



SITHARA

மருத்துவம்

2012/09/26

இலங்கைப் பதிப்பு விலை. ரூபா.50/- இதழ் - 06 மூலிகை 02 2012 கிணர் மருத்துவம்

ஆயுர் வேதத்தைப் பற்றிய அறியாமையும் அம்பாள் மக்களை தீசைநரும்பும் வீஷமத்தனமும்

03



முதுமையில் தாய்மை

அடைவது

நல்லதா? 17

காச நோயாளிகள்

கவனிக்க... 07



சத்துக்களின் அடிப்படையும் பயனும்

11

நீரிழிவுக்கு மருந்தாகும்

சில பழ வகைகள் 13

ஆட்கொல்லி நோய் கிரந்தி 19



இன்னும் பல சிறப்பம்சங்களுடன்...

குடும்ப நல சித்த மருத்துவ மாத இதழ்

உயிர் கொல்லி தொற்று நோய்க் கிருமிகளை அழிக்கும் மூலிகை குளியல் பொடி

சிதாரா பேசியல் & குளியல் மூலிகைப் பொடி

உலக அழகி என வர்ணிக்கப்படும் கிளியோபட்ரா உடல் அழகுக்காகவும் உடலைத் தாக்குகின்ற கிருமிகளை அழிப்பதற்காகவும் பல வகையான மூலிகைக் குளியலையும் மூலிகை மேற் பூச்சுக்களையும் மூலிகைக் கஞ்சிகளையும் உட்கொண்டு பல அரசர்களை தன் காலடியில் விழ வைத்துள்ளார். கிளியோபட்ரா பாவித்த மூலிகைக் குளியல் பொடி சித்தர்களும் ரிஷிகளும் எழுதிய ஏட்டிலிருந்தே எடுக்கப்பட்டதாக வரலாறுகள் கூறுகிறது.

கிளியோபட்ரா பாவித்த மூலிகைப் பொடியில் வெண்சந்தனம், கஸ்தூரி மஞ்சள், வேம்பு, பூலாங்கிழங்கு, பச்சிலை என்பன அடங்கப்பட்டிருந்தது பல ஆய்வுகளின் மூலம் தெரிய வருகிறது. கிளியோபட்ராவின் சரித்திரத்தையும் உடல் அழகின் இரகசியத்தையும் உலகில் அறியாதவர்கள் இருக்க மாட்டார்கள் இப்படியான உடல் ஆரோக்கிய மூலிகைப் பொடியை நம் வீட்டிலேயே பெற முடியுமா? முடியும் என்கிறது சிதாரா பேசியல் & குளியல் மூலிகைப் பொடி.

இந்த மூலிகைப் பொடியில் சேர்க்கப்பட்டுள்ள மூலிகைகளின் நறுமணம், அது அடைக்கப்பட்டிருக்கும் பெட்டியையும் மிஞ்சி வருகிறது. நம் நாட்டுப் பெண்கள் பச்சைப்பயரையும் கஸ்தூரி மஞ்சளையுமே அரைத்து மேனியில் பூசிக் குளிக்கின்றனர். இது மிகவும் எளிமையான முகப் பூச்சு. இதனாலும் உடற் கிருமிகள் அழிக்கப்படுகிறது. ஆனால் சிதாரா நிறுவனத்தினால் தயாரிக்கப்பட்ட இம்மூலிகைக் குளியல் பொடியானது 100% மூலிகைகளைக் கொண்டு தயாரிக்கப்பட்டது. இந்த மூலிகைப் பொடியில் அடங்கியுள்ள முக்கிய மூலிகைகளின் பயன்களாவன:

பச்சிலை - உடற்சுருக்கம் நீங்கி, விஷக்கிருமிகளை அழிக்கும்.
கஸ்தூரி மஞ்சள்-முக அழகை உண்டாக்கி கிரந்தி, கர்ப்பான் என்பன குணமாகும்.
பூலாங் கிழங்கு -கபநோய், கீழ்பிடிப்பு, விரணம், கிருமி குணமாகும்.
வெண் சந்தனம் -உடற் சூட்டை தணித்து அறிவும் மனமகிழ்ச்சியும் மேனி அழகுடன் பொழிவும் உண்டாகும்.
சந்தனம் - உடல், மார்புகளை நெரிக்கட்டிகளை நீக்கி உடலிலுள்ள வியர்வை நாற்றத்தைப் போக்கும்.
வாசனைக் கோட்டம்- கண், தாடை, வயிறு, அரை இடுக்குகள், கழுத்து, அக்குள் அவ்விடத்தில் உண்டாகும் நோய்களைப் போக்கி விஷங்களையும் விஷக்கிருமிகளையும் அழிக்கும்.

குளிக்கும் போது ரஷாயணங்கள் அடங்கிய சோப்புகளைப் பயன்படுத்துவதால் தோலானது கூடுதலான பாதிப்புக்களை அடைகிறதே தவிர ஆரோக்கியமளிப்பதில்லை எனவே இந்தக் குறைகளைப் போக்கவும் உடல் ஆரோக்கியமடையவும் சிதாரா மூலிகைப் பொடியைப் பாவிக்கவும். இப்பொடியைப் பாவித்த பெண்கள், ஆண்கள், சிறுவர்கள் அனைவரும் உடல் ஆரோக்கியமாக இருப்பதோடு இம்மூலிகைப் பொடியை தொடர்ந்து பெற்றுத் தருமாறும் வேண்டுகின்றனர்.

சிதாரா ஆயுர்வேத மருந்தகத்தின் சிறப்புத் தயாரிப்புக்களில் ஒன்றான சிதாரா பேசியல் & குளியல் மூலிகைப் பொடியானது முற்று முழுவதுமான ஆயுர் வேத முறைப்படி 100% இயற்கை மூலிகைகளைக் கொண்டு தயாரிக்கப்பட்டது. இதில் அடங்குவன:

கஸ்தூரி மஞ்சள்	சதீனம்
மகிழம்பூ	வெட்டிவேர்
பச்சிலை	வாசனைக் கோட்டம்
பூலாங்கிழங்கு	வெண்சந்தனம்

உட்பட இன்னும் பல மூலிகைகளை ஆராய்ச்சி செய்து ஆயுர்வேத திணைக்களத்தின் அனுமதியுடன் இந்தக் சிதாரா பேசியல் & குளியல் மூலிகைப் பொடியைத் தயாரித்துள்ளோம்.

பாவனை: சிதாரா பேசியல் & குளியல் மூலிகைப் பொடியை பெண்கள், ஆண்கள், குழந்தைகள் (14 வயதுக்கு மேல்) எல்லோரும் பாவிக்கலாம். சோப்புப் போடுபவர்கள் வழக்கமாக சோப்புப் போட்டுக் குளித்த பின்னரும் சிதாரா பேசியல் & குளியல் மூலிகைப் பொடியை உடம்பில் தேய்த்துக் குளிக்கலாம். தேவையான பொடியை வெந்நீரில் குழைத்து உடல் முழுக்கப் பூசி 10 நிமிடங்களின் பின் குளிக்கவும். இதனால் உடலில் உள்ள கிருமிகள், சுற்றுப் புறம், வீதியோரத்திலிருந்து வரும் தூசி, புகை போன்றவற்றின் பாதிப்புக்களிலிருந்து தடுத்து உடல், தோல் சுருக்கு, நரம்பு பலயீனம் என்பன மாறி கண்களுக்கு குளிர்ச்சியும் முகத்திற்கு பிரகாசத்தையும் ஏற்படுத்தி நாள் முழுவதும் ரம்மியமான வாசனை வீசும். தொடர்ந்து பாவிப்பதால் நிறைவான பலனைப் பெறலாம்.

மேலதிக விபரங்களுக்கு : சிதாரா ஆயுர்வேத வைத்தியசாலை & பாமசி, புத்தளம் வீதி, சிலாபம்.

தொ. இல: 032 22 22 773 / 0777 225 223

உலக மக்கள் நலமுடன்
பல்லாண்டு வாழ்க.



மருத்துவர்

சுமேந்திர சித்ர மருத்துவர் நகர், திண்டுக்கல்

முல்லை - 02

இதழ் - 06
2012

மருத்து 06

“காலத்தில் உண்ணும் உணவும்

கடைப்பிடிக்கும் முடிவாகும்

காலம் கருதிய ஓய்வும் - உடற்பயிற்சியும்

காலம் உள்வகை நோயின் வலு வந்து செய்யும்”

ஆசிரியர், வெளியிடுபவர்

தேசபந்து - தேசகீர்த்தி வைத்தியசூரி
அகில உலக சித்தாயுர்வேத வைத்திய நிபுணர்
Dr. அல்ஹாஜ் பீ.எம்.எம். சாலீன். J.P
P.I.M.P. (India) D.I.H.M. (Madras) A.M.C (Sri Lanka)
சிதாரா ஆயுர்வேத மருந்தகம்
புத்தளம் வீதி சிலாபம். தொ.பே 032-2222773 0777-225253

சிறப்பாசிரியர்

கொல்லிமலை சித்தர் ஜோதிலிங்க அடிகளார்
Rtn. Dr. P.M. செல்வராசு
M.A.M.D.(A.M.) Siddha
த. பெ. எண். 5,28,29, தங்கசாலை ரோடு,
புன்செய்யப்பாளையம் பட்டி,
அஞ்சல் பின்கோடு : 638459 ஈரோடு மாவட்டம்,
தமிழ் நாடு.
Fax & Ph: (04295) 67277
Ashramam: (04295) 68415

தொகுப்பு பதிப்பாசிரியர்

M.M. பதுருஸ்ஸமான் (ஓய்வு பெற்ற அதிபர்)

ஆலோசனைக் குழு

Dr. அல்ஹாஜ் P.M.F. உவைஸ் முஹம்மட் மௌலானா
Dr. M. ஹாரூன்
வீர சொக்கன் உடப்பூர் (ஊடகத்துறை)
A.S. பஸ்கி (ஊடகத்துறை)
A.M. ரிஸ்மி யனை நிர்வாகம்
J.M.M. ரிஸ்மி

எட்ட ஆலோசகர் - Legal Advisor

Mr. A.W.S Ameen L.L.B
Attorney - At - Law

கணனி வடிவமைப்பு

M.S.A. சிதாரா

பதிப்பு

சிதாரா பதிப்பகம்

புத்தளம் வீதி, சிலாபம்.

Printed & Published By

Sithara Press

Puttalam Road, Chilaw.

முழு விபரங்களுக்கும் - பதிப்பாளர்

Dr. அல்ஹாஜ் பீ.எம்.எம். சாலீன். J.P
புத்தளம் வீதி, சிலாபம்.

ஆசிரியர், வெளியிடுபவர் உரிமையாளர்

Dr. அல்ஹாஜ் P.M.M. சாலீன் (J.P)

புத்தளம் வீதி, சிலாபம்.



ஆசிரியர் உரை

உலகை அச்சுறுத்திக் கொண்டும் மருத்துவ
லகுக்கு மிகப் பெரும் சவாலாகவும் விளங்கும்
நோய்கள் அன்று தொட்டு இன்று வரை இருந்து
கொண்டே வருகிறது. இந்த வரிசையில் நம் நாட்டில்
சிறுவர் முதல் பெரியவர்கள் வரை ஆட்டிப்படைத்துக்
கொண்டிருக்கும் சக்கரை வியாதியானது மருத்துவ
உலகுக்கு சவால் விட்டுக் கொண்டிருக்கிறது.

சக்கரை நோய் வந்து விட்டால் வாழ்நாள்
முழுவதும் மருந்துகளின் பிடியில் தானா? முற்றிலும்
குணப்படுத்த முடியுமா? என்று ஏங்கிப் பெருமூச்சு
விட்டுக் கொண்டிருக்கும் அனைவருக்கும் ஏற்ற
முறையில் எளிமையான மருந்துகளையும்
ஆலோசனைகளையும் கூறியுள்ளோம். அத்துடன் ஒரு
மனிதனது உச்சி முதல் உள்ளங்கால் வரை
வரக்கூடிய நோய்களுக்கு மிகவும் எளிய முறையில்
இயற்கை உணவுகளையும் கூறியுள்ளோம்.

நாளுக்கு நாள் விலையுயர்ந்த மருந்துகளை
உட்கொண்டு தீர்வு காண முடியாமல் ஏங்கிப்
பெருமூச்சு விட்டுக் கொண்டிருக்கும் அனைத்து
மக்களுக்கும் ஏற்ற முறையில் இவற்றில்
கூறப்பட்டுள்ள ஆலோசனைகள் அனைத்தும் மிகவும்
பயனுள்ளதாக அமையும் என்பதில் எந்த வித
சந்தேகமுமில்லை.

ஆயுர்வேத மருந்துகளைப் பற்றி தவறான
அபிப்பிராயம் கொண்டுள்ளவர்களுக்கு ஆயுர்வேத
மருந்துகளை தயாரிக்கும் நாம் அன்றாட உணவாக
உட்கொள்ளும் உணவு வகைகளையும் மருந்து
சரக்குகளையும் ஒன்று திரட்டி பல வகையான
உணவுப் பொருட்களையும் அதனால் குணமாகும்
நோய்களும் தனித்தனியாக கூறப்பட்டுள்ளது.

நாளுக்கு நாள் மக்கள் தொகை அதிகரித்துக்
கொண்டு போவதினால் வரப்போகும் காலங்களில்
போதிய மருத்துவமனைகளோ மருத்துவர்களோ
அல்லது துணை மருத்துவர்களோ இப்பிரச்சினையை
சமாளிப்பதற்கு போதிய அளவில் இருக்க மாட்டார்கள்.

நாளுக்கு நாள் அதிகரித்துக் கொண்டிருக்கும்
ஆட்கொல்லி நோய்களைக் கட்டுப்படுத்த உலக
சுகாதார நிறுவனங்களும் பல நூற்றாண்டு காலமாக
போராடிக் கொண்டிருக்கும் ஆட்கொல்லி புற்று நோய்
சக்கரைவியாதி போன்றவற்றை பூரணமாகக்
குணப்படுத்த முடியாமல் தவித்துக் கொண்டிருக்கும்
இவ்வேளையில் புத்தி சாதாரியமாக இயற்கை
உணவுகளை உட்கொண்டு மற்றவர்களுக்கும்
இயற்கை உணவுகள் பற்றிய நல்ல
ஆலோசனைகளைக் கூறுவோமாக!



பொருளடக்கம்
ஆயுர்வேதத்தைப் பற்றிய அறியாமை..... 03

காச நோயாளிகள் கவனிக்க..... 07



கிண்ணம் பழம்..... 09

கண் சிவந்து போகிறதா?..... 10



உஷ்ண பேதி குணமாக..... 11

சத்துக்களின் அடிப்படையும் பயனும்..... 12

நீரிழிவுக்கு மருந்தாகும் சில பழ
வகைகள்..... 14

தேசிய மூலிகை மருந்துகள்..... 16

முதுமையில் தாய்மை அடைவது
நல்லதா?..... 18



ஆட்கொல்லி நோய் கிரந்தி..... 20

கொடுமையான தொற்று நோய் காலரா..... 23



வாயைக்கட்டும் வயது..... 25



உலகில் உள்ள எலிகள்..... 27

சின்ன சின்ன செய்திகள்..... 28

மாதம் ஒரு மூலிகை..... 29

கிருமி நாசினி மஞ்சள்..... 30



ஆயுர் வேதத்தைப் பற்றிய அறியாமையும் அப்பாவி மக்களை தீசைத்ரும்பும் விஷமத்தனமும்

ஆயுர்வேதம் உலகம் உருவானதில் இருந்தே அறிமுகப்படுத்தப்பட்டு மனிதர்களுக்கு வரும் எல்லா விதமான நோய்களுக்கும் தீர்வு கூறப்பட்டுள்ளது. இறை வசனங்களிலும் “மருந்தில்லா நோய் எதையும் படைக்கவில்லை” என்று இறைவன் கூறுகிறான். அப்பாவி மக்களை ஏமாற்றும் விதமாக காலத்துக்கு காலம் ஒரு சில வைத்தியர்களால் பல கட்டுக்கதைகள் கட்டவிழ்த்து விடப்படுகின்றது.

ஆயுர்வேதமருந்துகளில் எல்லாமே உணவுகளாக இருக்கிறது. பழக்கடைகளில் இது இருக்கும் போது பழமாகவும், காய்கறி கடைகளில் இருக்கும் போது மரக்கறிகளாகவும், சில்லறைக் கடைகளில் இருக்கும் போது பலசரக்கு சாமான்களாகவும், ஆயுர்வேத பச்சிலை மூலிகை கடைகளில் விற்கும் போது மருந்துப் பொருட்களாகவும், காட்சியளித்துக் கொண்டிருக்கும் மருத்துவப் பொருட்களே அன்றாடம் நாம் பாவிக்கும் உண்ணும் உணவுகளாகவும் “மருந்தே உணவு உணவே மருந்து” என்று அழைக்கப்படுகிறது.



“பூனைக்குட்டி பாலைக் குடிக்கும்போது கண்களை இறுக மூடிக்கொண்டு ஒருவருக்கும் தெரியாமல் குடிக்கிறேன்” என்ற எண்ணத்தில் குடிக்குமாம். இதே போன்று தான் ஆயுர்வேத மருந்துக்காக பயன்படுத்தப்படும் கீழே குறிப்பிடும் மூலிகை வகைகளை உலகத்தில் உள்ள எத்தனையோ டாக்டர்கள் சாப்பிட்டு கொண்டு ஆயுர்வேத மருந்துகளையே சாப்பிட வேண்டாமென்று கூறுவது வேடிக்கையாக இருக்கிறது. அண்மையில் யாரோ ஒரு டாக்டரினால் கூறப்பட்டதாம் அகத்திக்கீரை சாப்பிட வேண்டாம் நோய் உண்டாகும் என்றும் இது பல அரசு மருத்துமனையில் எழுதி ஓட்டி உள்ளது என்றும், இதை அறியாமல் கேட்ட மக்கள் பதற்றத்திற்கு உள்ளானார்கள். இதனால் அப்பாவி விவசாயிகள் அறுவடை செய்து கொண்டு வந்த அகத்திக்கீரைகள் சந்தைகளில் யாரும் வாங்காமல் ஆடு, மாடுகளுக்கு தீனியாகியது. நாங்கள் இவ்வேளை மக்கள் மத்தியில் விழிப்புணர்ச்சியை ஏற்படுத்தி அரசு ஆதார வைத்தியசாலைகளில் இப்படி இருந்தால் யாராவது காண்பியுங்கள், தகுந்த சன்மானம் தருகின்றோம் என்று, மக்கள் பல இடங்களில் தேடியும் அப்படி எந்த வாசகமும் இலங்கையில் எந்த பாகத்திலாவது



தொகுப்பு

Dr. அல்ஹாஜ் P.M.M. சாலீன் (JP)

International Sidhdayurveda
Specialist
Ayurvedic Medical Council

இல்லாமையினால் இது விஷமிகளின் வேலை என்பதை ஏற்றுக் கொண்டனர். பொதுவாக அகத்திக்கீரையைப்பற்றி ஆராய்வோமாக இருந்தால் விஞ்ஞானம் தலைக்கு மேல் உயர்ந்துள்ள இக்காலகட்டத்தில் கணணியை சுண்டு விரலால் அழுத்திய மறுகணமே அதனுடைய தாவரவியல் பெயரைக் கொடுத்தால் உடனே அகத்திக்கீரை என்றும் இதன் குணம் முத்தோசம், பைத்தியம், தலைக்கனம், கபம், இருமல், நிறவேறுபாடு பிசாசுகளால் தோன்றும் துன்பம், எரிச்சல், கிருமி, நாவறட்சி, பெண்களுக்கு பெண் உறுப்பால் தோன்றும் வலி ஆகியவற்றைப் போக்கும் முறைப்படி பாவித்தால் நோயின்றி நீண்ட ஆயுட்காலம் வாழலாம் என்றும் உள்ளது.

இது போன்று பல ஆயிரக்கணக்கான பச்சிலை மூலிகைகளின் பெயர்களை கணணி ஊடாக அறிந்தால் இதைப்பற்றிய உண்மையான தகவல்களை பாமர மக்களுக்கும் எத்தி வைக்கமுடியும். இதுபோன்று அரசன் முதல் ஆண்டிவரை, படித்தவர் முதல் பாமரர் வரை, விஞ்ஞானிகள், ஆங்கில மருத்துவர் முதல் கொண்டு அன்றாடம் பாவிக்கும் உணவுகள் எல்லாமே ஆயுர் வேதத்திற்குட்பட்டவையே ஆகும். இதை பார்க்கும் பார்வையிலே தான் எல்லாம் உள்ளது. இதை விருந்தாக பார்த்தால் “உணவாகவும்” மருந்தாக பார்த்தால் “நோய் நிவாரணியாகவும்” இடம் பெறுகிறது. மக்கள் மத்தியில் தவறான சிந்தனைகள் உருவாக கூடாது என்ற நல்ல எண்ணத்துடன் கீழே உள்ள ஆயுர்வேத மூலிகை வகைகளையும் மருந்துசரக்குகளையும் விவரமாக தருகிறேன். அதாவது உச்சந்தலை முதல் உள்ளங்கால் வரை வரக்கூடிய நோய்களுக்கு பயன்படுத்தப்படும் மூலிகைகளின் விபரம்,

- **அகத்திக்கீரை**
பைத்தியம், தலைசுத்து, உடற் சூடு, பெண்களுக்கு பெண் உறுப்பில் தோன்றும் வலி முத்தோசம் என்பனவற்றை குணப்படுத்தும்.
- **அருரோட் (கூகைக்கிழங்கு)**
இருமல், சளி, உடற்சூடு குணமாகும்.

