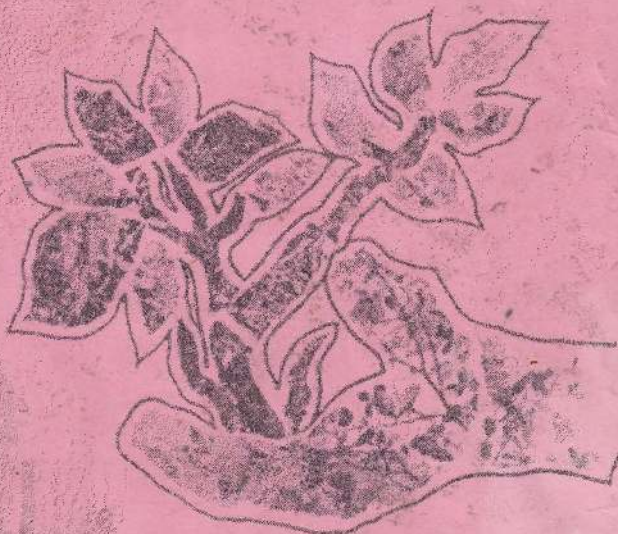


செய்யின் புத்தக நிலையம்
பீரதான விதி
சம்மாந்துறை

மாற்று மருத்துவம்



விஞ்ஞானியர்

Dr. M.C.M. காலித்

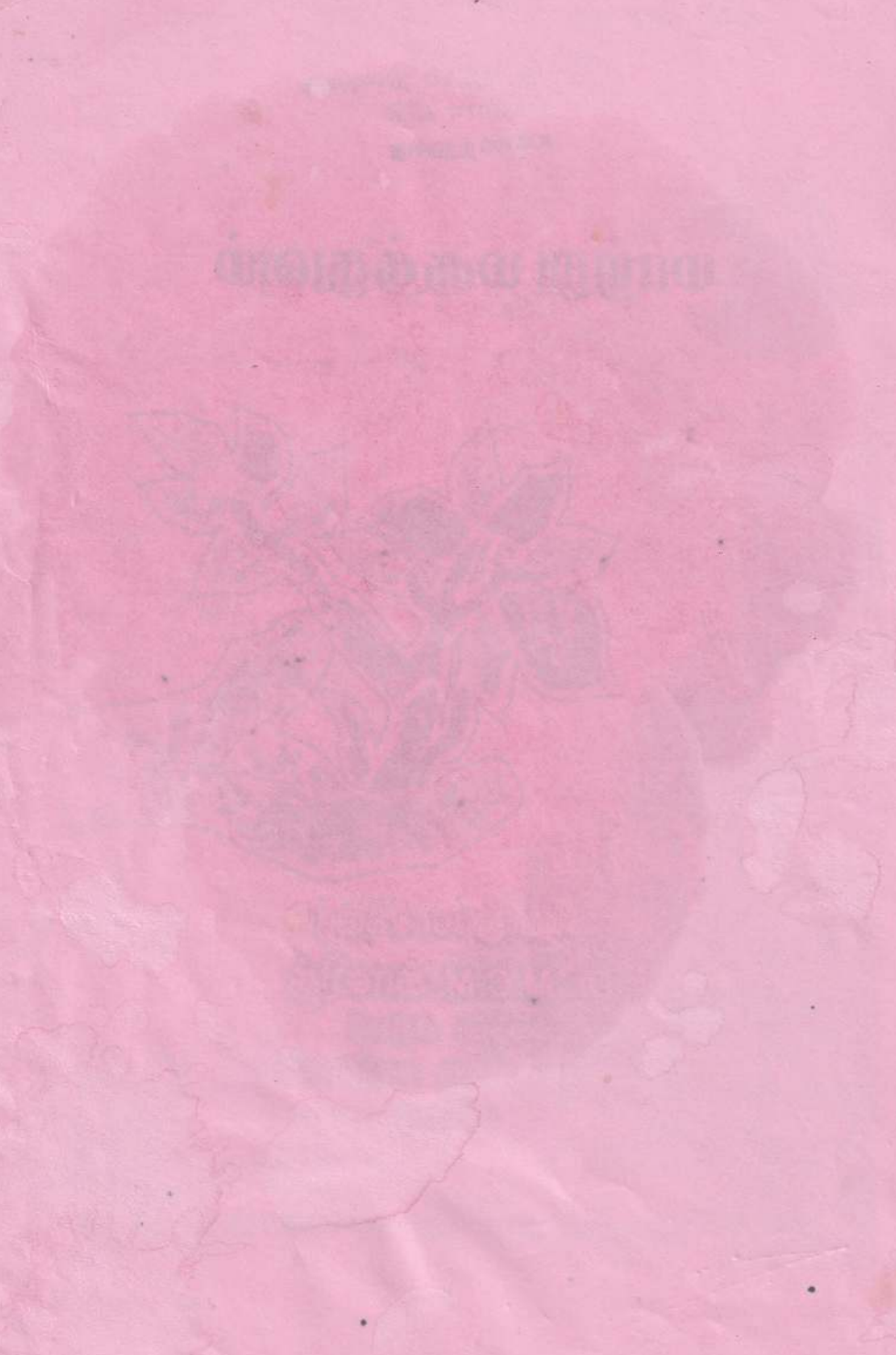
வைத்திய அறிமுகி

மாஸ்டர் ஆர்வெத வைத்தியர்க்கை

அம்பாதுரை

வெளியீடு

பிரதேச ஆர்வெதவகாங்குச்செய் சம்மாந்துறை



சம்மாந்துறைப் பிரதேச ஆயுர்வேத
பாதுகாப்புச்சபையின் சிறப்பு மலர் 2009

இயல்பு விகித

தலைப்பு : மாற்று மருத்துவம்
வெளியீடு : சம்மாந்துறைப் பிரதேச ஆயுர்வேத
பாதுகாப்புச் சபை

தொகுப்பாசிரியர் : Dr. M.C.M. காலித்
வைத்திய அதிகாரி
மாவட்ட ஆயுர்வேத வைத்தியசாலை
அம்பாறை.

பிரதிகள் : 1500

நிதியுதவி : அகில இலங்கை முஸ்லிம் சமூக
நலன்புரி இயக்கம், சம்மாந்துறைப்
பிரதேச ஆயுர்வேத பாதுகாப்புச் சபை

திகதி : 05.02.2009

விலை : 50/=

அட்டைப்படம் : Dr. M.C.M. காலித் (MO)



ஆசிச் செய்தி

“மாற்று மருத்துவம்” எனும் தலைப்பில் சம்மாந்துறையின் வரலாற்றில் ஆயுர்வேத வைத்தியம் தொடர்பாக வெளியிடும் முதல் சஞ்சிகைக்கு ஆசிச்செய்தி வழங்குவதையிட்டு பெருமகிழ்ச்சியடைகின்றேன்.

இன்று விஞ்ஞானம் இமாலய சாதனைகளைப் படைத்துள்ள நிலையில் அதனோடு இணைந்ததாக மேற்கத்தைய மருத்துவமும் வளர்ச்சிகண்டுள்ளதை மறுக்க முடியாது.

இருந்த போதிலும் எமது பாரம்பரிய ஆயுர்வேத, சித்தி, யூனானி வைத்திய முறையானது இயற்கையோடு பின்னிபிணைந்துள்ள பக்கவிளைவுகளற்ற சிகிச்சைமுறை ஒன்றை மாளிட சமூகத்திற்கு மாபெரும் கொடையாக வழங்கியுள்ளதையும் நாம் மறுக்கமுடியாது.

இன் நிலையில் எமதூரில் இத்துறையில் தடம்பதித்து வாழ்ந்து மறைந்த ஆயுர்வேத வைத்திய விற்பன்னர்கள் அனைவரையும் நினைவுகூர்ந்தவனாக “மாற்று மருத்துவம்” சஞ்சிகையும் எதிர்காலத்தில் மாற்றுமருத்துவமும் சிறந்து விளங்க என் நல்லாசிகளை இச் சஞ்சிகைக்கு இதனோடு இணைந்து நடைபெறும் கண்காட்சிக்கும் வழங்குவதையிட்டு மட்டில்லா மகிழ்ச்சியடையும்.

உங்கள் அன்புச்சகோதரன்

எ.எம்.எம். நௌசாத்

பாராளுமன்ற உறுப்பினர் திகாமடுல்ல

சம்மாந்துறை.

A.M.M. NAUSHAD

Member of Parliament

Digamadulla District

ஆங்கில மருத்துவத்தில் ஏறக்குறைய சகல மக்களும் முழுகியிருக்கும் காலகட்டத்தில் ஆயுர்வேத மருத்துவம் தொடர்பாக தகவல்களை தாங்கி வெளிவரும் "மாற்றுமருத்துவம்" என்ற தலைப்பிலான சஞ்சிகைக்கு எனது ஆசிச் செய்திதை வழங்குகிறேன்.

சிறு சிறு நோய்களுக்கும் நவீன மருத்துவத்தின் உதவியை நாடி அதன் மூலம் பல பக்கவிளைவுகளையும் சம்பாதித்துக்கொண்டிருக்கும் மக்கள் மறந்துபோன "கைமருந்து" பற்றிய தகவல்களை இச் சஞ்சிகை கொண்டுள்ளமையும், மூலிகைகளை அடையாளங்காண வழிகாட்டியுள்ள மையல் மிகவும் வரறேக்கத்தக்கது.

குறைந்த செலவில், பக்கவிளைவுகளற்ற முறையில் ஆயுர்வேத மருத்துவ முறைமூலம் சிறுவர் ககாதாரம் பேனலும், வீட மற்றும் சூழலைப்பாதுகாப்பதும் இன்றைய தேவையாக உணர்ந்து அவை பற்றிய அறிவூட்டலைச் செய்ய ஏற்பாடுசெய்யப்பட்டுள்ளமையை தற்காலத்தில் பெரும்பாலானோர் அவதியுறக்காரமாக அமைந்துவரும் நீரிழிவு, இதநோய் போன்ற நோய்களுக்கான தடுப்பு முறைகளை விபரிக்கப்பட்டுள்ளமையும் என்னைப்பெரிதும் கவர்ந்துள்ளது.

இயந்திரமான வாழ்க்கையில் சிக்கியுள்ள மனிதனுக்கு நிவாரணம் வழங்கும் நோக்கில் எழுதப்பட்டுள்ள கட்டுரை முதல், இச் சஞ்சிகைக்கு உள் அடக்கியுள்ள சகல விடயங்களும் இன்றைய காலத்தின் தேவையாகும். இதையுணர்ந்து இவ்வாறான வெளியீடொன்றைச் செய்ய முன்வந்த Dr. M.C.M. Kalid அவர்களுக்கு எனது நல்லாசியை வழங்கி சகலருக்கும் எனது பாராட்டுதல்களையும் வாழ்த்துக்களையும் தெரிவித்துக் கொள்கின்றேன்.

இவ்வெளியீட்டின் நோக்கம் பூரணமாக நிறைவேற வேண்டியும், இதுபோன்ற வெளியீடுகள் மென்மேலும் வெளிவர வேண்டியும் பிராத்திக்கின்றேன். அதற்கு என்னுடைய ஆசிகள்...

எம்.ஐ.எம். மன்கூர்
தவிசாளர், பிரதேச சபை
சம்மாந்துறை.

அகில இலங்கை முஸ்லிம் சமூக நலன்புரி இயக்கத் தலைவர் அல் - ஹாஜ் எஸ்.எல்.ஏ.றசீது குவாசி நீதிபதி அவர்கள் வழங்கிய ஆசிச் செய்தி.

சம்மாந்துறை பிரதேச ஆயுள்வேத பாதுகாப்புச்சபையினால் அன்றொருநாள், சம்மாந்துறை அல் - அமீர் வித்தியாலயத்தில், மாணவர் ஆசிரியர்களுக்கான ஆயுள்வேத மருந்துகள், கைமருந்துகள் பாவனை பற்றிய கருத்தரங்கிற்கு முன்னாள் அதிபர் என்ற ரீதியில் அழைக்கப்பட்டு கலந்து கொண்டேன்.

இப்படிக்கருத்தரங்குகள் மற்றும் பாடசாலைகளிலும் நடைபெற்றதாக அறிந்தேன். அதற்காக பாடுபட்டவர்களை வாழ்த்துகின்றேன். இங்கு நடைபெற்ற சொற்பொழிவுகளை அவதானித்த நான் இதனை நூலுருவில் வெளியிடல் வேண்டும் எனவும் இதற்கு எனது இயக்கத்தினால் முடிபுமானவரை நிதி உதவி செய்யலாம் எனவும் ஆலோசனை வழங்கினேன்.

இப்போது அப்படியான நூல் வெளிவருவதையிட்டு மனமகிழ்ச்சி அடைகிறேன். எனது நல்லாசியையும் தெரிவிக்கின்றேன். மேலும் எனது பகுதி மக்கள் ஆயுள்வேத வைத்தியசாலையில் தங்கி வைத்தியம் செய்ய வாட் வசதிகளுடைய வைத்தியசாலை உருவாக்க வேண்டும். இதற்கு அரசியல் தலைவர் யாவரும் ஒத்துழைப்பு நல்க வேண்டும் எனக் கோருகின்றேன். எனது அரசாங்க ஆதார வைத்தியசாலையுடன் இணைந்ததாகவும் அமையலாம்.

அடுத்து மூலிகைத்தோட்டம் ஒன்றை உருவாக்க எனது இயக்கம் ஒத்துழைப்பு நல்கும். இடவசதியை வழங்க தலைவர்கள் செயல்பட வேண்டும் எனும் கோரிக்கையை விடுத்து, இவ் ஆயுள்வேத வைத்திய பாதுகாப்புச்சபைக்கும் நல்லாசி கூறி இறைவனைப் பிரார்த்திக்கின்றேன்.

ஆசிச் செய்தி

சம்மாந்துறைப் பிரதேச செயலாளர் பிரிவில், சம்மாந்துறைப் பிரதேச ஆயுர்வேத பாதுகாப்புச் சபையினர் தமது ஓராண்டை நிறைவு செய்யும் இவ்வேளை “மாற்று மருத்துவம்” என பெயரிட்டு வெளியிடப்பட இருக்கும் சிறப்பு மலருக்கு ஆசிச் செய்தி வழங்குவதில், இந்தப் பிரதேச செயலகத்தின் பிரதேச செயலாளர் என்ற வகையில் நான் பெருமகிழ்ச்சி அடைகின்றேன்.

சுதேச வைத்தியத்தை வெறுமனே தொழிலாக அல்லாது அளப்பெரிய வைத்திய சேவையாக மேற்கொண்டுவரும் இச்சங்க உறுப்பினர்களான சுதேச வைத்தியர்களை பாராட்டமல் இருக்க முடியாது, அத்துடன் மாற்று மருத்துவ முறையானது இயற்கையின் குணமாக்குதலுக்குத் திரும்புதலும், நோய்க்குரிய கிருமிகளை அழிக்கவல்ல மருந்துகளின் பாவனையும் எமது காலத்திற்குரிய தேவையை உணர்த்துகின்றன. மேலும் இது சக்தி வாய்ந்த, நிச்சயப்படுத்தப்பட்ட திட்டமிடப்பட்ட சிகிச்சை முறையாகவும் உள்ளது.

