



பவள விழா மலர் 1925-2000



லங்கா சித்த ஆயுள்வேத மருத்துவக் கல்லூரி
லங்கா சித்த ஆயுள்வேத மருத்துவக் கல்லூரி
LANKA SIDDHA AYURVEDIC MEDICAL COLLEGE
17, STANLEY ROAD, APTVA

லங்கா
சித்த ஆயுள்வேத மருத்துவக் கல்லூரி
யாழ்ப்பாணம்
2003

611-98
சித்த
SLIPR.

பவள விழா சலி



லங்கா சீத்த ஆயுள்வேத மருத்துவக்கல்லூரியில்

75வது ஆண்டு நிறைவைட்டிடு

வெளிவரும் ஆவணம்

1925 - 2000

12.10.2003

கல்லூரி கீதம்

கிராகம் :- பிருந்தாவன சாரங்கா

தாளம் :- ஆத்

பல்லவி

சித்த ஆயுள்வேத மருத்துவக் கல்லூரி
இத்தரையில் நீடு வாழியவே - லங்கா

அனுபல்லவி

முத்தமிழ் யாழ் கொழித்திடும் மூலிகைகள் செழித்திடும்
வித்தகச் சித்தரும் விளம்பித் தந்த வேதநூல்

சரணம்

1. தன்வந்திரீ தேவஸிநி நன்மந்திர ஆயுள் வேதம்
கண்ட வினை தீர்த்திடுமே காசினி போற்றும் ஓளவுதம்
ஜென்ம சுகம் நல்கிடுமே ஜெகம் போற்றும் ஆசீர்வாதம்
மன்னும் யாழ்ப்பாணத்திலே மருத்துவத்தின் கலை பயிற்றும்
2. இறைமனாரும் ஒதிடும் இணையிலாத ஆயுள்வேதம்
இனியதமிழ் அகத்தியர் இணைத்திடும் நல்ஆயுள் வேதம்
நிறைவுடைய சித்தர்களும் நெறிகாட்டும் ஆயுள்வேதம்
நீடிலங்கை முதன் முதலில் நீடுவாழ்த்தந்த பள்ளி
3. போகர் யோகர் திருமூலர் பெருந்தேவர் அகத்தியரும்
லோக நரை மூப்புப் பிணி நீக்கிடவே தந்த வேதம்
தேக ஆரோக்கியங்களோடு லோக மாந்தர் வாழ்ந்திடவே
சேவை செய்ய மருத்துவரை சீர் சிறப்பாய் உருவாக்கும்
4. ஆயிரத்துத் தொளாயிரத்து இருபத்தைந்தாம் ஆண்டில்
ஆயுள் லேதக் கல்லூரிக்கே அத்திபாரம் இட்டார்
ஆயவைத்திய கலாநிதியாய் வஸ்தியாய் பிள்ளை
தூய பள்ளி ஆல் தழைத்து அறுகுவேர் ஊன்றியதே
5. எழுத்தறிவித்திடும் இறைமவரைப் பணிகுவோம்
பழுத்த மருத்துவப்பள்ளி அதிபரையும் பணிகுவோம்
விழித்திடவே வைத்த விரிவுரையாளரைப் பணிகுவோம்
வழுத்தினோம் வாழ்த்தினோம் வாழி சொல்லிப் பாடிடுவோம்

ஆக்கம்

கவிமாமணி, கலாபூஷணம், மஹாவித்துவான்,
யாழ்ப்பாணம் பிரம்ம ஸ்ரீ மா.த.ந.விரமணி ஐயர் M.A
அகில இலங்கை சமாதான நிதவான்.



**கல்லூரியின் ஸ்தாபகர்
வைத்திய கலாநிதி J.வஸ்தியாம்பிள்ளை**

கல்லூரி அதிபர்



வைத்திய கலாநிதி

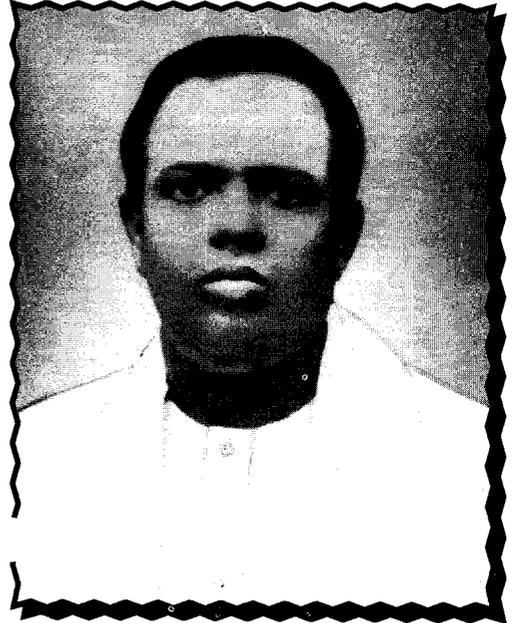
திருமதி கமலலோஜினி பரமசிவம் D.A.M & S (Hons)

கல்லூரியின் அதிபர்கள்



அமரர் வைத்தியகலாநிதி

H. ஸ்ரீநிவாச ஜயங்கார் (D.A.Sc & A.V.C (Mysore)
(1928 - 1941)



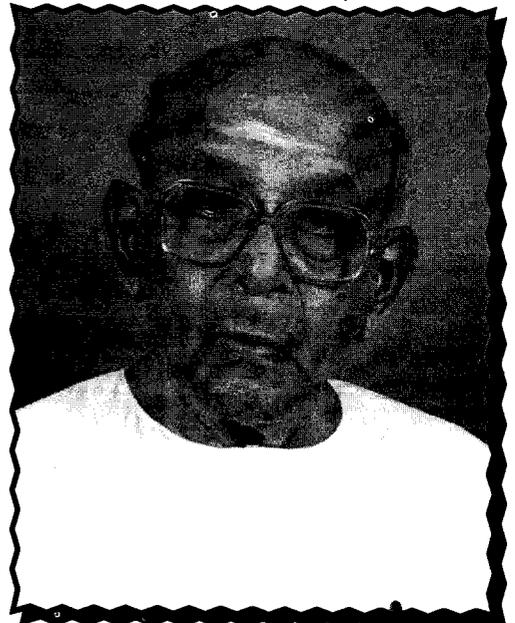
அமரர் வைத்தியகலாநிதி

S.A. இராசையா (L.I.M (Madras)
(1941 - 1967)



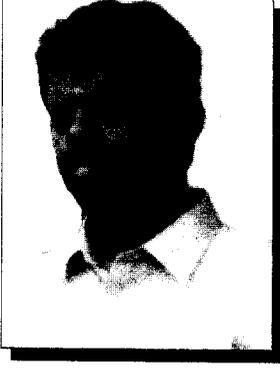
அமரர்

வைத்தியகலாநிதி R.E.W. ஜெகோரட்ணம்
L.A.M.S (Calcutha), L.A.M (Cey)
(1967 - 1975)



வைத்தியகலாநிதி A.V. இராசரட்ணம்
(D.A.M, F.J.A.P)
(1975-1985, 1986-1989)

இந்துசமய விவகார அலுவல்கள் அமைச்சர் மாண்புமிகு
தியாகராசா மகேஸ்வரன், (பா.உ), அவர்கள் விடுக்கும்



வாழ்த்துச் செய்தி

லங்கா சித்த ஆயுள்வேத மருத்தவக் கல்லூரி தனது கல்விப்பணியில் 75வது வருட ஆண்டினை நிறைவு செய்திருப்பதை அறிந்து மகிழ்ச்சி அடைகின்றேன். தனி மனிதனுடைய வாழ்க்கை பூரணத்துவம் பெறுவதற்கு கல்வி அறிவு மிகவும் அவசியமாகும்.

சமுதாய வளர்ச்சியிலே சமுதாயத்தின் தேவையான வீடு, உணவுத் தேவைகளோடு சுகாதார வசதிகளும் முக்கியத்துவம் பெறுகின்றன. எமது சமூகத்துக்குத் தேவையான ஆரோக்கிய வாழ்வை அளிப்பதற்கு மருத்துவக்கல்லூரி பெரும்பங்கு வகிக்கிறது. அவ்வகையில் இவ்வலங்கா ஆயுள்வேத மருத்துவக்கல்லூரியும் பெரும் பங்குவகிக்கிறது. 1925ஆம் ஆண்டு ஆயுள்வேத வைத்தியரான து.பஸ்தியாம்பிள்ளை அவர்களினால் ஆரம்பிக்கப்பட்ட இக்கல்லூரி, கடந்த 75 வருடங்களுக்கு மேலாக இப்பிரதேசத்தில் சுதேச மருத்துவத்தை வளர்த்து வருகின்றது. பல்வேறு கஷ்டங்களுக்கு மத்தியிலும் இக்கல்லூரி தொடர்ந்து இப்பணியைச் செய்து வருகின்றது என்பது குறிப்பிடத்தக்கதாகும்.

விரைவில் பவள விழாவினை இக்கல்லூரி கொண்டாட இருப்பதை முன்னிட்டும், பவளவிழா மலர் ஒன்றை வெளியிட இருப்பதையிட்டும் நான் பெருமகிழ்ச்சி அடைவதோடு அதற்கான வாழ்த்துக்களையும், எனது அமைச்சின் சார்பில் தெரிவித்துக் கொள்கிறேன்.

தி.மகேஸ்வரன். பா.உ..

இந்துசமய விவகார அலுவல்கள் அமைச்சர்.

Message

from the Hon. Governor,
Northern & Eastern Provinces

I am Pleased to associate myself with the 75th Anniversary Celebrations of the Lanka Ayurvedic Medical College, Jaffna which was established as far back as 1925. This is one of the pioneer Ayurvedic Medical Colleges in Sri Lanka and I understand that over thousand of Ayurvedic Doctors have passed out of this College. This is a substantial contribution to the Indigenous Medical Sector of this Country.

Health, according to Ayurveda, is the natural state of all the three aspects of a human body, external organs, mind and soul. This meets, to a great extent the definition of health by the World Health Organization which States that man should be healthy physically, mentally, emotionally, socially and spiritually, then only he is considered healthy. Blessed are those who contribute to such a state of health.

I take this opportunity to convey my felicitations and best wishes to all concerned - the Management, the Academic staff and students of the College on this great occasion and for the future.

*MAJ. Gen. Asoka K. Jayawardhana,
RWP, RSP, VSV, USP
GOVERNOR
NORTHERN & EASTERN PROVINCES*

வாழ்த்துச் செய்தி

இலங்கை சித்த ஆயுள்வேத மருத்துவக் கல்லூரியின் பவளவிழா அக்கல்லூரி நிர்வாகத்தினால் கொண்டாடப்படுவது அறிந்து மட்டற்ற மகிழ்ச்சியடைகின்றேன். அதே மகிழ்ச்சியுடன் பவளவிழா மலர் வெளியிடப்படுவதுமறிந்து என் நெஞ்சம் நிறைந்த வாழ்த்துக்களைத் தெரிவித்துக் கொள்கின்றேன்.

இலங்கையில் வட இலங்கை சுதேச மருத்துவ சபையினால் 1925ஆம் ஆண்டு இக்கல்லூரி நிறுவப்பட்டு, ஆரம்ப காலங்களில் இந்தியாவிலிருந்தும் போதனாசிரியர்கள் வரவழைக்கப்பட்டு மருத்துவர்கள் உருவாக்கப்பட்டனர். இக்கல்லூரியில் பயின்ற மருத்துவர்கள் நாடெங்கும் மதிக்கப்பட்டனர். புகழ் பெற்றனர்.

ஆரம்பத்தில் இக்கல்லூரியே பரிட்சைகளையும் நடத்தி மருத்துவப் பட்டதாரிகளுக்குப் பட்டமும் வழங்கி வந்தது. ஆனால் 1960களின் பின் ஆயுள்வேதச் சட்டம் உருவாக்கப்பட்டது முதல் சித்த மருத்துவத்துறை பின்னடையத் தொடங்கியது எனலாம். ஆயுள்வேத மருத்துவம் ஊக்கமளிக்கப்பட்டதனால் பாரம்பரிய நாட்டு வைத்தியமும் சித்த மருத்துவமும் சோதினைக்குள்ளாக்கப்பட்டு மருத்துவர்களும் மதிக்கப்படாத நிலை தோன்றிய போதிலும் அவர்களின் சிறந்த சேவையினாலும், மருத்துவத்தினாலும் மீண்டும் புத்துயிர் பெற்றுவருகின்றது எனலாம்.

போரினாலும், இடப்பெயர்வுகளினாலும் மேலும் சித்த மருத்துவம் சீரழிந்தது. இக்கல்லூரியின் சித்தமருத்துவச் சுவடிகளும், ஏடுகளுங்கூட செல்லரித்தும் காணாமலும் போயுள்ளன.

எவ்வாறெனினும் இக்கல்லூரி நிர்வாகமும், குறைந்த எண்ணிக்கையிலாயினும் பயிற்சி பெறும் மாணவர்களும் மிகுந்த அக்கறையுடனும், பற்றுடனும் சித்த மருத்துவத்தைப் பேணிக்காத்து வருவதுடன் இக்கல்லூரியின் முன்னேற்றத்திற்கு தம்மை அர்ப்பணித்து உழைத்து வருவது பாராட்டப்பட வேண்டியதாகும்.

பவளவிழா எடுத்து மகிழும் சித்த மருத்துவ சமூகத்துடன் நாமும் இணைந்து எம்மண்ணில் சித்த மருத்துவம் செல்வாக்குப் பெறவும் பாதுகாக்கப்படவும் வேண்டிய அனைத்து நடவடிக்கைகளையும் எடுப்போம். அதற்காக நாம் உறுதி புணுவோம் என வேண்டி நிற்கின்றேன். சித்த மருத்துவம் வாழ்க, வளர்க.

மாவை.சோ.சேனாதிராசா,
பாராளுமன்ற உறுப்பினர்,
யாழ் மாவட்டம்.

வாழ்த்துச் செய்தி

இலங்கையிலே முதன்முதலாக ஆரம்பிக்கப்பட்ட ஆயுள்வேத மருத்தவத்தினைப் போதிக்கும் கல்லூரி தமிழர் தாயகத்தின் யாழ் மண்ணில் இன்றும் அழியாது பவள விழாவினைக் கொண்டாடிக் கொண்டிருக்கும். லங்கா சித்த ஆயுள்வேத மருத்துவக் கல்லூரி என்பதனை எண்ணுகையில் எனது மனம் மிகுந்த உவகை கொள்கிறது.

ஆரம்பகாலங்களில் அதிசிறந்த வளங்களுடன் ஆற்றல் மிக்க ஆசான்களால் இந்த பக்கவிளைவற்ற மருத்துவக் கல்வி போதிக்கப்பட்டு வந்தது. காலம் செல்லச் செல்ல ஆட்சிக்கு வந்த அரசாங்கங்களின் கவனக் குறைவினாலும் நடவடிக்கைகளினாலும் எம் மவர்கள் சிலரின் அக்கறையின்மையாலும் இனப்பிரச்சினை காரணமாகவும் இடம்பெயர்வுகள் காரணமாகவும் கல்லூரியின் சிறப்பான நிலமை வீழ்ச்சி கண்டது. மனித, பொருளாதார கற்பித்தல் வளங்கள் பெருமளவில் அழிந்தன. இந்தநிலையில் மாணவன் ஜெயலன் தமிழ்த் தேசியக்கட்டமைப்பு பாராளுமன்ற உறுப்பினர்களான எம்மிடம் தொடர்பு கொண்டு முறையிட்டார். இதனால் கல்லூரியின் இக்கட்டான நிலமையினை நாம் புரிந்து கொண்டோம். வீழ்ச்சியை எழுச்சியாக்க எண்ணினோம். முதலில் வளங்களைப் பெருக்குவதற்காக நிதியுதவியினைச் செய்தோம். அடுத்த கட்டமாக அரசாங்கத்தினூடாக தேவையான உதவிகளை எம்மால் இயன்றவரை பெற்றுக் கொடுக்கத் தயாராக இருக்கின்றோம்.

எமது தாயகப்பூமி செழிக்க வேண்டும். எமது மண்ணின் குழந்தைகளான நாமனைவரும் சுகமுடன் இருக்க வேண்டும். அதற்காக சிறந்த மருத்துவப் பட்டதாரிகளை உருவாக்கிய இக்கல்லூரி மீண்டும் பாரிய எழுச்சி பெறவேண்டும். இப்போது கொண்டாடப்படும் பவளவிழாவின் மூலமாக இக்கல்லூரியின் பெருமை நாடறியச் செய்யப்பட வேண்டும். அந்தவகையில் இந்த பவளவிழா சிறப்புற்று பிரகாசிக்க நான் மனப்பூர்வமாக வாழ்த்துகிறேன்.

நடராஜா இரவிராஜ்,
பாராளுமன்ற உறுப்பினர்,
யாழ் மாவட்டம்.

ஆசிச் செய்தி

யாழ்ப்பாணத்தில் 75 ஆண்டுகளுக்கு முன்னர் ஆரம்பிக்கப்பட்ட லங்கா சித்த ஆயுர்வேத மருத்துவக் கல்லூரி பவள விழாவைக் கொண்டாடுவதையிட்டு வெளியிடப்படும் மலருக்கு ஆசிச்செய்தி வழங்குவதையிட்டு மிகவும் மகிழ்ச்சியடைகிறேன்.

எமது பாரம்பரிய மருத்துவத்தை அழியவிடாமல் பேணிப் பாதுகாத்து வருவதற்காக ஆரம்பிக்கப்பட்ட இக்கல்லூரி மூலம் பரம்பரை வைத்தியர்களின் வழித்தோன்றல்களும் கல்வி கற்று சிறந்த சேவையாற்றி வருவதை நாம் அனைவரும் அறிவோம்.

நம்முடைய சொத்தாகிய பாரம்பரிய மருத்துவத்தை முன்னேற்றுவதற்கு எமது சமுதாயம் போதிய அக்கறை காட்டவில்லை என்றே கூறலாம். இந்நிலை தொடருமாக இருந்தால் பக்க விளைவுகள் எதுவுமே மனித உடலில் தோன்றாத இந்த அரும்பெரும் வைத்தியமுறை அழிந்துவிடும் அபாயம் உள்ளது.

எனவே, இந்தப் பாரம்பரிய வைத்திய முறையைக் காப்பாற்ற தமிழ்த் தேசிய இனத்தின் சகல தரப்பினரும் முன்வர வேண்டும். எமக்கென்று ஓர் தன்னாட்சி மலருகின்ற பொழுது முழுமையாகப் பாரம்பரிய வைத்தியம் பேணிப் பாதுகாக்கப்படும் என்பதில் ஐயமில்லை. இடைக்கால நிர்வாக தமிழர் தாயகத்தில் ஏற்படுத்தப்பட்டால் முன்னேறக்கூடிய வாய்ப்புகள் பிரகாசமாக உள்ளது.

பவள விழாக்காணும் இந்த மருத்துவக் கல்லூரிக்கு சிறப்பான எதிர்காலம் கிட்ட வேண்டுமென வாழ்த்துவதோடு, பாராளுமன்ற உறுப்பினர் என்ற வகையில் எனது பூரண ஒத்துழைப்பு என்றும் உண்டு.

இக்கல்லூரியின் அதிபர், ஆசிரியர்கள், பதிவாளர், ஊழியர்கள், மாணவர்கள் ஆகியோருக்கு எனது பாராட்டுக்களையும், வாழ்த்துக்களையும் தெரிவித்துக் கொள்வதோடு, பவளவிழா கொண்டாட்டத்துக்கும் அது தொடர்பான மலருக்கும் எனது நல்லாசியினைத் தெரிவித்துக் கொள்கின்றேன்.

எம்.கே.சீவாஜலிங்கம்.

யாழ்ப்பாணத் தேர்தல் மாவட்டப்
பாராளுமன்ற உறுப்பினர்.

யாழ் மாவட்ட அரசாங்க அதிபரின் வாழ்த்துச் செய்தி

“தமிழர்களுடைய வாழ்க்கையில் சித்த வைத்தியம் இரண்டறக் கலந்ததாகும். அது பழங்குடிகளாகிய தமிழ் மக்களிடையே இருந்த வைத்தியம் சித்த வைத்தியம் என அழைக்கப்படுகின்றது. பூகோள சுவாத்திய காலநிலைகளுக்கேற்ப அங்வப் பிரதேசங்களில் காணப்படுகின்ற மூலிகைகளையும், இயற்கை உற்பத்திப் பொருட்களையும் மையமாகக் கொண்டு வைத்தியத் துறையைச் செயற்படுத்தினர். அவர்களினால் செய்யப்பட்ட இவ் வைத்திய முறையில் அவர்களினால் குறித்துரைக்கப்பட்ட ஓலைச் சுவடிகளில் இருந்து பரம்பரை பரம்பரையாக சித்த வைத்தியர்களினால் பாவிக்கப்பட்டு வருகின்ற இது சித்த வைத்தியத்தின் ஒரு குடும்பத் தொழிலாக, சேவையாகக் கொண்டு செல்லும் பாரம்பரியம் இன்றும் எம்மிடையே காணப்படுவதைக் காணலாம். இவ் ஏடுகளின் மூலமும், அவர்களின் பரம்பரை பரம்பரையாக வழிவந்த அந்த சித்த வைத்திய முறையை மேற்கத்திய முறைகளுக்கிடாக நவீனமயப்படுத்தும் நோக்கில் பல நிறுவனங்கள் கடந்த காலத்தில் செயல்பட்டு வந்தன. இதன் அடிப்படையில் சித்தவைத்தியத்தைத் தமது பரம்பரைத் தொழிலாகக் கொண்ட ஜே.வஸ்தியாம்பிள்ளை என்ற அறிஞர், சித்த வைத்தியரினால் 1925ம் ஆண்டு லங்கா சித்த ஆயுள்வேத மருத்துவத்துறை யாழ்ப்பாணம் ஸ்ரான்லி வீதி, அத்தியடியில் உருவாக்கப்பட்டு இன்று பவளவிழாவைக் காணும் இம் மருத்துவக் கல்லூரியின் எதிர்காலத்தில் சித்த ஆயுள்வேத வைத்தியத்தில் சிறந்த பங்காற்ற வேண்டுமென இச் சந்தர்ப்பத்தில் வாழ்த்த விரும்புகிறேன்.”

“சித்த வைத்தியம், ஆயுள்வேதம், யுனானி ஆகிய மருத்துவ முறைகள் மக்களிடையே தொன்றுதொட்டு வழங்கிவந்த முறைகளாகும். இது சித்த ஆயுள்வேதத்தை, வைத்தியர்களை உருவாக்குவதற்காக ஐந்து வருடங்கள் தொடர்ச்சியான பட்டப்படிப்புக்கான படிப்பினை ஆயுள்வேத திணைக்களத்தின் அனுசரணையுடன் நடாத்திவரும் இம் மருத்துவக் கல்லூரிக்கு ஆயுள்வேத திணைக்களம் சிறப்புறச் சான்றிதழை பயிற்சி முடிவுற்ற மாணவர்களுக்கு வழங்கி அது சித்த வைத்தியத் துறையில் தனது தொழில் திறமையைச் செயற்படுத்துவதற்கு அங்கீகாரம் வழங்குகிறது. இவ் லங்கா சித்த ஆயுள்வேத மருத்துவக் கல்லூரியில் கல்விகற்கும் மாணவர்களுக்கும் ஆசிரியர்களுக்கும் எனது வாழ்த்துக்களைத் தெரிவிப்பதுடன் இக்கல்லூரி சிறந்த முறையில் மேன்மேலும் வளர்ச்சியடைய வேண்டும் எனவும் வாழ்த்துகின்றேன்.”

சே.பத்மநாதன்.
அரசாங்க அதிபர்,
யாழ்.மாவட்டம்.

வாழ்த்துரை

இன்றைய சூழ்நிலையில் லங்கா சித்த ஆயுள்வேத மருத்துவக் கல்லூரி தனது பௌவிழாவினை சிறப்பாகக் கொண்டாடுவது மிகவும் வரவேற்கத்தக்கதும் பாராட்டத்தக்கதுமாகும்.

1925ம் ஆண்டு யாழ்ப்பாண சித்த ஆயுள்வேத வைத்தியர்களின் நல்நோக்கத்திற்காக தொடங்கப்பட்ட இம் மருத்துவக் கல்லூரி இற்றைவரை மருத்துவக் கல்வியை தொண்டாக வழங்கி வருவது உண்மையிலேயே பாராட்டப்பட வேண்டியதாகும். சித்த ஆயுள்வேத மருத்துவக் கல்விப் பாரம்பரியம் இதன் மூலம் காப்பாற்றப்படுவதும் மகிழ்ச்சிக்குரிய விடயமாகும். தொடர்ந்தும் இப்பணி சிறப்புடன் திகழ வேண்டும் என வாழ்த்துகிறேன். சித்த ஆயுள்வேத மருத்துவக் கல்வியை தொடரும் லங்கா சித்த ஆயுள்வேத மருத்துவக் கல்லூரிக்கு எனது பாராட்டுக்கள், வாழ்த்துக்கள்.

வைத்திய கலாநிதி (திருமதி) சிங்கராணி தர்மராஜா
மாகாண சுகேச மருத்துவப் பண்பாளர்,
மாகாண சுகேச மருத்துவத் திணைக்களம்,
வடக்கு கிழக்கு மகாகாணம்,
திருகோணமலை.

MESSAGE OF FELICITATION

It is With very great plasure I am sending this message of felicitation to mark the 75th Anniversary of the Lanka Ayurvedic Medical College in Jaffna established in 1925.

Populations throughout Asia, Africa, and Latin America use traditional medicine to help meet their primary health care needs, As well as being accessible and affordable, traditional medicine is often part of a wider belief system, and considered integral to everyday life and well being. In Australia, Europe and North America traditional medicine. Which they call 'complementary and alternative medicine' is increasingly used in parallell to allopathic medicine, particularly for treating and managing chronic diseases.

In the World Health organization document published in May this year on 'policy perspective on Medicine - Traditional medicine - Growing Needs and Potential' it is indicated that "widespread and growing use of Traditional Medicine has created public health challenges in terms of policy. Efficacy. And quality" WHO indicates that policy Makers, healthcare providers, traditional medicine, providers, and NGOs have to respond to these challenges?

Traditional Medicine preservation Foundation in tends responding to these challenges in our project that is being implemented in the north & east Our project includes following challenges in dicated in the WHO Document.

- Optimize and upgrade skills of traditional medicine practitioners.
- Protect traditional medicine knowledge through recording and preservation.
- Cultivate and conserve medicinal plants to ensure their sustainable use .
- Improve communication between health care providers and their patients concerning use of traditional medicine.

In this exercise the support provided to us by the Lanka Ayurvedic Medical college in Jaffna is greatly appreciated.

I wish the Board of Directors of the College, Dr. (Mrs.) K.Paramashivam, the Principal of the College, and Staff every success in their noble endeavors to propagate traditional medicine in Sri Lanka, and look after the healthcare of not only the people in Jaffna but all over the Island.

N.W.Dissanayake
Chairman & Managing Director
Traditional Medicine Preservation Foundation



அதிபரின் ஆசீயுரை

ஒரு நிறுவனம் பவளவிழா காண்பது என்பது மகத்தான உழைப்பின் பலன் என்றே சொல்ல வேண்டும். சித்த ஆயுள்வேத துறைக்கு அர்ப்பணிப்புடன் சேவை செய்தோர் பலர், அதற்கு அக்திவாரமாக இருந்த இந்நிறுவனத்தை மறவாது நினைவு கூறவேண்டும்.

நான் இந்த நிறுவனத்தோடு 1977இல் தான் இணைந்தேன். இன்று பிரபலமாக இருக்கும் பெரும்பாலான சித்த ஆயுள்வேத மருத்துவர்களில் பலரை இக்கல்லூரியே உருவாக்கியது என்பது குறிப்பிடத்தக்கது. இங்கிருந்து கற்று பயிற்சி பெற்ற பலர் இலங்கையிலும் உலகின் பல பகுதிகளிலும் பெயர் சொல்லும் விதத்தில் இத்துறையில் பணியாற்றுகின்றனர். புதிய விஞ்ஞான முறைகளையும் புகுத்திப் புதுவளர்ச்சி தருகின்றனர். அப்படியானவர்களும் இனி உருவாகப்போகும் சித்த ஆயுள்வேத மருத்துவத் தலைமுறைகளும் இவ் மகத்தான மருத்துவத்தை என்றும் போற்றிக்காக்க வேண்டும்.

தொடர்ந்தும் இக்கல்லூரி எமது மருத்துவத்துறையில் மென்மேலும் பேரும் புகழும் பெற்று தகுந்த வைத்தியர்களை உருவாக்கி விளங்க வேண்டும் என்று மனமார வாழ்த்துகின்றேன்.

திருமதி கமலலட்சுமி பூரமசிவம் D.A.M & S (Hons)
அதிபர்,
லங்கா சித்த ஆயுள்வேத மருத்துவக்கல்லூரி
யாழ்ப்பாணம்.



வாழ்த்துச் செய்தி

லங்கா சித்த ஆயுள்வேதக் கல்லூரி பவளவிழாக் காணும் இவ்வேளையில் கடந்த சில ஆண்டுகளாக இக்கல்லூரி ஆளுநர் சபையின் தலைவர் என்ற முறையில் இவ்வாழ்த்துச் செய்தியினை எழுதுவதில் மிகுந்த மகிழ்ச்சியடைகிறேன். டாக்டர் வஸ்தியாம்பிள்ளை, டாக்டர் சுகந்தன், டாக்டர் ஏ.வி.ஆர் போன்றவர்களுடைய வழிகாட்டலிலே இக்கல்லூரி நல்ல வளர்ச்சி பெற்று வந்துள்ளது.

இலங்கையிலே மிகப்பழமைவாய்ந்த சுதேச மருத்துவக்கல்லூரி இதுவாகும். யாழ்ப்பாணப் பல்கலைக்கழகத்திலே சித்த மருத்துவத்துறை தொடங்குதற்கு முன்னரேயே எங்கள் மண்ணின் மாணவர்களுக்கு மருத்துவம் கற்பித்த கல்லூரி இது. இக்கல்லூரி உருவாக்கிய டாக்டர்கள் பலர் எங்கள் நாட்டிலும் பிற நாடுகளிலும் வாழ்ந்து கொண்டிருக்கின்றனர்.

தாவர உணவு உண்ணும் வழக்கமும், சுதேச மருந்து வகைகளை உட்கொள்ளும் வழக்கமும் உலகிலே இப்பொழுது அதிகரித்து வருகின்றன. பெருகிவரும் இந்நிலைக்கு முகங்கொடுக்க சித்த ஆயுள்வேத வைத்தியங்கள் தயாராகிக் கொண்டிருக்கின்றன. இம்முயற்சியிலே எம்முடைய ஆயுள்வேதக் கல்லூரியும் பங்குகொண்டு பணியாற்ற இந்த பவளவிழா உந்துசக்தியாக அமையுமென நம்புகிறேன்.

உரிய பணவசதியோ, அரசு மானியமோ இல்லாது பல காலமாக இயங்கிவரும் இக்கல்லூரிக்கு தற்போது வடகிழக்கு மாகாண சபை மானியம் வழங்கி உதவி செய்யும் வாய்ப்பு ஏற்படவுள்ளது. எங்கள் பண்பாட்டின் கூறாக அமையும் சித்த ஆயுள்வேத மருத்துவக் கற்பித்தலாலும் ஆய்வாலும் முன்னெடுக்கப்பட வேண்டியதொன்று இப்பணியிலே எங்கள் ஆயுள்வேத மருத்துவக் கல்லூரியும் உரிய பங்களிக்க எல்லாம்வல்ல பார்வதி உடனூறை பரமேஸ்வரன் அருள்புரிய வேண்டுகிறேன்.

பேராசிரியர் அ.சண்முகதாஸ்,

தலைவர் / வடஇலங்கை சுதேச மருத்துவசபை,

தலைவர் / தமிழ்த்துறை,

யாழ்ப்பாணப் பல்கலைக்கழகம்.

பவளவிழா எழுச்சியிடை பண்பாட்டு இயக்கமாவோம்

சுதேச வைத்திய அவையின் கௌரவ செயலர்
கலாநிதி என்.சண்முகலிங்கன் அவர்கள் வழங்கிய பவளவிழா



வாழ்த்துச் செய்தி

ஈழத்தின் மரபுவழி மருத்துவ வரலாற்றில் தடம் பதித்துள்ள லங்கா சித்த ஆயுர்வேதக் கல்லூரியின் பவளவிழா பெருமிதத்தில் எங்கள் அறிவும் மனமும் விரிய நிமிர்கின்றோம். பண்பாட்டு விழிப்புணர்வின் குவிமையங்களில் ஒன்றாய் எங்கள் தேசிய மறுமலர்ச்சியின் நிலைகளனாய் புத்துயிர்ப்புடன் எங்கள் கல்லூரியை மேன்மேலும் அர்த்தமுடன் மேம்படுத்துதற்கான உறுதியினை இந்தப் பொழுதில் அனைவரும் இணைந்து சிரமேற்கொள்கின்றோம்.

நவீனமயமாக்கம் என்பதன் பெயராலே, மரபுவழி பண்பாட்டு நன்மைகளை மறந்தும், துறந்தும் மேலை அலைகளுக்குள் அடையாளமிழந்து அலையும் இன்றைய வாழ்விடை எங்களை எங்களுக்கு அறிவிக்கும் குருநாதர்களாக எங்கள் மரபுவழி மருத்துவ செல்வங்களை நன்றியுடன் நினைவு கூர்கின்றோம். அதேவேளை நவீன வாழ்வியல் தேவைகளை அறிவியல் முறைமைகளை உரியவாறு பாரம்பரிய அறிவுடன் இணைத்தலின் அவசியத்தையும் ஈண்டு உணருகின்றோம்.

நாங்கள் எதிர்கொள்ளும் காலங்களின் பரிமாணங்களை தெளிவாகவே நாம் அறிவோம்.

‘நாட்டு வைத்தியமா?’ என்று எங்களை நாங்களே தாழ்த்தும் உளச்சார்பு அவலங்களிலிருந்து, இன்றைய உலகமயமாக்க அதிகார விரிவினாள் எங்கள் வேம்பின் மருத்துவ மகத்துவங்களுக்கு (நீம்) வல்லரசுகள் உரிமம் பதிகின்ற கோலங்கள்வரை எமது பணிகளுக்கான களங்கள் விரிக்கின்றன.

பண்பாட்டுணர்வும் பயன்பாட்டுணர்வும் எங்கள் உயிர்ப்பின் அடிப்படைகளாகின்றன. தனித்து லங்கா ஆயுர்வேத கல்லூரிக்கு மட்டுமான ஒரு பணியல்ல இது. பண்பாட்டு இயக்கமாக எங்கள் வாழ்வின் அனைத்து முயற்சிகளிலும் எங்கள் மீளாயிர்ப்பின் கனிகளை எமதாக்க வேண்டும்.

எங்கள் லங்கா ஆயுர்வேத கல்லூரியின் பவளவிழா மகிழ்வலைகள், சமூகமுழுமையும் உணர்வு விழிப்புக்கு வழிசமைக்க வேண்டும்.

இந்த அருமையான காலத்து, அக்கல்லூரியின் நிர்வாக அவையான சுதேச வைத்திய சபையின் கௌரவ செயலாளராகவும் பணியாற்றக் கிடைத்த வாய்ப்பினை ஒரு பெரும் பேறாக கூருகின்றேன்.

எங்கள் ஆக்க பணிகளில் இசைந்துள்ள கல்லூரி அதிபர், ஆசிரியர் குழாம், மாணவச் செல்வங்கள், முன்னைநாள் மாணவர், சமூக பண்பாட்டு ஆர்வலர் அனைவருக்கும் சுதேச வைத்திய அவை சார்பில் என் இனிய நல்வாழ்த்துக்கள்.

அரசறிவியல் - சமூகவியல்துறை
யாழ்ப்பாணப் பல்கலைக்கழகம்.
11.01.2003

கலாநீதி என்.சண்முகலிங்கன்.
கௌரவ செயலாளர்.



ஆர்ச் செய்தி

நன்றி மறப்பது நன்றன்று

அகில இலங்கையில் முதலாவது சுதேச வைத்திய மருத்துவக்கல்லூரி என்ற வரலாற்றுச் சிறப்பைப் பெற்ற லங்கா சித்த ஆயுள்வேத மருத்துவக்கல்லூரி என் வைத்திய வளர்ச்சிக்கு உந்து கோலாக அமைந்தது. இக் கல்லூரியின் விரிவுரையாளராக தன்னை இணைத்தபோது அங்கிருந்த பெரியார்களின் நட்பும், வலியுறுத்தலும் சுதேச மருத்துவத்துறையில் எனக்கிருந்த சில ஐயங்களைத் தீர்த்து வைத்தது. இக்கல்லூரியின் வரலாற்றுச் சிறப்பியல்புகளையும் வளர்ச்சியையும் வலியுறுத்திய அங்கிருந்த அறிஞர்களின் அன்பு, அறிவு, ஆற்றல், அதிகாரம் போன்றவை என்னை ஒரு பூரண சுதேச வைத்திய நிபுணனாக ஆக்கிய சிறப்பைப் பெறுகின்றது. ஆகவே இக்கல்லூரியின் ஆக்க பூர்வமான வளர்ச்சியைப் பற்றிய சிந்தனையுடன் அக்கல்லூரி எனக்காற்றிய சிறப்பியல்புகளை என் மனதில் நிலை நிறுத்திய வண்ணம் இக்கல்லூரிக்கு நான் நன்றியுடன் இருக்கக் கடமைப்பட்டுள்ளேன். விரிவுரையாளராகக் கடமையாற்றிய போதும், உப அதிபராகக் கடமையாற்றிய போதும், அதிபராகக் கடமையாற்றிய போதும், வடக்குக் கிழக்கு மாகாணப் பணிப்பாளராக இருந்தபோதும் என் ஒவ்வொரு மூச்சும் இக்கல்லூரியின் வளர்ச்சியை நோக்கி இருந்ததால் நான் நன்றியுடன் இருந்துள்ளேன்.

இப்பொழுது இக்கல்லூரி காலம் தாழ்த்தியேனும் பவளவிழாவினைச் சிறப்பாக கொண்டாட முன்வந்துள்ளமையினையிட்டு என் உள்ளம் பூரிக்கின்றது. இக்கல்லூரியின் சிறப்பு மேலும் பல்லாண்டுகள் நிலைபெற வேண்டும் என்று இதய பூர்வமான வாழ்த்தை இத் தருணம் நல்கின்றேன்.

“சகஸ்ராபிஷேக வைத்திய சூரி”
பூரணபஃயதீபீர்ளை உரோமகேஸ்வரன்.
B.sc, Dss, DAM&S.
முன்னால் அதிபர்,
முன்னால் வடக்குக் கிழக்கு சுதேச
வைத்திய முதல் மாகாணப்பணிப்பாளர்.



ஆயுரை

காலஞ்சென்ற Dr.J.வஸ்தியாம்பிள்ளை லங்கா ஆயுள்வேத சித்தவைத்தியக் கல்லூரியை யாழ்ப்பாணத்தில் 1925ம் அண்டு வைகாசி மாதம் அமைத்தார். இதுவே இலங்கையில் முதலாவதாக ஸ்தாபிக்கப்பட்ட ஆயுள்வேத வைத்தியக் கல்லூரியாகும்.

அக்கல்லூரியை பரிபாலனஞ் செய்வதற்காக வட இலங்கை சுதேச வைத்திய சபையையும் ஏற்படுத்தினார். அதன் தலைவராக சேர். வைத்திலிங்கம் துரைசாமி கடமையாற்றினார். அவர் காலஞ்சென்றபின் திரு.சு.நடேசன் அவர்கள் தலைவராக நியமிக்கப்பட்டார். கொஸ்மஸ், W.D. அல்வினிஸ் காரியதரிசியாகக் கடமையாற்றினார்.

1951ம் ஆண்டு ஆடி மாதம் 13ம் திகதி அரசாங்கத்தால் இக்கல்லூரி அங்கீகரிக்கப்பட்டு இதன் பட்டதாரிகள் எல்லோரும் பதிவு செய்யப்பட்டனர். 1962ம் ஆண்டிலிருந்து ஆயுள்வேத திணைக்களம் இறுதிவருடப்பரிட்சையை நடத்தி சித்தியடைந்தவர்களைப் பதிவு செய்கிறது.

இக்கல்லூரியின் பட்டதாரிகள் பலர் உள்ளூராட்சி மன்றங்களால் நடத்தப்படும் இலவச ஆயுள்வேத வைத்திய சாலைகளில் தொழில் புரிகின்றனர். சிலர் தனிப்பட்ட முறையிலும் வைத்தியம் செய்கின்றனர். முற்காலத்தில் அரசாங்கம் கல்லூரிக்கு பண உதவி செய்யவில்லை. தற்போது வடகீழ் மாகாண சபை பண உதவி செய்கின்றது. ஆகவே கல்லூரியில் பல முன்னேற்றங்கள் உண்டு.

இக்கல்லூரி பல இன்னல்களையும் சந்தித்துள்ளது. ஆனால் “நித்திய கண்டம் ஆயுள் நீர்க்கம்” என்பது உண்மை. எதிர்காலத்தில் இக் கல்லூரி இன்னும் பல முன்னேற்றங்களைப் பெற்று நீண்டகாலம் இயங்க வேண்டுமென்று துறைவனை வணங்கி வேண்டுகல் செய்கின்றேன்.

வைத்திய கலாநிதி A.V இராசரத்தினம்.
ரூகேகொடை,
கொழும்பு.



வாழ்த்துச் செய்தி

நல்லூரான் வாழ்த்து

நல்லூரான் அருளால் காலம் சென்ற வைத்திய கலாநிதி ஜெ.வஸ்தியாம்பிள்ளை மலேசியாவில் வைத்திய தொழில் செய்து பின் யாழ்ப்பாணம் வந்து நல்லூர் ரெம்பிள் ரோட் 1920ஆம் ஆண்டளவில் நல்லூர்க் கந்தன் கோவிலுக்கருகாமையில் ஓர் கட்டிடம் எடுத்து வைத்திய சாலையையும் ஆயுள்வேத வைத்திய மாணவர் சிலருக்கான போதனையையும் நடாத்தி வந்தார்.

ஆரம்பத்தில் சில ஆண்டுகள் கழித்து இவ்வைத்திய சாலையும், பயிற்சி நிலையமும் யாழ்ப்பாணம் இராசாவின் தோட்டம் என்னும் வீதிக்கு மாற்றப்பட்டு அங்கும் சில ஆண்டுகள் நடந்தேறியது. பின் 1925ஆம் ஆண்டு ஸ்ரான்லி வீதியில் கல்லூரியாக மலர்ந்தது.

எங்கள் கல்லூரி தான் இலங்கையில் ஆரம்பிக்கப்பட்ட ஆயுள் வேதக்கல்லூரியாகும். இக்கல்லூரிக்கு கலாநிதி வஸ்தியாம்பிள்ளை தான் முதல் அதிபராக இருந்தார். அதன் பின் வேறு அதிபர்களும் நடாத்தி கடைசியில் மைசூர், காலஞ்சென்ற எச்.எஸ்.ஜயங்கார் அதிபராகப்பதவி ஏற்று நெடுங்காலம் சிறப்புற நடாத்தி வந்தார். நான் 1936இல் இக்கல்லூரியில் மாணவனாக சேர்ந்து 1940ஆம் ஆண்டு வரை கல்வி கற்று பட்டதாரி ஆகினேன். என்னுடன் 13 பேர் எங்கள் முதலாம் வருடத்தில் சேர்ந்தார்கள். பின் 4 பேராகக் குறைந்து வந்தது. இதில் கல்லூரியையும் வைத்தியசாலையும் (வெளி நோயாளர்) நடாத்தி வந்தது. கலாநிதி ஜயங்கார் அவர்கள் 1941ல் காலமாகி விட்டார். பின் வேறு அதிபர்கள் பதவி ஏற்று நடாத்தினார்கள். நான் இக்கல்லூரியில் 1941இல் இருந்து விரிவுரையாளராகவும் வைத்தியசாலை அதிபராகவும் இருந்து வந்தேன். 8 வருடங்களின் பின்னர் எனக்குக் கொழும்புக் கல்லூரியில் ஆசானாக இருக்கும் வாய்ப்புக் கிடைத்தது. இக்கல்லூரியில் கற்று முதலாவதாக கொழும்புக் கல்லூரியில் சேரும் வாய்ப்பு கிடைத்தது. ஸ்ரீ நல்லூரான் கிருபை தான் என்று கூற வேண்டும். நல்லூரில் எனது மாமனார் காலம் சென்ற வைத்திய கலாநிதி

ப.சின்னத்துரையுடன் 8 வருடங்கள் அவருடன் கூட இருந்து அனுபவம் பெற்றேன். பின் தான் அவர் ஆசி பெற்று கொழும்புக் கல்லூரியில் சேரும் வாய்ப்புக் கிடைத்தது.

கொழும்புக் கல்லூரியில் இருக்கும் போது தமிழ், சிங்கள, இஸ்லாமிய மாணவர்கள் என்னுடன் நேசமாக பழகி வந்தார்கள். காரணம் அவர்களுக்கு புத்திமதியும் பல உதவிகளும் செய்த படியாலும் சித்த பகுதி மாணவர்களின் வியங்களிலும் கூட்டங்கள் சரஸ்வதி பூசை ஆகிய நிகழ்ச்சிகளில் பல உதவிகளை செய்த படியால் எல்லா மாணவர்களும் அன்பும் நேசமுமாக இருந்து வந்தார்கள்.

1952ல் இக்கல்லூரியை அரசாங்கம் அங்கீகரித்த போதும், காலம் சென்ற வட்டுக்கோட்டை வைத்திய கலாநிதி குமாரசாமியும் நானும் வேறு சிலரும் முயற்சி செய்து நிறைவேற்றினோம். காரணம் அப்போது கொழும்புக் கல்லூரியில் அதிபராக இருந்த காலஞ் சென்ற ஆர்.எஸ்.எஸ் குணவர்த்தனா எங்கள் இருவருடனும் நன்கு பழகிய படியால் வேண்டிய உதவியை மனம் சலிக்காது செய்து வந்தார். நான் கொழும்பிலும், கைதடியிலும் 30 ஆண்டுகள் தொழில் புரிந்து பின் இழைப்பாற்றினேன். 1977இன் பின்னும் இக் கல்லூரியில் கடமை செய்யக் கிடைத்தது எனது பாக்கியம் 1992 வரை இக் கல்லூரிக்கும் பல அதிபர்கள் வந்து நடத்தினார்கள்.

பின் என்னிடம் கொழும்புக் கல்லூரியில் கற்ற மாணவர்களாகிய கலாநிதி ப.உரோமகேஸ்வரன், காலஞ்சென்ற இன்னாசித்தம்பி - சுகந்தன், காலம் சென்ற வாமதேவன் ஆகியோர் அதிபர்களாக இருந்து சிறப்பற நடாத்தினார்கள். தற்போது எனது மாணவி கலாநிதி கமலா பரமசிவம் அதிபராகப் பதவியேற்று நடாத்தி வருகிறார். இது எனக்கு ஓர் மகிழ்ச்சியும் இன்பமுமாக இருக்கிறது.

இன்னும் பல ஆண்டுகள் நிடுழி வாழ்ந்து பல மாணவர்களை மக்களுக்கு உதவிசெய்ய வைக்க வேண்டுமென்று ஸ்ரீ நல்லூரான் அருள் கொண்டு வாழ்த்துகின்றேன்.

“வாழ்க பல ஆண்டுகள்”

நன்றி

வணக்கம்.

வைத்தியகலாநிதி குஞ்சீதபாதம் D.A.M,
நல்லூர்.



ஆச்சுச் செய்து

விழாக்காணும் மேற்படி கல்லூரியை வாழ்த்துகிறேன். நானும் அக்கல்லூரியின் ஒரு பழைய மாணவனென்ற உரிமையில் அந்த அடிப்படையில் கடந்த 55 ஆண்டுகளை முன் வைத்து எண்ணிப்பார்க்கிறேன். உண்மையிலேயே அது என்னை உயர்த்தி விட்ட ஒரு ஏணி என்றுதான் குறிப்பிடுகிறேன். அக்காலத்தய அதிபர் - ஆசிரியர்களை எண்ணிப்பார்க்கிறேன். வணங்குகிறேன் அதிபர் சுப்பிரமணியம் - உதவி அதிபர் நே.சு.அன்ரனி - விரிவுரையாளர்கள் - A.G.T.N எனப்பட்டதைப் பெற்ற அகில இலங்கை தமிழ் மருந்துகள், கனகசபை வைத்தியன் அவர்கள் - நீண்ட நாள் தனது முழுவற்றையும் அற்பணித்து ஆயுள்வேதக் கல்லூரியை உயர்த்தி வைத்த திரு.A.V.R என்ற இராசரத்தினம் (கோப்பாய்) அவர்கள் மற்றும் விஷவைத்திய விரிவுரையாளரான திரு. குஞ்சிதபாதம் மற்றும் ஆசிரியர் (தெல்லிப்பனை) இவர்களை நான் கண்டதெய்வமாக மதிக்கிறேன். அன்றிலிருந்து இன்றுவரை ஆயிரக்கணக்கான வைத்தியர்களை ஆயுள்வேத டாக்டர்களை ஆக்கித்தந்த பெருமை எங்கள் கல்லூரிக்கே உரியது. இன்னமும் எத்தனையோ வைத்தியர்களை ஆக்க வேண்டுமென்று ஆண்டவனை வேண்டுகிறேன். நானும் ஒரு வைத்திய பரம்பரையாக 5வது பாரம்பரிய வைத்தியனாக வாழ்ந்தாலும் தகப்பனை இழந்தவனாய் தவித்த என்னை 5வது பரம்பரை வைத்தியனாய் ஆக்கிவிட்ட பெருமை இக் கல்லூரிக்கே சாரும்.

என்சாண் உடம்பிற்கு சிரசே பிரதானம் என்பது சித்தர்களின் தத்துவம். மாங்கனி போன்ற எமது ஈழத்திருநாட்டின் தலைப்பகுதியாக விளங்குவது யாழ்ப்பாணம். வட புலத்தை மேன்மைப்படுத்துகிறது யாழ்ப்பாணம். பல்துறைசார் கல்லூரிகளில் யாழ் ஆயுள்வேத வைத்தியக்கல்லூரியும் குறிப்பிடத்தக்க தொன்றாகும்.

நான் 1950இல் இக் கல்லூரியில் கற்றுத் தேறி சான்றிதழ் பெற்று ஒரு வைத்தியனாக பணியாற்றி வருகின்றேன். யாழ் குடாநாட்டில் எமது சித்த வைத்தியர்கள் மிகவும் சிலராகவே காணப்பட்டனர். இக்கல்லூரியின் உன்னத பணியின் விளைச்சலாக அரை நூற்றாண்டின் பின் இன்று கிராமங்கள் தோறும் பல வைத்தியர் மக்களுக்கு உன்னத பணியாற்றி வருவது நிதர்சனமானது இந்த வகையில் எமது சித்த ஆயுள் வேத வைத்திய கல்லூரிக்கு பவளவிழா என்பது சாலப் பொருத்தமும் கடமையுமாகும்.

1925ம் அளவில் இக் கல்லூரி ஸ்தாபிக்கப்பட்டிருக்கிறது. இது உறுதிமிக்கதாக தோன்றி நிற்பதும் பல வைத்தியர்களை பாரம்பரியமாக்கி வருவதையும் முன்பு பல விழாக்களை சந்தித்ததுடன் இன்று பவள விழாவையும் சத்தித்து நிற்கிறது.

ஒரு மனிதன் தான் பெற்ற கல்வியும் கல்வியினூடாக ஈடுபாடும் அனுபவ முயற்சியும் மேற்கொள்கின்ற துறை சார்ந்த வளர்ச்சியும் இணைந்தே அகவையில் பால் மனமார பாராட்டுகிறேன் வாழ்த்துகிறேன். பொன்விழா, மணிவிழா, பவளவிழா போன்ற விழாக்களை சந்திக்க முடிகின்றது. இவைகளை குறிக்கோளாக சமூகத்திற்கு பணியாற்றியவர்களும் கௌரவிக்கப்பட வேண்டியவர்கள்.

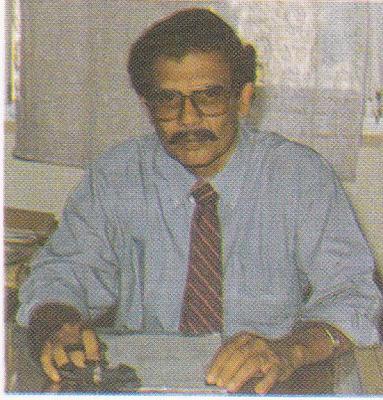
ஆரோக்கிய வாசா வைத்தியசாலை,
மட்டுவில் வடக்கு,
சாவகச்சேரி.

"சுகஸ்ராபிஷேக வைத்தியசூரி"
வைத்திய கலாநிதி பேரூரூபிலிபீஸ் J.P
D.A.M, R.I.M.P (Cey), S.M.P (India)

வ்யாளுளடக்கம்

01) ஆசிரியர் உரை	01
02) கல்லூரி அன்னையை நினைவுசூர உங்களுடன் ஒரு சில நிமிடங்கள்	03
03) சித்த ஆயுள்வேத மருத்துவக் கல்விப் பாரம்பரியம்	07
04) மந்திரமும் தந்திரமும் மருந்தும்	13
05) நிகழ்கால மருத்துவச் சமூகவியல் சிந்தனைகள்	15
06) சித்த வைத்தியமும் மக்களும்	21
07) சுரம் என்றால் என்ன?	24
08) தெய்வீக ஆரோக்கியம்	26
09) ஒவ்வாமை நோய்கள் கிரந்தித்தோய்வும் தமக சுவாசமும்	32
10) பொங்கு தமிழ் போல புகழ் பெறுக	35
11) சித்தாயுள்வேத சித்தாந்தங்கள்	37
12) நலவாழ்வின் பரிமாணங்கள்	40
13) பெரும்பாட்டு ரோகமும் அதன் சிகிச்சை முறைகளும்	43
14) உளச்சிதைவு நோய்	46
15) புற்றுநோய்	56
16) இலங்கை மருத்துவ முறை	60
17) இயற்கை மரணம்	64
18) திருக்குறளில் மனிதமேம்பாடு பற்றிய சில சிந்தனைகள்	73
19) ஆடாதோடை	77
20) மலருக்குள் மறைந்திருக்கும் மொட்டுக்கள்	78
21) குறிக்கோளை நோக்கி	82
22) மருத்துவத்தில் பனை நுங்கு	84
23) வர்மக்கலை (மர்மக்கலை / நரம்படிக்கலை)	86
24) கடிவாளம்	88
25) எயிட்ஸ் என்றால் என்ன	91
26) உடல் பருமன்	94
27) நவீன காலணிகளால் ஏற்படும் பாதிப்புக்கள்	97
28) மூலிகைகளும் அதன் மருத்துவமும்	99

இதழாசிரியர் குழு



ஆலோசக ஆசிரியர்
கலாநிதி க. குணராசா
B. A. Hons, (Cey.), M. A., Ph.D, SLAS

இணையாசிரியர்கள்



Dr. N. மணிவண்ணன்
(DAM Ceylon)



Dr. திருமதி ஜீ. புவனலோஜினி
(DAM Cey. Certificate Councillor)

ஆசிரியர் உரை

Dr.(திருமதி). புவனலோஜினி ஜீவானந்தம்,
Dr.N.மணிவண்ணன்,
(இணையாசிரியர்கள்).

