈரல், முட்டை, பால், பருப்பு, கௌபீ, சோயா, உழுந்து.
3. கொழுப்பு: Example - மாமிசக் கொழுப்பு, மாஜரீன், நெய், பட்டர், சீஸ்.
4. கல்சியம் : Example- பாற்பொருட்கள், சிறியமீன், கடும்பச்சை இலை, கிணற்று நீர்.



5. இரும்பு: Example - ஈரல், முட்டை மஞ்சட் கரு, பேரிச்சம்பழம், வல்லாரை, முருங்கை, நெத்தலி, முள்ளங்கி.
6. அயடீன்: Example - கடலுணவு.
7. போலிக்அசிட் : Example - பச்சை இலைகள், முளைத்த பயறு, சிறிய மீன்.

8. நார்ப்பொருள் : Example - தவிட்டுடனான சோறு, சோளம், குரக்கன், சோயா, பருப்பு, அவரை. சிறகவரை, வாழைப்பொத்தி, பீர்க்கங்காய், புடலங்காய், தாமரைக்கிழங்கு, மாதுளை, வாழை, பப்பாசி.

9. விற்றமின்கள் :- Vit A Example - பால், யோகட், பட்டர், சீஸ், மீனெண்ணெய், மாம்பழம், இலாவுல்பழம், கரட், மஞ்சள் வற்றாளை, அகத்தி.

- Vit B: Example - தவிடு நீங்காத அரிசி, கரட், பச்சைக் காய்கறி, மஞ்சள் பழங்கள்.

- Vit C: Example- நெல்லி, எலுமிச்சை, தோடை, மரமுந்திரிகைப்பழம், பொன்னாங்காணி, கறிமிளகாய்.

- Vit D : Example- முட்டை மஞ்சட் கரு, கடலுணவு.

- Vit K: Example- பச்சை இலைவகை, மரக்கறி எண்ணெய்

போன்றன ஆகும். இவ் உணவுகளை நாளாந்தம் உணவில் சேர்த்துக் கொள்வதன் மூலமாக பால்கரப்பினை அதிகரிக்கலாம். இதன் மூலமாகக் குழந்தை நோயற்று, எதிர்காலத்தில் சிறந்த ஒரு நற்பிரஜையாகவும், ஆரோக்கிமாகவும் வாழும் என்பதில் எவ்வித ஐயமும் இல்லை.

#### உசாத்துணை நூல்கள்

- 1) வாழ்க்கைக்கு நல்ல போசாக்கு.
- 2) உணவுகளைப் பிழையின்றித் தெரிவுசெய்தல்.
- 3) குழந்தைகளினதும் சிறார்களினதும் உணவூட்டல்.

ரம்யா நீதிராசா.  
3ஆம் வருட மாணவி.  
80ஆம் அணி.



### தாய்ப்பால் சுரக்க ஆமணக்கு இலை நெய்

ஆமணக்கு இலையை நெய்தடவி நெருப்பில் வாட்டி லேசான சூட்டில் மார்பகத்தில் வைத்து கட்டி வந்தால் தாய்ப்பால் அதிகமாக சுரக்கும்



## மனமும் மூளையும்

மனம் உடலின் எந்தப் பகுதியில் உள்ளது என்பது தெரியாது. உடலோடு இயங்கும்வரை ஒன்றியுள்ளது. மர்மப் புதிர் விடுகதைக்கு விடை தெரியாத தெளிவு மனமானது மூளையை மையமாக வைத்துச் செயற்படுகிறது.

மூளையை இயந்திரப் பகுதி Mechanical part எனலாம். அதன் காரண சக்தி C (இயங்கு சக்தி) மனம் எனலாம். அதற்கு நுரையீரல் காற்றுப் பம்பு பாகவும், இதயம் இரத்த அழுத்தத்தை உடலுக்கு உயர்த்தி அனுப்பும் பணியையும் செய்கின்றது.

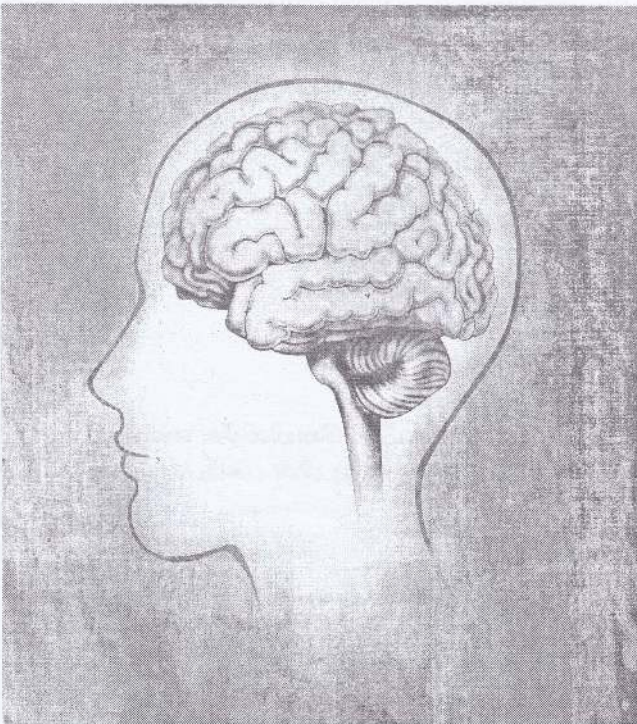
நமது உடல் பெரிதானாலும் இதயம் மட்டும் பெரிதாவதில்லை. எனவே, உடல் பெருத்தவர்கள் இதயநோய், மாரடைப்பு, உயர் இரத்த அழுத்தம், மன அழுத்தப் பிணிகள் என அடிக்கடியும் நிரந்தரமாகவும் பாதிக்கப்படுவர்.

Brain - Physical part

Mind - Abstract part

மூளை நரம்புச் செல்கள் பத்தாயிரம் கோடி.

Number of neuron 2x10<sup>19</sup>



நமது கல்வி கற்றல் வாழ்க்கை; இடதுபக்க மூளை மூலமே இயக்கப்படுகிறது. நமது நடைமுறை வாழ்க்கை வலதுபக்க மூளை மூலமே இயக்கப்படுகிறது. இவ்விரண்டையும் இணைக்கும் கலையை நம் குடும்பச் சூழல் பொறுப்பேற்கின்றது. இதிலேதான் பலருக்குப் பலசமயங்களிற் பல பிரச்சனைகள், மன உளைச்சல்கள், மன அழுத்தங்கள் தோன்றி வருக்க ளாக மாறி விடுகின்றன.

இரண்டுபக்க மூளையும் பயன்படுத்தும் சமயம் கற்றலும் வாழ்வும் சுகமடையும். மனித மூளை உட்கொள்ளும் காற்றில் (O<sub>2</sub>) 20% விழுக்காடு அளவைப் பயன்படுத்துகிறது.

உடற்செல்வம், மனச்செல்வம் பெற இயற்கைச் செல்வம் உதவவேண்டும்.

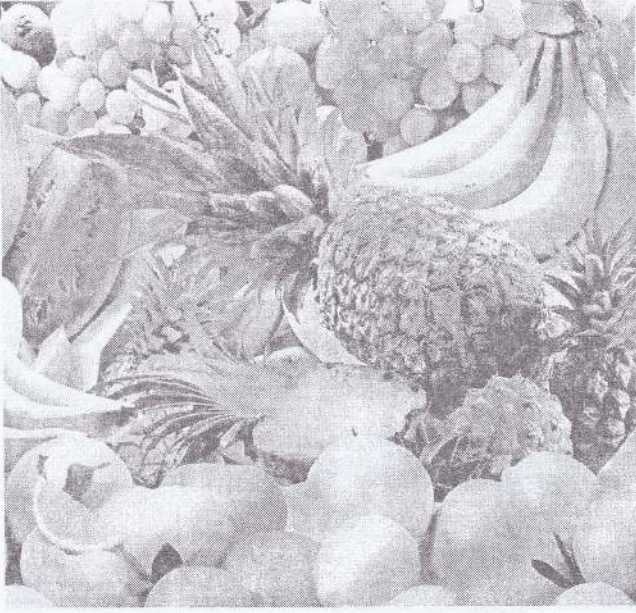
திராட்சை - சத்துக்களின் திரட்சி, உயர்ந்த சக்குயின் ஆட்சி; உடல், மனத்திற்கு வலுவை தருவதற்கு உள்ள ஒரே அத்தாட்சி.

நாவல் - நாவிற்கு ஆவல், நலம் தரும் காவல்; மன அழுத்தப் பிணிக்கு விடும் சவால். ஈரல் பிணிக்கு விடும் அறைகூவல். பசியைத் தூண்டி விடும் துவர்ப்பு நாவல். ஈரல் உறுப்புக்களைச் செம்மைப் படுத்துவதற் கழிவு மண்டலங்கள் இயல்புநிலை பெற்று மன அழுத்தம் மறையும்.

மாம்பழம் - இயற்கையின் இனிய பரிசு. கனிகளின் அரசி மாங்கனி / கற்பகக்கனி உடற் பருமனைக் கூட்டவும் குறைக்கவும் பயன்படும்.

பலா - கனிகளிற் பெரியது பலா  
பனை ஏழையைக் கெடுக்கும்;  
பலா செல்வரைக் கெடுக்கும்;

வாழை - மன அமைதி எனும் தங்கத்தைத் தருவது. வாழைக்கனியைப் பகலில் உணவுக்கு முன் சாப்பிடவேண்டும். உணவுக்குப்பின் சாப்பிடக் கூடாது. குளிர்ச்சிக் கனி.



அன்னாசி - இரத்தச்சோகை விலக்கும்.  
உடல் துர்நாற்றம், மலச்சிக்கல், பசியின்மை,  
உடலின் நீர்த்தன்மை மட்டுப்படும்.

மாதுளை - மாதுளங்கனி மா + உளம் + கனி  
= மன அமைதி தரும் கனி.

எலுமிச்சை - எல்லாச் சத்தும் இணைந்த  
பழம். எப்பிணிகளையும் குறைக்கும் பழம்.  
மந்திரக்கனி.

பப்பாளி, கொய்யா, நெல்லி, தக்காளி,  
தர்பூசணி, சீத்தா, ஆப்பிள், தேங்காய், பேரிச்சை  
போன்ற பழங்களைச் சாப்பிட மன அழுத்தத் திற்கு  
விடுதலை கிடைக்கும்.

அ. தர்சியா,  
4ஆம் வருட மாணவி.  
79ஆம் அணி.

## மருத்தீடு

### குணம்

இருமல்

வியர்வை புலால் மணம் வீசதல்

உணவு ஜீரணிக்காமல் ஏப்பம் உண்டாகும்

இதில் வாத தோஷம் அதிகரித்து காணப்படும்

இருமலுடன் ஈழையும் உண்டாகும்

சிரசில் மயக்கம் உண்டாகும்.

### சிகிச்சை

1) மஞ்சள், நற்சீரகம் வகை சமன் ஆமணக்கெண்ணையில் குடித்தல்.

2) நாயுருவிவேர், அரப்பு, சிற்றகத்தி சாறில் அரைத்து மூன்று நாட்கள் கொடுத்தல்

3) மோரில் வெள்ளெருக்கம்பால் 5 துளிகள் விட்டு காலை கொடுத்தல்

4) குப்பை மேனிச்சாறு 1 சிறங்கை, துருசு - 1 பேன்பிடி பசுவின் மோர் கூட்டி வெயிலிலே வைத்து  
எடுத்து குடிக்க கொடுத்து பின் வெயிலில் இருக்க சத்தியோடு மருத்தீடு விடிபின் பசுப்பால் குடிக்க  
கொடுக்கவேண்டும்.

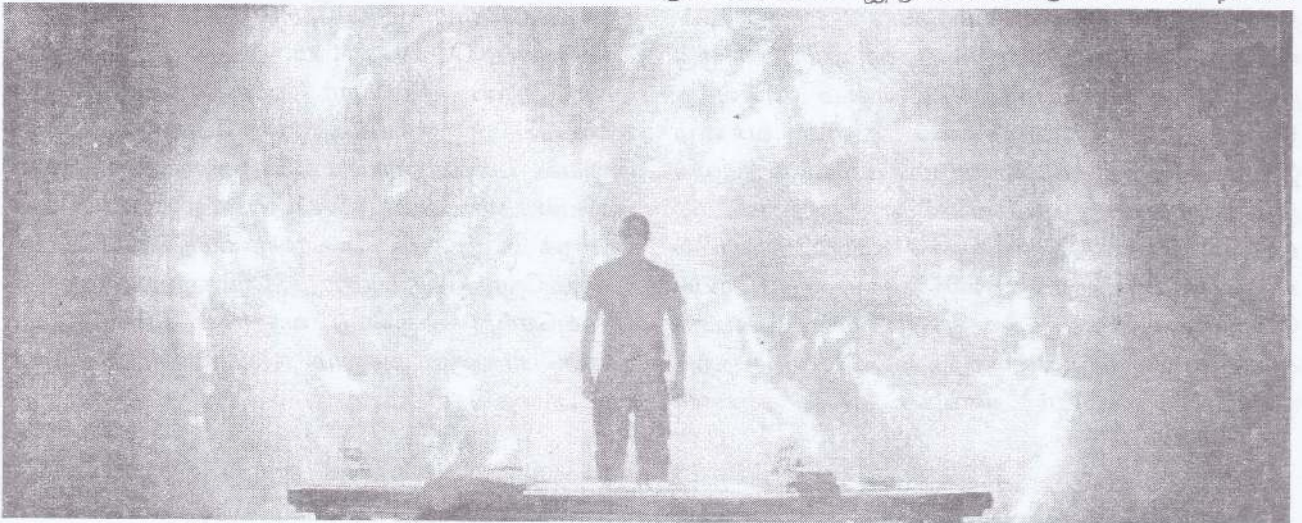
## வெப்பம் நல்லது

உடம்பில் உயிர் நிலைத்திருக்க இன்றியமையாதவையாக இருப்பவை நீரும், நெருப்பும். இவை இரண்டும் இல்லையென்றால், உடம்பில் உயிர் தங்காது. உடம்பு பிணமாகிப் போகும். உடம்பில் நெருப்பு என்று குறிப்பிடுவது சூடாகும். சூடு இல்லாமற் போனால், இரத்தம் உறைந்துவிடும். பனிமலைகளில் ஆடையோ தகுந்த பாதுகாப்போ இல்லாமற் போனால், இரத்தம் உறைந்து இறக்க நேரிடும். ஆகவே உடம்பிலுள்ள சூடு, உடலெங்கும் பரவியிருக்குமாறு பார்த்துக் கொள்ளவேண்டும். உடம்பில் சூடு இல்லாத இடமோ, அல்லது உறுப்புகளோ இல்லை. உடம்பிலுள்ள அனைத்து உறுப்புகளிலும் சூடு பரவி நிறைந்துள்ளது. அதனால், அவை இயங்கிக்கொண்டு இருக்கின்றன.

உடம்பை இயக்குவதற்குச் சூடு தேவைப்படுவதைப்போல், உடம்பிலுள்ள அசுத்தங்களையும், அழுக்குகளையும் நீக்கவும் அழிக்கவும் சூடு தேவைப்படுகிறது. சூடு, உடம்பிலுள்ள நச்சுப் பொருள்களை எரிக்கும்போது ஏற்படுகின்ற வெப்பத்தையே ஜூரம் என்றும் காய்ச்சல் என்றும் கூறுகிறோம். உடம்பில் நச்சுப்பொருள்கள் அதிகமாக இருந்தால் காய்ச்சலும் அதிகமாக இருக்கும். காய்ச்சல் வருவது உடல் நலத்துக்காகவே என்பதை உணர்ந்துகொள்ள வேண்டும். நன்றாகக் காய்ச்சல் வந்தால், உடம்பிலுள்ள நச்சுப் பொருள்கள் முற்றிலும் அழிந்துபோகும். உடம்பில் ஏற்படுகின்ற சூடு அதிகமாகாமலும் குறைந்து போகாமலும் பார்த்துக் கொள்ளவேண்டும். சூடு மிகுதியானால் உள்ஞறுப்புகள் சீர்குலைந்துபோகும். அதனால், வெப்பமான

இடங்களில் பணியாற்றுவதும், வெப்பமான நேரத்தில் வெளியில் செல்வதும் கூடாது. அப்படிச் செல்ல நேர்ந்தால் மூளையில் பித்தம் ஏறி மயக்கம்வரும். இரத்தக் கொதிப்புண்டாகி இறக்க நேரிடும். வெயிலில் வெளியிற் செல்லவேண்டிய தேவை ஏற்படுகிறபோது, தலைக்கும் உடம்புக்கும் பாதுகாப்பைத் தருகின்ற ஆடைகளை அணிந்து செல்லவேண்டும். வெயிலில் செல்லும்போது கறுப்பு நிறத்திலான குடையையோ துணியையோ போர்த்திக்கொண்டு செல்லக்கூடாது. ஏனென்றால், கறுப்பு நிறம் வெயிலின் வெப்பத்தை இழுத்து உடம்பில் செலுத்தும் தன்மை கொண்டது. வெண்ணிற ஆடைகளை அணிந்தால் வெப்பத்தின் பாதிப்பிலிருந்து உடம்பைப் பாதுகாத்துக் கொள்ளலாம்.

