

# சக்த மருத்துவ இதழ்

உசுயசு - உசுயஎ  
(2016 - 2017)



சக்த மருத்துவ மாணவர் ஒன்றியம்  
சக்த மருத்துவ அலகு  
யாழ்ப்பாணப் பல்கலைக்கழகம்  
கைதழி

# சித்த மருத்துவ இதழ்

2016 – 2017



சித்த மருத்துவ மாணவர் ஒன்றியம்  
சித்த மருத்துவ அலகு  
யாழ்ப்பாணப் பல்கலைக்கழகம்  
கைதடி

# Subjects Scheduled in B.S.M.S Course

## First B.S.M.S

1. Siddha Maruthuwa Moola Thathuvam - Basic Principle of Siddha Medicine
2. Gunapadam (mooligaieyal 1) - Materia Medica Vegetable Kingdom (part 1)
3. Udatkootiyal (part 1) - Anatomy (part 1)
4. Udattholiliyal (part 1) - Physiology (part 1)
5. Uyir Rasayanam - Bio Chemistry
6. English
7. Thagaval Tholil Nutpam - Information Technology

## Second B.S.M.S

1. Gunapadam (Mooligaieyal 11) - Materia Medica Vegetable kingdom (part 11)
2. Gunapadam (Thathu Jeeva Vakuppu) - Materia Medica Mineral and Animal Kingdom
3. Udatkootiyal (part 11) - Anatomy (part 11)
4. Udattholiliyal (part 11) - Physiology (part 11)
5. English

## Third B.S.M.S

1. Gunapadam (Marunthu Seimuraieyal) - Materia Medica Preparation of Siddha Drugs
2. Noi Nadal Chikitsai (AdipadaithThathuvangal) - Basic Principle of Diagnosis and Treatment
3. Nanchiyalum Neethi Maruththuvamum - Forensic medicine and Toxicology
4. Pinieyal - Pathology ( Includes Parasitology and Microbiology)
5. English

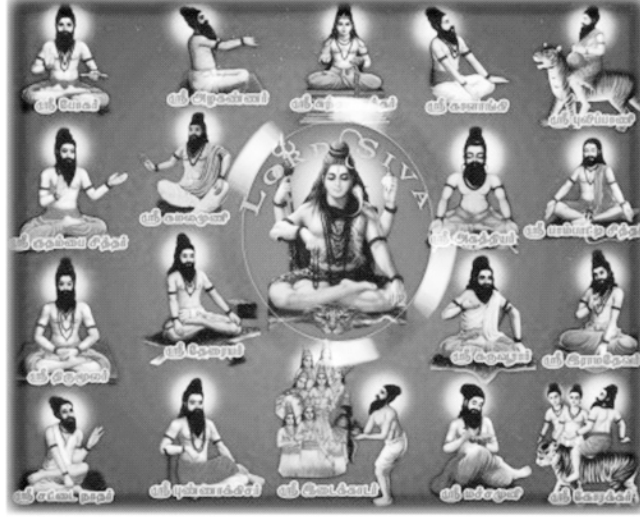
## Fourth B.S.M.S

1. Noi Nadal Chikitsai (part 1) - Diagnosis and Treatment (part 1)
2. Kuzhanthai Maruthuvam - Paediatrics
3. Siro Roga Maruthuvam - E.N.T and Eye Diseases
4. Samooga Maruthuvam - Community health Medicine
5. Paramparai Maruthuvam - Traditional Medicine

## Final B.S.M.S

1. Noi Nadal Chikitsai (part 11) - Diagnosis and Treatment (part 11)
2. Aruwai Maruthuvam - Surgery
3. Mahalir Maruthuvam - Gynaecology
4. Mahapetiyal - Obstetrics

## பத்னெண் சீத்தர் அகவணக்கம்



### வீநாயகர் வணக்கம்

ஓம்ஹார நாயகனே! மதிவீசம் நுதலோனே!  
இசைவாணர் நாவுரைத்து சித்திகளருளிய  
செந்தமிழின் வழிவந்த கதை பாடுதற்கொரு  
குறைகள் வராமலரு ளாணைமுகத் தோனே!

### சீந்தையில் சீவன் புகழ்

கனவிருள் படர்ந்தது நோய்களும் வருடின  
மயங்கினர் தேவர்கள் முனிவர்க ளெல்லாம்  
எதிர்த்திசை சுழன்றது கோள்களு முடனே  
பருவமும் பொய்த்தது வயல்களு முறங்கின  
உணர்ந்தவ ளுமையவள் நாடினள் சிவனை  
அழுதனள் புலம்பினள் சிவன்மன முடைந்தார்  
புலர்ந்தது மவரருள் மூலிகை படர்ந்தது  
பணிகிறோ முன்பதம் சிவபெரு மானே!

### வாழ்த்துப்பா

குமரனு முரைக்க குருகுலம் தழைக்க  
அகத்தியர் மதியில் இன்முக மலர்ந்தார்  
உருகிய சீடர்கள் உணர்ந்தனர் பணிந்தனர்  
பாடினர் ஆடினர் வாழ்த்தொலி பாடினர்  
உவையுரு வென்பும் உன்புகழ் பாட  
மூன்றோ டாறும் மூன்றோ டாறும்  
வாழ்க வாழ்க வாழ்க உம்புகழ்  
வாழ்க வாழ்க வாழ்கவும் மருத்துவம்.

திரு. வர்ணகுலசீங்கம் பீரவீன் - 34ஆம் அணி



## இதழின் உள்ளே...

▪ யாழ்ப்பாணப் பல்கலைக்கழக தகுதி வாய்ந்த அதிகாரி அவர்கள் வழங்கிய வாழ்த்துச் செய்தி	i
▪ யாழ்ப்பாணப் பல்கலைக்கழக சிரேஷ்ட மாணவ ஆலோசகரின் வாழ்த்துச் செய்தி	ii
▪ சித்த மருத்துவ அலகின் தலைவரின் வாழ்த்துச் செய்தி	iii
▪ முன்னாள் ஒன்றியக் காப்பாளர், தலைவரின் வாழ்த்துச் செய்தி	iv
▪ மாணவ ஆலோசகரின் வாழ்த்துச் செய்தி	v
▪ சித்த மருத்துவ மாணவர் ஒன்றிய பெரும் பொருளாளரின் வாழ்த்துச் செய்தி	vi
▪ ஒன்றியத் தலைவரின் உள்ளத்திலிருந்து...	vii
▪ சித்த மருத்துவ மாணவர் ஒன்றியச் செயற்பாடுகளுடன் செயலாளர்...	viii
▪ இதழாசிரியரின் இதயத்திலிருந்து...	xi
▪ உதவி இதழாசிரியரின் உள்ளத்திலிருந்து...	xii
▪ SIDDHA MEDICAL STUDENTS' ASSOCIATION 2016 - 2017	xiii
1. இயற்கை வாழ்வியலே இயற்கை மருத்துவம்	01
2. ஆரோக்கிய உலகைக் காண விழித்தெழுமீர்	03
3. உன் கனவிற்கு உயிர் கொடு	04
4. உயிர்க் காப்பில் முதலுதவி	06
5. போதைவஸ்தும் சமூகச் சீரழிவும்	10
6. மகிழ்ச்சியும் உடல் நலமும்	12
7. புகையிலை புகைக்கையிலே	15
8. சரித்திரக் காதல்	16
9. கீதையின் உட்பொருட் சுருக்கம்	17
10. அறியாமையின் இழப்பு	20
11. கடவுள் தந்தவரங்கள்	23
12. காத்திரு	25
13. குருதிச்சோகை (ANAEMIA)	26
14. வெயில்கால வெக்கை	29
15. பழஞ்சோறு (FERMENTED RICE)	31
16. சித்த மருத்துவத்தின் சிறப்பு	33
17. நொண்டிப் பயல்	34
18. மதத்தில் இல்லாத எதையும் அறிவியலில் காணமுடியாது	37
19. மருத்துவக் குறிப்புக்கள் சில	40
20. இலுப்பம் பூவின் மகிமை	41
21. இருக்கும் இடத்தில் இருக்காது	43
22. மழை	44

23. <i>Sesbania sesban</i>	47
24. PALLIATIVE CARE	51
25. எழுந்துநில்	54
26. எட்டுப் போட்டால் எமன் எட்டிப் போவான்	56
27. மது, போதைவஸ்துப் பாவனையும் இன்றைய இளைஞர் சமுதாயமும்	58
28. உணவே மருந்து ருசிப்போம் உணர்ந்து	62
29. வயிற்றுப்புண் (குன்மரோகம்) பற்றிய விழிப்புணர்வு	64
30. பாவியடி நீ பாவமடி நான்	69
31. காளானின் மருத்துவப் பயன்களும் சுவையான உணவுப் பண்டங்கள் தயாரித்தலும்	73
32. கண்ணீர் சிந்தும் நினைவுகள்	81
33. வாய் விட்டுச் சிரித்தால் நோய் விட்டுப் போகும்	85
34. அன்றாட வாழ்வில் சமையலுக்குப் பயன்படுத்தப்படும் மூலிகைகளும் அவற்றின் மருத்துவப் பயன்களும்	87
35. வெற்றி உன்வசம்	95
36. நாவற்பழம் நாவைச் சுட்ட பின்னர்	96
37. திருக்குறளில் வள்ளுவரின் வாய்மொழிகள்	99
38. ஆளுமை	102
39. பஞ்சஜன்யக் கோட்டை	105
40. ஆரோக்கிய வாழ்வில் யோகாவின் பங்கு	109
41. இயற்கையைப் பேணுவோம் இனிய நல்வாழ்வு வாழ்வோம்	117
42. அம்மா	119
43. வாழ்க்கையை மாற்றும் வாசிப்பு	120
44. மகத்தான பாட்டி மருத்துவம்	133
45. காலச்சக்கரம்	135
46. களைகள்	136
47. நாட்டு நிலவேம்பும் நன்மைகளும்	140
48. இன்பமான வலி	143
49. கணனியும் தமிழ் வளர்ச்சியும்	145
50. என் நட்பு	148
51. வாழ்க்கை ஒரு பயணம்	149
52. சிவவாக்கியர் கூறும் சமூகச் சீர்திருத்தம்	151
53. வாழ்வின் ஒரு அங்கம் பிரணாயாமம்	157
54. விளையாட்டுத் துறையில் எம் மாணவர்களின் சாதனைகள்	160
55. எமது நன்றிகள்	164



## யாழ்ப்பாணப் பல்கலைக்கழக தகுதி வாய்ந்த அதிகாரி அவர்கள் வழங்கிய வாழ்த்துச் செய்தி

சித்த மருத்துவ மாணவ ஒன்றியத்தினால் ஆண்டுதோறும் வெளியிடப்படும் “சித்த மருத்துவ இதழ் 2016 - 2017” என்னும் இதழிற்கு எனது வாழ்த்துச் செய்தியை வழங்குவதில் மிகவும் மகிழ்ச்சி அடைகிறேன்.

தமிழர்களுக்கே உரித்தான சித்த மருத்துவமானது எமது வாழ்வுடனும் சமய, கலாசாரத்துடனும் பின்னிப் பிணைந்துள்ளது. “உணவே மருந்து மருந்தே உணவு” என்பது நாமறிந்ததே. உயிர் உடலோடு கூடிய நிலையில் எப்போதும் புறச் சூழலோடு போராடி வருகிறது. அதில் வெற்றி அடைவதே உடல் நலமாகும். தோல்வி அடைந்தால் நோயில் முடியும். அந்நோயைத் தீர்த்து இன்பமளிப்பதே இயற்கை மருத்துவமாகும்.

அத்தகைய சிறப்புக்கள் வாய்ந்த சித்த மருத்துவமானது ஆரம்பத்தில் எமது பல்கலைக்கழகத்தில் துறையாக உள்ளீர்க்கப்பட்டு பல சித்த மருத்துவர்களை உருவாக்கியும் படிப்படியாக வளர்ச்சி கண்டு வருகிறது. அத்தோடு சித்த மருத்துவ கற்கை நெறியானது சித்த மருத்துவ பீடமாக தரமுயர்த்தப்பட்டு இதன் சேவை மேலும் விஸ்தரிக்கப்பட வேண்டும் என்பதே எமது சமூக எதிர்பார்ப்பும் எனது அவாவும் ஆகும்.

சித்த மருத்துவத்தில் அடங்கியுள்ள பல அரிய விடயங்களை மக்களிடையே கொண்டு செல்ல ஒரு கருவாக அமையும் இவ்விதழ் வெளிவர அயராது உழைத்த விரிவுரையாளர்கள், சித்தமருத்துவ மாணவர் ஒன்றியத்தினர், மாணவர்களுக்கும் எனது பாராட்டுக்களையும், ஆசியையும் தெரிவித்துக் கொள்கிறேன்.

### **பேராசிரியர் க. கந்தசாமி**

தகுதிவாய்ந்த அதிகாரி  
யாழ்ப்பாணப் பல்கலைக்கழகம்.





## யாழ்ப்பாணப் பல்கலைக்கழக சீரேஷ்ட மாணவ ஆலோசகரின் வாழ்த்துச் செய்தி

யாழ்ப்பாணப் பல்கலைக்கழக சித்த மருத்துவ மாணவர் ஒன்றியம் வெளியிடும் “சித்த மருத்துவ இதழ் 2016 - 2017” என்ற மலருக்கு எனது வாழ்த்துச் செய்தியை வழங்குவதில் மிகவும் மகிழ்ச்சியடைகிறேன்.

பசுமை என்ற எண்ணக்கரு இப்பொழுது எல்லாத்துறையிலும் செயல்படுத்தும் போது, மருத்துவத்துறையில் பண்டைத் தமிழ் சித்தர்கள் உருவாக்கிய இந்த மருத்துவத்துறை என்றும் எப்பொழுதும் பசுமையானது.

இதனை காலத்தின் தேவைக்கேற்றவாறு மாற்றங்களைக் கொண்டு வந்து உலகளாவிய பசுமை மருத்துவமாக மாறுவதற்கு எமது சித்த மருத்துவ அலகு மிகவும் உழைத்துவரும் வேளையில் இந்தமலர் வெளிவருவதில் மிகவும் பெருமை அடைகிறேன். அடுத்து வெளிவரும் மலர் சித்த மருத்துவ பீடமாக தரம் உயர்த்தப்பட்ட நிலையில் வெளிவர வாழ்த்துகிறேன்.

**கலாநிதி பூ. ஐங்கரன்**

சீரேஷ்ட மாணவ ஆலோசகர்  
யாழ்ப்பாணப் பல்கலைக்கழகம்.



## சித்த மருத்துவ அலகின் தலைவரின் வாழ்த்துச் செய்தி

சித்த மருத்துவ மாணவர் ஒன்றியத்தினால் வருடாவருடம் “சித்த மருத்துவ இதழ்” என்னும் இதழ் வெளிவருவதையிட்டு சித்த மருத்துவ அலகின் தலைவர் என்ற வகையில் பெருமையடைகின்றேன்.

இவ்விதழில் மாணவர்களின் ஆக்கங்கள், கட்டுரைகள் வெளிவருவதால் மாணவர்களின் திறன்களையும், ஆற்றல்களையும் வெளிக் கொண்டுவர முடியும். இவ்வாறான சஞ்சிகைகள் மூலம் சித்த மருத்துவத்தைப் பற்றிய அறிவு மேன்மேலும் வலுவுற்று மாணவர் மத்தியிலும் சித்த மருத்துவ சமூகத்திலும் பரப்பப்படும் என்பதில் ஐயமில்லை. ஒவ்வொருவருடமும் இவ்வாறான சஞ்சிகை வெளிவருவதற்கு மாணவர்களிற்கு இறைவனது ஆசிகள் உரித்தாகுக.

**வைத்தியகலாந்தி. திருமதி. த. தீபன்**

தலைவர்,

சித்த மருத்துவ அலகு,

யாழ் பல்கலைக்கழகம்.



## முன்னாள் ஒன்றியக் காப்பாளர், தலைவரின் வாழ்த்துச் செய்தி

பல அரிய மருத்துவக் கருத்துக்களைத் தாங்கி “சித்தமருத்துவ இதழ் 2016-2017” என்னும் இதழானது ஒன்றியத் தலைவர், இதழாசிரியர், மலர்க் குழுவினர் அவர்களது விடா முயற்சியாலும் சித்த மருத்துவத்தின்பால் கொண்ட விருப்பினாலும் இவ்விதழ் தங்கள் கைகளில் தவழ்வதையிட்டு மகிழ்ச்சி அடைகிறேன்.

நாம் ஒவ்வொருவரும் சுகமாக வாழவேண்டும் என்று விரும்புகிறோம். நாம் செய்யும் ஒவ்வொரு செயலும் நேரடியாகவோ, மறைமுகமாகவோ நாம் சுகமாக இன்றும் பின்னரும் வாழ்வழி செய்கின்றன. அந்த வகையில் இவ்விதழானது மருத்துவக் கருத்துக்களையும், மருத்துவம் சாராத பல வாழ்க்கைக்குத் தேவையான பல கருத்துக்களையும் தாங்கி புத்துயிர் பெற்று மலர்ந்துள்ளது.

இவ்விதழானது 61 ஆக்கங்களைக் கொண்டுள்ளது. இவ்விதழில் மூலிகைகள், அவற்றின் பயன்கள், நோய்கள் தொடர்பான விளக்கங்கள், அவற்றிற்கான தீர்வுகள், உணவுப் பழக்க வழக்கங்கள், கவிதைகள், கட்டுரைகள், சிறுகதைகள், ஓவியங்கள் எனப் பல அம்சங்களைக் கொண்டிருப்பது மிகச் சிறப்பாகும்.

எமது அலகில் கல்வி பயிலும் மாணவர்களது பல் திறமைகளை வெளிக் கொணரும் வகையில் இவ்விதழ் அமையப் பெற்றிருப்பது வரவேற்கத்தக்க விடயமாகும். இது எதிர்காலத்தில் சிறந்த மருத்துவர்களை மக்கள் மத்தியில் உருவாக்க அடிக்கல்லாக அமையும்.

இம் மாணவர் ஒன்றியமானது பல தேசிய ரீதியில் இடம் பெற்ற கண்காட்சிகளில் பங்குபற்றி சுகாதாரம் சம்பந்தமான கையேடுகளை வழங்கி சமூகத்தின் பல்வேறுபட்ட மக்களுக்கும் சித்த மருத்துவம் தொடர்பான விழிப்புணர்வைச் சென்றடைய உதவிய மாணவ ஒன்றியத்தினருக்கு எனது பாராட்டுக்களைத் தெரிவித்துக் கொள்கிறேன்.

இதேபோன்று இனிவரும் மாணவ ஒன்றியங்களும் மருத்துவ இதழ்களை வெளிக் கொண்டு சித்த மருத்துவத்தை உலகறியச் செய்யவேண்டும். இவ்விதழானது சிறந்த முறையில் வெளிவர அயராது உழைத்த மாணவ ஒன்றியத்தினருக்கு எனது ஆசிரியையும் பாராட்டுக்களையும் தெரிவிப்பதோடு தொடர்ந்தும் மாணவ ஒன்றியத்தின் செயற்பாடுகள் நல்ல முறையில் இடம்பெற எல்லாம் வல்ல இறைவனை வேண்டி நிற்கின்றேன்

### வைத்திய கலாநிதி (சீருமதி) வீனியன் சத்தியசீலன்

சிரேஷ்டவிரிவுரையாளர்

தரம் - I

சித்த மருத்துவ அலகு

யாழ் பல்கலைக்கழகம்



## மாணவ ஆலோசகரின் வாழ்த்துச் செய்தி

யாழ் பல்கலைக்கழக சித்த மருத்துவ மாணவர் மன்றத்தின் முயற்சியால் வருடாந்த இதழ் “சித்த மருத்துவ இதழ் 2016-2017” வெளிவருவதையிட்டு மிக மகிழ்ச்சியடைகிறேன். இந்தப் பதிப்பு மருத்துவத் தகவல்கள், கட்டுரைகள், கவிதைகள், சிறுகதைகள், ஓவியங்கள் போன்ற பல படைப்புக்களைத் தாங்கி வெளி வருகின்றது. இதன் மூலம் மாணவர்களின் பல்வேறுபட்ட துறைகளில் உள்ள ஆர்வத்தை விளங்கக் கூடியதாக உள்ளது.

இவ்விதமானது சித்த மருத்துவத் துறையின் வளர்ச்சிக்கும், மாணவர்களினது ஆற்றல்களை வெளிக்கொணர்வதற்கும் உரிய சாதனம் மட்டுமல்லாமல் பொது மக்களுக்கு சித்த வைத்தியம் பற்றிய சரியான விளக்கங்கள் அறிவு பூர்வமாக அளிக்கப்படும் ஓர் ஊடகமாகவும் விளங்க வேண்டும். சித்த மருத்துவ மாணவ மன்றத்தின் ஆக்கபூர்வமான இப்பணி மேன்மேலும் வளர்ந்து தொடர்ந்தும் சிறப்பான முறையில் வெளிவர வேண்டுமென மனதார வாழ்த்துவதுடன் இறைவனின் ஆசியையும் வேண்டி நிற்கின்றேன்.

K. S. Rajan

**பாக்பர். திருமதி. க. சௌந்தரராஜன்**

மாணவ ஆலோசகர்,  
சித்த மருத்துவ அலகு,  
யாழ் பல்கலைக்கழகம்.



## சித்த மருத்துவ மாணவர் ஒன்றிய பெரும் பொருளாளர்ன் வாழ்த்துச் செய்தி

சித்தர்களால் அருளப்பட்ட சித்த மருத்துவமானது தற்காலத்தில் மீண்டும் புத்துயிர் பெற்றதன் சிறப்புத் தன்மைகளை வெளிக்கொண்டு வருகின்றது என்பதில் எதுவித ஐயமுமில்லை.

“வேர் பார் தளைபார் மிஞ்சினக்கால்  
மெல்ல மெல்ல பஸ்பம் செந்தூரம் பார்”

என்ற வாக்கிற்கிணங்க தற்காலத்தில் மக்கள் யாவரும் மூலிகைசார் மருந்துகளைப் பயன்படுத்துவதில் ஆர்வம் காட்டி வருகின்றனர். இவற்றைக் கருத்திற் கொண்டு, சகல மக்களுக்கும் பயன்தரும் வகையில் யாழ்ப்பாணப் பல்கலைக்கழக சித்த மருத்துவ மாணவர்களின் எண்ணக்கருத்துக்கள் மற்றும் பல்துறைசார் ஆக்கங்கள் யாவும் கட்டுரைகள், சிறுகதைகள், கவிதைகள், ஓவியங்கள், சிறு துணுக்குகள் வடிவில் 'சித்த மருத்துவ இதழ் 2016 - 2017' மூலம் வெளியிடப்படுவதையிட்டு சித்த மருத்துவ மாணவர் ஒன்றியப் பெரும் பொருளாளராக பெருமிதம் கொள்வதுடன், பல நெருக்கடியான சூழ்நிலைகளுக்கு மத்தியிலும் இவ் இதழை வெளியிடவுள்ள சித்த மருத்துவ மாணவர் ஒன்றியத்திற்கும், எனதன்பிற்குரிய அனைத்து சித்த மருத்துவ மாணவர்களுக்கும் எனது மனப்பூர்வமான ஆசிகளையும், வாழ்த்துக்களையும் தெரிவித்துக் கொள்கின்றேன்.

Love All - Serve All

Help Ever - Hurt Never

- Baba

**வைத்திய கலாநிதி (செல்வி) வினோதா சண்முகராஜா,**

சித்த மருத்துவ மாணவர் ஒன்றிய பெரும் பொருளாளர்,  
மாணவ ஆலோசகர்



## ஒன்றியத் தலைவரின் உள்ளத்திலிருந்து...

“பயன் தூக்கார் செய்த உதவிநயன் தூக்கின்  
நன்மை கடலின் பெரிது”

- திருக்குறள்

எமது மாணவர் ஒன்றியம் 01.10.2018 அன்று பதவியைப் பொறுப்பேற்றதில் இருந்து இன்றுவரை செயற்குழு உறுப்பினர்களினதும் மாணவர்களினதும் ஒத்துழைப்புடனும் உதவியுடனும் பலவெற்றிகரமான செயற்பாடுகளை முன்னெடுத்ததையிட்டு அகமகிழ்வு அடைவதோடு அனைவருக்கும் சிரம் தாழ்த்தி நன்றிகளைத் தெரிவித்துக் கொள்கிறேன்.

சித்தமருத்துவ இதழின் இதழ்களை விரிக்கின்ற போது ஒன்றியத்தின் தலைவராக அகநிறைவு அடைவதுடன் இவ்விதழிற்கு ஆக்கங்களை வழங்கிய மாணவர்களுக்கும், இதனை நூல் வடிவாக்கிய இதழாசிரியர் மற்றும் இதழ் குழுவினருக்கும், ஆக்கங்களை ஆராய்ந்து செம்மைப்படுத்திய ஒன்றியப் பெரும் பொருளாளர், சிரேஷ்ட விரிவுரையாளர்கள், வைத்தியகலாநிதிகள் ஆகியோருக்கு பணிவான நன்றிகளைச் சமர்ப்பிக்கின்றேன்.

இவ்விதழ் வெளிவர விளம்பரங்கள் மூலம் நிதியுதவி அளித்த விளம்பரதாரர்களுக்கும், என்னோடு பலவிடயங்களில் தோளோடுதோள் நின்ற இளம் பொருளாளர் க. திலக்ஷனிற்கும், என் சக நண்பர்களுக்கும் என் நெஞ்சார்ந்த நன்றிகளைத் தெரிவித்துக் கொள்கிறேன்.

மற்றும் சித்தமருத்துவ அலகின் வளர்ச்சியில் முழு மூச்சாகச் செயற்படும் யாழ் பல்கலைக்கழக மாணவ ஒன்றியத் தலைவர் ந.திவாகரன், செயலாளர் சி.பபிலராஜ், இளம் பொருளாளர் த.கௌரிதரன், ஒன்றிய உறுப்பினர்கள் அனைவருக்கும் பணிவன்பான நன்றிகள். அடுத்து வரும் மாணவர் ஒன்றியத்தினர் மிகவும் சிறந்த முறையில் செயற்பட எனது வாழ்த்துக்களைத் தெரிவித்துக் கொள்கிறேன்.

**ஊர்ஷா**

**திரு. நாகராசா ஊர்ஷாந்**

தலைவர்,

சித்த மருத்துவ மாணவர் ஒன்றியம்,

சித்த மருத்துவ அலகு,

யாழ் பல்கலைக்கழகம்.



## சித்த மருத்துவ மாணவர் ஒன்றியச் செயற்பாடுகளுடன் செயலாளர்...

“சித்த மருத்துவ இதழ் 2016-2017” என்ற இதழ் தன் இதழ்களை விரித்து அனைவரின் கைகளிலும் தவழ்கின்ற இவ்வேளையில் ஒன்றியச் செயலாளராக அகமகிழ்வதுடன் இம்மலர் வெளியீட்டில் பல வழிகளிலும் உதவிய அனைவருக்கும் மனமார்ந்த நன்றிகளையும், சிறப்பாகச் செயற்பட்ட இதழாசிரியர் மற்றும் மலர்க்குழுவிற்கு வாழ்த்துக்களையும் தெரிவித்துக் கொள்கிறேன்.

இவை யாவற்றிற்கும் எமது மாணவர்களின் துடிப்பு, ஆற்றல், முயற்சி தான் காரணம் எனின் அது மிகையாகாது. இந்நூலானது மாணவர்களின் செயற்பாடுகளையும் ஆற்றல்களையும் வெளிக்கொணர களம் அமைத்துக் கொடுப்பதுடன் பொதுமக்களிடையே சித்த மருத்துவம் தொடர்பான நம்பிக்கையையும் விழிப்புணர்வையும் சுகாதாரக் கல்வியை புகட்டுவதாக அமையும்.

இம்மலரிலே எமது ஒன்றியம் பொறுப்பேற்ற 01.10.2018 தொடக்கம் எம்மால் செய்யப்பட்ட செயற்பாடுகள் பற்றி சிறிதளவு உங்களுடன் பகிர்ந்து கொள்ளலாம் என நினைக்கிறேன்.

### ➤ சித்த மருத்துவ மாணவர்களுக்காக

1. நீர் வசதியானது நீர்வழங்கல் வடிகாலமைப்பு சபை மூலம் ஏற்படுத்திக் கொடுக்கப்பட்டது.
2. Sick room சக்தப்படுத்தி மாணவர் பாவனைக்காக விடப்பட்டது.
3. இறுதி வருட மாணவர்களின் மகப்பேற்றியல் பயிற்சி பாடநெறிக்கான ANC Clinic நடைபெறுவதற்கான அனுமதி பெறப்பட்டமை.
4. மருத்துவ மேலணியில் சித்தமருத்துவ இலட்சணை பொறிக்கப்பட்டது.
5. சித்த மருத்துவ மாணவர்களுக்கான இலவச WiFi வசதி பெறப்பட்டமை.
6. சித்த மருத்துவ மாணவர்களுக்கான தனியான மைதான வசதி ஏற்படுத்தப்பட்டமை.
7. நாளாந்த பத்திரிகைகள் மாணவர் பாவனைக்காக மாணவர் பொது அறைக்கென வழங்கப்பட்டமை.
8. மாணவர்களுக்கு இலவசமாக photocopy வசதி மேற்கொள்ளப்பட்டமை. இருப்பினும் இயந்திர பழுதுகாரணமாக வசதி தற்பொழுது தடைப்பட்டமை.
9. மாணவர் பொது அறை இரவு 9.00 மணிவரை பயன்படுத்த அனுமதி பெறப்பட்டமை.
10. மாணவர் பொது அறையில் உடற்பயிற்சிக்கான கண்ணாடி பொருத்தப்பட்டமை.
11. மாணவர் பயன்பாட்டிற்காக மாணவர் பொது அறையில் 87 புத்தகங்கள் காட்சிப் படுத்தப்பட்டமை.

- திருகோணமலை சித்தமருத்துவ வளாகத்தினால் நடாத்தப்பட்ட கண்காட்சியில் பங்குபற்றி Best stall award கிடைக்கப் பெற்றமை.
- வெள்ளத்தினால் பாதிக்கப்பட்ட பாடசாலை மாணவர்களுக்கு கற்றல் உபகரணங்கள் சேகரித்து வழங்கப்பட்டமை.
- **சித்தமருத்துவ அலகின் தரமுயர்த்தல் தொடர்பாக**  
சித்தமருத்துவ அலகின் தரமுயர்த்தல் தொடர்பாக உயர்கல்வி அமைச்சுக்கும் பல்கலைக்கழக மானியங்கள் ஆணைக்குழுவிற்கும் வேண்டுகோள் கடிதம் வழங்கப் பட்டது.
- **சித்த மருத்துவ வாரம்**  
சித்தமருத்துவ வாரம் 26.10.2018 - 02.11.2018 வரை நடைபெற்றது. அதில் உள்ளக மற்றும் வெளியக விளையாட்டுப் போட்டிகள் நடைபெற்றதுடன் சிரமதானப் பணி, இரத்ததான முகாம் சிறப்பாக நடாத்தப்பட்டதுடன் வெற்றியீட்டிய மாணவர்களுக்கான பரிசளிப்புவிழா Medicos Nite - 2018 நடைபெற்றது.
- **மண்பானையில் நீர் வழங்கல்**  
சித்த மருத்துவ அலகினுள்ளும் பொதுமக்கள் பாவனைக்காக வளாகத்திற்கு வெளியிலும் மண்பானையில் குடிநீர் வசதி ஏற்படுத்தப்பட்டது.
- **மாணவர் ஒன்றியம்**  
மாணவர் ஒன்றிய அறை சீரமைக்கப்பட்டு இணைய இணைப்புக்களுடன் கணினிகள் பொருத்தப்பட்டமை. ஒன்றியத்திற்கான இறப்பர் முத்திரைகள், முகவரி கடிதம், பதாகைகள் அச்சிடப்பட்டமை.
- **சமய நிகழ்ச்சிகள்**
  1. நவராத்திரி பூஜை இம்முறை சிறப்பாக நடாத்தி வாணி விழாவும் விஜயதசமியும் கொண்டாடப்பட்டு அதனையொட்டி கோலப்போட்டி மற்றும் மாலை கட்டல் போட்டி மாணவர்களிடையே நடாத்தப்பட்டு பரிசில் வழங்கப்பட்டது.
  2. ஒளிவிழாவும் அதனை முன்னிட்டு கிறிஸ்மஸ் மர அலங்கரிப்பு, மற்றும் கரோல் கீதம் இசைக்கும் போட்டி என்பன நடாத்தப்பட்டு வெற்றியீட்டிய மாணவர்களுக்கு பரிசுகள் வழங்கப்பட்டது.
  3. இப்தார் நிகழ்வு சிறப்பாக நடாத்தப்பட்டமை.
  4. சிவராத்திரி தினம் திருவாசக மண்டபத்தில் அனுஷ்டிக்கப்பட்டது.
  5. பன்றித்தலைச்சி அம்மன் ஆலயத்தில் பங்குனித்திங்கள் பொங்கல் விழா கொண்டாடப்பட்டது.
  6. தைப்பொங்கல் விழாவும் உறியடி நிகழ்வும் கொண்டாடப்பட்டது.



➤ **சித்தர் தினம்**

ஆண்டு தோறும் கொண்டாடப்பட்டு வரும் சித்தர் தினமானது அகத்தியர் குரு பூசைத்தினமன்று முதூர் திருக்கரை சயம்பதி கங்குவேலி அகத்தியர் ஸ்தாபன சிவன் ஆலயத்திலும் சித்த மருத்துவ வளாகத்திலும் அனுட்டிக்கப்பட்டது.

➤ **சித்தமருத்துவ இதழ் வெளியீடு**

2016-2017 கல்வியாண்டிற்கான இதழ் வெளியீடும் அதற்கான ஆக்கங்களுக்கிடையிலான போட்டிகள் மாணவர்களிடையே நடாத்தப்பட்டன.

➤ **ஒன்றியத்தினால் மாணவர் தேவைக்காக கோரப்பட்டு இதுவரை கிடைக்காதவை**

1. சித்த மருத்துவ அலகிற்கென பேருந்து.
2. கேட்போர் கூட ஒலி ஒளியமைப்பு.
3. விளையாட்டு பொருட்கள் மற்றும் உடற்பயிற்சி உபகரணங்கள்.
4. விளையாட்டு பயிற்றுவிப்பாளர்.
5. கல் இருக்கைகள்.
6. சிற்றுண்டிச்சாலை தொலைக்காட்சி திருத்தப்படல்.

சித்த மருத்துவம் வளர்வதற்கும் சமூகத்தில் தனக்குள்ள பாரிய பணிகளை நிறைவேற்றவும் எமது அலகானது அனைத்து வசதிகளையும் அதிகாரங்களை உடையதாக தரமுயர்த்தப்பட வேண்டும் என்பதே எமது அபிலாஷையாகும். அதற்காக எமது ஒன்றியம் பல முயற்சிகளை எடுத்துள்ளது.

எல்லாவற்றிற்கும் மேலாக எமது சமூகத்தை இயற்கையான ஆரோக்கியமான பாதையில் ஒரு சில அடிகளாக அழைத்துச் செல்ல முடியுமானால் அதுவே எமது மாணவர் ஒன்றியத்தின் மிகப் பெரிய வெற்றியாகும்.

மேலும் இதேபோல் அடுத்துவரும் ஒன்றியமும் சித்தமருத்துவ இதழை அச்சிடவேண்டும் எனவும் மாணவர்களால் சித்தமருத்துவ ஆய்வுகள் மேற்கொள்ளப்பட வேண்டும் எனவும் இறைவனைப் பிரார்த்திக்கிறேன்.

எமது ஒன்றியம் ஓரளவிற்கு சிறப்பான முறையில் செயற்பட்டுள்ளது என்ற மனநிறைவுடன் இம் மலர் மலர உதவிய சகலருக்கும் நன்றிகளைத் தெரிவித்துக் கொள்கின்றேன்.

**செல்வீ. பீரியங்கா அருள்வதனன்**

செயலாளர்,

சித்த மருத்துவ மாணவர் ஒன்றியம்,

சித்த மருத்துவ அலகு,

யாழ் பல்கலைக்கழகம்.



## இதழாசிரியர் இயத்தல்ருந்து...

“சித்தமருத்துவ இதழ் 2016-2017” என்னும் இதழானது தங்கள் கைகளில் அழகாக மலர்வதற்கு அருள் பாலித்த இறைவனுக்கு இருகரம் கூப்பி எனது நன்றியை முதற்கண் தெரிவித்துக் கொள்கின்றேன்.

சித்த மருத்துவமானது இயற்கையானதும் தொன்மையானதும் ஆன மருத்துவம். சித்த மருத்துவமானது மருந்து, வாதம், யோகம், ஞானம் என்னும் 04 நிலைகளைக் கொண்டது. இந்நான்கு படிநிலைகளும் மரணமில்லாப் பெருவாழ்வை பெறுவதற்கான முறைகளாகவும் ஒழுக்கச் செயல்களாகவும் உள்ளன. பொதுவாக மருத்துவத்தின் நோக்கம் மக்கள் பிணியின்றி சுகவாழ்வு வாழ வழி வகுத்தல் ஆகும். ஆனால் சித்தமருத்துவம் இதற்கு பின்வருமாறு பொருள் தருகிறது. திருமந்திரத்தில்

“மறுப்பது உடல் நோய் மருந்தெனல் ஆகும்  
மறுப்பது உள நோய் மருந்தெனல் சாலும்  
மறுப்பது இனி நோய் வராது இருக்க  
மறுப்பது சாவை மருந்தெனல் ஆகும்”

அதாவது மரணம் வராமல் தடுப்பது மருத்துவம் என மேலுள்ள பாடல் கூறுகிறது.

அத்தகைய சிறப்புக்கள் வாய்ந்த சித்த மருத்துவத்தினை மக்கள் மத்தியில் கொண்டு செல்வதற்கு “சித்தமருத்துவ இதழ் 2016-2017” வழி செய்யும் என நம்புகின்றேன். சித்தமருத்துவ மாணவர்களின் எம் மருத்துவம் சார்ந்த புலமைகளை மட்டும் வெளிக்கொணராது அவர்களது கவிதை, கட்டுரை, சிறுகதை, ஓவியம் போன்ற பல்திறமைகளை வெளிப்படுத்தும் வகையில் இவ்விதழானது ஆக்கப்பட்டுள்ளது.

மாணவர்களின் இவ்வாறான திறமைகளுக்கு மகுடம் சூட்டும் வகையில் நடாத்தப்பட்ட போட்டிகளுக்கு மதிப்பீட்டாளர்களாக செயற்பட்ட வைத்தியகலாநிதி அ. அரவிந்தன் மற்றும் வைத்தியகலாநிதி ஐ. ஜெபநாமகணேசன் அவர்களுக்கும் எனது மனமார்ந்த நன்றிகள்.

இவ்விதழானது சிறப்புற வெளிவருவதற்கு உதவிய ஒன்றியப் போஷகர், பெரும் பொருளாளர், தலைவர், உதவி இதழாசிரியர் மற்றும் மலர்க் குழுவினருக்கு எனது உளமார்ந்த நன்றிகள்.

**செல்வ். காரூண்டா ஸ்ரீக்ருஷ்ணராஜா**

இதழாசிரியர்,  
சித்த மருத்துவ மாணவர் ஒன்றியம்,  
சித்த மருத்துவ அலகு,  
யாழ் பல்கலைக்கழகம்.



## உதவி இதழாசிரியர் உள்ளத்திலிருந்து...

உணவே மருந்து மருந்தே உணவு. கடவுளால் படைக்கப் பட்ட அனைத்து தாவரங்களும், உயிரினங்களும், உலோகங்களும் மனித நலனுக்காக பயன்படும் ஆற்றல் உள்ளவை என்பது சித்த மருத்துவத்தின் கோட்பாடாகும். இக் கோட்பாட்டையுடைய சித்த மருத்துவமானது முற்காலத்தில் இலங்கை, இந்தியா போன்ற தமிழ் பேசும் மக்கள் வாழ்மிடங்களில் மாத்திரம் முடங்கிக் கிடந்தாலும் இன்று மேலைத்தேய மக்களிடையேயும் பிரசித்தி பெற்று இருப்பது சிறப்புக்குரிய விடயமாக இருப்பினும் கூட வளர்ந்துவரும் உலகமயமாக்கல் எனும் பொருளாதாரக் கொள்கை நடைமுறைப்படுத்தப்பட்டால் சித்த மருத்துவத்தின் நோக்கமும் தன்மையும் மாறி விடுவதற்கான வாய்ப்புண்டு. இது தவிர்க்கப்பட வேண்டும். இதைத் தவிர்ப்பது சித்தமருத்துவ மாணவர்களாகிய நம் ஒவ்வொருவரதும் தனிப்பட்ட கடமையாகும்.

ஆகவே வருடாந்தம் மாணவர் ஒன்றியத்தால் எமது மருத்துவத்தின் சிறப்பானது நூல் வடிவில் உருப்பெற்று வெளியிடப்படும். அவ்வகையில் இவ்வருடமும் எம் ஒன்றியத்தால் சித்தமருத்துவத்தின் மகிமை மற்றும் இக்காலகட்டத்தில் பேசப்பட்டு வரும் சமூகப் பிரச்சினைகள் உள்ளடங்கிய நூலானது வெளியிடப்படுவதையிட்டு உதவி இதழாசிரியர் என்ற வகையில் நான் பெருமகிழ்ச்சியடைகின்றேன்.

இன்று உங்கள் கைகளில் தவழும் இந்நூலானது பல நல்லுள்ளங்களின் பங்களிப்பாலும் தியாகங்களாலும் உருவாகியது என்பதே உண்மை. அவ்வகையில் இந்நூலுக்காக உழைத்த விரிவுரையாளர்கள், ஒன்றியத்தலைவர், இதழாசிரியர், மலர்க்குழு அங்கத்தவர்கள், சகமாணவர்கள், சிரேஷ்ட மற்றும் கனிஷ்ட மாணவர்களுக்கும் இத் தருணத்தில் என் உள்ளம் கனிந்த நன்றிகளைக் கூறிக் கொள்வதுடன் எம் அனைவரதும் உழைப்புக்கமைவாக இந்நூலானது தரமான ஒரு படைப்பாக இருக்குமென நான் நம்புகின்றேன்.

**செல்வன். M.A.F.ஆம்ஸா**

உதவி இதழாசிரியர்,  
சித்த மருத்துவ மாணவர் ஒன்றியம்,  
சித்த மருத்துவ அலகு,  
யாழ் பல்கலைக்கழகம்.

**SIDDHA MEDICAL STUDENTS' ASSOCIATION  
2016 - 2017**

<b>Patron</b>	:	Dr. (Mrs) T. Thileepan
<b>Senior Treasurer</b>	:	Dr. (Ms) V. Sanmugarajah
<b>President</b>	:	Mr. N. Harishanth
<b>Vice President</b>	:	Mr. M.M.M. Hassan
<b>Secretary</b>	:	Miss. A. Pireyanga
<b>Asst.Secretary</b>	:	Miss. P. Anoja
<b>Junior Treasurer</b>	:	Mr .K. Thilakshan
<b>Editor</b>	:	Miss. S. Karunya
<b>Asst. Editor</b>	:	Miss. Imza Azmi
<b>Committee Members</b>	:	Mr. A. Victor George Miss. J. Ganga Mr. S. Sivagajendran Miss. A. Palastina Mr. P. M. Rishath Miss. S. Shankeerna Mr. R. Prashanthakumar Mr. J. Vithusan



## இயற்கை வாழ்வியலே இயற்கை மருத்துவம்

ஒன்றி ஒன்றி நின்று அறிவைப்பழக்க  
உறுதி, நுட்பம், சக்தி, இவை யதிகமாகும்  
அன்று அன்று அடையும் அனுபவங்கள் எல்லாம்  
அறிவினிலே நிலைத்துவிடும் ஆழ்ந்து ஆய்ந்து  
நன்று என்று கண்டபடி செயல்கள் கற்றும்  
நற்பண்பு புலன்களுக்கு அமைந்துபோகும்  
என்றென்றும் கருவிடத்தே அறிவை ஒன்றும்  
இயற்கை முறை சிறப்புடைத்துஇதே தவமாய்  
-வேதாந்த மகரிஷி-

உலகம் தோன்றிய நாள் முதல் வாழ்வும் நடைபெறுகிறது. வாழ்வுடனேயே தோன்றியதுதான் இயற்கை வாழ்வும். அது ஒரு வாழ்க்கை முறையேயன்றி வெறும் சிகிச்சை முறையல்ல. தக்கசூழல், தக்க உழைப்பு, தக்க உணவு இவையே இயற்கை வாழ்வியலின் அடிப்படையாகும். மனிதன் நிலைத்த இன்பத்துடன் வாழப்பிறந்தவன். மனத்தின்மூலம் புலன்களை அடக்கித் தன்னை ஆளத் தெரிய வேண்டும். தன்னை ஆளத் தெரிந்தவனுக்கு இன்பம் தானே வந்தடையும்.

### ஒழுங்கு ஊராடும்

இயற்கை மருத்துவம் என்பது வாழ்க்கையைப் பற்றிய நம் கருத்தை பரிமாற்றிக்கொள்ளுவது. அதாவது நம் வாழ்க்கையை, ஆரோக்கிய விதிகளை அனுசரித்து ஒழுங்குபடுத்திக்கொள்ளுவது என்பது பொருள். அது மருத்துவ மனையிலிருந்து இலவசமாகவோ அல்லது பணம் கொடுத்தோ மருந்துவாங்கிச் சாப்பிடும் காரியமல்ல. வைத்தியசாலையில் இலவசமாகச் சிகிச்சை பெறுகின்றவன் தர்மம் வாங்குகிறான். இயற்கை மருத்துவத்தை ஏற்றுக்கொண்டவனோ ஒருபோதும் பிச்சை ஏற்பதில்லை. சுயஉதவி, சுயமரியாதையை அவன் வளர்த்துக்கொள்கின்றான். அவன் தன் உடம்பிலிருந்து நச்சுக்களை வெளியேற்றுவதன் மூலம் தன்னை குணப்படுத்திக்கொள்ள முயல்கின்றான். எதிர்காலத்தில் நோய்வாய்ப்படாமல் இருக்க எச்சரிக்கையுடன் வாழ்கின்றான் என்றார் மகாத்மகாந்தி.

நோய்களினின்று விடுதலை பெறுவதும், உடல்நலம் பேணுதலும் மட்டுமே இயற்கை வாழ்வின் நோக்கங்களல்ல. பண்பட்ட உள்ளத்தை உருவாக்குதலும், சீரிய வாழ்வைப் பின்பற்றுதலும், உளவியலும், இயற்கை முறையில் விவசாயம் முதலியன செய்தலும் இவ்வறிவியலில் அடங்கும்

### உணவே மருந்து, மருந்தே உணவு

உயிரினம் வாழ ஒளியும், காற்றும், நீரும், மண்ணும், இவைகளின் கூட்டால் உருவாக்கப்படும் உணவும் இன்றியமையாததாகும். எந்தவொரு விலங்கும், பறவையும் மருந்து மாத்திரை சாப்பிடுவதில்லை. அவை ஆரோக்கியமாக நோய்

எதுவுமின்றி தமது வாழ்நாள் முழுவதும் இயல்பாக வாழுகின்றன. மனிதர்கள் மட்டும் நோய்களால் பீடிக்கப்பட்டு, மரணத்தின் பிடியில் சிக்கி, நிம்மதியில்லாமல் நடைபிணமாக உழலுகின்றனர். இதற்குத் தீர்வுதான் என்ன? இயற்கை மருத்துவமே சிறந்த வழி. ஏன்? எப்படி? இயற்கை மருத்துவம், உணவே மருந்து மருந்தே உணவு என்ற அகிம்சை வழியில் அமைந்துள்ளது. எல்லோரும் எளிதில் ஏற்று கடைப்பிடிக்கக்கூடியது. பக்கவிளைவுகள் இல்லாதது. நோய் மீண்டும் மீண்டும் வருவதில்லை. நமக்கு நாமே மருத்துவராய் இருந்து, நம்மையும், நமது சுற்றத்தையும், ஏன் சமூகத்தையும் காத்துக்கொள்ளலாம். ஏனெனில், தன்னை அறிதலே முழுமுதற் கடமை. தன்னைத்தானே அறிவது ஆன்மீகம். தன்னுடலைத் தானே அறிவது ஆரோக்கியம்.

#### உடலைப் பேணும் முறைகள் சில

- ❖ வைகறையில் துயிலெழுதல் நீராடுதல்
- ❖ உடையில் தூய்மை
- ❖ காலைக்கடன் முடித்தல்
- ❖ பசித்துப் புசித்தல்
- ❖ உணவில் சீர்திருத்தம்
- ❖ சுவைத்து அருந்துதல்
- ❖ மென்று உண்ணுதல்
- ❖ வாய்கொப்பளித்தல்
- ❖ உழைப்பு
- ❖ உறவை மேம்படுத்துதல்
- ❖ நேராக நடத்தல்
- ❖ நிமிர்ந்து உட்காருதல்
- ❖ சோம்பலற்ற நிலை
- ❖ உடற்பயிற்சி
- ❖ உறக்கம்

**திரு.முருகதாஸ் மயூரன்**

34ஆம் அணி

#### Reference:

- [HTTPS://natural food world.wordpress.com](https://natural food world.wordpress.com)

## ஆரோக்கிய உலகைக் காண விழ்த்தெழுவிர்!

தமிழன்னை பெற்றெடுத்த மாந்தர்களே!  
இன்னுமா தூக்கம்?  
விடியலைக் காண விழித்திடுவீரோ  
ஆழப்புதைந்துவிட்ட - எம் மருத்துவத்தை  
ஊற்றெடுக்கத் துயில் விழிப்பீரோ

நவீனமென்னும் மாயவுலகில் மூழ்கித் திளைப்போரே!  
மூழ்கியது போதும்  
எம் மண்ணின் தொன்மையை மறந்திடுவீரோ  
சித்தர் எமக்களித்த அரிய பொக்கிசங்களின் மகிமையை  
இவ்வுலகிற்குக் காட்ட விழிப்பீரோ

சொகுசு வாழ்வு தனில் மயங்கிக் கிடப்போரே  
இன்னுமா மயக்கம்  
நோயின்றி வாழ்ந்த எம் மூதாதையரின்- மகிழ்ச்சிகரமான  
வாழ்வு முறை தனை அறிய- ஆவலுற்று  
மயக்கத்திலிருந்து எழுவீரோ

சோம்பிச் சோம்பிச் சுயநலமுற்றுக் கிடப்போரே- பொதுநலம் காண  
விரைந்து எழுவீரோ  
ஏடுகளைப் புரட்டிச் சித்த மருத்துவத்தின்  
மகத்துவம் தனை உணர்ந்து- ஆய்வுதனில்  
இவ்வுலகிற்கு எம்மருத்துவப் பெருமையைப் பறை சாற்றிடுவீரோ

மூலிகை மருந்து செய்து- இயற்கையினால்  
நோயற்ற சமூகத்தை உருவாக்கிடுவீரோ  
வீடுதோறும் மூலிகை வேண்டும் என்றிடுவீரோ- அதுவும்  
விடுதலைக்கே - ஆம்  
ஆரோக்கியமற்ற சூழலிலிருந்து விடுபடவே என்றுரைத்திடுவீரோ...

செல்வி. இந்துவழியா சண்முகநாதன்  
32ஆம் அணி



## உன் கனவிற்கு உயர் கொடு

பயம்! பயம் வரலாம், பயம் இருக்கலாம், பயம் இருந்தாலும் நீ செய்ய வேண்டும் என நினைக்கும் காரியத்தை செய் உன்னுடைய திறமையின் எல்லையைக் கண்டு பிடித்து அதை நீயே வளர்த்துக்கொள்.

உன் திறமை எந்த நிலையில் உள்ளது, உன் வாழ்க்கை எந்த நிலையில் உள்ளது என நீ தான் கண்டு பிடிக்க வேண்டும்.

நீ தோற்றுப் போகாத வரை உன்னால் ஜெயிக்க முடியாது. ஆம் ஒரு காரியம் பண்ணி நீ தோற்றுபோகாத வரை உன்னால் எதையும் கற்றுக்கொள்ள முடியாது. மாறாக தோல்வி வரும் என்று தோல்விக்கு பயந்தாய் எனில் உன்னால் எதுவுமே செய்யமுடியாது.

மற்றவர்கள் எவ்வளவோ திறமை, அனுபவம் வாய்ந்தவர்களாகவும் இருக்கலாம், சாதிப்பதற்குரிய அனைத்து பொருட்களும் இருக்கலாம். ஆனால் உன்னால் யாரை வேண்டுமானாலும் எந்த காரியத்திலும் ஜெயிக்க முடியும். உன்னுடைய பார்வை உன் இலட்சியத்தின் மீதும் உன் கனவின் மீதும் இருக்குமாயின், உன்னைச் சுற்றி இருப்பவர்களை விட நீ உன் மேல் தன்னம்பிக்கை கொள். தோல்வியைக் கண்டு பயப்படாது எதிர்த்து நின்று வெற்றிக்கொள். இந்த மனஉறுதியை உன் மனதில் கொண்டால் இந்த உலகத்தையே உன்னால் வெற்றி கொள்ளமுடியும்.

உன் எதிர்காலம் எவ்வாறு இருக்கவேண்டும் நீ எவ்வாறு வாழவேண்டும் என நீ நினைக்கின்றாயோ அது போல் செயற்படு. அதையே பேசு. நீ எப்போது உன் கனவை நிஜ வாழ்க்கைக்கு கொண்டு வருகின்றாயோ அப்போதே உன் கனவு கனவாக இல்லாமல் நிஜமாக மாறும்.

ஒவ்வொரு விதையினுள்ளும் ஒரு மரம் உண்டு. அதன் வளர்ச்சி, அதன் பயன் எல்லாமே அந்தச் சின்ன விதையினுள்ளே அடங்கி உள்ளது. அதுபோலவே உன் வாழ்க்கை நீ என்னவாக மாற வேண்டும், உன் வாழ்க்கை எவ்வாறு இருக்க வேண்டும். இவ்வாறான எல்லா விடயங்களும் உன் உள்ளேயே உள்ளது. உன் கனவு, உன் இலட்சியம் எல்லாமே உனக்குள் உள்ள விதையினுள்ளே இருக்கிறது. அதனை முயற்சி அது மட்டுமல்ல விடாமுயற்சி எனும் நீர் ஊற்றி உன் விதையை வளர்த்துக் கொள். ஒரு தடவை முயற்சித்து உன் சோம்பேறித் தனத்திற்கு விதியை முட்டுக்கட்டையாக மாற்றாதே.

ஒரு தடவை, இரு தடவை, பல தடவை முயற்சி செய். முன்னேறிக் கொண்டே இரு. முயற்சிக்காமல் வெறுமனே ஓரிடத்தில் தங்கி நிற்க நீ ஒன்றும்

பிணமல்ல. உன் விதை, உன் கனவு, உன் இலட்சியத்திற்கு உயிர் ஊட்ட எத்தனை முறை தோற்றாலும் அத்தனை முறையும் முயற்சி செய்.

ஒவ்வொரு முயற்சியிலும் உன் கனவைத் தோற்கடிக்க துக்கம், தோல்வி, போட்டி, பொறாமை, துரோகம் இவைகளை எதிர்த்து முன்னேற உன் மனதை உறுதிக்கொள்.

ஒரு நாள் மாறும் என உறுதி கொள். உன் சாதனை வெற்றி கொள்ளும். எவ்வாறு அச்சின்ன விதை பனி,மழை,புயல்,வெயில் தாண்டி மரமாக மாறுகின்றதோ அதே போலவே உன் கனவிலும் நீ வெற்றி கொள்வாய்.

நீ வெற்றி கொண்ட பின் உன்னை தோல்வி,துன்பம் துரத்தாமல் இருக்காது. ஆனால் நீ ஜெயித்து வந்த உன் கனவு. நீ பெற்ற அனுபவம் உனக்கும் உன் வாழ்க்கைக்கும் கைகொடுப்பது மட்டுமன்றி உன் குடும்பம் சமூகத்திற்கும் நிழலாய் மாறும்.

You can make history

செல்வி.அ.இமாமியா  
31ம் அணி



### **மன அழுத்தத்தை நீக்கும் உள்ளங்கை**

மன அழுத்தத்திற்கு காரணமாக பல்வேறு விடயங்களை சொல்லலாம். ஆனால் மனஅழுத்தம் தான் நம் உடலில் பல்வேறு நோய்களை ஏற்படுத்தும் என்பதை மறந்துவிடக்கூடாது. இவ்வாறான மன அழுத்தம் அண்டவிடாமல் பார்த்துக் கொள்ள உள்ளங்கை பெரிதும் உதவும். உள்ளங்கையில் தொடர்ந்து அழுத்தம் கொடுத்துவர மனதில் ஏற்படும் சோர்விலிருந்து விடுபடலாம்.



## உயிர்க் காப்பில் முதலுதவி

முதலுதவி என்பது, முதலுதவி பற்றிய அறிவுள்ள, தேர்ச்சிபெற்ற நபரால் நோயாளிக்கு, விபத்துக்குள்ளானவருக்கு, நிலையான கோட்பாடுகள், மற்றும் நுட்பங்களைக் கொண்டு மருத்துவ உதவி கிடைக்கும் வரைகொடுக்கப்படும் உதவி ஆகும்.

**முதலுதவியின் நோக்கங்கள்**

- ❖ Preserve Life - உயிரைக் காப்பற்றுதல்
- ❖ Prevent worse condition - நோய் மேலும் மோசமடைவதைத் தடுத்தல்
- ❖ Promote recovery - குணப்படுத்தலைத் துரிதப்படுத்தல்

**முதலுதவி செய்யவருக்கு இருக்க வேண்டிய பண்புகள்**

- முதலுதவி பற்றிய போதிய அறிவுள்ளவராகவும், பயிற்றுவிக்கப்பட்டவராகவும் இருத்தல்.
- சிறந்த தலைமைத்துவம்
- சுறுசுறுப்பு
- அன்புள்ளம் கொண்டவராக இருத்தல்
- தைரியம்
- பாரபட்சமற்றவராக இருத்தல்

**முதலுதவியில் முன்னுரிமை கொடுக்கப்பட வேண்டிய நிலைமைகள்**

1. நோயாளி சுவாசிக்காமை
2. கடுமையான இரத்தப் போக்கு
3. மயக்க நிலை
4. நஞ்சூட்டப்பட்ட நிலை



**முதலுதவியில் முன்னுரிமை வழங்கப்பட வேண்டி நபர்கள்**

(முன்னுரிமையானது பாதிப்பின் அடிப்படையிலும் தங்கியுள்ளது.)

1. கர்ப்பிணித் தாய்மார்
2. குழந்தைகள் மற்றும் சிறுவர்கள்
3. முதியோர்
4. ஏனையோர்

**மயக்கமுற்ற ஒருவருக்கான ஆரம்பநிலை மதிப்பீடு**

**Danger** - முதலுதவி செய்ய முன் விபத்துக்குள்ளானவர் இருக்கும் இடத்தில் தனக்கு ஏதேனும் பாதிப்புக்கள் ஏற்படாத வண்ணம், தனது பாதுகாப்பை உறுதி செய்த பின்னரே அவ்விடத்திற்குச் செல்ல வேண்டும்.

**Response** - விபத்துக்குள்ளானவரிடம் கேள்விகள் கேட்பதன் மூலமும் தோள்பட்டையைத் தட்டுவதன் மூலமும் அவரிடமிருந்து பதில் எதுவும் கிடைக்கின்றதா

என்பதை அவதானித்தல். அவ்வாறு பதில் கிடைக்காவிடில்,ABCமுறையைத் தொடர வேண்டும்.