பக்கவிளைவுகளற்ற இவ் ஆயுர்வேத வைத்திய முறையானது செலவுகுறைந்த சிக்கனமான முறை என்பதால் சகல தராரத்திலுள்ள மக்களுக்கும் மிகுந்த பயனுள்ளதாகும்.

“மாற்று மருத்துவம்” என்னும் பெயரில் வெளியிடப்படும் இச்சஞ்சிகையானது எமது முழு வாழ்க்கையையும் இறைவனின் அருக்கொடையான இயற்கையுடன் இணைந்ததாக மாற்றிக் கொள்ள பெரிதும் உதவும் என்று நான் நம்புகின்றேன்.

எனவே இச்சஞ்சிகை வெளியீட்டுக்கு எனது நல்லாசிகளையும் வாழ்த்துக்களையும் தெரிவித்து விடைபெறுகின்றேன்.

ஏ.மன்கூர்
பிரதேச செயலாளர்
பிரதேச செயலகம்
சம்மாந்துறை.

பொருளடக்கம்

1. முன்னுரை - Dr. M.C.M. காலித் (MO)
2. மூலிகைகளும் கைமருந்துகளும் - Dr. M.C.M. காலித் (MO)
3. பொதுவான சில நோய்களுக்கு வீட்டு வைத்தியம் - Dr. M.M. நிஸ்கா (CMO)
4. வாழ்வின் உண்மையை அறியாத இன்றைய மணிதன் - Dr. M.C.M. காலித் (CMO)
5. ஆயுர்வேத வாழ்க்கைத்திட்டத்தில் வீட்டைப்பாதுகாக்கும் முறைகள் - Dr. M.M. நிஸ்கா (CMO)
6. அனுபவ சித்த வைத்தியத்திலிருந்து - வைத்தியர் - M.L.சுலைமா லெவ்வை
7. உணவுப்பொருட்களின் மருத்துவக் குணங்கள் - Dr. M.M. நிஸ்கா (CMO)
8. நோய்கள் சில - Dr. M.C.M. காலித் (MO)
9. பஞ்சதீ பாக்கிணிச்சூரணம் - வைத்தியர் A.ஆமிதுலெவ்வை
0. சிறுவர் ஆரோக்கியம் - Dr. M.C.M. காலித் (MO)
1. மாடுகளுக்கான நோய்களும் மருத்துவ சிகிச்சைகளும் - A.L. அப்துல் லத்தீப்
2. கை மருத்துவம் - A.L. அப்துல் லத்தீப்
3. சம்மாந்துறைப் பிரதேச ஆயுர்வேத பாதுகாப்புச்சபை அங்கத்தவர்கள்

மாண்புமிகு முன்னுரை

சம்மாந்துறைப் பிரதேச ஆயுர்வேத பாதுகாப்புச்சபையின் கன்னி வெளியீடான "மாற்று மருத்துவம்" என்ற இச்சஞ்சிகை ஆயுர்வேத, சித்த, யூனானி வைத்தியம் என்பவற்றை உள்ளடக்கிய சுவேத வைத்தியத்துறையை மேம்படுத்தவும், பாடசாலை மாணவர்கள் உட்பட மற்றும் அனைவருக்கும், இயற்கை வைத்தியத்தில் பெரும் பங்காற்றும் மூலிகைகள் பற்றிய அறிவை விருத்தி செய்யும் நோக்காகவும் வெளியிடப்படுகின்றது.

மன அழுத்தங்களுக்கு மத்தியில் தனது பொன்னான நேரங்களை தொலைத்து நிற்கும் மனிதன் தன் தேவைகளில் ஒன்றாக மாற்று மருத்துவ முறைகளில் நாட்டம் கொண்டுள்ளமை அண்மைக்கால மருத்துவத்துறை வளர்ச்சியில் குறிப்பிடத்தக்க ஒரு திருப்பமாகும்.

காலத்தின் தேவைக்கேற்ப இம்மாற்று மருத்துவ முறையானது அறிவூட்டல், நோய்த் தடுப்பு, நோய்ப் பரிகாரம் என்பவற்றில் சிறந்து விளங்கும் என்பதில் ஐயமில்லை.

Dr. M.C.M. காலித் (MO)

வைத்திய அதிகாரி

மாவட்ட ஆயுர்வேத வைத்தியசாலை

அம்பாரை.

மூலிகைகளும் கைமருந்துகளும்

சுதேச வைத்தியம் பற்றிய அறிவுடைய ஒருவரால் தன் சூழலில் கிடைக்கும் இயற்கை மூலப் பொருட்களின் உதவி கொண்டு மக்களையும் விலங்குகளையும் அத்தோடு தாவரங்களையும் தாக்கும் நோய்கள் பலவற்றைக் குணமாக்கவும், அந்நோய்கள் ஏற்படுவதை தடுக்கவும் முடியும்.

இயற்கை மூலப்பொருட்கள் 3 பிரிவுகளாக பிரிக்கப்படும்

01. விலங்குகளிலிருந்து பெறப்படுபவை

உ+ம் :- கஸ்தூரி, முத்து, பால், குளம்பு, கொம்பு, நெய், தோல், பல், எலும்பு.

02. நிலத்திலிருந்து பெறப்படுபவை

உ+ம் :- பொன், வெள்ளி, மாணிக்கம், கனி, உப்பு, பாறைகள், பாதசாரம்.

03. தாவரங்களிலிருந்து பெறப்படுபவை

உ+ம் :- முழுமையான தாவரம், அல்லது இலைகள், பட்டை, பூ, வேர், காய், கனி, விதைகள், பிசின், பால், குங்கிலியம், படிக்கங்கள்.

மூலப் பொருட்களைப் பொறுத்தவரையில் பயன்படுத்தப்படும் அளவு, உத்தேச நிவாரணம் என்ற அடிப்படையில் தாவர மூலப்பொருட்களுக்கு முக்கியத்துவம் அளிக்கப்படுகின்றது.

மூலிகைகள்

நோய்களைக் குணமாக்குவதற்கும் நோய்களைத் தடுப்பதற்கும் பயன்படுத்தப்படும் அனைத்து தாவரங்களும் மூலிகைகள் எனப்படும்.

கைமருந்துகள்

அன்றாடம் பிடிக்கக்கூடிய கடுமையற்ற நோய்களைக் குணமாக்குவதற்குச் சூழலில் கிடைக்கும் இயற்கைப்பொருட்களைக் கொண்டு எளிதாகத் தயாரிக்கப்படும் மருந்துகள் "கைமருந்துகள்" எனப்படும்.

சூழலும் மூலிகைகளும்

ஒவ்வொரு சூழலும் அதற்கென பிரத்தியேகமான மூலிகைகளைக் கொண்டிருக்கும். அவை குறிப்பிட்ட சூழலுக்கேற்ப இசைவாக்கமடைகின்றன. அத்தோடு பல்வேறு மருத்துவக் குணங்களையும் தன்வசம் கொண்டிருக்கின்றன.

01. அனேகமாக பாடசாலைத் தோட்டத்தில் காணப்படும் மூலிகைகள்

	மூலிகைகள்	மருத்துவங்கள்
01.	தொட்டாச்சுருங்கி	புண்கள், பருக்கள், தோல்நோய்கள்
02.	சீதேவியார் செங்கழநீர்	நோய் எதிர்ப்பு சக்தியைக் கட்டும்
03.	தேங்காய்ப்பூக் கீரை	சிறுநீரக நோய்கள்
04.	குப்பை மேனி	சிறுநீர் நோய்கள், பூனைக்கடி
05.	சிறு புல்லடி	கண்நோய்கள், நாய்க்கடி
06.	முடிதும்பை	பசிதூண்டி, குடற்புழு
07.	சதைகரைச்சான்	எரிகாயங்கள்
08.	கீழக்காய் நெல்லி	தூம்மல், பீனிசம், சிறுநீரகல்
09.	நாயுருவி	மூல நோய், புண்கள்
10.	வல்லாரை	நரம்புத் தொழிற்பாடுகளுக்கு

02. பெரும்பாலான வீட்டு வேலிகளில் காணப்படும் மூலிகைகள்

	மூலிகைகள்	மருத்துவங்கள்
01.	அகத்தி	தலையிடி, பீனிசம், மலச்சிக்கல்
02.	முருங்கை	மூட்டு நோய்கள்
03.	ஆடதோடை	இருமல், சளி நோய்க்கள்
04.	நொச்சி	மூட்டுவீக்கம், மூட்டுவலிகள்
05.	ஆமணக்கு	மூட்டுவீக்கங்கள், மூட்டுவலிகள்
06.	எருக்கு	மூட்டுவீக்கங்கள், மூட்டுவலிகள்
07.	ஊமத்தை	தோல் நோய்கள்

சிறுகாடுகளில் காணப்படும் மூலிகைகள்

மூலிகைகள்	மருத்துவங்கள்
நில வேம்பு	வைரசு காய்ச்சல், மலேரியாக்கய்ச்சல்
வட்டத்துத்திரி	மூல நோய்
கொழுஞ்சி	பல்வலி, புண்களைக்கழுவதல்
காட்டுமல்லிகை	நீரழிவு வியாதியால் ஏற்படும் புண்களுக்கு
யானைத்தகரை	பங்கல் நோய்களுக்கு (தோல்)
கண்டங்கத்தரி	தடிமல், காய்ச்சல், இருமல், பீனிசம்
அம்மன் பச்சையரிசி	தோல் தடிப்புகள்

பற்றைக்காடுகளில் காணப்படும் மூலிகைகள்

மூலிகைகள்	மருத்துவங்கள்
குண்டுமணி	உயர் குருதியழுக்கம்
சீந்திக் கொடி	தோல் நோய்கள்
மொடக்கத்தான்	சிறுநீரக நோய்கள், ஆண்மைக்குறைவு
நன்னாரி	உடல் எரிவு
சாத்தாவாரி	உடல் எரிவு, வீக்கம், புண்களுக்கள்
தூதுவளை	இருமல், சளி, கவாச நோய்கள்
சித்தாமட்டி	பாரிசவாதம்
பேராட்டி	போசாக்குணவு
மொசு மொகக்கை	சளி, இருமல் நோய்கள்
மாம்பாஞ்சான்	சீனி வியாதிக்கு சிறந்தது

05. மூலிகை மரங்கள்

மூலிகைகள்	மருத்துவங்கள்
01. வேப்பை மரம்	தோல் நோய்க்ககள், காயங்கள்
02. நெல்லி மரம்	தோல் நோய்க்ககள், விக்கல்
03. மாதுளை	இரத்தமூலம்
04. சீதா மரம் (ஓணா)	சிலவகை புற்று நோய்க்களுக்கு
05. விளாமரம்	எலி, தேனி, பாம்பு விசத்திற்கு, கவறைக்கு
06. வில்வமரம்	தலைவலி, உடல் பலம், நரம்பு நோய்க்கள்
07. மாமரம்	போசாக்குணவு, புழுநோய்க்கள்
08. பலா மரம்	நிறையுணவு, நீர்ழிவு நோய்
09. புளிய மரம்	வீக்கம், வலிகள்
10. எலுமிச்சை மரம்	விசக்கடி, தடிமல்
11. கொய்யா மரம்	இருமல், சளி நோய்க்களுக்கு
12. பப்பாசி மரம்	முகப்பரு
13. பொன்னவரை	நீர்ழிவு வியாதி
14. கறி வேப்பிலை மரம்	அஜீரணம், முடிவளர்வதிற்கு
15. நாவல் மரம்	நீர்ழிவு வியாதி
16. இலுப்பை மரம்	நோவு, பாரிசவாதம்
17. ஆத்தி மரம்	தோல் நோய்க்கள்
18. முள் முருங்கை மரம்	தோல் நோய்க்கள், இருமல்
19. பூவரச மரம்	தோல் நோய்க்கள்
20. அங் கெந்த மரம்	மூட்டு வலி, மூட்டுவீக்கம்
21. மாவிலங்கம் மரம்	சிறுநீர்க்கற்கள்
22. உதிர வேங்கை மரம்	நீர்ழிவு வியாதி
23. கடுகாய் மரம்	தோல் நோய்க்கள்
24. தாண்டிகக்காய் மரம்	தோல் நோய்க்கள்
25. வெள்ளைச்சந்தணம்	சருமப் பாதுகாப்பு

06. பொதுவாக வீட்டுத்தோட்டத்தில் வளர்க்கப்படும் மூலிகைகள்

	மூலிகைகள்	மருத்துவங்கள்
01.	கற்பூர வள்ளி	இருமல், சளி, வயிற்றுவலி
02.	இஞ்சி	பசிதூண்டி, இருமல்
03.	பச்சை மஞ்சல்	புண்கள், தோல் நோய்கள்
04.	வெட்டி வேர்	சிறுநீர் நோய்கள், வாந்தி
05.	இரு வேரி	சமீபாட்டை தூண்டும், வயிற்றுவலி, வாந்தி
06.	துளசி	ஆஸ்த்மா நோய்கள், இருமல், காயங்கள்
07.	கற்றாழை	எரிகாயங்கள், கண்வலி
08.	சித்தாரத்தை	பாரிசுவாதம், மூட்டுவலி
09.	வல்லாரை	குடற் புழுக்கள், சிலந்திக்கடி, மூளைவளர்ச்சி
10.	நாகதாளி	வயிற்றோட்டம்
11.	கச்சோலங்கிழங்கு	அஜீரணம், வாந்தி

07. வரண்ட பிரதேசங்களில் காணப்படும் மூலிகைகள்

	மூலிகைகள்	மருத்துவங்கள்
01.	சதைக்கரைச்சான்	எரிகாயங்கள்
02.	கள்ளி	விஷவைத்தியம்
03.	திருக்கள்ளி	வாத நோய்களுக்கு
04.	குண்டு மணி	உயர் குருதியழுக்கம்

08. கடற்கரைச் சூழலில் காணப்படும் மூலிகைகள்

	மூலிகைகள்	மருத்துவங்கள்
01.	இராவணன் மீசை	வாத நோய்கள்
02.	விஷ மூங்கில்	விஷ வைத்தியம்
03.	நகச்சுற்றி	நகச்சுற்று
04.	புளிச்சங்கீரை	கிரந்தி

09. ஈரலிப்பான அல்லது நன்னீர்ச்சூழலில் காணப்படும் மூலிகைகள்

	மூலிகைகள்	மருத்துவங்கள்
01.	நீர் முள்ளி	சிறு நோய்
02.	வசம்பு	தலைவலிக்கு, குளவிகொட்டியதற்கு
03.	கொகில	மூலவியாதி
04.	பிரமி	மலச்சிக்கல்
05.	பொன்னான்கன்னி	பார்வை குறைபாடு, மூல நோய்
06.	கரிசலான் கன்னி	முடிவளர்தல், இளநரை
07.	வல்லாரை	மூளைவளர்ச்சி
08.	வள்ளல்	குளிர்மை

10. பூத்துக்குலுங்கும் மூலிகைகள்

	மூலிகைகள்	மருத்துவங்கள்
01.	செவ்வரத்தை	இரத்த விருத்தி
02.	மல்லிகை	கண்நோய்கள்
03.	ரோசா	பன்னீர் தயாரிப்பு
04.	பொன்னவரை	நீரிழிவு

