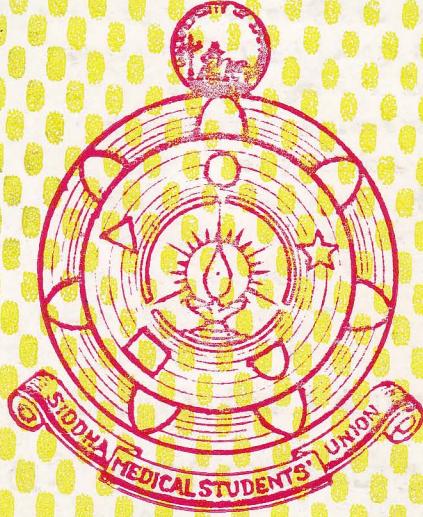


சித்தமருத்துவம்

1996-97



சித்த மருத்துவ மாணவர் மன்றம்
யாழ்ப்பாணப் பல்கலைக் கழகம்,
இலங்கை.

612
சிந்த
SLIPR

க. செ. கைலாசம்பிள்ளை அன் சன்ஸ்

- * சகல விதமான அபிஷேகத் திரவியங்கள்
- * புதுமனை அத்திவாரச் சாமான்கள்
- * விவாக முகூர்த்தப் பொருட்கள்
- * திறம் விளைவு சூடம்
- * வாசனைத் திரவியங்கள்
- * அஷ்டபந்தன மருந்து
- * மருந்துச் சரக்குகள்
- * நாட்ச் சரக்குகள்
- * பச்சைச் சந்தனம்
- * மைசூர் சந்தனம்
- * குங்குமப்பூ

சகல சாமான்களையும் உங்கள் தீருந்திக்கேற்ப பெற்றுக்கொள்ளலாம்.

வைத்தியங்களுக்குத் தேவையான

- | | | |
|----------|-------------|-----------|
| ● சூரணம் | ● குளிசை | ● லேகியம் |
| ● பஸ்பம் | ● செந்தூரம் | ● தைலம் |
| | ● எண்ணெய் | |

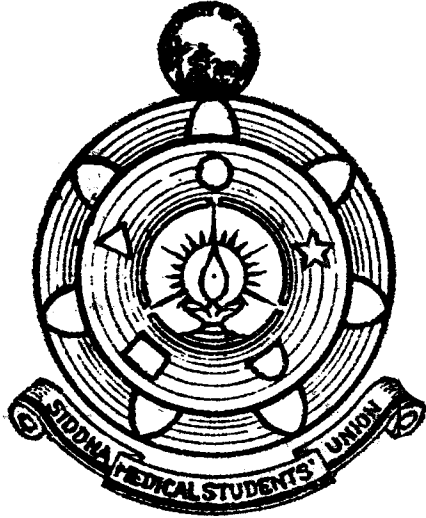
ள்ப்போதும் பெற்றுக்கொள்ளலாம்.

க. செ. கைலாசம்பிள்ளை அன் சன்ஸ்

76, பெரியகடை, யாழ்ப்பாணம்,

கிளை : 4, 2-ம் ஒழுங்கை, பலாலி வீதி,
யாழ்ப்பாணம்.

சித்த மருத்துவம்
SIDDHA MEDICINE
1996-97



*Magazine of the
Siddha Medical Students' Union*

**UNIVERSITY OF JAFFNA
SRI LANKA.**

Editor:- Mr. P. Sriganesan
Asst. Editor:- Miss. K. Selvamalar

Subject Schedule for B. S. M. S. Course

1st. B. S. M. S.

1. Moelathathuvam
2. Marthuvu Varalarom Itha
thathuvamum
3. Anatomy
4. Physiology
5. Materia Medica
English

2nd B. S. M. S.

1. Anatomy
2. Physiology
3. Materia Medica
4. Pharmacy
5. Rasa Sasthiram
English

3rd B. S. M. S.

1. Noi - Nadal
2. Chikitsai
3. Pathology
4. Siddha thathuvangal &
Eylakkivangal
5. Forensic Medicine & Toxicol
English

4th B. S. M. S.

1. Noi - Nadal - chikitsai (Pothu)
2. Noi - Nadal - chikitsai (Sirappu)
3. E. N. T. & Eye disease
4. Paediatrics
5. Community Medicine

5th B. S. M. S.

1. Noi - Nadal - chikitsai (Pothu)
2. Noi - Nadal - chikitsai (Sirappu)
3. Obstetrics
4. Gynaecology (woman's disease)
5. Surgery

1-ம் பி. எஸ். எம். எஸ்.

மூலதத்துவம்
மருத்துவ வரலாறும் இந்து
தத்துவமும்

உடற்கூற்றியல்
உடற்தொழிலியல்
குணபாடம்
ஆங்கிலம்

2-ம் பி. எஸ். எம். எஸ்.

உடற்கூற்றியல்
உடற்தொழிலியல்
குணபாடம்
ஒளடதபாகவியல்
இரசசாஸ்திரம்
ஆங்கிலம்

3-ம் பி. எஸ். எம். எஸ்.

நோய்நாடல்
சிகிச்சை
பிணியியல்
சித்ததத்துவங்களும்
இலக்கியமும்
சட்டமருத்துவமும் சஞ்சியமும்
ஆங்கிலம்

4-ம் பி. எஸ். எம். எஸ்.

நோய்நாடல் சிகிச்சை (பொது)
" " (சிறப்பு)
சாலாக்கிய தந்திரம்
பிள்ளை பிணியியல்
சமூக மருத்துவம்

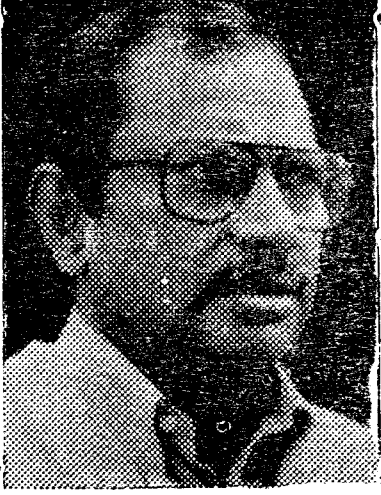
5-ம் பி. எஸ். எம். எஸ்.

நோய்நாடல் சிகிச்சை (பொது)
நோய்நாடல் சிகிச்சை (சிறப்பு)
மகப்பேற்றியல்
பெண்ணோயியல்
சவ்வியதந்திரம்

மலரின் உள்ளே.....

துணைவேந்தரின் ஆசிச் செய்தி
சித்த மருத்துவத்துறைத் தலைவரின் ஆசிச் செய்தி
விஞ்ஞான பீடாதிபதியின் வாழ்த்துச் செய்தி
கலைப் பீடாதிபதியின் ஆசிச் செய்தி
மருத்துவப் பீடாதிபதியின் வாழ்த்துச் செய்தி
மன்றத் தலைவரின் மனதில் இருந்து
செயலாளரின் செய்தி
இதழாசிரியரின் இதயத்தில் இருந்து
வாழ்த்துப்பா
நினைவுப் பூக்கள்
சித்த மருத்துவ மாணவர் மன்றம்

1. நலமாகவாழ நாடவேண்டியதும் நாட்டப்பட வேண்டியதுமான மூலிகைத் தாவரங்கள் 01
2. சூழ்நடை வளர ஏணிப் படிகள் 09
3. மருத்துவ முக்கியத்துவமுடைய மூலிகைகளின் பரம்பல்பற்றி ஓர் ஆய்வு 13
4. கருக்காலத்தில் மருந்துகள் 33
5. ஆஸ்மா நோயாளருக்கு சில குறிப்புகள் 41
6. கர்ப்பிணிக்கான கிளிநிக் நடைமுறைகளும் நன்மைகளும் 49
7. **AIDS** 53
8. ஏற்புவலி 57
9. வேம்பின் மருத்துவப் பயன்கள் 63
10. மூலவியாதிகள் 67



யாழ். பல்கலைக்கழக துணைவேந்தரின்

ஆசிச் செய்தி

யாழ்ப்பாணப் பல்கலைக்கழகச் சித்தவைத்திய மாணவர்கள் வருடந்தோறும் "சித்த மருத்துவம்" என்னும் சஞ்சிகையை வெளியிட்டுவருவது நாம் அறிந்ததே. இத் தொடரில் இக்கல்வியாண்டிற்குரிய சித்தமருத்துவ சஞ்சிகை வெளிவருவதற்கு ஆசிச் செய்தி தருவதில் மகிழ்ச்சியடைகின்றேன்.

சித்தவைத்தியம் தமிழரின் பாரம்பரிய வைத்திய முறையாகும். யாழ்ப்பாண மன்னராட்சிக் காலத்திலேயே சிறப்புற்றிருந்தது என்பதற்குச் சான்றுகள் பலவுள. நீண்ட அந்நியராட்சிக் காலத்தில் இவ் வைத்தியத்துறை நலிவுற்றது.

எண்பதுகளிலேயே சித்தவைத்தியத்துறை யாழ்ப்பாணத்தில் ஆரம்பிக்கப்பட்டு படிப்படியான வளர்ச்சியைக் கண்டுள்ளது. எனினும் இவ்வளர்ச்சி மற்றைய துறைகளுடன் ஒப்பிடும் பொழுது போதாமலிருக்கின்றது.

மேலும் இம்மருத்துவத்துறை "அலோபதி" ஆயுள்வேதம், யுனாளி ஹோமி யோபதி போன்ற மருத்துவ முறைகளுடன் கலப்புறாது தனித்தன்மையுடன் திகழவேண்டும். இவ்வாறு திகழ்வதனால் இது சம்பந்தமான ஆய்வுகள் பெரியளவில் முன்னெடுக்க வேண்டியுள்ளது இம்முயற்சிகளில் விரிவுரையாளர்கள், மாணவர்கள் ஆகியோரின் பங்கு மிகவும் அத்தியாவசியமாகும்.

இச் சஞ்சிகை வெளிவர உழைத்த மாணவர்கள், விரிவுரையாளர்கள் பாராட்டுக்குரியவர்கள்.

மேலாசிரியர் பெ. பாலசுந்தரத்தினி



பாழ். பல்கலைக்கழக
சித்தமருத்துவத்துறைத்
தலைவரின்
ஆசிச்செய்தி

இவ்வருட சித்தமருத்துவ சஞ்சிகை 96—97 பல சிரமங்களுக்கு மத்தியிலும் புதுப்பொலிவுடன் வெளியிடுவதைமட்டு நான் எல்லையற்ற மகிழ்ச்சியடைகிறேன். சித்தமருத்துவ மாணவமன்றத்தால் வருடாவருடம் வெளிவரும் இச்சஞ்சிகை சமூகப்பணியை செய்கின்றது என்பதில் உள்ள வும் சந்தேகமில்லை. நாட்டுச் சூழ்நிலையினால் கடந்த இருவருடம் இச் சஞ்சிகை வெளிவரவில்லை சித்தமருத்துவ மாணவமன்றத்தின் ஊக்கத் தினால் இச்சஞ்சிகை மீண்டும் வெளியிடப்பட்டுள்ளது. சித்தமருத்துவம் பற்றிய அறிவை விருத்தி செய்யும் இவ்வருட இச்சஞ்சிகையை, குறுகிய காலப் பகுதியில் வெளியிட முன்னின்று உழைத்த சித்தமருத்துவ மாணவ மன்றத்திற்கு எனது மனமார்ந்த பாராட்டுதல்கள்.

சித்தமருத்துவ சிறப்பையும் சித்த தத்துவங்களையும் தமிழ் மக் கள் உணரும் வகையில் இச்சஞ்சிகை தொடர்ந்தும் பங்களிக்க வேண்டும் நம்முன்னோர்கள் நமக்கு சேமித்து அளித்த அரும்பெரும் செல்வங்கள் இன்றும் கிராமமட்டங்களிலும் நடைமுறையில் உள்ளன. அவற்றை வெளிக்கொண்டு வரவும், பல்வேறு ஆராய்ச்சி கட்டுரைகள் சித்தமருத் துவ சஞ்சிகைமூலம் வெளிவர மாணவர் மன்றம் தொடர்ந்து பணிசெய்ய எனது நல்லாசிகள்.

டாக்டர் திருமதி மி. சீகாந்தன்

யாழ். பல்கலைக்கழக வீஞ்ஞான பீடாதிபதியின்

வாழ்த்துச் செய்தி

சித்த மருத்துவம் இன்று மேற்குலக நாடுகளில் மிக விரும்பப்பட்டு விருத்தியடைந்து வருகிறது. மேற்குலக மருத்துவத்தை பின்பற்றி அதில் உள்ள சில குறைகள் மனித மேம்பாட்டுக்கும் சூழலின் நன்மைக்கும் ஊறு விளைவித்தாலும், தாவரங்களினாலும் மூலிகைகளினாலும் அது போன்ற ஊறுகள் இல்லை என்பதாலும், யாவராலும் ஏற்றுக்கொள்ளக்கூடியதான தன்மை இருப்பதாலும், தற்போது சித்த மருத்துவம் எங்கனும் பெயர் பெற்றுதனித் தன்மை பெறுகிறது. இதனால் சித்த மருத்துவம் உலகில் மிக உன்னத நிலையில் உள்ளதென துணிந்து கூறலாம்.

யாழ். பல்கலைக்கழகத்தில் ஒளி வீட்டுப் பிரகாசிக்கும் ஒரு துறையாக சித்த மருத்துவத்துறை இருந்து வருகிறது. முன்னைய துறைத் தலைவரினால் நன்றாக முன் செடுத்துச் செல்லப்பட்டு, இன்றைய துறைத் தலைவரினால் மிக நுட்பமாக நடாத்தப்படும் ஒரு முக்கிய துறையாகவும் இத்துறை விளங்குகிறது.

இத்துறையில் கல்வி பயின்ற மாணவர்கள் எங்கனும் சிறப்புச் சேவை செய்து வருகிறார்கள். தற்போது இத்துறையில் கல்வி பயிலும் மாணவர்களின் பங்கு எதிர்காலத்தில் மனித நோய்களுக்கு சவாலாக அமையும் என்பதில் எதுவித ஐயமும் இல்லை. எனவே மேலும் பல மாணவர்கள் இதனைக் கற்றுத்தேறி முன்னேற முன்வரல் வேண்டும்.

இதுவே இம்மாணவர்கள் பிரசுரிக்கவுள்ள இவ்வருட "சித்த மருத்துவ" மலருக்கு நாம் தரும் வாழ்த்துச் செய்தியாகும்.

'நன்றி'

பொருளியர் வி. கே. கணேசலிங்கம்

யாழ். பல்கலைக்கழக கலைப்பீடாதிபதியின்

ஆசிச்செய்து

யாழ்ப்பாணப் பல்கலைக்கழகச் சித்த மருத்துவத்துறை மாணவர்கள் "சித்தமருத்துவம்" என்னும் இதழை வெளியிட்டு வருகின்றனர். மாணவர்களுக்கும் ஏனையோருக்கும் பயன்படும் கட்டுரைகள் இவ்விதழிலே வெளிவருகின்றன. இவ்வாண்டும் அவ்விதழை சித்தமருத்துவ மாணவர்கள் வெளியிடுகின்றனர்.

"சித்த மருத்துவம்" இதழ் சிறப்புற்று அமைய வாழ்த்துகிறேன். சித்தமருத்துவத்தின் சிறப்புக்களையெல்லாம் இவ்விதழூடாகவும் நாங்கள் அறிவதற்கு வழிவகுக்க வேண்டும். அத்தகைய இதழொன்றினை அவர்கள் வெளிக்கொணர்வதற்காக அம்மாணவர்களைப் பாராட்டுகிறேன்.

பேராசிரியர் அ. சண்முகதாஸ்

பாழ். பல்கலைக் கழக மருத்துவ பீடாதிபதியின் வாழ்த்துச் செய்தி

சித்த மருத்துவ மாணவர்களே!

உங்கள் சித்த மருத்துவ சஞ்சிகை 96/97 வெளியீடு இக்கால கட்டத்தில் மிகவும் முக்கியமான தொன்றாக கருதப்படல் வேண்டும். முடங்கிக் கிடந்த சித்த வைத்திய முறை அண்டைய இந்தியா நாட்டில் மிகவும் துரிதமாக முன்னேறும் இவ்வேளையில் நாமும் உயர்வடைய வேண்டும் என்ற அசைக்க முடியாத ஒரு குறிக்கோளை இச்சஞ்சிகை ஏற்படுத்தும் என்பதில் சிறிதும் ஐயமில்லை. இதனால் மாணவர்களிடையே எழும் சிந்தனைகள் சித்த மருத்துவத் துறையை ஒரு ஆராய்ச்சி நிலையமாக மாற்றும் என்ற கனவு நனவாக மாறும் நாள் வெகு தூரத்தில் இல்லை.

ஆன்மீகமும் மருத்துவமும் ஒன்று கூடிய பல ஆங்கில மருத்துவத் துறைகள் தங்கள் வெற்றியின் காரணத்தை அடிக்கடி கூறுவதை நான் கேள்விப்பட்டிருக்கிறேன். ஆனால் ஆன்மீகத்தாலே வரையறுக்கப்பட்ட ஒரு மருத்துவம் இந்து சமயத்தில் மிளிர்வதை காணும்பொழுது ஒரு புறத்தில் அதிசயமாகவும் மறுபுறத்தில் பெருமிதமாகவும் உள்ளது. ஆகவே ஆத்மீகத்தை புறம்பாகவும் அதனால் வரையறுக்கப்பட்ட வைத்தியத்தை புறம்பாகவும் நோக்கும் மனோ நிலையை மாற்றுவது முக்கியம். இது உங்கள் கடமையாகும். இதற்கு உங்கள் சஞ்சிகை ஒரு நல்ல வழிகாட்டியாக அமையும் என்பது எனது அசைக்க முடியாத நம்பிக்கை.

வைத்திய கலாநிதி இ. இராஜேந்திரசாத்தர்

மன்றத்தலைவரின் மனதிலிருந்து

96—97ம் ஆண்டிற்குரிய எமது மாணவர் மன்றம் தவிர்க்கமுடியாத காரணங்களினால் 8-7-97 அன்றே பதவியேற்றது. அதுமுதல் இன்றுவரையான குறுகிய காலப் பகுதியில் மாணவர்களின் ஒத்துழைப்புடன் பல செயல்திட்டங்களை முன்னெடுத்துச் செல்ல முயற்சிகளை மேற்கொண்டோம்.

- 1) மாணவர்மன்ற நிதி நிலைமையை மேம்படுத்தல்
—அதிஷ்டலாபச் சீட்டிழுப்பு, விளம்பரம் மூலம்.
- 2) “சித்தமருத்துவம் 96-97 மலர்” வெளியீடும் ஆண்டு விழாவும்.
- 3) கருத்தரங்குகளை நடாத்துதலும், சித்த வைத்தியர்களை கௌரவித்தலும்
- 4) கல்விச் சுற்றுலாவும், மூலிகை சேகரித்தலும்.

மேற் கூறியவற்றில் முதல் இரண்டு செயற்திட்டங்களும் முழுமையாக செயற்படுத்தப்பட்டன. மற்றையவை பரீட்சைகள் காரணமாகவும், கால அவகாசமின்மையாலும் நிறைவேற்ற முடியாது போனதை மிகவும் மனவருத்தத்துடன் தெரிவித்துக் கொள்கின்றோம். எமது மாணவர் மன்றம் விட்டுச்சென்ற செயற்திட்டங்களை அடுத்து வரும் மாணவர் மன்றம் எடுத்துச்செல்லும் என எதிர்பார்க்கின்றோம்.

இம்மலர் வெளியீட்டில் பலவழிகளிலும் எமக்கு ஆக்கமும் ஊக்கமும் அளித்த மாணவர்மன்ற பெரும் பொருளாளர், போஷகர், விரிவுரையாளர்கள், மாணவர்கள் கல்விசாரா ஊழியர்கள், மற்றும் விளம்பரங்கள் மூலம் எமக்கு நிதியுதவியளித்து இம்மலர் வெளிவருவதற்கான செலவுச் சுமையில் பங்களிப்புச் செய்த வர்த்தகப் பெருமக்கள், சித்தமருத்துவ ஆர்வலர்கள் அனைவருக்கும் எமது இதயம் கலந்த நன்றிகள். இம்மலரை குறித்தநேரத்தில் வெளியிட உதவிய அச்சகத்தாருக்கும் எமது நன்றியைக் கூறி இனிவரும் மாணவர் மன்றம் சிறந்தமுறையில் செயல்பட எனது வாழ்த்துக்களையும் தெரிவித்துக் கொள்கின்றேன்.

பத்மநாதன் சுரேஸ்குமார்

தலைவர்

சித்தமருத்துவ மாணவர் மன்றம்

(96/97)

செயலாளரின் செய்தி.....

எங்கள் வளமும் எங்கள் வாழ்வும் — சித்தர் முறையால்
மங்கா ஒளி உலகெங்கும் வீசும் என்று சங்கே முழங்கு!

எமது மண்ணில் ஏற்பட்ட அனர்த்தங்களால் கடந்தவருடம் மலரமுடியாது வாடி
நின்ற சித்தமருத்துவம் என்ற இவ்விதழ் தன் இதழ்களை விரிக்கும் இவ்வேளையில் மன்
றத்தின் சார்பில் செயலாளராகிய நான் அக் மகிழ்வதுடன் மாணவர்களிற்கு நன்றியை
யும் தெரிவித்துக்கொள்கிறேன்.

இம் மாணவர் மன்றமானது குறுகிய காலத்தில் செயற்பாடுகளை மேற்கொள்ள
வேண்டிய நிர்ப்பந்தம் ஏற்பட்டபோதும் தனது செயற்பாடுகளை ஓரளவு சிறப்பாக
ஆற்றியுள்ளது. அதிஷ்டலாபச்சீட்டு விளம்பரங்கள் மூலம் பெறப்பட்ட பணத்தைக்
கொண்டே இவ்விதழ் உங்கள் கைகளில் தவழவிடப்பட்டுள்ளது, மேலும் அச்சிடப்பட்ட
கோவைகளை (Printed Files) எமது மாணவர்களிற்கு விற்பனை செய்ததன்மூலமும் சிறு
தொகை பணத்தை சம்பாதிக்க முடிந்தது.

இவை யாவற்றிற்கும் எமது மாணவர்களின் துடிப்பு, ஆற்றல், முயற்சிதான்
காரணம் எனின் அது மிகையாகாது. இந்நூலானது மாணவர்களின் செயற்பாடுகளை
யும், உள்ளக்கிடக்கைகளையும், ஆற்றல்களையும் வெளிக்கொணர களம் அமைத்துக்
கொடுக்கின்றது. தொடர்ந்தும் இந்நூலானது வெளிவரவேண்டும். மேலும் சித்தமருத்
துவம் சம்பந்தமான நூல்களை மாணவர் மன்றம் அச்சிடவேண்டும். ஆராய்வுகள் மேற்
கொள்ளப்படவேண்டும் என இறைவனை பிரார்த்திக்கின்றேன்.

அருள்பவன் அன்பன் அனஸ்ரீன்

செயலாளர்

சித்தமருத்துவ மாணவர் மன்றம்

(96/97)

இதழாசிரியரின் இதயத்தில் இருந்து

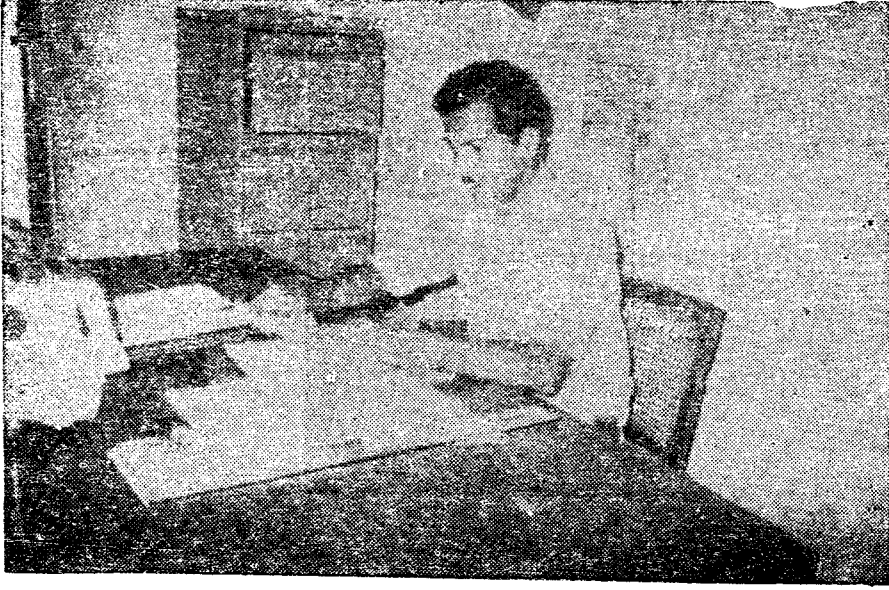
ஆண்டு தோறும் வெளிவரும் " சித்தமருத்துவம் " மலர் இம்முறையும் வெளிவருவதையிட்டு மகிழ்ச்சியடைகிறேன். பல்வேறு சிரமங்களின் மத்தியிலும் " சித்தமருத்துவம் 96-97 " இதழ் உங்கள் கைகளில் தவழ்கின்றது. இதற்கு எல்லாம் வல்ல ஆண்டவனின் அனுசரனையும் மற்றும் விரிவுரையாளர்கள் மாணவர்களினதும் உதவிகளுமே காரணமாகும்.

மேலும் இம்முறை இழ்விதமுடன் சேர்த்து ஈழத்துச் சித்தமருத்துவ நூல்களில் ஏதேனும் ஒன்றை குறிப்பாக பரராஜசேகரத்தின் ஒருபாகம் அல்லது இருபாலைச்செட்டியாரின் வைத்தியவிளக்கம் அல்லது செகராச சேகரம் என்பவற்றில் ஒன்றை மீளப்பதிப்புச் செய்ய முயற்சிகள் எடுத்தோம் காலப்பற்றாக் குறையும் நிதிப்பற்றாக்குறையும் எமக்குத் தடைக் கல்லாக அமைந்து விட்டது.

இனிவரும் மன்றுகள் ஆண்டு மலரை வெளிவிடுவதுடன் மட்டும் நின்றுவிடாது இவ்வாறு காலத்தினால் அழியும் நூல்வடிவங்களையும் பிரசுரிக்கப்படாத ஏடுகளையும் நூல்வடிவில் கொணரவும் முயற்சிகளை மேற்கொள்ள வேண்டும் என்பதே எமது அவா.

திரு. டி. பூகனேசன்
மலராசிரியர்
செல்வி கு. செல்வமலர்
உதவி மலராசிரியர்

வாழ்த்துப்பா



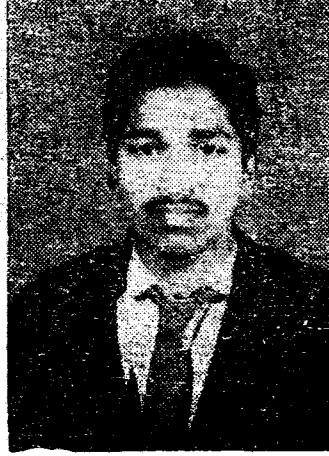
சித்தமருத்துவத்துறையில் முதன் முதலாக பேராசிரியர் பட்டம் பெற்ற
பேராசிரியர் சுப்பிரமணியம் பவானி
அவர்கட்கு

சித்தக்கப்பலின்
கலங்கரை விளக்கே
சத்தமீன்றி
சரித்திரம் படைத்தாய்
சுத்த உழைப்பின்
சின்னம் நீயே
சூரியன் உனக்கு
சொந்தம் போலும்
எண்பத்தி நான்கிலில்
விதைத்தாய் விதையை
பண்பட்ட நெஞ்சொடு
கைதடி வயலின்

பெண்ணொடு நீயும்
உழைத்தாய் வெயிலில்
கண்படுமளவு
வளர்ந்தது சித்தம்
புண்பட்டுன்னுடம்
போனாலும் கூட
பின் பெற்றபேறுன்
உழைப்பின் சாட்சி
நன்மைகள் பல பெற்று
நலமாய் வாழ
நின்னை வாழ்த்தும்
மாணவ மணிகள்

சித்தமருத்துவ மாணவர் மாநாடு

நினைவுப் பூக்கள்



அமரர்

இரா. ஜெயசிவானந்தன்

(1ம் வருட B.S.M.S மாணவன்)

பொங்கி வரும்பெரு நிலவாயப் பொலிந்தவனே
பங்கயமாய் மலர்ந்தென்றும் மகிழ்ந்தவனே
தங்கமென ஒளிர்கின்ற மனங்கொண்ட சிவாவே
தரணியிலே அன்பேயுரு வானவனே
துங்கமணிச் சீருடைய குணநலச் சீலனே
திடமான பற்றுறுதி கொண்டவனே
எங்கள் உள்ளமெலாம் பூரணமாய் நிறைந்தவனே
எப்போதும் அழகுநகை உதிர்ப்பவனே
அங்கமெலம் வாயாக அழுதாலும் வருவாயோ
அமைஇயின் பேரிதென்று சொல்லாயோ
எங்கள் நெஞ்சிருக்கும் வரையென்றும் ஜெயசிவானந்தனே
உன்நினை விருக்குமெம் அஞ்சலிகள்.