விலங்குகளும் பறவைகளும், வெயில், மழை, குளிர் போன்றவற்றினால் பாதிக்கப்படாமலிருக்கின்றன என்றால், அவற்றின் உடலமைப்பு, அவ்வாறு அமைந்துள்ளது. ஆனால், மனிதர்களின் உடம்பு மென்மையானது வெப்பமோ, குளிரோ சிறிதளவே இருந்தாலும் பாதிக்கப்படக்கூடியது. மனித உடம்பின் தன்மையை அறிந்து அதற்கு ஏற்றவாறு பருத்தி, கம்பளி, தோலாடை போன்றவற்றை அணிந்து, பாதுகாத்துக் கொள்ளவேண்டும். சூரியக் குளியல் இயற்கை வாழ்வுக்குத் தடையாக இருப்பவை. நச்சுப்பொருள்கள், நச்சுப் பொருள்களை அகற்றிக்கொண்டே இருந்தால், உடலுக்கு நல்லது. உடல் நலமாக இருந்தால் வாக்கும் மனமும் நலமாக இருக்கும். வாக்கு, மனம், காயம் ஆகிய மூன்றும் தூய்மையாக இருக்கவேண்டுமானால், நச்சுப்



பொருள்கள் உடம்பில் தேங்கிவிடாதவாறு பார்த்துக்கொள்ள வேண்டும். வாக்கு, மனம், காயம் ஆகிய இம்மூன்றுக்கும் ஒவ்வாத நச்சுப்பொருள்களை அகற்றிக்கொண்டு வந்தால், நீண்டநாள் வாழலாம். புறத்தூய்மைக்கு அதாவது, உடல் தூய்மைக்கு நீர் அமைவதுபோல், சூரியஒளியும் புறத்தை, உடலைத் தூய்மை செய்கிறது. சூரியஒளி, நச்சுப்பொருள்களை அகற்றவும் அழிக்கவும் பயன்படுகிறது. மாலை வேளையில் வெற்றுடம்புடன் சூரியஒளியில் அமர்ந்து கொண்டிருந்தால், உடம்பின் மேற்பகுதியில் படிந்துள்ள நச்சுப்பொருள்கள் அழிந்துவிடும். தோலின் உட்புறத்தில் படிந்துள்ள நச்சுப் பொருள்கள், தோல் நோய்களை உருவாக்குகின்றன. சொறி, சிரங்கு, படை, கட்டி, குட்டம் போன்றவை தோலில் வரக்கூடிய நோய்கள் தோலில் நோய் வராமல் தடுக்கவேண்டுமானால், சூரியக் குளியல் அவசியம் தேவைப்படுகிறது. உடலில் சேர்ந்துள்ள நச்சுப்பொருள்களை வெளியேற்ற உடல் எடுத்துக்கொள்ளும் முயற்சிகள் தான், மலம், சிறுநீர், தும்மல், கண்ணீர், வியர்வை ஆகியவை. நச்சுப் பொருள்களை வெளியேற்ற உடல் தயாராகும்போது, அதற்கு வேண்டிய வசதிகளைச் செய்துகொடுக்க வேண்டும். உடலின் தன்மைக்கு ஏற்றவாறு இணக்கமான சூழலை ஏற்படுத்தவேண்டும். குளியலும், சூரியக்குளியலும் ஒருவகையான மருத்துவ முறையேயாகும். மருத்துவ முறையை முறையாகத் தெரிந்து செய்தால் நோய் அகலும். நோய் வராமலும் தடுக்கலாம். சூரியக்குளியலும் வாழையிலைக் குளியலும் ஒன்றேயாகும். சூரியக் குளியலைக் கோடைக்காலத்தில் செய்யக்கூடாது. கடுமையான வெயில் அடிக்கும்போது செய்தால், அதிகபலன் விரைவாகக் கிடைக்கும். குளியல் முறை குளியலுக்கு, வெட்டவெளி அல்லது வீட்டின் மேல் தளம், சீமென்ட் பூசிய தரை, கல் தரை, பாறை போன்றவற்றைப் பயன்படுத்தலாம். கனமான படுக்கை விரிப்பைத் தண்ணீரில் நனைத்துப் பிழிந்து, தரையிலுள்ள சூடு தணியும் அளவுக்கு ஈரத்துடன் விரித்துக்கொள்ள வேண்டும். தரை விரிப்பில் ஒரு நபர் படுத்துப் போர்த்திக்கொள்ளும் அளவுக்கு நீளமாகவும் அகலமாகவும் உள்ள வாழை இலைகளை விரிக்க வேண்டும். சூரியக்குளியலுக்குத் தயாராகும் நபர், நன்னீரில் குளித்துவிட்டு, உடலை நன்றாகத் துடைத்துக்கொண்டு, இடுப்பில் உள்ளாடை மட்டும் அணிந்திருக்குமாறு செய்ய வேண்டும். தலைக்கு ஒரு துண்டினால் முண்டாசு கட்டிவிடவேண்டும். வாழைஇலையில் படுப்பதற்கு முன், அரைலிட்டர் அளவுக்கு நல்ல தண்ணீர்

குடிக்க வேண்டும். இவ்வாறு செய்து, குளியலுக்குத் தயாரானவுடன், வாழையிலையில் படுக்கவைக்க வேண்டும். காலும் கையும் உடலோடு ஒட்டி இருக்கவேண்டும். அவரின் கால் முதல் தலை வரை, விரிப்பில் விரிக்கப்பட்டிருக்கும் வாழையிலையால் போர்த்தி, வாழையில் பண்டு கட்டுவது போல் சுற்றிக் கட்டிவிட வேண்டும். கட்டப்பட்டவர், மூச்சு விடுவதற்கு ஏற்றவாறு மூக்குக்கு நேராக ஒரு துளையிடுவதுபோல் இலையைக் கிள்ளி எடுத்து விடவும். வாழையிலையில் கட்டப்பட்டு, வெயிலில் கிடத்தப்பட்டிருக்கும் நபருக்கு அருகில் ஒருவர் இருக்கவேண்டும். அவரிடமிருந்து ஏதாவது தகவல் வருகிறதா என்று கவனித்துக் கொண்டிருக்க வேண்டும். சூரியக்குளியலில் இருப்பவர் போதும் என்று சொன்னால், உடனே கட்டுகளை அவிழ்த்து, இலையைப் பிரித்துவிட வேண்டும். அவ்வாறு கூறாவிட்டால், அதிகளவாக, அரை மணிநேரம் மட்டும், வெயிலில் வைத்திருக்கலாம். கட்டுகளை அவிழ்த்துப் பார்த்தால், வாழையிலை ஒரு ஓடை போலவும், ஓடை நீரில் ஒருவர் படுத்திருப்பது போலவும் தோன்றும். அவர் வியர்வை நீரில் படுத்திருப்பார். இலைக்கட்டு பிரித்தவுடன் எழுந்திருக்காமல் ஒரு பத்து நிமிடம் அப்படியே படுத்திருக்கச் செய்யவும். பிறகு, மெல்ல எழுந்து, ஒரு பத்து நிமிட நேரத்துக்குப் பிறகு நன்னீரில் குளிக்கவேண்டும். அப்போது, குளித்த நபரின் உடம்பு லேசாக இருக்கும். தோலின் நிறம் பளபளப்பு உடையதாகவும் இருக்கும். தோலின் உட்புறத்தில் படிந்துள்ள நச்சுப்பொருள்கள் வெளியேறியிருக்கும். இக் குளியலினால், தோல்நோய்கள் நீங்குவதுடன், உடல் பருமனும் எடையும் குறைகிறது. நோய் உள்ளவர்கள், வாரந்தோறும் சூரியக்குளியல் போடலாம். சாதாரணமானவர்கள் மாதந்தோறும் செய்யலாம். இக்குளியல் முறையை மேற்கொள்பவர்கள், பால், சர்க்கரை, உப்பு ஆகியவற்றை நீக்கிவிட வேண்டும். சூரியக் குளியல் அனைவர்க்கும் ஏற்றதில்லை. சர்க்கரை நோய், இதயநோய், இரத்த அழுத்தம், கர்ப்பிணிப் பெண்கள், 12 வயதுக்கு உட்பட்ட ஆண், பெண், முதியோர் போன்றவர்களுக்கு இது உகந்ததல்ல. சூரியக்குளியல் போலவே, ஆவிக் குளியல், புகைக்குளியல், மண்குளியல், புதைகுழிக் குளியல் ஆகியவை. நச்சுப் பொருள்களை வெளியேற்றக் கூடியவை. அவரவர் வசதிக்கும் வாய்ப்புக்கும் நேரத்துக்கும் காலத்துக்கும் ஏற்ற முறையைத் தேர்வுசெய்து கொண்டு வந்தால், தோல்நோயும் நச்சுப்பொருளும் அகலும். நல்வாழ்வுக்குள் செல்லும் பாதை தெரியும்.

S. ஜெயநந்தினன்  
4ஆம் வருட மாணவன்,  
79ஆம் அணி.

## மருத்துவமும் உளவியலும்

### நோய்கள் மருந்துகள் மருத்துவம்

நாளாந்த வாழ்வில் நாம் சந்திக்கும் ஒவ்வொருவரும் கூறும் வார்த்தைகள் தாம் இவை. ஒவ்வொரு மனிதனதும் உடலில் ஏற்படும் உடற் கூற்றியல் உடற்றொழிற்பாட்டியல் முரண்பாடுகள் ஏராளம். இதன்விளைவான நோய்களை ஈடுசெய்ய உதவும் ஒரு கருவிதான் மருத்துவம்.

பொதுவாக மருத்துவமானது உடலின் உள், வெளி அறிகுறிகளால் நோய் நிலைமை நிர்வகிக்கப்படும். இவ்வறிகுறியின் அடிப்படையிலேயே மருத்துவ சிகிச்சை வழங்கப்படுகிறது. இப்படிப்பட்ட சிகிச்சைமுறைகளான சித்த ஆயுள்வேதம், அக்குப்பங்சர், அலோபதி, யூனானி என நாட்டிற்கும் ஊருக்கும் ஏற்ப, பல்வேறு வகைகளாகப் பரிணமிக்கின்றன.

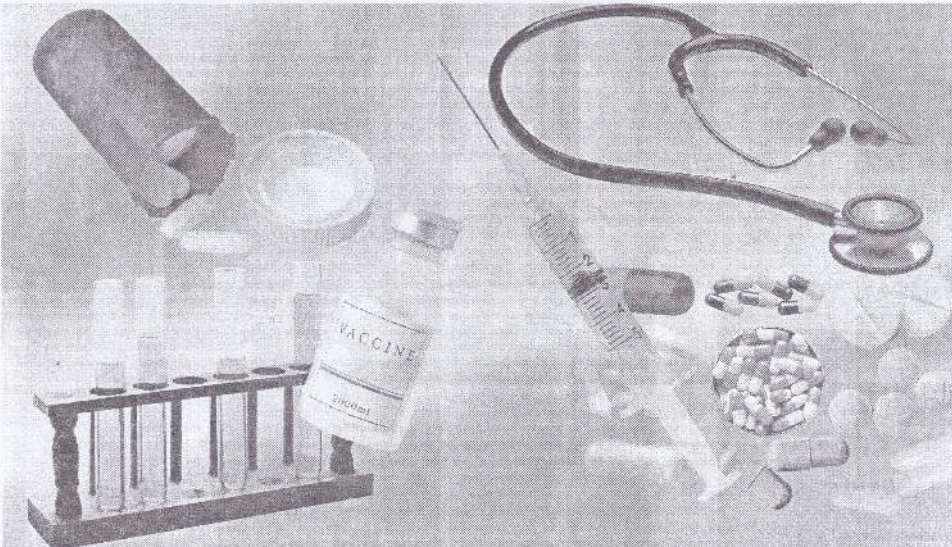
உடலியல் ரீதியான மருத்துவத்தினை ஏற்றுக்கொள்ள முன்வரும் எமது மக்கள் பின் வாங்குவது எப்போதெனில் அந்நோய் உள் ரீதியாக உருவாகும்போது தான். உடலானது பல்வேறு வழிகளில் பாதிக்கப்பட்டு நோய்கள் உருவாவது போல உளமும் பாதிக்கப்படுகிறது.

ஒவ்வொரு மனிதனுக்கும் மிகமிக தனித்துவமான உணர்வுகள் நிறைந்த உலகம் ஒன்று உண்டு என்றால் அது மனம் தான். அவன் எப்போதும் தனது சூழலுடன் இணைந்து செயற்பட வேண்டியவன் தான். இதன்போது உருவாகும் வேலைச்சுமை, மன

உளைச்சல்கள், தூக்கமின்மை, பதற்றங்கள், இழிப்பு கள், பிரிவுகள், போர் என்பவை சந்திக்க வேண்டியவையும், தவிர்க்கப்பட முடியாதவையுமாகும். இவ் உபாதைகள் மீண்டும் மீண்டும் தொடரும்போது அவை நரம்பு மண்டலத்தையே பாதிக்கும் நிலையை அடையும். நரம்பு மண்டல நோயான நரம்புத் தளர்ச்சி (NEUROSIS) ஒரு தனிமனிதனது மனோபலம், தேகபலம் என்பவற்றை இழக்கச் செய்கின்றது. இவ் இழப்புக்களில் இருந்து விடுதலை பெற ஈடுசெய்யப் பலவழிகள் இருந்தாலும்; அதே குழிகளுக்குள் தொடர்ந்து வாழ்வது என்பது அவனுக்குப் பாதுகாப்பானதாகவே தோன்றுகின்றது.

கவனிக்கப்படாத ஞாபக மறதி, தனிமை உணர்வு, எதிலும் ஈடுபடாத ஒதுங்கும் நிலை, சோர்வு உணர்வு என்பன தகுந்த நேரத்தில் தடுத்து நிறுத்தப்படாத பட்சத்தில் நினைவுகளை ஒருங்கிணைத்துச் செயற்படமுடியாத நிரந்தரமான மந்த நிலை உருவாகும். இது உள்பிளவு / உள்மாய / பித்து நோய் (Schizophrenia) எனப்படும்.

மிகமிக ஆரம்ப காலங்களில் உளவியல் ரீதியான பிரச்சனைகள், நோய்களின் வெளிப்பாடுகள் "சாமிக்குறை" என்றும்; "பேய் பிடித்தது" என்றும் காரணம் கூறப்பட்டது. அதற்காகச் சமய ரீதியான சடங்குகள் மேற்கொள்ளப்பட்டு வந்தது. இந்நிலை இன்றும் தொடர்வது கவலைக்குரிய விடயங்களில் ஒன்றாகும்.



Dr. S. ராஜநடேஸ்வரன்  
L.S.A.M.C  
Demonstrator

## அன்றாட உணவில் ஆரோக்கியம்தரும் உணவுகள் அவசியம்

நம் உடல் பாதுகாப்பாக இயங்கப் பத்து சூப்பர் உணவுகள் உள்ளன. காற்று, நீர்மூலம் பரவும் நோய்த் தொற்றைப் படுசுத்தமான மனிதர் கூடத் தடுக்கமுடியாது. நாம் சாப்பிடும் முக்கியமான உணவுவகைகள், நம் உடலிற் சேரும் இத்தகைய நோய் நுண்மங்களை எளிதில் தடுத்து அழித்துவிடும். நோய் பரவுவதைத் தடுக்கும். அந்தப் பத்து உணவுகள்.

\* வெள்ளைப் பூண்டு : பண்டைய எகிப்திலும், பாபிலோனியாவிலும் அற்புதங்களை விளைவித்துக் குணமாக்கிய மண்ணடித் தாவரம் இது. கிரேக்கத் தடகள வீரர்கள் விரைந்து ஓட ஊக்கம் தரும் மருந்தாக வெள்ளைப் பூண்டைக் கைகளில் அழுத்தித் தடவிக் கைகளைக் கழுவினார்கள். இதனால் நோய் நுண்மங்கள் அழிந்தன. குடலில் உள்ள புழுக்களிலிருந்து மற்றும் தலைவலி முதல் புற்றுநோய் வரை பல நோய்களையும் குணமாக்க வெள்ளைப்பூண்டு பயன்படுத்தப்படுகிறது. அறிவியல் முடிவுகளாற்கூட, வெள்ளைப் பூண்டு பயன்படுத்தப்படுகிறது. அறிவியல் முடிவுகளாற்கூட வெள்ளைப்பூண்டின் பெருமையை மங்கச் செய்ய முடியவில்லை. உடலில் நன்மை செய்யக் கூடிய கொலாஸ்டிரல் உருவாகப் பூண்டின் பங்கு மகத்தானது.

\* வெங்காயம் : வெள்ளைப் பூண்டுடன் சேர்ந்து வல்லமைமிக்க, புகழ்மிக்க மருந்தாக வெங்காயம் செயற்பட்டு வருகிறது. ஜல தோஷத்தை ஏற்படுத்தும் நச்சு நுண்மங்களையும், புற்றுநோய்களையும், இதய நோய்களையும் தடுத்து நிறுத்துகிறது. நோய்த் தொற்றைத் தடுத்து உடலில் நோய் எதிர்ப்புச் சக்தியை அதிகரிக்கிறது. வெங்காயத்தில் உள்ள அலிலின் என்ற இரசாயனப் பொருள்தான் பக்டீரியாக்கள், நச்சு நுண்மங்கள், காளான் போன்றவை உடலிற் சேராமல் தடுக்கின்றன. இத்துடன் புற்றுநோய்க் கட்டிகள் வளராமலும் தடுக்கின்றன.

\* கரட் : நோய் எதிர்ப்புச் சக்தி வேலிகள் நன்கு உறுதிப்படக் கரட்டில் உள்ள பீட்டா கரோட்டின் உதவுகிறது. குறிப்பாக நம் உடல்

தோலிலும், சளிச் சவ்வினும் நோய் எதிர்ப்புப் பொருட்கள் நன்கு செயற்படும்படி தூண்டிக் கொண்டே இருப்பது கரட்டான்.