- மிளகாய்
மாந்தம், சுவை இன்மை, வயிற்று நோய் குணமாகும்.
- மிளகு
வயிற்றுவலி, வாய்வு, கிருமிநோய், உடலில் உள்ள நஞ்சுகள் குணமாகும்.
- நச்சீரகம்
காய்ச்சல், வாதவிகாரம், குன்மம், வாந்தி, என்பன குணமாகும்.
- பெருஞ்சீரகம்
சூடு, குன்மம், ஜூரம், வாந்தி குணமாகும்.
- கரிஞ்சீரகம்
கொலஸ்ட்ரோல், அஜீரணம், பேதி என்பன குணமாகும்.
- கொத்தமல்லி
தலைசத்து, வாந்தி, விக்கல், சூடு, எரிச்சல் குணமாகும்.
- கொத்தமல்லி கீரை
சுவை இன்மையை குணப்படுத்தி உடல் வலிமையை ஏற்படுத்தும்.
- புதினா கீரை
உடற்கூடு, செமியாக்குணம் குணமாகி தாதுவிருத்தி உண்டாகும்.
- கறிவேப்பிலை
சுவையின்மை, சீதபேதியால் வரும் வயிற்றுளைவு, பைத்தியம், இளநரை என்பன குணமாகும்.
- ரம்பை இலை
நாருசி இன்மை, செரியாமை போன்றவை குணமாகும்.
- கடுகு
மாலைக்கண், வாதம், வயிற்றுவலி, மூளையில் சேரும் கெட்ட நீரை வெளியாக்கும்.
- உலுவாஅரிசி
சூடு, பிரமேகம், களிச்சல், சுக்கில விருத்தி குணமடையும்.
- வெள்ளையூடு , வெங்காயம்
வாய்வு, மந்தம், கொலஸ்ட்ரோல் குணமாகும்.
- சேரை
மந்தம், செரியாமை குணமாகும்.
- கொற்காய்
நாவறட்சி, கிருமிநோய், மூலநோய், சிறுநீர்ப்பை கற்கள் குணமாகும்.
- புளியம்பழம்
மூலநோய், நாவறட்சி, இதயநோய், கிருமிநோய் குணமாகும்.
- கறுவா
குடற்புண், வாந்தி, இதயம், மண்ணீரல், கல் லீரல், நோய்களை குணமாக்கி இரத்தத்தைத் தூய்மைப் படுத்தும்.
- ஏலம்
வாதம், கபம், செரியாமை, வயிற்றுநோய் மூலம் கிரந்தி, கரப்பான், தலைநோய் குணமாகும்.
- கசகசா
மலபேதி, ஜலதோசம், தாதுகிருமி, நித்திரை இன்மை குணமாகும்.
- கிராம்பு
விஷக்கடி, தேள்விஷம், சளி, பல்நோய் குணமாகும்.
- சாதிக்காய்
இருமல், இழுப்பு, பீனிசம், தொண்டை நோய், நீரிழிவு குணமாகும்.
- வசவாச்
தாதுசக்தி அதிகரிக்கும், பித்த மயக்கம் குணமாகும்.
- அரத்தை
பேசாத சிறுபிள்ளைகளை பேசவைப்பதுடன், ஈளை, இருமல் குணமாகும்.
- இஞ்சி
சூடு, அஜீரணம், செரியாமை, வாத, பித்த, கபம் குணமாகி உடல் வலிமை உண்டாகும்.
- தேங்காய்
சிறுநீர் த்தடை, வாதம், தேகச் சூடு, மூலரோகம், என்பன குணமாகும்.
- பொன்னாங்கன்னி
விழியைப்பற்றிய வாதசுரம், தேகச்சூடு, மூலரோகம், பெண்களது மேனியை பளபளக்கச் செய்யும்.
- மஞ்சள்
கிருமி, வீக்கம், தோல் வியாதிகள், நீரிழிவு குணமாகும்.

- காசினிக்கீரை
இருதயநோய், கிட்னி பாதிப்பு, சீனிவியாதி குணமாகும்.
- சிறுக்கீரை
காசம், மேகவிரணம், சிறுநீர் எரிச்சலை குணப்படுத்தி உடலில் உள்ள நஞ்சை முறிக்கும்.
- பசளிக்கீரை
சூடு தணியும், தாகம் தணியும், தாதுசக்தி அதிகரிக்கும்.
- மான்பாஞ்சான் கீரை
கண்காசம், மதுமேகம் குணமாகும்.
- குறிஞ்சான் கீரை
சக்கரைவியாதி, பெண்களின் மாதசிக்கல் குணமாகும்.
- திராய்
கிரந்தி, கரப்பான், கண்காசம் குணமாகும். இறந்தவர்களது உடலை கெட்டு போகாமல் பாதுகாக்கும்.
- தாளிக்கீரை
பித்தமயக்கம், உடற்கூடு குணமாகி உடலை ஆரோக்கியமடையச் செய்யும்.
- தரிசலங்கண்ணிக்கீரை
மஞ்சல் காமாளை, முடிக்கொட்டுதல் நீங்கி முடியை நீளமாக வளரச்செய்யும்.
- அம்மாள் பச்சரிசி கீரை
எரிபுண், தாதுவிருத்தி குணமாகும், பாலூட்டும் தாய்மார்களுக்கு பால் அதிகம் சுரக்கச் செய்யும்.
- வாழைத்தண்டு
பாண்டு, எலும்புருக்கி, முத்திரக்கல் குணமாகும்.
- சுரை கல்பாணபூசனி
கல்வியாதி, மனநோய் என்பன மாறி உடல் சூட்டை தணிக்கும்.
- பூசனி
இரத்ததோஷம், வாதநோய் குணமாகி தாதுசக்தியை உண்டாக்கும்.
- நத்தைச்சூரிக்கீரை
உடல்வலிமையை அதிகமாக்கி நாட்பட்ட காயங்களை குணமாக்கும்.
- வள்ளல்கீரை
இருமல், நீரிழிவு குணமாகி ஞாபகசக்தி அதிகரிக்கும்.
- முகமுகக்கு கீரை
நெஞ்சு சளி, உஷ்ணம் குணமாகும்.
- தூதுவேளை
வாதாதிக்கம், சளி, தொண்டை கம்மல், ஆரம்பப் புற்று நோய் குணமாகும்.
- முள்ளங்கி
முத்திரக்கல், மூலநோய் குணமாகும்.
- கத்தரிப்பிஞ்சு
திரிதோசங்களை நிவர்த்தி செய்யும்.
- அவரை
முத்தோசம், விரணம் குணமாகும்.
- கரணக்கிழங்கு
மூலவியாதி, கிருமி இழுப்பு, வாந்தி குணமாகும்.
- கொயிலை
உடல் உஷ்ணம், மூலநோய் குணமாகும்.
- பாவற்காய்
கிருமிநோய், காய்ச்சல், சீனிவியாதி குணமாகும்.
- வாழைப்பூ
பித்தநோய் குணமாகி தாது விருத்தியாகும்.
- திராட்சை
மலச்சிக்கல், கண்நோய், சூடு, குரல் கம்மல் குணமாகி உடலில் வலிமை உண்டாகும்.
- வாழைப்பழம்
உடல் ஆரோக்கியமும், தாதுசக்தியும் உண்டாகும்.
- கொய்யாப்பழம்
மலச்சிக்கல் குணமாகும்.
- இலந்தைப் பழம்
மலச்சிக்கல் குணமாகும், உடல்வலிமை உண்டாகும்.
- சண்டைக்காய்
நெஞ்சுச்சளி, வாதம் குணமாகும்.

மருத்துவர்

- கரட்
கபவாதம் குணமாகும்.
- நாவற்பழம்
உடற் சோர்வு தணிந்து, சீனிவியாதி குணமாகும்.
- தோடை
பித்தமயக்கம் தணியும், உடலுக்கு ஊட்டச்சத்து தரும்.
- நாறந்தை
மலக்கிருமி, பசித்தாகம் தீரும்.
- சாத்துக்குடி
பித்தம், வாய்நீர் ஊறல் தணியும்.
- எலுமிச்சை
வாதபித்தம், சளி, பல்நோய் குணமாகும்.
- அனோதா
உடற்கூடு, கிட்னியில் கல் குணமாகும்.
- மாதுளை
மூலநோய், விக்கல், இருமல், குணமாக்கும்.
- தூரியன் பழம்
விதை, உடல்சக்தி, மலட்டு நோய் நீங்கும்.
- வெள்ளரி
நீரிழிவு, நீர்த்துவாரசுருக்கு குணமாகும்.
- மாம்பழம்
மண்ணீரல் வீக்கம் குணமாகும்.
- பலாப்பழம்
இரத்தபித்தம், காயப்பட்ட புண்ணை குணமாக்கும்.
- காட்டுக் கொய்யா
உடல் வலிமையும், ஜீவசக்தியும் உண்டாகும்.
- பேர்ச்சை
உடல் வலிமை, தாதுசக்தி உண்டாகும்.
- கோவா
பித்தமயக்கம் தீரும்.
- வட்டுக்காய்
சளி, காசரோகம் குணமாகும்.
- பீற்றாட்
இரத்தம் தூய்மையாகும்.
- நெல்லி
சளி, இரத்தபித்தம், முரசு கரைவது, பல்நோய், முடிக்கொட்டுதல் குணமடையும்.
- முருங்கை
உடல்வெப்பம், ஆண்மை குறை குணமாகி நரம்புகளை வலுவற்றச் செய்யும்.



குழல் **பாழ்**

எதற்கு? மக்கள் தம் எதற்கு?

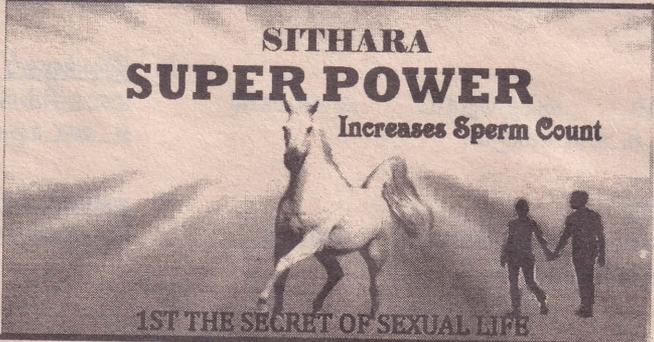
மதுலைச் சொல் கேட்க ஆசையா?

தருமணமாக 10,15 ஆண்டுகள் ஆகியும் குழந்தை இல்லை என்றாலும் ஆண், பெண்கள் மலட்டுத் தன்மை இருந்தாலும் சித்தாயுர்வேத பச்சிலை மூலகை மருந்துகள் கொடுத்து சந்தான பாக்கியம் பெற சிறப்பு மருத்துவம் செய்யப்படுகிறது. இச்சிக்ச்சைக்குத் தேவையான மருத்துவம் இதோ!



100% இயற்கை மூலகைகளைக் கொண்டு தயாரிக்கப்பட்ட அதி அற்புத மருந்தாகும்.

சிறந்த பலனைப் பெற தொடர்ந்து பாவிக்கவும்.



SITHARA SUPER POWER
Increases Sperm Count

1ST THE SECRET OF SEXUAL LIFE

உடன் தொடர்பு கொள்ளவும், சிதாரா மருந்தகம், புத்தளம் வீதி, சிலாபம்.
Tel: 0322222773

காசநோயாளிகள் கவனிக்க.....



தொகுப்பு

Dr. அல்ஹாஜ் P.M.F. உஜைஸ் மௌலானா
(PHSM)

சீதாரா கைத்தியசாலை

முன்பு ஒரு காலத்தில் காச நோய் என்பது தீராத நோயாக இருந்தது என்பது வாஸ்தவந்தான். இந்த நோயால் பாதிக்கப்பட்டவர்கள் பின்னர் அதிக காலம் வாழ்ந்ததில்லை என்ற சோகமயமான நிலை இருந்தது என்பதும் உண்மைதான். இவ்வாறு இருந்த காலத்தில் இடைவிடாது இந்நோயை எதிர்த்து நடத்தப்பட்டு வந்துள்ள இயக்கமும் விரிவடைந்து நாளடைவில் நல்ல பலனை அளித்துள்ளது. பல சோதனைகளின் மூலம் நிவர்த்தி செய்து வெற்றி கண்டுள்ளனர்.

மனித இனத்தை அச்சுறுத்தித் துன்பத்துக்கு ஆளாக்கி அழித்துக்கொண்டிருந்த நோய்களில் ஒன்று காசநோய். உலக நாடுகள் பலவற்றில் இந்த நோய்க்கு எதிராக இடைவிடாத போராட்டம் செய்து கடைசியில் வெற்றி கண்டது. இந்தியாவில் காசநோய் ஒரு பயங்கரமான நோயாக இருந்து வந்ததை மாற்றி இப்பொழுது சுலபமாக குணமாக்கக்கூடிய நோய்களுள் ஒன்றாகி விட்டது.

காசநோய் உள்ளவர்கள் அவர்களுக்குரிய சானிடோரியத்தில் தங்கி சிகிச்சை பெற்றுக் கொள்ள வேண்டும். அதனை விட்டு, மற்றவர்களைப் போல தாமும் உலவக் கூடாது. அவ்வாறு உலாவினால் மற்றவர்களுக்கும் இவர் நோயைப் பகிர்ந்து கொடுக்கிறார் என்பதை அறிந்து கொள்ளுதல் வேண்டும். இந்த நோய் மற்றவர்களுக்கு உடனடியாகப் பரவக் கூடிய நோய்களில் ஒன்று.

இன்னும் ஒரு சில நோயாளிகள் நோய் இருந்தும், அதனைப் பற்றி எந்தவிதக் கவலையு மில்லாமல் டாக்டரிடமும் செல்லாமல் எந்தவிதப் பரிசோதனையும் செய்து கொள்ள விரும்பாதவர்களாக இருக்கிறார்கள்

அவர்கள் அவ்வாறு இல்லாமல் பரிசோதனை செய்து காசநோயாளி என்பதைத் தெரிந்து கொண்டவுடன் உயிரின் மீது வெறுப்புக் கொள்ளாது நோயினைப் போக்கிக் கொண்டு சமூகத்தில் உலவ வேண்டும். அவ்வாறு செய்யாது உயிரின் மீது வெறுப்புடன் அவர் இருந்தால் அவரைச் சூழ்ந்துள்ள குடும்பத்தாரையும் மற்றவர்களையும் உடனடியாக பாதித்து விடும். இப்படி இவர் இருந்தால் எந்த காலத்தில் தான் இந்த நோயை கட்டுப்படுத்த முடியும் என்பதை யோசித்துப் பாருங்கள்.

காசநோய் என்றால் என்ன என்பதைத் தெரிந்து கொள்ள வேண்டும் 'ட்யூபர்கிள் பாசிலஸ்' என்ற கண்ணுக்குப் புலப்படாத நுண்ணிய கிருமிகள் காசநோய் உள்ளவர்களிடமிருந்து நோய் இல்லாதவர்களுக்குப் பரவதால் உண்டாவது தான் இந்த காசநோய். ஒருவரது உடலுக்குள் இந்த நோய்க்கிருமிகள் புகுவது தெரியாது. நோய் என்பது சொல்லிக் கொண்டா வரும்? எந்தத் தொற்று நோயாக இருந்தாலும் திடகாத்திரமான உடலில் புக வேண்டும். ஆசையோடு புகுந்து கொள்கிறது. பிறகு திடகாத்திரமானவனும் அதனுடன் அல்லல் பட வேண்டும். மெதுவாகவே ஒவ்வோர் அறிகுறித் தொடங்கும். நோய் நன்றாகப் பரவி, முற்றிய பின்னரே நோயாளி தனக்குக் காசநோய் வந்துள்ளதை அறிவான்.

காசநோய் கண்டுள்ள நோயாளி ஒவ்வொரு முறை இருமல் வரும் போதும், தும்மும் போதும் வாயைத் துணினால் முடிக் கொள்ளாமல் இருமினாலோ, வாயை மூடாமல் தும்மினாலோ நோய்க் கிருமிகளைக் கொண்ட விறிய நீர்த்துளிகள் வெளியேறி, காற்றின் மூலம் பரவுகிறது. இந்த நோய் கண்டவர்கள் கண்ட இடங்களில் துப்பிய எச்சில் உலர்ந்து போனால், அதிலிருந்து நோய்க்கிருமிகள் கிளம்பிக் காற்றோடு கலந்து மற்றவர்களுக்கு நோயைப் பரப்புகிறது. இந்த மாதிரி நோய்க் கிருமிகளால் தாக்கப்படுகின்ற நூறு பேரில் ஐந்து பேருக்கே, அதாவது நோய்க் கிருமிகளை எதிர்த்து நிற்கும் ஆற்றல் இல்லாதவர்களையே இக்கிருமிகள் நோயாளிகளாக மாற்றி விடுகின்றன.

நல்ல ஊட்டச்சத்து அருந்தும் பழக்கம் உடையவர்களையும், சாப்பிடாதவர்களையும், நல்ல காற்றோட்டமில்லாத வீட்டில் இருப்பவர்களையும், செய்யும் தொழிலின் தன்மையும், மது அருந்துபவர்களையும் அடிக்கடி குழந்தை பெறுபவர்களையும் இந்த நோய்க்கிருமிகள் மிக எளிதில் தொற்றிக் கொள்கின்றன.

இந்த நோயின் ஆரம்ப அறிகுறிகள் என்ன என்பதைப் பார்க்கலாம். இரண்டு, மூன்று வாரங்கள் இந்த நோய் கண்டவர்கள் இருமுவார்கள் மாலை நேரங்களில் லேசான காய்ச்சல் ஏற்படும். இவர்களுக்குப் பசி சிறிதும் இருக்காது. எடை குறைந்து மெலிந்து போய்க் கொண்டு இருப்பார்கள். கோழையுடன் கூடிய ரத்தத்தைக் கக்குவார்கள். மார்பில் வலி ஏற்படும். அந்த அறிகுறிகள் கண்டவுடன் காலம் தாழ்த்தாமல் மருத்துவப் பரிசோதனை செய்து கொள்ள வேண்டும்.

உட்கொண்டால் குடும்பத்தினருக்கு எந்த விதத் துன்பமும் இல்லாமல் ஒரு நோயாளி வீட்டிலேயே தங்கிச்சிகிச்சை பெற முடியும் என்ற நிலை இப்போது ஏற்பட்டுள்ளது சிகிச்சை தொடங்கிய சில மாதங்களில் நோயின் அறிகுறிகள் மறையத் தொடங்கும். அத்தகைய நேரங்களில் நோய் குணமாகி விட்டதாகத் தவறாக எண்ணிக் கொண்டு மருந்து மாத்திரைகளை நிறுத்தி விடக்கூடாது. நோயின் தன்மைகளை அறிந்து வைத்தியர் சொல்லுகின்ற வரை மருந்து மாத்திரைகளை தொடர்ந்து சாப்பிட்டு வர வேண்டும். நோய் முற்றும் குணமாவதற்கு இரண்டு வருடங்கள் கூட ஆகலாம்.

மருத்துவ நிபுணரின் சிறந்த ஆலோசனைப்படி நடந்து, ஒழுங்காக வேளா வேளைக்கு மருந்தி



பழமொழிகளில் மூலிகைகளின் மகத்துவம்

பழைய அரிய விஷயங்களைப் பல தலைமுறைகளுக்குத் தொடர்ந்து அறியச் செய்யும் ஆற்றல் பழ மொழிகளுக்கு உண்டு. இதனால் வாழ்க்கையோடு நெருங்கிய தொடர்புடையது என்பதால் அக்காலத்தில் மருத்துவத்தின் மகத்துவத்தையும் பழமொழிகளில் சேர்த்து விட்டனர்.

01. அகப்பை குறைத்தால் கொழுப்பை அடைக்கலாம்.
02. அஜீரணமும் மலச்சிக்கலும் ஆதி நோய்கள், மற்றவை மீதி நோய்கள்.
03. ஆற்று நீர் வாதம் போக்கும் அருவி நீர் பித்தம் போக்கும் சோற்று நீர் இரண்டையும் போக்கும்.
04. ஆவாரை பூத்திருக்க சாவாரைக் கண்டதுண்டோ?
05. ஆரோக்கியம் உள்ளவனுக்கு தினசரி திருமணம் தான்.
06. இன்று விருந்து நாளை உபவாசம்.
07. இளைத்தவனுக்கு எள்ளு கொளுத்தவனுக்கு கொள்ளு.
08. உப்பு அறியாதவன் துப்பு கெட்டவன்.
09. உண்ட பின் ஒரு கல் நட.
10. உள்ளுக்குத் தேனும் மேலுக்கு எண்ணெயும்.
11. எரு கெட்டார்க்கும் எட்டே கடுக்காய் இளம் பிள்ளை தாய்க்கும் எட்டே கடுக்காய்.
12. கடுக்காய்க்கு அகநஞ்சு இஞ்சிக்குப் புறநஞ்சு.
13. சிறுகுழந்தை இல்லாத வீடும் வீடல்ல. சீரகம் இட்டு ஆக்காத கறியும் கறியல்ல.
14. தரமான மருந்து மூலிகையிலே.
15. தும்மலில் போனாலும் தூறலில் போகக் கூடாது.
16. தேற்றாங்கொட்டையிட்டுத் தேற்றுக மைந்தரை.
17. பொன்னை எறிந்தாலும் பொன்னாங்கண்ணியை எறியாதே, (பொன் + ஆகும் + காண் + நீர்)
18. நல்ல உணவே நல்ல மருந்து.
19. நோயற்ற வாழ்வே குறைவற்ற செல்வம்.
20. நொறுங்கத் தின்றால் நூறு வயது.

கிண்ணம் பழம்

கிரேட் சில்டர்



தொகுப்பு

கைலாசா சாலின்
சீதாரா வைத்தியசாலை.

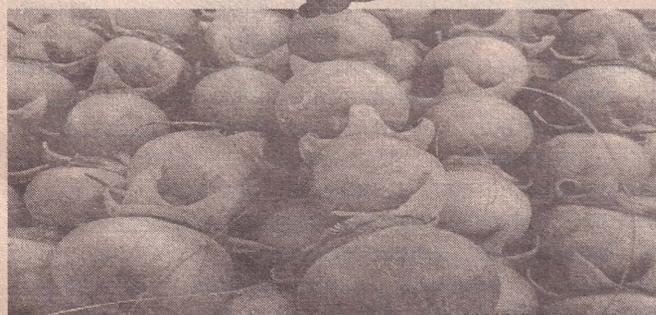


கிண்ணை மரத்தின் அடியில் உள்ள கூர் போன்ற வேர்களுடனும் இதுவே தன்மைகளையும் இம்மரத்தின் குணாதிசியங்களையும்.

Dr.சாலின் அவர்கள் ஆராய்ந்து கொண்டிருக்கும் போது

இது நம் நாட்டில் கடலுக்கு சங்கமமாகும் ஆறுகள் உள்ள இடங்களில் தானாகவே வளரக் கூடியது. நில மட்டத்திலிருந்து முப்பது தொடக்கம் நாற்பது அடிக்கு மேல் வளரக் கூடியது. இலங்கையில் கற்பிட்டி, சிலாபம், வெலிகாமம், காரை தீவு போன்ற பிரதேசங்களிலும் கடலுடன் தொடர்புடைய ஆற்றங்கரைகளிலும் வளரக் கூடியது. இம்மரத்தை தமிழில் "கிண்ணை மரம்" என்றும் சிங்களத்தில் "கிரில்ல கஹ" என்றும் அழைப்பதுண்டு. இம்மரத்தினைப் பற்றித் தெரியாதவர்களிடம் விடுகதை மூலமாகவும் அறிமுகப்படுத்தி இதன் பெயரை சொல்லுவதும் உண்டு. விடுகதை மூலமாக....