12. உணவாகவும் மருந்தாகவும் பயன்படும் மூலிகைகள்

	மூலிகைகள்	மருத்துவங்கள்
01.	பேர்ச்சம்பழம்	இரும்புச்சத்து அதிகமுள்ளது
02.	சின்ன வெங்காயம்	இரத்தச்சுத்திகரிப்பு
03.	இஞ்சி	பசியை உண்டாக்கும், இருமல்
04.	வெள்ளைப்பூண்டு	மேலதிக கொழுப்பைக்குறைக்கும்
05.	பாதாம் பருப்பு	ஆண்மையை விருத்தி செய்யும்
06.	பலா / ஈரப்பலா	போசாக்குணவு, தாய்ப்பாலை அதிகரிக்கும்
07.	உலுவா	நீர்ழிவு, உயர்குதியமுக்கம்
08.	கறிவேப்பிலை	உயர் குதியமுக்கம், இளநரை
09.	நெல்லி	தோல் நோய்கள்
10.	எலுமிச்சை	இரத்தச்சுத்திகரிப்பு, விஷமுறிப்பு

13. குளிர்த் தன்மையுள்ள உணவுகள்

- | | |
|---------------------|-------------------|
| 01. பயிற்றுங்காய் | 12. வத்தப்பழம் |
| 02. நாடங்காய் | 13. யானைக்கொய்யா |
| 03. புடோலங்காய் | 14. கீரை |
| 04. சுரைக்காய் | 15. மிளகு |
| 05. வெண்டிக்காய் | 16. தெம்பிலி |
| 06. மொடக்கத்தான் | 17. சாத்தாவாரி |
| 07. பசளி | 18. நன்னாரி |
| 08. வள்ளல் | 19. பொன்னாங்கன்னி |
| 09. யானை வாழைப்பழம் | 20. கொகில |
| 10. வெள்ளரிப்பழம் | 21. தாமரை |
| 11. கக்கரிக்காய் | |

14. உடலை வெப்பமாக்கும் மூலிகைகள்

- | | |
|--------------------|-------------------|
| 01. கொள்ளு | 07. கடுகு |
| 02. வெள்ளைப்பூண்டு | 08. பப்பாசிக்காய் |
| 03. திப்பிலி | 09. எட்டி |
| 04. ஏலம் | 10. நொச்சி இலை |
| 05. கறுவா | 11. மாம்பழம் |
| 06. கராம்பு | 12. விளம்பழம் |

செய்தியை அடிப்படையில் பின்வரும் வினாக்களுக்கு விடையளிப்பது உடனடியாகவே

செய்தியை அடிப்படையில்	வினாக்களுக்கு	விடையளிப்பது
புறநாடுகளைப் பற்றி	புறநாடுகளைப் பற்றி	10
புறநாடுகளைப் பற்றி	புறநாடுகளைப் பற்றி	15
புறநாடுகளைப் பற்றி	புறநாடுகளைப் பற்றி	20
புறநாடுகளைப் பற்றி	புறநாடுகளைப் பற்றி	25
புறநாடுகளைப் பற்றி	புறநாடுகளைப் பற்றி	30
புறநாடுகளைப் பற்றி	புறநாடுகளைப் பற்றி	35
புறநாடுகளைப் பற்றி	புறநாடுகளைப் பற்றி	40
புறநாடுகளைப் பற்றி	புறநாடுகளைப் பற்றி	45
புறநாடுகளைப் பற்றி	புறநாடுகளைப் பற்றி	50
புறநாடுகளைப் பற்றி	புறநாடுகளைப் பற்றி	55
புறநாடுகளைப் பற்றி	புறநாடுகளைப் பற்றி	60
புறநாடுகளைப் பற்றி	புறநாடுகளைப் பற்றி	65
புறநாடுகளைப் பற்றி	புறநாடுகளைப் பற்றி	70
புறநாடுகளைப் பற்றி	புறநாடுகளைப் பற்றி	75
புறநாடுகளைப் பற்றி	புறநாடுகளைப் பற்றி	80
புறநாடுகளைப் பற்றி	புறநாடுகளைப் பற்றி	85
புறநாடுகளைப் பற்றி	புறநாடுகளைப் பற்றி	90
புறநாடுகளைப் பற்றி	புறநாடுகளைப் பற்றி	95
புறநாடுகளைப் பற்றி	புறநாடுகளைப் பற்றி	100

கைமருந்துகள் சீல

01. தீ, வென்னீர், சூடேறிய பொருள் ஆகியவற்றால் ஏற்படும் எரி காயங்களுக்கு சதைகரைச்சான் இலையை அரைத்து பூசவும்.
02. நாட்பட்ட இருமலுக்கு, ஆடதோடைப்பூ, இலை, காம்பு, பட்டை, வேர் என்பவற்றை அவித்தெடுத்த அரைக்கோப்பை நீரில் தேன் கலந்து பருகவும்.
03. தேமலுக்கு யானைத்தகரை இலையை எலுமிச்சம் புளியில் அரைத்துப் பூசவும்.
04. அஜீரணம், வாந்தி ஏற்படும் போது ஒரு துண்டு கச்சோலங்கிழங்கை கடித்து மெல்லவும்.
05. உடல் எரிவு ஏற்படும் போது நன்னாரி வேர் அவிக்கப்பட்ட நீரைப் பருகவும்.
06. மூட்டுக்களில் ஏற்படும் வீக்கத்திக்கும் வலிக்கும், ஆமணக்கு இலை, பூ, விதை, பட்டை, வேர் ஆகியவற்றை இடித்து சூடாக்கிக்கட்டவும்.
07. வயிற்று வலிக்கு, கற்பூர வள்ளி இலையை இடித்தெடுத்த சாற்றை நீராவிடில் அவித்து அதில் ஒரு மேசைக்கரண்டி சீனி சேர்த்துப் பருகவும்.
08. புண்களுக்கு, எரிக்கப்பட்ட நாயுரிவிச்சாம்பலைப் புண்களில் பூசவும்.
09. சிறு நீர் நோய்கள் சிலவற்றிற்கு குப்பைமேனி இலைச்சாற்றில் தேன் கலந்து பருகவும்.
10. எரிகாயங்களுக்கு இளம் கற்றாளைத்தன்டின் வழுவைப்பூசவும்.
11. மூட்டுவலிகளுக்கு, நெச்சி இலை, ஆடதோட இலை, ஆமணக்கு இலை, வெள்ளைப்பூண்டு ஆகியவற்றை இடித்து நீராவிடில் அவித்து ஒத்தடம் கொடுக்கவும்.

12. சில தோல் நோய்களின் போது தொட்டாற்சருங்கி, பச்சைமஞ்சல், வேப்பிலை ஆகியவற்றை அவித்தெடுத்த நீரால் புண்களை நன்கு கழுவவும்.
13. பீனிச வியாதிக்கு கீழ்க்காய் நெல்லி தாவரத்தை முழுமையாக அவித்தெடுத்து பருகவும்.
14. நோய் எதிர்ப்பு சத்தியை அதிகரிக்க சீதேவியார் செங்கழு நீர் தாவரத்தின் சாற்றினால் தயாரிக்கப்பட்ட இலைக்கஞ்சியைப் பருகவும்.
15. உணவில் விருப்பின்மை ஏற்படுமிடத்து இஞ்சிச்சாற்றுடன் தேன் கலந்து பருகவும்.
16. உடல் எரிவிற்கு காத்தாவாரி இலைச்சாற்றில் தயாரிக்கப்பட்ட இலைக்கஞ்சியைப் பருகவும்.
17. மதுபானத்தால் ஏற்பட்ட விஷத்தை முறிக்க 4 மேசைக்கரண்டி எலுமிச்சம் பழச்சாற்றைப் பருகுவதற்குக் கொடுக்கவும்.
18. விக்கலுக்கு, நெல்லிச்சாற்றில், தேன், திப்பிலித்தூள் கலந்து பருகவும்.
19. கண்பார்வைக்குறைவை நீக்க சிறு புல்லடிச்சாற்றைப் பருகக் கொடுக்கவும்.
20. குளவி கொட்டினால் வசம்பை இடித்துப்பிளிந்து சாற்றைப் பருகக் கொடுக்கவும்.

Dr.M.C.M. காலித்

வைத்திய அதிகாரி

மாவட்ட ஆயுர்வேத வைத்தியசாலை

அம்பாரை.

பொதுவான சில நோய்களுக்கு வீட்டு வைத்தியம்

01. அம்மை வடு நீங்க

தொடர்ந்து 30 நாட்களுக்கு 3 வேளை ஒலிவ் எண்ணெயை
பூசவேண்டும்.

02. அடிபட்ட வீக்கத்திற்கு

சிற்றாமணக்கு இலைகளை வேப்பெண்ணை விட்டு வதக்கிக்
கட்டுதல்

03. ஆண்மை அதிகரிக்க

அழுக்கிறாக்கிழங்கை பாலில் அவித்துக்காயவிட்டு சூரணம்
செய்து 1கரண்டி காலை, மாலை 30 நாட்களுக்கு உண்ணவும்

04. ஆஸ்த்மா நோய்க்கு

மொசுமொசுக்கையை வேருடன் பிடுங்கி கஷாயம் செய்து
குடிக்கவும். 2 மேசைக்கரண்டி இரு வேளை 40 நாட்கள்

05. இரத்த அழுத்தத்தைக்குறைக்க

நெல்லிக்காய்ச்சூரணம் 1/2 கரண்டி தினமும் காலையில்
30 நாட்களுக்கு உண்ணவும்

06. உதடு வெடித்தல்

பசு நெய் தடவுதல், காலை, மாலை 3 நாட்கள்

07. இரத்தமூலம்

துத்தி இலைகளை நெய்யில் வதக்கி தினமும் காலையில்
தொடர்ந்து 40 நாட்கள் உண்ணவும்

08. இரத்தத்தை சுத்தப்படுத்தல்

விளாம்பழம் ஒரு நாளைக்கு ஒன்று உண்ணவும் நன்னாரி
வேர் அவித்து காலையில் பருகவும்

09. குழந்தை வயிற்று வலிக்கு
துளசிச்சாறும் இஞ்சிச்சாறும் கலந்து குடிக்கக் கொடுக்கவும்

10. வயிற்று எரிவிற்கு
கற்றாளைச்சாறும் தேனும் சேத்துப் பருகவும், கறிவேப்பிலையை
கசாயம் செய்து குடிக்கவும்

11. உடல் பருமனைக்குறைக்க
1 கரண்டி தேன், 1 கரண்டி இஞ்சிச்சாறு, 1 கரண்டி தேசிப்புளி
கலந்து ஒவ்வொருகாலையும் பருக வேண்டும்.

12. குருதிச்சோகை நீங்க
1 கரண்டி தேன், 1 டம்லர் தன்னீரில் விட்டு ஒவ்வொரு
காலையும் குடிக்கவும்.

13. மூக்கால் இரத்தம் வடிபவர்கள்
தலையில் Olive Oil தேய்க்க குணமாகும்.

14. வாய்ப்புண் ஏற்படின்
2 தேக்கரண்டி Olive Oil இரவு தூங்குகப் போகுமுன்
குடிக்கவும்.

15. தாய்ப்பால் பெருக
சாத்தாவரிக் கிழங்கு அவித்து கற்கண்டு இட்டு குடிக்கவும்.

Dr. M.M. நிஸ்கா (CMO)

சம்மாந்துறை.

வாழ்வின் உண்மையை அறியாத இன்றைய மனிதன்

மனிதன் தான் பிறந்த சூழலுக்குத் தகுந்ததாக தன்னை வளப்படுத்தியவனாக வெற்றிகரமாக வாழ்தல் என்பது அச்சுழலில் மனிதனை தக்க வைக்கும் செயற்பாடாகும். இதற்குமாறாக தன்னைத் தான் அறியாமல் பிற தேசத்தவரின் வாழ்க்கை முறைகளை நேரடியாக அல்லது மறைமுகமாக தங்களுக்குள் திணிக்க முனைகின்றான். இதனால் தன்னைத் தானே ஏமாற்றிக் கொள்கின்றான்.

தேவையற்ற பல விடயங்களை தேவையாக்கிக் கொண்டு கடுமையான நெருக்கடிகளுக்குள் சிக்கிய வண்ணம் “அவசர உலகம்” “நேரமில்லை” என்ற கோஷங்களுடன் செய்வதறியாது திகைத்தவனாய் மன உழைச்சலுடன் தனக்குத் தானே வலைப்பின்னலை ஏற்படுத்திக் கொண்ட மனிதன், மீண்டும் இயல்பு வாழ்வில் இணைந்து எமது முன்னோர் அனுபவித்த நிம்மதியான வாழ்வை எட்டிப்பிடிக்க வேண்டும்.

ஆயுர்வேதம் என்பது தனியே மருத்துவம் மட்டுமல்லாது, ஒரு வாழ்க்கைத் திட்டமாகவும் திகழ்கின்றது. ஒரு மனிதன் உடல், உள ஆரோக்கியத்துடன் வாழ வேண்டுமெனின் தனது உணவுப்பழக்கம், தூக்கம், ஓய்வு, மலசலம் கழித்தல், தாம்பத்திய உறவு, குளிப்பு, சுற்றுச்சூழல் என்பன சரியான முறையில் அமைதல் வேண்டும். அத்தோடு அடிப்படைச் சுகாதாரப் பழக்கவழக்கங்களும் இன்றியமையாததாக உள்ளது.

இன்றைய மனிதன் அறிவின் உச்சத்திலிருந்தும் தனக்குரிய நாகரிகம் எதுவென அறியாமல் நவீன தொழில் நுட்பங்களை தவறான முறையில் பயன்படுத்துவதன் மூலம் பல துன்பங்களையும், சவால்களையும் தன்னகத்தே கொண்டுள்ளதுடன் இயற்கையுடன் போட்டியிட்டு வெற்றிகான் முனைகின்றான். ஆனால் தோல்வியையே முடிவாகக் கொண்டு தவறின் மேல் தவறிழைக்கத் தவறவில்லை.

காலச்சழற்சியின் பயனாக முற்கால மனித வாழ்வின் ஒரு சில சுவடுகள் இன்றைய உலகின் நாகரிகமாக உருவாகியுள்ளன. மற்றவர்களின் பார்வையில் தான் சிறப்புமிக்கவனாகாத திகழ வேண்டும் என்பதற்காக மிகவும் சிரமப்பட்டு தன்னையும் தனது வாழ்க்கைக் கோலங்களையும் மாற்றியமைக்க முனைகின்றான்.

இன்றைய அப்பாவி மணிதன் - உதாரணமாக ஆங்கிலியர்களின் வருகைக்கு முன்னர் இலங்கை மக்கள் எவ்வாறு வாழ்ந்தனர்? எவ்வாறு மருத்துவம் செய்தனர்? இவற்றை ஆராய்ந்ததால் மிகவும் எளிய வாழ்க்கை முறைகள் புலப்படும்.