காலத்தால் அழியாத புகழ் பூத்ததும் வரலாற்றுச் சிறப்பும் பெற்றதும் எம்முதாதையர்கள் எதிர்பார்ப்புகளை உச்சநிலை அடைய வைத்திருப்பதுமான இந்நிறுவனத்தின் சிறப்பினை எடுத்தியம்பும் ஓர் அம்சமாகவே இந்த ஆசிரியர் தலையங்கம் அமைகின்றது. இக்கல்லூரியின் நோக்கம் பாரம்பரிய வைத்தியர்களின் வழித்தோன்றல்களுக்கு இன்றைய விஞ்ஞான அடிப்படையின் அறிவோடு சேர்ந்து சுதேச மருத்துவ அறிவையும் புகட்டுவதற்காகவே ஆரம்பிக்கப்பட்டது. ஆரம்பத்தில் இருந்தே அதன் குறிக்கோள் நன்முறையில் பின் பற்றப்பட்டு காலத்திற்கேற்ற அணுகுமுறை மாற்றங்களையும் அடைந்துள்ளது. “பழையன கழிதலும் புதியன புகுதலும் வழுவல கால வகையினானே” என்ற தொல் காப்பியத்தின் குத்திரத்தின் பிரகாரம் மாற்றம் ஏற்பட காலம் உறுதுணையாய் இருந்தபோதும் இத்தொன்மைவாய்ந்த வைத்திய சம்பிரதாயங்களை உண்மை நிலையில் இருந்து சிறிதளவேனும் மாற்றம் அடையவிடாது காக்க வேண்டிய பொறுப்பு சுதேச மருத்துவ பரம்பரை வைத்தியர்களின் கைகளிலே தான் தங்கியுள்ளது.

புவன விழா மலர்

இவ்விழாவினை எடுப்பதன்மூலம் மக்களை விழிப்படையச் செய்து இந்த சுதேச வைத்திய பாரம்பரியங்களின் அறிவை மக்கள் மனதில் என்றென்றும் நிலைநாட்டும் நோக்கத்திற்காகவே எடுக்கப்பட்டது. அகில இலங்கையின் வரலாற்றுச் சிறப்புமிக்க இவ்வைத்திய கல்லூரியை ஸ்தாபிக்க அரும்பாடுபட்ட ஸ்தாபகப் பெரியார் அமரர் வஸ்தியாம் பிள்ளை அவர்களின் நோக்கம் என்றென்றும் அழியாத தீபமாக பல தீங்களை ஏற்றி மக்களின் மனதில் உள்ள இருளைப் போக்கி வைத்திய அறிவை வளர்த்துக் கொண்டே இருப்பதை உணர்த்துவதாகவும் அமைகின்றது. வைத்திய ஒளிதனை ஏற்றி மக்களின் நோயை அகற்றும் அறிவினை வளர்த்து மக்கள் என்றென்றும் ஒளிமயமான வாழ்வை நடாத்தி இன்புற்று இருக்க வேண்டும் என்ற உயரிய கொள்கை என்றென்றும் நிலைத்திட வேண்டும். வாழ்க ஸ்தாபகரின் நாமம், வாழ்க சுதேச வைத்தியம்.

மேலும் “என்னன்றி கொன்றார்க்கும் உய்வுண்டாம் - உய்வில்லை செய்நன்றி கொன்ற மகட்கு” எனும் குறளுக்கமைய நன்றி என்று கூறுவதில் கடமைப்படுகின்றோம்.

- இக்கல்லூரிக்கே உரித்தான பவள விழாவை சிறப்பாக நடாத்த வேண்டும் என்ற மன உறுதியுடன் தம் சொந்த வீட்டு வைபவமாக எண்ணி இரவென்றும் பகலென்றும் பனியென்றும் மழையென்றும் பாராமல் தமது முழு உழைப்பையும் வழங்கிய வட இலங்கை சுதேச வைத்திய ஆளுனர் சபையினர், அதிபர், விரிவுரையாளர்கள், ஊழியர்கள், கல்லூரியில் பயிலும் அனைத்து மாணவர்கள், வைத்திய கலாநிதிகளாக விளங்கும் கல்லூரி யின் பழைய மாணவர்கள், ஊழியர்கள், இக்கல்லூரியில் பயிலா விட்டாலும் பற்றுக்கள் வைத்த அன்பர்கள் நண்பர்கள் அனைவருக்கும் எமது நன்றியை மீண்டும் மீண்டும் தெரிவிப்பதில் மகிழ்ச்சியடைகின்றோம்.
- பவளவிழா மலரை மணங்கமலச் செய்வதற்கென உரிய நேரத்தில் ஆசிச்செய்திகளை இன்முகத்துடன் தந்துதவிய பெரியார்கள் அனைவருக்கும் மற்றும் உரிய நேரத்தில் மனமகிழ்வுடன் ஆக்கங்களைத் தந்து தவிய வைத்திய கலாநிதிகள், கலாநிதிகள், பேராசிரியர், வைத்திய மாணவர்கள் அனைவருக்கும் மேலும் இம்மலரைமென்மேலும் மணம் பரப்ப விளம்பரங்களை இன்முகத்துடன் தந்துதவிய வைத்திய கலாநிதிகள், வர்த்தகப் பெருமக்கள், அன்பர்கள், நண்பர்கள் அனைவருக்கும் நன்றி என்று நன்றி கூறுவதில் பெருமை அடைகின்றோம்.
- மேலும் இவ்விழாவை மெருகூட்டி சிறக்கவைக்க வேண்டும் எனவும்

அதேநேரம் கல்லூரி மதிலை மெருகூட்ட வேண்டும் என்றும் கல்லூரி புதுப்பொலிவு பெற வர்ணம் தீட்ட வேண்டும் எனவும் கல்லூரி பெயர்ப்பலகை புதுப்பொலிவுடன் மிளிர் வேண்டும் எனவும் பவளவிழா ஒன்று நடாத்த திட்டமிட்டுள்ளோம் என்ற செய்தியை கேட்டவுடனேயே பணக்கட்டுக்களை அள்ளி வழங்கிய வட இலங்கை சுதேசவைத்திய ஆளுனர் சபையினர், வைத்திய கலாநிதிகள், வர்த்தகப் பெரியார்கள், அன்பர்கள் நண்பர்கள் அனைவருக்கும் நன்றியை அள்ளி வழங்குவதில் பெருமிதமடைகின்றோம்.

- பலவிதமான சிரமங்களின் மத்தியிலும் இரவென்றும் பகலென்றும் பாராமல் நாம் போகும் போதெல்லாம் இன்முகத்துடன் வரவேற்று பொறுமையுடன் ஆலோசனைகள் பரிமாறவும் பொறுப்புடன் அழகான முறையில் வடிவமைத்து அச்சிட்டு உரிய நேரத்தில் தந்துதவிய ஹரிஹரன் பிரிண்டேஸ் உரிமையாளர், ஊழியர்கள் அனைவருக்கும் நன்றி கூறுவதில் மகிழ்வடைகின்றோம்.
- மேலும் இதில் நன்றிகூற பெயர்குறிப்பிடப்படாத அனைவருக்கும் நன்றி கூறுவதில் மகிழ்வடைகின்றோம்.

பொன்விழாக் கண்டு பவளவிழா காணும் இக்கல்லூரி நூற்றாண்டு கண்டு மேலும் பல நூற்றாண்டுகளைக் காணும் என்பதில் எதுவித ஐயமும் இல்லை.

கல்லூரி அன்றையை நினைவுகூர உங்களிடம் ஒரு சில நிமிடங்கள்...

கொந்தி. கருணாசா,
(BA.Hons(Cey), M.A, Ph.d, SLAS,
ஆலோசக ஆசிரியர்,

லங்கா சித்த ஆயுள்வேத மருத்துவக் கல்லூரி இலங்கையின் மிகமிகப் பழைமைவாய்ந்த நிறுவனமாகும். இலங்கையில் முதன்முதல் நிறுவப்பட்ட வைத்தியக் கல்லூரி என்ற பெருமையைப் பவளவிழா ஆண்டின் நிறைவில் பூரிப்போடு நினைவுகூரும் போது, இப்புக்ழ்ப்புத்த நிறுவனத்தை 1925ஆம் ஆண்டு வைகாசி மாதம் ஸ்தாபித்த நிறுவனர் டாக்டர் ஜே.வஸ்தியாம் பிள்ளையை உட்பூர்வ மான நன்றியுடன் மனதிலிருத்திக் கொள்கின்றோம். தமிழ்நாடு சென்னையில் ஆயுள்வேதக் கல்லூரி நிறுவப்பட்ட 1924ஆம் ஆண்டினை அடுத்து 1925ஆம் ஆண்டு இலங்கையில் யாழ்ப்பாணத்தில் இப்பாரிய பெருமைமிகு நிறுவனத்தை நிறுவிய பெரும்பணி டாக்டர் ஜே.வஸ்தியாம் பிள்ளைக்குரியது.

டாக்டர் ஜே.வஸ்தியாம் பிள்ளை தனது இளம்பராயத்தில் மலாயாவில் வைத்தியப்பணி புரிந்து, பின்னர் இந்தியா சென்று ஆயுள்வேதத்தில் மேலதிகப் பயிற்சி பெற்று இலங்கை திரும்பிய கையோடு இந்த வைத்தியக் கல்லூரியை நிறுவினார். இலங்கை ஆயுள்வேத

மருந்துச்சாலை 101, பிரதான வீதியில் முதன் முதல் ஆரம்பிக்கப்பட்டது. அதனோடு இணைந்து மாணாக்கருக்கு வைத்திய அறிவைப்புகட்டும் பயிற்சி நெறிகளையும் ஆற்றினார் என அறியக்கிடக்கிறது. வைத்தியசாலை 1925ஆம் ஆண்டு தைமாதம் ஆரம்பிக்கப்பட்டது. மாணாக்கருக்கான பயிற்சி நெறிகள் 1925, வைகாசி மாதம் ஆரம்பிக்கப்பட்டதென அறிய முடிகின்றது. (சத்திய வேத பாதுகாவலன் 09.01.1926)

யாழ்ப்பாண நகரசபை அக்கால வேளையில் ஓர் ஆயுள்வேத மருந்தகத்தைத் தொடங்க விரும்பிய போது டாக்டர் ஜே.வஸ்தியாம் பிள்ளையை அதற்குரியவராகத் தேர்ந்தெடுத்துப் பொறுப்பினை வழங்கினார். ஆயுள்வேத வைத்திய சாலையைத் திறந்ததும், ஒரு வைத்தியக் கல்லூரியின் அவசியத்தைப் பற்றி அவர் எண்ணத் தலைப்பட்டார். அவருக்கிருந்த நிதிவசதியும், வைத்திய அறிவும் லங்கா ஆயுள்வேத மருத்துவக் கல்லூரியை நிறுவக் காரணிகளாயின. (Hindu organ - 01.05.1925) அக்காலத்திலேயே இக்கல்லூரியை நிறுவுவதற்காக எழுபதினாயிரம் ரூபாவை செலவிட்டார் என அறியப்படுகின்றது.

“டாக்டர் ஜே.வஸ்தியாம்பிள்ளை” நீண்ட பயணங்களை மேற்கொண்ட அனுபவஸ்தர். அவர் இப்படியான கல்லூரிகள் இந்தியாவில் நடைபெறுவதைக் கண்டுள்ளார். உண்மையில் அவரே அப்படியான ஒரு கற்கை நெறியை இந்தியக் கல்லூரி ஒன்றில் முடித்துள்ளார். இப்படியான ஒரு கல்லூரியை நடத்த எவ்வளவு பெரிய செலவு ஏற்படும் என்பதை எண்ணி அவர் தயங்கவில்லை. அவர் இங்குள்ள தகமைசால் மனிதர் சிலரின் ஆலோசனையை நாடினார். அவர்கள் அவரை உற்சாகப்படுத்தினர். தேர்ந்தெடுத்த சிலரைக் கொண்ட நிர்வாகக் குழு ஒன்றை அமைக்கவும், ‘வைத்திய ரத்தினம்’ என்ற உயர் பட்டம் பெற்ற இந்திய நிபுணரின் சேவையைப் பெறுமாறும் ஆலோசனை கூறினார்.

பெரிய ஒரு வசதிமிக்க மாளிகையை எடுத்துக் கல்லூரி அமைத்து, வேண்டிய கருவிகளைச் சேகரிப்பது அவருக்குச் சில நாட்களில் செய்யக் கூடிய வேலையாயிற்று. இதன்பிரகாரம் 1925ஆம் ஆண்டு வைகாசி மாதம் 27ஆம் திகதி புதன்கிழமை இலங்கையின் முதலாவது ஆயுள்வேதக் கல்லூரி அதிக வாய்ப்பான நன் முகூர்த்தத்தில் ஆரம்பிக்கப்பட்டது. இக்கல்லூரியில் வசதியற்றோரும் அங்கு படிக்கக் கூடியதாக அதன் கதவுகளையும் திறந்து வைத்தார். அவருடைய பெயர் நன்றிமிக்க பொதுமக்களின் நெஞ்சங்களில் சிம்மாசனமேற்றப்பட்டிருக்கின்றது. அவரது நாமம் சுதேச வைத்தியக் கல்லூரியின் வரலாற்றில் பொன் எழுத்துக்களால் பொறிக்கப்பட

வேண்டியதாகும். நம்காலத்துக் குறைபாடுகளை எல்லாம் வென்று உயர்ந்த அபூர்வப்பிறவி எல்லாரும் பின்பற்ற வேண்டிய பேரொளிமிக்க மாமனிதர் என்று கல்வெட்டுப்பேசும் (Hindu organ 01.05.1925, செல்வி ஞா.சுபாஜினி இன் கட்டுரை எழுத்தாளுகையும்).

இக்கல்லூரி ஆரம்பிக்கப்பட்டதன் நோக்கம் மிகத் தெளிவானது. இலங்கையின் பாரம்பரிய மருத்துவத்தைப் பேணிப் பாதுகாப்பதும், பரம்பரை மருத்துவர்களின் பிள்ளை களிற்கு மருத்துவத்துறை சார்ந்த கல்வியை மரபு முறையாகக் கற்பித்து அவர்களை ஒரு பூரண வைத்தியர்களாக ஆக்குவதுமாகும். இந்த இலக்குகளை அடைவதற்காக டாக்டர் ஜே.வஸ்தியாம்பிள்ளையாழ்ப்பாணப் பெருமக்கள் சிலரை ஒருங்கே கூட்டி, “வட இலங்கை சுதேச மருத்துவசபை” ஒன்றினை 1939இல் உருவாக்கினார். இச்சபையின் தலைவராக டாக்டர் ஐசெக் தம்பையாவும், செயலாளராக கொஸ்மாஸ் டபிள்யூ.டி. அல்வின்கம், உறுப்பினர்களாக டாக்டர் டபிள்யூ. ஜெகோரட்ணம், டாக்டர் ஏச்.எஸ்.ஐயங்கார், ரி.ஆர்.நல்லையா, பி.மொஸெஸ், முதலியார் ஆர்.சி.புரொக்டர், வணபிதா எஸ்.கே.ஸ்ரீனிஸலோஸ், நெவினஸ் செல்லத்துரை, வைத்திலிங்கம் துரைசாமி, இன்ரயர், ஜே.திஸ்ஸவீரசிங்கே, எம்.சபாரட்ணசிங்கே, எஸ்.பி.செல்லத்துரை, ஜி.ஜி.பொன்னம்பலம், சு.நடேசன், டாக்டர் எஸ்.இராமநாதன் ஆகியோர் அமைந்தனர். (கல்லூரிக் கையேடு - Prospectus 1936)

கல்வாரி அதிபர்கள்

லங்கா சித்த ஆயுள்வேத மருத்துவக் கல்லூரியின் ஸ்தாபக அதிபராக டாக்டர் ஜே.வஸ்தியாம் பிள்ளை விளங்கினார். (1925 - 1928) அதன் பின்னர் 1928இல் தமிழ் நாட்டிலிருந்து ஆயுள்வேத விற்பனரான டாக்டர் ஏச்.ஸ்ரீநிவாச ஐயங்கார் அதிபர் பொறுப்பினை ஏற்றார். (1928 - 1941) அவர் இறக்கும்வரை இக்கல்லூரியின் அசிபராக விளங்கி அரும்பெரும் பணிகளை ஆற்றியுள்ளார். அவரின் பின்னர் இக்கல்லூரியின் அதிபராக டாக்டர் ஏ.நாகலிங்கம் கடமையாற்றினார். (1941 - 1948) 1948இல் இக்கல்லூரியின் பதில் அதிபராக டாக்டர் எஸ்.ஏ.இராசையா (1948 - 1967)வின் பணி நிறைவில் டாக்டர் ஆர்.ஈ.டபிள்யூ ஜெகோரட்ணம் (1967 - 1975) இக்கல்லூரியின் அதிபராகினார். இவரின் பின் இக்கல்லூரியின் அதிபராக விளங்கியவர் டாக்டர் ஏ.வி.இராசரத்தினம் ஆவார். (1975 - 1985) அவரின் பின்னர் டாக்டர் ஏ.நடராசா அதிபரானார். (1985 - 1986) அவரின் பின்னர் டாக்டர் ஏ.வி.இராசரத்தினம் மீண்டும் அதிபராக கடமையாற்றினார். (1986 - 1989) அவரின் பின் டாக்டர் ப.உரோமகேஸ்வரன் 1989இல் இருந்து 1991 வரை இக்கல்லூரியின் அதிபராக கடமையாற்றினார். அதன் பின்னர் 1991இல் இம்மருத்துவக் கல்லூரியின் அதிபராக டாக்டர் நெஜினோல்ட் சுகந்தன் இன்னாசித்தம்பி பதவி ஏற்று 1993 வரை பணியாற்றினார். அவரை அடுத்து டாக்டர் என்.வாமதேவன் இக்கல்லூரியின் அதிபராகக் கடமை புரிந்துள்ளார். (1993 - 1997) அன்னாரின் பின் லங்கா

சித்த ஆயுள்வேத மருத்துவக் கல்லூரியின் அதிபராக 1997 இலிருந்து கடமையாற்றி வருபவர் டாக்டர் (திருமதி) கமலலோஜினி பரமசிவம் ஆவார். இவரே கடந்த 75 வருட கல்லூரி வரலாற்றில் முதல் பெண் அதிபராவார்.

1. Dr.J.வஸ்தியாம்பிள்ளை - 1925-1928
2. Dr.H.S.ஐயங்கார் - 1928-1941
3. Dr.A.நாகலிங்கம் - 1941-1948
4. Dr.S.A.இராசையா - 1948-1967
5. Dr.R.E.W.ஜெகோரட்ணம்- 1967-1975
6. Dr.A.V.இராசரத்தினம் - 1975-1985
7. Dr.A.நடராசா - 1985-1986
8. Dr.A.V.இராசரத்தினம் - 1986-1989
9. Dr.P.உரோமகேஸ்வரன் - 1989-1991
10. Dr.R.சுகந்தன் இன்னாசித்தம்பி - 1991-1993
11. Dr.N.வாமதேவன் - 1993-1997
12. Dr.(Mr's) K.பரமசிவம் - 1997-

இயக்குனர் சபை

வட இலங்கை சுதேச மருத்துவ சபை 1934இல் டாக்டர் ஜே.வஸ்தியாம் பிள்ளை அவர்களால் உருவாக்கப்பட்டது. அதில் டாக்டர் ரி.ஜசெக் தம்பையா தலைவராகவும் ஏனைய பதினாறு பேர்கள் அங்கத்தவர்களாகவும் விளங்கினர். ஆரம்பத்திலிருந்தே இயக்குனர் சபையில் கல்லூரி அதிபரும் பதிவாளரும், (நிர்வாக அதிகாரி) அங்கம் வகித்து வந்துள்ளனர். டாக்டர் ஜெகோரட்ணம் அதிபராக விளங்கிய காலத்தில் டாக்டர் எமில் இன்னாசித்தம்பி சபைத் தலைவராக விளங்கினார். 1975இல் வடஇலங்கை சுதேச வைத்திய சபையில் புதியவர்கள் சிலர்

இடம்பெற்றுக் கொண்டனர். சட்டத்தரணி அ.விஸ்வநாதன் சபையின் தலைவரானார், அவரின் பின் கு.வினோதன் சபையின் தலைவரானார், அதன்பின் டாக்டர் தெய்வேந்திரன் சபைத் தலைவராக இருந்தார். அவரின் பின் பேராசிரியர் அ.சண்முகதாஸ் சபைத் தலைவராக கடமையாற்றி வருகின்றார். லங்கா சித்த ஆயுள்வேத மருத்துவக் கல்லூரியின் இயக்குநர் சபையிலும், இயக்குநர் சபை மாற்றக் காலங்களிலும் கல்லூரியின் வளர்ச்சிப் படிகளில் தடங்கல் ஏற்படாது விடினும் கசப்பான ஒருசில சம்பவங்கள் நிகழ்ந்துள்ளன வென்பதை மறைக்க முடியாது. 1980களில் நிர்வாக சபையில் ஏற்பட்ட பிரிவு காரணமாக யாழ்ப்பாண நீதிமன்றம் மூன்று சட்டத்தரணிகள் கொண்ட ஓர் ஆணைக்குழுவிடம் கல்லூரி நிர்வாகத்தை ஒப்படைத்தது. ஏறத்தாழ ஈராண்டுகள் இக்குழுவே கல்லூரியை நிர்வகித்தது.

பட்டங்கள்

லங்கா சித்த ஆயுள்வேத மருத்துவக் கல்லூரி 1928இல் இருந்து L.A.M (Licenciate in Ayurvedic Medicine) என்ற பட்டத்தை இங்கு படித்துச் சித்தி பெற்ற மாணவர்களுக்கு வழங்கி வந்தது. 1928இல் ஏழு மாணவர்கள் L.A.M பட்டத்துடன் வைத்தியர்களாக வெளிவந்தனர். அதற்குமுதல் 1926இல் இந்தியா விலிருந்து வந்த பரீட்சைக் குழுவால் நடாத்தப்பட்ட சோதனையில் பத்து மாணாக்கர் “ஆயுள்வேத வித்துவான்” என்ற பட்டத்தினைப் பெற்றுள்ளரென்பது குறிப்பிடத்தக்கது. 1927இல் “ஆயுள்வேத வித்துவான் பட்டத்தினை ஒன்பது பேர் சுவீகரித்துக் கொண்டனர். 1934ஆம் ஆண்டு முதல் இம்மருத்துவக் கல்லூரி

D.A.M (Diploma in Ayurvedic Medicine) என்ற பட்டத்தினை வழங்கி வருகின்றது. மேலும் 1951 வரை இம்மருத்துவக் கல்லூரி L.A.M.P என்ற பட்டத்தை வழங்கி வருகின்றது.

24.07.1949 ஆம் ஆண்டு நிகழ்ந்த பட்டமளிப்பு விழாவிற்கு அவ்வேளை உள்ளூராட்சி அமைச்சராகவும், சுதேச வைத்திய சபைத் தலைவராகவும் விளங்கிய எஸ்.டபிள்யூ.ஆர்.டி.பண்டார நாயக்கா வந்திருந்தார்.

ஆரம்பத்தில் இக்கல்லூரி பரீட்சைகள் இந்திய பரீட்சைக் குழுவால் நடாத்தப்பட்டது. 1951ஆம் ஆண்டு ஆடிமாதம் 13ஆம் திகதி லங்கா சித்த ஆயுள்வேத மருத்துவக் கல்லூரி அரச அங்கீகாரம் பெற்றுப் பதிவு செய்யப்பட்ட கல்லூரியாக மாறியதும் இறுதிப் பரீட்சைகள் ஆயுள்வேதத்தினைக் களத்தால் நடாத்தப்பட்டு வருகின்றன. சித்தி பெற்றவர்கள் வைத்தியர்களாக பதிவு செய்யப்படுகின்றனர். இன்று லங்கா சித்த ஆயுள்வேத மருத்துவக் கல்லூரியை வட இலங்கை சுதேச வைத்திய சபை நிர்வகித்து வருகின்றது. வடக்கு கிழக்கு மாகாண சபை இக்கல்லூரி இயங்குவதற்குரிய மானியத்தை வழங்கி வருகின்றது.

நூற்றுக்கணக்கான வைத்திய மணிகளை உருவாக்கி நாட்டின் மூலை முடுக்குகளில் எல்லாம் பணியாற்ற உதவிய லங்கா சித்த ஆயுள்வேத மருத்துவக்கல்லூரி இன்று தனது பவளவிழாவைப் பெருமிதத்துடனும் கர்வத்துடனும் கொண்டாடுகின்றது. இப்பணி மேலும் தொடரும் என்பதில் ஒருவித ஐயமுமில்லை.

பவன விழாச் சபை



கிறப்போர் (கூடமிருந்து வலம்)

- Dr.(Miss) S. ப்றேமாணந்த் - பொருளாளர்
 Dr.S.பரமசிவம்பிள்ளை
 Dr.(Mrs) P.கமலலோஜீன்
 Dr. K.குணராஜா - தலைவர் - ஆலோசக ஆசிரியர்

நற்போர் (கூடமிருந்து வலம்)

- 1) Dr.(Mrs).J.புவனலோஜீன் - கிணைஆசிரியர்
 2) Mr.(Mrs) H.சீவபோகமலர்

Prof. A.சண்முகதாஸ் - பெருந்தலைவர்

Mr.G.ராஜேந்திரம்

Dr.N.சண்முகலிங்கன் - கிணைச்செயலாளர்

Dr.N.மணிவண்ணன் - கிணைச்செயலாளர் - கிணைஆசிரியர்

Dr.P.சண்முகரட்ணம்

Dr.K.ஜீவானந்தம்

3) Mr.A.ராகவன்

4) Mr.P.கபேந்திரன்

சித்த ஆயுள்வேத மருத்துவக் கல்விப் பாரம்பரியம்

வைத்திய சுவாமி (திருமதி) இந்துஜானி நாயாஜா,
மாகாண சுகேச மருத்துவப் பணிப்பாளர்,
மாகாண சுகேச மருத்துவத் திணைக்களம்,
வ.கி.மா, திருகோணமலை.

சித்த மருத்துவம் தமிழ் மக்களின் பாரம்பரிய மருத்துவம் ஆகும். இதன் வரலாறு தொன்மையான சிந்துச் சமவெளி உஹரப்பா, மொகஞ்சதாரோ ஆகிய நாகரீகங்களுடன் தொடர்பானதாகும்.

ஆதியில் இலங்கை இந்தியாவுடன் பிணைக்கப்பட்டே காணப்பட்டதாக கூறுகின்றார்கள். பின்னர் நீண்ட பெரும் கால இடைவெளிகளில் ஏற்பட்ட கடல் கோளினால் பிரிந்து விட்டதாகவும் கூறுகின்றார்கள். இந்த வகையில் தொன்மைக் காலத்தில் தோன்றிய சித்த, ஆயுள் வேத மருத்துவமும் இலங்கையில் வழக்கில் இருப்பது வியப்பு அல்ல.

ஆயுள்வேத மருத்துவம் பற்றிய குறிப்புக்கள் இந்திய வேத கால நூல்களிலே காணப்படுகின்றது. ஆயுள்வேத மருத்துவம் தேவர்களால் வழங்கப்பட்டது என்றும் ஆதியில் சிவனிடம் இருந்து தோன்றியது என்றும் கூறப்படுகின்றது. இதனை புராணங்கள், கர்ண பரம்பரை கதைகள் வலியுறுத்துகின்றன. இதன்படி நோக்கும் போது ஆயுள் வேத மருத்துவமானது

ஆரியர்களுக்கும் இன்னொருவர்களிடம் இருந்து வழங்கப்பட்டதாகவோ அல்லது பெறப்பட்டதாகவோ தான் தோன்றுகின்றது. இதன் மூலம் தேடலுக்குரியது ஆகும்.

இந்திய கண்டத்துக்கு ஆரியர்கள் வரும் முன்பே நாகரீகமான மக்கள் கூட்டம் வாழ்ந்து உள்ளார்கள். அதற்கு ஆதாரமானவையே சிந்துச் சமவெளி ஹரப்பா, மொகஞ்ச தாரோ நாகரீகங்கள். இங்கே காணப்பட்ட நகர அமைப்பு, மற்றும் திட்ட நடைமுறைகள் வளர்ச்சியடைந்த சமுதாய சுகாதார நடைமுறைகளை சுட்டி நிற்கின்றன என்பர். இங்கே காணப்பட்ட சுகாதார உணர்வும், விரிவான பொதுச் சுகாதார திட்டங்களும், மருத்துவ அறிவு வளர்ச்சியடைந்த நிலையை காட்டுகின்றது. அத்துடன் நில்லாது சிவ வழிபாடு கூட அந்த தொன்மையான நாகரீக மக்கள் கூட்டத்துக்குரியன என்றும் கூறப்படுகின்றன. இவ்விடயத்தில் முக்கியமாக நினைவு கூறப்பட வேண்டியது இராமாயண இதிகாசம் ஆகும். இந்த இதிகாசத்தில் வரும் ஆரியர்ல்லாத கூட்டத்தலைவன் இராவணன் சிறந்த தொரு சிவபக்தனாவான். இவன் மருத்துவக் கலையிலும் சிறந்த நிபுணன்

ஆக விங்கியுள்ளான் என்பதும் முக்கிய செய்தி ஆகும்.

ஆகவே, ஆரியர் இந்தியாவுக்கு வரும் முன்பே சிறந்த நாகரீகம் கொண்ட மக்கள் கூட்டம் இந்திய பரந்த பூமியில் வாழ்ந்துள்ளார்கள். அதற்கு சான்றாக சிந்துச் சமவெளி நாகரீகம் விளங்குகின்றது. இந்த நாகரீகத்தை திராவிடப் பண்பாடு என்று கூறுகின்றார்கள். இந்த சிவலிங்க வழிபாட்டினரான திராவிடரில் இருந்து சித்த மருத்துவ வரலாறு தொடங்குகின்றது என கூறலாம்.

இந்த நாகரீக வரலாறு இந்தியக் கண்டத்துள் நூழைந்து கொண்ட ஆரியரினால் சிதைவடையத் தொடங்கின. அல்லது, பாதிக்கப்பட்டு கலப்படைய நேரிட்டது எனலாம். இன்னொரு புறமாக சிந்துச் சமவெளி யில் வாழ்ந்த மக்கள் கூட்டத்தின் பெரும் பகுதி தென்பகுதிக்கும் வேறு இடங்களிற்கும் புலம் பெயர்ந்து கொண்டனர் என்றும் கூறப்படுகின்றது.

இவையெல்லாம் நீண்ட பெரும் கால இடைவெளிகளில் நடைபெற்ற வரலாற்று நிகழ்வுகளாகும். இந்தக்கால இடைவெளி நிகழ்வுகளில் சண்டைகள், சமாதானங்கள், கலப்பு உறவு சேர்க்கைகள் எல்லாம் நடை பெற்றுள்ளன. இப்படியான வரலாற்று நிகழ்வுகளின் போது நாகரீகங்களின் சங்கமம், கொடுக்கல் வாங்கல்கள் எல்லாம் நிகழ்ந்து விடுகின்றன. இவை மனித வரலாற்று சங்கிலித் தொடரில் நடக்கும் அதிசயம் ஆகும். இந்த வரலாற்று கால ஓட்டத்தில் சித்த ஆயுள் வேத மருத்துவங்களுக்கிடையில் கொடுக்கல்

வாங்கல், ஓட்டு உறவுகள் நடைபெற்று உள்ளதை நாம் அனுமானிக்க முடியும்.

இதற்கு நாம் பண்டைய ஆயுள் வேதமருத்துவ நூல்களான சரக சம்ஹிதை, சுஸ்ருத சம்கிதை, அஷ்டாங்க ஹிருதயம், மாதவ நிதானம் போன்ற நூல்களுடன் சித்த மருத்துவம் பற்றி கூறிடும் நூல்களையும் ஒப்பிட்டு பார்க்க வேண்டும். மற்றும் புராண, இதிகாச நூல்கள், வரலாற்று நூல்களையும் ஆராய்ந்து பார்க்க வேண்டும்.

இதற்கு நாம் பண்டைய ஆயுள் வேதமருத்துவ நூல்களான சரக சம்ஹிதை, சுஸ்ருத சம்கிதை, அஷ்டாங்க ஹிருதயம், மாதவ நிதானம் போன்ற நூல்களையும் ஆராய்ந்து பார்க்க வேண்டும்.

இப்படியான தேடலின் போது தொன்மை மிக்க திராவிடர்களின் மருத்துவக் கோட்பாடுகளுள் சில அப்படியே சிதையாமல், நலிவடையாமல் சித்த மருத்துவத்தில் உள்ளதையும் காண முடியும்.

இந்த நீண்ட நெடிய வரலாற்று பின்னணியில் தான் இந்திய கண்டத்துக்கு வந்த ஆரியர்களின் மருத்துவக் கொள்கையிலும், மருத்துவ கல்வி வளர்ச்சியிலும், புராதன சிந்துச் சமவெளி நாகரீக மக்களின் பண்பாட்டு அம்சங்களும் மருத்துவ செயல் முறைகளும் இடம் பெற்று உள்ளன என்பதை உறுதியாக நம்பலாம் என பண்டைய இந்திய விஞ்ஞானத்தின் நூல் கூட்டி நிற்கின்றது.

நீண்ட நெடிய வரலாற்று நிகழ்வி கண்டு வளர்ந்துவந்த சித்த ஆயுள் வேத மருத்துவம் பொது மக்களுக்குரியது ஆகும். இந்த வரலாற்று பெட்டகங்கள் எல்லாம், பரந்து விரிந்த பொது நோக்கில், பிற்பட்ட சந்ததியினருக் காகவே பாதுகாக்கப்பட்டு உள்ளன. இவை பரந்த கல்விப் பாரம்பரியத்தை வளர்த்து வந்துள்ளன.

ஆம். இம்மருத்துவ சுவடிகள் பரந்துபட்ட நோக்கில் விரிவாக் குவதற்கும், பொது வாக்குவதற்கும் ஆக அக்காலத்து முனிவர்களாலும், சித்தர் களாலும் தாராள மனத்தாய் மையினூடு படைக்கப்பட்டன. இவை மாபெரும் மருத்துவ கல்வி நூல்களாகும்.

அக்கால குருகுல கல்வி வளர்ச்சிக் காகவும், தெர்ன்மை மிக்க எமது பல்கலைக் கழகங்களில் போதிப்பதற் காகவும் படைக்கப்பட்டன. எதிர் கால வளர்ச்சிக்காக மருத்துவ கருத்துக் கொள்கைகளை எல்லாம் ஒன்று திரட்டி செயற்திட்டத்துடன் உருவாக்கப்பட்டன என்பதை நாம் மறக்க முடியாது.

தொன் மையான தக் ஷீலா, நாளந்தா, காஞ்சி போன்ற சர்வகலா சாலைகளிலும், ஆதினங்களிலும், குருகுல கல்விப் பீடங்களிலும் எமது முன்னோரின் அறிவுக் கொள்கைகள் புகழ் பூத்து விளங்கின. இந்த தொன்மை மிக்க அறிவின் ஒளியை நாடி உலகின் பல பாகத்தினரும் வந்து குவிந்தனர். அறிவின் ஒளியை பெற்றும் சென்றனர். இக் கல்வியின் வீச்சில் எமது மருத்துவ கல்வியும் இடம் பெற்று புகழ் பரப்பியது என்பது உண்மை.

பவள விழா மலர்

பாரத கண்டத்தில் இருந்து அறிவை பலரும் காவிச் சென்றனர். புத்த மதத்தை கொண்டு சென்ற புத்த பிட்சுக்கள் தனியே புத்த மதத்தை மட்டும் கொண்டு செல்லவில்லை. அத்துடன் பரந்த அறிவையும் கொண்டு சென்றனர். அவர்கள் சென்ற இடம் எல்லாம் சித்த ஆயுள்வேத மருத்துவத் தையும் இடம் பெற வைத்தனர்.

வளர்ந்து வந்த மருத்துவ வளர்ச்சி, பரம்பல் எல்லாம் ஒரு கட்டத்துடன் நின்று விட்டன. பாய்ந்தோடும் ஆறாக வளர்ந்து சென்ற மருத்துவ வரலாறு, திடீரென ஒரு குட்டையாக தேங்கி விட்டது. இது ஏன்? எப்படி ஏற்பட்டது என நாம் சிந்தித்து பார்க்க வேண்டும்.

யாழ்ப்பாண மண்ணில் இருந்தும் புகழ் பெற்ற மருத்துவ சுவடிகள் தோன்றி உள்ளதை நாம் அறிவோம். அங்கே ஒரு மருத்துவ பாரம்பரியம் வளர்ந்து வந்துள்ளதை வரலாறு கூறுகின்றது. இந்த சுவடிகள் எல்லாம் ஏன் தோற்றுவிக்கப்பட்டன?

செகராசசேகரம், பரராசசேகரம் என்பது புகழ் பெற்ற அரச பரம்பரையில் இருந்து தோன்றிய வைத்திய சுவடி நூல்கள் ஆகும் பிற்பட்ட பரம்பரையில் இருந்தும் சொக்கநாதர் தன் வந்திரியம், பதார்த்த குடாமணி, இரு பாலைச் செட்டியார் வைத்திய விளக்கம், அமுதா சாகரம் என வைத்திய நூல்கள் படைக்கப்பட்டுள்ளன. பரந்த யாழ்ப்பாண மண்ணில் சித்த மருத்துவம் செழித் தோங்கி வளர்ந்துள்ளதையே இவை யெல்லாம் கட்டியம் கூறி பறை சாற்று கின்றன.

சிந்துச் சமவெளி ஹரப்பா, மொகஞ் சதாரோ நாகரீகங்களுடு வளர்ந்து வந்த எமது வைத்திய நெறிமுறைகள், கல்வி ஆகியன காலம் காலமாக எமது மண்ணில் வித்தூன்றி வளர்ந்து வந்துள்ளன.

இடையில் தடங்கல்கள், முட்டுக் கட்டைகள் எல்லாம் ஏற்பட்டபோது அந்த தடைகளையும் முட்டுக்கட்டைகளையும் வெற்றிகரமாக முறியடித்து, தூக்கியெறிந்து விட்டு வளர்ச்சி கண்டு வந்துள்ளது.

முதலில் கருத்துக் கொள்கைகளாக இருந்த மருத்துவ நெறிமுறைகள் எல்லாம் ஒன்று சேர்த்து தொகுத்தளிக் கப்பட்ட வரலாற்று வளர்ச்சி காணப்படுகின்றது. அடுத்ததாக தொகுத்தளித் தவைகளில் இருந்து தனித்துவமான வளர்ச்சி நெறிகள் தோன்றுகின்றன. பிற்பாடு அவ்வவ்வகால கட்டங்களுக்கு ஏற்ற நெறிமுறை வளர்ச்சிகள் ஏற்படுகின்றன. கால மாற்றங்களுக்கு ஏற்ப புதிய நெறிமுறைகளும், விளக்கங்களும் ஏற்படுகின்றன.

இந்த செயல்முறையுடன் கூடிய மருத்துவம் கல்வி அதன் வளர்ச்சிகள் எல்லாம் திடீரென நின்று விட்டன. எமது பொது கல்விச் சாலைகள் எல்லாம் இழுத்து மூடப்பட்டன. ஆதினங்கள், குருகுல கல்விப் பீடங்கள், ஆதுலர் சாலைகள் எல்லாம் சிதைக்கப்பட்டன. பெருகி வளர்ந்து வந்த சுவடி நூல்கள் எல்லாம் சிதைவடையத் தொடங்கின. இறுதியில் மருத்துவம் என்பது குடிசைக்குள் உறங்கி விடப்பட்டது. இந்தக் கோலம் எப்படி ஏற்பட்டது?

வணிகத்திற்கு என வந்த அந்நியர் கூட்டத்தால் எமது அரசு கொள்ளையடிக் கப்பட்டது. எமது நாகரீகம், பாரம்பரிய தொழில்கள், கல்விக்கட்டு மானங்கள் எல்லாம் திட்டமிட்டு சிதைக்கப்பட்டன. எமது எல்லாச் செயற்பாடுகளும் சிறையிடப்பட்டன.

மாற்றாக அவர்களது நாகரீகம், தொழிற்கல்வி செயற்பாடுகள், தேவைகள் எல்லாம் வணிக நோக்கில் எம்மீது கட்டவிழ்த்து விடப்பட்டன. திணிக் கப்பட்டன!

இந்த நீண்டகால அடக்கு முறையினால் எமது நாகரீகம் மாற்றப்பட்டது. பண்பாடுகள், தேவைகள் எல்லாம் அவர்களது வழித்தடத்திலேயே நடத்தப் பட்டன. இதிலிருந்து விடுதலை வாழ்க்கை என்பது கேள்விக்குறியானது?

நீண்ட நெடிய இந்த அடக்கு முறை அந்நிய ஆதிக்கம் எம்மை சகல விதத்திலும் பின்னுக்கு தள்ளி விட்டது. இந்த இருட்காலத்தில் தான் எமது மருத்துவம், கல்வி பொது இடங்களில் தடை செய்யப்பட்டது. பொதுக் கல்விக் கூடங்களில் போதிப்பதற்கு தரமில்லை என்று தந்திரமாக மறுக்கப்பட்டது. மாற்றான் கல்வி முறைகள் பதிலுக்கு ஊட்டி வளர்க்கப்பட்டன.

என்ற போதிலும் எமது மருத்துவம், கல்வி ஆகிய பாரம்பரியங்கள் மரித்து விடவில்லை அது மக்களின் பாரம்பரியத்தில் உயிர் வாழ்ந்தது. ஆயிரக் கணக்கான கிராமங்களின் உட்புறத்தில், மக்களின் செயற்பாடுகளில் வாழ்ந்து, வந்து, தக்க தருணம் எதிர்பார்த்து இருந்து கொண்டது.

கால மாற்றத்தில் மக்கள் தடைகளை படிப்படியாக மீட்கத் தொடங்கினார்கள். அந்நியர்களும் அழுத்தங்களை நகர்த்தி விலகத் தொடங்கினார்கள். எமது மருத்துவத் துக்கான தண்டனைகள் படிப்படியாக குறையத் தொடங்கின. என்றாலும் முற்றாக நீங்கி விடவில்லை. என்றே கூறவேண்டும்.

இந்த நிலையில் எமது மருத்துவம் கல்வி என்பவற்றின் நிலை என்ன?

தற்போது எமது மருத்துவத்திற்கு பொது இடங்களில் இடம் கொடுக்கப் பட்டுள்ளது. மருத்துவ கல்விக்கு பொதுக் கல்விக் கூடங்களில் அனுமதி வழங்கப்பட்டுள்ளது வரவேற்கப்பட வேண்டிய வரலாற்று மாற்றம் தான்: மகிழ்ச்சியளிக்கக்கூடிய நிகழ்வுதான் என்றாலும் நாம் ஒன்றை மறந்துவிட முடியாது. இவையெல்லாம் தானாக கிடைக்கவில்லை என்பது தான் முக்கியமானது.

ஆம். நீண்டநெடிய இடையறாத பெரும் போராட்டத்தின் பலனாகவே கிடைத்தன என்பதை நாம் மறந்துவிடக் கூடாது. நான்கைந்து நூற்றாண்டுகளாக அடிமைப்பட்டு கிடந்து விட்டோம். எமது மருத்துவம் விஞ்ஞானம் கல்வி என்பவற்றின் ஆற்றொழுக்கான வளர்ச்சி எத்தனையோ நூற்றாண்டுகளாக தடைப்பட்டுவிட்டன. வளர்ச்சி என்பது கேள்விக்குறியாகவே இருந்துவிட்டது? இதனை நாம் மறந்துவிடலாகாது.

தற்போது நாம் இருபத்தியோராவது நூற்றாண்டுக்கான வளர்ச்சி, சவால் களை சந்திக்க வேண்டிய கால கட்டத்தில் உள்ளோம். விடுபட்டுப்போன எமது பாரம்பரியங்களின் வளர்ச்சியை படிப்படியாக உயர்த்தி உச்சங்களுக்கு

கொண்டு போகவேண்டிய சவால்களுக்கு முகம் கொடுக்க வேண்டும். என்றும் நாம் பத்தாம் நூற்றாண்டிலோ அல்லாது பதினைந்தாம் நூற்றாண்டிலோ நிற்கமுடியாது.

இன்று ஒரு மனிதன் பதினைந்தாம் நூற்றாண்டு மனிதநடை, உடை, பாவனையில் தோன்ற முடியாது. அது சாத்தியமுமில்லை. அதேபோல் தான் எமது செயற்பாடுகள் விடயத்திலும் மாற்றம் தேவை. எமது கருவிகள் தொழில் நுட்பங்கள் செயற்பாடுகள் எல்லாம் மாற்றம் அடைய முடியாமல் இருக்க முடியுமா? கால மாற்றத்தின் தேவை எம்மை பாதிக்காது. விட முடியுமா?

முடியாது! அது சாத்தியம் இல்லை. மற்றவர்களும் அப்படி எம்மை எதிர்பார்க்க முடியாது. கால மாற்றம் எம்மையும் மாற்றம் அடைய வைக்கும். நாமும் 21ம் நூற்றாண்டின் வளர்ச்சியை அடைய வேண்டும். எமது செயற்பாடுகளும் வளர்ச்சியை நோக்கி நகர வேண்டும். இது பரிணாம செயற்பாடு. இது காலம் காலமாக நடைபெறும் மாற்றம். தவிர்க்க முடியாது. இல்லை யென்றால் வளர்ச்சியில்லை பரிணாம போட்டியில் ஜெயிக்க முடியாது.

இன்று விஞ்ஞானம் தொழில் நுட்பம் நவீன விஞ்ஞான வளர்ச்சியடைந்து விட்டன. வளர்ச்சியடைந்த விஞ்ஞான கருவிகளும் தொழில் நுட்பசாதனங்களும் மட்டுப்படுத்தப்பட்டவை யல்ல. ஒரு சாராருக்கு உரியவை மட்டுமல்ல. அவை பரந்துபட்ட மக்கள் கூட்டத்திற்குரியவை. எத்தனையோ அறிஞர்களும். விஞ்ஞானிகளும் தியாக சிந்தையாலும் அரிய அரும் பணியினாலும் கண்டுபிடிக்கப்பட்டவை. இவை

பொது மக்களுக்காக அர்ப்பணிக்கப் பட்டவை. இவற்றை யாரும் பயன்படுத்த முடியும்! உபயோகப்படுத்த முடியும்!

இதனை எவரும் மறுக்க முடியாது; உபயோகப்படுத்த முடியாது என்று கூற உரிமையில்லை

ஆகவே நாம் துணிவுடன் எமது மருத்துவம், கல்வி ஆகியவற்றை தொடரவேண்டும். இன்றைய நூற்றாண்டின் சவாலுக்கு ஏற்ப விஞ்ஞான கருவிகளையும் தொழில் நுட்பங்களையும் எமக்கு கீழ்படிய வைக்க வேண்டும்.

இடைவெளியாகி விடுபட்டுப் போன ஆராய்ச்சிகளை மீண்டும் தொடர வேண்டும். அறிவுச்சுடர் எரிந்து பிரகாசிக்க வேண்டும். பிரயோசனம் இல்லாத காழ்ப்பு தன்மைகளையும், சின்னத்தனமான கீழ்மைச் செயல்களையும் விடுத்து பயன்பாடுள்ள ஆரோக்கியமான உயர் செயற்பாடுகளுக்கு எம்மை நாமே தியாகம் செய்து கொள்ள வேண்டும். நாம் தியாகம் செய்தால் தான் எமது பொதுத்துறையான மருத்துவம் வளரும். மருத்துவக் கல்வி அறிவு பூர்வமாக உயர்ச்சியடையும். இதனை எம்மையற்றி வேறு யார் செய்ய முடியும்?

இந்த சிந்தனையில் தான் அன்று 1925 ஆண்டில் யாழ்ப்பாண மண்ணில் லங்கா சித்த ஆயுள்வேத மருத்துவ கல்லூரி உருவாக்கப்பட்டது. மருத்துவர் பஸ்தியாம்பிள்ளை போன்ற உயர்வு

பெற்ற வைத்தியர்களின் தியாக சிந்தனையில் உயர்ந்து வளர்ந்த கதேச மருத்து கல்விக்கூடம் வளம்பெற வேண்டும். 75 வருடங்களையும் கடந்து பவள விழா காண்பது என்பது ஒரு மாபெரும் சாதனையாகும். இதன் மூலம் பலன் அடைந்து உயர்வு கண்டவர்களின் சாதனை இதற்கு ஒரு பலம் ஆகும். அவர்களின் ஆசி இதனை என்றும் வளம்படுத்தும்; வளம் அடைந்து மென்மேலும் உயர்வு அடைய வேண்டும். இன்று எமக்கு எத்தனையோ வசதிகள் வளங்கள் கிடைக்கின்றன. முன்னைய தடைகள். கட்டுப்பாடுகள் பெரிதும் இல்லை மென்மேலும் வசதிகளையும் வளங்களையும் பயன்படுத்தி உறுதியான கால்களில் நின்று வளர்ச்சியடைய வேண்டும்.

இதற்கு சித்த ஆயுள்வேத மருத்துவ வைத்தியர்களாகிய நாம் ஒன்றுபட்டு எமது பணியை முன்னெடுக்க வேண்டும். எம்மை அர்ப்பணித்து எமது மருத்துவக் கல்வியை முன்னெடுக்க வேண்டும் எமது முன்னோர்களின் சிந்தனை, முனிவர்களினதும், சித்தர்களினதும் தூய அர்ப்பணிப்புக்களை சீர்தூக்கி பார்த்து முன்னேற வேண்டும்.

கற்க கசடறக் கற்பவை! கற்றபின் நிற்க அதற்குத் தக.

என்ற பொய்யாமொழியாம் திருக் குறளை தந்த திருவள்ளுவ முனிபுங் குவரின் கருத்து மருத்துவக் கல்விக்கும் பொருந்தும். அதனை நாமும் கருத்து ஊன்றி பார்க்க வேண்டும்.

வாழ்க சித்த ஆயுள்வேத மருத்துவக் கல்வி
வாழ்க சித்த ஆயுள்வேத மருத்துவம்.

வட இலங்கை சுதேச வைத்திய ஆளுநர் சபை



இடமிருந்து வலம்

- 1) வைத்தியகலாநிதி (செல்வி) நா.நாகேஸ்வரர்
- 2) வைத்தியகலாநிதி க.சீவராஜா
- 3) வைத்தியகலாநிதி செ.பிரமசீவம்பிள்ளை
- 4) கலாநிதி க.குணராஜா
- 5) வைத்தியகலாநிதி P. (திருமதி) கமலலோஜினி

சமூகம் தராதோர்

- 1) திரு. க. கேசவன்
- 2) வைத்தியகலாநிதி க.நவரத்தினம்

உ.பதவைவர்

- 6) பேராசிரியர் அ.சண்முகதாஸ்- தலைவர்
- 7) திரு. ஜி.ராஜேந்திரம் - பொருளாளர்
- 8) கலாநிதி. N. சண்முகலிங்கன் - செயலாளர்
- 9) வைத்தியகலாநிதி வேதநாதன்
- 10) வைத்தியகலாநிதி கு.முிகணநாதன்
- 11) வைத்தியகலாநிதி க. ஜீவானந்தம்

உ.கவிச்செயலாளர்

- 3) வைத்தியகலாநிதி ஆ.ரூர். வீரசிங்கம்
- 4) திரு. கு. வைத்திலிங்கம்

மந்திரமும் தந்திரமும் மருந்தும்

போசியர்.அ.சண்முகநாதர்,
தலைவர் / தமிழ்த்துறை,
யாழ்ப்பாணப் பல்கலைக்கழகம்.

சித்த ஆயுள்வேத மருத்துவத்திலே மணி, மந்திரம், மருந்து என்னும் மூன்றினை கூறுவார்கள், திருமுறையிலே இறைவன் “மந்திரமும் தந்திரமும் மருந்து மானான்” என்று குறிப்பிடுகின்றனர் இவற்றுள் தந்திரம் பற்றியும் மருந்து பற்றியும் இக்கட்டுரையிலே நான் எதுவும் கூறவில்லை. மந்திரம்பற்றி சுருக்கமான ஒரு குறிப்பினை இங்கு வரையவுள்ளேன்.

மந்திரம் உரத்த ஒலியிலே உரப்பி கூறப்படுவது. மலைகளிலே மூலிகைச் சேகரிப்பதற்காக சித்தர்கள் அடர்ந்த காடு களுடாகச் செல்வது வழக்கம் இவ்வாறு செல்லும்போது எதிர்ப்படும் கொடிய விலங்குகளை. விரட்டுதற்கு அல்லது அவை அஞ்சி ஓடுதற்காக உரத்த ஒலியிலே மந்திரங்களை உரப்பிக் கூறிக்கொண்டு செல்வார்கள் இந்த வொலியினைக் கேட்கும் காட்டு விலங்குகள் தம்மையும் விட ஏதோ வொரு கொடிய விலங்கு வருகின்ற தென அஞ்சி ஓடும் வாய்ப்புண்டு. மந்திரம் உளத்துக்கு வழங்கப்படும் மருந்தாகவும் கொள்ளலாம். மந்திரத்திலே இடம் பெறும் தெய்வப் பெயர்களைக் கேட்கும் நோயாளி தனக்குத் தெய்வ உதவிகிடைக்குமென எண்ண வாய்ப்புண்டு இது நோயாளியின்

மனத்துக்கு இதம் அளிக்கலாம் நோயால் ஏற்படும் அச்சம் கூட இதனால் விரட்டப்படலாம். எடுத்துக் காட்டாக ஒரு மத்திரத்தினை இங்கு குறிப்பிடுகிறேன்.

ஓம் எண்ணெய் வார்த்து
இளங்குளத்தே முழுகப்போய்
புன்னைப் பூவைக்கண்டு
வழுக்கி விழுந்தாற்போல்
வாதம் ஊர வாய்வு ஊர
உழுக்கு ஊர சுளுக்கு ஊர

ஓம் காளியாணை வா! காளாஸ்
திரியாணைவா!
நீலியாணைவா! நீலகண்டியாணைவா!
என்னையும் உன்னையும் படைத்த
ஆதிபரமேஸ்வர மூர்த்தியாணை
உழுக்கூர்ந்து வரவே ஸ்வாஹா.

நோயாளியையும் தன்னையும்
இணைத்து மந்திர மருத்துவம் நடை
பெறுகிறது மருத்துவருடைய வாய்ச்
சொல் நோயாளிக்கு எப்போதுமே
பிணிதீர்க்கும் மருந்தாக அமையும்.