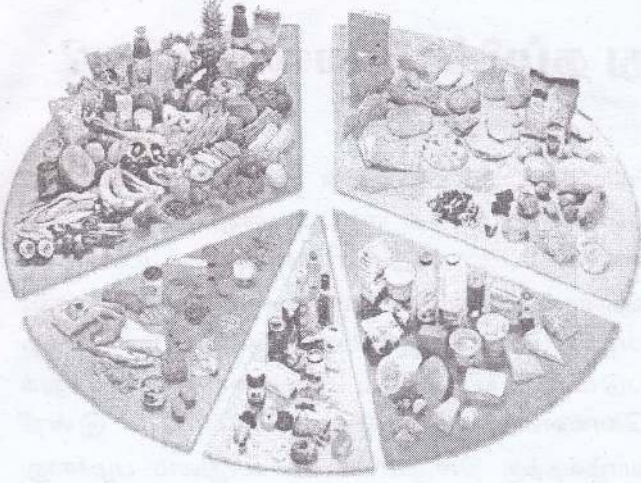
\* தோடம்பழம் : விற்றமின் சி ஒருமுகப்படுத்தப்பட்டுச் சேகரித்து வைக்கப்பட்டுள்ளது. இப்பழத்தில் இன்டர்பெரான் என்ற இரசாயனத் தூதுவர்களை அதிகம் உற்பத்தி செய்வது விற்றமின் சி. காற்று மற்றும் நீர்மூலம் பரவும் நோய்த்தொற்றுக் கிருமிகளை இந்த இன்டர்பெரான்கள் எதிர்த்துப் போராடி உடலில் அவை சேராமல் அழிக்கின்றன. ஆரஞ்சு கிடைக்காத போது எலுமிச்சம்பழச்சாறு அருந்தலாம்.

\* பருப்பு வகைகள் : பாதாம் பருப்பு, வேர்க்கடலை போன்ற கொட்டை வகைகளில் உள்ள விற்றமின் E, வெள்ளை இரத்த அணுக்கள் சிறப்பாகச் செயற்படத் தூண்டிவிடுகின்றன. இதனால் நோய் எதிர்ப்புச் சக்தி அதிகரிக்கிறது.

\* கோதுமை : நரம்பு மண்டலமும், மூளையும் நன்கு செயற்படவும், புதிய செல்கள் உற்பத்தியில் உதவும் மண்ணீரலும், நோய் எதிர்ப்புச் சக்தியை அதிகரிக்கும். தைமஸ் சுரப்பியும் விரைந்து







செயற்பட ப்ரௌன் (கோதுமை) உள்ள பைரி டாக்ஸின் (B4) என்ற விற்றமின் உதவுகிறது. இத்துடன் கீரையையும், முட்டையையும் தவறாமற் சேர்த்துக்கொள்ள வேண்டும்.

\* இறால், மீன் மற்றும் நண்டு : அழிந்துபோன செல்களால் நோயும், நோய்த் தொற்றும் ஏற்படாமல் தடுப்பதில் இவற்றில் உள்ள துத்தநாக உப்பு உதவுகிறது. எனவே, வாரம் ஒரு நாள் இவற்றில் ஒன்றைச் சேர்த்துச் சாப்பிட்டு வரவும்.

\* தேநீர் : தேநீரில் உள்ள மக்னீசியம் உப்பு நோய் எதிர்ப்புச் செல்கள் அழிந்துவிடாமற் பாதுகாப்பதில் ஒரு நாட்டின் இராணுவம் போன்று செயற்படுகிறது. சூடான தேநீர் ஒரு கப் அருந்துவதால் நோய்த் தொற்றைத் தடுத்துவிடலாம்.

\* பாலாடைக்கட்டி : சீஸ் உட்படப் பால் சம்பந்தப்பட்ட பொருட்களில் உள்ள கல்சியம், மக்னீசியம் உப்புடன் சேர்ந்து கொண்டு உடலில் நோய் எதிர்ப்புத் தன்மை அமைப்புக் கருதித் தவறாமல் ஆற்றலுடன் செயற்பட உதவுகிறது.

\* முட்டைக்கோஸ் : குடற் புண்கள் ஆறு மடங்கு வேகத்திற் குணம்பெற முட்டைக் கோஸில் உள்ள குளுட்டோமைன் என்ற அமிலம் உதவுகிறது. உணவின்மூலம் உள்ளே சென்றுள்ள நோய்த்தொற்று நுண்மங்கள் முட்டைக் கோஸால் உடனே அகற்றப்படுகின்றன. இதனால் நோய் எதிர்ப்புச் சக்தி அதிகரிக்கிறது. முட்டைக் கோஸ்க்குப் புற்று நோயைத் தடுக்கும் ஆற்றல் உண்டு.

மேற்கண்ட உணவுப் பொருட்களில் ஏழு உணவுப் பொருட்களாவது தினமும் நம் உணவில் இடம்பெற வேண்டும். இதைச் செய்துவந்தால் நம் மருத்துவச் செலவு குறைந்துவிடும்.

Ref by: ஆரோக்கியமும் சுநாதாரமும்  
M.P. தேவராஜமுதலியார்.

சாமனா உமாமகேசன்  
4ஆம் வருட மாணவி,  
79ஆம் அணி.

## வாதகடுப்பு குறைய

தூதுவளை, நிலவாகை, கரிசலாங்கண்ணி, தேன்

செய்முறை: தூதுவளை, நிலவாகை வகைக்கு 30 கிராம் எடுத்து உலர்த்தி அதை 100 மி.லீ கரிசலாங்கண்ணி சாற்றில் ஊறவைத்து வெயிலில் காயவைத்து இடித்து சூரணம் செய்து ஒரு தேக்கரண்டி அளவு தேனில் குழைத்து காலை, மாலை என 40 நாட்கள் சாப்பிட்டு வந்தால் வாதக்கடுப்பு குறையும்.

## இருதய நோய்களில் இருந்து தப்பிக்க வேண்டுமா...?

இன்று உலகில் வாழும் மக்களில் அனேக மாணோர் இதயநோய்களினால் பாதிப்படைகின்றனர். இதயம் மனித உடலின் மிக முக்கிய உறுப்பாகும். எமது உடலை இயக்குகின்ற இயக்கி என்றுகூட குறிப்பிடலாம். வளர்ந்த சராசரி ஒரு மனிதனில் நிமிடம் ஒன்றிற்கு 72-80 தடவைகள் இதயம் துடிக்கின்றது.

எடையைக் குறைத்துக் கொள்ளுங்கள். தினமும் உடற்பயிற்சி செய்யுங்கள். கொழுப்புச் சத்துள்ள உணவை அதிகம் உண்ணாதீர்கள். நார்ச் சத்துள்ள உணவுகளை அதிகம் உட்கொள்ளுங்கள் என்று தான் அனேகமான Doctor's ஆலோசனை வழங்குகின்றனர். எனினும் எமது அன்றாட வாழ்வில் ஏற்படுகின்ற அதிக மனக்கவலை, கோபம், அடிக்கடி ஏற்படுகின்ற (Tension) தொடர்ச்சியான மதுப்பாவனை, புகைப்பிடித்தல் அதிகளவு மீடிறன் கொண்ட ஒலிகளைச் செவிமடுத்தல், அதிகளவு உடல் உறவில் ஈடுபடுதல் (Over Sex) போன்ற செயற்பாடுகளினாலும் இதயநோய்கள் ஏற்படுகின்றன.

இருப்பினும் நாம் அன்றாட வாழ்வில் உண்ணும் உணவுகளை மாற்றிக் கொள்வதனாலும் இதய நோய்களைக் குறைத்துக் கொள்ளலாம். தினசரி எமது உணவில் அதிகளவு விற்றமின் "E" சத்தினை அதிகம் உட்கொள்வதனால் இதயநோய்களை அதிகளவு குறைத்துக் கொள்ளலாம் என அண்மைய ஆய்வுகள் தெரிவிக்கின்றன.

இவை வயதுக்காரர்கள் நோய் எதிர்ப்புச் சக்தியுடன் வாழவும், நடுவயதுக் காரர்கள் இருதய நோய் அபாயத்தை தவிர்க்கவும் விற்றமின் "E" உள்ள சோளம், பார்லி, ஓட்ஸ், தவிடு நீக்காத அரிசிமா முளைவிட்ட தானியங்கள், நிலக்கடலை, கீரைகள், சூரியகாந்தி எண்ணெய், கடுகு போன்றவைகளைச் சேர்த்துக்கொண்டால் இதயநோய்களைக் குறைத்துக் கொள்ளலாம். இதைவிடப் (போலிக் அமிலம்)

உசாத்துணை:

Ross and Wilsan

வீட்டுத்தோட்ட மூலிகைகளின் பயன்பாடு.

Folic Acid அதிகம் உள்ள ஒரேஞ்சாறு, கீரைகள், பச்சைக் காய்கறிகள் என்பனவற்றையும் உட்கொள்ளலாம். அமில சத்துள்ள உணவுகளை உட்கொள்வதனால் இதயத்தில் Cholesterol (கொலஸ்ரோல்) படிந்து இரத்த நாளங்களைச் சுருக்குவதனாலும் ஏற்படும் இதய செயல் இழப்பைக் குறைத்துக் கொள்ளலாம். இதயநோய் அபாயம் இன்றி வாழ்வதற்கு தினமும் 1/2 கப் மாதுளம் பழச்சாறு அருந்திவருவதனால் இதயநோய் அபாயம் இன்றி வாழலாம்.

தேங்காய் எண்ணெய், சுத்திகரிக்கப்படாத எண்ணெய், அதிக கொழுப்பு சத்துள்ள பாலாடைக்கட்டிகள், ஐஸ்கிரீம் போன்றவற்றைக் குறைவாக உபயோகிப்பது எமது வாழ்க்கைக்குச் சிறந்தது. மேலும் நாம் நாவிற்குச் சுவையான உணவுகளைத் தயாரிப்பதற்கெனப் பயன்படுத்தும் அஜினமோட்டோ, சமையல்சோடா. சமையல் பொடி என்பவற்றை உபயோகித்தல் கூடாது.

எப்பொழுதும் புதிய மற்றும் கிருமிநாசினிகள் தெளிக்கப்படாத பழங்கள் மற்றும் காய்கறிகளை மட்டுமே உண்ணுங்கள். பீன்ஸ், உருளைக்கிழங்கு போன்றவற்றையும் உணவில் அதிகம் சேர்க்கலாம். எல்லாவற்றையும்விட அதிக நீர் குடியுங்கள்.

மேலும் கறிவேப்பிலையில் உள்ள Folic acid ஆல் Homocystenine ஆனது Methionine ஆக்கப்பட்டு இதய கொழுப்பு படிவு, மூளை தொடர்பான குருதிக்குழாய் கொழுப்புப் படிவு ஆகியவற்றைக் குறைவடையச் செய்கின்றது.

எனவே இவற்றைச் சரிவரக் கடைப்பிடிப்பின் இதயநோய் அபாயத்திலிருந்து விலகி, சந்தோஷமான வாழ்க்கையை உருவாக்கிக் கொள்ளலாம்.

"நோயற்ற வாழ்வே குறைவற்ற செல்வம்"

யோ.மதீசன்,

3ஆம் வருட மாணவன்,

80ஆம் அணி.

## இயற்கை வாழ்வினால் (Natural Life) ஏற்படும் நன்மைகள்

இயற்கை Natural Life பாதிப்புக்கள்	செயற்கை Artificial பாதிப்புக்கள்
தாய்ப்பால் - எல்லாச் சத்துக்கள் தாய், சேய் உறவும் நீடிக்கும்.	புட்டிப்பால் - No sucking power.
மூக்கூட்டு மாத்திரை - எதிர்ப்புச்சக்தி உருவாகும்.	Vaccines - No Immune.
கிரந்தி எண்ணெய் - கிரந்தி, தேககாந்தி, பொலிவு, கணை திரும்.	Baby oil - No Anker.
ஜீவசத்துக்கள் - பழவகைகள் உ+ம்: மாதாள்மபழம் போன்ற பழரசங்கள்.	Vitamins - Addict.
நீரிழப்பிற்கு - நெல்லுப்பொரித் தண்ணீர், மல்லித் தண்ணீர், செவ்வின்னீர், ஓமத்தண்ணீர்	O.R.S - Oral Rehydration solution.
ஆடை - கையால்; பருத்தி நூலினால் நெய்த ஆடைகளையே அணிந்தனர்.	Grip Water -
மெத்தை - பஞ்சு மெத்தை.	Rubber Bed - அலர்ஜி
தடுக்கு - ஒலைவந்தடுக்கு, பனையோலைத் தடுக்கு.	Rubber - அலர்ஜி
குழந்தை - அரவவைப்பு.	Waker - அரவவைப்பு இல்லை
வையகம் - தையும் மாசியும் வையகத்துள் உறங்கு (வைக்கோலினால் வீடு).	Cement - செயற்கைத் தோட்ட மருந்து விநிறப்பட்டது. cancer அணு வெடிப்பு போன்றவை வளி மாசடைந்துள்ளது. ஓசோவில் ஓட்டை.
பழங்கள் - இயற்கை	உணவு - அமெரிக்கன் மா, கோதுமை மா chlostrazole.
வளி - இயற்கை	பாத்திரம் - அலுமினியம், சீனச்சட்டி. Reanel Disease Cancer போன்ற நோய்கள் ஏற்படும்.
உணவு - சாமை, தினை, ருரக்கள், வரகு, கம்பு, இறுங்கு, அரிசி, ஒடியல், மரவள்ளிக் கிழங்குமா	எரிவாயு -
பாத்திரம் - மட்பாத்திரம், மூங்கிலினாலான பிட்டுக்குழல்.	ஒளி - அதிகூடிய மின்சார ஒளி T.V.
எரிபொருள் - வேப்பம் விறகு, வறாட்டி.	ஒலி - யுத்தங்கள், வாகனங்களின் அதிகூடிய ஒலி, Hand phone, மற்றும் ஒலிக் கருவிகள் பாவனை.
ஒளி - இயற்கை ஒளி.	காற்று - Fan, cause of Dry Skin
ஒலி - பறவைகளின் ஒலி, தேனீக்களின் ரீங்காரம்.	மாமீச போசணி - Skin Disease and other Disease
காற்று - தென்றல், ஒலை விசிறி.	பிளாஸ்டிக் கதிரை - Plastic chair's பாவனை
தாவர போசணி - நோய்கள் இலகுவில் அணுகாது.	அரைத்தல் - மீல், (இரும்பினால் ஆனது) (Iron Toxicine), கிறண்டர்
பல் - ஆலும், வேலும் பல்லுக்குறுதி. ஆலும் குச்சியால் துலக்கல்.	நீர் - குளோரின் இடல் மற்றும் பல காரணங்களால் நிலத்தடி நீர் மாசுபட்டிருத்தல்.
ஆசனங்கள் - மருத்துவ குணங்களுடைய மரத்தினாலானது.	பாதணி - Rubber allergy
அரைத்தல் - அம்மி, ஆட்டுக்கல், திருகைக்கல்.	பசுப்பால் - உ+ம்: Oxiterim போன்ற மருந்துகள் ஊசிமூலம் ஏற்றப்படல்.
நீர் - அருவி, ஆறுகள் தந்த கொடை.	மூலிகைகள் - சுவர்கள், கட்டிடங்கள், பெருந்தெருக்கள் போன்ற வற்றால் அழிவடைந்து வருகின்றது.
பாதணிகள் - பதனிட்ட தோல்கள், மிதியடிகள்.	மூலிகைகளைத் துஷ்பிரயோகம் செய்தல் உ+ம்: கஞ்சா, அபின் Heroin
பசுப்பால் - இயற்கையில் நஞ்சின்றி, கலப்படம் இன்றிக் கிடைத்தமை	மது - சாராயம், கசிப்பு, சன், visky அதிகூடிய செறிவாக்கம் செய்யப்பட்டு மனித உயிர்களைக் காவு கொள்கின்றது.
மூலிகைகள் - காடுகள், மலைகள், வேலிகளின் கிடைத்தமை. மருத்துவப் பிரயோகத்திற்கு மட்டும் பயன்படுத்தப்பட்டமை.	Yeast - ஈஸ்ட், Preservative, Saccharine, Chlorine, Monosodium
மதுவம் - ஆசவ, அரிஷ்டங்களாக ரோகங்களுக்குப் பயன்பட்டது.	போன்றவை இயற்கைக்கு எதிராகப் பாவிக்கப்படும் நஞ்சுகள்.
லங்கணம் - பரம ஒளவுதம்	

ஆக்கம்:  
Demonstrator:  
Dr.T. Kulasingam

## ஆன்மீகமும் ஆரோக்கியமும்

ஆரோக்கியம் என்பது நோயற்ற நிலையை மட்டுமல்ல; உடல், உள, ஆன்மா ஆகியவற்றின் உன்னத நிலையையும் உள்ளடக்குகின்றது. ஆன்மீகம் மகாசக்தியை அனுபவ ரீதியாக உணர்வதையே குறிக்கின்றது.