இன்னும் எமக்கு வழங்கப்பட்ட வாழ்நாட்களை “வெள்ளத்தில் அடித்துச் செல்லப்படும் மரக்கட்டை” போன்றில்லாது உண்மைக்காகப் பாடுபட்டு, நல்லதை நிலைநிறுத்தி பின்வரும் மக்கள் நலன் பெறும் வகையில் வாழ் நாட்களை செவ்வனே வழிநடாத்த வேண்டும். இவ்வுயர் நோக்கங்களில் ஒன்றுதான் மருத்துவம். இயற்கை எமக்களித்த செல்வங்களை உரிய முறையில் பயன்படுத்தினோம் என்றால் மிகவும் குறைந்த செலவுடன் வெற்றிகரமாக எமது வாழ்வைத்தொடரலாம்.

இயற்கை எமக்களித்த செல்வங்களுள் ஒன்றான தாவரங்களை உதாரணமாகக் கொண்டால் அவை போசாக்குணவாகவும், மருந்தாகவும் தொழில்படுகின்றன. இயற்கைத்தாவரங்களைப்பற்றிய அறிவைப் பெற்றவர்கள் “உணவே மருந்து மருந்தே உணவு” என்னும் வாசகத்தை மெய்ப்பித்தவர்களாகக் காணப்படுவர். அதுமட்டுமல்லாது, பூரண வாழ்க்கைத்திட்டமான இஸ்லாத்தில் கூறப்பட்டுள்ள வீண் விரையமற்ற எளிய வாழ்வு மற்றும் அனைத்து நோய்களுக்குமான மருந்துகள் இவ்வுலகில் படைக்கப்பட்டுள்ளன என்ற பொன்மொழிகளின் உண்மை நிலைகளை இலகுவாக உணர்ந்து கொள்ள முடியும்.

அல்லாஹ் தனது படைப்பாற்றலினால் எவ்வாறு இயற்கைத் தாவரங்களை எமக்கு உணவாக்கி எமது உணவின் கூறுகளான காபோவைதரேற்று, புரதம், கொழுப்பு, கனியுப்புக்கள், உயிர்ச்சத்துக்கள், நார்ப்பொருட்கள், நீர் என்பவற்றை இவற்றுள் புகுத்தியதுடன் இன்னும் அனேக தாவரங்களில் பல மருந்துவக்குணங்களையும் படைத்துள்ளான். இவற்றை ஒரு கணமேனும் சிந்தித்து அனைத்தையும் படைத்த அல்லாஹ் வைத் துதி செய்து வாழ வேண்டும். இன்னும் சிந்தனைக்கு விருந்தாக “தனியே தாவரவுண்ணியான பாசுவினது இறைச்சியானது விலங்குப்புரதமாகும்” இக்கூற்றிலிருந்து தாவர உணவுகளின் மகத்துவத்தை உணர்ந்து கொள்ளலாம்.

Dr.M.C.M. காலித்

வைத்திய அதிகாரி

மாவட்ட ஆயர்வேத வைத்தியசாலை

அம்பாறை.

ஆயுர்வேத வாழ்கைத் திட்டத்தில் வீட்டைப்
பாதுகாக்கும் முறைகளில் சில

01. வீட்டினுள் சிறிய பூச்சிகள் வராமலிருக்க சின்ன வெங்காயத்தை நறுக்கி வீட்டு மூலைகளில் போடவேண்டும்.
02. குளியலறை, சமயலறை என்பவற்றிலிருந்து கெட்டவாடை நீங்க பச்சைக்கற்பூரத்தை வைக்கவேண்டும்.
03. தேங்காய் எண்ணெய் உறையாமல் இருக்க 2, 3 சொட்டு விளக்கெண்ணெய் விடல் வேண்டும்.
04. கொகத்தொல்லை இல்லாமல் இருக்க கரியை தணலாக்கி, அதில் வேப்பிலை, நெச்சி இலைகளை இட்டு புகைக்கச் செய்தல் வேண்டும்.
05. கற்பூரத்துண்டை துனியில் கட்டி அலுமாரி, பெட்டிகள், பெட்டகங்களில் போட்டால் சிறிய பூச்சிகள், அந்துகள் வராது.
06. அரிசி, கடலை, புத்தக அடுக்குகள் என்பவற்றை பாதுகாக்க வேப்ப இலையை இடவேண்டும். சிறு பூச்சிகள், நுண்ணங்கித்தாங்கங்கள் ஏற்படாது.

Dr. M.M. நிஸ்கா (CMO)

சம்மாந்துறை.

அனுபவ சித்த வைத்தியத்திலிருந்து

01. அரணை, வண்டு கடின்களுக்கு :-

நிலாவரையைச் சூரணம் செய்து ஆலம் பழுப்புச்சாற்றில் குழைத்து சாப்பிட்டு வந்தால் அரணை, வண்டு இவைகளின் விஷம் நீங்கிக் குணமாகும்.

02. கட்டிக் கொப்பளத்திற்கு :-

நாயுருவிச்சாற்றில், ஈயவெள்ளையைக் கலந்து மத்தித்துக் கட்டி, கொப்பளம் இவைகளில் தடவினால் கட்டி, கொப்பளம் கரையும் மேற்படி ரணங்களில் பூசினாலும் சுகமாகும்.

03. கல் அடைப்பிற்கு :-

எருக்கம் பூவின் மெட்டு 7 எடுத்துச் சுண்ணாம்பு சேர்க்காமல் வெற்றிலை, பாக்குடன் வைத்து தின்னவும். இப்படி இரண்டு, மூன்று வேளை தின்னும் போது கல்லடைப்பு தீரும்.

04. குதிகால் வெடிப்புக்கு :-

ஆற்று நண்டை இடித்து தட்டி காயவைத்து கட்டு அச்சாம்பலை தேனில் விட்டுக்குழைத்து இரண்டு, அல்லது மூன்று வேளை தடவ குதி வெடிப்பு, ஆசனவாய் வெடிப்பு இவைகள் குணமாகும்.

05. கை கால் பிடிப்பிற்கு :-

முருங்கப்பட்டை, உசிலம் பட்டை இரண்டையும் சம அளவில் எடுத்து இடித்துப் பிடிபுள்ள இடங்களில் தடவ குணமாகும்.

06. சகல விஷத்திற்கும் :-

நீலாவரைச் சூரணத்தை எலுமிச்சம் பழச்சாற்றில் உட்கொண்டு வந்தால் செவ்வட்டைக் கடி உட்பட சகல விஷமும் தீரும், பத்தியம் தீரும்

07. சோகைக்கு :-

கிழா நெல்லி சமூலத்தை பாலில் அரைத்து கலக்கி உண்டு வந்தால் சோகை, காமாளை, பாண்டு, உடல் வெழுப்பு, வாத பித்த, குணங்கள் தீரும்.

08. தொண்டைக்கம்மல் தீர் :-

கற்பூர வள்ளிச்சாற்றில் கற்கண்டுத்தூள் ஒரு சிட்டிகை இட்டு சாப்பிட்டால் தொண்டைக்கம்மல் தீரும்.

09. நீர்ச்சுரப்பிற்கு :-

நீர் முள்ளி இலை, பசளி இலை, குப்பை மேனி இலை, இவைகளில் ஒன்றை அவித்து குடிக்கும் போது நீர்ச்சுரப்பு தீரும்.

10. நெஞ்செரிவிற்கு :-

பேர்ச்சம் பழம் அதாவது உலர்ந்த காய்களை பாலில் ஊறவைத்து உட்கொண்டு வந்தால் நெஞ்செரிவு பித்தம், தாகம், மேகம், வாந்தி இவை சாந்தியாகும்.

11. படைகளுக்கு :-

தகரை எனும் தாவரத்தின் சமுலத்தைக் கொண்டு சிதைத்து அத்துடன் கொஞ்சம் கற்பூரம், சாம்புராணி சேர்த்து குழைத்து படர்தாமரை, படைகளுக்கு தடவினால் அவை குணமாகும். பொன்னவரை சமுலமாக எடுத்து சந்தணம் சேர்த்து அரைத்து படைகளில் தடவ அவை மறைந்து விடும்.

12. புண்களுக்கு :-

மஞ்சலைப் பொடி செய்து புண்களின் மேல் தூவி வரவும் பின் இலுப்பை அவித்த நீரால் தோய்த்துக் கழுவவும். உடனே புண் காய்ந்து விடும்.

13. உள் மூலத்திற்கு :-

ஆவாரங் கொழுந்து, ஆவாரம்பட்டை, ஆவாரம் பூ, அறுகம் வேர் இவைகளை நிழலில் உலர்த்தி, சமவளவு எடுத்து சூரணமாக்கி இரு கடிப்பிரமாணம் பசு நெய்யில் குழைத்து உண்ணவும். இப்படி ஒருமண்டலம் உண்டால் உள்மூலம் கரையும் பத்தியம் உண்டு.

14. ஒருத்தலைவலிக்கு :-

ஒரு தலைப்பூண்டும், முருங்கையும் சமனாக எடுத்து இடித்து, சாறு எடுத்து வலது பக்கத் தலைவலிக்கு இடது நாசியிலும் இடதுபக்க தலைவலிக்கு வலது நாசியிலும் 3, 4 துளிகள் விட்டு நசியம் பண்ண தலைவலி நீங்கும்.

15. எலிக்கடிக்கு :-

நீலாவரையைச் சூரணம் செய்து சிற்றாமணக்கு எண்ணெயில் குழைத்து சாப்பிட எலிக்கடி விஷம், பைத்தியம் தீரும் பத்தியம் அவசியம்.

வைத்தியர் M.L. சுலைமாலெவ்வை

சம்மாந்துறை

உணவுப் பொருட்களின் மருத்துவக் குணங்கள்

01. சமையல் பொருட்கள்

01. கடுகு :-

மனக் குழப்பத்தை நீக்கும்.

02. மிளகு :-

உணவின் நச்சுத்தன்மையை அழிக்கும்.

03. சீரகம் :-

காய்ச்சல், சளி, இருமல், பித்தம், என்பவற்றை நீக்கும்.

04. உலுவா :-

வாய் முதல் குதம் வரை ஏற்படும் புண்களை குணப்படுத்தும்.

05. இஞ்சி :-

இரத்தம் சுத்திகரிப்பு, பித்தத்தை குறைக்கும், சமீபாட்டைக் கூட்டும்.

06. சுக்கு :-

இருமல், சளி, பித்தத்தை குறைக்கும்.

07. வெள்ளைப்பூடு :-

மூலநோயை குணப்படுத்தும், கொழுப்பைக் குறைக்கும்.

08. கறிமஞ்சள் :-

தடிமல், தலைவலியைக்குணப்படுத்தும், பசியை அதிகரிக்கும்.

09. சின்ன வெங்காயம் :-

இரத்தத்தை சுத்தப்படுத்தும், இருதய நோய்க்கு மருந்து.

10. பொதுவான வாசனைப் பொருட்கள் :-

சமீபாட்டை அதிகப்படுத்தும்.

11. சவ்வரிசி :-

மூல நோய், இரத்தமூல நோயைக் குறைக்கும்.

12. பார்லி :-

காய்ச்சலைக்குறைக்கும், சமீபாட்டைக்கூட்டும்

13. கொள்ளு :-

கொழுப்பைக்குறைக்கும்

14. பழப்புளி :-

சமீபாட்டைக்கூட்டும். (அளவுடன் எடுக்கவும்)

02. கீரை வகைகள்

01. அகத்தி :-

பித்தத்தைக் குறைக்கும், குடற்புழுக்களை அழிக்கும், சமிபாட்டைக்கூட்டும்.

02. கறிவேப்பிலை :-

கொழுப்பைக்குறைக்கும், பித்தத்தைக்குறைக்கும், உடல் வலிமைபெறும்.

03. பசளி :-

சலக்கடுப்பைக்குறைக்கும், உடற் சூட்டைக்குறைக்கும், பித்தம் குறையும்.

04. முருங்கக்கீரை :-

ஆண்மைவலிமை பெறும், பித்தம் குறையும், கண்ணோய்களுக்கு மருந்து.

05. முடக்கத்தான் :-

நரம்பு நோய், மூட்டு வலி, சொறி சிரங்கு என்பனவற்றைக் குணமாக்கும்.

06. பொன்னாங்கன்னி :-

உடற் சூட்டைக்குறைக்கும், மூல நோயை குணமாக்கும்.

07. வல்லாரை :-

ஞாபக சக்தி அதிகரிக்கும், குடற்புழுக்களை அழிக்கும்.

08. மொகமொகக்கை :-

இருமல் சளியைக் குணப்படுத்தும்.

03. காய் கறிவகைகள்

01. சுரக்காய்:-

சிறுநீர் பெருக்கி, (உடலில் உள்ள கெட்ட நீரை வெளியாக்கும்) மூளைக்கு பலத்தைக் கொடுக்கும், தொந்தியைக் குறைக்கும்.

02. நெல்லிக்காய் :-

நீரிழிவு நோய், தோல் நோய், என்பனவற்றைக் குணப்படுத்தும்.

03. பலாக்காய் :-
உடற் சூடு, பித்தம் என்பனவற்றைக்குறைக்கும்.
04. பப்பாசிக்காய் :-
சமிபாட்டைக்கூட்டும், கருப்பை நோய்களைக் குணமாக்கும்
உடற்கூட்டை அதிகரிக்கும்
05. பாகற் காய் :-
மலம் இடிக்கி, பித்தத்தைக்குறைக்கும், நீரிழிவு நோயைக்
குறைக்கும்.
06. பீர்க்கங்காய் :-
பித்தத்தை அதிகரிக்கும், சீறுநீர்ப் பெருக்கியாகத் தொழிற்படும்.
07. அவரக்காய் :-
பித்தத்தை அதிகரிக்கும், புரதச்சத்து அதிகமுள்ள உணவு.
08. புடலங்காய் :-
உடல் வெப்பத்தைக்குறைக்கும், தோல் நோய்களுக்கு மருந்து
09. பூசனிக்காய் :-
காச நோயைக் குணப்படுத்தும், வெள்ளைப்படுதலைக்
குணப்படுத்தும்.
10. முருங்கக்காய் :-
1. முற்றியகாய் - பித்தத்தை அதிகரிக்கும்
2. இளங்காய் - பித்தத்தைக்குறைக்கும், ஆண்மையைக் கூட்டும்
11. வாண்டிக்காய் :-
1. முற்றியது - பித்தம் வாய்வு என்பனவற்றை அதிகரிக்கும்
2. இளங்காய் - பித்தம், வரண்ட இருமலைக்குறைக்கும்.
12. வெண்டிக்காய் :-
உடற் சூட்டைக்குறைக்கும், ரூபக சக்தியை அதிகரிக்கும்
13. வெள்ளரிக்காய் :-
சிகுநீர் பெருக்கி, உடற்கூட்டைக்குறைக்கும், நீரிழிவு நோய்க்கு
மருந்தாகவும் அமையும்.
14. கத்தரிக்காய் :-
கத்தரிப் பிஞ்சானது சளியை அகற்றும்.

04. கிழங்கு வகைகள்

01. உருளைக்கிழங்கு :-

கொழுப்பை அதிகரிக்கும், உடற் சூட்டைக்குறைக்கும் தோலில் ஏற்படும் கரும்படைகளைக் குணமாக்கும்.