இறக்கிச் செல்லக்கூடிய அந்தந்த உலர்ந்த அது என்ன தெரியுமா...?



கிண்ணை மரங்களில் உள்ள பழங்களை மேலே உள்ள படத்தில் காணலாம்.

என்று கேட்பார்கள். அதாவது இப்பழத்தின் தோற்றமும் வடிவமும் சிறிய பாளை போன்றும் அதன் உள்ளிருக்கும் விதைகள் அரிசி போன்றும் அதனுடைய நெட்டியில் அழகான மூடி போன்றும் அழகாகக் காட்சி தரும். அதற்காகவே கிராமப்புற மக்கள் இப்பழத்தை விடுகதையின் மூலமாக வர்ணிப்பார்கள்.

இதன் மருத்துவக் குணங்களாவன:-

இலை, பூ, பட்டை, பழம், வேர் என்பவற்றில் அதிகமாக உள்ளது.

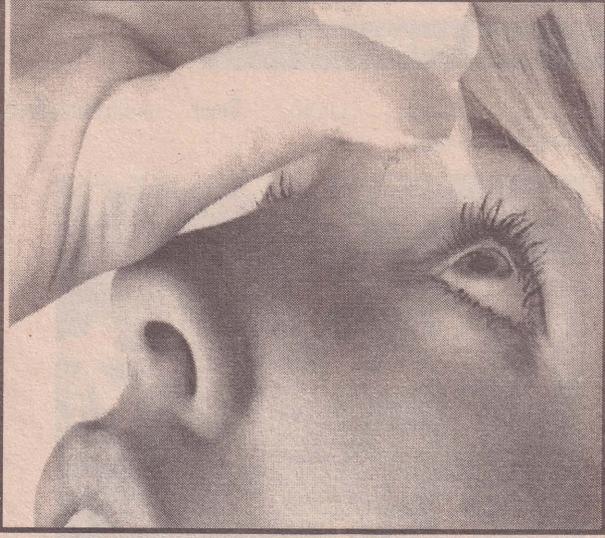


இம்மரமானது சூரிய ஒளியிலுள்ள சக்தியையும் காற்று மண்டலங்களிலுள்ள சக்தியையும் பெறுவதற்காக தனது வேர்களை நில மட்டத்திலிருந்து ஒன்று, இரண்டு அடிகள் நீளமுள்ள வேர்களை நீட்டி தனக்கு தேவையான சக்திகளை வேர்களின் மூலமாகப் பெற்றுக் கொள்ளும். இதன் இலையுடன் நெல்லிக்காயின் இலையைச் சேர்த்து அவித்து தலையில் வைத்து குளித்து வந்தால் பொடுகு, பேண் நீங்கி முடி கொட்டுதலை நீக்கி விடும். இதன் பழத்தை பழரசமாக சாப்பிடுவதால் உடற்குடு தனியும், முடி கொட்டுதல் நீங்கும். பல்லில் உள்ள உபாதைகள் நீங்கி பற்களை உறுதியாக்கும். இதன் பட்டையையும் நாவல் பட்டையையும் சேர்த்து குடித்து வந்தால் சீனி வியாதியும் பெண்களின் மாதாந்த நோய்களும் குணமாகும். நம் நாட்டிற்கு வரும் உல்லாசப் பயணிகள் இப்பழத்தில் தயாரிக்கும் பழரசங்களை விரும்பி பருகுகிறார்கள். இவ்வரிய பெறுமதி மதிக்க முடியாத மரங்கள் அருகி வருவதால் வரப்போகும் சந்ததிகளும் முழுமையான மருத்துவக் குணங்களைப் பெற முடியாமற் போகும், எனவே நாமும் இம்மரத்தைப் பாதுகாப்போமாக!

- மருத்துகளைப் பயன்படுத்துவதில் முதியோருக்கான அறிவுரைகள்
- மருத்துவின் ஆலோசனை இல்லாமல் கண்டிப்பாக மருத்துகளை எடுத்துக் கொள்ளக் கூடாது.
 - மருத்துவா் சொன்னபடி, உணவுக்கு முன்போ அல்லது பின்போ, மாத்திரைகளைத் தவறாமல் எடுத்துக் கொள்ள வேண்டும்.
 - மருத்துவின் அளவுகளை நோயாளியே கூட்டியோ குறைந்தோ சாப்பிடக் கூடாது.
 - ஒருவருக்கு பரிந்துரைக்கப்பட்ட மருத்தின் அளவையே பிறரும் எடுத்துக் கொள்ளக் கூடாது.
 - எடுத்துக் கொள்ளும் மருத்தை திடீரென நிறுத்தி விடக் கூடாது.

கண்

சிவங்கு போதகிறதா?



தொகுப்பு

D.கார்த்திகேயன் (DHSM)

தமிழ்நாடு.

உபயோகிக்கும் போது இக்கண்நோய் ஒட்டிக் கொள்கிறது. இதற்கு கண் ஆஸ்பத்திரியில் தங்கிச் சிகிச்சை பெறவேண்டும் என்று சிரமம் எதுவும் இல்லை.

கண் நோயினால் பாதிக்கப்பட்ட குழந்தைகளைப் பள்ளிக்கூடத்திற்கு அனுப்பக் கூடாது. சினிமா மற்றும் பொது இடங்களுக்கு அழைத்துப் போகக் கூடாது. பெரியவர்கள் தொழிற்சாலைக்கோ, அலுவலகத்திற்கோ செல்லக் கூடாது. மூன்று நாட்கள் வீட்டிலிருந்து ஓய்வு எடுத்துக் கொள்வது நல்லது. பெரியவர்கள் கூலிங்கிளாஸ் போட்டுக்கொள்ளலாம். குளிர்ந்த தண்ணீரால் கண்களை தினமும் மூன்று, நான்கு முறை கழுவலாம். கண் நோயால் பாதிக்கப்பட்டவர் உபயோகிக்கும் குளிர்ச்சி கண்ணாடியை இன்னொருவர் கண்களில் மாட்டிக்கொள்ள கூடாது. கண் டாக்டர்கள் எழுதிக் கொடுக்கும் மருந்துகளைப்போட்டு வந்தால் கண் நோய் சீக்கிரத்திலேயே குணமாகும். கண் நோய் குளம், குட்டைகளில் குளிப்பவர்களுக்கு வரலாம். இதனால் ஆறு, குளம், குட்டைகளில் மூழ்கிக் குளிக்கும் பழக்கத்தை முடிந்தவரை தவிர்க்க வேண்டும்.

ஆங்கில வைத்தியத்தில் “மெட்ராஸ் ஐ” என்று வரும் கண் நோய்களுக்கு உபயோகிக்கும் மருந்துகளையே இதற்கும் பயன்படுத்தலாம். கண்களைப் பீளை, மூடிக் கொள்ளும் போது பீளையை வெந்நீரில் நனைத்து வைத்த துணியால் நீக்க வேண்டும். துணியை மஞ்சள் கரைத்த நீரில் நனைத்துக் காய வைத்துக் கண்களைத் துடைக்க உபயோகிக்கலாம்.

கண் நோய்கள் எதுவும் கண்களுக்கு வராமல் இருக்கக் கண்களை எப்போதும் ஆரோக்கியமாக வைத்துக் கொள்ள வேண்டும். இதற்கு “வைட்டமின் ஏ” சத்துள்ள உணவுகளைத் தொடர்ந்து சாப்பிட்டு வர வேண்டும். பொன்னாங்கண்ணி, அரைக்கரை, கரிசலாங்கண்ணி, முள்ளங்கி, முட்டை, பால் ஆகியவற்றை நம் உணவில் அடிக்கடி சேர்த்துக் கொண்டு வந்தால் கண்கள் வலுவும் வனப்பும் பெறும். பலவீனமான உறுப்புக்களைத்தான் கிருமிகள் பதம் பார்க்கும். அவற்றை வலுப்படுத்திக் கொண்டால் எந்தக் கிருமியாலும் பாதிப்பு ஏற்படாது.

இமைகளின் உட்பகுதியை மூடிக் கொண்டிருக்கும் மெல்லிய சவ்வு, வீக்கம் அடைந்து கண் சிவந்து காணப்படும் நோய்க்குக் கண்நோய் என்று பொதுவாகவும், கண்சிவப்பு நோய் என்றும் கண்கூட்டு நோய் என்றும், கஞ்சக்கடி விட்டிஸ் என்று ஆங்கிலத்திலும் சொல்கிறார்கள்.

இது ஒரு தொற்று நோய். சிறுவர்களை சீக்கிரமாகவும் பெரியவர்களை சற்று தாமதித்தும் தாக்குகிறது. இந்த நோயால் கண்ணுக்கு பெரிய பாதிப்பு இல்லை என்று சொன்னாலும் நாளடைவில் பார்வைக் குறைவு ஏற்படும் என்று சில கண் டாக்டர்கள் சொல்கிறார்கள்.

கண் நோயின் முதல் அறிகுறியாகக் கண்ணில் எரிச்சல் ஏற்படும். கண் இமைகள் சிவந்து தடித்திருக்கும். கண்ணிலிருந்து ஒருவித திரவம் கசியும். மஞ்சல் நிறத்தில் கெட்டியான அழுக்குத் திரவம் வெளிப்படும். கண்களால் வெளிச்சத்தைப்பார்க்க முடியாது. பார்த்தால் கூசும். இதனால் கண்களைத்திறக்க முடியாத நிலை உண்டாகும்.

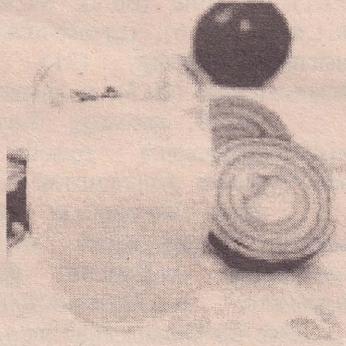
இந்த நோய் திடீரென்று தாக்கிச்சுமார் ஆறு மணிநேரத்தில் மிகவும் தீவிரமடைந்து தொந்தரவு கொடுக்கும். ஒரு வாரம் கண்களைத்திறந்து பார்க்க முடியாது. ஐந்து வயதிற்கு உட்பட்ட குழந்தைகளை வெகு தீவிரமாகத் தாக்கும். ஒரு கண்ணில் தோன்றும், பிறகு இரண்டு கண்களையும் தாக்கும். இந்த நோயைப் பரப்பக் காற்றே போதும். புகை, அசுத்தமான நீர் இவற்றின் மூலம் நோய் பரப்பும் கிருமிகள், குழந்தைகளின் கை விரல்களில் ஒட்டிக் கொண்டு குழந்தை கண்ணைத்துடைக்கும் போது கண்விழி வெண்படலத்தை தாக்குகிறது. ஏற்கனவே இந்த நோயால் பாதிக்கப்பட்டவர்கள் உபயோகிக்கும் கைக்குட்டை, டவல்களில் ஒட்டிக் கொண்டிருக்கும் கிருமிகள் மற்றவர்கள்

உண்பதே குணமாக

வயிற்று உபாதை என்பது மிகப் பெரிய கஷ்டமான ஒன்று. அதிலும் உஷ்ணத்தால் ஏற்படும் பேதியினால் ஆசனவாய் எரிச்சல் அதிகமாக இருக்கும். இது கோடைகாலத்தில் அதிகமாக ஏற்படும்.

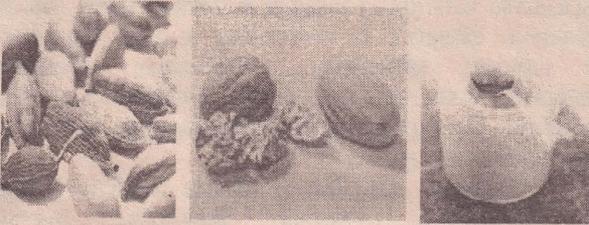
இதை தடுக்க சில எளிய மருந்துகளைப் பார்ப்போம்.

வெங்காயச் சாறு - அரை லீட்டர்
சாதிக்காய்
அதிமதுரம்
சீந்தில்கொடி
லவங்கம்
லவங்கப்பட்டை
கோஜட்டம்
ஏலம்
பொன்னாங்கன்னி வேர்
சீறு கீரை வேர்
சர்க்கரை



வகை ஒன்றுக்கு 10 கிராம் எடை எடுத்துக் கொள்ளவும்.

பசு நெய் - 250 மி.லி



முதலில் தேவையான வெங்காயத்தை வாங்கி வந்து தோலுரித்து உரலில் போட்டு இடித்து அரை லீட்டர் அளவுக்கு சாறு பிழிந்து எடுத்துக் கொள்ளவும்.

அடுத்து பசு நெய் தவிர பிற மருந்துப் பொருட்கள் சர்க்கரை உள்ளிட்ட அனைத்தையும் இடித்து பட்டுப் போல் தூள் செய்து கொண்டு தயார் செய்து வைத்துள்ள வெங்காயச் சாற்றில் கொட்டி நன்றாகக் கலக்கவும்.

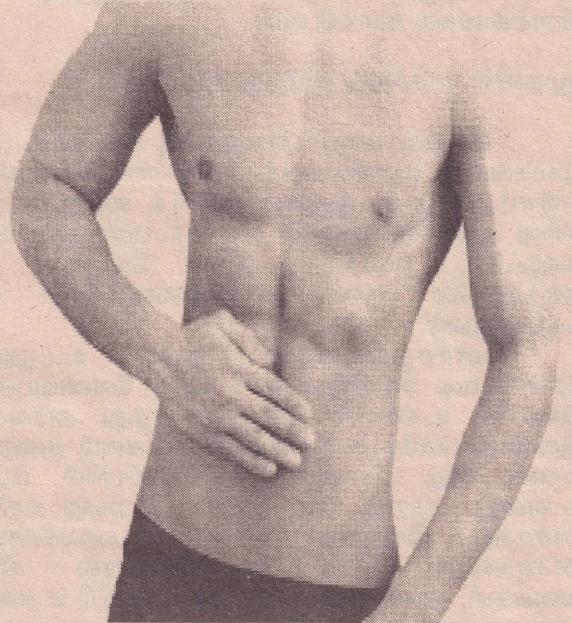
பின் வாணலி ஒன்றில் இக்கலவையை ஊற்றி அடுப்பில் ஏற்றி நன்றாக தீயிலிட்டு எரிக்கவும்.

கலவை நன்றாகச் சூடேறி முதல் கொதி வந்ததும் வாங்கி வைத்திருக்கும் பசு நெய்யை அத்துடன் சேர்க்க வேண்டும்.



தொகுப்பு
கமலா ஓக்டர் (DHSM)
ஆம்பூர்

இக்கலவை தொடர்ந்து சூடேற்றப்படுவதால் நெய் கலந்ததன் காரணமாக சட்டை என்று பொறியத் தொடங்கும்.



இப்படி உண்டான சப்தம் அடங்கி கொதி நன்றாக வந்ததும் வாணலியை அடுப்பிலிருந்து இறக்கி ஆறவிட வேண்டும்.

நன்றாக ஆறியதும் வடிகட்டி இந்த மருந்தை பாட்டில் ஒன்றில் ஊற்றி பத்திரப்படுத்தவும்.

உஷ்ண பேதி கண்ட நோயாளிக்கு காலை, மாலை என்று வேலைக்கு ஒரு டீஸ்பூன் அளவுக்கு கொடுத்து வந்தால் உஷ்ணபேதி நீங்கி குணம் உண்டாகும்.

இம்மருந்தினை இரண்டு, மூன்று நாட்கள் உண்டு வந்தாலே போதும். தொடர்ந்து பேதியாகுமானால் இம்மருந்து உட்கொள்வ தையும் தொடர்ந்து கடைப்பிடிக்கவும். குணமுண்டாகும்.



பேரிச்சம்பழத்தைப் பாலில் வேக வைத்துச் சாப்பிட இருமல், இழுப்பு, கபம் போன்றன விலக் ஓடும்.

சத்துக்களின் அடிப்படையும் பயனும்



தொகுப்பு

V.கௌளிதேவ் M.S.M.Sc.C.L.I.S.

குடும்பநல ஆலோசகர்
நாமக்கல்.

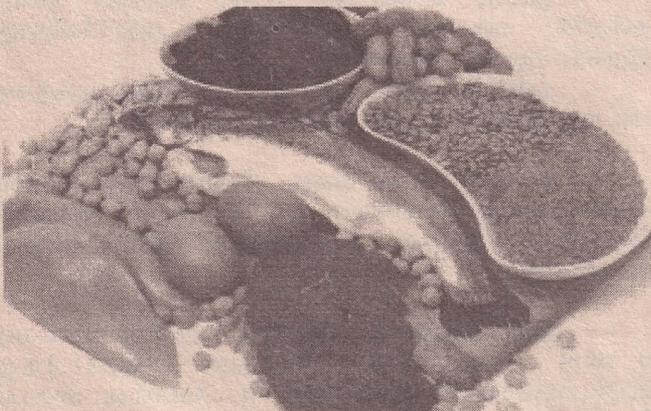


உடலுக்குச் சக்தியும், செயலாற்றலும் பாதுகாப்பும் அளிக்கும் சத்துக்களின் பயன்பற்றி பொதுவாக இது வரை கண்டோம். இனி தனித்தனியாக அவற்றின் அடிப்படை குறித்தும் எந்தெந்த உணவு வகையில் என்னென்ன சத்துக்கள் இடம் பெற்றிருக்கின்றன என்பது பற்றியும் சற்று விளக்கமாகக் காண்போம்.

முதலில் மாச்சத்து குறித்து ஆய்வோம்.

கரி நீர், வாயு, பிராணவாயு எனப்பட்ட மூன்று மூலகங்கள் ஒன்றினைந்த ரசாயணப் பொருள்தான் மாச்சத்து ஆகும். இதனை கார்போ ஹைட்ரேட்டுகள் என்று குறிப்பிடுவதுண்டு. கார்போ எனப்படும் கரியும் ஹைட்ரேட் எனப்படும் நீரும் சேர்ந்தது என்ற அர்த்தத்தில் தான் கார்போஹைட்ரேட் என்று கூறுகின்றனர்.

மாச்சத்திலிருந்து தான் உடலுக்குத் தேவையான சக்தியை நாம் பெற வேண்டியுள்ளது. இறைச்சி உணவில் இந்த மாச்சத்து அனேகமாக இல்லையென்றே கூற வேண்டும். மிகவும் குறைவான அளவு இது பிராணிகளின் கல்லீரலில் மட்டுமே உள்ளது. மற்றும் மீன், முட்டை போன்ற எதிலுமே மாச்சத்து இல்லை. அசைவ உணவுக்காரர்கள் மாச்சத்தைப் பெற வேண்டுமானால் கிழங்கு வகைகள், தானியங்கள் போன்ற மரக்கறி உணவிடம் தான் சரணடைய வேண்டியுள்ளது.



மாச்சத்து பொதிந்துள்ள உணவுப்பண்டங்களை வகைப்படுத்துவோம். அடைப்புக்குறிகள் உள்ள எண் அந்தந்த உணவுப் பண்டத்தில் மாச்சத்து அமைந்துள்ள சதவிகித அளவாகும்.

மாச்சத்து அடங்கியுள்ள உணவுப் பண்டங்கள் வருமாறு:

அரிசி (78), கேழ்வரகு (76.3), கோதுமை (71.2), கம்பு (67.1), சோளம் (66.2), கடலை (61.2), பருப்பு (57), பட்டாணி (56.6), மரவள்ளிக் கிழங்கு (87), சக்கரை வள்ளிக் கிழங்கு (31), முந்திரிப்பருப்பு (22.3), வேர்க்கடலை (20.3), உருளைக்கிழங்கு (19).

அரிசி அல்லது கோதுமையைத் தொடர்ந்து பயன்படுத்துவதன் மூலம் தேவையான அளவு மாச்சத்தினை தாராளமாகப் பெறலாம்

இனி, கொழுப்புச் சத்துக் குறித்து விரிவாக கவனம் செலுத்தலாம். நாம் உண்ணும் உணவுத் தேவைக்கு அதிகமாக இருக்கும் போது, அது வருங்கால உபயோகத்திற்கு என கொழுப்பாக உடலில் சேமிக்கப்படுகின்றது. நாம் இரண்டொரு நாள் உணவேதும் இன்றி பட்டனி கிடக்க நேரிட்டால் இந்தக் கொழுப்புத்தான் அப்போது உடலுக்கான சத்தாக மாற உதவுகிறது.

கொழுப்பின் முக்கிய பொறுப்பு சேமிப்பாக இருப்பதால் கொழுப்பு கலந்த உணவுப் பண்டங்களை அதிகமாக விரும்பி உண்போரின் உடல் தேவைக்கு மீறி பருத்து விடுகிறது. எண்ணெய், எண்ணெய் விதைகள், கொட்டைகள், பால், வெண்ணெய், நெய், இறைச்சிக் கொழுப்பு ஆகியவற்றிலிருந்து கொழுப்புச் சத்து கிடைக்கிறது.

சக்தியை ஊட்டும் உணவுப் பண்டம் எதிலும் ஒரு குறிப்பிட்ட அளவு கொழுப்பு கலந்தே இருக்கிறது.

ஒரு மனிதனுக்கு ஒரு நாளைக்கு எந்த அளவு கொழுப்புச் சத்து தேவை என்பது குறித்து மருத்துவ அறிஞர்கள் இன்னும் ஒரு திட்டமான முடிவுக்கு வரவில்லை. எனினும் நமது அன்றாட உணவில் ஒரு நூறு கிராம் அளவுக்குக் கொழுப்பு இருக்கலாம் என்று கருதப்படுகின்றது.

நமது உடலில் கொழுப்புச் சத்து குறைவதை விட அதிகமாகும் போது தான் உடல் பல விதமான தொல்லைகளுக்கு இலக்காக நேரிடுகிறது. கொழுப்புச் சத்து அளவுக்கு அதிகமாகச் சேர்ந்தால் இரத்த அழுத்தம், நீரிழிவு, இதய நோய் போன்றவை ஏற்படக் கூடும். ஆகவே கொழுப்பு விஷயத்தில் மிகுந்த எச்சரிக்கை வேண்டும்.

புரதம் எனப்படும் சத்தானது மனித உடலின் செய்மைக்கும் சீரான செயற்பாட்டுக்கும் மிகவும் அவசியமான ஒன்றாக இருக்கின்றது.