உடல் ஸ்தூல நிலையிலுள்ளது. உளமும் ஆன்மாவும் சூக்குமநிலையில் உள்ளன. உடல், உள, ஆன்மசக்தி உடலிற் பாய்வதற்கும், தடுப்பதற்கும் உளமே இடையில் நிற்கின்றது. உளம் (Mind) ஆன்மாவுடன் சேரும்பொழுது உடற்சக்தியின் ஆரோக்கியம் பெருகுகின்றது. உளம் ஆன்மாவை மறந்து ஐம்புலன்களுடன் சேரும்பொழுது உடலின் ஆரோக்கியம் குன்றி வியாதிக்குள்ளாகின்றது. இத்துடன் துன்பம், மகிழ்ச்சி, இழப்பு, இலாபம், விருப்பு, வெறுப்பு, வெற்றி, தோல்வி ஆகிய இரட்டை நிலைகளை (துவைத நிலை- Dulicity) அனுபவிக்கின்றோம்.

உள ஆரோக்கியமும், உடலின் ஆரோக்கியமும் இணைந்திருப்பதையே - Healthy mind in a health body - என்ற ஆங்கில முதுமொழி குறிக்கின்றது. எமது ஆரம்ப பாரம்பரிய ஆயுள்வேதம் (அதர்வண வேதத்தின் ஒரு பணி) ஆன்மீக அடிப்படையையே கொண்டுள்ளது.

விஞ்ஞான ரீதியில், நோய்களுக்கான காரணங்களாவன:

"ஆன்மீக சக்தியைப் பெருக்குவோம்; வளமாக வாழ்வோம்."

ஆக்கம்: க. அஜிந்தா

3ஆம் வருட மாணவி,  
80ஆம் அணி.

- \* மரபணுக்குறைபாடு
- \* நுண்கிருமிகளின் தாக்கம்
- \* வயோதிபம் - உறுப்புகளின் தேய்வு
- \* இரசாயனப் பொருட்கள்
- \* கதிர் வீச்சுக்கள்
- \* விபத்துக்கள்
- \* துஷ்பிரயோகங்கள்

உளவியலின்படி அநேக நோய்கள் உண்டாவதற்கும், தீவிரமடைவதற்கும், குணமடைவதற்கும் உளமே முக்கிய காரணமாக அமைந்துள்ளது.

ஆன்மீக நோக்கில், மன அலைச்சல், சக்தி விரயம், வினைப்பயன் ஆகியவை முக்கிய காரணங்களாகின்றன. எந்தநோக்கிலும் உடலின் சக்தியே நோய்வராமல் தடுப்பதற்கும், நோய் குணமடைவதற்கும் முக்கிய பங்களிப்பதை மறுக்க முடியாது.

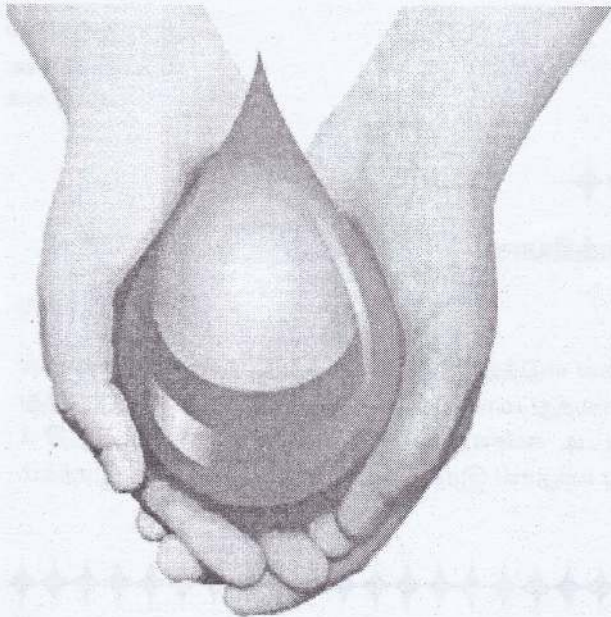
உடலின் சக்தியை மனோசக்தியின் மூலம் பெருக்கலாம். மனோசக்திக்கு வரம்பே இல்லை. இந்த அளவிலா மனோசக்திக்கு ஆதாரம் ஆன்மாவே. ஆன்மீக சக்தியைப் பெருக்கும் அதன் மூலமே நாம் முழுமையான ஆரோக்கிய நிலையைப் பெறலாம். ஆகவே, ஆன்மீக ஈடுபாடு முக்கியம். அதாவது பிரார்த்தனை, தியானம், மானிட சேவை, சத்சங்கம் ஆகியவற்றில் ஈடுபடவேண்டும்.

## இரத்ததானம் ஒரு கண்ணோட்டம்

விபத்து மற்றும் அறுவைச் சிகிச்சைகளின் போது இரத்தம் தேவைப்படுவதால் நாம் தானம் செய்யும் இரத்தம் ஒருவருடைய உயிர்காக்கும் பணிக்கு உதவுகிறது. ஒரு மனிதன் துன்பத்திற் சிக்கி அவதிப்படும்போது அவருடைய உயிரைப் பாதுகாப்பதற்கு மிகவும் அவசியம் தேவைப்படுவது இரத்தம். இரத்தத்தில் A,B,AB,O மற்றும் அதிற் பொஸிட்டிவ், நெகடிவ் ஆகிய உட்பிரிவுகள் உள்ளன. இரத்தத்தின் பிரிவுகளைக் கண்டுபிடித்தவர்கார்ல் லாண்ட்ஸ்டீனர். அவர் பிறந்த ஜூன் 14ஆம் திகதிதான் இரத்ததான நாளாகக் கடைப்பிடிக்கப்படுகிறது.

### யார் யார் இரத்ததானம் செய்யலாம்?

- \* 18 முதல் 60 வயதுவரையுள்ள எல்லா ஆண்களும், பெண்களும் இரத்ததானம் செய்யலாம்.
- \* நம் ஒவ்வொருவருடைய உடலிலும் சுமார் 5 லீட்டர் இரத்தம் உள்ளது.
- \* இரத்ததானத்தின்போது எடுக்கப்படும் இரத்தத்தின் அளவு 350 மில்லிலீட்டர் மட்டுமே.
- \* நாம் தானம் செய்யும் 350 மில்லிலீட்டர் இரத்தம் 24 மணிநேரத்திற்குள் நமது உடலில் மீண்டும் அதே அளவு உற்பத்தியாகி விடுகின்றது.
- \* இரத்ததானம் செய்பவரின் இரத்தத்தில் ஹீமோகுளோபின் அளவு 12.5 கிராமிற்கு மேல் இருக்கவேண்டும்.



- \* இரத்ததானம் செய்பவரின் நிறை 45 கிலோ விற்குமேல் இருக்கவேண்டும்.
- \* இரத்த அழுத்தம் இயல்பாக இருக்கவேண்டும்.
- \* மூன்று மாதத்திற்கு ஒருமுறை இரத்ததானம் செய்யலாம்.
- \* இரத்ததானம் செய்ய இருபது நிமிடங்களே ஆகும்.
- \* இரத்ததானம் செய்தவுடன் வழக்கம்போல் அன்றாட வேலைகளை மேற்கொள்ளலாம்.

### இரத்ததானம் செய்யக்கூடாதவர்கள்:

நீரிழிவுநோய், ஆஸ்துமா, காசநோய், தீவிரமான தோல் வியாதி போன்றவற்றாற் பாதிக்கப்பட்டவர்கள். எச்.ஐ.வி. நோயாற் பாதிக்கப்பட்டவர்கள் கண்டிப்பாகச் செய்யக்கூடாது.

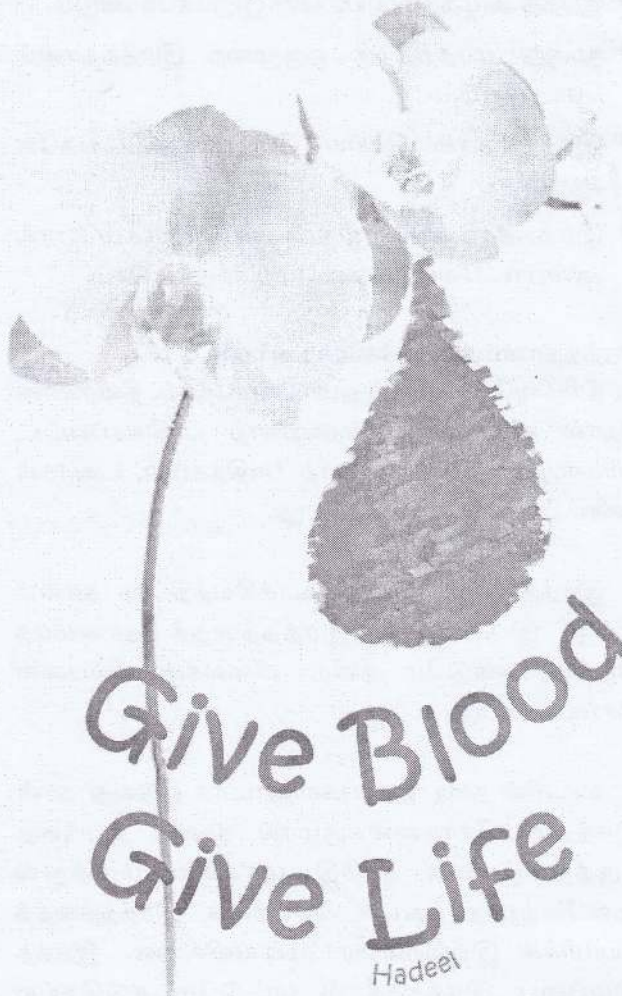
இரத்ததானம் என்ற வாக்கியத்திலே தானம் என்று இருப்பதால் இரத்தத்தைத் தானமாக வழங்கவேண்டுமே தவிர, விலைக்கு விற்பனை செய்யக்கூடாது.

உடலின் நாடி நரம்புகளினூடாக ஓடுவது தான் இரத்தம். சோதனைக்குழாய் மூலம் குழந்தை கருத்தரிப்பதை சாத்தியமாக்கிய மருத்துவ முன்னேற்றத்தாற்கூடச் செயற்கை இரத்தத்தைத் தயாரிக்க இற்றைவரை முடியவில்லை. இரத்த இழப்பை இரத்தத்தால் மட்டுமே ஈடுசெய்ய முடியும். எனவேதான் "மனிதநேயத்தைச் சொற்களால் அல்ல இரத்ததானத்தால் வெளிப்படுத்துவோம்." என்ற அறைகூவலோடு செயற்படுத்துகின்ற செயல்கள் அனைத்தும் உயிர் அளிப்பதற்குச் சமமாகப் போற்றப்படுகின்றன.

இரத்ததானம் உயிர்காக்கும் முறையாக அனைவராலும் போற்றப்படும் அதேவேளையில், அவ்வாறு இரத்ததானம் செய்வதாற் பல்வேறு உடல்நலக்கேடுகள் ஏற்படும் என்று எண்ணுகின்ற மக்களும் நம்மிடம் உள்ளனர். குறிப்பாக, அடிக்கடி இரத்ததானம் செய்தாற் புற்றுநோய் ஏற்படும் என்ற தப்பெண்ணம் பலரிடம் உள்ளது. அண்மையில் நடத்தப்பட்ட புதிய ஆய்வுகள் அடிக்கடி இரத்ததானம் செய்வது உடலுக்குக் கேடு இல்லை

என்பதை உறுதிப்படுத்தியுள்ளது.

இரத்தம் கொடுப்பது புற்றுநோயை உருவாக்கும் என்று யாரும் கவலைப்படத் தேவையில்லை.



இரத்ததானம் நன்மையையே கொண்டுவருகிறது என்று ஆய்வு முடிவுகள் தெரிவித்துள்ளன.

Edgren என்ற மருத்துவர் அடிக்கடி இரத்த தானம் செய்வது உடலைப் பாதிக்கிறது என்ற கூற்றுத் தவறானது என்றும்; உடலிலிருந்து அடிக்கடி இரத்தம் எடுக்கப்படுவதால் எலும்பு மச்சையிலுள்ள இரத்த உயிரணுக்களின் உற்பத்தி அதிகமாகிறது என்றும் விளக்கியுள்ளார்.

உடலில் அதிகளவு இரும்புச்சத்துச் சேமிக்கப்பட்டிருப்பது இதயநோய், குறிப்பிட்ட புற்று நோய்க்கு இட்டுச் செல்லக்கூடும். எனவே, அடிக்கடி இரத்ததானம் செய்வதால் அதிகளவு உள்ள இரும்புச்சத்துக் குறைகிறது. அதனால் உடல்நல முன்னேற்றம் அடைகிறது.

"உலகில் அதிகமான மக்கள் இரத்ததானம் செய்கின்றனர்." என்று மருத்துவர் Edgren பேட்டியின்போது தெரிவித்தார். இரத்த இழப்பை இரத்தத்தால் மட்டுமே ஈடுசெய்ய முடியும். வேறு எதைக் கொண்டும் ஈடுசெய்ய முடியாது.

நமது இரத்தத்தில் உள்ள செங்குருதி அணுக்கள் 120 நாட்கள்தான் உயிரோடு வாழும். பின்னர் அவை தானாகவே அழிந்து புதியவை தோன்றும். அழிந்துபின் திரும்ப உருவாகப் போகின்ற ஒன்றை மற்றொருவருக்குத் தானம் கொடுத்து உயிர்காப்பது நற்கருமம்தானே.

ஏ.ஆர். அஸ்ஸாம்

2ஆம் வருட மாணவன்.

81ஆம் அணி.

### இரத்தம் விருத்தியாக

செம்பருத்தம் பூ, எலுமிச்சை பழச்சாறு, சர்க்கரை,

செய்முறை : தேவையான அளவு செம்பரத்தம் பூவை எடுத்து இதழ்களை வெட்டி போட்டு அதில் எலுமிச்சை பழச்சாறு விட்டு காலையில் வெயிலில் வைத்து மாலையில் எடுத்து பிசைந்து சாறு எடுத்து சாறுடன் சர்க்கரை கலந்து நன்றாக காய்ச்சி வடிகட்டி கண்ணாடி பாத்திரத்தில் பத்திரப்படுத்தி 1 தேக்கரண்டி அளவு நீரில் கலந்து அடிக்கடி குடித்து வந்தால் இரத்த ஓட்டம் சீர் அடைந்து இரத்தம் விருத்தியாகும். இதயம் பலம் பெறும்.

## மூலிகை பானம் / சமையல்

துளசி } பொடி  
புதினா }  
சுக்கு }

பால்

தேற்றான் விதை தளிர் } தூள்  
பூனைக்காலி தளிர் }  
அழுக்கிராய் கிழங்கு தளிர் }  
மஞ்சள்  
கற்கண்டு

### செய்முறை:

பாலைக் கொதிக்கவைத்துத் துளசித் தூளுடன் பனங்கற்கண்டு போட்டுப் கொதித்த பிறகு மஞ்சள் தூள் சேர்த்து நன்றாகக் கொதித்ததும் இறக்கி மிகுதி 3 பவுடரையும் கலத்தல் கபநோய்களுக்குச் சிறந்தது.

### நெல்லிக்காய் Tonic

பெரு நெல்லிக்காய்  
பனவெல்லம்  
சுக்கு  
ஏலக்காய்

### செய்முறை:

ஒரு கண்ணாடிப் பாத்திரம் எடுத்து ஒரு அடுக்குப் பனவெல்லம் மறு அடுக்கு நெல்லிக்காய் போட்டு இவ்வாறு பாத்திரம் முட்டும்வரை போட்டு கடைசியாகப் போட்ட பனவெல்லத்திற்கு மேல் சுக்கு, ஏலப்பொடி போடுதல். பிறகு 15 அல்லது 30 நாள் இருட்டறையில் வைத்து எடுத்து மேல் உள்ளதை வடிகட்டி எடுத்தல். கீழ் உள்ளதை எடுத்து 1 தே. கரண்டி கொடுத்தால் இரத்தச்சோகை தீரும்.

நன்னாரிவேர்

சீரகம் 5g

ஓமம் 5g

சோம்பு

அழுக்கிராய்வேர்

அதிமதுரம்

மிளகு 10

சுக்கு

கொத்தமல்லி

கிராம்பு

வெல்லம்

### செய்முறை:

இவற்றைப் பொடியாக்கி எடுத்துக் கொதி நீரில்போட்டு 10நிமிடம் விட்டு வடிகட்டி வெல்லத்தைப்போட்டுக் கரைத்தல்.

சுரைக்காய்

சீனி

### செய்முறை:

சுரைக்காயைச் சிறிதாக வெட்டிக் கிறைண்டரில் அடிக்கும்போது சீனி சேர்த்து தண்ணீர் சேர்த்து அடித்தல்.

### நெல்லிக்காய் துவையல்:

நெல்லிக்காய் 10g

மிளகாய்

கறிவேப்பிலை

உழுந்து

எண்ணெய்

பெருங்காயத்தூள்

} 2 தே.க

### செய்முறை:

மிளகாய், உழுந்து, நெல்லிக்காய், கறிவேப்பிலை போன்றவற்றை எண்ணெய்யில் வதக்கி எடுத்துத் துவையல் செய்தல்.

மணத்தக்காளி 1 கட்டு

கடுகு

பெருங்காயம்

தேங்காய்த்துருவல்

புளி

உழுந்து 5 தே. க.

நல்லெண்ணெய்

மிளகாய் 5

உப்பு

**செய்முறை:**

நல்லெண்ணெய்யில் மிளகாய், உழுந்து, பெருங்காயம், தேங்காய்த் துருவல், மணத் தக்காளி போன்றவற்றை வதக்கல். பிறகு மிளகாய், உப்பு, புளி சேர்த்து அரைத்து அதனுடன் மணத்தக்காளி யையும் சேர்த்து அரைத்தல். பின் மீண்டும் அரைத்த துவையலை நல்லெண்ணெய்யில் வதக்கல்.