மந்திரம் தவறான வழிகளிலே
பயன்படுத்தப்படுவதுண்டு. அத்தகைய
மந்திர மருத்துவத்தை இங்கு நான்
குறிப்பிடவில்லை கர்ப்பூர வாசனையும்,
உடுக்கினுடைய ஓங்கார ஒலியுடன்
உச்சரிக்கப்படும் மந்திரம் சில

நோயாளரைச் சீர்மியஞ் செய்வதாக அமையலாம். இத்தகை நல்ல நோக்குடன் எமது முன்னோர்கள் உண்டாக்கிய மத்திரங்களை இடைக்காலத்தில் கொச்சைப்படுத்தியும் குருரமான வற்றுடன் தொடர்புறுத்தியும் பாழடித்துவிட்டனர் இதனை நல்ல மருத்துவமாக எண்ண முடியாதபடி ஆக்கிவிட்டனர்.

மருந்து உடலுக்கு, மந்திரம் உள்ளத்துக்கானது. வேதமந்திர ஒலியினைக் கேட்கின்றபோது உள்ளத்திலேற்படும் இனிய உணர்வுபோல, நோய்வாய்ப்பட்டவருக்கு உச்சத்தொனியில் உச்சரிக்கப்படும் மந்திரம் மனத்திலே தெய்வீக உணர்வினை ஏற்படுத்துவது மாத்திரமன்றி நோய் நீக்குமென்னும் நம்பிக்கையினையும் ஏற்படுத்துகின்றது. நோய்வாய்ப்பட்டவருக்கு உச்சத்தொனியில் உச்சரிக்கப்படும் மந்திரம் மனத்திலே தெய்வீக உணர்வினை ஏற்படுத்துவது மாத்திரமன்றி நோய் நீங்கும்மென்னும் நம்பிக்கையினையும் ஏற்படுத்துகின்றது. மருத்துவன் இத்தகைய மந்திர மருத்துவத்தை அறிந்திருத்தல் நல்லதாகும், வள்ளு வனுடைய “வாய்ப்பச் செயல்” என்பதும் இதனைத்தான் குறிக்கின்றதோ தெரிய வில்லை.

'நோய்நாடி நோய் முதல் நாடி அது தணிக்கும் வாய் நாடி வாய்ப்பச் செயல்'

என்று வள்ளுவன் கூறும் குறளிலே இரண்டு வாய்கள் இடம் பெறுவதைக் காணலாம் நோயை அறிந்து, அந்நோயின் குணங்களை அறிந்து, அந்நோயின் தோற்றத்தினை அறிந்து ஏற்ற வகையில் மருத்துவம் செய்ய வேண்டுமென வள்ளுவன் கூறுகிறான். இக்குறளிலே உள்ள ஒரு சிறப்பு என்ன வென்றால் நோய், நோயின் குணம், அதன் வாய் என்பனவற்றுடன் நாடி என்னும் சொல்லினை வள்ளுவன் சேர்த்திருப்பதாகும் சித்த ஆயுள்வேத வைத்தியன் நாடி மூலமாகத்தான் இவையாவற்றையும் கண்டு பிடிக்கிறான் இப்படிக்கண்டுபிடித்தபின் “வாய்ப்செயல்” செய்வதிலேதான் வாயினுடைய பங்கும் இருக்கிறது. மருந்து மாத்திரமன்றி வாயினாலே உச்சரிக்கும் மந்திரமும் “வாய்ப்பச் செயல்” ஆகலாம்.

நவீன மருத்துவத்திலே உளநல மருத்துவம் போன்று எங்கள் பண்பாட்டுக் கேற்ற மந்திர மருத்துவம் ஒழுங்குடனும், தெய்வநம் பிக்கையுடனும், சீர்மியப் பார்வையுடனும், இதமளிக்கும் வகையிலும் மேற்கொள்ளுதற்கு இற்றை நாளிலே வாய்ப்புண்டா என்னும் ஒரு வினாவினை முன்வைப்பதே இச்சிறு குறிப்பின் நோக்கமாகும்

കൽപ്പാലി കലാകർമ്മം



இருப்பவர்கள் (கிடமிருந்து வலம்)

- 1) Dr.(Miss).S.பீறேமானந்தி (பகுதிநேர விரிவுரையாளர்)
- 2) (Mrs) V.சோபனா (பகுதிநேர விரிவுரையாளர்)
- 3) Dr. (Mr).A.பரஞ்சோதி (விரிவுரையாளர்)
- 4) Dr.(Mrs).S.சாந்தினி (விரிவுரையாளர்)
- 5) Mr.G.ராஜேந்திரம் (பதிவாளர்)
- 6) Dr.(Mrs).P.கமலலோஜினி (அதிபர்)
- 7) Dr.(Mrs).N.நாகேஸ்வரி (உபஅதிபர்)
- 8) Dr(Mrs).K. சீவயோகமலர் (பகுதிநேர விரிவுரையாளர்)
- 9) Dr.P.கிதயராஜி (பகுதிநேர விரிவுரையாளர்)
- 10) Mr.A. சபாரட்ணம் (பகுதிநேர விரிவுரையாளர்)
- 11) Dr.(Mrs).J.புவனலோஜினி (பகுதி நேர விரிவுரையாளர்)

இருப்பவர்கள் (கிடமிருந்து வலம்)

- 1) Dr.(Miss).S.பீறேமானந்தி (பகுதிநேர விரிவுரையாளர்)
- 2) (Mrs) V.சோபனா (பகுதிநேர விரிவுரையாளர்)
- 3) Dr. (Mr).A.பரஞ்சோதி (விரிவுரையாளர்)
- 4) Dr.(Mrs).S.சாந்தினி (விரிவுரையாளர்)
- 5) Mr.G.ராஜேந்திரம் (பதிவாளர்)
- 6) Dr.(Mrs).P.கமலலோஜினி (அதிபர்)
- 7) Dr.(Mrs).N.நாகேஸ்வரி (உபஅதிபர்)
- 8) Dr(Mrs).K. சீவயோகமலர் (பகுதிநேர விரிவுரையாளர்)
- 9) Dr.P.கிதயராஜி (பகுதிநேர விரிவுரையாளர்)
- 10) Mr.A. சபாரட்ணம் (பகுதிநேர விரிவுரையாளர்)
- 11) Dr.(Mrs).J.புவனலோஜினி (பகுதி நேர விரிவுரையாளர்)

நற்போர் இரண்டாம் வரிசை (கிடமிருந்து வலம்)

- 1) Mr.R.வசந்தராஜ் (1ம் வருடம்)
- 2) Mr.J.ஜெயலன் (2ம் வருடம்)
- 3) Mr.K.கண்ணதாசன் (1ம் வருடம்)
- 4) Mr.K.கிருஷ்ணபிரசாட் (2ம் வருடம்)
- 5) Mr.J.கிஷோர் அனூராஜ் (2ம் வருடம்)
- 6) Mr.K.ஜீவகுமார் (3ம் வருடம்)
- 7) Mr.N.சிவராதிரன் (2ம் வருடம்)
- 8) Mr.T.நகுலன் (1ம் வருடம்)
- 9) Mr.A.ராகவன் (கிறித்தி வருடம்)
- 10) Mr.சுபேந்திரன் (கிறித்தி வருடம்)

நற்போர் முதல் வரிசை கிடமிருந்து வலம்

- 1) Miss.I.அனற்சர்மிளா (3ம் வருடம்)
- 2) Mrs.P.கிஷ்ணவேணி (3ம் வருடம்)
- 3) Miss.J.உஷானி (3ம் வருடம்)
- 4) Miss. P.சுஜீபா (4ம் வருடம்)
- 5) Miss.P.தவவதனி (4ம் வருடம்)
- 6) Miss.J.ஜெயந்தி (4ம் வருடம்)
- 7) Miss.S. காந்தகுபி (2ம் வருடம்)
- 8) Mrs.K.சுஜீத்தா (2ம் வருடம்)
- 9) Miss.K.நவாஜினி (2ம் வருடம்)
- 10) Miss.P.அகிலா (கிறித்திவருடம்)
- 11) Miss.S. கிருஷாந்தினி (3ம் வருடம்)
- 12) Miss.N.நகுலரசி (2ம் வருடம்)
- 13) Miss.J.நிருத்திகா (3ம் வருடம்)
- 14) Miss.T.ஷர்மிளா (1ம் வருடம்)
- 15) Miss.A. சூஷ்யந்தி (1ம் வருடம்)
- 16) Miss.K.ரமணஷாமினி (1ம் வருடம்)
- 17) Miss.M.தனஜா (1ம் வருடம்)
- 18) Miss.N.அனற்நஷா (1ம் வருடம்)
- 19) Miss.P.பவதாரினி (3ம் வருடம்)
- 20) Miss.Y.ஹேமலதா (2ம் வருடம்)
- 21) Mr.K.ரவிந்திரநாதன் (காவலாளி)

நிகழ்கால மருத்துவச் சமூகவியல் சிந்தனைகள் Contemporary Medical Sociological Thoughts

கனாநிதி என்.சண்முகலிங்கன், Ma, Phd,
தலைவர் அரசறிவியல் -சமூகவியல்துறை,
யாழ்ப்பாணப் பல்கலைக்கழகம்.

I

நிகழ்கால மருத்துவதுறையானது பல விமர்சன முரண் நிலைகளை சமூகங்களிடையே விளைவித்துள்ளமையை காண்கின்றோம். குறிப்பாக சிக்கலான தொழில்நுட்ப பாவனை, அதிகளவிலான மருந்து உற்பத்திகள், தொழில்சார் நிபுணத்துவ அறிவு எனும் குவிமையங்களிடையே இம்முரண்நிலைகளின் பிரச்சினை நிலைமைகள் அவதானிக்கப்படுகின்றன. சுகநலம், மருத்துவ கவனிப்பு சார்ந்த இப்பிரச்சினை நிலைகள் எங்களை தனித்தனியே தொடுகின்ற விவகாரங்கள் என்பதனால் மட்டும் முக்கியத்துவம் பெறவில்லை. எங்கள் காலத்து அரசியல், பொருளாதார, சமூக, அறநியமங்கள் சார் விவகாரங்கள் ஆகவும் அவை முதன்மை பெற காணலாம். இந்த வகையில் தான் மருத்துவம் பற்றிய, சமூகவியலின் ஆர்வமும் ஈடுபாடும் இன்று அதிகரித்திடக் காணலாம். ஒருகாலத்து சேவைத்துறையாகக் கருதப்பட்ட மருத்துவம் இன்று நிறுவனங்களில் ஒன்றாக சமூகவியலாளர்களால் கருதப்படுவதும் கற்கப்படுவதும் மேற்கண்ட பின்னணியில் தான்.

சமூகவியலாளர்களின் மருத்துவத்துறை சார் ஈடுபாடு என்பது மருத்துவ

நிபுணர்கள், மற்றும் மருத்துவ கவனிப்பினை வழங்கும் ஏனையோருக்கும் அப்பாற்பட்டதாக அமைகின்றது. நலம் பற்றிய உடற்தொழிலியல் சார் வரைவிலக்கண மட்டுப்பாட்டினை கடந்து சமூக பண்பாட்டு நோக்கிலான விரிந்த பொருளினை தருவதாக, தேடுவதாகவே சமூகவியல் ஆர்வத்தினைக் காணலாம். நலம் என்பது நோயற்ற நிலை என்ற மருத்துவ வரைவிலக்கணம் கடந்து உடலும் உள்ளமும் சமூகநலனும் இசைந்த நிறை வாழ்வாகவே கொள்ளப்படுகின்றது.

நோய்வாய்ப்பட்ட தனியனைக் கவனிப்பது மருத்துவ கவனிப்பாக, நோய் நிலைமையே வராத நலவாழ்வுக்கான கவனிப்பாக சமூக பண்பாட்டியல் அணுகுமுறை அமைதலின் அடிப்படை இதன் வழிபுலனாகின்றது. இயற்கையோடு இசைந்த வாழ்வு, நல்ல சுகாதார பழக்க வழக்கங்கள், போஷாக்கான உணவு, பொது சுகாதார மேம்பாட்டுக்கான சமூக சூழமைவு எனும் எங்கள் மரபுவழி மருத்துவ நியமங்களாகவே சமூகப்பண்பாட்டியல் தரிசனங்கள் அமைந்துள்ளமை ஈண்டு தெளிவாகின்றது. பின் தங்கிய நாடுகள் என முன்னர்

விபரிக்கப்பட்டு தற்பொழுது கொஞ்சம் நாகரிகமாக “வளர்ந்து வரும் நாடுகள்” (Developing countries) என அழைக்கப்படுகின்றன எங்கள் பண்பாட்டு புலங்களுக்கு மேலை அறிவும், தொழில்நுட்பமும் பயனான பல நலன்களைத் தந்தமையை யாரும் மறுப்பதற்கில்லை. எனினும் நவீன மயமாக்கம்என்பதே மேலை மயமாக்கம் தான்என்றவாறு “எங்களிடம் எதுவுமே இல்லை” என எங்கள் பண்பாட்டு வரலாற்றை, மேன்மைகளை புறந்தள்ளும் அவலம் செழுமையான தொன்றல்ல. எங்கள் பண்பாடுகள் கண்ட கலைகள், தொழில்நுட்ப வளர்ச்சிகள் பற்றிய எங்கள் மனோபாவத்தில் பாரிய மாறுதல் அவசியமாகின்றது. அறியாமலேயே பாரம்பரிய மருத்துவ அறிவுக்கனிகளை புறந்தள்ளும் இன்றைய நிலைக்கு எதிரான விழிப்புட்டல் இன்றியமையாததாகின்றது.

ஒருபுறம் எங்கள் பாரம்பரிய மருத்துவத்துறைகளின் நலன்களை, மேன்மைகளைத் தெரிதல், தெளிதல் என்பது நடக்கின்றபோது, இன்று எம் எல்லோரதும் கவர்ச்சி மையமாகியுள்ள மேலை மருத்துவ உலகம் பற்றிய அதே உலக சர்ச்சைகளும் எங்கள் கவனத்தைப்பெற வேண்டும்.

அளவுக்கதிகமான மருந்தேற்றம் (Over medicalization) என்ற பதம் இன்று மேலை பண்பாடுகளிடை மிகவும் பிரபலமானது. மிகவும் வல்லமை பெற்றதொரு சக்தியாக எழுந்துள்ள மருத்துவ தொழிலும், அது சார்ந்த உற்பத்தித் தொழில்களும் மருத்துவம் தொடர்பான அர்த்தத்தினையே இன்று பெருமளவுக்கு மாற்றியுள்ளமையைக் காண்கின்றோம். அமெரிக்க

மருத்துவத்தின் சமூக உருமாற்றம் தொடர்பான போல் ஸ்ரேயரின் விருதுகள் பல பெற்ற The Social Transtormation & American medicine (1982) எனும் நூல் வெளிப்படுத்தும் பல உண்மைகள், எங்கள் புலங்கள் இன்று எதிர் கொள்ளும்நிலைமைகளுக்கு கட்டியமாக அமைவன. உயர் வருமானம், கட்டணங்களை வேண்டிய வாறு தீர்மானித்தல் போன்ற சந்தை நிர்ணயங்களால் மருத்துவத்துறையானது அதன் சமூக, பண்பாட்டுணர்வு நிலையினின்றும் விடுபட்டு பொருளீட்டும் தொழிலாகும் அவலம் இந்நூலில் விரிவாகவே விளக்கப்படும்.

மேற்கண்ட நிலைமைகளினடியாக மேலும் ஒரு உச்சநிலை விமர்சனமாக, “மருத்துவ விஸ்தரிப்பு, மனித நலத்துக்கு ஆபத்தாகியுள்ளது” எனும் இவான் இலீச் (Ivan Illich) இன் கருத்தாக்கத்தினைச் சந்திக்கின்றோம். பழிவாங்கும் தேவதையாகவே இன்றைய மருத்துவ உலகைச் சாடுவார் இலீச்.

இவான் இலீச்சின் மேற்கண்ட கருத்தாக்கம் மிகவும் எளிமைப்படுத்தப்பட்ட கூற்றாக விமர்சிக்கப்படலாம். நோய்த்தடுப்பு, நோய்கண்டுபிடிப்பு, நோய் நீக்கம் தொடர்பான அறிவியல் வளர்ச்சி நிலைகளை அப்படியே புறந்தள்ளுதல் முடியாது. அதேவேளையில் இலீச்சின் கடுமையான விமர்சனத்திற்குப் பின் உள்ளே கனன்று கொண்டிருக்கும் சமூக சமமின்மை பற்றிய அவர் உணர்வுகளையும் நாம் புரிந்திடுதல் இன்றியமையாதது. பல்வேறு விதமான சமூக சமமின்மைகள், முற்சாய்வு நிலைகள், பாரபட்சங்கள், சுயநலம் என நீளும்

முதலாளித்துவ சமூக அமைப்பிடை, பலவித நோய்களுக்கே குறித்த சமூக அமைப்பு காரணமாகிவிடுதல் வெளிப்படையானது. இந்த சமூக அமைப்பை உறுதி செய்வதாகவும், அதற்கு துணைபோவதாகவும் மருத்துவ அமைப்பும் காணப்படுவதே இங்கு இன்றைய மருத்துவத்துறை விமர்சிக்கப் படுதலின் அடிப்படையாகும். இலாபம் ஒன்றே இலட்சியமாக, நவீன மருத்துவம் என்பது சாதாரண மனிதனுக்கு எட்டாக்கணியாகிப் போனமை இன்றைய சமூக - முரண்பாட்டியல் பகுப்பாய்வு களில் (Social - conflict analysis) மிகத்தெளிவாகவே விளக்கப்படுவதனையும் இங்கு கருத்திற் கொள்ளலாம்.

மேற்கண்ட விமர்சனங்களினடியாக, மருத்துவ நிலையாக்கத்திலிருந்து விடுபடல் (demedicalization) எனும் செயன்முறை இன்று முதன்மை பெறக் காணலாம். நோய் நிலையிலிருந்து நலம், சிகிச்சையிலிருந்து தடுப்பு மருத்துவம் எனும் திசையில் மேலை மருத்துவ உலகின் நோக்கிலும் போக்கிலும் புதிய மாற்றங்களை அவதானிக்க முடிகிறது.

நலமான சமூக வாழ்வு, நோய்களையே காணாத சுகவாழ்வு, எனும் இந்த கருத்தாக்கங்கள் மீளவும் இயற்கையோடு இசைந்த, பெருமளவு பணத்தை வேண்டிநிற்காத, எதிரான விளைவுகள் ஏதுமில்லாத எங்கள் பண்பாட்டு மரபுகள் கண்ட மரபுவழி மருத்துவ வாழ்வுக்கு எங்களை அழைத்து நிற்பதாக உணரமுடியும்.

இந்த அழைப்புக்கான எங்கள்

செவிசாய்ப்பு எவ்வாறுள்ளது? மரபுவழி மருத்துவ முறைமைகளை மேலை அலோபதி மருத்துவ முறையுடன் ஒப்பிட்டு தாழ் நோக்கும் எமது மனோபாவம் பற்றி ஆரம்பத்தில் குறிப்பிட்டமையை இங்கு மீள மீட்டிப் பார்க்க வேண்டி இருக்கிறது.

II

ஆயுள்வேதம், சித்த மருத்துவம், யுனானி, ஹோமியோபதி, சீனமருத்துவம் என மரபுவழியாகப் பேணப்படும் மருத்துவ பாரம்பரியங்கள் பலவற்றை காணமுடிகிறது. இவை ஒவ்வொன்றும் தோன்றிய தேசச் சூழல், கருத்தியலின் அடியாக சிறப்பான பண்புகளைக் கொண்டுள்ளன. இவ்வாறான சுதேச மரபுகள் தான் தொன்மையான மருத்துவ வாழ்வின் தொடக்கப் புள்ளிகள்.

எடுத்துக்காட்டாக சித்த மருத்துவத்தினை எடுத்துக் கொண்டால் உலக மருத்துவ மரபுகளில் மிகத் தொன்மையான வைத்திய மரபுகளில் ஒன்றாக புகழ் பெறக் காண்கின்றோம். அகத்தியர், அகப்பேய்ச்சித்தர், அமலமுனி, அருணாசலகுரு, அமுகணிச்சித்தர், இடைக்காட்டுச்சித்தர், திருமுலர் என நீளும் ஒரு சித்தர் பாரம்பரியத்தின் தொடர்ச்சியை தமிழ்நாடு முதல் ஈழநாடு வரை காணமுடிகிறது. இவர்களே இந்த வைத்திய மரபின் மூலவர்கள்.

காப்பு, நீக்கம், நிறைப்பு எனும் பிரதான இலக்குகள் கொண்டதாக அமைந்தது சித்த மருத்துவம். இம்முன்றில் முதன்மையாய், சித்தத்தில் அமைந்தது. உடலினால் நோய் ஏதும்

வாராது காத்தலாகும். அடுத்து வரும் நீக்கம் என்பது நோயைப் பகுத்தாய்ந்து தீர்ப்பதனைக் குறிக்கிறது. நிறைப்பு என்பது குறைந்த சத்துக்களை நிரப்பி உடலை வலுவாக்குதலைக் குறிக்கிறது. இயற்கையாக ஏற்படும் நரை, திரை மூப்பினை போக்கும் காய கல்பம் சித்தமருத்துவம் எமக்களித்த அரு மருந்து.

இன்றைய மருத்துவ வரை விலக்கணம் அவாவி நிற்கும் நல் வாழ்வின் முழுமையை அன்றே தன்னகத்து கொண்டிருந்தது, சித்த மருத்துவம். உடல் உரத்துக்கு காய கல்பம் போல, அகதாய்மைக்கும் அகநிறைவுக்கும் யோகமும் ஞானமும் இன்றியமையாதனவாக உணர்த்தப் பட்டது. சித்தவைத்தியத்திலே, மூலிகை மருந்தைவிட யோகாசனம் சிறந்த நோய் நீக்கும் நிவாரணியாக கொள்ளப்படுவது இந்த அடிப்படையில் தான். உடல் - மனம் - மூச்சு மூன்றும் இசையும் யோகாசனம், நோய்க்கு மருந்தாக மட்டுமன்றி நோயே நெருங்கா நலவாழ்வின் ஆதாரமாகின்றமையை இன்றைய உலகம் உணர ஆரம்பித்துள் ளமை குறிப்பிடத்தக்கது. அதிலும் கீழே பண்பாடுகளை விட மேலை பண்பாட்டு சூழலில் யோகாசனம் பற்றிய விழிப்புணர்வு அதிகரித்துள்ளமை எங்கள் கண்களையும் திறக்க வைக்க வேண்டும்.

சித்த மருத்துவம் போலவே ஆயுள் நலத்துக்கான உறுதியைத் தரும் பாரம்பரிய வைத்திய முறையாக ஆயுர்வேதம் சிறப்பு பெறக் காணலாம். ஆத்ரேயர், தன்வந்திரி போன்றோர்

இவ்வைத்திய மரபின் மூலவர்களாக கருதப்படுகின்றனர். ஆயுர்வேதமானது, வாதம், பித்தம், கபம் எனும் மூன்று நிலைகளினூடாக மனித நலனை ஆராய்கின்றது. மனித உடலில் இம்மூன்றும் உரிய அளவில் உள்ள போது நோயேதும் அணுகுவதில்லை. உடலில் இவற்றினை உரியவாறு பேணுதற்கான உணவு பழக்கவழக் கங்களை, வாழ்க்கை முறைகளை மிகத்தெளிவாகவே இம்மரபுவழி வைத்தியம் முன்வைக்கிறது. ஆயுர் வேத மருந்துகள், பெரும்பாலும் மூலிகை களை மையமாக கொண்டு அமை கின்றன. இந்த மூலிகைகளை மரபுவழி பண்பாடு கண்டுகொண்ட அனுபவங்கள், மிகவும் ஆர்வத்திற் குரியன. நவீன மருத்துவம் கொண்டிருக்கும் பாரிய ஆய்வுகூட வசதிகள், கருவி கரணங்கள் ஏதுமின்றியே அனுபவ ஞானமாகக் காணப்பட்ட மருந்துகள் இன்றும் அருமருந்தாகவே பயன்படுவன. விஷம் நீக்கும் மூலிகையான “சிறியாள் நங்கையின்” கதையை நீங்கள் அறிந்திருக்கக்கூடும். இரவுவேளை புற்றிருந்து வெளிப்பட்ட நாகத்தின் மீது. கீரியொன்று தாக்குதல் நடத்துகின்றது. பதிலுக்கு நாகமும் படமெடுத்து பாய்ந்து கீரியை காயப்படுத்துகின்றது. பாம்பின் விஷத்தினின்றும் விடுபட கீரி, புல்வெளிப் பரப்பில் ஆங்காங்கே பரந்துள்ள மூலிகைகளை வாயினால் மென்றும், அவற்றின் மீது புரண்டும் கொள்கிறது. விஷம் தணிந்து தப்பித்துக் கொண்ட கீரியினை அவதானித்த மனிதன் விஷப்பாம்புக் கடியினின்றும் விடுபட சிறியாள் நங்கையை பயன்படுத்த ஆரம்பிக்கின்றான்.

மரபுவழி மருத்துவத்தின் இந்த நுண் அவதானங்களை சரியான கண்டு கொள்ளல்களை வியக்கும் நவீன மருத்துவ உலகம், தனது மருந்துகள் பலவற்றை மரபுவழி மூலிகைகளினின்றும் உருவாக்கி வருகின்ற சங்கதி எம்மவரில் பலரும் அறியாதது. தீராத பல நோய்களைத் தீர்க்கும் அருமருந்துகளை தேடும் நவீன மருத்துவம், அதற்கான புதையலாக இன்று மரபுவழி மருத்துவ செல்வங்களை ஆராய்ந்து வரும் இன்றைய காலத்து சுதேச பண்பாட்டினர் மீளவும் தத்தம் மரபு வழி மருத்துவ மரபுகளின் மேன்மைகளை உணர்ந்து கொள்வர் என எதிர்பார்க்க முடியும்.

இயற்கை வைத்தியத்தினை நோக்கி செல்ல வேண்டும் எனும் இன்றைய பொன்மொழிகளை கேட்டு, இன்னமும் இயல்பான கிராமத்து வாழ்விலுள்ள முதியவர்கள் நகைக்கக் கூடும். எத்தனை ஆயிரம் ஆண்டுகள், தலைமுறை தலைமுறையாக தாங்கள் வாழும் சுகவாழ்வு பற்றி, புதிய கண்டுபிடிப்பு போல இப்பொழுது என்ன ஆலோசனை என அவர்கள் கேட்பதில் நியாயமுண்டு.

மரபுவழி இயற்கை மருத்துவ முறைகளில் மருந்துகளுக்கோ, மூலிகைகளுக்கோ முக்கியத்துவம் இல்லை. உடலின் பிராண சக்தி தான் அனைத்திற்கும் ஆதாரம். நோயினால் உடல் நலிந்துவிட்டது எனும் மருத்துவ நோக்குக்கு பதில், இங்கு உடல் நலிந்ததால் நோய் வந்துவிட்டது என்ற தெளிந்த கருத்தியலை காணமுடிகிறது. ஜீவசக்தி உயிராற்றல் இல்லாது போகும்போதே மரணம் நிகழ்கின்றது.

பவன விழா மலர்

அது குறையும் போதே பலவிதநோய் அறிகுறிகளும், நோய் நிலைகளும் வெளிப்படுகின்றன.

உண்ணும் உணவு அளவாக, வேண்டப்படும் உயிர்ச்சத்துக்களை கொண்டதாக அமைய வேண்டும். இந்த உணவு செமிபாடடைந்து வேண்டியனரத்தத்தில் கலக்கின்றன. அல்லாதவை கழிவுகளாகின்றன. மலம், சிறுநீர், வியர்வை, கோழையென அமையும் கழிவுகள், உடலை விட்ட கலாத நிலைதான் நோய் நிலை. இவை எங்கெங்கு தங்கி நிற்கின்றனவோ அங்கெல்லாம் அந்தந்த உறுப்புகள் வலுவிழந்து நோய் உற்பத்தி ஸ்தானங்களாகி விடுகின்றன.

“காலையில் வேண்டியளவு நீர் அருந்துங்கள் யப்பானிய நீர்ச்சிகிச்சை விளம்பரம் ஒன்று அறிவுறுத்துகின்றது”. என, சிலபேர்கள் காலையில் தண்ணீர் குடிக்கத் தொடங்கியதை காண முடிகிறது. இந்த நீர் சிகிச்சை யப்பானிய இயற்கை வைத்திய மரபின் வழியது. இதே இயற்கை வைத்தியமும் நீர்ச்சிகிச்சை யும் எங்கள் பாட்டி வைத்தியமாக, மரபுவழி வைத்தியமாக எங்கள் பண்பாட்டு புலத்தும் நிலவிய விடயம் தான். இன்று யப்பானிய கண்டு பிடிப்பாகவேனும் எம்மவர்களை தொற்றிக் கொண்டால் நல்லது தான். சூரிய ஒளி சிகிச்சை, விரதமிருத்தல், அமைதி வணக்கம் என உடலும் உள்ளமும் சாந்தியும், உறுதியும் பெறும் வழி முறைகளை மீளவும் நாம் கைக் கொள்ளும் போது, நோயற்ற வாழ்வு என்பது குறைவற்ற செல்வமாக எம்வசமாகுமல்லவா?

III

இயற்கை வைத்தியமாக, மரபுவழி பண்பாட்டின் சுகநல சித்தாந்தங்களாக காலாகாலமாக உணரப்பட்டு வந்த விடயங்களை, நவ அறிவியலாக எங்களுக்கு இன்று வாய்த்துள்ள மருத்துவச் சமூகவியல் சிந்தனைகளாக நாங்கள் பார்க்க வேண்டியுள்ளதும் ஒரு சுவாரஸ்யமான நிலமைதான். உண்மையில் மருத்துவ சமூகவியல், மருத்துவ மாணுடவியல் அறிவும், ஆய்வுகளும் மேலை உலகில் இவான் இல்சீனால்த், பழிவாங்கும் தேவதையாக பழிக்கப்படும் மருத்துவ உலகினுக்கான பரிகாரங்களாக அமைகின்றமை நம்பிக்கை தருவது. எங்கள் புலங் களிலும் இந்தத் திசையிலான ஆய்வுகளும் அறிவுத் தேடல்களும் நிகழ்த்தப்படுவது, காலத்தின் தேவையாகவும் கடமையாகவும் உணர்த்தப் படுகின்றது. சுயம், சுயபண்பாட்டு உணர்வுகளால் பேணுதல், மீளவாழ வைத்தல் என்பதனை உயிர் முச்சாகக் கொண்ட எங்கள் பண்பாட்டு புலத்து, இத்தகு முயற்சிகள் மிகமிக இன்றியமையாதவை.

இன்றைய உலகமயமாக்க அலைகளிடை அலையும் துரும்பாகாமல் திடகாத்திரமாய் எங்கள் சுயபண்பாடுகள் தழைத்திட, எங்களைப் பற்றிய, எங்கள்

உசாத்துணைகள்

Illich, Ivan - Medical Nemesis: The Explanation of Health, London, 1975.

Waitzkin, Howard.D & Barbar: The Exploitation of Illness in Capitalist Society. Indianapolis, 1974.

கலாநிதி என்.சண்முகலிங்கன் M.A,Phd தலைவர், அரசறிவியல் - சமூகவியல்துறை, யாழ்ப்பாண பல்கலைக்கழகம்

கலை அறிவியல்கள் பற்றிய விழிப்பு உச்சநிலையில் வேண்டப்படுகின்றது. இங்கு கூட ஒரு சுவாரஸ்யமான முரணை முரண் நிலையை எடுத்துக்காட்டாக கூட்டி இந்த கட்டுரையை நிறைவு செய்யலாம்.

வர்த்தக நலனை முதன்மைப் படுத்தும் உலகமயமாக்க வர்த்தக செயற்பாடுகளிடை எங்களது அருமருந்தான வேம்பு, நீம்சாந்த உற்பத்திகளுக்கு உரிமம் எங்களுக்குத்தான் என்று “வல்லரசு” முத்திரை குத்தப்பட்ட சம்பவம் உணர்த்தும் செய்தியை புரிந்து கொண்டிருக்கிறோமா? எங்களையே எங்களுக்கு விற்கும் இதுபோன்ற அவலங்களை முடிக்கவும், சுதேசிய மருத்துவ மரபுகள் பற்றிய விழிப்புணர்வும் அதுசார்ந்த செயலும் அவசியமில்லையா?

மரபுவழி மருத்துவ துறையினர், பண்பாட்டியலாளர்கள், மருத்துவ மானிடவியலாளர்கள், சமூகவியலாளர்கள், ஏனைய மருத்துவதுறை ஆய்வாளர்கள், சமூகப்பணியாளர், சமுதாய மேம்பாட்டு ஆர்வலர்கள் என அமையும். அத்தனை பேரும் இசைந்து மேற்கொள்ள வேண்டிய எதிர்கால பணிகள் பல உள்ளன. இந்தவகையில் இக்கட்டுரை ஒரு தொடக்கப்புள்ளிதான்.

மாணவர் மன்றம் 2002



இருப்போர் (இடமிருந்து வலம்)

- 1) Mr.G.ராஜேந்திரன் - மன்றக்காப்பாளர்
- 2) Mr.A.ராகவன் - தலைவர்
- 3) Dr.(Mrs)P.கலமலோஜினி - அதிபர்

நிற்போர் (இடமிருந்து வலமாக)

- 1) Miss. R.ராஜதேவி
- 2) Miss.R.சந்திரமாலா - பொருளாளர்
- 3) Miss. P.சுஜீபா
- 4) Miss. J.ஜெயந்தி
- 5) Miss. P.அகிலா - உபதலைவர்

சமூகம் தராதோர்

- 1) Mr.P.சுபேந்திரன் - செயலாளர்
- 2) Miss. P.தவவதனி - உபசெயலாளர்

மாணவர் மன்றம் 2003



இருப்போர் (இடமிருந்து வலம்)

- | | |
|------------------------|-------------------|
| 1) Mr.K.ஜீவகுமார் | - செயலாளர் |
| 2) Mr.G.ராஜேந்திரம் | - மன்றக்காப்பாளர் |
| 3) Miss.P.சுஜீபா | - தலைவர் |
| 4) Dr.(Mrs)P.கமலலோஜினி | - அதிபர் |

நிற்போர் (இடமிருந்து வலமாக)

- | | |
|-------------------------|------------------------|
| 1) Mr.N.சிவராதிரன் | - பத்திராதிபர் |
| 2) Miss.J.உஷானி | - மருந்தகப்பொறுப்பாளர் |
| 3) Miss. K.நிவாஜினி | |
| 4) Miss. S.கிருஷாந்தினி | - பொருளாளர் |
| 5) Miss. J.ஜெயந்தி | |
| 6) Miss. R.ராஜதேவி | |
| 7) Miss. R.சந்திரமாலா | - உபதலைவர் |
| 8) Mr.J.ஜெயலன் | - உள்ளகக்கணக்காய்வாளர் |

சமூகம் தராதோர்

- 1) Mr.K.கிருஷ்ணபிரசாட்

சித்த வைத்தியமும் மக்களும்

Dr. செ. பரமசிவம் பிள்ளை, (D.A.M) J.P
வைத்திய பொறுப்பதிகாரி,
வலி - மேற்கு பிரதேசசபை,
கழிபுரம்.

உலகம் தோன்றிய காலத்திலிருந்தே சித்தர்கள் இறைவனின் மெய்ஞான சித்து மூலம் நுண்ணறிவால் அனுபவரீதியாக நேரில் பார்த்தும் ஆராய்ந்து அறிந்த இயற்கை மூலிகைகள், வான் சாஸ்திரங்கள், நோய்கள், சிகிச்சை முறைகள் பற்றி தெளிவாக வரையறுத்து கூறிவிட்டார்கள்.

ஒவ்வொரு மூலிகைகளின் குணம் செயல்படும் தன்மை நஞ்சு தன்மையை அகற்றி மருந்தாகப் பாவிக்கும் முறைகள், வயது கால வேறுபாட்டுக் கான அளவுகள், மருந்துகள் பாவிக்கும் போது கடைப்பிடிக்க வேண்டிய பத்தியாபத்தியங்கள் பற்றி விரிவாகக் கூறியுள்ளார்கள்.

நோய்கள் நாளாயிரத்து நானூற்று நாற்பத்தியெட்டு எனவும் நோய்ப்பிரிவுகள், நோய்க்கான காரணங்கள், சிகிச்சை மூலம் குணப்படுத்தக் கூடியவை, கஷ்டப்பட்டு நீக்கக்கூடிய நோய்கள், தீர்க்க முடியாத நோய்கள் பற்றி சுருக்கமாக கூறப்பட்டுள்ளது. அவற்றை விரிவாக்கி விளங்கிக் கொள்வது அனைவரது பொறுப்பாகும்.

சித்தர்களால் கூறப்பட்டவை விஞ்ஞானிகளால் ஆராய்ந்து நிரூபித்து அனைவராலும் ஏற்றுக்கொள்ளப்பட்டு வருவது யாவரும் அறிந்ததே.

சித்தர்களின் கூற்று உண்மை என்பதற்கான உதாரணமாக முதுமொழியை நோக்கலாம்.

“வைத்தியன் பொய் என்றால்
வானத்தைப் பார் (வானம்)
சாஸ்திரம் பொய் என்றால்
வானத்தைப் பார்”

வைத்தியம் பொய் என்று சொல்பவர்கட்கு நேர்வாளம் என்னும் விதை ஒரு சிறு அளவு உட்கொண்டாலும் வாந்திகடும் வயிற்றோட்டம் ஏற்படுவதன்மூலமும் சாஸ்திரம் பொய் என்று சொல்பவர்களுக்கு வானத்தைப் பார் என்பதிலிருந்து எமது பகுதியில் “பங்குனி மாதம் பகல்வழி போகிற வனைப் பார்ப்பவனும் பாவி” என்ற முதுமொழிக்கிணங்க கடும் வெப்பமுடன் கடும் வரட்சியும் இருக்கும். பகலில் வெளியில் போய் வருபவர்களை பார்ப்பவர்களே வேதனைப்படுவார் எனவும் ஐப்பசி கார்த்திகை மாதங்களில் மெல்லிய கருமுகில் கூட்டங்கள், கடும்

காற்றுடன் மழை பொழிவதையும் இம்மழையை நம்பியே நாம் ஆவணி மாதத்தில் நெல்லினை வருடாவருடம் விதைத்து வருகின்றோம்.

திருமூலர் என்கின்ற சித்தர் நோய் மாற்றுவதற்கும் நோய் வராமல் தடுப்பதற்கும் மருந்து என்கிற தத்துவப் பாடலின் மூலம் விளக்குகின்றார்.

“மறுப்பது உடல் நோய் மருந்து
எனலாகும்
மறுப்பது உளநோய் மருந்து
எனலாகும்
மறுப்பது இனிநோய் வராது இருப்ப
மறுப்பது சாவை மருந்து எனலாகும்”

உடல் நோயை தீர்ப்பதற்கு உள் மருந்து வெளி மருந்துகள் பாவிப்பது போல் உள்ளத்திலே ஏற்படும் நோயை வராமல் செய்வதற்கும் வந்த நோயைக் குணப்படுத்தவும் நோயாளியின் மனத் தாக்கம் தாழ்வு மனப்பாண்மை, மன அதிர்ச்சி, பயஉணர்ச்சி ஏற்பட்டதற் கான அடிப்படைக் காரணங்கள் இனங்கண்டு அதன் தாக்கத்திலிருந்து விடுபட நோயாளியுடன் அன்பாக, அமைதியாக, அனுசரித்துப் போகக் கூடிய முறையில் உணர்ச்சி வசப்படாமல் ஆலோசனை வழங்கி வருகி நோயாளிக் கு தென்படக்கூடிய வகையில் வெளி, உள் சூழ்நிலை உருவாக்குதல், தெய்வ வழிபாட்டில் சிந்தனை செல்லக்கூடிய வகையில் நெறிப்படுத்துதல் மூலம் நோய் தீர்க்கலாம்.

அளவான போஷாக்கு உணவு உட்கொள்ளல், பொருத்தமான தேகப்பி யாசம், கற்புநெறி வழவாமை, நற்பழக்

கங்கள் மனதை அமைதியாக வைத்தல் போன்றவற்றைக் கைக்கொள்வதன் மூலம் இனிமேல் நோய் வராது தடுக்கமுடியும்.

மேற்படி விடயங்கள் கட்டுரை எழுதுவதற்காக மட்டும் குறிப்பிடப் படவில்லை. நோயாளிகளின் பலவகை யான பரிசோதனை பதிவேட்டின் அறிக்கைகளை ஆதாரப்படுத்தி நோயை தீர்த்தற்கான அத்தாட்சிகளையும் ஆவணப்படுத்தியுள்ளோம். தற்கால விஞ்ஞான முறைப்படி சிகிச்சை பெறுவ தற்கான நோய்களை இனங்கண்டு நோயாளருக்கு ஆலோசனை வழங்கி வருகின்றோம்.

எமது வைத்தியத்தைப் பொறுத் தவரை பல சித்தர்கள் பல வகையான மருந்துகள் கூறி இருந்தாலும் அனுபவம் செயல்திறன் மிக்க பாரம்பரிய வைத்தி யர்கள் தமது கையாட்சியான மருந்து முறைகள் தம்மகத்தே வைத்து சிறப்பாக செய்து வருகின்றார்கள்.

அண்மைய யுத்த அளர்த்தம் காரணமாக வைத்தியர்களின் பொருட் கள் அழிப்பு, இடம் பெயர்வு, வெளிநாடு சென்றமை, வைத்தியர்களின் பின் வாரிசுகள், வேறு தொழில் செய்தல் போன்ற காரணங்களால் எமது பகுதியில் உள்ள பிரபல்யமான வைத்தியர்களின் கையாட்சி முறைகள் மறைந்தும் அழிந்தும் வருகின்றன.

இலைமறை காய் போல் தற்போதும் சில வைத்தியர்கள் சித்த மருந்துகள் மூலம் நோய்களை குணமாக்கி வருகின்றார்கள்.

தமிழர்களின் பூர்வீக சொத்தாகிய சித்த வைத்தியத்தை மக்களுக்கு நம்பிக்கை ஊட்டும் விதத்திலும் விஞ்ஞான முறைப்படி தீர்மானிக்கும் நோய்கள் எவ்வாறு எமது சித்த வைத்தியத்தின் மூலம் குணமடைகின்றது என்றும் குணமடைந்த நோயாளிகளின் அறிக்கைகளை ஆவணப்படுத்தி மேலும் மேலும் வளர்க்க வேண்டியது வைத்தியர்கள் அனைவரதும் கடமை ஆகும்.

யாழ்ப்பாணம் நகரப் பகுதியில் அமைந்துள்ள லங்கா சித்த ஆயுள்வேத வைத்தியக் கல்லூரியின் வைத்திய சாலையை சித்த வைத்திய ஆய்வு மையமாக தெரிவு செய்யலாம். செயல்திறன் அனுபவம் மிக்க வைத்தியர்களின் சேவையைப் பெற்று நோயாளிகளும் சிகிச்சை பெற உதவியளித்து எமது சித்த வைத்தியத்தை வளர்த்தெடுப்பதற்கு யாழ்ப்பாணப் பல்கலைக் கழகம் முன்வர வேண்டும் என வைத்தியர்களாகிய நாம் கேட்டுக் கொள்கின்றோம்.

யோகப்பியாசம், தியானம், உலகப்பற்றுக்களைக் குறைத்தல் அல்லது நீக்குதல் காய கல்ப வகையான வேம்பு, துளசி, நெல்லிக் காய் போன்றவற்றை உண்ணாதல் ஆகியவற்றால் ஆயுள் நீடித்து விரைவில் ஏற்படும் சாவை தடுக்க முடியும். சிறிது நாலு அடி செய்யுள் மூலம் அவ்வளவு தத்துவத்தையும் வெகு சிறப்பாக கூறியுள்ளார். இது போலவே ஏனைய சித்தர்களும் அவ்வளவு பெரிய விடயங்களை சுருக்கமாகக் கூறியுள்ளனர். அவற்றை விரிவாகப் புரிந்து கொள்வது மிகக் கடினமாகவே உள்ளது. தற்போது மேலை நாடுகளில் எமது சித்த வைத்தியத்தில் பலர்

நம்பிக்கை கொண்டு வருகின்றனர். எமது மக்களிடம் நம்பிக்கை குறைந்து வருவது அவதானிக்கக் கூடியதாக இருக்கின்றது. அனைத்து மக்களும் ஏற்றுக் கொள்ளக்கூடிய விதத்திலும் எமது வைத்திய சிகிச்சையால் நோய்கள் மாற்றும் தன்மை, அதன் விசேட சக்தி பற்றியும் விஞ்ஞான முன்னேற்றத்திற்கு ஏற்பவும் எமது ஒளவுதம், சிகிச்சையின் நன்மைகள் பற்றி மக்களிடம் சென்றடைய விஞ்ஞான பூர்வமான பல சோதனைகள் செய்தும் நோயை நிதானிக்கப்பட முடியாத நிலையில் உள்ள முழங்கால் நோ, தோள்முட்டு நோ, முள்ளந்தண்டு நோவிற்கு தொடர்ந்து வேதனா சாந்தி, நித்திராகாரி மருந்து தொடர்ந்து பாவித்து வரும் பல நோயாளிகளைக் காண்கின்றோம்.

சில காலத்தின் பின் மன வேதனையுடன் மருந்துகளும் பாவிக்க முடியாமல் வயிற்று வேதனையுடன் அன்றாட கடமைகள் செய்து முடியாது அவதிப்படுவதையும் காண்கின்றோம். மேற்படி நோயாளிகள் பலரை எமது சித்த வைத்தியத்தின் மூலம் இரண்டு, மூன்று மாத சிகிச்சையின் பின் பூரண சுகத்துடன் திரும்பவும் ஏற்படாத வகையில் குணமாக்கி வருகின்றோம்.

சிறு பிள்ளைகளில் ஏற்படும் கணச்சூடு, சளி, முட்டு, கிரந்திப்புண்கள், நீடித்த வயிற்றோட்டம் போன்றவையும் பெரியவர்களில் ஏற்படும் ஆண்மைக் குறைவு, பாரிசுவாதம், முழங்காலில் நீர் சேர்தல், பீனிசம், தொய்வு, உடல் மெலிவு, உடல் பருமன் போன்றவையும், முட்டுவாதம் (Arthritis) என விஞ்ஞான ரீதியாக நிரூபிக்கப்பட்ட நோயாளர் சிலரை எமது தனித்துவமான சித்த வைத்திய முறை மூலம் குணப்படுத்தியும் வருகின்றோம்.

சரம் என்றால் என்ன?

வைத்திய கலாநிதி வே.குமார்த்தி,
'கந்தையா வளவு'
2009. நாவலர் வீதி,
யாழ்ப்பாணம்,
இலங்கை.

சரம் என்பது தனிப்பட்ட தொரு வருத்தமன்றி. அது பலவருத்தங்களின் முன்னறிவிப்பாளன். வந்துள்ள அல்லது வரப்போகின்ற நோயின் தன்மையைக் காட்டுஞ் சூடு தான் சரம். இது தேகத்தின் எங்கேனும் ஒரு பாகத்தில் வீங்கல் வெடித்தல், சுருங்குதல் எனும் காரணங்கள் நிகழ்ந்துள்ளமையாற் பிறக்கும் தேகத்தின் அகத்திலோ, புறத்திலோ வெவ்வேறுபடங்களிலேயே இக்காரண நிகழ்ச்சிகள் சம்பவிப்பதற் கேற்றபடி சரமும் வெவ்வேறு பெயர் களைப் பெறும் வீங்கல் வெடித்தல், சுருங்கல் முதலிய காரணங்களை யுண்டாக்குவதற்கு இயற்கையாய்ப் பல ஏதுக்கள் உண்டு.

அவ்வேதுக்களாவன:-

1. வெயில்
2. காற்று
3. மழை
4. பனி
5. தண்ணீர்
6. நெருப்பு
7. உணவு
8. காயப்படல்
9. மலபந்தம்
10. புணர்ச்சி
11. தேக உழைப்பு
12. நஞ்சு
13. கிரக தோஷம் முதலியன

இவ்வேதுக்கள் சரீரத்தலே தாக்கும் இடங்களுக்குத் தக்கதாய்ச் சரமானது வெவ்வேறு பெயர்களைப் பெறுந் தன்மையைப் பின்வரும் அட்டவணை முலம் நன்கு தெரிந்து கொள்ளலாம்

சுரப்பெயர்	புண்ணாகும் இடங்கள்
அசீரணச்சுரம்	இரைப்பை, துணை இரைப்பை சிறுகுடல், பெருங்குடல் (மலக்குடல்)
மாந்தசுரம்	சிறுகுடல், மலக்குடல்
வாதசுரம்	நரம்பு மண்டலம், பெருங்குடல்
பித்தசுரம்	ஈரல், பித்தப்பை, சிறுகுடல், மலக்குடல்
கபசுரம்	சுவாசப்பை, மூளை
சன்னிச்சுரம்	மூளை, வாத, பித்த, சிலேற்பன உறுப்புக்கள்
அதிசாரசுரம்	சிறுகுடல், பெருங்குடல்
அத்திசுரம்	இரத்தநாடிகள், எலும்பின் உட்புறங்கள்
விடசுரம்	ஈரல், மண்ணீரல், சிறுகுடல், சலப்பை
மாற்றச்சுரம்	ஈரல், மண்ணீரல், மலக்குடல்
வாதசம்பந்தசுரம்	நரம்பு, தசைநார், மலக்குடல்
கிருஷ்ணசுரம்	ஈரல், மண்ணீரல்
செங்கண்மாரிச்சுரம்	ஈரல், பித்தப்பை, மலப்பை, சலப்பை
வைகுரிச்சுரம்	இரத்த நாடிகள், தசைகள்
பிரசவச்சுரம்	கருப்பை
மேகசுரம்	விந்துப்பை, சலப்பை, எலும்பு
பூதசுரம்	நரம்பு மண்டலம், மலக்குடல்

இந்தகைய சுரங்கள் தேகசுபாவம், பருவகால நிலை, வாழ்க்கை முறை, உணவு, சாத்திய வசாத்தியம் முதலியவைகளுக்கேற்ப வாத பித்தகப தோஷ வயப்பட்டு நின்று பல்வேறு வகைப்படும் இவைகளின் தொகையைப் பல நூலாசிரியர்களும் பலவிதமாகக் கண்டெழுதியுள்ளார்கள். இவர்களுள் ஸ்ரீகண்டமாமுனிவர் எனும் வடநூலாசிரியர் தாம் எழுதிய சீவரட்சாமிர்தம் என்னும் நூலில் 276 வகையாகக் கணித்துள்ளார் அதன் விபரம் பின்வருமாறு:-

சுரம் 276 ன் விபரம்

I வாதாதி தோஷ சுரங்கள் - 7

1. வாதசுரம்
2. பித்தசுரம்
3. கபசுரம்
4. வாதபித்தசுரம்
5. பித்த கபசுரம்
6. கபவாதசுரம்
7. சன்னிச் சுரம்

II ஆகந்துக சுரங்கள் 10

1. அபிகாதசுரம்
2. சாபச்சுரம்
3. அபிசாரசுரம்
4. பூதசுரம்
5. மருந்துப்புக்கைச்சுரம்
6. விஷசுரம்
7. கோபச்சுரம்
8. பயச்சுரம்
9. துக்கசுரம்
10. காமச்சுரம்

கடைசியான ஏழு வகையையும் அபிஷங்க சுரங்கள் என்றுஞ் சொல்வர்

III ஆகந்துக சுரங்கள் 13

1. அபிசார சுரம்
2. கிரகாவேச சுரம்

3. சாபச்சுரம்
4. தேகச் சிரம சுரம்
5. அவயவமறுபடல்
6. சல்லியசுரம்
7. அக்கினியால் வருவது
8. காமச்சுரம்
9. பயச்சுரம்
10. மனவருத்தச்சுரம்
11. கோபச்சுரம்
12. துக்கசுரம்
13. மருந்துப் புகைச்சுரம்.

IV விஷமச் சுரங்கள் 5

1. சந்தசுரம்
2. சததம்
3. 2^{ம்} முறை
4. 3^{ம்} முறை
5. 4^{ம்} முறைச்சுரம்

விஷமச் சுரங்கள் 6

- | | |
|----------------|--------------------|
| 1. சந்தத சுரம் | 4. 2ம் முறைச்சுரம் |
| 2. சததசுரம் | 5. 3ம் முறைச்சுரம் |
| 3. முறைச்சுரம் | 6. 4ம் முறைச்சுரம் |

இந்த 23 வகைச் சுரங்கள் சாரீரம், மானசீகம், பிராகிருதம், லைகிருதம், சாத்தியம், அசாத்தியம், செளமியம், தீட்சணம், உட்பக்கம், வெளிப்பக்கம், சாமம், நிராமம் எனும் 12 வகைகளோடும் தனித்தனி கூடிவர் (12x23) 276 வகைச் சுரங்கள் ஆயின

இந்த 276 வகைகளையும் வடநூலாசிரியரான சாரங்கர், சாரங்க சம்கிதை என்னும் நூலிலே 25 வகையுள் அடக்கிக் கூறியுள்ளார் அவைகளின் விபரமாவன :-

I வாதாதிதோஷத்தால் 7

இவை முன்ஸ்ரீகண்டமாமுனி சொல்லியவைகளே

தெய்வீக ஆரோக்கியம் (THE HOLISTIC HEALTH)

DR.(செல்வி) சிவகுமாரி சிதம்பரப்பிள்ளை
(DAM),
சாவகச்சேரி.

முழு நலம் என்பது புனிதமானது. எனவே தெய்வீகமானது. இதனால்தான் இது ஆங்கிலத்தில் Holistic Health என்று அழைக்கப்படுகின்றது. எனவே இப்புரண ஆரோக்கியத்துக்கு தெய்வீக ஆரோக்கியம் என்று பெயரிடுவது மிகையாகாது என்ற கருத்தினை ஆராய்வதே இக்கட்டுரையின் நோக்கம். முழு ஆரோக்கியம் என்பதனை 3 நிலைப்பாடுகள் சார்ந்து ஆராய்வது விளக்கமளிக்க இலகுவாக இருக்கும்.

1. மனம்
2. தூக்கம்
3. உடல்

முதலில் ஆரோக்கியம் என்றால் என்ன?

வெறும் இந்த பௌதீக உடலின் உபாதைகளிலிருந்து விடுபடுவதுதான் ஆரோக்கியமா?

காம குரோதாதிகளால் மனம் அலைக்கழியும் போது தேக ஆரோக்கியத்தின் திருப்தியை அனுபவிக்க முடியுமா?

திருப்தியை உணர்த்தாத எதனையும் ஆரோக்கியமாகக் கருதலாமா?

இல்லைதானே.

எனவே பூரண ஆரோக்கியம் என்பது வெறும் தேக ஆரோக்கியம் மட்டுமல்ல மனமும் சார்ந்ததே என்பது தெளிவு. பூரண ஆரோக்கியம் என்பது ஒருவரை தெய்வீகத் தெளிவு நிலைக்கு இட்டுச் செல்லும். இதனை மீறிய தேவை ஒருவருக்கு எதுவுமே இருக்காது. இதுவே ஒரு பிரகிருதியின் உச்ச நோக்கம்.