### ABC முறை

- **Airway**: நோயாளியின் தலையை சரிக்காமல், முதலுதவி செய்பவர் தனது இரு விரல்களால் நோயாளியின் முகவாய்க்கட்டை (**chin**) உயர்த்தியும், மறுகையால் நோயாளியின் நெற்றியைப் பிடித்தும், தலையை சற்று உயர்த்திச் சுவாசப் பாதையைத் திறக்க வேண்டும்.
- **Breathing** : விபத்துக்குள்ளானவர் சுவாசிக்கின்றாரா என்பதைப் பரிசோதித்தல். சுவாசிக்காவிடில்,CPR ஐ ஆரம்பித்தல். சுவாசிக்கிறார் எனின், குருதிச் சுற்றோட்டத்தைப் பரிசோதித்து வைத்தியசாலைக்குக் கொண்டு செல்லல்.
- **Circulation** : இரத்தப்போக்கு இருப்பின் அதனைக் கட்டுப்படுத்தல். நாடித்துடிப்பைப் பரிசோதித்தல். நாடித்துடிப்பு இல்லையெனின் CPR ஐ ஆரம்பித்தல். வைத்தியசாலைக்குக் கொண்டு செல்லல்.

மயக்கமுற்ற ஒருவருக்கு செய்யும் முதலுதவி (சுவாசம் மற்றும் சுற்றோட்டம் இல்லையெனின்)

1. Ambulance இற்கு அழைப்பை ஏற்படுத்தல்,நோயாளியைக் கொண்டு செல்வதற்கு வண்டியொன்றை ஏற்பாடு செய்தல்.
2. Chest compression - மார்பில் அழுத்தம் கொடுத்தல். நோயாளியின் இரு மார்புகளுக்கிடையில் முதலுதவி செய்பவரின் இரு கைகளையும் பயன்படுத்தி 30 தடவைகள் 100/min என்ற விதத்தில் மார்பழுத்தம் கொடுத்தல்
3. Rescue breathing - செயற்கை சுவாசம்  
நோயாளியின் சுவாசப் பாதையைத் திறந்து இரு மூக்குத் துவாரங்களையும் மூடி 2 தடவைகள் செயற்கை சுவாசம் கொடுத்தல்.
4. Continue - 30:02 CPR



மார்பழுத்தம் மற்றும் செயற்கை சுவாசத்தை 30:02 என்ற விகிதத்தில் நோயாளியை வைத்தியசாலைக்கு அழைத்துச் செல்லும் வரை தொடர வேண்டும். CPR செய்யும் போது நோயாளி சுவாசித்தார் எனின்,CPR செய்வதை நிறுத்தவேண்டும்.

**குறிப்பு :** சிறுவர்கள் மற்றும் குழந்தைகளுக்கு ஆரம்பத்தில் செயற்கை சுவாசம் 5 தடவைகள் கொடுக்க வேண்டும். பின்னர் 30 தடவைகள் மார்பழுத்தம். மார்பழுத்தம் கொடுக்கும் போது சிறுவர்களுக்கு ஒரு கையைப் பயன்படுத்தியும், குழந்தைகளுக்கு 2 விரல்களைப் பயன்படுத்தியும் தொடர வேண்டும். தொடர்ந்து 30:02 என்ற விகிதத்தில் தொடர வேண்டும்.

## குருதிப் போக்கைக் கட்டுப்படுத்துவதற்கான முதலுதவி

1. Direct pressure - காயத்தில் பிற பொருட்கள் எதுவும் இல்லையெனின் தடித்த துணியொன்றினால் நேரடியாக அழுத்தல்.
2. Elevation - காயப்பட்ட பகுதியை இதய மட்டத்திலிருந்து உயர்த்தல்.
3. Lay down - காயப்பட்டவரை தரையில் படுக்க வைத்தல். (கையில் சிறு காயம் எனின் உட்கார வைத்தல்)
4. Bandage - காயத்திற்கு மேல் கட்டுப் போடல்.



**குறிப்பு:** காயத்தில் பிற பொருட்கள் இருப்பின் அவற்றை அகற்றக் கூடாது. (உ+ம்- கண்ணாடி)

## மூக்கில் குருதிப் போக்கு ஏற்பட்டால் செய்ய வேண்டிய முதலுதவி

விபத்துக்குள்ளானவரை முன்னோக்கி குனிய வைத்து மூக்குத் துவாரத்தை 2 விரல்களால் 10 நிமிடங்களுக்கு அழுத்திப் பிடித்து, விட வேண்டும்.

**குறிப்பு:** நோயாளியை வாயினால் சுவாசிக்க அறிவுறுத்தல் வேண்டும். குருதிப் போக்கு நிறுத்தப்படவில்லை எனின், மேற்குறிப்பிட்ட செயற்பாட்டை மீண்டும் செய்ய வேண்டும். இரத்தம் வாயை நோக்கி வந்தால் விழுங்காமலிருக்க அறிவுறுத்த வேண்டும்.



## சுளுக்கு மற்றும் வலிகளுக்கான முதலுதவி

**RICE** முறையை செயற்படுத்த வேண்டும்

- ✓ **Rest**-வலியுள்ள இடத்தை அசைக்காது வைத்தல்.
- ✓ **Ice**-காயப்பட்ட இடத்தை பனிக்கட்டி மூலம் 10 நிமிடங்கள் குளிர்ச்சியாக்கல்.
- ✓ **Compress**-பருத்தி/பஞ்சு வைத்து வலியுள்ள இடத்தை அழுத்துதல்.
- ✓ **Elevate**-காயப்பட்ட இடத்தை இதயமட்டத்திற்கு மேல் வைத்தல்.

## தீக்காயங்களுக்கான முதலுதவி

- ஓடும் நீரில் 20 நிமிடங்களுக்கு தீக்காயம் உள்ள இடத்தைக் கழுவல்.
- ஆடை, அணிகலன்கள் அணிந்திருந்தால் மெதுவாகக் கழற்ற வேண்டும்.
- தீக்காயத்தில் ஏதும் ஒட்டியிருப்பின் அவற்றைக் கழற்றக் கூடாது.
- கொப்புளங்கள் இருப்பின், அவற்றை உடைக்கக் கூடாது.
- Lotions, ointments போன்ற எதுவும் பூசக் கூடாது.
- காயத்தை மெல்லிய சுத்தமான துணியொன்றால் மூடல்.
- வைத்தியசாலைக்கு அழைத்துச் செல்லல்.



## நஞ்சூட்டப்பட்ட நிலைக்கான முதலுதவி

- ♦ உட்கொண்ட நஞ்சு, அதன் அளவு, நேரம் என்பவற்றை அறிதல்.
- ♦ வாந்தி எடுக்க எத்தனிக்காதிருத்தல்.
- ♦ வைத்தியசாலைக்குக் கொண்டு செல்லு முன், சுவாசம், சுற்றோட்டம் என்பவற்றைப் பரிசோதித்தல்.

முதலுதவிகளை செய்த பின்னர் இயன்றளவு விரைவாக நோயாளியை வைத்தியசாலைக்கு அழைத்துச் செல்ல வேண்டும்.

Reference : Basic Techniques of First Aid  
(2<sup>nd</sup> edition 2015)

Miss. M.R.F. Jumana  
34<sup>th</sup> BSMS



### வெண்கள் தலையீல் பூ வைப்பதனால் ஓவ்வளவு நன்மைகளா?

- ரோஜாப்பூ - தலைச்சுற்றல், கண்ணோய் போன்றவற்றைக் குணப்படுத்தும்  
மல்லிகைப்பூ - மன அமைதிக்கு உதவும். கண்களுக்கு குளிர்ச்சிதரும்.  
செண்பகப்பூ - வாதத்தைக் குணப்படுத்தும். பார்வைத் திறனை மேம்படுத்தும்.  
பாதிரிப்பூ - காதுக் கோளாறுகளைக் குணப்படுத்தும். சேர்மானச் சக்தியை மேம்படுத்தும். காய்ச்சல், கண்ணொரிச்சல் போன்றவற்றைச் சரிசெய்யும்.  
செம்பருத்திப்பூ - உடல் உஷ்ணத்தைக் குறைக்கும். தலைமுடிப் பிரச்சினைகளைச் சரி செய்யும்.  
தாமரைப்பூ - தலைஎரிச்சல், தலை சுற்றல் போன்றவற்றைச் சரிசெய்யும். மன உளைச்சலை நீக்கும். தூக்கமின்மையை நீக்கும்.

## போதைவஸ்தும் சமூக சீரழிவும்

எழுது கோலை என் கையில் எடுத்து  
எனது எண்ணப்படி கவி இயற்ற முயல  
எழுதஇயலாமல் என் இதயத்தில் ஒரு நெருடல்  
என்னவென்று சிந்தித்தும் சிந்தைக்கு எட்டா ஒரு உணர்வு

தெளிவிலா என் தன்மையை தெளிவாக்க எண்ணி  
தெருவிலே கால் பதித்து நின்றேன் தென்றல் தீண்ட  
தெவிட்டாத இளமாலை நிகழ்வுகள் எனை உந்த  
தென்றலோடு கதைபேசி மெதுவாக நடந்தேன் காலாற

மெல்லிய மெட்டுக்களாய் என் காதில் பல ஒலிகள் கேட்க  
வலிய மெட்டு ஒன்று காதை அடைத்ததே திடீரென  
என்னவென்று நான் மனதோடு எனையே கேட்க  
என் கண்களோ சுற்றிச் சுழன்றதே பம்பரமாய்

வீதியில் துள்ளி விளையாடிய விடலைப்பையன் அவன்  
வீறென்ற கூவலுடன் விழுந்தான் மண்மீது விநாடியில்  
விக்கித்து போய் விழிவிரித்து நின்றேன் நான்  
விரிந்த விழிகளிலே அவ்நொடிக்காட்சி படமாய்...

மோதிச்சிதைந்த மோட்டார்சைக்கிள் அருகிலே  
முடுக்கி விட்ட பொம்மைகளாக இருமருங்கும் இருவர்  
இருமுகமும் இருண்டு போய் ஒரு முகமாய்த் தோன்ற  
இயலாத தன்மையுடன் நின்றனரே! கை கால் இடற

என்னவென்று எதிர்ப்பட்டோர் மாறிமாறி கேட்க  
எதிரில் நின்றவர் எரிச்சலுடன் எட்டிச் சொன்னார்  
போதைவஸ்து போட்டதால் வந்த கேடுதான் இதுவென்று  
பொல்லாதவராகிப் போகின்றனர் இதை போற போக்கில் கேட்போர்

பள்ளி செல்லும் மாணவன் பாழாகினான் இப் பழக்கத்தினாலே  
பருவவயது ஆடவனும் பாதை மாறிப்போனான் இப் படுகுழியில் விழுந்தே  
பல்லுப்போன கிழவனும் பாதகம் செய்தான் இதைப்பார்த்தே  
பருவவயது மங்கையும் பைத்தியமாகிப் போனாள் இதனாலே

பார்போற்றும் சமூகமாய் பலரும் எமை வாழ்த்த  
பார்த்து பார்த்து இன்பமாய் நாம் வாழ்ந்த காலம் போய் - இன்று  
பற்றற்றுப்போய் வாழ்கின்றோம் பலரும் எம்மைத்தூற்ற  
பாழாய்போன இப்போதைவஸ்துப் பாவனையினாலே

நல்லொழுக்க சீலர் என எமை பாராட்டியோர் இன்று  
தீயொழுக்க மூடர் என எம்மை முத்திரை குத்தினர்  
மனச்சாட்சி எமை ஆட்சி செய்த காலம் போய்  
எதிர்சாட்சியாய் எமை அது கேள்வி கேட்கின்றதே!

கேள்விக்கணைகள் பல எம்மைத்துளைக்க  
பதில்தேடியே அலைந்து திரிந்து தோற்றோம் நாம்  
இறுதியில் கண்டோம் இரு சொல்லில் ஒரு விடை  
அது தான் “போதை வஸ்துப் பாவனை” எனும் பாடை

முடிவு ஒன்று கண்டு முன்னோக்கிச் சென்றேன் வீடு நோக்கி  
என் கவிதைக்கு ஒரு தலைப்புக் கிடைத்தது என்று எண்ணி  
ஆனால் கிடைத்த தலைப்பில் சற்றும் உவகையில்லை  
மாறாக மனதின் கனம் தான் கூடியது ஏனோ!

“போதைவஸ்தும் சமூக சீரழிவும்” என்பதே என் தலைப்பு  
இத் தலைப்பை எழுத முன்பே என் மனதில் ஒரு தவிப்பு  
என்று தான் மாறுமோ இச் சமூக கட்டமைப்பு  
அன்று தான் என் மனதில் பொங்கும் உண்மையான உவப்பு.



செல்வி. துவனிகரா சண்முகசுந்தரமூர்த்தி  
31ம் அணி



## மகிழ்ச்சியும் உடல் நலமும்

வாழ்க்கை மகிழ்ச்சியைக் குறிக்கோளாகக் கொண்டது. ஆனால் தற்காலத்தில் மக்கள் ஆரோக்கியமாகவும் மகிழ்ச்சியாகவும் இல்லை. அதற்குக் காரணம் உடல், மனம் இவ்விரண்டிலும் ஏற்படும் பாதிப்பு ஆகும். அன்று மக்கள் மருந்து மாத்திரை இன்றி, போட்டியின்றிக் கூட்டுக்குடும்பமாக ஒற்றுமையாக நீண்டநாட்கள் வாழ்ந்தனர். இன்று நாம் நாடு விட்டு நாடுகள் பறந்து, குடும்பங்கள் பிரிந்து, தொழிலுக்காகவும் கல்வி செயற்பாடுகளுக்காகவும் பிரிந்து வாழ்ந்து கொண்டிருக்கின்றோம். இதனால் அன்பு, பாசம், ஒழுக்கம் போன்ற நெறிமுறைகள் குறைந்து பல பிரச்சினைகள் உருவாகின்றது. அதுமட்டுமல்லாது பலதரப்பட்ட மக்களையும் சிக்கல்களையும் எதிர்நோக்க வேண்டியுள்ளது.

“இடுக்கண் வருங்கால் நகுக” இது வள்ளுவர் வாக்கு. இதே போன்று “யாதும் ஊரே யாவரும் கேளிர்”. இவ்வாறு அன்றைய முன்னோர்கள் தாம் அறிந்தவற்றையும் அறியாதவற்றையும் தமது ஞானத்தினால் எமக்கு சொல்லி வைத்தார்கள். எனவே நாம் எது வந்தாலும் சிரித்துக்கொண்டே எதிர்த்து நிற்கப் பழகிக்கொள்ள வேண்டும். எமது கையில்ல்தான் எமது வாழ்க்கை. “தொட்டிற் பழக்கம் சுடுகாடு மட்டும்” என்பார்கள். எனவே குழந்தையிலிருந்து நாம் நல்ல பண்புகளைச் சொல்லிக் கொடுப்பது மட்டுமன்றி நாமும் அவர்கள் எம்மைப்பார்த்து பின்பற்றக் கூடிய விதமாக நடந்து கொள்ள வேண்டும். நல்ல உணவுப்பழக்க வழக்கங்களையும் பழக்கிக்கொண்டால் குழந்தை ஒரு நல்ல ஆரோக்கிய மனிதனாக உருவாகும்.

“நாளது ஒன்று போல் காட்டி உயிர் ஈனும் வாள்” என்று உணர்ந்து கொள்ளப் பழக வேண்டும். ஒவ்வொரு நிமிடமும் எம்மைத் தூரத்துகின்றது. அந்தப் பொன்னான நேரத்தை வீணடிக்காது திட்டமிட்டு நம் செயற்பாடுகளைச் செய்யப்பழக வேண்டும். அந்தந்த காலங்களில் செய்யவேண்டியவற்றை காலம் தாழ்த்தாது செய்துமுடிக்க வேண்டும். அதையே “காற்றுள்ளபோதே தூற்றிக்கொள்” என்பார்கள். காலம் கடந்தபின் அதை நினைத்து ஒரு பயனுமில்லை.

தாய், தந்தை, குரு, மூதாதையோரை மதிக்கப் பழக வேண்டும். மாதா பிதா குரு தெய்வம் என்பார்கள். எமது கண்கண்ட தெய்வங்களான பெற்றோரை நாம் முதலில் மதித்து அவர்கள் சொற்கேட்டு நடக்க வேண்டும். அடுத்து ஆசான் சொற்படி நடக்கவேண்டும். அவர்களது அறிவுரைகள் பிற்காலத்தில் எமது வாழ்க்கைக்கு இன்றியமையாததாக அமையும். இவர்களை நாம் மதித்து நடந்தால் இறைவனுடைய ஆசியும் துணையும் எப்பொழுதும் எமக்கு இருக்கும்.

ஒரு சிறந்த மனிதன் உருவாகினால் இலகுவில் ஒரு சிறந்த சமுதாயம் மிளிரும். பஞ்ச சீலக் கொள்கைகளை நாம் பின்பற்றினால் என்றும் இன்பமாக வாழலாம்.

- 1) இன்று எதற்காகவும் சினமடையக் கூடாது.
- 2) இன்று எதற்காகவும் கவலைப்படக் கூடாது.
- 3) இன்று நன்றியுணர்வுடன் இருக்க வேண்டும்.

- 4) இன்று கடினமாக உழைக்க வேண்டும்.
- 5) இன்று மற்றவர்கள் மீது அன்பு செலுத்த வேண்டும்.

இவ்வாறு நாம் காலையில் இதனை எமக்கு நாமே சொல்லி ஞாபகப் படுத்திக் கொள்ள வேண்டும். பின் நாம் படுக்கப்போகும் முன்பு எம்மை நாமே கேட்டுக்கொண்டு எமக்குப் புள்ளியிட்டு மதிப்பீடு செய்துகொள்ள வேண்டும். முதலில் பூச்சியமாக இருந்தாலும் படிப்படியாக எமது புள்ளி உயர்ந்து வர முயற்சி செய்ய வேண்டும்.

மனித உடல், இரத்தம், தசை, எலும்பு, நரம்புகளால் மட்டும் ஆனதில்லை. எமக்கு தெரியாத மற்றோர் சூட்சும உடல் உள்ளது. அதுதான் எமது உடலை இயக்கும் சக்தியாகும். இச்சக்தி மனக்கட்டுப்பாட்டில் உள்ளது. மனம் சோர்வு அடைந்தால் உடலும் சோர்ந்து விடும். மனம் மகிழ்ச்சியுடன் இருந்தால் உடலும் சுறுசுறுப்பாகின்றது. மனம்தான் எல்லாவற்றையும் செய்கின்றது. அத்தகைய மனதில் குற்றமில்லாமல் இருக்க வேண்டும்.

“அழுக்காறு அவா வெகுளி இன்னாச்சொல்-இந்நான்கும்  
இழுக்கா இயன்றது அறம்” - திருக்குறள்

பொறாமை, ஆசை, சினம், கடும்சொல் இந்நான்கும் எம்மை அணுகாமல் பார்த்துக்கொண்டால் நாம் இன்பமாக நோயற்று வாழலாம். நாம் கண்ணாடியில் முன்நின்று நான் அழகாக இருக்கின்றேன், நல்லதையே செய்கின்றேன் என்று 3,4 தடவை உங்களுக்குள் சொல்லிக்கொண்டு நாட்களைத் தொடங்குங்கள். அந்நாளின்பமான நாளாக இருக்கும்.

ஒவ்வொரு நாளும் ஐந்து நிமிடமேனும் இறைவழிபாடு செய்ய வேண்டும். அன்றைய நாளை நல்லவிதமாக அமைத்துத்தந்த இறைவனுக்கு எமது நன்றியை கூறி வழிபட வேண்டும். அத்துடன் மன ஒருமைப்பாட்டிற்காக தியானம் செய்வதும் சிறந்தது. ஐந்து நிமிடம் கண்களை மூடி மனதை ஒருநிலைப்படுத்தி மூச்சுப்பயிற்சி செய்யப் பழக வேண்டும்.

சிரிப்பு தியானத்தை விட சிறந்ததாக கூறப்படுகிறது. மனம் ஒரு புள்ளியில் நிலைத்திருப்பது தியானம். ஆனால் சிரிக்கும்போது அந்தப்புள்ளியும் மறைந்துவிடும். சிரிப்பு இரத்த அழுத்தம் அதனுடன் தொடர்பான உபாதைகளைக் குறைக்கின்றது. அத்துடன் மன இறுக்கத்தையும் தளர்த்துகிறது. நாம் மற்றவர்களை சிரிக்க வைக்கப்பழக வேண்டும். தூக்கமற்ற வியாதி, மனச்சோர்வு என்பவற்றைக் குறைக்கின்றது. உடலில் ஒரு புதுவித மாற்றத்தை ஏற்படுத்துகின்றது. சிரிப்பு எம்மைச் சிறப்படையச் செய்வதுடன் நம்பிக்கையை உண்டாக்குகின்றது. இதையே “வாய் விட்டுச்சிரித்தால் நோய்விட்டுப் போகும்” என்பார்கள்.

மனதை ஆரோக்கியமாக வைப்பதுடன் உடலையும் ஆரோக்கியமாகப் பேணுவது மிகவும் அவசியம். உடலும் மனமும் ஒன்றுடன் ஒன்று பின்னிப்பிணைந்தது.

மனம் ஆரோக்கியமாக இருந்தால் உடல் ஆரோக்கியமாக இருக்கும். உடலைப்பேண உணவுக் கட்டுப்பாட்டு முறைகளை நன்கு தெரிந்து கொண்டிருக்க வேண்டும். சத்துள்ள நிறைவான உணவை அன்றாடம் உண்ண வேண்டும். காலை உணவே மிகவும் முக்கியம். இரவு வேளைக்கும் காலை வேளைக்கும் இடையே அதிக நேர இடைவெளி காணப்படுவதால் காலை உணவை அரசனைப்போல உண்ண வேண்டும். அன்றைய தினத்தை ஆரம்பித்து வைப்பது காலை உணவையாகும். எண்ணை உணவுகளை காலையில் தவிர்த்தல் நன்று. காலை உணவாக பழங்கள் (அப்பிள்) எடுப்பது நல்லது. மதிய உணவு ஓரளவு நன்றாக உண்ண வேண்டும் இரவு ஆகாரத்தை மெல்லியதாக ஓரளவு பசியிருக்கத்தக்கதாக உண்ண வேண்டும். வேளா வேளைக்கு உணவு உண்ணலைக் கடைப்பிடிக்க வேண்டும்.

தற்போது உடலின் ஆரோக்கியத்தைப் பேணுவதில் நீர் முக்கியத்துவம் பெறுகின்றது. தண்ணீர் சிகிச்சை (hydrotherapy) முறையாக பேணப்பட்டு வருகின்றது. எமது உடலில் 90 வீதம் நீர் இருப்பதுடன் நாம் உயிர்வாழ நீர் முக்கிய பங்கு வகிக்கின்றது. ஒவ்வொருவரும் ஒரு நாளைக்கு 8 டம்ளர் நீர் குடிக்க வேண்டும். காலையில் எழுந்தவுடன் உடனடியாக பல் தேய்ப்பதற்கு முன் 1.5l தண்ணீர் குடிக்க வேண்டும். தண்ணீர் குடிப்பதற்கு 1 மணித்தியாலத்திற்கு முன்பும் குடித்தபின் 1 மணித்தியாலத்திற்கு பின்பும் எந்த உணவும் உண்ணக்கூடாது. அதைக் கட்டாயப்படுத்த வேண்டும். இரவில் நித்திரைக்கு முன் வெந்நீர் பருகினால் அன்று உண்ட உணவு ஜீரணமாகி மறுநாள் காலை மலச்சிக்கல் இல்லாமல் கழிவதுடன் உடல் லேசாகவும் சுறுசுறுப்பாகவும் இருக்கும். நீராவிக்குளியல் உடல் நோய்களை நீக்கும். சளித்தொல்லை, தலைப்பாரம் உள்ளவர்கள் தனியே நீரை சூடாக்கி வேதுபிடிக்கலாம். உடலையும் மனதையும் ஆரோக்கியமாகப் பேணி என்றும் நாம் மகிழ்ச்சியாக வாழக் கற்றுக் கொள்ள வேண்டும்.

**செல்வி.சுபேந்திரன் சங்கீர்னா**  
32ஆம் அணி

### **ஆவாரை பூத்திருக்கச் சாவாரைக் கண்டதுண்டோ**

ஆவாரைப்பூ இதழ்களைச் சேகரித்து, நிழலில் உலர்த்திக் காயவைத்து, பொடித்து வைத்துக் கொண்டு தேநீர், கோப்பித்தூள் இவைகளுக்குப் பதிலாக உபயோகித்துவர உடல் வரட்சி, உடல் நாற்றம், நீரிழிவு நோய், தோல் நோய் ஆகிய நோய்களைக் குணமாக்கி ஆயுளை அதிகரிக்கச் செய்கிறது.

## புகையிலை புகைக்கையிலே

மனிதா!

புகையிலையை வாயில் துறுத்தி

உனது வாழ்வினை மரண வாயிலில் நிறுத்திக் கொள்ளாதே!

புகையை விட்டு நீ புகையாகிப் போவதோடு

உன் சுற்றத்தாரையும் புகைக்கூண்டில் பூட்டாதே!

புகையிலையை மென்று சுவைக்கையில்

மெல்ல மறந்து போகும் உலகம்

நாளை உன்னையும் மறந்து போகும் இவ்வுலகம்

நினைவில் கொள்

புகையிலையோடு உறவாடுவதும்

மரணத்தின் மடியில் தலை சாய்வதும் ஒன்று தான்

ஊமத்தையிலையை சுருட்டிப் பார்

உன் சுவாசந்தனில் விந்தை பார்

இப் புகையை விட்டு நீ புகைக்கையிலே

ஆஸ்துமா சற்றே தள்ளிப்போகும்

புகையிலையைப் புறக்கணிப்போம்!

நலமுடன் உறவுகளோடு வாழ்வோம்!



செல்வி. தனுசியா குயேந்திரன்

34ஆம் அணி

## சரித்திரக் காதல்

அனுதின பாதையில் அவரவர் பார்வையில்  
ஆடவர்காதல் ஆயிரம்விதம்  
மயக்கிடும் மான்விழி கொண்ட பெண்ணின்  
மாயவலையில் சிக்குண்ட “மாயக்காதல்”

தயக்கமேதுமின்றி தைரியமாய் நடைபோடும் தையல்மீது  
“தனித்துவக்காதல்”  
சலங்கை அணிந்து தரணியில் சஞ்சரிக்கும் பெண்மீது  
“நாட்டிய மோகக்காதல்”

அழகிய பேதைமீது வரும் போதைக்காதல்  
உண்மையான அழகான உணர்வுகளோடு  
ஒழிந்துள்ள உள்ளமதை கண்டுகொண்டு  
உருவாகும் காதல் மறைந்துபோய் பல நூற்றாண்டுகள் கடந்த நிலையில்

முகம், நிறம், பால் தெரியாதபோது  
உருவான கருவறைக்காதல்  
ஜனனக் காதலாய் பரிணமித்து மரணம் வரையில்  
மாறாமலிருக்கும் தாயின்காதல்

தரித்திரம் மிக்கஇவ் வுலக ஆடவர்காதல் மத்தியில்  
நிறுத்திடாமற் தொடர்ந்திடும்  
பவித்திரமான சரித்திரக்காதல்

செல்வி. கிருஷ்ணாந்தினி சமயன்  
34ஆம் அணி

## கீதையின் உட்பொருட் சுருக்கம்

இந்துமத வாழ்வியல் நெறிமுறையின்படி, மானிடப்பிறப்பின் இறுதி இலட்சியம் வீடுபேறு அடைதலாகும். சுமார் 72 மைல் தொலைவிலுள்ள இறைவனது பாதக்கமலங்களை சரணடைந்து முக்திபெற மானிடன் பற்பல தடைகளை எதிர்கொள்ளவேண்டும். இவ்வாறான தடைகளை வேண்டுமென்றே ஏற்படுத்தித்தந்த இறைவன், அவற்றைத் தகர்த்தெறியும் கருவியாக பகவத்கீதையைத் தந்தருளியுள்ளான். பகவானே மானிடரூபமெடுத்து, உபதேசித்த கீதையை வென்றிட யாதுமுண்டே இவ் அவனியிலே?

முதன்முதலில் சூரியதேவனுக்கே கீதை உபதேசிக்கப்பட்டதென பகவான் குறிப்பிடுகின்றார். காலப்போக்கில் தர்மம் குன்றி, அதர்மம் தலைதூக்க கீதையும் மறைந்துபோயிருக்கலாம். இதனாற்தான் அருச்சுணனுக்கு கீதையை உபதேசித்து, தர்மத்தை நிலைநாட்டும் தேவையும் பகவானுக்கு ஏற்பட்டிருக்கக்கூடும். சுமார் இரண்டு மணிநேரத்தில் சொல்லிமுடிக்கக்கூடிய கீதை, 18 அத்தியாயங்களை உள்ளடக்கி நிற்கின்றது. ஒவ்வொரு படிமுறையாக உபதேசித்த கண்ணபிரான் இரண்டாவது படிமுறையான “கீதையின் உட்பொருட்சுருக்கத்தில்”

1. ஸாங்ய தத்துவம்
2. பலன் விளைவுகளுக்காக அன்றி ஒருவன் செயற்படும் யோகம்  
பற்றி நாவுரைக்கின்றார்

### ஸாங்ய தத்துவம்

ஸாங்ய தத்துவத்தைப் படிக்கும்போது, “கீதை வாயிலாக சித்தர்களின் நெறிமுறை” என்று மேலுள்ள தலைப்பினை மாற்றிக்கொள்ளலாமோ? இனம்புரியாத ஏதோஒரு ஆர்வம் என்னில்.....

அத்தியாயம் இரண்டானது, “அறிஞர் வாழ்பவருக்கோ மாண்டவருக்கோ வருந்துவதில்லை” என ஆரம்பிக்கின்றமையானது, கீதையை முற்றுமுழுதாக, அதுவும் இப்பொழுதே படித்துவிட வேண்டும் என்ற உணர்வைத் தட்டி எழுப்புகின்றது. சித்தர்கள், கீதையை நன்கு உணர்ந்தே தமது தத்துவங்களுக்கு உயிர்வடிவம் கொடுத்திருக்கவேண்டும். உடல் மற்றும் ஆத்மாவுக்கு இடையிலான வேறுபாடுகளை தெட்டத் தெளிவாகவும் எளியதும் இலகுவானதுமான மொழிநடையில் கையாண்டிருப்பதனால் கண்ணபிரானை இலக்கிய உலகின் காரணகர்த்தாவாக குறிப்பிடமுடியும்.

1. உடல்பெற்ற ஆத்மா சிறுவயதிலிருந்து இளமைக்கும், இளமையிலிருந்து முதுமைக்கும் மாறுவது போலவே மரணத்தின் போது வேறு உடலுக்கு மாறுகின்றது. தன்னை உணர்ந்த ஆத்மா, இதுபோன்ற மாற்றத்தால் திகைப்பதில்லை.
2. ஜட உடல் மட்டுமே அழிவுறுவது. உடலில் வாழும் ஜீவாத்மாவோ நித்தியமானது. அளவிட இயலாதது, அழிவற்றது.
3. ஆத்மாவுக்கு பிறப்போ, இறப்போ கிடையாது. ஒரு முறை இருந்து அவன் இல்லாமல் போவதுமில்லை

4. பழையனவற்றைக் களைந்து புதிய ஆடைகளை ஒருவன் அணிவது போன்றே பழைய, உபயோகமற்ற உடல்களை நீக்கி, புதிய உடல்களை ஆத்மா ஏற்கின்றது.
5. ஆத்மா எந்த ஆயுதத்தாலும் துண்டிக்கப்பட முடியாததும், நெருப்பால் எரிக்கப்பட முடியாததும், நீரால் நனைக்க முடியாததும், காற்றால் உலர்த்தப்பட முடியாததுமாகும்.

ஆத்மா பற்றி அறியும்போது, அதை அறிபவரின் உள்ளக்குமுறலை கீதைவாயிலாகவே பின்வருமாறு தீர்க்கதரிசனம் செய்துவிட்டார் பகவான் ஸ்ரீகிருஷ்ணர்.

“சிலர் ஆத்மாவை அதிசயமானது போலப் பார்க்கின்றனர். சிலர் ஆத்மாவை அதிசயமானதாக வர்ணிக்கின்றனர். சிலர் ஆத்மாவை அதிசயமாக கேட்பவராயும் மற்றும் சிலர் கேட்ட பின்னும் ஆத்மாவை சற்றும் அறியாதவராகவும் இருக்கின்றனர்.”

ஆத்மா பற்றிய அறிவிலர் புலனுணர்வுகளில் சிக்குண்டு, மாயவலையில் கட்டுண்ட காரணத்தினால், இன்ப துன்பங்களின் நிலையற்ற தோற்றம் ஏற்படுமென குறிப்பிடுகின்றார். மேலும், அவற்றின் மறைவானது கோடையும், குளிரும் பருவ காலத்திற்குத்தோன்றி மறைவது போல புலன்களின் உணர்வால் அவை எழுகின்றன என்று குறிப்பிடுவதுடன், ஆத்மா பற்றிய அறிவிலரின் விடுதலைக்கான பாதையை “இன்ப துன்பங்களில் பாதிக்கப்படாதவனும், இருநிலையிலும் தன்னிலை மாறாதவனுமே விடுதலைக்கு நிச்சயமாக தகுதி பெற்றவனாயிருக்கின்றான்” என்று குறிப்பிடுவதன் மூலம் காட்டிநிற்கின்றார்.

ஒரேயொரு புலன்கூட மானிட அறிவையும் ஆற்றலையும் இழுத்துச் செல்லக்கூடியது. இதனை மிகமிக அருமையாக “உன்னதமான உணர்வு பெறாதவனுக்குக் கட்டுப்பாடான மனதோ, நிலையான அறிவோ கிடையாது. இவையின்றியேல் அமைதிக்கு வழியில்லை. அமைதியின்றியேல் ஆனந்தம் எவ்வாறு உண்டாகும்? கடுங்காற்றால், படகு நீரிலடித்துச் செல்லப்படுவது போலவே மனம் ஈர்க்கப்படும். ஒரே ஒரு புலன் கூட, மனிதனின் அறிவை இழுத்துச் சென்றுவிடும்” என படம்பிடித்துக் காட்டுகின்றார் இறைவன்.

### **பலன் விளைவுகளுக்காக அன்றி ஒருவன் செயற்படும் யோகம்**

இதனால், செயல்களின் விளைவுகளிலிருந்து விடைபெறலாமென குறிப்பிடப் படுகின்றது. இங்கு செயல்களின் விளைவுகளை - கொடியகுணம் படைத்த சிங்கத்திற்கு ஒப்பிடும் திறனானது, மானிடரிடையே சந்தேகத்தன்மையை ஏற்படுத்தி நிற்கின்றது. மேலும், “இம்முயற்சியில்குறைவோ இழப்போ இல்லை. இவ்வழியில் சிறிது முன்னேற்றமும், மிகப்பயங்கரமான பயத்திலிருந்தும் ஒருவனைக்காக்கும்.” எனக் குறிப்பிடும் பகவான், மானிடரிடையே தான் ஏற்படுத்திய சந்தேகத்திற்கு விடையை பின்வருமாறு தந்தருளியுள்ளார்,

“உனக்கு விதிக்கப்பட்ட கடமையைச் செய்ய மட்டுமே உனக்கு பூரண உரிமையுண்டு. செயல்களின் பலன்களில் உனக்கு அதிகாரமில்லை. உனது செயல்களின் விளைவுக்கு உன்னையே காரணமாக எண்ணாதே. செயலற்ற நிலையில் விருப்பங் கொள்ளாதே. ஒரு சிறு கிணற்றில் பூர்த்தி செய்யப்படும் தேவைகளெல்லாமே

ஒரு பெரும்நீர்த்தேக்கத்தால் உடன் பூர்த்தி செய்யப்படும். அதுபோலவே வேதங்களின் நோக்கங்களெல்லாம் அவைகளுக்குப்பின்னுள்ள நோக்கங்களை அறிந்தவனால்தான் அடையப்பெறும்.” என்கிறார்.

ஆதலால் பகவான் குறிப்பிடுகின்றபடி, “இம்முயற்சியில்குறைவோ இழப்போ இல்லை. இவ்வழியில் சிறிது முன்னேற்றமும், மிகப்பயங்கரமான பயத்திலிருந்தும் ஒருவனைக்காக்கும். இவ்வழியிலுள்ளோர் உறுதியான நோக்கமுடையோர். அவர்களின் இலட்சியம் ஒன்றே.” என்பதை நாம் விளங்கிக்கொள்ள முடிகின்றது.

மேலும், கடமை என்றால் என்ன? தெய்வீக உணர்வடைதல் பற்றி குறிப்பிடுகையில் அருச்சுணன், கிருஸ்ணனின் அன்புவலையில் சிக்குண்டவனாகின்றான். “வெற்றி தோல்வியின் பற்றைத்துறந்து கடமையைச் செய். இதுபோன்ற மனஒருமையே யோகம் என்று அழைக்கப்படும். வேதங்களின் மலர் மொழிகளால் மேலும் மனங்கவரப்படாத நிலையை உன் அறிவு அடையும் பொழுதுதான், தன்னுணர்வு ஆழ்வில் நீ திழைத்திருக்கும் போதுதான், நீ தெய்வீக உணர்வடைந்து விட்டவனாக இருப்பாய்” என்று குறிப்பிடும் மாதவன், குழப்பமே இல்லாத வழி, ஆன்மீகவழி மாத்திரமே! என்று கீழே குறிப்பிடுகின்றபடி, உபதேசித்தருளியமையானது, சமகாலத்தில் ஒப்புக்கொள்ளக்கூடிய ஒன்றாக உள்ளது.

“எந்நிலை அடைந்தால் மனிதன் மீண்டும் குழப்பமே அடையமாட்டானோ, அதுவே தெய்வீக ஆன்மீக வழியாகும். இவ்வாறு நிலை பெற்றவன், வாழ்வின் கடைசி நேரத்திலாயினும் கூட, இறைவனின் அரசினைச் சேர்கின்றான்.”

### கயிவர்ணன்

34ஆம் அணி

### உசாத்துணை நூல்

- பகவத்கீதை உண்மை உருவில்  
ஆக்கியோன் - பக்தி வேலானந்தர் சுவாமி பிரபு பாதர்

## **ஆற்றுநீர் வாதம் போக்கும் அருவநீர் பித்தம் போக்கும்: சோற்றுநீர் ஓரண்டும் போக்கும்.**

ஆறு மலையிலிருந்து வருவதால் பல மூலிகைகள் அதில் கலந்திருக்கும். அதில் குளித்தால் வாதம் முதலிய நோய்கள் நீங்கும். அருவி நீரில் பல கனிமச் சத்துக்கள் கலந்திருப்பதனால் பித்த நோய்களைப் போக்கும். சோற்று நீரைப் பருகினால் வாத, பித்த நோய்கள் நீங்கும்.



## அறியாமையின் ஒழிப்பு

இரண்டு மாதங்களுக்கு பின் வீடு திரும்பும் எனக்கு ஊரில் பல மாற்றங்கள், பாதைக்கு தார் ஊற்றப்பட்டு சீர் செய்யப்பட்டுள்ளது. அதனால் தான் பஸ் நடனம் ஆடாமல் செல்கின்றது. ஊரில் நுழையும் போதே காணக் கிடைக்கும் குப்பைக்கூழும் அதன் நடுவே ஊர்பெயர்ப் பலகை; முகநூலில் தினம் கலாய்ப்பு. ஆனால் இன்று குப்பை இல்லாமல் ஊர்ப் பெயர்ப் பலகை மட்டும் கம்பீரமாக நின்றது. சந்தோஷம் தாங்கவில்லை. அடுத்து வீட்டிற்கு செல்லும் பாதை சீமெந்து பாதையாக மாறி இருந்தது. இன்னும் மகிழ்ச்சி சலாம் ஹாஜியாரின் வேலைகளாக இருக்கும். வீட்டை அடைந்து விட்டேன். மாலை 6 மணி ஆகிவிட்டது. இனி என்ன? சாப்பிட்டு விட்டு உறங்குவதுதான்.

நாளை மறுநாள் ஹஜ்ஜி பெருநாள் என்ற சந்தோசத்திலும், அம்மாடி வீட்டுக்கு வந்துவிட்டேன் என்ற நிம்மதியிலும் உறங்கச் சென்றேன். காலை தொழ எழும்பும்போது வீட்டில் ஒரே சலசலப்பு. ஒரு கணநேரத்தில் உள்ளத்தில் எத்தனையோ எண்ணவோட்டங்கள் மின்னிச் சென்றன. அடுத்த கட்டிலை எட்டி பார்த்தேன். பாட்டி இன்னும் ஆழ்ந்த உறக்கம் என்பதை அவர் நெஞ்சறைக்கூடு எழும்பி அடங்குவது சொல்லிச்சென்றது. ஒரு நிம்மதி. அடுத்து அப்பாவின் அம்மாளை பற்றிய நினைப்பு. இப்படி இருந்தால் சரிவராது என்ற எண்ணத்துடன் எழும்பிச்சென்று சமையலறையினுள் சென்றேன்.

சமையல் நடைபெறவில்லை ஆனால் அம்மா தம்பிகளின் உரையாடல் மட்டும் கதைக்கும் தொனியிலேயே ஆழமானது என்று விளங்கியது. அப்பாவும் வீட்டில் இல்லை அப்போதே விளங்கியது ஏதோ ஒரு பெரிய நிகழ்வு நடந்துள்ளது என்று நாற்காலியை எடுத்து அமர்ந்து “என்ன உம்மா யாராவது மௌதா (இறந்து விட்டாரா?)” என கேட்டேன். பதில் எதிர்பாராததுதான் “ஓ மகள் சலாம் ஹாஜியார் மௌதாகி விட்டார்”. எனக்கு ஒரே அதிர்ச்சி. அவர் என் தந்தையை விட வயதில் குறைந்தவர். எமது ஏரியாவின் மதிப்பிற்குரிய அரசியல்வாதி, நல்ல மனிதர். அவரின் மகள் எனது வகுப்புத்தோழி. இறந்துவிட்டார் என ஏற்க மனம் மறுத்தது. சாதாரணமாக ஒருவருக்கு பிரதேச சபை உறுப்பினர் பதவி கிடைத்து விட்டால் அவரது வீடு மாளிகையாகிவிடும். வாகன வசதிகள் வந்துவிடும். வியாபாரம் பெருகிவிடும். பிள்ளைகள் நல்ல பாடசாலைக்கு மாற்றப்படுவார்கள். மனைவி ஊருக்கு அரசியாக மாறிவிடுவார். ஆனால் இவர் வாழ்வில் அது எதுவும் நடைபெறவில்லை. கடவுளின் வார்த்தைக்கு மிகவும் கட்டுப்பட்டவர். இவரது வீடு இன்னும் தகரம் போட்டதுதான். சொந்த வாகனம் அவர் பதவிக்கு வரும்முன் இருந்த அதே லொறிதான். பிள்ளைகள் இன்னும் ஊர்ப் பாடசாலையில்தான் கற்கின்றார்கள். மனைவி வீட்டினுள் வேலைகள் பார்ப்பதற்கே நேரம் காணாது என்று வீட்டை விட்டு வெளியே காண்பதே அரிது.

அவர் பட்டபடிப்புக்கள் படித்தவர் அல்ல. ஆனால் சிறந்த பேச்சாளர். ஏறிப்பேசும் மேடைப் பேச்சுக்களுக்கு எழும் கரகோசம் காதைத் துளைக்கும். ஆளுமைத் திறனும், அனுபவ அறிவும் மிக்கவர். அவர் பதவியில் இருந்த காலத்தில் ஊருக்கு நிகழ்த்திய

சேவைகள் எண்ணில் அடங்காதவை. பல வருட காலங்களாக முறையான அரசியல்வாதி இல்லாமல் பின் தங்கிக் கிடந்த ஊரைத் தூக்கி நிறுத்தியவர் அவர். அவர் விட்டுசென்ற இடைவெளியை நிரப்புவது எப்போது என்பது கேள்விக்குறிதான். அது இடைவெளியாகவே தொடருவதற்கான சந்தர்ப்பங்கள் அதிகம். இப்படி எண்ணிக் கொண்டிருக்கையில் தான் திடீரென எப்படி இறந்திருப்பார் என்ற சந்தேகம் தோன்றியது. மாரடைப்பாக இருக்கலாம். இப்போது வயது வித்தியாசம் இன்றி வருவது அதுதானே என்ற எண்ணத்துடன் எப்படி? என அம்மாவிடம் கேட்டேன். கேன்சராம் என்று ஒரே பதில். எங்கு? என்று கேட்டேன். வயிற்றில் என்றார்.

சில மாதங்களுக்கு முன் நான் விடுமுறைக்காக வீடு வந்திருந்த போது அம்மா “சலாம் ஹாஜியாருக்கு மூலநோய் உள்ளதாம் என்ன செய்யலாம்” என கேட்டார். நானும் எனக்கு தெரிந்த சிறிய மருந்துகளை சொல்லி விட்டு, நல்ல ஆயுள்வேத வைத்தியம் பார்க்க சொல்லி விடுமாறு கூறினேன். பின் அவர் பற்றிய எந்த உரையாடலும் என் நினைவில் இல்லை.

மூலநோய் கேன்சராக மாறியிருக்குமோ? வாய்ப்புக்கள்குறைவே! கைமருந்துகள் நிறையவே உள்ளதே! ஒரு வைத்தியரையாவது நாடாமலா இருந்திருப்பார்? என அனேக கேள்விகளுடன் அவரின் மரண வீட்டிற்கு அம்மாவுடன் சென்றேன். பலவாறு எண்ணிக்கொண்டிருந்த எனக்கு அவரின் மனைவியின் கதை காதில் விழுந்தது “இவருக்கு பெரிய நோய் ஒண்டும் இருக்கல்ல. இப்ப எட்டு மாதத்திற்கு முன் மலம் போகும் போது இரத்தம் போகுதுண்டு சொன்னார். நான் நினைச்சன் உடம்பு குடுண்டு. ஒரு கிழமைக்கு பிறகு சொன்னார். அப்ப நான் கேட்டேன் ஒரு கிழமையாக போகுதாண்டு? ஓம் எண்டு சொன்னார். அப்ப மூலமா இருக்கும் எண்டு நினைச்ச குளிர்ச்சியான சாப்பாடுகளை செய்து கொடுத்தேன். ஒரு மாசம் ஆகியும் சரியாகவில்லை. ஊர் டொக்டர்ட இரண்டு மூண்டு தடவை மருந்து எடுத்தோம். அதுவும் சரியாகவில்லை. பிறகு அவரே பெரியாஸ்பத்திரிக்கு துண்டு தந்தாரு. அங்கேயும் இரண்டு மூன்று தடவை போன பிறகு இது மூலம் இல்லைன்னு சொன்னாங்க. அப்பவே கேன்சர் எண்டு சொல்லலயா? என அவரிடம் கேட்டு கொண்டிருந்த சகோதரி வினவினார். அப்படி கேன்சர் எண்டு சொல்லல ஆனால் குடல்ல இரண்டு மூணு கட்டி இருக்கு அத எடுக்கனும் ஒரு ஒபரேஷன்செய்யனும். செஞ்சு பார்ப்பமனு சொன்னாங்க.

சரிண்டு செஞ்சோம். ஆனாலும் பெரிய சுகம் வரல்ல. பிறகு ஒரு கிளிநிக்கல தான் சொன்னாங்க. அவருக்கு குடல்ல கேன்சர் எண்டு முதல்ல இரத்தம் போகும் போதே வந்திருந்தா செஞ்சிருக்கலாம். இப்போ காலம் பிந்தினதால் ஒண்டும் செய்ய முடியாது. பின் அவர் விம்பி அழும் சத்தம் மட்டுமே என் காதில் ஒலித்தது. அது அறியாமையின் அழுகுரல்.

சில மணி நேரங்களின் பின் அவர் உடல் மயானத்திற்கு அவ்வளவு கூட்டத்தின் மத்தியில் அடிமேல் அடி எடுத்து வைத்து கொண்டு செல்லப்பட்டு அடக்கம் செய்யப்பட்டது.

அங்கிருந்து திரும்பி வரும் வழியில் அப்பா அவரைப் பற்றி கூறிய விடயங்களில் அவர் இன்னும் வாழ்ந்திருக்கலாம் என எண்ணத்தோன்றியது. கடவுளின் நாட்டம் என தேற்றிக்கொண்டாலும் அதில் அறியாமையினாலும், பொடுபோக்கினாலும் விட்ட தவறுகள் ஏராளமாய் காணப்பட்டன. இறுதியில் நாட்டிற்கு வருங்காலத்திற்கு நல்ல அரசியல்வாதி, ஊருக்கு சிறந்த தலைவன், மனைவிக்கு நல்ல கணவன், 3 பிள்ளைகளுக்கு ஒரு தந்தை, ஒரு தோழனுக்கு உற்ற தோழனின் இழப்பு மட்டுமே மீதி.

ஒருநோய் ஏற்பட்டவுடன் நாம் வைத்தியராக மாறுவதை விட ஒரு வைத்தியரை சந்திப்பதே சிறந்தது. அதன் மூலம் நோயை சரியாக இனங்கண்டு வைத்தியம் செய்வதன் மூலம் பெறுமதியான உயிர்கள் அநியாயமாக பலியாவதைத் தடுக்கலாம்.

**செல்வி. பாத்திமா நில்லாபா**

32ஆம் அணி

## சின் முத்திரை

அறிவின் உயர் நிலையை அல்லது ஞானத்தைக் கைவிரல்களால் காட்டும் அடையாளம் சின் முத்திரை ஆகும்.

இது மகரிசிகள், ஞானிகள் தங்களுக்கு ஏற்படும் தெளிவு நிலையை விளக்க உபயோகிப்பர்.

இதுஞானமுத்திரைஎனவும் அழைக்கப்படும்.

வலதுகையில் சுட்டுவிரலால் அதன் பெருவிரலின் நுனியைச் சேர்த்து மற்றைய மூன்று விரல்களையும் வேறாக தனியே நீட்டி உயர்த்திப் பிடித்தல் சின் முத்திரைஆகும்.

- பெருவிரல் - இறைவனைக் குறிக்கும்
- சுட்டுவிரல் - ஆன்மாவைக் குறிக்கும்
- நடுவிரல் - ஆணவ மலத்தைக் குறிக்கும்
- மோதிரவிரல் - கன்ம மலத்தைக் குறிக்கும்
- சின்னவிரல் - மாயை மலத்தைக் குறிக்கும்



அதாவது ஆன்மா இறைவனைச் சேரும்போது ஆணவம் முதலான மும்மலங்களும் ஆன்மாவை விட்டு நீக்கம் பெறுகின்றன என்பதே இதன் கருத்து.

## கடவுள் தந்த வரங்கள்

இளமையின் முகட்டில் பல கனவுகளுடன் பறந்துகொண்டிருக்கும் தேவதைகளே!

இன்று இவ் உலகில் பலகோடி பிரச்சினைகள் இருப்பினும் எம்பிரச்சினை அழகாகவேண்டும், என்றும் இளமையாய் திகழவேண்டும், முகப்பருக்கள் நீங்கி முகம் பிரகாசிக்க வேண்டும், அதிலும் மிக முக்கியமானது எம் கூந்தல் பற்றியதாகவே இருக்கின்றது. "இல்லை" எனக்கு இதில் எவ்வித பிரச்சினையும் இல்லை "I am happy with my beauty" என்று இவ் 21ஆம் நூற்றாண்டில் ஒரு பெண்ணாவது கூறுவார் எனில் அவளை விட அதிஸ்டசாலி வேறு யாராக இருக்க முடியும்.கடவுளுக்கு பலகோடி நன்றிகளை கூறத்தவறாதீர்கள். ஏனெனில் இன்று நம்மில் பலரும் பலஆயிரம் ரூபாக்களை அழகுசாதனப் பொருட்களில் செலவளித்துவிட்டு எப்பயனும் கிட்டாமல் இருக்கின்றோம்.

இன்று Facebook, Instagram என்று பல சமூகவலைத்தளங்களிலும் Cream களையும்,shampooக்களையும்,body lotionகளையும் தேடி order செய்யும் நாம் என்றாவது ஒரு நாள் எமது பாட்டியின் இளமைப்பருவப் புகைப்படங்களை பார்த்து அவர் எப்படி என்றும் இளமையாய் திகழ்ந்தார், முகப்பருக்கள் ஏன் அவரை அண்டவில்லை, கடைசி காலம் வரையும் கூந்தல் எப்படி கருமையாய் இருந்தது என யோசித்திருந்தால், நாம் பல கோடி ரூபாக்களை மட்டுமல்ல எம் ஆயுட்காலத்தின் பொற்காலத்தையும் வீணடித்திருக்கமாட்டோம்.

ஆம் அவர்களின் ரகசியம் நாங்கள் வாங்குவதற்கு உத்தேசித்திருக்கும் அந்த creamகளோ,shampooகளோ அல்ல. மாறாக எம் இயற்கை அன்னையின் மடியில் விரிந்து படர்ந்து கம்பீரமாக நிற்கும் நாம் மறந்த கடவுள் தன் படைப்புக்களின் அழகை மெருகூட்ட படைத்த மூலிகைகளே. மூலிகைகளா? எந்த மூலிகை என்ன பயன்தரும்? எப்படி பாவிப்பது? இதுவே தற்போது நம் மனதில் ஓடிக்கொண்டிருக்கும் சில எண்ணங்கள். முற்றுப்புள்ளி வையுங்கள் உங்கள் எண்ணங்களுக்கு.

### முகப்பருத் தொல்லை நீங்க வேண்டுமா? முகம் பிரகாசிக்க வேண்டுமா?

- சுத்தப்படுத்திய அம்மியில் நற்சீரகத்தையும் கருஞ்சீரகத்தையும் பால்விட்டரைத்து வெண்ணெய் பதத்தில் எடுத்து காலையிலும் இரவிலும் முகத்தில் தடவி 45 நிமிடங்களில் குளிர்ந்த நீரினால் கழுவ முகப்பரு நீங்கும்.
- கஸ்தூரி மஞ்சளை அரைத்து முகப்பரு உள்ள இடத்தில் தொடர்ந்து தடவி வர முகப்பரு தீரும்
- குடமஞ்சளை சந்தனத்துடன் சேர்த்து அரைத்து பரு உள்ள இடத்தில் தடவிவந்தால் பரு மறையும்.
- கஸ்தூரி மஞ்சள், கடலைமாவு, பச்சைப்பயறு ஆகிய மூன்றையும் சமஅளவு எடுத்து கலந்து தூளாக்கி சோப்புக்கு பதிலாக அன்றாடம் தேய்த்துவந்தால் முகம் பிரகாசமடையும்.

- துத்தி இலையை காடி சேர்த்து அரைத்து பரு உள்ள இடத்தில் வைத்து கட்டி வர முகப்பரு அகலும்.
- இரவில் பசுவெண்ணையை தடவி அதிகாலையில் பச்சைப் பயறு மாவால் அதை தூய்மைப்படுத்த முகப்பரு குணமாகும்.
- திருநீற்றுப் பச்சிலைச்சாற்றுடன் சிறிது வசம்பு சேர்த்து அரைத்து இரவில் முகத்தில் பூசி காலையில் நீராடவும். இப்படி செய்ய முகத்தில் உள்ள தழும்புகள் , கரடு முரடுகள் மாறி முகம் வசீகரம் பெறும்.

உங்களுக்கு தெரியுமா? நன்றாக மனம்விட்டு சிரிப்பதும் “முகப்பரு”விற்கு ஒரு மருந்தாகும்.

### கூந்தல் முற்றிய கவலையா? கவலையை விடுங்கள்

- மருதோன்றி இலையை அரைத்து, வில்லைகளாக தட்டி காயவைக்கவேண்டும். காய்ந்த வில்லைகளுள் ஒன்றை 100 கிராம் தேங்காய் எண்ணெயில் இட்டுக் காய்ச்ச வேண்டும், வில்லை கருகமுன் எண்ணெயை இறக்கிவிட வேண்டும். இந்த எண்ணெயை தலைமுடியில் தடவி வந்தால் முடி உதிர்வது நின்று நன்றாக வளரும்.
- செம்பருத்திப்பூ மொட்டுக்களை பசும்பாலில் விட்டு அரைத்து தலையில் தேய்த்துக் குளிக்க பொடுகு நீங்கும்.
- வெந்தயத்தை பாலில் அரைத்து தலை முழுகிவர பொடுகு முதலியவை தீரும்.
- கரிசலாங்கண்ணித் தைலத்தை உச்சந்தலையில் நன்றாகத் தேய்த்து வெதுவெதுப்பான நீரில் முழுகிவர கூந்தல் செழுமையாக வளரும்.
- நன்றாக முற்றிய தேங்காயை துருவிப்பிழிந்து தேங்காய்ப்பால் எடுக்க வேண்டும் அந்தத் தேங்காய்ப்பாலை அடுப்பில் வைத்துக் காய்ச்சினால் கொதித்து உருகி எண்ணெய் ஆகும் அந்த எண்ணெயை தலைமுடியில் தடவி தலைவாரி வந்தால் முடி நன்றாக செழித்துவளரும்.
- பொடுதலை இலையை அரைத்து பூசி குளிக்க பொடுகு தொல்லை தீரும்.

### Miss. Imza Azmi

32<sup>nd</sup> BSMS

### Reference:-

1. இயற்கை தரும் இன் மருந்துகள் - வைத்திய விசாரதை, T.S. ஜனககுமாரி
2. வெங்காயம், வெள்ளைப்பூண்டும், மஞ்சள் மருத்துவம் - வைத்தியமணி இரத்தின சண்முகனார்.
3. தமிழ் மருந்து மூலிகைகள் - கே.எஸ். லெட்சுமணன்.
4. நாட்டுவைத்தியம் - இராமநாதன் பதிப்பகம்.

## காத்திரு

பிறர் கோபம் தனியும் வரை காத்திரு  
பிறர் நேசம் தெரியும் வரை காத்திரு  
நண்பனுக்காகக் காத்திரு  
அவன் சொல்லும் கருத்தைக் கூறி முடிக்கும் வரை காத்திரு  
தேவைகளுக்கு காத்திரு  
தேவையானவை உன் உழைப்பில் கிடைக்கும் வரை காத்திரு  
தானியத்தில் உமி நீங்கும் வரை காத்திரு  
தானியம் கல்லில் மாவாகும் வரை காத்திரு  
செடி மரமாகும் வரை காத்திரு  
செக்கு எண்ணை பிரிக்கும் வரை காத்திரு  
கனி கனியும் வரை காத்திரு  
எதற்கும் காலம் கனியும் வரை காத்திரு  
பயிர் விளையும் வரை காத்திரு  
உலையில் அரிசி வேகும் வரை காத்திரு  
பசிக்கும் வரை காத்திரு  
உடல் நீர் கேட்கும் வரை காத்திரு  
பூ மலரும் வரை காத்திரு  
பூவின் மணம் வீசும் வரை காத்திரு  
தென்றல் தீண்டும் வரை காத்திரு  
தேனாய் இன்பம் பொங்கும் வரை காத்திரு  
வெற்றி வந்தால் அனுபவிக்க காத்திரு  
வேண்டியதைப் பெறக் காத்திரு  
கண்ட கனவு பலிக்கும் வரை காத்திரு  
காயங்கள் ஆறும் வரை காத்திரு  
காத்திருந்து பார் ஒவ்வொரு தருணங்களையும்  
வாழ்க்கை எவ்வளவு சுவாரஸ்யமானதென்று  
புன்னகித்து வாழுங்கள்  
வாழ்க்கை குறுகியது ஆனால் அழகானது

செல்வி நளாயினி கணேசநாதன்  
32ஆம் அணி

## குருதிச்சோகை (ANAEMIA)

நாம் உயிர்வாழ நம் உயிரணுக்கள் உயிர்வாழ  $O_2$ அவசியம்.  $O_2$  ஐ உயிரணுக்களுக்கு எடுத்துச் செல்வது இரத்தத்தின் செவ்வணுக்களின் செம்மை (Haemoglobin) உடலுக்கேற்ப போதியளவு இல்லாமல் போயின் குருதிச்சோகை என்கிறோம்.