**உழுந்தங் கஞ்சி**

உழுத்தம்பருப்பு

தேங்காய்

வெல்லம்

ஏலக்காய்

சுக்கு

உப்பு

**செய்முறை:**

உழுத்தம்பருப்புடன் தேங்காய் சேர்த்து அரைத்தல். பிறகு தண்ணீர் கொதிக்க வைத்து வெல்லம் போட்டுக் காய்ச்சல். அதன்பின் அரைத்த உழுத்தம்பருப்பை அடுப்பில் வைத்துக் காய்ச்சல். காய்ச்சி பின் ஏலம், சுக்கு தட்டிப் போட்டு அதனையும் சேர்த்துக் காய்ச்சிய வெல்லத்தை ஊற்றுதல். அதாவது ஒட்டாத பதம் வந்ததும் இறக்குதல் வேண்டும்.

**வாழைக்காய் சட்னி**

வெங்காயம்

பச்சைமிளகாய்

இஞ்சி

கறிவேப்பிலை

தேங்காய்த்துருவல்

உப்பு

வாழைக்காய்

நல்லெண்ணெய்

கடுகு

உழுத்தம்பருப்பு

சீரகம்

**செய்முறை:**

வாழைக்காயை அவித்தல். அதன்பின் வெங்காயம், பச்சைமிளகாய், இஞ்சி, கறிவேப்பிலை, தேங்காய்த்துருவல் சேர்த்து அரைத்தல். அத்துடன் அவித்த வாழைக்காயைச் சேர்த்துக் கலந்து வைத்துக்கொண்டு நல்லெண்ணெய்யில் கடுகு உழுத்தம்பருப்பு, சீரகம் வெங்காயம் போன்றவற்றைப் பொரித்தல். அதன்பின் எல்லா வற்றையும் சேர்த்துக் கிளறல்.

த. உமா

4ஆம் வருட மாணவி,  
79ஆம் அணி.

**பாகற்காய் ஊறுகாய்**

தேவையான பொருட்கள்

பாகற்காய் - 2, எலுமிச்சம்பழச்சாறு - 4

உப்பு - 1 டிஸ்பூன்

மஞ்சள் தூள் - 1 டிஸ்பூன்

பச்சைமிளகாய் - 10

செய்முறை : பாகற்காயை நீள வாக்கில் சிறுதுண்டுகளாக நறுக்கவும் பச்சை மிளகாயையும் இரண்டாகக் கீறிக் கொள்ளவும். பாத்திரத்தில் 1 கப் தண்ணீர் வைத்து அது கொதிக்கும்போது பாகற்காய் துண்டுகளை அதில் போடவும். பாதி வெந்து கொண்டிருக்கும் போது உப்பு, மஞ்சள் போட்டு பச்சை மிளகாயையும் சேர்க்கவும். தண்ணீர் வற்றியதும் இறக்கி ஆறவிடவும். எலுமிச்சைப்பழங்களைப் பிழிந்து அந்தச் சாற்றை பாகற்காயில் சேர்த்துக்கிளறவும். பாகற்காய் அந்தச்சாற்றில் ஊறியதும் சேர்த்து சாப்பிடலாம்.



## நோய்கள் ஏற்படும் உறுப்புகளை 27 நட்சத்திர ரீதியாக அறிந்துகொள்ள

அச்சுவினி	-	கால் மேல்பாகம்
பரணி	-	கால் கீழ்ப்பாகம்
கார்த்திகை	-	தலை
ரோகிணி	-	நெற்றி
மிருகசீரிடம்	-	இமை
திருவாதிரை	-	கண்
புநர்பூசம்	-	மூக்கு
பூசம்	-	முகம்
ஆயிலியம்	-	காது
மகம்	-	சொண்டு (உதடு)
பூரம்	-	வலது கை
உத்தரம்	-	இடது கை
அத்தம்	-	கை விரல்கள்
சித்திரை	-	கழுத்து
சுவாதி	-	நெஞ்சு
விசாகம்	-	மார்பு
அனுசம்	-	வயிறு
கேட்டை	-	வலதுபக்க முதுகு
மூலம்	-	இடதுபக்க முதுகு
பூராடம்	-	முள்ளந்தண்டு
உத்தராடம்	-	இடுப்பு
திருவோணம்	-	குறி
அவிட்டம்	-	குதம்
சதயம்	-	வலதுதொடை
பூரட்டாதி	-	இடதுதொடை
உத்தரட்டாதி	-	முழங்கால்
ரேவதி	-	கணுக்கால்

வைத்திய சோதிட கலாநிதி மயில்வாகனசிங்கம்,  
பகுதிநேர விரிவுரையாளர்.

## அனுபவ வைத்தியம்

- \* பல் வலி : கறுவாத்தைலம் அல்லது கரம்புத் தைலம் வைக்க உடன் பல் வலி நிற்கும். இளம் அறுகம்புல்லை வாயில் போட்டு மென்று வலியுள்ள பல்லின் பக்கம் ஒதுக்கி வைத் திருந்தால் பல் வலி நீங்கும்.
- \* ஒற்றைத் தலைவலி : நாள்தோறும் அதிகாலையில் 4 அவுண்ஸ் திராட்சைப் பழச்சாறு பருகிவர வேண்டும்.
- \* தொண்டைவலி : எலுமிச்சம்பழச்சாறைச் சுடவைத்து சிறிது தேன்கலந்து 2 தடவைகள் 3 நாள் நக்கிச்சாப்பிடவும்.
- \* வயிற்று வலி : மாதுளம்பழச் சாற்றுடன் உப்புத்தாள், மிளகுத்தாள் ஆகியவை சேர்த்துச் சாப்பிடவேண்டும்.
- \* நீர் அடைப்பு : ஒருபிடி அறுகம்புல்லை வேரோடு பிடுங்கிக் கசாயம் செய்து பாலும் பணை வெல்லமும் சேர்த்து 2 வேளை சாப்பிட வேண்டும்.
- \* சிரங்கு, சொறி, கரப்பான் : குப்பைமேனி இலையைக் கறியுப்புடன் அல்லது மஞ்சளூடன் சேர்த்து அரைத்துப் பூசுதல் வேண்டும். குப்பைமேனி, வேப்பிலை, மஞ்சள், தேசிப்புளி.
- \* தேமல் : 1 வெற்றிலையும் 6 மிளகும் சேர்த்து அரைத்துப் பூசிவரத் தேமல் மறையும்.
- \* தலைப்பாரம் : புழுங்கலரிசி, குரக்கன் ஏதேனும் ஒன்றைப் பொட்டணமாகக் கட்டித் தலைக்கு வைத்துப் படுக்கவேண்டும். அல்லது வேப்பம் விதையுடன் சிறிய வெங்காயம் 2-3 சேர்த்து அரைத்துப் பற்றுப்போடக்குணமாகும்.
- \* கட்டிகள் : வெள்ளைப் பூண்டும் சுண்ணாம்பும் அரைத்துக் கட்டிமீது தடவலாம். அல்லது துத்தி இலையை அரைத்துக் கட்டிமீது கட்டிவிடக் கட்டிகள் உடையும். அல்லது தேனுடன் சுண்ணாம்பு சேர்த்துத் தடவிவிட வேண்டும்.
- \* மலச்சிக்கல் : இரவில் படுக்குமுன் வெந்நீரும் காலை எழுந்தவுடன் குளிர்நீரும் பருகவேண்டும்.
- \* வயிற்றுக் கடுப்பு : மாமர வேரினைக் கசாயம் செய்து 3 வேளை சாப்பிட வேண்டும். வாந்தி சீத இரத்த பேதி ஆகியவையும் குணமாகும்.
- \* நீர்க்கடுப்பு : காலையில் கால் பெருவிரல் நகத்தில் 3 நாட்களுக்கு எருக்கலம்பால் விட்டு வரக் குணமாகும்.

குறிப்பு:

\* பரம்பரை அனுபவ ஏட்டில் இருந்து



செல்வி யோ. மனோரஞ்சிதம்

4ஆம் வகுட மாணவி,

79ஆம் அணி.

## மூலிகை மருத்துவம்

### 1. பால் கட்டுக்குப் பாசிப்பயறு:

பாசிப்பயறு மாவை வெந்நீர்விட்டுக் களியாகக் கிளறி மார்பில் பற்றிட பால்கட்டுக் குறைந்து வீக்கமும் குறைந்துபோகும். மார்பில் நெறிக் கட்டிகளும் குறையும்.

### 2. மயிர்கறுக்க மருதோன்றி:

மருதோன்றி இலை, நிலவாரை இரண்டையும் சேர்த்து அரைத்துப் பூச மயிர்கறுக்கும்.

### 3. வாந்தி நீக்கும் நெல்லி:

நெல்லியீர்க்கு, கருவேம்பீர்க்கு, வேப்பீர்க்கு மூன்றையும் சேர்த்து இடித்து நீர்விட்டுக் காய்ச்சிக் கொடுக்க வாந்தி உடனே நிற்கும்.

### 4. படர்தாமரைக்கு:

அறுகம்புல்லும், மஞ்சளும் சேர்த்து அரைத்துப் படர்தாமரையில் பூசத்தீரும்.

### 5. பல்ஈறு, வீக்கம், வலிக்கு:

கரம்பு, கற்பூரம், ஓமம் எடுத்து நன்றாகத் தட்டி வீக்கம் உள்ள ஈறுகளில் வைத்து, சிறிதுநேரம் சென்றபின் வாய் கொப்பளிக்கப் பல் ஈறுவீக்கம் தீரும்.

### 6. மலச்சிக்கலுக்கு:

பிஞ்சுக் கடுக்காய்-100 கிராம், சுக்கு-100 கிராம் எடுத்துத் தட்டி 1 குவளை நீரில் போட்டுக் காய்ச்சி இரவுபடுக்கப் போகும் பொழுது குடித்துவிட்டுப் படுக்கவும் நன்றாக மலம் இளகும்.

### 7. மூலம் அகல:

ஆகாசத் தாமரை இலையை அரைத்துத் தொடர்ந்து தடவிவந்தால் மூலம் அகன்றுவிடும்.

### 8. முகப்பொலிவிற்கு:

உலர்ந்த ரோஜா இதழ்களுடன் சிறிது பன்னீரும் சந்தனமும் அரைத்து முகத்தில் தடவ தோலின் நிறம் பொலிவு பெறும்.

### 9. சூட்டினால் உண்டாகும் இரு மலுக்கு:

மிளகைத் தூள்செய்து சமஅளவு பனை வெல்லம் கலந்து சுண்டைக்காய் அளவு ஒரு நாளைக்கு மூன்று வேளை சாப்பிட வேண்டும்.

### 10. கல்லடைப்புக்கு - தாம்பூலம்:

எருக்கம்பூவின் மொட்டு ஏழு எடுத்து சுண்ணாம்பு போடாமல் வெற்றிலை பாக்குடன் வைத்து உண்ணவும் இப்படி 2 அல்லது 3 வேளையில் கல்விழும்.

### 11. தாய்ப்பால் சுரக்க - கீரை:

கோவா இலையை நெய்யில் வதக்கி வெள்ளைப் பூண்டு சேர்த்து வதக்கி, கால் வயிறு கீரை காலையில் உண்டு விட்டு ஆகாரம் சாப்பிடவும் இவ்வாறு 3 நாள் செய்யப் பால் சுரக்கும்.

### 12. அரையாப்பு தீர:

எலுமிச்சம் வேர், சத்திசாரணை வேர் அரைத்து கெச்சக்காய் அளவு நல்லெண்ணெயில் கலந்து சாப்பிடவும் 3 நாளில் தீரும்.

### 13. குழந்தைகள் பேதிக்குப் பிட்டு வகை:

புளியாரை, வாழைப்பூ சமனெடை எடுத்து இடித்துப் பிட்டவியல் செய்து தேன் சேர்த்துப் பிசைந்து கொடுக்கப் பேதி நிற்கும்.

### 14. கர்ப்பிணிகளுக்குக் குடிநீர்:

கர்ப்பிணிகளுக்கு மலசலம் கட்டினால் ஒரு பலம் பழைய நெல்லி வற்றலை இடித்துக் குடிநீர் செய்து சமஅளவு பசும்பால் விட்டு சாப்பிட மலசலம் வெளியேறும்.





**15. பசி உண்டாக:**

புதினா சாறு 1 பங்கு, எலுமிச்சம் பழச்சாறு 3 பங்கு கூட்டிக் கொஞ்சம் சர்க்கரை சேர்த்துக் கொள்ளவும்.

**16. இருமலுக்குத் தேனூறல்:**

5 பலம் தேனை நன்றாகக் காய்ச்சி சுடுகையில் மிளகுத்தூள், படிகாரம் (12 கிராம்) போட்டுக் குலுக்கிக் கொடுக்கவும்.

**17. வெள்ளை தீர்க்கும் புங்கன்:**

புங்கன், கொழுந்தை நெகிழ அரைத்து நல்லெண்ணெய் கலந்துகொடுக்க வெள்ளை தீரும்.

**18. அரையாப்புக்கு அரிசிக் களிம்பு:**

முருங்கை வேர்ப்பட்டையும் புழுங்கலரிசியும் உப்பும் சேர்த்து அரைத்து கட்ட, கட்டி கரையும்.

**19. துத்திரீ:**

துத்திரியிலை கசாயம் வைத்து பால், சர்க்கரை கலந்து கொடுக்க மேகச்குடு தணியும்.

**20. வாய்ப்புண் தீர்க்கும் மருதாணி:**

மருதாணி இலையைப் பஞ்சுபோல் இடித்து அரைப்படி தண்ணீர்விட்டுக் காய்ச்சி வடித்து வாய் கொப்பளிக்கத் தீரும்.

**21. நீர்த்துவார எரிவு தீர:**

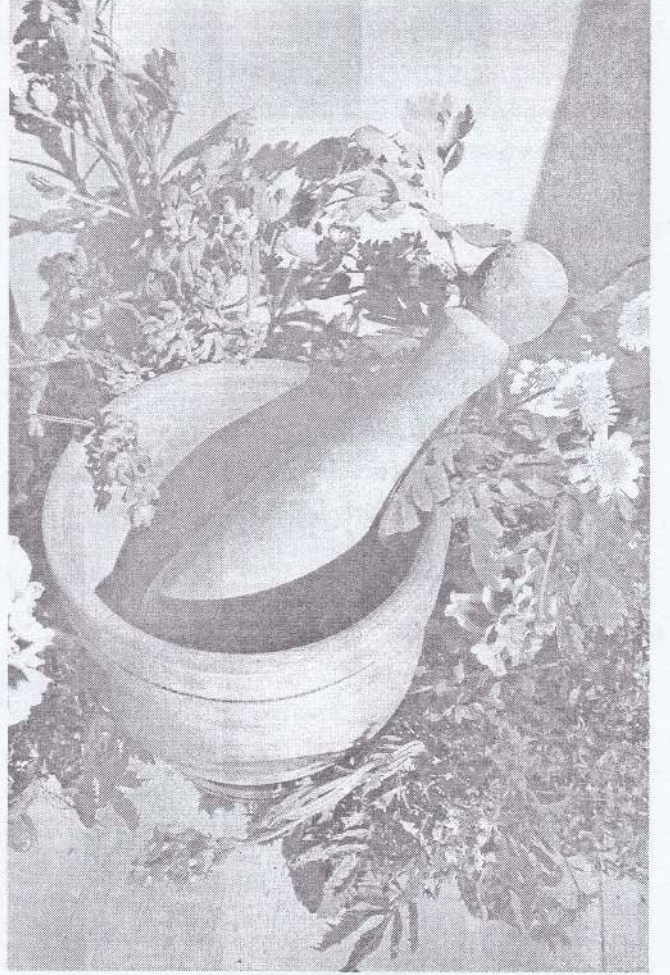
வால்மிளகு 5 கிராம் நல்ல நீர்விட்டு அரைத்துத் தண்ணீரில் கலந்து ஒரு நாளைக்கு 4 முறை கொடுக்கவும்.

**22. அஜீரண பேதிக்கு:**

மிளகை வறுத்துப் பொடிபண்ணி திரிகடி பிரமாணம் தேனில் கொள்ளத் தீரும்.

**23. உடல் இளைத்தவருக்கு:**

பூசணிவித்தின் பருப்பை எடுத்துப் பொடித்துக் காய்ச்சிய பாலிற் கலந்து சாப்பிட்டு வந்தால் உடல் எடை கூடும்.



த. உமா

4ஆம் வருட மாணவி, 79ஆம் அணி.

