

# சுகமா?

- 2016 -

நவமியல் சிற்றிகழ் ⑦



மதுராபுரம்  
திருமலை சந்திரா

20/=

அமைதிக்காக உழைத்து  
அமைதியுடன் வாழ்பவர்கள்

அட்டைப்படம்: சிசு



சிசுசீர்யார்ன் .....



நோயற்ற வாழ்வை  
குறைவற்ற செல்வம்

**சுகமா?**

சிம்மா பதிப்பகம்  
31/1, சமாசு ஒழுங்கை,  
திருக்கோணமலை

நலவியல் சிற்றிதழ் - 7  
2016 - தை

இதழில்.....

✳ பக்க விளைவுகள் ஏதுமின்றி  
நோய் தீர்க்கும் சித்தமருந்துவ  
முலிகைகள்

✳ வாய் புற்று நோய்

தொரிந்ததை பேசுவோம்  
தொரியாததை அறிவோம்

சுகமா? நலவியல் சிற்றிதழ் - 7  
இனிக்கும் புத்தாண்டு 2016 தையில்  
வாழ்த்துக்களை மனமாறக் கூறிக்  
கொண்டு உங்கள் கரங்களில்  
மலர்ந்துள்ளது.

நாம் நோயற்றவர்களாக  
வாழ்ந்து ஆரோக்கிய சீலராக மிளிர்  
வேண்டும் என்பது ஒவ்வொரு  
வரினது புத்தாண்டு கனவுகளில்  
ஒன்றாகும்.

தமது உணவு பழக்க  
வழக்கங்கள் எதிர் பாராத  
நோய்களை வாழ்த்தி வரவேற்கும்  
என்பதை இவர்கள் அறிய  
மாட்டார்கள்

வந்த பின்னரே சுவையின்  
அருமையின் கெடுதல் புரியும்  
ஆகவே வரமுன் எம்மை எமது  
உடம்பை நோய்களில் இருந்து  
காப்பாற்ற அறிதல் என்பது மிக  
அவசியம்.

அறிதலை சுயந்து கொண்டு  
சுகமா உங்களிடம் வந்துள்ளது  
வாழ்த்தி வரவேற்று ஆனந்தப்  
படுங்கள்.

அடுத்த சுகமா நலவியல்  
சிற்றிதழுக்காக காத்திருப்போம்.

அச்சு : ஏ.ஆர்.டி.ரேடர்ஸ் 0777695656

## பக்கவளைவுகள் ஏதுமன்ற நோய் தீர்க்கும் சீத்த மருத்துவ மூலிகைகள்

பக்க விளைவுகள் ஏதுவும் இல்லாமல் நோய் தீர்ப்பதில் சீத்த மருத்துவ மூலிகைகளுக்கு நிகர் ஏதுவும் கிடையாது. பல அலோபதி மருந்துகளுக்கு அடிப்படையாக விளங்குவது சீத்த மருத்துவ மூலிகைகளே. ஆயுளை நீடிக்கும் சக்தி சீத்த மருத்துவத்துக்குண்டு.

### 01. சுக்கு மிளகு திப்பலி

சுக்கு மிளகு திப்பலி ஆகிய மூன்றும் உடன் பிறவா சகோதரர்கள் இவற்றுக்கு திரிகடுகம் என்று பெயர். இந்த மூன்று பொருட்களும் இல்லாத சீத்த மருந்தே கிடையாது. மகா அவுஸ்தி என சுக்கு அழைக்கப்படுகிறது. அதாவது மிக நல்ல மருந்து என்று அர்த்தம்

சுக்கை அரைத்து நெற்றியில் பற்றுப் போட்டால் தலைவலி பறந்து விடும். மிளகு இருந்தால் பகைவர் வீட்டிலும் விருந்து சாப்பிடலாம். என்பார்கள். சுக்கு, மிளகு, திப்பலி, மூன்றையும் வாங்கி இடித்து கசாயம் போட்டுச் சாப்பிட்டால் இருமல் காய்ச்சலில் இருந்து விடுதலை பெறமுடியும்.