02. கரட் :-

கண்பார்வையைக் கூட்டும், நோய் எதிர்ப்பு சக்தியை அதிகரிக்கும்

03 மரவள்ளிக் கிழங்கு :-

பசியைக் குறைக்கும், மலச்சிக்கலை ஏற்படுத்தும்

04. பனங் கிழங்கு :-

பசியைக்குறைக்கும், பித்தத்தை அதிகரிக்கும், வாய்வை அதிகரிக்கும்

05. பீட்ரூட் :-

கண்பார்வை கூர்மை பெறும்

06. வற்றாளைக் கிழங்கு :-

சீனிச்சத்து அதிகமுள்ள உணவு.

05. பழங்கள்

01. அத்திப்பழம் :-

மலச்சிக்கலை நீக்கும் மார்பு வலியைக் குணமாக்கும், உடல் வலிமை பெறும்.

02. அன்னாசிப்பழம் :-

புற்றுநோய், தொண்டைப்புண் என்பனவற்றைக்குணப்படுத்தும்.

03. அப்பிள் பழம் :-

இரத்தவிருத்தியை அதிகரிக்கும், சிறுநீரக நொய்களைக் குணமாக்கும், இரத்த அழுத்தத்தைசீராக்கும்.

04. தோடம்பழம்:-

சமிபாட்டை அதிகரிக்கும், மலச்சிக்கலைக்குறைக்கும், பித்தவாந்தியைக் குறைக்கும்.

05. உலர்ந்த திராட்சைப்பழம் :-
மலச்சிக்கல் குருதிச்சோகை, பாலியல் பலவீனம், மலட்டுத்தன்மை என்பனவற்றிற்கு உகந்தது.
06. எலுமிச்சம்பழம் :-
மலச்சிக்கல், பித்தம், வாய்நாற்றம், என்பன குறையும் உடலை மெலியவைக்கும்.
07. கொய்யாப்பழம் :-
அதிக கல்சியம் கொண்டது, மலச்சிக்கலைக்குறைக்கும்
08. தக்காளி :-
உடல் உள்ளூறுப்புக்கள் பலம் பெறும், பித்தம் குறையும், மலச்சிக்கல் குறையும்.
09. திராட்சைப்பழம் :-
இரத்த ஓட்டம் சீராகும், உடல் வலும்பெறும், பாலியல் இன்பம் அதிகரிக்கும்.
10. பப்பாசிப்பழம் :-
இரத்தத்தைச்சுத்தப்படுத்தும், சமிபாட்டை அதிகரிக்கும், கொழுப்பைக்குறைக்கும், ரூபகசக்தி அதிகரிக்கும்.
11. பலாப்பழம் :-
பித்தத்தை அதிகரிக்கும், வாய்வை அதிகரிக்கும்.
12. விளாம்பழம் :-
எலிக்கடிக்கு மருந்தாகும் கவற நோயைக் குணப்படுத்தும்.
13. ஈச்சம்பழம் :-
பாலியல் இன்பம் அதிகரிக்கும், அதிக இரும்புச்சத்துள்ளது, குருதிச்சோகையை குறைக்கும்.
14. மாதுளம்பழம் :-
பித்தத்தைக்குறைக்கும், ஆண்மையை அதிகரிக்கும்
15. மாம்பழம் :-
மலச்சிக்கலைக் குறைக்கும்.
16. வெள்ளரிப்பழம் :-
தாகத்தைக்குறைக்கும், மலச்சிக்கலைக்குறைக்கும், உடற்கூட்டைக்குறைக்கும், இரத்த ஓட்டத்தைசீராக்கும்.

Dr. M.M. றிஸ்கா (CMO)

சம்மாந்துறை.

நோய்கள் சில

இன்று எமது பிராந்தியத்தில் மட்டுமல்லாது முழு இலங்கையிலுமே சில நோய்கள் அதிகரித்துக் கொண்டு வருகின்றன இதனால் மணித சமூகம் ஆரோக்கியம் குன்றியவர்களாக வாழ வேண்டியுள்ளது.

01. இருதய நோய்

சுமார் 50 வருடங்களுக்கு முன்னர் இருதய நோயினால் ஏற்படுகின்ற இறப்பு 60 வயதை தாண்டிய பருவத்தில் ஏற்படும். தீவிர மரணம் என கணிக்கப்பட்டு ஆனால் இன்றை காலங்களில் இருதய நோயினால் பீடிக்கின்ற வயதெல்லைகள் 50, 40, 30, எனக் குறைந்து கொண்டு செல்கின்றது.

இதன் காரணமாக சுமார் 30 வயதாகும் போதே உணவுப்பழக்கங்கள் மாற்றும் வாழ்க்கைமுறையில் கவனம் செலுத்த வேண்டியுள்ளது.

★ இருதய நோய்கள் ஏற்படக்காரணங்கள்:

01. உடற்பருமன் அதிகரித்தல்
02. குருதியில் கொழுப்புச்சத்து அதிகரித்தல்
03. இரத்த அழுத்தம்
04. நீர்ழிவு நோய் காணப்படுதல்
05. புகைத்தல்
06. மன அழுத்தம் அல்லது பதட்டமான வாழ்க்கை
07. அறியப்படாத சிலகாரணங்கள்

★ இருதய நோய்களுக்கான உணவுகள்:

01. தீட்டாத குரக்கன், திணை, கோதுமை, கைக்குத்தரிசிகள் (இவற்றில் மாப்பொருளுடன் நார் பொருள், புரதம், விற்றமின்கள் காணப்படும். அத்தோடு நார் பொருளானது விரைவான சமிபாட்டைத்தடுத்து மீண்டும் பசி எடுக்க அதிக நேரம் தேவைப்படும். எனவே குறைந்த உணவே உட்கொள்ள நேரிடும்)

02. தோடம்பழம், அப்பிள், வாழைப்பழம், விளம்பழம், வில்வம் பழம், மாதுளம்பழம்

03. இலைக்கறிகள், கீரைவகைகள், காய்கறிகள்:-

பயிற்றங்காய், பீர்க்கங்காய், பாகற்காய், புடோலங்காய், முருங்கைக்காய், வெள்ளரிக்காய், கொகில, வாழைப்பூ, லீக்ஸ், கோவா, வெண்டிக்காய், தக்காளி, வெங்காயம் போன்றன

04. கடல் மீன்கள், நன்னீர் மீன்கள், என்பன உகந்தவை.

05. ஆடை நீக்கிய பால், பருப்பு, கடலை, பயறு, சோயா போன்றவை.

06. நல்லெண்ணெய், ஒலிவ் எண்ணெய் உகந்தவை

★ தவிர்க்கவேண்டிய உணவுகள் :-

01. கொழுப்புணவுகளான பசு நெய், எருமை நெய், பட்டர், மாஜரின், தேங்காய் எண்ணெய் போன்றன.

02. மாட்டிறைச்சி, ஆட்டிறைச்சி, முட்டைமஞ்சட்கரு போன்றன.

03. அதிக கொழுப்பைக் கொண்ட பால் (முழு ஆடைப்பால்).

04. கோழியிறைச்சி, குறைந்தளவு கொழுப்பைக்கொண்டாலும் தவிர்ப்பது நல்லது.

★ இருதய நோயாளிகளுக்கு பயன்தரும் மூலிகைகள்:

01. மதுர மரம்

02. வெள்ளைப்பூண்டு

03. உலுவா

04. கறிவேப்பிலை

05. கருஞ்சீரகம்

06. தேன்

★ உயர் குருதியழுக்கம் உள்ளவர்களுக்கான சில கைமருந்துகள்:

01. வெள்ளைப்பூண்டு, உலுவா, கறிவேப்பிலை என்பவற்றை கஷாயம் செய்து ஒரு கொழுக்கு காலை மாலைகுடிக்கவும்.
02. வெள்ளைப்பூண்டை தேனில் ஊறவைத்து ஒவ்வொரு காலையும் உண்ண வேண்டும்.
03. பூசணிக்காயை அதிகமாக சமைத்துண்ணவும்.
04. சாத்தாவாரி, உலுவா சேர்ந்த இலைக்கஞ்சி ஒவ்வொரு காலையும் உண்ணவேண்டும்.
05. வத்தப்பழம், வெள்ளரிப்பழம் அதிகமாக உணவில் சேர்க்க வேண்டும்.

02 குடற் புண்

மனிதர்களின் முறைகேடான செயற்பாடுகளால் வயிற்றொரிவு, நெஞ்செரிவு, குடற்புண், குடற்பற்றுநோய் என இந்நோய் அதிகரித்துக்கொண்டே செல்கின்றது.

★ வயிற்றொரிவுக்கான காரணங்கள் :-

01. புகைத்தல், மதுபானம் அருந்துதல்.
02. மன அழுத்தம், பதட்டமான வாழ்க்கை முறைகள்.
03. அதிக காரமான, உறைப்பான, கொழுப்புமிக்க உணவுகள்.
04. மணச்சரக்குகள் ஏலம், கறுவா, கிராம்பு, கடுகு, மிளகு, போன்றன.
05. அமிலச்சுவை அதிகமுள்ள உணவுகள் (ஊறுகாய், எலுமிச்சை, தோடம்பழம், தக்காளி)
06. காலதாமதமாக உணவுண்ணல்
07. ஒரு சில மாத்திர வகைககள்.
08. மென்பான வகைகள்.
09. பொரியல்கள்.
10. அதிக சூடான அல்லது அதிக குளிரான உணவுகள்.

★ குடல்புண் நோயாளிகளுக்குரிய உணவுகள்:

01. அரிசிக்கஞ்சி, சவ்வரிசிக்கஞ்சி, வழக்கையுடன் இளநீர்.
02. வெண்டிக்காய், பீர்க்கங்காய், புடலங்காய், கத்தரிப்பிஞ்சு, வாழைப்பிஞ்சு, முருங்கை, கோவா, போன்றவற்றை மிளகாய்த்தூள் இன்றி சமைத்துண்ணலாம்.
03. குளிர்ந்தன்மையுள்ள இலைக்கறிகள், கீரைவகைகள் சமைத்துண்ணலாம். (பசளி, அகத்தி, பொன்னான், முருங்கை)
04. உலுவா, வெள்ளைப்பூண்டு அதிகமாக உணவில் சேர்க்கலாம்
05. அப்பிள், கொய்யாப்பழம், நாவல் பழம், பப்பாசிப்பழம், மாதுளம்பழம், வெள்ளரிப்பழம், வாழைப்பழம், மங்குஸ்த்தான் பழம் போன்ற பழங்கள் குடற்புண்ணை குணமாக்கும் வல்லமை கொண்டவை.

★ குடல் புண் நோய்க்குரிய சில கைமருந்துகள்:

01. உலர்ந்த வில்வம் இலையை இடித்து தூள் செய்து மோரில் உண்ணவேண்டும்.
02. முள்ளங்கிச்சாறு பருகுதல்.
03. கொய்யா இலைச்சாறு பருகுதல்
04. வெள்ளரிக்காய்ச்சாறு பருகுதல்
05. திராட்சைச்சாறு பருகுதல்
06. கசகசவை நீரிலிட்டு பருகுதல்
07. இரவு உணவாக காய்ச்சிய பசும்பால் குடிக்கலாம்

★ குடல் புண் நோயாளி தவிர்க்க வேண்டிய உணவுகள்:

01. மிளகாய், மற்றும் வாசனையூட்டும் உணவுகளான ஏலம், கறுவா, மிளகு, கடுகு, கரம்பு போன்றன.
02. ஊறுகாய், அச்சாறு, வினாகிரி சேர்த்த உணவுகள்.
03. அதிக சூடான பானங்கள், உணவுகள்
04. தக்காளி, எலுமிச்சம்சாறு, தோடம்பழம், பழையதயிர் அல்லது காடித்தண்ணீர்.
05. மிளகாய்த்தூள் சேர்ந்த காரமான கறிகள்
06. பொரியல்கள்
07. தேனீர், கோப்பி,
08. புகைத்தல், மதுபானம்
09. "ஈஸ்ட்" சேர்ந்த உணவுகள்.
10. அதிவேக சமைத்த உணவுகள் (Fast Food)

03. நீரிழிவு

★ நீரிழிவு நோய் ஏற்படக்காரணங்கள்:

01. அளவிற்கதிகமாக உணவுண்ணல்.
02. உடற்பயிற்சியில்லாத வாழ்க்கை முறை.
03. அளவிற்கதிகமாக கலவியில் ஈடுபடுதல்.
04. கடுமையாக கவலைப்படுதல் அல்லது பதட்டமான வாழ்வு, அல்லது மன அழுத்தம்.
05. விபத்து - தலை அல்லது வயிற்றுப்பகுதி தாக்கப்படுதல்.
06. அறியப்படாத சில காரணங்கள்.

★ நீரிழிவு நோயாளி உண்ணக்கூடிய உணவுகள்:

01. குரக்கன் மா; சாமை, திணை, சிவப்பரிசி, சிவப்பரிசிமா.
02. பயறு, கடலை, கௌயி, பருப்பு
03. பாகற்காய், சுரக்காய், புடலங்காய், வாழைப்பூ, கத்தரிப்பிஞ்சு, போஞ்சி, சிறகவரை, தக்காளி, பீர்க்கங்காய், பூசணிக்காய் போன்றன.
04. அகத்தியிலை, முருங்கயிலை, குறிஞ்சா, வல்லாரை, பொன்னான்கண்ணி, பசளி, முல்லை.
05. புளிவாழைப்பழம், கொய்யாப்பழம், பப்பாசிப்பழம், நாவல் பழம், நெல்லி, எலுமிச்சம்பழம்
06. மீன், கோழியிறைச்சி, கிழமைக்கு ஒரு தடவை உண்ணலாம்.
07. இளநீர் அருந்தலாம்.

★ நீரிழிவு நோயாளி தவிர்க்க வேண்டிய உணவுகள்:

01. இனிப்புணவுகளான சீனி, சக்கரை, சொக்கோட், குளுக்கோஸ், கற்கண்டு, ஜேம், ஐஸ்கிரீம், கேக் போன்றன.
02. மாப்பொருள் வகையான கிழங்குவகைகள், கோதுமைமா, தவிடு நீக்கிய அரிசி, தவிடு நீக்கிய அரிசிமா.

03. மதுபானம்.
04. நெய், வெண்ணெய், போன்றவை
05. இறைச்சிவகைகள்.

★ நீரிழிவு நோய்க்குரிய சில கைமருந்துகள்.

01. உலுவாவை வறுத்து தூளாக்கி சுடுநீருடன் கலந்து ஒவ்வொரு காலையும் அருந்தலாம்.
02. சிறு குறிஞ்சா இலையை வெயிலில் உலர்த்தி இடித்து தூளாக்கி சுடுநீருடன் கலந்து ஒவ்வொரு காலையும் அருந்தலாம்.
03. நாவற்பழ விதைகளை அல்லது நாவல் மரப்பட்டையை உலர்த்தி உலர்த்தி தூளாக்கி சுடுநீருடன் கலந்து ஒவ்வொரு காலையும் அருந்தலாம்.
04. பொன்னவரை சமூலத்தை சுத்தமாக கழுவி காயவிட்டு தூளாக்கி தினமும் சுடுநீருடன் கலந்து அருந்தலாம்.
05. மாம்பூ, மாந்தளிர், ஆகிவற்றை சமனாக எடுத்து உலர்த்தி தூளாக்கி சுடுநீருடன் கலந்து தினமும் காலவேளை அருந்தலாம்.