தேக ஆரோக்கியம் கெடுவதற்கான காரணங்களில் 90% மானவை மனம் சார்ந்ததே என்பது உலக சுகாதார நிறுவனத்தின் (WHO) புள்ளி விபர அறிக்கை. இதுவே மன ஆரோக்கியத்தின் முக்கியத்துவத்தை உணர்த்துகின்றது. ஒரு திருப்தியான வாழ்க்கை என்பது மன ஆரோக்கியத்தின் வெளிப்பாடே. “திருப்தி” என்ற உணர்ச்சியே மன ஆரோக்கியம் சார்ந்ததே.

ஒவ்வொரு மனிதனும் ஏராளமான ஆற்றல்களுடன் பிறந்தவன். அதில் 5% கூடப் பிரயோகிக்கப்படுவதில்லை என்பது மனோவியலாளர்களின் கூற்று. ஆற்றல்களை வெளிப்பட விடாமல் தடுப்பது மன ஆரோக்கியப் பிறழ்வே.

எனவே மனதைக் கவனிப்பது உடலைக் கவனிப்பதிலும் முக்கியமான தேவை ஆகும். இதனை மேலோட்டமாகப் பார்ப்போம்.

ஒவ்வொருவரும் அன்றாடம் ஏற்படும் சிறுசிறு பிரச்சினைகளையும் உபாதைகளையும் மீறி மறுநாள் புத்துணர்ச்சியுடன் எழுவதற்குப் பழகிக் கொள்ள வேண்டும். பிரச்சினைகளிலிருந்து ஒதுங்கிப் போவது ஆரோக்கியமாகாது. பிரச்சினையின் பாதிப்பிலிருந்து விடுபடுவதுதான் சரியான ஆரோக்கியம். இதற்கு மனம்தான் ஆதாரம். மனம் தானே முன்வந்து ஆதரவு தராது. நாம் நான் அதனைத் தயார்ப்படுத்த வேண்டும். இது பிரச்சினைகளிலிருந்து மட்டுமல்ல, நோய்களிலிருந்து மட்டுமல்ல, முதுமையிலிருந்தும் ஒருவருக்கு விலக்களிக்கும்.

இதற்கு ஒரு சாதாரண பயிற்சி

ஒருவருக்குள் எப்போதுமே இரு நிலைப்பாடுகள் இருக்கும். அதாவது மனம் இரு நிலைப்பாடுகள் சார்ந்ததாக உள்ளது. ஒன்று போலியானது. மற்றது உண்மையானது. பெரும்பாலானோருக்கு மனம் இந்த போலியான நிலைப்பாடு சார்ந்ததாகவே உள்ளது. இதுவே மன ஆரோக்கியப் பிறழ்வுக்கு மூலகாரணம்.

உண்மையான நிலைப்பாடு என்பது மனதின் எங்கோ ஒரு ஆழத்தில் இந்தப் போலியைச் சுட்டிக்காட்டுவது இதுதான் மனச்சாட்சி எனப்படுவது. ஒருவர் ஒரு தவறைச் செய்தோ நினைத்தோ விட்டால் அதனைச் சார்ந்து நிற்பது போலி. சுட்டி நிற்பது உண்மை. இந்தப் போலியையே புனித வேதாகமம்

(பைபிள்) சாத்தான் என்கின்றது. இந்தச் சாத்தானை இனம்கண்டு விரட்டிவிட வேண்டும். முடிவாகக் கூறுவதானால் உள்ளத்தில் தோன்றும் உயர்வான எண்ணங்களை எடுத்துக் கொண்டு தகுதியற்றவற்றை நீக்கிவிட வேண்டும்.

இந்தக் கொள்ளுதலிலும் தன்வாதலிலும் தான் தங்கி இருக்கிறது சமுதாயத்தில் ஒருவரின் தகுதி

இதற்கு அவ்வப்போதே எண்ணங்களைச் சீர்தூக்கிப் பார்க்கும் ஆற்றல் தேவை. எண்ணங்களை உள்முகப் படுத்தும் பயிற்சியும் முயற்சியும் தேவை. இதுவே மன ஆரோக்கியத்தின் சாராம்சம்.

சிலவேளைகளில் நன்மை தீமை களைத் தீர்மானிப்பதில் தடுமாற்றம் ஏற்படுவது நடைமுறையில் காணப்படுகின்ற ஒரு சிக்கல். இந்த நேரத்தில் ஒருவர் கற்ற கேட்ட அறிவுசார் விடயங்கள் துணைக்கு வரலாம். எனவே நேரம் கிடைக்கும்போதெல்லாம் அறிவுசார் நூல்கள், சமய நூல்கள் போன்றவற்றைக் கற்க வேண்டும். அல்லது அதுபோன்ற விடயங்களைக் கேட்க வேண்டும். இதன்மூலம் உடல் ஒரு தெய்வீக ஆரோக்கியம் பெறுவதனை உணர முடியும்.

இனி இரண்டாவதான தூக்கத்தைப் பற்றிப் பார்ப்போம்.

இதனை உடலுக்கும் மனதுக்குமான ஒரு பாலம் என்று கூடக் கொள்ளலாம். முறையான ஆரோக்கியம் உள்ள ஒருவர் சரியான தூக்கத்தைப் பெற்றவராகவே இருப்பார்.

ஒவ்வொரு சுகதேகியும் தினமும் 6 - 8 மணித்தியாலங்கள் உறங்க வேண்டும். (குழந்தைகள் இதற்கு விதிவிலக்கு) உறக்கத்தின்போது உள்மன எண்ணங்கள் ஒழுங்குபடுத்தப் படுகின்றன. மேலே குறிப்பிட்ட மன ஆரோக்கியப் பயிற்சிகளை ஒரு மனதாகப் பழகி வரும்போது, அவை ஆழ்ந்த உறக்கத்தில் ஒழுங்குபடுத்தப் படுகின்றன. மேலே குறிப்பிட்ட மன ஆரோக்கியப் பயிற்சிகளை ஒரு மனதாகப் பழகி வரும்போது, அவை ஆழ்ந்த உறக்கத்தில் ஒழுங்குபடுத்தப் படுகின்றன. எனவே தொடர்ந்துவரும் காலங்களில் அவை குறிப்பிட்டவரின் இயல்பாகவே மாறிக்கொண்டு வரும். இதனை இப்பயிற்சியில் ஆர்வமுடன் ஈடுபடுபவர் அனுபவத்தில் உணரமுடியும். காலப்போக்கில் எதுவித பயிற்சியோ, முயற்சியோ இல்லாமலே வேண்டாத குணங்கள் மற்றும் தன்மைகள் எல்லாம் அகன்றுவிடும்.

மனம் மட்டுமல்லாது உடலும் ஆழ்ந்த உறக்கத்தின்போது ஒழுங்கு படுத்தப்படுகின்றது. சகல உடற் தசைகளும் உறக்கத்தின்போது தளர் வடைகின்றன. பகலில் பலவித மன உழைச்சல்களினாலும், வேலைப் பழுவினாலும் இறுக்கமடைந்திருக்கும் தசை நார்கள் உறக்கத்தின்போது தளர்வடைவதினால் அவற்றுக்குப் போதிய குருதி வழங்கல் நிகழ்கிறது. மூளை சுறுசுறுப் படைகின்றது. இதனால் மறுநாளைப் புதுப்பொலிவுடன் எதிர் கொள்ள முடிகிறது.

இதனால் தினமும் தூங்குவதற்கு முன்பு அறிவுசார் விடயங்களைப்

படித்தோ அன்றிக் கேட்டோ விட்டு அவற்றைச் சிந்தித்தபடி உறங்குவது சிறந்த பலனைத்தரும். இது ஆன்மீக ஆரோக்கியப் பயிற்சியில் முழுமனதாக ஈடுபட விரும்பும் ஒவ்வொருவரும் செய்ய வேண்டியது ஆகும்.

எவ்வாறு நேரத்துக்கு உறங்குவது அவசியமோ அவ்வாறே நேரத்தை மீறி உறங்குவது ஆபத்தானது. அதிகாலையில் சூரிய உதயத்துக்கு முன் விழித்துக் கொள்ளப் பழகிக் கொள்ள வேண்டும். பிரம்ம முகூர்த்தத்தில் விழிப்பது நலம் தரும். பிரம்ம முகூர்த்தம் என்பது அதிகாலை 4½ - 5 மணிக்கிடையில் ஆகும்.

காலையில் விழித்தவுடன் உடல் வியர்க்கும் படியாக ஏதாவது தேகப் பயிற்சியோ அன்றி வீட்டு வேலைகளோ செய்யலாம். யோகாசனம் செய்வது உடல், மனம், சுவாசம் மூன்றுக்கும் நல்ல தொடர்பை ஏற்படுத்தும். எதனைச் செய்தாலும் அமைதியாக ஆழ்மன ஈடுபாட்டுடன் செய்ய வேண்டும். இது இரவில் உறக்கத்தினால் கிடைத்த அமைதியின் தொடர்ச்சியைப் பூரணப் படுத்தும்.

தொடர்ந்து குளித்துவிட்டு மனதுக்கு அமைதியளிக்கும் ஏதாவது செய்கையில் ஈடுபடலாம். இது ஒவ்வொரு தனி மனிதனின் ரசனைக்கும் ஏற்ப வேறுபடலாம். (உதாரணமாக பிரார்த்தனை, சங்கீதசாதனை, நாட்டியப் பயிற்சி போன்றவை)

இதன்பின்பே அன்றாட அலுவல்களைக் கவனிக்க ஆரம்பிக்க வேண்டும்.

இது அன்றைய பொழுதுக்கு நல்ல தொரு ஆரம்பத்தைக் கொடுக்கும்.

சிறந்த தூக்கத்தைப் பெறுவதற்கு எளிமையான விதிமுறைகள் சில

- தூக்கம் கெடுவதற்கான காரணத்தைக் கண்டுபிடித்து நிவர்த்தித்தல்.
- பகலில் தூங்குவதையும் இரவில் நெடுநேரம் வழித்திருப்பதையும் இயலுமானவரை தவிர்த்தல்.
- ஆரோக்கியமான உணவை உட்கொள்ளுதல்.
- படுக்கப் போகுமுன் அமைதியாகப் பிரார்த்தனை செய்தல்.
- இரவில் உழுந்து சேர்ந்த உணவு வகை மற்றும் பழவகைகள் உட்கொள்ளுதல்.
- சிறிது நேரமாவது குடும்ப அங்கத்தவர்கள் அனைவரும் சேர்ந்து மனம்விட்டு உரையாடுதல்.

இரவில் தூக்கம் அடிக்கடி கெடுபவர்களுக்கு ஒரு ஆலோசனை

இரவில் சற்றுத் தாமதமாக உறங்கச் சென்று அதிகாலையில் நேரத்துடன் விழிப்பதும், பகல் தூக்கத்தைத் தவிர்ப்பதும் நல்ல பலன்தரும்.

இப்போ மூன்றாவதான உடல் ஆரோக்கியத்தைப் பார்ப்போம்

உடல் ஆரோக்கியம் தவறாது பேணப்பட வேண்டுமானால் நாளாந்த அலுவல்களை ஒரு திட்டம் வகுத்து அதன்படி செய்யப் பழகவேண்டும். இன்று இப்பழக்கம் பெரும்பாலானோரிடம் இல்லை. இதனால் மனம், உடல் இரண்டுக்குமே போதிய ஓய்வு கிடைக்காமல் அவதியுறுகின்றனர்.

பவன விழா மலர்

உடல் ஆரோக்கியம் என்பது உணவில் மட்டும் தங்கியில்லை. நாளாந்தக் கடமைகளை நிறைவாகவும் தெளிவாகவும் செய்யப் பழகினால் உடலுக்கும், மனதுக்கும் போதிய ஓய்வு கிடைக்கும். இது களைப்பின்றிக் காரியமாற்ற உதவும்.

ஓய்வு என்பது வெறுமனே படுத்துக்கிடப்பதல்ல. வேலைப்பழவுக்கு மத்தியிலும் ஓய்வைப் பெறலாம். உடல் களைப்புற்றால் வேலைகளைச் செய்ய முடியாது என்று கூறுவது தவறு. மனம் களைப்புறும் போதுதான் உடல் களைப்படைகின்றது. எனவே செய்த வேலையை நிறுத்தி சற்றுநேரம் கண்களை மூடி ஆழ்ந்து மூச்செடுப்பதன் மூலம் இழந்துவிட்ட புத்துணர்ச்சியைப் பெறலாம். களைப்புற்ற அவயவத்துக்கு மனத்தினால் சுவாசத்தைச் செலுத்தி அதனைச் சுறுசுறுப்பாக்கலாம். இந்த சுய புத்துணர்ச்சியூட்டும் முறை (Self refreshing method) உலகளாவிய ரீதியில் நல்ல வரவேற்பைப் பெற்று வருவதுடன் பல மனோதத்துவ வைத்தியர்களாலும் சிபார்சு பண்ணப்பட்டு வருகின்றது.

இது மேற்குலகுக்கு வேண்டுமானால் புதிதாக இருக்கலாம். ஆனால் யோகாசனத்தில் சாந்தி ஆசனம் என்று சொல்லப்படுவதை ஒத்ததே இது. மூச்சுப் பயிற்சியில் பிராணாயாமம் நல்ல பலன்தரும். இதனை ஒரு தகுந்த குருவிடம் பயின்று தினமும் கையாள வேண்டும்.

உணவு முறை

இதுவும் முன்பு கூறியபடி ஒரு திட்டமிட்ட அடிப்படையில் இருக்க

வேண்டும். எதனையும் அளவுடன் எடுத்தால் ஆபத்தில்லை. வேளா வேளைக்கு அளவுடன் உணவை எடுத்துக்கொண்டு வந்தால் இருதய ரோகம், நீரிழிவு, உயர் இரத்த அழுத்தம் போன்ற பயங்கள் எதுவும் இன்றி நீண்ட காலம் ஆரோக்கியமாக இருக்கலாம். இடைநேரச் சிற்றுணவுகளை (inbetween bites) முடிந்தவரை தவிர்க்க வேண்டும். எந்த உணவை அருந்தினாலும் அதனை உணர்ந்து அருந்த வேண்டும்.

“மருந்தென வேண்டாவாம்

யாக்கைக்கு அருந்தியது
அற்றது போற்றியுணின்”

இந்த வள்ளுவர் வாக்குக்கமைய பசிகண்டு உண்ண வேண்டும். ஒழுங்கான முறையில் உணவுப் பழக்கவழக்கங்கள் உடைய ஒருவருக்கு நேரடிப்படி பசியெடுக்கும். உடலை வெளியே சுத்தப்படுத்துவது போல் உள்ளே வயிற்றையும் சுத்தப்படுத்த வேண்டும். இதற்கு 6 மாதங்களுக்கொருதடவை பேதிக்கு எடுக்கலாம்.

கூடுமானவரை இயற்கையுடன் இயைந்து வாழ வேண்டும். எவ்வளவு தூரம் இயற்கையை மீறுகிறோமோ அவ்வளவு தூரம் உடல் அதனைச் சமாளிப்பதற்குப் போராடுகின்றது, என்பதை நினைவில் கொள்ள வேண்டும்.

உணவு வகைகளைப் பொறுத்த வரை, மரக்கறி உணவு வகைகளே இன்று பலராலும் சிபார்சு பண்ணப்படுகின்றன. பாலும், பால் சேர்ந்த உணவு வகைகளையும் கூட இவற்றுடன்

சேர்ந்து தவிர்ப்பவர்களும் இன்று மேலை நாடுகளில் அதிகரித்து வருகின்றனர். உணவுவகைகளில் தகுதியானதைத் தெரிவு செய்வதன் மூலம் தமது ஆரோக்கியத்தைப் பேணிக் கொள்ளலாம் என அவர்கள் நம்ப ஆரம்பித்து விட்டதே இதன் காரணம். மன எழுச்சிக்கும் கூட உணவுடன் சம்பந்தம் நிறையவே உண்டு. எனவே மனம் சாந்தப்பட நினைப்பவர்கள் அத்தகைய உணவுகளைத் தவிர்க்க நினைப்பது இயற்கையே.

இந்த இடத்தில் ஒரு விடயம் முக்கியமாகக் கவனிக்கப்பட வேண்டும். மாமிச உணவுகளையோ அன்றி மதுபானம் புகைபிடித்தல் போன்ற பழக்கங்களையோ எடுத்த எடுப்பில் நிறுத்த முயற்சித்தால் அந்த விருப்பம் என்ற உணர்வு வேறு ரீதியாக (கோபம், பயம்) வெளிப்படலாம். எனவே முதலில் அதனை நிறுத்துவதன் அவசியத்தை அறிவு பூர்வமாக உணர வேண்டும். பின்பு அவற்றைத் தவிர்க்க விருப்ப வேண்டும். அவற்றைப் பிரயோகிக்கும் போது அனாவசியமான, ஆபத்தான விடயத்தை மேற்கொள்கிறோம் என்ற உள்ளூணர்வுடன் பிரயோகிக்க வேண்டும். இந்த முயற்சியே அந்தப் பழக்கத்திலுள்ள பற்றை படிப்படியாக அறுத்து விடும். வேண்டாத அந்தப் பழக்கமும் எதுவித சிரமமுமின்றியே நம்மை விட்டு அகன்றுவிடும். முயன்றால் முடியாதது எதுவுமே இல்லை.

உடலுக்குப் பிராணன் எவ்வாறு ஆதாரமோ அவ்வாறே இந்தப் பிரபஞ்சத்துக்கும் அதன் இயக்கங்

களுக்கும் ஒரு ஆதாரம் உண்டு. அதுவும் பிராணனே. இந்தப் பிரபஞ்சப் பிராணனும் தேகத்திலுள்ள பிராணனும் வேறுபட்டவை அல்ல. அவை ஒன்றே என்பதனை நாம் உணர்வதில்லை. ஒன்றான அவற்றினை புத்தியினால் தொடர்புபடுத்துவதே பிரார்த்தனை எனப்படுவது. இன்னொரு வகையில் கூறுவதானால் எமக்குள் இருக்கும் பிரபஞ்சத்தை உணர்வது. இந்தத் தொடர்பை ஏற்படுத்தும்போது சூழ உள்ளோர் எம்பால் ஈர்க்கப்படுவர். பகை, சுயநலம் இல்லாத தெளிவான உறவுகள் கிடைக்கும்.

மேற்சொன்ன மனம், தூக்கம், உடல் முன்றும் வேறு வேறாகத்

தோன்றினாலும் ஒன்றைச் சார்ந்தே மற்றது தொழிற்படும். எனவே ஒன்றின் பாதிப்பு மற்றதையும் பாதிக்கும் என்பதைக் கருத்திற் கொண்டு மூன்றினதும் கூட்டு ஆரோக்கியத்தில் கவனம் செலுத்தி முழுநலம் அல்லது தெய்வீக ஆரோக்கியம் பெறுவோமாக.

அனைவருக்கும் இந்த தெய்வீக ஆரோக்கியம் கைவரப் பெற்றால் அதனை மீறிய தேவையே வாழ்வில் இருக்காது. தேவைகள் இல்லையெனில் நீயா? நானா? போட்டிதான் ஏது?, நாடுகளைச் சூழவும் போர்கள் தான் ஏது.

தீரட்சிகள், கட்டிகள் உடைவதற்கு

- × துத்தியிலையும் சோறும் அரைத்துக் கட்டியின் மீது பூசிவர அது உடையும்.
- × பழம்பாசி இலையை நன்றாக அரைத்து கட்டியின்மீது முகப்பிட்டுப் பூசி, முனையில் ஒரு சீலைத் துண்டைப்போட்டு, அதில் தண்ணீர் விட்டுக் கொண்டுவிடின் ஒரு மணி நேரத்தில் கட்டி உடையும்.
- × மாதுளந்துளிரைத் தேங்காய்ப்பாலில் அவித்துக் கடைந்து, அதனுடன் சவர்க்காரத்தையுள் சேர்த்துப் பிசைந்து, கட்டிகள் மீது பூசினால் அவை உடையும்.
- × காட்டாமணக்கம் துளிர், பூமத்தம் துளிர், மாதுளந்துளிர் எடுத்து தேங்காய்ப்பாலில் அவித்துக் கடைந்து பூச கட்டிகள் உடையும்.

ஓவ்வாமை நோய்கள் கிரந்தித் தொய்வும் தமக சுவாசமும்

Dr. பொ. சண்முகத்தினம் (AMO,DAM)
வலி கிழக்கு பிரதேசசபை.

இன்று உலகில் பரவலாக மக்களைத் தாக்கி அச்சத்திற்கும், வேதனைக்கும் உள்ளாக்கும் நோய்களில் தொய்வும் ஒன்றாகும். இதனை சித்த ஆயுள்வேத மருத்துவத்தில் தமக சுவாசம், தொய்வு, முட்டு என்று குறிப்பிடுவர். ஆங்கில மருத்துவர்கள் இந்நோயினை Bronchial Asthma (தமக சுவாசம்) என்று குறிப்பிடுகிறார்கள். இவ்நோயானது நாம் செய்யும் தீவினைகளின் பயனாகவும் ஏற்படுகிறது என்ற காரணத்தினால் இதனைக் கர்மவியாதி என்றும் குறிப்பிடுவர். இந்நோயானது பரம்பரையாகவும் ஏற்படலாம். அதாவது தாய் அல்லது தந்தைக்கு இவ்வியாதி இருந்தால் குழந்தைக்கு ஏற்படலாம். தாய் கர்ப்பமாக இருக்கும் போது கர்ப்பசூடு காரணமாக கிரந்திரோகம் ஏற்பட்டு குழந்தையைத் தாக்குகிறது. இதன் தொடராக குழந்தை பிறந்தது முதல் இவ்கிரந்தி முட்டு ஏற்படலாம் அல்லது சில மாதங்கள் சில வருடங்களின் பின் தாயின் உணவுப் பழக்கவழக்கம், காலநிலை மாற்றம் போன்ற காரணங்களினால் குழந்தைக்கு கிரந்தி முட்டு ஏற்படலாம்.

சிறுவர்களுக்கும் பெரியவர்களுக்கும் முட்டு ஏற்படுவதற்கான காரணங்கள்.

1. ஓவ்வாமை -

(i) ஓவ்வாத உணவுகள்

eg :- கத்தரி, தக்காளி, அன்னாசி, வெண்டி, போன்றன.

(ii) ஓவ்வாத மருந்துகள்

(iii) ஓவ்வாத புகை

eg :- நுளம்புத்திரி, சிகரட் முதலிய புகைக்கப் பயன்படும் அம்சங்கள்

- 2) காற்றோட்டக் குறைவு
- 3) பரம்பரை
- 4) தொழில் சார் மாசுக்கள்
- 5) குளிர் காற்று
- 6) உடற்பயிற்சி.
- 7) மனக்குழப்பம் (Anxiety)

குழந்தைகளில் தோன்றும் குறிகுணங்கள் (இலட்சணங்கள்)

- குழந்தை சுவாசிப்பதற்கு மிகுந்த சிரமம்
- பால் குடிக்காது அழும்
- தடிமல், இருமல் காணப்படும்
- நெஞ்சில் குர் குர் என்ற ஒலியுடன் முச்சு போய் வரும் (wheezing Sound)

- பெரியவர்களில் தோன்றும் குறி குணங்கள் (இலட்சணங்கள்)
- மூச்சுக் கஷ்டம் காணப்படல்
 - Wheezing Sound கேட்கும்.
 - வரட்டு இருமல் காணப்படும்.
 - இருதய வேகம் கூடிக்காணப்படும்
நப: 120/நிமிடம்
 - சுவாச வேகம் குறைந்து காணப்படும்.
 - மார்பு எலும்பு, நெஞ்செலும்பு பகுதியில் பள்ளம் விழுந்து காணப்படும்.
- 2) தொடர்ந்த நாட்பட்ட நிலையில் தோன்றும் (குறிகுணங்கள்) இலட்சணங்கள்
- மூச்சுக்கஷ்டம்
 - இரவில் இருமல்
 - தொடர்ந்த சளி வெளியேற்றம் காணப்படும்.

சிகிச்சை

- I. 6 மாதத்திற்கு உட்பட்ட குழந்தைகளுக்கு
- மும்மாத்திரை - தாய்ப்பாலில் கொடுத்தல்
 - தக்காளிச்சாற்று கோரோசனை மாத்திரை - கற்பூரவள்ளிச்சாறு
2- 3 துளி தாய்ப்பால் சேர்த்துக் கொடுத்தல்.
 - காக்கணவன் கோரோசனைக் குளிகை - நோய் நிலைக்கு ஏற்ப அளவுப்படி கொடுத்தல்
 - வெற்றிலைக் கோரோசனை - இக்கிரி துளசி வெற்றிலைக்காம்பு அதிமதுரம் கற்பூரவள்ளி முதலியன வற்றை அவித்த குடிநீரில் கொடுத்தல்

- மதுரப்பாணி
- ஆடாதோடைப்பாணி.

II 1-5 வயதிற்கு உட்பட்ட குழந்தைகளுக்குக் கொடுக்கும் மருந்துகள்.

- புன்னை வேர்க்குளிகை - திற்பலி இஞ்சி துளசி இக்கிரி அதிமதுரம் ஆடாதோடை தூதுவளை கண்டங்கத்தரி முதலிய வற்றில் தயாரித்த குடிநீரில் கொடுத்தல்

- ஆடாதோடைப் பாணி.
- அதிமதுரப்பாணி.
வயது உடலின் நிலை, நோயின் தன்மை முதலியவைகளைப் பொறுத்தே மருந்துகளின் அளவு அமையும்

III.5 - 12 வயதிற்கு உட்பட்ட குழந்தைகளுக்குக் கொடுக்கும் மருந்துகள்.

நோய் நிலைக்கு ஏற்றபடி கீழ்வரும் மருந்தில் பிரதான மருந்துடன் துணை மருந்தாக ஒன்றினைத் தெரிவு செய்து கொடுத்தல்.

- புன்னை வேர்க்குளிகை.
- சின்னச்சிவப்புக் குளிகை.
- தாளிசபத்திரிச் சூரணம்
- தாளிசாதிச் சூரணம்
- பிப்பலியாசவம் கொடுத்தல் (தகுந்த குடிநீர்/ அனுபானத்துடன் கொடுத்தல்)

IV) பெரியவர்களுக்குக் கொடுக்கும் மருந்துகள்

1. மாத்திரைகள் :- சிலேற்பநாயன்

- (தேன் சேர்த்துக் குடித்தல் துளசி ஆடாதோடைச் சாறுகளை சேர்த்துக் குடித்தல்)
- சுவாச குடோரி (தானிசபத்திரிக் குடிநீர்/ குடிநீர்)
 - புன்னை வெர்க்குளிகை (தகுந்த அனுபானத்தில் கொடுத்தல்.
 - சின்னச்சிவப்பு குளிகை (இஞ்சி, வெற்றிலைச்சாறு) வயிற்றுப்புண் உள்ளவர்கள் இஞ்சிச்சாறு எடுக்கக் கூடாது.
- 2) குரணங்கள் - தானிசபத்திரிச் குரணம்) தேன் தானிசாதிச் குரணம் ஆடாதோடைப்பாணி, பிப்பலி ஆசவம் கனகாசவம் இவற்றில் நோய்க்குத் தக்கபடி ஒன்றினைத் தெரிவு செய்து வயதிற்கு ஏற்ற அளவில் கொடுத்தல்.
- 3) பஸ்பசெந்தாரம் - தாளக பஸ்பம் -தேன் - பவழ பஸ்பம் - இதனுடன் துணை மருந்தாக தானிசபத்திரி/தானிசாதிச் குரணம் கொடுத்தல்
- முதண்ட செந்தாரம்
 - 4) குழம்பு வகை - கண்டங்கத்தரி இலேகியம்
 - 5) தைலங்கள் - பீனிசத்தைலம் தலைக்கு வைப்பது சிறந்தது.
- பராமரிப்பு**
- சித்தாயுள்வேத சிகிச்சையில் பத்தியம் மிகவும் முக்கியம் பத்தியத்தை முறித்தால் மருந்து செயலற்று விடும். ஆகவே மருந்துண்ணும் காலத்தில் பாகற்காய், எண்ணெய் வகை, பழுதுபட்ட உணவுப்பண்டங்களைத் தவிர்த்தல் வேண்டும்.
 - குளிர்ந்த உணவுகளைத் தவிர்த்தல்
எ:கு- குளிர்்பானம், வாழை, பலா, மா, கத்தரிக்காய், தக்காளி, இறால், நண்டு.
 - தோடை, தேசிப்பழத் தண்ணீர் குடித்தல்
 - உணவுக்கட்டுப்பாடு மிகவும் முக்கியம்.

காலில் ஆணியா?

- ✘ அம்மான் பச்சரிசிச் செடியின் பாலை கால் ஆணியின்மீது காலை மாலை போட்டு வந்தால் காலாணி மறையும்.
- ✘ மருதோன்றி இலையுடன் மஞ்சள், வசம்பு, கற்பூரம் கலந்து அரைத்து நித்திரைக்குச் செல்லுமுன் ஆணி உள்ள இடத்தில் போடவும்.

பொங்கு தமிழ் போல புகழ் பெறுக

Dr. ந.மணிவண்ணன் D.A.M,R.A.M.P
நடனமுருகன் வைத்தியநிலையம்.

எம் வாழ்வின் வைகறையே. வளம் தங்கும்
யாழ் மண்ணின் ஒளிக்கடரே.
நின் நிழலில் நாம் வளர்ந்தோம்
நல் வைத்தியராய் நாமுயர்ந்தோம்.
தெம் மாங்கின் இசையோடு சேரும்
இன்பத் தமிழ் போல புகழ் பெறுக!
அம்மா நின் புகழ் கண்டு மலர்ந்தோம்
பவள விழா கண்டோம் வாழி! வாழி!!

தாய் மடியே ! நின் சுகமறியா சிலமனிதர்
அரசு உணை ஏற்காது எனச் சொன்னார்.
பேய் வந்து நின்றாற் போல் பிதற்றுகின்றார்
உன் பெருமை அறிவாரோ?
ஏய்ப்பதற்கும், உன் புகழை சாய்பதற்கும்
கூட்டுமோ? நாய் குரைத்த காரணத்தால்
ஓய்வதில்லை அலை என உரைப்பதற்காய்
விழாக் கண்டோம் வாழி! வாழி!!

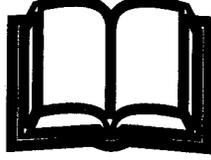
தமிழ் தந்த முனி அகத்தியனார்
தந்த வைத்தியத்தை
எழில் கலியிலே சித்தர் சொன்ன
சித்த மருத்துவத்தை
பொழில் சூழ் ஆரிய குளத்தருகே
அருகிருந்து அறிவித்தாய்
வழிதெரிந்தோம், வையகத்தில் வைத்தியராய்
நிமிர்ந்தோம் வாழி! வாழி!!

சித்த வைத்தியத்தை சிரிப்போடு சிலர் பார்த்தார்
INJECTION போல் வருமா என்று விழித்தார்
மெத்த படித்தவர்போல் X-RAY படம் என்றார்
SCAN என்றார் குழந்தை சிரசலிந்து
கத்த ஓடிப்போய் கொதி எண்ணை வைத்தார்
கோரோசனையூட்டி மனம் குளிர்ந்தார்.
வைத்தியத்தின் தாயகமே மின்மினிகள் முன்
சூரியனாய் மிளிர்ந்தாய் வாழி!

தொட்டவுடன் நோயறிய
நாடி கற்றோம் - துயர்
பட்டநிலை தானறிந்து பரிசாரம்
செய்வதற்கு நிதானம் கற்றோம்
எட்ட அரும் மூலிகைகள் குணமறிந்தோம்
மருந்து செய்து பிணி தீர்த்தோம்
திட்டமிட்டு எமை வளர்த்தாய் தீரெனச் செய்தாய்
பவள விழா கண்டு வளர்க வாழ்க!

எங்கும் உன் புகழ் ஒலிக்கும்
நின் வழியிங் பலர் வருவார்
தங்கத் தமிழ் அரக தன் உடமை
என்று உனை அறிவிக்கும்
பொங்கு தமிழ் எனவே புகழ்ப்பெறுக
உனைச் சார்ந்தோர் நலமுறுக
மங்கா புகழுடையாய் இன்று
பவளவிழா கண்பாய் வாழி வாழி!

மக்மிலன்
புத்தகசாலை



Makkmilan Book Depot

T.F.021-2222422

No. 03, Hospital Road,
Jaffna.

கொ.03, ஆஸ்பத்திரி வீதி,
யாழ்ப்பாணம்.

ஸ்ரீ காந்தா
புத்தகசாலை



145, மீனாட்சி நகர் வீதி,
யாழ்ப்பாணம்.

புதிய விதுஷன் நகை மாடம்

நவீன ஷாப்பிங் பூங்கா
அழகிய தங்க நகைகளை



செய்து பெற்றுக்கொள்ள நாடாண்டிய

ஸ்தாபனம்
அகிலப்புவன் நகை வியாபாரம்

DB, கஸ்தூரியார் வீதி,
யாழ்ப்பாணம்.

Siva Narumanab Poonga

No, 288, Hospital Road, Jaffna.

Tel : 021 2222567

GENERAL MERCHANTS & COMMISSION AGENTS

All Kind of Spices, Essence, Chemical,

Dye Powder, Ayurvedic

Drugs , Ayurvedic Medicines ,

Syrups , Polythene, Food Oil, Hair

Oil, Talcum Powder, Perfumes, Sub Food and Groceries Ets.

Branch:

Royal Industries,

No:22 1/1, Adamally Building,

Wolfendhal Street,

Colombo - 13

Tel: 326679

334603

Fax : 478696

Rest: 074- 712439

AIDLINES CLINICAL LABORATORY AND CHANEL CONSULTATION CENTRE

General Medicine

Obstetrics & Gynecology

Dental Clinic

E. N. T. Clinic

Paediatrics

Skin Clinic

Surgery

No.508 Hospital Road, Jaffna.

Tel:021-2223800



மலர் மலர்க் குழலுணர்மலு மருத்துவர் குலம்
குலம்க்க எலு குலல்க்கள்.

ஆரோக்கியவாசா வைத்தியசாலை



எந்தவித நோயாளலும் ஒருமுறை
கலந்தாலுலச்யுங்கள்

அரசினர் அங்கீகாரம் பெற்ற வைத்தியர்கள்

வைத்தியாச்சாரி வி.புல்பராணி
Ayur Dr.L.Pushparani
D.A.M.&R.I.M.P (Ceylon)
Regd No 6698

வைத்தியாமணி பே.பிலிப்ஸ் ச.ந்
Ayur Dr.L.Philips J.P
D.A.M.&R.I.M.P (Ceylon)
S.N.P (India)
Regd No 1205

மருலல் வடக்கு, மலக்டுே.

ஐங்கரன் பால்சி

அன்புபுப் பாடல்கள், எலர்க்லர்
பாடல்கள், மருலு அலுலுலு
பாடல்கள் எலுலுலு
பருலுலுலுலுலு.

51, கெ.கெ.எஸ் வீதி,
கன்னாகம்.



சிலம் ரெக்ஸ்கரல்ஸ்

நங்கையர் விரும்பும் இன்றைய
நவநாகர்க்குதிற்
கேற்பு ஆடை தெரிவுகலிற்கு.

கே.கே.எஸ் வீதி,
இணுவில்.

கோண்டலாவில் மேற்கு, கோண்டலாவில்

குடன முருகன் வைத்திய
நலையம்



222, ஆஸ்பத்திரி வீதி,
யாழ்ப்பாணம்.

Dr.K சோதிதாசன்

AMP(IND) RIMP (CEY)



முருகானந்தா வைத்திய
நிலையம்

உண்டி வீதி, மால்படிப் பாதை
பெரியாலை.
பாடும்பாளையம்.

எங்கள்

விளம்பரதாரர்களை

நீங்களும்

ஆதர்ப்புங்கள்.

லங்கா ஆயுள்வேத மந்திரிக் கல்லூரியும் சித்த கலாசாலையும்
கலாசாலையதனது (75 வது) பவளவிழாவை வின்று கொண்டாடுவதற்கு எனது
மனங்கனிந்த நல்லாசிகளும் வாழ்த்துக்களும் உரித்தாகுக.

CUREFITS-18

சுகல வலிப்பு நோய்களையும் மூட்டுகை குணப்படுத்தும்
நிலாரசை, இது எமது சொந்த நயாசிப்பு, பிரபல்யமான
இயற்கைநீர் நோயாளிகளும், வாழ்க்கையாளிகளும்
எமது ஸ்தலபலத்தில் மட்டுமே பெற்றுக் கொள்ளலாம்
* வேறு வலிப்பு முறைகளால் தீர்க்க முடியாது கவனிப்பு
சுகல நோயாளிகளும் கை கொடுத்து அடியாளிகளும்
மக்கள் மனமழித்த இரே சிசிசை நிலையம்
ஆகாங்கோட்டை

பரமீசாதி வைத்திய நிலையம்

என்பது சுகலமும் அழித்ததே



பரமீசாதி கைத்திய நிலையம்
சங்கரப்பிள்ளை வீதி, ஆகாங்கோட்டை.

Paramsothy Medical Clinic

Dr.K.S.Paramsothyathar D.A.M.R.I.M.P. (Cye)
A.M.P., P.I.M, M.S.H.C., M.H.H.M.D.I.(I.N.D)
Got Regd : 6631

Dr.(Mrs) Krishnaveni Paramsothyathar M.H.H.(IND)

சித்தாயுள்வேத சித்தாந்தங்கள்

நிருமதி.க.புரட்சிவர்,
DAM & S (Hons),
அதிபர்,
லங்கா சித்த ஆயுள்வேத
மருத்துவக் கல்லூரி,
யாழ்ப்பாணம்.

இவ்வையகத்தில் வாழ்வோர், நலமுடன் வாழ வழிவகுக்கும் மருத்துவம் சித்தாயுள்வேதம் எனக்கூறுவது மிகையாகாது. ஆம் இது ஓர் பூரண வேதம் என்றே கூறவேண்டும். மறுமைக்கும் இம்மைக்கும் வழிகாட்டும் ஓர் வேதமாகும். ஆதியுமந்தமும் இல்லாது, இயற்கையின் இயல்புகளோடு ஒத்திருப்பதனாலும், மக்களாலான வரம்புகளையும் கடந்திருப்பதனாலும் இதுவோர் “சனாதன தர்மம்” என்று அழைக்கப்படுவதுண்டு. அறம், பொருள், இன்பம், வீடு என்னும் நான்கு பேறுகளைப் பெறுவதற்கு ஆரோக்கியமே மேலான தெனத் தெளிவாகக் கூறப்பட்டுள்ளது.

எமது மருத்துவத்தின் நோக்கங்களாவன:

- நோய் அணுகாதிருக்க விதிமுறைகளைக் கையாளுதல்.
- நோயுற்றோரின் பிணியினைக் குணப்படுத்தல்.
- ஆயுளை நீடித்தல் என்பதாகும்.

ஆயினும், மேல் கூறப்பட்ட நோக்கங்கள் நிறைவேறிய போதிலும்,

பவன விழா மலர்

மக்கள் உற்றாருறவினருக்கு, சமூகத்திற்கு, ஏன், நாட்டிற்குமே நல்லவர்களாக வாழ வேண்டியதன் முக்கியத்துவத்தை மறக்கலாகாது. எனவேதான் வேறு எந்த வைத்திய முறைகளிலும் கூறப்படாதவோர் உயர்ந்த பண்பினையும் மக்களிடையே வளர்க்க வேண்டிய கடமை எமது வைத்தியர்களுக்குரிய காரியமெனக் கூறப்பட்டுள்ளது போற்றத்தக்கது. அதாவது, உலகிலுள்ளோர் அனைவரும் நல்லுறவுடன் ஒன்றுகூடி வாழ வைத்தியர்களாகிய நாம், ஆவன செய்தல் வேண்டுமென்பதாகும்.

காரணத்தை அடுத்தே காரியம் ஏற்படும். நோயிற்குரிய காரணத்தை அறிவது சுலபமாகாது ரோக ரோகி பரீட்சை பூரணமாக புரிவதவசியமாகின்றது.

ரோகியைப் பற்றி கருதுமிடத்து அவரது சமயம், கலாச்சாரம், தொழில், வருமானம், மொழி, சுற்றாடல் ஆகிய பல்வேறு விடயங்களால் எவ்வகையில் தாக்கம் அடைகின்றார் என்பதையும் மதிப்பிடல் அவசியமாகும்.

சூழல், சமுதாயம், உறவினரிடமிருந்து பிரிக்கப்பட்ட தனியொருவராகக்

கருதாது பூரணமான நோக்குக் கொண்டே ஆய்தலவசியம்.

அண்டத்திலுள்ளதே பிண்டத்திலு முண்டு எனக்கூறுவர். நாம், எமது ஐம்புலன்களாலேயே வெளியுலகினை அறிகின்றோம். எதனை உதாரணமாகக் கொண்டாலும் அப்பொருளிற்குப் பண்பும் (குணம்), அதனால் ஏற்படக்கூடிய கருமமும் ஒருங்கே காணப்படும். இவ்வகையிலே, வெளிக்காரணங்கள் எம்மை சதா வந்தடைந்தவண்ணமே யுள்ளது. அத்தாக்கங்கள் கூடியோ அல்லது குறைவாகவோ இருக்கலாம். அல்லது எமக்கு ஒவ்வும் வகையிலேற்படலாம்.

எமது உடலின் தொழிற் பாட்டிற்கும், அவற்றின் சீரான நிலையினைக் காக்கும் அல்லது தாங்கும் காரணிகள் முன்று உள. அவையாவன வாதம், பித்தம், கபம் என அழைக்கப்படும் “முத்தாதுக்கள்” ஆகும். இவற்றின் சுயமான பண்பும் செயலும் தவறுமாயின், அத்தவறிய நிலையிலுள்ள வாத பித்த கபங்களையே “தோஷங்கள்” எனக் கூறுவது முறையாகும்.

தோஷமுற்ற வாதபித்த கபங்களே உடலின் அமைப்பிற்கு ஆதாரமாகிய ஏழு தாதுக்களை (ஒன்றையோ அல்லது பலதையோ) பாதிக்கும். பாதிக்கப்பட்ட தாதுக்களை “தூஷியங்கள்” என்று கூறுவது முறை. நுட்பமாக நோக்கின், தோஷங்களினால் தூஷிக்கப்பட்ட தாதுக்களால் ஏற்படும் விளைவே “ரோகம்” என்று கூறுவது முறையாகும்.

முத்தாதுக்களுக்கும், சப்த தாதுக்களுக்கும் உரிய பண்புகளும், செய்கைகளும் உள. இவற்றின் பண்புகளுக்கோ, செய்கைகளுக்கோ சமமான விடயங்களினால் விருத்தியும், எதிரிடையான விடயங்களினால் தணிவும் ஏற்படும் என்பது ஓர் பிரதான சூத்திர விதியாகும். இதன் அடிப்படையிலேயே நாம் சிகிச்சைக் கிரமங்களையும் ஆகார அவுடதப் பிரயோகங்களையும் வகுக்க வேண்டும்.

முக்குற்றங்களாகி வாதபித்த கபங்கள் சரீர தோஷங்களாகக் கருதுமிடத்து இரஜோ குணமும் தமோ குணமும் மனதின் தோஷங்களாக குறிப்பிடப்பட்டுள்ளன. ஆயினும் முக்குணங்களுள் ஒன்றாகிய சத்வகுணம் நிர்மலமானது.

மனதிற்கும் சரீரத்திற்கும் சதா தொடர்புண்டு. மனோ தோஷங்களால் சரீர ரோகங்கள் ஏற்படுவதுண்டு. சூழ்நிலையில் ஏற்படும் பல்வேறு காரணங்களால் மன அமைதியற்று சரீர ரோகங்கள் ஏற்படும்.

இன்று பெரும்பாலானோர், நெருக்கீடு காரணமாக மன அமைதியற்று பலவிதமான சரீரரோகங்களினால் பாதிக்கப்படுகின்றனர். அதிகுருதி அமுக்கம், இருதயரோகம், அமில பித்தம், ஆமாசய விரணம், சர்ம வியாதிகள் ஆகிய இன்னும் பல பாதிப்புகளுக்கு பாத்திரமாகின்றனர். நாம் சகல வியாதிகளுக்கும் அவுடதங்களை உட்கொண்டேயுமாக வேண்டும் என்றெண்ணுவது தவறாகும்.

யோக ஆசனங்கள், பிராணாயாமம், தியானம் என்பன மன அமைதியை ஏற்படுத்துவதோடு சரீரவியாதிகளைப் போக்குவதற்கும் பெரிதும் உதவுகின்றன என்பதை, வெகு நுட்பமான ஆய்வுகள் மூலம், விஞ்ஞானிகளும் வைத்திய நிபுணர்களும் இன்று அறிந்துள்ள முடிவாகும். நம்பிக்கையின்மை அதனால் கோபம், பொறாமை, ஏக்கம், பதகளிப்பு, அச்சம் போன்ற நிலைமைகளினால் ஏற்படும் உளம்சார் உடல் நோய்களும் அதேபோல உடல்சார் மனோவியாதிகளும் உண்டாகுவதற்கு உளநெருக்கீடு இன்று ஓர் பெரும் பிரச்சனையாகிவிட்ட தெனலாம்.

சித்தாயுள் வேதத்தையும் யோகத்தையும் வெவ்வேறாகப் பிரித்து

விடாது உலக சுகாதாரத்திற்குமே இன்றியமையாத காரணிகளாக கருத வேண்டியது முக்கியம்.

இருள் சூழ்ந்த இவ்வுலகில், வேற்றுமையில் ஒற்றுமையைக் காண்பதற்கு சித்தாயுள்வேதத்தின் மூலம் சாத்வீக குணத்தை ஓங்கச் செய்வதே மேலான கடமை.

எல்லோரும் மகிழ்ச்சியான வாழ்வு வாழ வேண்டும்;
எல்லோரும் நோயற்ற வாழ்வு வாழ வேண்டும்;
எல்லோரும் மங்களகரமான வாழ்வு வாழ வேண்டும்;
எவருமே துன்புறாத வாழ்வு வாழ வேண்டும்.

✳ கிருதயத்திற்கு வலிமை கொடுக்கும் பதார்த்தங்கள்: மாதுளப்பழம், நெல்லிக்காய், கொத்தமல்லி, ரோசாப்பு, நாரத்தம்பழம், கோரைக்கிழங்கு, ஏலம், குங்குமப்பூ, கம்பூலம், கஸ்தூரி முதலியன.

✳ தாகுவலிமையைக் கொடுக்கும் பதார்த்தங்கள்:

தண்ணீர் விட்டான் கிழங்கு, பூமிசர்க்கரைக்கிழங்கு, சாதிக் காய், துத்திவேர், முருங்கைவிரை, போச்சங்காய், சுக்கு, மிளகு, திற்பலி, கசகசா, மரவள்ளிக்கிழங்கு, முந்திரிகைப்பருப்பு, வாதுமைப்பருப்பு, திராட்சைப்பழம், எள்ளு, கடலை முதலியன.

நல வாழ்வின் பரிமாணங்கள் The Dimensions of Wellness

வைத்திய சேனாதி நாகேஸ்வரி நாகேசம், B.A, D.A.M
உப அதிபர்,
லங்கா சீத்த ஆயுள்வேதமருத்துவக் கல்லூரி,
யாழ்ப்பாணம்.

நலவாழ்வு என்பது வாழ்க்கை முறையாக பல்வேறு பரிமாணங்களின் ஒன்றிணைந்த கோலமாக அமைகின்றது.

- உடல் சார்ந்தவை
- அறிவு சார்ந்தவை
- மனவெழுச்சி சார்ந்தவை
- சமூகம் சார்ந்தவை
- ஆத்மீகம் சார்ந்தவை
- தொழில் சார்ந்தவை

என ஆறு பிரதான பரிமாணங்களை இன்றைய நலவாழ்வு சார்ந்த பகுப்பாய்வுகள் இனங்காட்டுகின்றன. மேற்கண்ட அம்சங்கள் தனித்து இயங்கிய போதும் ஒன்றிலொன்று பெரிதும் தங்கியுள்ளன, ஒன்றையொன்று வளம் படுத்துகின்றன. உண்மையில் இப்பரிமாணங்களிடை பேணப்படும் சமநிலை வளர்ச்சியே நல வாழ்வாகின்றது எனலாம்

உடல்சார் பரிமாணம் (Physical Dimension)

உடல் சார் பரிமாணம் என்பது, நலம் சார் உடற்கூறுகள் தொடர்பானது,

தசை நார்களின் வலிமை, அவற்றின் களைப்படையா தன்மை, இதய சுவாசத்தின் நெகிழ்ச்சித்தன்மை போன்ற உடல்சார் உறுதிப்பாட்டினை இது குறிக்கின்றது. உடல் நலத்தில் உணவுப் பழக்கங்கள் குறிப்பான தாக்கத்தினை கொண்டுள்ளன. கூடவே ஒருவரின் பாலியல் நடத்தை, மதுபாவனை போன்ற விடயங்களும் உடல் நலத்தில் முக்கிய இடம் வகிப்பன. உங்களிடம் புகைத்தல் பழக்கம் உள்ளதா? போதுமான அளவு உறக்கம் கொள்கின்றீரா? அடிக்கடி தடிமன் வருகின்றதா? என்பன போன்ற வினாக்கள் உடல் நலம் சார்ந்தவை.

சுய மருத்துவ கவனிப்பும் உடல் நலம் சார் பரிமாணத்துள் அடங்குகின்றது. ஒழுங்கான சுய மருத்துவ பரிசோதனைகள் உரிய மருத்துவ கவனிப்பு, காப்பு ஏற்பாடு என்பன வெல்லாம் உடல் நலனை மேம்படுத்துவன. வாழும் சூழலை மேம்படுத்துவதும் கூட ஒருவரின் உடல் நலம் சார்ந்த செயற்பாடுதான். நவீன வாழ்வில் சூழல் தரும் நலக்கேடுகள் அதிகரித்து செல்கின்றமை இங்கு எம் கவனத்திற்குரியது.

அறிவுசார் பரிமாணம் (Interlectual dimension)

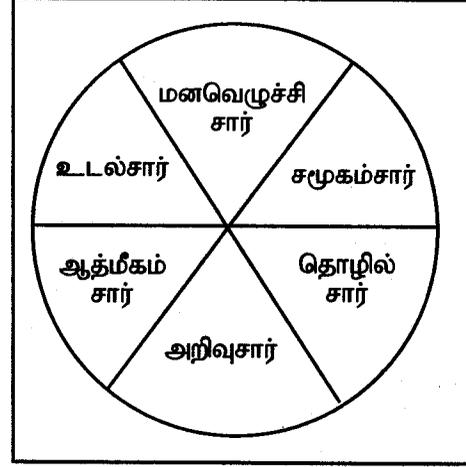
அறிவுசார் பரிமாணம் என்பது, உளம் சார்ந்தது. செயற்படும் உளம் நலமானது, அறிவுசார் வளர்ச்சி என்பது நியம கல்வியுடன் மட்டுப்படாதது. வாழ்வு நீளவும் அறிவு சேர்க்கின்றது. இதன்வழி உள்ளம் ஆக்கத்திறன் கொண்டதாய் உள செயற்பாடு களுக்கான தூண்டல் விசையாகின்றது. கற்றலும் அறிவுசார் விருப்புணர்வும் என்றும் தொடரப்பட வேண்டியன. வாசிப்பும் எழுத்தும் சமகால உலகுடன், நிகழ்வுகளுடன் எங்களை இணைக்கின்றன. தர்க்கச் சிந்தனையும் அறிவின் பிரயோகமும் இப்பரிமாணத்தினை சார்ந்தவையே. அறிவுத்தூண்டல் நல வாழ்வுக்கு இன்றியமையாதது என்பது மறுக்க முடியாத அனுபவ உண்மையாகும்.

மன எழுச்சி சார் பரிமாணம் (Emotional Dimension)

நேரான மன எழுச்சி நிலையானது, நல வாழ்வுக்கு இன்றியமையாதது. எங்கள் உணர்வுகளை மட்டுமின்றி ஏனையோர் உணர்வுகளையும் மதித்தல் அடிப்படையானது. மனித மன எழுச்சியின் அடிப்படைகளை புரியும் அதே வேளையில் எங்களின் சொந்த திறன்கள், மட்டுப்பாடுகள் தொடர்பான மதிப்பீடும் நலவாழ்வுக்கு இன்றியமையாதது. சுய உணர்வுகளை கட்டுப்படுத்தும் திறன், வேண்டியபோது உறவுத் துணைகளை நாடுதல் என மன எழுச்சி சார் முகாமைத்துவம் பல நிலைகளில் கைவசமாக வேண்டும். சிரித்தல், வாழ்வினை அனுபவித்தல்,

மாற்றங்களை எதிர்கொண்டு சமாளித்தல், அழுத்தங் களை சமப்படுத்தல் போன்ற செயற்பாடுகளெல்லாம் நல வாழ்வுக்கான மன எழுச்சிசார் பரிமாணங்களாகும்.

நல வாழ்வின் ஆறு பரிமாணங்கள்



சமூக பரிமாணங்கள் (Social Dimension)

மற்றவர்களோடு இணங்குதல், மக்களிடையிலான வேறுபாடுகளைப் புரிந்து கொள்ளுதல் என்பன அடிப்படை சமூக பரிமாணங்களாகும். நீதியாகவும் பாராபட்சமின்றியும் சமுதாய நலனில் நாம் கொள்ளும் அக்கறையாகவும் இது அமைகின்றது. சமூக பரிமாணம் என்பது சூழலில் நாம் கொள்ளும் அக்கறையாகவும் மனித இன முழுமை பற்றிய நோக்காகவும் கூட கருதப்படலாம். நல்ல நண்பர்கள் நெருங்கிய குடும்ப பிணைப்புக்கள், சமூக உறவுகள் என ஒருவர்க்கொருவர் கைகொடுக்கும் நம்பகமான தொடர்பு களால் உயர் நிலையில் நலவாழ்வு பேணப்படும்.

ஆன்மீக பரிமாணம் (Spiritual Dimension)

ஆன்மீக பரிமாணம் என்பது எல்லா வேளைகளிலும் சமயத்தினை குறித்து நிற்க வேண்டுமென்பதில்லை. கடவுள், இறையியல் என்பவற்றினை கருத்தில் கொள்ளாத ஒருவருடைய அகசயம், ஆத்மா என்பவற்றின் மேம்பாடு பற்றியதாக ஆன்மீக பரிமாணம் அமையலாம். கிடைக்கின்ற ஒவ்வொரு வாய்ப்புக்களையும் சுயதிறன்யத்தலுக்கும், சுயத்தின் வளம் படுத்தலுக்கும் பயன்படுத்துதலையே ஆன்மீக பரிமாணம் குறித்து நிற்கின்றது. வாழ்க்கையில் நோக்கம், அர்த்தம் தொடர்பான சுய நம்பிக்கைகள், விழுமி யங்களையும் இது உள்ளடக்கியுள்ளது.