உடலுக்குள் பொருட்களை உருமாற்றி சக்தியாக மாற்றும் மிகவும் முக்கியமான பணியைப் புரதம் மேற்கொண்டுள்ளது.

உடல் உறுப்புகளின் இயக்கத்திற்கு அடிப்படையாக இரத்தத்தில் கலந்துள்ள ஹார்மோன்கள் எனப்படுபவை புரதங்களேயாகும். நமது உடலின் தசைகளுக்கு தேவைப்படுகின்ற பிராண வாயுவைத் தாங்கிச் செல்லுகின்ற இரத்த சிவப்பணுக்களில் இருக்கும் ஹோமோக்ளோபின் உடலில் நீரை எல்லா உறுப்புக்களுக்கும் பரப்பும் பணிக்கு உதவும்.



இரத்த பிளாஸ்மா பரம்பரை இயல்புகளை உடலில் உருவாக்கக் க்ரோமோஸோம் போன்றவையெல்லாம் புரதங்களே என்றால் இதன் முக்கியத்துவம் விளங்கும்.

புரதங்கள் மிகவும் நுணுக்கம் வாய்ந்த பொருளாகும். அமினோ அமிலங்கள் எனப்படும் விந்தைப் பொருட்களால் ஆன புரதங்களின் அணுக்கள் மிகவும் பெரியவையாகத் திகழ்கின்றன.

புரதமில்லாத உயிர் வாழ்க்கையே கிடையாது என்றே கூற வேண்டும்.

குழந்தைப் பருவத்தில் சீரான வளர்ச்சிக்கும் சரியான முதிர்ச்சிக்கும், உடற் தசைகளின் செயற்பாட்டுக்கும், உடலில் கெட்டழியும் பகுதிகளை சீராக்கி ஈடு செய்வதற்கும், புண் காயம் போன்றவை துரிதமாக ஆறுவதற்கும், இரத்த விருத்தியடைவதற்கும், நோய்த்தடுப்பு ஆற்றலை உடலுக்கு ஊட்டவும், புரதத்தின் செயற்பாடுதான் அடித்தளமாக அடைந்து உதவுகிறது.

உடலின் உறுப்புக்கள் அனைத்தும் தத்தம் இடத்திலிருந்து செயற்பட உதவுவது புரதமே. சுரப்பிகள் சரியாக இயங்கி தத்தம் சாற்றினைச் சுரக்கச் செய்வது புரதமே.

நமது உணவில் புரதச் சத்து குறைந்து விடக் கூடுமானால் நீத்துப் போகும். தசைகள் சுருக்கமடைந்து விடும். குழந்தைகளின் வளர்ச்சி பாதிக்கப்பட்டிருப்பது கண்டால். அந்தக் குழந்தையின் உணவில் புரதச்சத்து போதிய அளவில் இல்லை என்று திடமாக திட்டமாக யூகித்துக் கொள்ளலாம்.

ஈரல் தொடர்பான பிணிகள், கை, கால்களின் வீக்கம், சோகை போன்ற பிணிகளுக்கு புரதச்சத்துக் குறைவே காரணமாகும்.

தாவரப்புரதம், மாமிசப்புரதம் என புரதங்களை இரண்டு வகையாகப் பிரித்திருக்கிறார்கள். புரதப் பொருளுக்கான முடிவான மூலதாரம் தாவரங்கள்தான் பூமியில் இருக்கும் பல வகையான நுண் கிருமிகளின் செயற்பாட்டினால் தாவரங்களுக்குத்தேவையான நைட்ரேட் உப்புக்கள் கிடைக்கின்றன.

இந்த உப்புக்கள் நீரில் கரைந்து வேர்களின் மூலம் தாவரத்தின் உறுப்புக்களுக்குச் செல்கின்றன. பின்னர் பல விதமான ரசாயன மாறுபாடுகளுக்குப் பிறகு தாவரங்கள் புரதங்களை தயாரிக்கின்றன.

இவ்வாறு தயாரிக்கப்படும் புரதங்கள் அனேகமாக தாவரங்களின் விதைகளில்தான் சேமித்து வைக்கப்படுகின்றது. இவ்வாறு தாவர விதைகளில் சேமித்து வைக்கப்படும் புரதங்களின் அளவு பற்றிய விவரங்கள் கீழே தரப்பட்டுள்ளன. அடங்கியிருக்கும் புரதங்களின் சதவிகித அளவு அடைப்புக் குறிகளில் குறிப்பிடப்பட்டுள்ளன.

வேர்க்கடலை	- 26.7
பருப்பு	- 22.3
சோயாபீன்ஸ்	- 43
முந்திரிப்பருப்பு	- 21.2
கடலை	- 17.1
கோதுமை	- 11.8
அரிசி	- 8.5
கேழ்வரகு	- 7
கொத்தமல்லி	- 3.3
கத்தரிக்காய்	- 1.3
தக்காளி	- 1.9
பீட்டுட்	- 1.7
அப்பில்	- 0.3
கீரை	- 0.9
மாம்பழம்	- 0.6

மனிதனுடைய அன்றாட உணவில் வேறு என்ன கலந்தில்லாவிடினும் அல்லது குறைவாக கலந்திருப்பினும் பரவாயில்லை. ஒரு நாள் இல்லாத சத்துப் பொருளை மறுநாள் சேர்த்து உண்டு சமாளிக்கலாம். ஆனால், அன்றாடம் உணவில் புரதப் பொருள் கலந்து இருந்தே ஆக வேண்டும்.

ஒவ்வொரு மனிதனுக்கும் தேவையான புரதச்சத்து அவனுடைய உடல் எடையைப் பொறுத்து அமையும். சாதாரணமாக ஒவ்வொரு பவுண்ட் எடைக்கும் 1/2g அளவு வீதம் புரதம் தேவைப்படும் என்பது பொதுவான கணக்கு.

நாம் உண்ணும் உணவு ஜீரணமாகும் போது புரதம் சிதைவடைந்து அமினோ அமிலங்களாக மாற்றப்பட்டு பின்னர் சத்தாக மாறிவிடுகின்றது. இறைச்சியில் புரதமானது 21.5 சதவிகிதம் அமைந்திருக்கின்றது. இது மிருகங்களின் கல்லீரலில் 19.3 சதவிகிதமாக இருக்கின்றது. மீனில் 21.5 சதவிகிதமும் முட்டையில் 13.3 சதவிகிதமும் பாலில் 3.3 சதவிகிதமும் அமைந்திருக்கின்றது.

எனவே நம் உடலுக்கு ஏற்றமான ஊட்டச்சத்துக்கள் நிறைந்த உணவு வகைகளை உண்டு நோயின்றி நீடுழி வாழ்வோமாக...

நீரிழிவுக்கு மருந்தாகும் சில பழ வகைகள்

மருத்துவர்



தொகுப்பு

Dr. M. ஹாசன் (D.H..S.M)
சீதாரா வைத்தியசாலை



கோவை

ஆரஞ்சு

நாவற்பழம்

பெரில்

சில பழங்களைப் பொறுத்த வரையில் இனிப்பு சுவையுள்ள பழங்களாயிற்றே இவை நீரிழிவை எவ்வாறு குணப்படுத்தும் என்று எண்ணலாம் ஆனால், சில பழங்களிற்கு நீரிழிவு நோயைப் போக்கும் ஆற்றல் உண்டு. நீரிழிவு நோயுள்ளவர்கள் ஏராளமானவர்கள் உடல் வலிமையும் இழந்து உடலில் சக்தியற்றவர்களாக இருக்கிறார்கள். இப்படிப்பட்டவர்கள் பேரித்தம் பழத்தை சாப்பிட்டு பசும் பாலை பருகுவதினால் உடல் சக்தியுண்டாகும்.

நாவற்பழம்

நீரிழிவு நோயைக் குணப்படுத்துவதில் நாவற்பழம் தனியானதொரு இடத்தைப் பெற்றுள்ளது என்று குறிப்பிடலாம். எனவே நாவற்பழம் கிடைக்கும் காலங்களில் நீரிழிவு நோயுள்ளோர் நாவற்பழங்களை உண்டு பலன்களைப் பெறலாம்.

நாவற்பழம் விஞ்ஞான முறையில் பதப்படுத்தப்பட்டு நீரிழிவு நோயாளர்களுக்கு பயன்பட்டு வருகிறது என்பது குறிப்பிடத்தக்கதாகும். பழம் கிடைக்காத காலத்தில் பதப்படுத்தப்பட்ட இந்த சாற்றைப் பருகலாம்.

பெரில் கள்

பலவிதமான சத்துக்கள் நிறைந்துள்ள நெல்லிக்கனி பல நோய்களை குணப்படுத்தும் ஆற்றல் பெற்றதாகும். இந்த நோய்களில் ஒன்றான நீரிழிவு நோயுமுள்ளது. எனவே நெல்லிக்கனியை தொடர்ந்து உண்பவர்கள் இந்தக் கொடிய நோயின் தாக்குதல்களுக்கு ஆளாகாமல் தப்பி விடலாம். ஒரு வேளை இந்த நோய் வந்து விட்டால் அதன் பின்னரும் இக்கனியை உண்டு நோயைக் குணப்படுத்தலாம்.

கோவைப் பழம்

எல்லாக்காலங்களிலும் கிடைக்கக் கூடிய கோவைப் பழத்தை தினமும் உண்டு வந்தால் நீரிழிவு நோயுற்றவர்கள் நல்ல பலனைப் பெறுவதுடன் கோவைக்காய்களை சமைத்துண்டு வந்தால் நீரிழிவு நோய்வராமல் தடுப்பது நோய்வந்த பின்னும் இவற்றை பயன்படுத்தி நோய்களைக் கட்டுப்படுத்தலாம்.

இது போன்று இயற்கை உணவுகளை உண்டு வந்தால் இனிதாக வாழலாம்.

எலுமிச்சம் பழம்

இந்தப்பழத்தினுடைய சாற்றின் துணை கொண்டு நிச்சயமாக நீரிழிவு நோயினைக் குணப்படுத்தலாம். அதுமட்டுமின்றி தேசிப் பழச்சாற்றினால் பல கொடிய நோய்களைக் குணப்படுத்தலாம்.

ஆராஞ்சுப் பழச் சாறுடன் எலுமிச்சம் பழச்சாற்றையும் சேர்த்துப் பருகி வந்தால் நிச்சயமாக இந்த நோயை குணப்படுத்தி விடலாம். ராஜகனி என்று போற்றப்படும் எலுமிச்சம் பழத்தின் சாற்றுடன் நீர் கலந்து சிறிது உப்பிட்டு தொடர்ந்து பருகிவந்தால் நல்ல பயன் கிடைக்கும். பசு மோரில் தேசிப்பழச்சாறு, கருவேப்பிலை, இஞ்சிச்சாறு என்பவற்றைக் கலந்து பருகி வந்தால் நிச்சயமாக நீரிழிவு நோயைக் கட்டுப்படுத்தி விடலாம். தொடர்ந்து பருகிவந்தால் நல்ல பலன் கிடைக்கும்.

நீரிழிவு நோயினைக் கட்டுப்படுத்த நோய் வந்த பின் குணப்படுத்த இயற்கை உணவுகள் பெரிதும் பயன்படுகின்றன என்பதை நாம் அனைவரும் அறிந்து கொள்ள வேண்டும். இயற்கை நமக்கு தந்துள்ள காய்கறிவகைகளை நிறைய அளவில் சாப்பிட வேண்டும். பச்சையாக சாப்பிட முடிந்தவைகளை பச்சையாகவே சாப்பிட்டு நலம் பெற வேண்டும்.

இன்கலின் சுரக்கச் செய்யும் திறன் பச்சைக் காய்கறிவகைகளிலும் கீரைகளிலும் நிறைய அளவிலுள்ளது எனவே பச்சைப்பசேல் என்ற காய்கறி வகைகளை நிறைய அளவிலும் மாவுப் பொருட்களைக் குறைத்தும் உண்ண வேண்டும்.

நீரிழிவின் கொடுமையை அறிந்த நாம் பச்சையாக சாப்பிட முடிந்த காய்கறி வகைகளை பச்சையாகவே சாப்பிட்டு வரலாம். நமது நோக்கம் நோய் நொடியின்றி வாழ்வதுதான்.



பச்சைக் காய் கற்கள்

பாவற்காய், வில்வ இலை, துளசி இலை, எலுமிச்சம் பழம், வாழைப்பூ, வாழைத்தண்டு, முள்ளங்கி, கோவைக் காய், அரைக்கீரை, வெந்தயம், கடுக்காய், நெல்லிக்கனி, மாதுளம் பழம், பேரித்தம் பழம், முருங்கை கீரை, சிறு கீரை, சுண்டைக்காய், சின்ன வெங்காயம் என்று பலவித காய்கறி வகைகளும் கீரைவகைகளும் பழவகை களும் நமது உடலில் இயற்றையான முறையில் இன்சலினை சுரப்பதற்கு தயாராக இருக்கும் போது நாம் இன்சலின் இல்லாத குறையினால் வருந்த வேண்டாம்.

ஊசி போட்டுத்தான் இன்சலினை பெற வேண்டும் என்ற எண்ணமும் வேண்டாம்.

நமது நோக்கம் நோய் குணமாக வேண்டும் என்பதுதான். எனவே கசப்புசுவையையோ காரச்சுவையையோ பார்த்துக் கொண்டிருப்பதில் பொருளே இல்லை.

கோவைக் காய், மாதுளம்பழம், பேரித்தை, சின்ன வெங்காயம், அரைக்கீரை என்று அவ்விதமே பச்சையாக தின்றால் நல்ல பலன் கிடைக்கும் என்பது உறுதி.

கறுப்பு எள்ளினால் செய்யப்பட்ட எள்ளுறுண்டை இன்சலின் சுரப்பதற்கு சிறந்ததாகும்.

நல்ல கறுத்த எள்ளுடன் பனை வெல்லம் சேர்த்து கல்லுரலில் போட்டு இடித்து உருண்டையாகப் பிடித்து வைத்துக் கொண்டு காலை வேளைகளில் பல் துலக்கியதும் வெறும் வயிற்றில் ஒரு உருண்டையை உண்டு நீராகாரம் பருகி வரலாம் நல்ல சுகம் கிடைக்கும்.

இவ்விதம் பச்சையாக உண்ண முடிந்த உணவுப் பொருட்களையெல்லாம் பச்சையாக உட்கொண்டால் இவற்றின் மூலம் கிடைக்கும் பயன் அதிகமாகும்.

இயற்கை நமக்கு தந்துள்ள அழியாச் செல்வங்களான ஏற்றமிகு மூலிகைகள் நீரிழிவு நோயைக் குணப்படுத்த நிச்சயம் உதவும். இவைகளை பச்சையாக தின்றால் பலன் அதிகமாகக் கிடைக்கும்.

எனவே இந்த நோயைக் குணப்படுத்த முடியுமா? முடியுமா? என்ற கவலை வேண்டவே வேண்டாம்.

தளராத நம்பிக்கையுடன் நீரிழிவு குணமாகும் என்ற அசையாத உறுதியுடன் இயற்கை தந்த ஏற்றமிகு உணவுப் பொருட்களையும் மூலிகை வகைகளையும் கனி வகைகளையும் பச்சையாக உண்டு வந்தால் உறுதியான நலம் பெறலாம் உணவில் கட்டுப்பாட்டையும் இயற்கை உணவுகளையும் உற்கொண்டு இனிதாக வாழலாம் எனவே நீரிழிவு நோய் சம்மந்தமான எந்த வித பயமோ அச்சம் இன்றி நீடுழி வாழ்வோமாக!

ப்ரிஜில் வைத்த பொருட்களை சாப்பிடுவது தவறா?



ஆம் தவறுதான். அமெரிக்கா போன்ற குளிர் பிரதேச நாடுகளில் பொருட்கள் பல நாட்கள் ரெஃஷஷாக இருக்கும். நம் நாட்டில் வெப்ப நிலை அப்படி இல்லை. நாம் சந்தையில் வாங்கும் காய்கறிகள் ஏற்கனவே நான்கைந்து நாட்கள் முதல் ஒரு வாரம் வரை பழையதாகவே தான் வருகின்றன. நாம் வாங்கும்போதே அவற்றில் உள்ள சத்துக்கள் பாதியழிந்திருக்கும். எனவே வாங்கிய அன்றோ அதிகபட்சம் மறுநாள் வரையோ (ப்ரிஜிஜில்) வைத்திருந்து சமைப்பது தான் நல்லது. 10 நாட்கள் கழித்து சமைப்பது நல்லதல்ல. அதேபோல் சமைத்த பொருட்களை ப்ரிஜிஜில் வைத்து திரும்ப திரும்ப சூடு பண்ணினால் அதிலுள்ள சத்துக்களும் அழிவதோடு சுவையும் குறைந்து விடும். தொடர்ந்து பழைய பாலையே சாப்பிடுவதால் ஜீரணக் கோளாறு வயிற்று வலி வயிற்றுப் போக்கு ஏற்பட வாய்ப்பிருக்கிறது.

சீதாரா சித்தாயுர்வேத மருந்தகத்தின் தேசிய மூலிகை மருந்துகள்

ஆடாதோடை பாண்

ஆதிகால தேசிய ஆயுர்வேத முறைப்படி செய்யப்பட்டதே இந்த அந் அற்புத பாண், துறையீரல், சுவாச நாளங்களில் இருக்கும் சளியைப் போக்குவதுடன் இருமல், ஈளை, இளைப்பு ஆகிய நோய்களுக்கு உடன் நிவாரணம் வழங்கும் சக்தி கொண்டது.

பனலிகற்கண்டு இருமல் பாண்

சிறுவர் முதல் பெரியார் வரை அனைவரும் பாவீக்கும் அந் அற்புத சீர்ப், துறையீரல் நாளங்களில் அடைபட்டிருக்கும் சளியைப் போக்கும், இன்னும் தொண்டை நோவு, டொன்சில், நமைச்சல் ஆகிய நோய்களையும் வீரவாக குணமாக்கும்.

அதிமதுரம் ஆடாதோடை சீர்ப்

காய்ந்து போன சளி, வரட்டு இருமல், தொண்டை நோவு, குரல்கம்மல் என்பனவற்றைக் குணமாக்கும்.

முடக்கத்தான் அமுக்கரா சீர்ப்

ஜீவ சக்தியை அதிகரித்து உடலுக்கு சக்தியூட்டும் வாதம், இருப்பு, மூட்டு வல்களைக் குணப்படுத்த இயற்கை போன சக்தியை மீட்டுத்தரும்.

அமுக்கரா அந் சக்தி பாண்

மூட்டு வல், இருப்பு வருத்தம், கால் கை அசதி குணமாகும். உடல் ஆரோக்கியம் உண்டாகும்.

அசமோதகம் ஆடாதோடை சீர்ப்

வரட்டு இருமல், தொண்டை நோவு, அஜீரணக் கோளாறுகள் என்பவற்றைக் குணமாக்கும்.

வெள்ளைப் பூடு மாத்திரை

வாய்வு, அஜீரணம், கொலஸ்டிரோல், செமியாக் குணம், தொந்த வயிறு என்பவற்றைக் குணப்படுத்தும்.

கருஞ்சீரக மாத்திரை

கொலஸ்டிரோல், மதுமேகம், மூட்டுவல், பீன்சம் என்பன குணமாகி உள்ளூறுப்புக்களை ஆரோக்கியமடையச் செய்யும்.

இலட்சுமி குளிகை

வாய்வு, கால் கை திர்ரி, மூட்டுவல், நாவூர்ச், தண்ணீர் தாகம், வீக்கம் என்பவற்றைக் குணப்படுத்தும்.

சிறு பிள்ளை கோரோசனை மாத்திரை

சளி, இருமல், மாந்தம், வயிறு உறுதல், அண்ட வாய்வு என்பன குணமாகும்.

அண்ட வாய்வு குளிகை

அண்ட வாய்வு, மலச்சிக்கல் என்பன குணமாகி சகல வித வாய்வுகளும் தீரும்.

வாதராஜாடிக லேகியம்

வாதம், சளி, மூட்டு வல் என்பன குணமாகும்.

மதன காம ஜீர லேகியம்

உடல் பலவீனம், ஆண்மைக் குறைவு, வீந்து அணுக்குறை என்பன குணமாகி வீரிய வீருத்தி, தாது சக்தி உருவாகும்.

ஓம லேகியம்

வாய்வு, ரித்தம், அஜீரணம், பசியின்மை, பொருமல், வல்பு, ருசியின்மை ஆகிய நோய்கள் குணமாகும்.

வெள்ளைப்பூடு லேகியம்

வாய்வு, கொலஸ்டிரோல், அஜீரணம், வாதவல்கள் முதலியவற்றை நீக்கிப் பசியைத் தூண்டும்.

கடுக்காய் லேகியம்

மாந்தம், மூல வாய்வு, மலச்சிக்கல், குடல் புழு என்பன தீரும்

அரத்தை கூரணம்

தொண்டைப் புண், டொன்சில், சளி, இருமல், வாய்வு செமியாக் குணம் என்பன குணமாகும்.

அமுக்கரா கூரணம்

வாதம், மூட்டுவல், ரித்த நோய், சளி, காச நோய், சீன் வியாதி என்பன குணமாகி தாதுசக்தி அதிகரித்து உடலை ஆரோக்கியமடையச் செய்யும்.

சீனப்பா கூரணம்

மூட்டு வல், வாதம், கால் கை திர்ரி, பிரமேகம், கிரந்தி, கரப்பான் என்பனவற்றைக் குணப்படுத்தும்.

செந்தாமரை பஸ்பம் - கூரணம்

தலைச்சுற்று, வாதம், மயக்கம், சளி, பீன்சம், கண் எரிச்சல், கண் மல்கல், காது மந்தம், தொண்டைப் புண், கிரந்தி, கரப்பான் கிருமிரோகம், கல் அடைப்பு, நெஞ்சு நோவு, இருப்பு நோவு மூல வியாதி என்பன குணமாகி தாது புஷ்டி ஞாபகசக்தி அதிகரித்து, ஜீரண சக்தியையும், கண்களுக்கு ஒளியையும் முகவச்சீரத்தையும் உடலுக்குப் புத்துணர்ச்சியையும் அளிக்கும்.

சுப்பர் பவர் பவுடர்

இளமைத் துடிப்பும் க்க, முழுமையான, திருப்திகரமான பால்யல் இன்பத்தையும் விரயமாகும் உல்கள் சக்தியை விரைவில் மீண்டும் புணரமைத்து நரம்புத் தளர்ச்சி, மூட்டுவல், இருப்பு நோவு ஆகியவற்றை நீக்கி உயிர் துடிப்பையும் வாழ்வுத்தன் வன்பையும் அளிக்க வல்லது.