சித்த மருத்துவ மாணவ மன்ற அங்கத்தவர்

காப்பாளர்:

வைத்தியகலாநிதி

திருமதி மி. ஸ்ரீகாந்தன்

தலைவர்:

செல்வன் ப. கரேஷ்குமார்

உபதலைவர்:

செல்வி அ. அழித்தினி

செயலாளர்:

செல்வன் அ. அனஸ்ரீன்

உபசெயலாளர்:

செல்வன் எ. எழிநிடன்

பெரும்பொருளாளர்:

வைத்தியகலாநிதி

திருமதி சி. பஞ்சராசா

இளம் பொருளாளர்:

செல்வி சி. சிவகீதா

மலராசிரியர்:

திரு. பு. ஸ்ரீகணேசன்

உதவி மலராசிரியர்:

செல்வி கு. செல்வமலர்

மன்ற செயற்குழு உறுப்பினர்கள்:

1. செல்வி த. சுமலாதேவி
2. செல்வி சு. தயாநிதி
3. செல்வி க. சியாமளா
4. செல்வி வி. கிருத்திகா
5. செல்வி ஈ. வராசுனி
6. செல்வன் வே. சிவதேசன்
7. செல்வி த. சுதர்ஷினி
8. செல்வன் க. ஜங்கரன்
9. செல்வன் இரா கேதீஸ்வரன்
10. செல்வி ப. இந்திராணி

சீத்த மருத்துவ மாணவர் மன்றம்

செயற்குழு (1996-97)

இருப்போர்: இடமிருந்து வலம்
செல்வி சி. சிவகீதா திரு. 4. ஸ்ரீகணேசன் வைத்தியகலாநிதி (திருமதி) சி. பஞ்சராஜா
(இளம் பொருளாளர்) (மலராசிரியர்) (பெரும் பொருளாளர்)
பேராசிரியர் திரு. பொ. பாலசுந்தரம்பிள்ளை வைத்தியகலாநிதி (திருமதி) மி. ஸ்ரீகாந்தன்
(துணைவேந்தர்) (காப்பாளர்)
திரு. ப. சுரேஷ்குமார் (தலைவர்) செல்வன் அ. அன்ரன் அனஸ்ரீன் (செயலாளர்)

நிற்றோர்: இடமிருந்து வலம்
செல்வி அ. அமிழ்தினி செல்வி த. சுதர்ஷினி செல்வி த. கமலாதேவி
[உபதலைவர்] செல்வன் எ. எடிங்டன் செல்வன் வே. சிவநேசன்
செல்வி ச. தயாநிதி [உபசெயலாளர்] செல்வன் க. ஐங்கரன் செல்வி கு. செல்வமலர்
செல்வன் R. கேஜீஸ்வரன் செல்வி இ. வாசுகி செல்வி க. சியாமளா
செல்வி வி. கிருத்திகா

**சித்த மருத்துவ மாணவர் மன்றம்
செயற்குழு 1996 - 97**



நலமாகவாழ நாடவேண்டியதும் நாட்டப்பட வேண்டியதுமான மூலிகைத் தாவரங்கள்

தொகுப்பு:

லோஜனா சிவகுருநாதன்
3rd Year, B. S. M. S.

“நோயற்ற வாழ்வே குறைவற்ற செல்வம்” என்ற பழமொழியின்படி நோயின்றி வாழ்ந்தோமானால் அளவற்ற செல்வத்தைப் பெற்றவர்கள் ஆகின்றோமல்லவா? நோயின்றி வாழும் வழியை இதன் மூலம் அறிவோமாக!

மனிதர்களுக்கு நோய்கள் எப்படி ஏற்படுகின்றன என்பதை ஆராய்ந்து வருகிறது விஞ்ஞான உலகம். ஆனால் மனிதர்களுக்கு மட்டும் ஏன் நோய்கள் வருகின்றன என்பதை மெஞ்ஞானத்தால் மட்டுமே அறியமுடியும். அதாவது மனித இனத்தைத் தவிர தன்னிச்சையாக சுதந்திரமாகத் திரியும் சிவராசிகள் முதுமையிலும் நோயின்றி வாழ்கின்றனவல்லவா? விதிவிலக்காக நோய் ஏற்படின் மற்றவர்களின் உதவியையும் நாடுவதில்லை என்பது எல்லோருக்கும் தெரிந்த விடயமாகும். மேலும் விலங்கினங்களும், பறவை இனங்களும் முதுமையடைந்து மூக்குக்கண்ணாடி போட்டதாகவும் தெரியவில்லை. ஊன்றுகோல் உதவியைக் கொண்டு அலைந்ததாகவும் தெரியவில்லை. எதிர்காலத்திற்காக தேனீ, எறும்பு தவிர உணவுவகைகளை சேமித்து வைத்ததாகவும் அறியவில்லை. இதற்கு எல்லாம் மூலகாரணத்தை ஆராய்கின்ற போது முதற்படியாக நாம் புரிந்து கொள்வது:

அவை நோய்களினால் பெரும்பாலும் தாக்கப்படுவதில்லை என்பதாகும். மனிதர்களுக்குக் கட்டுப்படாத விலங்கினங்கள். பறவை இனங்களுக்கு ஏன் நோய்கள் வருவதில்லை என்பதை சிந்தித்துப்பார்க்கின்ற போது ஓர் உண்மை நமக்குப் புலப்படுகிறது. அதாவது அவை உட்கொள்ள வேண்டிய ஐந்து சுவைகளான காரம், கசப்பு, இனிப்பு, புளிப்பு, துவர்ப்பு ஆகிய உருசிகளிற்குரிய உணவுப் பொருட்களை காய், கனி, இலை, வேர், பட்டை, விதை என்ற தாவரத்தின் பல பாகங்களை உட்கொள்கின்றன.

தரணியில் உதித்திட்ட சகல உயிர்களும் என்றோ மடிவது நியதி. எனவே இடைப்பட்ட காலத்தில் ஆரோக்கியமாக நரை, திரை, மூப்பு, பிணி, நோய் இன்றி என்றும் இளமையுடன் நீண்டகாலமாக வாழ சித்தர்களுக்கும் “காயகல்ப்பம்” உண்டனர். காயகல்பமாக நெல்லிக்காய், கடுக்காய், தாண்டிக்காய் என்றும் பல தாவர பகுதிகளை உண்டு ஆரோக்கியத்துடன் நீண்டகாலம் வாழ்ந்து பல நற்செயல்களைச் செய்து காட்டினர். அவர்போல் நாம் ஏன் வாழமுடியாது?

நாமும் நலமாக வாழ வீட்டில் உள்ள மூலிகைத் தாவரத்தைக் கொண்டு இல்லா

தவற்றை நாட்டியும் அவற்றின் பயன்களை தகுந்த முறையில் பயன்படுத்தி, நாமும் சித்தர்போல் வாழ்ந்து பல நற்செயல்களை செய்ய நாடவேண்டியது தாவரங்களை.

தாவரத்துள் மரம், செடி, கொடி, புல், பூண்டு, பாசி, பன்னம் என்பன அடங்கும். இவற்றின் பல்வேறு பகுதிகள் பல்வேறுபட்ட நோய் தீர்ப்பதில் வல்லவர்களாக இருப்பதால் நாம் அவற்றின் பயன்களை நழுவலிடாது முழுமையான பயன்களையும் இயன்றவரை அறியவும், பயன்படுத்தவும் தெரிந்திருக்க வேண்டும்ல்லவா? அவற்றின் பலாபலன்களைப் பார்ப்போமா!

1. வீட்டில் நிற்கும் மரங்கள் சிலவற்றின் பயன்களை நோக்குவோம்.

மா, பலா, வாழை:-

இவற்றையே முக்கனி என்றும் கூறுவர் முத்தோஷங்களையும் போக்கக்கூடியதுடன் அதிகளவு உயிர்ச்சத்தும், கனியுப்புக்களும் கொண்டு இருப்பதுடன் உடற்கலங்களிற்கு புத்துணர்ச்சியையும் கொடுக்கின்றது.

மாவிலை:-

மாவிலைகளை நீர்விட்டு வேகவைத்து அவ்வப்போது கசாயம் இறக்கிக் குடித்து வந்தால் நம் உடலில் நீரினால் உண்டாகும் வியாதிகளை நீக்கிக் கொள்ளலாம்.

மாங்காய்:-

மாங்காயை உணவில் சேர்ப்பதால் பெருங்குடலில் உண்டாகும் புற்றுநோயைக் குணப்படுத்துகிறது. கல்லீரலுக்கு வலிமை தருகிறது. ஆனால் தனிப்பச்சைக் காயை உண்ண பலதீங்குண்டு.

மாமர வேர்:-

சீதரத்தபேதி, வயிற்றுக் கடுப்பு, வாந்தி இவைபோம், தண்ணீரில் காய்ச்சி

மூன்றுவேளை சாப்பிட இவை குணமடையும்.

மாம்வித்து:-

சிறுவர்களுக்குண்டாகும் குடற்புழுக்களை போக்க கசாயம் செய்து தொடர்ந்து மூன்று நாட்கள் கொடுக்க குணம்காணலாம்.

மாம்பழம்:-

உமிழ் நீரை சுரக்கச் செய்யும் சீரணத்தை எளிதாக்கும் மலட்டுத்தன்மையை நீக்கும், பசியை உண்டுபண்ணும் சொறி, சிரங்கு நீங்கும், ஆண்மை மிகுதியாகும். முகவரட்சியை நீக்கும் இருதயத்திற்கும் மூளைக்கும் பலம் கொடுப்பதுடன் பெண்களின் மாதவிலக்கை ஒழுங்காக்கும் மாம்பழம் உண்டுவந்தால் நல்லபலன்கள் கிடைக்கும்.

பலாப்பழம்:-

மூளை வலுவடைவதுடன் அறிவை வீருத்தி செய்யும். இதை பசுநெய், தேன் என்பவற்றுடன் சேர்த்து உண்டால் களைப்பு, இருமல் என்பவற்றை நீக்கும். அதிகம் உண்பது நல்லதல்ல இதை உண்டின் கொட்டையை சுட்டெடுத்துச் சாப்பிடுதல் நன்று.

வாழைப்பழம்:-

வாழைப்பழத்தில் உடல் வளர்ச்சிக்கு முக்கியமாக வேண்டிய கல்சியம், பொஸ் பரஸ், கந்தகம், இரும்புச்சத்து, பொட்டாசியம் ஆகியவை அதிகளவில் இருக்கின்றன. A, B, C விற்றமின்களும் போதியளவு உண்டு. அதனால் தினசரி சில வாழைப்பழங்களைச் சாப்பிட்டு வந்தால் பக்கவாத நோய் பிற்காலத்தில் ஏற்படாமல் தடுக்கலாம்.

வாழைப்பூ:-

இருமல், மலக்கட்டு, கை கால் எரிச்சல் நீக்கும்.

வாழைக்காய்:-

வயித்தியம், வயிறுழைதல், உஷ்ணம், இருமல், பித்தாதிக்காரம் இவை போம். ரத்த விருத்தியும் பலமும் உண்டு.

வாழைச்சமுடம்:-

குடலில் சிக்கிய மயிர், கல், விசம் இவைகளை விடுவிக்கும். பிஞ்சு மூலத்தைக் குணப்படுத்தும்.

வாழைச்சாறு:-

விஷ முறிவிற்கு இச்சாற்றை குடித்தால் நற்பலன் கிட்டும். எனவே விஷம் தீண்டினால் எவ்விடமும் அலையாது வீட்டினிலே வைத்தியம் பார்க்க இன்றே நாட்டுங்கள் வீட்டிற்கோர் வாழை.

பப்பாசிக்காய்:-

வாதவலி நீங்கும், வயிற்றிலுள்ள கிருமிகள் நீக்கும்.

பப்பாசிப்பழம்:-

மலக்கட்டு, கண்ணோய், வாய்நாற்றம், தொண்டைப்புண், வயிற்றுப்புண், பல்கோளாறு, கர்ப்பம் தொடர்பான நோய்கள் என்பவற்றைக் குணமாக்கும். உடம்பு, மூளை வலிமைபெறும். ஆண்மை, பெண்மை நிறையும், நோய், எதிர்ப்புசக்தியை உண்டுபண்ணும். ஆனால் அளவிற்கு மீறி உண்டால் பல தீங்குகளையும் உண்டாக்கும். எனவே அளவுடன் மதிய உணவின் பின் சாப்பிடவும்.

பப்பாசி இலை:-

இலையை அரைத்து யானைக்கால் வீக்கத்துக்கு வைத்துக்கட்ட வீக்கம் குறையும்.

வேப்பமரம்:-

மரங்களுக்கு "அரசன்" என்ற பெயர் பெற்ற பெருமை மட்டுமா? பயன்கள் எத்தனை? பார்ப்போம்.

வேப்பிலை:-

'சக்தி' க்குரிய வேப்பிலையை வேக வைத்து எடுத்த சாற்றை அவ்வப்போது சிறிது அருந்திவந்தால் உடலிலுள்ள நோய்க்கிருமிகள் அழிவதுடன், கிருமிகள் உற்பத்தியாகாமலும் அன்றாட உடலுறுப்புத் தேய்மானங்கள் அன்றாடம் புதுப்பிக்கப்பட்டு இறுதிவரை முழுச்சக்தியுடன் பிணியின்றி வாழ்ந்திடலாம்.

* வேப்பிலையையும் மிளகையும் உப்புடன் சேர்த்து அரைத்து தூதுவளவி காயளவு இரண்டு வேளை கொடுத்து வர வயிற்றுக் கிருமிகள் மடியும்.

* வேப்பிலையையும் மஞ்சளையும் அரைத்துப்போட கட்டி, பரு உடைத்துக் கொள்ளும்.

* பேய், பிசாசு, பூதம் குழந்தைகள் தோசம் முதலியவற்றிற்கு ஒருகொத்து வேப்பிலையை கோமயத்திலாவது மஞ்சள் கரைத்த சலத்திலாவது தேய்த்து முகத்திற்கெதிரே மந்திரிப்பது போல் சுழற்றிச் சுழற்றி அடிக்க மூலிகையின் நெடி நாசிக்கு ஏறி மூளையின் கோளாறை சாந்தப்படுத்தும்.

* வேப்பிலையை சிறிய அளவில் ஆரம் பித்து சிறிது கூட்டிச் சாப்பிட்டு வந்தால் பாம்பு கடித்தாலும் விஷம் ஏறாது, பெரும் பிணியும் வராது.

வேப்பிலைத் தண்டு:-

இதனை அவித்துக் கொடுக்க வாத, பித்ததோகம், வாந்தி, ஒங்காளம் நீங்கும்.

வேப்பிலைக் கொழுந்து:-

இதனை அதிமதுரச்சூரணமும் சேர்த்து அரைத்து மாத்திரை செய்து தினம் ஒரு வேளை கொடுத்துவர அம்மையின் பூரிப்பு அடங்கும்.

* இக்கொழுந்துடன், ஓமம், மிளகு, வசம்பு, பூடு ஓர் அளவாக அரைத்து உள்ளூக்குக் கொடுக்க வயிற்றுப் பொரு மல், அஜீரணம், குழந்தைகளின் மாந்தக்களிச்சல் தீரும்.

முதிர்ந்தமர சமூல சூரணம்:-

இதனால் நரை, திரை, உடற்பிணிகள் விட்டகலும்.

வேப்பம் பூ:-

நாட்சென்ற வேப்பம் பூவுக்கு சன்னி, நீடித்த வாதம், ஏப்பம், மலக்கிரும்பி, அரோசகம் இவைபோம். பித்தம் சாந்தப் படும். இது பித்தாயசமாகிய கல்லீரலின் தொழிலைச் சரிப்படுத்தி மஞ்சள் நிறமான மலத்தைப் போக்கும்.

வேப்பெண்ணை:-

மகாவாதம், கிரந்தி, கரப்பான், கிரங்கு, கரச்சன்னி இவை நீங்கும். இந்த எண்ணையில் ஸ்நானம் செய்துவர சன்வி, கழுத்து நரம்புகளின் இசிவு நீர்ப்பிசிசம், வாதரோகங்கள் போம்.

வேப்பம் கள்:-

மேற்கத்தைய மருந்துடன் ஒப்பான செயலை செய்யும். அதாவது மலேரியா வால் பிடித்தால் இதனை அருந்தி பின் அதன் பலனை அறிந்து பாருங்கள்.

வேப்பம் வித்து:-

குஷ்டம், சர்ப்ப விசங்கள், சன்னி, சொறி, கிரங்கு, ஏப்பம், மலக்கிரும்பி இவை போம்.

* இதை வெல்லம் கூட்டி அரைத்து ஏழு நாள் காலையில் சாப்பிட மூலம்போம்.

* இதை சலம்விட்டு அரைத்துப் பூச சொறி கிரங்கு நீங்கும்.

* விட்டு விட்டு அடிக்கடி சாப்பிட்டுவர தோல் வியாதிகளும், சூதகசன்னி, நரம்புகளின் இசிவு, குடல் கிருமி முதலியன குணமாகும்.

* வேப்பம் வித்து, கஸ்தூரி மஞ்சள், வெண்மிளகு, கடுக்காய், நெல்லிப் பருப்பு இவைகளை பசுவின் பாலில் அரைத்து கிரகில் தேய்த்து கிறிதுநேரம் சென்றபின் ஸ்நானம் செய்ய எப்பிணிகளையும் வரவொட்டாமல் தடுக்கும். இதற்குப் பஞ்சகற்பம் எனக் கூறுவர்.

வேப்பம் பட்டை:-

காய்ச்சல் வந்தால் கலங்காதீர்கள் கைகளை மருந்து இப்பட்டையை கசாயம் செய்து அருந்தி பாருங்களேன்.

முருக்கமரம்:

நிலத்தில் பட்டதும் வேர்விட்டு தளைத்திடும் ஓர் அரிய மரத்தின் பலன்களை அறிவீரா?

முருக்கமிலை:-

ஆறாத புண்களை ஆற்ற இடித்து வைத்து கட்டிப்பாருங்கள் உடன் பலன் கிடைக்கும். கறியில்லை என்று கவலையாக கறி சமைத்து உண்ணுங்கள் உடலிற்கு நல்ல இரத்த உற்பத்தியையும், இரத்த ஓட்டத்தையும் உண்டு பண்ணும் சுரத்தையும் போக்கும்.

முருங்கைக்காய்:-

கபம் நீங்கும், குடல் பலமுண்டு, வயிற்றிலுள்ள வாயுவை நீக்கும் பத்தியத்துக்கு சிறந்தது.

முருக்கம் பட்டை:-

விசத்தை போக்கும்

முருக்கம் வேர்:

வாத கோபத்தை போக்கும்

நெல்லிமரம்:

காயகற்பமாக பயன்படுத்தும் அரிய மரத்தை உங்கள் வீட்டில் இயன்றது ஒன்றாவது நாட்டுங்கள் அதனால், பல பயன்களை உங்களுக்குத்தர உதவும்.

நெல்லிக்காய்:

தினமும் ஒன்றாவது உண்டுவாருங்கள் நரை, திரை, மூப்பு, பிணி, நோயின்றி நீண்டகாலம் ஆரோக்கியமாக வாழ்ந்திடலாம்.

* கபநோய், பிதிசம், மலபந்தம், தலை சுழற்சி, பயித்தியம். வாய்நீர்குரப்பு போம்.

* வாயுவும், கபமும் நீங்கும்.

மேற்கூறிய மரங்களோ வேறுமரங்கள் உங்கள் வீட்டில் நின்றால் போதாது அவை பயன்தரும் பொழுது அவற்றின் பயன்களை ஏனோ தானோ என விடாது முழுப்பலனையும் பெறுவீராக.

2 உங்கள் வீட்டிலும் செடிகள் உண்டா இருப்பின் அவற்றின் உபயோகம் பற்றிப்பார்போமா?

மாதுளம்பழம்:

வாய்நாற்றம், வயிற்றுப்புண், அன்ன தோசம், இருமல், மார்புவலி, வயிற்றுக்கனம், தொண்டைக்கட்டு, மூலஎரிவு, நீரிழிவு, ஆஸ்துமா, தொண்டை கம்பல், சீதபேதி, வாய்வுப்பிடிப்பு, இரத்தசோகை, பாண்டுரோகம், பெருவயிறு, வாந்தி,

மந்தம், நெஞ்சு எரிவு, காதடைப்பு, மயக்கம், பித்தம் நீங்கும்.

மாதுளம்பழ ஒடு:

வாய்ப்புண், சீதபேதி, ரத்தபேதி இவை போம். சூரணத்தை சலம் விட்டு கொதிக்கவைத்து மூன்று வேளை கொடுத்து வரலாம்.

மாதுளம் வித்து:-

அரைத்துப் பாலில் சாப்பிடமலத்தைக்கட்டும்.

மாதுளம் பூ:

மாதுளம்பூ சாற்றில் அதிமதுரத்தை அரைத்து சுண்டைக்காயளவு பாலில் கலந்து சாப்பிட்டால் தேகஉஷ்ணம் போகும். உடல் குளிர்ச்சி ஏற்படும். மூலாதார சூடும் தணியும். மூலக்கடுப்பும் குணமாகும்.

* அறுகம்புல்சாறு, மாதுளம் பூச்சாறு சேர்த்துக் கொடுக்க இரத்தம் வரும் விவாதிகள் நீங்கும்

மாதுளம் பிஞ்சு:

மலம், சீதம், சலம் ரத்தநிறமாகின்ற அதிசார ரோகங்கள் தீரும். உலர்த்தி சூரணம் செய்து வைக்கலாம். இதை தயிரில் கொடுக்க இவை குணமாகும்.

துளசி:

இதில் பல இனம் இருப்பதுடன் பூசைக்கு மட்டுமல்ல நோய் தீர்ப்பதில் முன்னிடம் வகிக்கின்றது.

துளசி இலை:

சிறிது தினம் உண்டுவந்தால் கபதோஷம் தீரும் அத்துடன் உடல் பிணியும் தீரும்.

துளசி சமுலம்:-

தாகம், மாந்தம், வயிற்றுளைதல் இவை போம். இருதயத்திற்கும் ஈரலுக்கும் பலம் கொடுக்கும் பீநிசம் போம். காதில் விட காதுவல் நீங்கும்.

கற்பூரவள்ளி:-

உங்கள் வீடுகளில் இல்லாவிடில் பூக் கன்றிற்கு பதிலாக பூச்சாடிகளில் ஒரு சிறிய துளிர் நட்டாலே காணும் அதன் பெருமை என்ன என்று கேட்கிறீர்களா?

கற்பூரவள்ளி இலை:-

உங்களிற்கு தடிமல், இருமலா? கவலை வேண்டாம் இவ் இலையில் சிலவற்றை உண்டு பாருங்களேன்.

இது உங்கள் சாடியில் வளர்ந்தால் குழந்தை ஆரோக்கியமாக வளர்ந்திடும்.

3. கொடிகள் எவை என்று கேட்கிறீர்களா? இதோ அவற்றின் பயன்களும், பலன்களும்.

தூதுவளை:-

மல்லிகை பந்தலிற்கு பதிலாக இதனையே ஒரு பந்தலாக நாட்டுங்கள் நலன் பெறுவீர்கள்

தூதுவளம் பழம்:-

உமிழ்ந்து உண்டு பாருங்கள் சளித் தொல்லைவிருந்து இலகுவில் விடுதலை பெறுவீர்கள்.

தூதுவளையிலை:-

இருமல், மலரோகம், உட்குத்தல், திரிதோசம், மேலுளைவு இவை விலகும்.

தூதுவளை வேர்:-

வெற்றிலை பாக்குடன் தின்றுவர முத் தோசத்தையும் நீக்கும்.

பிரண்டை:-

வேலியில் படர்ந்து இருப்பதை கண்டும் காணாததுபோல் இனியும் நடவாதீர்கள். அதன் பிரயோசனம் மேலானது.

நெய்விட்டு வறுத்து அரைத்து பாக்குப் பிரமாணம் ஏழுநாள் இரண்டுவேளை சாப் பிட ரத்தமூலம், கபதோசம், முளைமூலம், ரத்தபேதி நீங்கும். எலும்பு முறிவைக் கூட்டுவிக்கும்.

பொன் முசுட்டை:-

வெட்ட வெட்ட தளைத்திடும் எனவே வேண்டாம் என்று ஒதுக்காதீர்.

பொன்முசுட்டை இலை:-

வாதவலி, மயக்கம், நமைச்சல், உட்குடு இவைகளைப் போக்கும்.

பொன்முசுட்டை வேர்:-

இச் சூரணத்தை தேனில் கொடுக்க சுரம், பேதி, நீர் சம்பந்தமான நோய்கள் சீரணமின்மை, குண்டிக்காய் வீக்கம் இவை குணமாகும்.

மொசுமொசுக்கை:-

மொய்த்துப்படரும் இதை பிய்த்து எறியாதீர்கள்.

மொசுமொசுக்கை இலை:-

இதனை அரை பலம் வீதம் கொடுக்க கபம் கரையும், இருமல் அடங்கும் சலதோசம் சுரம் குணமாகும்.

மொசுமொசுக்கை வேர்:-

இதன் சூரணத்தை பாலில் காய்ச்சிக் கொடுக்க தொண்டைக் கரகரப்பு, கோழை ம்குதி குணமாகும். உடல் உரமாகும், கண் பார்வை மீங்கல், ஆஸ்துமா இவைகளை நீக்கும்.

முடக்கற்றான் :-

இதனை அறிந்தீர்களா? அறிந்தும் மடக்கி, முடக்கி வெட்டி எறிந்தீரா? இனியும் அவ்வாறு செய்யாதீர். இது நின்றாலே உங்கள் நரம்பைப் பலமாக்கும்.

முடக்கற்றான் சமுலம் :-

இடித்து 1/8 ஆக சுண்டக் காய்ச்சி 1 அவுன்ஸ் வீதம் இரண்டுவேளை மூன்று நாள் கொடுக்க நரம்பு சம்பந்தமான மேக வாயுப்பிடிப்பு, மூலம், கபசம்பந்தமான இருமல், மலச்சிக்கல் இவைகள் போம்.

4. புற்களை காலால் மீதியாதீர் அதன் புதுமைகள் பற்பல அதை அறிவீரா?

அறுகம்புல் :-

“ஆகாத்து அறுகம்புல்லில் ஆகும்”

* அறுகம்புல்லை வாரம் ஒருமுறை வேகவைத்து கசாயம் தயாரித்துக் குடித்துவந்தால் வலியும் வியாதியுமின்றி வாழலாம்.

* கண்ணாய், பிரமநோய், ரத்தபித்தம் இவை போம் அறிவுதரும், பல்வலி, விசக்கடி நீங்கும். தளர்ந்த உடலை உறுதிப்படுத்தும்.

* அரைத்துக்கட்ட இரத்தம் வடிதல் நிற்கும் மூக்கில் இரத்தம் வருவதற்கு இலைச்சாறு 4, 5 துளிவிட நிற்கும்.

அறுகம் சமுலம் :-

அரைத்து நெல்லிக்காயளவு பாலில் வடிகட்டிக் கொடுக்க நரம்பு வலுக்கும் சகல விசமும் தீரும்.

அறுகம் கட்டை :-

நெல்லிக்காயளவு பாலில் கொடுக்க மூலச்சூடு, விசங்கள் வெட்டைதீரும், நரம்பு வலுக்கும்.

5. உங்களைநாடி நோய்தீர்க்க ஓடிவரும் பூண்டுகள் எவை என்று கேட்கிறீர்களா?

கீழ்க்காய் நெல்லி :-

வீட்டில் நின்றால் காமாளை நோயிலிருந்து தப்பிக்கலாம்!

* காமாளை, தாதுவெப்பம், மேகப்புண் நேத்திரரோகம் போம். இதனை குடிநீர் செய்து குடிக்க.

கீழ்க்காய் நெல்லி சமுலம் :-

அரைத்து பாக்குப் பிரமாணம் பாலில் சாப்பிட சோகை, காமாளை, வாதபித்த ரோகங்கள் குணமாகும், இரத்தம் அதிகப்படும், கண்களிரும்.

குப்பைமேனி :-

வீட்டிலிருப்பினும் பெயருக்கேற்ப குப்பையில் பிடுங்கி விசாதீர். விஷத்தை முறிக்கும் ஆற்றல் இதற்குண்டு அதனை நம்புவீரா?

* வயிற்று வலி, வாதரோகம், பீநிசம், கபாதிக்கம், ரத்தமூலம் இவை நீக்கும்

சூரணம் :-

மூல பவுந்திரம் போம்

சாறு :-

உப்புச்சேர்த்து அரைத்து சொறி, சிரங்கிற்கு பூசக் குணமாகும்.

* பைத்தியத்திற்கு இலைச்சாற்றை உப்புக்கட்டி வடிகட்டி 5, 6 துளி நாளியில் விட சளியும் தூர்நீரும் வெளியாகும்.

வேர் :-

காய்ச்சிக் குடிக்க மலப்பூச்சிகள் யாவும் வெளியாகும்.

வேறு தாவரங்களைப் பார்ப்போமா?
நிலத்துள் மறைந்து வாழ்ந்தாலும்
நீங்கள் அவற்றை மறவாதீர்.

கோரைக்கிழங்கு:-

குளிர்சுரம், ரத்தபித்தம், வாதசுரம்
நீங்கும்.

குரணம்:-

தேலில் கொடுக்க புத்திக்கூர்மை
தீவிரம் தேகசுகம் உண்டாக்கும்.

சாறணை:-

காமாலை, பாண்டு, கபம். இவை
நீங்கும் குண்டிக்காய், மண்ணீரல் இவை
பலமடையும்.

நன்னாரி வேர்:-

* தேலில் உண்ண பித்தம் தீரும். நீர்
எரிச்சல், கிரந்தி, வாய்நீர் சுரப்பு
இவை போம்.

* தேநீருடன் கலந்து குடிக்க நறுமணத்
துடன் உடலிற்கு குளிர்ச்சியும், வலி
மையும் கொடுக்கும்.