## மருத்துவப் பழமொழிகள்

- \* உண்டி சுருங்குதல் பெண்டிற்கு அழகு.
- \* லங்கணம் பரம ஒளவுதம்.
- \* பொன்னை எறிந்தாலும் பொடிக் கீரையை எறியாதே.
- \* நீர் சுருக்கி, மோர் பெருக்கி, நெய் உருக்கி உண்பவர்தம் பேருரைக்கிற் போமேபிணி.
- \* கறிவேப்பிலையோ வேப்பிலை காய்கறிக்கெல்லாம் தாய்ப்பிள்ளை
- \* காலில் மிதிபடும் செடிகள் (மூலிகைகள்) வரும் காலனை எதிர்த்திடும் வெடிகள்.
- \* அரவந்தீண்டில் அழஞ்சி வேர்ப்பட்டையிடு.
- \* வெங்காயம் உண்போருக்குத் தங்காயம் பழுதில்லை.
- \* தேற்றாங் கொட்டையிட்டுத் தேற்று கமைந்தரை.
- \* குதிக்கால் வாதத்திற்கு வேலிப்பருத்தி ஒத்தடம்.
- \* மலச்சிக்கல் தீர்ந்தால் உடற்சிக்கலும் தீரும்.
- \* மூளையை வளர்க்கும் காய்கறிகளுள் முதலிடம் வகிப்பது நெல்லிக்கனி.
- \* மாதவிடாய்க் கோளாறுக்கு வெந்தயக்கீரை.
- \* கடுக்காய்க்கு மிஞ்சிய மருந்தும் இல்லை கண்ணனுக்கு மிஞ்சிய தெய்வமும் இல்லை.
- \* வலிமை பொருந்திய துளசியின் சாறே பித்த வியாதிகளையும், நச்சுத் தீமைகளையும் நீக்கும்.
- \* வேலம்பட்டை மேகத்தை நீக்கும். ஆலம்பட்டை பித்தத்தைப் போக்கும்.
- \* கேசத்தை வளர்த்திடும் மருதோன்றி நற்செரி மானம் உண்டாக்கும் வெற்றிலை.
- \* குடற் புண்ணை ஆற்றிடும் குணமுண்டு - அது மணத்தக்காளி எனும் கீரைக்குத்தான்.
- \* வெள்ளைப்பூண்டு பத்துத் தாய்க்குச் சமம்.
- \* என்ன உண்டாலும் அதற்கு மேலே நான்கு பேரிச்சம்பழம் உண்ண எல்லாம் அடிபடும் (செரிக்கும்)
- \* விடாச் சுரத்திற்கு விஷ்ணுகரந்தை.
- \* வில்வப்பழம் தின்பார் பித்தம் போக; பனம்பழம் தின்பார் பசிபோக.
- \* முருங்கைக்காய் என்றதும் முறிந்ததாம் வைத்தியம்.
- \* கருந்துளசி இலையின் சாறு கபத்தைப் போக்கும்; கவலையால் நாடியெல்லாம் தழலாய் வேகும்.
- \* இரத்தவிருத்திக்குத் தினமும் ஒரு பச்சை வெங்காயம்.
- \* பத்து மிளகிருந்தால் பகைவன் வீட்டிலும் சாப்பிடலாம்.
- \* கோழைக்கட்டுக்குக் கோவைக்கிழங்கு கோபத்தைத் தடுக்கத் தூதுவளைக் கீரை.
- \* இயற்கை தரும் இனிய மருந்து அறுகம்புல்சாறு.
- \* மஞ்சள் பூசுவது மங்கையர்களின் ஆரோக்கியத்திற்காக.
- \* வெந்தயமும், வெந்தயக்கீரையும் சஞ்சீவி போன்ற அபூர்வ மூலிகை.

P.A. அனஸ்ரா  
2ஆம் வருட மாணவி, 81ஆம் அணி.

## எண்ணிய முடிதல் வேண்டும்

தொடங்கின எல்லாம் முடியுமெனில்  
முடிவனவெல்லாம் தொடங்கும்  
என்றான் பாரதி.  
முடிவிலியிலும் கூட முடிவு காணாத  
ஆயுள் வேதத்தின் முகவரியொன்று  
புதிதாய் முளைக்கின்றது.  
முயலும் என்ற நம்பிக்கையுடன்  
தொல்லை தரும் நோய்களுக்கு  
வில்லைகள் இன்றி தீர்வு சொன்ன  
தீராத நோய் தீர்க்கும்  
தீர்க்க தரிசனத்தின் வழி நடந்து  
வாழ வழி அற்றவர்கட்கு  
வாழ்வுதரும் நம்  
மண்ணின் மருத்துவம்  
மறுமலர்ச்சி காண்கிறது.  
மங்கா புகழ்பெற்ற  
ஆயுள் வேதத்தின் அரிச்சுவடி  
கொண்டு சித்தர்களும்  
சிவயோக பித்தர்களும்  
கண்கண்டு கொண்ட  
உண்மைகளை  
ஒவ்வொரு பாடலாய்  
ஒவ்வொரு பொழுதும்  
கறையான் அரிக்காமல்  
கணினியில் புகுத்துவோம்  
கடைசிவரை நிலைத்திட  
நூலகம் அமைத்து  
நூல்கள் பல சேர்த்து  
கூடிக்கதைத்துவிட  
குப்பையில் போடாமல்  
அரிய பல உண்மை சொல்லும்  
மண்ணின் மருத்துவத்தை  
வாரம் தோறும்  
ஊடகம் வழிகொண்டு  
உலகிற்கு உரைப்போம்.

நம் வீட்டுக் கொல்லையில்  
முகவரி தெரியாத  
மூலிகைகளில் முழுப்பெயர்  
காண்போம்.  
ஒவ்வொரு மூலிகையும்  
பலநோய் தீர்க்கும் அதிசயத்தை  
ஆயுள்வேத மாணவர்  
மட்டுமல்ல அகிலமெல்லாம்  
உணர்த்துவோம்.  
ஊர்கள் தோறும்,  
ஆயுள்வேத மருந்தகம்  
அமைப்போம்.  
அறியாமை இருள் அகற்றி  
ஆயுள் வேதத்தின் மகிமை  
சொல்வோம்.

ஆயிரம் ஆண்டுகாலம்  
வழிவந்த பாரம்பரியத்தை  
மாறிவரும் உலகிற்கு  
ஏற்ப மாற்றுதல் என்பது  
காலத்தின் கட்டாயம்  
இங்கு மாற்றுதல் என்பது  
கருச்சிதைப்பு அல்ல.  
குழந்தை வளர்ப்பின் ஒரு  
படிநிலையே  
உச்சி முதல் பாதம்வரை  
நோய் தீர்க்கும் மருத்துவத்தை  
மதிநுட்பம் கொண்டு  
வளர்த்தால் மங்காது நின்று  
வாழும்  
எம்தமிழர் மருத்துவத்தை  
நிலைபெறச் செய்திட  
நித்தமும் உழைப்போம்  
நெல்தில் கொல்லாமல்  
அதுவரை....

சி. பா. சக்திகா



## அறுகம்புல்லும் அதன் மகிமையும்

இந்து சமயத்தவர்கள் பலர் அறுகம்புல்லைச் தெய்வங்களிற்குப் பூசித்து வழிபடுவது வழக்கம். இதன்மூலம் விநாயகப் பெருமானிடம் அருளைப் பெறுகின்றனர். இவ்வாறாக அறுகம்புல்லை தெய்வங்களிற்குப் பூசித்து அருளைப்பெறும் பக்தர்கள் அப்புல்லைத் தாமும் பூசித்து அதனுடைய முழுப் பயனையும் பெறலாம் என நினைக்கின்றேன்.

"விநாயகரை விருந்துக்கு அழைத்த குபேர மகாராஜா விநாயகரின் பசியை அடக்குவதற்கு உரிய உணவுகள் ஏதும் இன்றித் தவித்தபோது விநாயகரின் பசியை அடக்கியது இவ் அறுகம்புல்."

இவ் அறுகம்புல் வெட்ட வெளிகளிலும், வயல் வரம்புகளிலும், தோட்ட வெளிகளிலும், நீர் ஓடைகளிலும் தன்னிச்சையாக வளரக்கூடியது; இலங்கை முழுவதும் வளரக்கூடியது. அறுகம்புல்லைத் தெரியாதவர் யாரும் இல்லை.

எமது உடலில் ஊட்டச்சத்து வேண்டும் என்பதற்காகப் பல சத்துமாப் பானங்களை

அருந்துகின்றோம். இதன்மூலம் பொருளாதாரத்தைச் செலவழிக்கின்றோம். பொருளாதாரச் செலவு இன்றிக் கிடைக்கும் அறுகம்புல்லே அற்புதமான ஊட்டச்சத்து மூலிகை என்பது நம்மில் பலர் அறியவில்லை.

நல்ல தளிர் அறுகம்புல்லைச் சேகரித்து நீரில் கழுவி மைபோல் அரைத்து பசும்பாலுடன் சேர்த்து சுண்டக் காய்ச்சி நாள்தோறும் இரவில் படுக்கச் செல்லுமுன் சாப்பிட்டு வந்தால் பலவீனம் அடைந்த உடல் தேறி நல்ல பலம் பெற்றுவிடும். வளரும் குழந்தைகளிற்கு எளிதில் ஊட்டச்சத்து பெற்று வளரும்.

\* உடல் பலம் உண்டாக

சுத்தப்படுத்திய நல்ல தளிர் அறுகம்புல்லை மைபோல் அரைத்து அதில் 30g எடுத்து அதற்கு சம அளவு வெண்ணெய்யுடன் கலந்து 20-40 நாட்கள் சாப்பிட்டுவர உடல் தளர்ச்சி நீங்கி உறுதிப்படும். அறிவு மிகும், முக வசீகரம் உண்டாகும்.

\* கண் நோய் குணமாக

அறுகம்புல் சமூலம் - 100g, மிளகு - 75g, சீரகம் - 50g இவைகளை சேர்த்து இடித்து 1 லீற்றர் நல்லெண்ணெயில் போட்டு 15 நாட்கள் வெயிலில் வைத்து 1 - 2 மாதங்கள் தலையில் தடவிவரக் கண் நோய்கள் குணமாகும்.

\* காது, மூக்கில் இரத்தம் வடிதல் உண்டாக

கணுக்களை நீக்கி சுத்தம் செய்த அறுகம்புல் 30 கிராம், மாதுளை இலை 30 கிராம் அரை லீற்றர் நீரில் போட்டு கால் லீற்றர் ஆகக் காய்ச்சி 50ml அளவாக 2 மணி நேரத்துக்கு ஒருமுறை குடித்து வந்தால் காது, மூக்கில் வடியும் இரத்தம் நின்று



குணம் ஆகும். மேலும் ஆசனவாய் இரத்த ஒழுக்கு நிற்கும்.

\* இருதய நோய் குணமாக

அறுகம்புல்லைப் பொடியாக நறுக்கி ஒரு சட்டியி லிட்டு 200ml தண்ணீர்விட்டு 100ml ஆகச் சுண்ட வைத்து வடிகட்டி காலை, மாலை என ஏழு நாட்கள் தொடர்ந்து குடித்துவர இருதய நோய் முழுவதும் குணமாகும்.

\* உடல் வெட்டுக்காயம் ஆற

அறுகம்புல், அரிவாள் (வெட்டொட்டி) பூண்டு இரண்டையும் சமஅளவு எடுத்து மைபோன்று அரைத்து வெட்டுக்காயத்துக்கு மேல் வைத்துக் கட்டி நீர் படாமல் பாதுகாக்க வெட்டுக்காயம் விரைவில் ஆறும்.

\* அறுகு தைலம்

ஒரு கிலோ அறுகம் வேரை இடித்து 8 லீற்றர் நீர்விட்டு ஒரு லீற்றர் ஆக வற்றக் காய்ச்சி வடித்து ஒரு லீற்றர் நல்லெண்ணெய்யில் கலந்து அழுக்கி ராய் கிழங்கு பூமி சக்கரை கிழங்கு வகைக்கு 20 கிராம் பால்விட்டு மைய அரைத்துக் கலக்கி சிறு தீயில் பதமுறக் காய்ச்சி வடித்து எடுத்த எண் ணையை வாரம் ஒருமுறை தலையில் தேய்த்து அரைமணி நேரம் கழித்துக் குளித்துவர வாதம், பித்தம், நெஞ்சுவலி, வயிற்று எரிச்சல், உடல் வறட்சி, மூலச்சூடு, தலை வெப்பு, நீர்க்கடுப்பு ஆகியவை குணம் ஆகும்.

\* மருந்தின் வீறு நீங்க

இரச, பாசான மருந்துகளினால் ஏற்படும் பற் குறைபாடு, வாய், வயிற்று வேக்காடு குணமாக அறுகம் வேர் - 30 கிராம், சிறுகிரை வேர் - 15 கிராம், மிளகு-5 கிராம், சீரகம்-5கிராம், ஒரு லீற்றர் நீர் சேர்த்து கால் லீற்றர் ஆக வற்றக் காய்ச்சி பால், கற்கண்டு கலந்து பருகவேண்டும்.

அறுகம்புல்லின் சில மருத்துவக் குறியீடுக்கள்

01. அறுகம்புல் வேரைக் காயவைத்துப் பொடிசெய்து ஒன்றுக்கு ஐந்து மடங்கு நல்லெண்ணெய் கலந்து குடுபடுத்தி உடலில் தேய்த்துக் குளித்தால் தோல் நோய்கள் வராது.
02. அறுகம்புல்லை மைபோல் அரைத்துச் சாப்பிட்டால் மாதவிலக்குக் கோளாறுகள் நீங்கும்.
03. அறுகம்புல்லை ஒருகட்டு எடுத்து தண்ணீரில் போட்டு கொதிக்கவைத்து பால், சர்க்கரை கலந்து குடித்து வந்தால் சிறுநீர்ப்பை உறுதிபடும்.
04. அறுகம்புல் ஒரு கைப்பிடி எடுத்து இடித்து சாறு எடுத்து வெறும் வயிற்றில் குடித்தால் ஆஸ்துமா, சளி, சைனஸ், நீரிழிவு போன்றவை குணமாகும்.
05. அறுகம்புல், ஆலமர இலை இரண்டையும் சமஅளவு எடுத்து அரைத்து உச்சந் தலையில் பற்றுப் போட்டால் தலைவலி உடனே குணமாகும்.
06. அறுகம்புல், தூதுவளை வேர் இரண்டையும் கசக்கி சாறு எடுத்து இரண்டு காதுகளில் விட்டால் பல் வலி குணமாகும்.



07. அறுகம்புல்லைக் காயவைத்துப் பொடிசெய்து தினமும் அரைத் தேக்கரண்டி அளவு சாப்பிட்டு வந்தால் ஆண்மையும் தாது விருத்தியும் உண்டாகும்.
08. அறுகம்புல்லைச் சாறு பிழிந்து குடித்து வந்தால் வயிற்றுப் புண் குணமாகும்.
09. அறுகம்புல் வேரை நிழலில் உலர்த்திப் பொடிசெய்து கஷாயம் வைத்துக் குடித்தால் நெஞ்சுவலி குணமாகும்.
10. வெறும் வயிற்றில் அறுகம்புல் சாறு குடித்து வந்தால் உடல் வளர்ச்சி அதிகமாக இருக்கும்.
11. அறுகம்புல் வேர், சிறியாள் நங்கை வேர் இரண்டையும் சம அளவு எடுத்து மைபோல் அரைத்துச் சாப்பிட்டு வந்தால் தோல் நோய் குணமாகும்.
12. அறுகம்புல், கடுக்காய்த் தோல், கிரந்தி தகரம், கஞ்சாங்கோரை அனைத்தையும் சமஅளவு எடுத்து மோரில் சேர்த்து அரைத்து உடலில் பூசிக் கொண்டால் சொரி, சிரங்கு, படர்தாமரை போன்றவை மறையும்.
13. அறுகம்புல், துத்தி இரண்டையும் சமஅளவு எடுத்து மைபோல் அரைத்துச் சாப்பிட்டு வந்தால் உடல் அழகு பெறும்.
14. அறுகம்புல் வேரை வெண்ணெய் சேர்த்து மைபோல் அரைத்துச் சாப்பிட்டால் வெட்கைச்சூடு, வெள்ளைபடுதல் குணமாகும்.