இதனை Haemoglobin குறைபாடு Or RBC இன் குறைபாடு குருதியில் காணப்படுவதைக் கொண்டு அறியலாம். வயது, பால் என்பவற்றில் இவற்றின் அளவு தங்கியுள்ளது.

ஆண்கள் :- 13 g/dl	Range:- 12.5 g/dl- 15.5 g/dl
பெண்கள் :- 11.5 g/dl	Range:- 11.5 g/dl- 13.5 g/dl
பிறந்த குழந்தை :- 15 g/dl	

இவ்வாறாக Average and Range காணப்படின் சாதாரணம். இதனைவிட Haemoglobin அளவு குறையின் அது குருதிச்சோகை எனப்படுகிறது.

வெளிநல் என்பது பிரதான குறியாக இருப்பினும் வெளிநிய முகமுடையோர் அனைவரும் இரத்தச்சோகை உடையவர் அல்லர். இரத்த ஓட்டம் குறைந்தபோதும் (Shock) , இருதயம் குறைவாக இரத்தத்தை அனுப்பும் போதும் (Aortic Stenosis) இவ்வாறே தோன்றும். எனினும் கீழ்இமையின் உட்புறம், வாயின் கூரைப்பகுதி, நகம் முதலியன வெளுத்திருப்பதைக் கொண்டு குருதிச்சோகை என உணரலாம்.

எளிய இரத்தச்சோதனை வழி ( RBC Count, Hb%, Peripheral smear study ) இவற்றின் மூலம் எந்தளவு குருதிச்சோகை என்பது மட்டுமல்லாது எவ்வகை எனவும் முடிவு செய்யலாம்.

### வகைப்படுத்தல்

- செவ்வணுக்களின் தொடக்கமே சரியில்லை. (Dyshaemopoietic anaemia)
  - எலும்புச்சோறின் தவறு (Marrow dysfunction)
    - ❖ Aplastic Anaemia  
காரணம் :-
      - ✓ கிருமிகள் விஷம்(Infection)
      - ✓ பலவகை புற்றுநோய்கள்(Multiple myeloma, Leuckamia infiltration, myelofibrosis)
      - ✓ X-Ray கதிர்வீச்சுக்கள்
      - ✓ மருந்துகள் (Cyclophosmide)
  - இரும்பு, புரதம் மூலப்பொருள்களும்,  $B_{12}$  முதலிய வளர்ச்சிப் பொருள்களும் இல்லாமை. (Anaemia due to want of raw materials)
    - ❖ Megaloblastic Anaemia
    - ❖ Pernicious Anaemia

காரணம் :-

- ✓ B<sub>12</sub>, folic acid ,Vit C, Copper, Cobalt, Pituitary, Thyroid, Steroid, Gonadal hormones போன்ற மூலப்பொருள்களும், Hormones உம் உதவுகின்றன.

2. செவ்வணுக்கள் அழிந்து போதல் (Haemolytic Anaemia)

a. செவ்வணுக்களின் தவறு (Corpuscular defect)

காரணம் :-

- ✓ இது பிறவியில் அமைந்த தவறாக இருக்கலாம்.
- ✓ Abnormal Globulin
- ✓ Biconcave disk RBC இற்குப்பதில் Biconvex disk RBC.

b. இரத்தத்தில் செவ்வணுக்களை அழிக்கும் சக்திகள் (Extra Corpuscular defect)

காரணம் :-

- ✓ தனது உடல் கலமே ஒவ்வாமை ஆகுதல் (Auto immune reaction )
- ✓ பனிகாலத்தில் உடல்கூடு மிகவும் குறைந்த நிலை (Cold Haemoglobinuria )
- ✓ Rh<sup>+</sup> Blood, தவறான இரத்த ஏற்றம். இவற்றால் RBC உடையும்.

3. இரத்தம் கொட்டிப்போதல் (Haemorrhagic Anaemia)

a. சிறுகச்சிறுக நெடுநாட்களாக பழுதுபடல் (Chronic blood loss)

காரணம் :-

- ✓ கொழுக்கிப்புழு நோய் (Hook worm infestation )
- ✓ மூலநோய்

b. திடீரென பெருமளவு கொட்டிப்போதல். (Acute blood loss)

காரணம் :-

- ✓ திடீரென சுவாசப்பையில் ஒரு பெரும் இரத்தக்குழாய் வெடித்து அதிக இரத்தம் கொட்டல்.
- ✓ வயிற்றுப்புண்
- ✓ புற்றுநோயால் சிலசமயம் வாந்தியாகவும், கறுத்த மலமாகவும் வெளியேறல்.
- ✓ பெண்களின் கருப்பை வழி குழந்தை பெறும் சமயம் விபத்துக்கள்.

### மருத்துவம்

- இரும்புச்சத்து குறைந்த இரத்தச்சோகை எனின் இரும்புச்சத்தான உணவுகளான முருங்கை இலை, பேரீச்சு, விலங்கு ஈரல் போன்றவற்றை உட்கொள்ளல். தீவிர நிலை எனின் மருந்து மூலம் உள்ளெடுத்தல்.
- B<sub>12</sub>, Folic acid இன் குறைவு இருப்பினும் அவற்றை உள்ளெடுக்கும் தேவை மிகக்குறைவு. அதிகமாக எடுப்பினும் கேடுகள் இல்லை.
- சில அவசரநிலைக்கு நோயாளிக்கேற்ற இரத்தத்தையே அளிக்கவேண்டியிருக்கும். ஏற்கனவே இருதயம் தளர்ந்திருந்தால் மெதுவாக ஏற்ற வேண்டும்.



- Packed cell transfusion நீர்ப்பகுதியைப் பிரித்து உயிரணுக்களை மட்டும் ஏற்றல். அத்துடன் Diuretic ஆக சாரணை, நன்னாரி, நீர்முள்ளி, பப்பாசி, வாழைத்தண்டு போன்றவை கொடுப்பதும் சிறப்பு.
- Thyroid Hormone, Vit C, Vit B , செப்பு, கோபால்ட், நாகம் அவசியத்திற்கேற்ப இவை அடங்கிய மருந்துகளை வழங்கல்.
- முருங்கைஇலை வறை ,கரிசாலை, பொன்னாங்காணி, முளைக்கீரை, கத்தரி பிஞ்சு, முருங்கைபிஞ்சு, வெண்டை பிஞ்சு, பீர்க்கம் பிஞ்சு, தக்காளி, முட்டைக்கோஸ், தவசிமுருங்கை இலை, பழங்கள் , பயறு கடலை உழுந்து , விலங்கு ஈரல் கறி, சூப் போன்றவற்றை உள்ளெடுத்தல்.
- அயகாந்த செந்தூரம் , அயவீரசெந்தூரம் , அயபற்பம் , அயசெந்தூரம், திராட்சைக் குடிநீர், அயசம்பீரகற்பம், அயபிருங்கராய கற்பம், நாக்குப்பூச்சிக்குடிநீர் போன்ற மருந்துகளை உள்ளெடுத்தல்.

**செல்வி. தூர்க்கா ராஜசேகர்**

31ஆம் அணி

### Reference

- Text book of Pathology Harsh Mohan 7<sup>th</sup> edition
- சித்த மருத்துவம் பொது  
க.ந.குப்புசாமி முதலியார்

கிளி வளர்த்தேன் பறந்து விட்டது.  
அணில் வளர்த்தேன் ஓடி விட்டது.  
மரம் வளர்த்தேன் இரண்டும் திரும்பி வந்துவிட்டது!...

நமது பிறப்பு ஒரு சம்பவமாக இருக்கலாம்.  
ஆனால் இறப்பு ஒரு சரித்திரமாக இருக்கவேண்டும்!...

வாய்ப்புக்காகக் காத்திருக்காதே: உனக்கான  
வாய்ப்பை நீயே ஏற்படுத்திக் கொள்.

இந்த உலகத்தில் பிறந்த அனைவருக்கும் வரலாற்றின் பக்கங்களில் ஒருபக்கம் ஒதுக்கப்பட்டுள்ளது. ஆனால் அந்தபக்கத்தை இந்த உலகையே படிக்க வைப்பது உங்கள் கைகளில் தான் உள்ளது.

அப்துல் கலாம்

## வெயில் கால வெக்கை

புவியின் சராசரி வெப்பநிலையில் ஏற்படும் அதிகரிப்பு பூகோள வெப்பநிலை உயருதல் எனப்படும். மழை காலத்திலிருந்து கோடைகாலத்திற்கு நகரும்போது உஸ்ணம் அதிகரிப்பதை பூகோள வெப்பநிலை உயருதல் என்று குறிப்பிடுவதில்லை. பூகோள வெப்பநிலை உயருதல் என்பது நிரந்தரமான அதிகரிப்பாகும்.

பச்சைவீட்டு வாயுக்கள் அவசியமானவையாகும். ஆனால் அளவுக்கு அதிகமாக இருப்பது ஆரோக்கியமானதல்ல. பச்சைவீட்டுவாயுக்கள் இல்லாதிருந்தால் நாம் வாழும் பூமியினுடைய வெப்பநிலை 18°Cஆக இருந்திருக்கும். அனுமதிக்கப்படக்கூடிய மட்டத்திலும் பார்க்க, பச்சைவீட்டு வாயுக்களின் செறிவு அல்லது அளவு சூழலில் அதிகரித்துள்ளமையால் பூகோள வெப்பநிலை நன்கு அதிகரித்துவிட்டது எனலாம்.

பச்சைவீட்டு வாயுக்களாக CO<sub>2</sub>, CO, SO<sub>2</sub>, CH<sub>4</sub>, N<sub>2</sub>O, CFC, நீராவி போன்ற வற்றைக் குறிப்பிடலாம். இவற்றுள் CO<sub>2</sub>ஆல் ஏற்படும் பாதிப்பே மிகவும் பிரதானமானதாகும். AC, குளிரூட்டியிலிருந்து வெளிப்படும் CFC கிட்டத்தட்ட 60 வருடகாலங்கள் வளி மண்டலத்தில் தேங்கிக் காணப்படும். மனிதனுக்கு தீங்கு பயக்கும் CFC ஐ நாம் அழிக்கமுடியாது. ஆனால் ஸ்விட்சை போட்டு AC யிலிருந்து CFC ஐ இலகுவாக உருவாக்கலாம். வங்கிகளுக்குச் சென்றபோது நீங்கள் ACன் குளிரில் ஆனந்தமடைந்திருக்கின்றீர்களா? ஆகக் கூடியது 10 நிமிடம் தற்காலிகமான சந்தோசத்தை அனுபவித்த நீங்கள் இறக்கும்வரை, நிலைத்திருக்கும் ஆபத்தை உருவாக்குகின்றீர்கள்.

சூரியனிலிருந்து பூமிக்கு வரும் வெப்பக் கதிர்கள் புவியில் பட்டு புவியை விட்டுச் செல்ல வேண்டும். ஆனால் பச்சைவீட்டு வாயுக்கள் ஒரு படையாக இருந்துகொண்டு, புவிக்குள் வரும் வெப்பக் கதிர்களை அனுமதித்து, அவை புவியை விட்டு வெளிப்படாமல் சிறைப்பிடித்து வைத்திருக்கும். வெப்பக் கதிர்களால் சூழப்பட்ட புவியின் சராசரி வெப்பநிலை நாளுக்குநாள் அதிகரிக்கும்.

### அண்மை நிகழ்வுகள் எம்மைப் பாதித்த விதம்

- உயிர்ச்சவட்டு எரிபொருட்களின் பாவனை அதிகரித்தமை. இதனால், CO<sub>2</sub>, CO விளைவாகப் பெறப்படும்.
- காடழிப்பு: ஒளித்தொகுப்பு வீதம் குறைவடையும், CO<sub>2</sub> வளிமண்டலத்திலிருந்து அகற்றப்படாது.
- விலங்கு வேளாண்மையினால் மெதேன் வாயுவின் அளவு அதிகரிக்கப்பட்டுள்ளது.

### பாதிப்புகள்

1. கடல் நீர் விரிவடைந்து, சமுத்திரத்தின் கனவளவு அதிகரித்து, கடல் மட்டம் படிப்படியாக அதிகரிப்பதற்கு வழிவகுக்கும். இதனால் கடல்நீரானது கிராமங்களுக்குள் ஊடுருவும். கடலை அண்டிய கிராமங்கள் அழிவடையும். தாய்ப்பாலுக்கு ஒப்பிடக்கூடிய குடிநீருடன் கடல்நீர் கலப்பதனால், சுத்தமான சொற்பளவு நீரும் அழிந்து போகும்.
2. நீண்டகால அடிப்படையில் வெப்பநிலை அதிகரிப்பதானது பனிக்கட்டி, பனிப் பாறைத் தொடர்கள் உருகுவதற்குக் காரணமாகி கடல்மட்டம் மேலும் அதிகரிப்பதில் பங்களிப்புச் செய்யும்.

3. தாவரவர்க்க சேர்மானங்களும் பரம்பலும் மாற்றங்காணும்.
4. காடுகள் குறைவடையும், பாலைவனத்தின் எல்லை அதிகரிக்கும், விவசாய உற்பத்தியும் பாதிப்புக்குள்ளாகும். தாவரப்பரம்பல், விவசாய உற்பத்தி குறைவடைவதனால் உயிர்கள் பசியால் வாடும்.
5. வறட்சி நிலைமைகள் அதிகரித்து நீர்ப்பாசனத்திற்கான கேள்வி அதிகரிக்கும். பயிர்கள் நீரின்றி வாடிப் போகும். மனிதனும் நீரின்றித் தவிப்பான். பயிர்கள் வாடுவதனால், மனிதனும் உணவின்றி பசியால் வாடுவான்.
6. வெள்ளப்பெருக்கு அதிகரிப்பதனால், வாழிடங்கள் இழக்கப்பட்டு, சிலஇனங்களின் அழிவுக்குக் காரணமாகும்.
7. காட்டுத்தீ அளவு அதிகரிப்பினால் தாவர வர்க்கங்களும், வாழிடங்களும் அழிந்து போகும்.
8. நீர் விரிவுக்குட்படும். இதனால் கடல் அரிப்பு ஏற்பட்டு, கரையோர மீன்பிடிப்பு பாதிப்புக்குள்ளாகும்.
9. மனிதக் குடித்தொகையும், சுகாதாரமும் பாதிப்புக்குள்ளாகும்.
10. வெப்பு நோய்களினால் இறப்புக்கள் அதிகரிக்கும்.
11. குடிபெயர்வு அதிகரிப்பதனால், அயன மண்டலவலய நோய்கள் இடைவெப்பவலயங்களை நோக்கிப் பரவி, பாதிப்புக்களை ஏற்படுத்தும்.
12. மழைகாலங்களில் பனிப்பெய்வதனால், சளித் தொல்லைகள் ஏற்படும். இதனால் மூச்சுவிடுதல் சிரமமாக இருக்கும். குறித்த நாட்களில் மூளைக்குச் செல்லும் ஒக்சிஜனின் அளவு குறைவடையும்.
13. காற்றோட்டங்களில் மாற்றங்கள் ஏற்பட்டு, பருவக்காற்றுக்களும் காலநிலைக் காரணிகளும் மாறுபட அது பருவ கால மழைவீச்சிக் கோலங்களை மாறுபடச் செய்யும். இதனால் பெரும்போக, சிறுபோக நெற்செய்கைகள் பாதிக்கப்படும்.

மார்கழி மாதத்திலும் கிணற்றிலிருந்து சேற்றை அள்ளி எடுக்கின்றோம். இதன் போது மழை பெய்ய வேண்டுமென்று எண்ணுவோம். மழைகாலங்களில் நீரை நிலத்துடன் கலக்க விடாதவாறு, கட்டடங்கள், வீதிகளை அமைத்து, வடிகான்கள் மூலமாக ஆற்றுக்கு செல்ல விடுகின்றோம். ஆற்றுநீர் இறுதியாக கடலுடன் சங்கமிக் கின்றது. மழைகாலங்களில் வெய்யில் எறிக்க வேண்டுமென்று எண்ணுகின்றோம். மழைகாலத்தில் அதற்கேற்றாற் போலவும், வெய்யில் காலத்தில் அதற்கேற்றாற் போலவும் வாழப்பழகிக் கொள்ளும் ஆற்றலைப் பெறாததாலே அவ்வாறு எண்ணுவோம். இதனால்தான் வள்ளுவர் “காலத்திற்கேற்ப வாழப் பழக வேண்டும்” எனக் குறிப்பிட்டுள்ளார்.

**செல்வி. தர்மிகா தவராசா**

34ஆம் அணி

## Reference

- [www.e-thaksalawa.moe.gov.lk](http://www.e-thaksalawa.moe.gov.lk)

## பழஞ்சோறு (Fermented Rice)

**வேறு வயர் :** பழைய கஞ்சி, பழைய சாதம்

பழஞ்சோறு என்பது முந்தைய நாள் வடித்த சோற்றில் தண்ணீர் ஊற்றி மறுநாள் உண்ணும் உணவாகும். சோறு வீணாவதைத் தடுக்க இவ்வாறு செய்கிறார்கள். பாரம்பரியமாக பழைய சோறு ஆனது காலை உணவாக பச்சை வெங்காயம், மிளகாய் என்பவற்றுடன் உண்ணப்படும். இன்னும் சிலர் தயிர் (curd/ yogurt) என்பவற்றுடன் சாப்பிடுகிறார்கள். நொதித்த உணவு வகைகளில் ஒன்றான இது உழவர்கள். பாட்டாளிகள், அடித்தட்டு மக்களின் உணவாகவும் உள்ளது. இதனால், சமூகத்தில் உயர்ந்தவர்களும், பணக்காரர்களும், நகரங்களில் வாழ்வோரும் தாழ்வாகப் பார்க்கும் நிலை உள்ளது. நொதிக்க வைத்தல் உணவுப் பொருட்களைத் தயாரிப்பதற்கும் அவற்றைக் கெட்டுப் போகாமல் பாதுகாப்பதற்குமான மிகப் பழமையான முறைகளுள் ஒன்று.

அமெரிக்க ஊட்டச்சத்து விஞ்ஞானிகள் நடத்திய ஆய்வில் உலகிலேயே அதிகமான ஊட்டச்சத்துக்கள் கொண்ட உணவுப்பட்டியலில் பழைய சோறு முதலிடத்தில் உள்ளது. பழைய சோறு மனிதருடைய உடலில் செயற்பாட்டுக்குத் தேவையான பல கனிமப் பொருட்களை அதிகளவில் கொண்ட காலை உணவாகப் பயன்படலாம் என்பதைப் பல ஆய்வுகள் எடுத்துக் காட்டியுள்ளன. பழஞ்சோற்றில் சோடியம், பொட்டாசியம், கல்சியம், இரும்பு, மக்னீசியம் போன்ற கனிமங்களைக் கொண்ட கனிமப் பொருட்கள் அடங்கியுள்ளன. அத்துடன், மனிதரின் தைரோயிட் சுரப்பு நீரைக் கட்டுப்படுத்துவதன் மூலம் வளர்ச்சிக்கும், வளர்ச்சி மாற்றத்துக்கும் உதவும் செலெனியம் என்னும் கனியமும் சிறியளவில் பழஞ்சோற்றில் காணப்படுவதாகக் கண்டறியப்பட்டுள்ளது.

### சோறு நொதித்தலும் மாற்றங்களும் :-

சோற்றை நீரில் இட்டுவைக்கும் போது Lactic அமில bacteria கனினால் நொதித்தல் இடம்பெறுகிறது. நொதித்தலின் போது சோற்றின் சுவை சற்று இனிப்பும், புளிப்பும் கொண்டதாக மாற்றமடைகின்றது. எனினும் பெரியளவில் சோற்றின் சுவை மாற்றமடைவதில்லை.

Lactic அமில bacteria கள் சோற்றில் உள்ள ஊட்டச்சத்து எதிர்ப்புக் காரணிகளை உடைத்து உடல் உறிஞ்சக் கூடிய நுண்ணூட்டங்களையும், இரும்பு (Fe), பொட்டாசியம் (K), கல்சியம் (Ca) போன்ற கனியங்களையும் பல மடங்கு அதிகரிக்கச் செய்கின்றன. அண்மையில் Assam Agriculture University நடாத்திய ஆய்வில் 12 மணி நேரம் நொதிக்க விடப்பட்ட 100g சோற்றில் உறிஞ்சக் கூடிய இரும்பின் அளவு 3.4 mg இல் இருந்து 73.91 mg ஆக அதிகரிப்பதாக காணப்பட்டுள்ளது. மேற்படி bacteria களின் தாக்கத்தினால் Vit - B<sub>12</sub> வெளிவிடப்படுகின்றன. இதனால் முற்காலத்தில்

பழஞ்சோறு சைவ உணவு உட்கொள்வோருக்கான முக்கிய Vit - B12 மூலமாக விளங்கியது.

பெருங்குடலில் இருக்கக் கூடிய உடல் நலத்துக்கு உதவக் கூடிய bacteria களையும் பழஞ்சோறு தருவதால், பல வகையான வயிறு, குடல் தொடர்பான நோய்கள் வராமல் தடுக்க முடிகிறது.

**இவற்றின் பயன்களாவன,**

- சக்தி, ஊட்டச்சத்து மூலமாகவும், உடலுக்குக் குளிர்ச்சியையும் தருகிறது.
- நோயெதிர்ப்புக் காரணிகள் அதிகளவில் இருப்பதால் உடலைப் பாதுகாப்பதோடு, உடலைத் தாக்கும் நோய்க்கிருமிகளிடமிருந்தும் காப்பாற்ற வகை செய்கிறது.
- தினமும் சாப்பிடுவதன் மூலம் குடற்புண் (Ulcer) இலிருந்து பாதுகாக்கலாம்.
- முதியோர்களின் என்பு சம்பந்தமான பிரச்சினைகளுக்கு நல்லது.
- இதில் அதிகளவு நார்ச்சத்துக்கள் நிறைந்துள்ளதால் மலச்சிக்கல் பிரச்சினையைப் போக்குவதுடன் இரத்த அழுத்தத்தையும் சமன் செய்கிறது.

**செல்வி. மோனாலிசா சந்திரவிங்கம்**

32ம் அணி

**Reference**

- Fermented rice Astore house of goodness, Turmeriq.com, Magazine for health, Heritage, Happiness and more..., February 05, 2013.
- Fermented Rice A neglected Vitamin store, Uni5 Pharmacy, Ancient Knowledge for Modern Therapeutics.

தாழம்பூ இதழ்களினாலே பெரியது. மகிழம்பூ இதழ்களினாலே சிறிதாக இருந்தாலும் தாழம்பூவை விட வாசனை கூடியது.

கடல் பெரிதாக இருப்பினும் குடிக்க உதவாது. ஆனால் கடலின் அருகிலுள்ள சிறிய கிணறு குடிக்க உதவும்.

உருவத்தினாலன்றி செயலினால் ஒருவரை எடை போடுக.

-ஒளவையார்-

## சித்த மருத்துவத்தின் சிறப்பு

ரிஷிகளும் முனிவர்களும்  
இயற்கையாய் கண்டெடுத்த  
இனிய மருத்துவம்  
இன்பம் தரும் மருத்துவம். - சித்தம்

எழில் கொஞ்சும் இயற்கை அன்னை  
எமக்காக ஈந்தளித்த  
இனிய மூலிகைகளை  
மருந்தாக மாற்றும் மருத்துவம் - சித்தம்

தீராத நோய்களை சீக்கிரமாய் போக்கிடுமே  
பக்க விளைவும் இல்லை  
பணச் செலவும் இல்லை  
ஏழைகளுக்கும் எட்டும் எளிய மருத்துவம் - சித்தம்

உண்ணும் உணவிலுள்ள உயர்வான  
குணங்களையும் துல்லியமாக  
கண்டறிந்து உணவே மருந்து  
என்று சொல்லிடும் மருத்துவம் - சித்தம்

வேலிகளிலும் வீதி ஓரங்களிலும் விருப்புடன்  
தானாகவே முளைத்து நின்று  
வேண்டுவார்களுக்கு மருந்தாக உதவிடும் மருத்துவ செடிகளின்  
மகிமை சொல்லும் மருத்துவம் - சித்தம்

வாதமுடன் பித்தம் கபம் உட்பட  
தோல்வியாதி, சக்கரைவியாதி, புற்றுநோய்  
என அகிலத்தை விரட்டும் அனைத்து நோய்களுக்கும்  
இருந்த இடம் தெரியாமல் அகற்றும் மருத்துவம் - சித்தம்

நலம் காக்கும் நல்மருந்து சித்தம் என்று  
நாடுவோர் பலர் கண்டீர் - இன்னும்  
உள்நாட்டில் வெளிநாட்டில் உள்ள சித்தத்தை அறியாதவரிடம்  
சித்தமருத்துவத்தின் சிறப்பை உலகறியச் செய்வோம் வாரீர்!

திரு. சுதானந்தன் சதீஸ்

32ஆஆம் அணி

## நொண்டிப்பயல்

அடர்ந்து ஓங்கிநிற்கும் பனையோலைகளை தாங்கிய பனைமரங்கள் இப்போது மொட்டையாக பாதையின் இருமருங்கிலும் நின்று வரவேற்பது போன்று சைகை செய்தன. காலை படர்ந்த உற்சாகமிருந்தும் மேகங்களும் இன்று ஏனோ மெதுவாகவே நகர்ந்து கொண்டிருந்தது காரை போலவே. கார் கண்ணாடி ஊடாக பயணம் செய்த கண்களை மூடி தூசு படர்ந்த இறந்தகாலத்தை நோக்கி நினைவலைகளை திருப்ப முயற்சி செய்துகொண்டிருந்தார் ஆதித்தன். இருபத்தொன்பது வருடங்களின் பின் சொந்த ஊர்நோக்கிய பயணம் “சேர் இன்னும் இருபது நிமிடங்களில் சென்றுவிடலாம்.” தாதியின் குரல் கேட்க 'ம்' என்றபடி கழுத்தில் கிடந்த stethoscope ஐ சரிசெய்து நிமிர்ந்து அமர்ந்துகொண்டார். ஆதித்தன், மகேஸ்வரி நீலகண்டன் ஆகியோரின் ஒரேமகன். கிளிநொச்சி கரடிபோக்கு வீதியில் அமைந்திருந்தது அவர்களது வீடு. வீடு என்று சொல்வதைவிட 'பங்கர்' என்றே கூறலாம். ஆதி பிறந்ததும் அப்படியொரு தீவிர போர்க்காலத்தில்தான். நீலகண்டன் திருமணமாகி ஒன்றரை வருடங்களிலேயே புலிக்கும், இராணுவத்திற்குமிடையே நடந்த யுத்தத்தில் இரையாகிப்போனார். ஆறுமாத கர்ப்பினியாக இருந்த மகேஸ்வரிக்கு துணையாக இருப்பதெற்கென ஒரு உறவேனும் இருக்கவில்லை.

அது 1987 ம் ஆண்டு காலப்பகுதி. இந்தியா - இலங்கை மனித உடன்படிக்கையைத் தொடர்ந்து யுத்தம் கடும்தீவிரம் அடைந்திருந்தது. கர்ப்பவலியால் துடிதுடித்த மகேஸ்வரி ஆதித்தனை பெற்றெடுப்பதற்கு வைத்தியசாலையில் அனுமதிக்கப்பட்டிருந்தாள். அந்நேரம் வைத்தியசாலையினுள் நுழைந்த தற்கொலைப் படையினர் தம்மை இயக்க வைத்தியசாலையும் அதனைச் சூழ்ந்த இடமும் கடும் சேதங்களுக்கு உள்ளாகியது.

இருந்தபோதும் வாழ்க்கை இன்னும் பல பாடங்களைப் புகட்ட இருந்தமையால் இருவரும் கடும் உடற்சேதங்களுடன் உயிர்தப்பினர். உயிர் உடன் பிரிந்தாலும் இத்தனை சோகம் தொடர்வதில்லை, ஊனம் என்ற பெயருடன் வாழ்வதைவிட ஒவ்வொருமுறையும் தனது ஒற்றைக்கால் பாதணி அணியும்போது ஆதித்தன் இதைப் பலமுறை எண்ணியதுண்டு. காலம் காட்டும் காட்சிகளுக்கு எந்த எழுத்தாளரைக் கடிந்துகொள்ள?

ஒற்றைக் காலுடன் கதறி அழும் குழந்தையுடன் விடை தெரியா இவ்வாழ்க்கையுடன் தொடர்ந்து பயணித்தாள் மகேஸ்வரி. காலச்சக்கரம் வருடங்களாக உருண்டோடியது.

நொண்டி, நொண்டி என பலராலும் பெயர் சூட்டப்பட்ட தனது மகன் உங்களைப்போல மனதாலும், அறிவாலும் நொண்டி இல்லையென நிரூபிக்க பெரும் வேட்கை கொண்டிருந்தாள். நொண்டிக் காலுடன் ஆதி நகர மறுத்தாலும், தீவிர யுத்தத்தால் வாழ்க்கை அவர்களை நகர்த்த மறுக்கவில்லை. யுத்தத்திற்கு ஈடுகொடுக்கமுடியாமல் மக்கள் தமது சொந்த இடங்களை விட்டு வெளியேறத்

தொடங்கினர். மகேஸ்வரியும் வவுனியா பட்டாணிச்சூரில் ஒருவீட்டில் பணிப்பெண்ணாக அடைக்கலம் புகுந்தாள்.

தனது மகனிற்கு சிறந்ததொரு எதிர்காலத்தை வழங்கவேண்டுமென்ற அவாவில் தனது எஞ்சிய வாழ்க்கைக் காலத்தை கழிக்க ஆரம்பித்தாள். மகேஸ்வரியின் நாணயம் மற்றும் நற்குணத்தால் அவள் பணிபுரிந்த வீட்டுமுதலாளி அம்மா சந்திராவிற்கு மகேஸ்வரி மற்றும் ஆதித்தன் மேல் நல்லெண்ணம் வர ஆரம்பித்தது. ஆனால் சந்திராவின் கணவர் முத்துராசாவிற்கு மட்டும் ஆதித்தன்மேல் காரணமில்லா வெறுப்பு நிலை கொண்டது. அவர், அவனை ஆதித்தன் என அழைத்ததை விட நொண்டி என அழைத்ததே அதிகம். அதிகம் பழகிய சொல்லாதலால் ஆதிக்கு அது வலிக்காத போதும், மகேஸ்வரியால் அதை சகித்துக்கொள்ள முடியவில்லை. இருந்தும் என்ன செய்யமுடியும்?

ஆதித்தன் அப்பொழுது பதினொராம் தரத்தை முடித்திருந்தான். மகேஸ்வரி, இரண்டு சிறுநீரகங்களும் பழுதடைந்திருந்த நிலையில் கடுமையாக சுகயீனமடைந்தாள். தான் செய்த எல்லா வேலைகளுக்கும் கைமாறாக ஆதித்தனின் உயர்கல்வியிற்கு உதவி செய்யுமாறு சந்திராவைக் கைகூப்பிய நிலையில் ஒருநாள் மகேஸ்வரியின் உயிரும் பிரிந்தது. அன்றுதான் ஆதித்தன், தான் நொண்டியென்பதை வாழ்க்கையில் முதன்முறை உணர்ந்தான். பற்றிக் கொள்ள ஒரு துணை இல்லாமல் நின்ற அவனைப் பார்க்க அனைவருக்கும் பரிதாபமாகத்தான் இருந்தது, முத்துராசாவைத்தவிர! இச்சந்தர்ப்பத்தைப் பயன்படுத்தி இந்நொண்டிப்பயலை எப்படியாவது தூரத்திவிட வேண்டுமென முத்துராசா எண்ணிக்கொண்டார். மகேஸ்வரியின் இறுதிக்கிரியைகள் முடிவடைய சந்திராவைத் தடுத்து, ஆதித்தனை வீட்டைவிட்டு வெளியேறச் செய்தார். ஏனென்றுகேட்ட சந்திராவிற்கு வழமைபோல் அவரிடமிருந்து வந்த பதில், “அவன் எதற்கும் உதவாத ஒரு நொண்டிப் பயல்” என்பதே.

நொண்டியபடியே வவுனியாவைவிட்டு வெளியேறிய ஆதி, சோர்வடையவில்லை. தாயின் கனவை நிறைவேற்ற வேண்டுமென ஒரு சில்லறைக்கடையில் வேலைக்குச் சேர்ந்து, அப்பணத்தைக் கொண்டு உயர்தர விஞ்ஞானப்பிரிவில் கல்வியைத் தொடர்ந்தான். வாழ்க்கை எல்லா சந்தர்ப்பத்திலும் வழக்கச் செய்வதில்லை. சந்தர்ப்பத்திற்காகக் காத்திருக்கும் பொறுமைதான் எம்மில் பலருக்கு இல்லை.

மகேஸ்வரியின் ஆசையைப்போல மிகச்சிறந்த பெறுபேற்றைப் பெற்று இலங்கையில் இரண்டாம் இடத்தையும் பெற்று, வைத்தியரானான் ஆதித்தன். தனது திறமையால் பல்கலைக்கழகத்திலும், பல புலமைப்பரிசில்களைப் பெற்று, வெளிநாடுகளுக்குச் சென்றும், தனது உயர்கல்வியைத் தொடர்ந்தான். சித்த மருத்துவம், ஆயுள்வேத மருத்துவம், ஹோமியோபதி போன்ற மருத்துவக் கலைகளையும் கற்று, தேர்ச்சி பெற்றதுடன் இலங்கையின் தலைசிறந்த endocrinologist(diabetics specialist/ நீரிழிவுநோய் சிறப்பு வைத்தியர்) ஆகினான். இலங்கையின் பல்வேறு பாகங்களிலுமுள்ள வைத்தியசாலைகளுள் சில தனித்துவமான தீவிர நோய் நிலைமையின் போது ஆதித்தனின் உதவியே நாடப்பட்டது. யாழ்ப்பாண



வைத்தியசாலைகளின் தொடர் அழைப்பால் யாழ்ப்பாணத்தை நோக்கிய இன்றைய பயணம் ஆரம்பமானது. 'excuse me sir' தாதியின் குரல்... மீண்டும் தனது சொந்தமண்ணில் ஏதோ ஒரு மனப்பூரிப்புடன் கால்பதித்தான், ஒற்றைக்காலைப் பதித்தான்.

நீரிழிவு நோயால் பாதிக்கப்பட்ட நோயாளி ஒருவருக்கு amputate மூலம் காலை அகற்றும் சத்திரசிகிச்சைக்காக நேரம் குறிக்கப்பட்டு, சத்திரசிகிச்சைக்கான ஆயத்தங்கள் மேற்கொள்ளப்பட்டு வந்தது. சத்திரசிகிச்சைக்கு முன்னதாக நோயாளி, ஆதித்தனிடம் அழைத்து வரப்பட்டார். முகமூடியை அணிந்திருந்த ஆதித்தன், நோயாளியை நன்கு சோதித்து, சக வைத்தியர்களுக்கு நோய் பற்றிய விளக்க மளித்தார். மேலும் குறித்த நோயாளிக்கு காலை அகற்றும் தேவை ஏற்படாது என்றும், இந்நிலமையை சித்தமருத்துவத்தால் முழுமையாக குணமாக்க முடியுமெனவும் கூறி, சித்தமருத்துவமனைக்கு தனது கோரிக்கையின் பிரகாரம், உடனடியாக மாற்றும்படி கூறியபடி, கதிரையிலிருந்து எழுந்து, நொண்டிநொண்டி நடக்க ஆரம்பித்தார்.

கண்களில் நன்றியுடன் நோயாளி “டாக்டர்” என அழைக்க, முகமூடியை அகற்றி, சிரித்தபடி 'நான், நொண்டிப்பயல்' என கூறிய ஆதித்தனைக் கண்டு அதிர்ச்சியுடன் வெட்கித் தலைகுனிந்தார் நோயாளி, முத்துராசா.

**செல்வி. சலீம் பாத்திமா சஹீனா**

34ஆம் அணி

### **பணத்தின் மோகத்தால் ஏற்படும் விளைவுகள்**

பணம் என்றகாகிதத்தைப் பெற

சிலர் அன்மை இழக்கின்றனர்

சிலர் பண்மை இழக்கின்றனர்

சிலர் நட்பை இழக்கின்றனர்

சிலர் உறவுகளை இழக்கின்றனர்

சிலர் கற்பை இழக்கின்றனர்

சிலர் கண்ணியத்தை இழக்கின்றனர்

சிலர் மார்க்கத்தை இழக்கின்றனர்

சிலர் மனிதநேயத்தை இழக்கின்றனர்

சிலர் வாலியத்தை இழக்கின்றனர்

சிலர் வாழ்க்கையையே இழக்கின்றனர்

## மதத்தில் இல்லாத எதையும் அறிவியல் காண முடியாது

மதம் இயற்கையைக் காப்பாற்றுமாறு தான் கூறுகிறது. அனைத்தையும் இறைவனாகக் கண்டு அன்பு செலுத்தவும் தொண்டு செய்யவுமே மதம் கற்பிக்கிறது. மலைகளையும், நதிகளையும், மரங்களையும், காற்றையும், சூரியனையும், பசுக்களையும் ஒவ்வொரு விதத்தில் நம் முன்னோர்கள் ஆராதித்து வந்தனர். பாலில் இருந்து தயிர், மோர், வெண்ணெய் அனைத்தும் நமக்கு கிடைப்பது போல் மதத்தில் இருந்து நமக்குத் தேவையான அனைத்தும் கிடைக்கும்.

மதத்தில் கூறப்படும் பயபக்தி என்பது நம்மைப் பயமுறுத்துவதற்காக அல்ல. நம்மிடம் சிரத்தையை வளர்ப்பதற்காக ஏற்பட்டதாகும். எச்செயலிலும் சரியான பலனைத் தரவேண்டும் எனில் அதில் சிரத்தை இருக்க வேண்டும். சிரத்தை இருந்தால் தான் பொறுமை இருக்கும். பொறுமை உள்ளவர்கள் செய்யும் செயலே சரியான செயலாக இருக்கும். இறைவனிடம் பயபக்தி என்பதைக் கொண்டு நீங்கள் பாவனை செய்வது என்ன? இறைவனிடம் காட்டும் பயபக்தி என்பது ஒரு ஆசிரியரிடம் காட்டும் மரியாதை, தனது தாயுடன் உள்ள நெருங்கிய உறவு என இரண்டும் ஒருங்கே இணைந்ததாகும். இந்த மனோபாவம் தான் பரமாத்மாவின் மீது நமக்கு இருக்க வேண்டும். அது வெறும் பயமல்ல. மாறாக நம்மிடம் விவேகத்தை வளர்க்க உதவும் தத்துவம் ஆகும்.

தீய செயல்கள் செய்தால் அதற்கான தண்டனையை அனுபவிக்க நேரும் என்று கூறுவது நமது விவேக சக்தியை விழிப்புறச் செய்வதற்கே ஆகும். அல்லாது நமது கையை வெட்டுவதற்கு எங்கோ ஆகாயத்தில் ஒரு சிம்மாசனத்தில் வீற்றிருக்கும் இறைவன் வான், ஹதையுடன் வருவார் என்பதல்ல அதன் பொருள். அனைத்து உயிரினங்களின் இதயங்களில் தான் இறைவன் உறைகிறார். இயற்கையில் ஒவ்வொரு உயிரினத்தையும் பாதுகாத்துப் பராமரிப்பதன் மூலம் நாம் இறைவனையே வணங்குகின்றோம்.

“உன்னிடம் வைரக்கல் இருக்கிறது. அது அறியாமை என்ற எண்ணெயில் விழுந்து கிடப்பதால் அதன் ஒளி மங்கி இருக்கிறது. அதன் ஒளியை மீண்டும் பெறு. நீ உன்னைப் பார். நீ யார் என்பதை அறிந்து கொள். அகந்தையைத் துறந்து உன் உள்ளூணர்வை விழிப்புறச் செய். உனது தர்மம் என்ன என்பதைப் புரிந்து கொள். நீ ஐந்து அல்லது ஆறடி உயரத்தில் அடங்கும் ஒரு மனிதன் அல்ல. அழிவற்ற இறை தத்துவமாவாய். அதைப் புரிந்து கொண்டு வாழ்க்கை நடத்து” என்றே மதம் சொல்கிறது. பூனையைக் கண்டால் பயந்து ஓடுகின்ற எலிக்குஞ்சைப் போல் ஆகாமல் விவங்குகளின் தலைவனான சிங்கத்தைப் போல் ஆக நாம் முயல வேண்டும். இதைத் தான் மதம் கற்பிக்கிறது. மதம் என்பது சக்தியின் மந்திரம் ஆகும். மதம் என்பது மனிதனிடம் உள்ள அகந்தையை நீக்குவதற்குரிய தத்துவமாகும்.

இறைவன் மீதுள்ள பயபக்தி நமது பலவீனத்தைக் கடந்து செல்ல நமக்கு உதவுகிறது. ஒரு நோயாளியின் முன்னால் அவன் சாப்பிடக் கூடாத உணவுப் பொருள் இருந்தால் ஆசையை அடக்க முடியாமல் அவன் அதை எடுத்துச் சாப்பிட்டு விடுவான். இது தான் நமது மனோபாவனை. அந்தச் சமயத்தில் அதைச் சாப்பிடுவதால் ஏற்படும் பின்விளைவுகளைப் பற்றியோ மரணத்தைப் பற்றியோ கூட அவன் சிந்திப்பதில்லை. நாம் நம்மை விட நமது மனோ பாவனைகளுக்குத் தான் அடிமையாகி இருக்கிறோம். இந்தப் பலவீனங்களில் இருந்து விடுபட இறைவன் மீதுள்ள பயபக்தி உதவுகிறது. வெகு நாட்களாகப் புகைபிடித்துப் பழகிய ஒருவன் “இனி புகைக்கமாட்டேன்” என்று கூறும் போதே அவனது உதடுகளில் சிகரெட் இருப்பதைக் காணலாம். காரணம் புகைப் பிடிப்பது என்ற மனோ பாவனைக்கு அவன் அடிமையாகி விட்டான். அதிலிருந்து விடுபட வேண்டும் எனில் சிகரெட் மீது வெறுப்பு வராமல் முடியாது. புகைபிடிப்பதால் ஏற்படும் பின் விளைவுகளை நினைவு கூர்ந்து மனதிற்கு அந்த வாசனையை வெறுக்கக் கூடிய ஆற்றலை அளிக்க வேண்டும். இதே போல் இறைவன் மீது கொள்ளும் பயபக்தி மனதிற்கு ஆற்றல் அளிப்பதற்காகவே ஆகும்.

மத தத்துவங்கள் மிகக் கடுமையாகத் தோன்றலாம். “இவ்வளவு கடுமையாக இருக்க வேண்டுமா?” என்று நாம் சிந்திக்கலாம். ஆனால், தளர்வில்லாத இந்தக் கடுமைக்குக் காரணம் நம்மீது உள்ள உண்மையான அன்பாகும். அறுவை சிகிச்சைக்காகக் கொண்டு வரப்பட்ட ஒரு சிறுவனிடம் மருத்துவர் “அன்புக் குழந்தாய்! அறுவை சிகிச்சை செய்தால் உனக்கு வலிக்கும். அதனால் நீ போய் விடு” என்று கூறினால் அது அந்தச் சிறுவன் மீது கருணையா அல்லது துரோகமா அது போல் தர்மத்தின் பாதையிலிருந்து நாம் விலகும் போது தெய்வத்தின் மீது உள்ள பயபக்தி நம்மை நேர்வழிக்குத் திருப்பி விடுகிறது. அது நம்மிடமுள்ள மாசை அகற்றுகிறது. இறைவன் தண்டிப்பார் என்ற பயமே நம்மிடம் சிரத்தையை ஏற்படுத்துகிறது. இறைவனின் தண்டனையும் உண்மையில் நமக்குப் பாதுகாப்பே ஆகும். சொல்வதைக் கேட்காமல் தவறு செய்யும் பிள்ளையைத் தாய் தண்டிப்பது பிள்ளை மீது அன்பு குறைவாக உள்ளதால் அல்ல அப்போது அனுபவிக்கும் வேதனை பின்னர் அவனைப் பெரிய ஆபத்துகளில் அகப்படாமல் காப்பாற்றும்.

இறைவன் மீதுள்ள பயபக்தியைக் குறித்துப் பலர் தவறான கருத்து கொண்டுள்ளனர். தவறு செய்யாத மனிதர் யாருமில்லை. “தவறு செய்தால் இறைவன் தண்டிப்பார். எனவே அதிலிருந்து தப்பிப்பதற்காகக் கோயிலில் பத்து ரூபாய்க்கு விளக்கு வழிபாடு செய்தால் போதும்” என்பதுதான் பலரின் எண்ணம் “எனது விளக்கின் வெளிச்சத்தில் அவர் இரண்டு கிலோமீட்டர் நடந்த பின் இறைவனுக்கு என் மீது அன்பு தோன்றும்”. என நினைப்பது சரியான இறைநம்பிக்கையல்ல. இருக்கும் நம்பிக்கையையும் அழிக்கும் சிந்தனை ஆகும். பின் எதற்காக ஆலயங்களும் வழிபாடுகளும் என்று கேட்டால் நம் மனதில் தர்மசிந்தனையை வளர்ப்பதற்காகவும் நமது மனதைப் பரந்ததாக மாற்றுவதற்காகவுமே ஆகும். மாறாக இறைவனுக்குப் பாதை

தெரிவதற்கு நாம் விளக்கேற்றத் தேவையில்லை. இது சூரியனுக்கு வழிகாட்டுவதற்காக மெழுகுவர்த்தி வெளிச்சம் தருவது போன்றதாகும்.

மாலைநேரத்தில் நல்ல எண்ணெய் விளக்கு ஏற்றுவது இயற்கைக்கும் நலன் செய்யும். அதிலிருந்து வரும் புகை சுற்றுப்புறத்தில் காணப்படும் தீய கிருமிகளை அழிக்கும். இந்த ஆசாரங்களின் மூலம் மறைமுகமாக இயற்கைப் பாதுகாப்பையே நமது முன்னோர் கருத்தில் கொண்டிருந்தனர்.

பெரிய புலமையோ கல்வித்தகுதியோ இல்லாவிடினும் நமது முன்னோர் காட்டித்தந்த அத்தகு பயனுள்ள ஆசாரங்களுக்குத் தடைவராமல் இருக்க மத உணர்வே நமக்கு வழிவழியாக உதவி வருகிறது. வீட்டில் பட்டினி என்றாலும் பத்துப் பைசா கிடைத்தால் எண்ணெய் வாங்கிவந்து மாலை நேர விளக்கு ஏற்றுவர். மாலையில் தீபம் ஏற்றுவதை நிறுத்தவதில்லை. இறைவன் மீது கொண்ட பயபக்தியே இதன் காரணமாகும்.

### செல்வி தனுசியா குபேந்திரன்

34ஆம் அணி

மண்ணைத் தேடிசிலர்...  
பொன்னைத் தேடிசிலர்...  
பெண்ணைத் தேடிசிலர்...  
வேலையைத் தேடிசிலர்...  
விடியலைத் தேடிசிலர்...  
வேடிக்கையைத் தேடிசிலர்...  
புகழைத் தேடிசிலர்...  
பதவியைத் தேடிசிலர்...  
மனிதா...!  
உன்னைத் தேடமறந்ததுஏன்...?  
உன்னைத் தேடிப் பார்  
அதுதான் உன் வாழ்க்கை....!

## மருத்துவக் குறிப்புகள் சீல

- இதயம் பலவீனமாக இருப்பவர்கள் தினமும் நெல்லிக்காய்ச் சாற்றை அளவாகக் குடித்து வந்தால், இருதயப் பிரச்சனைகள் அனைத்தும் தீரும்.
- குப்பைமேனிக் கீரையுடன் கருப்பட்டியைச் சேர்த்து, வதக்கி சாப்பிட்டால், வரட்டுஇருமல், நாட்பட்ட சளித்தொல்லை தீரும்.
- வெற்றிலை, 3 மிளகு, துளசி இலையைச் சேர்த்து விழுங்கினால் அல்லது தூங்கும் முன் சற்று வெங்காயத்தை சாப்பிட்டு, ஒரு டம்ளர் வெந்நீர் அருந்தினால் சளி தீரும்.
- பார்வை நன்றாக இருக்க உணவில் அகத்திக் கீரையை அடிக்கடி சேர்த்துக்கொள்ளவும். அல்லது எலுமிச்சம் பழத்தை உணவுடன் சேர்த்துக்கொள்ளவும்.
- நெல்லிக்கனியை தினமும் சாப்பிட்டுவந்தால் கருப்பைக் கோளாறுகள் தீரும்.
- எலுமிச்சம்சாறை குடித்து வந்தால் மாதவிடாய் வலிகள் தீரும்
- குழந்தைகளுக்கு கொய்யாப்பழம் சாப்பிடக் கொடுத்தால் எலும்புகள் பலப்படுவதுடன் உடல்வளர்ச்சியும் கிடைக்கும். வயிற்றுப் புண்கள் ஆறும்.
- வல்லாரைக்கீரையை தினமும் ஒவ்வொரு காலையும் யூஸ் செய்து, குடித்தால் ஞாபகசக்தி அதிகரிக்கும்.
- குழந்தைகளுக்கு வாந்தி ஏற்பட்டால் 2 ஏலக்காயை தேனில் குழைத்து நாக்கில் 3 வேளை தடவினால் வாந்தி நின்றுவிடும்.
- எலுமிச்சை, தேனை கலந்து குடித்தால் நன்கு தூக்கம் வரும்.
- தினமும் ஒரு கிளாஸ் மாதுளம்பூஸ் குடிப்பதால் உடலில் இரத்தஅழுத்தம், கொழுப்பு, நச்சுத்தன்மை போன்ற நோய்கள் தீரும்.
- விஷப்பூச்சி கடித்தால் வெள்ளைப்பூண்டை அரைத்து அதில் கட்டவும், அதிக எரிச்சல் உண்டாகும் போது அதை எடுத்தால் அது குணமாகும்.

செல்வி. எம். ரீ.எ(ஃ)ம். ஹஸ்னா  
34ஆம் அணி

### Reference :

Ape Nivase Veda Mahattaya  
Dr.Sarath Chandra Herath  
(D.S.A.C)M.AA.C.F  
Mahavera  
Dr.Thilak Rathnayaka  
(Aluthpara, Lunuvile)  
Sakvithi publish  
Petum Uyana, Naragvela, Gampaha  
Page No 13,14,30,31

## இலுப்பம் பூவின் மகிமை

இத் தாவரத்தின் பூவானது இலங்கையிலும் இந்தியாவிலும் இயற்கையாகவே கிடைக்கும் ஒன்றாக இருந்த போதிலும் இதனுடைய மருத்துவ குணம் பெரிதும் மக்களிற்கு விளங்குவதில்லை. இத்தாவரத்தினை இருப்பை , குலிகம் ,மதாகம் எனும் பெயர்களை பயன்படுத்தியும் கூறுவதுண்டு .

இதன் தாவரவியற் பெயர் *Madhuca longifolia* என்பதாகும். இதனை ஆங்கிலத்தில் Mowa tree or south indian mahua எனவும் கூறுவர்.

இலுப்பை மூன்று வகையாக இருந்தாலும் அவற்றினுடைய மருத்துவ குணங்கள் கிட்டத்தட்ட ஒரே மாதிரியானதாகவே இருப்பதனால் இலகுவில் பெற்றுக்கொள்ளக் கூடியதாக உள்ளது. இதன் பூவானது இரத்தமூலம், இரத்தவாந்தியைக் கட்டுப்படுத்துவதில் அளப்பரிய பங்கை வகிக்கின்றது.

இப்பூவினுடைய சுவையானது துவர்ப்பாகும். இவை துவர்ப்பி செய்கையை உடையனவாக இருப்பதனால் பெருகி ஓடும் நிலையை கட்டுப்படுத்தவல்லது.

குன்றா விலுப்பையின்பூ கூர் மதுரம் வாசனையாந்  
தின்றாற் பயித்தியமுஞ் சேருங்காண்- மன்றலுறுந்  
தார்குழலே! பித்த சுரம் தாகந் தணிந்து விடும்  
வாய் தயக்க மெய்தும் வழுத்து

என சித்தர்கள் பாடியுள்ளனர்.

அதாவது இப்பூவினை குடிநீர் செய்து குடிக்க இருமல் , தீச்சுரம் மற்றும் நீர் வேட்கை போகும் எனவும் பூவைப் பால் விட்டரைத்து பாலில் கலக்கிக் கொடுக்க இளைப்பு வாங்கும் எனவும் கூறியுள்ளனர்.

இப்பூவினுடைய சாற்றிலே இரும்புத்தூள் ஆனது மையாக மாறும் எனவும் கூறியுள்ளனர். இலுப்பைப் பூவிலிருந்து இலுப்பைக் கற்கண்டு மற்றும் இலுப்பைச் சக்கரை தயாரிப்பதுண்டு .இலுப்பைப் பூவிலிருந்து தயாரிக்கும் கற்கண்டு ஆனது சீனாக் கற்கண்டை விட குணத்தில் மிகச்சிறந்ததென முன்னோர்கள் கூறியுள்ளர்.

"ஆலையில்லாவுருக்கு இலுப்பைப்பூச் சர்க்கரை" என்கின்ற பழமொழி இன்றும் வழங்கி வருகிறது.

இலுப்பை மரத்தின் பூவினின்று தயாரிக்கப்படும் சர்க்கரையானது சாதாரண சர்க்கரையைப் போல் வழங்கி வந்த ஒன்றாகும். இச்சர்க்கரையானது சர்க்கரை நோயாளிகளிற்கு மற்றைய கரும்புச் சர்க்கரையை விட மேலானது எனக் கருதப்பட்ட ஒன்றாகும்.

மேலும் இவ் இலுப்பைப் பூவானது மரத்தினின்று மிகுதியாக உதிரும் ஒன்றாகும். இப்பூக்களைக் காயவைத்து தின்பதல்லாமல் தின்பண்டமாகச் செய்து உண்பது வழக்கம்.

#### இதன் மருத்துவப் பயன்களாவன...

- இப்பூவைக் கஷாயம் செய்து இருமலிற்கு கொடுக்கலாம்.
- உலர்ந்த பூவை பயன்படுத்தி விதை வாயு வீக்கத்திற்கு ஒத்தடம் கொடுக்கலாம்.
- பித்த சுரத்திற்கு குடிநீர் செய்து குடித்து வர குணமாகும். எவ்வாறெனில் இலுப்பைப்பூ, சுக்கு, அதிமதுரம், சோம்பு, நன்னாரி, வில்வவேர், நெருஞ்சிமுள், ஆற்றுமணல், நெல்லி வற்றல், விளாம்பழத்தின் மேல் ஓடு, நெற்பொரி, இலாமிச்சவேர், திராட்சைப் பழம் வகைக்கு ஒரு பழம் வீதம் எடுத்து 1 படி நீரில் போட்டு ¼பங்கு வற்றக்காய்ச்சி பின் வடித்து தினம் 2 வேளை 1½ அவுன்ஸ் வீதம் 3 நாள் கொடுக்க வேண்டும். மேற்கூறிய குடிநீரை சரியான முறையில் செய்து பருகும் போது பாரிச வாயுவினால் உண்டான மயக்கம் மற்றும் வாய் உளறல் முதலியவற்றிற்கு அதிக நன்மையை தரும் .
- இரத்தமூலம் உடைய நோயாளி ஒருவருக்கு ஒரு கைப்பிடி அளவு பூக்களை எடுத்து ஆடாதோடை, முத்தக்காய், நெல்லிக்காய் போன்றவற்றையும் சமஅளவு எடுத்து மை போல அரைத்து மிளகு அளவிற்கு சிறுசிறு உருண்டைகளாக உருட்டி நிழலில் உலர்த்தி வைத்துக் கொள்ள வேண்டும்.  
ஒரு நாளைக்கு 4 மணி நேரத்திற்கு ஒரு தடவையாக ஒரு மாத்திரை வீதம் உட்கொள்ள வேண்டும்.
- இருமல் இருப்பின் -  
ஒரு கைப்பிடி இலுப்பைப் பூவை 200 மி.லீ கொதிநீரில் போட்டு மூடி வைத்து பின் வடிகட்டி தினம் 2 வேளை காலை, மாலை உபயோகிக்க குணமாகும்.
- பித்த கோளாறு இருப்பின் -  
இலுப்பை பூ, வெட்டிவேர், அதிமதுரம், விலாமிச்சை வேர், திப்பிலி, நெல்லிவற்றல் ஆகியவற்றை சமமாக எடுத்து வெயிலில் உலரவைத்து இடித்து சூரணம் செய்து காலை மாலை ½ தேக்கரண்டி வெந்நீரில் அருந்தி வந்தால் பித்தக் கோளாறு தணிவடையும்.
- பேறுகாலத்தில் சிக்கல் ஏற்படின் -  
ஒரு கைப்பிடி இலுப்பை பூவை அரைத்து காய்ச்சிய பசும் பாலில் கலந்து சர்க்கரை சேர்த்துக் கொடுக்கலாம்.
- நீரிழிவு நோய் குணமாக -  
இலுப்பை பூ 30 கிராம் எடுத்து ¼லீற்றர் நீர் விட்டு மண்பானையில் காய்ச்சி காலை மாலை 40 நாட்கள் சாப்பிட நீரிழிவு நோய் குணமாகும்.  
உலர்ந்த இலுப்பை பூ 500 கிராம் மற்றும் நாவற்கொட்டை 500 கிராம் சேர்த்து உலர்த்திப் பொடி செய்து 30 கிராம் அளவு தினமும் காலையில் பாலுடன் உண்ண நீரிழிவு நோய் குணமாகும்.

இலுப்பை பூவின் மகிமையை உணர்ந்து தகுந்த முறையில் பயன்படுத்தி முழுப்பயனையும் பெறுவோமாக.