கஸ்தூரி அமிர்தாதி கூரணம்

ஆஸ்துமா, இருமல், இடைவிடாத தும்மல், இளைப்பு என்பன குணமாகி உடல் ஆரோக்கியமடையும்.

தாளிசை பத்திரி க்ரணம்

கரப்பான், சொந், சீரலிசு, கிரந்தி, உடல் உஷ்ணம் என்பவற்றைக் குணமாக்கும்.

வாதராஜாலிக க்ரணம்

ஈளை, திளைப்பு, இருமல், வாதம், வயிற்று வல், மூல ரோகம் என்பன குணமாக உடல் ஆரோக்கியமும் சக்தியும் உண்டாகும்.

பிறண்டி க்ரணம்

வாய், தொண்டை, குடற்புண்கள், பெண்களின் மாதவிடாய்க் கோளாறுகள், காய்ச்சல், வயிற்று வல், அஜீரணம், வயிற்றோட்டம், முழல்கால் வல், உடல் நோவு, தாது வெளியாகுதல் என்பன குணமாக உடல் ஆரோக்கியமடையும்.

நிலவாகை க்ரணம்

வாய்வு ,மாந்தம், அஜீரணம், மலச்சிக்கல், மூலவாதம், வயிற்றடைப்பு, வயிற்று வல், மூலரோகங்கள் குணமாக உடல் ஆரோக்கியமடையும்.

மதுமேக க்ரணம்

நிமிஷம், சீன் வியாத், கட்டி பாதிப்பு (மூத்திரப்பை கோளாறு) உடல் கடுமற்றும் உடலைத் தாக்குகின்ற நோயைப் போக்கி உடலையும் உள்ளூறுப்புக்களையும் தேற்றி இழந்து போன சக்தியை மீண்டும் வழங்கும்.

பொன்னாலிகண்கித் தைலம்

தலைவல், தலைப்பாரம், கண்மலிகல் என்பன குணமாகி கூந்தலை கறுப்பாகவும் நீளமாகவும் வளரச் செய்யும்.

வல்லாரை தைலம்

இளநரை, தலைவல் என்பன குணமாகி கூந்தலை கறுப்பாகவும் நீளமாகவும் வளரச் செய்யும்.

செவ்வரத்தை கூந்தல் தைலம்

முடி உதிர்ப்பதை தடுத்தி இளநரை வராமல் பாதுகாக்கும்.

செவ்வீளநீர் தைலம்

தலைமுடிக்கு சிறந்த ஆரோக்கியமான வளர்ச்சியைப் பெற்றுத் தரும். கண்களுக்கு குளிர்ச்சியூட்டி, மருதுவான பளபளப்பான கூந்தலையும் முகத்திற்கு அழகிய இளமைத் தோற்றத்தையும் அளக்கும்.

சம்பலிகித் தைலம்

பொருகு, அரிப்பு, இளநரை என்பன மாறி கூந்தலுக்கு பாதுகாப்பு அளிக்கும்.

மகா நேத்ராதி தைலம்

தீராத தலைவல், பீன்சம், காதுவல் ,மூக்கடைப்பு என்பனவற்றிற்கு துரித நிவாரணம் அளிக்கும்.

குப்பைமேன் தைலம்

தலை வல், குளிர் காய்ச்சல், ஐன்ன், சிறுபிள்ளை வியாதிகள் என்பன குணமாகும்.

செவிகரப்பான் தைலம்

கிரந்தி, கரப்பான், டொன்சில், தொல் நோய்கள் மாறும்.

சஞ்சீவி தைலம்

கிரந்தி, கரப்பான், தொல் வியாதிகள், புண், புரை, விஷப் பூச்சிக்கடி, வெட்டுக்காயம் என்பவற்றைக் குணமாக்கும்.

80 வாத தைலம்

பக்க வாதம், முட்டு வாதம், திமீர், கால் கை வீக்கம் சந்து நோவு, நார்ப்பிடிப்பு என்பவற்றைக் குணமாக்கும்.

வரீம் தைலம்

உடைவு, முறிவு, வீக்கம், சுளுக்கு, இரத்தக் கட்டு, முழல்கால், மூட்டுவல், குதிகால் வல் என்பன குணமாகும்.

சர்ஷபாதி தைலம்

வாதம், மூட்டு வல், முழல்கால் வாதம், அடிபட்ட நோவுகள் என்பவற்றைக் குணமாக்கும்.

டயரிஸீப் கெப்கூல்

சீன் வியாத், மூட்டுவல், மலேரியா, ஜீரம் என்பனவற்றைக் குணமாக்கி இரத்தத்தை தூய்மைப்படுத்தும்.

சீதாரா பாம்

தலைவல், பீன்சம், மூட்டுவல், அடிபட்ட நோவு, ஜீரம், மாதவிடாய் கோளாறுகள் என்பவற்றைக் குணமாக்கும்.

பேசியல் கிரீம்

முகப்பரு, முகத்திலுள்ள கருப்புத்தழும்புகள், முகச் சுருக்கம் என்பன மாறி முகம் ஒளியுடன் பிரகாசக்கும்.

கெம்பர் கிரீம்

சளி, இருமல், பீன்சம், கால் கை உளைவு என்பவற்றைக் குணமாக்கும்.

ரோஹணேகாஷ்ட கிரீம்

கட்டி, பருக்கள் என்பவற்றை மிகத் துரிதமாகக் குணமாக்கும்.

சஞ்சீவி பேசியல் பவுடர்

முன்னைய அரச பரம்பரையினர் பாவித்தது. இது முக அழகைத் தரும், முகச் சுருக்கத்தை நீக்கும் முகப்பருக்களைக் குணமாக்கும்.

சீதாரா பற்பொடி

பல்வல், பல் அரணை, பல்லிற்றால் இரத்தம் வடிதல், முரசு கரைதல், வாய் தூர்நாற்றம் என்பன குணமாகி ஆட்கறி பற்களை உறுதியாக்கும்.

தேன் நெல்லிக்கனி

ஞாபகசக்தியை அதிகரித்து இரத்தத்தை சுத்திகரித்து மூளை வளர்ச்சிக்கு உதவும்.

முதுமையில் தாய்மை இடைவது நல்லதா?



தொகுப்பு

சீதாரா ஹானன் (DHSM)
சீதாரா வைத்தியசாலை



இளமைத் திருமணமும் இளமையில் குழந்தைப் பேறும் இருந்த நமது நாட்டில், முதுமையில் குழந்தை பெறும் வழக்கம் முன்பிருந்ததை விட தற்காலத்தில் அதிகரித்துள்ளது.

இதுற்கெல்லாம் மருத்துவ வளர்ச்சி வளர்ந்து விட்டதால் எப்போது வேண்டுமானாலும், குழந்தை பெற்றுக் கொள்ளலாம் என்ற மனப் போக்கு மக்களிடையே அதிகரித்திருப்பதும் ஒரு காரணம் இதைத் தவிர,

வாழ்க்கையில் முதலில் முன்னேறி விட்டு அதன் பிறகு திருமணம் செய்து கொள்ளலாம் என நினைத்து கருத்தடை சாதனங்களை நீண்ட காலத்திற்கு பயன்படுத்துவது, பருவ வயதில் திருமணம் நடக்காமல் முப்பது வயதுக்கு மேல் திருமணம் நடப்பது, ஆகிய காரணங்களாலும் பெண்கள் முதுமையில் தாய்மைப் பேறு அடைய நேரிடுகிறது.

முப்பது வயதிற்கு மேற்பட்ட பெண்கள், குழந்தை பெறுவதில் பல்வேறு சிக்கல்கள் இருக்கின்றன, என மருத்துவ ஆய்வுகள் கூறுகின்றன. உடற்கூறு பிரச்சினைகள், ஹார்மோன் சார்ந்த காரணிகள், நோய்கள் ஆகியவை முதுமையில் குழந்தை பெறும் வாய்ப்பை அரிதாக்கும் காரணிகள் எனலாம்.

30 வயதுக்கு மேல் திருமணமாகி எந்தப் பிரச்சினையுமில்லாமல் குழந்தை பெற்றுக் கொள்வோரும் இருக்கிறார்கள். 20 வயதிலேயே திருமணமாகி, முப்பதாண்டுகள் தாண்டியும் குழந்தை பெறாமல் இருந்து விட்டு மாதவிடாய் முற்றுப்பெறப் போகிற குழலில் கருத்தரிப்பார்கள். இவ்வாறு கருத்தரிக்கும் போது எல்லா முட்டைகளையும் தானமாகப் பெற்று தனது கணவரின் உயிரணு மூலம் கருத்தரிக்கச் செய்து அதை தன் கருப்பைக்குள் வைத்து வளரச் செய்யலாம். அல்லது கணவனுக்கு உயிரணுக்களே இல்லாத நிலையில் முகம் தெரியாத மரபுக் குறைபாடுகளுற்ற யாரோ ஒருவரின் உயிரணுவை தானமாகப் பெற்று கருப்பைக்குள் வைத்து வளரச் செய்யலாம்.

இந்த முறை மேனாடுகளில் பரவலாக இருக்கிறது. நமது கலாச்சாரம் நம்மை இந்த அளவுக்கு முன்னேறவிடவில்லை என்றாலும் ஆங்காங்கே இதுவும் நமது கலாச்சாரத்திற்குள் நுழைந்து நடந்து கொண்டு தான் இருக்கிறது.

கணவரின் உயிரணுக்கள் இயல்பாக இருந்தால் அதை பெண்ணின் கருப்பைக்குள்ளும் கருப்பை கழுத்துப் பகுதியிலும் செலுத்தி கருத்தரிக்க இயலுமா? என்பதை பரிசோதிப்பார்கள்.

ஹார்மோன் பிரச்சினைகளுடைய சிலருடைய விந்தணுக்கள் குறைதிறன் கொண்டதாக இருக்கும் போது சுய இன்பம் மூலம் பல முறை உயிரணுக்களை வெளிப்படச் செய்து சேகரித்து அவற்றின் எண்ணிக்கை அதிகரித்ததும் கருத்தரிக்கச் செய்வார்கள். இவ்வாறுதான் கலவியில் ஈடுபட இயலாதவர்களின் உயிரணுக்களையும் சேகரித்து மனைவியின் கருப்பைக்குள் செலுத்துவார்கள். இவற்றை செயற்கை முறையிலான கருவூட்டம் செய்தல் என்று சொல்கிறார்கள்.

விந்தணுக்களைக் கொண்டு கருத்தரிப்பு நடந்தால் செயற்கை முறை விந்தேற்றம் என்றும் முட்டைகளை வாங்கி கருத்தரிப்பு நடந்தால் முட்டைதானம் என்றும் கூறுகிறார்கள். கணவனுக்கு விந்தணுக்களே வர வாய்ப்பில்லை என்றால் என்ன செய்வது? அப்பொழுதுதான் பிறருடைய விந்தணுக்களை தானமாகப் பெறும் நிலை உருவாகிறது. விந்தணுவை தானமாகப் பெறும் போது சில விஷயங்களை கவனிக்க வேண்டும்.

விந்து தானம்

மரபு ரீதியான குறைபாடுகள் தொற்று நோய்கள் போன்றவை இல்லாத நபரிடமிருந்து அனைத்து விதமான பரிசோதனைகளும் மேற்கொள்ளப்பட்ட பின்பு விந்து தானமாகப் பெறப்பட்டு விந்து வங்கிகளில் சேமித்து வைக்கப்படுகிறது. தேவைப்படும் பெண்கள் குறிப்பிட்ட விந்து வங்கியை அணுகி தகவல் கேட்டால் அவர்களுக்குத் இது அளிக்கப்படுகிறது. எப்போது விந்தேற்றம் செய்யலாம் என்பதை அல்ட்ராசவுண்டு, ரத்தப் பரிசோதனை போன்ற சோதனைகளை மேற்கொண்டு உற்ற தருணத்தை முடிவு செய்து உயிரணுக்களைச் செலுத்தி கருத்தரிக்கச் செய்கிறார்கள்.

மேல் நாடுகளில் விந்து தானம் பெறுவோர், தனது மதம், இனம், நிறம் ஆகியவற்றில் ஒத்துள்ள ஆணின் விந்துவை தானமாகப் பெற்று கருவாக்கம் செய்து கொள்கிறார்கள். இன்னும் சிலர் தங்களுக்கு தெரிந்த நபரின் விந்துவை தானமாகப் பெற்று குழந்தைப் பெற்றுக் கொள்கிறார்கள். இதனால் நடைமுறைச் சிக்கல்களும் ஏற்படுகின்றன என்பதையும் மறுப்பதற்கு இல்லை.

முட்டை தானம்

சோதனைக் குழாய் முறையில் கருவாக்கம் செய்வதற்காகத்தான் முட்டை தானமாகப் பெற

இயலும். சோதனைக் குழாயில் கருவாக்கம் செய்து, பிறகு அதை கருப்பைக்குள் பொருத்திக் கொள்ளலாம்.

இந்த முறையில் சினைப்பை முழுவதும் பாதிக்கப்பட்ட நிலையில் இருப்பவர்கள், கரு முட்டை உருவாகாத நிலையை உடைய பெண்கள், தனது சொந்த கரு முட்டைகள் கருத்தரிக்காமல் சிதைந்து போகும் தன்மையைக் கொண்டவர்கள், பாரம்பரியமாகப் பிறவிக் குறைபாடு உடையவர்கள் ஆகியோர் முட்டையைத் தானமாகப் பெற்றுக் கருத்தரிப்பை சாத்தியமாக்கலாம்.

கரு முட்டையை தானமாகப் பெறும் பெண்ணின் கருப்பையை ஹார்மோன்களால் சுமார் மூன்று மாத காலத்திற்குத் தூண்டி அதை சீர்படுத்த வேண்டும். அதன் பிறகு தங்கள் கணவரின் உயிரணுவோடு இணைக்கப்பட்ட வேறொரு பெண்ணின் சினை முட்டையை தனது கருப்பையில் பொருந்தச் செய்து கருவுயிரை வளர்க்கலாம். மாதவிலக்கு தொடர்ச்சியாக வந்து கொண்டிருக்கும் நிலையுடைய பெண்ணுக்கு முட்டை தானத்தால் கூட கருத்தரிப்பைத் தக்க வைத்துக் கொள்ள முடியாது.

முட்டை தானம் செய்வதற்கு பெரும்பாலான பெண்களுக்கு விழிப்புணர்வு இல்லை. பெரும்பாலும் சோதனைக் குழாய் மையங்களில் பாதுகாப்பாக வைக்கப்பட்ட முட்டைகளை மேனாடுகளில் தானமாகத் தருகிறார்கள். இதெல்லாம் நம்மிடையே சாத்தியமில்லை. பெரும்பாலும் எடுக்கப்படும் முட்டைகள், குழந்தைப் பேற்றைப் பெண்ணுக்கும் கருவாக்கம் செய்யவே பயன்படுத்தப் படுகின்றன.

கருவுயிர் தானம்

கருத்தரிப்பு நிகழ்த்தப்பட்ட பின் தேவை இல்லாமல் அதிகமாக இருக்கும் கருவுயிர்களை பெரும்பாலும் ஆராய்ச்சிக்குப் பயன்படுத்து வார்கள். சில மையங்களில் இதையும் விரும்பு வோருக்கு அளித்து அவர்களுக்கு குழந்தைப் பேற்றை உண்டாக்குகிறார்கள். இத்தகையச் செயலும் ஒரு விதத்தில் தத்துக் கொடுப்பதைப் போன்றதுதான்!

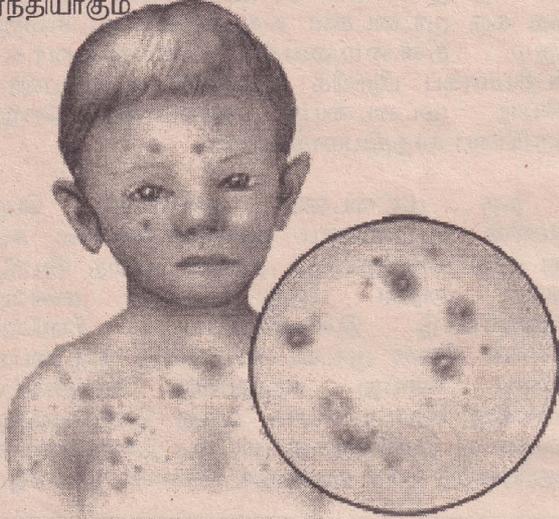
தானங்களினால் ஏற்படும் பாதிப்புகள்

முழு மலட்டுத் தன்மை இருப்பதை அறிந்த பிறகு எத்தகைய அவமானங்கள் தனக்கு வருவதாக தம்பதியினர் நினைக்கிறார்களோ, அத்தகைய அவமானத்தை அவர்கள் பெறும் தானப் பிள்ளைகளும், தங்களின் பிறவி இரகசியங்களைத் தெரிந்து கொள்ள நேர்ந்தால் எதிர்காலத்தில் அனுபவிக்க நேரிடும். ஆகவே, மிகவும் எச்சரிக்கையாகவும், அன்புடனும், அரவணைப்புடனும் இக்குழந்தைகளை வளர்க்க வேண்டும்.

கண் நோய் தீர
அதிமதுரம், அமரக்கரா கிழக்கு
சமவளவு தூள் செய்து தினசரி 1/4 ஸ்பூன்
நெல்லிக்காய் சாற்றில் சாப்பிட்டு வர குணமாகும்.

ஆட்கொல்லி நோய் கிரந்தி

ஸ்பைரோ கீடா பாலிடா என்னும்
கிருமியினால் உண்டாகும் தொற்று நோய்
கிரந்தியாகும்.



அழகான பெண், அடக்கமில்லாமல் அவள் உடுத்துகின்ற வெங்காய சருகு சேலை கண்ணை உறுத்துவதுடன் அவள் உள் உறுப்புக்களை பிறரை கவரும் படி செய்வதினால், இயற்கையாகவே மனித உணர்ச்சிகளை அடக்க, தவறான வழிகளில் ஈடுபாடு கொள்ள வேண்டிய நிலை உருவாகின்றது. இவ்வாறான காரணங்களினால் இந்நோய் பரவுகின்றது.

இன்றைய நவ நாகரீக உலகத்தில் படித்தவர்களிலிருந்து படிக்காத மக்கள் வரை, பெரிய நகரங்களில் வாழும் மக்கள் முதல் சிறிய கிராமத்தில் வாழும் மக்கள் வரையில், இந்த வியாதி ஏராளமாகப் பரவிபுள்ளது.

நம் முன்னோர்கள் காலத்தில் இந்த வியாதி இருந்தாலும் அதிக அளவில் இருக்க இல்லை.

ஆனால் நாகரீக பெருக்கத்தின் விளைவாக உணர்ச்சிகளை கட்டுப்படுத்த முடியாத இன்றைய இளம் வாலிபர்களும், பெண்களும் தங்கள் வெறி உணர்வுகளை தணித்துக் கொள்ள துடிக்கிறார்கள்.

டீ.வி, வீடியோ, சினிமா, செக்ஸ் புத்தகங்கள், நிர்வாணப் படங்கள் இப்படியாக இன்று வளர்ந்து கொண்டே போகின்றது. எவ்வளவு நாள் இதை முடிவைக்கிறோமோ அவ்வளவுக்கு நல்லது.

அந்தக் காலத்தில் 'இலை மறை காய்' என்பார்கள், இன்று பளிச் என்றே எல்லாம் தெரியும் படியே நடந்து கொள்கிறார்கள். இதனால் பெரியவர்கள், சிறியவர்கள் என்ற மதிப்பு மரியாதை இல்லை.

அழகான பெண், அடக்கமில்லாமல் அவள் உடுத்துகின்ற வெங்காய சருகு சேலை கண்ணை உறுத்துவதுடன் அவள் உள் உறுப்புக்களை பிறரை



தொகுப்பு
Rtn. Dr. C. எம். செல்வராசு
M.A.M.D. (AM) SIDDHA
தமிழ்நாடு

மனித உணர்ச்சிகளை அடக்க, தவறான வழிகளில் ஈடுபாடு கொள்ள வேண்டிய நிலை உருவாகின்றது.

இவ்வாறான காரணங்களினால் இந்நோய் பரவுகின்றது.

ஒரு சில ஓட்டல்களில் தட்டுகளும், டம்ளர்களும் சரிவர சுத்தம் செய்வதே இல்லை. கொதிக்கும் சூடு நீரில் போட்டு கிருமி கொல்லி மருந்துகளைப் போட்டு சுத்தம் செய்வது நல்லது. கெட்ட நோய்களைப் பரப்பும் கிருமிகள் அழியும்.

ஆனால், இன்று எத்தனை பேர் சாப்பிட்டாலும், சாப்பிட்ட பண்டங்கள் அப்படியே இருக்கிறது. அரை குறையாக ஏதோ கடனுக்கு கழுவி விட்டதாக செய்கிறார்கள்.

அது போன்ற சாமான்களை உபயோகிக்கும் போது ஒருவரிடம் உள்ள நோய் கிருமிகள் பரவுகின்றது.

பொது கழிவு அறைகளுக்கு செல்கின்றோம். அங்கு பல நோய்கள் குடி கொண்டிருக்கும் இடமாய் இருக்கிறது. அங்கு குளிப்பதினால் நோய் ஏற்படலாம். நோய் உள்ளவர்களின் துணிகளையும், அவர்கள் உபயோகித்த துணிகளையும், அவர்கள் உபயோகித்த சாமான்களையும் உபயோகிப்பதினாலும் நோய் பிறரைப் பீடிக்கலாம்.

ரயில் களிலும் பஸ்களிலும் வரும் இருக்கைகள் மூலம் இந்நோய் சிலரைப் பீடிக்கலாம்.

ஓட்டல்களில், ஓட்டல் தொழிலாளிகள் பொதுவாக V.D நோயால் பாதிக்கப்பட்டவர்களாய் இருக்கிறார்கள். இவர்களிடமிருந்து நாம் வாங்கி உணவுகளை சாப்பிடும் போதும் இந்த நோய் ஏற்படலாம்.

மாடுகளிலிருந்து பால் கரக்கும் பால்க்காரன் இந்நோயினால் பாதிக்கப்பட்டு இருந்தால் இந்த நோய் மற்றவர்களுக்கு பரவ வாய்ப்பு உண்டு. இது போன்ற பல காரணங்களினால் நாம் பாலை நன்றாகக் காய்ச்சி குடிக்க வேண்டும் என்று குறிப்பிடுகிறோம்.