### 02. இஞ்சி

ஜீரணம் இல்லாப் பிரச்சனையைப் போக்கி பசியைக் கொடுக்கும் ஆற்றல் இஞ்சிக்குண்டு. வாயுத் தொல்லையைப் போக்கும்

### 03. துளசி

சுவாச நோய்களுக்கு துளசி அருமருந்து. துளசி இலையைச் சாறாகப் பிழிந்து அந்த நீருடன் தேன் கலந்து குடித்தால் ஜலதோசம் காணாமல் போகும். குறிப்பாக குழந்தைகளுக்கு சளி, இருமல் தொடங்கும் போதே துளசி நீருடன் தேன் கலந்து ஒரு தேக்கரண்டி அளவு மூன்று வேளை கொடுத்தால் எவ்வித மருந்துகளும் தேவை இருக்காது. துளசி இலையை அவ்வப்போது பறித்துப் பயன்படுத்துவதே நல்லது.

கோயில்களில் தரப்படும் துளசி நீருக்கும் மருத்துவ குணம் உண்டு. மன இறுக்கத்தை (STRESS) துளசி நீர் குறைக்கும். அதாவது துளசி நீர் மூளையில் செயல்பட்டு மன இறுக்கத்தைக் குறைக்கிறது.

#### 04. மஞ்சள்

சிரங்குகள் கொப்புளங்கள் ஏற்படும் போது சீழ் பிடித்து நோய்த்தொற்று ஏற்படுவதை மஞ்சள் தடுக்கும், கொப்புளங்களின் மீது மஞ்சளூடன் சந்தணத்தையும் சேர்த்துப் பற்றுப் போடுவது நல்லது. முகப்பருக்களின் எதிரி. பெண்கள் தினமும் மஞ்சள் தேய்த்துக் குளித்தால் முகத்தில் அழகு கூடும். முகத்தில் சுருக்கங்கள் விழுவதைத் தவிர்த்து முதுமையைத் தள்ளிப் போட்டு இளமையை மஞ்சள் காக்கும்.

#### 05. எள்

எள்ளில் கறுப்பு எள்ளக்குத்தான் மருத்துவ குணங்கள் உண்டு. அன்றாடம் சிறிதளவு எள்ளை உணவில் சேர்த்துக் கொள்வது நல்லது. எள் போட்டு தாளிக்கலாம். அறுவடை செய்யும் போது எள்ளைப் பயன்படுத்தலாம். ஒழுங்கற்ற மாதவிடாய் உள்ள பெண்கள் அவ்வப்போது எள்ளுருண்டை சாப்பிட்டு வந்தால் சீராக மாதவிடாய் வரும்.

#### 06. பூண்டு

உடலில் கொழுப்புச் சேருவதை பூண்டு தடுக்கும் இதயத்திலிருந்து கைகால்களுக்குச் செல்லும் இரத்தம் தடைப்படுவதை (ரத்த நாளங்கள் கொழுப்புச் சேர்த்து அவை சுருங்குவதற்கு அதீரோஸ்குளோரிஸ் என்று பெயர்) பூண்டு தடுக்கும். குறிப்பாக இதயம் தொழிற்படுவதற்கான ரத்தத்தை எடுத்துச் செல்லும் கரோனரி ரத்தக் குழாய்களில் அடைப்பு ஏற்படுவதையும் பூண்டு தடுக்கும். மாரடைப்புக்கு வேலை இல்லை. எனவே தினமும் உணவில் பூண்டைச் சேர்த்துக் கொள்வது நல்லது. வயிற்றுப் பூச்சிகளை பூண்டு கொல்லும் வாதம் வாயுத் தொல்லை மூலநோய் பிரச்சனை உள்ளவர்களுக்கு பூண்டு தான் நண்பன்.

### 07. அமுக்கரா

இம் மூலிகைக்கு ஆயுள் வேதத்தில் அஸ்வகந்தா என்று பெயர். அஸ்வ என்றால் குதிரை என்று பொருள். பாலுறவு எழுச்சிக்கான அனைத்து வில்லைகளிலும் உள்ள மூலப்பொருள் அமுக்கரா. அமுக்கரா கொண்ட கேப்ஸ் யூலை குறைந்த டோசில் சாப்பிடும் போது அது இதயத்துக்கு நண்பன். அதாவது மன இறுக்கத்தை குறைக்கும். அதிக டோசில் சாப்பிடும் போது பாலுறவு எழுச்சியைத் தருகிறது.