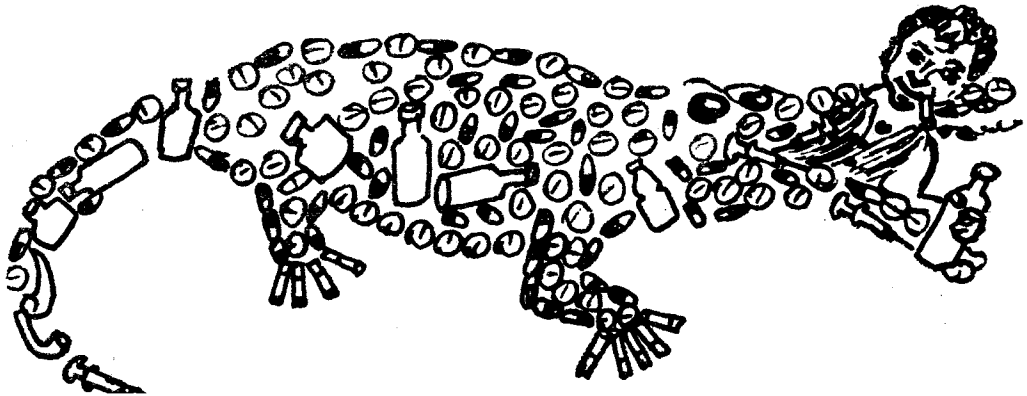
இவையாவும் உங்கள் வீட்டில் இருப்
பின் ஆதரியங்கள் இல்லாவிட்டால் நாட்
டுங்கள், நாடுங்கள் அவற்றின் பலாபலனை
இன்றே பெற முயலுங்கள்.

“ உண்மையைச் சொன்னால் கசக்
கிறதா ” இது ஓர் பழமொழிதானே!

அனைத்துத் துன்பங்களுக்கும் அறி
யாமைதான் மூல காரணம் என விவேகா
னந்தர் கூறியுள்ளார். ஆகவே மேற்கூறிய
“மூலிகை தாவரங்களை” இன்றே நட்பும்
ஆதரித்தும் அதன் பயன்களையும், அறி
வையும் பெறுவோமானால் கதிரவனைக்
கண்ட இருளைப்போல் அறியாமை எனும்
இருள் அகன்று அனைத்துத் துன்பங்களும்
மறைந்து விடுமல்லவா? மேலும் நோயின்றி
வாழ்ந்து குறைவற்ற செல்வத்தை
அடைந்து நீடுழி வாழ்வோமாக.

ஆதாரம்:-

- I. உடல்நல வாழ்வும், மூலிகை மருத்
துவழும், உணவு வகைகளும்.
- II. நாட்டு மருத்துவம்
- III. மூலிகையின் மருத்துவக் குண
அகராதி
- IV. ஆரம்ப சுகாதார சேவையாளருக்கு
ஒருவழிகாட்டி.



குழந்தை வளர ஏணிப்படிக்கள்

தொகுப்பு :

V. அனவரதன்

3rd Year B. S. M. S

இன்றைய குழந்தை நாளை சமுதாயம். நாளை சமுதாயத்தை நல்லவிதமாக படைக்க இன்று குழந்தைகளை கண்ணும் கருத்துமாக வளர்க்க வேண்டும்.

1. குழந்தைகளிடம் பொறுமை காட்டுங்கள், சொல்லிக் கொடுக்கும் போது பாடங்களை சற்று தாமதமாக கற்றுக் கொள்கிறாள் என்றால் பொறுமை இழந்து திட்டாதிர்கள் தன்னால்படிக்க முடியவில்லை என்று தன்மீதி நம்பிக்கை போய்விடும். அதோடு படிப்பின் மீது வெறுப்பு ஏற்படும்.
2. பரீட்சைகளில் குறைந்த மதிப்பெண் வாங்கியிருந்தால் குழந்தைகளை திட்டாதிர்கள். நன்றாகப்படி அடுத்த முறை முதல் மார்க் வாங்கப்பார் என தட்டிக்கொடுங்கள்.
3. உங்கள் நெருங்கிய உறவினர்களுடனோ பள்ளியிலோ சுற்றுலா செல்ல அனுமதியுங்கள். தன்னம்பிக்கை வளரும், எதையும் தானாக செய்யும் ஆற்றல் வளரும்.
4. குழந்தைகளை விளையாட அனுமதியுங்கள், பள்ளிவிளையாட்டுப் போட்டிகளில் கலந்து கொள்ளச் செய்யுங்கள் உடல்வலிமையும், மனவலிமையும் கொடுக்கும்.
5. குழந்தைகளை அடிக்காதிர்கள், அவர்களிடம் பயம் ஏற்படும். நமக்கு பாதுகாப்பு இல்லையே என்ற பயம் உடலையும் உள்ளத்தையும் பாதிக்கும்.
6. பிள்ளைகளுடன் நண்பர்களாகப் பழகுவர்கள் அவர்கள் உங்களுடன் பேச, பழக முன்வரட்டும், குறுக்கே பேசும் போது கண்டிக்காதிர்கள். அது நாகரீகமில்லை என்பதை தன்மையாக சொல்லுங்கள்.
7. குழந்தைகளுக்கு சத்துள்ள உணவை கொடுங்கள். பால், பழம், காய்கறிகள் கிரைகள் போன்ற இயற்கை உணவுகளை தாராளமாக கொடுங்கள்.
8. வீட்டுவேலை, தோட்ட வேலை, மேலும் உங்களுக்கு உதவும் போது அவர்களை பாராட்ட கற்றுக் கொள்ளுங்கள் பரிசு கொடுங்கள் அவர்கள் உழைப்பில் நாட்டம் செலுத்துவார்கள்.
9. குழந்தைகளிடம் சேமிக்கும் பழக்கத்தை வளருங்கள். சேமிப்பே ஒரு வருமானம் சேமிக்க ஊக்கமூட்டுங்கள் சிறிய உண்டியல்களை பரிசளித்து சேமிப்பு பழக்கத்தை ஏற்படுத்துங்கள்.

10. அவர்களைமற்றவர்களுடன்ஒப்பிட்டுப் பேசாதீர்கள். இ த ன ா ல் அவர்கள் மனதில் தாழ்வு மனப்பான்மை தான் வளரும் உங்கள் பிள்ளைகளையே ஒரு வரை இன்னொருவடன் ஒ ப் பி ட்டு பேசாதீர்கள் அவர்களின் சுயத்தை மதியுங்கள்.
11. திருடுகிறான், பொய்பேசுகிறான் என்றால் அதற்கான காரணத்தை அறியுங்கள், ஆராயுங்கள். அந்த நிலை ஏற்படாதவாறு தடுத்திடுங்கள்.
12. பள்ளிகளில் உங்கள் குழந்தைகள் பங்கு பெறும் விழாக்கள் போட்டிகள் நாடகங்கள் முதலிய கலை நிகழ்ச்சிகளுக்கு சென்று வந்து பாராட்டுங்கள் உற்சாக மூட்டுங்கள்.
13. படிப்பே எல்லாம் அல்ல. மற்றத்திறமைகள் இருந்தாலும் அதன் வளர்ச்சிக்கு பாடுபடுங்கள். ஒவ்வொருவரிடமும் ஒரு திறமை இருக்கும்.
14. பெயரை அழகாகச் சொல்லுங்கள். ஆசையுடன் கூப்பிடுங்கள். மக்கு, மோடு மடையா, தண்டம் முண்டம், தடியா என்று தவறியும் அழைக்காதீர்கள் அவர்களிடம் அது தாழ்வு மனப்பான்மையை வளர்க்கும்.
15. நமது பண்பாடு, பொது அறிவு, விஞ்ஞானம் பற்றியும் அவர்களுக்கு சொல்லிக் கொடுக்கத் தவறாதீர்கள். அவைகளில் ஈடுபாடு கொள்ளத் தூண்டுங்கள்.
16. குழந்தைகளின் எதிரிலேயே குடும்பச் சண்டை போடுவது கூடாது.
17. பேச்சினிடையே குடும்ப வரவு செலவு பற்றி சொல்லாதீர்கள். அது ஏழ்மை நிலையை காட்டுவதாக இருந்தால் தாழ்வு மனப்பான்மையையும் பணக்கார நிலையாக இருந்தால் டாம்பீக உணர்வையும் ஏற்படுத்தலாம்.
18. சிகரெட் மது குடிப்பவர்களாக இருந்தால் குழந்தைகளுக்கு தெரியாமலிருக்கட்டும்.
19. குழந்தைகள் முன் பெற்றோர்கள் புத்தகம் வாசிப்பவர்களாக இருந்தால் குழந்தைகளுக்கும் படிக்கும் பழக்கம் வரும்.
20. குழந்தைகள் ஏதாவது சந்தேகம் கேட்டால் உனக்கு வேறு வேலையே இல்லையா என ஏசாதீர்கள். பதில் சொல்ல மறுக்காதீர்கள்.
21. கேட்கும் கேள்வி தெரியாததாகவோ சங்கடமானதாகவோ இருந்தாலும் தக்க முறையில் பதில் சொல்லுங்கள்.
22. கேள்விகள் தான் மானுட வளர்ச்சியின் அடிப்படை. கேள்வி கேட்கும் பண்பை வளர விடுங்கள்.
23. வீட்டில் ஒரு நூலகம் இருக்கட்டும். அதில் குழந்தைகளுக்கான புத்தகங்களும் இடம் பெறட்டும்.
24. அதிக செல்லம் கொடுக்காதீர்கள். அது அடம்பிடிக்கும் தன்மைக்கு வழிகோலும்.
25. கண்டிப்புடன் ஆனால் கண்காணிப்புடன் சந்தந்திரமாக வளருங்கள் இது தன்னம்பிக்கையுடன் கேட்டுப் போகாது வளர உதவும்.

விவசாய நண்பர்களே!

- * தரமான விவசாய இரசாயனங்கள்
- * பசளை வகைகள்
- * தெளிகருவி
- * வீட்டுப் பாவனைக் குரிய கிருமி நாசினிகள்
- * விதை வகைகள்
- * கால் நடை மருந்துகள்
- * விவசாயம், கால்நடை சம்பந்தமான ஆலோசனைகட்கு எம்மிடம் வாருங்கள்

☪ துர்க்கா ☪

சந்தைப்படுத்தும் சேவை

சாவகச்சேரி வீதி மந்திகை.
உங்கள் தேவை எங்கள் சேவை

சித்தமருத்துவம் சிறப்புற
வாழ்த்துவோர்



முருகன்
அரிசி ஆலை

சாவகச்சேரி.

சித்த மருத்துவமே
நித்திய சுகம் தருக



சாவகச்சேரி பலநோக்கு
கூட்டுறவுச் சங்கம்

சித்தமருத்துவம் வளர்க
தங்க வைர நகை வியாபாரம்



இந்திரன்
ஜுவலர்ஸ்

தொலை பேசி 237.

10. நவீன சந்தை,
சாவகச்சேரி.

சித்தமருத்துவம் சிறப்புற வாழ்த்துவம்!

ஆனந்தம் சீயாக்காய்ப் பவுடர்

சித்தமருத்துவ ஆலோசனைப்படி தயாரிக்கப்பட்டது

கண்குளிர்ச்சி, கூந்தல் வளர்ச்சி, சொடுகு, அழுக்கு
முற்றாக அகற்றுகின்றது.

ஆ

தயாரிப்பாளர்கள் :

ஸ்ரீசச்சிதானந்த களஞ்சியம்

ஆச்சீரம அருகமை,

கைதடி.

சித்த மருத்துவம் செழிப்புற்று வளர வாழ்த்துகின்றோம்

- * பாண், பணிஸ்
- * கேக் வகைகள்
- * சொக்லேட் வகைகள்
- * பிஸ்கட் வகைகள்
- * ஐசிங் பொருட்கள், பாண், கேக், பிஸ்கட் வகைகள்
தயாரிப்பதற்கான பொருட்களை மொத்தமாகவும்
சில்லறையாகவும் பெற்றுக்கொள்ள இன்றே நாடுங்கள்

SS

சு த ர் ஸ ன ம்

ஐடிபல் பேக்கவுஸ்

மகாத்மா வீத,

நெல்லியடி.

மல்லாகம், துன்னாலை, கோப்பாய், மீசாலை, திருநெல்வேலி ஆகிய கிராமங்களில் மருத்துவ முக்கியத்துவமுடைய மூலிகைகளின் பரம்பல் பற்றி ஓர் ஆய்வு

தொகுப்புரை: Dr. V. சத்தியசீலன் (விரிவுரையாளர்)
தகவல்கள் சேகரிப்பு: செல்வி. S. சுகந்தினி

திரு. R. கேதீஸ்வரன்

செல்வி. N. அன்பரசி

செல்வி. K. விஜயலதா

செல்வி. R. தேவதா

சுருக்கம் (Abstract)

கிராமங்களிலுள்ள பொதுவான, அரிதான மருத்துவ முக்கியத்துவமுடைய மூலிகைகளை இனங்கண்டு அக்கிராம மக்களால் அவற்றை பயன்படுத்தி ஆரோக்கியமாக வாழ வழிவகுத்தலே இவ் ஆய்வின் பொதுவான குறிக்கோளாகும். இவ் ஆய்வானது யாழ் மாவட்டத்திலுள்ள 5 கிராமங்களில் மேற்கொள்ளப்பட்டது. அவையாவன மல்லாகம், துன்னாலை, கோப்பாய், மீசாலை, திருநெல்வேலி என்பனவாகும்.

கிராமங்கள் தோறும் காணப்படும் மருத்துவ முக்கியத்துவமுடைய மூலிகைகளின் மொத்த எண்ணிக்கை விபரம்

கிராமம்	எண்ணிக்கை
1. மல்லாகம்	83
2. துன்னாலை	97
3. கோப்பாய்	84
4. மீசாலை	84
5. திருநெல்வேலி	92

(அட்டவணை 01)

இதில் மல்லாகத்தில் 83 எண்ணிக்கையான மருத்துவ மூலிகைகள் இனங்காணப்பட்டது. அவற்றுள் அயச்சத்துள்ளவை 12.04% உம், கோழையகற்றி 12.04% உம்

சிறுநீர்பெருக்கி 13.25% உம், உடலுர மாக்கி 18.07% உம், வாதரோகங்களிற்கு பயன்படுபவை 12.04% உம் ஆக இனங்காணப்பட்டது.

(இக் கிராமத்தில் காணப்படும் மற்றைய மூலிகைகளின் செய்கை விபரம் அட்டவணை 02 இல் குறிப்பிடப்பட்டுள்ளது.

துன்னாலையில் 97 எண்ணிக்கையான மருத்துவமூலிகைகள் இனங்காணப்பட்டது அவற்றுள் உடலுரமாக்கி 14.43% உம், வாதரோகங்களிற்கு பயன்படுபவை 13.40% உம், சிறுநீர்பெருக்கி 11.34% உம், அயச்சத்துள்ளவை 11.34% உம் ஆக இனங்காணப்பட்டது. (இக் கிராமத்திலுள்ள மற்றைய மூலிகைகளின் செய்கை விபரம் அட்டவணை 02 இல்குறிப்பிடப்பட்டுள்ளது)

கோப்பாயில் 84 எண்ணிக்கையான மருத்துவமூலிகைகள் இனங்காணப்பட்டன இவற்றுள் அயச்சத்துள்ளவை 14.28% உம், உடலுரமாக்கி 14.28% உம், வாதரோகத்திற்கு பயன்படுபவை 10.71% உம், சிறுநீர்பெருக்கி 10.71% ஆக இனங்காணப்பட்டது. மற்றைய மூலிகைகளின் செய்கை விபரங்கள் அட்டவணை 02 இல் குறிப்பிடப்பட்டுள்ளது.

மீசாலையில் 84 எண்ணிக்கையான மருத்துவ மூலிகைகள் இனங்காணப்பட்டன. இவற்றுள் உடலுரமாக்கி 20.23% உம்

அயச்சத்துள்ளவை 14.28% ஆக இனங்காணப்பட்டது. (மற்றைய மூலிகைகளின் (செய்கை விபரம் அட்டவணை 03 இல் குறிப்பிடப்பட்டுள்ளது)

திருநெல்வேலியில் 92 எண்ணிக்கையான மருத்துவ மூலிகைகள் இனங்காணப்பட்டன. இவற்றுள் உடலுரமாக்கி 22.82% உம், அயச்சத்துள்ளவை 14.13% உம், வாதரோகங்களிற்கு பயன்படுபவை 11.95% உம் ஆக இனங்காணப்பட்டது. (மற்றைய மூலிகைகளின் செய்கைவிபரம் அட்டவணை 02-ல் குறிப்பிடப்பட்டுள்ளது)

மல்லாகம், துன்னாலை, கோப்பாய், மீசாலை, திருநெல்வேலி ஆகிய 5 கிராமங்களிலும் பொதுவாகக் காணப்படும் மருத்துவ முக்கியத்துவமுடைய மூலிகைகளின் மொத்த எண்ணிக்கை 57 ஆகும். இவற்றுள் உடலுரமாக்கி 17.54% உம், அயச்சத்துள்ளவை 14.03% உம், சிறுநீர்பெருக்கி 12.28% உம், கோழையகற்றி 10.52% ஆகவும் இனங்காணப்பட்டது. ஒவ்வொரு கிராமங்களிலுமுள்ள மற்றைய மூலிகைகளின் செய்கை விபரங்கள் அட்டவணை 02 இல் விபரமாக குறிப்பிடப்பட்டுள்ளது.

அரிதாகக் காணப்படும் மூலிகைகளாக துன்னாலையில் தேற்றாமரம், இலாமிச்சை, வசம்பு, பெருமருந்து, பலாசு, ஆகியன கருதப்படலாம். அடுத்து மீசாலையில் நஞ்சறுப்பான், தேற்றாமரம், பொருத்து மான்கொடி ஆகியன கருதப்படலாம். திருநெல்வேலியில் சந்தனமரம், கஜாமரம், பொருத்துமான்கொடி, பெருமருந்து, பேர்ந்து ஆகியன கருதப்படக்கூடியதாக உள்ளதும் குறிப்பிடத்தக்கது.

இவ் ஆய்வானது ஹேமந்த ருதுவான மார்சுழி — தை மாத காலங்களில் நடாத்தப்பட்டது. தாவரங்களை பொறுத்தவரை ஓராண்டுத்தாவரம், ஈராண்டுத்தாவரம்,

பல்லாண்டுத்தாவரம், பருவகாலதாவரங்கள் (Seasonal plants) என பலவாறு பிரிக்கப்பட்டுள்ளது. ஹேமந்த ருதுவானது செளமியமானது, குளிர்ச்சியான காலம். இக் காலங்களில் பெரும்பாலான மூலிகைகளை காணக்கூடியதாக இருப்பதோடு, அவற்றை செழிப்பாக இருப்பதனால் அடையாளம் காண இலேசாகவும் இருக்கும். மேலும் திவ்வகை ஆய்வானது மற்றைய ருதுக்களிலும் ஆராயப்படவுள்ளது. மேலும் ஒரு மூலிகையின் வெவ்வேறு பகுதிகள் உதாரணமாக இலை, குமிழ், வேர், பூ போன்ற பகுதிகளில் அவற்றுள் காணப்படும் ஐம்பூத, வேதியன் பொருள் அடிப்படையில் அவற்றின் செய்கைகளைச் செய்யும். அதாவது ஒரு மூலிகையானது ஒன்றுக்கு மேற்பட்ட செய்கைகளைக் கொண்டிருக்கலாம்.

முன்னுரை - Introduction

இயற்கை நமக்கு அளித்த வரப்பிரசாதமாகிய இவ்ளரிய மூலிகைகளைக் கொண்டு அச்சமின்றி அபாயமின்றி பலநோய்களைத் தணித்துக் கொள்ளலாம். மருத்துவ வசதியற்ற கிராமங்களில் வசிப்பவர்களும், பெரும்பணம் செலவு செய்ய வசதியற்றவர்களும், கலப்படமற்ற தன்மைமாறாத இம் மருத்துவ முறைகளால் பெரும் நன்மை பெறலாம். எமது மருத்துவத்தின்படி நோய் வந்தபின் தீர்ப்பதைவிட, நோய் வரமுன்பு ஆரோக்கியமாக வாழ்வதற்குரிய வழிமுறைகளுக்கே முக்கியத்துவம்கொடுத்துக் கூறப்பட்டுள்ளது. [Prevention is better than cure] நாம் இன்று விஞ்ஞான உலகில் வசிக்கிறோம். நம் வேகம் இயந்திரகதியில் செல்கிறது. இதனால் சுற்றுப்புறச்சூழல் பாதிப்படைகிறது. ஆகவே நம் சுகாதார எதிரீ எதிலும் இருக்கக்கூடிய சூழ்நிலை ஏற்படுகிறது. ஆதலால் நாம் நமது நோய் எதிர்ப்புச் சக்தியை அதிகமாக்கிக் கொண்டே போக

வேண்டிய அவசியம் ஏற்படுகிறது. இதற்கு சஞ்சீவியாக இருப்பவை மூலிகைகளே. சித்தர்களும், முனிவர்களும் இலை, காய், வழங்களை உண்டு நீண்ட ஆயுள் வாழ்ந்து இருக்கிறார்கள். இயற்கையில் கிடைக்கும் சத்துக்களால் சித்திகளையும் பெற்றிருக்கிறார்கள். அதன்மூலம் எது, எதற்கு எவை எவை பயன்படும் என்பதை அருபவ பூர்வமாக அறிந்து வாரிசுகளாகிய நமக்கு அறிவித்துவிட்டு போயிருக்கிறார்கள்.

அவ் அரும்பெரும் மூலிகைகள் இன்று பெருமளவில் அழிந்து போய்யுள்ளன. இதற்குரிய காரணங்களாக ஊகிக்கப்படுபவை:

1. வைத்திய பாரம்பரியம் அழிந்தமை
2. அறிவின்மை - அதாவது மக்களுக்கு அவற்றின் பயன்பாடு பற்றி விளங்காமை
3. போர்க்கால சூழல்
4. காலநிலை வேறுபாடு
5. காடு அழிதல்
6. எங்கள் மருத்துவத்தில் அந்நிய மருத்துவம் ஊடுருவியமை
7. மொழி இலக்கியத்திலும், நாட்டு வளர்ப்பிலும் வேறுபட்ட பதப்பிரயோகம் காணப்படுதல்.
8. பாரம்பரிய வைத்தியர்கள் அதற்குரிய அறிவை வெளிப்படுத்தாமை
9. உயர்தரவியலில் தாவரவியலில் பெற்ற அறிவை அதிலிருந்து வளர்த்தெடுக்கும் முறையை பயன்படுத்தாமை அதாவது ஆய்வுகளிற்குரிய வசதியோ, ஆய்வுகூட வசதியோ இல்லாமை

10. குருகுல முறைப்படியான கல்வி இல்லாமை.

எனவே இவ் ஆய்வின்

- (i) பொதுவான குறிக்கோள் [General objective] கிராமங்களிலுள்ள பொதுவான அரிதாகக்காணப்படும் மருத்துவ மூலிகைகளை இனங்கண்டு, அப்பிரதேச மக்களால் அவற்றை பயன்படுத்தி ஆரோக்கியமாக வாழ வழிவகுத்தல்.
- (ii) பிரத்தியேக குறிக்கோள் [Specific objective]
 - (a) சித்தமருத்துவ மாணவர்கள் மூலிகை சம்பந்தமான மருத்துவ அறிவை வளர்த்துக்கொள்ளல் - Knowledge
 - (b) மருத்துவ மூலிகைகளை இனங்காணல் (Identification of medicinal plants)
 - (c) மருத்துவ மூலிகைகளின் எண்ணிக்கையை கிராமவாரியாக அறிதல் [Number of medicinal plants]
 - (d) நோய்களைத் தீர்க்கும் மூலிகைகள் கூடுதலாக காணப்படும் இடங்களை அறிதல்.
 - (e) அரிதாகக் காணப்படும் மூலிகைகளை இனங்காணல் (Identification of the rare medicinal plants)
 - (f) 5 கிராமங்களிலும் பொதுவாகக் காணப்படும் மருத்துவச் செய்கையுடைய மூலிகைகளின் எண்ணிக்கையை அறிதல்.

இவ் ஆராய்ச்சிக்கு தேவையான தகவல்கள் ஆராய்ச்சி முறையில் [Methodology] 1997 ம் ஆண்டு டிசம்பர் - தை [1998] இல் மேற்கொள்ளப்பட்டது. 12 ம், 13 ம்

**கிரமங்கள் தோறும் திட்டப்பட்ட மூலிகைகளின் மருத்துவச் செய்கைகளின்
எண்ணிக்கையும் வீதமும்**

மூலிகைகளின் மருத்துவச் செய்கைகள்	மல்லாகம்		துன்னாலை		கோப்பாய்		மீசாலை		திருநெல்வேலி	
	எண்.	%	எண்.	%	எண்.	%	எண்.	%	எண்.	%
01. ஈரலுரமாக்கி	02	2.40	02	2.06	02	2.38	02	2.38	02	2.17
02. நீரிழிவுபோக்கி	06	7.22	07	7.21	06	7.14	06	7.14	06	6.52
03. கோழையகற்றி	10	12.04	09	9.27	07	8.33	07	8.33	08	8.69
04. உடலுரமாக்கி	15	18.07	14	14.43	12	14.28	17	20.23	21	22.82
05. வாதரோகத்திற்கு பயன்படுபவை	10	12.04	13	13.40	09	10.71	08	9.52	11	11.95
06. சிறுநீர்பெருக்கி	11	13.25	11	11.34	09	10.71	07	8.33	07	7.60
07. பாற்சுரப்பை தூண்டுபவை	02	2.40	03	3.09	02	2.38	03	3.57	02	2.17
08. நஞ்சகற்றி	02	2.40	04	4.12	04	4.76	03	3.57	04	4.34
09. கர்ப்பாசய உரமாக்கி	—	—	02	2.06	—	—	01	1.19	—	—
10. இருதய உரமாக்கி	—	—	—	—	01	1.19	01	1.19	01	1.08
11. நஞ்சியல்தாவரங்கள்	04	4.81	04	4.12	04	4.76	04	4.76	04	4.34
12. மூளை உரமாக்கி	—	—	01	01.03	—	—	—	—	01	1.08
13. கிருமி கொல்லி	—	—	03	3.57	03	3.57	04	4.76	01	1.08
14. வெப்பகற்றி	02	2.40	07	7.21	02	2.38	03	3.57	03	3.26
15. காயகல்பம்	03	3.61	03	3.09	03	3.57	03	3.57	03	3.26
16. அயச்சத் துள்ளவை	10	12.04	11	11.34	12	14.28	12	14.28	13	14.13
17. துவர்ப்பி	08	9.63	08	8.24	06	7.14	08	9.52	07	7.60
18. சரும ரோகங்களிற்கு பயன்படுபவை	07	8.43	05	5.15	07	8.33	06	7.14	08	8.69
19. மாந்த ரோகத்திற்கு பயன்படுபவை	05	6.02	04	4.12	04	4.76	03	3.57	03	3.26
20. மூலரோகத்திற்கு பயன்படுபவை	03	3.61	—	—	03	3.57	02	2.38	04	4.31
21. உயர் குருதி அழுக்கத் தில் பயன்படுபவை	—	—	—	—	—	—	—	—	01	1.08

அணி பி. எஸ். எம். எஸ் [B. S. M. S.] மாணவர்களுள் 5 மாணவர்களால் தகவல்கள் திரட்டப்பட்டது.

தகவல்கள் திரட்டப்பட்ட கிராமங்கள் மல்லாகம், துன்னாலை, கோப்பாய் மீசாலை, திருநெல்வேலி ஆகியனவாகும்.

தற்கால சூழ்நிலையை கருத்தில் கொண்டு இவ் 5 மாணவர்களாலும், அவர்கள் வசிக்கும் கிராமங்களின் தகவல்கள் திரட்டுவதற்கு இலகுவாக இருப்பதால் தேர்ந்தெடுக்கப்பட்டதாகும். இருப்பினும்

ஒரு கிராமத்தில் கூட முற்றுமுழுதாக தகவல் திரட்டுவதற்கு தற்கால சூழ்நிலையில் சில கட்டுப்பாடுகளை எதிர்நோக்க வேண்டியிருந்ததும் இங்கு குறிப்பிடவேண்டியுள்ளது. ஆகவே இவ் ஆய்வானது எழுந்தவாரியாகசில கிராமங்களில் மேற்கொள்ளப்பட்டது. [Random Research]

அவ்வக் கிராமங்களில் வைத்தியம் செய்யும் சில பரம்பரை வைத்தியர்களின் உதவியும் மூலிகைகளை இனங்காண பெறப்பட்டது.