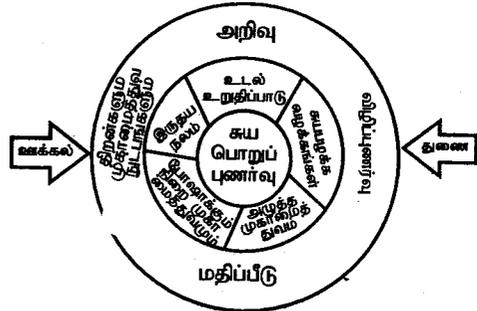
தொழில்சார் பரிமாணம் (Occupational Dimension)

தொழில்சார் பரிமாணம் என்பது ஒருவருக்கு அவரது தொழில் வழி கிடைக்கின்ற சுய திருப்தி நிலையினை குறிக்கின்றது. ஒருவருடைய வாழ்வின் பெரும் பகுதி அவரது தொழிற் சூழலில் கழிகின்றது. ஆக்கத்திறனுக்கும், தலைமைத்துவத்திற்கும் தொழிற் திறன் மேம்பாட்டுக்கும் உகந்த தொழிற்குழல் உள்ளதா? சமூக அசைவுக்கு துணையாகின்றதா என்ற வினாக்களுக்கான நேரான பதிலை தொழில்சார் பரிமாணம் வேண்டி நிற்கின்றது. உங்கள் திறன்களை இனம் கண்டு அவற்றினை வளமாக்கும் தொழில் வாய்க்கும்போது நல வாழ்வும் உறுதியாகின்றது.

அல்லாத போது வாழ்நாள் நீடித்த துயரம் தான்.

மேலே கண்ட ஆறு பரிமாணங்களினதும் சங்கமத்தில் தான் நலமான வாழ்வு கைவசமாகின்றது. இவற்றிலே எது முதன்மையானது என்ற கேள்விகே இடமில்லை, எதனையும் புறக்கணித்து விட முடியாது. வாழ்வின் வெவ்வேறு கால கட்டங்களில் சில பரிமாணங்கள் முக்கிய இடம் வகிக்கலாம். எனினும் மேற்கண்ட ஆறு பரிமாணங்களினதும் சேர்க்கை சமநிலை மேம்பாட்டில் தான் உண்மையான நல வாழ்வின் மேம்பாடு தங்கியுள்ளது.

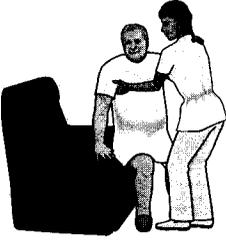
நல வாழ்வு தொடர்பான முழு தளாவிய அறிவு, விழிப்புணர்வு, மதிப்பீடு, உரிய திறன் முகாமைத்துவம் யாரிடத்து உள்ளதோ, அவர் நலமான வாழ்வின் கனிகளை சுவைக்கின்றார்.



நலமாக வாழ வேண்டும் என்ற அக ஊக்கலும், அதற்கான சூழல் துணையும் வாய்க்கும்போது வளமான வாழ்வு உறுதியாகின்றது. மேலே தரப்பட்ட நலவாழ்வின் சக்கரம் பற்றிய புரிதலில் எங்கள் வாழ்க்கைச் சக்கரமும் செழிப்பான திசையில் மலர்கின்றது.

பவளவிழாக்காணும் லங்கா சித்த ஆயுள்வேத
வைத்தியக் கல்வூரி உயர்வு பெற எமது வாழ்த்துக்கள்.

அருள் வைத்தியசாலை



வைத்திய கலாநிதி

பேறுரு அருள்ப்பன் DAM, D.I.M. & S
(பதிவு இலக்கம்: 3133)

Dr. திரேஸ்ஜாசேப் DAM
பதிவு இல - 9545

Dr. அ. அன்ரன் அனஸ்ரின்
B.S.M.S
பதிவு இல - 11034

Dr. சுப்பிரமணியம் வீதி, சுன்னாகம்
(வாகைக்குடைச் சந்தை அருகாமைய)

சுவாமி சேவைச் சோலை

சேவைகளின் சேவைகள்

பட்டினத்தினர் சேவைகள்

சல்வார் கிற்
இந்தியன் சாரி வகைகள்
பேபி சூட
சிறுவர் சிறுமியருக்கு ஏற்ற
பெற்றோல்கள் ஆடைகள்

சோளி கிற்
சேல்டிங் - சூடெங்
சேலஸ்
ஸ்கோல் & பிளவுஸ்
கவுன்



57, நவீன சந்தை ,
யாழ்ப்பாணம்.
தொ.பெ 021 - 2222503

அனைத்து வகையான
பெருநகரின்
மொத்த சில்லறை
விற்பனையாளர்கள்

Pri. Muthumari



Amman Traders

No 338,
Hospital Road,
Jaffna.

CITY MEDICALS



No 487, Hospital Road,
Jaffna.

மெடிக்குயிக்

அ.சுந்தரலிங்கம்
(ஆய்வு கூட பரிசோதகர்)



514/3 ஆஸ்பத்திரி வீதி,
யாழ்ப்பாணம்.

தொ.இல: 021- 2222960

பெரும்பாட்டு ரோகமும் அதன் சிகிச்சை முறைகளும்

Dr (திருநாதி) எந்தி.செல்வராஜா, D.A.M
விரிவுரையாளர்
லங்கா சித்த ஆயுள்வேத மருத்துவக்கல்லூரி
யாழ்ப்பாணம்.

பெண்களுக்கு ஏற்படும் மாதவிடாய் வெளியேற்றம் சாதாரண அளவிலும் பார்க்க அதிகரித்துக் காணப்படும் நிலமை பெரும்பாட்டு எனப்படும் இது பொதுவாக மாதவிடாய்க் காலத்தின் போதோ, அல்லது குழந்தை பிறப்பின் பின்போ அல்லது கரு அழிவதன் காரணமாகவோ ஏற்படலாம். பெரும்பாட்டு அனேகமாக கருச்சிதைவின் பின் ஏற்படுகிறது. எனினும் சில நோய் நிலமைகளில், குழந்தை பிறப்பின் பின்பும், சாதாரண மாதவிடாயின் போதும் அசாதாரண குருதி வெளியேற்றம் காணப்படும்.

குழந்தை பிறப்பின் பின் பெரும்பாட்டு ஏற்படுவதற்கு முக்கிய காரணங்களாவன :- Pupal Sepsis அல்லது Placenta வின் ஓர் பகுதியோ அல்லது ஓர் துண்டோ கருப்பையில் தங்கியிருந்தலாகும். இவ்வாறான நிலையில் கருப்பை கிருமித் தொற்றுக்காரணமாக கருப்பையில் வீக்கம், சுரம் என்பன ஏற்பட்டு தொடர் நிலமையில் Chronic Metritis, Fibrosis in the uterus எனும் நோய்களை ஏற்படுத்துகின்றது.

ஏதாவது ஓர் துணிக்கை கருப்பையில் தங்கியிருந்தால் அத்துணிக்கை

வெளியேறும் வரை குருதி வெளியேற்றம் காணப்படும் துணிக்கை வெளியேற குருதியிழப்பு கட்டுப்பாட்டிற்குள் வரும் கருச்சிதை வினால் ஏற்படும் பெரும்பாட்டு ரோகத்தில் சிதைவடைந்த கருவின் பகுதிகள் யாவும் முற்றாக வெளியேறும் வரை குருதி வெளியேற்றம் காணப்படும், முறைப்படி செய்யப்படாத கருச்சிதைவின் போது கருப்பை, தாக்கத்திற்கு உட்பட்டு குருதி வெளியேற்றம் அதிகளவு ஏற்படுவதாலும் அத்துடன் கிருமிதொற்று ஏற்படுவதாலும் உயிராபத்தையும் ஏற்படுத்தக் கூடும். சிகிச்சையாகவும் பராமரிப்பாகவும் குருதிப்பாய்ச்சலுடன், நிறைவான வைத்தியக் கண்காணிப்புடன் தான் இந்நிலமை சிகிச்சிக்கப் படலாம்.

சாதாரணமாக ஏற்படும் மாதவிடாய் வெளியேற்றம் கூடிக் காணப்படும் நிலமையும் பெரும்பாட்டு எனக் கொள்ளப்படும் இதில் ஆரம்பத்தில் மாதவிடாய்ச் சக்கரத்தின் நாட்களில் மாற்றம் காணப்படாது விட்டாலும் 4,5 மாதங்கள் தொடர்ந்து இந்நிலமை காணப்பட்டால் மாதவிடாய்ச் சக்கர நாட்கள் குறைக்கப்படும் அதாவது வழமையான 28 நாட்கள் குறைவடைந்து 21 தொடக்கம் 14 நாட்கள் வரையும் செல்லலாம் இதன் கணிப்பு

மாதவிடாயின் ஆரம்ப நாளில் இருந்து அடுத்த மாதவிடாயின் முதல்நாள் வரை எடுக்கப்படும். பெரும்பாட்டு ரோகமானது இரண்டு காரணங்களால் ஏற்படுகின்றது.

1. கற்பாசய உறுப்புக்கள் சம்பந்தப்பட்ட நோய்கள்

2. பொதுவான சில நோய்நிலைமைகள்.

பொதுவான நோய் நிலைமைக்கு காரணங்களாக அமைவனவாவன Thyrotoxicosis, Hypo thyroidism, Myxedema, Acromegaly போன்ற தயிரொயிட் சுரப்பு கூடிக்குறையும் நோய்களாலும் இருதய ரோகங்கள், காச நோயின் ஆரம்பநிலை ஆகியவற்றிலும் கருப்பை சார்ந்த ரோகங்களில் அதாவது கருப்பை சுவர்கள் தடிப்படைதல் சுவர்ப்படைகளில் கிருமித்தொற்று ஏதாவது உள்வளர்ச்சிகள், கருப்பைப்புற்று நோயின் ஆரம்பம், கருப்பைக் கழுத்துப் புற்று நோயின் ஆரம்பம், பாலியல் நோய்கள், கருப்பையின் அமைவிட மாற்றங்கள் ஆகியவை காரணமாக அமைகின்றன. இவை தவிர மனஉளைச்சல், மாதவிடாயினால் ஏற்படும் பயம், கடினவேலை பூப்படைந்து சில மாதங்கள் ஆதல் முதலியவைகளாலும் ஏற்படுகின்றது.

பெரும்பாட்டு ரோகத்தின் குறிகுணங்களாவன

பெலவீனம், அமைதியின்மை, களைப்பு, தலைச்சுற்று, தண்ணீர்த்தாகம் மயக்கம் என்பன ஏற்படலாம்.

பெரும்பாட்டு ரோகத்திற்கான சிகிச்சை முறைகளாவன

I கை மருந்துகள்.

1) பருத்தியிலைச்சாறு - 1 அவுன்ஸ்
நல்லெண்ணெய் - 1 அவுன்ஸ்
இவ்விரண்டையும் கலக்கி தினமும்

பவள விழா மலர்

காலை வெறும் வயிற்றில் குடிக்க பெரும்பாட்டு ரோகம் தீரும்.

2) கருவாழைக்கிழங்கு

அத்திப்பட்டை

நாவல்ப்பட்டை

தென்னம்பாளை வகை சமன்

மேற் கூறியவைகளை துவைத்து

முறைப்படி குடிநீர் செய்து தேன் கலந்து குடிக்க குணமாகும்.

3) நாவல்ப்பட்டை

கடல்ராஞ்சிப்பட்டை

புல்லாந்திப்பட்டை

ஆலம் விழுது

அமுக்குராய்க்கிழங்கு

இலாமிச்சை வேர்

சிற்றாமட்டி

கழிப்பாக்கு

வகை சமன்

இவற்றை முறைப்படி குடிநீர்

செய்து அதனுடன் தேன் குங்குமப்பூ சேர்த்து நோய்க்கு தக்கவாறு தினம் 3 வேளை கொடுக்க குணமாகும்.

II குரணங்கள்

1) புஸ்யானுகா குரணம்

2) சம்பாதிச் குரணம்

3) வேர்க் கொம்பு குரணம்

4) மதிகாந்த குரணம்

III குளிசைகள் (மாத்திரைகள்)

1) குதகசிந்தாமணி குளிசை

IV அரிஷ்டம்

1) அசோகாரிஷ்டம்

V பாகு

1) திரிகடுகுப்பாகு

VI எண்ணெய்

1) கயர் எண்ணெய்.

மேற் கூறிய ஓளவுதங்களை நோயாளியின் பலத்திற்கு ஏற்பவும் நோயின் பலத்திற்கு ஏற்பவும் உபயோகித்தல் வேண்டும்.

ஆகாரமாக விடத்தல் இலையை சிவத்தப்பச்சை அரிசியுடன் சேர்த்து இடித்து அந்தமாவில் புட்டு அவித்துக் கொடுக்கலாம் இதேபோல் குறிஞ்சா இலையையும் உபயோகிக்கலாம் பெரும்பாட்டு ரோகத்திற்கான பராமரிப்பு முறைகள் நோயாளியை படுக்கையில் அனுமதித்தல் வேண்டும். படுக்கையின் கால்பகுதி 6 அங்குலம் மேல் நோக்கி உயர்த்தப்பட்டிருத்தல் வேண்டும்.

அமைதியாக படுத்திருப்பதற்கான சூழ்நிலையை ஏற்படுத்தல் வேண்டும். வெளியேறும் கழிவுக்குருதி (தீட்டு) உடனுக்குடன் துப்பரவு செய்யப்படுதல் வேண்டும் ஏன் எனில் ஏதாவது துணிக்கைகள் வெளியேறுகிறதா என அவதானிப்பதற்காகவும், வெளியேறும் குருதியின் அளவு கணிப்பிடு வதற்காகவும். கூடுதலான குருதி வெளியேற்றம் ஏற்படின் குருதி பாய்ச்சலுக்குரிய ஒழுங்குகள் மேற்கொள்ளப்படல் வேண்டும். உயர் புரத உணவுகள், இரும்பு சத்துள்ள உணவுகள் போதிய ளவு நீர், கல்சியம் அதிகளவுள்ள உணவுகள் (பால்) என்பன கொடுக்கப்படல் வேண்டும்.

ஓங்காளம், விக்கல் என்பவை நிற்பதற்கு

* பாதி எலுமிச்சம் பழத்தை சிறு துண்டுகளாக நறுக்கி அந்த அளவுக்கு இஞ்சியையும் நறுக்கி இரண்டையும் சட்டியிலிட்டு வறுத்து, முக்காற்பதம் வந்தவுடன் ஒரு கழஞ்சு மல்லி, இரண்டு நெட்டு கருவேப்பிலை ஆகியவற்றை அச்சட்டியில் போட்டு கருகுமாறு வறுத்து வரும்போது 2மே, கரண்டி தேனும்விட்டு வறுத்து அதில் 1/2 படி நீர்விட்டு 1/4 படியாக வற்றக்காய்ச்சி 2 அல்லது 3 வேளை கொடுக்கவும்.

* மாதுளம் வேர், நெற்பொரி, சர்க்கரை, திற்பலி, ஆகியவற்றை ஒவ்வொரு கழஞ்சு வீதம் எடுத்து பொடித்து தேனில் குழைத்துக் கொடுக்க விக்கல் முதலியன தீரும்.

உளச்சிதைவு நோய் (Schizophrenia)

மொழி பெயர்ப்பு MR.G.ராஜேந்திரம்,
பதிவாளர்,
லங்கா சித்த ஆயுள்வேத மருத்துவக் கல்லூரி,
யாழ்ப்பாணம்.

ஒரு தொகுதி உளநோய்களுக்கு வழங்கப்படுகின்ற பெயர் உளச்சிதைவு நோய் என்பதாகும். இதில் தொழிற்பாடு சீர்கெடுவது, சிந்தனை, கிரகித்தல் மற்றும் மனோநிலையில் மோசமான வேறுபாட்டினாலும் வித்தியாசமான நடத்தை மற்றும் சமூகத்தில் இருந்து ஒதுங்குவதாயும் குறிப்பிடப்படுகின்றது.

உளச்சிதைவு நோயின் குறி குணங்கள் (The Symptoms of Schizophrenia)

DSM - IV இந்நோய்க்குரிய 5 குறி
குணங்கள் பட்டியல் படுத்தப்படுகிறது.

1. தவறான நம்பிக்கை (Delusions)
2. மனப்பிரமை (Hallucinations)
3. ஒழுங்கு முறையற்ற பேச்சு
(Disorganized Speech)
4. ஒழுங்கற்ற அல்லது வன்செயல்
நடத்தை (Disorganized or Catatonic
Behaviour)
5. மொழி அல்லது இலக்கு நோக்கிய
நடத்தை போன்ற வழமையான
தொழிற்பாடுகள் குறைவடைதல்

அல்லது இழக்கப்படுதலைக் குறிக்க
கும். “எதிரிடையான குறிகுணங்கள்”
(Negative Symptoms)

இக்குணங்கள் யாவற்றையும்
நோயாளிகள் யாவரிலும் காண
முடியாது. ஆகக் குறைந்தது ஒரு
மாதத்துக்காவது, இரண்டு அல்லது
அதற்கும் அதிகமான குறிகுணங்களை
ஒரு நபர் காண்பித்து குறைந்தது ஆறு
மாதங்களுக்காவது அவரது / அவளது
வழமையான தொழிற்பாடு - ஏனையோரு
டனான உறவு, வேலை அல்லது
பாடசாலையில் செயற்திறன் - சீர்கெட்டி
ருத்தல் உளச்சிதைவு என நோய்
நிர்ணயம் செய்யப்படுகிறது.

உளச்சிதைவு நோயாளிகள்
பற்றிய நன்கு தெளிவான அம்சம்,
அவர்கள் மொழியைப் பேசுகின்ற
வித்தியாசமான முறையாகும். உளச்
சிதைவு நோயாளிகளின் ஒழுங்கற்ற
பேச்சும், அதன் தொடர்பற்ற தன்மையும்,
விடயத்தைத் திடீரென மாற்றுவதும்,
அவர்களது ஒழுங்கற்ற சிந்தனைச்
செயற்பாட்டினைக் காண்பிக்கும் தடயங்
களாகும் என எஸ்.ஏ.ஷாப்பிரோ
(S.A.Shapiro) 1981இல் எழுதியுள்ளார்.

1. தவறான நம்பிக்கைகள்

உளச்சிதைவுச் சிந்தனையின் ஒரு முக்கியமான தன்மை, யதார்த்தத்தில் எவ்வித அடிப்படையும் இல்லாத தவறான நம்பிக்கைகள் மற்றும் உறுதியாக மனதிற் பதிந்துள்ள நம்பிக்கைகள் இருப்பதாகும். தவறான நம்பிக்கைகள் பல்வேறு உளவியல் ரீதியான நிலைமைகளுடன் சேர்ந்தவையாக இருக்கின்றன. உணர்வு நிலையில் திடீர் மாற்றங்கள் (Mania), மனச்சோர்வு (Depression), உடல் ரீதியான நோய்நிலை (Organic Syndrom) மிதமிஞ்சிய போதைவஸ்துப் பாவனை போன்றவையும் சேர்ந்ததாக இவை இருந்தபோதும் உளச்சிதைவு நோயில் இவை மிகவும் வழமையானவை (R.W.Butler & Braff, 1991). அனேகமான உளச்சிதைவு நோயாளிகள் தமது தவறான நம்பிக்கைகளை ஏனையோர் ஏற்றுக்கொள்ள மாட்டார்கள் என்பதை உணர்வதாகத் தெரியவில்லை (Harrow, Rattenbury & Stoll, 1988) அல்லது முரண்பாடான சான்றுகளின் காரணமாக தமது தவறான நம்பிக்கைகளை இவர்கள் கைவிடவும் மாட்டார்கள். உதாரணமாக 1959இல் உளவியலாளரான ரொக்கீச் (Rokeach) இடம் மூன்று நோயாளிகள் இருந்தனர் இவர்கள் ஒரே பகுதியில் வாழ்ந்த போதும் இவர்களில் ஒவ்வொருவரும் தாம் ஜேசுக்கிறீஸ்து நாதரென கூறிக்கொண்டனர். அநேகமான தவறான நம்பிக்கைகள் சில அமைகின்றன.

1.1 துன்புறுத்தல் பற்றிய தவறான நம்பிக்கை

(Delusion of Persecution)

தமக்கு எதிராக சதித்திட்டம் தீட்டப்படுவதாகவும் உளவு பார்க்கப்படுவதாகவும், அச்சுறுத்தலுக்கும் தலையீட்டுக்கும் உள்ளாவதாகவும் அல்லது வேறுவகையில், குறிப்பாக ஒரு சதியில் சேர்ந்து கொண்ட பலரால் தாம் தவறாக நடத்தப்படுகிறோமென்ற நம்பிக்கை இதுவாகும்.

1.2 கட்டுப்பாடு பற்றிய தவறான நம்பிக்கைகள்

(Delusion of Control)

ஒருவருடைய சிந்தனைகளை, ஏனையோரும், ஏனைய சக்திகளும் அல்லது மனிதனுக்கு அப்பாற்பட்ட சக்திகள், உறவுகள் மற்றும் செயற்பாடுகள் கட்டுப்படுத்துகின்றன என்ற நம்பிக்கை இதுவாகும். பெரும்பாலும் முளைக்கு நேரடியாக சமிக்ஞைகளை அனுப்புகின்ற இலத்திரனியல் சார்ந்த சாதனங்கள் மூலமாக கட்டுப்பாடு நிகழ்வதாகவும் இந்த நம்பிக்கையுள்ளது.

கட்டுப்பாடு பற்றிய நம்பிக்கைகள் பின்வருவனவற்றை உள்ளடக்குகின்றது.

1.2.(1) எண்ணங்கள் பரப்பப்படுகின்றன:

ஒவ்வொருவருடைய எண்ணங்கள் ஒவ்வொருவரும் அவற்றைக் கேட்கும் படியாக வெளியுலகுக்கு அனுப்பப்பட்டுக் கொண்டிருக்கின்றன என்ற நம்பிக்கை இதுவாகும்.

1.2.(2) எண்ணங்கள் புகுத்தப்படுகின்றன:

ஏனையோர் எண்ணங்களை விசேடமாக ஆபாசமான எண்ணங்களை

ஒருவருடைய தலையினுள் புகுத்து கின்றனர் என்ற நம்பிக்கை இதுவாகும்.

1.2.(3) எண்ணங்கள் நீக்கப்படுகின்றன:

ஒருவருடைய தலையிலிருந்து எண்ணங்கள் ஏனையோரால் அகற்றப் படுகின்றன என்ற நம்பிக்கை இதுவாகும்.

உளச்சிதைவு நோய்க்கு உள்ளான பலர் “எண்ணம் தடைப்படல்” என அழைக்கப்படுவதை அனுபவிக்கின்றனர். ஒரு விடயத்தைப் பற்றி கதைக்கும் போது, இடைநடுவில் இவர்கள் தாம் பேசிக் கொண்டிருந்த விடயம் குறித்து அவ்வித நினைவுமின்றி திடீரென அமைதியாகி விடுகின்றனர். (ஏனையோர் தமது சிந்தனைகளைத் திருடுகின்றனர் என இவர்கள் கூறுவதற்கு இது காரணமாக இருக்கலாம்.)

1.3 தாம் குறிப்பிடப்படுவதாக தவறான நம்பிக்கை

(Delusion of Reference)

சம்பவங்களாலும், உண்மையில் ஒருவருடன் எவ்விதத் தொடர்புமற்ற நிகழ்வுகளாலும் தாம் குறித்துக் காட்டப்படுவதாக ஒருவர் நம்புவது இதுவாகும், உதாரணமாக, உளச்சிதைவு நோயாளிகள் தமது வாழ்க்கை தொலைக்காட்சியில் அல்லது செய்திக் கட்டுரைகளில் சித்தரிக்கப்படுவதாக எண்ணக்கூடும்.

1.4 பாவம் அல்லது குற்றம் பற்றிய தவறான நம்பிக்கை

(Delusion of Sin & Guilt)

“மன்னிக்கப்பட முடியாத குற்றத்தை” ஒருவர் செய்துவிட்டதாக

அல்லது ஏனையோருக்கு பெரும் தீங்கினை விளைவித்ததாக எண்ணுவது இதுவாகும். உதாரணமாக, தமது பிள்ளைகளை தாம் கொன்றுவிட்டதாக இவர்கள் கூறக்கூடும்.

1.5 தமக்கு நோய் இருப்பதாக தவறாக நம்புதல்

(Hypo-chondriacal Delusions)

பயங்கரமான உடல் நோய் ஒன்றினால் ஒருவர், தாம் பாதிக்கப் பட்டிருப்பதாக ஆதாரமில்லாது நம்பிக்கை கொள்ளுதல். இந்நோய் விசித்திரமான வெளிப்பாடுகளைக் கொண்டதாக அமையும். உதாரணமாக, தமக்கு நோய் இருப்பதாக ஆதாரமில்லாது நம்பிக்கை கொள்பவர்கள் (Hypochondriacs) முளையிற் கட்டி இருப்பதாக முறையிடுவார்கள். உளச்சிதைவு நோயாளர்கள் தமது முளை முழுவதிலும் மண் நிறைந்திருப்பதாகவும் அல்லது முளை துண்டு துண்டாக அகற்றப்படுவதாகவும் முறையிடுவர்.

1.6 புற உலகமில்லையென்ற தவறான நம்பிக்கைகள்

ஒருவரோ, அல்லது ஏனையோரோ அல்லது முழு உலகமோ இல்லையென்ற நம்பிக்கை இதுவாகும். உதாரணமாக, நோயாளி ஒருவர், இறந்தவர்களிலிருந்து திரும்பி வந்த, ஆவி தாம் எனக்கூறக்கூடும்.

1.7 மேன்மையானவர் என்ற தவறான நம்பிக்கை

மிகவும் புகழ்பெற்ற, செல்வாக்கு மிக்க நபரென ஒருவர் கொண்டுள்ள நம்பிக்கை இதுவாகும்.

உதாரணமாக, ஒரு நபர், தான் ஆரீக்ஜோன், நெப்போலியன் அல்லது கடவுள் எனக் கூறக்கூடும்.

2. குழப்பமான பேச்சு

(Disorganised Speech)

வழமையான பேச்சு, ஒரு சிந்தனையிற் செல்லும் தன்மையுடையதாக இருக்கின்றது. தர்க்கரீதியான தொடர்பு அவற்றிடையே இருக்கும். இதற்கு மாறாக உள்ள சிதைவுப் பேச்சானது, பெரும் பாலும் தொடர்பற்றதாக இருக்கும். ஒரு பாதையில் இருந்து வேறொன்றுக்கு சிந்தனைகள் விலகிச்செல்லும். நேரடியற்ற வகையில் தொடர்புபட்டதாக அல்லது முற்றிலும் தொடர்பற்றதாக இந்நோயாளியின் பேச்சு அமைந்திருப்பதுடன், இதன் விளைவாக, பேசுவந்த விடயத்திலிருந்து அவர் மேலும், மேலும் விலகிச் செல்கிறார். நோயின் பாதிப்பு கூடுதலாக இருக்குமாயின், பேச்சு முற்றிலும் முரண்பட்டதாக அமைந்து விடுகின்றது.

2.1 பொருளற்ற உள்ளடக்கம்

(Poverty of Content)

ஒரு நபர் பெருமளவில் வார்த்தைகளைப் பயன்படுத்தினாலும், இலக்கண ரீதியில் அவை சரியானவையாக இருந்தாலும் அவரால் தனது கருத்தை வெளிப்படுத்துவது கடினமானதாக உள்ளது. இது “பொருளற்ற உள்ளடக்கம்” என அழைக்கப்படுகிறது.

2.2 புதிய வார்த்தைப்பிரயோகம்

(Neologisms)

சொல்வதற்கான சரியான வார்த்தையை இவர்களால் கண்டறிய

பவன விழா மலர்

முடியாதுள்ளது. விபரமான அகராதியில் கூட, பார்க்க முடியாத வார்த்தைகளையும், சொற் தொடர்களையும் இவர்கள் பயன்படுத்துவர்.

உதாரணமாக, கெட்டவார்த்தைகளை தாமாக உருவாக்கிப் பயன்படுத்துவர்.

2.3 பகட்டான வார்த்தைப்பிரயோகம்

(Clanging)

ஒன்றுக்கொன்று தொடர்பற்ற சொற்களை - அவை ஒத்த ஒலி கொண்டவையாக இருப்பதைவிட - அருகருகே அமையும் வகையில் பயன்படுத்துவது இதுவாகும்.

உதாரணமாக, ஒரு வைத்தியர் உள்ள சிதைவு நோயாளி ஒருவருடன் சம்பாஷிக்கும்போது, அந்நோயாளி தவறான தொடர்பற்ற சொற்களைப் பயன்படுத்தக்கூடும்.

2.4 வார்த்தைக்கூட்டு (Word Salad)

இந்த வகையான பேச்சில், வார்த்தைகளும், சொற்தொடர்களும், முற்றிலும் குழம்பிப்போன வகையில் இணைந்திருக்கும்.

3. கிரகித்தற் குறைபாடுகள்

(Disorders of Perception)

உளச்சிதைவு நோயாளர்கள் உலகத்தை வித்தியாசமான வகையில் கிரகித்துக் கொள்கின்றனர். இவர்கள், மாயத் தோற்றத்தைக் காண்பவர்களாகவும், கேட்கும் திறன் குழப்பமடைந்தவர்களாகவும், கவனத்தை ஒரு முகப்படுத்த முடியாதவர்களாகவும், மனிதர்களை அடையாளம் காண்பதில் சிரமமுறுபவர்களாகவும் ~~ஒருவருடைய~~ பேச்சினைப் புரிந்துகொள்ள முடியாதவர்

களாகவுமுள்ளனர். இவர்கள் முகரும் சக்தி மாற்றங்களை அல்லது வாசனைகளின் மாற்றங்களை அறிவிப்பதுடன், தமது உடல் வெறுப்பான நாற்றம் தருவதாகவும், ஏனையோர் இனிய வாசனையுடைய வர்களாக இருப்பதாகவும், பொருட்கள் வித்தியாசமான மணம் கொண்டிருப்பதாகவும் முறையிடுவர். (H.I.Kapalan & Sadock, 1991) கிரகித்தலின் பல வேறுபாடுகளுள், குறிப்பிட்ட விடயத்தில் கவனம் செலுத்தும் தன்மை அற்றுப்போய், மனப்பிரமைத் தோற்றங்களை (Hallucinations) காண்பதும் விசேட கவனத்தை ஈர்ப்பதாக உள்ளன.

3.1 தெரிவுக் கவனச்சீர்குலைவு

(Breakdown of Selective Attention)

சாதாரண மனிதர்கள், சிந்திக்காமலேயே தெரிவுக் கவனத்தைப் பயன்படுத்துகின்றனர். சூழலில், எதன்மீது கவனம் செலுத்த வேண்டுமென்பதை இவர்கள் தீர்மானித்து அதன்மீது கவனத்தை ஒருமுகப்படுத்துகின்றனர். இதன் விளைவாக, இவர்கள் அக்கறை செலுத்திய விடயத்திலிருந்து உணரப்பட்ட தரவுகள் (Sensory Data) பதியப்படுகின்றன. மேலதிக தரவுகள் (வகுப்பு அறையிலுள்ள காற்றுச்சீராக்கியின் ஒலி, முன் வரிசை மாணவிகள் அணிந்திருந்த தோடுகள் போன்றவை) நினைவின் (Consciousness) விளிம்பிற்கு மட்டுப்படுத்தப்படுகின்றன.

இதன்விளைவாக, ஒருநபர், மாறுபட்ட உலகமொன்றைக் காண்பதுடன், அசாதாரணத் தொடர்புகளை ஏற்படுத்தி, வித்தியாசமான பேச்சினைப்பேசி, பொருத்தமற்ற உணர்ச்சிகளை அனுபவிப்பார்.

பவன விழா மலர்

உணர்வுரீதியான சுமைக்கெதிரான தற்காப்பாக, விசித்திரமான நம்பிக்கைகள் நடத்தைக்கோலங்களை கற்பனை செய்து கண்டுபிடிப்பது சுலபமானதாகவுள்ளது.

4. மனப்பிரமைத் தோற்றங்கள் (Hallucination)

இல்லாத விடயங்களை இவர்களிற் பலர் கிரகித்துக் கொள்ளுகின்றனர். உள்ச்சிதைவு நோயாளிகளில் 70% ஆனவர்களுக்கு மனப்பிரமைத் தோற்றங்களை காதின் மூலம் கேட்கக்கூடியதாக இருப்பதாகத் தோன்றுகிறது.

உதாரணமாக, உரையாடுகின்ற இருவரில் குரல்களைக் கேட்பது அல்லது ஒரு நோயாளியின் சிந்தனை அல்லது நடத்தையை வர்ணனை செய்வதாக இருக்கின்றது. அடுத்ததாக, மனப்பிரமைத் தோற்றங்களைக் காண்பது மிகவும் அடிக்கடி நிகழ்கின்றது. ஏனைய உணர்வுகளின் மாயத்தோற்றங்கள் இதனைத் தொடர்கின்றன. (Ludwig 1986) அனேகமான உள்ச்சிதைவு நோயாளிகள் “எனது தலையில் மட்டும் தான்” குரல்கள் கேட்பதை உணரக்கூடியதாக இருக்கின்றபோதும், ஏனையோர், இந்த மாயத்தோற்றங்கள் உண்மையான நிகழ்வுகளின் கிரகித்தல்களோ என்பதை உறுதியாகக் கூற முடியாதுள்ளனர்.

5. மனநிலைக் குழப்பங்கள் (Disorders of mood)

இந்நோயாளிகளுக்கு குழப்பமான மனநிலையும் ஏற்படுகின்றது. இது இருவகைப்படும். முதலாவது, உணர்ச்சி ரீதியில் பிரதிபலிக்கும் தன்மை

குறைவடைதலாகும். இதனைக் குன்றிய பாதிப்பு (Blunted Affect) எனவும் (நோயாளிகள் குறைந்தளவு உணர்ச்சியை காண்பிக்கும் போது) அல்லது இல்லாத பாதிப்பு (Flat Affect) எனவும் அழைப்பர். இவ்விரண்டிலும் உணர்ச்சிக் குறைவானது பெரும்பாலும், மகிழ்ச்சியை அனுபவிக்கும் தன்மையைக் குறைவடையச் செய்துவிடுகின்றது.

உளச்சிதைவு மனநிலையின் இரண்டாவது பெரியவகை நிலைமைக்குப் பொருத்தமற்ற உணர்ச்சிகளை வெளிப்படுத்துவதாக உள்ளது. உதாரணமாக வேதனைதரும் குழந்தைப் பராய நினைவொன்றை வெளிப்படுத்தும் போது சிரிப்பவராக அல்லது பரிசு கொடுக்கும் போது கோபத்தை காண்பிப்பவராக இருக்கக்கூடும்.

6. நரம்பு மண்டல நடத்தையின் குறைபாடுகள் (Disorders of Motor Behaviour)

இவர்களுடைய நடத்தை வழமையானதாக இருந்தபோதும், நிலைமைக்குப் பொருத்தமற்றதாக இருக்கின்றது.

உதாரணமாக, தரையைத் தேய்ப்பது, கடதாசியைக் கிழிப்பது, அதனை மென்று துப்புதல் இவை “ஒரேவகை செயல்” (Stereotypy) என அழைக்கப்படும் நோக்கமற்ற செயற்பாடுகள் ஆகும். இதற்கு மாறாக செயலற்று இருப்பதும் இவர்களிடையே காணப்படும் மோசமான பாதிப்புள்ளவர்களில் நாட்கணக்காக மௌனமாகவும் அசைவற்றும் இருப்பார்கள்.

7. சமூகத்தில் இருந்து ஒதுங்குதல் (Social Withdrawl)

உளச்சிதைவு நோயின் ஓர் ஆரம்ப அடையாளம் உணர்ச்சி ரீதியாக விடுபட்டிருத்தலாகும். வெளியுலகில் என்ன நிகழ்கின்றதென்பது குறித்து இவர்கள் கவனமோ அல்லது அக்கறையோ கொள்ளமாட்டார்கள். தம்மைப் பற்றிய சிந்தனையில் முழுகி குழலுடனான ஈடுபாட்டினைப் படிப்படியாக விலகிக்கொள்வர். எல்லாவற்றுக்கும் மேலாக, வேறு மனிதர்களுடனான தொடர்பினை இவர்கள் விலக்கிக் கொள்வர். இவர்களது உலகம், மனிதர்களுக்கிடையிலான தொடர்பற்றதாக இருக்கும். இவர்கள் சிறிது நேரம் உரையாடலில் ஈடுபடுவது அரிது. வேறு எவரும் இல்லை என்ற வகையில் இவர்கள் செயற்படுவார்கள்.

8. ஏனைய குறிகுணங்கள் (Other Symptoms)

இவர்கள் தம்மைப்பற்றிக் குழப்பமான உணர்வு கொண்டவர்களாக இருப்பார்கள். தாம் யாரென்பது பற்றி உறுதியற்றவர்களாக இருப்பதுடன் இப்பிரச்சினையிலேயே முழுகியும் இருப்பர். இன்னொரு பொதுவான குறிகுணம் மன உறுதி (Volition) இல்லாதிருப்பதாகும். எந்தவொரு இலக்கு நோக்கிய நடத்தையில் (உடைகளை முறையாக அணிந்து கொள்வது, ஒரு வேலையைச் செய்து முடிப்பது) ஈடுபடுவதற்கு மனஉறுதி பலரிடம் இருப்பதில்லை. சிலர் முற்றாக செயலாக்கமற்றிருப்பர். ஏனையோருடைய செயற்பாடுகள் விநோதமான

தாகவும் நோக்கமற்ற நரம்பு மண்டல நடத்தைகளாக இருக்கும்.

உளச்சிதைவு நோயுள்ளவர்கள், தமது உளநோய் ஆய்வியலில் (Psychopathology) உள்நோக்கு குறைந்தவர்களாக இருப்பர்.

உளச்சிதைவு நோயின் ஆரம்பமும் அதன் பாதையும் (The Onset and Course of Schizophrenia)

ஆரம்பம்:

வழமையாக இந்நோய் கட்டி எமைப் பருவத்தின்போது அல்லது 20 - 25 வயதுக்கிடையே, தாக்குகின்றது. அது வெளித்தோன்றும் காலப்பகுதி ஏனைய அம்சங்களுடன் தொடர்பு பட்டதாக உள்ளது. இதில் ஒன்று பாலியல். ஆண்களுக்கு நோய் தோன்றும் சராசரி வயது இருபதுக்களின் நடுப்பகுதியாகவும் பெண்களுக்கு இருபதுக்களின் இறுதிப்பகுதியாகவும் உள்ளது. இந்நோய் முன்னேறிச் செல்லும் கட்டங்கள் மூன்று பகுதிகளாகப் பிரிக்கப்பட்டுள்ளன.

I. தொழிற்பாடு குறைந்து செல்லும் கட்டம் (The Prodromal Phase)

சிலரில் இந்நோய் திடீரென ஆரம்பிக்கும். ஒருசில நாட்களில், நன்னிலையிலுள்ள ஒருவர் மனப்பிரமையுள்ள உள நோயாளியாக மாறி விடுகின்றார். வேறு சிலரில் தெளிவான உளநோய் அறிகுறிகள் தோன்றுவதற்கு முன்னதாக, வருடக்கணக்கான தொழிற்பாடுகள் மெதுவாகச் சீர்கெட்டுச்

செல்கின்றது. படிப்படியாக கீழ்நோக்கிச் செல்லும் இந்நிலை “தொழிற்பாடு குறைந்து செல்லும் கட்டம்” என அழைக்கப்படுகின்றது. படிப்படியாக கீழ்நோக்கிச் செல்லும் இந்நிலை “தொழிற்பாடு குறைந்து செல்லும் கட்டம்” என அழைக்கப்படுகின்றது.

இக்கட்டத்தின்போது, இவர்கள் பொதுவாக ஒதுங்கி, சமூகத்திலிருந்து தனிமையாக்கப்படுகின்றனர். இவர்கள் தமது தோற்றம் அல்லது சுகாதாரம் பற்றி அக்கறை கொள்வதில்லை. குளிப்பதற்கு மறந்துவிடுவர். ஒரே உடையுடன் நித்திரை செய்வர். வேலையில் அல்லது பாடசாலையில் செயற்திறன் குன்ற ஆரம்பிக்கின்றது. வேலைக்கு தாமதமாகச் செல்வர். அப்படிச் சென்றாலும் கவனமில்லாமலும், அவதானமில்லாமலும் காணப்படுவர். இதேவேளை இவரது உணர்ச்சிகள் மேலோட்டமானவையாகவும் பொருத்தமற்றதாகவும் தோன்ற ஆரம்பிக்கின்றன. இறுதியாக குடும்பத்தவரும் நண்பர்களும் இந்த மாற்றத்தை அவதானிக்கின்றனர். சில சமயங்களில் இந்நோய், மிகவும் படிப்படியாக முன்னேறிச் செல்வதால், அந்நபர் விநோதமாக உடையணிந்து, குப்பையைச் சேகரித்து, புலப்படாத தோழர்களுடன் உரையாடி, தெளிவான பைத்தியக்கார நடத்தையை வெளிப்படுத்தும் வரை, சுலபமாகக் கண்டறியப்படுவதில்லை.

II. தீவிரக்கட்டம் (The Active Phase)

இப்பொழுது இந்நோயாளி, துலக்கமான உளநோய் அறிகுறிகளான மனப்பிரமை, தவறான நம்பிக்கைகள்,

ஒழுங்கற்ற பேச்சு மோசமான ஒதுங்கல் ஆகியவற்றை காண்பிக்க ஆரம்பிக்கின்றார்கள். எந்தவொரு நபரிடமும் இந்நோய் அறிகுறிகள் யாவும் காணப்படும் சாத்தியமில்லாதுள்ளது.

III. எச்சக்கட்டம்

(The Residual Phase)

சில சமயங்களில் நோய் திடீரெனக் குணமாகலாம். ஆனால் வழமையாக, நோயிலிருந்து குணப்படுத்தல் படிப்படியாகவே நிகழுகின்றது. இக்கட்டத்தில் நடத்தையானது, தொழிற்பாடு குறைந்து செல்லும் கட்டத்திலிருந்ததைப் போன்று அமைகின்றது. இக்கட்டத்தில் விசேடமாக “குன்றிய தாக்கம்” (Blunted affect) அல்லது “முழுமையான தாக்கம்” (Flat affect) பொதுவாகக் காணப்படும். இன்னமும் பேச்சு ஒழுங்கற்றதாகவும், சுகாதாரம் குறைந்தளவிலும் இருக்கும். வெளிப்படையான மனப்பிரமை மற்றும் தவறான நம்பிக்கைகள் குறைந்து போனாலும், வழமைக்கு மாறான அனுபவங்கள் மற்றும் விநோதமான சிந்தனைகள் இந்நபரில் தொடர்ந்து இருக்கக்கூடும். இந்நிலையில் இவர், எதிர்காலத்தைப் பற்றிக்கூற தன்னால் முடியுமெனவும் அல்லது தன்னிடம் விசேட சக்தி இருப்பதாகவும் கூறுவர். இதன் விளைவாக, இந்த எச்சக்கட்டத்தில் குடும்பத்தை நடாத்துவது அல்லது தொழிலைப் பேணுவது இன்னமும் கடினமான விடயமாக அநேக உளச்சிதைவு நோயாளருக்கு இருக்கக்கூடும்.

சில நோயாளர்களில், முற்றிலும் வழமையான தொழிற்பாட்டுடன்

முடிவடைகிறது. அல்லது முழுமையாகத் திரும்பவும் ஏற்பட்டுவிடுகிறது. அனேக நோயாளிகள் தொடர்ந்து ஓரளவு பாதிக்கப்பட்ட நிலையில் இருப்பர். அநேகர், இடைக்கிடையே ஏற்படும் அதிகரித்த தொழிற்பாட்டுப் பாதிப்புடன் மேலும் உளநோய்த்தாக்கத்துக்கு உட்படுவர்.

நெருக்கீடான வாழ்க்கைச் சம்பவங்களால், நோய் மீண்டும் ஏற்படுவதற்கான தூண்டல் ஏற்படுகின்றது. ஏனையோரை விட இள வயதிலேயே மரணமடையும் சாத்தியம் இவர்களுக்கு இருப்பதாக ஆய்வுகள் தெரிவிக்கின்றன. இவர்கள் வன்செயல் மூலமான மரணத்தை அடைகின்றனர். அல்லது இருதய நோயால் இறக்கின்றனர். எல்லாவற்றுக்கும் மேலாக தற்கொலை மூலம் வாழ்வை முடித்துக் கொள்கின்றனர்.

உளச்சிதைவு நோயின் உபவகைகள்

I. ஒழுங்குமுறையற்ற உளச்சிதைவு நோய் (Disorganized Schizophrenia)

DSM - IV வழமையான மூன்று குறிகுணங்களுள் தொடர்பற்ற பேச்சு, மனநிலைக்குழப்பம், ஒழுங்கற்ற நடத்தை ஆகியவை உள்ளடங்குகின்றன. அத்துடன் இவர்கள் மனப்பிரமையுடையவர்களாகவும் தவறான நம்பிக்கைகளுடையவர்களாகவுமிருப்பர். இவ்வகையினரை பைத்தியக் காரன் என அழைப்பர். இந்நோய் ஆரம்பித்து விட்டதற்கான அறிகுறி,

சிறுபிள்ளைத் தனமான செயல்களுடன் ஒருவர் ஒதுங்க முயலுவதாக உள்ளது.

II. நரம்பு மண்டலத்தைப் பாதிக்கும் உளச்சீதைவு நோய் (Catatonic Schizophrenia)

இந்நோய் இப்பொழுது அரிது. இந்நோய்க்கான முக்கிய அறிகுறி, தானாக இயங்கும் நடத்தையில் ஏற்படுகின்ற குழப்பமாகும். இக்குழப்பம் சில சமயங்களில், முற்றாக நகர்வற்றிருத்தல், வாய் பேசாதிருத்தல் போன்ற வடிவங்களை எடுக்கின்றது. இவர்கள் மெழுகுபோன்று வளைந்து போகும் தன்மையைக் காண்பிப்பர். இந்நிலையில் இவர்களது கை, கால்கள், ரப்பர் பொம்மையினரைப் போன்று, இன்னொரு வரால் “ஒழுங்குபடுத்தப் பட்டு” வைக்கப்பட்ட நிலையிலேயே தொடர்ந்து அசையாது இருக்கின்றன. வேறு சிலரில், கை கால்களை ஏனையோர் நகர்த்த முடியாதவாறு இறுக்கநிலை காணப்படுகின்றது.

வேறு சிலரில் வன்செயல் நடத்தையையும் காணக்கூடியதாக உள்ளது. அவசர வைத்திய சிகிச்சை பெரும்பாலும் தேவைப்படும் நிலை ஏற்படுகின்றது. இந்நோயாளி, உணர்ச்சி வசப்படும் போது, தனக்கு அல்லது ஏனையோருக்கு காயங்களை ஏற்படுத்தக்கூடும். இந்நோயாளி பட்டினியாக இருப்பது தவிர்க்கப்பட வேண்டும்.

தம்மைச்சுற்றி என்ன நிகழுகின்ற தென்பதை இவர்கள் நன்கு அறியும் நிலையிலிருப்பர். சிலர், ஏனையோர் கூறியவற்றை கிளிப்பிள்ளை போன்று

திருப்பிக் கூறுவர். வேறு சிலர் ஏனையோர் நடந்து கொள்வதைப் போன்று நடப்பர். பல நோயாளிகளில் “எதிரிடைச் செயற்பாடு” காணப்படும். அதாவது, இவர்கள், கேட்கப்பட்டதைச் செய்ய மறுப்பதுடன், தொடர்ந்து எதிர்மாறாகச் செய்வர். இது வேண்டுகோளின் தன்மையை இவர்கள் நன்கு விளங்கிக் கொள்கின்றன ரென்பதைக் காட்டுகின்றது. ஏற்படக் கூடிய அச்சுறுத்தலுக்கெதிரான ஒரு தற்காப்பே இந்த நடத்தை என்பதை வேண்டுமென்று செய்யும் இந்நோயாளியின் செயல் காட்டுவதாக உள்ளது. (Mc Neil, 1970)

இதற்கு மாறாக, இந்நோய், நரம்புரீதியான அடிப்படையைக் கொண்டதாகவுமிருக்கலாம். சில நோயாளிகளில், நகர்வைக் கட்டுப்படுத்தும் முளையின் பகுதியில் நோய் அறிகுறி தென்படலாம்.

III. பரனாயிட் உளச்சீதைவு நோய் (Paranoid Schizophrenia)

தவறான நம்பிக்கைகள், மனப் பிரமைகள் ஒப்பீட்டளவில் நிலையாக இருப்பது இதனை விபரிப்பதற்கான தன்மைகளாகும். இது பெரும்பாலும் துன்புறுத்தல் அல்லது புகழ் என்ற தொனிப் பொருள் கொண்டதாக இருக்கிறது.

இந்நோய்க்கு ஆளாகும் அதிக வாய்ப்புள்ளோர் (High risk group)

a) வீட்டு வாழ்க்கை

இவர்களின் வீட்டு வாழ்க்கை

யானது அதிகளவு நிலையானதாக இருக்கவில்லை. தமது பெற்றோர் களுடன் திருப்திகரமான உறவையும் இவர்கள் கொண்டிருக்கவில்லை. அத்துடன் இவர்களின் தாய்மார் பொறுப்பற்ற விதத்திலும் சமூகவிரோத முறையிலும் நடந்திருக்கும் சாத்திய முள்ளது.

b. நிறுவனமயமாக்கல்

தமது வாழ்வின் பெரும்பகுதி நிறுவனங்களில் கழிந்துள்ளது.

c. பாடசாலைப் பிரச்சனைகளும் குற்றவியல் நடத்தையும்

பாடசாலையில் அதிகளவு அடக்கியாளும் தன்மை கொண்டவர்களாகவும், ஆக்ரோஷம் கொண்டவர்களாகவும் கட்டுப்படுத்த முடியாதவர்களாகவும் இவர்கள் இருந்துள்ளனர். அத்துடன் இவர்கள் (இவர்களின்

தாய்மார்களைப் போன்று) கைது செய்யப்பட்ட வரலாறு உள்ளவர்கள்.

d. கவனப்பீரச்சனைகள்

இவர்கள் சூழலுக்குப் பழக்கப்படும் தன்மை குறைந்தவர்களாக உள்ளனர்.

e. பிறப்புச்சிக்கல்

(Birth Complication)

இவர்கள் பிறப்பதற்கு முன்பும், பிறப்பின் போதும் சிக்கல்களை அனுபவித்திருக்கும் சாத்தியம் கூடுதலாக உள்ளது. அத்துடன், இவ்வாறான சிக்கல் ஏற்பட்டவர்களுக்கு முளை சிதைவுறும் சாத்தியம் அதிகமாக இருக்கின்றது.

ஆதாரம் - உளநோய்களும் சிகிச்சை முறைகளும்

சோதிடம் பஞ்சபட்சி துலங்கிய சரநூல் மார்க்கம்

கோதறு அகாரவித்தை குறுமுனி ஓது பாடல்

தீதிலா கக்கிஷங்கள் செப்பிய கன்ம காண்டம்

ஈதெல்லாம் கற்றுணர்ந்தோர் இவர்களே வைத்தியராவர்

தேரையர் யமக வெண்பா

புற்று நோய்

Dr செல்வி இதயாஜி பாலசுப்பிரமணியம், D.A.M
(பகுதி நேர விடுவரையாளர்
லங்கா சித்த ஆயுள்வேத வைத்தியக்
கல்லூரி யாழ்ப்பாணம்)

உயிர்க்கலங்களின் அசாதாரண வளர்ச்சி புற்று நோய் எனப்படும் இந்நோய் தொற்றும் தன்மை அற்றது. ஆரம்ப நிலையில் இந்நோயை இனங்காண்பதில் கஷ்டமாகவும், நோயாளிக்கு குறிகுணங்கள் தென்படாத நிலையிலும் பலகாலம் இருந்தபின் குறிகுணங்கள் தென்படும் போது நோய் முற்றிய நிலையில் காணப்படும்.

புற்றுநோயானது உடலில் ஏற்படும் மாற்றங்களினாலும் சூழல் காரணிகளாலும் உருவாகின்றது இந்நோய் ஏற்படுவதற்கான பொதுவான உலக ரீதியான காரணிகளாவன

1. உணவு - புகையிலை, இதில் இருக்கும் Nicotine
2. இனவிருத்தி - பாலியல் நடத்தையினால்
3. ஆபத்தான தொழில்கள் சிலவற்றை செய்தல் - சூழல் மாசடைதல்

ஆண்களில் பெரும்பாலும் வாய், உதடு, தொண்டை, மூக்கு குரல்வளை, நுரையீரல், களம், இரைப்பை, சிறு குடல், பெருங்குடல், குருதி, இன விருத்தி உறுப்பு, சிறுநீரகம், சலப்பை

மற்றும் உடலில் இதர பகுதிகளிலும் புற்றுநோய் ஏற்படுகின்றது. பெண்களில் மேற்கூறப்பட்டவற்றுடன் மார்பு கருப்பைக்கழத்து என்பனவற்றிலும் ஏற்படுகின்றது.

இந்நோயின் ஆரம்ப நிலையில் ஏற்படும் குறிகுணங்கள்;

1. காரணமில்லாமல் மலம் கழிப்பதில் ஏற்படும் மாற்றம் - Change in bladder or bowel habit.
2. காரணமில்லாத மாறாப்புண் Asore that does not heal.
3. சாதாரண குருதி ஒழுக்கும் இயற்கை துவாரங்களுடாக சுரப்புக்கள் வெளியேறல் - Unusual bleeding or discharge
4. மார்பகத்திலோ இதர உறுப்புக்களிலோ காரணமின்றி கட்டி அல்லது தடிப்புத்தன்மை ஏற்படல் - Thickening or Lump in breast or else where
5. காரணமின்றிய செமியாத்தன்மை, விழுங்கமுடியாத்தன்மை Indigestion or difficulty in swallowing
6. அசாதாரண நிலையில் மறு அல்லது மச்சத்தில் காணப்படும்

நிறமாற்றம் - Obvious Change in wart or mole.

7. காரணமின்றிய இருமலும் தொண்டைக்கரகர்ப்பும் - Nagging Cough or hoarseness.
8. காரணமின்றிய தேக மெலிவு - Unexplained weight loss

முற்று நோய்க்குரிய சிகிச்சை முறைகள்

1. Surgery - சத்திர சிகிச்சை.
2. Radiation Therapy - கதிர் இயக்கம் பாய்ச்சல் முறை.
3. Chemo Therapy - நாளங்களி னூடாக மருந்து ஏற்றுதல்
4. Immune Therapy - எதிர்ப்பு சக்தியை அல்லது பிறபொரு ளெதிரியை உருவாக்கி புற்றநோய் கலங்களை அழிக்கும் முறை

1. சத்திர சிகிச்சை :- Surgery
ஆரம்பநிலையில் இனங் காணப் பட்ட உடலுறுப்புக்களிலுள்ள கட்டிகள் சதை வளர்ச்சிகள் போன்றவற்றிற்குப் பொருந்தும்
உதாரணமாக - வாய், களம், கருப்பைக்கழுத்து.

Biopsy - கட்டியில் புற்றுநோய் கலங்களை இனங்காண பரிசோதனை செய்தல்.