### 08. கீழா நெல்லி

எந்த வகையான மஞ்சள் காமாலையையும் குணப்படுத்தும் ஆற்றல் கீழா நெல்லிக்கு உண்டு ஹெபடைடிஸ் பி.சி மஞ்சள் காமாலையையும் கட்டுப்படுத்தும் ஆற்றல் கீழா நெல்லிக்கு உள்ளதை ஆராய்ச்சியாளர்கள் நிரூபித்துள்ளனர்.

முதலில் இரத்தப்பரிசோதனை செய்து கொண்டு எந்த வகையான மஞ்சள் காமாலை என்பதை உறுதி செய்து கொள்ள வேண்டும். கீழா நெல்லி இலையை அரைத்து நெல்லிக்காய் அளவு எடுத்துக் கொண்டு ஆட்டுப்பால் அல்லது தேனில் கலந்து காலையில் வெறும் வயிற்றில் சாப்பிட்டு வர மஞ்சள் காமாலை குணமாகும்.

### 09. நல்லெண்ணெய்

எல்லா எண்ணெய்களைக் காட்டிலும் ஆயுள்வேதம் போற்றும் நல்லெண்ணெய் தான் இதயத்துக்கு நல்லது என அலோபதி மருத்துவர்களும் கூறிவருகின்றனர். ஏனெனில் நல்லெண்ணெயின் மூலம் எள்.

### 10. சீந்தில் கொடி

உடல் சோர்வை நீக்கி புதுத்தென்பைக் கொடுக்கும் ஆற்றல் சீந்தில் கொடியிலிருந்து கிடைக்கும் சீந்தில் உப்புக்குண்டு. சீந்தில் உப்பை சர்க்கரை அல்லது வெல்லம் அல்லது ஹார்லிக்ஸ் போன்ற தூளுடன் கலந்து அவ்வப்போது சாப்பிட சளி சிறுநீரக நோய்த்தொல்லைகள் மறையும் இதை வெறும் வயிற்றில் சாப்பிடுவது நல்லது.

### 11. ஆடாதோடை

சுவாச நோய்களுக்கு ஆடாதோடை அருமருந்து ஆடாதோடை இலையை அரைத்துச் சாறு பிளிந்து அதைத்தேனுடன் கலந்து தினமும் சாப்பிட்டால் கெட்டிச்சளி இளகி வெளியேறும். ஆஸ்துமா நோயாளிக்கும் ஆடாதோடைச் சாறு மிகவும் நல்லது. தினமும் காலையில் வெறும் வயிற்றில் இதைச் சாப்பிடவேண்டும்.

### 12. சிற்றாமுட்டிவேர்

வாதம் முட்டு வலியைப் போக்கும் ஆற்றல் சிற்றாமுட்டிவேர் இரவில் படுக்கைக்குச் செல்லும் முன்பு இத்தலைத்தை வலியுள்ள இடத்தில் தடவிவர நிவாரணம் கிடைக்கும். ஹீர்பலா கேப்ஸ்யூலாகவும் விற்கப்படுகிறது.

### 13. கரிசலாங்கண்ணியுடன் சேர்த்து

கீழா நெல்லியையும் கரிசலாங் கண்ணியையும் சேர்த்து அரைத்து நெல்லிக்காய் அளவு எடுத்துக் கொண்டு காலையில் வெறும் வயிற்றில் மோரில் கலந்து தினமும் குடித்து வர மஞ்சள் காமாலை விரைவில் குணமாகும். கரிசலாங்கண்ணியுடன் கீழா நெல்லி சேரும் போது அதன் திறம் இருமடங்காகிறது.

### 14. அறுகம்புல்

இன்சலின் ஊசி மருந்தின் தேவையின்றித் தினமும் மாத்திரை சாப்பிடும் சர்க்கரை நோயாளிக்கு அறுகம்புல் உதவும். இவர்கள் அறுகம்புல் சாறு சாப்பிட்டால் கணையத்தில் போதுமான அளவு இன்சலின் சுரக்கும் இது அறிவியல் பூர்வமாக நிரூபிக்கப்பட்டுள்ளது.