செல்வி. கிறிஸ்டின் கஜானா மகேஸ்வரன்

32ம் அணி

#### Reference:-

- முருகேச முதலியார் - குணபாடம் முதல்பாகம்
- தமிழ் ஆங்கில அகராதி சாம்பசிவம் பிள்ளை .
- மலர் மருத்துவம் Mrs .T. Kumutharanjan.
- இந்திய மூலிகைகள் மருத்துவ குண அகராதி. 'பேராசிரியர் தன்யகுமார்'

### இருக்கும் இடத்தில் இருக்காது

- உண்மை இருக்கும் இடத்தில்- பொய் இருக்காது
- தூய்மை இருக்குமிடத்தில்- கலக்கம் இருக்காது
- அன்பு இருக்குமிடத்தில்- வம்பு இருக்காது
- பிரார்த்தனை இருக்குமிடத்தில்- சாபம் இருக்காது
- தென்றல் இருக்குமிடத்தில்- புயல் இருக்காது
- தெளிவு இருக்குமிடத்தில்- குழப்பம் இருக்காது
- குறை இருக்குமிடத்தில்- நிறை இருக்காது
- சந்தேகம் இருக்குமிடத்தில்- சந்தோஷம் இருக்காது
- அறிவு இருக்குமிடத்தில்- மடமை இருக்காது
- மனோவலிமை இருக்குமிடத்தில்- அச்சம் இருக்காது
- வெற்றி இருக்குமிடத்தில்- தோல்வி இருக்காது

செல்வி. எம்.ரீ.எ(ஃ)பி. ஹஸ்னா

34ஆம் அணி



## மழை

எந்தையும் தாயும்  
சிந்தை மகிழ்ந்திட  
எந்தனுக்கு வாழ்வளித்த  
பைந்தமிழே போற்றி

பட்ட பட்டையால்  
உடல் பாடையில் போகும் வரை  
செந்தமிழ் பாடை ஓதுவரை  
செல்வி இவள்கடன் மறவேன்

அகத்திய முனிவருக்கு  
அருந்தமிழ் உரைத்த  
அஞ்சுபதம் பாதபங்கயத்தை  
அகத்தாமரையில் நிலைநிறுத்தி  
முந்து கணபதியை  
முக்கரண சுத்தியுடன்  
மும்முறை வணங்கி - என்  
சந்தக் கவியை வடிக்கின்றேன்

மழையாக பொழியும்  
கவியின் கரு  
மழை !

விண்ணையும் மண்ணையும்  
பொன்னிழையால் இணைக்கவந்த  
மழையே !  
எண்ணி எண்ணி வியந்தேன்  
எட்டவில்லை என் கற்பனைக்கு  
வியந்த வியப்புக்கள் பல - அதில்  
சில தருகிறேன் வியப்புடனே !

வானதந்தை  
பூமித்தாயை  
மகிழ்விக்க அனுப்பிய தூதோ !

அன்றி  
சூரியக் குழந்தை  
வானத் தாயின்  
மேகமுந்தானை  
விலக்கி  
அருந்திய பாலில்  
சிதறிய துளிகளோ !

தங்கத் தாரகைகள்  
உருகித்  
தரணி கொழிக்க  
பாய்ந்து வந்த தங்க ரசமோ !  
அன்றி வானத்தலைவன்  
பூமித்தலைவியின்  
பாலைத்துயர் போக்க  
பாய்வித்த  
அழுதரசமோ !

வானமன்னன்  
பூமிப்புலவனின்  
பசுமைக் கவிகேட்டு  
பூரிப்பால் பொழிந்த  
பூமழையோ !  
அன்றி  
சூரியநாயகன்  
கடல் தலைவியிடம்  
பெற்றுத்தந்த  
கனி முத்தாரமோ !

இயற்கையின் இரகசியத்தை  
இன்னிசை மழையினூடாக  
இன்பம் பொங்க வியந்தேன் !  
இதனால்  
என் கற்பனைக் குதிரையைத்  
தட்டி விட்டேன் !

எண்ணத்தில் பிறந்தது  
வண்ணக்கவிக் குழவிகள்  
இக்கவி குழவிகள்  
என் சிந்தனைத் தலைவனுக்கும்  
கற்பனைத் தலைவிக்கும்  
பொற்புடன் பிறந்த  
பொற்கவிகள்  
இது ஓர் மழைக்கவி

உங்களுக்காய் வடித்த  
எங்கவி முடித்து  
துடிக்கும் மனம் கண்டு  
முடிக்கிறேன் கவித்தானை.

செல்வி. யாழினி சிவாஜி

31ஆம் அணி

ABக்கு போர் அடிச்சா என்ன செய்யும்?  
CDபோட்டுப் பாக்கும்...  
EFக்கு உடம்பு சரியில்லைனா எங்க போகும்?  
GHக்குபோகும்...  
IJKLக்கு எனிமி யாரு?  
MN (எமன்) தான்..  
OPரேசனுக்குப் போனா?  
Qல தான் நிற்கும்...  
RSக்கு தலை வலிச்சா?  
Tகுடிக்கும்...  
UVWXYக்கு பறக்கனும்னா?  
Z (ஜெட்) ல போகும்.

# Sesbania sesban

- **Kingdom** : Plantae
- **Order** : Fabales
- **Family** : Fabaceae

- **Vernacular names:**

- Hindi: Jaita, Jayanti
- Bengali: Jayanti
- Marathi: Sevare
- Telugu: Jalugu
- Arabic: Sesban
- Ayurvedic: Jayantikaa, Jayanti, Jayaa, Jwaalaamukhi, Suukshma-muulaa, Suukshma patraa, Keshruuhaa, Balaamotaa.
- Siddha/Tamil: Sembai, Karum-sembari
- Folk: Jainta.



## Botanical Description

A weedy, tree-like herb, 23 m high with numerous, nearly glabrous, spreading branches without prickles and with silky young parts

Leaves alternate, stipulate, paripinnate, rachis 6.2-10 cm long, slightly pilose, furrowed above, swollen at base, leaflets 10-15 pairs, opposite, very shortly stalked, 1.2-1.8 cm long, oblong-linear, obtuse, apiculate, glabrous or nearly so, rather glaucous, stipules filiform, membranous, deciduous

Flowers irregular, bisexual, pale yellow with the standard dotted at the back with purple, few; rather large on very slender pedicels, in very lax, slender, pendulous, axillary, stalked racemes; sepals 5, fused into a campanulate calyx, glabrous, segments very shallow, acute; petals 5, distinct, equal, imbricate, keel obtuse not beaked; stamens 10, diadelphous, anthers uniform; ovary superior, unilocular, unilocular with marginal ovules, style curved upwards, glabrous.

Fruit legume 20-22.5 cm long, pendulous, very narrowly linear, sharply beaked, usually somewhat twisted, weak, slightly torulose, seeds 30 or more, greenish grey. Flowers in November, December and June.

Distribution. Occurs throughout the tropics of the Old World including India, Ceylon, Thailand and Africa. It is rare in Ceylon, confined to the dry country, Habarana, Trincomalee, etc.

## Composition

The seeds of this herb contain catechol-tannin, an acid resin, a fixed oil, mucilage, a non-reducing oligosaccharide, alkaloid, glucoside, saponin and a large amount of protein.

Parts	Constituents
Leaf and Pods	Cholesterol, Campesterol, Beta-sitosterol
Leaf	Carbohydrates, Glycosides, Proteins, Amino acids, Saponins, Tannins, Alkaloid, Phenolic compounds, Flavonoids, Crude protein and Crude fibre
Flowers	Cyanidin and Delphinidin Glucosides
Pollen & pollen tubes	alpha-ketoglutaric, oxaloacetic and pyruvic acids
Seeds	oleanolic acid, stigmastane-5.24(28)-diene-3 $\beta$ -O- $\beta$ -D-galactopyranoside and galactomannan
Root	Oleanolic acid 3- $\beta$ -D-glucuronide

## Uses

### Traditional uses

- Seed - Astringent, Emmenagogue, Menorrhagia, Spleen enlargement, Diarrhoea
- Unsaponifiable matter of fixed oil from seed - Cardiac depressant, Antibacterial
- Leaves - Anti-inflammatory, Dysuria
- Bark juice - Applied to Cutaneous eruptions
- Leaf Juice (Orally) - Anthelmintic

### REFERENCE

- C.P.Khare, *Indian Medicinal Plants*, Springer, 2007, 601
- VedPrakash, Mehrotra B.N., *Anthelmintic Plants in Traditional Remedies in India*, *Indian Journal of History of Science*, 1987; 22(4): 332-340.

### Ayurvedic Use

The important formulations of *S. sesban* like Ratnagiri Rasa (used as antipyretic), Vajrakapata Rasa have the therapeutic uses in Galaganda, Mutrakrcchra and Visaroga.

The Mahapaisachikaghritam is used in ayurveda to increase the memory power.

## REFERENCE

- ❖ *The Ayurvedic Pharmacopoeia of India, Part-I, Volume-II, First Edition, 1999, 60-61.*
- A poultice of the leaves promotes suppuration of boils and abscesses, absorption of hydrocele and inflammatory rheumatic swellings.
- In Decca, the juice of the fresh leaves is used as an anthelmintic.
- The seeds are astringent and are used for checking diarrhoea, excessive menstrual flow and reducing enlarged spleen.
- As an ointment, it is applied on itch and other skin eruptions.
- The bruised root made into a paste absorbs poison from scorpion stings.
- In Africa, the plant is employed for sore throat, gonorrhoea, syphilis, yaws and as a galactagogue.
- The seed is a specific for bronchial catarrh and excessive menstrual haemorrhage.

## Therapeutic Benefits of *Sesbania sesban*

Activity Reported	Parts Used	Extracts Used
Antidiabetic	Leaves	Aqueous
Anti-inflammatory	Leaves	Methanol Petroleum ether Chloroform Crude Saponins
Antioxidant	Leaves	Ethanolic
Antinociceptive	Wood	Petroleum ether Chloroform Ethyl acetate Ethanol
Antimicrobial	Leaves,Stems	Methanolic
Anthelmintic	Leaves	Hydroalcoholic Aqueous
Fertility control	Seeds	Powder

## REFERENCE

- *Mani RP, Pandey A, Goswami S, Tripathi P, Kumudhavalli V, Singh AP, Phytochemical Screening and In-vitro Evaluation of Antioxidant Activity and Antimicrobial Activity of the Leaves of Sesbania sesban (L) Merr. Free Radic. Antioxidants, 2011;3(1):66-69.*

- *Nirmal, S. A., Bairagi, J. H., Patil, A. N., Pal, S. C., Upasani, C. D., Mandal, S. C., Antinociceptive activity of Sesbaniasesban (Linn) wood extracts, a preliminary study. Indian Journal of Experimental Biology, 2012;50(1):61-34.*
- *Pandhare RB, Sangameswaran B, Mohite PB, Khanage SG. Antidiabetic Activity of Aqueous Leaves Extract of Sesbaniasesban (L) Merr. in Streptozotocin Induced Diabetic Rats. Avicenna Journal of Medical Biotechnology. 2011;3(1):37-43.*
- *Shaikh Sajid. R, Pawar Vijay T, Md. Rageeb Md. Usman, Ant-inflammatory activity of Sesbaniasesban (L) Merr., International Research Journal of Pharmacy, 2012;3(1): 176180.*
- *Anil U. Tatiya, Payal R. Dande, Rakesh E. Mutha and Sanjay J. Surana, Effect Of Saponins From Of Sesbaniasesban L.(Merr) On Acute And Chronic Inflammation in Experimental Induced Animals. Journal of Biological Sciences, 2013; 13: 123-130.*
- *Mythili T., Ravindhran R., Phytochemical Screening and Antimicrobial Activity of Sesbaniasesban (L.) Merr., Asian Journal of Pharmaceutical and Clinical Research, 2012;5(4):179-182.*
- *Md Alamgir Hossain, Mohammad S Rahman, AM Sarwaruddin Chowdhury and Mohammad A Rashid, Bioactivities of Sesbaniasesban Extractives. J. Pharm. Sci., 2007;6(1): 61-63.*
- *Singh, Shiv Pal: Fertility Control of Female through SesbaniSesbian Seeds, The Journal of Research and Education in Indian Medicine, 1990; 9(4):27-32.*
- *Limsay R. P., Jangde C. R., Afroz Jahan, Swati Uma P., In vitro Anthelmintic Activity of Hydroethanolic and Aqueous Sesbaniasesban, pers. Leaf Extract Against Moneiziaexpansa and Paramphistomes, International Journal of Pharmacy and Pharmaceutical Sciences, 2014;6(2):504-505.*

**Miss. Saruja Navaratnavelu**  
31<sup>st</sup> BSMS

# PALLIATIVE CARE

Palliative care is a “**care given to improve the quality of life of patients who have a serious or life-threatening disease, such as Cancer, Blood and bone marrow disorders requiring stem cell transplant, Heart disease, Cystic fibrosis, Dementia, End-stage liver disease, Kidney failure, Lung disease, Parkinson's disease, Stroke and many others**”.

Palliative care is also called as **comfort care, supportive care, and symptom management**.

It focuses on providing relief from the physical stress, and mental stress at any stage of illness and also the symptoms like pain, shortness of breath, nausea or vomiting, fatigue, anxiety or depression, sleep problems, lack of appetite & constipation.

The goal of Palliative care is to “**Improve quality of life for both the person and their family**”

Patients may receive palliative care in the hospital, an outpatient clinic, a long-term care facility, or at home under the direction of a physician. They provide holistic care to the patient and family or caregiver focusing on the physical, emotional, social, and spiritual issues patients may face during their illness.

The physical and emotional effects of life threatening illness and their treatments are different from person to person. Palliative care can address a broad range of issues, integrating an individual's specific needs into care. A palliative care specialist will take the following into account for each patient:

- **Assessment to find the severity of symptoms**

A method for the assessment of symptoms in people admitted to palliative care is the Edmonton Symptoms Assessment Scale (ESAS), in which there are eight visual analog scales (VAS) of 0 to 10, indicating the levels of pain, activity, nausea, depression, anxiety, drowsiness, appetite and sensation of well-being. On the scales, 0 means that the symptom is absent and 10 that it is of worst possible severity. It is completed either by the person in need of care alone, by the person with a nurse's assistance.

- **Route of Medications to relief symptoms**

Many patients in palliative care lose the ability to swallow. A common alternative route of administration is subcutaneous, as it is less traumatic and less difficult to maintain than intravenous medications. Other routes of administration include sublingual, intramuscular and transdermal.



- **Emotional relief**

Palliative care specialists can provide resources to help patients and families deal with the emotions that come with diagnosis & treatment of their illness. Depression, anxiety, and fear are the concerns that can be avoided through palliative care.

- **Spiritual care**

With diagnosis, patients and families often look more deeply for meaning in their lives. Some find the disease brings them closer to their faith or spiritual beliefs, whereas others struggle to understand why cancer happened to them. An expert in palliative care can help people explore their beliefs and values so that they can find a sense of peace or reach a point of acceptance that is appropriate for their situation.

- **Care techniques that improve comfort and sense of well-being.**

These may include breathing techniques, healing touch, visualization or simply listening to music with headphones.

- **Referrals.**

Palliative care clinician should refer to other doctors: for example, specialists in psychiatry, pain medicine or integrative medicine.

- **Caregiver needs.**

Family members are an important part of palliative care. It's common for family members to become stressed by the extra responsibilities placed upon them. Many find it hard to care for a sick relative while trying to handle other obligations, such as work, household duties, and caring for other family members.

Uncertainty about how to help their loved one with medical situations, inadequate social support, and emotions such as worry and fear can also add to caregiver stress.

These challenges can compromise caregivers' own health. Palliative care specialists can help families and friends cope and give them the support they need.

- **Practical needs.**

Palliative care specialists can also assist with financial and legal worries, insurance questions, and employment concerns. Discussing the goals of care is also an important component of palliative care. This includes talking about

advance directives and facilitating communication among family member, caregivers,

## 5 MAIN PRINCIPLE OF PALLIATIVE TREATMENT

1. Affirms life and regards dying as a normal process.
2. Neither hastens nor postpones death.
3. Provides relief from pain and other distressing symptoms.
4. Integrates the psychological and spiritual aspects of care.
5. Offers a support system to help patients live as actively as possible until death.

Though, the Palliative care won't be a curative treatment but it helps to gain strength to carry on with daily life. In short, Palliative care helps to” **Improve the quality of life of the affected person and their family**”.

**Miss.Mithushy Satgunarajah**

(31<sup>st</sup> BSMS)

### Reference :

- [www.webmed.com](http://www.webmed.com)
- [www.cancer.org.au](http://www.cancer.org.au)
- [www.mayoclinic.org](http://www.mayoclinic.org)
- [www.cancer.gov](http://www.cancer.gov)
- [www.cancer.net](http://www.cancer.net)

உழைப்பவர்களின் கையில் தான் உலகம் இருக்கிறது.  
பிறர் உழைப்பில் வாழ்வவன் ஒருநாளும் முன்னேற முடியாது.

கண் பார்வை அற்றவன் குருடன் அல்ல.  
தன் குற்றங்களை உணராதவனே குருடன்

- மகாத்மாகாந்தி

- உழைப்பின் சக்தியே உலகில் மிக உன்னதமானது. அதை வெற்றி கொள்ளும் ஆற்றல் வேறெந்த சக்திக்கும் கிடையாது.

- ஆபிரகாம் லிங்கன்

## எழுந்தூந்ல்

இந்த உலகத்தில் பாதி பேருக்கு விடை தெரியாத ஒரு கேள்வி...நம் வாழ்க்கை எதை நோக்கிப் போகின்றது? இல்லை இல்லை.....நாம் எதை நோக்கிப் போகின்றோம்? கேவலம் இந்தப் பணமும், பதவியும்தான் ஒவ்வொருவரினது வாழ்க்கையை நிர்ணயிக்கின்றது.... ஒன்றைமட்டும் தெரிந்துகொள்ளுங்கள், இங்கு ஒவ்வொருவரும் சாதிக்கப் பிறந்தவர்கள்.வெறுமனே மனம் போனபடி வாழப் பிறந்தவர்கள் அல்ல.

நம்மால் இயலுமானதைச் செய்வது வெற்றி அல்ல. இயலாததையும், இயலாமெனக் காட்டுவதே வெற்றி ஆகும். இன்னொருவரால் செய்ய இயலாததை முடியுமென நிரூபிப்பது சாதனை. இருக்குற வேலைக்கு இதுக்கு எங்க நேரம் என நீங்கள் கேட்கலாம். நேரம் என்பது கருவி. அதைக் கையாள பக்குவமும், திறமையும் இருந்தால் உலகையே வெல்லலாம்.

கடிகாரமுள் ஒரே இடத்தை மீண்டும்மீண்டும் சுற்றுவது போல, நமது வாழ்க்கையும் அதே இடத்திலேயே சுற்றிக் கொண்டு இருக்கின்றது. உதாரணத்திற்கு நம்மையே எடுத்துக்கொள்ளுவோம், காலையில் எழுந்து பாதி புரிந்து, பாதி புரியாத விரிவுரைகளுக்குச் சென்று, மீண்டும் வீடு திரும்பி சிறிது தூக்கம்.....மறுபடியும் புரியாத பாடத்தைப் புரிய வைக்க கடமைக்கு ஒரு மனப்பாடம்....மீண்டும் தூக்கம்.... இப்படித்தான் நம் பலரது வாழ்க்கை ஓடிக்கொண்டிருக்கின்றது. இப்படியே வாழ்க்கை போய்விடுவதா? இப்படியே செத்துவிடுவதா? அப்படியெனில் நான் வாழ்ந்து மறைந்ததுக்கு என்ன பயன்? என்ன அடையாளம்? நாம் மறைந்த பின்பு ஒருவராவது நமது பெயரை பெருமையாகச் சொல்ல வேண்டாமா?

நீங்கள் ஒதுக்கப்பட்டிருக்கலாம். அல்லது அவமானப்பட்டிருக்கலாம். அசிங்கப்பட்டிருக்கலாம். நன்றாகப் புரிந்து கொள்ளுங்கள்.... அவமானமும், அசிங்கமும் ஒரு மனிதனை செதுக்குகின்றன. இங்கு யாருமே கோழைகள் அல்ல. ஒவ்வொருவருக்கும் தனிப்பட்ட திறமைகள் இருக்கின்றன. சிலருக்கு வெளியே தெரியும். சிலருக்கு இலைமறை காய்போல் ஒழிந்திருக்கும். அதை உச்சத்துக்குக் கொண்டுவருவது அவரவர் புத்திசாலித்தனம். முயலுங்கள் ஒருமுறைதோற்றுப் போகலாம். இரண்டாவது தடவையும் தோற்றுப் போகலாம். ஒவ்வொருமுறையும் தோற்றுப் போக முடியாது. ஒருநாள் நிச்சயமாக வெற்றி தேடி வரும்.

சாதனையாளர்கள் வேற்றுக்கிரகவாசிகள் அல்ல. நம்மில் ஒருவரே. அது ஏன் நாமாக இருக்கக் கூடாது? பத்தில் ஒன்றாக இருப்பதில் என்ன சுவாரசியம் இருக்கின்றது? வாழ்க்கை புளித்துப் போய்விடும். பத்திலிருந்து நம்மை தனித்துக்

காட்டினாற் போதும். உலகம் திரும்பிப் பார்க்கும். இன்றைய உலகின் தேவை-  
மாற்றமே. அது நாமாக இருக்க வேண்டும்.

ஆசை, ஆர்வம், தன்னம்பிக்கை, சுயமரியாதை என்ற நான்கும் இருந்தாலே  
போதும்....நாம் நினைத்தவை தானாகக் கைகூடும். அதற்காக வெற்றியை மட்டும்  
நோக்கி ஓடச் சொல்லவில்லை. சந்தோஷங்களை இழந்து நாம் அடைந்தது வெற்றி  
அல்ல. அது தியாகம். தாமும் சந்தோஷமாக இருந்து, தம்மை  
சுற்றியுள்ளவர்களையும் சந்தோஷமாக வைப்பது எல்லோராலும் முடியாது.  
நம்மிலொருவர் சிரிக்கும்போது வரும் நிம்மதி மலையை வீழ்த்தினாற்கூட வராது.  
சின்னச் சின்ன சந்தோஷங்களை அனுபவித்து, தடைகளை எதிர்கொண்டு நம்  
இலட்சியத்தை நோக்கி ஓடிக்கொண்டிருக்க வேண்டும். உச்சத்தை அடையும் வரை  
அந்த ஓட்டம் தடைப்படக்கூடாது.

இன்னும் ஏன் தாமதம்?

எழுந்து நில்லுங்கள் தோழர்களே!

நாம் ஒவ்வொருவரும் சாதிக்கப் பிறந்தவர்கள்

செல்வி. எம்.ஏ.ஏ. அனீசா

34ஆம் அணி

### கொடுமை தாங்குகோ.... பொறுமையா படியுங்கோ...

- பொங்கலுக்கு கவர்மெண்ட்டுல லீவு கொடுப்பாங்க.. ஆனா இட்லி  
தோசைக்கு கொடுப்பாங்களா?
- கங்கை ஆத்துல மீன் பிடிக்கலாம்.. காவேரி ஆத்துல மீன்  
பிடிக்கலாம்... ஆனால் அய்யர் ஆத்துல மீன் பிடிக்க முடியுமா?
- நாய்க்கு நாலுகால் இருக்கலாம்...ஆனால் அதால லோக்கல் கால்,  
எஸ்.டி.டிகால், ஐ.எஸ்டி கால் ஏன்...மிஸ்ட் கால் கூட பண்ணமுடியாது.

## எட்டுப் போட்டால் எமன் எட்டிப் போவான்

“எட்டுப் போட்டால் எமன் எட்டிப் போவான்” என்ற எமது சித்தர்களின் வாக்குக்கு இணங்க எட்டு வடிவிலேயே நடந்தால் உடலின் எல்லா நோய்களுக்கும் தீர்வு என்று கூறியுள்ளனர்.

அதனாலேயே தான் நம் முன்னோர்கள் சாதாரணமாக நடக்கிறது கூட “ஒரு எட்டுப் போயிட்டு வாறன்” என்று கூறுகிறார்கள்.

சாதாரணமாக வீதியிலோ? மைதானங்களிலோ? கடற்கரையிலோ? நடைப்பயிற்சி மேற்கொள்ள விரும்பினால் பல இன்னல்களை சந்திக்க வேண்டும்.

அவையாவன பனி, மழை காலங்களில் செய்வது சிரமம், அதற்குரிய உடை, காலணி அவசியம், நாய்களின் தொந்தரவு, பாதுகாப்புத்தேவை, மனிதர்களின் வேடிக்கை, கேலிப் பேச்சிற்கு ஆளாக வேண்டும்.

ஆனால் இவ் எட்டு வடிவ நடைப்பயிற்சியை மிகவும் எளிமையாக 15 அடி நீள அறையிலோ, மொட்டை மாடியிலோ, பூந்தோட்டத்திலோ 8 - 12 அடி நீளம், 5 - 6 அடி அகலமுள்ள வடக்குத் தெற்காக 2 வட்டங்களை வரைந்து காலையும் மாலையும் முப்பது நிமிடம் வெறும் வயிற்றில் நடத்தல் வேண்டும்.



மாலையில் உணவு உட்கொண்டு 2 மணிநேரம் கழித்து நடக்கலாம். முதல் 15 நிமிடம் வடக்கு தெற்காகவும் அடுத்த 15 நிமிடம் தெற்கு வடக்காகவும் நடத்தல் வேண்டும்.

வேகமாகவோ, மெதுவாகவோ நடக்காமல் இயல்பான நடையில் வெறுங்காலுடன் நடத்தல் வேண்டும்.

இதனைப் 18 வயதிற்கு மேற்பட்டவர்கள், முதியோர்கள், Wheel chair இலும் இருந்து கொண்டு செய்யலாம்.

ஆனால் ஆறு மாதத்திற்குள் அறுவை சிகிச்சை மேற்கொண்டவர்கள், கர்ப்பிணித் தாய்மார்கள் செய்தல் தவிர்க்க வேண்டும்.

எட்டு வடிவ நடைப் பயிற்சியினால் எண்ணிறைந்த பலன்களை நாம் அடையலாம்.

## Benefits of Doing 8 Shaped walking exercise

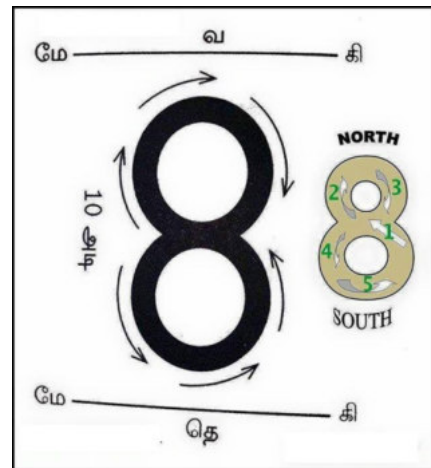
1. During walk in the 8 shape our entire body (hip & abdomen) is twisted & all organs are activated.
2. At the end of the 30 minutes of 8 walking stuffy nose is cleared & feel free breathing from both nostrils.
3. In the mean time we can feel through in the lung's sinus cavity get dissolves. The phlegm is eliminated either by spitting out/ getting assimilate into the body & your asthma is reversed.
4. As 5 kg of oxygen is inhaled due to complete respiration, phlegm in the lungs is released. Intake of 5 kg oxygen energizes the body.
5. Headache, digestive problems, thyroid, obesity, knee pain, rheumatoid arthritis, constipation is reversed.
6. It reduces the sugar level in the blood, reverse your diabetes & its complication within a year of regular walking twice a day for half an hour.
7. Improve eye sight due to concentration in the 8 shaped line. Short sightedness & other eye related problems are improved.
8. Hearing power is improved, gentle walking reduces the blood pressure.
9. Practising this for half an hour twice a day ures foot cracks, all types pain and knee pain.
10. Aged persons & those who are unable to do this by themselves can do it with the help of others & get benefited even paralysis.
11. Practicing this exercise regularly **Bring Back youth to us**

Miss.Linthuja Yogenthiran

31<sup>st</sup> BSMS

Reference

- ✓ [www.maalaimalar.com](http://www.maalaimalar.com)
- ✓ [www.pothunalam.com](http://www.pothunalam.com)
- ✓ [www.practo.com](http://www.practo.com)
- ✓ [www.tamil.boldsky.com](http://www.tamil.boldsky.com)



## மது போதைவஸ்துப் பாவனையும் இன்றைய இளைஞர் சமுதாயமும்

எமது நாகரிகம் வளர்ச்சிப் பாதையில் செல்கின்ற அதே தருணத்தில் தொன்று தொட்டு விளங்கி வரும் சில தீய பழக்கங்கள் தொடர்ந்தும் நலிவடையாமல் வலிமை பெற்றுச் செல்கின்றது. மது போதைவஸ்து மற்றும் சிகரெட் பாவனை இன்று ஆறு தொடக்கம் அறுபது வரை வேருன்றி நிற்பது கவலைக்குரிய விடயமே. எமது நாட்டைப் பொறுத்த வரையில் தவறணைகளிலும் பேரங்காடிகளிலும் மதுவிற்காக ஏங்கி நிற்கும் நீண்ட வரிசைகளைப் பார்க்கும் போது எத்துணை இப்பழக்கவழக்கங்கள் எமது கலாச்சாரத்துடன் வேருன்றி விட்டது என்பது புலப்படும். வன்முறை மிக்க குடும்ப, சமூகப் பிரச்சினைகளின் தூண்டியாக மதுபாவனை அமைந்திருப்பது நாம் அனைவரும் வேதனையுடன் அவதானிக்கும் ஒரு விடயமாகும்.

ஊட்டச் சத்துக்களோ, விற்றமின்களோ எதுவுமற்ற திரவத்தை உற்சாகம் தரும் பாணமாக களைப்பையும் உடல் வலியையும் தீர்க்கும் நிவாரணியாக அற்புத சக்தியாக எண்ணி மதுவில் கட்டுண்டு இருக்கிறார்கள். இன்று சிறியவர் பெரியவர் வேறுபாடின்றி பெரும்பாலானோர் தமது ஆரோக்கியமான வாழ்க்கையையும் இன்பமான மகிழ்ச்சியான குடும்பங்களையும் குடும்ப கட்டுமானங்களையும் தொலைத்து கடனாளியாகவும் நோயாளியாகவும் அலைந்து திரிகின்றனர். அவர் தம் கெடுதலும் அன்றி வருங்கால சந்ததியினரையும் இந்த பாழாங்கிணற்றில் இழத்து விடுவது மிகவும் வேதனைக்குரிய செயலாகும். ஒரு வித ஆர்வ கோளாறுகளால் கெட்ட நண்பர்களாலும் எண்ணங்களாலும் முடிகளில் ஆரம்பிக்கும் இவர்கள் போத்தல்களை மூடத்தெரியாது திணறுகிறார்கள்.

இன்றைய இளைஞர்கள் மத்தியில் போதைப்பொருள் பாவனை அதிகரித்த வண்ணமே காணப்படுகிறது. பாடசாலை மாணவர்கள் முதல் பெரியவர்கள் வரை போதை பொருளுக்கு அடிமையாகி கொண்டே உள்ளனர். சாராயம் மற்றும் போதை மருந்துகள் உட்கொள்வதால் போதை மயக்கத்தில் ஆழ்த்தி அவர்களது விழிப்புணர்வை தொலைப்பது மட்டுமன்றி உடல் நலத்தை கெடுத்து அவர்களை அழித்து விடுகிறது. போதைப்பொருள் பாவனையால் இன்றைய இளைஞர்கள் சீரழிந்து கொண்டே செல்கின்றனர். இன்றைய காலகட்டத்தில் ஒருவர் போதைவஸ்து பாவிக்காமல் இருந்தால் அவரை இச் சமூகம் ஏளனமாக பார்க்கிறது. மது போதைவஸ்து மற்றும் சிகரெட்டினால் உச்சி முதல் உள்ளங்கால் வரை உடலின் அனேக தொகுதிகளை பாதிப்பிற்குள்ளாக்குகிறது. ஈரல் நிரந்தர பாதிப்பிற்கு உள்ளாவதால் உடலின் புரதத்தொகுப்பு, நஞ்சகற்றல் தொழிற்பாடு, குருதி உறைதலுக்கு அவசியமான பதார்த்தங்களின் தொகுப்பு என்பன இடம்பெறுதல் தடைப்படும். குடற்புண்கள், இரத்தவாந்தி, இரத்தவயிற்றுபோக்கு, சதை அழற்சி என்பன ஏற்படலாம். உடலில் நஞ்சுப்பார்த்தங்களின் சேர்க்கையால் இவ் நச்சுப்பதார்த்தங்களே பல தொகுதிகளில் அல்லது உடலுறுப்புக்களில் புற்றுநோயைத் தோற்றுவிக்கலாம். பலவீனமான இதயம் மற்றும் குருதி சுற்றோட்டத்தொகுதியால் இதயத்தாக்கு மற்றும் உயர் குருதியழுத்தத்திற்கு உட்படுதல், மூளை மற்றும் சுற்றயல் நரம்புகளில் தற்காலிக மற்றும் நிரந்தர பாதிப்புகள், பலவீனமான நிரப்பீடனத் தொகுதியும் உடற்சுகாதாரம் குறைந்த நிலையும் பலவிதமான தொற்று நோய்களிற்கு உட்படுத்தும்

ஆண்குறி விறைப்பின்மை மலட்டுத்தன்மை போன்ற பாரிய பாலியல் ரீதியான பிரச்சனைகளிற்கு இட்டுச்செல்லல்.

இன்றைய இளைஞர்கள் இதனால் ஏற்படும் விளைவுகளை பற்றி கொஞ்சம் கூட கவலை கொள்ளாமல் இதனை ஒரு கலாச்சாரமாக மாற்றிக்கொண்டு வருகிறார்கள். இதனால் மதுவிற்கு அடிமையாதல், மற்றவர்களிடம் இருந்து ஒதுங்கியிருத்தல், உள்சோர்வுக்கு உள்ளாகல், பதகளிப்புக்கு உள்ளாகல், நித்திரையின்மை, உளமாய நோய்களுக்கு உள்ளாகல், வலிப்பு ஏற்படுதல் போன்ற உளரீதியான பாதிப்புக்குள்ளாகின்றனர். இதனால் குடும்பத்தில் வன்முறைகள், சிறுவர் துஷ்பிரயோகங்கள், குடும்பத்தில் நிம்மதியின்மை, பொருளாதார வீழ்ச்சி மற்றும் கடன் தொல்லை, தற்கொலை, கொலை முயற்சி, பிள்ளைகளின் பராமரிப்பு பிரச்சனைகள், விபத்துக்கள் என்பன இடம்பெறுகின்றன.

இப்பழக்கவழக்கங்கள் விசேட தினங்களில் வீடுகளில் மது பரிமாறப்படுதல், விளம்பரங்கள் திரைப்படங்களை பார்வையிடுதல், மதுவின் விளைவுகள் பற்றி தவறான நம்பிக்கை எண்ணங்களை கொண்டிருத்தல், நண்பர்கள் வற்புறுத்தல், பிரபலங்களின் தவறான எடுத்துக்காட்டு, மேலைத்தேய நாசகரிக்கத்தின் மோகம், என்பனவற்றால் தூண்டப்படுகின்றன. சிலர் உடல் அலுப்பு, நோ, மனச்சோர்வு, பதகளிப்பு, கோபம், குற்றவுணர்வு, தனிமை, தாழ்வு மனப்பான்மை, உறவுச்சிக்கல்கள் என்பவற்றிற்கு மது போதைவஸ்து, சிகரெட் தான் தீர்வாகும் என தவறான நம்பிக்கையைக் கொண்டுள்ளனர். குடிப்பதால் உடலுக்கு சக்தியும் தெம்பும் உற்சாகமும் நல்ல தூக்கமும் கிடைக்கின்றது என நினைக்கிறார்கள். நிச்சயமாக இல்லை. குடிப்பழக்கத்தால் உடல் சக்தி குன்றி உடல் உறுப்புகள் பழுதடைந்து குடி நோயாளி ஆகின்றோம். குடியில் மயக்கம் மட்டுமே ஏற்படும். அது தூக்கம் அல்ல. மூளையில் சிந்தனை குறைவு ஏற்பட்டு சமநிலை குறைவான தன்மையும் ஏற்படும். கொஞ்சம் குடிப்பதனால் உடல் ஆரோக்கியம் கூடும். நிறைய குடிப்பது தான் உடலை பாதிக்கும் என சிலர் நினைக்கின்றனர். குடிபான வகைகளில் தன்மை எப்பொழுதுமே பாதிக்கும். மேலும் அளவீடுகளின் அடிப்படையில் நிறுத்திக் கொள்ளல் என்பது யதார்த்தத்தில் பெரும்பாலும் தோல்வியுறும் செயற்பாடாகும்.

பெரும்பாலானோர் கள்ளு உடலுக்கு நல்லது என கூறி அதனை அருந்துகின்றனர். கள்ளு பாவனை ஈரலில் சல கூடு தோன்ற செய்யும். இது கரும் வயிற்று வலியுடன் வெளிவரும். மேலும் ஈரலில் நிரந்தர பாதிப்பினை உருவாக்கும். குடிப்பவர் குடிக்காத போது கை கால் நடுங்குமாயின் கொஞ்சம் குடிக்கலாம். இது உண்மையில் ஒரு பாரதாரமான நிலையாகும். அப்படியானவர்கள் குடிநோய்க்கு அடிமையான நிலையில் இருக்கிறார்கள். உடனடியாக வைத்தியசாலைக்கு செல்ல வேண்டும். குடிப்பதனால் நன்றாக வேலை செய்ய முடிகின்றது. நிறைய நண்பர்கள் கிடைக்கிறார்கள். இதெல்லாம் ஒரு மாயையாகத்தான் காணப்படும். இது நிரந்தரமற்ற ஒரு போலி நட்பாக தான் அமையும். எனது கணவர் மகன் கொஞ்சம் குடிப்பார் அவரால் ஒரு சண்டை சச்சரவு சத்தம் போடுதல் எதுவும் இல்லை. வீடு வந்து தூங்கி விடுவார்கள். இது பொதுவாக மனைவிமார்களால் குடும்ப உறவினர்களால் பெற்றோரால் கூறப்படுவது. ஆனை வரும் பின்னே மணியோசை வரும் முன்னே. வெள்ளம் வருமுன்



அணை கட்டுங்கள். இழப்பும் சோகமும் தடுமாறும் குடும்ப வாழ்நாள் இறுதியில் உங்கள் கண்களுக்கு தான் கண்ணீர் மறவாதீர்கள். ஒவ்வொருவரும் சிறு மூடியில் ஆரம்பித்து தான் போத்தல் வரை பழக்கப்படுத்தி கொள்கின்றனர். ஆண்கள் தான் குடித்து சீரழிகிறார்கள் என்றால் இன்று பெண்களும் சிறுவர்களும் கூட குடிக்கு அடிமையாகி கொண்டு இருக்கின்றார்கள். இவர்கள் சமூகத்தில் இருந்து ஒதுங்குவதற்கான அறிகுறிகளாக கை கால் நடுக்கம்,காலையிலேயே குடிக்கத் தொடங்குதல், ஓங்காளம், நித்திரையின்மை, மாயப்புலனுணர்வு, வியர்வை, பயம் என்பனவாகும். வலிப்பு மற்றும் மாறாட்ட குணம் உடையவர்கள் அவசர மருத்துவ சிகிச்சைக்கு உட்படுத்தல் அவசியம். இந்நிலையை உதாசீனம் செய்தல் உயிரைக்கூட மாய்த்து விடலாம். ஓடியாடி சிரித்து மகிழும் வயதில் குடி, சிகரட், கஞ்சா என இன்றைய இளைஞர்கள் மூலையில் முடங்கி கிடக்கின்றார்கள். கல்வி கற்க வேண்டிய வயதில் சாதிக்க வேண்டிய வயதில் இளைஞர்கள் போதைவஸ்துக்களுக்கு அடிமையாகிக் கொண்டிருப்பது கவலைக்குரிய விடயமாகும். இளைஞர்கள் நல்லதொரு சமுதாயத்தை உருவாக்குபவர்களாக இருக்க வேண்டும். ஆனால் இன்றைய இளைஞர்கள் குடித்து குடித்து சமுதாயத்தை சீரழித்து கொண்டு இருக்கிறார்கள். இளைஞர்கள் இவ்வாறு குடித்து சீரழிவதால் அவர்களுடைய குடும்பமும் நிம்மதி சந்தோசம் எல்லாவற்றையும் இழந்து நிர்க்கதியற்ற நிலையில் வாழ்ந்து வருகின்றன. இளைஞர்கள் மதுவிற்கு அடிமையாகுவதால் பெரும்பாலானோர்கள் சில சமூக விரோத செயல்களிலும் ஈடுபடுகின்றனர். குடிப்பதற்கு பணம் இல்லாவிட்டால் கடன் வாங்குதல் களவெடுத்தல் வீட்டில் உள்ள பொருட்களை விற்று குடித்தல் இவ்வாறான செயற்பாடுகளால் குடும்பங்களுக்கிடையே அடிக்கடி சண்டை சச்சரவுகள் ஏற்படுகின்றன.

உலகளாவிய ரீதியில் 15-64 வயதுக்கு இடைப்பட்ட 243 மில்லியன் மக்கள் போதைக்கு அடிமையாகி வருகின்றனர். 80% ஆண்கள் 20% பெண்கள் போதைக்கு அடிமையாகி வருகின்றனர். கடந்த மூன்றாண்டு காலமாக 6 லட்சம் பேர் உயிரிழந்ததாக ஐக்கிய நாடுகள் சபை அறிக்கை சமர்ப்பித்துள்ளது. உலகளாவிய ரீதியில் பரவி வரும் போதைப்பொருள் பாவனையினை கட்டுப்படுத்தும் வகையில் 1987ம் ஆண்டு ஆனி 26ம் திகதி ஐக்கிய நாடுகள் சபையினால் போதைப்பொருள் ஒழிப்பு மற்றும் சட்ட விரோத கடத்தல் தினம் பிரகடனப்படுத்தப்பட்டுள்ளது. அன்றிலிருந்து இன்று வரை ஒவ்வொரு ஆண்டும் உலக நாடுகளில் கடைப்பிடிக்கப்பட்டு வருகிறது. ஊசி மூலம் போதைப்பொருள் ஏற்றப்படுகிறது. HIV நோய் பரவிக் காணப்படுவதற்கு இதுவும் ஒரு காரணமாகும்.

போதைப்பொருள் பாவனையில் இலங்கையில் முதலாம் இடமாக கொழும்பு மாவட்டம் காணப்படுகின்றது. இது 71% ஆக காணப்படுகின்றது. இரண்டாவதாக கம்பஹா மாவட்டம் உள்ளது. இது 22% ஆக காணப்படுகின்றது. மேல் மாகாணமே முதலிடத்தில் காணப்படுகின்றது. 600 000ற்கு மேற்பட்டவர்கள் கஞ்சா பாவிப்பவர்கள். 1980ம் ஆண்டிற்கு பின்னர் ஹெரோயின் என்ற போதைப்பொருள் பாவனை அதிகரித்துள்ளது. புங்குடுதீவு மாணவி வித்தியாவின் வன்புணர்விற்கு காரணமும் இந்த போதைப்பொருள் தான். வவுனியாவில் ஹரிஸ்ணவி பாலியல் வன்புணர்விற்கு உட்படுத்தப்பட்டதும் போதைப்பொருள் பாவிக்கப்பட்டவர்களாலே தான். போதைவஸ்துக்கு அடிமையானவர்கள் 50% திருமணமாகாத இளைஞர்களாவர்.

பல்கலைக்கழகம் உயர்தர சாதாரணதர மாணவர்களாவர். 45% திருமணமானவர்கள். இதில் 50% இல் 69% ஆணவர்கள் பாடசாலை மாணவர்கள். இது சுகாதார அமைச்சின் அறிக்கை. யுத்தத்திற்கு பின்னரான காலப்பகுதியில் வடமாகாணம் போதைப்பொருள் பாவனையால் அச்சுறுத்தலுக்குள்ளாகி வருகின்றது.

காசநோய், இருதய நோய், நீரிழிவு நோய், புற்று நோய்கள், தொற்றா நோய்கள் போன்றவற்றுக்கு ஒரு காரணமாகவும் அமைகின்றன. சிறுநீரகம் இழக்கப்படுவதற்கு முக்கிய காரணம் கசிப்பு. போதையினால் ஏற்படுகின்ற விளைவுகள் பல்வேறுபட்ட உயிரிழப்புகளுக்கு காரணமாகிறது. மகிழ்ச்சியை மறைத்தல், வறுமை, குடும்ப பிரச்சனைகள், பிள்ளைகளது கல்வி நிலை பாதிக்கப்படுதல், சுகாதார சீர்கேடுகள் ஏற்படுதல், பாரிய வீதி விபத்துக்களுக்கு காரணமாக விளங்குதல். பாரிய குற்றச்செயல்களுக்கு முதற் காரணமாக விளங்குவது கொலை, கற்பழிப்பு, கொள்ளை. இதன் பின்னணியில் உள்ளவர்கள் கைது செய்யப்பட வேண்டும்.

ஆகவே மக்கள் மத்தியில் விழிப்புணர்வை ஏற்படுத்தும் இறுக்கமான முடிவுகளை ஏற்படுத்த வேண்டும். வீதி நாடகங்கள், துண்டு பிரசுரங்கள், சுவரொட்டிகள் மூலம் விழிப்புணர்வை ஏற்படுத்தல். மது பாவனையை குறைக்க முற்படும் திணைக்களங்களாக இலங்கை பொலீஸ் திணைக்களம், பொலீஸ் போதைப்பொருள் தடுப்பு பிரிவு, மது வரித் திணைக்களம், சிறைச்சாலைகள், சுங்கவரித் திணைக்களங்கள், அரசு திணைக்களங்கள் காணப்படுகின்றன. போதைப்பொருள் பாவனையை தடுப்பதற்கு வழிகளாக பாவனையின் பாதிப்புக்களை நன்கறிந்து கொள்ளல், தான் பாவனை செய்வதில்லை என சபதம் எடுத்தல் வேண்டும். இவ்விழிப்புணர்வை பல மட்டங்களிலும் ஏற்படுத்த வேண்டும். மாற்றீடான நல்ல பல பொழுதுபோக்கு மற்றும் கேளிக்கைகளை வளர்த்துக்கொள்ளல், பாவனையால் வரும் வீண் விரயத்தை உணர்ந்து அதற்குரிய செலவை சேமிப்பாக மாற்றுதல், வீடுகளில் நடைபெறும் விசேட தினங்களில் போதைப் பாவனையை தவிர்த்து நல்ல விடயங்களில் செலவழித்தல், பாவனையாளரை தலைமைபதவியில் அமர்த்தி பொறுப்புணர்வை ஏற்படுத்தல், பாவனைக்கு வற்புறுத்தப்படும் பட்சத்தில் வேண்டாம் இல்லை என சொல்ல பழகுதல் என்பனவாகும்.

இன்றைய இளைஞர்கள் குடியுடன் கூடிய குடும்ப வன்முறைகள் மற்றும் கலாச்சார சிரழிவுகளிலிருந்தும் எமது சமூகத்தை பாதுகாப்பதற்கு போதைவஸ்துகளை குறைப்பதற்கான வழி வகைகளை மேற்கொள்ள வேண்டும். குடி நோயிலிருந்து மீட்டெடுக்க வைத்தியசாலைகளில் நட்பு நிலையம் உளநல பிரிவு அது சார்ந்துள்ள ஏனைய துறைகளுடன் கை கோர்த்து செயற்பட்டு வருகிறது. எனவே போதையற்ற வாழ்க்கையின் மகிமையை அறிந்து எமது சமுதாயத்தை இளைஞர்கள் வளர்ச்சி பாதையில் இட்டுச் செல்ல வேண்டும்.

“குடி குடியைக் கெடுக்கும்”

செல்வி தனுசியா குபேந்திரன்

34ஆம் அணி

## உணவே மருந்து ருசீப்போம் உணர்ந்து

அவசரம் அவசரம் அவசரம்  
எதிலும் இங்கே அவசரம்  
அவசரம் அவசரம் அவசரம்  
உணவிலும் ஏனோ அவசரம்  
அவசியம் அவசியம் அவசியம்  
நல்ல உணவுகள் அவசியம்  
அவசியம் அவசியம் அவசியம்  
சீக்கிரம் உணர்தல் அவசியம்

அதிக கலோரி  
அதிக கொழுப்பு  
அதிக சர்க்கரை  
அதிக சுவை  
குறைந்த புரதம்  
குறைந்த விற்றமின்  
குறைந்த வாழ்வு

எல்லாம் உனக்கு வேண்டுமென்றால்  
நாடிப்போ நீ fast food...  
புதுவிதமான நோய்கள் வேண்டின்  
தேடிப்போ நீ instant food

பாரம்பரிய உணவுகள்  
பரிதாபம் ஆயின...  
பாட்டி செய்த பட்சணங்கள்  
வீட்டை விட்டே போயின...  
நல்ல நல்ல பழக்கங்கள்  
நம்மை விட்டு மறைந்தன...  
நலம் தரும் வழக்கங்கள்  
மண்ணுள்ளே புதைந்தன...

சாதனைகள் படைக்க வந்து  
வேதனைகள் சுமப்பதேன்?

சோதனைகள் கடந்து நின்றால்  
இலட்சியங்கள் வெல்லுமே...

தேவையில்லா உணவுகளைத்  
தள்ளி வைப்போமே...  
அடம் பிடிக்கும் நாக்கினைக்  
கட்டி வைப்போமே...  
எண்ணங்களில் மாற்றங்கள்  
கொண்டு வந்தால் நல்லது...  
வண்ண வண்ண நாட்களும்  
உங்களுக்கு உள்ளது...

காலை எழுந்து கண் மூடித் தியானத்தில்  
கருத்தை இருத்து நலம்  
நடையும் ஓட்டமும் நாளும் பழகினால்  
அடையும் நன்மை பல  
உடலும் மனமும் ஓய்ந்திருந்தால் வாழ்வில்  
கடலாய்ப் பெருகும் கடன்

அளவாய்த் தூக்கம் அறுசுவை உணவு  
நலமாய் வாழும் நிலை....

செல்வி. தனுசியா குபேந்திரன்

34 ஆம் அணி

### வெற்றி பெற மூன்று வழிகள்

ஒன்று...மற்றவர்களை விட அதிகமாகத் தெரிந்துகொள்ளுங்கள்.  
இரண்டு... மற்றவர்களைவிட அதிகமாகப் பணியாற்றுங்கள்  
மூன்று... மற்றவர்களைவிட குறைவாக எதிர்பாருங்கள்

- வில்லியம் ஷேக்ஸ்பியர்

## வயிற்றுப் புண் (குன்ம ரோகம் ) பற்றிய விழிப்புணர்வு

தற்போது வளர்ந்து வரும் நாடுகளில் ஒன்றாக நமது இலங்கையும் உள்ளது. இதனால் இங்குள்ள மக்கள் தமது அன்றாட வாழ்க்கையை ஒரு சவாலாக எதிர்நோக்கி கொண்டிருக்கின்றனர். இச் சவால்களை எதிர்கொண்டு வாழ்வதற்கு இங்குள்ள 90% மக்கள் கடுமையாக உழைக்கின்றனர். இவ் வேலைப்பளு காரணமாக தமது உடல் ஆரோக்கியம் பற்றி கவலைப்படாது வேலைகளைக் கவனிக்கின்றனர். இதனால் அவர்களால் ஒழுங்காக வகுக்கப்பட்ட 3 வேளை உணவை ஒழுங்காக உண்ண முடியவில்லை. 80% மக்கள் காலை உணவும், 15% மக்கள் மதிய உணவும், 5% மக்கள் இரவு உணவும் உண்பதில்லை. இதனால் தற்போதைய மக்களை அதிகமாக ஆட்டிப்படைக்கும் நோயாக இவ் வயிற்றுப் புண் (குன்மநோய்) காணப்படுகிறது. இவ் ரோகம் ஏற்பட்ட பின் வேலையும் ஒழுங்காக செய்ய முடியாமலும் உடல் ஆரோக்கியம் கெட்டுவிட்டது என்றும் மனஉளைச்சலுக்கு உள்ளாகி மக்கள் அவஸ்தைப்பட்டுக் கொண்டு வாழ்கிறார்கள். ஏற்பட்ட நோய்க்கு மருந்து ஒரு கையில், வேலை மற்றைய கையில் எனவும், ஏற்பட்ட நோய்க்கு உள்ளெடுத்த மருந்தினால் வந்த பக்கவிளைவாகிய இன்னொரு நோய்க்கு மருந்து என தமது உயிரை கையில் ஏந்தியபடி வாழ்க்கையெனும் பாதையில் ஓடிக்கொண்டிருக்கிறார்கள். எனவே தற்போது அதிக மக்களிடையே காணப்படும் குன்மரோகம் பற்றிய ஒரு விழிப்புணர்வை ஏற்படுத்தும் முகமாக இக் கட்டுரை அமைக்கப்பட்டுள்ளது. இவ் ரோகம் பற்றி முதலில் தெரிந்திருப்பது ஒவ்வொரு மனிதனதும் கடமைப்பாடு. அதைப்பற்றி ஒரு சிறு அறிவு மக்களிடையே இருந்தால் தான் அது வர முதல் நம்மை எவ்வாறு காப்பது, வந்தால் என்ன வழிகள் செய்ய வேண்டும் என்றும் அவர்களால் தீர்மானிக்க முடியும். நமது சித்த மருத்துவமானது “வர முன் காப்போம்” என்ற கோட்பாட்டை அடிப்படையாகக் கொண்டது. எனவே குன்ம ரோகம் பற்றிய ஒரு சில தகவல்கள்.

நமது வயிற்றின் இரைப்பை, குடல் பகுதிகளில் காணப்படும் சில கலங்களினால் அமிலத்தன்மையான ஒரு பாய்பொருள் சுரக்கப்படுகிறது. இப் பாய்பொருள் உணவுக் கூறுகள் சமிபாடடைய உதவுகிறது. நாம் சரியான வேளையில் சரியான அளவில் உணவுகளை எடுக்கவில்லை எனின் இப் பாய்பொருளின் அமிலத்தன்மை காரணமாக நமது குடல் பகுதிகளில் உள்ள சுவர்களை அது அரிக்கின்றது. இதனால் அப்பகுதிகளில் புண்கள் ஏற்படுகின்றன. இதுவே வயிற்றுப் புண் எனப்படுகிறது. இதனை குன்மரோகம் என்று சித்தமருத்துவத்தில் கூறப்படுகிறது.

### இக் குன்மரோகத்தின் ஔயல்புகள்.

1. உண்ணும் உணவு செரியாது.
2. உண்ட சிறிது நேரத்தில் வயிற்றினுள் தாங்கமுடியாத எரிச்சலையும் வலியையும் உண்டாக்கும்.
3. உண்ட உணவை வாந்தியெழுச் செய்யும்.
4. இதனால் உடலின் ஊட்டமும் வன்மையும் நாளுக்கு நாள் குறைவடைந்து செல்லும்.
5. இதனால் மனச் சோர்வு ஏற்படும்.
6. மனமும் உடலும் குன்றுவதால் இறுதியில் உயிரையும் மாய்க்கச் செய்யும்

## இந் நோய் தோன்றும் வழிகள்

1. மன உளைச்சல்.
2. பட்டினி இருத்தல்.
3. அதிக சூடுள்ள பொருட்களை உண்ணல்.
4. காற்றை நிரப்பக் கூடிய பொருட்களை உண்ணல்.
5. மண், உமி, கல், தூசு கலந்த பொருட்களை உண்ணல்.
6. செரிக்காத பொருட்களை மிகுதியாக உண்ணல்.
7. வேளை தவறி உட்கொள்ளல்.

ஒருவருக்கு குன்ம நோய் வருகின்றது என அவ் ரோகத்தின் முற்குறிகள் மூலம் அனுமானித்து கொள்ளலாம்.

1. பசியின்மை
2. வாய்க்குமட்டல்
3. அடிக்கடி ஏப்பம் உண்டாதல்
4. வாய் நீர் ஊறல்
5. வயிறு புரண்டு நோதல்
6. வாந்தி ஏற்படுதல்
7. புளித்த ஏப்பம்
8. உண்ட உணவு எதிரெடுத்தல்
9. பசியுண்டாயினும் உணவின் மேல் விருப்பமின்மை

குன்ம ரோகமானது 8 வகை. பரராசசேகரம் 6ம் பாகத்தில் இப் பாடலினூடாக எடுத்துக்காட்டப்பட்டுள்ளது.

“வகைப்படு குன்ம மெட்டின் வகை சொலின் வாதகுன்மம்  
தொகைபடு பித்த குன்மந் தோன்றிடுஞ் சேற்பகுன்மம்  
மிகைப்பட பெரிக்குங் குன்மம் வேறுள சத்தி குன்மம்  
புகைப்படு சூலை குன்மம் வலிகுன்மங் குன்ம சூலை”

1. வாத குன்மம்
2. பித்த குன்மம்
3. சேற்பன குன்மம்
4. எரி குன்மம்
5. சத்தி குன்மம்
6. சூலைக் குன்மம்
7. வலி குன்மம்
8. சூல குன்மம்

இதைத் தவிர வேறு சில குன்ம ரோகங்கள் இருப்பதாக சில நூல்கள் குறிப்பிட்டுள்ளன.

1. கொலைக் குன்மம்
2. மூலக் குன்மம்.

3. ஈரல் வாதக் குன்மம்
4. மரண குன்மம்
5. அடைப்பு குன்மம்
6. பிலிகைக் குன்மம்

### இதற்குரிய யொதுவான மருந்துகள்

1. அதிமதுரச் சூரணம்
2. பிரண்டை உப்புச் சூரணம்
3. வில்வாதி லேகியம்
4. பித்தசமன லேகியம்
5. பஞ்சதீபாக்கினி லேகியம்
6. இஞ்சிக் குழம்பு
7. சித்திரமூலக் குழம்பு
8. நாரத்தங்காய் குழம்பு
9. கொம்மட்டிக்காய் குழம்பு
10. சஞ்சீவினிரசம்

வயிற்றுப் புண் (குன்மரோகம்) பற்றிய சிறிய அறிவு இக் கட்டுரையை வாசித்த பின் ஒவ்வொரு மக்களிடையேயும் இருக்கும் என நம்புகின்றேன்.

“சுவர் இருந்தால் தான் சித்திரம் வரைய முடியும்” என்பதற்கிணங்க என்னதான் இவ்வுலகம் வளர்ச்சியடைந்தாலும் அதில் நாம் சந்தோசமாகவும் நிம்மதியாகவும் வாழ வேண்டும் எனின் எமது மனம், உடல் இரண்டுமே முதலில் ஆரோக்கியமாக இருக்க வேண்டும். எனவே என்ன வேலைப்பழு இருந்தாலும் நமக்கு சுவராக உள்ள நமது உடலை நல்ல ஆரோக்கிய நிலையில் பேண வேண்டும். நம் உடலை, மனதை ஆரோக்கியமாக பேணுவோமாயின் குன்ம ரோகம் மட்டுமல்ல எந்த நோயும் எமது உடலை அணுகாது.

### “நோயற்ற வாழ்வே குறைவற்ற செல்வம்”

என்பதை மனதில் நாம் எல்லோரும் மிக ஆழமாக பதித்து வாழ்கையில் சாதிப்போமாக.

### உசாத்துணை நூல்கள்

1. சித்த மருத்துவம் - பொது  
க.ந. குப்புசாமி முதலியார்
2. சித்த வைத்திய திரட்டு  
க.ந. குப்புசாமி முதலியார்  
க.க. உத்தமராயன்
3. பரராசசேகரம் 6ம் பாகம்.

## Distinguishing features of two major forms of peptic ulcer

Feature	Duodenal ulcer	Gastric ulcer
Incidence	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 4 times more common than gastric ulcers.</li> <li>2. Usual age 25-50 years</li> <li>3. More common in male than female(4:1)</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Less common than duodenal ulcers.</li> <li>2. Usually beyond 6<sup>th</sup> decade</li> <li>3. More common in males than in females.</li> </ol>
Etiology	<p>Most common <i>Helicobacter pylori</i></p> <p>Other – Association with alcoholic liver cirrhosis and tobacco</p>	Association with gastritis, bile reflux, drugs, alcohol.
Pathogenesis	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Mucosal digestion from hyper acidity.</li> <li>2. Protective gastric mucous barrier may be damaged.</li> </ol>	<p>Usually normal to low acid level.</p> <p>Damage to mucous barrier significant factor.</p>
Pathological changes	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Most common in the first part of duodenum</li> <li>2. Often solitary, 1-2.5cm in size, round to oval, punched out.</li> </ol>	<p>Most common along the lesser curvature and pyloric antrum.</p> <p>Grossly similar to duodenal ulcer.</p>
Complications	Commonly hemorrhage, perforations sometimes obstructions, malignant transformations never occurs.	Perforations, hemorrhages, at times obstructions, malignant transformations in less than 1% of cases.