மல்லாகம், துன்னாலை, கோப்பாய், மீசாலை, திருநெல்வேலி ஆகிய 5 கிராமங்களிலும் காணப்படும் பொதுவான மூலிகைகளின் மருத்துவச் செய்கைகள்

பொதுவான மூலிகைகளின் மொத்த எண்ணிக்கை	மூலிகைகளின் மருத்துவச் செய்கைகள்	மருந்துச்செய்கைகளிற்கு உரிய மூலிகைகளின் எண்.	%
57	01 கோழையகற்றி	06	10.52
	02 உடலுரமாக்கி	10	17.54
	03 வாதரோகங்களிற்கு பயன்படுபவை	04	7.01
	04 சிறுநீர்ப்பெருக்கி	07	12.28
	05 அயச்சத்துள்ளவை	08	14.03
	06 துவர்ப்பி	04	7.01
	07 காயகல்பம்	03	5.26
	08 ஈரலுரமாக்கி	02	3.50
	09 வெப்பகற்றி	02	3.50
	10 நீரிழிவுபேசுக்கி	04	7.01
	11 நஞ்சகற்றி	02	3.50
	12 நஞ்சியல் தாவரங்கள்	04	7.01
	13 பாற்குரப்பை தூண்டுபவை	01	1.75

மல்லாகம்

கோழையகற்றி (Expectorant)

கற்பூரவள்ளி	இக்கிரி
கருந்துளிசி	ஆடாதோடை
மொசுமொசுக்கை	கஞ்சாங்கோரை
கண்டங்கத்தரி	இம்பூரல்
வெற்றிலை	தூ துவளை

உடலுரமாக்கி (Nutrient)

ஓரிதழ்தாமரை	நெல்
வாழை	மா
அவரை	இலுப்பை
பெருநெல்லி	பனை
தென்னை	அன்னமுன்னா
தோடை	எலும்ச்சை
வில்லை	மா துவளை
கொய்யா	

வாதரோகத்தை சமப்படுத்துபவை (Anti - vatha)

சிற்றாமட்டி	பேராமட்டி
முடக்கொத்தான்	வாதமடக்கி
செவ்ஆமணக்கு	பாவட்டை
நொச்சி	பருத்தி
வாதநிவாரணி	
பழுத்தாருக்கலை	இலை

சிறுநீர்பெருக்கி (Diuretic)

கோரை	சிறுநெருஞ்சில்
நன்னாரி	சாரணை
மூக்கறட்டை	மாவிலங்கு
தேங்காய்ப்பூக்கீரை	நாயுருவி
அறுகு	நீர்முள்ளி
குப்பைமேவி	

ஈரலுரமாக்கி[Liver Tonic]

கீழ்க்காய் நெல்லி	கரிசாலங்கண்ணி
-------------------	---------------

நீரிழிவு போக்கி [Anti -diabetic]

கொவ்வை	நாவற்கொட்டை
சிறுகுறிஞ்சா	பொன்னாவரசு
பாகல்	பப்பாப் பிஞ்சு

அயச்சத்துள்ளவை [Iron compound]

சிறுகுறிஞ்சா	முசுட்டை
விளாம்பழம்	முல்லை
அகத்தி	தலசுமுருங்கை
பிரண்டை	கறிமுருங்கை
பொன்னாங்காணி	கறிவேப்பிலை

துவர்ப்பி (Astringent)

அறுகு	கோரை
ஆல்	அரசு
கோப்பி	பாவற்பட்டை
கமுகு	அம்மாள் பச்சரிசி

சர்மரோகங்களிற்கு (Specific for skin disease)

குப்பினாய்	புளியமிலை
காவிளாய்	வேப்பமிலை
கறுத்தபூச்செடி	கோடகசாலை
தகரை	

மாந்த ரோகத்திற்கு பயன்படுபவை (Anti mantha)

நுணா	கறிவேப்பிலைசர்க்கு
மா சர்க்கு	உத்தமாகாணி
பொடுதலை	

வெப்பகற்றி ((Febrifuge)

வேப்பம் பட்டை	விஷ்ணுகிராந்தி
---------------	----------------

காயகல்பம் (Kayakalpam)

பெருநெல்லி	தூ துவளை
வில்லை	

பாற்சுரப்பை தூண்டுபவை
(Lactagogue)

ஒரிதழ்தாமரை எள்ளு

நஞ்சுகற்றி (Ani - Dote)

அவரி அறுகு
அகத்தி

மூலரோகத்திற்கு பயன்படுபவை
(Anti-Haemorrhoids)

வட்டத்துத்தி (வெளிப்பிரயோகம்)
கருணைக்கிழங்கு பப்பாசிப்பழம்

கோழையகற்றி
(Expectorant)

கற்பூரவள்ளி கருந்துளசி
இக்கிரி ஆடாதோடை
இம்பூரல் கண்டங்கத்தரி
தூதுவளை கஞ்சாங்கோரை
மொசுமொசுக்கை

உடலுரமாக்கி (Nutrient)

நெல் தென்னை
பனை ஒரிதழ்தாமரை
மாதுளை வில்வை
மா தேற்றாமரம்
அழிஞ்சில் பெருநெல்லி
சாத்தாவாரி வீளாம்பழம்
எலுமிச்சை தோடை

வாதரோகத்தை சமன்படுத்துபவை
(Anti - Vatha)

நொச்சி பருத்தி
வெள்ளறுகு பாவட்டை
வாதமடக்கி சிற்றாமட்டி
பேராமட்டி பெருங்குமிழ்
வாதநிவாரணி முடக்கொத்தான்
பாதிரி செவ்வூமணக்கு
பழுத்த எருக்கலை இலை

நஞ்சியல் தாவரங்கள்
(Poisonous Plants)

கலப்பைக்கிழங்கு (root - வேர்க்கிழங்கு)
ஊமத்தை (விதை - Seeds)
அலரி (விதை - Seeds)
எருக்கலை (பால் - Latex)
ஆமணக்கு (விதைச்சக்கை)

துன்னாலை

சிறுநீர்பெருக்கி (Diuretic)

கோரை சிறுநெருஞ்சில்
நன்னாரி சாரணை
மூக்கறட்டை மாவிலங்கு
தேங்காய்பூக்கிரை அறுகு
நாயுருவி குப்பைமேனி
நீர்முள்ளி

அயச்சத்துள்ளவை (IronCompound)

சிறுகுறிஞ்சா முல்லை
முசுட்டை விளாம்பழம்
அகத்தி தவசுமுருங்கை
பிரண்டை கறிமுருங்கை
சண்டியிலை கறிவேப்பிலை
எள்

துவர்ப்பி (Astringent)

அறுகு கோரை
நறுவிளி இத்தி
நாவற்பட்டை ஆல்
அரசு அம்மான்பச்சரிசி
ஒதி

சர்மரோகத்திற்கு பயன்படுபவை
(Specific for skin disease)

குப்பிளாய் புளியமிலை
வேப்பமிலை கறுத்தபூச்செடி
தகரை

**மாந்த ரோகத்திற்கு பயன்படுபவை
(Anti mantha)**

வசம்பு கறிவேப்பிலை ஈர்க்கு
பொடுதலை மா ஈர்க்கு

வெப்பகற்றி (Febrifuge)

வேப்பம்பட்டை விஷ்ணுகிராந்தி
நிலவேம்பு பற்படாகம்
சீந்தில் இலாமிச்சை
வெண்கொடிவேலி (வேரை பாலில் அலித்து
எடுத்தல்)

காயகல்பம் (Kayakalpam)

பெருநெல்லி வில்வை
தூதுவளை

ஈரலுரமாக்கி Liver Tonic

கீழ்க்காய் நெல்லி கரிசலாங்கண்ணி

நீரிழிவுபோக்கி (Anti-diabetic)

சிறுகுறிஞ்சா சரக்கொன்றை
பாகல் பப்பாசிப்பிஞ்சு
கொவ்வை நாவற்கொட்டை
சீந்தில் (முற்றிய தண்டுமா)

நஞ்சகற்றி (Anti-Dote)

அறுகு அவுரி
பெருமருந்து குப்பைமேனி
அகத்தி

கர்ப்பாசய உரமாக்கி Uterine Tonic

ஒதி விடத்தல்

கிருமிகொல்லி (Vermifuge)

பலாசு கிரந்தி நாயகன்
மாங்கொட்டைப்பருப்பு

மூளை உரமாக்கி (Brain Tonic)

பிரமி

**பாற்சுரப்பை தூண்டுபவை
(Lactagogue)**

ஈரப்பலா ஓரிதழ்தாமரை
எள்

**நஞ்சியல் தாவரங்கள்
(Poisonous plants)**

எருக்கு (பால்-Latex)
ஊமத்தை விதை (Seeds)
அலரிவிதை (Seeds)
ஆமணக்கு (விதைச்சக்கை)

கேயூரய்

கோழையகற்றி (Expectorant)

கற்பூரவள்ளி கருந்துளசி
தூதுவளை இக்கிரி
கஞ்சாங்கோரை மொசுமொசுக்கை
இம்பூரல்

உடலுரமாக்கி (Nutrient)

நெல் பனை
தென்னை பெருநெல்லி
மாமரம் மாதுளை
கூழாமரம் வில்வை
ஓரிதழ்தாமரை எலுமிச்சை
தோடை அன்னமுன்னா

**வாதரோகத்தில் பயன்படுபவை
(Anti-Vatha)**

நொச்சி பருத்தி
வெள்ளறுகு முடக்கொத்தான்
பழுத்த எருக்கலைஇலை
வாதலிவாரணி பெருங்குமிழ்
சிறறாமட்டி செவ்வாமணக்கு

சிறுநீர்ப்பெருக்கி (Diuretic)

நன்னாரி தேங்காய்ப்பூக்கிரை
சிறுநெருஞ்சில் சாரணை
மூக்கறட்டை குப்பைமேனி
கோரை மாவிலங்கு
அறுகு

கர்ப்பாசய உரமாக்கி
(Uterine tonic)

ஒதி விடத்தல்

ஈரலுரமாக்கி (Liver tonic)

கீழ்க்காய் நெல்லி கரிசலாங்கண்ணி

அயச்சத்துள்ளவை
(Iron Compound)

அகத்தி முருங்கைக்கீரை
முல்லை முகட்டை
தவசமுருங்கை பிரண்டை
சண்டியிலை சிறுகுறிஞ்சா
ஈச்சம்பழம் விளாம்பழம்
கறிவேப்பிலை

துவர்ப்பி (Astringent)

அறுகு கோரை
ஆலம்பட்டை அரசம்பட்டை
நாவற்பட்டை ஒதியம்பட்டை

சர்மரோகத்திற்கு பயன்படுபவை
(Specific for skin disease)

புளியமிலை வேப்பமிலை
குப்பிளாய் தகரை
கறுத்தப்பூச்செடி பச்சிலை
கோடகசாவை

மாந்தரோகத்திற்கு பயன்படுபவை
(Anti-mantha)

மா ஈர்க்கு கறிவேப்பிலை
கறிவேப்பிலை ஈர்க்கு
உத்தமாகாணி பொடுதலை

வெப்பகற்றி (Febrifuge)

வேப்பம்பட்டை விஷ்ணுகிராந்தி

கிருமிகொல்லி (Vermifuge)

ஆடுதீண்டாப்பாலை காத்தோட்டி
மாங்கொட்டைப் பருப்பு

காயகல்பம் (Kayakalpam)

பெருநெல்லி தூதுவளை
வில்லை

நங்ககற்றி (Anti - dote)

அறுகு குப்பைமேனி
அவுரி அகத்தி
இருதய உரமாக்கி
மருது

மூலரோகத்திற்கு பயன்படுபவை
(Anti haemorrhoids)

வட்டத்துத்தி பப்பாசி
கருணைக்கிழங்கு

நீரிழிவுபோக்கி (Anti - diabritic)

சிறிகுறிஞ்சா கொவ்வை
பாகல் நாலற்கொட்டை
பப்பாசிப்பிஞ்சு பொன்னாவரசு

பாற்கரப்பை தூண்டுபவை
(Lactagogue)

ஓரிதழ்தாமரை ஈரப்பலா

நஞ்சியல் தாவரங்கள்
(Poisonous plants)

எருக்கு (பால் - Latex)
ஊமத்தை (விதை - Seeds)
அலரி (விதை - Seeds)
ஆணமக்கு (விதைச்சக்கை)

மீசாஸை

கோழையகற்றி (Expectorant)

கற்பூரவள்ளி	கருந்துளசி
தூதுவளை	இக்கிரி
ஆடாதோடை	இம்பூரல்
மொசுமொசுக்கை	

உடலுரமாக்கி (Nutrient)

நெல்	தாமரை
தென்னை	பனை
இலுப்பை	வில்லை
மாதுளை	மா
தேற்றாங்கொட்டை	ஓரிதழ்தாமரை
பெருநெல்லி	கரும்பு
உழுந்து	கொய்யா
விளாம்பழம்	எலுமிச்சை
தோடை	

வாதரோகத்திற்கு பயன்படுபவை (Anti - vatha)

வெள்ளறுகு	செவ்வாமணக்கு
பெருங்குமிழ்	பாவட்டை
பருத்தி	நொச்சி
வாதமடக்கி	பழுத்தஎருக்கலைஇலை

சிறுநீர்பெருக்கி (Diuretic)

சிறுநெருஞ்சில்	அறுகு
கோரை	தேங்காய்ப்பூக்கிரை
மூக்கறட்டை	நன்னாரி
சாறணை	

அயச்சத்துள்ளவை (Iron Compound)

எள்	நவசுமுருங்கை
கறிமுருங்கை	அகத்தி
முல்லை	முசுட்டை
சிறுகுறிஞ்சா	பிரண்டை
தூதுவளை	ஈச்சம்பழம்
விளாம்பழம்	கறிவேப்பிலை

துவர்ப்பி (Astringent)

அறுகு	ஆலம்பட்டை
அரசம்பட்டை	நாவற்பட்டை
கமுகு	நறுவிலி
கோரை	இத்திப்பட்டை

சர்மரோகத்திற்கு பயன்படுபவை (Specific for skin disease)

பச்சிலை	காவிளாய்
புளியமிலை	வேப்பமிலை
கோடகசாலை	கறுத்தப்பூச்செடி

மாந்தரோகத்திற்கு பயன்படுபவை (Anti - Mantha)

உத்தமாகாணி	மாசர்க்கு
கறிவேப்பிலை	சர்க்கு

காயகல்பம் (Kayakalpam)

வில்லை	தூதுவளை
பெருநெல்லி	

ஈரலுரமாக்கி (Liver Tonic)

கரிசலாங்கண்ணி	கீழ்க்காய் நெல்லி
---------------	-------------------

நீரிழிவு போக்கி (Anti - diabetic)

சிறுகுறிஞ்சா	குரக்கள்
கொவ்வை	சீந்தில் தண்டு
நாவற்கொட்டை	

நஞ்சகற்றி (Anti-Dote)

நஞ்சறுப்பான்	அறுகு
அகத்தி	

வெப்பகற்றி (Febrifuge)

ளேப்பழப்பட்டை	விஷ்ணுகிராந்தி
சீந்தில்	

கிருமிகொல்லி (Vermifuge)

ஆடுதீண்டாப்பாலை கிலுகிலுப்பை
காத்தோட்டி மாங்கொட்டைப்
பருப்பு

பாற்சுரப்பை தூண்டுபவை
(Lactagogue)

ஈரப்பலா ஓரிதழ்தாமரை
எள்

மூலரோகத்திற்கு பயன்படுபவை
(Anti-haemorrhoids)

பவளமல்லிகைப் பூ வட்டத்துத்தி

இருதய உரமாக்கி
(Cardiac Tonic)

மருது

கர்ப்பாசய உரமாக்கி
(Uterine tonic)

பொருத்துமாண்கொடி

ஈரலுரமாக்கி
(Liver tonic)

கீழ்க்காய் நெல்வி கரிசலாங்கண்ணி

நஞ்சியல் தாவரங்கள்
(Poisonous Plants)

எருக்கு (Latex - பால்)
ஆமணக்கு (விதைச்சக்கை)
அலரி (விதை - Seeds)
ஊமத்தை (விதை - Seeds)

தீருநெல்வேலி

கோழையகற்றி
(Expectorant)

ஆடாதோடை கற்பூரவள்ளி
மொசுமொசுக்கை இக்கிரி
தூதுவளை கருந்துளசி
இம்பூரல் கஞ்சாங்கோரை

வாதரோகத்தை சமன்படுத்துபவை
(Anti vatha)

தாழை வெண்ணொச்சி
வாதமடக்கி ஆமணக்கு
சிற்றாமட்டி பேராமட்டி
முடக்கொத்தான் பாவட்டை
வாதநிவாரணி

உடலுரமாக்கி (Nutrient)

நெல் பனை
தென்னை மா
கஜூ கொய்யா
மாதுளை அன்னமுன்னா
எலுமிச்சை தோடை
வில்வம் விளாத்தி
பெருநெல்வி செவ்விளநீர்
பேரிந்து ஓரிதழ் தாமரை
இலுப்பை லாவுறு
வாழை
தன்னீர்விட்டான் கிழங்கு
வாலுருவை (நரம்பைப்பலப்படுத்தும்)

சிறுநீர் பெருக்கி (Diuretic)

நன்னாரி அறுகு
சிறுநெருஞ்சில் தேங்காய்ப்பூக்கீரை
மூக்கறட்டை சாரணை
மாவிலங்கைப்பட்டை

அயச்சத்துள்ளவை [Iron compound]

முசுட்டை பிரண்டை
சிறுகுறிஞ்சா கறிவேப்பிலை
விளாம்பழம் முல்லை
பொன்னாங்காணி தூதுவளை
கறிமுருங்கை அகத்தி
வல்லாரை தவசமுருங்கை
பேரிந்து

துவர்ப்பி (Astringent)

அறுகு	கோரை
நறுவிலிப்பட்டை	சுத்திப்பட்டை
ஆலம்பட்டை	நாவற்பட்டை
அரசம்பட்டை	அகத்தி

சர்மரோகத்திற்கு பயன்படுபவை (Specific for skin disease)

புளியமிலை	வேப்பமிலை
சந்தனம்	காளினாய்
பழம்பாசி	தகரை
அம்மாள் பச்சரிசி	வாகை

மாந்த ரோகத்திற்கு பயன்படுபவை (Panti mantha)

நுனா ஈர்க்கு	கறிவேப்பிலை ஈர்க்கு
மா ஈர்க்கு	

வெப்பகற்றி (Febrifuge)

வேப்பம்பட்டை	இலாமிச்சை
விஷ்ணுகிராந்தி	

காயகல்பம் (Kayakalpam)

பெருநெல்வி	தூதுவளை
வில்வை	

ஈரலுரமாக்கி (Liver tonic)

கீழ்க்காய் நெல்வி	கரிசலாங்கண்ணி
-------------------	---------------

நீரிழிவு போககி (Anti-diabetic)

கொவ்வை	நாவற்கொட்டை
பொன்னாவரசு	சிறுகுறிஞ்சா
பப்பாசிப்பிஞ்சு	சரக்கொன்றை

பாற்சுரப்பை தூண்டுபவை (Lactagogue)

ஓரிதழ்தாமரை	எலியாமணக்கு
-------------	-------------

நஞ்சகற்றி (Anti-dote)

அவுரி	அறுகு
பெருமருந்து	சிறியாள்நங்கை

மூலரோகத்திற்கு பயன்படுபவை (Anti - haemorrhoids)

வட்டத்துத்தி	வல்லாரை
பப்பாசிப்பழம்	பவளமல்லிகைப்பூ

இருதய உரமாக்கி (Cardiac tonic) மருது

மூளை உரமாக்கி (Brain tonic)	வல்லாரை
-----------------------------	---------

உயர்குருதி அழுக்கத்தில்

பயன்படுபவை (Anti - hypertension)	பசள் இலை
----------------------------------	----------

நஞ்சியல் தாவரங்கள் (Poisonous plants)

எருக்கு (பால்-Latex)	ஆமணக்கு (விதைச்சக்கை)
ஊமத்தை விதை (Seeds)	அலரிவிதை (Seeds)

கிருமிகொல்லி (Vermifuge)

ஆடுதீண்டாப்பாலை

5 கிராமங்களிலும் யொதுவாகக் காணப்படும் மருத்துவ முக்கியத்துவமுடைய மூலிகைகள் பற்றிய விவரம்

கோழையகற்றி (Expectorant)

கற்பூரவள்ளி	கருத்துளசி
இக்கிரி	இம்பூரல்
தூதுவளை	மொசுமொசுக்கை

உடலுருமாக்கி (Nutrient)

நெல்	தென்னை
பனை	ஓரிதழ்தாமரை
மாதுளை	வில்வை
மா	பெருநெல்வி
எலுமிச்சை	தோடை

வாதரோகங்களிற்கு பயன்படுபவை
(Anti vatha)

நொச்சி பருத்தி
செவ் ஆமணக்கு
பழுத்த எருக்கலை இலை

சிறுநீர் பெருக்கி (Diuretic)

கோரை சிறுநெருஞ்சில்
நன்னாரி சாறணை
மூக்கறட்டை அறுகு
தேங்காய்ப்பூக்கீரை

அயச்சத்துள்ளவை (Iron compound)

சிறுகுறிஞ்சா முல்லை
முகட்டை விளாம்பழம்
அகத்தி தவசு முருகை
பிரண்டை கறிவேப்பிலை

துவர்ப்பி (Astringent)

அறுகு கோரை
நாவற்பட்டை அரசு

காயகல்பம் (Kayakalpam)

வில்லை பெருநெல்லி
தூதுவளை

ஈரலுரமாக்கி (Liver tonic)

கீழ்க்காய் நெல்லி கரிசலாய்கண்ணி

வெப்பகற்றி (Febrifuge)

வேப்பம்பட்டை விஷ்ணுகிராந்தி

நீரிழிவு போக்கி (Anti - diabetic)

சிறுகுறிஞ்சா பப்பாசிப் பிஞ்சு
கொவ்வை நாவற்கொட்டை

நஞ்சகற்றி (Anti - dote)

அறுகு அகத்தி

நஞ்சியல் தாவரங்கள்
(Poisonous plants)

எருக்கு ஆமணக்கு
ஊமத்தை அலரி

பாற்கரப்பை தூண்டுபவை
(Lactagogue)

ஓரிதழ்தாமரை

மொத்தம் - 57

விளைபயனும், கருத்துரையும் :-
(Results comments)

அயன், விற்றமின் சத்துக்களை அதிகளவில் கொண்ட பச்சிலைகளை பொதுவாக எல்லா பிரதேசங்களிலும் காணக் கூடியதாக இருக்கிறது. ஆனால் மக்கள் அதனை அன்றாட வாழ்க்கையில் பயன்படுத்துவது மிக மிகக் குறைவாக இருப்பதை கண்கூடாகப் பார்க்கக் கூடியதாக உள்ளது. காரணம் மக்களிற்கு அதைப் பற்றிய போதிய தெளிவின்மையும், அறிவின்மையும் ஆகும். எனவே மக்கள் அதற்கு பதிலாக அவ் உயிர்ச்சத்துக்கள் குறைவால் நெய்கள் ஏற்படும் போது விலை கொடுத்து

வாங்கி விற்றமின் வில்லைகளாக அவற்றை பாவிக்கிறார்கள். ஆகவே தினமும் நாம் ஏதாவது ஒரு வகை பச்சிலையை அன்றாட உணவில் சேர்த்துக் கொள்ள அவர்களைத் தூண்ட வேண்டும். இதனால் இவ் அரும் மூலிகைச் செவ்வங்களை அவர்களே பாதுகாத்துக் கொள்ளும் நிலைமையும் ஏற்படும்.

சித்த மருத்துவ ஆரம்ப சுகாதார பிரிவுகள் ஆரம்பிக்கப்பட்டு அவற்றின்மூலம் ஒவ்வொரு கிராமங்களிலுமுள்ள மக்களிற்கு மூலிகைகளின் பயன்பாடுபற்றி ஆதாரபூர்வமாக விளக்கமளிக்கப்பட்டு அவர்களின் பயன்படுத்தலை அதிகரிப்பதுடன், தாய், சேய், நலங்காப்பு நிலையங்களில் மருத்துவ

மாணது மூலம் சாதாரணமாக பயன்படுத்தி பலன்பெறும் மூலிகைகளை செய்முறை மூலமும் மக்களிற்கு அறிமுகப்படுத்தலாம்.

அரிய மூலிகைகளை இனங்கண்டு, பெற்றுக்கொள்ளக்கூடியவகையில் கிராமங்கள்தோறும் தொடர்ச்சியாக, வெவ்வேறு காலங்களில் தகவல்கள் திரட்டப்பட்டு, மூலிகைகளின் பரம்பல் பற்றிய தகவல் திரட்டு மையம் ஒன்று சித்த மருத்துவம் சம்பந்தமான ஒரு பொது நிறுவனத்தின் ஒரு பகுதியாகப் பேணப்பட வேண்டும்.

தற்கால சூழ்நிலையில் சித்தமருத்துவத்தை பொறுத்தவரை முக்கியமானதாகவும், அவசியமானதாகவும் தேவைப்படுவது தரமான சித்தமருத்துவ மருந்து செய்நிலையம் ஆகும். அதாவது யாழ்ப்பாணத்தில் இவ் மருத்துசெய்நிலையம் ஆரம்பிக்கப்பட்டு, இத்தேய சீதோஷ்ண நிலைமைக்கு ஏற்ப இங்கு உருவாகும். நோய்களுக்கு இங்கு உருவாகும் மூலிகைகளைக் கொண்டு மருந்துகள் தயாரித்து வழங்க ஏற்பாடு செய்ய வேண்டும்.

வீட்டுக்கொரு மூலிகைத் தோட்டம் அமைக்க மக்களைத் தூண்ட வேண்டும்.

மற்றும் தனியார் சித்தவைத்தியர்கள் அரச வைத்தியர்களிடையே இணைப்பை ஏற்படுத்த வேண்டும்.

தரவுகள் மூலம் திரட்டப்பட்ட மருத்துவ மூலிகைகளில் இருந்து சாதாரண மக்கள் அன்றாட வாழ்வில் பயன்படுத்தக்கூடியதும் பொதுவான நோய்களுக்கு பயன்படுத்தும் மூலிகைகளும் பயன்படுத்தும் முறைகளும் கீழே தரப்பட்டுள்ளது.

1. வாதரோகங்களுக்கு

(மூட்டுக்களில் வீக்கம், வலி நோ கசணப்படும் நிலை) மருந்துப் பிரயோகமுறை 4 விதங்களில் மேற்கொள்ளலாம்.

1. உணவு

வாதநிவாரணிகண்டல்செய்து உணவுப் பிரயோகமாக உள்ளெடுக்கலாம். முடக்கொத்தான் இரசம்வைத்து உட்பிரயோகமாக எடுக்கலாம்.

2. குடிநீர்

* நெல்லாமட்டி, பேராமட்டி, வாதநிவாரணி, முடக்கொத்தான், பெருங்குமிழ், வாதமடக்கி, பாதிரிவேர், சாறணை

இவற்றில் கிடைக்கக்கூடியவற்றை குடிநீர் செய்து பாவிக்கலாம்.

3. ஒத்தடம்

* நொச்சி, பாவட்டை, ஆமணக்கு, எருக்கலம்பழுத்தஇலை, வாதமடக்கி, பருத்தி.

இவற்றில் கிடைக்கக்கூடியவற்றை எடுத்து சிறு சிறு துண்டுகளாக அரிந்து பொட்டலம் கட்டி நீராவியில் அவித்து தேவைக்கு ஏற்ப பயன்படுத்தலாம்.

4 வெந்நீர்குளிப்பு

* நொச்சி, பாவட்டை, மாவீலங்கு, பருத்தி, ஆமணக்கு.

இவற்றின் இலைகளை நீருக்குள் சேர்த்து அவித்து குளித்தல்.

2. சூழந்தைகளில் ஏற்படும் சளி ரோகங்களுக்கு

1. தூதுவனை, மொசுமொசுக்கை போன்றவற்றை சம்பல் செய்து பயன்படுத்துதல்.

2. கற்பூரவள்ளி, துளசி, தூதுவனை, மொசுமொசுக்கை, இக்கிரி, ஆடாதோடை, முதலியவற்றில் கிடைக்கக்கூடியவற்றை குடிநீர்செய்தும் பயன்படுத்தலாம்.

3. வெற்றிலை, பொற்சீந்தில் போன்ற இலைகளை நெருப்பில் வாட்டி நெஞ்சில் வைப்பதன்மூலம் சளியை இழக்கச் செய்யலாம்.

3. குழந்தைகளில் ஏற்படும் மாந்தம் (அஜீரணம்)

* கறிவேப்பிலைசர்க்கு, மாசர்க்கு, துணாசர்க்கு, பொருதலை, உத்தமா காணி, வசம்பு

இவற்றில் கிடைக்கக்கூடியவற்றைக் குடிநீர் செய்து பயன்படுத்தலாம்.

அல்லது மேற்கூறிய சர்க்கு வகைகளை மண்சட்டியில் இட்டு அடுப்பேற்றி கருக வறுத்து இறக்கி நீர்விட்டு கருக்குகுடிநீராக பயன்படுத்தலாம்.

4. குழந்தைகளில் ஏற்படும் அதிசாரத்திற்கு (வயிற்றோட்டத்தின் ஆரம்பநிலையில் - நீரிழிவு ஏற்படு முன்னர்)

* மாதுளங்கோது, ஆல்-பட்டை, அரசு-பட்டை, அத்தி-பட்டை, இத்தி-பட்டை நாவல்-பட்டை, கோரைக்கிழங்கு.

இவற்றில் கிடைக்கக்கூடியவற்றை எடுத்து குடிநீர்செய்து தேனுடன் கலந்து பயன்படுத்தலாம்.

வீட்டில் பயன்படுத்தப்படும் மாதுளம் பழத்தின் கோதுகளை சேகரித்து, நிழலில் உலர்த்தி இடித்து நுண்ணிய தூளாக அரித்து வைத்துக்கொள்ளவும். தேவையான போது நோயாளியின் உடல்நிலைக் கேற்ப (Body weight) தேனுடன் கலந்து பயன்படுத்தவும்.

5. தோல் வியாதிகளுக்கு (வட்டக்கடி சேற்றுப்புண், சிரங்கு, போன்ற நிலைகளில்)

* வேப்பம் இலை, புளியம் இலை, பச்சிலை, குப்பைமேனி, சந்தனம், குப்பினாய் சந்திராயகன் தகரை

இவற்றை அவித்தோ அல்லது மஞ்சளூடன் சேர்த்து அரைத்தோ வெளிப்பிரயோகமாக பயன்படுத்தலாம்.

6. நீரிழிவு ரோகங்களுக்கு

குடும்பத்திற்கு குடும்பமே இந்நோய் பொதுவாக உள்ளது. நீரிழிவு நோய்க்கு பயனுள்ளவை.

உவாரம் பஞ்சாங்கம் - (பொன்னாவரசின் இலை, பூ, பட்டை, காய், வேர்)

வெற்றை நிழலில் உலர்த்தி இடித்து தேயிலைப் பெரடிக்கு பதிலாக பயன்படுத்தலாம்.

சிறகுறிஞ்சா - இதனை சாறாகவும் கண்டியும் பயன்படுத்தலாம்.