04. சிறுநீரக கற்கள்

★ சிறுநீரகக்கற்கள் நோய் ஏற்படுவதற்கான காரணங்கள்:

01. கல்சியம், மக்னீசியம், பொஸ்போற், காபனேற் போன்ற உப்புக்கள் கரைந்த நீரை கொதிக்கவைத்து ஆறியபின் வடிகட்டி பருகாமை.
02. மேற்குறிப்பிட்ட உப்புக்கள் அதிகமுள்ள உணவுகள்.
03. வெப்பிரதேசங்களில் வாழ்வொர் மற்றும் கடின உழைப்பில் ஈடுபடுவொர் குறைந்தளவு நீர் அருந்துதல்.
04. சிறுநீர் கழிக்கும் உணர்வு ஏற்பட்டதும் கழிக்காது அடக்கி வைத்திருத்தல்.
05. யூரிக்கமிலம் அதிகமுள்ள உணவுகளாலும் ஏற்படலாம்.

★ சிறுநீரகக்கற்களை உருவாக்கும் உணவுகள்.

- | | |
|---|----|
| 01. முருங்கக்காய் | |
| 02. பசளிக்கீரை | 10 |
| 03. பீற்றூட் | 50 |
| 04. தக்காளி | 20 |
| 05. வல்லாரை | 10 |
| 06. அன்னாசி | 20 |
| 07. வேர்க்கடலை | 10 |
| 08. வத்தாளைக்கீழங்கு | 20 |
| 09. தேயிலை | 20 |
| 10. கோதுமை | 20 |
| 11. பால் | 11 |
| 13. திராட்சைப்பழம் | 21 |
| 14. கோவா | 21 |
| 15. சொக்லேட் | 21 |
| 16. வத்தப்பழம் | 21 |
| 17. மிளகு | |
| 18. ஸ்டோபரி | |
| 19. கோப்பி | 10 |
| 20. அல்ககோல் | 20 |
| 21. ஊறுகாய் | 20 |
| 22. ஈச்சம்பழம் | 10 |
| 23. கொய்யாக்காய்/பழம் | 20 |
| 24. மாமிச எலும்புகள் | 20 |
| 25. நெத்தலிக்கருவாடு | 10 |
| 26. விலங்குப்பூரதங்களான இறைச்சி, மீன், பால், ஈரல் போன்றன. | |

(சிலவகைக் கற்களுக்கு மட்டும்)

❖ சிறுநீரகக் கற்களின் போது உண்ணக்கூடிய உணவுகள்

01. கரட்
02. முருங்கைக்கீரை
03. சுரைக்காய்
04. பீர்க்கங்காய்
05. வெள்ளரிக்காய்
06. சிறுக்கீரை
07. அவரை
08. வெண்டிக்காய்
09. வாழைப்பழம்
10. தேங்காய்ப்பூக்கீரை
11. முள்ளங்கி
12. நெல்லி
13. சாரணை
14. பார்ளி
15. நன்னாரி
16. இலாமிச்சை

❖ சிறுநீரகக்கற்களுக்கான கைமருந்துகள் சில

01. அதிகளவு கட்டாறிய நீர் அருந்துதல்
02. இளநீர் அருந்துதல்
03. கொத்தமல்லி அவித்த நீர் அருந்துதல்
04. நன்னாரி அவித்த நீர் அருந்துதல்
05. மாவில்லி அவித்த நீர் அருந்துதல்
06. நீர்முள்ளி அவித்த நீர் அருந்துதல்
07. பார்ளி அவித்த நீர் அருந்துதல்
08. கீழ்க்காய் நெல்லி அவித்த நீர் அருந்துதல்
09. வாழைத்தண்டை சமைத்து உண்ணல்
10. தேங்காய்ப்பூக்கீரை அவித்த நீரை அருந்துதல்

05. மூல நோய்

✿ மூல நோய் ஏற்படுவதற்கான காரணங்கள்

01. உறைப்பு, காரமான உணவுகள், எண்ணெய்வகையான உணவுகளை அதிகமாக உட்கொள்ளல்.
02. நீண்ட கால மலச்சிக்கல்
03. தொடர்ச்சியாக உட்கார்ந்து இருத்தல், உதாரணமாக சாரதிகள், குமாஸ்தாக்கள்.
04. கர்ப்பிணித்தாய்மார்களில் சாதாரணமாக ஏற்படலாம்.
05. பரம்பரை வாயிலாகவும் ஏற்படலாம்.
06. முறைதவறிப்பாரம் தூக்குதல்.
07. தொடர் இருமல் அல்லது வயிற்றுக்கட்டிகள் போன்ற நோய்களின் போது ஏற்படலாம்.

✿ மூல நோயாளிகள் உண்ணக்கூடிய உணவுகள்.

01. கீரை வகைகளான பசளி, முளைக்கீரை, துத்திக்கீரை
02. இலைக்கறிகளான அகத்தி, முருங்கை, வல்லாரை, பொன்னான்கனனி போன்றவை.
03. காய்கறிகளான கருணைக்கிழங்கு, புடலங்காய், வெண்டிக்காய், பாகக்காய், வெள்ளரிக்காய், தக்காளி, கத்தரிக்காய், கரட். பீட்ரூட், போன்றன.
04. பழங்களான கொய்யா, மாம்பழம், தோடம்பழம், பப்பாசிப்பழம், பிளம்ஸ், மாதுளை, அப்பிள், இலந்தை, அத்திப்பழம் போன்றன.
05. பருப்பு, பயறுவகைகளை தோலுடன் சமைத்தல்.
06. கொகில இலை, தண்டு உணவில் சேர்த்தல்.
07. தவிட்டரிசியை தெரிவு செய்தல்
08. பொன்னான்கன்னியை பூண்டு, நெய் சேர்த்து உண்ணல்.

✿ மூல நோயாளிகள் தவிர்க்க வேண்டிய உணவுகள்:

01. உறைப்பு, காரம், எண்ணெய்வகை உணவுகள்.
02. புளிப்பு, துவர்ப்பு சுவையான உணவுகள் உதாரணமாக விளாங்காய், மாங்காய்.
03. கோப்பி, தேனீர்
04. இறைச்சிகள், பொரியல்

✿ மூல நோயாளிகளுக்கான சில கைமருந்துகள்:

01. வட்டத்துத்திரி இலைச்சாற்றை காலை, மாலை பருகுதல்.
02. மாதுளம்பூ இடித்து தேன்கலந்து உண்ணவும்
03. புங்கம்படையை கஷாயமாக்கி குடித்துவர மூலநோய் குணமாகும்.
04. ஊறவைத்த ரோசாப்பூவை பிழிந்து சக்கரை சேர்த்து குடித்து வர மூலச்சூடு குறையும்.
05. மிளகுத்தூள், சீரகத்தூள், தேன் கலந்து கடலையளவு உருட்டி தினமும் இரு வேளை உண்ணவும்.
06. செம்பருத்தி இலையை உலர்த்தி தூள் செய்து தினமும் இரு வேளை உண்ணல்.
07. முள்ளங்கி தினமும் உண்ணல்.
08. வாழைப்பூச்சாற்றில் சீரகத்தை அரைத்து உண்ணவும்.

Dr.M.C.M. காலித் (MO)

வைத்திய அதிகாரி
மாவட்ட ஆயுள்வேத வைத்தியசாலை
அம்பாரை.

M.ஆமிது லெவ்வை ஜேபி

சித்த வைத்தியர்

ப.இ.7237

அல் - மர்ஜான் வீதி

சம்மாந்துறை

பஞ்சதீபாக்கினிச் சூரணம்

தள்ளவேபஞ்சதீ பாக்கினியென்னுந் தளமான சூரணத்தைச் சொல்லக்கேளு விள்ளவேதிரிகடுகோ டேலஞ்சீரகம் விதமாகவிளு யொன்று பலமொன்றாக, நள்ளவேயிளவறுப்பாய்ச் சூரணிந்து நலமாகவெடி கொண்டு சர்க்கரைதான் சேர்த்துத், தள்ளவேதனெயில் வெருகடிதான் கொள்ளத் தாமாகத்தீரும் நோய் செய்பக்கேள செப்புகிற னுஷ்னநோய் சூலைவாய்வு சேர்த்து பித்தவாயு வெடுசிலேத்மரோகம், தப்புகிறேன் பொருமலொடு செரியா மந்தம் தளமானமயக்கமொடு கிறுகிறப்பு, வெப்புகிறேனஸ்திசுர மஸ்திவெட்டை வேறானமுலத்தின் வாய் தீரும், செப்புகிறேன் புளிகசப்பு புகையுந்தள்ளு திறமான சூரணத்தைத் தெரிந்து கொள்ளே.

அகஸ்திய முனிவர் அருளிச்செய்த

வைத்திய

இரத்தினசுருக்கம்

அருணாசல முதலியார்

1923

சிறுவர் ஆரோக்கியம்

மனித வளர்ச்சியின் போது ஏற்படும் பல பருவ மாற்றங்களில் சிறுவர் பராயமானது ஒன்று தொடக்கம் ஐந்து வயது வரையான வயதெல்லையை Early Child hood என்றும். ஆறு தொடக்கம் பன்னிரண்டு வயது வரையான வயதெல்லையை Late Child hood என்றும் வகைப்படுத்தலாம். பொதுவாக 1-12 வயதிற்கு இடைப்பட்டவர்களை சிறுவர்கள் எனக்கொள்ளப்படும்.

சிறுவர்களுக்கான அடிப்படைச்சுகாதாரத்தை வழங்குவதில் பெற்றோர்கள், ஆசிரியர்கள், அயலவர்கள் மிகவும் கவனமெடுக்க வேண்டும். அத்தோடு சிறுவர்களுக்கு ஏற்படும் சிறிய நோய்களுக்கு இலகுவாகக் குணப்படுத்தக்கூடிய எளிய கைமருந்துகள் எம்மத்தியில் அனேகமுண்டு. இயற்கை எமக்களித்திருக்கும் மருத்துவ மூலிகைகள் அவற்றிற்கு பெரிதும் உதவுகின்றன.

தினந்தோறும் நன்கு குளித்து தலைமுடிக்கு எண்ணெய் தேய்த்து தலைமுடிக்கான சுகாதாரத்தைப் பேணிக்கொள்ள வேண்டும். தவறும் பட்சத்தில் அனேகமான சிறார்களுக்கு தலைப்பேன், பொடுகு, முடியுதிர் தல், இள நரை, செம்பட்டை முடி என்பன ஏற்பட வாய்ப்புண்டாகும். இதற்கான பரிகாரங்களை எளிய கைமருந்துகள் மூலம் நிவர்த்திக்கலாம்.

தலைப்பேன் காணப்படும்போது சீயக்காயை தூளாக்கி தலைக்கு தேய்த்துக்குளிக்கலாம். அல்லது தேசிச்சாற்றில் தலைமுடியை ஊறவிட்டு குளிக்கலாம் பொடு அதிகமாக காணப்படின் வேப்பெண்ணையும், நல்லெண்ணெயும் சமவளவு கலந்து தலைக்குப்பூசலாம். அல்லது எலுமிச்சம்பழத்தைச்சுட்டு அச்சாற்றுடன் கஸ்தூரிமஞ்சள் கலந்து பூசிக் குளிக்கலாம்.

இதுபோன்று தலைமுடியுதிர்வதைத்தடுக்க நல்லெண்ணெய் பூசலாம், அல்லது தேங்காய்ப்பாலுடன் தேசிச்சாறு கலந்து தலைமுழுவதும் பூசிக்குளிக்கலாம். இளநரை ஏற்படும் சிறார்களுக்கு, கீழ்க்காய் நெல்லி சமூலம் எடுத்து சிறிது சிறிதாக நறுக்கி நல்லெண்ணெயில் வெப்பமாக்கி பின்னர் தலைக்குப் பூசலாம்.

செம்பட்டை முடிக்கு ஒலிவ் எண்ணெய் தேய்த்துக் கொள்ளவேண்டும்.

யௌவன வயதையடைந்ததோர் தன்னை அழகுபடுத்திக் கொள்ள தான் கணும் விளம்பரங்களை தன்னில் பரீட்சித்து பார்க்கும் பொருட்டு, வைத்திய ஆலோசனையின்றி கிறிம், ஜெல் எண்ணெய் வகைகள், சாயமிடுதல் போன்றவற்றை உபயேகிக்கின்றனர். இவ்வாறான செயல்பாடுகளின் போது அனேகமானோருக்கு தலைமுடியுதிர்தல், இளநரை, ஒவ்வாமை போன்ற நோய்கள் ஏற்படுகின்றன.

முகத்தில் ஏற்படுகின்ற முகப்பரு, கறுப்புப்புள்ளிகள் தோன்றல் முகத்தின் தோல் சுருக்கங்கள் போன்ற முகத்தில் ஏற்படும் பிரச்சினைகள் இயற்கையாகவும் வரலாம் அல்லது முகப்பூச்சுக்களை தவறுதலாக பாவித்தாலும் வரலாம். முகத்தில் பருக்கள் தோன்றுமிடத்து சந்தணம், வேப்பிலை, மஞ்சள் அரைத்துப் பூசலாம். அல்லது பழுத்த பப்பாசித்தோலைப் பூசலாம்.

முகத்தில் கறுப்புப்புள்ளிகள் தோன்றுமிடத்து கற்றாளை உள்ளீடு, தேன் கலந்து பூசலாம். முகத்தோல் சுருக்கத்தின் போது உருளைக்கிழங்கை நன்கு அரைத்து தேன் கலந்து தடவி ஒரு மணித்தியாலத்தின்பின் கழுவவும் ஒவ்வொரு நாளும் இளம் சூட்டு நீரினால் முகம் கழுவுவதோடு இரவுப்படுக்கைக்குச் செல்லுமுன் கை, கால், முகம் கழுவிக்கொள்ளுதல் அவசியமாகும். (இரவு தூங்குமுன் வழிச்செய்து கொள்வது கன்னத் ஆகும்)

சிறுமிகள் அணிந்திருக்கும் மின்னிகள், தோடுகள் காதில் இறுகியிருக்கும் வேளை அதில் முகம் கழுவும் போதும் குளிக்கும் போதும் நீர் சேர்கின்றது. இதனால் பங்கஸ் பற்றீரியா போன்ற நுண்ணங்கிகள் வாழும் சாதகமான சூழல் ஏற்படுகின்றன. அப்போது சொறிகள், அரிப்பு, ஒவ்வாமை, நீர் வடிதல், வீக்கம், புண் என்பன ஏற்படலாம். இதற்கான முற்பாதுகாப்பாக மின்னிகளை தளர்வாக பொருத்திக்கொள்ளல் அல்லது நன்கு காற்றோட்டமான முறையில் வடிவமைக்கப்பட்டதாக தெரிவு செய்யப்படல் வேண்டும்.