Clinical features	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Pain – food relief pattern</li> <li>2. Night pain common</li> <li>3. No vomiting</li> <li>4. No loss of weight</li> <li>5. Malaena more common than haematemesis.</li> <li>6. Deep tenderness in right hypochondrium.</li> <li>7. Marked seasonal variations.</li> <li>8. Occurs more commonly in people at greater stress.</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Food pain pattern</li> <li>2. No night pain</li> <li>3. Vomiting common.</li> <li>4. Significant loss of weight.</li> <li>5. Haematemesis more common.</li> <li>6. Deep tenderness in the midline of epigastrium.</li> <li>7. No seasonal variations.</li> <li>8. More often in laboring groups.</li> </ol>
-------------------	--	---

**REFERENCE:**

Book name Text book of Pathology, 7<sup>th</sup> edition.  
 Author Harsh Mohan  
 Page number - 534

செல்வி.மோகனா நடராசா  
 32<sup>nd</sup> அணி

• ஒரு முறை நீ ஏதாவது ஒரு இலக்கை இதய பூர்வமாக தீர்மானித்து விட்டால், இந்தப் பிரபஞ்சமே திட்டமிட்டு அந்த இலக்கை அடைய துணை புரியும்.

- எம்ர்சன்

## பாஷ்யடி நீ பாவமடி நான்

காலை 7 மணி கனவுலகத்தில் சஞ்சரித்தபடி உறக்கத்தில் ஆழ்ந்திருந்தேன். “என்ன கம்பஸ் போற எண்ணம் இல்லையா?” என ஒரு குரல் ஓங்கி ஒலிக்கவும் திடுக்கிட்டு எழுந்தேன். அருகில் என் அறைத் தோழி சௌமியா என்னை முறைத்தப்படி உலுக்கிக் கொண்டிருந்தாள். சமாளிப்பாக சிரித்தப்படி அவசர அவசரமாக எழுந்து படுக்கை விரிப்புக்களை அரைகுறையாக மடித்து காலைக் கடன்களை முடித்து காக்காய் குளியல் போட்டு நான் படித்து கொண்டிருக்கும் சித்த மருத்துவ கல்லூரிக்கு தயார் ஆகினேன்.

அன்று திங்கட்கிழமைக் காலை முதல் பாடவேளை வோட் கிளாஸ் சாரி கட்டிச் செல்ல வேண்டும் என்பதால் கட்டுப்படாமல் போக்குக் காட்டிய சாரிக்குத் திட்டிக் கொண்டே ஒரு வழியாக கட்டி முடித்து கிளம்பினேன் என் தோழிகளோடு. சிறுநுண்டிச்சாலையில் புத்தகபையை வைத்து விட்டு கோட் ஐ அணிந்தவாறு “மேடம் வந்திருக்கக் கூடா கடவுளே” என வேண்டியவாறு விரைந்தோம். வைத்தியசாலைக்கு எங்கள் நல்ல காலம் அன்று மேடம் இன்னும் வந்திருக்கவில்லை. ஹிஸ்டரி டேகிங் ஐ செய்ய வேண்டுமென்பது மேடம் கூறியிருந்தப்படியால் நோயாளியை பார்க்க வோட் இல3 இனுள் நுழைந்தோம்.

ப.....சி ஒரு மழலையின் குரல் கேட்க அத்திசை நோக்கி திரும்பினோம். 1 வயது என நாம் அனுமானிக்கதக்க அளவாய் குறுகிய வடிவில் என்பு தோல் போர்த்த உடம்பினாய் ஒரு சிறுவன் தன் அருகில் அமர்ந்திருந்த பெண்மணி அளித்த பாண் துண்டை அகோர பசி உள்ளவனை போல் வேகவேகமாக உண்டு கொண்டிருந்தான். அச் சிறுவனைப் பார்த்தவுடனே மனதில் திடீரென தோன்றிய ஒரு பெரும் வலியுடன் எமது கால்கள் அவனை நோக்கி நகர்ந்தன.

சில வருடங்களுக்கு முன்பு...

அவள் பெயர் மிதுனா தரம் 10 இல் படித்துக் கொண்டிருந்தாள். தற்போது அவள் படித்துக் கொண்டிருப்பது புதிய பல பெறுபேறுகளை பெற்றிருந்த பிரபல பாடசாலை. கணவனை இழந்த அவளது விதவைத்தாய் தன் மகள் கல்வியில் சிறந்த நிலையை அடைய வேண்டும் என அவளை இப்பாடசாலையில் சேர்த்து இருந்தாள். எனினும் மிதுவிற்கு இப் பாடசாலை சுத்தமாகப் பிடிக்கவில்லை. காரணம் அவளது பழைய பாடசாலையில் அவளோடு பாசமாக அளவளாவவும், கலகலவென கேலி பேசவும், கூட சேர்ந்து விளையாடவும் அநேக நண்பர்கள் இருந்தனர். எனினும் இப் பாடசாலையில் இவளைச் சீண்டுவார் யாருமில்லை. ஏழ்மையும் சுமாரான தோற்றமும் சத்தமாக அதிர்ந்து கூட பேசத் தெரியாத மிதுனாவை கேலி செய்வதே அங்கிருந்த பணக்கார மாணவர்களின் பொழுதுபோக்காக இருந்தது.

இதனால் மனதளவில் மிகவும் அடிபட்டுப் போனாள் மிதுனா. தாழ்வு மனப்பான்மை மேலோங்க அவளாள் அவளது படிப்பில் கவனம் செலுத்த முடியவில்லை. பாடசாலையில் நடந்த பரீட்சைகளிலும் குறைந்த மதிப்பெண்களையே

பெற்றாள். “படிக்கிற பிள்ளை எண்டு கொண்டு வந்து சேக்குதுகள் இதுகள் என்ன எண்டா பாடசாலைட மானத்தை வேண்டாம விடாதுகள் போல ஏய் மிதுனா இங்க பாரு இப்படியே மார்க்ஸ் எடுத்த எண்டா O/L எல்லா பாடத்திலயும் முட்ட தான் வரும் பிறகு பள்ளிட மானத்தையும் இறக்கி இத்தின வருசமா எடுத்த பேரயும் நாசமாக்கி போட்டு நிப்ப. ஒழுங்கா படிக்கிற எண்டா படி இல்ல பள்ளிய மாறிட்டு போ” ஆசிரியரின் வசைமொழி ஏற்கனவே தாழ்வு மனப்பான்மையால் தவித்துக் கொண்டிருந்த மிதுனாவின் நிலையை மேலும் மோசமாக்கியது.

பாடசாலையில் இருந்து மிதுனாவின் தாய்க்கு அழைப்பு போனது. ஆசிரியர் அதிபரிடம் மிதுனாவைப் பற்றி புகார் அளித்திருந்தபடியால் மிதுனாவின் தாயை ஆசிரியரும் அதிபரும் பிலுபிலுவெனப் பிடித்துக் கொண்டனர். “பிள்ளைய பெரிய பாடசாலையில் சேத்தா மட்டும் போதாது பிள்ள படிக்குதா என்ன செய்யுது என பார்க்கணும். உங்க பிள்ள ஸ்கொலர்சிபல் நல்ல மார்க்ஸ் எடுத்ததால தான் பாடசாலைல சேத்தம். இப்படி தொடர்ந்து மார்க்ஸ் எடுத்தா லீவிங் செடிபிகெட் கொடுத்து அனுப்புவம் பாத்துக்கோங்க” என கூறி அனுப்பினர்.

அவளும் தன்பங்கிற்கு வீட்டுக்குச் சென்று தன் கோபத்தை எல்லாம் மிதுனாவின் மீது அகப்பைக் கம்பு முறியும் வரை அடித்து தீர்த்துக் கொண்டாள். அவ் அப்பாவித் தாய்க்குத் தெரியவில்லை தன் மகள் தாழ்வு மனப்பான்மையில் தத்தளிப்பதும் அவளுக்கு தற்போது தேவைப்படுவது அன்பான அரவணைப்பு ஒன்று மட்டும் என்பது.

“நான் எதுக்கு வாழனும், நான் வாழ்றது உனக்காகதானே நீ நல்லா படிச்சி நல்ல நிலைக்கு வரனும் எண்டு தானே நான் பகலும் இரவும் கஷ்டப்படுறன். ஆனா உனக்கு எங்க இதெல்லாம் புரியுது. நான் செத்தாதான் உனக்கு எண்ட அரும் தெரியும்” அம்மா இரவு முழுவதும் புலம்பியப்படி உறங்க மிதுனா மேலும் மேலும் வாழ்வை வெறுத்து போனாள்.

பாடசாலை விளையாட்டுப் போட்டி நடந்து கொண்டிருந்தது. ஆனால் எதிலும் பங்கு பெறாமல் கும்மாளமிட்டுக் கொண்டிருந்த மாணவர் கூட்டத்துடனும் சேராமல் தனியே எங்கோ வெறித்தபடி பலத்த யோசனையுடன் அமர்ந்து இருந்த மிதுவை இரு கண்கள் கண்டு கொண்டன. அன்றிலிருந்து அவளை தொடரவும் செய்தன. இது ஒன்றையும் மிதுனா அறிந்திருக்கவில்லை, அவன் அவள் கண் முன் தோன்றி வழி மறிக்கும் வரை.

அவன் பெயர் ஆகாஷ் நெடுநெடு என்ற உயரத்துடன் தாடி வைத்து ஜெல் வைத்து தலை சீவி ஹிப்ஹொப் தமிழா ஆதியை நினைவூட்டும் படியாக இருந்தான் திடீர் என அவன் வந்து அவளிடம் காதலிப்பதாக கூறுவான் என அவள் கனவிலும் எதிர்பார்க்கவில்லை. அவனை இதுவரை அவள் பார்த்தது கூட இல்லை. அப்படி இருக்க அவனுக்கு எப்படி தன்னை பிடித்தது என அவள் அறியவில்லை. திடீரென ஏற்பட்ட அதிர்ச்சியில் என்ன செய்வதென தெரியாமல் அவனைத் தாண்டி வீட்டுக்கு ஓடி வந்து

விட்டாள். எனினும் பதின்ம வயதில் இருக்கும் போதை அவளுக்கு அவன் காதலை சொன்னது பதற்றத்தை அளிப்பினும் உள்ளுக்குள் ஏதோ ஒன்று லேசானது போன்ற உணர்வு. இதுவரை பாடசாலையில் அனைவரும் ஒதுக்கி வைக்க யாருக்கும் தன்னை பிடிக்கவில்லை என வருந்திக் கொண்டு இருந்தவள் இன்று ஒருவன் தானாக வந்து பிடித்து இருக்கின்றது எனச் சொல்லவும் மகிழ்ந்து தான் போனாள்.

தன்னை ஒருவரிற்கு பிடித்திருக்கின்றது என்ற எண்ணமே உற்சாகம் தர பாடத்தை ஆர்வமாக படிக்கத் தொடங்கினாள். இதை கண்ணுற்ற இவளின் தாய் இது நாள் வரை சோர்வாக இருந்த பெண் இப்போது மகிழ்ச்சியுடன் புத்தகமும் கையுமாக இருப்பதைப் பார்த்து மகிழ்ந்து தான் போனாள். இது தனது மகளின் அழிவின் ஆரம்பம் எனப் புரியாமல்.

ஆகாஷ் தினமும் மிது பாடசாலை செல்லும் போதும் வரும் போதும் பின் தொடர்ந்து பேச முயற்சித்தான் முதலில் அவள் இவற்றைத் தவிர்த்தாலும் தன்னுடன் ஒருவர் தானாக முன் வந்து பேசுவது மனதிற்கு ஆறுதல் அளிக்க சிறிது சிறிதாக அவனுடன் அவளும் பேச ஆரம்பித்தாள். தன் தேவையே அவள் தான். அவள் மட்டுமே தன் உலகம் அவளுக்காக தான் வாழ்வு. அவளை தவிர வேறு எதுவும் தனக்கு முக்கியமில்லை போன்ற ஆகாஷின் வார்த்தைகளில் அன்பிற்காய் ஏங்கிய அச்சிறுபெண் ஏமாந்துதான் போனாள்.

காதல் எனும் பெயர் கொண்டு அச்சிறு பெண்ணுள் இன்னுமொரு சிறு உயிரை சுமக்கவைத்து விட்டு அக்கயவனும் காணாமல் போய்விட்டான்.

பித்துப் பிடித்தவள் போல சுற்றிய மகளை பிடித்து வைத்து காரணம் கேட்ட தாயோ தலையில் அடித்தபடி அழுதாள். என்ன அழுது என்ன பயன் இனி நடப்பதை பார்க்க வேண்டுமென மகளை அழைத்துக் கொண்டு அங்கு சட்டவிரோதமாக கருக்கலைப்புச் செய்யும் ஒரு மருத்துவச்சியிடம் சென்றாள். எனினும் மருத்துவிச்சி செய்த கருக்கலைப்பு வெற்றி பெறவில்லை என்பது மிதுனாவின் வயிறு மேடாக தொடங்கிய பின்னரே அவளின் தாய்க்கு தெரிந்தது.

இவர்களின் நிலை கேள்விப்பட்ட உறவினர் ஒருவர் திருமணமாகி மனைவியை இழந்த 2 பிள்ளைகளுடன் இருப்பவர் மிதுவிற்கு பிள்ளை பிறந்த பின் பிள்ளையை வைத்துக் கொண்டு மிதுவை மட்டும் தனக்கு திருமணம் செய்து தரும்படி கேட்டு வந்தார். மிதுவின் தாயும் வேறு வழி இல்லாமல் திருமணத்திற்கு சம்மதித்தார்.

என்ன செய்வது எம் கஷ்ட காலத்தை தமக்கு சாதகமாக்கி கொள்ளும் உறவினர்களும் எம்மிடையே இருக்கின்றனர்.

காலச் சக்கரம் யாருக்கும் காத்திருப்பதில்லை இதோ இப்போது மிதுவிற்கு திருமணமாகி அவள் அக்குடும்பத்துடன் ஒன்றி விட்டாள். அவள் அறியா வயதில் பெற்றெடுத்த செல்வம் எங்கள் கண் முன்னில்.....

தாய் கருக்கலைப்பு செய்ய முற்பட்டு தப்பி வந்ததால் Conjenital jaundice, splenomegaly, itching என பல complications அவ் இளம் குருத்தில். 03 வயது பாலகன் தாய்ப்பால் அருந்தாததாலும் சரியான போசாக்கின்மையாலும் 01 வயது குழந்தையின் தோற்றத்தில் அம்மம்மாவின் வளர்ப்பில் அவரை அம்மா என எண்ணி அம்மா என்றே அழைத்துக் கொண்டும்....

யார் மீது குற்றம்?

பாடசாலைக்கு வந்த ஏழை மாணவியை ஒதுக்கிய மாணவர்கள் மீதா?

மாணவியின் மனநிலையை சரியாக புரிந்து கொள்ளாமல் பாடசாலை மதிப்பெண்தான் முக்கியம் எனக் கருதிய ஆசிரியர் மீதா?

தான் பெற்ற மகளுக்கு என்ன பிரச்சனை என அறிந்து கொள்ள முடியாத தாய் மீதா?

மிதுவின் அநாதரவான நிலையை பயன்படுத்திக் கொண்ட ஆகாஷ் மீதா?

இல்லை தனக்கு திருமணம் ஆனதும் தான் பெற்ற குழந்தையையே மறந்து போன மிதுனா மீதா?

“என் வரவை எண்ணி நீ சிரிக்கவில்லை  
என்னை அணு அணுவாய் ரசிக்க வில்லை  
உடல் சூடு கொண்டு காக்கவில்லை  
உதிரத்தை பாலாக்கி வழங்கவும் இல்லை  
பாவியடி நீ பாவமடி நான்.....”

(உண்மையும் கற்பனையும் சேர்த்து உருவாக்கப்பட்டது)

**செல்வி. உமாசங்கரி கருணாநிதி**

32ஆம் அணி

- எவராவது தான் தன்னுடைய வாழ்நாளில் ஒரு பிழையும் செய்ததில்லை என்று நினைத்தால் அவர்கள் தாம் தம் வாழ்வில் புதிய முயற்சிகளை செய்து பார்த்ததில்லை என்று பொருள்.

- அன்னைதேரேசா

## காளானின் மருத்துவப் பயன்களும் சுவையான உணவுப் பண்டங்கள் தயாரித்தலும்

உலகில் 380,000 வகையான காளான்கள் உள்ளன. அதில் நாம் உட்கொள்ள 65 வகையான காளான்களே ஏற்றது. இவற்றில் மொக்குக் காளான், சிப்பிக் காளான், வைக்கோல் காளான் என்ற மூன்று வகை மட்டுமே அதிகளவு உற்பத்தி செய்யப்படுகின்றது. காளான் காய்கறி வகையில் சேர்க்கப்பட்டாலும் அது உண்மையில் பூஞ்சை(fungi) என்னும் உயிரின வகையைச் சார்ந்தது. உணவில் போதுமான அளவு விற்றமின் மற்றும் கனியுப்புக்களைப் பெறப் பழங்கள், காய்கறிகளைச் சாப்பிடுவதோடு காளான்களையும் சேர்த்துக் கொள்வது உடலுக்கு நன்மைகளைத் தரவல்லது. அதே சமயம் காளான்களில் 50 சதவீதம் விஷத் தன்மை உண்டு. எனவே உட்கொள்ளக்கூடிய காளான்களை அறிந்து உண்ணுங்கள்.

சுவை	-	துவர்ப்பு
தன்மை	-	வெப்பம்
பிரிவு	-	கார்ப்பு

### செய்கை

துவர்ப்பி	-	Astringent
மலசீராக்கி	-	Hydragogue
பாற் சுருக்கி	-	Lactifuge



### நீரிழிவைக் குறைக்கும் -

அதிகமான நார்ச்சத்துள்ள உணவுகளை உட்கொள்வதன் மூலம் முதல் நிலையில் இருக்கும் நீரிழிவு நோயாளிகளின் குருதியில் உள்ள குளுக்கோசின் அளவைக் குறைக்கும் என்றும், அதேசமயம் நீரிழிவின் இரண்டாம் நிலையால் பாதிக்கப்பட்டிருப்பவர்களின் குளுக்கோஸ் மற்றும் இன்சலின் அளவை மேம்படுத்தும் என்று ஆய்வுகள் கூறுகின்றன. சராசரியாக நமது உடலுக்கு தினசரி 25 முதல் 30 கிராம் வரையிலான நார்ச்சத்து தேவைப்படுகின்றது. நமக்குத் தேவையான நார்ச்சத்து இதில் நிறைந்துள்ளது.

### எதிர்ப்பு சக்தியை அதிகரிக்கும் -

உடலின் நிர்பீடனத்தை அதிகரித்து நோயை எதிர்க்கும் திறனை காளான் உயர்த்தும் என தெரியவந்துள்ளது. உடலின் சீரான pH அளவை உற்பத்தியாக வழி செய்வதால் நோய் உருவாவதற்கான சூழலை தகர்த்து விடுகின்றது.

### புற்று நோய் வருவதைத் தடுக்கும் -

பல பழங்கள் மற்றும் காய்கறிகளில் இல்லாத செலினியம் என்னும் கனியுப்பு காளானில் உள்ளது. இது ஈரலின் செயற்பாட்டைப் பாதிக்கும் புற்றுநோய் வருவதற்கான வாய்ப்பைக் குறைக்கின்றது.

### போசணைச் சத்துக்கள்

100 கிராம் காளானில் அடங்கியுள்ள போசணைப் பெறுமானம்

1.	நீர்	-	91.0 கிராம்
2.	சக்தி	-	13 கிலோ கலோரி
3.	புரதம்	-	2.5 கிராம்
4.	கொழுப்பு	-	0.3 கிராம்
5.	கல்சியம்	-	20மி. கிராம்
6.	இரும்பு	-	1 மி. கிராம்
7.	மக்னீசியம்	-	9 மி. கிராம்
8.	தயமின்	-	0.1 மி. கிராம்
9.	றைபோபிளேமின்	-	0.5 மி. கிராம்
10.	நியாசின்	-	3.8 மி. கிராம்
11.	போலிக்கமிலம்	-	25 மைக்ரோ கிராம்

### சுவைமிகு காளான் உணவுப் பண்டங்கள்

#### காளான் கறி

காளான்	-	500 கிராம்
பெரிய வெங்காயம்	-	2
உள்ளி	-	4பல்லு
இஞ்சி	-	1 துண்டு
மாஜரின்/ தேங்காய் எண்ணெய்	-	3 மே.கரண்டி
வெட்டிய தக்காளிப்பழம்	-	2
முதற் தேங்காய்ப் பால்	-	½ கப்
ரம்பை/ கறிவேப்பிலை	-	1 இலை/ நெட்டி
வெந்தயம்	-	1 தே.கரண்டி
மஞ்சள் தூள்	-	¼ தே.கரண்டி
உப்பு	-	5 கிராம்

#### தயாரிக்கும் முறை

1. காளானை நன்கு கழுவி சுத்தம் செய்து சிறு துண்டுகளாக வெட்டவும்
2. வெங்காயம், உள்ளி, தக்காளி, இஞ்சி, கறிவேப்பிலை, ரம்பை என்பவற்றை வெட்டி வைத்துக்கொள்ளவும்.
3. பாத்திரத்தை அடுப்பில் வைத்து எண்ணெய் விட்டு காளான், தக்காளி அது தவிர்ந்த ஏனைய வெட்டிய பொருட்களை அதற்குள் போட்டுத் தாளிக்கவும்.
4. அவை பொன்னிறமாக வதங்கியபின் காளான், தக்காளி என்பவற்றைச் சேர்த்து அவற்றுடன் மஞ்சள், மிளகாய்த்தூள், உப்பு யாவற்றையும் சேர்த்து 5 நிமிடம் எண்ணெய்யில் வதக்கவும்.

5. இறுதியில் தேங்காய் முதல்பாலைக் கலந்து 10-15 நிமிடங்கள் மெல்லிய நெருப்பில் அவியவிடவும். பின் அடுப்பிலிருந்து இறக்கவும்.
6. 4-5 பேர்களுடன் பரிமாறலாம்.

குறிப்பு : காளானுடன் அகத்திப்பூ, உருளைக்கிழங்கு, பலாவிதை என்பவற்றைச் சேர்த்து சமைக்கலாம்.

### காளான் கலந்த மரக்கறி ரொட்டி

தேவையான பொருள்கள்

காளான்	-	250 கிராம்
லீக்ஸ்	-	100 கிராம்
தக்காளிப்பழம்	-	100 கிராம்
கோவா	-	100 கிராம்
உருளைக்கிழங்கு	-	100 கிராம்
கோதுமை மா	-	250 கிராம்
அப்பச்சோடா	-	½ தே.கரண்டி
தே.எண்ணெய்/ மாஜரின்	-	2 மே.கரண்டி
மிளகாய்த் தூள்	-	1 மே.கரண்டி
உப்பு	-	3 கிராம்

### தயாரிக்கும் முறை

1. கோதுமை மாவிற்கு உப்பு, அப்பச்சோடா, நீர் என்பவற்றை கலந்து நன்கு பிசைந்து கொள்ளவும்.
2. அதற்கு மாஜரின் அல்லது தே.எண்ணெய் சேர்த்து மீண்டும் பிசைந்து உருண்டைகளாக பிடித்து இரு மணிநேரம் வைக்கவும்.
3. காளானை நன்கு கழுவி நீராவியில் அவித்து சிறு துண்டுகளாக வெட்டிக் கொள்ளவும்.
4. கிழங்கு, தக்காளி தவிர்ந்த ஏனைய பொருட்களையும் சிறுதுண்டுகளாக வெட்டி காளானுடன் கலந்து கொள்ளவும்.
5. அக் கலவையை சிறிதளவு எண்ணெய்யில் வதக்கிக் கொள்ளவும்.
6. இறுதியில் அவித்த கிழங்கு, தக்காளி என்பவற்றைச் சேர்த்தல் வேண்டும்.
7. உருண்டையாக தயாரித்த மாவை எண்ணெய் பூசிய தட்டின் மேல் வைத்து வட்டமாக அழுத்தி அதன் மத்தியில் காளான் சேர்த்த மரக்கறி கலவையை வைத்து விரும்பிய வடிவத்தில் மடித்து எடுத்தல்.
8. சூடான தோசைக் கல்லின் மேல் வேக வைத்து எடுத்தல்.
9. சுவையான காளான் மரக்கறி ரொட்டி தயாரானதும் பரிமாறலாம்.



### காளான் கட்லட்

காளான்	-	300 கிராம்
சின்ன வெங்காயம்	-	8
பச்சை மிளகாய்	-	4
உருளைக்கிழங்கு	-	2
மாசித்தூள்	-	1 தேக்கரண்டி
மிளகுத்தூள்	-	1 தேக்கரண்டி
உப்பு	-	5 கிராம்
தே.எண்ணெய்	-	½ லீற்றர்
காய்ந்த பாண்தூள்	-	1 கப்
கோதுமை	-	50 கிராம்

### தயாரிக்கும் முறை

1. காளானைக் கழுவி நீராவியில் அவித்துக் கொள்ளவும்
2. அவித்த காளானைச் சிறு துண்டுகளாக வெட்டி உப்பு, மிளகுத்தூள் என்பவற்றைச் சேர்த்து எண்ணெய்யில் வதக்கிக் கொள்ளுங்கள்.
3. இக் கலவைக்கு பச்சை மிளகாய், வெங்காயம், மாசித்தூள் அவித்து பிசைந்த கிழங்கு ஆகியவற்றுடன் சிறிதளவு தேசிப்புளியையும் சேர்த்துக் கொள்ளல் வேண்டும்.
4. இக் கலவையை உருண்டையாகப் பிடித்து செறிந்த கோதுமை மாக் கரைசலில் தோய்த்து பாண் தூளில் பிரட்டி சூடான எண்ணெய்யில் பொரித்தெடுக்கவும்.
5. 12-15 கட்லட் தயாரிக்கலாம்.

### காளான் சான்ட்விச்

#### தேவையான பொருட்கள்

காளான்	-	500 கிராம்
கோதுமை மா	-	100 கிராம்
மாஜரின்/ பட்டர்	-	100 கிராம்
சலட் இலை	-	100 கிராம்
தக்காளி	-	250 கிராம்
பெரிய வெங்காயம்	-	200 கிராம்
கடுகு தூள்	-	1 தேக்கரண்டி
மிளகுத் தூள்	-	1 தேக்கரண்டி
உப்பு	-	5 கிராம்
பாண்	-	1 இறாத்தல்

### தயாரிக்கும் முறை

1. கோதுமை மாவினுள் உப்பு, நீர் என்பவற்றைச் சேர்த்து தடித்த கரைசல் தயாரித்துக் கொள்ளவும்.
2. துப்பரவு செய்து வெட்டிய காளான் துண்டுகளை கோதுமை மாக் கரைசலில் தோய்த்துப் பொன்னிறமாகத் பொரித்தல்.

3. கடுகு, மிளகுத்தூள், உப்பு என்பவற்றை மாஜரினுடன் கலந்து மெல்லிய பாண் துண்டிற்கு இக் கலவையைப் பூசுதல்.
4. பாண் துண்டு இரண்டிற்கும் இடையில் சலாட் இலை, தக்காளிப்பழத் துண்டுகள், வெங்காயத் துண்டுகள், பொரித்த காளான் என்பவற்றை வைத்துப் பரிமாறல்.

#### காளான் சூப்

##### தேவையான பொருட்கள்

காளான்	-	150 கிராம்
தக்காளிப்பழம்	-	2
பருப்பு	-	½ டம்லர்
பெரிய வெங்காயம்	-	1
நீர்	-	4 டம்லர்
உப்பு	-	2 கிராம்
மிளகுத்தூள்	-	2 தேக்கரண்டி

#### தயாரிக்கும் முறை

1. பருப்பு, தக்காளி, வெங்காயம் என்பவற்றை நீர்விட்டு நன்கு கொதிக்க வைக்கவும்.
2. உப்பு, மிளகுத்தூள் என்பவற்றை அவற்றுடன் சேர்த்துக் கலக்கவும்.
3. தக்காளித் தோல், வெங்காயத் துண்டுகள் ஆகியவற்றை அகற்றவும்.
4. மெல்லியதாக வெட்டிய காளான் துண்டுகளை அதனுடன் சேர்த்துக் கொள்ளவும். அதனை 4 நிமிடம் சூடாக்கவும்.
5. காளான் சூப்பினை சூட்டுடன் பரிமாறவும்.

#### காளான் வறை

##### தேவையான பொருட்கள்

காளான்	-	100 கிராம்
மெல்லிய தேங்காய்த்துருவல்	-	1 கோப்பை
வெட்டிய பச்சை மிளகாய்	-	3
வெட்டிய சின்ன வெங்காயம்	-	3 மேசைக்கரண்டி
நீர்	-	1 டம்லர்
ரம்பை, கறிவேப்பிலை	-	1இலை/ நெட்டி
மாசி அல்லது நெத்தலிக்கருவாடு	-	10 கிராம்
மஞ்சள் தூள்	-	¼ தேக்கரண்டி
உப்பு	-	5 கிராம்
எண்ணெய்	-	சிறிதளவு

#### தயாரிக்கும் முறை

1. வெட்டிய வெங்காயம், ப.மிளகாய் சிறிது எண்ணெய்யில் தாளித்து எடுக்கவும்.
2. காளானை நன்கு கழுவி சுத்தம் செய்து சிறு துண்டுகளாக வெட்டவும்

3. தேங்காய்த்துருவல் தவிர்ந்த ஏனைய பொருட்களை தாளித்ததில் இட்டு மெல்லிய நெருப்பில் அவிக்கவும்.
4. அவற்றை 2-3 நிமிடம் நீர் வற்றும் வரை விடவும்.
5. மஞ்சள் தூள், உப்பு கலந்த தேங்காய்த் துருவலைக் கலந்து 3 நிமிடம் வறுக்கவும்.
6. நீர் வற்றும் அளவுக்கு வறுத்தல் வேண்டும்.
7. 3-5 பேர்க்குப் பரிமாறலாம்.

#### காளான் சம்பல்

##### தேவையான பொருட்கள்

காளான்	-	500 கிராம்
தக்காளிப்பழம்	-	2
பெரிய வெங்காயம்	-	2
முதற் தேங்காய்ப்பால்	-	2 மே.கரண்டி
அரைத்த கடுகு	-	2 தே.கரண்டி
மிளகுத் தூள்	-	1 தே.கரண்டி
தேசிச்சாறு	-	1 மே.கரண்டி
உப்பு	-	5 கிராம்

#### தயாரிக்கும் முறை

1. காளான்களை நன்கு கழுவி நீராவியில் 5 நிமிடம் அவித்துக் கொள்ளவும்.
2. 1 அங்குல அளவில் அதனை வெட்டிக் கொள்ளவும்.
3. ஏனைய பொருட்களான தக்காளி, பெரிய வெங்காயம், அரைத்த கடுகு, மிளகுத் தூள், உப்பு, முதற் தேங்காய்ப் பால் என்பவற்றுடன் தேசிச் சாற்றையும் சேர்த்து சம்பல் தயாரித்துக் கொள்ளல்
4. இது 4-6 பேர்களுக்கு போதுமானது.

குறிப்பு : நீராவியில் அவித்த காளானை வெட்டி கெக்கரிக்காய், தக்காளி என்பவற்றுடன் சேர்த்து சம்பல் செய்யலாம்.

#### காளான் ஓம்லட்

##### தேவையான பொருட்கள்

காளான்	-	100 கிராம்
தக்காளி	-	2
முட்டை	-	2
வெட்டிய பச்சை மிளகாய்	-	2
வெட்டிய வெங்காயம்	-	1 மே.கரண்டி
மிளகுத் தூள்	-	1 தே.கரண்டி
மாஜரின்	-	1 மே.கரண்டி
கறிவேப்பிலை	-	1 நெட்டி
உப்பு	-	2 கிராம்

### தயாரிக்கும் முறை

1. காளானை நன்கு கழுவி சிறிய துண்டுகளாக வெட்டிக் கொள்ளல்
2. நன்றாக முட்டையை அடித்து அதற்குள் உப்பு, மிளகுத் தூள் என்பவற்றைச் சேர்த்து கலக்கி எடுக்கவும்.
3. அதனுள் காளான் மற்றைய பொருட்கள், என்பவற்றுடன் சேர்த்துக் கொள்ளவும்.
4. வாணலியில் மாஜரீனை இட்டு சூடாக்கிய பின் சாதாரண ஓம்லட் தயாரிப்பது போல் தயாரிக்கவும்.

### காளான் வாரியல்

#### தேவையான பொருட்கள்

காளான்	-	250 கிராம்
மிளகாய்த் தூள்	-	2 மே.கரண்டி
மாஜரின்/ தே.எண்ணெய்	-	3 மே.கரண்டி
ரம்பை, கறிவேப்பிலை	-	1 நெட்டி
உப்பு	-	3 கிராம்

### தயாரிக்கும் முறை

1. காளானை துப்பரவாக்கி கழுவி, பிழிந்து மேலதிக நீரை அகற்றவும்.
2. அதனை சிறு துண்டுகளாக வெட்டவும்.
3. ஏனைய பொருட்களுடன் சேர்த்துக் கலக்கவும்.
4. இவற்றைச் சூடான எண்ணெய்யில் இட்டு பொன்னிறமாகும் வரை பொரிக்கவும்.
5. வடித்தெடுக்கவும்.
6. 4-5 பேர்களுக்கு பரிமாறலாம்

குறிப்பு: மிளகாய்த் தூளிற்குப் பதிலாக மிளகுத்தூள் பாவிக்கலாம்.  
விரும்பின் தேங்காய்ப் பால் சேர்த்துக் கறி சமைக்கலாம்.

### உசாவிய நூல்கள்

1. காளானிலிருந்து சுவைமிகு உணவுப்பண்டங்கள் தயாரித்தல், வெளியீடு பிரதி விவசாயப் பணிப்பாளர்(விரி/ அலுவலகம், யாழ்ப்பாணம்)
2. க.ச.முருகேச முதலியார், குணபாடம் முதல் பாகம்(பொருட்பண்பு நூல்) இந்திய மருத்துவம், ஹோமியோபதித் துறை
3. <http://tamilpalsuvai.com/kaalan/>;

### காளான் வகைகள்

#### 1. *Agaricus bisporus* - Button mushroom

- இவ் இனக்காளான்கள் ஜரோப்பா, வட அமெரிக்கா புல்வெளிகளை பூர்வீகமாக கொண்டவை.
- இவை வெள்ளை மற்றும் கபில நிறங்களில் காணப்படுகின்றன.

2. *Auricularia polytricha / Auricularia auricular Judae*  
பொதுவாக சீன சமையல் உணவுகளில் பயன்படுத்தப்படுகிறது.
  3. *Hypsizygus tessularis*  
ஐப்பான் நாட்டுச் சந்தைகளில் இவ் இனக் காளான்கள் கிடைக்கின்றன
  4. *Lentinus edodes*  
அதிகளவு ஐப்பான், சீனா, தென் கொரியா முதலிய நாடுகளில் உற்பத்தி செய்யப்படுகின்றது.  
உலகளாவிய ரீதியில் உற்பத்தி செய்யப்படுகின்ற உண்ணத்தகு காளான்களில் 10% இவ்வகைக் காளான்கள் உற்பத்தி செய்யப்படுகின்றன.
  5. *Pleurotus*  
இச்சாதியைச் சேர்ந்த காளான்கள் உலகளாவிய ரீதியில் உற்பத்தி செய்யப்படுகின்ற உணவுக்காக பயிரிடும் காளான்களில் 25% உற்பத்தி செய்யப்படுகின்றன.
- மேற்படி காளான்கள் oyster (சிற்பிக் காளான்கள்) எனப்படுகின்றன.
- |                                  |                              |
|----------------------------------|------------------------------|
| <i>Pleurotus citrinopileatus</i> | <i>Pleurotus cornucopiae</i> |
| <i>Pleurotus eryngii</i>         | <i>Pleurotus astreatus</i>   |
6. *Rhizopus oligosporus*
  7. *Sparassis crispa*  
இவ் இனக் காளான்கள் அதிகளவில் கொரியா மற்றும் ஐப்பானில் பயிரிடப்படுகின்றன.
  8. *Tremella fuciformis*  
சீன சமையல் உணவுகளில் பயன்படுத்தப்படுகின்றது.
  9. *Volvariella volvacea*  
இவை வைக்கோல் காளான்கள் என அழைக்கப்படுகின்றன.  
இவை உலகளாவிய ரீதியில் உண்ணத்தகு காளான் உற்பத்தியில் 16% பயிரிடப்படுகின்றன.

### Reference:

- ❖ Phillip G Miles, Shu Ting Chog(2004)  
Mushrooms cultivation, Nutritional value, Medicinal effect and environmental impact. CRC Press PP 15, 17, 69, 73, 139
- ❖ Cultivation of oyster mushrooms. Extension.psu.edu.
- ❖ Mattila P.Suvonpaa K, piironen V (2000)  
Functional properties of edible mushroom nutrition.

**Mr.Raveendran Senthoran**

32<sup>nd</sup> BSMS

## கண்ணீர் சிந்தும் நினைவுகள்

காலங்கள் பல கடந்தாலும்  
காயங்கள் ஆறாது மனதினில்-என்  
கண்ணீர் சிந்தும் நினைவுகளை  
எங்கு சொல்லி அழுவென  
ஏக்கம்கொண்டேன் மனதினில்  
பேனைதந்தது இக்களம்  
கில்லியாய் பறந்துவந்தேன்

என் கடந்தகாலச் சுவடுதனை  
மீட்டிப்பார்த்தால் தெரிந்திடுமே  
வாழ்வென்னும் போராட்டத்தில்  
வறுமையின் போராட்டத்தை  
கசப்பான அக் காலமதில்  
சிந்திய கண்ணீரை-என்  
பேனையை மையாக்கி தாளினில் தவழ்கிறேன்

இரு உயிர்கள் இணைந்து  
வறுமையின் கோலமதை  
வாசலிலே போட-ஓடோடி  
வந்தேன் கருவறைக்குள்  
தியாகத்தின் தெய்வமாய்  
கண்ணின் கருமணியென  
கருமத்துடனே கருவில்  
எனைச்சுமந்தாள் அன்னை

ஐயிரண்டு திங்கள் ஆர்வமுடன்  
காத்திருந்தேன்-என்  
அன்புத்தேவதையின்  
அழகிய வதனம்காண  
ஆவல் அரங்கேறியதே-ஒரு  
ஆவணி நன்னாள்தனில்  
வந்தேன் உலகிற்கு- அவள்  
வண்ணமுகமும் கண்டேன்  
தந்தையைக் காணவில்லை-அவர்

தரணியிலும் இல்லை  
பாவி எனைப் பார்க்காமல்  
பறந்துவிட்டார் விண்ணுலகம்  
என்ன செய்வாள் என்தாய்

ஏழையவள் பாவம் - தன்  
உதிரமதை பாலாக  
ஊட்டினால்போலும்  
வாழ்வென்னும் படகையே  
வசதிபடைத்தோர் சமுத்திரத்தில்  
வலுவிழந்து என் அன்னை  
வழி இன்றி தடுமாறி  
பழிகேட்டு வேலை பக்குவமாய்  
ஓட்டினாள் அவள் - அதில்  
ஓய்யாரமாய் பயணித்தேன்

ஓடும் குதிரையைவிட  
வேகமாய் ஓடியது காலம்  
மழலை என்னும் பருவம்தாண்டி  
சிறகடிக்கத் தொடங்கிவிட்டேன்  
இனி என்னதான் செய்வது  
சென்றேன் பள்ளிக்கு  
கவலையுள்ள நெஞ்சமதை  
கல்விதனில் தேறவிட்டேன்

காலமதின் கோலமென  
கந்தல் உடையுடனே-தினம்  
கஞ்சி குடித்துவிட்டு  
தேய்ந்த செருப்புடன்-என்  
மனம் வழிந்த கனவுடன்  
பள்ளிதனில் படித்திட்டேன்-அங்கு  
வெள்ளியென மிளிர்ந்தேன்  
வறுமையின் நாயகனாய்  
வழமையென ஒரு தினம்  
பள்ளி சென்றேன் ஆர்வமுடன்

பள்ளிதனில் கொடுத்திடும்  
பகலுணவே தஞ்சமென  
உண்டேன்-நன்றாய்  
கண்டேன் ஒருவரை-உன்  
அன்னை உணவின்றி-உணர்வற்றவள்-என  
சொல்லிமுடித்தார் ஓடினேன் அலறிக்கொண்டே

பகல்வெயில் பாடாய்படுத்த  
பாதங்கள் கடுகடுக்க  
விழிமுழுதும் அலறிக்கொண்டே  
வீடதனை அடைந்தேன்  
கண்டேன் அவள்முகம்  
மகனே! என்றாள்  
மாய்ந்தது அவள் உயிர்  
எங்கு செல்வேன் இத்துயிர்  
தாயெனும் தாரகை எனை  
தவிக்கவிட்டு சென்றதனால்  
உயிரிருந்தும் உணர்வற்றேன்  
மூச்சிருந்தும் பேச்சற்றேன்  
கயிறறுந்த தேரைப்போல்  
காற்றினிலே நான் மிதந்தேன்  
பயிர்மேய்ந்த மாடுபோல

அன்னை உயிர் அதனை மாய்த்ததுவே வறுமை  
பிச்சை எடுத்தேனும் கல்விதனை  
இச்சையுடன் கற்பதென  
திடம்கொண்டேன் மனதில்  
தடம் தாண்டி பயின்றேன்  
பஞ்சமே கொஞ்சியது  
பட்டினி தான் மிஞ்சியது  
அஞ்சவில்லை நான் எதற்கும்  
விஞ்சிவிட்டேன் பசிதனை

கனவுகளெல்லாம் நனவாக  
கூடிவரும் வேளை



வந்ததுவே அனர்த்தமது-அது  
 கலியுகத்தின் கோலமென  
 புரிந்துகொண்டேன் அர்த்தம்  
 நாட்டில்நிலவும் நல்லாட்சியால்  
 நிரப்பினேன் வயிற்றை நித்தம்  
 உதவிய கரங்களுக்குஓர் முத்தம்  
 கஷ்டங்கள் பலகடந்து  
 இஷ்டமுடன் தோற்றினேன்  
 பரீட்சையில்-பல  
 பட்டங்கள் வென்று  
 சட்டங்கள் படித்து  
 சட்டத்தரணியானேன்  
 கட்டம் கட்டமாக மிளிர்ந்தது  
 வட்டநிலை ஆனேன்  
 கடந்தகாலம் கசக்கிறது இப்போ  
 இனித்திடும் இத்தருணமதை  
 அனுபவித்து மகிழ்ந்திட - என்  
 தாய்தந்தை இல்லை தரணியதில்  
 தனியனாய் தவிக்கிறேன் - என்  
 கடந்தகால காயங்கள்  
 கலைந்து போவவை அல்ல - அவை  
 கண்ணீர்சிந்தும் நீங்கா நினைவுகள்

செல்வி.கார்த்திகா அருமைநாயகம்  
 34ஆம் அணி

- உனது பிரச்சினைகளை உன்னால் தான் சரி செய்ய முடியும். ஏனென்றால், அதை உருவாக்கியவனே நீதான்.

- ஒஷோ

## வாய்விட்டு சிரித்தால் நோய்விட்டு போகும்

- ❖ மருத்துவர் : நான் கொடுத்த மருந்தில் ஏதாவது சேஞ்சு இருந்ததா....?  
நோயாளி : பாட்டிலைக் காலி பண்ணிக்கூட பார்த்திட்டேன் டாக்டர் ஒரு ஐம்பது பைசா கூட இல்லை
- ❖ நபர் 1 : மருந்து பாட்டிலை கையில் வைச்சிகிட்டு ஏன் தடவிக் கொடுக்கிறீங்க?  
நபர் 2 : டாக்டர் தான் தலைவலிச்சா இதை எடுத்து தடவனும்னு சொன்னார்
- ❖ நபர் 1 : தினமும் ஒரு பச்சை முட்டை சாப்பிடச் சொன்னீங்க ஆனால் எங்க கோழி வெள்ளை முட்டை தான் போடுது  
டாக்டர் : ?????
- ❖ நபர் 1 : அந்த டாக்டருக்கு சொந்தக்காரர்கள்னு சொல்லிக்க யாருமே கிடையாது  
நபர் 2 : ஏன்?  
நபர் 1 : எல்லோருக்கும் அவருதான் அப்ரேசன் பண்ணினாரு!
- ❖ நபர் 1 : ஏனய்யா கை கால நல்லாதானே இருக்கு இப்படி உட்காந்து பிச்சை எடுக்கலாமா?  
நபர் 2 : உடம்பை ரொம்ப அலட்டக்கூடாதுனு டாக்டர் சொல்லிட்டார் சேர்
- ❖ கணவன் : இது மாதிரி என்கிட்ட தொடர்ந்து சண்டை போட்டுகிட்டே இருந்தா ஒருநாள் மிருகமா மாறிடுவேன் ஜாக்கிரதை  
மனைவி : அட நீங்க வேறு எலியைப் பார்த்தெல்லாம் நான் பயப்பட மாட்டேன்
- ❖ மனைவி: என்னங்க பக்கத்து வீட்டில பெரிய சண்டை நடக்குது போய் ஒரு தடவை என்னனு பார்த்திட்டு வாங்களேன்  
கணவன் : ஏற்கனவே ஒரு தடவை போனதுக்குத்தான் சண்டையே நடக்குது
- ❖ நோயாளி : டாக்டர் நீங்க சொன்ன மாதிரி தினமும் அல்வா சாப்பிடுறேன். தொப்பை குறையவே மாட்டேங்குது?  
மருத்துவர் : போச்சா, டேய் தினமும் அளவா சாப்பிடுங்கன்னு சொன்னது உன் காதில தப்பா விழுந்திடுச்சே

- ❖ மிருகக்காட்சிச் சாலையில் புலியொன்று பார்வையாளரில் ஒருவனைக் கொன்று விட்டது. அதைக் கண்டு பக்கத்துக் கூட்டில் இருந்த எலி கேட்டது எதுக்கு அவனைக் கொன்றாய் என்னு.  
புலி அந்த ஆளு 3 மணி நேரமா என்னைப் பார்த்துச் சொல்லுறான் எவ்வளவு பெரிய பூனைன்னு
- ❖ நீதிபதி அந்த வீட்டுப் பூட்டை உடைத்து ஏன் திருடினாய்.  
திருடன் - என்னோட சாவி எதுவுமே அந்தப் பூட்டைத் திறக்காததால் கடைசியாய்ப் பூட்டை உடைக்க வேண்டியதாய் போச்சங்க.

செல்வி நளாயினி கணேசநாதன்  
32ஆம் அணி

- பிறக்கும் போது உன்னோடு இல்லாத பெயர், நீ இறக்கும் போது உன்னோடுதான் இருக்கும். அதை உன் சாவிற்குக் கொடுக்காமல் சரித்திரத்திற்குக் கொடு.

உங்களால் பறக்க முடியாவிட்டால் ஓடுங்கள்...

ஓட முடியாவிட்டால் நடந்து செல்லுங்கள்...

நடக்கவும் முடியாவிட்டால் தவழுங்கள்...

இலக்குகளை நோக்கிச் சென்று கொண்டு இருக்கின்றீர்கள் என்பதே முக்கியமானது...?

புகழை மறந்தாலும் நீ பட்ட அவமானங்களை மறக்காதே.  
அது இன்னொருமுறை நீ அவமானப்படாமல் காப்பாற்றும்.

- ஹிட்லர்

## அன்றாட வாழ்வில் சமையலுக்குப் பயன்படுத்தப்படும் மூலிகைகளும், அவற்றின் மருத்துவப் பயன்களும்

மனித நாகரீகம் தோன்றிய காலத்திலிருந்தே தாவரங்களின் பயன்பாடு அதிகரித்து வருகின்றது. உணவிற்காக, உறைவிடத்திற்காக மட்டுமன்றி, மருத்துவத்திற்காகவும் தாவரங்களின் விளைபொருட்களை பயன்படுத்துவது மனிதர்களிடையே அதிகரித்துக்கொண்டேதான் வருகின்றது.

நமது பாரம்பரிய வைத்தியமான சித்த மருத்துவத்தில் மூலிகை பற்றிய ஏராளமான ஆரோக்கியக் குறிப்புகள் அடங்கியுள்ளன. ஆனால், அதன் மகத்துவம் அறியாத பலரால் அத்தகைய மூலிகைகள் அடையாளம் காணப்படாமல் களையாக, குப்பையாக, வேண்டப்படாத செடியாக வெட்டி எறியப்படுகின்றது. அவ்வாறு மூலிகை பற்றிய அறிவின்மையால் பயன்படுத்தப்படாமல் இருக்கும் பல மூலிகைகளில் ஏராளமான மருத்துவக்குணங்கள் நிறைந்துள்ளன.

“வேர் பாரு தழை பாரு மிஞ்சினகால்  
மெல்ல மெல்ல பற்ப செந்தாரம் பாரு”

என்பதற்கு இணங்க எந்த நோயையும் முதலில் மூலிகைகளைக் கொண்டே குணப்படுத்த முயற்சிக்க வேண்டும். அதற்கு நோய் குணமாகவில்லை என்றால் மாத்திரமே வீரியம் கொண்ட பற்பசெந்தாரம் போன்ற மருந்துகளை எடுத்துக் கொள்ள வேண்டுமென்பதே சித்தர்களின் கொள்கையாகும். ஐந்தறிவுள்ள விலங்குகள்கூட ஆங்காங்கே கிடக்கும் மூலிகைகள், பழங்கள், விதைகள் என்பனவற்றை உண்டு தங்கள் நோயை தாங்களே சரிசெய்கின்றபோது, ஆற்றிவுடைய மனிதர்கள் மட்டும் தங்களுக்கு ஏற்படும் சிறுசிறு உடல் உபாதைகளுக்கும் பெரியளவிலான வைத்தியத்தை தேடிச்செல்லும் நிலையில் உள்ளார்கள். அதனைவிடுத்து தங்களுக்கு ஏற்படும் சிறு உடல் உபாதைகளுக்கு எளிய முறையில் மூலிகைகளை பயன்படுத்தி தீர்த்துக்கொள்ள முயற்சிப்பது நல்லது.

இங்கு மகத்துவம் மிக்க எல்லா மூலிகைகள் பற்றி குறிப்பிடப்படாவிடினும் கூட அன்றாட வாழ்வில் சமையலுக்குப் பயன்படுத்தப்படும் சில மூலிகைகளும், அவற்றின் மருத்துவப் பயன்களையும் குறிப்பிட விரும்புகின்றேன்.

### 1. இஞ்சி

- 'மிஞ்சும் நோயெல்லாம் வஞ்சமில்லாமல் தடுக்கும் இஞ்சி'
- பிறந்த குழந்தை முதல் வயோதிபர் வரை பலருக்கும் ஏற்படும் பற்பல நோய்களை நீக்கும் மருத்துவ குணமுள்ளது ஆகும்.
- தோலை நீக்கிய பின்னரே பயன்படுத்த வேண்டும்.
- இஞ்சியை இடித்து சாறு எடுத்து, சூடாக்கி, தலையில் நெற்றிப் பொட்டில் சேர்த்து சிறிது நேரம் அப்படியே இருந்து பின்னர் குளிக்கலாம். இதனால் தலைப்பாரம், நீரேற்றம் குணமாகும்.

- இஞ்சிச்சாற்றில் சீரகத்தை ஊறவைத்து காயவைத்து எடுத்து, தினமும் 2 கிராமளவு சாப்பிட்டால், இரத்தவழுத்தம் குணமாகும்.
- இஞ்சிச் சாற்றில் நாவற்கொட்டைப் பருப்பை ஊறவைத்து, காயவைத்து பொடிசெய்து காலை, இரவு உணவுக்கு பின்னர் 5 கிராமளவு சாப்பிட்டு வந்தால் நீரிழிவுநோய் குணமாகும்.

## 2. எலுமிச்சை

- இதன் சாற்றுடன், வல்லாரைக்கீரையை சேர்த்து சாப்பிட்டு வந்தால் உடலிலுள்ள வெண்புள்ளிகள் மறையும்.
- இதன் சாற்றில் மா மரப்பிசினைக் குழைத்து காலிலேற்படும் பித்தவெடிப்புக்கள் மீது தடவ குணமாகும்.
- இதன் சாற்றுடன் தேனை சமவளவு கலந்து, ஒரு அவுன்ஸ் சாப்பிட்டுவர மண்ணீரலை பலப்படுத்தி, மலேரியாவையும் தணிக்கும்.
- கர்ப்பம்தரித்து 4 வது மாதத்திலேயே காலையும், மாலையும் எலுமிச்சம் சாற்றை தண்ணீரில் கலந்து, அதில் ஒரு கரண்டி தேனையும் கலந்து சாப்பிட்டுவந்தால் பிரசவம் இலகுவாகும்.
- எலுமிச்சம் பழத்தில் ஓரளவு சீரகத்தை ஊறவைத்து, வெய்யிலில் நன்கு உலர்த்தி பொடி செய்து, தேவையான போது சிறிது எடுத்து மென்று சாப்பிட்டு வெந்நீர் அருந்த குமட்டல், பசியின்மை, பித்தவாந்தி, பித்தமயக்கம் தீரும்.
- எலுமிச்சம்பழச்சாற்றில் சிறிது உப்பும், தண்ணீரும் கலந்து உண்ண காய்ச்சலின் போது ஏற்படும் தொண்டை வறண்டு போதல் நீங்கி, சிறுநீர் நன்கு வெளிப்படும்.
- எலுமிச்சம்பழத்துடன் சுக்கு, மிளகு, திப்பலி ஆகியனவற்றை சமனெடை சேர்த்து, சிறிதளவு சீனி சேர்த்து, ஒரு மண்பானையில்போட்டு, மேல்மூடியை இறுக்கிக்கட்டி பூமியில் 40 நாட்கள் புதைத்து வைத்து பின் எடுத்து வடித்து வைத்துக் கொண்டு அன்றாடம் சாப்பிட்டு வந்தால், நரம்புத்தளர்ச்சி, கை, கால் உளைச்சல், பசியின்மை, அஜீரணம் தீரும்.

## 3. எள்ளு

- விதைகளை சுத்தம் செய்து, பொடி செய்து 2-4 கிராம் எடுத்து, தேனுடன் கலந்து காலை, மாலை 3-5 நாட்கள் சாப்பிடக் கொடுக்க மாதவிடாய்க்காலத்தில் ஏற்படும் வலிதீரும்.
- மூலநோயுள்ளவர்கள் விதையின் விழுது 5 கிராம் எடுத்து, வெண்ணெய்யில் சாப்பிட குருதி வெளியேறல் குறையும்.
- எள்ளிலிருந்து பெறப்படும் நல்லெண்ணையை ஒரு மேசைக்கரண்டியளவு தினமும் எடுத்து குடித்து வந்தால் உடல் பூரிக்கும், தோல்வியாதிகள் வராமல் தடுக்கும்.

#### 4. ஏலம்

- ஏலக்காய், வெள்ளரிவிதை ஒவ்வொன்றும் 100 கிராம் எடுத்து, பொடிசெய்து காலை, மாலை இரு கிராம் அளவுக்கு சாப்பிட்டால் நீர் அடைப்பு மற்றும் கல்லடைப்பு குணமாகும்.
- சீரகம், மிளகு, ஏலக்காய், வேர்க்கொம்பு ஒவ்வொன்றும் 5 கிராமளவு எடுத்து, இடித்து மண்சட்டியில் போட்டு 400 மில்லிலீற்றர் நீர்விட்டு, 100 மி.லீற்றராக சுண்டக்காய்ச்சி 50 மி.லீற்றர் அளவு காலை, மாலை அருந்த காய்ச்சல் குணமாகும். காய்ச்சல் இருக்கும்போது குடிநீரை அளவான சூட்டோடு அருந்த வியர்த்து, சிறுநீரும் நன்கு வெளியேறும்.

#### 5. கடுகு

- கடுகுப்பொடி செய்து தொண்டையில் பற்றுப் போட்டால் தொண்டைவலி குணமாகும்.
- கடுகு 30 கிராம், கோதுமை 100கிராம், கஸ்தூரிமஞ்சள் 100கிராம் மூன்றையும் அரைத்து, முட்டை வெண்கருவில் கலந்து, மூட்டுக்களில் பற்றுப்போட்டால் மூட்டுவலி குணமாகும்.
- கடுகை இரவு முழுவதும் ஊறவைத்து, அந்தத் தண்ணீரை அதிகாலையில் குடித்து வந்தால் நாட்பட்ட விக்கல் குணமாகும்.
- கடுகைத் தேவையான அளவு எடுத்து அரைத்து, தொப்புளில் இலேசாகப் பற்றுப் போட்டால் நீர்க்கடுப்பு குறையும்.

#### 6. கண்டங்கத்தரி

- கால்களிலேற்படும் பித்தவெடிப்பிற்கு 10 கண்டங்கத்தரி இலைகளை எடுத்து, அதை ஒரு சட்டியில் போட்டு, 100 மில்லீற்றர் தேங்காயெண்ணை ஊற்றி, அடுப்பில் வைத்துக் காய்ச்சினால், இலை- வெந்து கருகும். அந்தச்சமயம் இறக்கி, எண்ணையை வடிகட்டி ஒரு சீசாவில் விட்டு வைத்துக்கொள்ளவும். இரவு படுக்கமுன் கால்களிலுள்ள வெடிப்புக்களின்மேற் தடவிவந்தால் வெடிப்புக்கள் ஆறி, மறைய ஆரம்பிக்கும். ஆறும்வரை மருந்தைப்பூசலாம்.

#### 7. கரம்பு

- கொட்டைப்பாக்குடன் சமவளவு எடுத்து, பொடி செய்து, பந்துலக்கினால் பல்வலி குணமடைந்து, பல்ஈறுகளும் பலப்படும்.

#### 8. கருஞ்சீரகம்

- இரத்தத்தில் அதிகரித்த கொலஸ்தீரோலை கட்டுப்படுத்தும். விதைகளிலிருந்து எடுக்கும் எண்ணெயானது கெட்ட கொலஸ்தீரோலை நல்ல கொலஸ்தீரோலாக மாற்றும்.
- இதன் கரிய, சிறிய விதைகளுக்கு வயிற்றுவாயு அகற்றல், சிறுநீர்பெருக்குதல், மாதவிடாய் உண்டாக்குதல், தாய்ப்பால் மிகுத்தல், நுண்புழுக்கொல்லுதல், வரட்சியகற்றுதல் போன்ற மருத்துவப் பண்புகளுண்டு.

### 9. கருணைக்கிழங்கு

- 'கிழங்கு வகைகளில் கருணையன்றி வேறு பூசியேன்'
- சகலவிதமான மூலநோய்களைக் குணப்படுத்துவதில் சேனைக்கிழங்கு என்னும் காறாக்கருணைக் கிழங்கைவிட காறும்கருணை எனும் கருணைக்கிழங்கு மிகச் சிறப்பானது.
- காறும் கருணைக்கிழங்கை சமைத்து உண்பதால் சமிபாடு அதிகரிக்கும்.
- சமிபாட்டு உறுப்பை வலிமைப்படுத்துகின்றது.
- நாட்பட்ட காய்ச்சல், உடல்வலிகள், பெண்களுக்கு ஏற்படும் வெள்ளைபடுதல் முதலியனவும் தீரும்.