* சரக்கோன்றை, கொவ்வை குடிநீர்செய்து பயன்படுத்தலாம்

* பப்பாசி, பாகல் கறிசமைத்து பயன்படுத்தலாம்

* பாகல் - சாறுஎடுத்து பயன்படுத்தலாம்

7. செங்கண்மாரி ரோகங்களுக்கு

* கீழ்க்காய் நெல்லி, கரிசலாங்கண்ணி - வெள்ளை

இவற்றில் கிடைப்பவற்றை அரைத்து பாக்களவு பாலுடன் சேர்த்துக் காலையில் பயன்படுத்தலாம்.

8. பெரும்பாட்டு ரோகங்களில் (பெண்களில் ஏற்படும் கர்ப்பாசை ரோகங்கள்)

* விடத்தல், பொருத்துமாண்டொடி இவற்றின் இலையை இடித்து பச்சையரிசியுடன் சேர்த்து இடித்து பிட்டு அவித்துப் பயன்படுத்தலாம். அல்லது கழிகிண்டியும் பயன்படுத்தலாம்.

ஒதியப்பட்டடைய குடிநீர் வைத்தும் பயன்படுத்தலாம்.

9. குடற்புண்களுக்கு (Gastic ulcer peptic ulcer)

1. வில்வம் பழத்தை பழமாகவோ அன்றி கறிசமைத்தோ சாப்பிடலாம்
2. பிரண்டைத் துளிரை சம்பல் செய்தும் பயன்படுத்தலாம்.

10. வாயில் ஏற்படும் புண்களுக்கு

மணத்தக்களி இலையை கறி சமைத்தோ சம்பல் செய்தோ பயன்படுத்தலாம். கறிமுல்லை, அகத்தி போன்றவற்றை சொதிலைத்து சாப்பிடலாம்.

11. மாலாட்டுமீ தாய்மார்களுக்கு பாற்சுரம்பைக் கூட்டுவதற்கு

1. ஈரப்பலாவை கறிசமைத்து பயன்படுத்தலாம்.
2. எள்ளை பனங்கட்டியுடன் சேர்த்து இடித்து பயன்படுத்தலாம்.
3. கறிமுருங்கை இலையை வறுத்து சாப்பிடலாம்.
4. ஓரிதழ் தாமரை

12. பூலவியாதிக்கு

1. கருணைக்கிழங்கை கறி சமைத்து சாப்பிடலாம்.
2. வட்டத்துத்தி இலையை நெய்யில் வதக்கி வெளிப்பிரயோகமாக பூசலாம்
3. பவளமல்லிகைப்பூவை குடிநீர் செய்து பயன்படுத்தலாம்
4. பப்பாசிப்பழத்தை உண்ணலாம்

13. பொதுவாக அயன்சத்துள்ள சூலிகைகள்

பொதுவாக சிறியவர்கள் முதல் வயோதிபர்கள் வரை அன்றாடம் உணவில் சேர்த்துக் கொள்ளவேண்டியவை. கரும்பச்சை

கைப்புச்சுவையுள்ளவற்றில் அயன்சத்து நிறைய உண்டு.

* சிறுகுறிஞ்சா, அகத்தி, தவசமுருங்கை கறிமுருங்கை, பொன்னாங்காணி, கறிவேப்பிலை, முசட்டை, முல்லை, பிரண்டை.

இவற்றில் கிடைக்கக்கூடியவற்றை உணவுவகைகளில் சேர்த்துக் கொள்ளலாம்.

15. யாழ்மாவட்டத்தில் இன்றுமக்கள் எதிர்நோக்கும் பாரிய பிரச்சனை போசாக்கின்மை இன்று இங்கு நிலவும் தொற்று நோய்களுக்கும் மற்றைய நோய்களுக்கும் இதுவே காரணமாக அமைகின்றது. எனவே போசாக்கு இன்மையை ஈடு செய்ய.

1. இலைக்கஞ்சி

* முசட்டை, பொன்னாங்காணி, முல்லை, சாத்தாவாரி இலை, கொவ்வை.

போன்ற இலைகளை குறுகலாக அரிந்து பச்சையரிசி கஞ்சியுடன் நெய் சேர்த்தும் பயன்படுத்தலாம்.

உழுத்தம் மாலை சத்துமாவாக பயன்படுத்தலாம்.

* மாதுளம்பழம், மாம்பழம், அழிஞ்சில் அன்னமுன்னா, பெருநெல்லி

போன்றவற்றை அளவாக பயன்படுத்துவதன் மூலம்,

கைக்குத்தரிசோற்றின் கஞ்சியைதினமும் பாவித்துவருதல் மிகவுச்சிறந்தது.

16. சுரத்திற்கு (பொதுவாக காய்ச்சலுக்கு)

* பற்படாகம், வேப்பம்பட்டை, நிலவேப்பு, விஷ்ணுகிராந்தி

இவற்றில் கிடைக்கக்கூடியவற்றை குடிநீர் செய்து பயன்படுத்தலாம்.

மேற்கூறிய மூலிகைகளையும் அவற்றின் பயன்பாடுகளையும் மக்கள் அறிந்து இருப்பதன் மூலம் அவர்கள் பயன் பெறுவதுடன் எமது மூலிகைச் செல்வத்தையும் அழியவிடாமல் பாதுகாத்துக் கொள்ளக் கூடிய நிலமையும் ஏற்படும்.

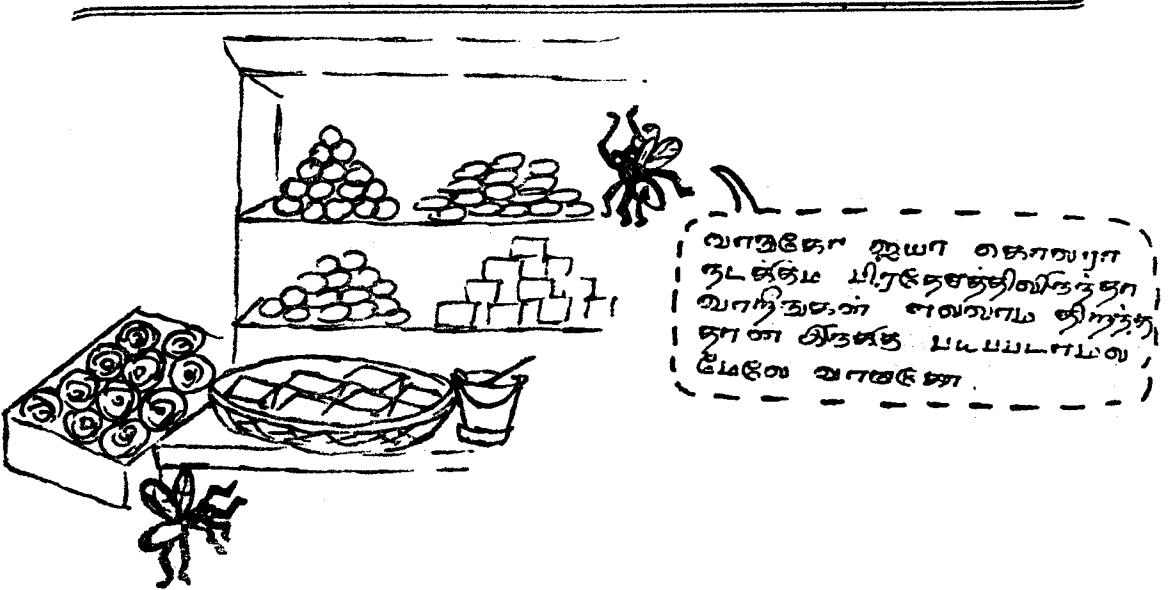
17. யாழ்ப்பாணத்தில் தற்காலத்தில் மலேரியாவானது மேலைத்தேய மருத்துவ முறைகளினால்கூட முற்று முழுதாக கட்டுப்படுத்த முடியாத நிலையில் மக்களிடையே பாரிய தாக்கத்தை ஏற்படுத்தி வருகிறது. இந்த சந்தர்ப்பத்தில் எமது மருத்துவ முறையின் சீழ் குறிப்பிடப்பட்டகுடிநீரையோ அல்லது குவாதத்தையோ வைத்திய ஆலோசனையைப் பெற்று பயன்படுத்துவதனால் ஓரளவு மீண்டும் மீண்டும் ஒரு நோயாளியை மலேரியா தாக்குவதை கட்டுப்படுத்தலாம்.

* நிலவேம்பு, வேப்பம்பட்டை, ஏழிலைப்பாலை, கருந்துளிசி, தேவதாரு, பற்படாகம்.

குறிப்பு: ஆய்வு செய்யப்பட்ட மூலிகைகளுள் தேவதாரும் ஏழிலைப்பாபாலையும் காணப்படவில்லை.

நன்றி நவிலல்; (Acknowledgement)

இவ் ஆய்வினை தொகுப்பதற்கு ஆலோசனை வழங்கிய டாக்டர். திருமதி. சி. பஞ்சராஜா அவர்களுக்கும் எனது வேண்டுகோளுக்கு இணங்கி இவ் ஆய்வினை மேற்கொள்வதற்கு தகவல்களை சேகரித்து தந்த 12ம், 13ம் அணி B. S. M. S. மாணவர்களுக்கும், தாவரங்களை இனங்கண்டுகாட்டிய பரம்பரை வைத்தியர்களுக்கும், மேலும் பலவழிகளிலும் உதவிசெய்த தொழில்நுட்ப உத்தியோகத்தர்களுக்கும் ஏனையோருக்கும் எனது நன்றியை தெரிவித்துக் கொள்கிறேன்.



வாழ்த்துகிறோம்

பவானி ஸ்ரோர்ஸ்

பலசரக்கு வியாபாரமும்
வீவசாய இரசாயனப் பொருட்கள்
மொத்தமாகவும் சில்லறையாகவும்
விநியோகஸ்தர்களும்
விற்பனை செய்வோரும்,
CIC ஏக விநியோகஸ்தர்களும்

ராஜ வீதி.

நீர்வேலி.

சித்த மருத்துவம் வளர
வாழ்த்துகிறோம்

**சூ ரி ய ன்
க ள ன் சி ய ம்**



சிறப்பு அங்காடி,
140. ஆஸ்பத்திரி வீதி,
யாழ்ப்பாணம்.

**சித்த மருத்துவ மாணவர்களுக்கு
வாழ்த்துக்கள்**

உங்களின் சகல மருந்து தேவைகளையும்
பால்மா வகைகளையும் வழங்குவதில்
நிறைவான சேவையை வழங்குகின்றோம்.



சஞ்சீவ் மருந்தகம்

ஸ்ரேசன் றோட்,

சுன்னாகம்

சித்த மருத்துவத்தின் சிறப்பு
தீக்கெட்டும் பரவட்டும்

- சகலவிதமான மருந்து வகைகள்
- குழந்தைகட்குரிய பால்மா வகைகள்
- பிஸ்கட் வகைகள்
- கால்நடை மருந்து வகைகள் அனைத்திற்கும்

நாடவேண்டிய இடம்

MEDILAND HEALTH SPOT

Alady Junction,

Manipay.

சித்த மருத்துவம் வளர
இதயம் கனிந்த நிலாசிகம்



மணியம்
ஸ் ரோர்ஸ்

கே. கே. எஸ். வீதி,
சுன்னாகம்.

Best Wishes For Your
Journal



SUNDHARSON

Importers & Distributors of
Electrical Items & Agents
for temby Accessories
S-Lon Pipes & Fittings Etc.

Market View, Manipay.

சித்த மருத்துவமும் சித்த மருத்துவத்துறையும்
வளர்ந்து வளம்பெற வாழ்த்துக்கள்



Becon Study Centre

உடுப்பிட்டி

ஆண்டு 6 - 11 வரையும்
உயர்தரம் கலை, வர்த்தக, வகுப்புகள்
விஞ்ஞான வகுப்புகளும்

நடைபெறுகின்றன.

வதிரி

உயர்தர வகுப்புகள்
விஞ்ஞானம், கலை
வர்த்தகம்

வாழ்த்துகிறோம் மீண்டும்
மலர் துறை வளர் வாழ்த்துகிறோம்



சிவகணேசன்

ஸ்ரோர்ஸ்

[The Leading Textile Centre
in the City]

41, கிறான் பசார்,
யாழ்ப்பாணம்.

மனம் குளிர் வாழ்த்துகிறோம்



PARANAN ASSOCIATES
BOOK MART
& PHARMACY

Kusturiar Road,
Jaffna.

கருக்காலத்தில் மருந்துகள்

Dr. H. சூக்னோசன்

(உள்ளகப் பயிற்சி வைத்தியர்)

இங்கிலாந்து தேசத்தில் 1960 - 62ம் ஆண்டுகளில் அநேக தாய்மார் கை கால் வீரல்களை மட்டுமே கொண்ட ஆனால் கை கால்களின் பிற பகுதிகள் இல்லாத (Phocomelia) குழந்தைகளை பெற்றெடுத்தனர். மேலும் பிளவுபட்ட அண்ணம் குறைபாடான காதுகள், கண்கள், அண்ணக் குழல், குதம் இவற்றின் தவறான துவக்கம் (Atresia) ஆகிய கரு ஊன விளைவுகளும் அக்குழந்தைகளிடம் காணப்பட்டன. இதனைப்பற்றி ஆராய்ந்தபோது இக்கரு ஊன விளைவுகளையுடைய தாய் மார்கள் தங்கள் கருக்காலத்தில் முதல் 3 மாதத்தில் தளிடைமைடு (Thalidomide) எனும் உறக்க மருந்தை பயன்படுத்தியது தெரிய வந்தது.

இது மருந்துகள் கரு ஊனவிளைவை ஏற்படுத்தும் என்ற ஞானத்தை புகட்டி விட்டு மருத்துவ வரலாற்றில் நிலையான இடத்தைப் பிடித்து விட்டது. இதன் பின்னர் நடைமுறையில் பயன்படுத்தப்பட்டு வந்த எல்லா மருந்துகளுக்கும் அவற்றின் கரு ஊன விளைவுக்காக விவங்குகளில் விரமாக ஆராயப்பட்டன. மேலும் புதிதாக அறிமுகப்படுத்தப்படும் எந்த மருந்துகளும் அதன் கரு ஊன விளைவைப்பற்றி ஆராயாமல் மனிதர்களிடத்தில் சோதித்து பார்க்கக்கூடாது என்ற முடிவும் எடுக்கப்பட்டது. தற்போது மருந்துகளின் கரு ஊன விளைவு இரண்டுவகையான விலங்

குகளில் ஆராயப்படுகின்றது. ஏனெனில் தளிடைமைடு எலிகளில் கரு ஊன விளைவை ஏற்படுத்தவில்லை ஆனால் முயல்களில் ஏற்படுத்தியது.

பொதுவாக கருவுண்டான 20 - 60 நாட்களில் உறுப்புகள் தோன்றுகின்றன. எனவே இந்தக்காலத்தில் உட்கொள்ளப்படும் மருந்துகள் கேடான கரு ஊன விளைவுகளை ஏற்படுத்துகின்றன இதற்கு இயற்கையும் ஒத்துழைக்கின்றது ஏனெனில் மாதவிலக்கு தவறிய 1 வாரகாலம் சென்ற பின்பே தாடுகள் கருவுற்றிருக்கக்கூடும் என தாய்மார்கள் ஐயுற ஆரம்பிப்பார்கள். இதற்குள் மேற்படி மருந்துகள் உட்கொள்ளப்பட்டிருப்பின் அவை கரு ஊனத்தை ஏற்படுத்திவிடலாம். இது மருந்து உட்கொள்ளப்படும் காலத்தைப் பொறுத்து மாறுபடுவதாகத் தோன்றுகின்றது. எடுத்துக்காட்டாகத் தளிடைமைட்டை கூறலாம் - இதனை கருக்காலத்தின் 24-29ம் நாட்களில் உட்கொண்டால் கை கால்களின் வீரல்களைத் தவிர பிற பகுதிகள் இல்லாமை போன்ற விளைவுகள் உண்டாகின்றன.

கருவளர்ச்சி படிநிலையை 4 நிலைகளாக அவதானிக்கலாம்.

- 1) இனச்செல் உருவாக்கம் (Gametogenesis)
- 2) கருவுறுதலும் கருக்கோள உருவாக்கமும். (Fertilization and blastogenesis)

3) இளநிலைக் கரு உருவாக்கம் (Embriogenesis) இது முதல் 8 வார காலக்கரு நிலையை குறிக்கும். இக் கால கட்டத்தில் தான் அவயங்கள் தோன்றும் முதன்மையான அடுக்குகள் தோன்றுகின்றன.

4) படிப்படியான முழுக்கரு வளர்ச்சி (Foetogenesis) இது 8 வது வாரத்தில் இருந்து பிறப்பு வரையுள்ள கால இடைவெளியாகும். இக்கால இடைவெளியில் பல்வேறு உறுப்புகளும் தோன்றி படிப்படியாக வளர்ச்சியடைகின்றன.

கருவளர்ச்சியில் மேற்கூறிய நான்கு நிலைகளில் மருந்துகள் எட்டுவாரக் கரு (Embriogenesis) உருவாக்க நிலையையே மிகவும் சீர்குலைக்கின்றன. ஏனெனில் மருந்துகள் அப்போதுதான் தோன்றத் தொடங்கும் உறுப்புகளை பாதிக்கின்றன படிப்படியாக கருவளர்ச்சி நிலை (Foetogenesis) மருந்துகள் அவ்வளவாக பாதிப்பதில்லை ஏனெனில் இந்நிலையில் உறுப்புகள் யாவும் தோன்றிவிட்டதனால் ஆகும். இந்நிலையில் உறுப்புகளின் அமைப்பு (Structural abnormalities) ஏற்படுத்தாவிடினும் அவற்றின் பணியில் மாறுதல் (Functional abnormalities) உளை ஏற்படுத்துகின்றது. படிப்படியான கருவளர்ச்சி நிலையில் (Foetogenesis) இனப்பெருக்க வெளி உறுப்புகளின் External genitalia துண்ணமைப்பு வளர்ச்சியையும் ஏற்படுத்துகின்றன. எனவே இந்நிலையை பாதிக்கும் மருந்துகள் இனப்பெருக்க உறுப்புகளின் அமைப்பில் வேறுபாடுகளையும் பல்வேறு வகையான மூளை நோய்களையும் ஏற்படுத்தக் கூடும்.

மருந்துகள் கரு ஊனவிளைவை (Teratogenic Effect) ஏற்படுத்தும் விதங்கள்

1) மருத்தோ அல்லது அதன் வளர்சிதை மாற்றப் பொருளோ நேரடியாக கருவை பாதிக்கக்கூடும்.

உ—ம் Thalidomide மற்றும் புற்று நோய் எதிர் மருந்துகள்

2) கருக்குடை (Placenta) வை பாதித்து அதன் மூலம் கருவின் பிராண வாயு (O₂) மற்றும் இரத்த ஓட்டம் ஆகியவற்றில் குறுக்கிடலாம்.

உ—ம் Vitamin - A, 5 Hydroxy triptamine (5 HT)

3) கருப்பை (Uterus) குறுதிக்குழாய் கருக்கிகள் இரத்த ஓட்டத்தை குறைத்து கருவிற்கு வேண்டிய O₂ வை குறைக்க கூடும்.

உ—ம் — Digitoxia

4) தாயின் ஓமோன்களில் (Hormones) சமநிலையை பாதிப்பதன் மூலமும் மருந்துகள் கருணை விளைவு ஏற்படுத்தக்கூடும்

E₂. உ—ம் கருத்தடை மாத்திரைகள்

5) தந்தையின் விந்து (Sperms) பாதிப்படைவதனால் கருவின் ஊன விளைவை ஏற்படுத்தலாம்.

உ—ம் - L. S. D.

முதல் 3 மாதத்தில் (First trimester) இல் கரு ஊன விளைவை ஏற்படுத்தும் மருந்துகள்.

1) கல கொல்லி மருந்துகள் (Cytotoxic drugs) எல்லாகல நச்சு மருந்துகளும் கரு ஊன விளைவை ஏற்படுத்தும்.

உ—ம் மெத்தோட் ரொக்சேட் (Methotrexate)

6 - மெர்காப் டோப்யூரின் (Mercapto purine)

அழத யோப்ரின் - (Azathioprine) போன்றவற்றை குறிப்பிடலாம்.

புரோஜெஸ்ட்டோஜென்களும் அன்ட்ரஜென்களும்

[Progesterones and Androgens]

Progesterone - கருவை ஆண்டன்மை உடையதாக்கும். பெண் சிறு குறியை (Clitorise) பெருகச் செய்யும்.

புணர்உதடு (Lobis) ஒன்றாகச் சேரக் கூடும்.

கருக்காலத்தில் அச்சுறுத்தும் கருச் சிதைவை (abortion) தடுக்கவேண்டி Progesterone ஐ கொடுக்கும்போது மேற்கூறிய விளைவுகள் ஏற்படலாம்.

Androgens களும் இதுபோன்ற விளைவுகளை ஏற்படுத்தலாம்.

கருத்தடை மாத்திரைகளின் ஈஸ்ட்ரோஜன் (estrogens) கருவின் புணர்முழுவில் (Vagina) Adenoma கட்டியையும் குழந்தை பிறந்து பருவமடையும் காலத்தில் புணர்முழுவில் (Vagina) புற்றுநோயையும் ஏற்படுத்தும்.

3) பினைடாயின் (Phenatoin) இது பிளவுபட்ட அண்ணதையும் (Cleft Palate) ஏற்படுத்தக்கூடும். Cortigen^o மேற்கூறிய விளைவை ஏற்படுத்தும்.

4) வாய்மூலமான இரத்த குளுக்கோசை குறைக்கும். மருந்துகளும் Oral anti diopathic drugs இரும்புச்சத்து மருந்துகளும் அபில எதிர் மருந்துகளும் (Antacid) மற்றும் சில விட்டமின்களும் கூட கருணை விளைவுகளை ஏற்படுத்தும் என்பது கசப்பான உண்மையாகும்.

2-ம், 3-ம் மாதத்தில் (2nd 3rd Trimester)

இக்கால கட்டத்தில் கொடுக்கப்படும் மருந்துகள் தாயையும், கருவையும் ஒரே விதமாக பாதிப்பினும் விளைவுகள் வேறாக இருக்கும்.

உ-ம் (1) இரத்த உறைவு எதிர் மருந்துகள் (Anti coagaltivedrugs) இது கருப்பையினும் இரத்த ஒழுக்கை ஏற்படுத்தி கருப்பையில் கருச்சாவை உண்டாக்கும்.

2) கார்பிமதோல் [Carbamizole] போன்று தைரொய்டு எதிர் மருந்துகள் கருவில் தைரொய்டு வீக்கத்தை ஏற்படுத்தி பேறுகாலத்தில் கருவின் மூச்சை பாதிக்கக் கூடும்.

3) புரேப்பரனலோல் [Proparanalol] கருவில் இதயத்துடிப்பை குறைத்து குழந்தை பிறந்த சிலமணி நேரங்களில் ஏற்படுத்தும் இரத்த ஓட்ட மறு வினையை (Circulatory response) குறைக்கக்கூடும்.

4) ஸ்ட்ரெப்னோமைசின் (Streptomycin) இது காதின் Vestibula இன்பணியை பாதிக்கும். சில இடத்தில் பல ஆண்டுகள் சென்ற பின்பே தெரியக்கூடும்.

5) ரெட்டாசைக்கிளின் (Tetracyclin) இது பல் மற்றும் என்பு வளர்ச்சியை பாதிக்கும்.

6) சிறு நீர்பெருக்கிகள் - இது பிறந்த குழந்தைகளில் இரத்த கட்டணு (Platelets) குறைவை ஏற்படுத்தும்

7) மது (Alchocole) இது அறிவுக்கர்ம குறைவாகவும் கண் குறைபாட்டினும் பிறக்கக் கூடும்.

8) (Heroin) குழந்தை பிறந்த 18 மணி நேரத்தில் மருந்தை நிறுத்தியதால் ஏற்படும் அறிகுறிகளை தோற்றும். பேதி ஏற்பட்டு நீரிழிப்பு ஏற்படலாம்

ஒடுக்கப்படுவதனால் அல்லது வளர்சிதை மாற்றம் மாற்றப்படுவதால் ஏற்படும் விளைவுகளையும் கூடக் குறிக்கப்படுகின்றது.

கரு ஊன விளைவு (Teratogenic Effect)
கரு ஊன விளைவு எனும்போது பொதுவாக குறைபட்ட தவறாகப் பொருந்திய அதிக மாற்றமடைந்த உறுப்புகளுடன் கூடிய கரு வளர்ச்சியை குறிக்கும் ஆயினும் நடைமுறையில் குழந்தை பிறக்கும் போது ஏற்படும் எல்லாக் குறைபாடுகளையும், மற்றும் மைய நரம்பு மண்டலம்

மேலும் கருக்காலத்தில் ஏற்படும் வைரஸ் தொற்றுகள், கதிர் வீச்சு பாதிப்புகள் சுற்றுப்புறச் சூழ் நிலைகள் போன்றவையும் கரு ஊன விளைவுகளை ஏற்படுத்தும். மொத்த கரு ஊன விளைவுகளில் 2-3% கரு ஊன விளைவுகளை மருந்துகளால் ஏற்படுகின்றது என கருதப்படுகின்றது.

உசாத்துணை நூல்கள்:

Pharmaeology

Davidson Principles and Practical medicine (17th Edition)
British National Formulary - (B. N. F.) (Aug 1997)



சித்த மருத்துவ மலர் சிறக்க வாழ்த்துவோர்

ஓம் முருகன் நகை மாடம்

இல. 5, மானிப்பாய் வீதி, கைதடிச் சந்தி.

கிணை : 276. கண்தூரியர் வீதி. வாழும்பாணம்.

- * தரத்தின் சின்னம்; எமது சரித்திரம்.
- * அசல் 22 கரட் தங்க நகைகளை உத்தரவாதத்துடன் பெற்றுக் கொள்ளலாம்.
- * கொடி, பதக்கம், அட்டியல் போன்ற நகைகளை கூலி, சேதாரம் இன்றி பவுண் விலைக்கு பெற்றுக்கொள்ளலாம்.
- * புதிய பவுணில், புதிய டிசைனில் புதிய நகைகளைப் பெற்றுக்கொள்ள நீங்கள் நாடவேண்டிய இடம்

“ஓம் முருகன் நகை மாடம்”

வளமுடன் வளர்

வாழ்த்துகிறோம்



மாயவன்



பல்பிரகாச வாணியம்

இல. 3, மத்திய சந்தை,
நெல்லியடி.

சித்த மருத்துவ சிறப்புற

வாழ்த்துகின்றோம்

சகல பலசரக்குப் பொருட்களும்
பெற்றுக்கொள்ள

பிள்ளையார்

ஸ்ரோர்ஸ்

இல. 36, பிரதான வீதி,
நெல்லியடி.

சித்தர் பெருமை மக்களறிந்து
சித்த மருந்தை சிறப்புடனுண்டு
மண்ணில் மகிழ்வுடன் வாழ
சித்த மருத்துவம் இன்றைய தேவை.



கோமதி எலக்ட்ரிக் வெஸ்ட்டர்ஸ்

உடுப்பீட்டி.

சித்த மருத்துவம்
சிறப்புற வாழ்த்துக்கள்

☞ லியேட்டி ☞
மோட்டோஸ்

பஸ் நிலையம்,
நெல்லியடி.

வாழ்த்துக்கள் உரித்தாகுக
கல்விசார் உபகரணங்கள்
நூல்கள்
என்பவற்றுடன்
விவசாய மருந்துகளும் பெற

சிதம்பரப்பிள்ளை
புத்தகசோலை

பிரதான வீதி,
நெல்லியடி.

ஆஸ்மா (Bronchial asthma) நோயாளருக்கு சில குறிப்புகள்

டாக்டர் (தீருமதி) ஸ்ரீகுஜுனி சிவபாஸன்
விரிவுரையாளர்

உலகில் பழமையாய்ந்த நோய்களில் ஆஸ்மாவும் ஒன்று. வளர்ச்சியடைந்த நாடுகளிலும், வளர்ச்சி அடைந்துவரும் நாடுகளிலும் நாளுக்குநாள் இந்நோய்க்கு இலக்காகுவோரின் தொகையும் அதிகரித்து வருகிறது. வைத்திய முறைகள் பெரிதும் முன்னேற்றமடைந்து இருந்தும் இந்நோய் மருத்துவர்களுக்கு ஒரு சவாலாகவே இருக்கிறது.

இந்நோயின் தாக்கமும், அதன் தீவிர தன்மையும் நோயாளியின் உணவு முறை உடல் உளநிலை, பழக்கவழக்கங்களிலேயே பெரும்பாலும் தங்கியுள்ளது.

இந் நோயாளிகள் தாம் எடுக்கும் மருந்துகளில் நம்பிக்கையிழந்து, அடிக்கடி தாம் ஆலோசனை பெறும் வைத்தியரையோ அல்லது சிகிச்சை முறையையோ மாற்றிக் கொள்கிறார்கள். அதாவது மேலைத்தேய மருத்துவம், ஆயுள்வேதம், சித்த, யுனானி, அக்குப்பஞ்சர் போன்ற முறைகளை நாடுகிறார்கள். இப்படி மாறி மாறி பெற்றும் அநேகருக்குத் திருப்தி ஏற்படுவதில்லை.

ஆஸ்மா என்பது சுவாசத் தொகுதி சம்பந்தமான ஒரு நோயாகும். 'ஆஸ்மா' என்ற கிரேக்க மொழிச் சொல்லின் பொருள் மூச்சுத்திணறல், மூச்சுக்கஸ்டம் என்பதாகும்.