சிலருக்கு இயற்கையாக வரலாம். பலருக்கு செயற்கையாகவும் வரலாம். விலை மாதர்களிடம் பணம் கொடுத்து இன்பம் அனுபவிக்கச் செல்லும் வாலிபர்களுக்கு இந்நோய் விரைவில் பீடிக்கின்றது.

ஒரு விலைமாது வெளித் தோற்றத்தில் அழகாக இருந்தாலும் அவளின் உள் மர்ம உறுப்புக்களில் பல பயங்கரமான கொடிய தொற்று நோய்கள் குடி கொண்டிருக்கும்.

அந்த விலை மாது எத்தனை வருடங்களாக இந்த தொழிலை செய்வாள். ஒரு நாளைக்கு எத்தனை நோயாளிகளை சந்திப்பாள். T.B வியாதி உள்ளவன் அவளை சந்தித்து அவளுடன் இன்பம் அனுபவித்து செல்வான்.

அதேபோல் கேன்சர் வியாதி உள்ளவன் அவளை சந்தித்து இன்பம் அனுபவித்து பணம் கொடுத்து செல்வான். அப்படியாக பலரையும் சந்திப்பாள். பல நோய்கள் இவளிடம் குடி கொள்ளும்.

இந்த மாதிரி பல கொடிய நோய்கள் குடி கொண்டிருக்கும் இவளிடம் நல்ல ஆட்கள் போய் சேர்ந்தால் அவனுக்கும் இந்த வியாதி ஏற்படும். சாக்கடைத் தண்ணீரை நாம் பணம் கொடுத்து வாங்கி அது தனி இன்பம் என்று குடிக்க முடியுமா? அதுபோல பலருக்கு இந்த எண்ணம். ஆசை. இந்த விபரீத ஆசை தான் வருங்காலத்தில் கொடிய நோயை உருவாக்குகின்றது.

இந்நோய் உடனுக்குடன் பாதிப்பு ஏற்படா விட்டாலும் இந்நோய்க் கிருமிகள் பாதிக்கப்பட்டு பல ஆண்டுகள் கூட மறைந்து பதுங்கியிருக்கும். உடல் உஷ்ணம் அதிகரிக்கும் போது, சக்தி குறையும் போது, தளர்ச்சியடையும் போது தோன்றும். வயதான காலத்திலும் கூட இது தோன்றி கஷ்டத்தை உண்டாக்கலாம்.

இந்த நோய் சாதாரணமாய் ஏற்பட்டு பல ஆண்டுகள் குடிகொண்டு வேறு பல நோய்களையும் உருவாக்கும். இந்த நோய் தீவிரமடைந்து கண் கூட தெரியாமல் போகலாம்.

இந்த நோய் வீரிய சக்திக்கு தக்கபடி, அவர் அவர் உடல் வாக்கிற்கு தக்க படி, எந்த ரூபத்தில் எந்த அமைப்பில் தோன்றுகின்றது என்று நிர்ணயிக்க முடியாது.

இந்த நோயால் பாதிக்கப்பட்ட ஒருவன் தன் மனைவியுடன் உறவு கொள்ளும் போது மனைவிக்கும் இந்த நோய் ஏற்படுகிறது. இந்த நோய் அவன் குழந்தைகளை பீடிக்கும் போது அவைகளுக்கு சிறு குழந்தையாய் உள்ள போதே V.D நோயுடன் பிறக்கிறது. இந்த நோயினால் குழந்தையின் உடல் ஆரோக்கியம், வருங்காலம் ஆகியவை பாதிக்கின்றது.

இந்த தொற்று நோய் தோலில் உள்ள வெடிப்பு அல்லது புண் மூலமாக இது ரத்தத்தில் சேர்ந்து விடுகிறது. பிறக்கும் குழந்தைகளுக்கும் தாயின் கருப்பை மூலமாகத் தொற்று நோய் ஏற்படுகின்றது.

கிரந்திப் புண்ணுக்கு வைத்தியம் செய்யும் வைத்தியருக்கும் கூட இந்த நோய் ஏற்படலாம்.

தொற்று நோய் ஏற்படுவதற்கு கிரந்தி, புண் இருக்க வேண்டும் என்ற அவசியமில்லை. மனிதனுடைய ஓ.ஐஸில் Seminal Fluid இந்த கிருமி இருந்தாலே போதும்.

உயிர் நிலையில் உள்தோல், வெளிதோல் இவைகளில் சிவப்பு நிறம் ஏற்பட்டு தடிப்பு ஏற்பட்டு கெட்டியாகும். சிலருக்கு இதிலிருந்து ஊனீர் வடியும். சில சமயங்களில் புண் ஏற்படலாம். இந்தப் புண்ணை சுரண்டி மைக்ரோஸ் கோப்பில் பரிசோதனை செய்து பார்த்தால் இதில் V.D பூச்சிகள் தோன்றுவதை நாம் பார்க்கலாம்.

சிலருக்கு காய்ச்சல் உடல் வலியும் ஏற்படலாம். சில நாட்கள் சில மாதங்கள் கழித்து அம்மை தழும்புகள் போல சில புள்ளிகள் ஏற்படும். சில இடங்களில் தடிப்புகளும் ஏற்படலாம். இந்த கருப்பு புள்ளிகள் மேலும் தீவிரமடைந்து பெரிய அம்மை போல தடிப்பாக ஆகலாம்.

சிலருக்கு உயிர் நிலையில், ஒரு பக்கம் சிறு கட்டி உண்டாகும். கட்டி சிறியதாக இருந்து மேலும் பெரியதாகலாம். ஒரு பக்கம் உள்ள கட்டி இரு பக்கமாய்ப் பரவலாம். இந்த இடத்தில் மயிர் உதிர்ந்து போகும்.

V.D நோய் சுமார் 4 தலைமுறை வரை கூட தொடர்ந்து பல கஷ்டங்களை உண்டாக்கும் என்று வைத்திய அகராதிகள் கூறுகின்றன.

V.D நோய்க்கு மட்டும் அரைகுறை மருந்து சாப்பிட்டால் லேசில் போகவே போகாது.

இந்த நோய் உள்ள போது கோழிக்கறி, மீன், கருவாடு, கொத்து பண்டங்கள் அவசியம் சாப்பிடாமல் இருக்க வேண்டும். பத்தியம் அவசியம் இருக்க வேண்டும்.

தீவிரமான வைத்தியம் செய்து குணமாகிய பின்பு மறுபடியும் வேறு பெண்களுடன் தொடர்ந்து தொடர்பு கொள்ளாமல் ஜாக்கிரதையாக இருக்க வேண்டும்.

கிரந்தி நோய்க்கான மருத்துவம்

புரங்கிப் பட்டை என்று மருந்துக் கடையில் கேட்டால் கொடுப்பார்கள். அதை சுத்தப்படுத்தி ஒரு டீஸ்பூன் பொடி எடுத்து நெய்யில் கலந்து தினம் 2,3 வேளை சாப்பிட வேண்டும்.

சுமார் 2,3 மாதங்கள் வரை கூட சாப்பிடலாம். இந்தப் பட்டையில் அதாவது “இந்த பரங்கிப் பட்டையில் தீராதது கட்டையில்தான் தீரும்” என்று சித்த மருத்துவர்கள் மருத்துவக் குறிப்பில் குறிப்பிடுவார்கள்.

இதை அனுபவரீதியில்தான் அறிய முடியும்.

☀ கந்தகப் பஸ்பம், கந்தக ரசாயனம் முதலிய மருந்துகள் கொடுக்கலாம்.

ஓர் இலை தாமரை என்ற மூலிகையை கொண்டு வந்து அதை சுத்தமான அம்மியில் வைத்து அரைத்து மோரில் கரைத்து தினம் காலை வெறும் வயிற்றில் தொடர்ந்து 9 நாளைக்கு சாப்பிட வேண்டும். பின் 2 நாள் விட்டு மறுபடியும் 9 நாளைக்கு தொடர்ந்து சாப்பிட வேண்டும். மறுபடியும் 2 நாள் ஓய்வு எடுத்துக் கொண்டு மறுபடியும் சாப்பிட வேண்டும். இப்படியாக 4,5,6 முறை சாப்பிட்டால் நல்ல குணம் உண்டாகும்.

காமாலைக்கு எப்படி கீழா நெல்லி அற்புதமான மூலிகையாய் திகழ்கிறதோ அது போல V.D என்கிற மேக நோய்க்கு இந்த ஓர் இலை தாமரை அற்புதமான மூலிகையாகும்.

☀ வேப்பம் கொழுந்து அரைத்தும் தினம் சாப்பிடலாம். இந்த கசப்பு நோய் கிருமிகளை கொல்லும்.

☀ குப்பை மேனியின் தழையை அரைத்து தினம் காலையில் சாப்பிடலாம்.

☀ ஒரு மருந்தினால் குணமாகவில்லையென்றால் பல மருந்துகளை தொடர்ந்து சாப்பிடலாம். ஆனால் பத்தியம் மட்டும் அவசியம் இருக்க வேண்டும்.

☀ நல்ல காளான்களை கொண்டு வந்து அரைத்து பாலில் கலந்து தினமும் சாப்பிடலாம்.



கர்ப்பிணிப் பெண்களின்

கவனத்திற்கு...

1. கர்ப்பிணிக்கு தேகத்தில் யாதொரு அடியும் படக் கூடாது.
2. ஆழ்ந்த பள்ளத்தையோ, கிணற்றையோ கீழே பார்த்தால் பயம் உண்டாகக்கூடிய இடத்தைப் போய் பார்க்கக் கூடாது. அதனால் கர்ப்பிணி சிதைவு ஏற்படலாம்.
3. கர்ப்பிணிப் பெண் மல்லாந்து படுக்கக் கூடாது. இதனால் தொப்புள் கொடி குழந்தையின் கழுத்தில் சுற்றி கொள்ளும்.
4. உடம்பை மூடிக் கொள்ளாமல் படுத்துக் கொண்டாலும் இரவில் கண்ட இடங்களில் அலைந்து திரிவதனாலும் குழந்தைக்கு சித்த பிரமை உண்டாகும்.
5. மிகவும் உயர்ந்தும் சீரமத்தைத் தரக் கூடியதுமான மேடு, பள்ளங்கள் உள்ள இடங்களைகளிலும் உட்காரக் கூடாது.
6. கடுமையான அல்லது உடம்பை வருத்தும் தேகப் பயிற்சி செய்யக் கூடாது.
7. அதிக காரம், உஷ்ணம் இவைகள் உள்ள உணவுகளை அதிகமாக சாப்பிடக் கூடாது.
8. சண்டை, கலகங்களில் ஈடுபட்டால் குழந்தைக்கு காக்கை வலிப்பு உண்டாகும்.

கை, கால் நகங்களுக்கு நகப்பூச்சு பூசுவதற்கு முன்பு சிறிது கிளிசரினை பஞ்சில் தேய்த்து நகங்களில் தடவி விட்டுப் பிறகு நகப்பூச்சு பூசவும் பார்க்க அழகாக இருக்கும்.

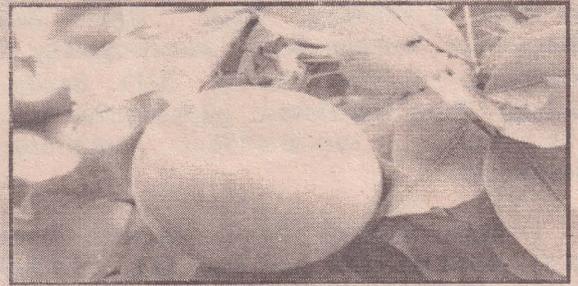
உங்களுக்கு பிடித்த இயற்கைக் காட்சிகள் அல்லது பிடித்தமானவர்களின் படங்களை சுவற்றில் அங்கங்கே ஒட்டி சுவரை பாழாக்குவதை விட கனமான சார்பேப்பர் வாங்கி அதில் உங்களுக்குத் தேவையான படங்களை ஒட்டிக் கொள்ளுங்கள் சார்பேப்பரின் நான்கு ஓரங்களிலும் அழகான டிகைன் வரைந்து சுற்றிலும் ஒட்டி விடவும். வீட்டிற்கு வரும் விருந்தினர்கள் மலைத்து விடுவார்கள்.

நட்டுவாக்கால் வீஜம் நீங்க...

சாதாரணமாக நட்டுவாக்கால், தேள் போல திடீரென்று படக்கென்று கொட்டி விடாது. நட்டுவாக்கால் தன் முன்பக்கக் கொடுக்கினால் காலைப்பற்றிக் கொண்டு பிறகு சாலகாசமாக வால் பகுதியை மடக்கிக் கொட்டும். இந்த வீதமாக சிலரைக் கொட்டி விடுவது உண்டு, சிலருக்கு வாயில் நுரைத்தள்ளும். மயக்கம் வரும்.

நட்டுவாக்கால் கொட்டி விட்டதாகத் தெரிந்தவுடன் ஒன்பது மிளகையும், தோல் உரித்த அரை வெள்ளைப் பூண்டையும் மைபோல அரைத்து உடனே விழுங்கி விட்டு வெந்நீர் குடித்து விட வேண்டும். வீஜம் நீங்கி விடும்.

SITHARA
BILVA



கண் காந்தல், கண் எரிவு, இளைப்பு குருதிப்போக்கு, கழிச்சல், மூலச்சூடு என்பவற்றைக்குணமாகி கண்களுக்கு குளிர்ச்சியூட்டி உடலை பொன்னிறமாக்கும்.

கொடுமையான தொற்று நோய் கொலரா



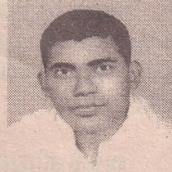
தொடர்ந்து உண்டாகும் வாந்தி மற்றும் பேதியைத்தான் நாம் கொலரா நோய் என்று கூறுகிறோம். இந்நோயானது கொடுமையான தொற்று நோயாகும்.

இந்நோய் கண்ட சில மணி நேரத்துக்குள்ளாகவே சிலருக்கு மரணம் கூட ஏற்படுவதுண்டு.

மேலை நாட்டு மருத்துவ நிபுணர்கள் இந்நோய் மனிதர்களைத் தாக்குவதற்கு மூல காரணமாக இருந்திடுவது காமன் பாச்சி, லஸ் என்ற கண்ணுக்குத் தெரிந்திடாத நுண்ணுயிர்க் கிருமிகளே எனக் கண்டறிந்துள்ளனர்.

இந்நோயின் தாக்குதலுக்கு உள்ளாகி இருக்கும் நோயாளியின் மலத்தில் கோடிக் கணக்கான கொலரா நோயைப் பரப்பும் இத்தகைய நுண்ணுயிர்க்கிருமிகள் இருக்கும். இம்மலத்தின் மேல் உட்காரும் ஈக்களின் கால்களில் இந்த நுண்ணுயிர்க் கிருமிகள் ஓட்டிக் கொள்கின்றன.

ஈயினுடைய கால்களில் பல்லாயிரக் கணக்கில் இக்கிருமிகள் ஓட்டியிருக்கும் வாய்ப்பு இருப்பதால் அந்த ஈ மேலும் பல இடங்களுக்குச் சென்று மனிதர்கள் மீதும் அவர்கள் உட்கொள்ளும் உணவுகளின் மீதும் உட்கார்வதால் அவற்றிலும் இந்த நுண்ணுயிர்க் கிருமிகள் விரைவாகப் பரவுகின்றன.



தொகுப்பு

மறைந்த வைத்திய மேதை
மர்ஹூம் பீரமுகம்மது மௌலானா
அவர்கள் எழுதி இருந்த ஏட்டிலிருந்து..

இப்படி நுண்ணுயிர்க் கிருமிகள் பரவிய தீன் பண்டங்களையோ அல்லது உணவையோ உட்கொள்ளும் மக்களுக்கும் இந்நோய் பரவும் வாய்ப்பு அதிகமாகிறது.

இப்படி இக்கிருமிகள் மனித உடலில் புகுந்த உடனே தன் இன விருத்தியை அதிகமாக்குகின்றன.

இப்படி அதிகமாகும் நுண்ணுயிர்க் கிருமிகள் இரைப்பை குடல் போன்ற பகுதிகளில் தங்கள் ஆக்கிரமிப்பைத் தொடங்குகின்றன.

பின் இவை ரத்தத்துடன் கலந்து உடலில் எங்கும் பரவிச் செல்கின்றன. இக்கிருமிகள் ரத்தத்துடன் கலந்ததும் ரத்தம் கெட்டுப் போகிறது. இதனால் உயிரிழப்பு நேரிடுகிறது.

இரைப்பையில் இக்கிருமிகள் தங்கள் தாக்குதலைத் தொடங்கியதுமே வயிற்றுப் போக்கும் வாந்தியும் உண்டாகி நேரம் ஆக ஆக அதிகமாகி உடல் சில்லிட்டுப் போகும் அளவுக்கு பாதிப்பு உண்டாகி விடும்.

இக்கிருமிகள் ரத்தத்துடன் கலக்க ஆரம்பித்ததும் ரத்தம் கெட்டுப் போவதால் உண்டாகும் ஆக்ஸிஜன் இழப்பு காரணமாக கண்கள், உதடுகள் நகக்கண்கள் ஆகியவை நீல நிறமடையும்.

உடலில் குடு படிப்படியாகக் குறைந்து முடிவில் நரம்புகள் சுருங்க ஆரம்பிக்கும் இதனால் வலிப்பு உண்டாகும். உடல் சில்லிட்டுப் போக ஆரம்பித்த உடனேயே நோயாளி அபாய கட்டத்தை அடைந்து விட்டார் என அறிந்து கொள்ள முடியும்.

சாதாரணமாக உண்டாகும் அஜீரணக் கோளாறுகளால் கூட இம்மாதிரியான வயிற்றுப் போக்கும் வாந்தியும் உண்டாகலாம். அதனால் நோயாளி பாதிப்புக்கு உள்ளாகி இருப்பது கொலரா நோயினாலா? அல்லது அஜீரணக் கோளாறுகளின் காரணத்தாலா? என அறிந்து கொள்வது சிரமம்.

மருத்துவர்

ஆனால் சிலவகையான அறிகுறிகளின் மூலம் இதன் வேறுபாடுகளை அறிந்து சிகிச்சை மேற்கொள்ள இயலும்.

உட்கொள்ளும் ஆகாரம் ஜீரணமாகாமல் இருந்தால் வயிற்றில் இரைச்சல் உண்டாகி வயிறு உப்புசம், தலைவலி, வயிற்றுவலி ஆகியவை உண்டாகும். தொடர்ந்து கொட்டாவி வந்தாலும் சரிவரத் தூங்க இயலாது. உட்கொண்ட உணவு சரியாக ஜீரணமாகாமல் மலத்துடன் வெளியாகும்.

ஆனால் கொலரா நோயாளிக்கு ஆரம்பத்தில் அஜீரணக் கோளாறுகளினால் உண்டாகும் வயிற்றுப் போக்கு போல ஆரம்பித்து நேரம் ஆக ஆக மலம் தண்ணீர் போலப் பீய்ச்சி அடிக்க ஆரம்பிக்கும்.

சிலருக்குத் தொடர்ந்து வாந்தியும் உண்டாகும். இப்படி வெளியாகும் மலம் சாதத்தை வடித்த கஞ்சி போல நீர்த்துப் போயிருக்கும்.

இவ்வாறு வெளியாகும் மலத்திலும் வாந்தியிலும் எவ்விதமான வாசனையும் இராது. சரிவர சிறுநீர் கழித்திட இயலாமல் தடுப்பு இருக்கும். நாவறட்சி உண்டாகும். ஆரம்பத்தில் கண்கள், நாக்கு உதடுகள், நகக்கண்கள் ஆகியவை நீல நிறமாகி முடிவில் கருப்பாக மாறிவிடும். நீராக வெளியாகும் மலத்தை நோயாளியால் கட்டுப் படுத்த முடியாது. சிலர் இதனால் தாங்கள் உடுத்தியுள்ள ஆடையிலேயே மலத்தைக் கழித்துவிடும் வாய்ப்பு உண்டாகி விடும்.

இவ்வாறு அடிக்கடி பீய்ச்சி அடிப்பது போல் வெளியாகும் மலத்தைக் கொண்ட நோயாளி கொலரா நோயால் தாக்கப்பட்டு உள்ளார் எனத் தெரிந்து கொள்ளலாம்.

இந்நோய் கண்டவர்களில் ஐந்து சதவீதம் பேர் கூட உயிர் பிழைப்பது அரிதாக உள்ளது. அதனால் இந்நோயை ஆரம்பத்திலேயே கண்டறிந்து சிகிச்சை மேற்கொள்வது மிகவும் நல்லது. அதைவிட அரசு மருத்துவமனைகளில் போடப்படும் கொலரா தடுப்பு ஊசிகளைப் போட்டுக் கொள்வதால்

இந்நோய் தாக்காமல் நம்மைப் பாதுகாத்துக் கொள்ளலாம். கொலரா நோய் பரவியுள்ள இடங்களில் வசிப்பவர்கள் முக்கியமான இத்தகைய தடுப்பு ஊசிகளையும் தற்காப்பு முறைகளையும் கடைப்பிடித்து வந்தால் அதிகப்படியான உயிர் இழப்புகளைத் தவிர்க்கலாம்.

கொலரா நோய் குணமாக...

உயிருக்கு ஆபத்து விளைவிக்கக்கூடிய நோய்களுள் கொலராவும் ஒன்றாகும். இந்நோய் தாக்கினால் தொடர்ந்து வாந்தி பேதி, மயக்கம் ஆகியவை உண்டாகும்.

இதனைக் குணமாக்க நிலவேம்பு, பற்படாகம், கோரைக் கிழங்கு, சித்தரத்தை, சீந்தில் தண்டு, நன்னாரி, சுக்கு இவை ஒவ்வொன்றும் 10g கொய்யா இலை 04, இவற்றை நையத்தட்டி ஒன்று சேர்த்து நான்கு கோப்பை நீர் விட்டு கொதிக்க வைத்து 2 கோப்பையாக வற்ற வைத்து காலை, மாலை வீதம் குடித்து வர வாந்தி, கொலரா என்பன விரைவில் குணமடையும். வேறு:

தேவைப்படும் பொருட்கள்

மஞ்சள் -10g
சுண்ணாம்பு -10g (தெளிவு நீர்)

சுண்ணாம்புத் தெளிவு நீரில் மஞ்சளை ஊற வைத்து எடுத்து காய வைத்து இடித்துத் தூளாக்கவும். பின் இவற்றை பாட்டில் ஒன்றில் போட்டு வைத்துக் கொள்ளவும்.