### 10. கறிவேப்பிலை

- கறிவேப்பிலையே வேப்பிலை  
காய்கறிக்கெல்லாம் தாய்ப்பிள்ளை'
- உலர்த்தி பொடிசெய்து, வெண்ணெயுடன் கலந்து, காலை மற்றும் மாலை சாப்பிடமுன் உட்கொள்ள சுவைநரம்புகள் தூண்டப்பட்டு, பசி அதிகரிக்கும். உணவில் நாட்டம் அதிகரிக்கும்.
- கறிவேப்பிலைகளை சேகரித்து, நிழலில் உலர்த்தி, பொடித்து அரித்து 1-2 கிராமளவு வெந்நீருடன் காலை, மாலை உட்கொள்ள நீரிழிவு கட்டுப்படும். நீரிழிவுநோயாளிகளுக்கு நோயெதிர்ப்புசக்தியை அதிகரிக்கச்செய்யும்.

### 11. கொத்தமல்லி

- கொத்தமல்லிக்கீரையும், விதையும் மருந்துக்கு உதவுகின்றன.
- நிறைந்த மணமும், சற்றுக் காரத்தையும் கொண்ட கொத்தமல்லிக்கீரை நரம்புகளுக்கு நல்ல வலுவைத் தரும். நரம்புத்தளர்ச்சியைப் போக்கும்.
- என்புகளுக்கு சக்தியைத் தரும்.
- இரத்தத்தை விருத்தி செய்யும்.
- ஜீரணசக்தியை அதிகரிக்க உதவும்.
- கொத்தமல்லி இலைச்சாற்றை நெற்றியில் தடவ ஒற்றைத்தலைவலி தீரும்.

### 12. கொடிப்பசளி

- பசளிக்கீரைச்சாறு 100மில்.லீற்றர் மற்றும் இஞ்சிச்சாறு 100 மில்.லீற்றர் எடுத்து, 100கிராம் கொள்ளை ஊறவைத்து, பின்பு உலர்த்தி பொடித்து தினமும் 4கிராம் காலை, மாலை சாப்பிட உடற்பருமன், கொலஸ்த்திரோல் குறையும்.
- பசளிக் கீரைச்சாற்றில் சிறுநெருஞ்சிக் கொடியின் முழுப் பகுதியையும், மூழ்கத்தக்கதாக ஊறவைத்து எடுத்து, கழுவி உலர்த்தி பொடித்து 2 கிராமளவு காலை, மாலை தொடர்ந்து 20 நாட்கள் வெந்நீரில் உட்கொள்ள சிறுநீரகக்கற்கள் கரையும்.

### 13. கொவ்வை

- கொவ்வை இலைகளை வேப்பெண்ணையில் வதக்கி, வீக்கத்தின் மேல்வைத்துக் கட்டிவந்தால் எந்தவகை வீக்கமானாலும் வாடிவிடும்.

- இதன் இளங்காயை வாயிலிட்டு, மென்று சாப்பிட்டுவர நாக்குப்புண்கள் நீங்கும்.
- வாய்ப்புண் சுவையின்மையும் தீரும்.
- மேற்கூறிய நோய்நிலைமைகளுக்கு இதன் வேர்க்கிழங்குகளை சுத்தம் செய்து, குறுக்காக சிறுதுண்டுகளாக்கி, மிளகுத்தூளில் தொட்டு உண்ண தீரும்.

#### 14. சுண்டங்கத்தரி

- மலேரியாக்காய்ச்சலுக்கு சுண்டங்காய் வேரின் பட்டை, நாயுருவி வேர்ப்பட்டை, சந்தண வேர்ப்பட்டை ஆகியனவற்றை மைபோல் அரைத்து மாத்திரைகளாகச் செய்து, தினமும் 3 வேளை வெந்நீரில் கலந்து அருந்தவேண்டும்.

#### 15. தூதுவளை

- இதன் இலையை நெய்யில் வதக்கி, வெங்காயம் சேர்த்துத்தாளித்து, உண்ண ஆஸ்துமா குறையும்.
- தூதுவளை இலையை நெய்சேர்த்து வதக்கி, துவையலாக குழம்பு அல்லது கடையல் செய்து உண்ண மாந்தம், விந்து இழப்பு, சளிக்கட்டு நீங்கும்.
- வெண்ணையைக் காய்ச்சும்போது தூதுவளை இலையைப் போட்டு, காய்ச்சி, நெய்யாக்கி, அந்த நெய்யை உண்டுவர காசநோய் குணமாகும்.

#### 16. பாகல்

- வெந்தயக்குடிநீருடன், பாகற்காய்ச்சாற்றை கலந்து காலையில் உணவுக்கு முன் குடித்துவர நீரிழிவுநோய் குணமாகும்.
- பாகற்காயை, விதையுடன் சேர்த்து உணவுடன் உண்டால் நீரிழிவுநோய்க்கு நல்ல பலனைத்தரும்.

#### 17. பிரண்டை

- 'சதைபிரண்டாலும் சரிசெய்திடும் பிரண்டை'
- பிரண்டைக்கீரை, முடக்கொத்தான்கீரை, சீரகம் தலா 10 கிராம் எடுத்து, அரைத்து காலையில் சாப்பிட மூட்டுவலி குணமாகும்.
- பிரண்டைச்சாற்றில் மாசிக்காய் 3 கிராம், குங்கிலியம் 3 கிராம் சேர்த்து அரைத்து பட்டாணியளவு இருவேளை சாப்பிட மூலச்சூடு, வெட்டைச்சூடு குணமாகும்.
- பிரண்டைக்கீரையை இஞ்சி, பூண்டு சேர்த்து துவையல்செய்து சாப்பிட பித்தமயக்கம் தீரும்

#### 18. புளி

- புளியந்துளிரை பருப்புடன் சேர்த்துக் கடைந்து உண்ணலாம்.
- இதனைத் துவையல் செய்தும், கூட்டுச்செய்தும் பயன்படுத்தலாம். பித்தவாந்தி, குமட்டல் தணியும்.
- புளியம்பூவுடன் காரம், உப்பு சேர்த்து துவையல்செய்து உண்ண நீர்க்கடுப்பு, மூலச்சூடு தணியும்.
- பூவை சிறிது நெய்விட்டு வதக்கி துவையல் செய்து உண்ண பித்தநோய், சுவையின்மை தீரும்.



### 19. வருங்காயம்

- இதனுடன் உழுந்து சேர்த்து, பொடித்து, தீயிலிட்டுப் புகைத்த புகையை உட்செலுத்த இரைப்பு, உப்பிசம் தணியும்.
- பெருங்காயத்தை உணவில் சேர்த்து சமைத்து, சாப்பிட்டால் வாதநோய், வயிற்றுநோய், யோணிநோய், அஜீரணம், குடற்பூச்சி, பல்நோய், மார்பு தொடர்பான நோய்கள், குன்மம் குடைச்சல், சளிப்பிடிப்பு ஆகிய பிணிகளை அகற்றும்.

### 20. பேய்ப்புடோல்

- காய்ச்சலுக்கு பயன்படும் சித்தமருத்துவ மூலிகைகளில் ஒன்று.
- கைப்புச் சுவைமிக்கதுடன், இலகுத்தன்மையுடையது.
- இதயத்திற்கு நன்மைதரும்.
- இதனால் விந்துப்பெருக்கமும் காணப்படும்.
- அத்துடன் சமிபாட்டுக்குத் தேவையான ஜாடராக்கினியை வளர்க்கும்.

### 21. வான்னாங்காணி

- இவ்விலையை மட்டும் ஆய்ந்து, பசுவின் வெண்ணெய் சேர்த்து, உப்பில்லாமல் வேகவைத்து அதில் தேங்காய்த்துருவலை சேர்த்து தினம் உணவுடன் உண்டுவரலாம். இதன்படி 2 மாதம் வரையிலுமாவது சாப்பிட்டுவந்தால் கண்ணோய் அனைத்தும், அதாவது பார்வைமங்கல், நீர்வடிதல், கண்ணெரிச்சல் போன்றவை குணமாகும். தொடர்ந்து உண்டுவந்தால் பகலில் நக்ஷத்திரங்களைக் காணலாம் என்று சித்தர்கள் கூறுகின்றனர்.

### 22. மஞ்சள்

- சிறிது மஞ்சள்பொடியையும், சுண்ணாம்பையும் கலந்து பற்றுப்போல போட்டுவந்தால் நகச்சுற்று குணமாகும்.
- பச்சையரிசியைச்சமைத்து, மஞ்சட்பொடி, சுண்ணாம்பு சேர்த்து அரைத்து, பற்றாகப் போட்டாலும் நகச்சுற்று குணமாகும்.

### 23. மிளகு

- பெண்களில் மாதவிலக்கு காலங்களில் ஏற்படும் வயிற்றுவலிக்கு 20மிளகு, 4 வெள்ளைப்பூண்டுபற்கள், உத்தமகாணி இலைக்கொழுந்து 5, இவைகளை அம்மியில் வைத்து, சிறிது நீர்தெளித்து, விழுதாகு மட்டும் நன்றாக அரைக்கவேண்டும்.
- மாதவிடாயில் முதல்நாளில் பெண்கள் இந்தவிழுதினை உட்கொண்டு, சிறிது வெண்ணீர் அருந்த வேண்டும். இதே மருந்தை 3 நாட்கள் அன்றாடம் தயார்செய்து சாப்பிட மேற்படி வயிற்றுவலி அகலும்.

### 24. முகட்டை

- இதனைக் கீரையாக வறுத்தோ அல்லது பச்சடி செய்தோ பயன்படுத்தலாம்.
- வாதநோய்கள், வெள்ளை சாய்தல், தோல்நோய்களுக்கு சிறந்தனவாகும்.

**25. முசுமுசுக்கை**

- முளைக்கீரையுடன் சேர்த்து சமைத்துண்ண சலரோக நோய்கள் வராமற் தடுக்கும்.
- முசுமுசுக்கை இலைச்சாற்றுடன் தேன் கலந்து அருந்த சளி, இருமல் தணியும்.
- முசுமுசுக்கை இலையை அரித்து, வெங்காயம் சேர்த்து நெய்யில் வதக்கி நண்பகல் உணவுடன் சேர்த்து சாப்பிட்டுவர ஆஸ்துமா, சளி, இருமல் குணமாகும்.

**26. முடக்கொத்தான்**

- முடக்கொத்தான் கீரைச்சாற்றில் உளுந்து, கறுப்புள்ளி இரண்டையும் சமவளவு எடுத்து ஊறவைத்து உலர்த்தி, பொடியாக்கி 50 கிராமளவு எடுத்து, சின்னவெங்காயத்தைச் சேர்த்து கஞ்சி காய்ச்சிக் குடிக்க உடல்வலிமை பெறும். என்புகள் பலப்படுவதுடன், வாதநோய்களும் குணமாகும்.

**27. முருங்கை**

- ஆதிநோய்களுக்கும், பிணிகளுக்கும், மூலகாரணமான மலச்சிக்கலை இரண்டே நாளில் தீர்க்கும்.
- கண் ஒளி பெறும்.
- முதுமையை விரட்டி, இளமையை மீட்கும்.
- உடல்அசதி, மூட்டுவலி, சளி, இரத்தவழுத்தம், நீரிழிவுநோய், நரம்புத்தளர்ச்சி போன்றவற்றையும் சீர்படுத்தும்.

**28. முள்ளங்கி**

- முள்ளங்கியை இடித்து, சாறு எடுத்து, சமஅளவு சீனி சேர்த்து, ஏலம், சுக்கு, பொடித்துப்போட்டு சர்பத் பதமாக காய்ச்சி வைத்துக் கொள்ளவும். இதில் ஒரு தேக்கரண்டியளவு எடுத்து, காய்ச்சிய பாலில் கலந்து குழந்தைகளுக்குக் காலை,மாலை கொடுத்து வந்தால் உடல் வளர்ச்சிபெறும். பற்கள், என்பு, நரம்பு வலிமை பெறும். குழந்தைகளுக்கு எளிதில் சீரணமாகும்.

**29. வல்லாரை**

- அறிவைப்பெருக்கும் ஆற்றல் உடையதால் 'சரஸ்வதிக்கீரை' என்ற பெயரும் உண்டு.
- முத்தமிழ் வித்தகர் சுவாமி விபுலானந்தருக்கு வல்லாரையை மிகவும் பிடிக்குமாம்.
- 'நல்லதை விற்று வல்லாரையைத் தின்னு' என்பது பழமொழி.
- தூதுவளை இலையையும், வல்லாரை இலையையும் சமஎடை எடுத்து, உலர்த்திப் பொடித்து சலித்து வைத்துக்கொண்டு சோற்றில் கலந்து, நெய்சேர்த்து பிசைந்துண்ண சளி நீங்கும்.
- வல்லாரை இலையை உலர்த்தி, பொடித்து நெய்யில் பொன்வறுவலாக வறுத்து சமவளவு தேனில் கலந்து லேகியமாக்கி 5 கிராமளவு பாலில் அருந்திவர தொண்டைக்கட்டு, குரற்கம்மல் தீரும். இரத்தம் சுத்தியாகும்.

- வல்லாரை இலையை நெய்யில் வெதுப்பி, வெந்தயத்தில் எடுத்துக்கொள்ள வேண்டும். இதனுடன் இஞ்சி, உப்பு, வெள்ளைப்பூடு சேர்த்து துவையல்செய்து உட்கொள்ள உணவு செரிக்கும், உடம்புவலி தீரும். நரம்புகளை பலப்படுத்தும், மூளை வலிமைபெறும்.

### 30. விடத்தல்

- எள்ளிலும் சிறிய இலையாகும். எள்ளைப் போலவே கல்சியம், இரும்புச்சத்து ஆகியனவையும் செறிந்து காணப்படுகின்றது.
- மாதவிடாய், உயர்இரத்தப்போக்கு, வயிற்று வலிக்கு இவ்விலையை சிறிது துண்டாக்கி, சிவப்புப்பச்சரிசியுடன் சேர்த்துக் கல்லூரலில் போட்டு இடித்து, அந்த மாவைப் பயன்படுத்தி களி கிண்டியோ அல்லது பிட்டு அவித்தோ 7 நாட்கள் சாப்பிட்டுவர இவை தீரும்.

### 31. வெங்காயம்

- நகச்சுற்றுக்கு பழையசோற்றில் ஒரு வெங்காயத்தையும், ஒரு துண்டு பச்சைமஞ்சளையும் நசுக்கி சேர்த்து துணியில் நகத்தைச் சுற்றி தொடர்ந்து 3 நாட்கள் கட்டிவர குணமாகும்.
- சருமத்தில் கட்டிகள் தோன்றினால் வெங்காயத்தைச் சுட்டு அத்துடன் மஞ்சளும், நெய்யும் சேர்த்துப் பிசைந்து சுடவைத்துக் கட்டினால், கட்டிகள் பழுத்து விரைவில் உடைந்துவிடும்.
- பொதுவான இருமலுக்கு 30 மில்.லீற்றர் வெங்காயச்சாற்றை 200மில்.லீற்றர் மோருடன் கலந்து குடிக்க இருமல் குணப்படும்.

### 32. வெந்தயம்

- வெந்தயவிதை வயிற்று உப்புசம், உதடுவெடிப்பு ஆகியனவற்றிற்கு மருந்தாகும்.
- உணவை எளிதில் ஜீரணிக்கச் செய்யும். பசியை உண்டாக்கும்.
- உடற்கூட்டைத் தணிக்கும்.
- ஒரு தேக்கரண்டி வெந்தயத்தை வாயில்போட்டு, ஒரு டம்லர் தயிரோ அல்லது மோரோ குடிக்க வயிற்றுக்கூடு, வயிற்று வலி நீங்கும்.

### கார்த்திகா அருமைநாயகம்

34வது அணி

### உசாத்துணை நூல்கள்

- ✓ குணபாடம் மூலிகையியல் - பாகம் 3, 4  
Dr. திருமதி, விவியன் சத்தியசீலன்  
சிரேஷ்ட விரிவுரையாளர்  
சித்த மருத்துவ அலகு  
யாழ் பல்கலைக்கழகம்.

## வெற்றி உன்வசம்

திமிர்கொள் உன்னால் முடியுமென  
தெளிவும் துணிவும் உன்னோடு இருந்தால்  
இந்த உலகம்  
உன் காலடி மண்ணோடு இருக்கும்  
வீழ்வதும், புதையுண்டு போவதும்  
தோல்வி அல்ல

வாழ்வு ஒரு வரம் அதில்  
பிரச்சினை என்பது நிரந்தரம்  
என்ன நடந்தாலும், வேண்டியதை எண்ணு  
அது கிடைக்குமா என்ற கேள்வி  
உன்னை சிதைக்கும்

உளி இல்லாமல் கல் சிலையாவது இல்லை  
முயற்சி இல்லாமல் வாழ்வில் வெற்றியில்லை  
வருந்தாதே எதை இழந்தாலும்  
அது இன்னொரு வடிவில் வந்துசேரும்.

வலிகள் இல்லாமல்  
வழிகள் இல்லை  
வாழ்ந்து காட்டு!

**Miss. M.R.F.Jumana**

34<sup>th</sup> BSMS

## நாவற்பழம் நாவைச் சூட்ட பின்னர்....

முருகனுக்கும், ஔவையாருக்குமிடையில் நடந்த நாவற்பழக் கதையின் பின்னர், 'செந்தமிழ்ச் செல்வியே! உனது அமிழ்தினும் இனிய பாடல்களைக் கேட்கவே இவ்வாறு செய்தேன். கற்றது கைம்மண்ணளவு கல்லாதது உலகளவு என்று நீயே பாடியிருக்கின்றாய். ஆகவே வருந்தற்க. அம்மையே இவ்வுலகில் கொடியது யாது? அரியது யாது? இனியது யாது? பெரியது யாது? என்பதனை விளக்கிக் கூறுவாயாக' என்றான் முருகன். முருகன் கொடுத்த நான்கு வினாக்களுக்கு முதாட்டி அகவற்பாக்கள் மூலம் இனிதே விடை பகர்ந்தார்.

### மிகவும் கொடியது

கொடியது கேட்கின் நெடிய வெவ்வேலாய்  
கொடிது, கொடிது வறுமை கொடிது  
அதனினும் கொடிது இளமையில் வறுமை  
அதனினும் கொடிது ஆற்றொணாக் கொடுநோய்  
அதனினும் கொடிது அன்பிலாப் பெண்டிர்  
அதனினும் கொடிது இன்புற அவர்கையால் உண்பது தானே!

### பொழிப்புரை:

நீண்ட வெப்பம் பொருந்திய வேலாயுதத்தை உடையவனே! உலகில் மிகக் கொடுமையானது எதுவென்று கேட்டால், வறுமையே கொடியவற்றுள் கொடியது. அதைப் பார்க்கினும் கொடுமையானது, இளமைப்பருவத்தில் வருகின்ற கொடுமையே! அதை விடவும் கொடியது தாங்கமுடியாத வியாதியாகும். அதைப் பார்க்கினும் மிகவும் கொடியது நேசமில்லா மனையாளாகும். அதைப் பார்க்கினும் தீயது அவர்கள் கையால் இடப்பட்ட உணவை விரும்பி உண்பதேயாகும். அன்பிலாப் பெண்டிர் இடும் உணவு மிகமிகக் கொடியது என்கிறார் ஔவையார்.

### மிகஅரியது

அரியது கேட்கின் வரிவடி வேலோய்  
அரிதரிது மானிட ராத லரிது  
மானிட ராயினுங் கூன் குருடு செவிடு  
பேடு நீங்கிப் பிறத்த லரிது  
ஞானமுங் கல்வியும் நயத்த லரிது  
ஞானமுங் கல்வியும் நயந்த காலையும்  
தானமும் தவமும் தாம்செயல் அரிது  
தானமும் தவமும் தாம்செய்வ ராயின்  
வானவர் நாடு வழி திறந்திடுமே!



பொழிப்புரை :

அழகிய வேலாயுதத்தை உடையவனே! இந்த உலகில் அரியது எது எனக் கேட்டால். மானிடராகப் பிறப்பதே அரிதாகும். அதிலும் கூனாக, குருடாக, செவிடாக, பேடியாக இல்லாமற் பிறப்பது அரிதாகும். பேடிஇல்லாமல் ஆண்மையுள்ளவனாகப் பிறந்தாலும் அவன் அறிவையும், நூற்படிப்பையும் விரும்புவனாய் இருத்தல் அரிதாகும். அறிவையும், படிப்பையும் விரும்புவனாயிருந்தாலும் தானமும், தவமும் செய்வது அரிதாகும். அவ்வாறு அவன் செய்வானாயின் வானவர் நாடு அவனுக்கு வழிதிறந்திருக்குமே!

### மிக இனியது

இனியது கேட்கின் தனிநெடு வேலோய்  
இனிது இனிது ஏகாந்தம் இனிது  
அதனினும் இனிது ஆதியைத் தொழுதல்  
அதனினும் இனிது அறிவினர்ச் சேர்தல்  
அதனினும் இனிது அறிவுள்ளோரைக்  
கனவிலும் நனவிலும் காண்பது தானே!

பொழிப்புரை :

ஒப்பற்ற நீண்ட வேலாயுதத்தை உடையவனே! இன்பந் தருவது யாதென்று கேட்டால் இனியவற்றுள் இனியது பிறர் தொந்தரவின்றித்தனியே இருப்பது. அதைப் பார்க்கினும் இனியது முதல்வனாகிய கடவுளைத் தொழுதலாகும். அறிவுடையோர் களைப் போய்ச் சேருதல் அதனினும் பார்க்க இனியதாகும். அறிவுள்ளவர்களைக் கனவிலும், அது அல்லாத நேரங்களிலும் பழகிக் காண்பது அதைப் பார்க்கிலும் இன்பந் தருவதாகும்.

### மிகவும் வரியது

பெரியது கேட்கின் எரிதவழ் வேலோய்  
பெரிது பெரிது புவனம் பெரிது  
புவனமோ நான்முகன் படைப்பு  
நான்முகன் கரியமால் உந்தியில் வந்தோன்  
கரியமாலோ அலைகடல் துயின்றோன்  
அலைகடல் குறுமுனி அங்கையில் அடக்கம்  
குறுமுனியோ கலசத்தில் பிறந்தோன்  
கலசமோ புவியில் சிறுமண்  
புவியோ அரவினுக்கு ஒரு தலைப் பாரம்  
அரவோ, உமையவள் சிறுவிரல் மோதிரம்  
உமையோ இறையவர் பாகத்தொடுக்கம்  
இறைவரோ தொண்டருள்ளத் தொடுக்கம்  
தொண்டர்தம் பெருமை சொல்லவும் பெரிதே.

பொழிப்புரை :

வெப்பம் பொருந்திய வேலை உடையவரே! பெரிய பொருள் யாதென்று கேட்டால், உலகிலுள்ள பெரிய பெரிய பொருள்களைப் பார்க்கிலும் உலகமேமிகப் பெரியது. உலகமோ பிரம்மனால் படைக்கப்பட்ட பொருளாகும். பிரம்மனோ கரிய நிறமுடைய திருமாலின் உந்திக் கமலத்தில் வந்தோன். அத் திருமாலோ அலைகளையுடைய திருப்பாற்கடலில் பள்ளிகொண்டவன். அலைகடலோ அகத்தியரின் உள்ளங்கையில் அடங்கிவிடுவது. அகத்தியரோ கும்பத்தில் நின்று தோன்றியவர். கும்பமோ பூமியிலுள்ள சிறிய அளவுள்ள மண்ணாலானது. பூமியோ ஆதிசேடனாகிய பாம்புக்குத் தலையிலுள்ள ஒரு சுமையாகும். பாம்போ உமையம்மை சிறுவிரலில் தரிக்கப்பட்ட கணையாழியாகும். உமாதேவியோ கடவுளாகிய சிவபிரானின் இடது பாகத்தில் அடங்கியிருப்பவர். கடவுளோ அடியாருடைய இதயத்தில் அடங்கி நிற்பவர். ஆதலால் அடியார்களுடைய மனமே மிகவும் பெரியது என்றார் ஓளவையார்.

**திரு. வர்ணகுலசிங்கம் பிரவீன்**

34ஆம் அணி

**உசாத்துணை நூல்**

- ✓ அமுதக்கனி தந்த ஓளவையார்  
இலக்கியவித்தகர் த.துரைசிங்கம்  
உமா பதிப்பகம், முதல் பதிப்பு 2003  
காலி வீதி, கொழும்பு.

- நல்லமுடிவுகள் அனுபவத்திலிருந்து பிறக்கின்றன. ஆனால் அனுபவமோ தவறான முடிவுகளில் இருந்து கிடைக்கிறது.

- பில்கேட்ஸ்

## தீருக்குறளில் வள்ளுவரின் வாய்மொழிகள்

- 1) நண்பர்களுக்கு தீமை செய்வதைக் காட்டிலும் கொடியது பிறர் முன்வீணாகப் பேசித் திரிவதாகும்.
- 2) ஒருவன், தன் வறுமையைப் போக்கிக் கொள்ள பிறருக்கு தீமை செய்யக் கூடாது, அவ்வாறு செய்வானாயின் முன்னிலும் வறுமையில் வாடுவான்.
- 3) இல்லாதவர்களுக்கு கொடுத்து உதவி செய்வதே ஈகை எனப்படும். மற்றவர்க்கு கொடுப்பதெல்லாம் பயனை எதிர்பார்த்து செய்வதாகும்.
- 4) புலால் ஒரு உடம்பின் புண் என்ற இழி நிலையை உணர்ந்தால், புலாலை எவரும் உண்ணார்.
- 5) தான் குற்றமென அறிந்தும் அதனைச் செய்பவனிடம் வானம் போல் உயர்ந்த தவ வலிமை இருந்தும் என்ன பயன்?
- 6) பொய் கூறுவதனால் தூய நன்மை உண்டாகுமானால், அப்பொய்யும், மெய்யெனக் கொள்வது நன்மை.
- 7) வாய்மை எனப் போற்றப்படுவது, எவரும், எந்த உயிர்க்கும் தீங்கில்லாத சொற்களைக் கூறுதலாகும்.
- 8) ஒருவன் கோபம் பலிக்கக் கூடிய இடத்தில் தன் கோபத்தை அடக்கவேண்டும். பலிக்காத இடத்தில் அடக்குவதும், அடக்காமல் இருப்பதும், ஒன்றே.
- 9) சினம் வலியவர் மீது கொண்டால் தனக்கே தீமை என்றும், தன்னை விட மெலியவர் மீது கொண்டால் அதைவிடத் தீமை பெரிதில்லை என அறிந்து நடக்க வேண்டும்.
- 10) தீங்கு செய்தவரை தண்டிப்பது என்பது, அவர் வெட்கி தலை குனியும் படியாக அவருக்கு நன்மை செய்வதே ஆகும்.
- 11) ஒருவனிடம் பெரும் செல்வம் உண்டாகி, அழிவது, கூத்தாடுவதை பார்க்க மக்கள் கூடிக்கலைவது போன்றது.
- 12) யார் எந்தெந்த பொருளில் ஆசையை துறந்தாரோ, அவர்க்கு அந்தந்த பொருளினால் துன்பமில்லை.
- 13) பெண்ணாசை, கோபம், அறியாமை மூன்றுமழிந்து வாழ்ந்தால் துன்பங்கள் வராது ஒழியும்.
- 14) ஒரு கோடி செல்வமிருப்பினும் ஒருவனுக்கு விதிப்பயன் இல்லையேல் அனுபவிக்க இயலாது.
- 15) கற்றவரே கண்ணுடையவர், கற்காதவர் முகத்தில் உள்ள கண்கள் புண்கள் போன்றது. அது கல்லுக்கு ஒப்பானதாகும்.
- 16) அறிவுச் சிறப்புக்கு ஏதுவான நூல்களை கல்லாது அவையேறுதல், விளையாடும் இடமின்றி காய் உருட்டுவது போலாகும்.
- 17) கற்றவர் முன் பேசாது இருப்பின் கல்லாதவரும் மிக நல்லவரே.
- 18) உயர்குடியில் பிறந்த கல்லாதவர் தாழ்குடியில் பிறந்தகற்றவருக்குடாக மாட்டார்.



- 19) ஆராய்ந்து உணர்ந்து நிறைந்த கேள்வி அறிவுடையவர் தவறிக் கூட அறிவில்லாதவற்றை பேச மாட்டார்.
- 20) தன் விருப்பங்களை பிறர் அறியாமல் வாழ்ந்தால் பகைவர்களின் சூழ்ச்சிகள் பயன்படாது.
- 21) அறமும், முதிர்ந்த அறிவும் உள்ளவரது நட்பையே தேர்ந்தெடுத்துக் கொள்ள வேண்டும்.
- 22) நல்லவரின் நட்பை கைவிடுவது, பலரைப் பகைத்துக் கொள்வதை விட தீமையுடையதாகும்.
- 23) மனிதர்க்கு மனத்தினால் உணர்ச்சி உண்டு. அவன் சேர்கின்ற கூட்டத்தைப் பொறுத்து மதிப்பு உண்டாம்.
- 24) ஒருசெயலை செய்ய முன்பாக அதனால் ஆவதையும், அழிவதையும், அதனால் வரும் ஆதாயத்தையும் ஆராய்ந்து செய்ய வேண்டும்.
- 25) எதிரியின் வலியை அறியாதவனும், சமாதானமாகப் போகத் தெரியாதவனும் , தற்புகழ்ச்சி உடையவனும் உடனே கெடுவான்.
- 26) பகைவரை வெல்லக் கருதுபவன், கிடைப்பதற்கரிய காலம் கிடைக்குமானால், செயற்கரியவற்றை செய்து முடிக்க வேண்டும்.
- 27) வேல் வீரர்களை கொன்ற யானையை சேற்று நிலத்தில் நரி கொன்று விடும்.
- 28) ஒருவன் செல்வம் எல்லாம் இழந்து ஏழ்மை நிலையடைந்த பின்னும், பழைய உறவை பாராட்டும் தன்மை சுற்றத்தாரிடம் உண்டு.
- 29) பெரும் செல்வத்தால் ஏற்படும் இன்பம், மகிழ்ச்சியால் ஏற்படும் மறதி ஆகியவை பெரும் சினத்தை விட தீயனவாகும்.
- 30) நெறிதவறாது ஆட்சி புரியும் மன்னனது நாட்டில் காலம் தவறாமல் மழையும், குறையாது விளைப் பொருளும் ஒருங்கே உண்டாகும்.
- 31) மன்னன் நீதி முறை தவறினால், பருவ மழை தவறி, வானம் பெய்யாது பொய்த்து விடும்.
- 32) கல்வியறிவு அற்றவர்களை, கொடுங்கோல் மன்னன் செயல் புரிய அமர்த்திக் கொள்வான், இவர்களைவிட இப் பூமிக்கு பாரம் வேறில்லை.
- 33) சோம்பலில் வீழ்ந்து, நல்ல முயற்சியை மேற்கொள்ளாதவர் குடும்பம் அழிந்து, குற்றமும் பெருகும்.
- 34) இன்பத்தை விரும்பாது, துன்பத்தை இயல்பு என்று கருதுபவனை துன்பம் வந்தடையாது.
- 35) தாம் கூற வந்த சொல்லை விடவேறில்லை என அறிந்து திறமையாக சொல்லுதல் வேண்டும்.
- 36) கேட்பவரை கவர்ந்தும், கேளாதவரை கேட்கத் தூண்டும் வகையிலும் சொல்வதே சொல் எனப்படும்.
- 37) எத்தகைய செயலை செய்து விட்டோம் என வருந்தும் செயலை செய்தலாகாது. அவ்வாறு செய்து விட்டால், மீண்டும் செய்யாதிருத்தல் நல்லது.

- 38) கடவுளை வணங்காமல், கணவனை வணங்கியெழுபவள் பெய்யெனச் செல்ல மழை பெய்யும்.
- 39) தன்னிறைவுள்ள வளமான நாடே நாடு எனப்படும். பிற நாட்டிடம் உதவி வேண்டும் நாடல்ல.
- 40) தீராத பசியும், நீங்காத நோயும், அழிக்கும் பகையும் இல்லாதிருப்பது நாடு.
- 41) வான் நீரும், மண் நீரும், மலையும், அருவியும், அழியாக் கோட்டையும் நாட்டின் உறுப்புக்களாகும்.

**செல்வி. டிவர்கிதா தட்சணாமூர்த்தி**  
34ஆம் அணி

### **தீனம் ஒரு செவ்வாழை சாப்பிடுவதால் கீடைக்கும் பயன்கள் தெரியுமா?**

- இதில் உள்ள பீட்டாகரோட்டின் கண் நோய்களைக் குணமாக்கும்.
- இதில் உள்ள உயர்தர பொட்டாசியம் சிறுநீரகத்தில் கல் ஏற்படுவதைத் தடுக்கும்.
- விற்றமின் சி அதிகம் உண்டு.
- 50 சதவீதம் நார்ச்சத்து காணப்படுகிறது.
- பல்வலி, பல்லசைவு போன்ற பலவகையான பல் வியாதிகளைப் போக்கும்.
- சொறி, சிரங்கு, தோலில் வெடிப்பு போன்ற சரும வியாதிகளிற்கு சிறந்த நிவாரணம் தரும்.
- நரம்புத் தளர்ச்சியைப் போக்கும்.
- அசீரணக் கோளாறுகளைப் போக்கும்.
- மலச்சிக்கலைப் போக்கும்.
- தொற்று நோய்க் கிருமிகளைக் கொல்லும்.

## ஆளுமை

தனிமனிதன்



எண்ணங்கள், செயற்படும் முறை, நடத்தைகள், பிறருடன் பழகும் முறை, மனப்பான்மைகள், வாழ்க்கைத்தத்துவம், அறிவாற்றல், உணர்ச்சிகள்



ஏற்படும் தனித்தன்மை



ஆளுமை

ஒவ்வொருவருக்கும் தனித்தனிப்பண்புகள் உண்டு. இப்பண்புகளின் காரணமாக பல்வேறு சூழலிலும் குறிப்பிட்ட நடத்தை வெளிப்படுகின்றது. இந்நடத்தைக் கோலங்கள் ஒருவரின் ஆளுமைத் தன்மையை வெளிப்படுத்துகின்றன.

ஆளுமை என்றால் என்ன, என்பது ஒருவர் எழுப்பக்கூடிய மிகக்கடினமான வினாக்களில் ஒன்று. தமக்கிடையே சிலசில பொதுப்பண்புகளைக் கொண்டிருந்தாலுங் கூட இதுவரையில் ஏறத்தாழ 24 வெவ்வேறு ஆளுமைக்கொள்கைகள் வெளியிடப் பட்டுள்ளன. உளவியலில் ஆளுமை என்பது ஒரு தனிப்பட்ட துறையாகவே வளர்ந்து வருகின்றது. ஆளுமை பற்றி ஏற்கனவே அறியப்பட்ட அல்லது ஏற்றுக்கொள்ளப்பட்ட விடயங்களைக் கற்கவே ஒருவருக்கு நீண்டகாலம் தேவைப்படும். அதேசமயத்தில் அதுபற்றி இன்னும் அறியப்படாத அல்லது தெளிவுபடுத்தப்படாத பகுதிகள் நிறையவே இருக்கின்றன.

ஆங்கிலத்தில் ஆளுமையைக் குறிக்கும் சொல், "Personality" என்பதாகும். அச்சொல், இலத்தீன் மொழியிலுள்ள persona என்பதிலிருந்து வந்ததாகும். அக்காலத்தில், நாடக மேடையில் நடிப்பவர்கள் தாங்கள் ஏற்றிடும் பாத்திரத்தின் இயல்பிற்கு தகுந்தபடி ஒரு முகமூடியை அணிந்து தோன்றினர். இத்தகைய முகமூடியைக் குறிக்கும் சொல்லான, persona என்னும் சொல்லிலிருந்து, ஆளுமையைக் குறிக்கும் personality என்னும் சொல் உருவானது. ஆகவே, ஆளுமை என்பதன் பண்டைய பொருள், 'ஒருவரின் பண்புகளைக் குறிக்கும் வெளித்தோற்றம்' என்பதாக இருந்தது. தற்காலத்தில் இச்சொல் விரிவான பொருளைப்பெற்று, ஒருமனிதனின் சீரான தனிப்பட்ட நடத்தை முறையை குறிப்பதாயிற்று.

ஆளுமையியல் இன்று மனிதவாழ்வு பற்றியும், அந்த வாழ்வுப்பாதையைப் பாதிக்கும் காரணிகள் பற்றியும் தனிமனித ஆளுமை, வேறுபாடுகள் மற்றும் ஆளுமைவகைகள் பற்றியும் ஆய்வு செய்கின்றது.

ஆளுமை என்றசொல் உளவியலுக்கு பலதுறைகளுக்கு சொந்தமான சொல்லாகிவிட்டது. ஆளுமைக்கு வரைவிலக்கணம் கூறுவதற்கு, சிலசமயங்களில் சிக்கலான கணித வாய்ப்பாடுகள் பயன்படுகின்றன. ஆயினும், பொதுவாக ஆளுமை என்பது ஒருவரின் ஆற்றல்கள், நம்பிக்கைகள், மனப்பாங்குகள், கொள்கைகள், பழக்கவழக்கங்கள், உணர்ச்சித்தூண்டல் மனோநிலைகள், அவரிடத்தில் செயற்படும் சக்திமட்டங்கள், ஆகிய அனைத்தையும் உள்ளடக்கிய ஒரு சொல்லாகவே கருதப்படுகின்றது.

ஆளுமைக்கொள்கைகள் எல்லாவற்றுக்குமடியில் மூன்றுபிரதான கேள்விகள் இருக்கின்றன.

- மனிதன் வெளியுலக யதார்த்தத்தினால் வடிவமைக்கப்படுகின்றானா?
- மனிதன் தன் அகவுலக யதார்த்தத்தினால் வடிவமைக்கப்படுகின்றானா?
- மனிதன் தன் அகவுலகு, வெளியுலகை தானே மாற்றி அமைத்துக்கொள்கின்றானா?

சிக்மன் புரொயிட் என்பவரின் கருத்துப்படி, அக, புற யதார்த்த நிலைமைகளே மனிதனை உருவாக்குகின்றன. பாலியல் உந்தல், வன்முறை உந்தல், இரக்கம் கலைதல் ஆகிய மனிதத் தேவைகளே மத்திய மனித ஆளுமையைத் தீர்மானிக்கும் காரணிகளாக இருப்பதை அவர்பார்த்தார். இந்தக்கருத்தில் புரொயிட்டை ஏற்றுக் கொண்டவர்களாக அன்னபுரொயிட், ஹெட்மன், உவைற், யுங்அட்லர், ஹோணி, சுலைவன், எரிக்சன், புரோம் ஆகியோர் இருந்தாலும் மனித ஆளுமையைத் தீர்மானிக்கும் முக்கிய உந்தல் எது என்பதில் இவர்கள் ஆளுக்காள் வேறுபட்டனர்.

பாலியல் உந்தல், வன்முறை உந்தல் ஆகியவற்றோடு நல்லமுறையில் அமையும் மனிதஉறவுத் தேவையும் மனித ஆளுமையை நிர்ணயிப்பதாக அன்னபுரொயிட் சொன்னார். வாழ்க்கைச்சூழலுக்கு இயைபாதல் என்ற தேவையே மனித ஆளுமையை உருவாக்குகின்றது என்று ஹெட்மன் நினைத்தார். தன்னை முழுமையான அல்லது நிறைவுள்ள மனிதனாக்குதல் என்ற உந்தலே அவனை உருவாக்குவதாக அட்லர் கருதினார். உண்மையான மனிதன் தன்னை முழுமையாக வளர்த்தல் என்ற தேவையே ஆளுமையின் அடிப்படை என்று ஹோணி எண்ணினார். இறுக்கத்திலிருந்து விடுபடும் சுதந்திரத்திற்கான தேவையே இந்த ஆளுமை உருவாக்கம் என்பது சுலைவானின் கருத்து. சுதந்திரப் படைப்பாக்க முயற்சிக்கான தேடலும், தனது அழியாத தன்மையை முகங்கொள்ளும் தைரியமும் ஒருவரின் ஆளுமைக்கு வழிகாட்டும் பாதைகள் என்றார் புரொம்.

உலகின் புறநிலைமைகளே ஒருமனிதனின் நடத்தையைத் தீர்மானிக்கின்றன என்ற கருத்தில் ஈசெங், ஸ்கின்னர் ஆகியோர் உறுதியாக இருந்தனர். பிள்ளைகளின் வளர்ச்சிக்கு ஆதாரமான அடிப்படை அலகு குடும்பம். அவர்களோடு நீண்டநாள் நிலைத்து உறவுவளர்ப்பதும், குடும்பமாக இருப்பதால் பிள்ளைகளின் முதன்மைச் சமூகமயமாக்கல் நிலையமாக கருதப்படுவதும் அதுவே! ஒரு குழந்தையின் உடல், உள, சமூக, ஆன்மீக, புலனுணர்வு, தசைஇயக்க, அறிகை உணர்ச்சிசார் விருத்தி யாவும் குடும்பத்திலேயே ஆரம்பமாகின்றது.

மாஸ்லோ கருதுகின்றார், பிள்ளைகளின் தேவைகளான உணவு, நீர், ஒக்சிஜன், நித்திரை, அன்பு, காப்பு, கணிப்பு, புலன்தூண்டல் யாவும் குடும்பத்திலிருந்தே முதலில்

கிடைக்கவேண்டும். இன்னொரு மனிதருடைய நடத்தையில் நாம் எவ்வாறு செல்வாக்கு செலுத்துகின்றோம் என்பதைக் கற்றுக்கொள்வது குடும்பத்திலிருந்துதான். தாய்மொழி, பல்வேறு திறன்கள், சமூக விழுமியங்கள், ஒழுக்கப்பண்புகள், கலாச்சாரம், ஆகியவையும் குடும்பத்திலே கற்றுக்கொள்ளப்படுகின்றன. எனவே ஆளுமை வளர்வதற்கான முதல்முக்கிய அடிப்படைக்களம் குடும்பமே!

உளவியலைப் பொறுத்தவரையில் ஆளுமை என்பதற்கு மிகப்பரந்த பொருளைக்கொண்ட வரைவிலக்கணங்கள் கொடுக்கப்படுகின்றன.

- ஆளுமை என்பது ஏதோ ஒரு சமுதாய சந்தர்ப்ப சூழ்நிலையில் ஒருவர் துலங்கும்போது அவர் வெளிப்படுத்தும் உடல், உளச் செயற்பாடுகளாகும். (சிரில்பேட்-பிரித்தானியா)
- சூழலுக்கான ஒருதனிப்பட்டவரின் சீராக்கத்தை அல்லது பொருத்தப்பாட்டைத் தீர்மானிக்கும் நடத்தைப் போக்குகளினதும், சிந்தனை முறைகளினதும் சினைப்பே ஆளுமையாகும் (என்ரஸ்ட் உறில்கார்ட்)
- ஆளுமையானது ஒருவரின் பண்புகளின் தனித்தன்மை வாய்ந்த அமைப்பாகும்.(கில்பேர்ட்)
- சமூக முக்கியத்துவமுள்ள மாற்றம்பெறாத பழக்கங்களின் தொகுப்பே ஆளுமை. (குத்ரி)
- குறிப்பிட்ட ஒரு வளர்ச்சிநிலையை ஒரு மனிதனிடமுள்ள எல்லாப்பண்புகளின் ஒழுங்கமைப்பு, அவனது அப்போதய ஆளுமையாகும்.(வாரன்)
- தனது வளர்ச்சியின் சிறப்புக் காரணங்களின் விளைவாக ஒருவன் பெற்றுள்ள தனிப்பட்ட நடத்தை முறைகள் அவனது ஆளுமையாகும்.

என்பன ஆளுமையானவர்கள் குறிப்பிடும் பெறுமதிமிக்க வரைவிலக்கணங்களாகும்.

பொதுவாக ஆளுமை என்பது,“உளத்திறன் பெற்றுள்ள மனிதனுக்கும், அவன் வாழ்ந்து, வளரும் சூழ்நிலைக்குமிடையே நிகழும் இடைவினையின் விளைவாக எழும் தனித்தன்மையே!” ஆளுமை எனலாம்.

### செல்வி கார்த்திகா அருமைநாயகம்

34ஆம் அணி

### உசாத்துணை நூல்

- கூர்மதி 2016 மலர் 09  
தேசிய மொழிகள் மற்றும் மானுடவியல் பிரிவு, தமிழ் மொழி அலகு, கல்வி அமைச்சு.

## பஞ்சஜன்யக் கோட்டை

வைபவ், கிருஷ்ணா, தீபக், ராஜ் நால்வரும் பள்ளிப்பருவத்தில் இருந்தே ஒன்றாகப் படித்தவர்கள். தற்போது வைபவ் புகழ் பெற்ற தனியார் கம்பனி ஒன்றின் முகாமையாளர். கிருஷ்ணா சட்டத்துறை மாணவன். தீபக் பொறியியலாளர். ராஜ் மருத்துவப்பீட இறுதிவருட மாணவன். நால்வரும் இணைபிரியாத நண்பர்கள். வருடத்தில் ஒருமுறையாவது நால்வரும் சந்தித்துக் கொள்வது வழக்கம்.

இம்முறையும் சித்திரைமாத விடுமுறையினுள் சந்தித்துக் கொள்ளத் தீர்மானித்துக் காத்திருந்தனர். விடுமுறைநாளும் வந்தது. வாழ்க்கைக்கே விடுதலை கிடைத்தாற்போல் சந்தோசமாக வந்த நண்பர்கள் ஒருவாறாக வைபவ்வின் வீட்டில் ஒன்று கூடுகின்றனர். நீண்ட கால விடுமுறை என்பதால் வைபவ் வசிக்கும் நகரத்தில் இருந்து சற்றுத் தொலைவில் அமைந்திருந்த 'வால்மீகிநகர்' கிராமத்தைச் சுற்றிப்பார்க்க ஆவல் கொண்டு காரில் புறப்படுகின்றனர். சந்தோசமாக 6 நாட்கள் கழிந்தன. இழந்த சந்தோசங்களை மீண்டும் பெற்றுது போன்ற திருப்தியுடன் தங்கள் பயணத்தை முடித்துக்கொண்டு மாலை 5 மணியளவில் வீடு திரும்புவதற்காக காரில் ஏறுகின்றனர். வரும் வழியில் ஒரு அடர்ந்த காட்டுப்பகுதியை நெருங்குகின்றனர். திடீரென நினைவு வந்தவனாக வைபவ்,

"ஹே.....மச்சான், எங்க தாத்தா, பாட்டியோட அம்மா, அப்பா பரம்பரை பரம்பரையா வாழ்ந்த வீடு இங்க இருந்து கொஞ்ச தூரத்தில்தான்டா இருக்கு. அங்க பேய் நடமாட்டம் இருக்கிறதா புரளிய வேற கிளப்புறாங்க. அப்படி என்ன தான் இருக்கு என்று போய் பாத்திருவோமே!" எனக் கேட்கிறான்.

"ஆமாடா...சூப்பர் பிளான். இப்படி ஒரு த்ரில் ஆன பயணம் எப்பவும் போனதில்ல. வாங்கடா போகலாம்." என்று ஆவலுடன் ராஜ் கூற, தீபக் பெயரைப் போலவே 'பக்' என அதிர்ச்சி அடைகிறான்.

அப்படி இருந்தவனை மற்ற மூவரும் விடுவதாக இல்லை. அவனை சமாதானப்படுத்திக் கொண்டு நால்வரும் புறப்படுகின்றனர். அவர்கள் எதிர்பார்த்த "பஞ்சஜன்யக் கோட்டை" ஐ நோக்கி அவர்களின் கார் விரைகிறது. மாலை 5.30 மணியளவில் அவர்கள் செல்லும் வழியில் இருந்த தூசுகள் படிந்திருந்த பெயர்ப்பலகையைக் கொண்டு அவர்கள் எதிர்பார்த்து வந்த பங்களாவை அடையாளம் கண்டு கொண்டனர். நுழைவாயின் அருகே நின்றிருந்த வீட்டு பராமரிப்பாளனிடம் தன்னை அறிமுகப்படுத்திய வைபவ் நண்பர்களையும் அறிமுகம் செய்து கொண்டு உள்ளே செல்கின்றான். தாங்கள் அன்று இரவு அங்கேயே தங்கப்போவதாகவீட்டுபராமரிப்பாளன் கணேஷிடம் கூற உடனே அவர் திகைத்து 'நானே இரவில் இங்கு தங்குவதில்லை, வெளியில் உள்ள குடிசையில் தான் தங்குவேன்' என கூறியதோடு அங்கு பல அமானுஸ்ய சம்பவங்கள் நடப்பதாகவும் இரவு நேரங்களில் அடிக்கடி மின் வெட்டுக்கள் ஏற்படுவதாக விளக்கியும் அவர்கள் தங்கள் முடிவை மாற்றுவதாக இல்லை.

நடப்பது நடக்கட்டும் என்று சலித்துக் கொண்டு அரைமனதோடு சம்மதித்தவர் 'சரிப்பா..... நீங்க கொஞ்ச நேரம் ஓய்வெடுங்க. நான் சாப்பாடு ரெடி பண்ணிட்டு வாறன்' எனக் கூறிச் செல்கின்றார்.

உள்ளே வந்த நண்பர்கள் அரண்மனையைச் சுற்றிப்பார்த்து பிரமித்துக் கொண்டிருந்த நேரம் கணேஷ் 'சாப்பாடு ரெடி தம்பி...' என்று கூறிய சத்தம் கேட்டு பிரமிப்பில் இருந்து மீண்டனர். களைப்பாக இருந்ததால் மிக விரைவாக இரவு உணவை முடித்துக் கொண்டு இளைப்பாற...கணேஷ், "தம்பி மாடிப் பக்கம் மட்டும் போயிராதிங்கப்பா.." என எச்சரித்து விட்டுச் செல்கின்றார்.

அவர் செல்லும் வரை காத்திருந்த நண்பர்கள் ஆவலை அடக்க முடியாதவர்களாக முதலாம் மாடியை நோக்கி விரைகின்றனர். அங்கே இருந்த ஓடையின் முடிவில் இருந்த பெரிய படுக்கை அறையின் கதவை திறந்தபடி ஏதோ யோசனையில் நின்றிருந்த நண்பர்களை அழைக்கிறான் வைபவ். அறையினுள் சென்று நால்வரும் கதவை மூடிக்கொண்டு நிலத்தில் அமர்கின்றனர். அடுத்த நொடி மின்குமிழ் அணைகிறது. அறை முழுதும் கும்மிருட்டு. சலித்துக் கொண்டே அருகில் இருந்த விளக்கை கொளுத்தி நடுவில் வைக்கின்றான் கிருஷ்ணா. தீபக்கை பயமுறுத்துவதற்காக அவனின் காலை பிடித்து இழுப்பதும் கைகளில் சுரண்டுவதுமாக சிறு சேட்டைகளும் நிகழ்கிறது. அவ்வாறாக பொழுது கழிகிறது. திடீரென மயான அமைதி நிலவுகிறது.

“டேய் தீபக்...என் உடம்பெல்லாம் சிலிர்க்குதுடா.. என்னமோ ஆகுது” என பதறியபடி அங்கிருந்த தீபக்கின் கையைப் பற்றிக் கொள்கிறான் கிருஷ்ணா.

“ஆமாடா.. எனக்கும் ஏ...தோ செய்துடா...” என தளதளத்த குரலில் கூறுகிறான் தீபக்.”

“ஷ்ஷ்ஷ்....அமைதியா இருங்கடா” என ராஜ் கூற நால்வரும் ஒருவர் ஒருவரின் கையைப் பற்றிக் கொண்டு கண்களை இறுக்கி மூடிக்கொண்டு அமைதியாக உட்கார்ந்து இருக்கின்றனர். படிக்கட்டில் இருந்துயாரோ இறங்கிச் செல்வது போன்று காலடிச்சத்தம் கேட்க என்னவாக இருக்கும் என்பதை அறிந்துகொள்ளும் எண்ணத்தில் கதவைத் திறந்து படிக்கட்டை நோக்கி தன் கையடக்க தொலைபேசியின் விளக்கை செயற்படுத்தி படிக்கட்டை நோக்கி வெளிச்சத்தை படரவிடுகிறான் ராஜ். காலடிச்சத்தம் சட்டென நிறுத்தப்படுகிறது. காற்றின் ஒலி மெதுவாக படர்கிறது. திடீரென 'சடசட' என்று விரைவான காலடிச்சத்தம்.

“அது நம்மள நோக்கித்தான்டா வருது...ஐயோ” என அலறியபடி கதவை பட்டென்று மூடிவிட்டு விளக்கை அணைக்கிறான் ராஜ். நால்வரும் அறையின் மூலையில் பதுங்கியபடி நிற்கின்றனர். அவர்களை நோக்கி வந்த காலடிகள் மீண்டும் வந்தவழியே திரும்பிச் செல்வதை உறுதிப்படுத்திக் கொண்டு ஓடிவந்து மெதுவாக கதவை திறக்கிறான் கிருஷ்ணா.

வெளியே எட்டிப் பார்க்கின்றனர். யாரும் இருப்பதாக தெரியவில்லை. அறையின் கதவை பூட்டிவிட்டு கீழே விரைந்து செல்கின்றனர். இறங்கிவரும் போது ஒரு பெரிய அறையினுள் ஏதோ ஒரு உருவம் நடமாடுவதன் நிழல் சுவரில் தென்படுவதைக் கண்டவைபவ் நண்பர்களை அழைக்க நால்வரும் அவ்வறையினுள் மெதுவாக நுழைகின்றனர். அது வெறும் அறையல்ல. அந்த அரண்மனையின் வாசிகசாலை என்பதை அங்கிருந்த தளபாடங்கள், புத்தக ராக்கைகளை இனங்கண்டு ஊர்ஜிதப்படுத்திக் கொண்டனர். மங்கிய ஒளி, மனதில் பீதி இரண்டும் குடிகொண்டதால் தீபக் தடுமாறியவனாக அங்கிருந்த மரக்கதிரையில் மோதி கீழே விழுகிறான்.

“ஐயோ..அம்மா..” அலறல் சத்தம். சட்டென அவனின் வாயை மூடுகிறான் கிருஷ்ணா.

அவர்கள் கண்ட அந்த உருவத்தை தற்போது தெளிவாக காண்கின்றனர். 60 வயது நிரம்பிய ஒரு ஆண் வீட்டு எஜமான் அணியக்கூடிய விலையுயர்ந்த ஆடை அணிகலன்கள் அணிந்துகொண்டு அங்கிருந்த ஒரு புத்தகராக்கையில் ஏதோ ஒன்றை விரைந்துதேடிக் கொண்டிருந்தது. அது வைபவின் தாத்தாவாக இருக்கவேண்டும். மேலும் ஏதும் பாதிப்பு ஏற்படக்கூடாது என வேண்டிக்கொண்டு நண்பர்கள் நால்வரும் வெளியேவர முயற்சிக்கின்றனர்.

அப்போது தான் அவர்களை குலைநடுங்க வைக்கும் சம்பவம் நிகழ்கிறது. 1900ம் ஆண்டிற்குரிய தனித்துவமான பாணியில் புடவை அணிந்த 80 வயது நிரம்பிய ஒரு மூதாட்டி இவர்களை உற்றுநோக்கியபடி நிற்கிறார். அவள் கண்கள் தீக்கொழுந்து போல எரிகின்றன. கையில் வெள்ளியாலான ஒரு கோல். அரண்மனையே தன் கட்டுப்பாட்டில் இருப்பது போன்ற ஒரு கர்வமான பார்வை அவள் முகத்தில் தெரிகிறது. அனுமதியின்றி அரண்மனையில் நுழைந்த வாலிபர்களை பழி தீர்ப்பது போன்ற வெறியுடன் இவர்களை நோக்கி விரைகிறது அக்கொடூர உருவம்.

கை, கால்கள் தடுமாறித் திக்கித்திணறி விழுந்தடித்துக் கொண்டு வெளியே ஓடுகின்றனர் நால்வரும். வெளியே வந்த அந்த நிமிடம் தடைப்பட்ட மின்சாரம் மீண்டும் அரண்மனையை ஒளியூட்டியது. தங்களை துரத்திய உருவத்தை தேடினர். எங்கும் இல்லை. உயிர் திரும்பியது போன்ற திருப்தியுடன் வெளியே இருந்த ஆலமரத்தின் கீழ் வந்து அமருகின்றனர்.

“முடியலடா...போதும்டா இதுக்குமேல தாங்காது” எனதீபக் புலம்புகிறான்.

திடீரென தண்ணீரில் யாரோ குதிப்பது போன்ற சத்தம் கேட்க திரும்பிப் பார்க்கின்றனர். அவர்களுக்கு பின்னே சற்றுத் தொலைவில் இருந்த கிணற்றிலிருந்து அவ்வொலிகேட்டது. அரண்மனையில் பணிபுரிந்த ஒரு இளம் பெண் கிணற்றில் விழுந்து தற்கொலை செய்ததாக தன் தாய் கூறியது வைபவிற்கு நினைவு வந்தது. இதற்குமேலும் நால்வராலும் அமானுஷ்யங்களை பார்க்கவோ கேட்கவோ முடியவில்லை. அங்கிருந்து



உடனே புறப்படவேண்டும் என்ற சிந்தனையே இருந்தது. ஆயினும் அந்த 'கும்' இருட்டில் எங்கும் செல்ல முடியாது என தெரிந்ததால் ஏதோ பேசி தங்களை சமாதானம் செய்து கொண்டவர்கள் அப்படியே உறங்கிப் போனார்கள்.

காலை 6 மணி ஆனது காபி குடுக்க உள்ளே வந்தகணேஷ் மரத்தடியில் நால்வரும் படுத்திருப்பதைக் கண்டு பதபதைத்து,

“தம்பி...தம்பி..என்னப்பா ஆச்சு? இங்க வந்து படுத்திருக்கிங்க?” என்றார்.

வேற்றுக் கிரகத்திலிருந்து வந்தவர்கள் போல் திடுக்கிட்டு எழுந்தவர்களின் முகத்தில் ஈயாடவில்லை. நடந்ததைக் கூறினர்.

“இதனால் தான் இங்க தங்கவேணாம் என்று சொன்னன்” என்றார் கணேஷ்.












அவர்கள் கண்டதும் கேட்டதும் அனைவரும் கூறக்கேட்டதே ஆனால் அவர்களை மிரட்டிய அந்த 80 வயது பெண்ணை மட்டும் கண்டதாக இதுவரை யாரும் கூறியதில்லை என்று கணேஷ் கூற அனைவருக்கும் மனதில் பெரியகுழப்பம்.

யார் அந்த முதாட்டி? யாருக்கும் தென்படாத அந்த உருவம் இவர்களுக்கு தென்பட்டது ஏன்? இவர்களை விரட்டியது ஏன்? இது என்றும் புரியாத புதிர்.

..முற்றும்..

செல்வி அயிலாஷினி குகதாசன்

32ஆம் அணி

-  நோக்கம் எதுவென்பதை முதலில் தீர்மானி.
-  அதுவே இலக்கு என்பதை உறுதி செய்துகொள்.
-  கையில் பணம் இல்லையே... உடலில் வலு இல்லையே...
-  உதவி செய்ய நண்பர்கள் இல்லையே...
-  என்றெல்லாம் யோசித்து நேரத்தை வீணாக்காதே.
-  எதற்கும் பயப்படாதே...தயங்காதே...!
-  இலக்கை நோக்கி அடியெடுத்து வை.
-  தொடர்ந்து முன்னேறு.
-  சோதனைகள் விலகும். பாதை தெளிவாகும்.
-  நோக்கத்தை அடைந்தே தீருவாய்.
-  அதை யாராலும் தடுக்க முடியாது.