2. கதிரியக்கம் பாய்ச்சல் முறை -

Radiation Therapy

நோயின் ஆரம்பநிலையில், வேறு உடலின் அண்மித்த பகுதிகளுக்கு பரவியிருந்தால் ஆரம்பத்தில் சத்திர சிகிச்சையை மேற்கொண்டு பின்

கதிரியக்க பாய்ச்சல் முறை செய்யப் படல் வேண்டும். இந்தக் கதிரியக்க மானது 2 முறைகளில் பாய்ச்சப் படுகின்றது. அவையாவன.

1. Radium implantation - ஊசிகளைப் பாவித்தல்
2. Cobalt Radiation - இயந்திரம் மூலம் கதிரியக்கம் கதிரியக்கம் மூலம் சில பாதிப்புக்கள் அதாவது எரிகாயம், அவ்விடம் கறுத்தல் முதலியன ஏற்படலாம்.
3. நாளங்களினூடாக மருந்து ஏற்றுதல் - Chemo Therapy
கதிரியக்கம் பாய்ச்சிய பின் நிணநீர் மூலமாக புற்று நோய்க்கலங்கள் உடலின் வேறு பகுதிகளுக்குச் சென்றிருக்கலாம் அவற்றை அழிப்பதற்காகவே நாளங்களி னூடாக மருந்து ஏற்றும் முறையே Chemo Therapy எனப்படும்
4. எதிர்ப்பு சக்தியை அல்லது பிறபொருளெதிரியை உருவாக்கி புற்று நோய்க் கலங்களை அழிக்கும் முறை - Immune Therapy
பிறபொருள் எதிரியை உருவாக்கி (அதாவது புற்றுநோய்க் கலத்திற்கு ஏதிராக) அதைப்புற்று நோயாளிக்கு ஏற்றும் முறையாகும்.

மண்புப்புற்று நோய்

இது பெண்களைக் கூடுதலாகத் தாக்குகின்றது. அதிலும் 36 வயதிற்கும் - 50 வயதிற்கும் இடைப்பட்ட வயதினரில் கூடுதலாக தாக்கத்தை ஏற்படுத்துவதாக ஆய்வுகள் தெரிவிக்கின்றன.

மார்புப்புற்று நோயின் குறிஞ்சுணங்க வரவன

1. மார்பில் கட்டிகள் ஏற்படல் 50% ஆனவை சாதாரண கட்டிகளாகவும் 20% ஆனவை புற்று நோயாகவும் காணப்படுகிறது.
2. மார்பின் அமைப்பில் மாற்றம் காணப்படல்.
3. முலைக்காம்பு உட்புகுந்திருத்தல்
4. முலைக்காம்பினூடாக குருதி கலந்த நீர் கசிதல்
5. மார்பகத்தின் தோல் உட்கு விந்திருத்தல்
6. அக்குள் பகுதியில் உள்ள நிணநீர் முடிசசுக்கள் வீக்கமடைந்து காணப்படல்.
7. மார்பில் மாறாத புண் காணப்படல்
8. முலைக்காம்பிற்கு சுற்றுப்பகுதியில் உள்ள தோல் சுருக்கமடைந்து நிறமாற்றத்துடன் காணப்படல்.

புற்றுநோயைத் தடுப்பதற்கான நடவடிக்கைகள்

நடவடிக்கை I

1. புற்றுநோய்க் காரணிகளுக்கு எதிராக சுகாதாரக் கல்வி நடவடிக்கைகளை சமூக மட்டத்தில் மேற்கொள்ளல்
உதாரணம்:- புகையிலை, வெற்றிலைப் பாக்கு என்பனவற்றை கொடுப்புக்குள் வைத்து மென்ற படிபிருத்தல் புகைத்தல் இவற்றால் ஏற்படும் தீங்கைப்பற்றிய விழிப்புணர்வை ஏற்படுத்தல்
2. சுகாதாரமற்ற நடத்தைகளைத் தவிர்ப்பது பற்றிய சுகாதாரக் கல்வியைமக்களுக்குப் போதித்தல்

உதாரணம் :- போதைவஸ்துக்களின் பாவனை முறை.

3. உணவில் புற்றுநோய்க் காரணிகள் இனங்காணப்பட்டு அவற்றைத் தவிர்க்கும் நடவடிக்கைகள்.
உதாரணம்:- தகரங்களில் அடைக் கப்பட்ட காலாவதியான உணவுகள், புஞ்சனம் வளர்ந்த உணவுகள்.
4. உணவகங்களில் புற்றுநோயை ஊக்குவிக்கும் உணவுகள் தயாரிப்பதைத் தடுத்தல்
5. தொழிற்சாலைக் கழிவுப் பெருட்களை தகுந்த சுகாதார முறையில் வெளியேற்ற நடவடிக்கை மேற்கொள்ளல்.

நடவடிக்கை II

1. புற்றுநோயின் ஆரம்ப அறிகுறிகள் பற்றிய விளக்கத்தை நோய் ஏற்படக் கூடிய ஆபத்து நிலையில் உள்ளவர்களுக்குத் தெரியப்படுத்தல்
2. தம்மையே தாங்கள் எவ்வாறு பரிட்சித்தல் என்பதைக் கற்பித்தல்
3. நோயை ஆரம்ப நிலையில் இனங்காண்பதற்கு தேர்வு முறை (Screening) யைப் பயன்படுத்தல். தேர்வு முறை என்பது ஒரு தொகுதி மக்களை எடுத்து அத்தொகுதியில் குறிப்பிட்ட நோயின் ஆரம்ப அறிகுறிகளை இனங்கண்டு அவர்களை நோய் இல்லாதவர்களிடம் இருந்து பிரித்தெடுக்கும் முறையாகும்

Screening முறைகளாவன

1. மார்புப்பரிசோதனை - 20 வயதிற்கு மேற்பட்டவர்கள் மாதம் ஒரு முறை தம்மைப் பரிசோதிக்கும்

முறைவைத்தியரிடமாயின் வருடம் ஒரு முறை இவ்வாறே கிழே கொடுக்கப்படும் அனைத்துப் பரிசோதனைகளிலும் கடைப்பிடிக்க வேண்டும்.

2. வாய்ப்பரிசோதனை
3. சளிப்பரிசோதனை
4. குருதிப்பரிசோதனை.
5. மலத்தில் குருதியிருக்கிறதா எனும் பரிசோதனை
6. பெண்களுக்கு இனவிருத்தி உறுப்

புப் பரிசோதனை 20 - 40 வயதுக்குட்பட்டவர்கள் 3 வருடத்துக்கு ஒரு முறையும் 40 வயதுக்கு மேற்பட்டவர்கள் வருடத்துக்கு ஒரு முறையும் இதனை மேற்கொள்ள வேண்டும்.

நடவடிக்கை III

1. சரியாக நோய்நிர்ணயம் செய்தல்
2. தகுந்த சிகிச்சை செய்தல்
3. சிகிச்சைக்கு பின் புனர்வாழ்வு நடவடிக்கைகளை மேற்கொள்ளல்

ஒன்றுக்கொன்று விரோதமான உணவுகள்

- ✘ முள்ளங்கி பசுங்கீரை முதலியனவற்றைப் புசித்தவுடனே பசுப்பால் குடிக்கக்கூடாது.
- ✘ கோழி இறைச்சியைத் தயிருடன் கலந்து உண்டால் ஒவ்வாமையாகும்.
- ✘ முள்ளங்கியை உழுந்தோடும், முளைத்த தானியங்களைத் தாமரைக் கிழங்கோடும் உட்கொள்ளக் கூடாது.
- ✘ வாழைப்பழத்தை மோருடனாவது, தயிருடனாவது, பனம்பழத்தோடாவது புசிக்கக்கூடாது.
- ✘ தேன், நெய், எண்ணெய், தண்ணீர் இவற்றுள் எவையேனும் இரண்டை அல்லது மூன்றை உபயோகித்தால் இவை ஒன்றோடு ஒன்ற குணத்தில் விரோதப்படும்.

இலங்கை மருத்துவ முறை

செல்வி. சண்முகத்தினம். பிழைநாந்தி (DAM)
பகுதி நேர விடுவரையாளர்
லங்கா சித்த ஆயுள்வேத மருத்துவக்கல்லூரி
யாழ்ப்பாணம்.

இலங்கையின் சுகாதார பராமரிப்பு வெளியீட்டு முறையில் மரபுவழி வைத்தியம் இடம் பெற்றுள்ளது. மரபுவழி மருத்துவமும், இயற்கை மருத்துவமும் முத்தோஷம் என்ற எண்ணக்கருவை அடிப்படையாகக் கொண்டவை. அவை நீண்ட காலமாக சிறு சிறு பகுதியான வரலாற்றை உடையவை திறமை வாய்ந்த நோய் நிதானம் (Diagnosis) சிகிச்சை (Treatment) ஆகியவற்றை உள்ளடக்கியவை. தூர் அதிஷ்ட வசமாக இந்த வரலாற்றை விஞ்ஞான ரீதியாக ஆராய்ச்சி செய்து நிறைவு செய்வது குறைவாக உள்ளது. ஆயுள்வேத மருத்துவம் இலங்கையில் மிக விரிவாக பயன்படுத்தப்படுகிறது. கிராம குடிசனத் தொகையில் 60% - 70% மக்கள் மரபுவழி அல்லாது இயற்கை மருத்துவத்தையே ஆரம்ப சுகாதார பராமரிப்பிற்கு பயன்படுத்தி வருகிறார்கள்.

150 ஆண்டுகள் மேல் நாட்டு வைத்தியம் இங்கு அரசாங்க ஆதரவில் வளர்ந்து வந்துள்ளது. இந்நாட்டில் மரபுவழி மருத்துவம் செல்வாக்கு பெற்றிருந்தபடியால் 1941 இல் சுதேச மருத்துவச்சட்டம் ஆக்கப்பட்டது. இச்

சட்டத்தின் கீழ் சுதேச மருத்துவச் சபை நிறுவப்பட்டது. அதன் கடமைகள் மரபுவழி மருத்துவர்களைப் பதிவு செய்வதும், சுதேச மருத்துவக் கல்லூரியையும், வைத்திய சாலைகளையும் மேற்பார்வை செய்வதும் ஆகும்.

சுகாதார அமைச்சின் கீழ் ஆயுள் வேத திணைக்களம் நிறுவுவதற்கு 1961 இல் 31வது சட்டம் வழி செய்தது ஆயுள்வேத மருத்துவ வரலாற்றில் இது ஒரு மைல் கல்லாகும் இச்சட்டத்தில் கூறிய வரைவிலக்கணப்படி ஆயுள் வேதம் ஆசியாவுக்குரிய அனைத்து மருத்துவ முறைகளையும் உள்ளடக்கியது (சித்தம், யுனானி)

திணைக்களத்தின் நோக்கங்களை வகுத்துக்கூறிய இச்சட்டம் சிகிச்சை செய்வதற்கு அவசியமான சேவைகளையும் நிறுவனங்களையும் ஆக்கிக் கொடுப்பதும், மக்களின் சுகாதார வாழ்வை மேலோங்கச் செய்வதற்கு ஆயுள்வேதம் தன் பங்கை அளிக்கச் செய்வதும், ஆயுள்வேதத்தைக் கற்கவும், கற்பிக்கவும் ஆராய்ச்சி செய்யவும் ஏற்ற வகையில் புலமைப் பரிசில் வழங்கவும் இத்துறையில் பணி செய்வோருக்கு ஏற்ற பிறவசதிகளைச்

செய்து கொடுப்பதுமாகும். நோய் பற்றியும், பொது சன சுகாதார சேவையை சீர்திருத்துவது பற்றியும் ஆயுள்வேதம் வழங்கும் கருத்துக்களைப் பரப்புவதுமாகும்.

1961 இல் 31வது இலக்க ஆயுள் வேதசட்டம், ஆயுள்வேத மருத்துவச் சபையின் கடமைகளைச் சுட்டிக்காட்டு கிறது. ஆயுள்வேத மருத்துவர், மருந்தாளர், தாதிகள் ஆகியோரைப் பதிவு செய்தலும், அவர்களது தொழில் சார் ஒழுக்கத்தை ஒழுங்கு படுத்து வதும் அதன் கடமைகளாகும். ஆயுள்வேதக் கல்லூரியும், வைத்தியசாலைச் சபையின் ஆயுள்வேத ஆய்வுக்குழுவும் (Ayurvedic Research Committee) இச்சட்ட வரம்பிற்கு உட்பட்டே இயங்க வேண்டும்.

1971 இல் ஆயுள்வேத மருத்துவர் களின் தொழில் சார் ஒழுக்க விதிகள் ஆயுள்வேத மருத்துவ சபையின் 1961 இன் 18வது பிரிவின் கீழ் வகுத்து வெளியிடப்பட்டது. அதனைச் சுகாதார அமைச்சு அங்கீகரித்தது இவ்விதிகள் ஆயுள்வேத மருத்துவரின் அறக்கோட் பாடுகளை நிறுவியுள்ளன. தொழில் சார் ஒழுக்கக்கேடு என்பதில் கருச்சிதைவு (Abortion / Miscarriage) ஒரு ஆயுள் வேத மருந்து தொடர்பான சான்றிதழ் வழங்குதல் (வைத்தியர் அம்மருந்து எவ்வளவு சிறந்தது என்று அறிந்து அம்மருந்திகைக் கொடுத்தல்) நஞ்சு அபின் ஆபத்தான மருத்துவச் சட்டத்தின் கீழ் குற்றஞ்சாட்டப்பட்டு தண்டிக்கப் பட்டமை. சித்த ஆயுள்வேத மருத்து வச்சரக்குப்பட்டியல் குழுவின் அங்கீ காரம் பெறாத மருந்தை பொதுமக்

களிடையே விற்றல் மருத்துவப் பட்டத் தையோ, சித்த ஆயுள்வேத மருத்துவச் சபை ஆங்கீகரிக் கப்படாமல் தன் பெயருடன் சேர்ந்து விளம்பரப்படுத்தல் மேலும் இச்சட்டத்தின்படி குற்றமாகும்.

1980 இன் தொடக்கத்தில் சுதேச மருத்துவ அமைச்சு தனியே அமைக் கப்பட்டு ஒரு அனுபவம் மிக்க பாராளு மன்ற உறுப்பினர் தொழில் முறையில் ஆயுள்வேத மருத்துவராக இவ்வமைச் சின் கீழ் ஆயுள்வேத மருத்துவம் வந்தது. இவ்வமைச்சின் பிரதான கருமங் களுள் ஒன்று மரபுவழி மருந்தகங் களையும், வைத்தியசாலைகளையும் அமைத்து செலவின்றி மருத்துவ பராமரிப்பு வழங்குவதாகும் சுதேச மருத்துவத்திற்கு என நியமிக்கப்பட்ட அமைச்சு 1994 இல் மந்திரிசபையில் (Cabinet) அந்தஸ்துக்கு உயர்த்தப் பட்டார். முன்பு உதவிமந்திரியே இருந்தார். இந்த அமைச்சு செயலகங் களின் ஊடாக ஆராய்ச்சியும் அபிவி ருத்தியும் ஆயுள்வேத திணைகளத்தி னாலும், பண்டாரநாயக்கா ஆயுள்வேத ஆய்வுத் திணைக்களத் தினாலும் செயற்படுத்தப் படுகின்றன. இந்நிறுவனம் 1962 இல் நாவின்னையில் அமைக் கப்பட்டது.

கல்வியும் பயிற்சியும்.

உலக சுகாதார நிறுவனமும், ஜக்கிய நாட்டு அபிவிருத்தித் திட்டமும் சேர்ந்து இலங்கையின் மரபுவழி அபிவிருத்திக்கு என செயற்திட்டம் வகுத்துள்ளது (SRL /84/020) 1980 இல் இருந்து இச்சட்டம் நிகழ்ந்து வருகிறது. 1985 இல் இதன் முதற்கட்டம் ஆரம்பமாகி 1988 இல் முடிவடைந்தது

2ம் கட்டம் (SRL /87/029) 1989இல் தொடங்கியது. இத்திட்டத்தில் மரபுவழி, இயற்கை மருத்துவப் பிரிவில் மனிதவள அபிவிருத்திக்கு முக்கியத்துவம் அறிக்கப்பட்டது. எட்டு மரபுவழிமருத்துவ ஆசிரியர்களை கல்வி பயிற்சித் திட்டங்கள் மூலம் அவர்களுடைய பரப்பிக்கும் ஆற்றலை அதிகரிக்கச் செய்தது 1217 பொது வைத்தியர்களை நம் துறையில் திறமையுள்ளவர்களாக்கி சமூக மட்டத்தில் ஆலோசனை வழங்கி பொது அடிப்படைச்சுகாதார அம்சங்களை விருத்தி செய்யவும் நோய் வராமல் தடுக்கவும், சாதாரண சிறு நோய்களை மாற்றவும் உதவி வழங்கியது. இதே திட்டத்தின் கீழ் தேசிய மரபுவழி மருத்துவ நிறுவனம் என்பதை அமைக்கவும் வழி செய்யப்பட்டது. இது மரபுவழி ஆயுள்வேத மருத்துவர்களை கல்வி, பயிற்சித்திட்டங்கள் மூலம் மேம்பாடடையச் செய்யவும், பாடசாலை மாணவர்கள், பொதுமக்களிடையேயும் சுதேச மருத்துவத்தை பரப்பவும் உதவி செய்கிறது. இந்நிறுவனம் உயர்பயிற் சிகளையோ, பட்ட பின்படிப்பு நெறி வசதிகளையோ செய்யவில்லை. அதனால் 1993 இல் ஆயுள்வேத மருத்துவ அதிகாரிகளுக்கு மாற்று வளங்களை உதவி அவர்கள் பட்டப் பின்படிப்புத் தகமைகளைப் பெறுவதற்கு இராஜகிரியாவில் உள்ள சுதேச மருத்துவ நிறுவனத்தின் மூலம் கொழும்பு பல்கலைக்கழகத்துடன் ஏற்பாடு செய்யப்பட்டுள்ளது.

ஆயுள்வேதம் தொடர்பாக பின்வரும் தரவுகள் சேர்க்கப்பட்டதன் நோக்கம் வெளி உலகிற்கு அலோபதி மருத்துவ முறையுடன் சுதேசமருத்துவ

முறை ஒன்றிணைக்கப்பட்டது, என இலங்கை அரசாங்கம் காட்டிக் கொண்டாலும் உண்மையில் சுதேச மருத்துவத்திற்கு மாற்றாந்தாய் மனப்பான்மையையே வெளிப்படுத்துகின்றது என்பதைக் குறிப்பதற்கேயாம்.

ஆண்டு	மருத்துவ மனைகளின் எண்ணிக்கை மேலும் மருத்துவ வளவள	மருத்துவர்களின் மொத்த எண்ணிக்கை	ஆயுள்வேத மருத்துவ மருத்துவ மனைகளின் எண்ணிக்கை
1988	498	2,934	12,852
1989	502	3,345	13,131
1990	502	3,713	13,454
1991	504	3,496	13,624
1992	506	3,986	14,874
1993	504	4,391	14,808
1994	510	4,956	15,078
1995	535	5,612	15,359
1996	540	4,391	14,808
1997	547	4,956	15,078
1998	550	5,612	15,359
1999	558	5,957	15,785
2000	578	6,266	16,161

1988 - 2000 வரை இங்கு தரப்பட்ட புள்ளி விபரங்கள் மத்திய வங்கி அறிக்கைகளில் இருந்து பெறப்பட்டன. மருத்துவமனைகள் ஆங்கில மருத்துவ முறையை அனுசரித்து வைத்தியம் செய்பவர்களின் தொகை 578 ஆக இருக்கிறது. ஆனால் ஆயுள் வேத மருத்துவமனைகள் எத்தனை எனத் தரப்படவில்லை. 150 ஆண்டுகள் மேல்நாட்டு வைத்தியத்தை ஆரசாங்கச் செலவில் படிப்பித்தும் இங்கு 6266 வைத்தியர்களே கடமையாற்றுகின்றனர் இலங்கை அரசாங்கம் ஆண்டிற்கு 200 வைத்தியர்களுக்கு உத்தியோகம் வழங்கக் கூடியதாக உள்ளது ஆனால் 600 பேர் பல்கலைக்கழகத்தில் இருந்து

வெளியேறுகின்றனர். அதனால் அனேகர் வெளிநாடுகளுக்குச் செல்கின்றனர். இதனால் மூளைசாலிகள் வெளியேற்றம் ஏற்படுகிறது என அமும் நிலை ஏற்பட்டுள்ளது. 1988 இல் 2934 வைத்தியர்கள் வெளியேற 2000 இல் 3மடங்கிற்கு மேல் அதிகரிக்கிறது. ஆனால் ஆயுள்வேத வைத்தியர் களோ 12,852 - 16,161 ஆக மட்டுமே அதிகரித்துள்ளது வேலை வாய்ப்பின்மை, மருத்துவத் தொழிலுக்கு வேண்டிய பொருட்கள் இறக்குமதி செய்யப்படாமை போன்ற காரணங்களாலும், சமூகத்தில் அந்தஸ்து குறைவு என்பதனாலும் ஆயுள்வேத வைத்தியர்கள் தொகை அதிகரிக்கவில்லை. அரசாங்கத்தின் கீழ் அல்லாத தனியார் வைத்தியக் கல்லூரிகள் தரம் குறைந்தனவாய் இருப்பதாலும் உயர்பட்டப்படிப்பிற்கு இங்கு எவ்வித வசதியும் ஏற்படுத்தப்படா மையாலும் நாட்டின் தேவைக்கு ஏற்றளவு ஆயுள் வேத வைத்தியர்கள் பயிற்றப்படவில்லை மேல் நாட்டு விளம்பரத்திறனால் அவர்களது மருந்துகள் மூலை

முடுக்குகள் எல்லாம் விற்கப்படுகின்றன. 25% கழிவு கொடுப்பதனால் எந்த வியாபாரியும் வாங்கி விற்கிறார்கள் மக்கள் விழிப்புணர்ச்சியுற்று இப்பொழுது இதனை உரிய ஸ்தானத்தில் அமர்த்த வேண்டும்.

சான்று ஆதாரங்கள்

Legal Status of Traditional Medicine and Complementary /Alternative Medicine.

A world wide review who/EDm/2001-2

Distr : General

English only

World Health Organization

Geneva

2001

இலங்கை மத்திய வங்கி ஆண்டு

அறிக்கை

1997.2001

நாரிப்பிடிப்பிற்கு

பிரண்டையை நன்றாக அரைத்து சமஅளவு நல்லெண்ணெய் கலந்து அடுப்பில் வைத்து கருகும் பதத்தில் காய்ச்சி வடிகட்டி வலியுள்ள இடத்தில் தடவி அழுத்தித் தேய்த்தல் வேண்டும்.

ஓயற்கை மரணம்

Dr.(திருமதி). முனலோஜினி ஜீவானந்தம்,
(DAM, R.I.M.P, Certified Counsellor)
பஞ்சிநேர விரிவுரையாளர்,
லங்கா சித்த ஆயுள்வேத மருத்துவக்கல்லூரி.

முன்னரை

“உறங்குவது போலும் சாக்காடு உறங்கி
விழிப்பது போலும் பிறப்பு (339)
என்கிறார்
திருவள்ளுவர்.

எனது வாழ்க்கையில் உங்களது
வாழ்க்கையில் மற்றும் எல்லோருடைய
வாழ்க்கையிலும் விரும்பியோ விரும்
பாமலோ மரணத்தை ஏற்க வேண்டியது
நியதி அதாவது உடலானது நன்றாக
வேலை செய்து களைத்தவுடன்
நித்திரையானது நல்ல ஆறுதலைக்
கொடுத்தபின் அடுத்த நாள் நல்ல
புத்துணர்ச்சியைப் பெறுகின்றதோ அதே
போல் மனிதனின் வாழ்வில் சகல
இன்பதுன்பங்களையும் அனுபவித்து
மனமும் உடலும் சலிப்படைந்து
இருக்கும் வேளையில் மரணம்
ஆறுதலைக் கொடுக்கின்றது உறக்கத்
தில் ஐம்பொறிகள், ஐம்புலன்கள்,
அந்தக்கரணங்கள் அனைத்தும் ஒய்ந்து
விடுவது போல் இறப்பிலும் அவை
இல்லாமல் போகின்றது. விழித்தவுடன்
அவை மீண்டும் புத்துணர்வு பெறுவது
போல் பிறப்பு அமைகின்றது.

புனலோஜினி ஜீவானந்தம்

எனவே இக்கட்டுரையினை எழுது
வதன் நோக்கம் இறப்பு தொடர்பாக
மனிதவாழ்வை வினைத்திறனுடையது
ஆக்குவதே யாகும் குறிக்கோள் அறிவு
செயல் மனப்பாங்கு சார்ந்ததாக
அமையும், அதாவது அறிவு சார்ந்ததாக
இந்த விடயமாக சிந்திக்கச் செய்து
அதன் மூலம் செயல்பாடுகளில்
மஹத்தை ஏற்படுத்தி இறுதியாக இறப்பு
தொடர்பான மனப்பாங்கினை ஏற்கச்
செய்வதாகும்.

மரணம்.

“மரணம் எங்களுடைய வாழ்வின்
ஒரு அம்சம்” என்பதை ஏற்றுக்
கொள்ளக்கூடியதாயுள்ளதா? இல்லை
எனின் சிந்திக்க தேவையில்லை.
தொடர்போகும் கட்டுரையில் தெளி
வாகும்.

மரணம் என்றால் என்ன என்பதற்கு
மருத்துவரீதியாக சமயங்களின் ரீதியாக,
ஆத்மீக ரீதியாக வெவ்வேறு வரை
விலக்கணங்கள் கொடுத்து இருந்தாலும்
உளவியலாளரின் கருத்துப்படி மரணம்
என்றால் திடீரென ஏற்படுவதில்லை, பல
தொடரான செயல்பாடுகளை உள்ளடக்

கிய வாழ்வின் எல்லையே (cessation of life) மரணமாகும்

மரணத்திற்கு கால எல்லையும் இல்லை, அதே நேரம் இவ்வாறு தான் நிகழும் என வரையறுக்கவும் முடியாது எந்த வயதிலும் சரி, எந்தப்பருவத்திலும் சரி ஏற்படும் நிகழ்வாகும் அதே நேரம் எமது வாழ்க்கையில் அன்றாடம் இறப்பவர்களைக்காண்கின்றோம். அனைவரும் ஒரே மாதிரி இறப்பதில்லை இக்கருத்தை நிரூபிக்கும் முகமாக இறப்பின் முன்னான அனுபவம் (Death near experience) என்னும் அனுபவத்தை விஞ்ஞான ரீதியாகவும் ஆத்மீகரீதியாகவும் நிரூபிக்கப்பட்டுள்ளது. உதாரணமாக நான் சந்தித்த இருவர்களின் அனுபவங்களைக் கூறவிரும்புகின்றேன்.

eg:- (i) 42 வயது நிரம்பிய பெண் இவர் 3 பிள்ளைகளின் தாய் இவரின் அனுபவம் யாது எனில் நான் பல ஆயிரக்கணக்கான படிக்களைத் தாண்டி ஏறிக்கொண்டே இருக்கிறேன் அவ் விடத்தில் பல நூற்றுக்கணக்கான பெண்கள் வேலைகள் செய்தபடி இருக்கிறார்கள் அவர்கள் அனைவரும் நீலநிற Blouse உம் வெள்ளைநிற Saree உம் உடுத்தி இருக்கிறார்கள் முகப்பில் கையில் CR book உடன் அமர்ந்து இருந்த பெண் ணொருவர் என்னிடம் “உங்களது பெயர் என்ன?” என்று விளவ நான் சரோஜினிதேவி என விடையளிக்க அப்பெண் CR book இல் எனது பெயரை தேடிக்கொண்டு இருக்கிறார் இதற்குப் பின் எனக்கு என்ன நடந்தது என்று தெரியாது”

eg:- (ii) வணக்கத்திற்குரிய பிதா 42 வயது நிரம்பியவர் இவரின் அனுபவம் யாது எனில் “ஒரு கொஞ்ச நேரம் எனது வாழ்க்கையில் என்றைக்குமே அனு

பவிக்காத சந்தோஷத்தை அனுபவித்துக் கொண்டிருந்தேன் இதற்குப் பின் என்ன நடந்தது என்று தெரியாது”

எனவே மேற் கூறிய இருவர்களின் இறப்பிற்கு முன்னான அனுபவங்கள் வேறுபடுவதில் இருந்து இறப்பை வரையறுக்கமுடியாது என்னும் முடிவிற்கு வரலாம்.

மரணம் ஏற்படக்கூரணம்

பலவகையான காரணங்களால் மரணத்திற்கு அழைப்பு ஏற்படுகின்றது அவையாவன காரணம் ஏற்படும் பொதுவான பருவம்

1. போஷாக்குக்குறைவு குழந்தைப்பருவம்
2. நோய்
3. சித்திரவதை
4. விபத்து
5. குண்டுவிச்சு
6. கொலை

} அனைத்துப்பருவம்

7. தற் கொலை கட் டிளமைப் பருவம் , மத்தியவயதினர் முதியோர்
8. இயற்கை மரணம் முதியோர்

எனவே மேற்கூறியதற்கமைய பல நிகழ்வுகளால் மரணம் ஏற்பட்டாலும் இக்கட்டுரைக்குரிய பகுதி இயற்கை மரணமாகும் இயற்கை மரணம் என்றால் மனிதனின் பூரணவாழ்வின் பின்னர், பூரண முதுமை நிலையில் இயற்கை யாக ஏற்படும் மரணமாகும்.

இனி பூரண முதுமை என்றால் மரத்தில் மொட்டானது உருவாகி புவாகும் காலத்தில் மலர்ந்து பின் நறுமணம் வீசி மகரந்த சேர்க்கை அடைந்து காயாகி, பழமாகி, கனிவதை ஒத்ததாக பூரணமுதுமை அமையும் கனியானது மரத்தில் இருந்து அதன் பிணைப்பு இயற்கையாக விடுபட கீழே விழுவது போல இயற்கை மரணம் அமைகிறது எனவே பூரண முதுமை

நிலையினை அடைய இருபிரயாணங்கள் முக்கியத்துவம் பெறுகின்றது.

1. அகப்பிரயாணம் - உள ரீதியான பிரயாணம் மனிதனால் வளர்க்கப்பட வேண்டியது மனிதனின் அறிவாற்றலுடன் தொடர்புடையது
2. புறப்பிரயாணம் - உடல் ரீதியான பிரயாணம் இது மனிதனின் கட்டுப்பாட்டினுள் இல்லாமல் ஆண்டு தோறும் மாதந்தோறும் ஏன் செக்கனுக்கு செக்கன் விரும்பியோ விரும்பாமலோ மாற்றத்துக்குள்ளாகிக் கொண்டு செல்வது (வளர்தல் / தேய்தல்)

எனவே பூரண முதுமை நிலையினை எய்துவதற்கான அகமும் புறமும் ஒருமித்த பிரயாணம் எவ்வாறு அமையவேண்டும் என்பதை ERIKSON என்பவருடைய உள சமூக விருத்திப்படி நிலைகள் (Psycho Social development) முக்கியம் பெறுகின்றது MASLOW

என்பவரது தேவைக்கூம்பில் உள்ள தேவைகளை எவ்வாறு படிமுறை யாக நிறைவேற்ற வேண்டும் எனப்பார்ப்பதும் அவசியமாக உள்ளது. இவர் அகப்பிரயாணத்தை மட்டுமே அடிப்படையாகக் கொண்டு ஆராந்துள்ளார்.

உள சமூக விருத்திப்படிகள் (Psleho social development) ERIKSON என்னும் உளவியளாலரின் கருத்துப்படி மனித வாழ்வை ஆரம்பத்தில் இருந்து இறுதிவரை 8 படிநிலைகளாகப் பிரித்து அவை ஒவ்வொன்றினதும் வயது எல்லை உளவியல் நிலை நேர்விளைவு, எதிர்விளைவு எனப்பகுத்து ஆராய்ந்துள்ளார் அவை பின்வருமாறு அட்டவணையில் கொடுக்கப்பட்டுள்ளது. எனவே பூரணமுதுமை நிலையை அடைய வேண்டுமாயின் அகமும் புறமும் ஒருமித்த பிரயாணம் எவ்வாறு அமைய வேண்டும் என்பதை தெட்டத் தெளிவாக கீழே உள்ள அட்டவணையில் காட்டப்பட்டுள்ளது.

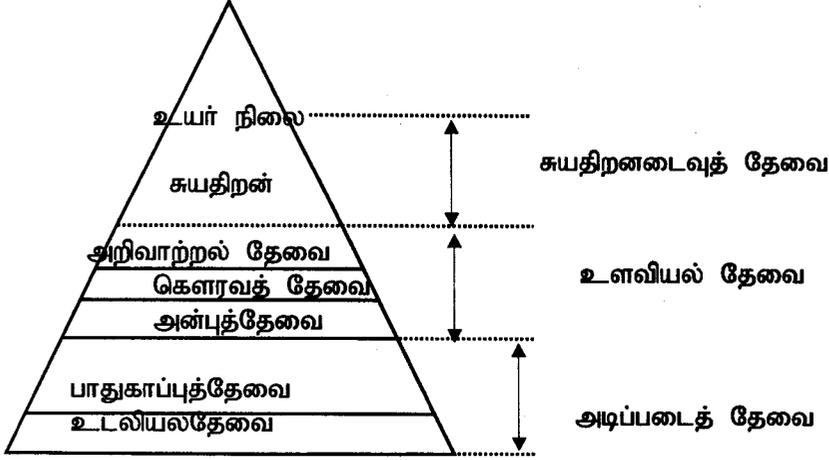
படி நிலைகள்	வயது எல்லை	உளவியல் நிலை (Psychological Crisis)	நேர்விளைவு	எதிர்விளைவு
1 ^{ம்} படி	பிறப்பு-2 வயது	நம்பிக்கை எதிர் அவநம்பிக்கை Basic trust Vs mistrust	இந்த உலகமே நல்லது எதிலும் அடிப்படை நம்பிக்கை வளரல்	மற்றவரின் அன்பை சந்தேகித்தல் தாழ்வு மனப்பான்மை பேராசை நம்பிக்கை இழப்பு
2 ^{ம்} படி	2 - 3 வயது	சுதந்திரம் எதிர் வெட்கம் Autonomy Vs Shame & Doubt	சுயமாக நடத்தல் சிறிய சொற்கள் கதைத்தல்	சந்தேகம் வெட்கம் தாழ்வு மனப்பான்மை
3 ^{ம்} படி	3 - 6 வயது	முன்வந்து செயல்படல் எதிர் குற்ற உணர்வு Initiative Vs Gull	குழந்தை பிற்காலத்தில் எவ்வாறு வரப் போகின்றது என்பதை எடுத்துக்காட்டும் பருவம் துனிச்சலாக செயல்படல் பெற்றோர் செய்வதைப்பார்த்து செய்தல்	குற்ற உணர்வு பிறரில் தங்கி வாழ்தல்
4 ^{ம்} படி	6 - 12 வயது	வீடமுயற்சி எதிர் தாழ்வுமனப்பான்மை Industry Vs Inferiority	செய்யலாக்கம் கூடுதலாக ஊட்டப்பட வேண்டும்.	புதிய சவாலை முகங்கொடுக்கும் தன்மை குறையும்

படி நிலைகள்	வயது எல்லை	உளவியல் நிலை (Psychological Crisis)	நேர்விளைவு	எதிர்விளைவு
5 ^{ம்} படி	12-18 வயது	தனித்துவம் எதிர் அடையாளங் காணலில் குழப்ப நிலை Identity Vs Role Confusion	குழப்பம் நிறைந்த காலம் வாழ்வின் குறிக்கோளை தெரிந்து எடுத்தல் வாழ்வின் அர்த்தம் எதிர்க்கால திட்டங்களை வகுத்தல் மேற் கூறியவைகள் பூரண மடையின் தனித்துவம் ஏற்படும்	வாழ்வின் அர்த்தம் இழந்து திசைமாறி தன்னை அடையாள்காணலில் குழப்பம் ஏற்படல்
6 ^{ம்} படி	18-35 வயது	அன்புறவு எதிர் தனிமைப்பட்டுப் போகும் தன்மை Intimasy Vs Isolation.	மேற்கூறியவை அனைத்தும் சரியான முறையில் வளர்ந்தால் இந்தப்படிநிலை நல்லதாக அமையும்	தனிமைப்பட்டுப் போதல் தானாக ஒதுங்கிப் போதல்
7 ^{ம்} படி	35-60 வயது	படைப்பாக்கம் எதிர் தன்னிலை முடக்கம் Generativity Vs Stagnation	வாழ்வின் நோக்கம் எதிர்பார்ப்பு இவை இரண்டிற்கும் இடையேயான இடைவெளி குறைவாகக் காணப்படுன் படைப்பாக்கம் ஏற்படும் இவ்வளவு காலமும் வாழ்ந்த வாழ்வு அர்த்தம் உள்ளதாக இருக்கும் எனது குடும்பம் சமூகத்திற்கு செய்த வற்றை எண்ணி திருப்திப்படல்	வாழ்வின் நோக்கம் எதிர்பார்ப்பு இவை இரண்டிற்கும் இடையேயான இடைவெளி கூடுதலாகக் காணப்படும் இதனால் தன்னிலை முடக்கம் ஏற்படும் இவ்வளவு காலமும் வாழ்ந்த வாழ்வு அர்த்த மற்றதாகக் காணப்படும் எனது குடும்பம் சமூகத்திற்கு செய்தவைகள் திருப்தி அற்றதாகக் இருக்கும்.
8 ^{ம்} படி	60 - இறக்கும் வரை	தன் இணைப்பு எதிர் தன் இழப்பு Ego Intergrity Vs Despair	சாதித்தவைகளை எண்ணுதல் மேற்கூறிய 7 படி நிலைகளையும் ஒருமனிதன் நிதானத்துடன் பூரணமாக அனுபவித்து படிப்படியாக ஏறிவந்திருப்பின் 8வது படியில் தன்னை இணைக்கதயங்க மாட்டான் தனவ நேரத்தை நல்ல முறையில் செலவழிப்பர் வாழ்வின் இறுதியில் ஏற்படும் மரணத்தை வாழ்வின் அங்கமாக ஏற்பர்.	மேற்கூறிய 7 படி நிலைகளையும் உரிய காலப் பகுதியில் அனுபவிக்க தவறியவர்களாக காணப்படுவர் அல்லது ஏதாவது ஒரு படிநிலை அனுபவிக்க தவறியவர்களாக காணப்படுவதால் 8வது படியில் தன்னை இணைப்பதை இழப்பாக அனுபவிப்பர் தனது இறப்பை இழப்பாக எண்ணுதல்.

MASLOW இன் தேவைக்கூம்பு

இந்த உளவியளலர் மனித வாழ்வின் தேவைகளை அடிப்படையாக

வைத்து இதனை வகுத்தார். இவர் தனது ஆய்வில் அகப்பிரயாணத்தை மாத்திர மே கருத்தில் வைத்தார்.



மேற்கூறிய கூம்பிற்கமைய அடியில் இருந்து மேல் நோக்கி செல்வதாக மனிதன் பிறந்ததில் இருந்து இறக்கும் வரை தேவைகள் அமைகின்றன அத்துடன் படிப்படியாக ஒவ்வொரு தேவையும் நிறைவு செய்யப்பட்டால் மட்டுமே அடுத்த நிலைக்கு செல்ல முடியும். உதாரணமாக :- விவேகானந்தர், ஞானசம் பந்தர், யேசுநாதர், சித்தார்த்தர் முதலியோர் இளம் வயதிலேயே சுயதிறனடைவுத் தேவையை எய்திய வர்கள் ஆனால் நம்மில் சிலர் 100 வயதை எய்தியும் கூட மேற்கூறிய கூம்பின் அடியில், இடையில் இருப்பதை காணக்கூடியதாயுள்ளது. எனவே இவ்விடத்தில் “கர்மா” முக்கிய இடம் வகிக்கிறது. இதனால் பல பிறப்புக்களைத் தாண்டியே பலர் சுயதிறனடைவுத் தேவையை அடையக் கூடியதாயுள்ளது. இதுவே மனித வாழ்வின் அதி உச்ச, அதி உன்னத

நிலை என்பது உள்ளங்கை நெல்லிக் கனியாகிறது.

எனவே பூரண முதுமை என்றால் ERIKSON என்னும் உளவியளலர் லரினூடைய 8வது படிநிலையில் தன்னை இணைத்துக் கொண்டவராகவும் MASLOW இனூடைய தேவைக்கூம்பின் சுயதிறனடைவுத் தேவையை அனுபவித்துக் கொண்டு இருப்பவராகவும் அதே சமயம் 60 - 65 வயதிற்கு மேற்பட்டவராகவும் இருத்தலே பூரண முதுமை என்பது தெளிவாகின்றது.

60 - 65 வயதிற்கு மேற்பட்ட வர்கள் அனைவரும் இயற்கை மரணத்தை எய்துகிறார்களா? இல்லை இயற்கை மரணத்தை எய்துபவர்களின் நிலை மனநிலையைப் பொறுத்து 3 வகைகளாக வகுக்கப்பட்டுள்ளது அவையாவன

1. சந்தோஷமாக ஏற்கும் வகையினர்
2. ஏற்கக்கஷ்டப்படும் வகையினர்
3. பிற்போடும் வகையினர்.

முதலாவதாக சந்தோஷமாக ஏற்கும் வகையினரை எடுத்து நோக்குவோமாயின் அவர்களின் நிலை - நன்கு முற்றி தானாக கனிந்து வீழ்ந்த பழத்திற்கு ஒப்பாகவும், ERICKSON எனும் உளவியனாலரின் அட்டவணையின் படி முதல் 7 படிநிலைகளையும் மேல் இருந்து கீழ்நோக்கி முறையாக கடந்து 8வது படி நிலையில் தன்னை இணைத்துக் கொண்டவராகவும் MASLOW இன் தேவைகூம்பில் சுயதிரணடைவுத் தேவையை அனுபவித்துக் கொண்டு இருப்பவராகவும் மனநிலையில் - எதிலும் பற்றோ தீவிர ஆசைகளோ அற்றநிலை அதாவது

“பற்றுக் பற்றற்றான் பற்றினை

- அப்பற்றினை

பற்றுக் பற்று விடற்கு”

எனும் குறளுக்கமைய பற்றுகள் அற்ற நிலையில் மரணத்தை மாளிகையாக எண்ணி வாழ்வின் இலக்குகளை அடைந்து பூரணத்துவம் அடைந்த நிலையில் காணப்படுவர். இவர்களின் இறப்பின் தன்மையை எடுத்து நோக்குவோமாயின் உணர்வு குலையாது; மிகவும் அமைதியாகவும் ஆறுதலாகவும் நடைபெறும் அதாவது சமாதானிலைக்கு ஒப்பிடக் கூடியதாக அமைகிறது.

மரணத்தை ஏற்கக் கஷ்டப்படும் வகையினரை எடுத்து நோக்குவோமாயின் அவர்களின் நிலை

இடையில் பிடுங்கி பழுக்கவைத்த கனிக்கு ஒப்பாகவும், ERIKSON இனது அட்டவணையின் படி முதல் 7 படிநிலைகளையும் உரிய காலத்தில் அனுபவிக்காது பிந்தி பிந்தி அனுபவித்தவராகவோ அல்லது ஏதாவதொரு படிநிலையை அனுபவிக்காத வறியவராகவோ அல்லது ஏதாவதொரு படிநிலையில் இருந்து அடுத்த படிநிலைக்கு ஏறக்கஷ்டப்படுபவராகவோ, MASLOW இன் தேவைக் கூம்பிலுள்ள தேவைகளின் சிலவற்றை பூர்த்தி செய்யாதவறியவராகவும் காணப்படுவர் இவர்களின் வாழ்ந்து முடிந்த வாழ்வு இலக்கற்றதாகவும் உணர்வு அகபுற பிரயாணங்கள் ஒருமித்ததாக அமையாது இவர்களின் மனநிலையை எடுத்து நோக்குவோமாயின் பல்வேறுபட்ட உணர்வுகளைக் கொண்டதாக அமையும். அவையாவன.

1. பயம் - திடீரென ஏற்படுவதால் இவ்வளவு காலமும் வாழ்ந்தவாழ்வு அர்த்தமற்றதாக ஒரு நிழலாக மறையப்போகின்றது என எண்ணுவதால் ஏற்படுகிறது.
2. தனிமை - தான், தனது உடல் என்பன தனிமைப்படுத்தப்போகின்றது என எண்ணுவதால் ஏற்படுகிறது.
3. வாழ்வு நிலை - முற்றுப்பெறாத உணர்வுகளாலும் மற்றவர்கள் தன்னைத் தூக்கி எறிவது போன்ற உணர்வுகளாலும் ஏற்படுகிறது.
4. ஏக்கம் - தனது விருப்பத்திற்குரியவர்கள், விருப்பத்திற்குரிய பொருட்கள் அனைத்தையும் விட்டு

பிரியப்போகிறனே என எண்ணுவதால் ஏற்படுகிறது.

5. பேச்சில் குழப்பநிலை - முறிவடைந்ததாய், மறுதளிப்பதாய் குறைவானதாய் காணப்படும்.

6. கோபம் - பிரிவை எண்ணுவதால் ஏற்படுகிறது.

7. அதிர்ச்சி - பிரிவை எண்ணுவதால் ஏற்படுகிறது.

இவர்களின் இறப்பின் தன்மையை எடுத்து நோக்குவோமாயின் 1969ம் ஆண்டு பல தொடரான ஆய்வுகளை மேற்கொண்டு Kubler - Ross எனும் உளவியாளரால் வெளிவிடப்பட்ட கருத்திற்கிணங்க 5 தொடரான படிநிலைகளை கொண்டதாக அமையும் அவையாவன முறையே

படி I மறுத்தல் (Denial) - அதாவது மரணத்தை ஏற்க மறுத்தல்

படி II கோபம் (Anger) - அதாவது வைத்தியர், உறவினர், ஓளஷதம் உணவு போன்ற அனைத்திலும் கோபித்தல்

படி III பேரம் பேசுதல் (Bargaining) - அதாவது மரணத்தை பிற்போடுவதற்காக இறைவன், வைத்தியர் முதலியோருடன் வாழ்நாட்களை கூட்டுவதற்காக பேரம் பேசுதல்.

படி IV மனச்சோர்வு (Depression) - அதாவது பிரியத்திற் குரியவர்களிடம்

இருந்து பிரியப் போவதை எண்ணுவதால் சோர்வடைதல்

படி V ஏற்றுக் கொள்ளல் (Acceptance) என்னும் ஐந்து படிநிலைகளாகும் அதாவது இளவயதில் ஏற்படும் மரணத்திற்கு ஒப்பானதாக அமைவதால் மனநிலையானது மேல் இருந்து கீழ் நோக்கியதாகவும் கீழ் இருந்து மேல் நோக்கியதாகவும் மாறிக் கொண்டிருப்பதையும் சிலர் மேற்கூறிய நான்கு படிநிலைகளில் ஒன்றை அல்லது ஒன்றிற்கு மேற்பட்ட படிநிலைகளை மனப்பூர்வமாக ஏற்கவோ அல்லது கடக்கவோ முடிவதில்லை, எனவே இவர்களின் மரணம் கட்டாயத்தின் பேரில் ஏற்றுக் கொள்ளப்படாத மரணமாக அமையும்.

இறுதியாக பிற்போடும் வகையினரை எடுத்து நோக்குவோமாயின் அவர்களின் மனநிலை வைராக்கியம் நிறைந்ததாக அதாவது உடல் ஆரோக்கியத்தை விட உள ஆரோக்கியம் பனமடங்கு கூடியதாகக் காணப்படும் காரணம் இவர்கள் தமது முற்றுப்பெறாத செயல்களை முற்றுப்பெற வைப்பதற்கே தமது வாழ்நாட்களை சிறிதளவு அதிகரிக்கும் தன்மையுடையவர்களாகக் காணப்படுவர்.

எனவே கட்டாயத்தின் பேரில் மரணத்தை ஏற்பவர்களை அமைதியாகவும் இயற்கையாகவும் எவ்வாறு மரணத்தை ஏற்கச்செய்யலாம் எனும் கேள்விக்கு விடையளிக்கும் முகமாக முதலில் மரணிப்பவர் தங்கியுள்ள சூழலை அமைதிப்படுத்தி செம்மையான அன்பைக் கொடுத்தல் வேண்டும்

சூழலை அமைதிப்படுத்துவது எப்படி என பார்க்கும் முகமாக பின்வருவனவற்றை கைக்கொள்வது சிறப்பாக அமைகிறது அவையாவன

1. மரணிப்பவர் தங்கியுள்ள அறையை அமைதியாகவும் சுத்தமாகவும் வைத்தல்
2. அவருக்குப்பிடித்த பூவகைகளால் அறையை அலங்கரித்தல்
3. அவருக்குப்பிடித்த வாசனைத்திரவியங்களை உபயோகித்தல்
4. அவருக்குப்பிடித்த இசைத் தட்டுக்கள், வாத்தியங்கள், பக்திப்பாடல்கள் தேவாரங்கள் முதலியவற்றை இசைத்தல்
5. அன்புக்குரியவர்கள் அருகில் இருத்தல்
6. பிடித்த படங்கள் ஓவியங்கள் முதலியவற்றை தூக்குதல்
7. மனதிற்குப்பிடித்த சிறார்களால் மகிழ்வுட்டல்

இனி மேற்கூறிய அம்சங்களுடன் சீராக உடம்பைப்பிடித்துவிடல் (வருடிவிடல்) பயம் இருப்பின் கைகளை பிடித்துக் கொண்டு கதைத்தல், கண்களை ஆழ்ந்து பார்த்தவண்ணம் இருத்தல் அல்லது கதைத்தல், அவருடன் சேர்ந்து ஒரே ஒழுங்கில் முச்சுவிடல், என்பவைவற்றைச் செய்வதன் மூலம் செம்மையான அன்பைக் கொடுக்க முடிகிறது. எனவே சூழலை அமைதிப்படுத்தி செம்மையான அன்பை மரணிப்பவருக்குத் தொடர்ந்து கொடுத்துக் கொண்டு இருப்போமாயின் ஒரு நிலையில் அவரின் மனதில் எம்மீதான அன்பொன்று உதய மாவதை எம்மால் உணரக்கூடியதாக இருக்கும் எனவே மேற்கூறியவைகளை தொடர்ந்து செய்த

வண்ணம் இருக்கும் போது ஒரு கட்டத்தில் எம்மீது வைத்துள்ள அன்பு நம்பிக்கை என்னும் வடிவமாக உரு வெடுக்கும் இந்த உருவம் நன்கு பலம் பெற்ற பின் அவரைப்பிடித்த மன இறுக்கம் தளர்ந்து அமைதி. ஆறுதல் என்னும் கரையை அடைந்து அதன் மூலம் அவரால் புதைந்திருந்த உள் உணர்வுகளை வெளிப்படுத்த முயலுவார் மேலும் மேலும் நம்பிக்கையை ஏற்படுத்துவதன் மூலம் உள் உணர்வுகளை மேலும் மேலும் வெளிப்படுத்த உதவுவதுடன் அவரின் சுய ஆற்றலையும் சக்தியையும் திரும்பப் பெறத்தக்க ஆற்றலை ஏற்படுத்தி வாழ்வின் உண்மையான குறிக்கோளை அடைவிக்கும் முகமாக பிழைகள் செய்திருப்பின் பரிசாரம் செய்வித்தல், செய்யத் தவறியவைகளை செய்வித்தல் அதாவது சொத்துக்களை எழுதவேண்டியவர்களுக்கு எழுதுவித்தல் முற்றுப் பெறாத காரியங்களை முடித்தல் முடியாவிட்டால் நம்பிக்கைக்குரியவர்களிடம் ஒப்படைக்கச் செய்வித்தல் உதாரணமாக புத்தகம், வீடு, திருமணம் போன்றவை பயம் இருப்பின் வாழ்வின் எல்லைவரை சிந்திக்கச் செய்து மரணம் வாழ்வில் இயற்கையான ஒரு அம்சம் என கிந்திக்கச் செய்தல் முதலியவைகளை செய்வித்தல் வேண்டும். இவற்றின் மூலம் அவர் தனது ஆழமான உண்மை நிலையினை அடைவதன் மூலம் தெய்வீகத்திற்கு அண்மையில் சேர்க்கப்படுவார் இந்நிலையை அடைந்த பின் விருப்பத்திற்குரியவர்களிடம் இருந்து எவ்வாறு மரணத்தைத் தொடங்கப் போகின்றார் என ஆயத்தம் செய்விப்பதன் மூலம் மரணத்தறுவாயிலுள்ளவரின் மரணம் என்னும் இறுதியாத்

திரையை அமைதியாகவும் சுதந்திரமாகவும் பூரணமாகவும் அனுப்பி வைக்க முடியும் என்பது நிரூபனமாகின்றது.

நிறைவாக ஆத்மிக ரீதியாக இயற்கை மரணத்தை ஏற்கச் செய்வதற்கு இரண்டு விடயங்கள் முக்கியம் பெறுகின்றது அவையாவன

1. மரணத்தறுவாயில் மரணிப்பவரின் மனநிலை - இதில்

* என்னென்ன வாழ்வில் செய்தோம்

* இறக்கும் தறுவாயில் அவரின் மனநிலை எவ்வாறு உள்ளது எனும் இருகாரணிகள் செல்வாக்கு செலுத்துகின்றன.

2. மரணத்தை ஏற்கச்செய்யும் பயிற்சி இதில் முதலாவதாக செய்ய வேண்டியது

* மனநிலையை நல்ல நிலையில் நிலை நிறுத்தல் அதாவது எல்லாவற்றிலும் பற்றற்று அவர் அற்று இருக்கச் செய்தல் இரண்டாவதாக

* பிராணாயாமம், தியானம் என்பனவற்றில் மூலம் மனதை மாசு மறு

அற்றதாக்குதல் முன்றாவதாக

* ஜெபம், பக்தி, குருவின் ஆசீர்வாதம் என்பனவற்றை செய்வதன் மூலம் இறைவனில் மனத்தை ஒன்றிக்கச் செய்தல், இதன் மூலம் இறக்கும் தறுவாயில் கர்மத்தை மாற்றுவதற்கு மிகவும் சக்திவாய்ந்த வாய்ப்பு ஏற்படுகிறது. அதாவது இறக்கும் போது மனம் எதில்லைக்கிறதோ அதுவாகவே மறுபிறப்பு அமையும் எனும் ஆத்மிக வாதிகளின் கருத்திற்கிணங்க இறதியாக மனநிலையை உடம்பில் இருந்து ஆத்ம உணர்வுக்கு மாற்ற வழிவகுத்தல்

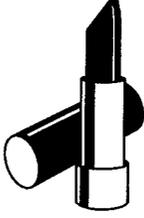
எனவே இக்கட்டுரையின் நிறைவாக இயற்கை மரணம் பற்றிய எண்ணங்களைத் தூண்டுவதற்கும் எமது வாழ்க்கைப் பயணத்தில் மரணத்திற்குரிய பாதையை எவ்வாறு செப்பனிட்டால் மரணத்தை இன்பமாக, வாழ்வின் ஒரு அம்சமாக ஏற்றுக்கொள்ள துணைபுரியலாம் என்பதும் உள்ளங்கை நெல்லிக் கனியாகிறது.