இதிலிருந்து ஒரு சிட்டிகையளவு எடுத்து ஒரு டம்ளர் தண்ணீரில் கரைத்து காலராவால் பாதிக்கப்பட்டவர்களுக்குக் கொடுக்கவும்.

இம்மாதிரி முதலில் 5 நிமிடத்திற்கு ஒரு முறை என ஏழு முறையும் பின் அரைமணி நேரம் கழித்து ஒரு முறையும் கொடுத்து வந்தால் கொலரா நோய் குணமாகும்.

மருத்துவர்

குடும்ப நல சித்த மருத்துவ மாத இதழ்

குடும்ப நல சித்த மருத்துவ மாத இதழை விற்பனை செய்ய விரும்பும் விற்பனையாளர்களும், அஞ்சல் மூலமாகப் பெற்றுக் கொள்ள விரும்பும் அன்பர்களும் உடன் தொடர்பு கொள்ளவும்.

தனிப்பிரதி	(அஞ்சல் செலவுடன்)	ரூபா 60.00
மூன்று மாதத்திற்கு	(அஞ்சல் செலவுடன்)	ரூபா 180.00
ஆறு மாதங்களுக்கு	(அஞ்சல் செலவுடன்)	ரூபா 360.00
ஒரு வருடத்திற்கு	(அஞ்சல் செலவுடன்)	ரூபா 720.00

சந்தா தொகையை பின்வரும் முகவரிக்கு காசுக்கட்டளை (Money Order) மூலம் அனுப்பி வைக்கவும்.

Dr. எம். ஹாரூன்.
சிதாரா மருந்தகம்,
புத்தளம் வீதி, சிலாபம்.

Mob :- 077 6967649
E-mail :- doctorsithara@gmail.com
Website :- www.sitharapharma.com

Dr. M. Haroon.
Sithara Ayurvedic Pharmacy,
Puttalam Road, Chilaw.

வாயைக்கட்டும் வயது

தனது மருத்துவ நண்பரைப் பார்க்க ஊரிலிருந்து ஒருவர் வந்திருந்தார். மருத்துவரின் எதிரே ஏற்கனவே இரண்டு நபர்கள் அமர்ந்திருந்தனர். வந்தவருக்கு தனது நண்பர்களை இப்படி அறிமுகப்படுத்தினார் மருத்துவர்.

இவர் 60 வயது இளைஞர் கண்ணன். இவர் 30 வயது கிழவர் சேகர். வந்தவருக்கு ஒன்றும் புரியவில்லை. மருத்துவரே விளக்கினார்.

கண்ணனுக்கு 60 வயதானாலும் இன்னமும் 20 வயது இளைஞரின் சுறுசுறுப்போடும் ஆரோக்கியமாக இயங்கிக் கொண்டிருக்கிறார். 30 வயதே ஆன சேகர் இப்போதே இரத்த அழுத்தம், சர்க்கரை நோய் போன்ற நோய்களால் பாதிக்கப்பட்டுச் சோர்ந்து போய் விட்டார். அதனால் தான் அப்படிச் சென்னேன் என்றார் மருத்துவர்.



நடைமுறை வாழ்க்கையில் சேகர், கண்ணன் மாதிரியான மனிதர்களை நாம் கூட பார்த்திருக்கலாம். சிலருக்கு 65 வயதாகி யிருக்கும். ஆனால் பார்த்தால் அப்படித் தெரியவே தெரியாது. படு ஸ்மார்ட்டாக துள்ளிக் குதித்து ஓடிக் கொண்டிருப்பார்கள். தூங்காது எல்லா வேலைகளையும் அடுத்தவரை எதிர்பார்க்காமல் அவர்களே செய்து கொள்வார்கள். நோய், நொடி என ஒரு நாளும் சோர்ந்து போய் உட்கார மாட்டார்கள்.

உங்கள் இளமையின் ரகசியம் என்னவென்று கேட்டால் அவர்கள் செல்கின்ற முதல் பதில் 'நல்ல உணவுப் பழக்கம்' என்பதாகத்தான் இருக்கும். உடற்பயிற்சி தீய பழக்கங்கள் இல்லாதது போன்ற பதில்கள் பின் தொடரும்.



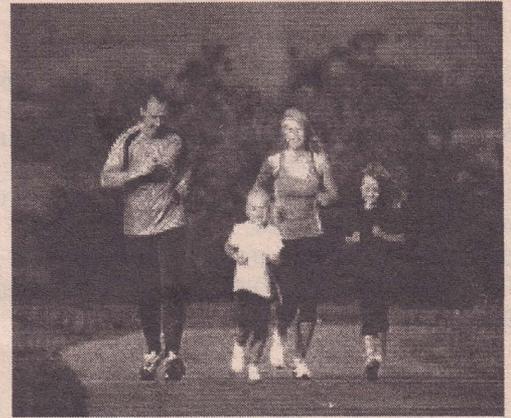
தொகுப்பு

S. ராஜா, DHSM
சீத்த மருத்துவார்.

40 வயதிற்குள்ளாகவே கட்டிலே கதி என்று கிடக்கும் ஆட்களையும் நாம் கவனித்திருக்கலாம். ஏராளமான நோய்கள் அவர்களின் உடலில் வாடகை இல்லாமலேயே குடியேறியிருக்கும். காரணம் என்னவென்று விசாரித்தால், ஆரோக்கியமான உணவு முறையைப் பின்பற்றாமல் கண்டதையும் சாப்பிட்டு அவர்கள் உடலைக் கெடுத்துக் கொண்ட கதை தெரிய வரும். அறுபதை எட்டுவதற்குள் அவர்களின் ஆயுள் முடிந்து விடும்.

இந்த உதாரணங்கள் மூலம் தான் சொல்ல விரும்புகிற செய்தி இது தான். முதுமையிலும் ஆரோக்கியமாக இருக்க வேண்டுமா? சுமச்சீர் உணவையே சாப்பிடுங்கள்.

அறுபது வயது வரை ஆரோக்கியத்தை கட்டிக்காத்தால் மட்டும் போதாது. அதன் பிறகும் அதே உடல் நலம் தொடர வேண்டுமெனில் முன்பைவிட இன்னும் கூடுதலாக உணவு முறையில் கவனமாக இருக்க வேண்டும். அப்போது தான் வயதில் செஞ்சுரி அடிக்கும் வரை அந்த ஆரோக்கியம் தொடரும்.



எந்தவித நோயுமின்றி ஒருவர் வாழ்ந்தாலும் முதுமையின் காரணமாக உடலில் இயல்பாகவே பல்வேறு பிரச்சினைகள் ஏற்படும். செல்களின் வேலை செயற்திறன் குறையும்.

அதன் விளைவாக உள் உறுப்புக்களின் செயல் திறனும் பாதிக்கப்படும். உடலில் முக்கிய இயக்கங்களுக்குத் தேவையான ஹார்மோன்கள் மற்றும் என்சைம்களின் சுரப்பு குறைந்து விடும்.

உலகில் உள்ள எலிகள்

உலகில் உள்ள எலிகளில் 105 சதவீதம் உலக உயிரினம். எல்லாம் இயற்கை மரபுக்கு ஏற்பட்ட சிங்குகள் பற்றியும் எலிகள் நோய்களை எப்படி பரப்புகின்றன என்பதும் இயற்கை இயற்கை பாதுகாப்பாக இருப்பதற்கான வழிகள் எப்படி இருக்கின்றன என்பதும் கருவிகளும் எலிகளின் இயற்கை பற்றி கொடுக்கப்பட்டுள்ளது.

ஹேம்ஸ்டர் எலி (Hamster Rat)

மீன் தின்னும் எலி (Fish Eating Rat)

உருவிய நாட்டில் விளைச்சல் நிலங்களிலும் பசும்பூல் காடுகளிலும் இந்த எலி காணப்படுகின்றது.



முயல் மாதிரி உடலைக் கொண்டுள்ள இந்த எலியின் முதுகிலும் பக்கங்களிலும் செங்காவி நிற ரோமங்கள் அடர்த்தியாக வளர்ந்துள்ளன. கீழ்த்தாடையிலும் கழுத்துக்குக் கீழும் வெண்பட்டைகள் உள்ளன.

இதன் வளையில் இரண்டு அறைகள் உள்ளன. ஓர் அறையில் உணவுப் பொருட்களைச் சேமித்து வைக்கிறது. மற்றொரு அறை தூங்குவதற்குக் கோடை காலத்தின் இறுதியில் உருளைக்கிழங்கு காய்கனிகள், விதைகள் முதலியவற்றை ஏராளமாகச் சேர்த்து வைத்துக் கொள்ளும். மழைக் காலங்களில் இவை அதிகம் வெளிவருவதில்லை. ஒரு எலி 10 கிலோ வரை சேர்த்து வைக்கும்.

இந்த எலி இனம் ஒக்டோபர் மாதத்திலிருந்து மார்ச் மாதம் வரை சுமார் 6 மாதங்கள் குளிர்ந்துயலில் ஈடுபடும். இருப்பினும் உணவிற்காக அவ்வப்பொழுது எழுந்து சேகரித்து வைத்துள்ள உணவைத் தின்று விட்டு மறுபடியும் தூக்கத்தைத் தொடரும். கோடை காலத்தில் சுமார் 6 குட்டிகளைப் போடும்.

மீன் தின்னும் எலிகள் கொலம்பியாவில் ஆற்றோரம் ஏராளமாக வாழ்கின்றன. இவை முரட்டு உருவம் கொண்டவை. இதன் முகம் நீளமானது நீரில் நீந்துவதற்கு ஏற்ற வகையில் விரலிடைச்சுவல் உண்டு. வெட்டும் பற்கள் உளிபோன்றிருப்பதால் மீன்களைப் பிடித்து கிழித்துத் தின்ன இந்த எலிகள் சிரமப்படுவதில்லை.



ஆற்றின் கரையோரம் சற்று மேடான இடங்களில் வளை தோண்டி வாழ்கின்றன. ஆண்டில் ஒரு முறைதான் இனச்சேர்க்கையில் ஈடுபடுகின்றன. ஒன்று அல்லது இரண்டு குட்டிகளைப் போடுகின்றன.

எலியினம் பெயர் இத்தியோமிஸ் ஸ்டோல்மன்னி

காணப்படும் இடம்

கொலம்பியா

வாழும் இடம்

ஆற்றோரம்

உடல் நீளம்

31 செ.மீ

வால் நீளம்

19 செ.மீ

எலியினம் பெயர்

கிராசிட்ஸ்

காணப்படும் இடம்

உருசியா

வாழும் இடம்

விளைச்சல் நிலங்கள்

உடல் நீளம்

30 செ.மீ

வால் நீளம்

6 செ.மீ

தொண்டைப் புண் சளிக்கு ஒரு கஜாயம், பனல்கல் கண்டு, மிளகு சிறுது, சீரகம் சிறுது, வீரளி மஞ்சள் சிறுதுண்டு, மிளகு, சீரகத்தை வறுத்துக் கொண்டு பொடி செய்து கொள்ள வேண்டும். 1 தம்ளர் தண்ணீரில் சிறுது மஞ்சளைப் பொறுக்கிப் போட்டு இந்தப் பொடி, கல்கண்டு எல்லா அறுகையும் போட்டு கொதிக்க விட்டு இறக்கிய கஜாயத்தில் கீட்டுடன் 1 டீஸ்பூன் வெண்ணெயைச் சேர்த்துக் கலக்கக் குடித்தால் தொண்டை உபாதைகள் சரியாக விடும்.

சின்ன சின்ன செய்த்கள்

வீக்கமும் ரணமும் குணமாக..

காட்டாமணக்கின் இலையையும் வேரையும் அரைத்து வீக்கங்களுக்குப் பற்றுப் போடலாம். வாயில் ஏற்படும் புண்களுக்கு இதன் பாலைச் சேகரித்து கொப்பளிப்பதுண்டு. இதனால் புண்கள் ஆறிவிடும். காலை மாலை இரண்டு, மூன்று தினங்கள் கொப்பளித்து வர வேண்டும். பாலை வெளிரணங்களுக்குப் போட்டு வருவதன் மூலம் குணம் பெறலாம்.



இடுப்பு வலியும் மூட்டு வலியும் போக



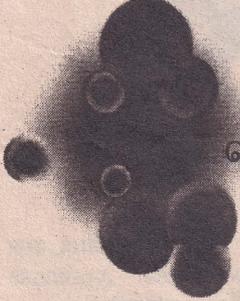
இடுப்பு வாதவலி கால் கைகளின் மூட்டுவலி முதலியவற்றிற்கு பொன்னிறமாக வறுத்த கோதுமை மாலை ஒரு அவுன்ஸ் எடுத்துக் கொண்டு அத்தோடு போதுமான அளவு தேன் சேர்த்துப் பிசைந்து காலை மாலை சாப்பிட்டு வந்தால் நல்ல குணமேற்படும்.

தலை சுற்றுக்கிறதா?

தலை சுற்றல், கிறுகிறுப்பு முதலிய சாதாரணத் தொந்தரவுகளுக்கு கொத்த மல்லி, கசகசா, பருத்தி விதை இம்மூன்றையும் சம எடை எடுத்துத் தூள் செய்து இரண்டு பங்கு நாட்டுச் சர்க்கரை சேர்த்து காலை, மாலை வெறும் வயிற்றில் ஒரு சிட்டிகை சாப்பிட்டு வெந்நீர் குடித்து வரலாம். நோய் சீக்கிரம் குணமாகும்.



இரத்தம் சுத்தியாக...



செம்பரத்தைப்பூ இதழ்களோடு கற்கண்டை தூள் செய்து கலந்து வெயிலில் நீர்ச்சத்து நீங்கும் வரை சில தினங்கள் வைத்தெடுத்து சிறிது ஏலம், லவங்கம் இவற்றை தூள் செய்து ஜாடியில் எடுத்து வைத்துக் கொண்டு காலை, மாலை வேலைகளில் பத்து கிராம் அளவு சாப்பிட்டு வரலாம். இதனால் இரத்த சுத்தியும் மன உற்சாகமும் ஏற்படும்.

புளியேப்பம் நீங்க

அன்னாசிப் பூவை உலர்த்தி, இடித்துப் பொடி செய்து ஒரு சிட்டிகையளவு, நாள்தோறும் காலை, மாலை சாப்பிட்டு வந்தால், புளியேப்பம் நீங்கும். பலவீனம் போகும். அஜீரணம், மாந்தம் முதலியவைகளையும் கண்டிக்கும். இது மராட்டி மொக்கு என்றும் பெயர் பெறும்.

தேகம் பொன்னிறம் அடைய!

அடிக்கடி பொன்னாங்கண்ணிக் கீரையைச் சாப்பிட்டு வருவது மிகவும் நல்லது. இது கண் சம்பந்தமான வியாதிகளைக் குணப்படுத்தும். உடல் உஷ்ணத்தை தணித்து, உடலுக்கு நல்ல பலத்தைத் தரும். உடலிலுள்ள சொரி சிரங்குகளைப் போக்கி தேகத்தைப் பொன்னிறமாக மாற்றும்.



இருதயச் சோர்வு போக

காப்பிப் பழக்கத்தை விட்டு விடும் எண்ணம் உடையவர்கள், கேழ்வரகை மேற்புறம் கருகும் வண்ணம் வறுத்தெடுத்து, இடித்து வைத்துக் கொண்டு காப்பிப் பொடிக்குப் பதிலாக பாணம் தயாரித்து உபயோகித்து வரலாம். கேழ்வரகை வறுத்தாலும் அதிலுள்ள தாமிரச் சத்து அழிந்து விடுவதில்லை. இதனால் காப்பிப் பழக்கத்தால் உண்டான இருதயச் சோர்வு, ஆயாசம் முதலியவை நீங்கி இருதயம் பலப்படுவதோடு, உற்சாகமாகவும் விளங்கும். தாமிரச் சத்து இருதயத்தை பலப்படுத்தக் கூடியது.

மாதம் ஒரு மூலிகை



பப்பாசி

Carica Papaya Caricaceae



மூலிகையின் பெயர்	: பப்பாசி
தாவரப் பெயர்	: <i>Carica Papaya</i>
தாவரக் குடும்பம்	: <i>Carcaceae</i>
வயது	: பல்லாண்டுப் பயிர்
நிலவாகு	: அனைத்து வகை நிலங்களுக்கும் ஏற்றவை.
விதை நாற்று	: 100 கன்றுகள்
இடைவெளி	: 8 அடிக்கு X 8 அடி
கழை எடுத்தல்	: தேவையிருப்பின்
நீர்ப்பாசானம்	: 7,8 நாட்கள்
அறுவடை	: 10 மாதங்கள்
விளைச்சல்	: இலைகள் 700 கிலோ காய்கள் 5000 கிலோ
பூச்சி நோய்	: இலைப்புள்ளி இலைக்கருசல்
பதப்படுத்தல் விபரம்	: நிழலில் 4 நாட்கள் உலர வைக்க வேண்டும்.
செலவு (வருடம்)	: ரூ.30,000
வரவு (வருடம்)	: ரூ.70,000
வருமானம்	: ரூ.40,000
முக்கிய வேதிப் பொருட்கள்	: இதில் கார்பென் கார்போசைடு மற்றும் பப்பென் உள்ளன. இதில் வைட்டமின் ஏ மற்றும் ஈ உள்ளன.

தீரும் நோய்கள் : அடிபட்ட வீக்கம் கட்டி ஆகியவற்றால் ஏற்படும் வீக்கத்திற்கு நல்லது. நரம்புத் தளர்ச்சி நரம்பு வலிக்கு இதன் ஒத்தம் நன்கு கேட்கும்.

உடல்கூடு அதிகமாகுதன் காரணமாக நுகரத்துக் கொண்டு சிலருக்குப் பேதியாகும். ஆவ் பறக்கும் சாதத்தில் தயிரை விட்டுப் சிசைந்து கூட்டுடன் சாப்பிட்டால் சரியாகி விடும்.

நீர்க்கொள்கைக்கு மனத்தக்காளியைக் கலையம் கலத்துச் சாப்பிட்டால் நீர் தாராளமாக வெளிப்படும். அடிவயிற்றில் வலந்தீர் ஒத்தம் கொடுக்கவும்.

நொச்சி இலை போட்டுக் காய்ச்சிய நீரை கூடாக விட்டுக் கொண்டு குளித்தால் வாதத்தின் காரணமாக ஏற்பட்ட உடம்பு வலி தீரும்.

பச்சை குவிக்லியத்தை அரைத்துப் பற்றுப் போட்டால் கழுத்தில் வரும் கண்டமாலை குணமாகும்.

மாமரக் கொழுந்துடன் எலும்பச்சைச்சாறு நல்லெண்ணெய் சேர்த்துக் குடித்துத் தடவினால் அழுகுனிச் சிரவிகு ஆறும்.

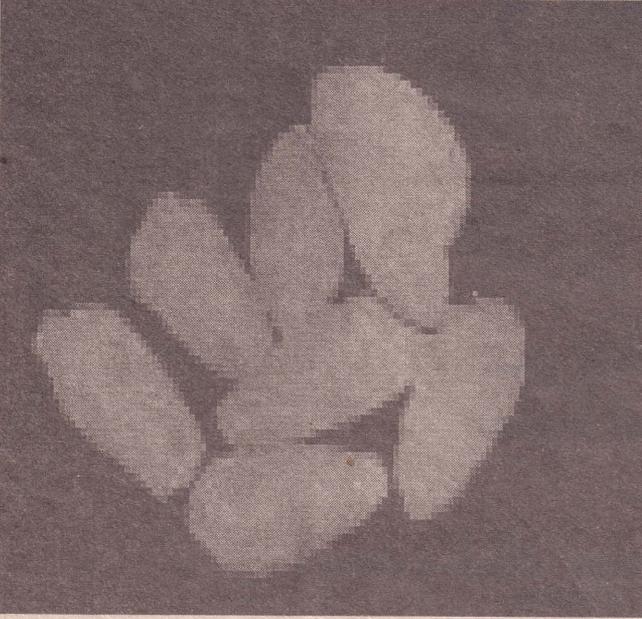
ஒரு விட்டர் நீரில் 50 கிராம் மாதுளை மரவேரைத் தட்டிப் போட்டு நீர்மூக்கால் பல்காகும் வரை சுண்டக் காய்ச்சி தினம் அரை டம்ளர் சாப்பிட்டு வந்தால் வயிற்றிலுள்ள நாடாப் புழுக்கள் வெளியேறும்.

கிருமி நாசினி மஞ்சள்



தொகுப்பு

பொன். ராமச்சந்திரன்
B.Com.



நமது வீட்டில் நடக்கும் நல்ல சூப காரியங்களுக்கு மஞ்சளில் பிள்ளையாரை செய்து வைத்து பிள்ளையாரை வணங்கி விட்டுத்தான் மற்றக் காரியங்களைச் செய்வார்கள்.

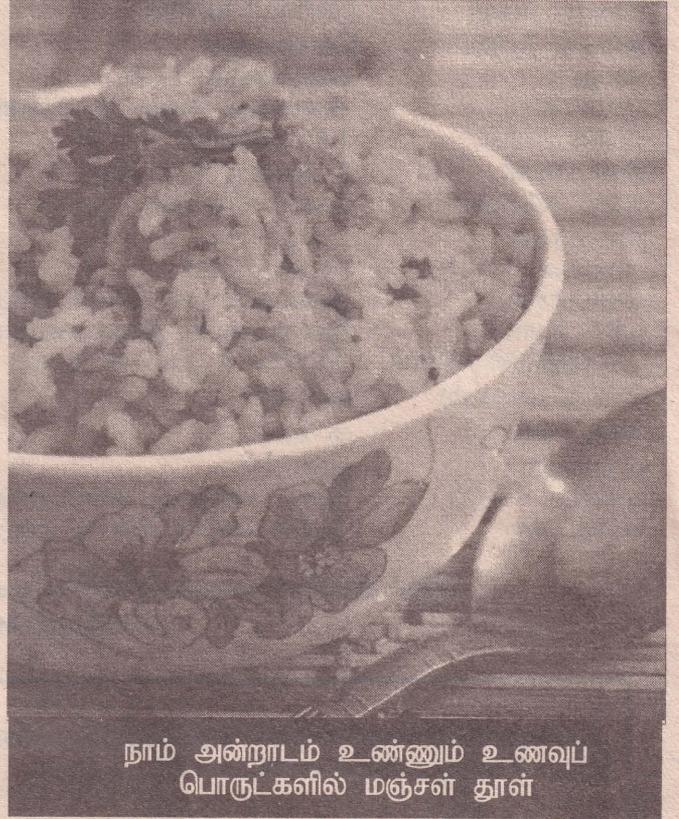
இதற்குக் காரணம் கடவுளின் முதல் கடவுளான பிள்ளையாரை வணங்கிச் செய்தால், எந்தக் கஷ்டங்கள் வந்தாலும் பிள்ளையார் நிவர்த்தி செய்து விடுவார் என்பதுதான்.