- சுவாமி விவேகானந்தர்

## ஆரோக்கிய வாழ்வில் யோகாவின் பங்கு

யோகம் என்பது 'யுஜ்' என்ற சமஸ்கிருத மொழியில் இருந்து பிறந்தது.

யோகம் - ஒருங்கிணைத்தல், எல்லாவற்றையும் எந்தவித வேறுபாடுமின்றி முழுமைப்படுத்தல், அலையும் மனதை அலையாமல் ஒரு நேர்வழிப்படுத்தும் செயல், ஒரு கலை வடிவம்.

கல்வி பயில்வதற்கு எழுத்து எவ்வளவு இன்றியமையாததோ, அவ்வளவிற்கு யோகம் இன்றியமையாதது யோகாசனம் பயில்வதற்கு ஆகும்.

சித்த மருத்துவ நூல்களில் மிகச் சிறப்புடையதாகக் கருதப்படும் திருமந்திரத்திலே ஆசனங்கள், பிராணாயாமம் மூலம் நோய்களை குணப்படுத்தலாம் என்பதனை பின்வரும் பாடலினால் அறியலாம்.

அஞ்சனம் போன்றுடல் ஐஅறும் அந்தியில்  
வஞ்சக வாதம் அறும் மத்தியானத்தில்  
செஞ்சிறு காலையில் செய்திடில் பித்தமறும்  
நஞ்சறச் சொன்னோம் நரை திரை நாசமே.

மைபோன்ற உடலுக்குள்ளே இருக்கின்ற கபநோய் மாலை காலத்தில் செய்யப்படும் யோகாசனப் பயிற்சியினால் தீரும். நடுப் பகலில் யோகாசனம் பயின்றால் வஞ்சகமான வாத நோய் நீங்கும். அதிகாலையில் பயிற்சி செய்தால் பித்த நோய் நீங்கும். அது மட்டுமல்லாது நரை திரை கூட நீங்கும்.

### ஆரோக்கியமாக வாழ சில ஆசனங்கள் பின்வருமாறு.

#### உட்கட்டாசனம்

- ஆசனம் செய்வதற்கு முன் இதனைச் செய்வதனால் உடலில் உள்ள நாடி நரம்புகள் இளக்கம் கொடுக்கும்.
- அடிவயிறு, தொடைப் பகுதி, புட்டப் பாகம் இளக்கம் கொடுக்கும்.
- இது பிற ஆசனங்கள் செய்ய உடல் இலகுவாக அமையும்.
- கால் மூட்டு வீக்கம், மூட்டில் நீர் கோர்த்தல், வலி, உளைச்சல், வாதம் நீங்கும்.
- 05 மைல் தூரம் நடப்பதனால் ஏற்படும் பலன் கிடைக்கும்.
- ஒரு முறை செய்தால் போதுமானது.



#### பரிவிருத்த திரிகோணாசனம்

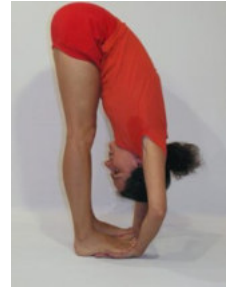
- பரிவிருத்த குறுக்குவாட்டு
- திரிகோண முக்கோணம்
- உச்ச நிலையில் உடல் குறுக்குவாட்டு முக்கோணம் போல் தோற்றமளிக்கிறது.
- முதுகுத் தண்டுமுழுவதையும் இது நீட்டி, அதை ஆரோக்கியமாக வைக்கிறது.

- வயிற்றுப் புறத்திலுள்ள பெரும் பான்மையான உள்ளூறுப்புக்கள் நன்கு அழுத்தப்பட்டு ஊக்கமளிக்கப்படுகின்றன.
- முதுகுத் தண்டு, இடுப்பு, இடுப்பின் கீழ்ப்பகுதி ஆகியவற்றின் வளையும் தன்மை அதிகரிக்கிறது.
- வயிற்றுப் பகுதியிலுள்ள கொழுப்புக் கரைக்கப்பட்டு, இடுப்புப் பகுதியை மெலிவாக்குகிறது.
- முதுகுத் தண்டு நன்கு சுழற்றப்படுகிறது.
- சிறுநீரகங்கள் உரம் பெறுகின்றன.
- பெரும்பான்மையான வயிற்றுக் கோளாறுகளுக்கு நல்லது.
- இடுப்பு, தோள் பட்டை, கணுக்கால், முழங்கால் ஆகியவற்றின் பிடிப்பு நீங்குகிறது.
- உடம்புப் பகுதியிலுள்ள தசைகளின் இறுக்கத் தன்மை நீங்கி தளர்கிறது.
- உடல் இலேசாக, புத்துணர்வாக, ஓய்வாக உணர்கிறது.
- இரத்த ஓட்டம் நன்கு சீராக நடைபெறும்.
- தீவிரமான இருதய நோய் உள்ளவர்கள், இடுப்புக் கீல்வாயுவினால் அவதிப்படுவோர், இருதய நோயாளிகள் இதைச் செய்தல் கூடாது.



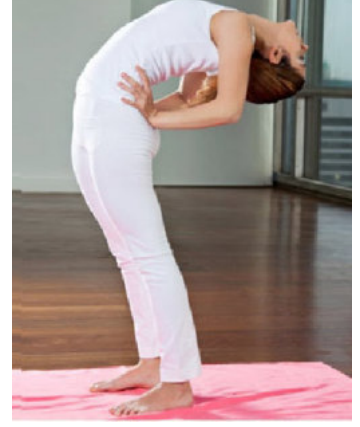
### பாதஹஸ்தாசனம்

- பாத - பாதம்
- ஹஸ்த - கரம்
- இவ்வாசனத்தின் உச்ச நிலையில் உடல் வளைந்து கைகள் பாதங்களுக்கு பக்கவாட்டில் வைக்கப்படுகிறது
- உடம்பின் பின்புறம் உள்ள எல்லாத் தசைகள், இடுப்பு நரம்பு, தொடையில் உள்ள எலும்பைப் பிணைக்கும் தசைநார்கள், தசையைப் பிணைக்கும் தசைநார்கள், கால்கள் ஆகியவை நன்றாக நீட்டப்படுகின்றன.
- முதுகுத் தண்டு மற்றும் இடுப்பில் உள்ள நரம்புகள் முறுக்கேறுகின்றன.
- தலைக்குச் செல்லும் இரத்த ஓட்டம் அதிகரிக்கிறது.
- ஜீரண சுரப்பிகள் நன்கு சுரக்கின்றன.
- உடலின் சுற்றளவைக் குறைத்து இடுப்பு மற்றும் இடுப்புக்குக் கீழுள்ள பகுதியை மெலிய வைக்கிறது.
- ஜீரண சம்பந்தமான, இரைப்பை மற்றும் குடல் சம்பந்தமான பிரச்சினைகளுக்கு நல்லது.
- நீரிழிவு நோய் சிகிச்சையில் பலனளிக்கிறது.
- கல்லீரலின் இயக்கம் சீராகிறது.
- அதிக இரத்த அழுத்தம், இருதய நோய் உள்ளவர்கள் கவனத்துடன் செய்ய வேண்டும்.
- கழுத்துவலி, இடுப்புப் பிடிப்பு உள்ளவர்கள் இதைச் செய்தல் கூடாது.



### அர்த்தச் சக்கராசனம்

- அர்த்த - பாதி
- சக்கர - சக்கரம்
- உச்ச நிலையில் உடல் அரைச் சக்கரம் போல தோற்றமளிக்கிறது.
- உடம்பின் முன்புறத் தசைகள், கெண்டைக்கால் தசைகள், இடுப்பு, விலாப் பகுதிகளில் உள்ள தசைகள் முறுக்கேறுகின்றன.
- முதுகுத் தண்டின் வளைந்து கொடுக்கும் தன்மை நீடிக்கிறது.
- இது பாதஹஸ்தாசனத்தைப் பூர்த்தி செய்யும் ஆசனமாதலால் அந்த ஆசனத்தின் பலன்களை இது கூட்டுகிறது.
- சுவாச உறுப்புக்கள் ஓய்வடைகின்றன.
- ஆஸ்துமா, கீழ் முதுகு வலி ஆகியவை குணமாகின்றன.
- தொடை, கெண்டைக்கால் பகுதியில் ஏற்படும் தசைப்பிடிப்பு நீங்குகிறது.
- தேகத்தின் சமநிலை, தன்னம்பிக்கை ஆகியவை அதிகரிக்கிறது.
- இருதய நோய், அதிக இரத்த அழுத்தம் உள்ளவர்கள் இதனை மெதுவாகச் செய்யவும்.
- மெலிந்த, உயரமான, பலவீனமானவர்கள் அதிகமாய் வளைவதைத் தவிர்க்கவும்.
- அவர்கள் விழாதவாறு கால்களைச் சற்று அகற்றி வைத்துக் கொண்டு செய்யலாம்.



### ஜானுசீராசனம்

- விலாப்புறம் பலப்படும்.
- அசீரணம், வாயுத் தொல்லை தீரும்.
- உடல் நல்ல இளக்கம் பெறும்.
- வயிற்றுப் பகுதியில் இரத்த ஓட்டம் ஏற்படும்.
- நடு உடல் பகுதி பலப்படும்.
- பெருங்குடல், சிறுகுடல் இளக்கப் பட்டு நன்கு வேலை செய்யும்.
- வயிற்றுவலி தீரும்.
- முதுகு, இடுப்பு பகுதியிலுள்ள வலிகள் தீரும்.
- அடிவயிறு இழுக்கப் பெற்று தொந்தி கரையும்.



### பஷ்சிமோத்தாசனம்

- பஸ்சிமா பின்புறம்
- தான நீட்டுதல்
- ஆசனத்தின் உச்ச நிலையில் உடலின் பின்புறப்பகுதி காலிலிருந்து கழுத்துவரை நீட்டப்படுகிறது.

- உடம்பின் பின்புறம் முழுவதும் உள்ள மற்றும் வயிற்றின் முன்பகுதியில் உள்ள தசைகள் நன்கு இழுக்கப்பட்டு வலுவடை கின்றன.
- இடுப்புப் பகுதியிலுள்ள நரம்புகள் உரம் பெறுகின்றன.
- உடல் பொதுவாக மெலிந்து நல்ல வடிவமைப்பை பெறுகிறது.
- கல்லீரல், கணையம், குடல் இவற்றின் ஜீரண சக்தி தூண்டப்படுகிறது.
- இவற்றின் சக்தி வளரும் வயதினரின் உயரத்தைக் கூட்டுவதில் துணைபுரிகிறது.
- அஜீரணம், மலச்சிக்கல், இடுப்பு, வாயுப்பிடிப்பு, விந்தணு பலவீனம், மூலநோய், ஜீரணக் கோளாறுகள் முதலியவற்றுக்கான சிகிச்சையில் பலனளிக்கின்றது.
- வயிற்றுப்புறத்திலுள்ள அதிகப்படியான கொழுப்பைக் குறைக்கின்றது
- அதிக இரத்த அழுத்தம், கழுத்துப் பிடிப்பு, நாட்பட்ட மலச்சிக்கல் உள்ளவர்கள் இதை செய்யக்கூடாது.
- உட்டியாணப் பயிற்சியின்றி இந்த ஆசனத்தை அதிக நேரம் செய்தல் ஜீரணக் கோளாறுகளுக்கு வழி வகுக்கும்.



### உஷ்ட்ராசனம்

- உஷ்ட்ரா - ஓட்டகம்
- இவ்வாசனத்தின் உச்ச நிலையில் ஓட்டகம் போன்று தோற்றம் வருகிறது.
- முதுகுத்தண்டின் வளையுந்தன்மையும் மூளைக்குச் செல்லும் இரத்த ஓட்டமும் அதிகரிக்கின்றது.
- வயிற்றின் உள்ளூறுப்புகள் பலமடைந்து விலா எலும்புகள் நன்கு விரிவடை கின்றன.
- முதுகுவலி, சுவாசக்கோளாறுகள், முழங் கால்வலி, இடுப்புவாயுப்பிடிப்பு, கீழ்வாயு, வாயுக்கோளாறு, இரைப்பைக் கோளாறுகள் முதலியவற்றுக்கு நல்லது.
- தன்னம்பிக்கையை வளர்க்கிறது.
- இதய நோயுள்ளவர்கள் கவனமாகச் செய்யவும்.
- குடல்வாயு நோயுள்ளவர்கள் இதைச் செய்தல் கூடாது.



### நவாசனம்

- இது வயிற்றின் மத்திய பாகத்தை நன்றாக அழுக்கம் கொடுக்கும்.
- தொந்தி கரையும்.
- கணையம் நன்கு இயங்கும்.
- ஜீரணக் கருவிகள் நன்கு வேலை செய்யும்.
- அசீரணம், ஏப்பம், வாயுத் தொல்லை நீங்கும்.



- மலச்சிக்கல் ஒழியும்.
- பெண்கள் குழந்தை பெற்ற பின் இவ்வாசனத்தைச் செய்தால் வயிறு பெரிதாகாது.

### வியர்த்தகரணி

- சுறுசுறுப்பைத் தரும்.
- முதுமையைப் போக்கும்.
- ஞாபக சக்திக் குறைவு, தொந்தி, மலச்சிக்கல், கல்லீரல் நோய், நாடி மண்டல பலக் குறைவு நீங்கும்.
- நன்றாக தூக்கம் வரும்.



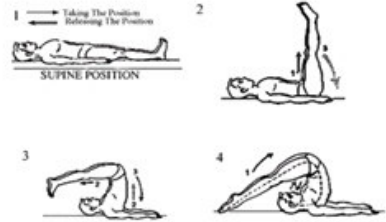
### மத்யாசனம்

- மத்ஸ்ய என்றால் மீன்.
- ஆசனத்தின் உச்சநிலையில் உடல் மீன் போன்று தோற்றமளிக்கிறது.
- இந்த ஆசனத்தில் தேர்ந்தவர்கள் தண்ணீரின் மீது நீண்ட நேரம் மினைப் போல் மிதக்க இயலும்.
- சர்வாங்காசனத்தைப் பூர்த்தி செய்யும் ஆசனமானதால் அதனுடைய எல்லாப் பலன்களையும் அதிகரிக்கிறது.
- புத்துணர்வு அளிக்கிறது.
- நீரிழிவு, ஆஸ்த்துமா, மக்களை பீதியடையச் செய்யும் மற்ற நுரையீரல் நோய்கள் முதலியவற்றுக்கு மிகவும் நல்லது.
- உடலும் மனமும் மிகவும் இலேசாக சுறுசுறுப்பாக புத்துணர்வாக ஓய்வாக ஆகிறது.



### ஹலாசனம்

- ஹல - கலப்பை
- உச்சநிலையில் உடல் ஒரு கலப்பை போன்று தோன்றுகிறது.
- முதுகுத்தசைகள், முள்ளெலும்பு, இடுப்பு நரம்பு கள் இழுக்கப்பட்டு ஆரோக்கியமாக வைக்கப் படுகின்றன.
- வயிற்றுப்புறத் தசைகள் வளையுந்தன்மை பெற்று இழுக்கப்படுகின்றன.
- கழுத்துப் பகுதி ஏராளமான இரத்த ஓட்டம் பெற்று நரம்புகள் ஊக்கமடைகின்றன.
- மார்புக்குப் பாயும் இரத்த ஓட்டம் அதிகரிக்கின்றது.
- தைராய்டு ஆரோக்கியமுள்ளதாக இருக்க உதவுகிறது.



- முதுகெலும்பின் வளைந்து கொடுக்கும் தன்மை அதிகரிக்கிறது.
- அஜீரணம், பலவீனமான வயிற்றுத் தசைகளால் ஏற்படும் மலச்சிக்கலுக்கு நல்லது.
- மன-உடல் அமைப்பைத் தூண்டி ஊக்கமுட்டி இலேசாகச் செய்கிறது.
- எந்த நிலையிலும் உடல் உதறுதல் கூடாது.
- பஸ்சிமத்தானாசனத்தின் எல்லா வரையறைகளும் இதற்கும் உண்டு.

### தனுராசனம்

- தனு என்றால் வில்
- ஆசனத்தின் உச்ச நிலையில் உடல் ஒரு வில்லைப் போன்று தோற்றமளிக்கிறது.
- உடலை மெலிய வைத்து சுறுசுறுப்பாக்குகிறது.
- இடுப்பை வளைக்க உதவும் தசைகள் நன்கு ஆரோக்கியமடைகின்றன.
- வயிற்றுப் பகுதியிலுள்ள கொழுப்பு குறைகிறது.
- சுவாசக்கோளாறுகள், முதுகுவலி, நீரிழிவு, இரைப்பை, குடல் சம்பந்தமான பிரச்சனைகள் ஆகியவற்றுக்கு நல்லது.
- ஜீரண சக்தியை அதிகப்படுத்துகிறது.
- உடலை நன்கு தூண்டி சுறுசுறுப்பாக்குகிறது.
- குடல்வாயு மற்றும் அதிக இரத்த அழுத்தக்காரர்கள் இதைச் செய்தல் கூடாது.



### புஜங்காசனம்

- புஜங்க என்றால் பாம்பு.
- இந்த ஆசனத்தின் உச்சநிலை பாம்பு தலையை உயர்த்தியது போன்று தோற்றமளிக்கிறது.
- மேற்புற முதுகெலும்பு வளைந்து கொடுக்கும் தன்மையுடையதாகவும் உறுதியானதாகவும் ஆகிறது.
- மார்புத்தசைகள் விரிவடைந்து 31 ஜோடி முதுகுத்தண்டு நரம்புகளும் ஊக்கமடைகின்றன.
- அதிக வேலைப்பழுவினால் வரும் முதுகுவலி, கழுத்துவலி, கழுத்துப்பிடிப்பு, கூன்முதுகு, நுரையீரல்அழற்சி, ஆஸ்த்துமா, ஜீரணக்கோளாறுகள், வயிற்றுக் கொழுப்பைக் குறைத்தல் முதலியவற்றில் நன்கு பலனளிக்கிறது.
- ஜீரணசக்தி, குடலின் இயக்கம் ஆகியவை அதிகரிக்கின்றன.
- குண்டலினியின் எழுச்சி, உடலளவில் வெப்பம் மற்றும் ஆற்றல் வெளிப்பாடாக உணரப்படுகிறது.
- குடல்வாயு, அதிக இரத்த அழுத்தம் உள்ளவர்கள் செய்தல் கூடாது



## யோகமுத்ராசனம்

- முதுகின் தசை எலும்புகள், வயிற்று உறுப்புக்கள் புத்துணர்வு பெறும்.
- கல்லீரல், மண்ணீரல் அழுத்தமடைந்து நன்கு வேலை செய்யும்.
- மலச்சிக்கல் நீங்கும்.
- தாது இழப்பு, பலக் குறைவு நீங்கும்.
- நீரிழிவு நீங்கும்.



## சவாசனம்

- சவ என்றால் சவம்.
- உச்சநிலையில் உடல் ஒரு சவம் போன்று தோன்றுகிறது.
- இந்த ஆசனம் ஒருவர் உள்ளேயும் வெளியேயும் ஏற்படும் எல்லாத் தூண்டுதல்களுக்கும் ஆட்படாமல் எந்த எதிர்ச் செயலுமின்றி சவம்போல் ஆக வேண்டும் என்பதைக் குறிக்கிறது.
- உடல் முழுவதையும் உறுதிப்படுத்தி ஊக்கமளிக்கிறது.
- எல்லாத் தசைகளும் மூட்டுகளும் தளர்த்தப்படுகின்றன.
- சவாசனம் அதிக இரத்த அழுத்தம், மன இறுக்கத் தலைவலி ஆகியவற்றால் ஏற்படும் மனநோய்ப் பிரச்சனைகளுக்கு வெகுவாகப் பலனளிக்கிறது.
- அந்தரங்க யோகப் பயிற்சிக்கு வெகுவாகப் பயன்படுகிறது.
- செய்பவரின் பொதுவான உடல் நலனை அதிகரிக்கச் செய்கிறது.
- சவாசனம் வயது, உடலின்நிலை போன்ற வரம்பின்றி அனைவராலும் பயிற்சி செய்யக் கூடியதாகும்.
- பயிற்சி செய்யும் நேரம் முழுமையும் சவாசம் மெதுவானதாக ஆழமானதாக ஓய்வாக சீரானதாக ஏக்காலத்தில் நிகழ்கிறது.
- சவாசனம் மல்லாந்து படுத்திருக்கும் நிலையில்லாத வேறு எந்த வசதியான நிலையிலும் செய்யலாம்.



## நாடிசுத்தி

வலது கைப் பெருவிரலால் வலது பக்க மூக்குத் துவாரத்தை அடைத்து இடப்பக்க மூக்குத் துவாரத்தின் வழியாக பிராண வாயுவை உள்ளூக்கு இழுத்து நிறுத்தாமல் உடனே வலக்கை மோதிர வரலால் மூக்கின் இடப் பக்க துவாரத்தை அடைத்து வலப் பக்க துவாரத்தின் வழியாக மூச்சை மெதுவாக விடவேண்டும்.

மீண்டும் வலப் பக்க நாசியின் வழியாக மூச்சை உள்ளூக்கு இழுத்து நிறுத்தாமல் உடனே வலக்கைப் பெருவிரலால் வலப் பக்க நாசியை அடைத்து இடப் பக்க நாசியின் வழியாக மூச்சை வெளியில் விடவேண்டும்.



### பலன்கள்

- ஆசனங்கள் பழகும் போதும், களைப்பு ஏற்படும் போதும் செய்யலாம்.
- சாதாரணமாக மூச்சு விடும் போது காற்று மார்பு வரை தான் செல்லும். நாடி சுத்தியில் மூலாதாரம் வரை செல்லும்.
- உடலிலுள்ள 7200 நாடி நரம்புகளுக்கு சுத்த இரத்தம் கிடைக்கிறது.
- புத்தித் தெளிவுண்டாகும்.
- பசி உண்டாகும்.
- சுறுசுறுப்பு உண்டாகும்.
- உடல் முதுமை அடையினும் இளமையுடன் திகழும்.
- பீனிசம், ஈளை, இருமல், மார்பு வலி, வாத, பித்த, கபநோய்கள், நரம்புத் தளர்ச்சி நீங்கும்.



### உசாத்துணை நூல்கள்

- யோகா சிகிச்சையும் செய்யும் முறையும் சுந்தரேச சுவாமிகள்
- இளமைக்கு ரகசிய வழிகள் சுந்தரேச சுவாமிகள்
- ஆரோக்கிய வாழ்வு யோகாசனப் பேராசிரியர் ஆசனா இரா. ஆண்டியப்பன்

### செல்வி கீர்த்திகா சிறிகந்தராஜா

31ஆம் அணி

- ஆண்டுகள் வாழ்வதை விட அறிவுடன் ஒருநாள் வாழ்வது மேல்.

- இராமானுஜம்

## இயற்கையை பேணுவோம் இனிய நல்வாழ்வு வாழ்வோம்

நாடா கொன்றோ காடா கொன்றோ  
அவலா கொன்றோ மிசையா கொன்றோ  
எவ்வழி நல்லவர் ஆடவர்து  
அவ்வழி நல்லை வாழிய நிலனே!  
என்பது ஓளவையின் பாடல்.

ஒரு நிலப்பரப்பு எப்படி வேண்டுமானாலும் இருக்கலாம். காடாக இருக்கலாம்! மலையாக இருக்கலாம்! பள்ளமாக இருக்கலாம்! மேடாக இருக்கலாம். அந்த மண்ணில் செயலாற்றுகின்ற செயல்வீரர்கள் இருந்தால் நாடு வளமாகும். மண்ணை வளமாக்கி மனிதர்களை நலமாக்கச் செயலாற்றுகின்ற செயல்வீரர்கள் தான் உழவர் பெருமக்கள்.

“கைவருந்தி உழைப்பவர் தெய்வம்”

“உழவுக்கும் தொழிலுக்கும் வந்தனை செய்வோம்.  
வீணில் உண்டு களித்திருப்போரை  
நிந்தனை செய்வோம்”

என்றார் பாரதி.

உழைப்போர், உண்டு களித்திருக்க முடியாத நிலை உள்ளது. இனிக்கும் வெல்லத்தில் சிறிய உவர்ப்பு உழவனின் வியர்வைத் துளியும் கண்ணீர்த் துளியும் கலந்ததால் தானோ? ரத்தத்தை வியர்வையாக்கி உழைத்த விவசாயிகள் தங்களின் உற்பத்திப் பொருள்களுக்குத் தாங்களே விலை நிர்ணயிக்கும் உரிமைபெறும் நாளே விவசாயிகள் வாழ்வின் பொங்கல் திருநாள்!

இயற்கை விவசாயம், வேளாண்மைப் பொருளாதாரம் எந்த திசையில் நகர்ந்து கொண்டிருக்கிறது? ரசாயன உரங்களையும், பூச்சிகொல்லி மருந்துகளையும் பயன்படுத்துவதைத் தவிர்த்த இயற்கை உர விவசாயமே நல்வாழ்வுக்கு ஏற்றது. இயற்கை சார்ந்த விவசாயத்தை நாம் பழந்தமிழரிடம் காணமுடிந்தது. நச்சுப்படாத விவசாயமும் நலிவு இல்லாத விவசாய வாழ்வும் இன்றுதேவை. இயற்கை வேளாண்மையில் நில வளம் உயர்ந்து கொண்டே போகிறது. வேலையும் பணச் செலவும் குறைகின்றது. இது எப்படி சாத்தியம் என கேள்வி எழலாம். இயற்கைக்கே திருப்பி அளிப்போம் என்பது தான் அந்த விதி. இதை மசானோபு புகோக்கா என்ற ஜப்பான் விவசாய ஆராய்ச்சியாளர் நிரூபித்திருக்கின்றார். காடுகளில் மரக் கூட்டங்களுக்கு யாரும் ரசாயன உரம் போடவில்லை! பூச்சிக்கொல்லி மருந்து தெளிக்கவில்லை! நிலத்தை உழாமல் முதல் முறையாக நெற்பயிர் அறுவடை செய்த பொழுது தாம் அடைந்த மகிழ்ச்சிக்கு அளவே இல்லை என்கின்றார். விளைச்சலுக்கு குறைவில்லை, நிலத்தில் ரசாயன உரங்களும் பூச்சிகொல்லி நஞ்சுகளும் பயன்படுத்தாததால் இப்போது கிடைக்கும் விளைச்சலில் பத்தில் ஒருபங்கு குறையலாம். ஆனால் இயற்கையின் சக்தி நமது சக்திக்கு

அப்பாற்பட்டது. முதற்கட்ட இழப்புக்கு பிறகு விளைச்சல் அதிகமாகத்துவங்கி விரைவில் முதலில் எடுத்த விளைச்சலை மிஞ்சி விடும்.செயற்கை உரங்களும் பூச்சிகொல்லி மருந்துகளும் இயந்திரங்களும் பயன்படுத்தப்படுகின்ற விவசாயம் இயற்கைத் தாயின் மடியை சேதப்படுத்தக் கூடும் என ஆஸ்திரேலியப் பேராசிரியர் பில்மொல்லிசன் குறிப்பிடுகிறார்.

இப்போது பருவநிலை மாற்றங்கள் தட்பவெப்ப மாற்றங்கள், பருவமழை பொய்ப்பு முதலிய காரணிகளால் விவசாய வாழ்வு ஏற்றத்தாழ்வுகளைச் சந்தித்து வருகின்றது. கோடை காலத்தின் வறட்சியால் மழைப்பொழிவு குறைந்து போனது. கால்நடைகளுக்கு குடிக்க கூட தண்ணீர் இல்லை. பல்லாயிரக் கணக்கான தென்னை மரங்கள் மடிந்து போனது. ஆன்மீகத் தலம் விருட்சங்களைக் கடவுளாகப் போற்றியது.

செடி கொடிகளுக்குக்கூட வாட்டம் நேர்ந்து விடக்கூடாது என்பதற்காக வாடிய முல்லைக் கொடிக்குத் தன் தேரைத் தந்தான் பாரிவள்ளல். வாடி யபயிரைக் கண்ட போதெல்லாம் வாடினார் வள்ளல் பெருமான். நெல்லும் புல்லும் வாடியபோது வாடிய மனிதகுலத்தின் போக்கு இன்று திசைமாறிவிட்டது.

இயற்கை அழகு!

அதனை ஆராதனை செய்வோம்!

இயற்கை அறிவு!

அதனிடம் கற்றுக் கொள்வோம்!

இயற்கை அன்பு!

அதன் உறவை உணர்வோம்!

இயற்கை தாய்மை!

அதன் சேய்கள் ஆவோம்!

இயற்கை இறைமை!

அதனைப் போற்றி வழிபடுவோம்!

இயற்கையைப் பேணிப்

பாதுகாத்து நலவாழ்வு வாழ்வோம்.

வறுமை வாழ்வு மறைய நலவாழ்வு செழிக்க இயற்கை சார்ந்த

வேளாண்மை வாழ்வு செழிக்கட்டும்!

ஷெகதீஸ்வரன் விதுசன்

34ம் அணி

## அம்மா

உன் உதிரம் தந்து  
என்னுயிர் விதைத்தாய்  
என் சுமை தாங்கி அதைச்  
சுகம் என ரசித்தாய்  
என் முகம் தெரியும் முன்னே உன்  
அகம் முழுதும் என்னை நிறைத்தாய்  
உன்னை அழவைத்துப் பிறந்தாலும்  
என் அழகுரலுக்குத் துடித்தவள் நீ  
என் மழலை மொழியை உன்னை விட  
அறிந்தவர் எவரும் உண்டோ  
பூலோகத்தின் சொர்க்கம் என்றால்  
அது உன் மடி - தானே  
சுயநலமில்லா அன்பு அதை  
உணர்த்தியவள் நீ தானே  
என் இன்பம் கண்டு உன்  
துன்பம் மறந்தாய்  
தோல்விகள் துரத்தினாலும்  
தோழியாய் உடன் இருந்தாய்  
நான் அறிந்து நான் எழுதிய முதல் கவிதை  
உன் பெயர் தானே  
நாட்கள் ஓட்டடும்  
காலங்கள் மாறட்டும்  
உன் அன்பு குறையாது  
என் வாழ்வின் பொக்கிஷம்  
நீ தானே  
என்றும் என் தாயாய் தோழியாய்  
உலகமாய் என்னைக் காக்க  
நீ வேண்டும்  
அம்மா...

செல்வி யாமினி கருணாகரன்  
34ஆம் அணி

## வாழ்க்கையை மாற்றும் வாசிப்பு

வாழ்க்கையை மாற்றும் வாசிப்பு என்னும் தலைப்பின் கீழ் நான் உங்களுக்கு வாசிப்பு பற்றியோ அதன் நன்மை பற்றியோ கதைப்பதற்கு முன்வரவில்லை. நான் வாசித்ததில் ஒரு அருமையான புத்தகத்தைப் பற்றியும் அதிலுள்ள விடயங்களின் சுருக்கம் பற்றியும் கூறப்போகின்றேன்.

நான் உங்களுடன் பகிரவந்த நூல் இது தான் “The 48 laws of power” J. Robert reeneஆல் எழுதப்பட்ட புத்தகம். இந்நூலில் அதிகாரத்தில் இருப்பவர்கள் எப்படி நம்மை அவர்களின் தேவைக்கு உபயோகிக்கின்றார்கள். அல்லது நாம் ஓர் அதிகாரியாக இருந்தால் மற்றவர்களை நாம் எப்படி உபயோகிப்பது பற்றி கூறுகின்றது. என்னைப் பொறுத்தமட்டில் இந்நூலை படிப்பதன் மூலம் நாம் எவ்வாறு மற்றவர்களால் பயன்படுத்தப்பட்டு வருகின்றோம் என்பதையும் நம்மைச் சார்ந்த சூழலில் என்ன நடைபெறுகின்றது என்பதை அறிய உதவும் ஓர் நூலாகும். இனி இந்நூலில் இடம்பெறும் 48 விதிகளையும் சுருக்கமாக பார்ப்போம்.

### ▪ Never outshine the master

உங்களின் மேலாலரை விட பலம் அறிவு பொருந்தியவர் என காட்ட வேண்டாம்.

நீங்கள் ஒரு அலுவலகத்தில் வேலை கிடைத்து செல்கிறீர்கள். அங்கு சக ஊழியர், மேல்ஊழியர் அதனை விட மேலானவர்கள் என பல பேர்கள் இருப்பார்கள். ஒரு பிரச்சினை வரும் போது உங்களின் மேலானவர்கள் எடுக்கும் முடிவை விட சிறந்த முடிவை நீங்கள் எடுக்கும் போது அது சக ஊழியர்களுக்கு உங்களின் மீது பொறாமையை ஏற்படுத்தி விடுகின்றது. எனவே சக ஊழியர்கள் உங்களை ஏதாவது சந்தர்ப்பத்திற்கு பழிவாங்க காத்திருப்பதுடன் உங்களின் மேலாலரும் உங்களுடன் பிரச்சினைப்படுவார். இறுதியில் உங்களின் வேலையை இழக்க நேரிடும். சரி அப்படியால் எப்படி நமது திறமையை வெளிப்படுத்தலாம் என்பதும் இந்நூலில் வருகிறது.

### ▪ Don't always believe your friends also try to make use of enemies

நண்பர்களையே எப்போதும் நம்பி இருக்காமல் உங்களின் எதிரிகளையும் எவ்வாறு கையாளலாம் என அறிந்து வைத்து கொள்ளுங்கள்.

4/5 நண்பர்கள் ஒன்றாகவே இருக்கும் போது நாம் மட்டும் மற்றவர்களை விட அதிகமான நன்மை பெறுகின்ற ஒரு சந்தர்ப்பத்தை எடுத்து கொள்ளவும். இதன் போது என்ன நடைபெறும் நமது நண்பர்கள் நம் மீது பொறாமைப்பட்டு நமக்கு குழி பறிப்பார்கள். அத்துடன் எதிரிகள் எப்போதும் எதிரிதானே. எனவே அவர்களை நமக்கு சாதகமாக எப்படி பயன்படுத்திக் கொள்ளலாம் என அறிந்தாலும் வாழ்வில் வெற்றி தான். சாணக்கியர்களின் ஓர் அருமையான வசனம் ஒன்று உள்ளது. “ஓவ்வொரு நட்பிற்குப் பின்னும் சுயநலம் உண்டு” என்பது கசப்பான உண்மை.

- **Conceal your intentions**

உங்களின் திட்டங்களை வெளிப்படுத்தாதீர்கள்

நீங்கள் என்ன என்ன செய்யப் போகிறீர்கள் என்று மற்றவர்கள் இடம் கூறிக்கொண்டே இருந்தால் மற்றவர்கள் உங்களின் திட்டத்தைப் பயன்படுத்தி அவர்கள் முன்னேறி விடுவார்கள். எனவே வாய்ப் பேச்சைக் குறைத்து செயலில் வெளிப்படுத்துங்கள்.

- **Always say less than necessary**

பேச்சைக் குறைவாகவும் தேவையான சொற்களை விடக் குறைவாகப் பேசுங்கள்.

தமிழில் ஒரு பழமொழி உண்டு. “தவளையும் தன் வாயால் கெடும்”. நம்ம எல்லோருக்கும் வாயில்தான் சனி. அதனால் பேச்சைக் குறைப்பதுடன் மற்றும் சொல்ல வந்த விடயத்தை மறைமுகமாகவும் சொல்லுங்கள்.

- **So much depends on your reputation guard it with your life**

உங்களின் நம்பத்தன்மையை உயிரைக் கொடுத்தாவது காப்பாற்றுங்கள்.

இது நம்ம எல்லோருக்கும் தெரிந்த விடயம் தான். நம்ம தமிழ் மன்னர்கள் பலர் கதையில் இதைப் பார்க்கலாம். நம்மால் செய்ய முடியும் என்றால் மட்டும் சொல்லுங்கள். இதனைத் தான் வள்ளுவரும் சொல்கிறார்.

“சொல்லுதல் யார்க்கும் எளிய அரியவாம்  
சொல்லிய வண்ணம் செயல்”.

மனிதர்களைப் பொறுத்த வரையில் நமது நம்பகத்தன்மையை வைத்தே நம்மை மட்டம் தட்டுகின்றார்கள். அத்துடன் நாம் உயர்ந்த நிலையில் உள்ள போதே அந்தத் துறையில் இருந்து விலகி விட வேண்டும். இல்லாவிடின் நாம் பெற்ற வெற்றிகள் எல்லாம் நாம் இறுதியில் பெற்ற தோல்விகள் உடன் மறைந்துவிடும்.

- **Create an air of mystery**

உங்களைப் பற்றிய எல்லா விடயங்களையும் மற்றவர்கள் இடம் கூறாதீர்கள்.

நேற்றைய நண்பன் இன்று துரோகி என்று சொல்வார்கள். எனவே நம்மைப் பற்றிய எல்லா விடயமும் தெரியும் போது நம்முடைய plus, minus எல்லாம் எல்லோருக்கும் தெரிய ஆரம்பிக்கும். இதனால் நம்மை மற்றவர்கள் இலகுவாக வீழ்த்தி விடுவார்கள். நமது எதிரிகள் இப்படித்தான் இருப்பார்கள் என இலகுவாக கணிக்க முடியும்.

- **Make other do the work for you but always take the credit**

உங்களின் வேலையை மற்றவர்களைக் கொண்டு செய்யுங்கள். ஆனால் பலனை நீங்கள் பெற்றுக் கொள்ளுங்கள்.

இது பற்றிக் கூறுவது என்றால் நோகாமல் நுங்கு சாப்பிடுவது மாதிரி. ஒருவனைக் கொண்டு தனது வேலையைச் செய்து விட்டு தான் பலனை அனுபவிப்பது. ஒரு நிறுவனம் செய்கின்ற பொருளின் பெருமை எல்லாம் அதன் தலைவரையே சாரும். ஆனால் அதற்காக உழைத்தவர்களின் பெயர்கள் வெளியில் தெரியாது.

- Make others come to you use bait if necessary.

மற்றவர்களை உங்களிடம் வரவையுங்கள். அதற்கு சில தூண்டில்கள் பயன்படுத்துங்கள்.

நீங்கள் எல்லா இடத்திலும் மதிக்கப்படவேண்டும் எனின் அதற்கான வழி இது தான். எப்போதும் நீங்கள் அவர்களிடம் சென்றால் உங்களின் மதிப்பு குறைந்துவிடும். எனவே உங்களிடம் வரவையுங்கள். போர்களின் போது எதிரிகளை உள்ளே வரவைத்த பின்னே தாக்க ஆரம்பிப்பார்கள். அதுமாதிரி யோசித்து இதற்கு சில உத்திகள் பயன்படுத்துங்கள். மற்றவர்களுக்கு என்ன தேவையோ (பணம், அறிவு, பொருள்) அது உங்களிடம் இருக்கிற மாதிரி பார்த்துக் கொள்ளுங்கள்.

- Always win through your action never through argument

வெற்றி என்பது வாய்ப் பேச்சால் அல்ல செயல்களினால் பெறப்படும்.

நீங்கள் ஒருவருக்கு ஒரு வேலையோ அல்லது உண்மையோ சொல்லும் போது பேச்சின் மூலம் சொல்லும் போது மிஞ்சிப் போனால் ஒரு கிழமை கூட ரூபகம் இருக்காது. பின் அது காற்றோடு போய் விடும். உதாரணம் காயகற்பம் பற்றி நாமும் அறிந்த அளவிற்கு கதைக்கின்றோம். மற்றவர்கள் கேட்பார்கள். ஆனால் கேட்டதில் எத்தனை பேர் செய்கிறார்கள். எனவே முதலில் அதனை நாம் செய்து அதன் நன்மையை அடையும் போது இயல்பாகவே மற்றவர்கள் செய்வார்கள்.

- Avoid the unhappy and unluck

மகிழ்ச்சி அற்றவர்கள் அதிஸ்டம் இல்லாதவர்களிடம் இருந்து விலகியே இருங்கள்.

நம்முடன் கூடவே சிலபேர் இருப்பார்கள். நாம் என்ன சொன்னாலும் அல்லது செய்ய போனாலும் அது வேண்டாம் அது வேண்டாம் என்று ஆயிரம் காரணம் சொல்லி கொண்டு இருப்பார்கள். முதல் அந்த சனி உங்களை விட்டுப் போக ஒரு வழி பண்ணுங்கள்.

- Learn to keep people dependent on you

மக்கள் உங்களை சார்ந்தே இருக்குமாறு வைத்து கொள்ளுங்கள்

நீங்கள் இருக்கிற இடத்தில் நடைபெறும் எந்த விடயம் உங்களுடைய அனுமதியுடன் அல்லது உங்களின் ஊடாக நடைபெறுவது போல் வைத்து கொள்ளுங்கள். தற்போது சில அமைச்சர்களை சந்திக்க வேண்டும் என்றால் சில பேர்க் கூடாக சென்றால் மட்டும் தான் முடியும். அதனால் அந்த அமைச்சர் சார்பான விடயங்களுக்கு நாம் அவர்களையே நம்பி இருக்கணும் அது போலதான்.

- Use selective honesty and generosity to disarm victim

சில தருணங்களில் உங்களின் நேர்மையும் அந்த தருணத்திற்கான பெருந்தன்மையும் உங்களை நிறைய இடத்தில் காக்கும்.

ரஸ்யாவில் அரசியல் என்றால் என்ன என்பதை பின்வருமாறு விளங்கப்படுத்தினார். ஒரு கோழியினை பிடித்து அதன் ஒவ்வொரு மயிரை பிடுங்கினார்கள். அதன் போது அது வலியால் துடித்தது. பின்னர் சிறிது சோளம் போட்ட உடன் மீண்டும் அது அவர் இடமே வந்தது. இங்கு கோழிதான் மக்கள் எவ்வளவு வேண்டுமானாலும் பிடுங்கிக் கொள்கிறார்கள். ஆனால் இறுதியில் சில சோளம் போட்டால் நாம் முன்னே செய்த எல்லா கெட்டதும் மறைந்து விடும். இது போல தான் நாம் செய்யும் பிழைகள் கூட சொல்லும் உண்மைகள், கொடையாலும் மறைக்கப்பட்டு மக்களின் புகழ்பெற்று விளங்குகின்றனர்.

- When asking for help appeal to their self-interest and not to mercy or gratitude

மக்கள் இடம் இருந்து உதவிகளை எதிர்பார்க்கும் போது பரிதாபத்தை எதிர்பார்க்காதே. அவர்களுக்கு ஏற்படும் நன்மைகளை கூறுங்கள்.

நீங்கள் சதுரங்க வேட்டை படம் பார்த்தால் இது தெரிந்து இருக்கும். அதில் ஒவ்வொரு தடவையும் பணம் பறிக்கும் போது அவர்களின் ஆசையை தூண்டியே கொள்ளை அடிப்பார்கள். அதுபோல தான் நமக்குகாரியமாக வேண்டும் என்னும் போது மற்றவரின் கருணையை எதிர்பார்க்க கூடாது. அதாவது நம்முடைய சுயநலனை பற்றி கூறாமல் பொதுநலமாக எல்லோருக்கும் கிடைக்கும் நன்மையைச் சொல்லுங்கள்.

- Pose as a friend but act as a spy

உங்களின் எதிரியுடனோ அல்லது துரோகியுடனோமோதும் முன் நண்பனை போல் நடந்து அவர்களை பற்றி முழுமையாக அறிந்து கொண்டு பின் மோதுங்கள்.

“நம்ப நட நம்பி நடக்காதே” என்று சொல்வார்கள். உங்களுக்கு யாராவது எதிராக செயற்படுகின்றார்கள் என்று தோன்றினால் உடனே கேட்டுவிடாதீர்கள். அவர்கள் உடன் நண்பன் போல பழகி அவர்களை பற்றி ஆதாரத்தை திரட்டி பின் மோதுங்கள். கிட்டத்தட்ட முதுகில் குத்துவது போல.

- Crush your enemy totally

உங்களின் எதிரியை முழுமையாக அழிக்கவும்.

நாம் ஒரு இடத்தில் இருக்கும் புல் பூண்டு எல்லாம் அழித்து தூய்மை செய்யும் போது அதில் விடுபடும் சில பூண்டே பின்பு முழுமையாக அந்த இடத்தை ஆக்கிரமிப்பதை பார்த்து இருக்கிறோம். மன்னர் பிருத்தவின் கதையில் அவர் போட்ட உயிர் பிச்சையாலே அவர் இறந்த கதை எல்லோருக்கும் தெரியும் தானே. எனவே அழிக்க வேண்டும் என முடிவு செய்தால் முழுமையாக அழிக்க வேண்டும்.



- Use absence to increase respect and honor

உங்களின் மரியாதையையும் கௌரவத்தையும் அதிகப்படுத்த நினைத்தால் எல்லோரும் சாப்பிடும் இடத்திற்கு செல்லாதீர்கள்.

நம்ம ஊரில் ஒரு பழமொழி சொல்லுவர். “நித்தம் போனால் முத்தம் சலிக்கும்” என்பது போலதான். நீங்கள் ஒரு மரியாதை மிக்கவராகவும் கௌரவமிக்கவராகவும் இருக்கணும் என்றால் எல்லோரின் இடத்திற்கும் போகாமல் அவசியமான அல்லது முக்கியமான இடத்திற்கு போகும் போது இப்படி இருந்தால் சில நேரங்களில் நீங்கள் அங்கு சென்றாலே அந்த நிகழ்வு முக்கியத்துவம் அடையும். நமக்கு பக்கத்து வீட்டுக்காரன் வெளிநாட்டிலிருந்து வந்தால் என்ன மதிப்பு கொடுக்கிறார்கள் என அவதானியுங்கள்.

- Keep others in suspense cultivate an air of unpredictability

மற்றவர்களால் உங்களின் செயலும் சொல்லும் கணிக்க முடியாத படி பார்த்து கொள்ளுங்கள். ஓர் அதிரடியாக செயல்படுங்கள்.

ஒரு தலைமைத்துவத்தில் இருப்பவராக இருந்தால் இந்த பண்பு அவசியம். நீங்க எப்போதும் ஓரே மாதிரியாக செயல்பட்டால் எல்லோருக்குமே உங்களை ஓர் நடவடிக்கை தெரிய ஆரம்பிக்கும்முன் இவ்வாறு இப்படிதான் என்ற ஒரு நினைப்பு வரும். உங்களின் மரியாதையும் குறையும். ஆனால் நீங்கள் என்ன செய்ய போகிறீர்கள் என்பதை மற்றவர்கள் தீர்மானிக்க முடியாதபடி இருக்க முடியும். எப்போதும் உங்களின் நடவடிக்கையை எதிர்பார்த்து கொண்டே இருப்பார்கள். அமெரிக்காவிற்கும் வடகொரியாவிற்கும் முறுகல்நிலை உள்ள போது பார்த்து இருப்பீர்கள். உலகமே அதனை மட்டும் தான் பார்த்துகிட்டே இருந்தது அது போல இருங்கள்..

- Do not build fortresses to project your self isolation is dangerous

மக்களை விட்டு தள்ளி இருக்காதீர்கள். தனிமையாக இருப்பது ஆபத்து.

நாம் முன்னேறிக் கொண்டு இருக்கும் போது இயல்பாகவே நாம் நம்மை சுற்றி ஒரு வட்டத்தை உருவாக்கி கொண்டும் இவர்கள் கூடதான் பேச வேண்டும் இவர்களை தவிர்க்க வேண்டும் என்றுகருதுகிறோம். இதனால் நமக்கு யதார்த்தம் விளங்காமல் குறிப்பிட்ட சிலர் சொல்வதை மட்டுமே கேட்க தொடங்குகின்றோம். இதனால் கடைசியில் ஆபத்தில் முடியும். கிட்லரின் தோல்விக்கும் இதுதான் காரணம்.

- Know who you are dealing with do not offend the wrong person

நீங்கள் யாருடன் பேசுகின்றீர்கள் பழகுகின்றீர்கள் என அறிந்து பழகங்கள். தவறானவர்களை காயப்படுத்தாதீர்கள்.

கயிறு என்று நினைத்து பிடித்த பின்புதான் தெரிகிறது அது புலி வால் என்று. பின்பு தெரிந்து, விடவும் முடியாமல் பிடிக்கவும் முடியாமல் இருக்கும். அது போலதான்

நாம் ஒருவர் உடன் பழக முன்னர் யாருடன் பழகுகின்றோம் என அறிந்து பழக வேண்டும். குண நலன் அவசியம். சில நேரம் நாம் மூளைசாலி என நினைத்து சிலரை ஏமாற்றுவதுண்டு. ஆனால் அதன் விளைவினை வாழ்க்கை முழுவதும் ஓட ஓட அடிவிழும். ஆனால் யாருடன் நட்புறவு கொள்ளும் போதும் அவரை பற்றி அறிந்த பின்னர் செயற்படுங்கள்.

- **Do not commit to anyone**

எந்த இடத்திலும் பக்க சார்பாக இருக்காதீர்கள். நடுநிலையை பேணுங்கள்.

ஒரு பக்கம் சாரும் போது தனித்துவமான செயற்பாடு குறையும். அவர்களை சார்ந்து செயற்பட வேண்டும். அதனால் நமது மதிப்பு, தனித்துவம் இழக்கப்படும். plus or minus இருப்பதை விட நடுநிலை இருக்கும் அளவிற்கு தாக்கம் குறைவு. அது போல இருங்கள். நடுநிலை பேணினால் உங்களின் விலை உயரும்.

- **Play a sucker to catch a sucker seem dumber than your mark**

முட்டாளர் போல் நடக்க கற்றுக் கொள். இதனால் எதிரிகளுக்கு உன் மீதான அச்சம் குறையும்.

இந்த யுத்தியை சோழர்களின் கடல் படையில் பயன்படுத்தியதாக கூறப்படுகின்றது. எதிரிகளுக்கு மமதையை உருவாக்கும் நோக்குடன் பின்வாங்கி தங்களின் இலக்குகளுக்கு குறி வைத்து அவர்களை அழிப்பார்களாம். முட்டாள்தனமாக நாம் இருக்கும் போது எதிரிகளுக்கு நம்மீதான பயம் குறைந்து பலவீனமடைவார்கள். அந்த நேரத்தில் நாம் யார் என்று காட்டலாம்.

- **Use surrender tactic, transform weakness into power**

எதிரிகளினால் இறப்பதை விட சரணடைவது மேல். உங்கள் பலவீனங்களை பலமாக மாற்றிய பின் மோதுங்கள்.

நமது பழைய வரலாறு இதற்கு உதாரணம். நமது தமிழ் மன்னர்கள் பலர் இப்படித்தான் இறந்தார்கள். இதனால் எந்த நன்மையும் ஏற்படவில்லை. உயிர் இழப்புக்கள் ஏற்பட்டது. ஆனால் பிரித்தானியா ஒரு இடத்தை பிடிக்க முன் அங்குள்ள சிலரிடம் பழகி அந்த நாட்டின் படை பலம், பலவீனம் அறிந்தே மோதினார்கள். அதுமட்டுமல்ல வரலாறு கூட வெற்றி பெற்றவர்களையே தமக்கு ஏற்ப எழுதிக்கொள்கின்றனர். எனவே உங்களினால் ஒருவரை வெற்றி பெறாமல் போனால்

முதலில் அவர்களிடம் சரணடைந்து அவர்களின் பலம் பலவீனம் அறிந்து உங்களை பலப்படுத்தி மோதுங்கள்.

- **Concentrate your forces**

ஒரு நேரத்தில் ஒரு செயலை மட்டும் செய்யுங்கள்.

இரு எலி பிடிக்க சென்றவன் ஒரு எலியும் பிடிக்க மாட்டான் என்பது இதுதான். நம்மில் பலர் தமது சக்தியை ஒரு இடத்தில் குவிக்கமாட்டார்கள். நிறைய வேலைகளை ஒரே நேரத்தில் செய்ய நினைப்பர். முடிவில் பூச்சியம் தான். எனவே ஒரு நேரத்தில் ஒரு வேலையை செய்யுங்கள். அகலமாக்காமல் ஆழமாக்கி வெற்றி பெறுங்கள்.

- **Play the perfect courtier**

ஒரு ராஜகத்தி போல செயல்படுங்கள்.

ராஜாக்கள் மாறலாம் ஆனால் தந்திரிகள் மாறமாட்டார்கள் என்று சொல்வார்கள். நமக்கு நல்ல திறமை இருக்கலாம். அதனைப் பயன்படுத்தி மற்றவர்களுக்கு சொல்லும் முறை தெரிய வேண்டும். அவர்களுக்கு எரிச்சல் ஊட்டுவதைப் போலவோ அல்லது ஆணையிடுவது போலவோ சொல்லக் கூடாது. மன்னனிடம் மந்திரி எவ்வாறு சொல்கிறானோ அது போல சொல்ல வேண்டும். மந்திரிக்கு தனது திட்டம் நடப்பது போல நாடும் நமது வேலையை முடிக்க வேண்டும். அதிகாரத்தை முன்னிலைப் படுத்த அல்ல.

- **Recreate your self**

உங்களை நீங்களே உருவாக்கி கொள்வதுடன் சூழலுக்கேற்ப மாற்றி கொள்ளுங்கள்.

தக்கன பிழைக்கும் தகாதன இறக்கும் என்பது கூர்ப்புக் கொள்கை. எனவே சூழலில் ஏற்படும் மாற்றத்திற்கேற்ப நம்மை மாற்றிக் கொள்ளாதுவிடின் நமது அழிவு உறுதி. அதே போல நம்மைச் செதுக்கும் உழி நம்மிடமே இருக்க வேண்டும். அதனை மற்றவர்களிடம் கொடுக்காதீர்கள். நாஸ்திகர்களே புலியானது உணவு இன்றி இருக்கும் போது தேரையைப் பற்றி உண்டு உயிர் வாழும். அதே போல் அறிவுடையோர் சிறு தொழில் செய்து முன்னேற்றம் அடைவர். இங்கு தங்களுடைய சூழலில் ஏற்பட்ட மாற்றத்தால் வெற்றி பெற்றனர் என்பதே பொருள்.

- **Keep your hands clean**

கையை சுத்தமாக வைத்திருங்கள்.

இங்கு சொல்லப்படுகின்ற சுத்தம் கைகளை சவர்க்காரம் இட்டு கழுவி சுத்தமாக வைப்பது இல்லை. மாறாக உங்களின் தரத்தை, மரியாதையை, மதிப்பை குறைக்கும் செயல்கள், மக்களை பாதிக்கும் செயல்களை நேரடியாக நீங்களே செய்யாமல் மற்றவர் மூலம் செய்யுங்கள். மகாபாரதத்தில் கண்ணன் பாண்டவர் மூலம் கௌரவர்களை கொன்றது போல.

- **Play on people's need to believe to build a cult like following**

எல்லா மக்களிடமும் ஏதோ ஒன்றில் நம்பிக்கை இருக்கும். அதனை அறிந்து வழங்கினால் மக்களிடம் சிறந்த பெயரைப் பெறலாம்.

நீங்கள் ஒரு சிறந்த வைத்தியர் ஆக வேண்டும் என ஆசை இருந்தால் இந்த விதியை கடைப்பிடிப்பீர்கள். ஏதாவது ஒரு நோயை சிறந்த முறையில்

குணப்படுத்திக் காட்டுங்கள். பின் அவர்கள் அதனை பற்றி மற்றவர்களுக்கு கூறி உங்கள் புகழ் பரவும்.

- **Enter action with boldness**

எந்த ஒரு செயலிலும் முழு தைரியத்துடன் இறங்குங்கள்.

திருவள்ளூர் சொல்லில் வல்லவன், சோர்வு இல்லாதன், எதற்கும் அஞ்சாதவனை வெல்வது கடினம் எனக் கூறுகிறார். எனவே ஒரு காரியம் எடுத்தால் முழு மனதுடன் செய்ய வேண்டும். வெற்றிதோல்வியை பிறகு பார்க்கலாம். முயற்சி செய்து தோற்றாரை விட முயற்சிக்காமல் தோற்றார்அதிகம். அதனால் முயற்சி செய்யுங்கள்.

- **Plan all the way to the end.**

முன்கூட்டி யோசித்த பின் செயலில் இறங்குங்கள்.

அப்துல்கலாம் கூறும் கனவு காணுங்கள் என்பது இதுதான். அதாவது அறிவாளர்கள் எப்போதும் ஒரு காரியத்தை இரண்டு முறை செய்வார்கள். ஒன்று மனவுணர்வு. மற்றயது தைரியம். இதுவே அவர்களின் வெற்றிக்கு காரணம். அதேபோல் முன்னேற்பாடு உடன் செயற்படுவதாலும் பாதிப்புகளை தவிர்க்கலாம். மழை காலத்தில் வெள்ளம் ஏற்படும் என்று அதற்கான ஏற்பாடுகளை முன்கூட்டியே செய்தால் தப்பிக்கலாம். அதுபோல தான்.

உ-ம்:- எறும்புகள் கோடைகாலத்தில் மழை காலத்திற்கான உணவுகளை சேகரிக்கின்றன. இதனால் மழை காலத்தில் தப்பிக்கின்றன.

- **Make your accomplishments seem effortless**

உங்களின் கஸ்டத்தை வெளியே காட்டி கொள்ளாமல் இலகுவாக உள்ளது போல் காட்டி கொள்ளுங்கள்.

நாம் ஒரு கஸ்டமான வேலையாக கூட இருக்கலாம். ஆனால் அதனை முடிக்க முன் அதனை பற்றி மற்றவர்கள் கேட்கும் போது இலகுவானதாக காட்டி கொள்ளுங்கள். இதனால் உங்களின் மீதான மதிப்பு அதிகரிக்கும். உங்களின் கஸ்டங்களை கூற தொடங்கினால் உங்களின் மதிப்பு குறைய தொடங்கும். நீங்கள் ஒரு விளையாட்டு வீரராக இருந்தால் தெரியும். கஸ்டப்பட்டு ஒரு செயலை செய்வார்கள். ஆனால் இலகு மாதிரி காட்டுவார்கள். அது தான் இது.

- **Control the options get others to play with the cards you deal.**

பல வழிகளை உருவாக்குங்கள். ஆனால் முடியும் இடம் நீங்களாக இருங்கள்.

இது பல நிறுவனங்கள் உபயோகிக்கும் வழிமுறை ஆகும். நாம் நிறைய APPS பயன்படுத்துகின்றோம். ஆனால் இதைப்பெற Android இருக்க வேண்டும். இல்லாவிடில் Apple IOS ஆவது இருக்க வேண்டும். இவற்றின் மூலமே பெறலாம். ஆனால் எல்லாம் பெறும் வழி ஒன்று. பார்வைக்கு பல இருப்பது போன்று தோன்றும்.

நடைமுறையில் சொன்னால் கடையில் உள்ள பாண், பனிஸ், ரொட்டி என உணவு இருந்தாலும் எல்லாமே கோதுமை தான் அடிப்படை.

- **Play to people's fantasies.**

மக்களின் இடம் உண்மைகளை பேசுவதை விட ஏற்பட இருக்கும் மாற்றங்களை பற்றி பேசுங்கள்.