நன்றி : சித்த மருத்துவம்

கோபுர தர்சனம் பீன் தீர்க்கும் அருமருந்து

## புற்று நோய்

டாக்டர். எஸ்.எம்.பாலாஜி

### வாயில் ஏற்படும் புற்றுநோய்

வாய்ப் புற்று நோய் அதிகமாக உதட்டையும், நாக்கையும், வாயின் அடிப்பகுதியையும், கன்னத்தையும் மற்றும் உமிழ் நீர் சுரப்பியையும் தாக்குகிறது. நமது உடல் உறுப்புகள் அனைத்தும் மாறுபட்ட பல்வகை திசுக்களால் ஆனது இவைகள் ஒரு குறிப்பிட்ட வயது வரை வளர்ந்து பின்னர் சிதைந்து விடும். இப்படி சிதையும் திசுக்களை ஈடு செய்ய புதிய திசுக்கள் வளரும், உடலில் உள்ள அங்கங்களுக்கேற்ப திசுக்கள் வளரும் உடலில் உள்ள அங்கங்களுக்கேற்ப திசுக்கள் வளர்ந்தும் சிதைந்தும் கொண்டிருக்கும் இதனால் உடல் உறுப்புகளுக்கு உருவமைப்பு அமைகிறது. திசுக்களின் பெருக்கத்திலும் வளர்ச்சியிலும் சிதைவிலும் ஏதேனும் இடையூறு ஏற்பட்டால். உடலில் கட்டிகள் அல்ல கழலைகள் உருவாகும்.

இவ்வாறு உருவாகும் கட்டிகள் இரண்டு வகைப்படும்.

1. உயிருக்கு ஊறு விளைவிக்காத கட்டிகள் அல்லது கழலைகள் பொதுவாக இம்மாதிரியான கழலைகளை சுற்றி ஒரு உறை இருப்பதால், உடலின் மற்ற இடங்களுக்குப் பரவுவதற்கான வாய்ப்பு கிடையாது.

2. உயிருக்குத் தீங்கு விளைவிக்கும் தன்மையுடைய புற்று நோய்க் கட்டிகள் இவை விரைவில் மற்ற உறுப்புகளுக்குப் பரவும் குணமுடையது உடலின் எந்தப் பகுதியிலும் ஏற்படும் புற்று நோய்களில் வாய்ப் பகுதியில் தோன்றும் புற்று நோயே அதிகம்.

வாயில் புற்று நோய் தோன்றுவதற்கு, குறிப்பிட்ட காரணங்களோ அல்லது நோய்களோ என்று உறுதியாகக் கூற முடியாது. ஆனால் அவை எளிதில் உருவாகக் கூடிய சூழ்நிலையை ஏற்படுத்தும் நிலைகளைப் பற்றி விவரிக்க இயலும்.

மது அருந்துவதும் புகைப்பிடிப்பதும் இணையும் பொழுது வாயில் புற்று நோய் தோன்றலாம்.

புகையிலை, வெற்றிலை, பாக்கு போன்றவை சிலரால் பெரும்பாலும் உபயோகப்படுத்தப்படுகிறது.

வாயில் வெகு நேரம் வெற்றிலை கலவை வைத்திருந்தால், கன்னப்பரப்பில் புண்கள் உண்டாகி நாளடைவில் புற்று நோயாக மாறும் வாய்ப்புள்ளது. புகை பிடிப்பது, நம் நாட்டில் வெகுவாக அதிகரித்துள்ளது. இதனால் மேல் உதடும்.கீழ் உதடும் சேரும் இடத்திலும் மற்றும் மேல் அண்ணத்திலும் புற்று நோய் தோன்றலாம். ஆந்திராவில் சுருட்டைக் கொளுத்தி நெருப்பு உள்ள பகுதியை வாயில் புகைப்பார்கள் இந்தப் பழக்கம் மேல் அண்ணப் புற்று நோய் ஏற்பட காரணமாகின்றது.

வெகு நாளாக வாயில் உறுத்தும் கூரான சொத்தைப் பற்கள், பல் செட்டுகள், ஒழுங்கற்ற பல்லடைப்புகள் போன்றவைகள் புற்றுநோய் உண்டாக்கும் சூழ்நிலையை உருவாக்குகின்றன. அதிக அளவில் கடினமான சூரிய வெப்பத்தில் இருக்கும் விவசாயிகள் மற்றும் மாலுமிகள், உதட்டில் புற்று நோய் ஏற்படலாம். உடலில் தடுப்பு சக்தி அதிக அளவில் இல்லாதவர்களுக்கு மிகவும் குறைந்த வருவாய் பெறுபவர்களுக்கு வைட்டமின் பி காம்ப்ளெக்ஸ், மற்றும் இரும்புச் சத்து போன்ற உணவுக் குறைபாடு இருப்பதால் புற்று நோய் வரும் வாய்ப்பு உண்டு. அதிகக் கார உணவு உட்கொள்வதால் வாயை விட வயிற்றில் தான் புற்றுநோய் தோன்றலாம் நாளமில்லா சுரப்பி கோளாறு அதாவது உடம்பில் ஹார்மோன்களின் குறைபாடுகளால் கூட இவை உருவாகலாம். சில நச்சுயிர்களும் புற்று நோயை உண்டாக்கும் வல்லமை படைத்தது.