ஆஸ்மா நோயாளி உட்கவாசத்தின் போது உள்வாங்கப்பட்ட காற்றை வெளிச் சுவாசத்தின்போது, வெளியேற்ற மிகுந்த சிரமப்படுவதை அவதானிக்கலாம். இந்நோயானது, சிறுவர், இளம்வயதினர், வயதானவர்கள் என்ற வேறுபாடின்றி எந்த வயதிலும் ஏற்பட்டு விடுகிறது. இந்நோய் திடீர் எனவோ, படிப்படியாகவோ ஏற்படலாம். பொதுவாக இதன் தாக்கம் இரவிலேயே நோயாளியை அதிகம் துன்புறுத்துகிறது.

ஆஸ்மா நியாதிக்கான முக்கிய காரணிகள்

ஒவ்வாமை

பூக்களின் மகரந்தம், செல்லப்பிராணிகளின் ரோமம் முதலியவற்றை சுவாசிக்கத் தல் சில உணவு வகைகள், உடம் தக்காளி, கத்தரிக்காய், வெண்டைக்காய், பயிற்றுங்காய், முளைக்கீரை, உழுந்து, புளி வாழைப்பழம், அன்னாசிப்பழம், றால், நண்டு, திருக்கை, ஆட்டிறைச்சி போன்ற உணவுகளை உட்கொள்ளாதல்.

போஷாக்கின்மை

பொதுவாக சிறுவர்களில் போஷாக்கின்மையாலும் இந்நோய் ஏற்படலாம்.

வைரஸ் தொற்று

சுவாசத்தொகுதியில் அடிக்கடி வைரஸ் கிருமியின் தாக்கம் ஏற்பட்டாலும் இந் ஏற்படலாம்.

உளவியல் தாக்கம்

கவலை, ஏமாற்றங்கள், பயம் போன்ற நிலைகளிலும் இந்நோய் ஏற்படலாம்.

பௌதீக காரணங்கள்

நீண்டநேரம் வெயில், நெருப்பிற்கு அருகே நின்றல், தூசு, செறிவான வாசனைத் திரவியங்கள், வீடுகளை சுத்தம் செய்ய உபயோகிக்கும் இரசாயன பதார்த்தங்கள், கிருமி நாசினிகள், சமையலின் போது வெளியேறும் எண்ணெய்ப் புகை, புகையிலைப் புகை, போன்றவற்றைச் சுவாசித்தல். அத்துடன் காலநிலை மாற்றங்களாலும் இடமாற்றங்களாலும் ஏற்படலாம்.

தொழில்

வர்ணம் தீட்டுதல், வாணிஷ் பூசுதல், சோக்குக்கட்டிதூசு, சிமெந்து, கிருமிநாசினி, சவர்க்காரம் கண்ணாடி, இரசாயன உரம், போன்றவற்றுடன் தொழில் ரீதியாக சம்பந்தப்பட்டவர்களுக்கும் ஏற்படலாம்.

பரம்பரை

பெற்றோரின் வழியில் யாராவது ஒரு வருக்கு இந்நோய் இருந்தால் குழந்தைகளுக்கு ஏற்பட வாய்ப்புண்டு பெற்றோர் இருவருக்கும் ஆஸ்மா இருப்பின் 75% அவர்களின் குழந்தைகளை இலகுவாக பற்றிக்கொள்கிறது.

மருந்துகள்

மூட்டுவலி, குதிக்கால்வலி, போன்ற நிலைகளில் உள் எடுக்கப்படும் ஆஸ்பிரின் (Aspirin), இன்டோசிட் (Indocid), அதிககுதி அழுக்கத்தில் (Hypertension) உபயோகிக்கும் பீட்டா புளொக்கல் (β blocks), போன்ற மருந்துகளைப் பாவிப்பவர்களுக்கும் இந்நோய் ஏற்படலாம்

ஓமோன்கள்

பொதுவாக பெண்களில் ஓமோன்களின் சமநிலை மாற்றத்தால் இந்நோய் ஏற்படலாம்.

ஈசினோபீலியா (Eosinophilia)

குருதியில் ஈசினோபில்ஸ் (Eosinophelis) அதிகரித்த நிலையிலும் ஆஸ்மா வில் ஏற்படுவது போன்று, இருமல் மூச்சுக் கஸ்டம் காணப்படும்.

இத்தனை காரணிகள் ஆஸ்மாவை ஏற்படுத்தக் கூடியதாக இருந்தாலும், ஆஸ்மா நோயாளிகள் உட்கொள்ளும் உணவும் அதன் அளவுமே இந்த நோயின் தாக்கத்தில் முக்கியப்பங்கு வகிக்கிறது.

ஆஸ்மாவின் தாக்கம் ஏற்படாது தடுக்க சில ஆலோசனைகள்

சீரான உணவை கிரமமாக எடுக்க வேண்டியது ஒரு ஆஸ்மா நோயாளியின் முக்கிய கடமையாகும். இவ்வாறு எடுப்பதனால் ஆஸ்மாவின் தாக்கம் வராமல் தடுப்பது மட்டுமல்லாமல் அதன் தீவிர தன்மையையும் குறைக்கலாம்.

உட்கொள்ளும் உணவானது ஊட்டச் சத்து நிறைந்ததாகவும், நிறை உணவாகவும் இலகுவில் சமீபாடடையக்கூடியதாகவும், நோயாளிக்கு ஒத்துக்கொள்ளக்கூடியதாகவும் இருக்கவேண்டும்.

பசியைக் கட்டுப்படுத்த அதிகளவு சோற்றை உண்டால் வயிற்றுப்பகுதி விரிவடைந்து, சுவாசிக்கும்போது பிரீமென் தகட்டை சரிவரத் தொழிற்பட விடாமல் தடுக்கும். இதுவும் ஆஸ்மாவின் தாக்கம் ஏற்பட ஒரு காரணமாகலாம். ஆஸ்மா நோயாளிகள் ஒருபோதும் வயிறுநிறைய உண்ணக்கூடாது ஆனால் அடிக்கடி குறைந்தளவில் உண்ணலாம்.

இரவில் சோறு, சர்க்கரை சாதம் போன்ற இனிப்புப் பண்டங்களை கூடுதலாக உண்பவர்கள் மூச்சுக்கூஸ்தத்தால் சிரமப்படுவர். இரவில் குறைந்தளவான இலகுவில் சமிபாடடையக்கூடிய உணவையே உண்ணவேண்டும். படுக்கைக்கு போவதற்கு குறைந்தது இரண்டு மணித்தியாலங்களுக்கு முன்பே இரவு உணவை உட்கொள்ள வேண்டும்.

சில ஆஸ்மா நோயாளிகள் அவர்களது சொந்த அனுபவத்தில் இருந்து எந்த எந்த உணவு வகைகள் தமக்கு நோயின் தாக்கத்தை உண்டுபண்ணுகின்றன என அறிந்து கொள்கிறார்கள். மன அடக்கத்துடன் அவர்கள் ஒவ்வாதவற்றை விலக்கிக் கொள்வார்களானால் நோயின் தாக்கத்தில் இருந்து விடுபட்டு விடலாம்.

குளிர் பானங்கள், புளிப்புத்தன்மையான உணவுகள் (உம் ஊறுகாய்), அதிக கொழுப்புச்சத்துள்ள உணவுகள், எண்ணெயில் பொரித்த உணவுகள் போன்றவற்றை தவிர்த்தல் நல்லது.

ஆஸ்மா நோயாளிகள் சாப்பாட்டுக் கடைகளிலோ, அல்லது விருந்துகளிலோ உண்பதை கூடிய அளவு தவிர்த்துக் கொள்ளல் வேண்டும். ஏனெனின் அவை சுவையாக இருந்தாலும், நோயாளிக்கு ஒவ்வாத உணவு வகைகளும் கொழுப்புக்கள், எண்ணெயில் பொரித்த உணவுகளும் சேர்க்கப்பட்டிருக்கலாம்.

ஆஸ்மா நோயுள்ள சிறுவர்களை அவதானித்தோம் ஆனால் அவர்கள் வளர்ச்சி குறைந்தே பெரும்பாலும் காணப்படுகிறார்கள் அவர்களின் உயரத்திற்கு ஏற்ற எடை காணப்படுவதில்லை, இவர்களின் உணவில் விஷேட கவனம் செலுத்தவேண்டும். வளர்ந்தவர்களை விட சிறுவர்களில் உடற் தொழிற்பாடுகள், அடிப்படை சேதன

மாற்றம் (B. M. R.) கூட என்பதால் தினமும் அவர்களுக்கு கூடிய கலோரி தேவைப்படுகிறது. தினமும் இவர்களுக்கு சூப், பசும்காய்கறிகள் கொடுக்கவேண்டும்.

ஒவ்வாமை இல்லாத ஆஸ்மா நோயாளிகள் கலோரிக்கூடிய உணவுகள், புரதம் நிறைந்த உணவுகள் உம் பால், முட்டை சோயா, புதிய காய்கறிகள், மீன் போன்ற உணவுகளை தினமும் அளவோடு உண்ண வேண்டும். உண்ணும் பொழுது மென்று ஆறுதலாக உண்ணவேண்டும்.

வயதானவர்களில் பற்கள் இல்லை யானால் நன்றாக மெல்ல முடியாது. இவர்கள் மெதுமையான இலகுவில் சமிபாடடையக்கூடிய உணவுகளையே உண்ண வேண்டும். சூப் தயாரித்துக் குடிக்கலாம்.

தொழில் சம்பந்தமான ஆஸ்மாவின் தாக்கம் கூடுதலாகக் காணப்பட்டால், தூசு, இரசாயனம், அதிக வெப்பம், முதலியவற்றுடன் தொடர்பில்லாத வேறு தொழில்களுக்கு மாற்றம் பெறல் வேண்டும்.

அடிக்கடி வைரஸ் தொற்றுக்களின் தாக்கம் ஏற்படாமல் தம்மை பாதுகாத்துக் கொள்ள வேண்டும்.

உளவியல் தாக்கங்களால் கூடியவரை தாம் தாக்கமடையாது இருக்க 'யோகா சனம்' 'தியானம்' போன்றவற்றை ஒரு குரு மூலம் கற்று அதன் விதிமுறைப்படி தினமும் பயிற்சித்து வர வேண்டும்.

'பிராணாயாமம்' (Breathing exercise) செய்து வருவது நல்லது. உளவியல் காரணிகளால் மட்டுமல்லாது வேறு காரணிகளாலும் ஏற்படும் ஆஸ்மா நோய்த் தாக்கங்களையும் குறைக்க உதவும்.

தவிர்க்கமுடியாத காரணங்களில் தூசு இரசாயனப் பொருட்கள் உள்ள இடங்களில் வேலை செய்யும்போது அவை சுவாசத்துடன் உட்கொள்ளாதவாறு முக்கையம்

வாயையும் மறைத்து ஒரு துணியால் கட்டிக்கொண்டு வேலையில் ஈடுபட்டால் (Mask) ஆஸ்மாவின் தாக்கத்தை ஒரு அளவு கட்டுப்படுத்தலாம்.

பரம்பரையாக இந்நோய் வர வாய்ப்புள்ளதால் நோயுள்ளவர்கள் உறவுமுறைத் திருமணங்களைத் தவிர்த்தல் வேண்டும்.

மூட்டுவளி, இருதய நோய் போன்ற நிலைகளில் உள் எடுக்கும் மருந்துகளால், ஆஸ்மா ஏற்பட்டிருப்பின் உடனடியாக அந்த மருந்தை சிபாரிசு செய்த மருத்துவரை நாடி ஆலோசனை பெறவேண்டும்.

பொதுவாக ஆஸ்மா நோயாளிகள், தாமாகவே தமது நோய் எந்தெந்த சந்தர்ப்பங்களில் கூடுகிறது எந்தெந்த நிலைகளில் தணிவடைகிறது என அனுபவ ரீதியாக அறிந்துகொண்டு விடுவதால் எதிர்பாராத விதமாக விருந்துபசாரங்களில் சாப்பிட்டாலோ அல்லது ஏதாவது உளவியல் தாக்கங்கள் ஏற்பட்டிருந்தாலோ நோயின் தாக்கம் ஏற்படப்போகிறது என அஞ்சி முன் எச்சரிக்கையாகவே, வைத்தியரின் ஆலோசனை பெறாமலே தமது விருப்பப்படி தாம் வழக்கமாக உபயோகிக்கும்

மருந்தின் அளவை கூட்டி எடுத்துவிடுகிறார்கள். நோயின் தன்மைக்கு ஏற்ப மருந்தின் அளவுப் பிரமாணங்களையும், தாமாகவே மாற்றிக் கொள்கிறார்கள். அது முற்றிலும் தவறு இப்படியான தவறுகளால்தான் அநேக ஆஸ்மா நோயாளிகள் தமது சிகிச்சை முறையையோ வைத்தியர்களையோ அடிக்கடி மாற்றிக் கொள்கிறார்கள்.

மருந்தின் அளவுப் பிரமாணம் வைத்தியரின் மேற்பார்வையிலேயே மாற்றப்பட வேண்டும்.

இந்நோய் காரணமாக இறப்பு ஏற்படுவது குறைவு ஆனால் நோயின் தாக்கத்தால் நோயாளிகளின் அன்றாட வேலைகள் பாதிப்படைதல், சமூக நிகழ்ச்சிகளில் பங்குபற்றாமல் தவிர்த்துக் கொள்ளல், மாணவர்கள் பாடசாலை கல்லூரிகளுக்கு கிரமமாக சமூகம் அளிக்க முடியாமல் துன்புறுகிறார்கள்.

இவ்வாறான நிலைகள் ஏற்படாமல் இருக்க மேற்குறிப்பிட்ட முறைகளைக் கையாண்டால் 75% தாக்கங்களில் இருந்து விடுதலை பெறலாம்

சிலசமயம் இருதயம் சரிவரத் தொழிற்படாத நிலையில் ஆஸ்மா ஏற்படலாம். இதனை காடியக் ஆஸ்மா (Cardiac asthma) என்பர். இதற்கான சிகிச்சை, பராமரிப்பு, மேற் கூறப்பட்ட புறோங்கியல் ஆஸ்மா (Bronchial asthma)ல் இருந்து வேறுபட்டது.

புத்தகமே பொந்தும் கல்வா? ஆம் புத்தகத்தை காப்பது எப்படி?

- * புத்தகத்தை அதிகமாகப் பிரிக்காதீர்
- * முலைகளை மடிக்காதீர்
- * தலையணையாகவைத்துக்கொள்ளாதீர்
- * ஆளின்மீதோ பூமியிலோ அடிக்காதீர்
- * வைக்கும் போதும் கொடுக்கும் போதும் வீசியெறியாதீர்.
- * பிரித்தபடியே கவிழ்த்து வைக்காதீர்
- * தூக்கம்வருப்போதுஎடுத்துவைக்கமறவாதீர்
- * குறிப்புக்களும் கோடுகளும் எழுதாதீர்
- * குழந்தைகளிடம் கொடாதீர்
- * எண்ணெய், தண்ணீர், பட்டகைகளோடு தொடாதீர்

க. விஜயலதா 1st year B.S.M.S.

Best wishes

SRI VIJESWARA STORES

Direct Dealers For

Lanka Milk Foods Ltd., Lever Brothers Ltd.

Ceylon Nutritional Foods Ltd. [Nestle]

Agents For: Shiek Industries

Stokists For: Ceylon Tobacco Ltd. Darley Butter & Co; Ltd.

General Merchants & Commission Agents

Kandy Road,

Chavakachchery.

மலர் மனம் பரப்ப

வாழ்த்துகிறோம்

அன்பளிப்புப் பொருட்கள்,
நேடியோ வகைகள்,
மணிக்கூட்டு வகைகள்,
சினாஸ், பீனிகாஸ் வகைகள்,
பாட்சாலை உபகரணங்கள்,
விட்டுப் பாத்திரங்கள்,
பலசரக்குப் பொருட்கள்
பால்மா வகைகள்
அனைத்தையும் ஒரே இடத்தில்
மலிவாகப் பெற்றுக்கொள்ள



மங்களா



'மங்களா அழகுச்சேலை'

'மங்களா தீற்பனை நிலையம்'

கண்டி வீதி, சாவகச்சேரி.

சித்த மருத்துவத்துறையை
மனங்குளிர் வாழ்த்துகிறோம்



குகன் களஞ்சியம்



180 (380), மருத்துவமனை வீதி,
யாழ்ப்பாணம்.

சித்த மருத்துவமலர் சிறப்புற வாழ்த்துக்கள்

ஊ பாண் பணிஸ் ஊ கேக் வகைகள்
ஊ சொக்வேட் வகைகள் ஊ பிஸ்கட் வகைகள்
ஊ பாண், கேக், பிஸ்கட் வகைகள் தயாரிப்புப்
பொருட்களைப் பெற்றுக்கொள்ள

இன்றே நாடுங்கள்

கிருஷிகேசன் சுவையகம்

(பஸ் நிலையம் அண்மையாக)

பிரதான வீதி,

பருத்தித்துறை.

With the Best
Complements

?

S. T. Y. SAW MILL

Timber Merchants
&
Building Materials Suppliers

Koolavady,
Anaicoddai.

வாழ்த்துகிறோம்

புடவை, பான்சி, எவர்சில்வர்
மற்றும் ரேடியோ, பிலிம்ரோல்
அனைத்திற்கும்
அண்மையில் திறக்கப்பட்ட
ஸ்தாபனம்

“தனிஸ் ரெக்ஸ்”
THANIS TEX

முத்தவிநாயகர் கோயிலடி,
ஆனைக்கோட்டை.

வாழ்த்துகிறோம்.



நியூ சுபமாலா
மோட்டோர்ஸ்

79, ஸ்ரான்லி வீதி,
யாழ்ப்பாணம்.

சித்த மருத்துவம் சிறக்க
சிந்தை குளிர
வாழ்த்துகிறோம்



கணேசன்
ஸ்ரோர்ஸ்

[Whole Sale & Retail Dealers
in Textile]

201, கே. கே. எஸ். வீதி,
யாழ்ப்பாணம்.

சித்த மருத்துவம் மேலும் வளர்ந்து கிளைகள் பல பரப்பிட
எமது நல்வாழ்த்துக்கள் உரித்தாகட்டும்



ஐமுனா வாணிப நிலையம்

பிரதான வீதி

நெல்லியடி,

கரவிவட்டி.

சித்த மருத்துவமே
சீர்பெற்ற மருத்துவம்



கரன்ஸ்

ரேட் சென்ரர்



மாணிப்பாய் றோட்,
கைதடி.

மலர் சிறக்க வாழ்த்துகிறோம்
சிறந்த ஆடைத் தெரிவுகளுக்கு
இன்றே விஜயம் செய்யுங்கள்

நங்கையருக்கேற்ற
சாறிவகைகள், பட்டுப்புடவைகள்,
ஸ்கேட் & பிளவுஸ்
மற்றும் அழகுசாதனப் பொருட்கள்
ஆடவருக்கேற்ற சூட்டிங், சேட்டிங்,
ரீசேட், கிப்ஸ் சாரங்கள்
குழந்தைகளுக்கான சூட்வகைகள் நவீன
துணிவகைகள் யாவும் பெற்றுக்கொள்ள
நாடவேண்டிய ஒரே இடம்

கரேக்கா அழகுசாதன
ரெக்ஸ்ரையீல்

மாணிப்பாய்.

மருத்துவ மாணவர் நலம்பெற வாழ்த்துபவர்கள்
ராஜா கொம்பிளேக்ஸ் ஸ்தாபனத்தார்

தரமான தெளிவான போட்டோ ஸ்ரற் பிரதிகள்
உடனுக்குடன் பெற வேண்டுமா

★ பாடசாலை கொப்பிகளா ★ பாடசாலை உபகரணங்களா

○ காரியாலய உபகரணங்களா

மொத்தமாகவும் சில்லறையாகவும் பெற்றுக்கொள்ள
நாடவேண்டிய இடம்.....

☪ ராஜா கொம்பிளேக்ஸ் ☪

(யோகா ஸ்ரூடியோ அருகில்)

76, கே. கே. எஸ். றோட், சுன்னாகம்.

கர்ப்பிணிக்கான கிளினிக் (Anti Natal Clinic) நடைமுறைகளும் நன்மைகளும்

டாக்டர் [திருமதி] ஜெ. ஸ்ரீனந்தராஜா
பல்கலைக்கழக மருத்துவ அதிகாரி

ஒரு பெண்ணிற்கு ஒவ்வொரு பிரசவமும் அவளின் மறுபிறப்பு என்று கூறுவார்கள். உண்மைதான் மருத்துவம் வளர்ச்சியடையாத காலங்களிலும் மருத்துவ வசதி குறைவான காலங்களிலும் பிரசவத்தை எதிர்நோக்கிவிருந்த தாய்மாரினதும் பிரசவிக்கப்பட்ட குழந்தைகளினதும் இறப்பு வீதம் அதிகமாகவே காணப்பட்டது. ஆனால் மருத்துவம் வளர்ச்சியடைந்து மருத்துவ வசதிகள் அதிகரிக்கப்பட்டதும் இத் தாய் சேய் மரணங்களுக்கான காரணிகள் கண்டுபிடிக்கப்பட்டதனால் அவற்றைச் சரியான முறையில் கையாண்டு இறப்பு வீதம் குறைக்கப்பட்டுள்ளது. இத்தகைய நோக்கில் விரிவாக்கப்பட்ட மருத்துவ சேவையே கர்ப்பிணிகளுக்கான கிளினிக் Anti Natal Clinic எனப்படும். கர்ப்ப மடைந்த தாய் வைத்திய ஆலோசனைப்படி ஒழுங்காக கிளினிக்கிற்குச் சமூகமளிப்பதனால் அவருக்குக் கர்ப்பக்காலத்திலும் பிரசவத்தின்போதும், பிரசவித்த பின்னரும் ஏற்படக்கூடிய ஆபத்துக்களிலிருந்து அவரைக் காப்பாற்ற முடிவதோடு ஆரோக்கியமானதொரு குழந்தையையும் பெற்றுக் கொள்ளும் சுவாய்ப்பும் உண்டாகும். சுருங்கக்கூறின் இக் கிளினிக்கின் முக்கிய நோக்கம் தாய் சேய் நலன் பேணலேயாகும்.

இந்த கிளினிக்கிற்கு ஒரு பெண் கர்ப்பமாகி முன்றாம் மாத முடிவிலிருக்கும் பொழுது சமூகமளிக்கத் தொடங்க வேண்டும். இங்கே கர்ப்பம் தரித்திருப்பது நிச்ச

யமாக்கப்பட்டு தாயின் இரத்தம் என்ன வகையைச் சார்ந்தது என்பதும் பரிசோதிக்கப்பட்டு குறித்துக் கொள்ளப்படும்.

கர்ப்பகாலத்தில் 12 கிழமை தொடக்கம் 28 கிழமை வரை மாதம் ஒருமுறை கிளினிக்கிற்குச் சமூகமளிக்க வேண்டும். 28 கிழமைகளிலிருந்து 36 கிழமை வரை 2 வாரங்களுக்கு ஒரு தடவை சமூகமளிக்க வேண்டும் 36 கிழமைகளுக்குப்பின் ஒவ்வொரு கிழமையும் சமூகமளிக்க வேண்டும்.

ஒவ்வொரு முறையும் சமூகமளிக்கும் பொழுது கர்ப்பிணியின் நிறை அறிந்து கொள்ளப்படும். இதனால் வயிற்றிலுள்ள சிசு சீரான வளர்ச்சியடைகின்றதா என்பதனைக் கணித்துக்கொள்ள முடிவதுடன் தாயிலும் நோய்களுக்கான அறிகுறி உண்டா என அறிந்து கொள்ளலாம். கால் வீக்கங்களுடன் சேர்ந்த எதிர்பார்க்கப்பட்டதிலும் அதிகமான நிறை உயர்வு PET எனப்படும் நோய் ஏற்பட்டிருக்கலாமென கோடி காட்டும்.

முதற் கர்ப்பத்தின் பொழுது பெண்ணின் இரத்தத்தின் வகையை கண்டறிவதனால் நெகடிவ் குருதியுள்ள தாய்மாரில் பொசிடீவ் (+) ve குழந்தைகளுக்கு ஏற்படும் ஒவ்வாமையால் சிசு பாதிக்கப்படுதலைத் தவிர்ப்பதற்கான முன் நடவடிக்கைகளை மேற்கொள்ள முடியும். குருதி A, B, AB, O எந்த வகையிலும் நெகடிவ் உள்ள தாய்மார் பொசிடீவ்

உள்ள முதல் குழந்தையைப் பிரசவிக்கும் பொழுது குழந்தையின் குருதி தாயின் குருதியுடன் கலக்கும் பொழுது தாயானவளின் உடல் எதிர்ப்பு சத்தியை உருவாக்குகின்றது. இதனால் அடுத்துவரும் சிசு பொசிவம் (+ve) ஆக இருப்பின் கர்ப்பகாலத்திலேயே தாயின் குருதியிலுள்ள எதிர்ப்பு சக்தி சிசுவைத் தாக்குவதனால் சிசு மரணிக்க நேர்கின்றது. இதனைத் தவிர்க்கும் முகமாக ஒவ்வொரு பிரசவத்தின் பொழுதும் நெகடிவ் குருதியுள்ள தாய்மாரின் சிசுவின் தொப்புழ் குருதி பரிசோதிக்கப்பட்டு அது பொசிவம் (+ve) எனின் அதற்காக Roham ஊசிமருந்தை உடனடியாகத் தாயின் குருதியில் செலுத்துவதனால் எதிர்ப்பு சக்தி தோன்றாது. தடுக்கப்படுவதுடன் அடுத்துவரும் கர்ப்பங்களின் பொழுதும் சிசு பாதிக்கப்படாது இருக்க வாய்ப்பளிக்கப்படுகின்றது.

இரத்தத்தின் வகையை அறிந்து வைத்திருப்பது பிரசவத்தின்போது ஏற்படக்கூடிய திடீர் இரத்தப் பெருக்கையும் தேவையான இரத்தம் கொடுப்பதால் சீர்செய்யலாம்.

சலப் பரிசோதனையை ஒவ்வொரு முறையும் மேற்கொள்வதும் கவும் அவசியம் இதில் சலத்தில் சீனித்தன்மை அல்பியுமின் (Albumin) என்பன காணப்படுகின்றன எனக் கண்டறியப்படும். ஏற்கனவே சல ரோகம் இல்லாதவர்களுக்குக் கர்ப்பகாலத்தில் சலரோகம் ஏற்படலாம் அல்லது சல ரோகம் உள்ளவர்களுக்கு அது சட்டுப்பாடு இல்லாமல் போகலாம். இதனால் வயிற்றிலுள்ள சிசுவின் உடல் வளர்ச்சி துரிதமடைவதனால் பெரிய சிசுவாகி பிரசவச் சிக்கல்களை உண்டுபண்ணுவதுடன் சிசுவின் முளை வளர்ச்சியும் பாதிக்கப்படும். சல ரோகம் காணப்படுமிடத்து அதனைச் சரியான முறையில் கட்டுப்பாட்டில் வைத்திருப்பதனால் சாதாரண சுகப்பிரசவம் நடைபெற வழிசெய்து கொள்ளலாம்.

சலத்தில் அல்பியுமின் காரணப்படி அது PET எனப்படும் நோய்க்கான அறி குறியாகவோ அல்லது சலத்தில் கிருமித் தொற்று ஏற்பட்டிருப்பதையே குறிக்கும்.

சலத்தில் கிருமியிருப்பதனை மேலதிகச் சலப்பரிசோதனை செய்வதனால் கண்டறிந்து ஏற்ற மருந்துகளை உட்கொள்வதனால் நிவாரணமடையலாம்.

Pre Eclamptic Toxaemia எனப்படும் Pet நோயானது கர்ப்பகாலத்தில் சரியான முறையில் கவனிக்கப்படாவிடின் Toxaemia என்னும் நிலையைடைந்து தாயினதும் சேயினதும் உயிருக்கு ஆபத்தாக முடியும். ஆகையினால் இதனை உடனடியாகக் கண்டு பிடித்து ஆரம்ப காலத்திலேயே சரியான சிகிச்சையளிக்க வேண்டியது. மிகவும் அவசியம் வைத்திய கண்காணிப்பு அடிக்கடி இருத்தல் வேண்டும். சில வேளைகளில் இந் நோயினால் பாதிக்கப்பட்ட பெண் பிரசவம் முடியும் வரை கூட வைத்தியசாலையில் தங்கவேண்டி ஏற்படலாம் சலத்தில் Albumin இருப்பதும் கால், கை வீக்கத்துடன் கூடிய இரத்த அழுத்த (Blood Pressure) இருப்பதுமே இந்நோய்க்கான அறி குறியாகும்.

இந்நோயானது ஒருமுறை ஏற்படுமே யானால் அடுத்துவரும் பிரசவங்களிலும் மீண்டும் இந்நோய் ஏற்பட வாய்ப்புக்கள் அதிகம் உண்டு. இதனால் இந்நோய்க்கு ஆளானவர்கள் அடுத்து வரும் பிரசவங்களிலும் சீரான வைத்திய ஆலோசனையைப் பெற்றுக் கொள்வது மிகவும் அவசியமானதாகும்.

இரத்த அழுத்தம் பரிசோதித்தவினால் மேற்கூறிய நோயையும் சாதாரண இரத்த அழுத்த நோய் உள்ளவர்களையும் கண்டறியலாம் இரத்த அழுத்தம் அதிகரிப்பதனால்

சிசுவின் வளர்ச்சி பாதிக்கப்படும். இதனால் சிசு மரணம் கூட ஏற்படலாம் இரத்த அழுத்தத்தைச் சரியான முறையில் கட்டுப்பாட்டில் வைத்திருப்பதனால் சிசுவின் வளர்ச்சியைப் பாதிக்காதுபார்த்துக் கொள்ளலாம்.