## பொதுவான அடிப்படை

### அங்கம் - 5

01. திதி
02. வாரம்
03. நட்சத்திரம்
04. யோகம்
05. கரணம்

### அட்ட கருமம்

01. ஆக்கருடணம்
02. உச்சாடணம்
03. பேதனம்
04. மாரணம்
05. மோகனம்
06. வசியம்
07. வித்வேடணம்
08. தம்பனம்

### அட்டமாசிந்தி

01. அணிமா
02. மகிமா
03. இலகிமா
04. கரிமா
05. பிராத்தி
06. பிராகாமியம்
07. ஈசத்துவம்
08. வசித்துவம்

### அட்ட தனம்

01. அழகு
02. குணம்
03. ஆயுள்
04. குலம்
05. சம்பத்து

06. வித்தை
07. விவேகம்
08. தன்ம்

### அட்டதிக்கு

01. வடக்கு
02. வடகிழக்கு
03. கிழக்கு
04. தென்கிழக்கு
05. தெற்கு
06. தென்மேற்கு
07. மேற்கு
08. வடமேற்கு

### அட்ட ழுர்த்தங்கள்

01. பிருதிவி
02. அப்பு
03. தேயு
04. வாயு
05. ஆகாயம்
06. சூரியன்
07. சந்திரன்
08. ஆன்மா

### அட்ட விகாரம்

\* மனிதனுக்கு உண்டாகும் எட்டுவித கெட்ட குணங்கள்

01. காமம்
02. குரோதம்
03. உலோபம்
04. மோகம்
05. மதம்

06. மாற்சரியம்
07. இடும்பை
08. வேகம்

**அட்டாங்கம்**

01. தலை - ஒன்று
02. கை - இரண்டு
03. கால் - இரண்டு
04. செவி - இரண்டு
05. மார்பு/மெய் - ஒன்று

**அட்டா தச குணங்கள்**

\* உடம்பிற்குரிய பதினெட்டுக் குணங்கள்

01. அதிசயம்
02. இன்பம்
03. உவகை
04. உறக்கம்
05. கேதம்
06. கையறவு
07. நரை
08. நினைப்பு
09. நீர் வேட்கை
10. நோய்
11. பசி
12. பயம்
13. பிறப்பு
14. மதம்
15. மரணம்
16. வியர்த்தல்

வெகுளி  
வேண்டல்

**அட்டாங்க யோகம்**

01. இயமம்
02. நியமம்
03. ஆசனம்
04. பிராணாயாமம்
05. பிரத்தியாகாரம்
06. தாரணை
07. தியானம்
08. சமாதி

**அந்தக் கரணங்கள் - 4**

01. மனம்
02. புத்தி
03. சித்தம்
04. அகங்காரம்

**அறுசுவை**

01. இனிப்பு
02. புளிப்பு

03. உவர்ப்பு
04. கைப்பு
05. கார்ப்பு
06. துவர்ப்பு

**அறுவகை தூர்க்குணம்**

01. ஆசியம்/அவமதிச்சிரிப்பு
02. பேராசை
03. வெறுப்பு
04. சோகம்
05. அருவருப்பு
06. பயம்

**ஆசயம் - 5**

01. அமர்வாசயம் (இரைகுடல்)
02. பகிர்வாசயம் (செரிகுடல்)
03. சலவாலயம் (நீர்க்குடல்)
04. மலவாசயம் (மலக்குடல்)
05. சுக்கிலவாசயம் (வெண்ணீர்க்குடல்)

**ஆதார தேவதைகள் - 6**

01. விநாயகர் - மூலாதாரம்
02. பிரமன் - சுவாதிட்டானம்
03. விஷ்ணு - மணிபூரகம்
04. உருத்திரன் - அனாகதம்
05. மகேசுவரம் - விசுத்தி
06. சதாசிவன் - ஆக்கினை

**மருந்து இருவகை**

01. அகமருந்து
02. புறமருந்து

**அகமருந்து - 32**

01. சுரசம்
02. சாறு
03. குடிநீர்
04. கற்கம்
05. உட்களி
06. அடை
07. சூரணம்
08. பிட்டு
09. வெண்ணெய்
10. மனப்பாகு
11. நெய்
12. வடகம்
13. இரசாயனம்
14. இலேகியம்
15. எண்ணெய்
16. மாத்திரை
17. கடுகு
18. பக்குவம்

19. தேனூறல்
20. தீநீர்
21. மெழுகு
22. குழம்பு
23. பதங்கம்
24. செந்தூரம்
25. பற்பம்
26. கட்டு
27. உருக்கு
28. களங்கு
29. சுண்ணம்
30. கற்பம்
31. சத்து
32. குரு குளிகை

**புற மருந்து - 32**

01. கட்டு
02. பற்று
03. ஒற்றடம்
04. பூச்சு
05. வேது
06. பொட்டணம்
07. தொக்கணம்
08. புகை
09. மை
10. பொடி திமிர்தல்
11. கலிக்கம்
12. நசியம்
13. ஊதல்
14. நாசிகாபரணம்
15. சுளிம்பு
16. சீலை
17. நீர்
18. வர்த்தி
19. சுட்டிகை
20. சலாகை
21. பசை
22. களி
23. பொடி
24. முறிச்சல்
25. சீறல்
26. காரம்
27. அட்டைவிடல்
28. அறுவை
29. கொம்புகட்டல்
30. குருதி வாங்கல்
31. உறிஞ்சல்
32. பீச்சு

**ஐம்பூதக் கழிவு, நிறம்**

01. பிருதிவி - மலம், பொன்னிறம்

02. அப்பு - அமுரி, பளிங்கு
03. தேயு - நாதம், செம்பு
04. வாயு - உமிழ்நீர், கருப்பு
05. ஆகாயம் - விந்து, புகை

**பஞ்ச கருமம்**

01. வாந்தியுண்டு செய்தல்
02. பேதியுண்டாக்கல்
03. ஆசனமூலம் குடலைச் சுத்தி செய்தல்
04. நசியமிடல்
05. இரத்தத்தை வெளியிறக்கல்

**பஞ்ச கானியம்**

01. வாதம்
02. வைத்தியம்
03. இலட்சணம்
04. மாந்திரீகம்
05. ஞானம்

**பஞ்ச பூதநாடி**

01. வாத நாடி
02. பித்த நாடி
03. சிலேத்தும நாடி
04. குரு நாடி
05. பூத நாடி

**பஞ்சமா பாதகம்**

01. கொலை
02. பொய்
03. களவு
04. சுட்குடி
05. குரு நிந்தை

**பதினாறு பேறுகள்**

01. புகழ்
02. கல்வி
03. வலி
04. வெற்றி
05. நன்மக்கள்
06. பொன்
07. நெல்
08. நல்லாழ்
09. நுகர்ச்சி
10. அறிவு
11. அழகு
12. பெருமை
13. இளமை
14. துணிவு
15. நோயின்மை
16. வாழ்நாள்

## பனை

01. மூலிகையின் பெயர் : பனை  
 02. தாவரப்பெயர் : BORASSUS FLABELLIFERA  
 03. தாவரக் குடும்பம் : ARECACEAE  
 04. வகைகள் : இது கூந்தல் பனை, மற்றும் கரும்பனை என இருவகைப்படும்.  
 05. பயன்தரும் பாகங்கள் : நொங்கு, பனம்பழம், பனங்கிழங்கு, பனை ஓலை, குருத்து, பனை, கருக்கு, பனைப்பால், முற்றியமரம் முதலியன.

**வளரியல்பு :** பனை கற்பக மரமாகும். கூந்தல் பனை, கரும்பனையில் கரும்பனையே மருத்துவ குணமுடையதாகும். பனை எவ்விடத்தில் தோன்றியது என்பது சரியாகத் தெரியவில்லை. ஆசிய நாடுகளில்தான் பனைகள் அதிகம் காணப்படுகின்றன. தற்காலத்தில் ஆசியாவில் இந்தியா, இலங்கை, மலேசியா, இந்தோனேசியா, மியன்மார், தாய்லாந்து, வியட்நாம், சீனா போன்ற நாடுகளிலும் கொங்கோ போன்ற மேற்கு ஆபிரிக்க நாடுகளிலும் காணப்படுகின்றன. இலங்கையிலும், இந்தியாவில் தமிழ்நாட்டிலும் மற்றும் ஐப்பானிலும் அதிகமாகக் காணப்படும். இது எல்லா மண்வளத்திலும் வளரக்கூடியது வரட்சியைத் தாங்கி வளரக்கூடியது பனை வைத்தவனுக்குப் பயன்தராது என்பர்.

இதன் வளர்ச்சி ஆரம்பத்தில் மெதுவாக வளரும். நூறு ஆண்டுகள் உயிருடன் இருக்கும். இது தொண்ணூறு அடிக்கு மேல் வளரும். பனை ஓலை 9-10 அடி நீளம் 1 மீட்டர் நீண்டிருக்கும். பக்கவாட்டில் அடுக்கடுக்காக பனை ஓலை வளர்ந்திருக்கும். இது விதை மூலம் உற்பத்தி செய்யப்படுகிறது.

பனை புல்லினத்தைச் சேர்ந்த ஒரு தாவரப் பேரினம். புறிவியல் வகைப்பாட்டில் இதை போரசசு (Borassus) அன்னும் பேரினத்தில் அடக்குவர். இப்பேரினத்தில் பல சிற்றினங்கள் அடங்குகின்றன.

பொதுவழக்கில் மரம் என்று தமிழில் வழங்கப் படினும், இது மர வகையைச் சார்ந்தது அல்ல. தற்காலத் தாவரவியல் அடிப்படையில் மட்டுமன்றித் தமிழ் இலக்கண மரபுகளின்படியும் பனையை மரம் என்பது தவறு. தமிழில் உள்ள மிகப்பழைய இலக்கண நூலான தொல்காப்பியம் புல், மரம் என்பவற்றுக்கு இடையே யான வேறுபாட்டைப் பின்வருமாறு வரையறை செய்கிறது.

புறக் காழனவே புல்லெனப் படுமே (பாடல் 630)

அகக் காழனவே மரமெனப் படுமே (பாடல் 631)

பலவகையான பயன்களை நெடுங்காலத்துக்குத் தருவதால் பனையை, கேட்டதைக் கொடுக்கும்

தேவலோகத்து மரம் எனத் தொன்மங்கள் கூறும். கற்பக தருவுக்கு இதனை ஒப்பிடுவர்.

பனைகள் பொதுவாகப் பயிரிடப்படுவதில்லை, இயற்கையிலே தானாகவே வளர்ந்து பெருகுகின்றன. இளம் பனைகள் வடலி என்று அழைக்கப்படுகின்றன. பனை வளர்ந்து முதிர்ச்சியடைவதற்கு 15 ஆண்டுகள் வரை எடுக்கும் எனக் கூறப்படுகிறது. அதன் வயது மனிதனின் சராசரி வயதிலும் கூடியது என்பது குறிப்பிடக்கூடியது. பனைகள் குறிப்பிடத்தக்க வளைவுகள் ஏதுமின்றிச் சுமார் 30 மீற்றர் உயரம் வரை வளரக் கூடியவை. கிளைகளும் கிடையா. இதன் உச்சியில், கிட்டத்தட்ட 30 - 40 வரையான விசிறி வடிவ ஓலைகள் வட்டமாக அமைந்திருக்கும்.

**மருத்துவப் பயன்கள் :** பனை உடலுக்கு ஊட்டத்தை அளிப்பது. குளிர்ச்சி தருவது. வெப்பத்தைத் தணிப்பது. துவர்ப்பும் இனிப்பும் கலந்த சுவை உடையது.

பனை மரத்தின் பால் தெளவு-தெளிவு எனப்படும். சுண்ணாம்பு கலவாதது கள் எனப்படும். வைகறை விடியல் இந்தப் பாலை 100 - 200 மி.லி அருந்தி வந்தால் போதும். உடல் குளிர்ச்சி பெறும். ஊட்டம் பெறும். வயிற்றுப் புண் நிச்சயம் ஆறிவிடும். புளிப்பேறிய கள் மயக்கம் தரும், அறிவை மயக்கும் ஆனால் உடல் நலத்தைக் கொடுக்கும். சுண்ணாம்பு சேர்த்த தெளிவு எல்லோருக்கும் சிறந்த சுவையான சத்தான குடிநீராகும். அதைக் காய்ச்சினால் இனிப்பான கருப்பட்டி கிடைக்கும்.

நுங்கு வெயிலின் கொடுமையைக் குறைக்க மனிதனுக்குக் கிடைத்த அருமருந்தாகும். எல்லா வயதினருக்கும் ஏற்ற சிறந்த சத்துணவாகும். நுங்கின் நீர் வேர்க்குருவிற்குத் தடவ குணமாகும்.

பனம்பழம் சிறந்த சத்துணவாகும். உயிர்ச்சத்து நிறைந்தது. பித்தம் தருவது. சுட்டுச்சாப்பிடலாம்.

பனங்கொட்டையை மிருதுவான மண் அல்லது ஈர மணலில் புதைத்து வைத்து இரண்டு மூன்று இலைவிட்ட பின் தோண்டி கொட்டைக்கு கீழ் உள்ள நீண்ட கிழங்கை எடுத்து வேகவைத்துச் சாப்பிட்டால் மிகச் சிறந்த ஊட்ட உணவாகும். சிறு குழந்தைகளுக்கு உடலைத் தேற்றும்.

பனை மரத்தின் அடிப்பாகத்தில் கொட்டினால் நீர் வரும் அதை கருப்படை, தடிப்பு, ஊரல், சொறி உள்ளவர்களுக்கு அதன் மீது தடவினால் குணமடையும். ஐந்தாறு முறை தடவவேண்டும்.

பனையோலை வேய்த இருப்பிடம் ஆரோக்கிய வாழ்வைத்தரும். வெப்பம் அண்டாது. இதில் விசிறி,

தொப்பி, குடை, ஓலைச்சுவடி தயார் செய்யப்பயன்படும். கைவினைப் பொருள்கள் செய்யலாம். இந்தோசனையாவில் ஓலையை, எழுதும் பேப்பராகப் பயன்படுத்தினார்கள். அதைப் பக்குவப்படுத்த கொதி நீரில் வேகவைத்து மஞ்சள்ப் பொடி இட்டு ஓரத்தில் ஓட்டைகள் போட்டு ஏட்டுப் புத்தகம் உண்டாக்கினார்கள்.

கண்ணில் புண்ணானால் பனை குருத்து மட்டையைத் தட்டிப் பிழிந்தசாறு மூன்று நாள்விட குணமடையும் எனிச்சல்தீரும்.

### பனை பொருள்களின் மருத்துவக் குணங்கள்

பனை வெல்லம், பனங்கற்கண்டு வாதப் பித்தம் நீங்கும். பசியைத் தூண்டும், புஷ்டிதரும். முன்பு சொன்னபடி, நுரையீரல் மற்றும் தொண்டைப் பாதிப்புக்களுக்கு கொடுக்கப்படும் ஆயுள்வேத மருந்துகளில் பனைவெல்லம் சேர்க்கப்படுகிறது.

எலிகளை வைத்து நடத்திய பரிசோதனையில் பனை வெல்லம், நிலக்கரி மற்றும் ஸிலிகா தூசிகளால் ஏற்படும் நுரையீரல் பாதிப்பை குறைக்கும் என்பது தெரிய வந்துள்ளது. வெல்லம் அயன்சத்து மிகுந்தது. சோகை நோய்களுக்கு மருந்து. தமிழகத்தில் பனை மரத்தின் வெல்லத்தை இரண்டு வகையாகச் சொல்வார்கள். முற்றிலும் சுத்தப்படுத்தாத, கெட்டியான கரு நிற வெல்லத்தை "கருப்பட்டி" என்பார்கள். இதை சுத்தப்படுத்தப்பட்ட படிகங்களாக உருவாகும். சர்க்கரை "பனங்கற்கண்டு" எனப்படும் இதற்கு மருத்துவக் குணங்கள் உள்ளன. பாலில் பனங்கற்கண்டைச் சேர்த்து காய்ச்சி குடித்தால் மார்புச்சளி இளகும். முக்கியமாக தொண்டைப்புண், வலி இவை அகலும், சங்கீத வித்துவான்கள் எப்போதும் பனங்கற்கண்டு கலந்து காய்ச்சிய பாலையே அருந்துவது வழக்கம். அதனால் அவர்களின் குரல் வளம் குறையாமல், பாதுகாக்கப்படுகிறது. கூடவே சில மூலிகைகளும் சேர்க்கப்படுவது உண்டு.

தவிர பனங்கற்கண்டு, உடல் உஷ்ணம், காங்கை, நீர் சுருக்கு, ஜூர வெப்பங்கள் இவற்றுக்கு நல்லது.

### பனை ஓலை ஏடுகள் பாதுகாப்பு

உலகளாவிய ரீதியில் எடுத்துப் பார்க்கின்றபோது மிகச் செழிப்பான மற்றும் தொடர்பான இலக்கியப் பாரம்பரியம் இலங்கைக்குச் சொந்தமாக இருப்பதைப் காணலாம். கிறிஸ்தவ காலகட்டம் ஆரம்பத்திற்கு முன்னிருந்தே இது தொடர்பான பல்லாயிரக்கணக்கான ஆண்டுகளை எமக்குக் காணலாம். கிறிஸ்தவ ஆண்டுகளால் பார்க்கின்றபோது 20 நூற்றாண்டுகளுக்கும் அதிகமான காலமாக தாள இனத்தைச் சேர்ந்த (பனை மரம்) பனை ஓலைகள் மீது எழுத்தெழுதும் பாரம்பரியம்

ஒரு கலையாக எமது நாட்டில் நிலவியிருப்பதைக் காணலாம்.

பனை ஓலைகள் மீது எழுத்தெழுதும் கலையினுள் ஒருவிதமான பாரம்பரியத் தொழில்நுட்ப விதிமுறை நிலவி இருந்துள்ளதோடு, அவற்றில் கலாசார ரீதியிலான முக்கியத்துவமும் உள்ளடங்கி உள்ளது. புராதன சமுதாயத்தினுள் சமயம், கலாசாரம், பொருளாதாரம், தொழில்நுட்பம், கலை மற்றும் பழக்கவழக்கங்கள் போன்றவையுடன் ஒன்றுசேர்ந்த ஒரு சம்பிரதாயம் பனை ஓலை ஏடுகள் எழுதுவதில் உள்ளடங்கி இருந்தது. ஆகையால் இது சராசரி எழுத்து கலைக்கு அப்பாலான அகலமாகப் பரந்து போயுள்ள எழுத்துக் கலாசாரமாக எண்ணலாம். எமது பாட்டன் முப்பாட்டன்களால் ஆயிரக்கணக்கான ஆண்டுகாலமாக மேற்கொள்ளப்பட்ட ஆராய்வுகள் மற்றும் அதனால் பெற்றுக் கொண்டுள்ள மனுவங்களை அடிப்படையாகக் கொண்ட விலைமதிக்க இயலாத மகத்தான ஒரு அறிவுத் தொகை இப் பனை ஓலை ஏடுகளில் உட்பட்டுள்ளது. இதன்பிரகாரம் இந்து, பௌத்த சமயம், வரலாறு, பாரம்பரிய விடயங்கள் போன்றே சமூக மற்றும் பொருளாதார நிலைகள் பற்றிய தகவல் பெரும்பாலும் இப்பனை ஓலை ஏடுகளில் உள்ளடங்கி இருக்கின்றது.