வாய்ப்பு புற்று உருவாகி, பிற உறுப்புகளை பாதிக்கும் முன்பே அவற்றைக் கண்டறிந்து சிகிச்சை பெற வேண்டும் பெரும்பாலான புற்று நோய் வரும் முன் அதற்கான சில அறிகுறிகள் தோன்றும்.

முதலில் தொடர்ச்சியான உறுத்தலினால், வாயில் வெண்படலம் தோன்றும் இது வாயின் ஒரு பகுதியிலோ அல்லது பரவலாகவோ தோன்றலாம். பெரும்பாலும் கன்னம் நாக்கு, உதடு, ஈறு போன்ற இடங்களைத் தாக்கும். இந்த வெண்படலத்தை எந்தக்

கருவியும் கொண்டு நீக்க முடியாது இந்த வெண்படலத்தைக் கை விரல்களினால் உணர முடியாது. சில நேரத்தில் இந்த வகையான வெண்படலங்கள் தடித்து வெடிப்புகளுடன் விரல்களினால் உணரலாம். இவை அதிகமாக புகையிலை போடுபவர்களுக்கும் பழுப்பு நிறத்தில் இருக்கும் தடித்து வெடித்து இருக்கும் வெண்படலம் மிக விரைவில் வளரும் தன்மையுடையது. எல்லா வகை வெண்படலங்களும் புற்று நோயாக மாறுவதில்லை. மைக்ரான் கோப்பில் இந்தத் திசுக்களைப் பரிசோதித்தால் அதன் பல்வேறு அமைப்பிற்கேற்ப இவற்றை வரிசை படுத்தலாம்.

இவ்வகை வெண்படலம் நார் திசு இறுக்கமாக மாறுவதற்கு வாய்ப்புள்ளது. இதனால் வாய் பூட்டு நோய் (Trismus) ஏற்பட்டு உணவு உட்கொள்வதற்குக் கடினமாகும். இந்நிலை இந்தியாவில் தான் அதிகமாகக் காணப்படுகிறது. நார் திசு இறுக்கம் தோன்றுவதற்குப் பல்வகைக் காரணங்கள் உள்ளன. ஆனால் எதுவுமே தெளிவாகக் கூற இயலவில்லை. இந்நோயால் பாதிக்கப்பட்டவர்களின் வாயில் அதிக எரிச்சல் அடிக்கடி புண் தோன்றுதல், அளவிற்கு அதிகமாக உமிழ்நீர் சுரத்தல் போன்றவை ஏற்படலாம். நார் திசு இறுக்கம் புற்றுநோயாக மாற அதிக வாய்ப்புள்ளது. இந்நோய்களுக்கு வைட்டமின் ஏ, பி காம்ப்ளக்ஸ், ஈஸ்ட்ரோஜன் கார்ட்டிலோன் மற்றும் அறுவை சிகிச்சை போன்றவை உலகில் கையாளும் மருத்துவ மாகும்.

புற்று நோய் தாக்கிய திசுக்களைச் சுற்றி உறை இல்லாததால், இது விரைவில் அருகில் உள்ள மற்ற உறுப்புகளுக்கு ஊடுருவும் இதனால் உயிருக்கு ஊறு விளைவிக்கும். புற்று நோயை அறுவை சிகிச்சையினால் அகற்றினாலும் அது மீண்டும் வளரும் தன்மையுடையது. ஆனால் தீங்கற்ற கழலைகள் ஒரு முறை அகற்றினால், திரும்பவும் தோன்றாது. புற்றுநோய் பிற உறுப்புகளுக்கு இரத்தக் குழாய் மூலமும் நிணநீர் மூலமும் விரைவில் பரவும். இப்படி பரவிய பின்பு சிகிச்சை அளிப்பது மிகவும் கடினமாகும்.