அதே போன்றுதான் மஞ்சளும், மருத்துவத்திலேயே மஞ்சளைப் போன்ற சிறப்பு வேறு எதற்கும் இல்லையென்று கூறலாம். அந்த அளவுக்கு மஞ்சளின் மகத்துவங்கள் உள்ளன. வரும் எந்த வியாதியையும் முதலில் தடுத்து நிறுத்தும் ஆற்றல் மஞ்சளுக்கு உண்டு.

மங்களப் பொருளாக உபயோகித்து வரும் மஞ்சளை - நாம் அன்றாடம் உண்ணும் உணவுப் பொருட்களில் மஞ்சள் தூளை கலந்து உண்ணுகிறோம்.

மஞ்சளில் பல வகைகள் உண்டு. கறி மஞ்சள், கஸ்தூரி மஞ்சள், காட்டு மஞ்சள், மர மஞ்சள், பலா மஞ்சள், நாக மஞ்சள்,

காஞ்சிரத்தின் மஞ்சள் என்று பல வகைகள் உள்ளன. மஞ்சளில் அநேக வகைகள் இருந்தாலும் நடைமுறைக்கு கறிமஞ்சள், பூசுமஞ்சள் மட்டுமே எல்லா மருத்துவத்திலும் பயன்படுத்தப்பட்டு வருகின்றது.



நாம் அன்றாடம் உண்ணும் உணவுப் பொருட்களில் மஞ்சள் தூள்

தமிழர்கள் சிறப்பாகக் கொண்டாடப்படும் பொங்கல் திருநாளன்று மஞ்சள் கொத்து தனியிடத்தைப் பெறுகின்றது.

பெண்கள் நீராடும் போதும் மஞ்சளை உபயோகப்படுத்துகின்றனர். இதனால் சர்மனோய் வராமல் தடுக்கப்படுகின்றது.

மொத்தத்தில் மஞ்சள் கிருமி நாசினியாகும். அதனால்தான் வீட்டில் அல்லது ஊரில் கொலரா அம்மை கண்டிருந்தால் உடனடியாக மஞ்சள் பொடியை நீரில் கரைத்து வெள்ளைத் துணியில் நனைத்து வீட்டின்வாசற்படிகளில் கட்டுகின்றனர்.

மருத்துவர்

மங்கள நாட்களைக் குறிக்கவும் மஞ்சளைப் பயன்படுத்துகின்றோம். திருமணப் பத்திரிகைகள் அடிப்பது மஞ்சள் காகிதம். தவிர அதன் மேலுறையில் மஞ்சளைத் தடவித் தான் உறவினருக்கும் அனுப்புகின்றோம்.

மஞ்சள் என்பது - மஞ்சள் செடியின் கிழங்குப் பகுதியாகும். பச்சை மஞ்சள் செடியின் இந்த அளவிற்கு மஞ்சள் நம் வாழ்வில் இரண்டறக்கலந்து விட்ட மங்களப்பொருளாகும்.

மஞ்சள் கிழங்கை உலர்த்தி பாடம் செய்து மஞ்சளாகப் பயன்படுத்துகிறோம். இது மருத்துவத்தில் மகத்தான சாதனையைப் புரிகின்றது.

மஞ்சள் என்பது - மஞ்சளின் இலை - வேர் - பூ - தண்டு அத்தனையும் மருத்துவத்திற்குப் பயன்படுகிறது கிழங்குகளைப் பிடுங்கி வேக வைத்து உலர்த்தி விற்பனைக்கு வருகிறது.

மஞ்சளை - காஞ்சனி, அர்சனம், ரஞ்சனி, மீதம், கோனிதம் என்று மருத்துவத்தில் குறிக்கப்படுகின்றது. பெண்மணிகள் மஞ்சள் நீராடி - குங்குமம் இட்டுக் கொண்டால் பெண்மையின் முழுமையை உணர முடியும். இது சர்ம வறட்சியைப் போக்கி, மிருதுவாக வைத்துக் கொள்கிறது.



மஞ்சளை நாம் தினசரி உபயோகிப்பதினால், சொறி சிரங்குகளையும் ஆற்றுகிறது. கபத்தைப் போக்குகிறது. வாதத்தைத் தடுக்கிறது. பெண்களுக்கு தாய்ப்பாலை அளிக்கிறது. முஞ்சள் மருத்துவத்தில் சிறப்பிடம் வகிப்பதினால் இதனை மருத்துவத்திற்கும் பயன்படுத்தப்படுகின்றது.

சித்த - ஆயுர் வேத மருத்துவத்தில் தோல் வியாதிகளுக்கும் - கண் வலி போன்ற பல வியாதிகளுக்கும் மஞ்சளை அதிகமாகப் பயன்படுத்தப்பட்டு வருகின்றது.



கண் வலியால் பாதிப்படைந்த கண்

இரணத்தை ஆற்றுவதில் மஞ்சல் தனிச் சிறப்பை பெறுகின்றது. வாய், நாக்கு, தொண்டை, வயிறு முதலிய இடங்களில் ஏற்படும் வேக்காட்டுப் புண்ணை ஆற்றுவதுடன் இரைப்பை, குடல் முதலிய உள்ளூறுப்புகளுக்கு சுறுசுறுப்பூட்டி ஜீரண சக்தியை அளிக்கின்றது.



தோல் வியாதியினால் பாதிக்கப்பட்ட சிறுவன்

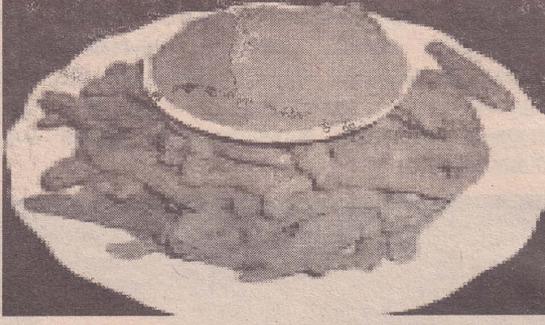
இதுபோன்ற பல அறிய சிறப்புகளைப் பெற்ற மஞ்சள் நம் வாழ்க்கையோடு இணைந்து இன்றளவும் ஈடு இணையற்று விளங்குகின்றது.

இதுபோன்ற பல அறிய சிறப்புகளைப் பெற்ற மஞ்சள் நம் வாழ்க்கையோடு இணைந்து இன்றளவும் ஈடு இணையற்று விளங்குகின்றது.

மஞ்சளைப் பற்றி அறியாதவர்கள் உலகத்தில் இருக்க மாட்டார்கள். எல்லா நோய்களுக்கும் ஏற்றது. மஞ்சள் சிறந்த கிருமி நாசினி என்பது அனைவருக்கும் தெரிந்ததே. ஆனால் அதைக் கொண்டு என்னென்ன மருந்துகள் தயாரிக்கலாம் என்பதைப் பார்ப்போம்.

உடலில் தோன்றும் எரிச்சல், உஷ்ணம் காரணமாகத் தோன்றும் காந்தல், குடல் வேக்காடு ஆகியவைகள் குணமாக - மஞ்சளை சுத்தமான நீர் விட்டு நன்றாக அரைத்து தண்ணீரில் கரைத்து தெளிந்த நீரை எடுத்த வைத்துக் கொண்டு அந்த தெளிந்த மஞ்சள் நீரை அளவோடு உள்ளூறுக்குச் சாப்பிட்டால் மேலே உள்ள அனைத்து நோயும் குணமாகும்.

குழந்தைகள் கக்குவான், இருமல் வந்து கஷ்டப்பட்டால் ஒரு முழு மஞ்சள் துண்டுடன் சீயக்காய், நாயுருவி இவை இரண்டையும் சமஅளவு எடுத்து தட்டி சட்டியிலிட்டு, அதில் 200ml நீர் விட்டு அடுப்பில் கொதிக்க வைக்க வேண்டும். இது 100ml ஆக சட்டியவுடன் இறக்கி வடிகட்டி ஆற வைத்து காலை - மாலை இரு வேளையும் ஒரு தேக்கரண்டியளவு கொடுத்து வந்தால் ஒரு வாரத்தில் கக்குவான் காணாமல் போய் விடும்.



* பிரசவமான பெண்களின் வயிற்றில் கட்டப்பட்ட விஷ நீரினை வெளிப்படுத்த அரை லீற்றர் நீரில் 50g மஞ்சள் பொடியைப் போட்டு நன்கு கலக்கி அடுப்பில் ஏற்றி கால்பாகமாக சுண்டக் காய்ச்சி சுத்தமான வெள்ளைத் துணியில் வடிகட்டி எடுத்து பிரசவமான பெண்கள் உள்ளூக்குச் சாப்பிட்டால் வயிற்றை நன்றாக சுத்தப்படுத்தி உடல் ஆரோக்கியத்தைக் கொடுக்கும்.

* குழந்தைகள் இருமல் நோயால் அவதிப்பட்டால் எலுமிச்சைப் பழம் ரசத்துடன் தேனைக் கலந்து அத்துடன் 2 சிட்டிகை மஞ்சள் தூளைக் கலந்துக் கொடுத்து வந்தால் இருமல் குணமாகும்.

* கிழங்கு மஞ்சளை பெண்கள் முகத்தில் பூசி வந்தால் மினுமினுப்பு ஏற்படும். அத்துடன் பித்தம், வாதம், வாந்தி நீங்கி ஆழ்ந்த தூக்கம் ஏற்படும்.

* விரல் மஞ்சள் விஷத்தை முறிக்கும். உடற்கூடு, கண்கூடு ஆகியவைகளை அகற்றும்.

* பச்சை மஞ்சள் சாற்றினால் தீராத பீனிசம் நீரேற்றம் போன்ற நோய்கள் அகலும். பச்சை மஞ்சளை அரைத்துப் பூசினால் அம்மையும் அகலும். பச்சை மஞ்சளை அரைத்து சிறிதளவு உள்ளூக்கு சில நாட்கள் தொடர்ந்து உண்டால் மனித உடல் பளபளப்பாகவும் குடல் சம்பந்தமான நோய்கள் அகலும்.

* பொன்னுக்கு வீக்கம் இருப்பின் பலா மஞ்சளை அரைத்துப் பூசினால் சரியாகி விடும். பலா மஞ்சளை வறுத்து பொடியாக்கி உபயோகித்தால் நோயால் ஏற்படும் வடுக்கள் மாறி உடம்பு நன்றாகும்.

* நாக மஞ்சளை சுட்டு கரியாக்கி, அதனை நல்ல லெண் ணெயில் சேர்த்துக் காய்ச்சி உபயோகித்தால், கரப்பான் போன்ற சரும நோய்கள் நீங்கும். இதனையே தேங்காய் எண்ணெயில் சேர்த்துக் காய்ச்ச தலையில் சேர்த்து வந்தால் ஜன்னி வலிப்பு அகலும்.

* குரங்கு மஞ்சளின் இலையை அரைத்து சிறுகச் சிறுக வேர்க்கடலையளவு உள்ளூக்கு சாப்பிட்டு வந்தால் (ஒரு மண்டலம்) 40 நாட்கள் நீர்த்தாரை சம்பந்தமான நோய்கள் சரியாகும்.

பொன்னாடிகண்ணீர்

கீரை வகைகளில் இந்தக் கீரைக்கு உயர்ந்த இடம் உண்டு. உடல் வளர்ச்சிக்கு ஆக் கபூர் ஜமான பலனைத் தருகிறது. நோய்ப்படுக்கையில் நீண்ட நாட்கள் இருந்து நோய் நீங்கிப் பெற்றவர்களின் உடல் தேறுவதற்கு அருமையான டானிக் போல இது உதவுகிறது. இளம் பெண்கள் பொன்னாடிகண்ணீர் கீரையைத் தொடர்ந்து உட்கொண்டு வந்தால் உடலில் நல்ல சுவப்பு நிறத்தைப் பெற முடியும். இவ்வாறு இது உடல் நிறத்தை மெருகேற்றும் ஆற்றல் பெற்றது என்பதைக் குறிக்கும் நோக்கத்துடன் நமது முன்னோர் இதற்கு “பொன்ஆம் காணீர்” எனப் பெயர் சூட்டினர். இந்தப் பெயர்தான் பின்னர் “பொன்னாடிகண்ணீர்” என மாறிவிட்டது.

இந்தக் கீரையைப் பருப்பின் சேர்த்துக் குழம்பு தயாரிக்கலாம். கடைந்தும் சாப்பிடலாம். பொரியல் செய்தும் சாப்பிடலாம். பொன்னாடிகண்ணீர் கீரை உடல் உஷ்ணம் அதிகப்படாமலும் சம நிலையில் வைக்கும் ஆற்றல் பெற்றது. கண் சம்பந்தமான எல்லாக் கோளாறுகளையும் இது அகற்றும்.

இக்கீரையை முறைப்படி தலைம் காய்ச்சி தலைக்குத் தேய்த்தால் இளநரை, பொருகு, முடிக்காட்டுதல், கண்ளிவு என்பன குணமாகி கூந்தலை நீளமாகவும் கறுப்பாகவும் அடர்த்தியாகவும் வளரச் செய்யும் மிகவும் அற்புதமான கீரையாகும்.



மருத்துவர் சஞ்சிகை தொடர்பான உங்கள்

- கருத்துக்கள்
- அபிப்பிராயங்கள்
- மருத்துவம் தொடர்பான ஆக்கங்கள்

வரவேற்கப்படுகின்றன

அஞ்சுடன் இவ் இதழுக்குப் பெருந்தமான உங்களுடைய தொடர்பான கைவெண்கள்

முதலானவற்றை எமக்கு எழுதியனுப்பங்கள்

அனுப்ப வேண்டிய முகவரி

சிதாரா மருத்துவர்,
சிதாரா ஆயுர்வேத வைத்தியசாலை,
புத்தளம் வீதி, சிலாபம்.

“சிதாரா” ஆயுர்வேத மருந்தகத்தின் விஷேட ஆயுர்வேத “பஞ்சகர்ம” சிகிச்சைகள்



- ☀ Abhyanga Swedana
- ☀ Pizhichil
- ☀ Njavara Kishi
- ☀ Dhara
- ☀ Vasthi
- ☀ Sirovasthi
- ☀ Nasyam
- ☀ Snehapanam
- ☀ Kizhi
- ☀ Lepam

இச் சிகிச்சைகள் மூட்டு வீக்கல்கள், பாசிச வாதம், நரம்புப் பலவீனம், நரம்புக் கோளாறுகள், வாத நோய்கள் மூட்டுவல்கள், மலச்சிக்கல், தூக்கமின்மை, கரும்புள்ளி, எலும்பு வீக்கம், வெண் குஷ்டம், சரும நோய்கள் உடல் நிலையில் கடுந்தாக்கல்கள் ஆகிய நோய்களுக்கு மிகவும் தீவிரமான நிவாரணமளிக்கும்.

அனுபவம் நிறைந்த எமது சிகிச்சைகளுக்கு உடனே தொடர்பு கொள்ளவும்.
Dr. அல்ஹாஜ் P.M.F. உவைஸ் மௌலானா
M. ஹாருன் (D.H.S.M)India

சிதாரா ஆயுர்வேத மருந்தகம்,
இல: 125, வேலுவனாராம வீதி, பாமன்கடை,
கொழும்பு - 06.

Call: 071 6395168
077 6967649

தீராத மாறாத நோய்களுக்கு தீர்வு காண அரிய சந்தர்ப்பம் சீத்த ஆயுர்வேத வைத்திய சிகிச்சை

இன்ஷா அல்லாஹ்
தீராத மாறாத நோய்களான பக்க வாதம், மூட்டு வலி, சீனிவியாதி, கொலஸ்ட்ரோல், மாரடைப்பு, இரத்த அழுத்தம், மூல வியாதிகள், தோல்வியாதிகள், குடல் புண், குடலிலும் ஜீரண உறுப்புக்களிலும் ஏற்படும் நச்சுத்தன்மை, ஆறாத புண், மலட்டுத் தன்மை, மஞ்சள் காமாலை, பீனிசம், சளி, ஆரம்பப் புற்று நோய்கள், பாலியல் பலவீனம், மந்த புத்தி, ஞாபக மறதி, கண் பார்வை குறைபாடு, காது மந்தம், கருத்தரித்தலின் குறைபாடு, ஒடிவு முறிவு, மனநோய், சிறுபிள்ளை வியாதிகள், இளநரை முடி கொட்டுதல், ஈரல் மூத்திரக்காய் சம்பந்தமான வியாதிகள், கிட்னி மாற்ற வேண்டிய வியாதிகளுக்கு பக்க விளைவுகள் இல்லாத 100% இயற்கை மூலிகைகளை கொண்டு தயாரிக்கப்பட்ட ஓளசதங்களால் சிகிச்சையளிக்கப்படும்.

எமது சேவைகளை தற்போது உங்களுக்காக இலங்கையில் விரிவுபடுத்தியுள்ளோம்.

மட்டக்களப்பு மாவட்டம் - கால் மாவட்டம் - மன்னார் மாவட்டம்

நெருக்கடிகளை தவிர்ப்பதற்காக முன் சல்ட்டியே பதிவு செய்து கொள்ளவும்.

பிரதீ ஞாயிறு தோறும் கொழும்பில், பிரதீ வெள்ளி தோறும் பாலாவியில் ஏனைய நாட்களில் சீலாபத்தல்.

புத்தளம் வீதி,
சீலாபம்.
032-2222773
032-7388070

இல : 125, வேலுவனாராம வீதி,
பாமன்கடை, கொழும்பு - 06.
0777-225223 / 071-6395168
077-6967649

இல : 280 / 2,
D.S. சேன நாயக்க வீதி,
கண்டி.
081-4936292 / 071-6395168

எருக்கலம்பிட்டி,
நாகவில்லு,
பாலாவி.
0777-225223/077-6967649

மேலதிக விபரங்களுக்கும் இலவச ஆலோசனைகளுக்கும்

அகில உலக (International) சித்தாயுர்வேத விஷேட வைத்திய நிபுணர்,
General / Blisters & Wounds

R.A.M.P. Reg. No. 6382 / 10171 P.I.M.P. (India) D.I.H.M. (Madras)

வைத்தியகுரி, தேசமான்ய Dr. அல்ஹாஜ் P.M.M. சாலின் (JP)

0777- 225223 / 077- 6967649

இந்தியாவில் தொடர்பு கொள்ள

SITHARA HERBAL RESEARCH CENTRE
Puttalam Road, Chilaw - Sri Lanka.
T.P. 009472 2222773
0094776967649



281/141, திருவல்லிக்கேணி நெடுஞ்சாலை,
சென்னை - 5(பஸ் ஸ்டாப் எதிரில்) Call: 4428441097/ 9843811299

Website: www.sitharapharma.com / E-mail: doctorsithara@gmail.com



SITHARA

AYURVEDIC PRODUCTS

பொன்னாங்கண்ணித் தைலம்
தலைவலி, தலைப்பாரம், கண்மலிகல்
என்பன குணமாக் கூந்தலை கறுப்பாகவும்
நீளமாகவும் வளரச் செய்யும்.

வல்லாரை தைலம்
இளநரை, தலைவலி என்பன குணமாக்
கூந்தலை கறுப்பாகவும் நீளமாகவும்
வளரச் செய்யும்.

செவ்வீளநீர் தைலம்
தலைமுடிக்கு சிறந்த ஆரோக்கியமான வளர்ச்சியைப்
பெற்றுத் தரும்கண்களுக்கு குளிர்ச்சியூட்டி,
நிருதுவான பளபளப்பான கூந்தலையும் முகத்திற்கு
அழகிய இளமைத் தோற்றத்தையும் அளக்கும்.

செவ்வாத்தை கூந்தல் தைலம்

முடி உதீர்வதை தடுத்த இளநரை
வராமல் பாதுகாக்கும்.

தீராத மாறாத தலைவலியா?
உடன் நிவாரணம் அளிக்கும்,

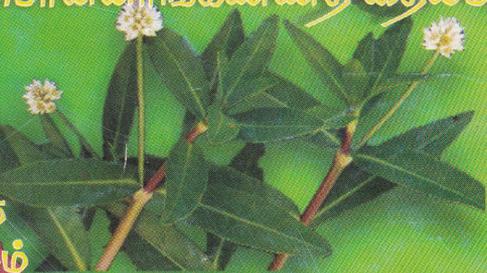
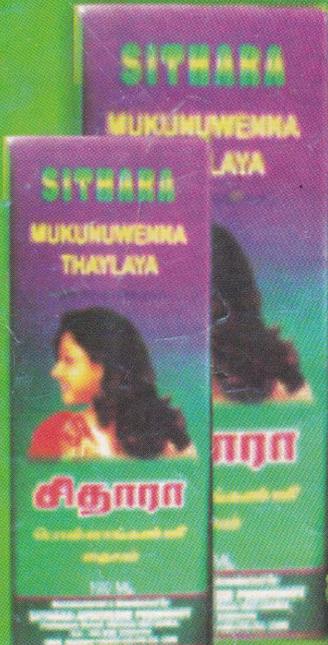
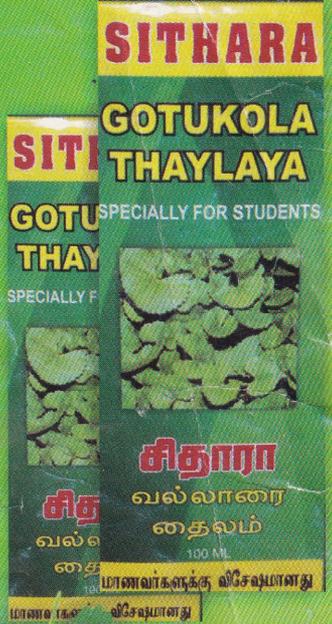
மகா நேத்ராதி தைலம்

பொன்னாங்கண்ணித் தைலம்

வல்லாரை தைலம்

செவ்வாத்தை
கூந்தல் தைலம்

செவ்வீளநீர் தைலம்



Reg. No. 10171 AR/PR/NO.228

SITHARA AYURVEDIC PHARMACY,
PUTTALAM ROAD, CHILAW.
SRILANKA.

TEL: 032 2222773 / MOB: 0777 220220



GET MORE ADVISE AT



E- mail: doctorsithara@gmail.com