நிகழ்காலத்தில் ஏற்பட்டிருக்கும் பலதரப்பட்ட சுற்றாடல் காரணங்களாலும் மனித செயற்பாடுகளின் காரணமாகவும் இப்பெறுமதி வாய்ந்த ஆவணங்கள் அழிவுற்றும் அபாயத்திற்கு முகங்கொண்டுள்ளது. இத்துடன் தொடர்பான பாரம்பரிய தொழில்நுட்பம் கலாசார ரீதியிலான செயற்பாடுகள் மிக நெருங்கிய எதிர்காலத்தில் இவை முழுமையாகவே அழிந்து போகலாம் பழங்காலத்தில் எழுதப்பட்டுள்ள பல மில்லியன் கணக்கான ஏடுகளில் இருந்து இன்று எஞ்சி இருப்பது சுமார் ஒரு மில்லியன் ஏடுகள் மாத்திரமே. புராதனக் காலத்தில் இருந்து பாதுகாத்து வரப்பட்ட பனை ஓலை ஏடுகளின் அதிகமானவற்றைத் தற்போது அரும் பொருட்கள் என்ற பெறுமதியில் வெளிநாடுகளுக்கு விற்பனை செய்யப்பட்டுள்ளதோடு, அவைகள் அவர்களது சொத்துக்களாக மாற்றமடைந்துள்ளது. இது போலவே ஈர கசிவு, கறையான் மற்றும் எலிகள் போன்ற உயிரினங்களாலும் மனிதனின் கவனயீனத்தினால் இன்னும்மொரு தொகை அழிந்துபோயுள்ளது. இந்நிலையின் கீழ் பனை ஓலை ஏடுகள் எழுதும் மற்றும் பாதுகாக்கும் பாரம்பரியத் தொழில்நுட்பத்தை இக்காலத்து சமுதாயத்தினுள் பிரபலப்படுத்தல் கண்டிப்பான தேவையாக அமைந்துள்ளது. அதனை மூலங்கள் அடிப்படையில் பூரணப்படுத்தல் தொடர்பாக மீண்டும் கருத்தில் கொண்டு பார்க்கத் தேவையாக உள்ளது.

இவ் அமைப்பினுள் பனை ஓலை ஏடுகள் எழுதலுடன் இணைந்திருக்கும் தொழில்நுட்பத்தை

நிகழ்கால சமுதாயத்திற்குப் பெற்றுக்கொடுத்தல், புராதன பனை ஓலை ஏடுகளைப் பாதுகாத்தல் மற்றும் நிகழ்காலத்து தேசிய அபிவிருத்தி செயற்பாட்டினுள் அதனைப் பயன்படுத்தல் எனும் விடயங்கள் உட்பட்டதாக ஒரு கருத்திட்டத்தை ஏற்பாடு செய்வது இக் காலத்திற்கு மிகப் பொருத்தமானதாக அமையும்.

#### வெட்டொட்டி

01. மூலிகையின் பெயர் : அரிவாள்மனைப் பூண்டு  
 02. தாவரப்பெயர் : SIDA CAPRINIFOLIA.  
 03. தாவரக் குடும்பம் : MALVACEAE.  
 04. வேறு பெயர் : BALA PHANIJIVIKA,  
 வெட்டொட்டி  
 05. பயன்தரும் பாகங்கள் : இலை, விதை, வேர்  
 முதலியன.  
 06. வளரியல்பு : அரிவாள்மனைப் பூண்டு எல்லாவித மண்ணிலும் வளரும். ஆனால், செம்மண் நிலத்தில் நன்கு வளமுடன் வளரும். கூர் நுனிப் பற்கள் கொண்ட ஆப்பு வடிவ இலைகளை உடைய மிகக் குறுஞ் செடியினம். மாரிகாலத்தில் தானே வளரும். குருதிக் கசிவைத் தடுக்கும் மருந்தாகச் செயற்படும். இது விதைமூலம் இனப்பெருக்கம் செய்யப்படுகிறது.  
 07. மருத்துவப்பயன்கள் : இதன் வேர் பொடி நரம்புத் தளர்ச்சியைப் போக்கவல்லது. ஞாபகசக்தியைக் கூட்டவல்லது. ஆண், பெண் சிறுநீர் கழிக்கும் பாதையை சுத்தப்படுத்தவல்லது. தகாத உடல் உறவால் ஏற்படும் தொற்று வியாதிகளைக் குணப்படுத்தும். ஒரு தேக் கண்டிப் பொடியைத் தினமும் உணவிற்குப் பின் ரண்டுவேளை பெண்கள் உட்கொண்டால் உடல் லவீனம் ஆவதைக் கட்டுப்படுத்தும்.

இதன்பொடி அரைத் தேக்கரண்டியுடன் தேன் சேர்த்து உரத்த குரலில் பேசியும், மேல்கட்டை பாடலாலும் தொண்டையில் ஏற்பட்ட வரட்சி, கம்மல் ஆகியவற்றைக் குணமாக்கும்.

இதன் வேர், விதை இவைகளை இரண்டுக்கு ஒன்று என்ற விகிதத்தில் கலந்துபொடி செய்து சர்க்கரையுடன்

சேர்த்துத் தினம் மூன்று வேளை சாப்பிட்டால் ஒரு வாரத்தில் உடலில் ஏற்படும் எரிச்சல் குணமாகும்.

இதன் வேரை எடுத்துத்துண்டுகளாக வெட்டி ஒரு லீற்றர் தண்ணீரில் காய்ச்சி சுண்டவைத்து கால் லீற்றர் ஆனவுடன் அந்தக் கசாயத்தைச் சாராயம் அருந்தித் தொண்டையில் எரிச்சல் உள்ளவர்கள் தினம் இருவேளை 2 அவுன்ஸ் வீதம் ஒரு வாரம் குடித்தால் குணமடைவர்.

இதன் பொடி 10 கிராம் எடுத்து 80 மி.லி. நீரில் கொதிக்க வைத்து 20 மி.லி. ஆகக் காய்ச்சி வடிகட்டி ஒரு கப் காலை மட்டும் குடித்துவர மூக்கு, வாய் மற்றும் உடலில் ஏற்படும் இரத்த ஓட்டத்தைக் கட்டுப்படுத்தும்.

அரிவாள்மனைப் பூண்டின் இலையைக் கசக்கி வெட்டுக் காயத்தில் பிழிய இரத்தப்பெருக்கு நிற்கும்.

அரிவாள்மனைப் பூண்டின் இலையுடன் சம அளவு குப்பைமேனி இலை, பூண்டுப்பல் 2, மிளகு 3 சேர்த்து அரைத்துப் புண்ணைக்காய் அளவு உள்ளூக்குக் கொடுத்து காயத்திலும் கட்ட நஞ்சு முறியும். அப்போது உப்பு, புளி நீக்க வேண்டும்.

"வெட்டுக்காயத்தை விரவிலுர்த்திவிட்டுத் துட்டக்கடுவோட்டுத் தோன்றிமிகக் கெட்ட பிரிவாற்றலையைப் பினைக்கும் வலி நீக்கு மரிவாள்மூக்குப் பச்சிலை"

அரிவாள் மூக்குப் பச்சிலையானது ஆயுதங்களால் உண்டாகின்ற காயத்தைச் சீக்கிரத்தில் ஆற்றுவதுந் தவிர விஷத்தையும் உதிரக் கெடுதியால் பிறந்த சிரஸ்தாப ரோகத்தையும் விலகும் என்க.

அரிவாள் மூக்குப் பச்சிலையைக் காரமில்லாத தட்டை அம்மிக் கல்லில் வைத்து வெண்ணெய் போல் அரைத்து வெட்டுப்பட்ட காயங்களுக்குத் தடவிச் சீலை கொண்டு அழுத்திக் கட்ட இரத்தம் சொரிதல் நீங்கி விரைவில் ஆறும். இந்த இலையுடன் சிறிது மிளகு பூண்டு கூட்டி அரைத்து வேளைக்கு சிறு சுண்டைக்காய் பிரமாணம் அந்தி சந்தி 3 நாள் கொடுத்துப் பாற் பத்தியம் வைக்கக் கடுமையான விஷங்கள் இறங்குவதுடன் தலை வலியும் நீங்கும்.

ரா. சிறி அபூர்வகிருஸ்ணன்  
 2ஆம் வருட மாணவன்,  
 81ஆம் அணி.

## ஆயுள்வேதக் கல்லூரியை வாழவைப்போம்

ஆயிரம் தான் கவி சொன்னேன்  
அழகாகப் பொய் சொன்னேன்  
ஆயுள்வேதக் கல்லூரியே உன் பெருமை  
ஒற்றைவரிச் சொல்லலையே  
ஊரோல் உன் பேச்சு

காற்றெல்லாம் உன்பாட்டு.  
காகிதத்தில் மருத்துவ மாணவர் புகழ் எடுத்து  
உன் கீர்த்தி எழுதல்லையே  
பல வைத்தியர்களை  
உருவாக்கிவிட்டாய் என்றதனால்  
எழுதி என்ன இலாபம் என்று  
எழுத மறந்தேனோ.

செபஸ்தியாம்பிள்ளை உருவாக்கிய  
ஆயுள்வேதக் கல்லூரியே - நீ  
இந்துவின் முத்தென  
பொலிவுடன் விளங்கும் யாழ்ப்பாணத்து  
ஆரியகுளம் தனில்  
எழில் கொஞ்சிட அழகுறவிளங்கி  
தற்போது சுன்னாகத்தில் தடம் பதித்துள்ள  
ஆயுள்வேதக் கல்லூரியே உன்பெருமை  
சொல்வதற்கு என்னிடம் வார்த்தை இல்லை.

கக்தியின்றி இரத்தமின்றி  
பொய்யுமின்றி புனைவுமன்றி  
உண்மை மட்டும் விளம்பி

உயிர் வாழவைத்த கதை  
ஆயுள்வேதத்தில் தான் உண்டு  
எனப் புரிந்து இக்கல்லூரியை உருவாக்கினார்  
செபஸ்தியாம்பிள்ளை அவர்கள்.

மண்தின்னும் உடலிற்கு  
நீள் ஆயுள் கொடுத்து  
வாழ வைப்பது எம்  
மூலிகைச் சாற்றில் தான் உண்டு - என  
எம்முன்னோர் கூறினார்கள்.  
ஆயுள் வேதத்தின் ஆரோகணம் குறையவில்லை  
மேதினில் நின்று நிலைக்குப் பெருமைமிகு  
மருத்துவக் கல்லூரியுடன்  
மருத்துவமும் அழிந்து போகாமல்  
தோள் கொடுத்து உழைப்போம்  
யாழ்ப்பாணந்தனில் பெரும் மகுடமாகிய லங்கா  
சித்தஆயுள்வேதக் கல்லூரியின்  
புகழைப் பரப்புவோம்  
ஆயுள்வேதம் என்றால் வட இலங்கையில் தான்  
உண்டு என்ற பெருமையை உருவாக்கவேண்டும்.

ஆண்டாண்டு காலமாய்  
அரவணைத்த  
ஆயுள்வேதக் கல்லூரியையும்  
வாழவைத்து நாமும்  
வாழ்வோம்.

த. உமா  
4ஆம் வருட மாணவி,  
79ஆம் அணி.

# “சிவா” சித்த வைத்திய நிலையம்

Dr.செல்லத்துரை பரமசிவம்பிள்ளை D.A.M. (Cyn), J.P.

வைத்திய சிரோன்மணி பண்டிதர்

சித்த மருத்துவ ஜோதி

வைத்திய ரத்தினம்

பரம்பரை வைத்தியர், ஓய்வுபெற்ற அரசு சித்த வைத்திய மருத்துவர், வருகை விழிவுரையாளர், லங்கா சித்த ஆயுள்வேத மருத்துவக் கல்லூரி

- ◇ சகல நோய்களுக்குமான சித்த ஆயுள்வேத முறைப்படி ஆலோசனை வழங்கப்படும்.
- ◇ வாதரோகம், சர்மரோகம், கெர்ப்பரோகம் ஆகியவற்றிற்குப் பாரம்பரிய அனுபவமான தனித்துவமான சித்த வைத்திய முறைப்படி விசேட சிகிச்சை வழங்கப்படும்.
- ◇ முற்பதிவு மூலம் சந்திப்பின் நேரத்தை அறிந்துகொள்ள முடியும்.

அராலி வடக்கு,  
வட்டுக்கோட்டை.

T.P.No.: 077 803 5330

இல. 551. K.K.S. வீதி,  
யாழ்ப்பாணம்.

(மாலை. 3.30 - 5.30 மணிவரை)

## கதிர்காமா வைத்திய நிலையம் KATHIRKAMA MEDICAL CENTER



உலக நோய்களுக்கும் உயிர்வாழ்வுக்கும் உதவிகளை அளிக்கப்படும்

விஷேடமாக வாதரோகம்,

சர்மரோகம், கிரந்தி, மற்றும் குருதி

அழுக்கவேறுபாடுகள், நீரிழிவு, மற்றும்

மாதர்ரோகம், போன்றவற்றிற்கு சிகிச்சை

அளிக்கப்படும்

உடுப்பிட்டி வீதி,  
தொண்டமனாறு.

T.P.No.: 077 918 4557

Dr.S.செல்வலிங்கம் DAM, RIMP

காலை 8.00மு.ப. - 12பி.ப.

மாலை 3.00பி.ப. - 8.00பி.ப.



யாழ் நகரில் முதல் தர சாரதி பயிற்சிப் பாடசாலை  
 மும்மொழிகழிவும் வாகனப் பயிற்சி அளிக்கப்படும்



பெண்களுக்கு  
 டிரைவ் லைசன்ஸ் பெற்றுக்  
 கொடுக்கப்படும்.

# கிருபா லேர்னர்ஸ்

(அரசு அங்கீகாரம் பெற்ற சாரதி பயிற்சிப் பாடசாலை)

- வாகன பயிற்சிகள் சுன்னாகக் கிளையிலிருந்து ஆரம்பிக்கப்படும்.
- குறிப்பிட்ட காலப்பகுதியில் விரைவாக சாரதி அனுமதிப்பத்திரம் வழங்கப்படும்.
- எழுத்துப் பரீட்சையில் சித்தியடைய விசேட வீதி ஒழுங்கு வகுப்புகள் நடைபெறும்.
- ஞாயிற்றுக் கிழமைகளில் மருத்துவ சான்றிதழ் (எம்டிக்கல்), புகையாடம் என்பவற்றைப் பெற்றுக்கொள்ள ஒழுங்குகள் செய்து தரப்படும்.
- அனுபவம் வாய்ந்த வாகன பயிற்றுனர்களால் வாகன பயிற்சிகள் வழங்கப்படும்.
- தாங்கள் விரும்பிய நேரங்களில் வாகனப் பயிற்சி வழங்கப்படும்.
- தவணை முறைக் கட்டணங்கள்.
- வான், கார், முச்சக்கர வண்டி, மோட்டார் சைக்கிள், லான்ட் மாஸ்தர், ரக்டர், பஸ் என்பவற்றுக்கு பயிற்சியுடன் சாரதி அனுமதிப்பத்திரம் வழங்கப்படும்.



## KIRUBA LEARNERS

(GOVT. APPROVED DRIVING TRAINING SCHOOL)

226, கஸ்தூரியார் வீதி, யாழ்ப்பாணம். 119 வீதி, சாவகச்சேரி. நெல்லியடி கிளிநொச்சி விசுவமடு கே.கே.எஸ். வீதி, சுன்னாகம்.  
 021 2224353, 021 4923202, 021 3006550, 021 2285505, 021 3201515, 021 2242022, 071 4546936  
 021 4923200, 021 3201818, 021 4923201, 0777 225292

# வவுனியா நகரில்...



தரமான சித்த ஆயுள்வேத  
 மருந்துகளை பெற...

பல வைத்திய தலைமுறைகளை  
 கடந்த வைத்திய நிலையம்

“வீ செல்லையா சித்த ஆயுள்வேத மருந்தகம்”

இல.153 குருமன்காடு வவுனியா, சாஸ்த்திரி கழகம், வவுனியா

தமிழ்நாடு அரசுப் பதிவு எண்: 100/1987



கிரிபா பீர்னர்கள்

...வழிகளும் பயிற்சியும்



இந்த நூல்களைப் படிப்பதில் உதவியளிக்கும் நபர்களுக்கு நன்றி தெரிவிக்கப்படுகிறது. கிரிபா பீர்னர்கள், கிரிபா பீர்னர்கள், கிரிபா பீர்னர்கள்.





## சிவசக்தி வைத்திய நிலையம்

**Dr. ஸ்ரீ அரவிந்தன் D.A.M. R.I.M.P. (cey)**

சிவசக்தி வைத்திய நிலையம்.

இல. 10, சின்னக் கிணத்தடி ஒழுங்கை, யாழ்ப்பாணம்.

வைத்திய ரத்தினம்

வைத்திய பதிவாளர்

வைத்திய பூபதி

**சு. ஸ்ரீவிக்கிளேஸ்வரா. D.A.M. R.I.M.P. (cey)**

தலைவர் - சுதேச வைத்திய சபை

தலைவர் - நல்லூர் பிரதேச ஆயுள்வேத பாதுகாப்புச் சபை

தலைவர் - கிராம அபிவிருத்திச் சபை (J.92)

## கிளை நிலையம்

சிவசக்தி வைத்திய நிலையம்

நெடுங்குளம் வீதி,

கொழும்புத்துறை.

- சகல ரோகங்களுக்கும் வைத்தியம் செய்யப்படும்.
- எமது கல்லூரியின் மாணவர் மன்றத்தால் வெளியிடும் மக்கள் மருத்துவன் சஞ்சிகை மென்மேலும் வளரவேண்டும் என்று இறைவனை வேண்டி வாழ்த்துகின்றோம்.

“சிவசக்தி வைத்திய நிலையம்”, நெடுங்குளம் வீதி, யாழ்ப்பாணம்.