உதட்டுப் புற்று நோய் மேல் உதட்டைவிட கீழ் உதட்டை அதிக அளவில் தாக்கும். இது ஆரம்பத்தில் தடித்து பின்னர் புண்களாகும்.

உதட்டிலிருந்து புற்று நோய் மற்ற உறுப்புகளை எளிதில் தாக்கும் பொழுது. முதலில் ஒரு சிறு கட்டியாகதான் தோன்றும் பின்னர் முழு நாக்கையே பாதிக்கும் இதன் இறுதி நிலையில் ருசி பார்க்கும் தன்மை இழந்து விடும் மற்றும் உணவை விழுங்க இயலாது. நாக்கில் வலி தோன்றுதலோடு அசைக்க இயலாமல் போய் விடும்.

வாயின் அடிப்பகுதியில் புற்றுநோய் தோன்றினால், இது எளிதில் தாடை, ஈறு முதலிய உறுப்புகளை தாக்கும் பரவும் தன்மை அதிகமாக உடையது. புற்றுநோய் அதிக அளவில் கன்னத்தைத் தாக்கும் மேல் பற்களுக்கும் கீழ் பற்களுக்கும் இடையே சிக்கும் பாகம் புற்று நோயாக மாற வாய்ப்பு படைத்தது. வாயில் எரிச்சல் அதிகமாக இருப்பதோடு ஒரு வித தூர்நாற்றம் தோன்றும் புண்கள் மேல் வெண்படலம் மூடியிருக்கும்.

புற்றுநோய், கீழ்தாடை ஈறைதான் அதிகமாக தாக்கும் முதலில் சிறு கட்டிகளாக தோன்றி பின்பு வெடித்து புண்களாக மாறிவிடும். பின்னர் அதையொட்டியுள்ள பற்கள் அசையத் தொடங்கும் அண்ணப் புற்றுநோய் பெரும்பாலும் தலைகீழ் புகைப்பிடிக்கும் பழக்கத்தினால் தான் ஏற்படும். இந்நோய் பரவிமேல் தாடை, முக்கடு புறை போன்ற பகுதிகளை தாக்கும்.

புற்று நோய் தவிர தாடையில் பலவித கழலைகள் வருவது காணலாம். இவற்றில் தாடை எலும்பு கழலை முக்கியமானதாகும். இக்கலையின் திசுக்கள் பற்களின் எனாமல் உருவாகும் போதும், பல் நீர் கட்டிகள் சரிவர அறுவை சிகிச்சை செய்து எடுக்காத போதும் எஞ்சி உள்ள திசுக்களிலிருந்து உருவாகிறது. இவ்வகைக் கட்டிகள் மேல் தாடையைவிடகீழ் தாடையில் அதிகமாகக் காணப்படும். இவை மிகவும் மெதுவாக வளரும் தன்மையுடையவை துவக்கத்தில் ஈறின் மேல் கடினமான சிறு கட்டியாக தென்படும் கட்டியின் அளவு பெரியதாகும்.; பொழுது நாளடைவில் எல்லா எலும்பு பகுதியும் அழிந்துவிடும். இக்கட்டியினால் பாதிக்கப்பட்ட தாடையில் உள்ள பற்கள் அசையும். அறுவை சிகிச்சை செய்து இக்கட்டியையும் அதைச் சார்ந்த நல்ல எலும்புப் பகுதியையும் நீக்குவது நலமாகும்.

புற்று நோயின் அறிகுறிகள் தோன்றும் பொழுதே அதற்கு சிகிச்சை பெறுவது நன்மையாகும். அதைவிட இந்நிலை வராமல் தடுப்பதே மிக மிக நன்மையாகும். புகை பிடித்தல் வெற்றிலை பாக்கு புகையிலை போன்ற வாய்க்கு மட்டுமின்றி உடலுக்கும் தீங்கு விளைவிக்கும் பொருட்களை உபயோகப்படுத்துவதை தவிர்க்க வேண்டும்.