இனிப்புண்ணும் வழக்கம் கொண்ட சிறுவர்களுக்கு அநேகமாக பல் நோய்கள் ஏற்பட வாய்ப்புண்டு. உணவுவகையின் பல்பகுதிக்கும் பழக்கம் மிகவும் அவசியமாகும். குறைந்தது உணவுவகையின் வாய்ப்பளிக்கும் கற்றுக்கொடுக்க வேண்டும். பல் இடுக்குகளில் காணப்படும் உணவுத் துணிக்கைகளை அகற்றுவதற்கு ஊசி, குச்சி, ஈர்க்கு போன்றவற்றை தடுத்து நூலைப்பயன்படுத்துவது ஆரோக்கியமாகும்.

பல்துலக்கும் தூரிகையானது சிறுவர்களுக்கு மிருதுவானதாக அமையவேண்டும். அத்தோடு கடுமையாக அழுத்தம் கொடுத்து பல்துலக்கும் போது பல் மிளிர் தேய்வதுடன் முரசு கரையவும் வாய்ப்பேற்படுகின்றது. இதனால் மிகவும் மென்மையாக போனா பிடிப்பது போன்று தூரிகையை பிடித்து மேலும் கீழுமாக பல் துலக்க வேண்டும். மிக நீண்ட நேரம் பல்துலக்குவதையும் குறைத்துக்கொள்ள வேண்டும்.

பற்களில் தோன்றும் கறைகளை நீக்க எலுமிச்சம்சாறுடன் உப்புக்கலந்து பல் துலக்க வேண்டும். வாய்நாற்றமுள்ள சிறுவர்களுக்கு எலுமிச்சம்சாறும், நீரும் கொண்டு வாய் கொப்பளித்ததுடன், அதிகளவு நீர்ப்பருகும் பழக்கத்தையும் ஏற்படுத்திக்கொடுக்க வேண்டும். அத்தோடு வயிறுப்புளு, குடற்புளுக்களுக்கான அறிகுறிகள் தென்பட்டால் மருந்தாக வாயுவடங்கம் வல்லாரை அவித்த நீரைப்பருகக் கொடுக்கவும்.

சிறுவர்களின் தோலானது அதிக வெப்பம், வெயில், குளிர், சில இரசாயனப் பொருட்கள், தூசுகள் போன்றவற்றால் இலகுவாகப் பாதிப்படையக்கூடும். எனவே சூழலுக்கேற்ப அல்லது கால நிலைக்கேற்ப உடைகளைத் தெரிவு செய்து அணிந்து கொள்ள வேண்டும். அத்தோடு உடைகள் தளர்வாகவும், நன்கு காற்றோட்டமுள்ளதாகவும் அமைந்திருக்க வேண்டும். இறுக்கமான உடைகளால் இரத்த ஓட்டம் தடைப்படவும் வாய்ப்புண்டு.

சிறார்களுக்கு தேமல் படரும் சந்தர்ப்பத்தில் ஆனைத்தகரை இலையை எலுமிச்சம் சாற்றில் அரைத்து சுமார் அரைமணித்தியாலத்திற்கு பூசிவர தேமல் மறைந்துவிடும். இதுபோன்று வேர்க்கூர் காணப்படும் வேளையில் கீழ்க்காய் நெல்லி தாவரத்தின் இலைகளை நன்கு அரைத்து சுமார் ஒரு மணி நேரம் பூசி பின்னர் குளித்துவர வேர்க்கூர் அழிந்துவிடும்.

சிறுவர்களுக்கான நகச்சுத்தம் மிகவும் இன்றியமையாததாகும். குறைந்தது ஒவ்வொரு கிழமையும் கை, கால், நகங்கள் வெட்டி சவர்க்காரமிட்டு நன்கு சுத்தமாகக் கழுவிக்கொள்ள வேண்டும். வெட்டப்படாத நகத்துள் காணப்படும் அழுக்குகளினால் குடற்புழுக்கள் மீண்டும் மீண்டும் தொற்றிக்கொள்ள வாய்ப்புண்டாகும். அதுமட்டுமல்லாது இளம் பெண்களுக்கு வெள்ளைபடுதல் நோய் ஏற்படவும் சந்தர்ப்பமாகும்.

சில சிறுவர்களுக்கு ஏற்படும் நகச்சுற்றின் போது தேசிக்காயைத் துவாரமிட்டு நகச்சுற்று விரலை அதனுள் வைத்துக்கட்டவேண்டும். இன்னும் உப்பு, வெங்காயம் அரைத்து சுடுசோற்றில் குழைத்துக்கட்ட வேண்டும். கால்பாதத்தில் ஏற்படும் பித்த வெடிப்பிற்கு மஞ்சோணா துளிர், பச்சைமஞ்சள் என்பவற்றை அரைத்து தேங்காய்ப்பாலில் வெப்பமாக்கி பூச வேண்டும்.

சிறுவர்கள் உட்பட அனைவரும் தனது உடல் உள செயற்பாடுகளை திறம்பட செயற்படுத்தும் பொருட்டு பின்வரும் உடலின் அத்தியவசியமான செயற்பாடுகளை தடுத்து நிறுத்தவோ, தாமதப்படுத்தவோ கூடாது. அவையாவன மலங்கழித்தல், சிறுநீர் கழித்தல், காற்றுப்பிரிதல், வாந்தியெடுத்தல், தும்மல், இருமல், கொட்டாவி, தாகம், பசி, கண்ணீர், தூக்கம், சுவாசம், இந்திரிய வெளிப்பாடு என்பனவாகும்.

இதுபோன்று சில குணங்களை கண்டிப்பாக தடுத்து நிறுத்துதல் வேண்டும். அல்லது இல்லாமல் செய்யவேண்டும். அவையாவன கோபம், மோகம், பெருமை, பொறாமை, பேராசை, உலோபித்தனம் என்பனவாகும். இவ்வாறு "வேகதாரனியா" அதாவது உடலில் இருந்து வெளியாக்குபவைகளும், பேனிக்கொள்பவைகளையும் கவனத்தில் கொள்ள வேண்டும்.

Dr.M.C.M. காலித் (MO)

வைத்திய அதிகாரி

மாவட்ட ஆயுர்வேத வைத்தியசாலை

அம்பாரை.

மாடுகளுக்கான நோய்களும் மருத்துவச் சிகிச்சைகளும்

பொதுவாக எமது பிரதேசத்தில் திறந்தவளர்ப்பு முறைகளே பின்பற்றப்படுகின்றது. இதன் மூலம் பண்ணையாளர்களுக்கு உணவுச்செலவு குறைவாக உள்ளதாலும், பராமரிப்புச்செலவுகள் குறைவாக உள்ளதாலும் அனேக பண்ணையாளர்கள் இம்முறையையே பின்பற்றுகின்றனர். இம்முறையில் உள்ள நன்மைகளைவிட தீமைகளே அதிகமாகக்காணப்படுகின்றன. பொதுவாக எமது பிரதேசத்தில் உள்ள கால்நடைகள் சில காலையில் அவிழ்த்து விடப்பட்டு மாலை வீடு வந்து சேர்கின்றன. சில தொடர்ச்சியாக பாதைகளிலும் பொது இடங்களிலும் கட்டாக்காலிகளாகத் திரிகின்றன. இவ்வாறாகத் திரிவதினால் ஏற்படும் தீமைகளாவன.

01. உணவிற்காக அதிகதூரம் நடக்கவேண்டியுள்ளதாலும் கிடைக்கும் உணவு தனது தேவையை பூர்த்தி செய்யமுடியாத காரணத்தினாலும் பலவீனமடைகின்றன. இதன் மூலம் இவைகளிலிருந்து பெறப்படும் விளைவுகள் (பால், இறைச்சி) குறைவடைவதுடன் நலிவான கன்றுகளையும் ஈனுகின்றன. மேலும் பலவீனமாக காணப்படுவதனால் இலகுவாக நோய்த்தொற்றலுக்குள்ளாகின்றன.

02. குப்பை கூழங்களையும் கழிக்கப்படும் தாவர உணவுகளை (சந்தைக்கழிவு) உண்ணுவதனால் அவற்றில் உள்ள நோய்க்கிருமிகள் இலகுவாக தொற்றுவதுடன் வயிற்றில் பூச்சித்தாக்கமும் ஏற்படுகின்றன. இதனால் பூப்படைதல் தாமதமடைதலுடன் வளர்ச்சி வீதமும் குறைவடைகின்றது. அத்தோடு வயிற்றோட்டமும் ஏற்படுகின்றன.

03. அசுத்தமான இடங்களில், கற்கள், நீர்தேங்கி நிற்கும் இடங்களில் நடப்பதினால் குழம்புகளில் தொற்றுக்கள், அழற்சி ஏற்படுகின்றன. இதனால் பால் கறக்கும் பசுக்களின் பால் உற்பத்தி 10% வீதத்தினால் குறைவடைகின்றன.

04. கட்டாக்காலிகளாக வீதிகளில் திரிவதனால் விபத்துக்கள் ஏற்படுகின்றன இதனால் பொதுமக்களுக்குமட்டுமன்றி கால் நடைகளுக்கும் காயங்கள், உடைவுகள், கருச்சிதைவு, மரணம் கூட ஏற்படுகின்றன.

05. அசுத்தமான இடங்களில் தூங்குவதனால் தொற்றுக்கிருமிகள் பால்மடியினுள் சென்று பெருக்கம் அடைவதனால் மடியழற்சி நோய் ஏற்படுகின்றது. இந்நோய் ஏற்பட்டு மடி பழுதடையும் சந்தர்ப்பத்தில் அப்பசுக்களின் தரம் குறைவடைகின்றது.

06. அசுத்தமான இடங்களில் வேட்கைக்காலங்களில் தூங்கும் போது கிருமிகள் கருப்பையின் உட்பகுதிக்கு செல்லக்கூடிய நிலை ஏற்பட்டால் கருப்பை அழர்ச்சி ஏற்பட்டு பசு கருக்கட்டும் தன்மையை இழக்க நேரிடும்.

07. பாதை ஓரங்களில், கடைத்தெருக்களில் காணப்படும் பொலித்தீன் கழிவுகளை உண்பதனால் அவைகள் வயிற்றில் இரைப்பையின் சில பகுதில் ஒன்று சேர்ந்து திரட்சியடைந்து சிறு குடல் ஆரம்பிக்கும் பகுதில் அடைப்புகளை ஏற்படுத்துவதன் காரணமாக உணவு சமிபாடடைந்து சாணியாக வெளியேறல் தடைப்பட்டு வயிறு ஊதல், அடைப்பு ஏற்பட்டு இறப்புகளை ஏற்படுத்த வாய்ப்புகள் அதிகமாக உள்ளது.

மேலும் இவ்வாறான இழப்புக்களைத் தவிப்பதற்காக கால் நடைகளை கட்டிவைத்து அவற்றிக்கு தேவையான உணவு, சுகாதார வசதிகள், முகாமைத்துவ வசதிகளை ஏற்படுத்துவதன் மூலம் மேற்கூறப்பட்ட நோய்களையும் இழப்புகளையும் தடுக்க முடியும். மேலும் இவ்வாறான சில நோய்களுக்கான சிகிச்சைகளை அவதானிப்போம்.

01. வாயில் உருவாகும் குட்டை நோய்:-

வாயில் சிறு கொப்பழங்கள் ஏற்பட்டு உணவு உண்ணுதல் கடினமாகும்.

நோய் அறிகுறி :- கொப்புழங்கள் வெடித்து சீழ் வெளிவரும், உணவு உண்ணாது மெலிவடையும்.

சிகிச்சை :- தேசிக்காயை வெட்டி அதனால் கொப்புளங்களை துப்பரவு செய்து மஞ்சத்தாளை புண்ணின் மீது இடவேண்டும்.

02. முன்னடைப்பன் நோய்

வகை 01

நோய் அறிகுறி :- முன்னங்காலிரண்டையும் தெத்திவைக்கும், இரைமீட்காது, இரண்டுகாலும் நடுங்கும், நாசி வேர்க்கும், உணவு உண்ணாது.

சிகிச்சை :- இலுப்பைப் புண்ணாக்கு, மருக்காரைத் தோலி வகைக்கு எலுமிச்சம்காயளவு அரைத்து கோடை காலத்து நீர் படி ஒன்றில் கலக்கி உள்ளுக்கு கொடுக்க வேண்டும்.

வகை 02

நோய் அறிகுறி :- திகைத்து நிற்கும், செவி தாழ்ந்து காணப்படும், படபடத்து நடுங்கும், நாலு காலும் தடுமாறும், அடிக்கடி நீர்விடும்.

சிகிச்சை :- பருத்தி இலையும் குறிஞ்சா இலையும் சமமாக இடித்து அதனுடைய நீர்க்கலக்கி உள்ளுக்கு கொடுக்கவும்.

03. நெஞ்சடைப்பான் நோய்

வகை 01

நோய் அறிகுறிகள் :- நெஞ்சு தடிக்கும், வாயிலிருந்து நீர் வடியும், செருமும்.

சிகிச்சை :- வெள்ளைப்பூண்டு - 5பலம் - மிளகு - 2பலம் - திப்பிலி - 1/2 பலம், வசம்பு 1/4 பலம் காயம் 3/4 பலம் இத்துடன் குப்பமேனி, தைகுவேளை, வெள்ளைப்பூண்டு ஒவ்வொரு பிடி எடுத்து இடித்து உருண்டை செய்து கொடுக்க வேண்டும். குடிக்க வெந்நீர் வழங்க வேண்டும்.

04. காத்தடைப்பான் நோய்

நோய் அறிகுறிகள் :- உடலில் இடதுபக்கத்தில் வீக்கமுண்டாகும். அதை கையினால் தட்டினால் பேரிகை ஒலிபோல் கேட்கும். மாடுகள் வெகு வருத்தப்படும். அடிக்கடி எழுந்திருப்பதும் படுப்பதுமாயிருக்கும். காலினால் வயிற்றில் அடித்துக்கொள்ளும் முச்சு அதிக தீவிரமாக விடும்.

சிகிச்சை :- 01. கடுகு பலம் - 07 பொடி செய்து அத்துடன் 1 பலம் நெய்யும். வெந்நீர் 1/2 படியும் வார்த்து இரண்டையும் சேர்த்து அத்துடன் சேர்த்துக் கலக்கி உள்ளூக்கு கொடுக்கவும்.

02. நல்லெண்ணெய் அல்லது மரக்கறி எண்ணெய் 100 -150ml கொடுக்க வேண்டும். காற்று குறையாவிடின் மீண்டும் 2 மணி நேரத்தின் பின் வழங்க வேண்டும்.

05. கதவடைப்பான் நோய்

நோய் அறிகுறி :- வாய் திறவாமலிருக்கும், கண் சிவந்திருக்கும்.

சிகிச்சை :- இந்துப்பு பலம் 1/4 சீனாக்காரம் பலம் 1/8 காயம் பலம் 1/2 வேப்பம் கொழுந்து பிடி - 1 இவைகளை நன்றாய் அரைத்து வெந்நீர் அல்லது ஒருபடி பசுவின் பாலில் கலக்கி உள்ளூக்கு கொடுக்கவும்.

06. நீரடைப்பான் நோய்

நோய் அறிகுறி :- சிறுநீர் கழிக்க கடினப்படும், சாப்பிட்டு அலறும், குன்னிக்கொண்டு நிற்கும்.

சிகிச்சை :- தேங்காய்ப்பூ இலையை கொடுத்தல், அல்லது அவித்து நீராக பருகுதல் வேண்டும்.