அற்ககோல் (Alcohol) ஆனது உடல் நோய்களையும், உளநோய்களையும் உண்டு பண்ணி குடும்ப கட்டமைப்பினை சிதைத்து சமூக சீர்கேட்டை உண்டு பண்ணுவதால் அற்ககோல் பற்றி அவதானமாக இருங்கள்

Dr. A.பிநிட்ரோ டக்ளஸ்,

Dart Enterprise

டாட் என்டர்ஹைஸ்



அன்பளிப்பு பொருட்கள்,
அடிக்கடி அழைப்பொருட்கள், அச்சுறு
பொருட்கள், மெத்தமெத்த
சில்லறையாகவும், மலிவாகவும் பெற்றுக்
கொள்ளலாம்.

11,12 Modern Market,
Inside, Jaffna.
T.P:021-2223098

11,12 நவீன சந்தை, உட்புறம்
யாழ்ப்பாணம்.

சித்த மருத்துவம் எமது சொத்து

ஆ.கிராமா அர் அர்

எம்மிடம் சித்த மருந்துகள், மருந்துச் சரக்குகள், நாள்
சரக்கு, கோவில் அபிஷேகப் பொருட்கள் மலிவாகப்
பெற்றுக்கொள்ளலாம்.

209, தே.தே.செவ் வீதி,

யாழ்ப்பாணம்.



KAJAMUGAN HARDWARE

Hardware Merchants, Importers of Building
Materials, Cement, Paints, Electrical, Goods,
Cycles, Cycle Parts & Accessories

கஜமுகன் ஹார்ட்வரேயர்



147, 149 Stanley Road,
Jaffna

NARAYANA
HARDWARES TRADER

Multibond

டிப்யூ ரோ பைப்புகள்,
கிணைப்புகள், அக்ரன்
செக்ரா கூரைத்தகடுகள்,
சமையலறை பேசின்கள்,
ராப்புகள், மெற்றூப்
கூரைத்தகடுகள்,
மக்ரிபொன்ட் வகைகள்,
லங்கா தரல்ஸ்
நிறுவனத்தின் உற்பத்திகள்
கிண்டிப் பல பொருட்களை
மலிவாகப் பெற்றிட
நாகங்கள்

நாராயணா கட்டிடப்
பொருட்கள் வரித்தகடு

The name for
Lasting Bonds

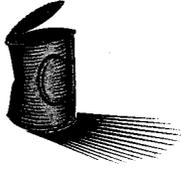
87, Stanley Road,
Jaffna

இராசம் அரசி

ஆலை

K.R.S.NOI நாடு

K.R.S.NOI சம்பா



இல்லத்து அரசிகளை

இன்றைய தெரிவு தரத்திற்கு

மின்சார நிலைய வீதி,
சன்னாகம்.

உத்தரவாதம்

அனைத்து வகையான மோட்டார் சைக்கிள்களுக்கும்,
அகன் உதிர்ப்பாகங்களுக்கும்

Arul Vinayagar



Motors

103, Stanley Road,
Jaffna.



நியூ ஹப்ஸ் ரெய்லறீங்

04, செட்டித் தெரு,
நல்லூர்.

கிடைகஷி

652, நாவலர் வீதி,
அரியாலை.

342, சீகாவில் வீதி,
நல்லூர்.



**சந்திர சக்கர
இரும்பகம்**

தரமான பெயின்ட் வகைகளை
மொத்தமாகவும்
சில்லறையாகவும் பெற்றுக்கொள்ள



113, ஸ்ரீராமன் வீதி,
பாடும்பாளையம்.

Sahana's Tex



02 Grand Bazaar Road,
Jaffna.

108, H.P. Road,
Vavuniya.

**Sivakanesan
Stores**



Wholesale & Retail
Dealers in Textiles
Specialist in wedding Sarees

41, Grand Bazaar,
Jaffna, Sri Lanka
T.P: 021-222063

“திருக்குறளில் மனித மேம்பாடு பற்றிய சில சிந்தனைகள்”

திருமதி. சோபனா வேணுகோபாலசர்மா,
பகுதிநேர விரிவுரையாளர்,
லங்கா சித்த ஆயுள்வேத மருத்துவக்கல்லூரி,
யாழ்ப்பாணம்.

மேம்பாடு என்பது ஒருவனுடைய எண்ணம், சொல், செயல் ஆகிய மூன்றும் உயர்வடைதல் ஆகும். ஒருவனுடைய உணர்வு பூர்வமான சிந்தனைகள் ஒருவனை மேம்படுத்தும். இதனாலேதான் “நினைவு நல்லது வேண்டும்” என்றார் பாரதி. உள்ளத்தினிலே உண்மை ஒளி உண்டானால் வாக்கினிலே ஒளி உண்டாகும். இற்றைக்கு இரண்டாயிரம் ஆண்டுகளுக்கு முன்பே இத்தகைய உணர்வுபூர்வமான சிந்தனைகளை வள்ளுவர் நமக்கு விட்டுச் சென்றதன் பயனே திருக்குறள் என்னும் அரிய பொக்கிசம் ஆகும். இந்நூலில் மனித மேம்பாடு பற்றிய உயர் கருத்துக்கள் மிக அழகாக எளிமையாக இலகுவாக கூறப்பட்டுள்ளன. அத்தகைய சிந்தனைகள் நம்மையும் பிறரையும் மேம்படுத்தவேண்டும் என்ற நோக்குடனே இக்கட்டுரையானது அமைகின்றது.

நமது வாழ்க்கையின் பண்பே அன்பு எனக்கூறும் வள்ளுவர் அவ் அன்பு செயலாகும்போது அதன் பயன் அறனாக அமைகிறது எனக் கூறுகிறார். இதனை,
“அன்பும் அறனும் உடைத்தாயின்
இல்வாழ்க்கை
பண்பும் பயனும் அது”

எனக்கூறும் வள்ளுவர் இந்த உலகில் அன்பு வாழ்வின் பயனாக இன்னும் ஓர் சிறப்பும் நம்மை வந்தடைகிறது. அது நாம் அடையும் இன்பம் ஆகும் என்கிறார்.

“அன்பற்று அமர்ந்த வழக்கு என்ப
வையகத்து
இன்புற்றார் எய்தும் சிறப்பு”

என்ற குறளினூடாக இக்கருத்தினை அழகாக எடுத்துக் காட்டுகின்றார். மேலும் நாம் பொய்யாமை என்ற குணத்தை தவறாமல் கடைப்பிடித்தால் தர்மம் என்று எதையும் சொல்லிச் செய்ய வேண்டியதில்லை. ஏனெனில் அவை எல்லாம் அறமாக இருக்கும் என்ற கருத்தினை

“பொய்யாமை பொய்யாமை ஆற்றின்
அறம்பிற
செய்யாமை செய்யாமை நன்று”

என குறளினூடாக குறிப்பிட்டுள்ளார். அன்பு எண்ணமாகவும் சொல்லாகவும் செழிக்கும் போது சத்தியம் என்ற மனித மேம்பாடு ஆகின்றது. ஒருவன் அறத்தைப்பற்றி நல்லது ஏதும் பேசாதவனாகவும் பாவமே புரிபவனாகவும் இருந்தாலும் அவன்

பிறரைப் பற்றி புறங்கூறாது இருப்பின்
அதுவே நல்லது என்பதனை,

“அறங்கூறான் அல்ல செயினும்
ஒருவன்
புறங் கூறான் என்றல் இனிது”

எனக்கூறும் வள்ளுவர் தனது
நெஞ்சில் பொறாமை இல்லாத இயல்பை
ஒருவன் தன் ஒழுக்க நெறியாக கொள்ள
வேண்டும். அன்பு இல்லாமல் உள்ளம்
கோணி பொறாமை உடையவனை
திருமகள் தானும் நிராகரித்து அவனைத்
தனது தமக்கை முதேவியிடமே விட்டு
விடுவாள் என்பதனை,

“அவ்வித்து அமுக்காலு உடையானைச்
செய்யவள்
தவ்வையைக் காட்டிவிடும்”

எனக் கூறுவதனூடாக பொறாமையை
மனிதன் அறவே நீக்க வேண்டும் என்ற
கருத்தினை தெளிவுறுத்துகிறார். பொறா
மை, ஆசை, சினம், கடுஞ்சொல் ஆகிய
நான்கையும் நீக்கச் செய்வதே அறம்
எனவும் ஒருவன் கோபத்தை அடக்கா
விடில் அது அவனையே அழித்துவிடும்.
ஆகையால் ஒருவன் தன்னைத்தான்
காத்துக் கொள்ள விரும்பினால் கோபம்
வராமல் காக்க வேண்டும் எனவும்
கூறுகிறார்.

மனித மேம்பாட்டில் இனியவை
கூறல் மிக இன்றியமையாதது. நாம்
பேசும் போது சொற்கள் இனிமையாகவும்
வஞ்சனை பொய் இல்லாதவையாகவும்
இருக்க வேண்டும். அப்போதுதான்
கேட்பவர் மனம் மகிழும். இதனையே
திருமந்திரம்,

“..யாவர்க்குமாம் பிறர்கின்னுரை
தானே.”

பவன விறா மலர்

எனக் கூறுகிறது என்றும் நன்மைகள்
எல்லாவற்றிற்கும் வித்தாகிய ஒழுக்
கத்தை என்றும் கைவிடலாகாது.

“நன்றிக்கு வித்து ஆகும்
நல்லொழுக்கம் தியொழுக்கம்
என்றும் இடும்பை தரும்”

என்பது வள்ளுவர் கருத்தாகும். சுவாமி
விவேகானந்தரும் “வாழ்க்கையை
உருவாக்கக்கூடிய மனிதனை மனிதனாக
கக் கூடிய நல்ல ஒழுக்கத்தை வளர்க்க
கூடிய கருத்துக்களை கிரகித்து
அவற்றை நாம் நம்முடையவை ஆக்கிக்
கொள்ள வேண்டும்” என இவ் ஒழுக்கம்
பற்றிய கருத்தினை தெளிவாக கூறு
கிறார்.

ஒருவனுக்கு மிக மிக இன்றியமை
யாதது பொறுமை என்னும் பண்பாகும்.

“பொறுத்தார் பூமியாழ்வார்”
என்பது பழமொழி. பொறுமையுடைய
வனின் இல்வாழ்க்கைதான் பெருமை
மிக்கதாக இருக்கக்கூடும். இதனை,
“நிறையுடைமை நங்காமை வேண்டின்
பொறையுடைமை
போற்றி யொழுகப்படும்”

எனக்கூறும் வள்ளுவர் பொறுமைப்
பண்பின் பயனை

“ஒறுத் தாரை யொன்றாக வையாரே
வைப்பர்
பொறுத்தாரை பொன்போற் பொதிந்து”

எனச் சிறப்புறக் கூறுகிறார். சிறந்த
ஒழுக்கமும் நிறைந்த பொறுமையும்
உடையவனிடத்தில் அருட்பண்பு இருக்க
வேண்டியது முறையாகும். இத்தகைய
பண்புள்ளவனை “பெருந்தகையான்”

எனப் பெருமைப்படுத்தியுள்ளார். விருந்தோம்பல் எனும் பண்பினை மிக இன்றியமையாததாக வள்ளுவர் கூறுவர். முயற்சி செய்து ஈட்டிய பொருள்களைக் கொண்டு இல்லத்திலிருந்து விருந்து ஓம்புதல் கடமை என்பதனை

“இருந்தோம்பி இல்வாழ்வதெல்லாம்
விருந்தோம்பி
வேளாண்மை செய்தற் பொருட்டு”

என்ற குறளின் மூலம் உணர முடிகிறது. மேலும் இவ்வாறு ஈட்டும் பொருள் அறன் பாற்பட்டதாக இருக்க வேண்டும். இல்லையேல் மிகவும் பழிப்புக்கு உரியதாகும்.

“உள்ளத்தால் உள்ளலும் தீதே பிறன்
பொருளை
கள்ளத்தால் கள்வேம் எனல்”

எனவும் ஆடவர் பொருள் ஈட்டுவதும் ஈட்டிய பொருளை வறியவர்க்கு ஈந்து ஓம்புதலும் உடையோர் என்பதனை மக்களின் பசிப்பிணியை போக்கும் பணியே விருந்தோம்பும் பணியாகும். அறநூலார் வகுத்துக்கூறிய அறங்களுள் தலையாய அறப்பணியும் ஆகும் எனவும் பல குறள்களினூடாக உணர்த்தியுள்ளார். நமது பொருளை வறியவர்க்கு தேவையான நேரத்தில் கொடுப்பது பெரும் இன்பம் தருகின்றது. அத்தகைய மனச் சாந்தியை பெற்று வாழாமல் பொருளைச் சேர்த்து வைத்து பின்பு இழக்கிறவர்களைக் கொடியோர் என வள்ளுவர் குற்றம் சாட்டுவதனை

“ஈத்து உவக்கும் இன்பம் அறியார்
சொல்தாம் உடைமை
வைத்து இழக்கும் வன்கணவர்”

என்ற குறள் எடுத்தியம்புகிறது. மேலும் நடுவுநிலைமை, நீதியின் உச்சநிலை உள்ளத்தில் கோணுதல் இல்லாத தன்மையை உறுதியாகப் பெற்றால் சொல்லிலும் கோணுதல் இல்லாது இருக்கும். அதுதான் நடுவு நிலைமை. இதனை

“சொல் கோட்டம் இல்லது செப்பம்
ஒருதலையா
உள் கோட்டம் இன்மை பெறின்”
எனக் கூறியுள்ளார்.

“கேடும் பெருக்கமும் இல்அல்ல
நெஞ்சத்துக்
கோடாமை சான்றோர்க்கு அணி”

கேடும் பெருக்கமும் யார்க்கும் இல்லாதவை அல்ல. ஆகையால் நாம் நெஞ்சில் நடுவு நிலைமை தவறாது இருக்க வேண்டும் என மேற்படி குறளினூடாக வலியுறுத்துகிறார். இதுதான் சான்றோர்க்கு அணி ஆகும். மேலும் நாம் எமக்கு பிறர் செய்யும் தீமையை பொறுத்தல் வேண்டும்.

“ஒருத்தார்க்கு ஒரு நாளை இன்பம்
பொறுத்தார்க்குப்
பொன்னும் துணையும் புகழ்”

என்கிறார் மனித மேம்பாட்டில் சொல்லாமையும், புலால் மறுத்தலும் மிக முக்கியமான பண்புகள் ஆகும். இவற்றை தவிர்ப்போரை எல்லா உயிர்களும் போற்றி வணங்கும். தன் உயிர் போய்விடும் ஒரு நிலை ஏற்படினும் ஒருவர் வேறோர் உயிரை நீக்கும் செயலை செய்தல் கூடாது. இக்கருத்தினை

“தன் உயிர் நீப்பினும் செய்யற்க தான்
பிறிது
இன் உயிர் நீக்கும் வினை”

எனக்குறிப்பிடுகிறார். இவற்றைத் தவிர
நாம் பிறருக்கு மனத்தாலும் சொல்
லாலும் செயலாலும் தீங்கு விளை
விட்தல் ஆகாது. இன்னொருவர்
எமக்குத் தீங்கும் துன்பமும் வரச்
செய்திருந் தாலும் அவற்றை மறத்தல்
வேண்டும். அவரை மன்னிக்க வேண்டும்.
இவற்றினை

“சிறப்பு ஈனும் செல்வம் பெறினும்
பிறர்க்கு இன்னா
செய்யாமை மாசற்றார் கோள்”

“இன்னா செய்தாரை ஒறுத்தல்
அவர்

நாண
நன்னயம் செய்துவிடல்”

போன்ற குறள்களினூடாக
எடுத்துக் காட்டியுள்ளார். இவ்வாறாக
பல்வேறு கருத்துக்களை மனித
மேம்பாட்டுடன் தொடர்புபடுத்தி நம்மை
மேம்பட வைப்பதற்கு பல அரிய
சிந்தனைகளை வள்ளுவப் பெருந்தகை
இவ் உலகின் கண் விட்டுச்
சென்றுள்ளார். ஆகவே அவற்றை
நாமும் பின்பற்றி மேம்பாடு அடைதல்
வேண்டும்.

உசாத்துணை நூல்கள்

1. வள்ளுவர் வகுத்த அறம் - புலவர் செந்துறைமுத்து
2. சாயியின் குரலும் வள்ளுவர் குறளும்.
3. திருக்குறள் - பரிமேலழகர் உரை.

க.செ. கைவாசம் பிள்ளை
 சிந்தனைகள்

சீக்கியுள்வேக மருந்துகள், அபிஷேகப்
 பொருள்கள் விநியோகியாளர்.

5(76). பெரியகடை,
 யாழ்ப்பாணம்.

மருத்துவ மருந்துக்கள்
 கள்ளிக்



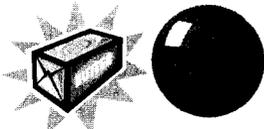
எமது கருவாரி மென்மேழம் வளர வேண்டும் என்று
 உறவுகளை பிரார்த்தித்து பலனளிப்பா கொண்டாரும்
 கருவாரியை வாழ்த்துகின்றோம்
 சகல நோய்களுக்கும் சிறந்த சிகிச்சையும், வைத்திய
 ஆலோசனையும் வழங்கப்படும் சித்தூ.க் கிரந்தம்
 சம்பரிசோதனை ஆய்வு கூடத்தில் செய்கின்ற சிந்தை
 அறிக்கை வழங்கப்படும்.

மலர்சிதா வைத்தியசாலை
 சதுரமலை மத்தி
 மானிப்பாடி

T.P:0712 - 299258

சிவசம்பு
 கிராமசியம்

அபிஷேகப் பொருள்கள்
 ஓரமான மருந்துச் சரக்குகள்
 ஆகியவற்றையும் பெற்றுக்கொள்ளும் சூட
 உவண்டிய இடம்.



கிடை, மின்சார நிலைய வீதி
 பெரியகடை,
 யாழ்ப்பாணம்.

யாழ்ப்பாணம்
 வெள்ளியேசன்

விங் நச்சுநீர் தயாரிப்புக்கள், சமகன்,
 விங்கைசா

Dealers in all Kinds of essence
 liquids, colour, powder,
 scent & ointment etc.

Srikanth Essence
 & Groceries

161, காவ.ச. Road,
 Jaffna.

T.P: 021 - 2222919

G.S. Linganathan & Co

Specialist in Wedding Sarees, Sarees
Blouse Materials Shalwar Kameez



No 13,14 Grand Bazaar,
Jaffna.

T.P: 021-222 3139

ஏண்ணைத் தெரிவுகளைக் கண்டிக்கக்கூடல்

சிறு சண்முகானந்தா

ஏரகஸ்ரைஸ்

நிச்சயம் எழுதியல் ஏன்
யுட நல்லாக்கிவாளை பீடவைத் துக்கி, கண்க்கலை
வகைகி, சேடய்க்கடயர் சிறுவர்க்குக்காளை வண்ணவண்ண
கூடகி கண்டிக்கக்கூடல் கண்டிக்கக்கூடல்.



23, [58] பெரியகடை,
யாழ்ப்பாணம்.

T.P: 021-222 3356

சிறு சண்முகானந்தா

கண்டிக்கக்கூடல் கண்டிக்கக்கூடல்
கண்டிக்கக்கூடல் கண்டிக்கக்கூடல்



கூ.27 பெரியகடை,
யாழ்ப்பாணம்.

A.Ehamparam Textiles



No 74, Grand Bazaar
Jaffna.

T.P: 021 - 2222153

ஆடாதோடை

செல்வி. கஜேய. முன்பராஜா,
இறுதி ஆண்டு,
லங்கா சீத்த ஆயுள்வேத மருத்துவக்கல்லூரி,
யாழ்ப்பாணம்.

நெஞ்சில் சளி நின்று
நீண்ட இருமலுமாய் தேகம்
இளைத்து தேய்ந்து - மனம் மாயாதே
ஆடாதோடை அருமருந்தாம்.
பாடாத நாவும் பாடும்
வாததோட மகலும் - பல்வேறு
சுரமகலும்
தப்பாமல் இருமல் விடும்
மேனி இளைப்பகலும்
இலைச்சாற்றில் தேன் கலந்து
இருவேளை அருந்திவர
சுவசகாச இளைப்பிருமலு நீக்கி
வலுப்பெறுவதன்
வண்மை ஏபறும் வாக்கு.

மலருக்குள் மறைந்திருக்கும் மொடூக்கள்

செல்வி. உ. திராசேவி,
யும் வருடம்.

லங்கா சித்த ஆயுள்வேத மருத்துவக் கல்லூரி,
யாழ்ப்பாணம்.

விக்னேஷ்! பத்து வயது சிறுவன், இந்த வருடம் தான் தோற்றிய புலமைப்பரிசில் பரீட்சையின் பெறுபேறுகளுக்காகக் காத்திருக்கும் மாணவன்! கல்விக்கடலிலே இந்த வருடம் வரை நீந்தி வருவதற்கிடையில் தான் பட்ட வேதனைகளை கடந்து வந்த துன்பமலைகளை நினைத்து தன்னை வருத்திக் கற்க வேண்டும், உலகில் உயர வேண்டும் என்ற அவாவால் படித்தவை அனைத்தையும் மிக சிறப்பாக தன் பரீட்சைத் தாளில் ஒப்புவித்து விட்டுக்காத்திருக்கின்றான் நல்ல பெறுபேற்றிற்காக!

யோசனையில் மூழ்கியிருந்த விக்னேஷை “ தம்பி! உதயனில்! உன்ரை பெயர் வந்திருக்கடா! டேய்! செல்வம்! இங்க வாடா கண்ணு!” என்ற தாயின் பரிவுகலந்த சந்தோஷக் குரலொலி அவன் செவிப்பறையில் மோதத் துள்ளியெழுந்தான் ஓடிச்சென்று தாயிடம் செய்தித் தாளை பறித்தெடுத்தான் அவன் கண்களில் ஆனந்தக் கண்ணீர் மல்கியது. முன்பக்கத்தில் பிரதான செய்தியாக விக்னேஷ் யாழ் மாவட்டத்திலே 189 புள்ளிகள் பெற்று முதலாம் இடத்தினையும், அகில்

இலங்கை ரீதியில் மூன்றாம் இடத்தினையும் பெற்றுக் கொண்டார் எனப் பாராட்டி விபரம் எழுதப்பட்டிருந்தது. தமிழ் மொழி மூலம் பரீட்சை செய்த மாணவர்களில் முதலாம் இடத்தையும் பெற்றிருந்தான்.

விக்னேஷின் கண்முன்னால் இரண்டு வருடங்களின் முன்னர் ஷெல் வீச்சில் பலியான தனது தந்தை இறுதியாக இறக்கும் தறுவாயில் விக்னேஷ்! “நீ எனக்குச் செய்யிற ஒரே யொரு கடமையாக நன்றாகப்படித்து ஒரு மருத்துவனாக வந்து ஏழை எளியவர்களுக்கு உன் மனமார்ந்த சேவையைச் செய் நிச்சயம் நல்வாழ்வு வாழ்வாய்” செய்வாயா தம்பி! என வேண்டியவாறு கண் முடிய நிகழ்ச்சி நினைவில் வந்தது. தந்தை இறந்ததும் தாய் தன்னை வருத்திக் கூலி வேலை செய்து தன் மகனின் கல்வியைத் தொடர வைக்கும் போது அவள் மனம் பட்ட வேதனையை நினைத்தான். தானும் காலையில் செய்தித்தாளி வற்று, அன்னை சமைத்த உணவினைக் கடைகளில் காலையில் கொடுத்து விட்டுப் பின்னர் பாடசாலைக்குச் சென்ற நிகழ்வுகளை எண்ணினான் கண்களில் இருந்து ஆறாக பெருகிய கண்ணீரைத்

துடைத்து விட்டுத் தந்தையின் படமருகே தாயை நிற்கவைத்துக் கால்களிலே வீழ்ந்து தொட்டு வணங்கினான் அந்தத் தாய் மனம் வாழ்த்த மகிழ்ச்சியுடன் தன் மகனைக் கட்டியணைத்து உச்சி முகர்ந்தாள். மகிழ்ச்சியுடன் பாடசாலைச் சீருடை அணிந்து துள்ளி குதித்தபடி சென்றான் அங்கே ஆசிரியர்கள் அனைவரும் கட்டியணைத்து வரவேற்று அதிபரிடம் அழைத்துச் சென்றனர் அதிபர் முகில் தட்டித் தன் பாராட்டு தல்களை வழங்கினார். தன் வகுப்பிற்குள் நுழைந்தவனுக்கு மகிழ்வான அதிர்ச்சி காத்திருந்தது நண்பர்கள் கரும்பலகை முழுவதும் வாழ்த்து எழுதியிருந்தார்கள் வகுப்பறையினுள் நுழைய முன்பே நண்பர் கூட்டம் அரவணைத்து அழைத்துச் சென்றது.

ஒரு வாரமாக அவனைப்பற்றியே எங்கும் பேச்சு! எதிலும் பேச்சு! தாய்க்கு தன் துன்ப சமைக்கு ஓர் நிவாரணம் கிடைத்தது போல் தெரிந்தது. பல தொண்டர் நிறுவனங்கள் சர்வதேச நிறுவனங்கள் அவனுக்குக் காலம் முழுவதும் கல்விக்கான உதவித் தொகையை வழங்க . முன்வந்தனர். அத்துடன் அரசின் புலமைப்பரிசில் நிதியும் மாதாமாதம் கிடைத்தது. வறுமையிலும் செம்மையாக வாழ்ந்து தன்னை உயர்த்தியவனுக்கு பணவ சதியும் கிடைத்தால் சும்மாவா? தொடர்ந்து வந்தகாலங்களில் தன் திறமை முழுவதையும் தாயின் ஒத்தாசையுடன் தந்தையின் வாக்கை நினைவேற்ற கல்வியில் செலுத்தினான்.

காலங்கள் வண்ணமாய் உருண் டோட க.பொ.த. சாதாரண தரத்தில் 10^A

பெறுபேறும் பெற்று உயர்தரத்தில் உயிரியல் பிரிவில் பயின்று கொண்டிருந்தான் நன்றாகப் படித்து தன் தந்தையின் கனவை நனவாக்க முன்வந்த வேளையில். பரீட்சைக்கு ஒரு மாதமே மீதி இருக்கையில் தாய் திடீரென மாரடைப்பால் பலியானாள். விக்னேஷ்! செய்வதறியாது திகைத்தான் நடந்ததை அவன் மனத்தால் நிஜமாக ஜீரணிக்க முடியவில்லை.

இறுதிக் கடமைகள் நிகழ்வதற்கான ஆயத்தங்களை அயலவர் முன்னின்று செய்தனர். ஒரு கைப் பொம்மை போலத் தன் கடமைகளையும் கண்கள் கண்ணீரை தாரை வார்த்துக் கொண்டிருக்கையில் மனமோ இரத்தக்கண்ணீரை வடித்தது. ஏறத்தாழப் பதினெட்டு வருடங்களாகத் தாயின் கையாலேயே மதிய உணவை நேற்றுவரை உண்டிருந்தான் வைத்தியசாலையில் அவசரச் சிகிச்சைப் பிரிவில் அனுமதித்திருந்த நேற்றைய தினம் அவள் உடலை விட்டு உயிர் பிரிவதற்கு ஒரு மணி நேரம் முன்னதாக தாய் விக்னேஷின் கைகளை இறுகப்பற்றிக் கண்களில் ஒன்றியபடி தம்பி! நான் உன்னை விட்டுட்டு உன்னை அப்பாட்டைப் போயிட்டாலும் நீ மனம் தளராமல் படிச்சு அப்பான்ரை கனவை நனவாக்கிடு! அப்பதான் என்னை ஆத்மா சாந்தியடையும் அவரின்னை விருப்பம் தான் எப்பவும் என்னை விருப்பமும் என்றான். கண்ணீருடன் தலையாட்டினான்.

என்ன நடக்கிறது என்பது தெரியாமலே எல்லாமே முடிந்து விட்டது. விக்னேஷ்! தன்னால் இயன்ற வரை மனதை ஒருமுகப்படுத்திப் படித்தான் பரீட்சைக்கு முன் தினம் தாயின்

அந்தியேட்டிக்கிரியைகளை ஆற்றினான். பரீட்சையையும் ஒரு வெறியுடன் எழுதினான் சோகத்தில் மூழ்கிய வாழ்வை ஒரு விடிவிளக்குப் போல் பரீட்சை பெறுபேறுகள் வெளியாகின. யாழ்மாவட்டத்திலே மீண்டும் ஓர் சாதனை படைத்தான். யாழ்மாவட்ட மென்ன அகில இலங்கை யிலும் உயிரியல் பிரிவில் முதலிடம் பெற்றான் பாராட்டு மழையில் முற்றாக நனைந்தான். மனம் மட்டும் தாய் தந்தையரின் கனவை நனவாக்கிய மகிழ்வு ஒரு பக்கமும், இந்த நிகழ்வை அங்கிருந்து பார்க்க வாழ்த்த, மகிழ, பங்கெடுக்க, மடியில் படுத்துறங்க? இன்னும் நீண்டு கொண்டே இவற்றுக் கெல்லாம் அவர்கள் இல்லையே என்ற வேதனை மறுபுறமுமாக தவித்தான். பங்கெடுக்க, மடியில் படுத்துறங்க? இன்னும் நீண்டு கொண்டே இவற்றுக் கெல்லாம் அவர்கள் இல்லையே என்ற வேதனை மறுபுறமுமாக தவித்தான்.

அவன் மனதை மாற்ற வென, அவன் சோகங்களை எல்லாம் போக்க வென விக்னேஷின் மனதில் தென்ற லென நுழைந்தவள் தான் பிரியா. அழகின் உருவமாய் பண்பின் வடிவமாய் விளங்கினாள் பிரியா. விக்னேஷினது அமைதியான பாங்கும் பிரியாவின் கலகலப்பான பாங்கும் நன்றாக பொருந்தியது. பிரியாவோ பணத்தில் செழித்தவள் என்றாள், விக்னேஷோ அறிவில் செழித்தவன்.

காதல் கனிந்தது, பிரியாவின் பெற்றோரின் பூரண சம்மதத்துடன் கல்யாணமாக மாறியது. பிரியாவும்

விக்னேஷும் மகிழ்வில் திளைத்தனர் விக்னேஷ்! அகில இலங்கை ரீதியில் முதலிடம் பெற்றமையால் அவுஸ்தி ரேலியப் பல்கலைக்கழகம் அழைத்தமையையும் தன் தாய் தந்தையரை நினைத்து நிராகரித்தான். தன் சொந்த மண்ணில் படித்து சொந்த மக்களுக்கு சேவையாற்றவே விக்னேஷ் விரும்பினான்.

ஒருவாறு பல்கலைக்கழக கல்வியையும் சிறப்பாக பயின்று அங்கும் முதலாம் வகுப்பிலேயே அனைத்து ஆண்டு களிலும் சித்தியெய்திக் கொழும்பு வைத்தியசாலையில் சேவையாற்றத் தேர்வு செய்யப்பட்டான். ஆயினும் அதனை மறுத்து யாழ் வைத்திய சாலையிலேயே சேவை செய்ய விரும்பினான் அவனது எண்ணத்திற்கு பெரும் வரவேற்பும் கிடைத்தது.

ஆனால் விக்னேஷ் தனியார் மருத்துவமனைகளில் பணியாற்ற மறுத்தான் ஏழைகளுக்காக நடுசாமத்திலும் எழுந்து சென்று மகிழ்வுடன் சேவையாற்ற விரும்பினான் ஆனால் விக்னேஷ், தன்நலத்தை சிறிதளவேனும் பொருட் படுத்தாமல் இரவு பகலாக அரசாங்கம் தரும் பணம் தவிர என்னை வருமானம் தேடி வந்தாலும் மறுத்து அனுப்புவான் தன் உடலை வீணாக வருத்துவது ஏனோ பிரியாவிற்குப் பெரிதாக பிடிக் கவில்லை.

பிரியா எவ்வளவோ முயன்றாள். ஆனால் விக்னேஷின் பிடிவாத கயிற்றை பிரியாவால் அறுக்க முடியவில்லை. அவ்வாறிருக்க ஒருநாள் பிரியா மற்றும்

விக்னேஷின் ஐந்தாவது திருமண நினைவுநால் வந்தது. அன்றைய தினம் இரவு யாழ்வைத்தியசாலையில் பெரிய ஆபத்தான நோயாளிகள், ஒருவரும் இல்லாததால் வீட்டில் நீத்திரை செய்த வாறு இருந்தான். இரவு 9 மணியளவில் ஒரு தாய் ஐந்து வயது மகளைத் தோளில் தாங்கியவாறு சோகமயமாக விட்டுவாசலில் வந்து “ஐயா! ஐயா! எனக் குரல் கொடுத்தாள்.

வாசலுக்கு விரைந்து வந்த பிரியா “ஐயா! இங்கு இல்லை அவர் எங்கோ போய் விட்டார் தற்போது வரமாட்டார்” எனக்கூறினாள். சோர்ந்த முகத்துடன் அந்தத்தாய் மகளைத் தாங்கியவாறு நடந்து சென்றாள். ஏறத்தாழ 30 நிமிடத்தின் பின்னர் வீட்டிற்கு ஒரு தொலைபேசி அழைப்பு வந்தது. விக்னேஷ் தான் எடுத்துக்கதைத்தான் உடனே வெளிக் குச் செல்லும் உடையை அணிந்தவாறு வைத்தியசாலையை நோக்கிப் புறப்பட்டான் உடனடியாக காச்சலால் மயங்கிய நிலையிலும் மூச்சு திணறலாலும் அவஸ்தைப்பட்ட நிலையில் காணப்பட்ட அந்த சிறுமியைத் தன் வைத்திய சிகிச்சையின் மூலம் உடனடியாக உயிராபத்தைக் களைந்தான்.

சிறுமியை ஏந்தியவாறு சென்ற தாய்க்கு வைத்தியசாலையில் நின்ற சேவகர்கள் அவர் இன்று விடுப்பு எடுத்துக் கொண்டு வீட்டில் தங்கியிருப்பதாகவும் தெரிவித்து தொலைபேசி இலக்கத்தைக் கூறினார்கள் ஒரு நப்பாசையுடன் முன்னுள்ள தொலைபேசியில் இரு நிமிட அழைப்பை ஏற்படுத்தி கதைத்தாள். கடவுளின் கருணையால் விக்னேஷ் வந்து அந்த

ஏழைத்தாயின் குழந்தையைக் காப்பாற்றினான்.

இச்சம்பவம் நடந்து 5 வருடங்களின் பின்னர் அந்தத்தாய் தன் சிறுமியுடன் வந்து அச்சிறுமி புலமைப்பரிசில் பரீட்சையில் சித்தியடைந்திருப்பதாயும் முதலாவதாக உங்களிடம் கூறி ஆசிர்வாதம் வாங்க வந்திருப்பதாகவும் தெரிவித்திருந்தாள் இதனை கதவின் இடுக்கினூடு தன் குழந்தையுடன் நின்று அவதானித்த பிரியா வெளியே வந்து நடந்த தவறை விக்னேஷிடம் கூறி இருவரிடமும் மன்னிப்புப் பெற்றாள்.

அந்தத்தாய் “உங்கள் கணவரின் பெருந்தன்மை உங்களிடமும் உள்ள தம்மா அன்று ஏதோ மனச்சஞ் சலத்தில் நீங்கள் அவ்வாறு கூறிநீர்கள், இவற்றையெல்லாம் பார்த்தால் மனிதன் உலகில் உயிர்வாழ முடியாது” என்று கூறினாள்” பிரியா “இன்று தான் எனக்கு மருத்துவத்தின் மகிமை முற்றாகப் புரிந்தது” என்று கண்ணீர் மல்கக் கூறினாள். இங்கே இவ்வாறு சம்பாஷணை நடக்க விக்னேஷ் பிரியா தம்பதிகளின் செல்வப்புதல்வி பாணுக்குட்டி தன் தந்தையின் ஸ்டெதஸ் கோப்பை கழுத்தில் மாட்டியவாறு அந்த பத்து வயதுச் சிறுமியின் உடலைத் தன் பிஞ் சக் கையால் பரிசோதித்துக் கொண்டிருந்தாள் நாளைய மருத்துவத்தின் மனித நேயம் மிக்க நிஜத்தின் நிழலாக இவளும் நிச்சயம் திகழ்வாள் என்பதில் எந்த ஐயமுமில்லை. மலருக்குள் மறைந்திருக்கும் மொட்டுக்களாக மருத்துவத்தினுள் மறைந்திருக்கும் மனிதநேயம் மிக்க மனிதனாக வாழ்ந்தான் விக்னேஷ்!

குறிக்கோளை நோக்கி

செல்வி. கிருவாந்தி,
3ஆம் வருடம்,
லங்கா சித்த ஆயுள்வேத
மருத்துவக்கல்லூரி,
யாழ்ப்பாணம்.

மனிதவாழ்வு அர்த்தமுடையதாக இருக்க வேண்டுமெனில் அவ்வாழ்வில் குறிக்கோளானது இருக்க வேண்டியது அவசியமாகின்றது. குறிக்கோளை அடைவதே எமது வாழ்க்கையாக அமைதல் வேண்டும். அக்குறிக்கோளின் படி நடக்கையில் பல்வேறு இன்னல்களை எதிர்நோக்கவேண்டி இருக்கும். அப்பொழுது எல்லாம் மனம் தளராது குறிக்கோளை மீண்டும் வலிமைப்படுத்திக் கொள்ள வேண்டும்.

வாழ்க்கை என்பது முள்ளூடன் கூடிய ரோஜா மலருக்கு ஒப்பானது, எனவே ரோஜாவை விரும்பும் நாம் அதை முள்ளோடு ஏற்றுக்கொள்ளப் பழக வேண்டும். இந்த மனப்பக்குவத்தை அடைவதே குறிக்கோளை அடைவதற்கான முதற்படியாக அமைகிறது. மேரி கியூரி, நியூட்டன், எடிசன், ஏபிரகாம் லிங்கன் போன்றோர் ஏழைகளாகவே பிறந்து வளர்ந்தனர். இந்த ஏழை வாழ்க்கை என்னும் முள்ளை அவர்கள் ஒரு பொருட்டாக எண்ணாது “தமது குறிக்கோளை அடைதல்” என்னும் திடமான நோக்கினால் இன்று உலகம் புகழும் விஞ்ஞானிகளாகத் திகழ்கின்றனர்.

பலன் விழா மலர்

நாம் குறிக்கோளை வளர்ப்பதற்கு எமது மனதில் மலரத்துடிக்கும் மொட்டுக்களைப் பற்றிய ஆர்வம் இருக்க வேண்டுமே தவிர கருகி அழிந்து கொண்டிருக்கும் பூவின் அடங்கிப்போன நிலமை இருக்கக்கூடாது. குறிக்கோளை நோக்கி முன்னேறுபவனது மனதில் “நான் எடுத்த காரியம் ஒன்றுமே நிறைவேறாது, என்னால் இந்தக்காரியத்தைச் செய்ய முடியாது, என்னால் இயலாது, எனக்கு இதைப்பற்றி எதுவுமே தெரியாது, என்வீட்டு நிலை அப்படி, என்வீட்டு ராசி அப்படி, என்வீட்டு ராசி சரியில்லை” என்ற எண்ணங்கள் ஒருகணம் கூட ஏற்படக்கூடாது என்கிறார் ஓர் அறிஞர். ஆர்வம் கொண்ட சிலர் முயற்சி செய்வார், ஆனால் முயற்சிக்கு உடன் பலன் கிடைக்காது விட்டால் மனந்தளர்ந்து போவார்கள். இவர்களை நோக்கியே திருவள்ளுவர்,

“எண்ணிய எண்ணியாங்கு எய்துப -
எண்ணியார்
திண்ணியராகப் பெறின்”

எனத் தனது குறளில் கூறுகிறார். தோல்வி மனநிலை புற்று நோயைப் போல் எமது மனதில் ஓடி எமது முன்னேற்றத்தைத் தடுக்கும். இம்மன

நிலையை நாம் தவிர்த்து “தோல்வியே வெற்றியின் முதற்படி” என முன்னேற வேண்டும். “நாளை நம்முடையது” என்ற உறுதி இருப்பின் வெற்றி நிச்சயம். உனது நினைவு, கனவு முழுவதும் குறிக்கோளையே நோக்கி இருக்க வேண்டும். “சமுத்திரத்தையே குடித்து விடுவேன் என்னும் வைராக்கியம் மனதில் இருக்க வேண்டும்” என்று கூறுகிறார் விவேகானந்தர்.

எமது குறிக்கோள் சுயநலத்தை மட்டுமே கொண்ட மிகச் சாதாரணமானதாகவும் அல்லது உலகுக்கே பயன்தரும் உயர்ந்த இலட்சியமாகவும் இருக்கலாம். மிகச்சாதாரண குறிக்கோளை கொண்டிருப்பது (உதாரணமாக “நான் சொந்தமாக கார் வைத்திருந்து அதில் எனது டிஸ்பென்சரிக்குச் செல்வேன்” முதலியன) தவறில்லைத்தான். ஆனால் உயர்ந்த குறிக் கோளைக் கொண்டவன் தான் உலகினரின் அன்பிற்கும் மதிப்பிற்கும் உரியவனாகிறான். மகாகவி பாரதி “நினைவு நல்லது வேண்டும்” எனப் பராசக்தியிடம் வேண்டுவது இதன் அடிப்படையிலேயாகும். மகாத்மா காந்தி, மகாகவி பாரதி போன்றவர்களிடம் உயர்ந்த குறிக்கோள்கள் இருந்தன. எத்தனை சத்திய சோதனை

களை எதிர்நோக்கிய போதும் சிறிதும் மனந்தளராத உறுதி இருந்தது. இதனால்தான் இவர்கள் எமது உள்ளங்களிலெல்லாம் நீங்காத இடம் பெற்று நிலைத்து வாழுகிறார்கள்.

குறிக்கோள் உயர்ந்ததாக மட்டும் இருந்தால் போதுமா? பல சமயங்களில் எமது மனம் குறிக்கோள்களில் இருந்து நழுவி கிளைவிட்டு கிளைபாயும் குரங்கு போலவும், இருபக்கமும் ஆடிக் கொண்டிருக்கும் ஊஞ்சலைப் போலவும் மல்லவா இருக்கிறது. இன்று ஒரு குறிக்கோள் அது முழுமையாக நிறைவேற முன்னமே அடுத்ததொரு குறிக்கோள் எனத் திரிபவர்கள் உண்டு. இதன் காரணமாக மனதின் ஒருமைப்பாடு சிதறடிக்கப்பட்டு விடும். குறிக் கோள் களில் வெற்றி பெற மன ஒருமையின் அவசியத்தை முக்கியமாக மனதில் கொள்ள வேண்டும்.

எனவே நாம் உயர்ந்த இலட்சியத்தை மனதில் கொண்டு தோல்வியைக் கண்டு மனந்தளராது, மன ஒருமைப்பாட்டுடன் விடாமுயற்சி செய்தால் அந்த இலட்சியத்தை நாம் அடைவதை யாராலும் தடுத்துவிட முடியாது என்பது உறுதி.

சுறுசுறுப்பிற்கும் இளமைத் தோற்றத்திற்கும்

வெண்தாமரைப்பூ, ஓரிதழ்தாமரை, கீழ்காய்நெல்லி, இந்த மூன்றையும் சமஅளவு எடுத்து உலர்த்தி தூளாக்கி காலை, மாலை பாலில் சாப்பிட்டுவர நாடி, தளர்ந்தவர்கள் இளமைத் தோற்றமும் சுறுசுறுப்பாகவும் இருப்பர்.

மருத்துவத்தில் பனை நுங்கு

மூலம் : பனைச்செல்வம் (தமிழ் : பிப்ரவரி 67)
தீவாகாயநகர், சென்னை - 17

பனை நுங்கை மூன்று பகுதி களாகப் பிரித்து, மூன்று பகுதிகளையும் மருத்துவத்தில் உபயோகிக்கலாம்:

- 1) நுங்கின் மேல் தோல்
- 2) நுங்கின்சதை
- 3) நுங்கின்நீர்

நுங்கின் மேல்தோல்

துவர்ப்பு சுவை உடையது. அதிக உபயோகமுடையது இதுதான் இதில் வைட்டமின் "ஏ" சத்தும், அயச்சத்தும் அடங்கியிருக்கின்றன. இதனால் ரத்த விருத்தி அதிகம் உண்டாகும். கணை நோய் கண்டு வறண்டு உஷ்ண மிகுதியால் ஒல்லியாக இருக்கும் சிறுவர்களுக்கு, இதுதான் நல்ல டானிக், இதை மருந்துக்குப் பக்குவம் செய்யும் முறையைப் பார்ப்போம் ஐந்து பலம் நுங்கின் மேல் தோலைச் சேகரித்து நிழலிலேயே நன்றாகக் காற்றுப்பட உலரவைக்க வேண்டும். அப்படியே உலர்ந்த பின் இடித்து வஸ்திரகாயம் செய்ய வேண்டும். தூளின் அளவுக்குக் கால் பாகம் புளியங்கொட்டையின் மேல் தோலும் அரைக்கால் பாகம் கடுக் காயின் மேல் தோலும் இடித்து வஸ்திர

காயம் செய்து, நுங்கின் மேல் தோல் தூளுடன், கலந்து, தேவையான அளவு பனை வெல்லம் காய்ச்சி அதில் இந்தக் கலவைத் தூளைக் கொட்டிக்கலந்து கிண்டி, தேவைக் கேற்ற நெய்விட்டு லேகிய பதத்தில் எடுத்து வாயகன்ற சீசாவில் பத்திரப்படுத்துங்கள். காலை, மாலை கழற்சிக்காயளவு உண்டு வாருங்கள் மெலிந்த தேகம் பருக்கும், உடல் சுறுசுறுப்படையும், சோகை வியாதி குணமாகும். இருதய நோய் உள்ளவர்களுக்கு இது ஒரு நல்ல டானிக் ஊரைச்சுற்றித் தொற்று நோய் (காலரா, வைகூரி, டைபாயிட், இன்புளு யன்சா) பரவி இருந்தால், இந்த லேகியத்தை உண்டு வாருங்கள் உங்களுக்குத் தொற்று நோய் வராது.

நுங்கின் சதை.

தினசரி மாலை மூன்று நுங்கின் சதைகளை உண்டு வந்தால், வயிற்றுக் கோளாறுகள் மறையும், மலச்சிக்கல், மூலாதாரச் சூடு, மலம் இறுகிக் கருகிவரும் கஷ்டம், மூலக்கடுப்பு, உஷ்ணம் காரணமான வயிற்றிரைச்சல், வயிற்றிலுள்ள வாயு முதலியவை தீரும்.

நவங்கின் நீர்

இது பல நோய்களைக் கண்டிக்கக் கூடியது. இதைத் தனியாகவும் உண்டு வரலாம். கால்படி நுங்கு நீர், வீசும் படி எலுமிச்சம் பழச்சாறு இரண்டையும் உறவுபடக்கலந்து அடுப்பிலேற்றிச் சூடாக்கிப்பாதி அளவாகும்படி வற்றக்

காய்ச்சங்கள். கீழ்க்காய் நெல்லியின் சமுலச் குர்ணம் இரண்டு பலம் போட்டுக் கிண்டுங்கள் தேன் நெய் சேர்த்து லேகியமாக்கி உண்டுவாருங்கள். கண் ஒளி பெறும், ஞாபக சக்தி அதிகரிக்கும், புது ரத்தம் சுரந்து, உடலும் மனமும் சுறுசுறுப்படையும்.

× தலைமயிர் கறுத்து வளர்வதற்கு:

செத்தல் தேங்காயைத் துருவி பூவை நீர்விட்டு அவித்து பிழிந்த பாலை காய்ச்சி கடுகு திரண்டு வரும் பருவத்தில் அரைப்படி எண்ணெய்க்கு 5 கழஞ்சு சடாமாஞ்சிலை பொடி பண்ணி அதில் போட்டு பதத்தில் வடித்தெடுத்துக் கொண்டு நாள்தோறும் தலையில் பிரட்டிக்கொண்டு வந்தால், தலைமயிர் உதிர்வது நிற்பதோடு, மயிரும் நன்றாக கறுத்துவளரும்.

× வெளுத்த மயிர் கறுப்பதற்கு:

கரிய போளத்தை நெல்லிக்காய்ச் சாற்றில் அரைத்துப் பூசிவரின், நரைமயிர் கறுத்து வளரும், செம்பட்டை மயிரும் கறுக்கும்.

வர்மக்கலை (மர்மக்கலை / நரம்பாடிக்கலை)

செல்வன். ஜெ.ஜெயலன்,
ஊம் வருடம்,
லங்கா சித்த ஆயுள்வேத மருத்துவக்கல்லூரி,
யாழ்ப்பாணம்.

பாரத தேசத்தில் பல்லாயிரம் வருடங்களுக்கு முன்னரேயே உருவாக்கப்பட்டு மருத்துவம் மற்றும் தற்காப்புப் போர்க்கலைகளில் அன்றும் இன்றும் அதிசிறப்புப் பெற்ற அபூர்வமான கலை இதுவாகும் இக்கலையினை இறைவனான சிவபெருமானே முதன் முதலாக உலகிற்குத் தந்தார் என்று ஒடிமுறிவுசாரி என்கின்ற ஓலைச்சுவடிகள் தெரிவிக்கின்றன. இதனை வர்மகாவியம் என்கின்ற நூலும் ஆதரிக்கின்றது. பண்டைய காலத்தில் வர்மக்கலை மிகவும் சிறப்புப் பெற்று விளங்கியது. இதனாலேயே முனிவர்கள், சித்தர்கள் ஆகியோர்களினது மருத்துவ நூல்களில் வர்மம் பற்றிய செய்திகளும் விளக்கங்களும் காணப்படுகின்றன இலக்கியங்களிலும் கூட இது தொடர்பான செய்திகள் கூறப்பட்டிருக்கின்றன. கம்பராமாயணத்தின் பாலகாண்டம், திருமந்திரம் தொல்காப்பியத்தின் பொருள் அதிகாரம், பட்டினப் பாலை பதிறுப்பத்து, புறப்பொருள் வெண்பாமாலை என்பன அவையாகும். அவைமட்டுமல்லாது ஈழத்துச் சித்த மருத்துவ நூலான பரராஜ சேகரம் என்ற நூலிலும் வன்மவிதி என்ற தலைப்பின் கீழ் காணப்படுகிறது.

இந்திய நாட்டில் மதிப்புப் பெற்றிருந்த இக்கலையையே சீனரும் ஜப்பானியரும் தமது நாட்டிற்குக் கொண்டு சென்று அக்கு பஞ்சர், அக்குபிரசர், கராத்தே, குங்பூ முதலிய கலைகளின் மூலமாக அமைத்துக் கொண்டனர் என்பது சீன புத்த துறவிகளின் நூல்களில் கூறப்பட்டிருக்கிறது.

இவ்வாறு பழைய காலத்தில் மதிப்புப் பெற்றிருந்த இக்கலையை கால ஓட்டத்தில் தீயகுணமுள்ளோர் மற்றவர் உயிரைப் போக்குகின்றதும் மற்றவர் களிற் கு தொல்லை கொடுப்பதற்குமான கலையாக மாற்றிக் கொண்டனர் இதனைக் கண்ட நல்லோர்கள் வர்மக்கலையை மர்ம (ரகசிய) கலையாக்கி விட்டனர் தமது சந்ததிகளுக்கும் பன்னிரண்டுவருடம் சீடராக இருக்கும் மற்றோருக்கும் கற்பித்து வந்தனர் சீடரின் இலக்கணத்தை “வர்ம சூத்திரம்” என்ற நூல்

“வழுந்தாத பாதகம் பொய் இடும்பு மூர்க்கம்
மதமான கோப வஞ்சக மில்லானாகி
பழுந்தாத அறிவுமன தடக்கம் உண்மை
பத்தி முத்தி மனதிரக்கம் பவிப்புள்ளானாய்
மொழிந்தபடி ஏவல்கேட் டுண்ணைக் காத்தால்
முறைமையுடன் நூல் கொடுக்க முத்தியாமே”

என்று கூறுகிறது. இவை காரணமாக இது பலருக்குத் தெரியாத ஒரு மர்மமான கலையாக முடிமறைக்கப்பட்டு காணப்படுகிறது.

வர்மக் கலையின் பிரிவுகள் ஐந்து ஆகும்

- அவையாவன
1. படுவர்மம்
 2. தொடுவர்மம்
 3. தட்டுவர்மம்
 4. தடவுவர்மம்
 5. நோக்குவர்மம்

என்பனவாகும் வர்மப்புள்ளிகள் 108 எனவும் இதில் நிட்சயமாக உயிரைப் போக்கக்கூடிய படுவர்மப்புள்ளிகள் 12 எனவும் தட்டு வர்மப் புள்ளிகள் (இளக்கு முறையால் ஓரளவு உயிரைக் காப்பாற்றக் கூடியவை) 8 எனவும் கூறப்படுகின்றது. ஒரு சில உயிராபத் தையும் ஏனையவை உடனடிப் பாதிப்பையும் தரக் கூடியவை தொடு வர்மம் தடவுவர்மம் எனும் 96 புள்ளிகளாகும். மேலும் குறிப்பிட்ட இடத்தில் ஒன்று திரண்ட பார்வையின் திட்சண்யத்தால் தாக்குதலை உண்டாக்கி நோயை மாற்றவும் உண்டாக்கவும் உதவுகின்ற முறை மெய்தீண்டாக்கலை எனப்படுகின்ற நோக்கு வர்மமாகும் கண் நாசி, செவி துவாரங்களில் வர்மமருந்துகளை இடுதல் நக்கு வர்மம் எனக்கூறுவர். இவை தவிர தொடுவர்மப்புள்ளிகளில் சில தடவுவதால் பின்விளைவுகள் உண்டாகு வதால் அவை தடவுவர்மம் எனவும் அழைக்கப்படுகின்றன. சில வர்மப் புள்ளிகள் இரட்டையாகவும்

பெண்களில் சற்று இடம்மாற்றியும் காணப்படுகின்றன.

இவற்றில் உடனடியாக மரணம் உண்டாக்கும் வர்மப்புள்ளிகள் ஒரு மாதம் மற்றும் அரை மாதங்களில் கொல்லும் வர்மங்கள் தசை முதலியன அழுகக் கூடிய வர்மங்கள், அங்க வீனத்தை உண்டாக்கும் வர்மங்கள், தொடர்ச்சியாக மலங்கழிக்கவைக்கும் வர்மப்புள்ளிகள், சத்தி எடுக்கவைக்கும், சிறுநீர் கழிக்கவைக்கும், எச்சில் ஊறவைக்கும் வர்மப்புள்ளிகள் போன்ற சுவாரசியமான வர்மங்கள் காணப்படுகின்றன.