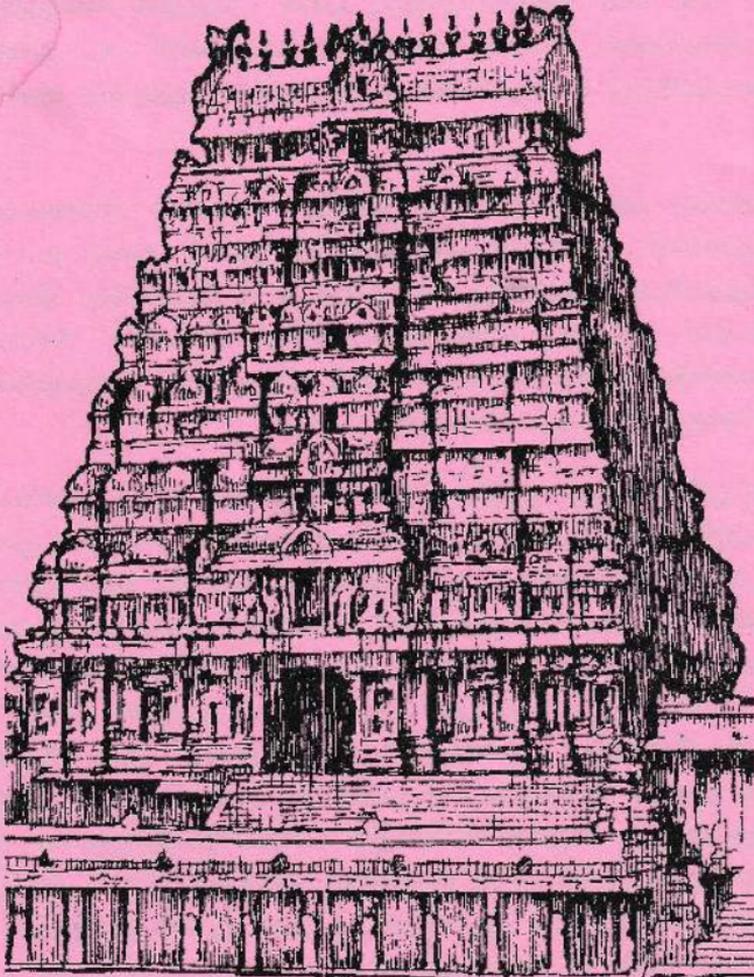
வாயில் வெகுநாளாக உறுத்திக் கொண்டு கூர்மையான பல் செட்டுகளோ, சொத்தைப்பற்களோ இருந்தால் அதை உடனே பல் மருத்துவரிடம் காண்பித்து சிகிச்சை பெற வேண்டும். இதைத் தவிர வாயில் ஏற்படும் மற்ற நோய்களுக்கு உடனே சிகிச்சை செய்ய வேண்டும். காரவகை உணவுகள் மற்றும் மது அருந்துவதை உண்ணுவதைத் தவிர்க்க வேண்டும்.

புற்றுநோய்க்கு அதன் நிலைகளுக்கு ஏற்ப சிகிச்சை அளிக்கப்படுகிறது. தீங்கற்ற கழலைகளை அறுவை சிகிச்சை மூலம் நீக்கி விடலாம். அதிகமாக பரவி உள்ள இடங்களில் கதிர் வீச்சின் மூலம் குணப்படுத்தலாம். கழலைகள் புண்களாக மாறாமல் இருக்க ஆன்ட்டிபயாடிக் கொடுக்க வேண்டும். மற்றும் புற்றுநோயில் உள்ள திசுக்கள் மீண்டும் பெருகாமல் இருக்க நைட்ரஜன் மஸ்டாடு பயன்படுத்த வேண்டும். தாடையில் புற்று நோய் ஒரு குறுகிய இடத்தைத் தாக்கி இருந்தால், அதனையும் அதைச் சுற்றி உள்ள நல்ல எலும்பையும் எடுக்க வேண்டும் பரவலாக இருந்தால் சில வேளையில் தாடையின் பாத் பகுதியை எடுக்கும் நிலை நேரிடும் பின்பு தாடையின் வடிவில் இருக்கும் தட்டுகள் மூலம் முகத்திற்குப் பழைய உருவத்தை உருவாக்கலாம்.

மருத்துவர்களின்

ஆலோசனையின்றி மருந்துகள் உபயோகிக்க கூடாது

# கோபுர தூசனம் கோடி புண்ணியம்



சிவன் தேவஸ்தான இராஜகோபுரத்  
திருப்பணி விரைவில் நிறைந்தேற  
அனைவரும் உதவிக்கரம் தாருங்கள்