இரத்தத்திலுள்ள Hb% (Haemoglobin) அளவினைப் பரிசோதிப்பதனால் கர்ப்பிணியில் இரத்தச் சோகை இருப்பவர்களைக் கண்டறிய முடியும் இரத்தச்சோகையுள்ள கர்ப்பிணியின் வழிநடில் உள்ளும் சிசுவளர்ச்சி குன்றியிருக்கும் அதனுடைய மூளைவிருத்தியும் குறைவாகவேயிருக்கும்.

அன்றியும் இரத்தச்சோகையுள்ள கர்ப்பிணி பிரசவத்தின் போது ஏற்படும் சாதாரண இரத்தப் பெருக்கினையே தாங்கிக் கொள்ள முடியாமல், அது உயிருக்கே ஆபத்தாக முடிவடையும் இதனால் இரத்தச் சோகை மிகவும் கவனமாக அவதானிக்கப்பட்டு மிகவிரைவில் அதனைச் சீர் செய்யும் சிகிச்சைகள் அளிக்கப்படும்.

இரத்த அழுத்தமும் ஒவ்வொரு முறையும் பரிசோதிக்கப்படும் உயர் இரத்த அழுத்தம் உள்ளவர்களின் சிசு உரிய வளர்ச்சியடைவதில்லை அது இறுதியில் சிசுவிற்கு உயிராபத்தாகவும் முடியலாம் இரத்த அழுத்தம் கட்டுப்பாட்டில் இருக்கவேண்டியது அவசியமாகின்றது.

ஒவ்வொரு கர்ப்பிணியும் முதன் முதலாகச் சமூகமளிக்கும் பொழுது இருதயம் சுவாசப்பை என்பனவும் மிகவும் நுணுக்கமாகப் பரிசோதிக்கப்படும். இருதயப்பலனின் முன்னவர்கள் சகல வசதிகளுமுள்ள ஒரு வைத்தியசாலையில் மட்டுமே பிரசவிக் கலாமானபடியால் கர்ப்பகாலத்தின் பொழுதே அவர்கள் நிபுணர்களின் நேரடிக் கண்காணிப்புக்காகச் சிபார்சு செய்யப்பட்டு அனுப்பப்படுவர்.

கர்ப்பப்பை பரிசோதனையில் சிசுவின் அளவு நிலை, இருதயக் துடிப்பு என்பன அவதானிக்கப்படும் இதனால் தவறான திகுதியைக் கணக்கு வைத்திருப்பவர்களை யும் சிசுவின் வளர்ச்சி ஏதேனும் வித்தியாசங்கள் இரட்டைக்குழந்தை என்பவற்றையும் கண்டறியலாம்.

பிரசவத்திற்காக கொடுக்கப்படும் திகுதியிலிருந்து பிரசவம் 2 கிழமை முன்னதாகவோ 2 கிழமை பின்னதாகவோ படைபெறலாம் சுகப்பிரசவமாக இருக்குமா என்பதையும் கர்ப்பிணியின் வயிற்றைப் பரிசோதிப்பதனால் அறிந்து கொள்ளலாம்.

கர்ப்பிணியின் வைத்திய பரிசோதனைகள் யாவும் முடிவடைந்தபின் அவருக்குத் தேவையான ஆலோசனைகளை வைத்தியரும் தாதியரும் வழங்குவார்கள்.

இவ்வாலோசனைகளில் மூன்று முக்கிய விடயங்களைக் கொண்டிருக்கும் கர்ப்பிணியின் உணவுப் பழக்க வழக்கங்கள் வேலை ஓய்வு என்பன பற்றிய அறிவுரைகள் வழங்கப்படும் அதன் பின்னர் அவர் தம்மைப் பிரசவத்திற்கும், அதன்பின் தாய்ப்பாலூட்டல், தன்னைப் பராமரித்தல் போன்றவற்றிற்கு தயார் செய்யவும் உதவும் வகையில் அறிவுரை கூறப்படும் அடுத்து குடும்பக்கட்டுப்பாடு பற்றியும் தெளிவாக எடுத்துக் கூறப்படும் இதில் ஒவ்வொரு தாய்மாருக்கும் பொருத்தமான குடும்பக் கட்டுப்பாட்டு முறைபற்றி விளக்கமளிக்கப்பட்டு அம்முறையைக் கையாள அவர் ஊக்குவிக்கப்படுவார்.

முடிவாக கர்ப்பிணித் தாய்மாருக்கான கிளினிக் என நோக்கும் பொழுது இது தாய் சேய் நலனில் எல்லா அம்சங்களையும் உள்ளடக்கியதாக, இறப்பு வீதத்தைக் குறைப்பதற்காக எடுக்கப்படும் ஒரு முயற்சி எனலாம். அதனைச் சரியான வகையில் பயன்படுத்தி அதன் நோக்கத்தை நிறைவு செய்யவும், தம்மைப் பாதுகாக்கவும் வேண்டியது கர்ப்பமடையும் சிபன் ஒவ்வொரு வரினதும் கடமையாகும்.

சித்த மருத்துவம் சிறப்புற வளர்க

சகல விதமான பட்டுப் புடவைகளும்
பெற்றுக்கொள்ள
நாடுங்கள்

சீமாட்டி
புடவையகம்
[புடவை கடல்]

122, மின்சாரநிலைய வீதி,

யாழ்ப்பாணம்.

சித்த மருத்துவ மனச் சிறப்புற

- (1) PHOTOEROME COLOMBO
- (2) NEWCASTLE COLOMBO

ஆகிய நிறுவனங்களில்
வர்ணப் புகைப்படங்கள் பிரதியாக்கம் செய்யும்
உத்தரவு பெற்ற முகவர்கள்

மக்ஷல் கவுஸ்
20, யுபிலி பஷார்,
யாழ்ப்பாணம்.

MAXAAL HOUSE
20, Jublee Bazzar.
Jaffna.

AIDS

டாக்டர் த. கமலாதேவி
உள்ளகப்பயிற்சி வைத்தியர்

இன்று உலகின் விஞ்ஞான வளர்ச்சி எல்லோரையும் வியப்பூட்டும் வண்ணம் வளர்ந்து நிற்கின்றது. இன்னும் சிறிது காலத்தில் சந்திரனில் உள்ளவர்களுடன் தொலைபேசியில் கதைக்கலாம். ஆச்சரியப்படுவதற்கில்லை ஆனாலும் என்னதான் மனிதன் வளர்ச்சி அடைந்தாலும் அவனுக்கு அப்பாற்பட்ட சக்தி ஒன்றுள்ளது என்பதை நிரூபிப்பது போல் அவனுக்கு பல சவால்கள் ஏற்பட்டு கொண்டதான் இருக்கின்றன. இந்த ரீதியில்தான் இன்றைய மருத்துவ வளர்ச்சிக்கு ஒரு சவாலாக உலகையே ஆட்டிவைக்கின்றது AIDS (Acquired Immune Deficiency Syndrome) எனும் கொடிய ஆட்கொல்லி நோய்.

இந்நோய் 1981 ம் ஆண்டு ஹவாய் எனும் இடத்தில் முதலில் கண்டுபிடிக்கப்பட்டது. இன்று 178 நாடுகளிற்கு பரவி தன் ராஜாங்கத்தை நடத்தி கொண்டிருக்கின்றது. உலகில் 17.1 மில்லியன் மக்கள் இதனால் பாதிக்கப்பட்டுள்ளார்கள். இவங்கையை பொறுத்தவரை இதுவரை அறியக்கூடியதாக 60 பேர் இந்நோயினால் இறந்துள்ளார்கள் 175 பேர் இந்நோயினால் வருந்துகின்றார்கள். 600 பேர்வரை HIV தொற்று ஏற்பட்டநிலையில் (HIV Positive) ஆக காணப்படுகிறார்கள். இந்நிலை இப்படியே தொடருமாயின் நாம் போரினால் எதிர்நோக்கும் பாதிப்பைவிட இந்நோயினால் ஏற்படும் பாதிப்புகளும் பயங்கரமாக அமையும்.

AIDS ஒரு உயிர் கொல்லி நோயாகும் ஏனெனில் இந்நோய் ஏற்பட்டால் இறப்பும் என்பது நிச்சயம் இதுவரை அதை தவிர்க்கும் வழிகள் கண்டுபிடிக்கப்படவில்லை.

இவ்வளவு பயங்கரமான நோயைப் பற்றி பார்ப்பின் இது ஒருவகை Virus (Rebro Virus) னால் ஏற்படுத்தப்படுகின்றது. இவ் Virus Human Immuno Deficiency virus (HIV) என அழைக்கப்படுகிறது.

இதன் நோயரும்பு காலம் 8-15 வருடங்களாக காணப்படுகின்றது. இதுவும் இந்நோய் பரவுவதற்கு ஒருகாரணமாக அமைகின்றது. ஏனெனில் நோயரும்பு காலத்தில் எந்த குணம் குறியும் தெரியாது இதனால் இவர்கள் நோயை பரப்புவவர்களாக காணப்படுகிறார்கள். இவர்கள் என்ன வழியினால் இதை பரப்பலாம் என்று ஆராயின்;

AIDS ஏற்பட்ட ஒருவரில் இவ்வைரஸ் அவரின் உமிழ்நீர், கண்ணீர், இரத்தம் Seminal fluid Cervical Secretion, மூளை மூண்ணான் பாய் பொருள், சலம், தாய்ப்பால் இவற்றில் காணப்படுகின்றது. ஆனாலும் இது இரத்தம் Seminal fluid (விந்துப் பாய்பொருள்) Cervical Secretion (யோனிச்சுரப்பிகள்) தாய்ப்பால் இவற்றின் மூலம் மட்டுமே பரவ கூடியதாக உள்ளது இது பரவும் முறை

- 1) உடலுறவின் போது (தன்னின/சரின)
- 2) ஒருவருக்கு AIDS உள்ள ஒருவரின் இரத்தம் ஏற்றும் போது

- 3) AIDS உள்ள ஒருவருக்கு சத்திர சிகிச்சை செய்த உபகரணங்கள் ஊசிகள் நன்கு துப்பரவு செய்யாது மற்றவருக்கு உபயோகிக்கும் போது
- 4) AIDS ஏற்பட்டதாயின் வழிற்றில் வளரும் குழந்தைக்கு
- 5) தாய்ப்பால் மூலம்

என்ன முறையில் தொற்றுகிறது என்பதை அறிவது முக்கியம் போல் என்ன வழியில் தொற்றாது என்பதையும் நாம் அறிந்திருத்தல் அவசியம் ஏனெனில் AIDS ஏற்பட்ட ஒருவருடன் பழகும் போதோ அல்லது அவரை பராமரிப்பதிலோ எங்களின் நிலை எவ்வளவு என்பதை தீர்மானிக்க உதவும்.

AIDS உள்ள ஒருவரின் கைகளைதொடுவதனாலேயோ அல்லது குலுக்குவதனாலேயோ அவருடன் கதைப்பதனாலேயோ அல்லது விளையாடுவதனாலேயோ

அவர் உணவருந்திய தட்டில் உண்பதனாலேயோ அவரின் படுக்கை விரிப்புக்கள் துவாய் என்பனவற்றை உபயோகிப்பதனாலேயோ, அவர் கடல் அல்லது நீச்சல் தடாகத்தில் குளிப்பதனால் அதன் மூலமாகவோ நோயாளி இருமுவது தும்முவதனாலேயோ அவர் உபயோகிக்கும் மலசல் கூடத்தை உபயோகிப்பதனாலேயோ இரத்த தானம் ஒருவர் செய்யும்போதோ அல்லது துன்பின் மூலமோ ஏன்ஒருசாதரண முத்தத்தினூடுகூட (Nomal Kissing) பரவாது.

எனவே நாம் ஒரு AIDS நோயாளியைக் கண்டால் அவர் தீண்டதகாதவர் என ஒதுங்க வேண்டியதாயில்லை ஒதுக்க வேண்டியதாயில்லை.

மேற்கூறப்பட்ட பரவும் முறைகளில் எமது உடலினுள் புகும் வைரஸ் என்ன செய்கிறது என அறியின் அவை எமது உடலின் நோய் எதிர்ப்பு சக்தியை அழிக்கின்றது. அதாவது நோய் எதிர்ப்புச் சக்திக்கு காரணமான வெண் அணுக்களில் (WBC) ஒருவகை நிணநீர் குழியங்கள். (Cymphocytes) இவற்றில் T-helper Cells எனும் கலங்களை அழிக்கின்றன. இதனால் எமது உடலின் எதிர்ப்பு சக்தி குறையும்போது எந்த ஒரு நோயும் மிக இலகுவாக ஏற்பட்டு இறப்பை ஏற்படுத்துகிறது. ஏன் சாதாரணமாக எமது உடலில் எதுவித தீங்கையும் ஏற்படுத்தாது காணப்படும் நுண் கிரும்கள் (Commonsism) கூட நோயை ஏற்படுத்துகின்றன.

(HIV) Virus தொற்று ஏற்பட்டவர்கள் எல்லோருக்கும் குணம் குறிகள் உடன் ஏற்படுமென்றில்லை சிலர் பலவருடங்களிற்கு எந்த வித குறிகுணங்களும் ஏற்பாாமலே இருக்கின்றனர். (Carriers) இதுவும் இந்நோய் பரவுவதற்கு ஒரு காரணமாக அமைகின்றது. சிலருக்கு தொற்று ஏற்பட்ட உடன் சாதாரண காச்சல் தடிமன் தலைவலி, இருமல், நிணநீர் சுரப்பிகள் வீங்குதல் போன்றன ஏற்பட்டு சில நாட்களில் தானாகவே மாறிவிடுகின்றன பின்பல வருடங்களிற்கு எந்த வித குறிகுணமும் அற்று காணப்பட்டு பின்னர் பலகுறிகுணங்கள் ஏற்படலாம். இவ்வாறு ஏற்படும் குணம் குறிகளை நாம் இருவகையாக பிரிக்கலாம்.

1) விசேட குணம் குறிகள்

- 1) திடீரென உடல் நிறை குறைதல் அதாவது 2 மாதத்தினுள் 10% நிறை குறைதல்
- 2) ஒருமாத காலம் வரை தொடர்ந்த வழிற்று போக்கு
- 3) ஒருமாத காலம் வரை தொடர்ந்த காய்ச்சல்

2) சாதாரண குணம் குறிகள்

- 1) வீக்கமடைந்த நிணநீர் சுரப்பிகள்
- 2) வாயில் பங்கசாலுண்டாகும் புண்
- 3) காரணமில்லாத களைப்பு
- 4) இரவு வியர்த்தல்
- 5) இருமல், தடிமன் அடிக்கடி உண்டாதல்.

இக் குணம் குறிகளில் விசேட குணம் குறிகளில் இரண்டும் சாதாரண குணம் குறிகளில் ஒன்றும் இருப்பின் அவருக்கு AIDS ஏற்பட்டிருக்கலாம் என சந்தேகிக்கலாம். எனினும் இவருக்கு இரத்தத்தை பரிசோதித்தே (EUSA test) உறுதிசெய்ய முடியும் மேலும் நாம் ஒருவருக்கு HIV தொற்று ஏற்பட்டுள்ளதா என இரத்த பரிசோதனை செய்யும் போது HIV தொற்று ஏற்பட்டு 3 மாதங்களின் பின்னர் தான் அது இரத்தத்தில் தெரியும் என்பதையும் கவனத்தில் கொள்ளவேண்டும்.

இதன் சிகிச்சை என்று கூறும்போது இதுவரை இந்நோயை முற்றாக குணப்படுத்த எந்தவித மருந்துகளும் கண்டு பிடிக்கப்படவில்லை. அதன் தீவிர தன்மையை குறைப்பதற்கான மருந்துகூட விலையில் சாதாரண மக்கள் நினைக்க

முடியாத இடத்தில் உள்ளது. ஆகவே இதற்கு சிறந்த ஒரேவழி நோய் வராமல் தடுப்பதாகும். ஆகவே மேற்கூறப்பட்ட நோய் பரவும் வழிகளிலிருந்து எம்மை பாதுகாக்க வேண்டும். இதில் முக்கியமாக உடலுறவின் போதே இது பரவும் சந்தர்ப்பம் கூடுதலாக அமைவதனால் உடலுறவின் போது ஆண்கள் ஆணுறையை பயன்படுத்துவதன் மூலம் இதை தவிர்க்கலாம். அத்துடன் எமது தமிழ் கலாச்சாரத்தை பேணுவதன் மூலம் அதாவது ஒருவனுக்கு ஒருத்தி எனும் முன்னோரின் பண்பாட்டை பின்பற்றுவதன் மூலமும் இதனை தடுக்க முடியும். மேலும் மேலைத்தேய நாடுகளிலேயே இந்நோய் மிக கூடுதலாக இருப்பதனால் யாழ்ப்பாணத்து பெற்றோர்கள் சும் பிள்ளைகளிற்கு மணம் முடிக்கும் போது வெளிநாடு நிறையப்பணம் என்று ஆசைப்படுவதை விட உங்கள் பிள்ளைகளின் எதிர்காலத்தை AIDS அழித்துவிடக் கூடாது என்று ஆதங்கப்பட்டு மணம் முடிக்கும் போது நன்கு ஆராய்ந்து மணம் முடித்து வைப்பது யாழ்ப்பாணத்தை பொறுத்த வரை AIDS பரவாது தடுக்க ஒரு சிறந்த வழியாகும்.

பொறுப்புடன் செயற்படுவோம்
சிறப்புடன் வாழ்வதற்கு

* சோதனைக் கூடத்தில் சோதனை நடாத்தி கூறும் முடிவை நம்புவதுபோல் தங்களைப் பரிசோதனைக் கூடமாக்கிக் கொண்டு ஞானிகள் கூறும் உண்மையை ஏற்கத்தான் வேண்டும்.
* சூழ்நிலைகள் ஒருவனுக்கு பாதகம் ஆக ஆகத்தான் அவனுள் இருக்கும் சக்தி வெளியாகும்.
— விவேகானந்தர் —

சித்த மருத்துவம் சிறக்க
தலை முறைகள் தளைக்க
வாழ்த்தும்



கணேசன் சென்ட்ரர்

Ganeshan Centre

தரவடி வாக்கு,

கொக்குவில்.

“ மருந்தென வேண்டாவாம் பாக்கைக்கு
அருந்தியது அற்றது போற்றி உணின் என
பொருந்தியது சித்த மருத்துவமே ”



Pillaiyar Stores

Kandy Road.

Chavakachchery.

Dealers in : Agro - Chemicals, Fertilizers, Sprayers
Poultry, Cattle, Food and Basf Finchem.

ஏற்புவலி (தனூர்வாதம்) (Tetanus)

டாக்டர் க. சீவாதரன்

உள்ளகப்பயிற்சி வைத்தியர்

ஏற்புவலி என்னும் ரோகமானது ஆங்கிலத்தில் ரெற்றனஸ் (Tetanus) என்றும் யாழ்ப்பாணத்தில் எழுந்த சுதேச மருத்துவ நூலாகிய பரராசசேகரம், தனூர்வாதம் என்ற ரோகத்தைக் குறிப்பிட்டு ஒப்பிடக் கூடிய கருத்துகளைத் தந்துள்ளது.

உலகம் பூராவும் பரந்து காணப்படும் இந்த ரோகமானது அபிவிருத்தி அடைந்து வரும் நாடுகளிலேயே அதிகம் காணப்படுகின்றது. வருடத்தில் எப்பொழுதாயினும் இது ஏற்படலாம். ஈரலிப்பான உலர்சூழ் நிலையில் இந்நோயைப் பரப்புவதற்கான வித்திகள் (Spores) அதிகம் காணப்படும். இந்த ரோகமானது வாழ்வின் துடிப்பான காலப்பகுதியில் (5-15)வயது கூடுதலாக ஏற்படுகின்றது. அத்துடன் விவசாயத் தொழிலாளர்கள், கால்நடைப் பண்ணைகளில் தொழில் புரிவோருக்கு ஏற்படும் சாத்தியம் அதிகமாக உள்ளது. இளம் வயதினர் (Adults) சிறார்கள் (Children)புதிதாகப் பிறந்த பிள்ளைகளைக் (Neonates) கொல்லும் ஒரு பிரதான உயிர்க்கொல்லி நோயாகும்.

☛ நோய்க்காரணி (Causative organism)

குளொஸ்திரீடியம் ரெற்றனி (Clostridium tetani) என்ற இந்த ரோகத்திற்கு காரணமான அங்கியானது (Organism) கிராம் சாயம் படியும் (Gram positive)

வித்திகளையுடைய காற்றின்றி வாழ் பசிலன் வகையானது பக்ரீரியா (Anaerobic bacillus)

☛ நோயரும்புக்காலம்

(Incubation period)

24 மணித்தியாலம் தொடக்கம் 21 நாட்கள் வரையாகும். நோயரும்பு காலம் குறையும் போது ஆபத்தும் அதிகரிக்கின்றது.

☛ நோய்க்காரணியின் வாழிடங்கள் (Sources of infection)

- 1) மண்
- 2) கால்நடைகளின் மலம், மனிதமலம்
- 3) நன்கு தொற்றுநீக்கப்படாத அறுவைச் சிகிச்சை உபகரணங்கள் (பஞ்சு போன்றவை)

☛ நோய்க்காரணி உடலில் உட்புகும் வழிகள் (Mode of infection)

- 1) சிறிய ஊடுருவும் காயங்கள் (Trivial penetrating injuries)
- 2) ஆழமான ஊடுருவும் காயங்களுடன் இழைய அழிவுகளும் (Tissue damage) வேறுபொருட்கள் உட்புகுந்து காணப்படுதல் (Foreign bodies) மண் காணப்படுதல் (Soil Contamination)
- 3) உராய்வுக் காயங்கள் (Abrasion injuries)

- 4) கிழிதல் காயங்கள் (Laceration injuries)
- 5) நசிதல் காயங்கள் (erushing injuries)
- 6) அறுவைக்காயங்கள் (Surgical injuries)

இரண்டாம் தடவையாகச் செய்யும் போதும் நன்கு தொற்று நீக்கப்படாத முறையிலும் செய்யும் போதும் ஏற்படும்

- 7) தொடுகை ஏற்படக்கூடிய புண்பட்ட மேற்பரப்புக்களால் (புதிதாகப் பிறந்த பிள்ளையின் தொப்புளால்)

பிணியியல் (Pathology)

குளொஸ்திரியடிம் ரெற்றனி [Clostridium tetani] தாக்கக்கூடிய காரணி அல்ல (not an invasive organism) இது தீவிர அழற்சி நிலையை காயத்தில் ஏற்படுத்தாது இதனால் வெளிவிடப்படும் பதார்த்தம் (exo-toxin) ரெற்றனோஸ்பஸ்மின் [Tetanospasmin] ஆகும். இது நோயின் குணங்குறிகளை உண்டாக்குவதில் முக்கிய பங்கெடுக்கிறது. இந்தப்பதார்த்தமானது நரம்புறையுடாகவும் குருதி மூலமாயும் கூடத்தப்படுகின்றது. முற்புறக் கொம்புக் கலன்கள் [Anterior horn cells] நரம்பு தசைச்சந்தி [Neuromuscular junction] ஆகியவற்றில் பிணைக்கப்படுகின்றது நரம்பு தசைச்சந்தி பரிவு நரம்புத்தொகுதி [Sympathetic Nervous System] என்பவற்றைப் பாதிக்கின்றபோது தசைகள் சுருக்கப்படுகின்றன [Contraction]

நோய்க்கான குணங்குறி

- 1) காயத்தில் [Local]

காயம் அடையாளம் காணமுடியாது போய் விடலாம். காயத்தில் அழற்சிக்குரிய [Inflammatory] குறிகுணம் காணப்படாது

வேறு நுண்ணங்கித்தொற்று ஏற்பட்டால் அழற்சிக்குரிய குறிகுணம் ஏற்படலாம்.

- 2) உடல் பூராவும் [General]

[a] ஆரம்ப அறிகுறி [Protoma Symptom]

சோர்வு (malaise) காய்ச்சல் [Fever] வியர்த்தல் [Sweating] தலையிடி [Head ache] சினம் [Irritability] என்பன காணப்படும்.

- (d) அறிகுறி

1. விறைப்பான அவஸ்தை [Phase of tonic spasm]

தசைகள் விறைப்படைந்து காணப்படும். தாடைத்தசைகள் விறைப்பாக இழுக்கப்படும் இதனால் வாய்திறக்க முடியாத நிலை ஏற்படும். உணவினை மெல்லுதல் [Mastication] கடினமாகும். இந்நிலை ரிஸ்மஸ் [Trismus] எனப்படும்.

விறைப்புத் தன்மையானது அவயவங்கள் [Limbs] உடலின் பின்பாகம் [back] வயிறு [Abdomen] கழுத்து [Neck] முண்டம் [Trunk] முகம் போன்றவற்றிற்கு பரவும்.

முகத்தில் ஏற்படும் விறைப்புத்தன்மை ரிசஸ் சாடோனிக்கஸ் [Rissus Sarponichs] எனப்படும்.

கழுத்தில் ஏற்படும் விறைப்புத்தன்மையால் கழுத்து பின்புறம் திருப்பப்படல் [retraction] ஏற்படும்.

உடலின் முண்டப்பகுதி சிறிய வளைவுடாக பின்புறம் திருப்பப்படும் உட்குழிவு [Concave] பின்புறம் காணப்படும் இந்நிலை ஒபிஸ்தோரோனஸ் [Opisthotonos] எனப்படும்.

92 மூலமே முதலதாக முன்னந்தண்டு
எலும்பைப் பற்றி
மேலுறும் பிடர்முடிச்சு விறைத்திசித்
துடல்மல்லாக்கும்
சாலவே பல்லுக் கிட்டித் தாகமுற்
தாபமுண்டாம்
சிலமா முனிவன் சொன்ன தனுவாதந்
தெளிந்து கொள்ளே. ''
(பரராசசேகரம் 94)

2. துடிப்பிற்குரிய அவஸ்தை
[Phase of clonic spasm]

சில நிமிடங்கட் கொருதடவை தசை
களில் வேதனையுடன் கூடிய வலிப்பு ஏற்
படும். காயப்பட்ட பகுதியிலிருந்து உடல்
பூராகவும் பரவும்.

☛ நோயின் மாறுபட்டதன்மை
(Clinical Variants)

1] ஸ்தான ஏற்புவுல் [Local tetanus]
காயம் ஏற்பட்ட இடத்திற்கு அண்மை
யான தசைகளில் வலிப்பு (Spasm) ஏற்
படும்

2] மேலெழும் வகையினது
[Ascending form]

குறிப்பிட்ட தானத்தில் காணப்பட்ட
தசையின் வலிப்பானது அருகில் உள்ள
தசைகள் அவயவங்கள் முண்டப்பகுதிக்கு
தாவுதலாகும். ஸ்தானத்தில் காணப்பட்ட
வலிப்பானது நோயிலிருந்து விடுபட்ட பின்பு
யும் சில நாட்கள் நிலைத்துக்காணப்படும்

3. தலைதொடர்பான ஏற்புவுலி
[Cephalic tetanus]

தலைக்காயங்களின் விளைவாக ஏற்
படுவது.

4. பிள்ளை பிறந்தவுடன் ஏற்படுவது
[Tetanus neonatorum]

☛ விகற்பம் (Complication)

1. குரல்வளை சுருக்கம்
(Laryngeal and pharyngeal spasm)

சுடுதியாக ஏற்படும் சுருக்கமானது
சுவாசப்பாதையில் தடையை ஏற்படுத்தி
இறப்பை ஏற்படுத்தலாம்.

2. சுவாச இறுக்கம்
(Respiratory fixation)

பழுவிடைத்தசைகள் [Intercostal
muscles] மற்றும் பிரிமென்றகடு
(Diaphragm) போன்றன இழுவை நிலை
கூடி சுவாசம் குறைதலுடன் மூச்சுஎடுக்க
முடியாத நிலை ஏற்படும்.

3] மூச்சுக்குழல் சளிச்சுரம்
(Bronchopneumonia)

4) களைப்பு [Exhaustion]

☛ சாத்தியாசாத்தியம் (Prognosis)

நோயேற்படும் போது இறப்பானது
புதிதாகப்பிறந்த பிள்ளைகளில் 100 வீதம்
ஆகும். ஏனையோருக்கும் அதிகம் பாதிப்
பான நிலைதான் ஏற்படும். இதனால்
தடுப்பு முறைகளில் கூடிய கவனம் எடுக்க
வேண்டிய நிலை உள்ளது.

☛ தடுப்புமுறை (Prophylaxis)

a] ஏற்புத்தடுப்பு ஊசி [Tetanus toxoid]

உயிர்ப்பான நிர்ப்பீடனம் வழங்கல்
நிர்ப்பீடனம் ஏற்படுத்த வேண்டியவர்கள்

- 1) கர்ப்பிணித்தாய்மார்கள்
- 2) புதிதாகப்பிறந்த பிள்ளைகள்
- 3) அபாயத்தை எதிர்நோக்கும் தொழிலாளர்கள்

1. கர்ப்பிணித்தாய்மார்:-

கர்ப்பநிலை	வழங்கல் (Dose)	காலம்	தடுப்பு மருந்து
முதலாவது	முதலாவது	நான்காம் மாதம்	T 1
	இரண்டாவது	6 வாரத்தால்	T 2
இரண்டாவது (2 வருடத்துள்)	ஒரு தடவை	நான்காம் மாதம்	T 3
	ஒரு தடவை	நான்காம் மாதம்	T 4
நான்காவது (2 வருடத்துள்)	ஒரு தடவை	நான்காம் மாதம்	T 5
ஐந்தாவதும் பின்பும்	தேவையில்லை	தேவையில்லை	

2. புதிதாகப்பிறந்த பிள்ளைகள் (தடுப்பூசித்திட்டம்மூலமாக)

தொடர்பான வழங்கல்	காலம்	தடுப்பூசி
முதலாவது	மூன்றாம் மாதம்	மூக்கூட்டு (DPT)
இரண்டாவது	ஐந்தாம் மாதம்	.. (DPT)
மூன்றாவது	ஏழாம் மாதம்	.. (DPT)
நான்காவது	பதினெட்டாம் மாதம்	.. (DPT)
ஐந்தாவது	ஐந்தாவது வருடம்	இருகூட்டு (DT)

(அட்டவணை ரெற்சனஸ் தொடர்பானது)

இதன் மூலம் 10 வருடத்திற்குபாதுகாப்பு ஏற்படும்

3. அபாயத்தை எதிர்நோக்கும் தொழிலாளர்

வழங்கல்	காலம்
முதலாவது	ஒரு நாள்
இரண்டாவது	ஆறு வாரத்தால்
மூன்றாவது	ஆறு மாதத்தால்

(கடைச்சல், ஓட்டுவேலை, வாகனத்திருத்துதல், விவசாயிகள், மண்வெட்டுதல் கற்கள் உடைத்தல், வேலி அமைத்தல் காயம் ஏற்படக்கூடிய தொழில்)

இதன் மூலம் ஐந்து வருடத்திற்கு பாதுகாப்பு ஏற்படும்.

d) ஏற்புவி ஏற்படக்கூடிய புண் காணப் பட்டால்

- * ATS (Antitetanus serum) மூலம் உயிர்ப்பற்ற நிர்ப்பிடனம் வழங்கல்
- * புண்ணைத்துப்பரவு செய்தல் [Debridement]

அழிவுக்குட்பட்டபகுதியையும் வெளிப் பொருள்களையும் அகற்றல் சீழையும் வெளியேற்றல்.