இவ்வர்மங்களில் அடிபடுதல் தவறுதலாகவோ அல்லது வேண்டுமென்றோ இடம் பெற்றால் அவைக்கான தடுப்பு மற்றும் இளக்கு முறைகள் பற்றி பல பாடல்கள் மூலமாகக் குறிப்பிடப்பட்டுள்ளன. அதில் மந்திரம் ஒதுதல் ஊதுதல் (நசியம்), உணவு (கஞ்சிபோன்றன) ஒத்தடம், லேகியம், எண்ணெய், நெய் கசாயம், பொட்டி, குளிசை, பூசுதல், தடவுதல் தேய்த்தல் நீவுதல் முழுகுதல் என்பன விரிவாகக் கூறப்பட்டுள்ளன. நல்லோரால் நல் நோக்கத்திற்காக மறைக்கப்பட்டு மர்மமாக இருப்பதால் இன்று இதன் மூலம் தீய செயல்களை ஆற்றுவது தடைப்பட்டிருக்கிறது. ஆனாலும் இதனுடைய பயனை உலகத்தவர் அறிந்திருப்பது அவசியமாகிறது.

கடிவாளம்

சேல்வி.ந.நகுலாசி,
ஊம் வருடம்,
லங்கா சித்த ஆயுள்வேத
மருத்துவக்கல்லூரி.
யாழ்ப்பாணம்.

நமது உடம்பு எங்கே இருக்கிறது என்பது முக்கியமல்ல மனம் எங்கே இருக்கிறது என்பது தான் முக்கியம் உடம்பு போகின்ற இடங்களுக்கெல்லாம் மனது தொடர்ந்து வருவதில்லை உடம்பை இலங்கையில் உட்கார வைத்துவிட்டு மனது சிங்கப்பூர் வரையிலே சென்று திரும்பிவிடும். மனது போகின்ற வேகம் மிகப்பெரியது என்பதாலே தான் வாயு வேகம் மனோவேகம் என்றெல்லாம் நம்முடைய மூதாதையர்கள் வர்ணித்தார்கள் அதைத்தான் சிவவாக்கியர் மிக அழகாகச் சொன்னார்.

“மனத்திலே அழுக்கைச் சுமந்தவன் காட்டிலே போய் இருந்தால் கூட அந்த அழுக்கு அவனோடேயே இருக்கும்” என்று.

மனத்திலே அழுக்கில்லாதவன் ஒரு தாசியின் மார்பின் அருகே அமர்ந்தால் கூட அவன் அந்த மார்பகத்தைப் பார்ப்பதில்லை. அவன் மனது அந்த தாசியை நாடுவதில்லை பிறப்பை அறுத்துவிட்ட பிறவியாகவே அவன் அங்கே காட்சியளிக்கிறார் ஆகவே நன்மைகள் தீமைகள் அனைத்துமே

மனத்தின் கண் தான் இருக்கின்றன. என்பதனை நாம் மீண்டும் நினைவு படுத்திக் கொள்ளலாம் அனைத்தும் துறந்தும் கூட, கூட வந்த நாயைத் துரத்த முடியாத பதரகிரியாரைப் போல, எல்லாவற்றையும் துறந்தாலும் கூட இந்த மனது செய்கின்ற வேலையைத் துறக்கமுடியாமல் நாம் அவதிப் படுகிறோம்.

“காதி விளையாடி இருகை வீசி வந்தாலும்
தாதி மனம் நீர்குடத்தே தான்”

என்றார் பட்டினத்தடியார். என்ன தான் ஆட்டம் போட்டுக் கொண்டு போனாலும் தாதி நீர்க்குடத்திலே தான் மனத்தை வைத்திருப்பாள் தாதி என்றால் வேலைக்காரி. தண்ணீர் தூக்கி வருகின்ற வேலைக்காரி என்ன தான் வேடிக் கைப் பேச்சு பேசட்டும் விளையாட்டும், அவள் இருப்பிலே இருக்கிற குடத்தின் மீதும் தண்ணீரில் மீதும் தான் மனது லயித்திருக்கும்.

ஞானிகளுடைய உள்ளமும் அப்படியே தான் அவர்கள் எதை விரும்புகிறார்களோ அதிலே லயித்து

விடுவார்கள் ஆனால் சராசரி மனிதன் அவஸ்தைப்படுவதெல்லாம் இந்த மனத்தின் போக்கிலேயே கல்யாணத்தில் ஒரு கறுப்புப் பெண் கிடைத்தால், மனது சிவப்புப் பெண்ணுக்காக ஏங்குகிறது. சிவப்புப் பெண் கிடைத்து விட்டால், கறுப்புப் பெண்ணைக் காணும் போதெல்லாம் ஏங்குகிறது. ஹோட்டலில் சாப்பிட்டுக் கொண்டிருக்கும் ஒருவனுக்கு வீட்டுச் சாப்பாட்டு பிரதானமாகத் தோன்றுகிறது! வீட்டிலேயே சாப்பிட்டுக் கொண்டிருப்பவனுக்கு ஹோட்டல் பலகாரம் மிக அற்புதமாகத் தோன்றுகிறது.

மாறுபட்ட உணர்வுகளே மனத்தின் லயங்கள் நான் எல்லாவற்றையும் விட உயர்ந்தவன் என்ற ஆணவத்தை உண்டாக்குவதும் அந்த மனது தான் நான் எல்லாவற்றையும் விடத் தாழ்ந்தவன் என்ற அறிவை உணர்த்துவதும் அந்த மனது தான் ஆகவே தன்னை அறிய வேண்டிய மனிதன் முதன் முதலிலே வெல்ல வேண்டிய பெரிய எதிரி, மனது,

உடம்பிலே ரத்தக் கொதிப்பு ஏறுவதற்கு உடம்பு மட்டும் காரணமல்ல. மனதின் டென்ஷன் தான் முக்கியமான காரணம் என்று மருத்துவ நிபுணர்களும், மனோதத்துவ நிபுணர்களும் கூறுகிறார்கள். ஒரு மனிதனைப் பார்த்து அனைவரும் “அடடா! எவ்வளவு அழகாக நீ இருக்கிறாய்” என்று சொல்லிக் கொண்டே இருக்கும் மட்டும் அவன் மனது கேட்டுக் கேட்டு, தான் அழகாக இருப்பதாகவே நினைத்து பூரித்துப் பூரித்து அவனுக்கு இல்லாத ஒரு அழகு முகத்திலும், மனத்திலும் வந்து விடுகிறது. புவனத்திலுள்ள நிபுணர்களில்

விஞ்ஞான நிபுணர்களைக் கூடப் பெரிதாக நினைப்பதில்லை. ஆனால் மனோதத்துவ நிபுணர்களையே உலகம் பெரிதும் மதிக்கிறது. காரணம், மனத்தை நன்றாக அறிந்து கொண்டவன் தான் உலகை வெல்ல முடியும். எதையும் வெல்ல முடியும் என்று உலகம் கருதுகிறது. ஒவ்வொரு மனிதனுடைய உள்ளமும் கருதுகிறது பணத்தை காணும் போது, இது நம்மிடம் இருக்கிறதா? என்று எண்ணாதவன் மனத்தை அடக்கியவனாவான்.

அடுத்தவனுடைய வீட்டைப் பார்த்து “ஐயோ! இவ்வளவு பெரிய வீடா” என்று எண்ணாதவன் மனத்தை அடக்கியவன் எந்த ஞானியைப் பார்த்தாலும் “மனத்தை அடக்கு மனத்தை அடக்கு என்று ஏன் சொல்லுகிறார்கள்? சகல துன்பங்களுக்கும் காரணம் மனம் தான். இந்த மனத்தின் லயத்தினாலேயே தான்” மனிதன் கெடுகிறான் அதனால் தான் “மனஸ் என்ற மூலத்தைக் கொண்டு ‘மனுஷ்யன்’ என்ற வடமொழி வார்த்தை உருவாயிற்று இதற்கொரு கதையும் உண்டு.

ஒரு நோயுற்ற ஒருவன் ஒரு வைத்தியரிடம் போனான் “ஐயா! எனக்கு என்ன நோய் அதற்கு ஏதாவது வைத்தியம் செய்யுங்கள்” என்று கேட்டான். அந்த சித்த மருத்துவன் ஒரு லேகியத்தை எடுத்துக் கொடுத்தார்.

“நல்லது ஐயா! இந்த லேகியந்தை சாப்பிடும் போது ஏதாவது பத்தியம் உண்டா?” என்று கேட்டான். அந்த நோயாளி பத்தியம் வேறொன்றுமில்லை, லேகியத்தைச் சாப்பிடும் போது

குரங்கை நினைக்கக் கூடாது. அவ்வளவு தான் என்று மருத்துவன் சொன்னான். நடந்தது அவ்வளவு தான் பிறகு, அவன் எப்போது லேகியத்தை எடுத்தாலும் எதிரே குரங்கு வந்து நிற்பது போல தோன்றும் கடைசி வரையில் அவன் சாப்பிட முடியவில்லை ஏன்? “குரங்கை நினைத்துக் கொள்ளக் கூடாது” என்று வைத்தியன் சொன்னதை அவன் மனத்தில் பதித்து விட்ட காரணத்தால் லேகியத்தைத் தொட்டாலே அவனுக்கு குரங்கு ஞாபகம் வரத் தொடங்கிற்று. லேகியத்திற்கும் குரங்கிற்கும் ஏதாவது சம்மந்தம் உண்டா? அவர் அதைச் சொல்லாமல் இருந்திருந்தால், இவன் அதை நினைக்கப் போகிறானா? கிடையாது. அவர் சொல்லிவிட்ட காரணத்தால் மனது அதைச் சுற்றியே வட்டமிட்டது. லேகியத்தை தொடும் போதெல்லாம் ‘குரங்கு’ ‘குரங்கு’ என்கிற எண்ணமே வந்தது அதன் விளைவாகவே கடைசிவரை அவனால்

அந்த லேகியத்தை சாப்பிட முடியவில்லை. மனது எதைக் கேட்கும்? யாரிடம் கேட்கும்? நீசொன்னால் மனது கேட்க வேண்டும்! அப்படி கேட்டால் தான் உனக்குள் அடங்குவது மனது மனதக்கு அடங்கிய வனல்ல மனுஷ்யன்! மனுஷனுக்குள் அடங்கியது தான் மனது. இது தான் வடமொழியினுடைய சாரம்.

கோடை வரலாம், வசத்தம், வரலாம், பனிக்காலங்கள் வரலாம் பருவங்கள் மாறுமே தவிர, உலகத்தினுடைய உருவம் மாறினாலும் கூட உன்னுடைய நிலமை மாறாது, மனதை மட்டும் உன்னால் அடக்க முடியுமானால் மனிதனுடன் பிறப் பிலிருந்தே இணைக்கப்பட்ட இந்த மனம் என்ற கடிவாளத்தின் பிடியிலிருந்து விலகி இந்த உலகை உன்னால் வெல்ல முடியும்.

மருந்துண்ணும் காலம்

சனி, புதன், திங்கள் ஆகிய இந்த நாட்களில் மருந்துண்ணல் ஆகாது. வெள்ளிக்கிழமைகளில் உட்கொண்டால் பிணி மிகுதிப்படும். வியாழன், செவ்வாய் ஆகிய தினங்களில் அருந்துவது நன்றேயாகும். ஞாயிற்றுக்கிழமை எல்லாவற்றிலும் சிறந்தது.

சீமாட்டி

[புடவைக்கடல்]

அதைத்துப்
புடவைகளின் மெத்த சில்லறை
வியாபாரிகள்

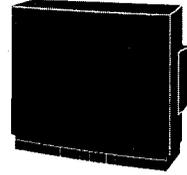


No,122, Power House Road,
Jaffna.
T.P: 021- 2222196,
Fax :021-2222102
Branch: Mangai Silks Modern Market
No.15, Power House Road,
Jaffna.

இ.ச. பேர்ப்பல்

சக நிறுவனம்

T.V, டெக், நேரடியோ, வீடியோ,
ஒடியோ, கருவிகள், கசெற் வகைகள்
மிதிவண்டி, மீதி வண்டி உதிரியாகங்கள்
மற்றும் அழகு சாதனப் பொருட்களை
மொத்தமாகவும் சில்லறையாகவும்
பெற்றுக்கொள்ள சிறந்த ஸ்தாபனம்.



52,54,50, கஸ்தூரியார் வீதி,
யாழ்ப்பாணம்.

T.P: 021- 2222958

க.அ.சிவையாவும் வாழ்தரிகளும்

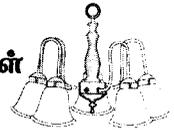
மேகாநிப்பு, வாகன, துறவட,
கிரகத் துறவப்பு, பாசுஷ்
உற்பத்திப் பொருட்கள்
நிழலகையாளர்கள்.



44, கஸ்தூரியார் வீதி,
யாழ்ப்பாணம்.

இராசன் டீசர் உபகரணங்கள் விற்பனை நிலையம்

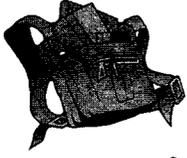
- + அனைகார யின்விளக்குகள்
- + யின்விசிறிகள்
- + யின் சீராக்கிகள்
- + யின்சார தண்ணீர் பம்புகள்
- + அன்ரனா வகைகள்
- + தொலைபேசிகள்
- + பற்றறி வகைகள்
- + பி.வி.சி. குழாய்கள்



முதலியவற்றை ஒரே இடத்தில் தீர்மானமையில் மொத்தமாகவும்
சில்லறையாகவும் பெற்றுக் கொள்ளலாம்.

135, கண்டி வீதி,
சாவகச்சேரி.

Kanaga Thayaparan Fancy Palace



இனுவை கனிகத்யாபரஜி
பாசிச பவஸ்

சகல விதமான அழகுசாதனப்
பொருட்களை ஒருங்கே பெற்றிட
வாநங்கள்

No 64, Kasthuriar Road,
Jaffna.

றோயல் ஐஸ்
உற்பத்தி நிலையம்

Royal Ice Industries

உங்கள் இல்லங்கள் இடம்பெறும் மங்கலகரமான
வாயுவற்றை மீண்டும் மனவீசலும் தங்கள் ஐஸ்
உற்பத்திகளை முடிந்த வாய் நூடவேண்டிய இடம்

இல149, பூரதான வீதி,
(மக்கள் வாங்க அருகாமை) யாழ்ப்பாணம்.

சீர் லட்சுமி ரீறாம்

சூரிப்பாவுக்குடி, கொழும்பு,
உருகுகையெ பெற்றுக் கொடுப்பாள்.



உரிமையாளர் .ச.சிறிதரன்

கே.கே.எஸ் வீதி,
இணுவில் சந்தி, இணுவில்.

வேளின்
கவச்சியல்

மிருகிடுமிசிகள், உரங்கள், விதைகள்,
தெளிவருவிசிகள் அற்றால் தெளிவருவி
உதிரிப்பாவுகள் அனைத்துக் ஒரே
இடத்தில் பெற்றுக்கொள்ள

கே.கே.எஸ் சூரி,
பெருகாங்குடல்
இணுவில்.



எயிட்ஸ் என்றால் என்ன?

நா. சீவராஜன்.
2^வ வருடம்,
லங்கா சித்த ஆயுள்வேத
மருத்துவக்கல்லூரி,
யாழ்ப்பாணம்.

- 1) எயிட்ஸ் என்றால் என்ன?
 - * AIDS - Acquired Immuno Deficiency Syndrome.
 - * இது ஒருவைரசினால் ஏற்படும் நோய் ஆகும்.
இவ்வைரஸ் HIV ஆகும் இதன் விரிவு
Human Immuno Deficiency Virus ஆகும்
இது மனித நிர்ப்பீடனத் தொகுதியை படிப்படியாக அழிக்கிறது.
 - * இதன் விளைவாக நோய் எதிர்ப்பு சக்தி குறைவடைகின்றது.
- 2) இந்த நோய் ஒருவரை எவ்வாறு பதிக்கின்றது?
 - * எமது உடலில் வெண்குருதிக் கலன்கள் நோய் எதிர்ப்பு சக்தியில் பெரும்பான்மை வகிக்கின்றது.
 - * இந்தவைரஸ் ஆனது வெண்குருதிக்கலன்களையும் அவற்றில் உதவும் CD₄ உதவிக் கலன்களையும் அழிப்பதனால் நோய் எதிர்ப்பு சக்தி மிகவும் குறைவடைகின்றது.
 - * இந்த வைரஸ் ஆனது குருதி, நிணநீர் கலன்களில் தொற்றி விரைவாக பிரிவடைந்து உடல் முழுவதும் பரவுகின்றது.

- * சுவாசப்பை, உணவுக்கால்வாய், தோல் பகுதிகளில் பாதகமான தொற்றை ஏற்படுத்தி விரைவில் மரணத்தை ஏற்படுத்தவல்லது.
- * அறிகுறிகள் தோன்ற 2 முதல் 12 ஆண்டுகள் வரை எடுக்கும்.

3) எயிட்ஸ் நோயாளி ஒருவரின் குணங்குறிகள் யாத?

- * இவற்றை 02 வகையாக பிரிக்கலாம் அவையாவன
 - 1) பிரதான குணங்குறிகள்
 - 2) சாதாரணகுணங்குறிகள்.

பிரதான குணங்குறிகள்.

- * 1-2 மாதத்தில் உடல் நிறை 10% மேல்குறைதல்
- * ஒரு மாதத்திற்கு மேல் தொடர்ச்சியான வயிற்றோட்டம்.
- * ஒரு மாதத்திற்கு மேல் அல்லது இடைப்பட்ட காய்ச்சல் ஏற்படல்

சாதாரண குணங்குறிகள்

- * அதிக களைப்பு
- * இருமல்
- * பசியின்மை
- * சருமத்தில் இளஞ்சிவப்புபடர்வுகள்
- * வாயின் உட்பகுதியில் வெள்ளையான தோல் படர்தல்

- * அதிக வியர்வை முக்கியமாக இரவு நேரங்களில்
- * உடல் முழுவதும் புண்கொப்புளங்கள்
- * நிணநீர் கணுக்கள் வீக்கம் அடைதல்.
எயிட்ஸ் நோயாளியின் நிலைகள் ஆவன.

- * வயிற்றோட்டம்
- * அதிககளைப்பு
- * காய்ச்சல்
- * நிறைகுறைதல்
- * தேக அசௌகரியம்
- * வாய்ப்புண்
- * இரவில் வியர்த்தல்
- * மண்ணீரல் வீக்கமடைதல்.

i) ஆரம்பநிலை.

- * இது பிற்பொருள் எதிரி தோன்ற முன் உள்ள காலம்.
- * இந்நிலையில் தொற்றுள்ளவரின் குருதியில் அதிகளவு HIV வைரஸ் காணப்படும்.
- * இந்நிலை 2-12 வாரங்கள் நீடிக்கும்.

பின்வரும் குணங்குறிகள் தோன்றி

- * மறையலாம்.
- * காய்ச்சல்
- * இருமல்
- * தலைவலி
- * தொண்டை அழற்சி
- * இரவில் வியர்வை
- * நிணநீர் சுரப்பிகள் வீக்கமடையும்.

ii) உறங்கும் நிலை அல்லது மறைந்த நிலை

- * எவ்வித குணங்குறிகளும் அற்ற நிலமையில் நீண்டநாட்களுக்கு நிணநீர் சுரப்பிகள் வீக்கமடைந்து காணப்படலாம்.

iii) எயிட்ஸ் சம்பந்தப்பட்ட சிக்கல் நிலை

இந்நிலையை ஆனது ஓரளவு நோய் எதிர்ப்பு சக்தி பாதிக்கப்பட்டநிலை எனவே பின்வரும் குணங்குறிகள் காணப்படலாம்.

மேற்குறிப்பிட்டவற்றில் இரண்டோ அல்லது இரண்டிற்கு மேற்பட்ட குணங்குறிகள் காணப்படுவதுடன் நிணநீர் கலங்கள் கணிசமான அளவு குறைந்திருப்பின் குறித்த நபர் எயிட்ஸ் நோயாளி எனக்கருதலாம்.

iv) பூரண எயிட்ஸ் நிலை.

- * இது நோய் எதிர்ப்பு சக்தி அதிகளவு குறைவடைந்தநிலை மரணத்தை ஏற்படுத்தக்கூடிய நிலை
- * புற்று நோய்கள் நரம்பியல் சம்மந்தமான நோய்கள் தோன்றும்.

4) எயிட்ஸ் தெற்றா நிலையை எவ்வாறு அறியக் கூட பரிசோதனை மூலம் கண்டு பிடிக்கலாம்?

- * எலிசா பரிசோதனை
- * வெஸ்டன்பிளொட் சோதனை
- * இவை எயிட்ஸ் தொற்று நிலையை உறுதிப்படுத்தலாம்.
அத்துடன் பின்வரும் பொதுவான சோதனை முடிவுகளும் HIV வைரஸ் தொற்றலை உறுதிப்படுத்த பயன்படுத்தலாம்.
- * உதவி நிணநீர்கலங்களின் நூற்று வீதஅளவு
- * குருதியிலுள்ள வைரசின் அளவு பரிசோதனை

5) எவ்வாறு எயிட்ஸ் நோய் கட்டுப் படுகின்றது?

- * மனித உடலில் குருதி, வித்து, திரவ ஊடகம் மற்றும் மத்திய நரம்பு தொகுதியை சுற்றியுள்ள திரவங்களில் கூடிய செறிவில் HIV வைரஸ் காணப்படுகின்றது.
- * கண்ணீர், உமிழ்நீர், தாய்ப்பால், சிறுநீர், யோனித்திரவம், கருப்பை கழத்துப் பகுதியில் சுரக்கப்படும் திரவம் போன்றவற்றில் ஓரளவு செறிவில் காணப்படுகிறது.
- * மூளை, நிணநீர், முடிச்சுகள், செவ்வென்பு மச்சை போன்ற இடங்களில் குறைந்தளவில் காணப்படுகிறது.

இவற்றின் மேற்கூறிய பகுதிகளில் காணப்படும் வைரஸ் எவ்வழியிலோ சுகதேவி ஒருவரின் குருதித் தொகுதியை அடையும் போது அவர் எயிட்ஸ் தொற்றுக்கு ஆளாகிறார்.

6) எயிட்ஸ் நோய் தொற்றும் வழி முறைகள் எவை?

- * பாதுகாப்பற்ற உடலுறவு
- * எயிட்ஸ் வைரஸ் கொண்ட இரத்தம் ஏற்றல்.
- * தொற்றுள்ள ஊசிகள், முகச்சவர அலகுகள் மூலம்
- * எயிட்ஸ் நோயுள்ள தாய் மூலம் பிள்ளைக்கு
- * தொற்றுக்குள்ளான தாயின் தாய்ப்பால் மூலம் (ஆயின் இச்சாத்திய கூறுமிகக்குறைவு ஆகும்)

7) எவ்வழிகளில் எயிட்ஸ் பரவுவதில்லை?

- முகத்தில் முத்தமிடுதல்
- * கைகளை தொடுதல் அல்லது குலுக்குதல்
- * ஒரே கழிவறை அல்லது குளியலறை பாவித்தல்.
- * கோப்பைகள் தட்டுகள் ஏனைய தளபாடங்களைப் பகிர்தல்
- * மூட்டை பூச்சி, நுளம்பு என்பவற்றால் கடிபடல்
- * இருமுதல், தும்முதல் மூலமாக.
- * ஒன்றாக வழ்தல்
- * நோய்க்குட்பட்ட ஒருவரின் துவாய்கள் படுக்கை விரிப்புகளைப் பாவித்தல் மூலம்.

8) எயிட்ஸ் பரவுதலை எவ்வாறு தடுக்கலாம்?

- * பலரோடு உடலுறவு கொள்வதை தவிர்த்தல் ஆணுறை பாவித்தல்
- * பிறர்பாவித்த ஊசிகள் சலர அலகுகள் பயன்படுத்துவதை தவிர்த்தல்
- * போதைப் பொருளை நாளமுடாக செலுத்தும் உபகரணங்களை பகிர்தலை தவிர்த்தல்
- * எயிட்ஸ் கிருமியற்ற குருதி ஏற்றலை உறுதிப்படுத்துதல்
- * எயிட்ஸ் நோய்க்குட்பட்டிருப்பின் கருவுறுதலை தவிர்த்தல்.

எயிட்ஸ் நோய்க்கு உட்பட்டவரை அன்பாக பராமரித்து இவ்நோய் வருமுன் காப்போம்.

உடல் பருமன்

செல்வி யோ. சாய்நீ,
மீ வருடம்
லங்கா சித்த ஆயுள்வேத
மருத்துவக் கல்லூரி
யாழ்ப்பாணம்.

“உடல் பருமனைக் குறைக்க என்ன செய்யலாம்?” இது அனேக ருக்குத் தீராத பிரச்சனையாக இருக்கி றது. அதிகமாகச் சாப்பிடுதல், இனிப்பு சுவையான உணவுகளை அடிக்கடி உண்ணுதல், குளிர்மையும், கொழுப்பும் அதிக மானதும் ஆகிய உணவுகளைத் தினசரி உண்ணுதல், பகலில் அதிகமாக தூங்குதல், உடலுக்கு அலட்டிக் கொள்ளாத சொகுசான வாழ்க்கை ஆகியவை களினால் சரீரம் ஸ்தூலித்து பருமனாக வளரும். அதனால் அரோக் கியம் பாதிப்படைவதுடன். முதுமைக் குரிய லட்சணங்கள் விரைவில் ஏற்படல், ஆண்மைக் குறைவு, பலவீனம், சரீர மந்தம் முதலியன ஏற்பட்டு ஆயுட்காலம் குறைவடை கின்றது.

இளம் வயதில் தகுந்தபடி தேகப்பி யாசங்கள், விளையாட்டுப் பயிற்சிகள் முதலியவற்றில் ஈடுபட்டுத் தகுந்தபடி வளர்ச்சியடைந்து பிற்காலத்தில் அவை யொன்றுமே இல்லாமல் உட்கார்ந்த இடத்திலேயே சுக வாழ்க்கையைப் பெற்றவர் போதிய சரீர உழைப்பில் லாததனால் உடற் பருமனாகி அவதிப் படுவர்.

பிறவியிலிருந்தே உடல் பருமனாக இருப்பவர் உட்கார்ந்த இடத்திலேயே உடல் அசைவில்லாத சொகுசான வாழ்க்கை நடத்துவதாலும் பணத்தைச் சம்பாதித்துக் குவித்து வரும் குதூகலத் தாலும் உடல் பருமனாகி மேலும் வளர்ந்தோங்கும். உடலை வருத்தவோ பசியைக் கூடத் தாங்கமுடியாத நிலை யிலும் இருப்பர்.

ஸ்திரீகளுக்கு வீட்டு விலக்கு சம்பந்தமான பல கோளாறுகளினாலும் வீட்டு விலக்கு நின்று விடும் காலங் களிலும் உடம்பு ஸ்தூலிக்கும் சிலருக் குப் பின் படிப்படியாகக் குறையும் அல்லது சிலருக்கு அப்படியே பருமன் குன்றாது வளரும்.

எனவே மேற்கூறிய காரணங் களினால் உடல் ஸ்தூலித்துப் பரு மனாகின்ற போதும் அவற்றைக் குறைப்பதற்கான நடவடிக்கைகளை மேற்கொள்வதன் மூலமே நாம் ஆரோக் கியமாக வழிவகுக்கலாம் எனவே உடற்பருமனைக் குறைக்கும் வழிமுறை களாவன பின்வருமாறு

1. உடலை மெலியச் செய்யும் ஆகாரங்களை உட்கொள்ளல்

2. ஓளஷதப் பிரயோகம்.
3. எளிய உடற்பயிற்சி நாடி சுத்தி

உடலை மெலியச்செய்யும் ஆகாரங்களாவன

- 1) காலையில் எழுந்தவுடன் வெறும் வயிற்றில் சுத்தமான ஜலம் அருந்துதல் (ஒரு லீற்றார் வரை முச்சுவிடாது ஒரே தடவையில் குடிப்பது மிகுந்த பலனைக் கொடுக்கும்.
- 2) கீரைத்தண்டு சொதியுடன் சோறு உண்ணல்
- 3) வாழைத்தண்டுக் கறி
- 4) வரகரிசிச் சோறு
- 5) இலைக்கறிவகைகளை தினமும் உண்ணல்
- 6) அடிக்கடி உண்ணாது தினம் 3 வேளைகள் அளவுடன் உண்ணல் முதலியன
- 7) ஒருடம்ளர் சுத்த ஜலத்தில் 1 தேக்கரண்டி சுத்த தேன் விட்டு கலக்கிகுடிக்கலாம்.

ஓளஷப்பிரயோகங்களாவன

- 1) திரிபலாதிசூர்ணம் காலையில் வெறும்வயிற்றில் தேனில் குழைத்துண்ணவும். - 2g
- 2) கோமுத்திர சிலாசத்து - 50g
இதை திரிபலாதிச் கஷாயத்தில் கரைத்து வடித்து அடுப்பிலேற்றி

குழம்புப் பதமாக இறக்கி தினம் 2வேளை 1 - 4 மிளகளவு பிரமானம் வரை (உடற்பலத்திற்குத் தக்கபடி) 1 மண்டலம் சாப்பிட உடல் பருமன் குறைவதுடன் இரத்தக் கோளாறுகள், சக்கரை வியாதி இரத்தக் கொதிப்பு என்பனவும் குணமாகும்.

நிறைவாக எளிய உடற்பயிற்சி முறைகளிலொன்றான நாடி சுத்தியை ஆராய்வோமாயின், உடற்பருமனைக் குறைத்து நீடித்த ஆயுளைத் தருவதிலே சுவாசப் பயிற்சிகளில் நாடி சுத்தியை முக்கியமாகக் குறிப்பிடல் வேண்டும் நாடிச்சுத்தி என்றால் நாடிகளைச் சுத்திசெய்தல் என்பதாகும். நமது சரீரத்தின் பல பாகங்களில் இருந்தும் நமது செய்கைகளின் பலாபலன்களை முளைக்கு எடுத்துச் செல்கின்றன என்றும் உடற்தொழிலியல் கூறுகிறது. இந்த நரம்புகளை இயக்கும் சக்தியே “நாடி சக்தி” என்றனர் நம் நாட்டவர் இந்த நாடிகளை நமது கண்ணிற்கு புலப்படாத நமது சூக்ஷ்ம சரீரத்தின் ஓர் ஆலயமாகக் கருதலாம் இந்த நாடிகள் நமது உடலில் நமது உடலில் நரம்புகள் உள்ள இடங்களில் எல்லாம் இருந்து கொண்டு அவற்றை இயக்கிவருகின்றன. இவற்றில் “பிங்கலை” “இடைகலை” “சுமுமுனை” என்கின்ற மூன்று நாடிகள் முக்கியமாயமைகின்றன.

இவற்றின் மூலமாகத்தான் நாம் சுவாசிக்கும் போது நமது உடலுக்கு இன்றியமையாத சூரிய, சந்திர சக்திகள் திரிக்கப்பட்டு சேகரிக்கப்படுகின்றன “இடைகலை” என்னும் நாடி நமது இடது நாசியின் அடிப்பாகத்திலும் “பிங்கலை” என்னும் நாடி வலது நாசியின்

அடிப்பாகத்திலும் ஆரம்பமாகின்றன. இவை இரண்டும் நம் நெற்றிப் பொட்டில் (இரு புருவங்களுக்கும் மத்தியிலுள்ள பாகம்) ஒன்றை ஒன்று எதிர்த்திசையில் சந்தித்து பின்னர் கீழ் நோக்கி முதுகெலும்பின் வலது இடது புறமாகச் சென்று மூலாதாரத்தில் சந்திக்கின்றன.

சுழுமுனை என்னும் நாடி இடைகலை, பிங்கலை நாடிகள் சங்கமமாகி எதிர்த்திசையில் பிரியும் இடத்தில் ஆரம்பித்து கீழ் நோக்கி முதுகெலும்பின் நடுவாகவே சென்று மூலாதாரத்தில் “இடை, பிங்கலை” நாடிகளுடன் மறுபடியும் இணைகிறது இந்த “இடை பிங்கலை” சுழுமுனை ஆகிய திரிநாடிகளின் சங்கமத்தைக் காட்டவே நெற்றியில் அந்த இடத்தில் திலகமிடுவதை இந்துக்கள் கைக்கொள்கின்றனர் இடை,

பிங்கலை நாடிகளின் உதவியால் ஜீவசக்தி உடலில் சேகரிக்கப்படுகின்றன.

பிராணாயாமமே நாடி சுத்தி செய்யும் முறையாகும் பிராணாயாமம் செய்யும் முறையையும் செய்யும் போது கவனிக்க வேண்டியவைகளையும் “இயற்கை தரும் இன்மருந்துகள்” எனும் நூலில் 42 முதல் 45ம் பக்கங்களில் பார்க்கவும். சாதாரணமாகத் தினம் காலையிலும் மாலையிலும் பத்துப் பிராணாயாமங்கள் வீதம் செய்து வந்தால் போதுமானதே இதனால் உடற்பருமன் குறைவதுடன் ஜீவசக்தியைத் தொடர்ந்து பெறுவதன் மூலம் நீண்ட ஆயுளையும் நீடித்த ஆரோக்கியத்தையும் பெறலாம் என்பது உள்ளங்கை நெல்லிக்கனியாகிறது.

✧ எலிக்கடிக்கு:

2 மேசைக்கரண்டி குப்பைமேனிச்சாறும் அதே அளவு நல்லெண்ணெய்யும் சேர்த்து 1 முறை குடித்தல். மூன்று நாட்கள் பச்சரிசிக்கஞ்சி மாத்திரம் குடிக்கலாம். நான்காம் நாள் எந்நானஞ் செய்க.

✧ நன்னாரி வேரை அரைத்து பசுப்பாலில் கலக்கிக் கொடுப்பது நன்று.

**கீன்
சுவையகம்**



இல514, ஆஸ்பத்திரி மனீபாக
ஆஸ்பத்திரி வீதி,
யாழ்ப்பாணம்.

உரிமையாளர்: Mr.G.சித்தியானந்தன்.

**TASTY FAST
FOOD**



220, Hospital Road, First Cross
Street Junction,
Jaffna.

T.P: 0777 - 271876

DR.A.RAHAVAN

Rakavo Hospital

Beach Road,
Kurunagar



Manipay Road,
G.P.S. Road, Kopy.
Kalviyankadu.

T.P: 0777 989239

**லைன் புலவை
நீலையம்**



410, Hospital Road,
Jaffna.

T.P: 021-2222381

சுய ஸ்டோர்ஸ்

பலசூக்குகள், கேக்
துயாமிக்கும் வாயுட்கள்
விற்பனையாளர்.



கே.கே.எஸ் நிறாட்
இணுவில்.

ஐங்கரூர் பந்தல் சேவை

படிக்கட்டுப்பந்தல், விஜயப்பந்தல், அலங்காரப்பந்தல்
மணலறை (பிளாஸ்டிக்) கதிரை, திரும்புக்கதிரை.
சமையல் பாத்திரங்கள்
அனைத்தையும் பெற்றுக்கொள்ள நாடலேண்டிய
ஒரே திடம்
ஐங்கரூர் பந்தல் சேவை

கிணவில் சேற்க,
கிணவில்.

புரராஜசேகரம்மீளையார் கோவிலை.
உரிமையாளர் மு.சண்முகம்.

Poobalasingam Book Depot



பூபாலசிங்கம்
புத்தகசாலை

No 4, Hospital Road,
Jaffna.

Atbutha Trading Company

198,(404,)Hospital Road,
Jaffna.

நவீன காலணிகளால் ஏற்படும் பாதிப்புகள்

நீலா நிதியாளந்ன்,
ம் வருடம்,
லங்கா சித்த ஆயுள்வேத
மருத்துவக் கல்லூரி
யாழ்ப்பாணம்.

புது நாகரிகம் என்பது மனிதனால் உண்டாக்கப்படும் தொற்றுநோய் என்பது அறிஞர் ஐயர்ஜ் பெர்னார்ட் ஷாவின் வாக்கு இது மிகவும் பொருத்தமான தேன் மொழியாகும் இவ்வாறு கூறுவதால். மனிதகுல நன்மைக்கும் உரிய பண்புகளுக்கும் புது மெருகூட்டுகிற நாகரிகத்தை குறைவுபடுத்திக் கூறுவதாகப் பொருள் அல்ல நாகரிகம் என்ற பெயரால் சில வினோதமான பழக்கங்களைக் கைக்கொண்டு உடல் நலத்திற்குத் தீங்கு இழைத்துக் கொள்ளுகின்ற போக்கினையே மேற்கூறிய மொழி குறிப்பிடுகின்றது.

ஆங்கிலேய நடனம் போன்ற சில சிறப்பு நிகழ்ச்சிகளிலே நளினமுடன் முன்னங்கால்களில் நடந்து வளைந்து திரும்பி இசைக்கு ஏற்ப நடனங்களில் கலந்து கொள்வதற்காக மேல் நாடுகளில் கூர்மையான முன்பகுதி யையுடைய சிறப்புக்காலணிகள் பயன்படுத்தப்படுகின்றன. இத்தகைய குறித்த நோக்கத்திற்கெனக் குறிப்பிட்ட இடங்களில் பயன்படுத்தும் சிறப்புக் காலணிகளை சாதாரணமாக தெருவில் நடப்பதற்கு பயன்படுத்துவதைப் பார்க்கும் பொழுது நகைப்பிற்கும் வியப்பிற்கும்

இடம் அளிக்கிறது. இத்தகைய காலணிகளை எப்போதும் அணிபவரது உடலிலே எத்தகைய தீய விளைவுகளை அவை உண்டாக்கு கின்றன என்பதை சிந்திக்க வேண்டியது முக்கியமான ஒன்று எடுத்துக்காட்டாக கூர்முனைப் பகுதி கொண்ட காலணிகளை அணிபவரது கால்களிலே விஞ்ஞானிகள் கூறுவது போன்று ஹாலக்ஸ் வல்லூஸ் என்று கூறும் ஒரு வித மறைவான ஊனங்களை ஏற்படுத்துகின்றன முன்பாதம் நெருக்கப்பட்டு உள்ளெலும்புகள் ஒன்றை ஒன்று நெருக்கி பாதத்தின் மேலும் கீழும் சதையை ஒழுங்கற்று தாக்குகின்றன இது ஒரு வேதனை தரும். வலியுள்ள முடமாக்கும் காலணி - களை ஆடவர் அணிவதால் அவர்கள் செய்யும் பல தரப்பட்ட வேலைகளைச் செம்மையாகச் செய்ய இயலாது போவதும், அன்றி சில வேளைகளில் ஆபத்தான விபத்துக்கள் நேர்ந்து எலும்பு விலகியோ கால் பிசகியோ கரண்டைக்கால் இணைப்பில் முறிவோ. பிசகோ ஏற்பட ஏதுவாகின்றது மேலும் இவ்வகைக் காலணிகள் நடைமுறையையும் மாற்றி வந்து ஒரு அசாதாரணமான செயற்கை நடை போடச் செய்கின்றன.

இதில் மிகமிக முக்கியமானது என்னவென்றால் இத்தகைய இறுக்கமான குதிக்கால் உயர்ந்த கூர்முனைப் பகுதி கொண்ட காலணிகளைச் சிறுவருக்கு அணிவிக்கும் பழக்கம் இப்போழுது மிகுந்து வருகின்றது. இதன் மூலம் எத்தகைய தீங்குகளும் ஊனங்

களும் ஏற்படும் என்பது அறிவுடையோர் சிந்திக்க வேண்டியதொன்றாகும்.

இவ் அறிவுறுத்தலின்படி நமது காலணிகளை தெரிவு செய்து நலமாக வாழ்வோம்.

வயிற்றுப் பூச்சி அழிய

- ✧ ஆடி அமாவாசையிலன்று காத்தோட்டிக்காய் பொரித்து சாப்பிடில் கிருமிக்குலம் கருவழியும்.
- ✧ காலையில் ஆகாரம் அருந்துமுன் வெறுவயிற்றில் மாதுளம் பழச்சாறு 6 அவுன்ஸ் குடித்து வருக, பூச்சிகள் அற்றுப்போகும். சிறுவர்கட்கு நல்லது.
- ✧ சுண்டக்காய் வற்றலை பொரித்து சாப்பிட்டு வந்தால் வயிற்றுப்பூச்சி நீங்கும்.
- ✧ பச்சை மஞ்சள் கிழங்குச் சாற்றை பாலில் கலந்து 3 நாட்கள் சாப்பிட்டால் புழுக்கள் மலத்தோடு வெளியேறும்.
- ✧ குப்பை மேனி வேரைக் கஷாயம் வைத்து காலையில் வெறும் வயிற்றில் சாப்பிட்டு வந்தால் வயிற்றிலுள்ள பூச்சிகள் அழியும்.

ஐ.பேரம்பலம் அன்சன்

கோவில் அபிஷேக திரவியங்கள்,
மருந்துச்சரக்கு வகைகள்,
வைத்திய சேவைக்கு சிறப்பானவர்கள்
(காலை,மாலை வைத்திய சேவை)
வைத்திய கலாநிதி பேரம்பலம் பத்மநாதன்

10, கே. கே. எஸ், சாலை
சுன்னாகம்.

CASHIE CONSTRUCTION



Civil Engineering
All Kinds of Electrical & Plumbing Works

70/21, Mathews Road,
Jaffna.
T.P: 021-2223450

Regd - No.2364
I.C.T.A.D. Regd.No.5940



பவளவிழாக் காணும்
லங்கா சித்த ஆயுள்
வேத மருத்துவக்
கல்லூரியை நீடுழி வாழ்க
வென மனமார
வாழ்த்துகின்றோம்.

வைத்திய கலாநீதி நுஞ்சிநபாதமும்
அவரின் நுடும்பத்தினரும்

முன்கைகளும் அதன் மருத்துவமும்

செல்வன் இ.வரந்நாஜ்,
மீ வருடம்,
லங்கா சித்த ஆயுள்வேத
மருத்துவக்கல்லூரி,
யாழ்ப்பாணம்.

1. குப்பைமேனி

சிரங்கு சொறி கரப்பான் போன்ற வியாதிகளுக்கு குப்பை மேனி இலையை கறியுப்புடன் சேர்த்தரைத்துப் பூசினால் குணமாகும்.

2. நெருஞ்சில்

ஆணை நெருஞ்சில் குடிநீர் அருந்த சிறுநீர் சிவந்து வெளியேறுவது குணமாவதுடன் உடல் சூடு, சிறுநீர் எரிச்சல் என்பன குணமாகும்.

3. நொச்சி

நொச்சியிலையுடன் சிறிது மிளகு சேர்த்தரைத்து இலந்கைப்பழப்பிரமாணம் தினம் 3 அல்லது 2 வேளை வெந்நீருடன் அருந்த கைகால் பிடிப்பு, தேகவலி, அஜீரணம் என்பன போம்.

இவ்விலையை அரைத்து வீக்கத திற்கு வைத்துக்கட்ட வீக்கம் கரையும், தலையில் வைத்துக்கட்ட தலைப்பாரம், கழுத்து நரம்பு இசிவு என்பன குணமாகும்.

4. துளசி

இருதயத்திற்கும் ஈரலுக்கும் பலம் கொடுக்கும். அத்துடன் கபதோஷம்,

தாகம், மந்தகரம், வயிறுழைதல் என்பன குணமாகும். இவ்விலைச்சாற்றை காதில் விட காதுவலி குணமாகும். திருமாலுக்குரிய இவ்விலையை தினமும் உண்டுவந்தால் உடல் பிணிகள் தீரும்.

5. தாதுவளை

இதன் இலையை உண்டு வந்தால் இருமல், மலரோகம், உட்குத்தல், திரிதோஷம், மேலுளைவு என்பன குணமாகும். இதன் வேரை வெற்றிலை பாக்குடன் உண்டுவர முத்தோஷக் கோளாறுகளை நீக்கும்.

6. பனையின் மத

சப்பதாதுக்களுக்கும் உறுதி, தேக உஷ்ணமும் தாகமும் குணமாகும். தொடர்ந்து உட்கொண்டால் அறிவு கெடும், தேக உஷ்ணம் அதிகரிக்கும்.

7. கொவ்வை

இருமல், வாதகோபம், சிறு சிரங்கு, நீரடைப்பு இவை போம். கண்குளிர்மை உண்டாகும்.

8. ஆடாதோடை

நரம்புவலி, கோழை, இழுப்பு இவை தீரும். இதன் சூரணத்தை தினசரி

உபயோகிக்க சுவாசப்பை அடைப்பை நீக்கும்.

9. இஞ்சி

கபம், வாதகோபம், சத்தி விலகும், இரைப்பை, ஈரல் என்பன பலமாகும்.

10. ஆமணக்கு

இதன் இலைக்கு காமாளை, வயிற்றுவலி நீங்கும். பாற்சுரப்பு உண்டாகும்.

11. அதிமதுரம்

நாவரசி, விக்கல், ஐந்து வித வலிகள், காமாளை, சிரநோய், வாதாதி ரோகங்கள், பைத்தியம், எலும்புருக்கி, நாட்பட்ட மூலவியாதி, உட்கூடு முதலியன அதிமதுரச் சூரணத்தை தேனில் குடிப்பதன் மூலம் குணமாகும்.

12. கடற்பாலை

இவ்விலையின் அடிப்பாகத்தை கட்டிகளுக்கும் போட அவை உடைக்கும். மேற்பாகம் புண்ணை ஆற்றும்.

13. அறுகம்புல்

கண்நோய், பிரமநோய், ரத்த பித்தம் என்பன குணமாகும். அறிவு தரும், பல்வலி, விஷக்கடி குணமாகும். (தீராதது அறுகம்புல்லில் தீரும்) இதில் இருநூறுக்கும் மேலான உயிர்ச்சத்து உள்ளது. ஜேர்மன் நாட்டில் அறுகம்புல் கலந்த ரொட்டிகள் ஏராளமாக விற்பனையாகின்றது. அறுகம்புல் கலக்காத சாதாரண ரொட்டிகளை விட அதிக விலை கொடுத்து இந்த அறுகம்புல் ரொட்டியை வாங்குகிறார்கள். உலகின்

ஆதிதோற்றம் அறுகம்புல் என்பது உலகப் பொதுமறை. இது தளர்ந்த உடலை உறுதிப்படுத்துகிறது.

14. பாலைப்பழம்

கருங்கரப்பான், சிலேஷ்ம தோஷம், கிரந்தி இவை போம். இப்பழ விதையில் இருந்து எடுக்கும் எண்ணெய் கைகால் கரடுமுரடுகளுக்கு தேய்த்துவர குணமாகும்.

15. மாதளம்பழம்

சந்நியாசரோகம், வாந்தி, கபம், தாகம், பித்தநோய் என்பன குணமாகும். சரீரம் குளிர்ச்சியடையும். இப்பழத்தை உண்பதால் வாந்தி, மாந்தம், நெஞ்செரிவு, காதடைப்பு, மயக்கம் குணமாகும்.

16. மாதளம் பீஞ்சு

மலம், சீதம், சலம், இரத்த நிறமாகின்ற அதிசார ரோகங்கள் குணமாகும். உலர்த்தி சூரணம் செய்து தயிரில் கொடுப்பதன் மூலமும் மேற்கூறிய ரோகங்கள் குணமாகும்.

17. மாதளம் பூ

வயிற்றுளைவு குணமாகும். அறுகம்புல் சாறு, மாதளம்பழச்சாறு சேர்த்துக் கொடுக்க இரத்தம் வரும் வியாதிகள் குணமாகும்.

18. மரம்பழம்

பசி நீங்கும். கண்ணோய், கிரந்தி, கரப்பான் அதிகப்படும். இனிப்புள்ள மாம்பழம் இருதயத்திற்கும், மூளைக்கும் பலம் கொடுக்கும். இதனுடன் பசுவின் பால் அதிகம் குடித்தல் நன்று.

19. முகுங்கை

பித்த மூர்ச்சை, கண்ணோவு, உட்குடு இவைபோம். இலைச்சாற்றுடன் மிளகு சேர்த்து அரைத்து தலைவலி, தொண்டை வலி இவைக்கு பற்றுப்போட குணமாகும். சுண்ணாம்பு தேன் கூட்டி தொண்டைக் குழியில் தடவ இருமல், குரல், கம்மல் என்பன குணமாகும்.

20. மிளகு

குளிர்சுரம், பாண்டு, கபம், இருமல், அஜீரணம், குன்மம், வாயு, பித்தம், செவிவலி இவை நீங்கும். இதை வறுத்து இடித்து குரணம் செய்து தேனில் கொடுப்பது நன்று.

21. குங்குமப்பூ

கபாதிக்கம், பைத்தியம், காது மந்தம், நீர் ஏற்றம், மண்டைவலி, நாவ ரட்சி, கண்ணிற்படரும் பூ, சலபீனிசம் இவை போம்.

22. கரிசலாங்கண்ணீர்

கையாந்தகரை இலையை மிளகுடன் அரைத்து இரண்டுவேளை சுண்டங்காயளவு உண்டுவர மஞ்சள் காமாளை, பாண்டு, சோகை தீரும்.

23. கருவேப்பிலை

வயிற்றுளைவு, பைத்தியம் என்பன போம். பித்தம் அஜீரணம் நீங்கும். இரைப்பைக்கு வலுவை கொடுக்கும். குடலில் வரட்சியை உண்டாக்கும். நெய் சேர்த்துண்ணல் சிறந்தது.

24. கீழ்க்காய் நெல்லி

காமாளை, தாது வெப்பம், மேகப்புண், நேத்திர ரோகம் என்பன குணமாகும். சமுலத்தை அரைத்து

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

25. கருப்பூரவள்ளி

கபந்தன்மையை கண்டிக்கும் கொதிப்பை தணிக்கும் மார்புச்சளி, வாதகடுப்பு நீங்கும்.

26. செவ்வரத்தம் பூ

இருதய சம்பந்தமான வியாதிகள், மார்புவலி, மார்பு நோய்கள் அகலும். தினசரி உணவில் சேர்க்கவும்.

27. பப்பாப்பழம்

கருவழியும், மூலம், கிராணி, வாயு குணமாகும். இப்பழச்சாற்றை உலர வைத்து மாத்திரையாகச் செய்து வைத்து வேளைக்கு ஒரு மாத்திரை வீதம் மூன்று வேளை கொடுக்க யானைக்கால் வீக்கம் குணமாகும். இதனுடன் இந்த இலையை அரைத்து காலில் வைத்துக்கட்ட வீக்கம் குறையும்.

சில நோய்களுக்கான கைமருத்துவம்

1. கட்டிகள்

- வெள்ளைப் பூண்டும், சுண்ணாம்பும் அரைத்து கட்டியின் மீது தடவ குணமாகும்.
- துத்தியிலையை அரைத்துக்கட்ட உஷணத்தினால் வந்த கட்டி உடையும்.

2. தேமல்

- ஒரு வெற்றிலையுடன் 6 மிளகு சேர்த்துரைத்துப்பூச குணமாகும்.
- பப்பாளிப்பழச்சாற்றை பூச குணமாகும்.

3. தலைப்பாரம்

- விபூதி, புழுங்கல் அரிசி, குரக்கன் ஏதேனும் ஒன்றை பொட்டணமாகக் கட்டி தலையை வைத்துப்படுக்க குணமாகும்.

4. வயிற்றுப்புண்

- மணித்தக்காளி அல்லது பசளைக் கீரையைத் தொடர்ந்து சாப்பிட்டால் குணமாகும்.

5. வாத்

- பாதி எலுமிச்சம்பழத்தில் சிறிது சக்கரை தூவி உறிஞ்சி குடிக்க குணமாகும்.

6. நரம்புத் தளர்ச்சி

- கனிந்த மாம்பழச் சாற்றையும் சுத்தமான தேனையும் கலந்து சாப்பிட குணமாகும்.

7. வயிற்றுப்போக்கு

- கொய்யாக்கொழுந்து கஷாயம் குடிக்க குணமாகும்.

8. தாக்கம் இன்மை

- சிலநாள் நன்கு கனிந்த மாம்பழங்களை உண்டு பசுவின் பாலை யும் குடிக்க குணமாகும்.

9. ஒற்றைத்தலை வலி

- நாள்தோறும் அதிகாலையில் 4 அவுன்ஸ் திராட்சைப் பழச்சாறு பருகிவர குணமாகும்.

10. கண்ணீர் வடிதல்

- வெறும் வயிற்றில் வாதாம் பருப்பு மென்று வர குணமாகும்.

11. மரலைக்கண்

- தண்ணீரில் ஊறவைத்த சிகைக் காய்களை (சீயாக்காய்) கொதிக்க வைத்து பிசைந்து சிறிது நேரத்தில் தெளிவாக உள்ள தண்ணீரை எடுத்து வைத்துக் கொண்டு படிக்கும் போது 2, 3 துளி கண்ணில் போட்டுவர குணமாகும்.

12. இரத்த வாத்

- ஆலம் விதையும், அரசம் விதையும் சம அளவில் அரைத்து பசுவின் பாலில் கலக்கி உண்டுவர குணமாகும்.

13. கரமரணை

- வேப்பமிலைச் சாற்றை காலை மாலை ½ குவளை 3 நாட்கள் குடிக்க குணமாகும்.

14. தலைவலி

- வெங்காயத்தை அரைத்து உள்ளங் காலில் பற்றுப்போட குணமாகும்.
- எலுமிச்சம்பழத்தோலை அரைத்து நெற்றியில் பற்றுப்போட குணமாகும்.

15. கல்லடைப்பு

- உலர்ந்த திராட்சைப்பழமும் பசுவின் பாலும் சேர்த்து உண்டுவர குணமாகும்.

PCS

International



இன்று சர்வதேச சான்றிதழ்களைப் பெற்ற இன்று விற்பனையில் முன்னிலையில் உள்ள

- ❖ அதவேகம் கூடிய கணன் வேண்டுமா?
- ❖ அனைத்து புதிய O/S, Software களிலும் கியங்கக்கூடிய கணன் வேண்டுமா?
- ❖ கணன் முலமான வெளிநாட்டு தொலைத்தொடர்பை பெற்றுக்கொள்ள (Net 2 Phone) வேண்டுமா?
- ❖ கணன் வலைப்பின்னல் (Network) வசதி ஏற்படுத்த வேண்டுமா?
- ❖ துல்லியமான DVD Video CDகளை பார்த்து ரசிக்க வேண்டுமா?
- ❖ மேலும் பல நவீன தொழில்நுட்பங்களுடன் ISO 9002 சர்வதேச சான்றிதழுடன் எல்லா தரப்பினரும் நுகரக்கூடிய வகையில் விற்பனையாகும் ஒரே கணன்

மேலும் பின்வரும் சர்வதேச தரச்சான்றிதழ்களைப் பெற்றுள்ளது



Our Services

SALE

Computers, Accessories
Printers, Scanners, UPS
Photocopier & All other
Electronic Equipments

NETWORKING

Win NT, UNIX environment
Win XP.

REPAIRS & MAINTENANCE

Installations,
Network Maintenance,
Computer repairs & Upgrading

SOFTWARE DEVELOPING & TRAINING

Financial, Communication, Multimedia
& Web Designing, SuperMarket System



Our aim - Your Advanced Technology



SDS Computer Services

178 (114), Arasady Road Kandamadam, Jaffna

Tel : 0712-221598, 077-7726292, 021-2223251

Harikanan Printers, 424, K.K.S Road, Jaffna. T.P:021-2222717