07. கல்லடைப்பான் நோய்

நோய் அறிகுறி :- அசதியாக நிற்கும், உணவு உண்ணும், சாணிபோடும், சிறுநீருடன் இரத்தம் கலந்து காணப்படும் ஈரற்குலைப்புறம் வீங்கிக்காணப்படும்.

சிகிச்சை :- 01. ஈருள்ளி பலம் - 10, மளகாய் சந்தணம், அதிமதுரம், நற்சீரகம், இலவங்கப்பட்டை பலம் ஒவ்வொன்றும் விருசங் கொழுந்து, துத்தியிலை பிடி - 3 இவைகளை அரைத்து பசுவின் வெண்ணெய்யில் அல்லது மோரில் கலக்கி புகட்டத்தீரும்.

02. அத்திப்பிஞ்சு படி - 01, பருத்திப்பிஞ்சு படி - 01, இவை இரண்டையும் மைபோல் அரைத்து பசுவின் மோரில் கலந்து புகட்டவும் இவ்வாறு 3 நாட்கள் செய்ய வேண்டும்.

08. கறனை நோய்

நோய் அறிகுறி :- வெய்லில் நில்லாது, நீரில் போய் படுக்கும், வலது புறம் சாய்ந்து மேயும், இடது செவி தாழ்ந்திருக்கும்.

சிகிச்சை :- ஓரிலைத்தாமரரை, ஆனைவணங்கி வகைத்து மாங்காய் அளவிற்கு அரைத்து ஒருபடி பசுவின் பாலில் கொடுக்கவும்.

09. குடல் நோய்

நோய் அறிகுறி :- வயிறு வீங்கும், தீவனம் தன்னாது கண்குழியும் மையிர் சிலித்திருக்கும், படுவதற்கு விருப்பமற்றுக் காணப்படும்.

சிகிச்சை :- இஞ்சி பலம் - 01 ஈருள்ளி பலம் - 01 வசம்பு பலம் 1/4 அமுக்கிரா வேர் பலம் 1/4 ஊமத்தம் வேர் பலம் 1/4 இவை எல்லாம் சேர்த்து இரண்டு படி காடியிற் கொடுக்க வேண்டும்.

10. கொட்டு நோய்

நோய் அறிகுறி :- அலைபாய்ந்து திரியும், படுக்கும் எழுந்திருக்கும் பரக்க பரக்க பார்க்கும் பைத்தியம் கொண்டது போல் ஓடித்திரியும் நிற்கும், கனைக்கும், கத்தும்.

சிகிச்சை :- சிறுகீரை வேர், வில்வ இலை, முன்னை இலை இவைகளை அரைத்து வகைக்கு மாங்காயளவு சேர்த்து ஒரு படி வெள்ளாட்டு நீரிலாவது அல்லது மோரிலாவது சுருக்காக கொடுக்க வேண்டும்.

11. புலி நோய்

நோய் அறிகுறி :- கண் சிவந்திருக்கும், மனிதனை கினந்து பார்க்கும், பாயவரும்.

சிகிச்சை :- வாகையிலை, துளசியிலை வகைக்கு பிடி - 01 அரைத்து காடி அல்லது பனங்கள்ளி கலக்கி உள்ளூக்கு கொடுக்கவும்.

12. இரத்தக்கழிச்சல் நோய்

நோய் அறிகுறி :- சாணியுடன் இரத்தம், நீர் சேர்ந்த கழிச்சலாக சாணியுடன் விழும்.

சிகிச்சை :- ஏலம், கிராம்பு, அதிமதுரம், பலம் - 1/4 இலவங்கப்பட்டை பலம் - 1/2 பூலாதித்தோல் எலுமிச்சம் காயளவு மருந்துடன் சேர்த்தரைத்து எருமைப்பால் பாடி அரையிற் கலக்கி கொடுக்க வேண்டும்.

13. கால் முறிவுகள்

சிகிச்சை :- 01. வெள்ளைத்துணியில் ஆலம்பாலை இட்டு நனைத்து உடைந்த எலும்பை சரி செய்து ஆலம்பாலிட்ட துணியால் சுற்றி சிறுதடி கொண்டு சுற்றிக்கட்டவேண்டும்.

02. நறுவிழிப்பட்டையை, உடைந்த காலை சரி செய்து சுற்றிவர நறுவிழிப்பட்டையால் சுற்றிக்கட்ட வேண்டும்.

A.L. அப்துல் லதீப்

01. சிறுநீர் அடைப்பு அல்லது சிறுநீர் உபாதைக்கு

i. சீலையை சுடுநீரில் நனைத்து (நோயாளி சகிக்கக்கூடிய சூட்டில்) வயிற்றின் மேலும் அடிவயிற்றின் மேலும் இட்டு ஆறிப்போகிற பொழுதல்லாம் வேறு ஒரு சீலையை சுடு நீரில் தோய்த்து இப்படி அடிக்கடி இடவேண்டும்.

ii. ஒரு பெரிய பாத்திரத்தில் நோயாளி தாங்கக்கூடிய சூட்டில் சுடு நீர் எடுத்து 20 நிமிடம் உட்கார வைக்க உடனடியாக சிறு நீர் வெளியேறும்.

iii. தேங்காய்ப்பூக் கீரையை அவித்து வடித்த நீரை குடிக்க கொடுக்க வேண்டும்.

02. இருமலுக்கு

i. ஈழை இருமலுக்கு :- இஞ்சிச்சாறு, மாதுளம்பூச்சாறு அல்லது மாதுளம்பழச்சாறு சம அளவு கலந்து 30ml - 100ml வரை குடிக்க வேண்டும்.

ii. சாதாரண இருமலுக்கு, வறட்டு இரமலுக்கு

அ. தூதுவளைச்சாற்றை கற்கண்டுடன் சேர்த்து கரைத்து குடித்து வர குணமாகும்.

ஆ. கற்பூர வள்ளி இலைச்சாற்றுடன் கற்கண்டு சேர்த்து கரைத்து குடித்து வர குணமாகும்.

இ. புளித்தோடம்பழச்சாற்றுடன் பனம் கற்றண்டு கலந்து பானமாக பருக இருமல் குறைவடையும்.

ஈ. நாட்டுமுட்டையின் வெண்கருவையும் தேனையும் சமமாக கலந்து குடிக்க இருமல் தணியும்.

உ. தேனை உண்டு வந்தால் இருமல் தணியும்.

ஊ. இஞ்சிச்சாறு, ஈரவெங்காயச்சாறு, எலுமிச்சம்பழச்சாறு சமநிடை கலந்து வேளைக்கு 2 தடவை 3 நாள் கொடுக்கவேண்டும்.

- எ. சிற்றாரத்தை துப்பரவு செய்து துவரங்கொட்டையளவு வாயில் விட்டு மென்றால் இருமல் தணிக்கும்.
- ஏ. சிற்றாரத்தை துப்பரவு செய்து ஒரு புளியங்கொட்டையளவு எடுத்து 200ml சுடுநீரில் 3மணி நேரம் ஊறவிட்டு பின் வடித்து 50ml சீனாகற்கண்டு சேர்த்து 1 நேரம் 50ml குடித்தால் சளியுடன் கூடிய ஈளை இருமல் தீரும்.
- ஐ. நாட்டுக்கோழி முட்டையை மெல்லிய ஊசியால் குத்தி உப்பு நீரில் ஓர் இரவு ஊற வைத்து வெறும் வயிற்றில் பச்சையாக 1 வாரம் குடிக்க வறட்டு இருமல் குறையும்.
- ஔ. மீன் எண்ணெயை 1 நாளைக்கு 2 தேக்கரண்டி வீதம் குடிக்க இருமல் குறைவடையும்.

03. நகச்சத்திற்கு

01. கறிமஞ்சல், வேர்கொம்பு, உப்பு, சமஅளவு எடுத்து இடித்து தேங்காய் எண்ணெயில் வதக்கி இளம் சூட்டில் கட்டவேண்டும்.
02. தேசிக்காயை குடைந்து அதனுள் மஞ்சல், உப்பு நிறைத்து இளம் நெருப்பில் சுட்டு பின் இளம்சூட்டில் விரலில் வைத்துக்கட்டவேண்டும்.

04. காதில் சீழ் வருதலுக்கு

இந்துப்பு, சுக்கு இரண்டையும் சம அளவு எடுத்து பொடி செய்து வெண்ணையில் போட்டு காய்ச்சிக் காதில் விடவேண்டும். இப்படி 4-5 வேளை விடவேண்டும்.

05. காதில் ஈ புகுந்தால்

குப்பைமேனி இலையில் சற்று நீர் தொழித்துக் கசக்கி 2-3 துளி சாறு பிழிந்து காதில் விட, ஈ செத்து விடும்.

16. கட்டிகளுக்கு

ஆமணக்கன் இலையை விளக்கெண்ணெயில் தடவி அணலில் பதக்கி கட்டிகளில் வைத்துக்கட்ட பழுத்து உடையும்.

கர்ப்பமான பெண்கள், வாந்தி, குமட்டலை தடுக்க பாலில் முட்டையின் வெண்கருவையும் சிறிது சோடாவையும் கலந்து சாப்பிட வேண்டும்.

மகிழும்புவை நிழலில் உலர்த்தி சந்தணம் சமமாகச்சேர்த்து இடித்து பூசிக்குளித்தால் சூடு தணியும், ஜீரணசக்தி பெருகும், உடல் பலப்படும், உடல் வலி நீங்கும், புண்கள் குணமாகும்.

ஒரு கொத்து கருவேப்பிலையை உருவி வெதுவெதுப்பான நீரில் 3பாட்டு வைத்து பின் அத்தண்ணீரால் வீட்டைத்துடைத்தால் ஈ ஏறும்பு அண்டாது.

செம்பருத்தி இலையை உலரவைத்து இடித்து பொடியாக்கி பாரம் 3' தடவை இப்பொடியை தேய்த்துக்குளித்து வந்தால் முடி கரு வுரு வென வளரும்.

புதினா இலையை சாறு எடுத்து குளிக்குமுன் அரைமணி நேரம் முகத்தில் தேய்த்து ஊறிய பின் குளித்தால் முகத்தில் கருக்கம் வராது.

இரவு நேர விழக்கை நீலமாக பயன்படுத்தினால் (RBC) சிவப்பு அணுக்களின் எண்ணிக்கை அதிகரிக்கும், நரம்புகளுக்கு அமைதி கிடைக்கும்.

A.L. அப்துல் லதீப்

சம்மாந்துறைப் பிரதேச ஆயுர் வேத பாதுகாப்புச் சபை
அங்கத்தவர்கள்

வைத்தியர்கள்	பதிவு இலக்கம்	முகவரி
01. I.L. அப்துல் மஜீட் (தலைவர்)	9128	160/A, வைத்தியசாலை வீதி சம்மாந்துறை.
02. M.C.. முஹம்மட் காலித் (செயலாளர்)	10827	271/1, அமீராலி வீதி சம்மாந்துறை.
03. A. ஆமிதுலெவ்வை (பொருளாளர்)	7237	287, அல்மர்ஜான் வீதி கருவாட்டுக்கல் - 03 சம்மாந்துறை.
04. S. அரசம்மா (உப தலைவர்)	7663	உடங்கா - 2, அம்பாரை வீதி சம்மாந்துறை.
05. M.M. றிஸ்கா (உப செயலாளர்)	11865	72, மூங்கிலடி 1ம் லேன் "றிபா" நெஸ்ட் சம்மாந்துறை - 04
06 M.M.S. இப்றாஸெவ்வை (நிருவாக உறுப்பினர்)	11925	28, வைத்தியசாலை வீதி சம்மாந்துறை.
07. A. முஹம்மதுலெவ்வை (நிருவாக உறுப்பினர்)	11253	208, மூங்கிலடி வீதி ஆட்டுக்கந்துத்தார் ஒழுங்கை சம்மாந்துறை.
08. A.B. சேகு இஸ்மாயீல்	8768	168-E, விஷ வைத்தியர் வீதி விளியையடி 2 சம்மாந்துறை.
09. M.L. சலைமாலெவ்வை	12581	அம்பாரை 05, வீதி கருவாட்டுக்கல் 02 சம்மாந்துறை.
10. M.I. அகமதுலெவ்வை	12582	1ம் குறுக்குத்தெரு சம்மாந்துறை.

11. M.K. முஹம்மது ஹுசைன் 12586 45, ஆஸ்பத்திரி வீதி 02ம்
ஒழுங்கை சம்மாந்துறை 01.
12. I. அரச ரெட்ணம் 12584 198/2, வழிபாட்டு பிள்ளையார்
கோயில் வீதி வீரமுனை 03
சம்மாந்துறை.
13. P.P. கிதிர் முஹம்மட்
(நிருவாக உறுப்பினர்) 195/A, பீர் போடியார் லேன்
சம்மாந்துறை - 09
14. M.T. அப்துல் காதர் 348/2, றியால் வீதி 2ம் பிரிவு
சம்மாந்துறை.
15. I.L. அப்துல் ஹலீம் 307/c, அல் அக்சா வீதி
மலையடிக்கிராமம் - 04
சம்மாந்துறை.
16. A.L. ஆதம்லெவ்வை 10, மல் 3ம் வீதி
சம்மாந்துறை.
17. S. தவராணி
(நிருவாக உறுப்பினர்) ஆண்டி சந்தி வீரமுனை
சம்மாந்துறை
18. A.L. முகைதீன் பாவா 120/2, புளக் "J" கிழக்கு 3
சம்மாந்துறை
19. M.T. ஆதம்பாவா 150/32, செந்நெல் கிராமம் 02
அப்ரார் பள்ளி வீதி
சம்மாந்துறை.
20. I.M. இப்றாஹீம் 312/2 மல் வீதி புளக் "J"
கிழக்கு சம்மாந்துறை.
21. A.L. அப்துல் லதீப் 1ம் குறுக்குத்தெரு
சம்மாந்துறை.
22. M.M. சேகு முகிஷன் 392/A ராசா லேன்
சம்மாந்துறை. 07
23. M.A. ஆரிபா உம்மா
(நிருவாக உறுப்பினர்) 102, 2ம் குறுக்குத் தெரு
சம்மாந்துறை. 06

25. A.L. முஹம்மது நாஸீம்
181/1, மஸ்த்தார்
ஒழுங்கை
கருவாட்டுக்கல் - 03
சம்மாந்துறை.
26. A.L. நஹீம்
287, அல்மர்ஜான் வீதி
கருவாட்டுக்கல் - 03
சம்மாந்துறை.
27. K. தங்கப்பிள்ளை
அரசடி வீதி
வீரமுனை - 01
28. M.M. ஜுனெட்
147, புளக் "J" மேற்கு
விளிநையடி - 03
சம்மாந்துறை.

உசார்த்துணை நூல்கள்

01. ஆயுள்வேத வாழ்க்கைத்தத்துவம்
02. ஆரோக்கியம்
03. அனுபவ சித்தவைத்தியம்
04. மாட்டு நோய்களும் சிகிச்சைகளும்

குறிப்பு :- சில நோய்களுக்குரிய வைத்தியம் அல்லது மூலிகை வைத்தியமானது வைத்திய ஆலோசனையுடன் மேற்கொள்வதே சிறந்தது.