- * தொற்று ஏற்பட்ட நிலையில் பென் சிலின் (Penicillin) போன்ற நுண்ணுயிர் கொல்லிகளை பாவித்தல்.

உசாத்துணை நூல்கள்

1. பரராசசேகரம் - வாதரோகநிதானம்
2. Davidson's Principles and Practice of Medicine
3. An Aid to Clinical Surgery
4. Text book of Surgery
5. Lectures notes on Pathology

Health is wealth "



எமது நல் வாழ்த்துக்கள்

சகல விதமான
விளையாட்டு உபகரணங்கள்
பான்சி பொருட்கள்
ரேடியோக்கள்
கசந் நெக்கோடர்கள்
போன்றவற்றை
மலிவுவிலையில் பெற்றுக்கொள்ள



SUPER MARKET

NELLIADY.

வாழ்த்துகிறோம்

இ புத்தகங்கள்
இ அழகுசாதனப் பொருட்கள்
இ விளையாட்டு உபகரணங்கள்
போன்றவற்றை
மலிவு விலையில் ஒரே இடத்தில்
பெற்றுக்கொள்ள
இன்றே நாடுங்கள்



சாந்தி ஸ்ரோர்ஸ்

பருத்தித்துறை.

மலர் மணம் வீச வாழ்த்துகிறோம்

ஃ கூறை சாறிகள்
ஃ காஞ்சிபுரம்
ஃ பனாரஸ்
ஃ சேட்டிங் குட்டிங்
மற்றும் இறக்குமதி செய்யப்பட்ட ஆடைகள் அனைத்திற்கும்
பருத்தி நகரில் நடவேண்டிய உதவனம்

சிந்துநதிப் பூவே ஃ
செந்தூரப் பூவே ஃ
பட்டுவேட்டி ஃ
சால்வைகள் ஃ

சுகுணலக்ஷ்மி ஆடை அகம்

SUKUNALAXMI TEX

பீர்தான வீதி,
பருத்தித்துறை.

Main Street,
Point-Pedro.

வேம்பின் மருத்துவப் பயன்கள்

ந. அன்பரசி
2nd year B.S.M,S.

1. எழிலார்ந்த இயற்கையில் நாம் காணும் தாவரங்கள்தான் சித்த மருத்துவத்தின் அடிப்படை அல்லது ஜீவாமிர்தமாக அமைகின்றது. இவை உடலுக்கு ஊட்டம், சுவை என்பவற்றை தருவதுடன் உடல் நலம் பேணி குணநலமும் தந்து நம் மனதையும் சிறப்பாக வைத்துக் கொள்ளவும் உதவுகின்றது எனவே இவை தெய்வீகத்தன்மை உடையனவாகப் போற்றப்படுகின்றது. துளசி, வீசவம், வேம்பு, அரசு புரசு, ஆல், அறுகு, தர்ப்பை, மஞ்சள் எருக்கு என ஒவ்வொரு தாவரமும் ஒவ்வொரு வகையில் சிறப்புடையது.

2. இங்கு நாம் மாரியம்மனுக்கு பிரியமானதும் சர்வரோக நிவாரணியாகவும் காயகல்ப மூலிகையாகவும் போற்றப்படும் வேம்பின் மகத்துவத்தைப் பற்றி ஆராய்வோம். வேம்பில் சாதாரண வேம்பு, மலை வேம்பு, கறிவேம்பு என மூன்று வகையுண்டு. இதில் சாதாரண வேப்பமரத்தினையே நாம் ஆராய்வோம் இதன் இலை பட்டை, பூ, வேர், பழம், விதை, பிசின்கள் என எல்லாப் பகுதிகளும் மருத்துவ முக்கியத்துவம் வாய்ந்தது.

3. வேம்பின் தாவரவியல் பெயர் -
Azadirachta indica
English name - Neem tree
Sinhala name - Kobomba
Tamil name - Venbu, Veppu

Family - Meliaceae
Chemical - Alkaloids Paraisine
compounds- Margosine
Azaridine

4. வேம்பின் இலையானது சூரிய வெப்பத்தால் எமது உடல் தாக்கப்பட்டு நோய்கொள்ளும் போது அன்னையைப் போல் நம் துன்பங்களை தீர்க்கும் சக்தி வாய்ந்தது. இதனால்தான் அம்மைநோய் பரவிய போது வீடுகளின் வாயிலில் வேப்பிலைக் கொத்து வைப்பதும் மஞ்சள் கலந்த நீரில் வேப்பிலை போட்டு தெளிப்பதும் வழக்கம் இவ்விருந்து நாம் வேம்புக்கு வெப்பவிரியத்தை தணிக்கும் வல்லமையும் உடல் நலத்தைப் பேணும் தன்மையும் நஞ்சுக்கிருமிகளை ஒழித்து வீரணத்தை ஆற்றும் தன்மையும் உண்டு என அறியலாம்.

5. அத்துடன் வேப்பிலை இட்டுக் காய்ச்சிய நீரைக் கொண்டு பிள்ளை பெற்ற நங்கையை சூளிப்பாட்டலாம். இதனால் உடல் நலம் பேணப்படும் இதனால் உடல் நலம் பேணுவதுடன் வீரணமும் ஆற்றப்படும். வேப்பிலை கசப்புச் சுவையுடையது பக்குவமாகும் போது கார்ப்புச் சுவை கொள்ளும். கண்களுக்கு நன்மை பயக்கும் வாதத்தை வளர்த்து பித்தத்தை தணிக்கும் இயல்புடையது.

6. வேப்பட்டையை இடித்து சாறு எடுத்து தேமல், படை போன்ற சரும ரோகங்கள், உடல் தடிப்பு போன்றவற்றை நீக்க பயன்படுத்தலாம். தற்காலத்தில் மலேரியா (விஷமசுரம்) நோய் கண்டவர்கள் உடனடியாக வேப்பம் பட்டையை அவித்து குடித்து பயன் பெற்றதாக கூறுகிறார்கள்.

வேப்பம் பூ ஆனது இரத்தத்தை சுத்திக் கரிக்கும் தன்மையுடையது இதனால் பித்த சமனியாக தொழிற்படும். மலக் கிருமிகளை அழிக்கும்.

உடல் வலியை நீக்கும் தன்மையுடையது வாய்க்கசப்பை அகற்ற வல்லது. வேப்பம் பூவை நெய், உப்பு, புளி, சீரகம், கறி வேப்பிலை என்பவற்றுடன் சேர்த்து வேப்பம் பூ வடகம் பெறப்படும்.

வேப்பம் வேருக்கு முறை சுரத்தை அகற்றும் தன்மையும் பித்தத்தை தணிக்கும் தன்மையுமுண்டு. அத்துடன் பல் வலியும் நீக்கும். வேரை எடுத்து குடிநீர் செய்து பயன்படுத்தலாம்.

வேப்பம் பழமானது எண்ணெய்ப் பசையும் இலகு குணமும் கொண்டதால் மலத்தை இழக்கும் கிருமிகளை அழிக்கும் முளைக்குப் பலத்தைக் கொடுக்கும். சுவாச ரணத்தை அழிக்கும் தன்மை கொண்டது

வேப்பம் விதையானது நஞ்சை முறிக்கும் தன்மையுடையது விதையை உலர்த்தி இடித்து எடுத்து பயன்படுத்தலாம்.

வேப்பம் பிசினானது தாது விருத்திக்கும் முளைபலத்திற்கும் உதவுவது இது இம் மரத்தில் இருந்து வழியும் கழிவுப்பொருளாகும்.

வேப்பங்களானது தாதுக்களை விருத்தி செய்வதுடன் ஆண்மை உணர்ச்சி

யையும் எளிதில் ஏற்படுத்தும் தன்மையுடையது இது வயது முதிர்ந்த வேப்ப மரத்தில் இருந்து வழியும் பால் போன்ற திரவமாகும்.

இனி வேப்பின் பகுதிகளை எவ்வாறு பயன்படுத்தலாம் என்பதைப்பற்றி ஆராய்வோம்

1. வேப்பிலையை மண்பாத்திரத்தில் இட்டு நன்றாக வறுத்து கருக்கிய பிறகு தீப்பிடித்துக் கொள்ளும். பின்பு அச்சாம் பலை எடுத்து குப்பியில் அடைத்து வைக்கவும். இதனை தேனுடன் குழைத்து காலை, மாலை ஐந்து வாரங்கள் சாப்பிட சூன்ம தோய் நீங்கும்.

பத்தியம் - கார உணவு நீக்கவேண்டும்.

2. முற்றிய வேப்பம் பட்டையை 30 கிராம் எடுத்து 10 கிராம் சீரகம் சேர்த்து ஒரு வீற்றர் நீர் சேர்த்து அரைவாசியாகக் காய்ச்சி இறக்கி வடிகட்டி வைத்து 50மீட்டர் வீற்றர் கசாயத்தை காலை, மாலை மூன்று நாட்கள் குடிக்க பெண்களுக்கு ஏற்படும் சூதகவலி நீங்கும்

3. வேப்பம் பிசினை ஊறவைத்து அதன் தெளிவை ஒரு அவுன்ஸ் வீதம் மூன்று வேளை சாப்பிட்டுவர சித்பேதி நீங்கும். பத்தியம் - காரம் சேர்க்காத உணவு உண்ண வேண்டும்.

4. வேப்பெண்ணெய்யை சிறிது உட்கொள்ளக்கொடுப்பின் மலம் போகாத குழந்தைகளுக்கு மலம்போகும்

5. வேப்பிலை, தேன், நெய் இம்மூன்றையும் கலந்து புனைப்போட்டால் குழந்தைகளுக்கு தோன்றிய காய்ச்சல் தணியும்

6. பெரும் காயத்தையும் வேப்பிலையையும் மைய அரைத்துப் பூசினால் வீரணங்கள் ஆறும் கிருமிகள் அழியும்.

7. வேப்பெண்ணெய்யை மூக்கிலிடு மருந்தாக பயன்படுத்தினால் கண்டமாலை தீரும்

8. வேப்பமரத்து தேர்க்கசாயத்தைஇளஞ் சூட்டில் கொண்டு நன்றாக வாய் கொப்பளித்தால் பல்நோய் தீரும்

9. இரவில் வேப்பம் பூவை சுத்தமான நீரில் ஊறப்போட்டு அதிகாலையில் அந்நீரை வடிகட்டி பருகிவந்தால் உடல்நல்ல ஊட்டமும் சக்தியும் பெறும்

10. வேப்பங்காய்களை எடுத்துகொட்டை நீக்கி காயவைத்து இடித்து எடுத்து கடலையளவுடன் வெந்நீர் சேர்த்துக் குடித்தால் முறைக்காச்சல் விஷமசுரம் என்பன தீரும்.

இவ்வாறு வேம்பின் சகல பகுதிகளும் சிறுவர் முதல் வயோதிபர் வரை தோன்றும் சகலவிதமான நோய்களுக்கும் தன்னகத்தே அதைத் தீர்க்கும் தன்மையையும் கொண்டுள்ளது. எனவே வேம்பின் பயனை உணர்ந்து அதனைப் பேணி வளர்த்து வேப்பங் காற்றைச் சுவாசித்து உடற்பிணி நீங்கி இன்பமாக வாழுவோம்.

உசாத்துணை நூல்கள் :-

- 1) தெய்வீக மூலிகைகள் — வித்துவான் நடாதூர் விஜயராகவன்
- 2) பிணி தீர்க்கும் மூலிகைகளும் மருந்துகளும் — வைத்திய ரத்னா ஜோதிமூர்த்தி
- 3) பயன் தரும் பச்சிலை வைத்தியம் — திரு. முத்துவேலு வைத்தியர்

வாழ்த்துகிறோம்

கண்கவர் வர்ணங்களில் புகட்டாக மிளிர் வைக்கும்
புடைவைத் தெரிவிற்கு நீங்கள் நாடவேண்டிய கதாபனம்

மகாநதி புடைவையகம்

(முகூர்த்தப் பட்டுப் புடைவைகளுக்கு
அதிஷ்டமான இடம்)

16, நவீன சந்தை,
யாழ்ப்பாணம்.

4, நவீன சந்தை,
சாவகச்சேரி.

லிங்கன் கிறீம் ஹவுஸ்

119, கஸ்தூரியார் வீதி, யாழ்ப்பாணம்.

சுகாதார முறைப்படி தயாரிக்கப்பட்ட

ஸ்பெசல் ஐஸ்கிரீம்.

சொக்லெட் ஐஸ்கிரீம்

உ நட்ஸ் ஐஸ்கிரீம்

உ புரூட்சலட் ஐஸ்கிரீம்

உ ஜெலி ஐஸ்கிரீம்

உ வெணிலா ஐஸ்கிரீம்

உ மட்டன் நோல்

உ பட்டர்கேக் வகைகள்

உ மிக்ஸர், லட்டு

உ மஸ்கட்

உ அங்கர் பட்டர்

உ ஸ்பெஷல் பீடா

LIVEAU CREAM HOUSE

119, Kasthuriar Road,

Jaffna.

✦ For Modern

✦ And Distinctive

Articles are all Guaranteed & Genuine
for Quality Jewels

Saranga NAGAI MADAM

GOLD & JEWEL MERCHANTS

174/4, Kasthuriar Road,

Jaffna.

HEAD OFFICE :

ARUL MURUGAN NAHAI AKAM

96/1, Kasthuriar Road,

Jaffna.

BRANCH :

SIVA NAHAI MADAM

Jaffna Road,

Chavakachcheri.

மூலவியாதி (Haemroids)

ந. சோசூர்

3rd Year B. S. M. S.

இலங்கை போன்ற வெப்ப வலய நாடுகளில் காணப்படும் பொதுவான உபத்திரவம் தருகின்ற நோய்களில் மூலவியாதியும் ஒன்றாகும்.

மூலம் என்பது மலத்துவாரத்தின் (Anus) வெளிப்புறத்தில் அல்லது உட்புறத்தில் வீங்கிய உள்நாளங்களில் (Veins) அல்லது வெளிநாளங்களில் வீங்கி இருக்கும் இரத்த கட்டிகளின் சேர்க்கையாகும். இவை மூல முளைகள் எனவும் அழைக்கப்படும்.

இது இரு வகைப்படும்

1. வெளிமூலம்
2. உள்மூலம்

வெளிமூலம் :- External piles

என்பது மலவாயின் (Anus) வெளிப்புறத்தில் இருக்கும் மூலமுளைகளாகும். இது சளிச்சவ்வுப் படைக்கும் (Mucose Membrane) வெளியேயும் தோலுக்கும் (Skin) இடையில் காணப்படும்.

இது குதவாயை சுற்றி உறைந்த இரத்தம் கொண்ட வீக்கம் ஆகும்.

இது அநேகமாக குதவழியின்நடு மூன்றில் ஒருபங்கிற்கு (Middle 1/3 of anus) கீழாக காணப்படும். இதில் உதிசளவுஇரத்த கசிவு இராது. ஆனால் நோ இருக்கும்.

உள்மூலம்:-

மலவாயின் உட்புறத்தில் காணப்படும் இது சளிச்சவ்வுப்படைகளுக்கு இடையில் (Mucose membrane) காணப்படும் நாளங்களில் ஏற்படும் விரிவு (Dilatation) இது குதவாயில் ஏற்படும் தேக்கம் (Stagnation) காரணமாக ஏற்படலாம்.

மூலவியாதி ஏற்படுவதற்கான காரணங்கள்

1. மலச்சிக்கல்:- (Constipation)

தொடர்ந்து மலச்சிக்கல் உள்ளவரில் நாளங்கள் நெருக்கப்பட்டு (Compress) அவைவெடிப்புக்கு (rupture) உள்ளாகலாம் இதனால் இரத்த கசிவும் ஏற்படலாம்.

2. மலச்சிக்கலால் நாளங்கள் நெருக்கப்படுவதால் (Anal venous return) இரத்தம் மேல் நோக்கி செல்லுதல் குறையும். இதனால் நாளங்களில் (Anal canal) உள்ள நாளங்களில் இரத்தம் தேங்கும். தொடர்ந்து இரத்தம் தேங்கின் அழகல் நிலை (Gangreen form) பண்ணும். இதனால் குதநாளங்களில் புண் ஏற்படலாம்.

அடுத்து இந் நாளங்களில் இரத்தம் தேங்கும் போது நாம் மலத்தை முக்கி வெளியேற்றுவோமாயின் மலத்துடன் இரத்தம் வெளியேறும். இந்நிலை தொடர்ந்து

இருப்பின் அதிக இரத்த இழப்பு ஏற்படும் இவ் அதிக இரத்த இழப்பு ஏற்படின் இரத்தசோகை எனும் வியாதி ஏற்படலாம். எனவே மலச்சிக்கலை தவிர்க்க முயலுங்கள். இதற்கு அன்றாடம் உணவில் கீரைவகை, பழவகைகள் சேர்த்து கொள்ளுங்கள்.

3. ஈரல்வாயிநாளத்தில் (Portal vein) ல் ஏற்படும் தடை (Obstruction) காரணமாக குதநாளங்களில் இரத்தம் தேங்கும். [ஏனெனில் குதவழி Analcanal ல் Upper 1/2 ல் — Porto - Systemic Anastamosis இருப்பதால்]

4. எழுந்து நடக்காமல் வெகுநேரம் ஓரிடத்தில் உட்கார்ந்து வேலை செய்யும் உத்தியோகத்தர்களுக்கு

5. சூடான பரப்பில் தொடர்ந்து உட்கார்ந்து வேலை செய்பவர்களுக்கு உடம் முற்பக்க வாகன சாரதிகளுக்கு

6. இதயரேர்கம் உள்ளவர்களுக்கு மற்றும் மனநோய் உள்ளவர்களுக்கு

7. மதுபானம் தொடர்ந்து பாவிப்பவர்களுக்கு ஈரல்சிகைதவு (Liver cirrhosis) ஏற்படுவதால் ஈரல்வாயிநாளத்தில் தடை (Obstruction of portal vein) ஏற்படுவதால் (And venous return குதவழி நாளக்குருதிமேல் நோக்கி செல்லல் தடைப்பட குதநாளங்களில் குருதி தேங்கும்.

8. கர்ப்ப காலத்தில் கீழ்பெருநாளம் (Inferior vena cava) அழுத்தப்படுவதன் காரணமாக கீழ்குதநாளக்குருதி செல்வது தடைப்பட்டு குருதி தேக்கம் ஏற்படுகிறது. மேலும் இக்காலத்தில் புறோஜெஸ்திரோன் (Progesterone) எனும் ஓமோனின் அளவு கூடிக் காணப்படும். இது குருதிக் குழாய்களை விரிவடைய செய்யும். இதனால்

நாளக்குருதி செல்வது குறைந்து தேக்கம் ஏற்பட வாய்ப்பு ஏற்படுகிறது. இதனால் ஏற்படும் மூலவியாதி பிரசவத்தின் பின் தணிந்து விடுகின்றது.

9. குதப்புற்றுநோயில் கட்டிகள் (Tumors) தோன்றி நாளங்களில் தடையை ஏற்படுத்திக் குருதியை தேக்கமடையச் செய்கிறது.

10. இடுப்புக்குழியில் (Pelvic organs) உள்ள உறுப்புக்களில் கட்டிகள் எதாவது ஏற்பட்டால் உள்மூலத்திலும் இரத்த கசிவை ஏற்படுத்தாத மூலவியாதியும் உண்டு. இரத்த கசிவை ஏற்படுத்தும் மூலவியாதியும் உண்டு. இவ் வியாதி தீவிரமற்ற நிலையிலிருந்து தீவிரமான நிலைவரை காணப்படுகிறது. இது மூலம் மலத்துவாரத்திலிருந்து தள்ளிய நிலையைப் பொறுத்திருக்கும்.

இது மூன்று நிலைகளில் காணப்படுகிறது.

1. முதலாவது நிலை- (1-st degree)

இதில் மூலம் மலம் கழிக்கும் போது குதத் துவாரத்திற்கு வெளியே தள்ளி காணப்படும். மலம் கழித்த பின் பழைய நிலையை அடையும்.

2. இரண்டாவது நிலை- (2-nd degree)

இதில் மூலம் மலம் கழிக்கும் போது குதத்துவாரத்திற்கு வெளியே வெளித் தள்ளப்படும். ஆனால் ஆனால் மலம் கழித்த பின் பழைய நிலையை தானாக அடையாது. கையினால் தள்ளி விட வேண்டும்.

3. மூன்றாவது நிலை- (3-rd degree)

இதில் மூலம் வெளித்தள்ளிய நிலை நிலையானதாக காணப்படும். மீண்டும் உள்ளே செல்லாது. அது அசெளகரிய உணர்ச்சியை

யும் குதத் துவாரத்திற்கு வெளியே ஈரத் தன்மையும் ஏற்படுத்தும். இவர்கள் அடிக்கடி கோபப்படுவார்கள்.

அறிகுறிகள்:-

ஆரம்ப நிலையில் குதத்துவாரத்தின் உட்பக்கமாகவுள்ள சவ்வில் சிறு வீக்கங்கள் தோன்றுகின்றன. இச் சிறு வீக்கங்கள் பருக்கும் போது மலம் கழிக்கும் நேரத்தில் அவை வெளியே தள்ளும்

சிறுக்கு மீண்டும் உட்செல்லாது. இதனால் அவ்விடத்தில் அழற்சியும் புண்ணும் (Ulcer) ஏற்படலாம்.

மலம் கழிக்கும் போது இரத்த கசிவு ஏற்படலாம்.

நிற்கையிலோ, நடக்கையிலோ கூட மூலம் வெளியே தள்ளப்படலாம்.

சிகிச்சை:-

மலச்சிக்கலே முதலான காரணமாக இருப்பதனால் இதனை தவிர்க்க கூடிய கவனம் செலுத்தல் வேண்டும்.

மலச்சிக்கலை தவிர்ப்பதற்கு:-

1. ஒவ்வொரு சாப்பாட்டு இடைவேளையின் போது தாராளமாக நீர் அருந்துதல்.

மோர் கிடைக்கப் பெற்றால் மோர் பாவித்தல் சிறந்தது.

2. மலத்தை மிருதுவாக்கக் கூடிய உணவு முறைகளை கையாணல். இதற்கு தினமும் பப்பாசிப்பழம், இரதை வசழைப்பழம் போன்ற பழவகைக் கிரைவகைகள் (முனைக்கிரை, பனக்கிரை) வாழைப்பூ போன்ற நார் தன்மையான உணவுகளுடன் கருணைக்கிழங்கு. கோகிலாங்கிழங்கு சேர்த்துக் கொள்ளல்.

3. கப்பல் வாழைப்பழம், பருப்பு வகை இவற்றை அதிகம் சாப்பிடுவதைக் குறைத்தல்.

4. தினம் தோறும் வசதியான குறிப்பிட்ட நேரத்தை மலம் கழிப்பதற்குப் பழக்கப்படுத்துதல்.

5. மலம் கழிக்கும் போது அவசரப்படாமல் கூடமை மனத்தோடும் முழு மலத்தையும் கழித்துக் கொள்ளல்.

6. தினமும் ஓரளவு இயலுமான உடற்பயிற்சி செய்தல்.

* நீர் கருக்கி மோர் பெருக்கி நெய் உருக்கி உண்பவர் தம் பேர் உரைக்க போமே பிணி.

* தியானம் செய்வதனால் மன இறுக்கத்தைப் போக்கி கொள்ளலாம். தியானப் பயிற்சி அன்பு, தயை இரக்கம், உண்மை போன்ற நற் குணங்களை உண்டாக்கும்.

உதவிய காரங்களை நன்றியுடன் பற்றி நிற்கின்றோம்

- * சித்த மருத்துவம் 96 — 97 மலர் சிறப்புடன் இதழ் விரிக்க ஆசிச்செய்தியை அளித்த எமது துணைவேந்தர், பேராசிரியர் பொ. பாலசுந்தரம்பிள்ளை அவர்களுக்கு எமது நன்றிகளைத் தெரிவித்துக் கொள்வதில் மகிழ்ச்சி அடைகின்றோம்.
- * எமது மன்றத்தின் சகல செயற்பாடுகளிலும் அயராது உழைத்து மலர் வெளியீட்டிற்கான ஊக்கத்தையும் ஆலோசனைகளையும் வழங்கி, எமது இம்மலருக்குச் சிறப்புச் செய்தியும் வழங்கி, இம் மலர் சிறப்பாக மொட்டிவிழ உதவிய சித்தமருத்துவத்துறைத்தலைவரும் எமது மன்றக் காப்பாளருமான வைத்திய கலாநிதி திருமதி மி. ஸ்ரீகாந்தன் அவர்கட்கு எமது மனமார்ந்த நன்றியைத் தெரிவிப்பதில் மகிழ்ச்சி அடைகிறோம்.
- * எமது மலர் மலர வாழ்த்துச் செய்திகளைத் தந்த விஞ்ஞான, கலை, மருத்துவ பீடாதிபதிகளுக்கும் எமது நன்றிகள் உரித்தாகுக.
- * இம்மலர் மொட்டிவிழ சகல வழிகளிலும் ஆக்கமும், ஊக்கமும் தந்து ஒத்துழைத்த எமது மன்ற பெரும் பொருளாளரும் மாணவ ஆலோசகருமான சிரேஷ்ட விரிவுரையாளர் வைத்திய கலாநிதி திருமதி சி. பஞ்சராசா அவர்களுக்கும் எமது நன்றிகள் உரித்தாகுக.
- * எமது மலர் இதழ் விரிக்கும்போது ஆக்கங்களின் தேவையை நிவர்த்தி செய்த எமது துறைசார் விரிவுரையாளர்கள், மாணவர்களுக்கும் இம்மலர் மலர்வதற்கான ஆலோசனைகளையும் ஊக்கங்களையும் தந்த விரிவுரையாளர்களுக்கும் எமது நன்றிகள் உரித்தாகுக.
- * நாம் இவ்விதமுக்கான ஆக்கங்களை வேண்டிநின்ற போது இம்மலர் சிறப்புற விரிய ஆக்கங்களைத் தந்த பெரியார்களுக்கும் எமது நன்றிகள் உரித்தாகுக.
- * இம்மலர் மலர நிதிநிலமையை ஈடுசெய்ய நிதிசேகரிக்க உதவிய மாணவ சகோதரர்களுக்கும், நிதி வழங்கிய பெரியார்கள், விளம்பரங்கள் தந்துதவிய வர்த்தகப் பெருமக்களுக்கும் எமது நன்றி.
- * மலர் வெளியிட சகல வழிகளிலும் உதவிய நண்பர்கள், மலர் வெளியீட்டுக்குமு சக மாணவ நண்பர்களுக்கும் நன்றிகள்.
- * இம்மலரைத் தகுந்த முறையில் அச்சேற்றித்தந்து, தகுந்த நேரத்தில் வெளியிட உதவிய கணாதிபன் அச்சக முகாமையாளர், ஊழியர்களுக்கும் எமது மனமார்ந்த நன்றிகள் உரித்தாகும்
- * ஒவியங்களை அழகாக வரைந்து தந்த செல்வி ஈ. வாசுகி அவர்கட்கும் எமதுநன்றிகள்.
- * வெவ்வேறு வழிகளிலும் உதவிய அனைவருக்கும் எமது நன்றிகள் உரித்தாகுக.

அன்புடன் நேசக் கரங்களைப் பற்றி நிற்போர்

சித்த மருத்துவ மாணவர் மன்றம்

“ சித்த மருத்துவம் வளர நடவாழ்த்துங்கள் ”



அம்பிகா



நகை மாளிகை

தங்கப் பவுண் நகை வியாபாரம்

Ambiha Nakai Malikai

122, Kasthuriar Road.
JAFFNA.

122, கஸ்தூரியார் வீதி,
யாழ்ப்பாணம்,

சித்த மருத்துவ மனி சிறப்புற
சீதை குளிர வாழ்த்துகிறோம் !

நாயன்மார்கட்டு

முறிவு நெறிவு வைத்தியசாலை

டாக்டர் ஏ. உய்யநாதன், D. A. M. (Gey.), R. I. M. P.

செம்மணி வீதி,
நல்லூர் - யாழ்ப்பாணம்.

வாழ்த்துகிறோம்



லாவண்யா

பல் முக்குக் கண்ணாடி அகம்



பீரதானா வீதி,
நெல்வியாடி.

ஆஸ்பக்தீர் வீதி,
யாழ்ப்பாணம்.

உரிமை: Dr. நெஜ்ஜி செலமன்