மக்களின் மனம் இயல்பாகவே மகிழ்ச்சியாக வாழவே விரும்பும். எனவே அவர்களிடம் போய் நாம் படும் கஸ்டத்தை பற்றி பேசினால் மேலும் சோகம் அடைவார்கள். எனவே ஏற்பட இருக்கும் மாற்றத்தை பற்றி பேசினால் ஓர் மகிழ்ச்சி வரும். எனவே தான் நமது அரசியல்கூட்டங்களின் போதும் மாற்றங்களை பற்றி பேசுவார்கள், நிஜமான நிலையை அல்ல. நோயாளிக்கு மருந்து செய்யும் போதுகூட அதனால் வரும் நன்மையைச் சொல்லுவார் ஒழிய தீவிர தன்மையை அல்ல.

- **Discover each mans thumbscrew.**

மற்ற மனிதர்களின் பலவீனங்கள் கண்டு அறியுங்கள்.

ஒவ்வொரு மனிதனுக்கும் ஒரு பலம் இருப்பது போன்று பலவீனங்களும் இருக்கும். பலவீனங்களை அறிவதால் அவர்களை தோற்கடிப்பது இலகுவான காரியம். மகாபாரதப் போரில் பீஸ்மரின் இறப்பை இப்படியே கிருஸ்ணர் நியமித்தார் என்பது நன்கு தெரிந்ததே.

- **Be royal in your own fasion act like a king to be treated like one.**

மற்றவர்களை முதலில் உங்களுக்குள் இருந்து உருவாக்குங்கள். மற்றவர்கள் உங்களை எப்படி நடத்த வேண்டும் என தீர்மானிக்கின்றீர்களோ அப்படி முதலில் நீங்கள் மாறுங்கள்.

விவேகானந்தர் சொன்னது உன்னை நீயே உருவாக்கி கொள் என்பது தான். உன்னை நீ நம்பவில்லை என்றால் மற்றவர் எப்படி நம்புவார்கள் என்று கேட்டார். முதலில் நீ எதிர்காலத்தில் அடைய இருக்கும் நிலையின் போது எப்படி இருக்க போகிறாயோ அப்படியே இருக்க ஆரம்பித்திரு. சில பேரை பார்த்தால் டாக்டர் போலத் தோன்றும். இதற்கு காரணம் அவர்களின் தோற்றம் தான்.

- **Master the art of timing**

நேரத்தை பயன்படுத்த தெரிவதே எல்லாவற்றை விட மேலானது.

கடந்த காலத்தை விலை கொடுத்து வாங்கும் அளவிற்கு பணக்காரர் யாருமில்லை என்று சொல்லுவார்கள். இறந்த காலம் நம்மை கடந்து சென்றது. அதனை நாம் ஒன்றும் செய்ய முடியாது. எதிர்காலம் கிடைக்கும் நேரம் கையில் இல்லை. எனவே நிகழ்காலத்தில் கிடைத்துள்ள நேரத்தை சரியாக பயன்படுத்தி வாழ்க்கை முன்னேற வழி காணுவோம்.

- **Disdain things you cannot have ignoring them is the best revenge.**  
உங்களுக்கு கிடைக்காத பொருட்களை விட்டு விலகியே நில்லுங்கள்.

உங்களுக்கு இந்த பொருள் கிடைக்காது என்று உறுதியாக தெரிந்த பின்பு அதனை பற்றியே நினைத்து கொண்டே இருப்பதை விட அதனை பற்றி விலகி இருப்பதே மேல். கிடைக்கும் எனும் பொருள் கிடைக்கும். கிடைக்காது எனும் பொருள் கிடைக்காது. எது நடந்தாலும் நன்மைக்கே என எண்ணி வாழுங்கள்.

- **Create compelling spectacles**  
அற்புதமான பெரிய விடயங்களை உருவாக்குங்கள்.

உங்களை எல்லோரும் மதிக்க வேண்டும் எனின் நீங்கள் செய்த தவறுகள் மறைக்கப்பட வேண்டுமென்று எண்ணினால் நீங்கள் ஓர் அற்புதமான விடயத்தை உருவாக்குங்கள் என சொல்கிறார். எல்லா விஞ்ஞானிகளின் வாழ்க்கையில் பல தவறுகள் தடைப்பட்ட வாழ்க்கை இருந்த போதிலும் அவர்களின் கண்டுபிடிப்பின் முன்னே அவை மறைந்து விடுகின்றன.

- **Think as you like but behave like others.**  
எல்லாரும் செல்லும் திசையிலே நீங்களும் செல்லுங்கள். பின் படிப்படியாக உங்கள் கருத்துகளை சொல்லுங்கள்.

ஊரோடு ஒத்து நட என்று சொல்லுவார்கள் அது தான் இது. ஒரு ஆற்றிலே விழுந்தவன் முதலில் ஆற்றின் திசையுடனே சென்ற பின்பே மாறி மாறி கரை சேர முடியும். இது போல் தான் எடுத்த எடுப்பிலே மாற்றம் செய்யும் செயல் முட்டாள்தனம் என கூறினார்கள். உங்களை உலகம் ஏற்றுக்கொள்ளாது. எனவே படிப்படியாக உங்கள் கருத்துக்களை முன் வைக்கவும்.

- **Stir up water to catch fish.**  
உணர்வுகள் உங்களை ஆழவிடாதீர்கள்.

ஆத்திரகாரனுக்கு புத்தி மத்திமம் என்று சொல்லுவார்கள். முடிவுகள் எடுக்கும் போது கோபமோ மகிழ்ச்சியாகவோ இருக்கும் போது எடுக்காதீர்கள். எப்போதும் முடிவுகள் அறிவின் அடிப்படையில் எடுக்கச் செய்யுங்கள். இதுவே எதிரிகளை அழிக்க வகுத்துள்ளனர். எதிரிகளின் உணர்வுகளைக் கண்டு காரியங்களை தூண்டி வெற்றி பெறுகின்றனர். முயலும் சிங்கம் கதையில் முயல் சிங்கத்தின் உணர்வுகளை தூண்டி வெற்றி பெற்றது.

- **Despise the free lunch**  
இலவசமாக கிடைக்கும் பொருட்களில் விற்கப்படுபவை நீங்களே.

நம்ம எல்லோருக்குமே இந்த பழக்க வழக்கம் இருக்கிறது. ஏதாவது பொருள் இலவசமாக கிடைத்தால் போதும் 1 க்கு 2 என்று வாங்குவதுடன் மற்றவர்களையும்

அதில் இணைத்து விடுவார்கள். கஞ்சா எப்படி பரவியது யோசிக்க முதலில் இலவசம் பின்பு விலை ஆகியது.

- **Avoid stepping into a great man's shoes**

மற்றவர்கள் முன்னேறிய வழியில் சென்று அவர்களை விட பெரியவர் ஆக முடியாது.

ஏற்கனவே யாரோ ஒருவன் சென்று இமாலய வெற்றி பெற்ற பாதையை தேர்ந்து எடுப்பதன் மூலம் நீங்களும் இமாலய சாதனை பெற முடியாது. நீங்கள் பெரிய சாதனை செய்ய விரும்பினால் யாருமே செல்லாத ஒரு புதிய பாதையில் முதன் முதலில் சென்று பெறுங்கள். அகிம்சை மூலம் வெற்றி என்ற பாதை காந்தியால் மேற்கொள்ளப்பட்டது.

- **Strike the shepherd and the sheep will scatter**

மேய்ப்பவரை அடித்தால் மந்தை விலகும்.

நீங்கள் ஒரு பிரச்சினைக்கு தீர்வு காண ஏதோ ஒரு நிறுவனத்திற்கு போகின்றீர்கள். அங்கு நிறைய வகுப்புக்களில் ஊழியர்கள் இருப்பார்கள். அவர்கள் ஒவ்வொரு பேரையும் தாண்டி தலைவரிடம் போவதை விட நேரடியாக தலைவரிடமே சென்றால் பிரச்சினை முடியும். இதே போல் பிரச்சினை ஒன்றிற்கு தீர்வு கண்டால் போதும். ஒரு கூட்டத்தினரால் பிரச்சினை ஏற்படும் போது கூட்டத்தலைவரை அழித்தால் போதும்.

- **Work on the hearts & minds of others**

மற்றவர்களின் மனதையும் எண்ணத்தையும் தொடும் வேலைகளை செய்யுங்கள். இதனால் மற்றவர்களிற்கு உங்களை பிடிக்க ஆரம்பிக்கும்.

நீங்கள் தொடர்ச்சியாக மற்றவர்களை வைத்து வேலைவாங்க வேண்டி இருந்தால் பொய்களின் மூலமாக முடியாது. பல நாள் திருடன் ஒரு நாள் சிறை என்பது போல மக்களிற்கு மெல்ல மெல்ல புரிந்து விடும். எனவே எப்போதும் உங்களை மற்றவர்கள் மதித்து நீங்கள் சொல்வதை அவர்கள் செய்ய வேண்டும் என எண்ணி அவர்களின் உணர்வுகளை உங்களுக்கு சார்பாக பயன்படுத்தல், அவர்களின் எண்ணத்திற்கு, மனதிற்கு எதிராக இடம்பெறும் செயல்களை சுட்டிக்கேட்பதால் இது உங்களால் முடியும்.

உ-ம்:- தற்போது தோட்ட தொழிலாளர்கள் சம்பள உயர்வு பிரச்சனை பெரிதாக உள்ளது. இதற்கு எதிராக குரல் கொடுப்பவர்களுக்கு எதிராக மக்கள் கொதித்து எழுப்பார்கள். ஆனால் சார்பாக கொடுத்தால் மக்கள் உங்களை மதிப்பார்கள்.

- **Disarm & infuriate with the mirror effect**

எதிராளிகள் செய்வதையே மீண்டும் செய்யுங்கள்

நமது எதிரிகளை சமாளிக்க ஒரு சிறந்த வழி கண்ணாடி என்ன செய்யும் நாம் செய்வதை நமக்கு காட்டும். இதுவும் அதுபோலதான் நாம் அடிக்கடி அடிக்கடி சொல்வோம், நமக்கு என்ன தேவையோ அதனை மற்றவர்களிற்கு கொடுங்கள்.

அதுபோலதான் மற்றவர்களை குழப்ப அவர்கள் செய்வதை மீண்டும் செய்யுங்கள். இப்படி செய்வதால் எதிரிகள் குழம்புவார்கள்.

உ-ம்:- போன் கம்பனிகளில் ஒரு நிறுவனம் ஒரு போன் வெளியிடும் போது மற்றைய நிறுவனமும் அடுத்த போனை வெளியிடும்.

- Preach the need for change but never reform too much at once.

மாற்றங்கள் அவசியம் ஆனால் ஒரே தடவை எல்லா மாற்றங்களையும் செய்யாதீர்கள்.

நாம் ஒரு ஊர் விட்டு ஊர் போனால் எவ்வளவு கொடுமைகளை அனுபவிக்கின்றோம். ஆனால் ஒரு யோகா பயிற்சி செய்யும் போது படிப்படியாக செய்யும் போது இயல்பாகவே பழகிமுடிக்கின்றோம். எனவே நாம் ஒரு மாற்றம் செய்யும் போது படிப்படியாக செய்ய வேண்டும்

- Never appear too perfect

எப்போதும் மிகவும் சரியாக இருக்காதீர்கள்.

அதிகமாக சுத்தபத்தமாய் இருப்பவர்களிற்கு தான் அதிகமாக நோய் வரும். அதுபோலதான் அதிகமாக ஒழுக்கமாக இருந்தாலும் அதிகமாக பிரச்சனை வரும். நாம் ஒழுக்கமானவர்கள் என்று சொல்லும்போது அது மற்றவர்களின் எஜ்ஜ இடிக்கும். எனவே அவர்கள் நமது ஒழுக்கத்தை பரிசோதிக்க தொடங்குகையில் நமது ஒழுக்கத்திற்கு ஆபத்தாக முடியும். எனவே உங்களிடமும் சில கெட்ட பழக்கம் உண்டு எனக் காட்டுக.

இதனால் அவர்களைப் பொறுத்த வரையில் நானும் அவனும் ஒரே மாதிரி என்ற நினைப்பு வரும். அதனால் நமக்கு பிரச்சினை இல்லை. ஒரு உணவுப் பஞ்சம் வரும் போது அனைத்து உண்ணி தப்பித்துக் கொள்ளும். தாவர அல்லது விலங்கு உண்ணி இறந்து விடும்.

- Do not go past the mark, you aimed for in victory learn when to stop

உங்களின் குறிக்கோள்களை அடைவதற்குத் தேவையான தகமைகளை நீங்கள் பெற்ற பழைய வெற்றிகளைக் கொண்டு தீர்மானிக்காதீர்கள். எனவே அடுத்த வெற்றிக்கு முன் அதற்குத் தேவையானவற்றை தயார்ப் படுத்திக் கொள்ளுங்கள். வெற்றியை நிர்ணயித்துக் கொண்டு செயற்படுங்கள்.

இதற்கு சரியான உதாரணம் ஹிட்லர் தான். ஹிட்லர் தன்னுடைய படை பலத்தில் அதிக நம்பிக்கை வைத்து முன்யோசனை இன்றி ரஷ்யா மீது படையெடுத்து தோல்வி கண்டார். இதே போலத் தான் நாமும் சில வெற்றியைக் கொண்டு பல வெற்றிகளைத் தவற விடுகின்றோம். எனவே அடுத்த இலக்கிற்கு முன் அதற்கு தேவையானவற்றை தயார் செய்யுங்கள்.



- Assume formlessness.  
இருப்பதை வெளியே காட்டிக் கொள்ளாதீர்கள்.

எப்போதும் சக்திகளை வைத்துக் கொள்ள நினைப்பவர்கள் தங்களை வெளிக்காட்டமாட்டார்கள். அதாவது அவர்களைப் பொறுத்தமட்டில் சக்திகளை மட்டுமே தங்களுடன் வைத்திருக்க நினைப்பார்கள். அதனால் கிடைக்கும் பெயரும், புகழும், பதவியும் அல்ல. சுவரில் தொங்கும் கடிகாரத்தைப் பாருங்கள். முட்கள் இயங்குவது போலத் தோன்றும். ஆனால் இயக்கும் சக்கரம் வெளியே தெரிவது இல்லை. அதனால் எப்போதும் இயக்குபவராக இருக்க நினைபுங்கள். இயங்குபவராக அல்ல. இப்படிப் பட்டவர்களே அதிக சக்தி பெற்றவர்கள்.

## Reference

- The 48 laws of Power by Robert greene
- The law 48 of Power by Dr. V.S.Jithendra- Youtube

திரு.சுந்தரலிங்கம் சிவகஜேந்திரன்  
31ஆம் அணி

### சீந்தனை துளிகள்

- ஓடுவதில் பயனில்லை... நேரத்தில் புறப்படுங்கள்.
- எல்லோரையும் நேசிப்பது சிரமம்...ஆனால் பழகிக் கொள்ளுங்கள்.
- பலமுறை சிந்தியுங்கள்... ஒருமுறை முடிவெடுங்கள்.
- நியாயத்தின் பொருட்டு வெளிப்படையாக ஒருவருடன் விவாதிப்பது சிறப்பாகும்.
- பொய் தனியாகச் செல்லும்... உண்மைக்குத் தான் துணை வேண்டும்.
- காரணமே இல்லாமல் கோபம் தோன்றுவது இல்லை...ஆனால் காரணம் நல்லதாய் இருப்பதில்லை.
- விதியைவிட வலிமையானது வேறெதுவும் உண்டோ? அதை வெல்ல எண்ணி மற்றொரு வழியை நாட முற்பட்டாலும், அதுவேறு வழியில் நம்முன் வந்து நின்றுவிடும்.

## மகத்தான பாட்டி மருத்துவம்

- பொன்மேனி தரம் குன்றிய குப்பைமேனி  
குப்பைமேனி இலையையும் உப்பையும் சேர்த்து அரைத்து சொறி, சிரங்குகளுக்குத் தேய்த்துவர குணமாகும்
- காயத்திற்குக் காட்டாமணக்கு  
காயப்பட்டு இரத்தம் வெளிப்பட்ட இடத்தில் காட்டாமணக்கு பாலை பூச குருதி நிற்கும். காயமும் ஆறும்.
- உப்பலுக்கு உப்பிலாங்கொடி  
மாந்தத்தினால் குழந்தைகளின் வயிறு உப்பிக் காணப்பட்டால், உப்பிலாங்கொடியை அரையில் அல்லது வயிற்றில் கட்ட தீரும்
- மயக்கத்திற்கு ஏலம்  
ஏலக்காய் 1 பங்கு, பனைவெல்லம் ½ பங்கு சேர்த்து, 8 பங்கு நீர் விட்டுக் காய்ச்சிக் கொடுக்க மயக்கம் தீரும்.
- மயிர்கறுக்க மருதோன்றி  
மருதோன்றி இலை, நிலவாரை இரண்டையும் சேர்த்து பூச மயிர் கறுக்கும்
- வாந்தி நீக்கும் நெல்லி  
நெல்லியீர்க்கு, கருவேம்பீர்க்கு, வேப்பீர்க்கு, மூன்றையும் சேர்த்து இடித்து, நீர்விட்டுக் காய்ச்சிக் கொடுக்க வாந்தி உடனே நிற்கும்.
- மலச்சிக்கலுக்கு  
கடுக்காய்ப்பிஞ்சு, சுக்கு சிறிதளவு எடுத்து தட்டி, குவளையில் நீர்போட்டுக் காய்ச்சி, இரவு படுக்கைக்குப் போகும் போது குடித்துவிட்டு உறங்கவும்
- முகப்பொலிவிற்கு  
உலர்ந்த ரோஜா இதழ்களுடன், சிறிது பன்னீரும், சந்தனமும் அரைத்து முகத்தில் தடவ வேண்டும்.
- சூட்டினால் வரும் இருமலுக்கு  
மிளகைத் தூளாக்கி, சம அளவு பனைவெல்லம் கலந்து, சுண்டைக்காய் சிறிதளவு எடுத்து ஒரு நாளுக்கு 3 தடவை சாப்பிடவேண்டும்.
- வாய்ப்புண் தீர்க்கும் மருதாணி  
மருதாணி இலையைப் பஞ்சுபோல் இடித்து, அரைப்படி தண்ணீர்விட்டு, காய்ச்சிவடித்து, வாயைக் கொப்பளித்தால் வாய்ப்புண் தீரும்.
- தொண்டைக்கம்மல் தீர  
கற்பூரவள்ளிச் சாற்றில் கற்கண்டுகளை தூளாக்கி, சிறிது போட்டு சாப்பிடவேண்டும்.
- தலைவலிக்கு  
அதிமதுரம், சேம்பு, சர்க்கரை சேர்த்து தேனுடன் சாப்பிட்டால் தீராத ஒற்றைத்தலைவலி நீங்கும்

- முடி உதிரலைத் தடுக்க  
நன்கு முற்றிய தேங்காய்ப்பூவை சிறிதளவு தயிர்விட்டு அரைத்து, தலைக்குத் தேய்த்துக் குளித்தால், முடி உதிர்வதைத் தடுக்கலாம்
- வேர்க்குரு நீங்க  
சந்தனத்தை பன்னீரில் அரைத்து பூசலாம்.
- குடற்புண் தீர்க்கும் மணித்தக்காளி  
மணித்தக்காளிக் கீரையை சமைத்தோ அல்லது, அதன் பழத்தை வற்றல் செய்தோ உணவுடன் சேர்த்து உண்ணவேண்டும்.
- நகச்சுற்று குணமாக  
வெற்றிலையுடன் கற்கண்ணாம்பை சேர்த்து அரைத்து, சீழ்கோர்த்த நகச்சுற்றுக்கு பூசலாம்.
- வயிற்றுவலி குணமாக  
வெந்தயத்தை நெய்யில் வறுத்து, பொடி செய்து, மோரில் கலந்து குடிக்க வயிற்றுவலி நீங்கும்.
- தேமல்நீங்க  
வெள்ளைப்பூண்டை வெற்றிலை சேர்த்து அரைத்து தினமும் தோலில் தேய்த்துக் குளிக்கவேண்டும்.
- தீப்புண், சீழ்வடிதல், காயம் குணமாக  
வாழைத்தண்டை சுட்டு, அதன் சாம்பலை- தேங்காய்எண்ணெயில் கலந்து தடவிவர தீப்புண், சீழ்வடிதல், காயம் குணமடையும்.
- பித்தவெடிப்பு நீங்க  
கண்டங்கத்தரி இலைச்சாற்றினை ஒலிவ் எண்ணெயில் காய்ச்சி பூசிவர வேண்டும்.

திரு.எச்.எம்.சாஜித்  
34ஆம் அணி

#### உசாத்துணை நூல்கள்

- சித்தமருத்துவம் உச்சிமுதல் பாதம்வரை  
டாக்டர். அருண் சின்னையா
- மூலிகை மருத்துவம் - சு.திருஞானம்
- ஆரோக்கிய மூலிகைச் சமையல் - ராதிகா கிருஸ்ணன்

## காலச்சக்கரம்

கரு உருவாய் தொடங்கி  
வெறும் சதையாய் அடங்கும் வரை  
கால ஓட்டமோ தேய்வதில்லை  
ஆடும் ஆட்டமோ ஓய்வதில்லை  
அழுகை ஒலி ஓய்ந்து  
மழலை மொழி மாய்ந்து  
அன்பு கனி கௌவும் கொய்யா தமிழ் மங்கி,  
வேற்று மொழி சரளமாய் நாவில் ஓடும்  
தாவும், பாயும்,  
நாட்களும் ஒவ்வொன்றாய் உருண்டோட  
ஓர் மறுமுனைதனில் மழலை மொழியை  
மீண்டும் பெறும் ஓட்டமா வாழ்க்கை?  
அன்பின் இலக்கணம் மறந்து,  
தாய்மையின் தனித்துவம் மறந்து,  
தந்தை எனும் சொல்லின் வரைவிலக்கணம் மறந்து  
நட்பின் மகத்துவம் மறந்து,  
பிறர் வலிக்கு உதவும் மனம் தனை இழந்து,  
கடமை கண்ணியத்தின் கருப்பொருள் இழந்து,  
இயந்திரம் பெற்றெடுத்த காகிதமே,  
உயிர் அற்ற ஓர் உருவே!!!  
நித்தம் சிந்தை தனிலும் உலவும்  
வையகம் முழுதும் படர்ந்து விரிந்து  
அடக்கி ஆளும் ஒற்றை சொல் பணமா வாழ்க்கை!!!  
பரிதாபத்தின் உச்சகட்டம்  
முடிவின் முற்றுப்புள்ளி  
இப்படிக்கு உங்களில் நான்

செல்வி. தனுசியா குயேந்திரன்

34ஆம் அணி

## களைகள்

- தாவரங்கள் மற்றும் விவசாயச் செய்கைகளை அதிகளவில் பாதிப்பவையாக களைகள் அமைகின்றன.
- களைக் கட்டுப்பாடு பற்றி குறிப்பிட்டு, உயிரியல் முறைகளைக் கையாளத்தாண்டுவதே இதன் நோக்கமாகும்.
- களைக்கட்டுப்பாட்டுமுறைகளை நான்கு வகைகளாகப் பிரிக்கலாம்.

### 1. வளதிகக் கட்டுப்பாட்டுமுறை

- பொறிமுறையாக களையை அகற்றுதல் அல்லது அழித்தல்.
- நெல் வயல்களிலும் மரக்கறித் தோட்டங்களிலும் களைகளை கையினால் பிடுங்கி அகற்றுதல். இங்கு நேரடியாக வேருடன் பிடுங்கப்படும்.
- பெரிய பரப்புக்களில் இயந்திரங்களையும், உபகரணங்களையும் பயன்படுத்தலாம்.
- நெருப்பால் அழித்தல்
- உழுதலால் அழித்தல்
- அதிக மழை பெய்வதால் (வெள்ளத்தால்) அழித்தல்

### வளதிகக் கட்டுப்பாட்டுமுறையின் அனுகூலங்கள்.

1. நீண்ட காலத்திற்கு முற்றாக களைகளை அகற்றல்.
2. பயிர்ச்சேதம் குறைவு
3. தொழில் நிபுணத்துவத்திறன்கள் அவசியமில்லை.

### வளதிகக் கட்டுப்பாட்டுமுறையின் பிரதிகூலங்கள்.

1. அதிக காலம் எடுக்கும்.
2. ஊழியர் தேவை அதிகம்.
3. நிலக்கீழ்த்தண்டுகளை கொண்டுள்ள தாவரங்களுக்கு வெற்றிகரமானதல்ல.

### 2. இரசாயனக் கட்டுப்பாட்டுமுறை

- களைகளின் வளர்ச்சியை நிரோதிக்கின்ற அல்லது களைகளைத் கொல்லத்தக்க இரசாயனப் பதார்த்தங்களான களைகொல்லிகளை, பூண்டுநாசினிகளைப் பிரயோகித்தலாகும்.

### இரசாயனக் கட்டுப்பாட்டுமுறையின் அனுகூலங்கள்.

1. வினைத்திறனான முறை
2. நியாயமான செலவு

### இரசாயனக் கட்டுப்பாட்டுமுறையின் பிரதிகூலங்கள்.

1. களைகளின் பரம்பலைத் தடுப்பதற்காக மீண்டும் மீண்டும் பயன்படுத்தவேண்டும்.
2. குறிப்பிலக்கற்ற களைகொல்லிகள் பயிர்த் தாவரங்களையும் பாதிக்கச்செய்யும்.
3. மண், நீர் என்பவற்றை மாசுடையச் செய்யும்.

### 3. உயிரியல் கட்டுப்பாட்டுமுறை

- களைகளின் குடித்தொகையை குறைப்பதற்காக அவற்றின் இயற்கை எதிரிகளைப்பயன்படுத்துதல்.
- உதாரணமாக டெங்கு நுளம்பை கட்டுப்படுத்த கிணற்றில் கப்பீஸ் மீன் இடப்படும். டெங்கு நுளம்பைக் கொல்லக்கூடிய இரசாயனப் பதார்த்தத்தை இட்டால் (இரசாயனக் கட்டுப்பாட்டுமுறை) குறித்த நீரைப் பருகுவது விசத்துக்கு ஒப்பானது. ஆதலினால் உயிரியல் கட்டுப்பாட்டு முறைகளே சிறந்தவை.

### உயிரியல் கட்டுப்பாட்டுமுறையின் அனுகூலங்கள்.

1. நீண்டகாலக் கட்டுப்பாட்டினை வழங்கும், சூழல் நேயமானது.

### உயிரியல் கட்டுப்பாட்டுமுறையின் பிரதிகூலங்கள்.

1. விருந்து வழங்கிக்கு குறிப்பிலக்கான அங்கியைத் தெரிவு செய்ய வேண்டும்.
2. செலவு கூடிய முறை
3. பொருத்தமான அங்கியை தெரிவு செய்ய நீண்டகாலம் எடுக்கும்.

### 4. கலாச்சார முறைகள்.

- பொருத்தமான நேரத்தில் பயிரை நடுதல்.
- பயிரை நடும் முறை
- சுழற்சிமுறைப்பயிர்ச்செய்கை
- பயிருக்கான அல்லது களைக்கான சூழலை மாற்றுதல்

### கலாச்சார முறையின் அனுகூலங்கள்.

1. சூழல் நேயமானது.

### கலாச்சார முறையின் பிரதிகூலங்கள்.

1. அதிக காலம் எடுக்கும்.

### நுண்ணங்கிகளினால் ஏற்படும் தாவரநோய்களைத் தடுக்கும் முறைகள்.

1. பயிரிடுவதற்கு முன்பதாக நோயாக்கிகள் அகற்றப்படும்.
2. எதிர்ப்பியல்புடைய வர்க்கங்களை விருத்தி செய்தல்
3. பூரணமாக ஒழித்தல்.
  - நோய்ப்பாதிப்புற்ற தாவரங்களை அகற்றுதல்.
4. உழுதல்
5. கத்தரித்தல் அல்லது கவ்வாத்து வெட்டுதல்
6. சுழற்சிமுறைப் பயிர்ச்செய்கை போன்ற கலாச்சார முறைகளைப்பயன்படுத்தி ஒழித்தல்.

நோயாக்கிகளைப் பங்குகொல்லிகள், நுண்ணுயிர்க் கொல்லிகள் போன்றவற்றைப் பயன்படுத்தி அழித்தல்.

இயற்கையாக பயிர் விளையும் புனித பூமிகளை பேராசையினால் மனிதனானவன் சீமெந்து நிலமாக மாற்றியதனால் ஏற்பட்ட துர்ப் பயன்களின் அடிப்படை இதுவேயாகும். மக்களுக்கு வேண்டிய உணவுத்தேவைகளைப் பூர்த்தி செய்ய குறுகிய பரப்பில் அதிகளவு விளைச்சலைப் பெற வேண்டியேற்பட்டது.

இது பாரம்பரிய மாற்றியமைப்புச் செய்யப்பட்ட தாவரங்களின் உற்பத்திக்கு வழிகோலியது. இவை நோயை ஏற்படுத்தவல்லன. அத்துடன், இயற்கையான தாவரங்களின் குணத்தையும் கொண்டிராது. ஆதலால் குறித்தவொரு தேவைக்கு இவை பொருத்தப்பாடுடையதல்ல. உதாரணமாக விட்டமின் C ஐ தோடையிலிருந்து பெறலாமாயின், பாரம்பரிய மாற்றியமைப்புச் செய்யப்பட்ட தோடையிலிருந்து விட்டமின் Cஐப் பெறுவது தூயதாக இருக்காது.

பாரம்பரிய மாற்றியமைப்புக்கு உட்படுத்தப்பட்ட தக்காளி Kanamycinக்கும், அதை ஒத்த Antibiotic க்கும் எதிர்ப்பைக் காட்டும். எமது குடலினுள் உள்நுழைந்து e-Coli மாற்றத்தை ஏற்படுத்தும்.

நோய் விளைவிக்கும் பக்டீரியாக்களை அடைந்து, அவ் பக்டீரியாக்கள் எமக்கு நோயை ஏற்படுத்தும் போது நாம் நோய்வாய்ப்படுவோம். இதற்காக மருத்துவர் தரும் நுண்ணுயிர் கொல்லியால் எமது நோய் குணமடையாது. எனவே உயர் இரசாயன செறிவுமிக்க மருந்து வழங்கப்படும். எமது சுகாதாரத்துக்கு அவை ஆரோக்கியமானதல்ல. கசப்பான விடயமொன்று யாதெனில், பிறப்புரிமையியல் மாற்றியமைப்புச் செய்யப்பட்ட தாவரங்களின் வருகையினால், மக்களால் அதுவே விரும்பப்படுவதனால் எமது இயற்கைத் தாவரங்கள் எண்ணிக்கையில் குறைந்து விட்டன.

பிறப்புரிமையியல் மாற்றியமைப்புச்செய்யப்பட்ட தாவரமாக கொச்சியை எடுத்தால், இம்மரமானது தரக்கூடிய கொச்சிவிதை பதியம் செய்யப்படும் போது அதே வகையான பிறப்புரிமையியல் மாற்றியமைப்புச் செய்யப்பட்ட கொச்சித்தாவரமே கிடைக்கும். பிறப்புரிமையியல் மாற்றியமைப்புச் செய்யப்பட்ட தாவரங்களின் எண்ணிக்கை அதிகரிக்க அதிகரிக்க மனிதனுக்கு நன்மை தரக்கூடிய இயற்கையான தாவரங்களின் எண்ணிக்கை குறைந்து கொண்டு செல்கின்றது. எம்மால் பிறப்புரிமையியல் ரீதியாக மாற்றியமைப்புச் செய்யப்பட்ட தாவரங்களையும், இயற்கைத் தாவரங்களையும் வேறுபடுத்த முடியாது. அவ்வாறு வேறுபடுத்த முடியுமாக இருந்தால் பிறப்புரிமையியல் மாற்றியமைப்புச் செய்யப்பட்ட தாவரங்களையெல்லாம் அழித்து விட்டு, மக்களுக்கு நன்மை தரக்கூடியதும், நோயை ஏற்படுத்தாததுமான, நோயிலிருந்து காப்பாற்றுவதுமான இயற்கைத் தாவரங்களை நட்டுப் பராமரிக்கலாம்.

விலங்குகளும் பிறப்புரிமையியல் மாற்றியமைப்புச் செய்யப்பட்டதனால்தான் விலங்குகளிலிருந்து பெறப்படும் பசுப்பால் போன்றவை தம்முடைய இயற்கைத் தன்மையை இழந்து நிற்கின்றது எனலாம்.

பாரம்பரிய மாற்றியமைப்பு செய்யப்பட்ட அங்கிகளை உபயோகிப்பதால் சமூகவியல் பிரச்சினைகள் எழுந்துள்ளன. பிறப்புரிமையியல் ரீதியில் மாற்றங்களுக்கு உட்படுத்தப்பட்ட அங்கிகளை விசேடமாக விவசாயப் பயிர்களாகப் பயன்படுத்தல் பல நாட்டின் பல மக்களால் ஆதரிக்கப்படாததுடன் மக்களுக்கு அபாயம் ஏற்படுவதனால் எதிர்ப்பும் கிளம்பியுள்ளது. ஒழுக்க, மருத்துவ, சுற்றாடல் காரணங்களை பிரதான அடிப்படையாகக் கொண்டே எதிர்ப்புக் கிளம்பியுள்ளது.

**செல்வி கஸ்தூரி செந்திற்செல்வன்**

34ஆம் அணி

### Reference

- Principle of weed science  
S.C.Jain & N.K.Jain

உன்னால் சிரித்தவர்  
ஆயிரம் பேர் இருக்கலாம்.

உன்னால் அழுதவர்  
ஒருவரும் இருக்கக் கூடாது.

உன்னால் வாழ்ந்தவர் இருக்கலாம்  
உன்னால் வீழ்ந்தவர் இருக்கக் கூடாது.

உன்னால் உயர்ந்தவர் இருக்கலாம்  
உன்னால் தாழ்ந்தவர் இருக்கக் கூடாது.

உன்னால் பசியாறியவர் இருக்கலாம்  
உன்னால் பட்டினியாய் இருக்கக் கூடாது.

உன்னால் ஏற்றம் பெற்றவர் இருக்கலாம்  
உன்னால் சுற்றம் இழந்தவர் இருக்கக் கூடாது.

நம் வாழ்வின் இறுதிநாளின்  
அடையாளங்கள் இவை தான்.



## நாட்டு நிலவேம்பும் நன்மைகளும்

“வாதசுர நீரேற்ற மாற்றுங் சுரதோஷங்  
காதமென வோடக் கடியுங் கான் - மாதரசே  
பித்த மயக்கறுக்கும் பின்பு தெளிவைக் கொடுக்கும்  
சுத்த நிலவேம்பின் தொழில்”

எனும் பாடல் மூலம் நிலவேம்பின் குணம் பற்றி தேரையர் நூலில் குறிப்பிட்டுள்ளார்.

அதாவது நிலவேம்பானது வாதசுரம், மேகநீர்க் கோவை, சுரதோசம், பித்த மயக்கம் என்பவற்றை குணமாக்கும் என குறிப்பிடப்பட்டுள்ளது. நிலவேம்பானது சுரம் அதாவது காய்ச்சல் நிலைகளைப் போக்க வல்ல ஒரு அரிய மூலிகை ஆகும்.

தற்காலத்தில் அனைவரையும் அச்சுறுத்தும் ஒரு நோயாக டெங்கு காய்ச்சலைக் கூறலாம். இந் நோய்க்கு நிலவேம்புக் குடிநீரானது சிறந்த தீவாக அமைந்தமை அனைவரும் அறிந்த ஒன்று.

அதன் அடிப்படையில் நிலவேம்பு பற்றிய சில தகவல்கள்,  
E.N : Green chiretta kalmegh  
B.N : *Andrographis paniculata*  
F.N : Acanthaceae

வேறு பெயர்கள் : காண்டகம், கிராதகம், கிரியாத்து, கிராகதி, அனாரியதித்தம், கோகணம், காண்டம்

பயன்படும் பாகம் : இலை, தண்டு, வேர் - சம்மூலம்.  
சுவை : கைப்பு  
தன்மை : வெப்பம்  
பிரிவு : கார்ப்பு

செய்கை : சுரமகற்றி  
உரமாக்கி  
பசித்தூண்டி  
உடற்தேற்றி  
வெப்பமுண்டாக்கி  
மலமிளக்கி

An annual herb, 30-60cm tall, erect branches, sharply quadrangular, glabrous.

Leaves : Simple ,opposite  
Lanceolate, tapering at both ends  
Glabrous, dark green on the upper surface, paler beneath

Flowers: irregular, bisexual  
In march, April and September

Fruits : Capsule 1.8cm long, linear oblong, brownish compressed and grooved  
on the two side, acute at both ends

Seeds : 6 in each foculus, brownish, glabrous, rugol

Chemical constituent : Protein

### தீரும் ரோகம்

- புத்திக்கு தெளிவு உண்டாகும்
- வயிற்றுப் பொருமல், மலேரியா, வயிற்றுப் புழுக்கள்
- மூச்சுக் குழல், அஸ்மா, கல்லீரல் நோய்களுக்கு தீர்வு
- சந்நி பாதக் காய்ச்சல், இருமல், இழுப்பு, இரத்தரோகம், எரிச்சல், வீக்கம், நாவுறட்சி, குமட்டல், காய்ச்சல், விரணம், கிருமிநோய்

### சேரும் மருந்து

- வாதசுரக் குடிநீர்
- கபசுரக் குடிநீர்
- நிலவேம்புக் குடிநீர்
- பூதிம்பாதிச் சூரணம்
- கைரத்தாதி தைலம் - இந்திய மருத்துவத்தில் பயன்படுகிறது
- பஞ்சமூலிக் கசாயம்

1. நிலவேம்பு, பாக்கு, கோரைக் கிழங்கு மூன்றையும் தனித்தனியாக ஒவ்வொன்றிற்கும் சமனெடை சந்தனம் கலந்து மைய அரைத்துப் பயன்படுத்த இரத்த பித்தம் தணியும்.
2. நிலவேம்பு, சுக்கு எனும் இவற்றின் விழுதை உட்கொண்டால் நெடு நாட்களாக தொடர்ந்து இருப்பதும், மூன்று தோஷங்களால் ஏற்படுவதுமான வீக்கம் தணியும்.
3. நிலவேம்புக் கசாயம் வாதசுரத்தை குணமாக்கும். தாய்ப்பாலைத் தூய்மையாக்கும்.
4. நிலவேம்பு விழுதை சமஅளவு சர்க்கரை அல்லது தேன் சேர்த்து உட்கொள்ளச் செய்தால் கருவுற்றவர்களுக்கு கடும்வாந்தியும் இதயத் துன்பமும் தீரும்
5. நிலவேம்பின் வேரை மட்டும் எடுத்து நன்கு உலர்த்தி பின்பு இடித்து தூளாக்கி மெல்லிய துணியில் வடிக்க வேண்டும் இப்படி வடிகட்டிய தூளில் நான்கு சிட்டிகை எடுத்து தேனில் கலந்து உட்கொள்ள பித்த மயக்கம் தீரும்
6. மேற் சொன்ன தூளில் 4 சிட்டிகை எடுத்து வெந்நீரில் கலந்து அருந்தினால் எல்லா வகைச் சுர நோய்களும் குணமாகும்.

7. அத் தூளில் 4 சிட்டிகை எடுத்து இஞ்சிச் சாற்றில் அருந்தினால் பித்த அதிகரிப்பால் ஏற்படும் எல்லா வகை நோய்களும் குணமாகும்.
8. அத் தூளில் 4 சிட்டிகை எடுத்து கற்கண்டு தூளுடன் கலந்துண்டு பால் அருந்தினால் மனத் தெளிவு, மூளைக்கு வலிமை ஏற்படும்.
9. அத் தூளில் 4 சிட்டிகை எடுத்து பனை வெல்லத்துடன் உண்ண வாதசுரத்தால் அல்லது மேக நீரால் ஏற்பட்ட பிடிப்புக்கள் குணமாகும்.
10. அத் தூளில் 5கிராம் எடுத்து சுக்குத் தூளையும் சிறிது சர்க்கரையையும் சேர்த்து வெந்நீரில் உண்ண வாதக்கோளாறால் ஏற்படும் வீக்கம் குணமாகும்.
11. மேற்சொன்ன தூளில் ½ தேக்கரண்டி எடுத்து சீரகக் குடிநீர் கலந்து உண்ண பித்தக் கோளாறால் ஏற்பட்ட குடல் வலி, அசீரணம் என்பன குணமாகும்.

இதைத் தொடர்ந்து உண்ண குன்மநோய் குணமாகும்.

### Miss. Jeyarubini Ramanathan

32<sup>nd</sup> BSMS

#### Reference:

1. இந்திய மூலிகை மருத்துவ குண அதிகாரி தன்யகுமார் (193-194)
2. முருகேச முதலியார் குணபாடம் 1 (579 580)
3. தமிழ்- ஆங்கில அகராதி, T.V. சாம்பசிவம்பிள்ளை (1806-1807)
4. வில்வம், துளசி, வேப்பிலை வைத்தியம் - மணிமேகலைப் பிரசுர ஆசிரியர் குழு (61-63)
5. Medicinal plants, Jeyaweera Part 1 (7)
6. Indian Materia medica Dr.K.M.Nadkarnis-Volume 1 (89-90)

### 07 Rules of Life

1. Make peace with your past so it won't screw up the present.
2. What others think of you is none of your business.
3. Time heals almost everything, give it time.
4. Don't compare your life to others and don't judge them. You have no idea what their journey is all about.
5. Stop thinking too much, it's alright not to know the answers. They will come to you when you least expect it.
6. No one is in charge of your happiness, except you.
7. Smile. You don't own all the problems in the world.

## இன்பமான வல்

பட்டாம் பூச்சியாய் சுற்றித் திரிந்தேன்  
பள்ளி செல்லும் காலம்வரை- அந்த  
காலம்வரை நான்  
கண்டதில்லை  
கஷ்டம் என்றால் என்னவென்று

முதலாம் வகுப்பு  
முறைப்பான ரீச்சர்  
அம்மாவின் சேலையின் பின்னால்  
அழுதுகொண்டே சில பிள்ளைகள்

கனமாக அழுகிறது என்இதயம்  
கண்களில் சிறு கண்ணீர்த் துளியும்  
ஓஹோ... இதுதான்  
கஷ்ட காலத்தின் ஆரம்பமோ?

படிபடி என்ற என் அம்மாவின் வார்த்தை  
பல காலமானாலும் மாறாது ..  
பரீட்சை  
புள்ளிகள்  
பெறுபேறு  
வார்த்தைகளைக் கேட்டுக்கேட்டுச்  
சலித்துப்போனேன்

வகுப்பில் முதலானவன்  
வாழப்பிறந்தவன்  
விளையாட்டில் கெட்டிக்கார வீரன்  
ஊருக்கோ உருப்படாதவன்

புத்தகமும், பேனாவுமே  
வாழ்க்கையாகி...  
புத்தி ஒன்றே வாளாகி  
முழுவாழ்க்கையுமே விரக்தியாகி  
அடைபட்டு அடிமைப்படுவோம்.

அவன் மகளுக்கு த்ரீ ஏ  
உன் மகளுக்கு  
இடைவிட்டுப் போன சாதிசனம்  
சொந்தபந்தம்  
இப்போதுதான்  
வந்து வாசலில் நிற்கும்...

கலைப்பீடம், விஞ்ஞானபீட  
வித்தியாசம்  
கல்வியறியா அவர்களின்  
கண்ணுக்கா தெரியப்போகிறது?

அந்த தருணம்  
பல்கலைக்கழகம் போகின்றான் என்பிள்ளை  
நெஞ்சை நிமிர்த்தி தலைநிமிர்ந்து  
பெருமிதமாய்ப் பெற்றோர்கள்  
பெருகும் திமிரை  
பார்க்க  
பல நூறு  
ஆண்டு காலம் அனுபவிக்கலாம்  
இந்த இன்பமான வலியை

அயராமல் பிள்ளையை உயர்த்த உழைக்கும் அனைத்துப்  
பெற்றோர்களுக்கும் சமர்ப்பணம்

செல்வி.எம்.ஏ.ஏ.அனீசா

34ஆம் அணி

Doctor - I have some bad news and some very bad news. The lab called with your test results. They said you have 24 hours to live.

Patient - 24 hours! That's terrible!! What is the very bad news?

Doctor - I've been trying to reach you since yesterday.

## கணனியும், தமிழ்வளர்ச்சியும்

“மாற்றமே இந்தயுகத்தின் முதலாவது விதி” என்ற மகாகவி பாரதியின் வாக்கிற்கு இணங்க, இவ்யுகமானது கணனியுகம் என அழைக்கப்படுகின்றது. கணனியானது, இந்த நவீன யுகத்தில் மண்ணைவிட்டு, விண்ணைத்தொட்டு ஞானம் புகின்றது. குண்டுசி முதல் அணுகுண்டு வரை மனிதகுலத்தின் மகத்தான சாதனங்கள் வளர்ந்து வருகையிலே, கணனியானது அதில் மேலும் சிறப்பானதொரு சாதனமாக விளங்குகின்றதெனில் அதில் எவ்வித ஐயமுமில்லை. மண்ணில் எழுதிப்படித்த மனிதன் இன்று மடிக்கணனியில் எழுதிப்படிக்கின்றான். இது எவ்வாறு சாத்தியமானதென ஒருநொடி சிந்திப்போமானால், இவ்வளர்ச்சிக்கு நாதமாய் விளங்கியது கணனியே என்ற உண்மை உள்ளங்கை நெல்லிக்கனி போல புலனாகும்.

“கல்தோன்றி மண்தோன்றாக் காலத்தே முன்தோன்றிய மூத்தமொழி” நம் தமிழ்மொழியே! செந்தமிழின் பெருமை சொல்லினிலே அடங்காது. இவ்வாறு தனிச்சிறப்புப் பெற்றுள்ள தமிழ், இன்றைய கணனியுகத்தில் நாளொரு மேனியும், பொழுதொரு வண்ணமுமாய் வளர்ச்சிகண்டு வருவதை நாம் அறிவோம். முருகனாலும், முக்கண்மூர்த்தியாலும் ஆராயப்பெற்ற இத் தெள்ளுதமிழ் இன்று, கணனியெனும் இயந்திரசாதனத்தால் ஆராயப்படுவது நிதர்சனமான உண்மை.

செய்யுள் உரைநடை அகலதொரு சிற்றிலக்கியமும், காப்பியமும், சிறுகதை, நாவலோடு, பழங்கவிதை, புதுக்கவிதையென்று அக்காலத்தில் வள்ளுவன், இளங்கோவடிகள், கம்பன், பாரதி, ஓளவை என தமிழ் நெகிழ்வு நெஞ்சமுடைய தமிழ்ப்பற்றாளர்களால் வளர்க்கப்பெற்ற தமிழ், இன்றைய இக்கணனி உலகிலும், எதுவித குறையுமின்றி வளர்ந்து வருகின்றது என்பதனை எவராலும் மறக்கவோ அல்லது மறுக்கவோ முடியாது.

தமிழ் என்னும் பெண் அணங்கு தன்னை அலங்கரிப்பதற்காக ஐம்பெருங்காப்பியங்கள் என்னும் ஆபரணங்களை அணிந்து, தமிழன்னை என்னும் இறுமாப்போடு நிமிர்ந்துநிற்க கணனியே உதவிற்று எனலாம். அந்த வகையில், தமிழன்னையின் காவல்வரம்பாகிய இலக்கணம் தொடக்கம் இலக்கிய மரபு பாரிய சொற்சுவை, பொருட்சுவையுடைய காப்பியங்கள், கவிதைகள் வரை கணனியில் பார்வையிடக்கூடிய வசதிகள் இன்று எமக்குக் கிடைத்துள்ளது.

இலக்கியம் என்பது, வெறுமனே மகிழ்விக்கக் கூடியதொன்றாக மட்டுமல்லாது, அனுபவமும், அறிவியலும், தொழில்நுட்பமும் கலந்த படைப்பாகவே காணப்படுகின்றது. நாம் நினைத்தவுடன் எந்தவொரு சங்க இலக்கியங்களையும் எழுத்துவடிவிலோ காணொளிவடிவிலோ பார்க்கக்கூடிய வசதி இன்று எமக்குக் கிடைத்துள்ளது என்றால் அதற்கு மூலகாரணம் கணனியே!

ஆதிகாலமனிதன், அகிலத்தைக்கண்டு பயந்தான், வியந்தான். அவன் மானத்தைக்காக்க மரவுரியும், உண்பதற்கு பச்சைக் காய்கறியும் தவிர வேறெதுவும் அறியாதவனாய் இருந்தான். ஆனால் இன்றைய கணனியுரு மனிதன், தமிழின் அடிப்படை இலக்கணங்களாகிய 'அ'முதல், தொல்காப்பிய சூத்திரங்களையும் கற்றுக்கொள்ளும் புனர்ஜென்ம மனிதனாகக் காரணம் கணனியே ஆகும். இன்று கணனியுடன் பொருந்தத்தக்க தமிழ் விசைப்பலகைகூட கண்டறியப்பட்டுள்ளது என்றால் அது

மிகையாகாது. இன்றைய காலகட்டத்தில் கணினியின் வருகையினால் வாசிப்புப்பழக்கம் அருகி வருவதாக சிலர் கூறுகின்றனர். ஆனால், தமிழில் வரும் எந்தவொரு பத்திரிக்கையையும் விட்டுவிடாது சகல பத்திரிக்கைகளையும் வாசிக்கும் வசதி இக் காலத்தினருக்குக் கிடைத்துள்ளது. அதுமட்டுமா! தமிழில் எந்தவொரு கருப்பொருளிலும் கட்டுரையாயினும்சரி, கவிதையாயினும்சரி கணினியின் தேடற்பொறிகளில் தட்டச்சு செய்த கணமே அறியப்படக்கூடிய வாய்ப்பு எமக்குக் கிடைத்துள்ளது.

தமிழின் பாரம்பரிய இலக்கியமாகிய நாட்டார்பாடல் இலக்கியங்கள் அருகிவரும் காலமிது. ஆனால், தாலாட்டாயினும், ஒப்பாரியாயினும் சரியான அபிநயத்துடன் கணனிமூலம் நாம் இன்று பெற்றுக்கொள்கின்றோம். அதுமட்டுமா! கிராமங்களுக்கு மட்டுமேயுரிய தமிழ் மருத்துவங்கள் நவீன உலகின் காராக்கிருத்தில் சிக்குவதற்கும் கணனியே உதவிற்று. பண்டைய காலத்தில் மருத்துவிச்சிகளால் மட்டுமே மேற்கொள்ளப்பட்ட தமிழ்மருத்துவமானது, இன்று ஒவ்வோர் வீட்டிலும் மேற்கொள்ளப்படுகின்றது.

“மெல்லத்தமிழ் இனிச்சாகும்....” என்ற கூற்று சில மூடர்களால் பரப்பப்பட்டது. ஆனால் அடுப்பங்கரைமுதல் அண்டவெளிவரை கணனி வளர்ச்சி கண்டதனால், தமிழ் தெரியாதோர் கூட தமிழின் பெருமைகூற கணனியே உழைத்து விடுகின்றதை நாம் அனைவரும் ஏற்றுக்கொண்டேயாக வேண்டும். “யாதும் ஊரே யாவரும் கேளிர்” என்ற பூங்குன்றனின் வாக்கிற்கிணங்க தேசிய ஒற்றுமை உள்ளங்கொண்டோரால் வளர்க்கப்பட்ட உவமை, உருவகம், தன்மைநவீற்சி, உயர்வுநவீற்சி எனப் பல்வேறு அழகுடன் மிளிரும் தமிழன்ணையை சிதையாத சீரழகுடன் கன்னித்தமிழாக கணனியே வளர்த்து வருகின்றது. இலக்கண ஆய்வாளர்களால் கூட விடையளிக்க முடியாத சில கேள்விகளுக்கு எவ்வித இலக்கண வழிமுறை விடையளிப்பது, கணனியே!

“பிறநாட்டு நல்லறிஞர் சாஸ்த்திரங்கள் தமிழ்மொழியில் பெயர்த்தல் வேண்டும்” என்னும் கருத்தை தமிழர்களாகிய நாம் நிறைவேற்றாவிடினும், கணனி நிறைவு செய்து வருகின்றது. “என்னதவம் செய்தேனோ தமிழனாய்ப் பிறப்பதற்கு” என பிரிவினைகளைக் கிளப்பிக்கொண்டிருக்கும் நாம், “என்னதவம் செய்தேனோ, கணனியைப் பெற்றதற்கு, தமிழ் வளர்க்க” என்று கூறிக்கொண்டால், இக்காலத்தில் அக்கூற்று தகுமே!

“தமிழுக்கு அமுதென்று பேர்-அந்தத் தமிழ்  
இன்பத்தமிழ், எங்கள் உயிருக்கு நேர்”

எனப் பாரதிதாசனால் உயிர் மட்டுமே வழங்கியதமிழ் இன்று, உயிர், உடல் நிறைந்ததாய் விளங்க கணனியே உதவிற்று எனலாம். “சாவினிலும் தமிழ் படித்து சாக வேண்டும். என் சாம்பலிலும், தமிழ் மணந்து வேகவேண்டும்.” எனப்பாடிய பண்டிதர், க.சச்சிதானந்தம் அவர்களைப் போல் கணனிமூலமாக வளர்ந்துவரும் செந்தமிழ், கவின் தமிழ், முத்தமிழ், தெள்ளுதமிழென இன்னோரென்ன நாமங்களுடன் விளங்கும் தமிழை கற்றுணர்ந்து அதன்படி வாழவேண்டும். “செம்மொழியாம் நம் தமிழ்மொழி” தன் செம்மொழித் தகைமையைப் பெற்றது, கணனி வருகையின் பின்னரே! எனவே, இன்றைய கணனிமயமாக்கப்பட்ட உலகில், தொழில்நுட்ப அறிவுபெற்று விளங்குகின்றோம். இவ்வறிவை, தமிழன்ணைமுன் கொண்டுவருவோமானால், வானம் என்ற அகன்ற பரப்பினிலே, ஒளிவீசும் நட்சத்திரங்களாய், நாம் மிளிர்வோம் என்பதில் ஐயமேது மில்லை.

தமிழன் என்று சொல்லடா!  
தலைநிமிர்ந்து நில்லடா!!

தமிழை மடிக்கணினியிலும், சுட்டிகைத் தொலைபேசியிலும் பார்க்கக்கூடிய அளவிற்குக் கொண்டு சென்றது கணினியே ஆகும். கணினியின் இன்றைய பரிணாம வளர்ச்சி காரணமாக உலகின் எந்தவொரு மூலையிலும் இடம்பெறும் மகா நாடுகளையும், தமிழ்க்கல்விக் கருத்தரங்குகளையும் நாம் பார்க்கக்கூடிய வசதி எமக்குக் கிடைத்துள்ளது.

“யாமறிந்த மொழிகளிலே தமிழ்மொழி போல் ஒரு இனிதான மொழி எங்கும் காணோம்” என்ற மகாகவி பாரதியாரின் கூற்றிற்கிணங்க, தேனினும் இனிய தமிழ் “அடுக்கடுக்காய்ச் சொல்லமைத்து, அழகழகாய் வடிவமைத்து எங்கும்தமிழ் எதிலும் தமிழ்” எனக் கூறுமளவிற்கு அணுவிற் தொடங்கி, அண்டம் வரையிலும் தமிழ்பரவ கணினியே உதவிற்று எனலாம்.

திரைப்படங்கள், குறும்படங்களின் வருகையினால் தமிழ்க்காப்பியங்கள் ஒவ்வொன்றும் இல்லாது ஒழிந்துவிடுமோ? எனத் தமிழர் நாம் எண்ணித்தவம் கிடக்க சார்லஸ் பபேஜ் என்னும் வினோதமான புத்திஜீவியால் எமக்கு அளிக்கப்பெற்ற அருமையான படைப்பே கணினி. இதன் பயனாக இன்று நாம் காப்பியங்களையும், அவற்றின் தனித்துவங்களையும், அதிற் காணப்படுத் தமிழிலக்கணச் சிறப்புக்களையும் உணர்ந்துகொள்கின்றோம்.

திரைப்பட கதாநாயகர்களை மனதிலிருத்தி இளைஞர் சமுதாயம் தோன்றிவிடுமே? மற்றும் தமிழ்ப் பற்றாளர்களையும் மறந்த இளைஞர் சமுதாயம் தோன்றிவிடுமோ என ஒவ்வொரு தமிழர் நெகிழ்வு நெஞ்சங்களும் எண்ணிக் கொண்டிருக்கின்றது. ஆனால், வள்ளுவனை மறந்து நடக்க இயலுமா? கம்பனை மறந்து, ஓளவையையும், புரட்சிக்கவி பாரதியையும், பாரதிதாசனையும் உலக வரலாறு மறக்குமா? எனக் கேட்கும்படியாக கணினி இன்று இளைஞர்களிடையே, தமிழை தமிழாக வாழவைத்துக் கொண்டிருக்கின்றது.

பழந்தமிழர் தம் வாழ்விலே தமிழ்க்காப்பியங்களையும், காவியங்களையும், கற்றுணர்ந்து அதன்படி ஒழுகினர். ஆனால் வேகமாக ஓடிக்கொண்டிருக்கும் இன்றைய இயந்திர உலகில் காவியங்கள், காப்பியங்கள் படிக்க நேரமில்லை எனினும், இக்கால யுவன்யுவதிகளும் “அகநானூறு கண்டு அகமகிழ்ந்தேன், புறநானூறில் புருவம் உயர்த்தினேன், மணிமேகலையின் மாண்புகளை உணர்ந்தேன். கண்ணதாசனின் அனுபவக்கவி கண்டு கண்கலங்கினேன். நளவெண்பாவின் பிரிவின் துயரை அறிவேன்” என்று கூறுமளவிற்கு இன்று கணினியானது தமிழை முழுமையாக, முறையாக மக்களுக்குப் புகட்டி வருகின்றது.

**செல்வி கார்த்திகா அருமைநாயகம்**

34ஆம் அணி



## என் நட்பு

பம்பரமாய்ச் சுழன்றோடும் வாழ்க்கை தனில்  
புதுமுகமாய் அறிமுகம் தந்தாய்  
பல்லாயிரம் சொந்தங்கள் இருந்தும்  
உன் சொந்தம் போல் ஒன்று இருந்ததில்லை  
வாழ்க்கையின் மேடு பள்ளம் தனில்  
ஓடித்தளர்ந்து விழுந்த பொழுது  
தளராதே நான் உன் துணையாக உள்ளேன்  
என கரம் தந்து துணை நின்றாய்  
மொழி இல்லா என் கண்ணீரின்  
மொழி அறிந்தாய்  
ஓசையில்லா என் முகபாவங்களின்  
பொருள் அறிந்தாய்  
தடுமாறும் போது தாங்கிப்பிடித்தாய்  
தடம்மாறும் போது தட்டிக்கேட்டாய்  
உன்னுடன் என் நாட்கள்  
விலையில்லாப் பொன் கற்கள்  
தாயறியா என் ரகசியங்கள்  
அறிந்தவள் நீ  
என் விழி நீர் துடைத்து வழி நின்றாய்  
உடன்பிறப்பு எவரும் இல்லை ஏங்கியதில்லை  
ஒரு போதும் உன்னால்  
தூரங்கள் நம்மைப் பிரிக்கலாம்  
ஆனால் நம் நட்பை அல்ல  
நாட்கள் நம்மைக்கடந்து போகலாம்  
ஆனால் நம் நட்பின் ஆழம் குறையாது  
என்றும் உன் துணை நான் என்  
துணை நீ நட்பின் துணை நாம்

செல்வி யாமினி கருணாகரன்  
34ம் அணி

## வாழ்க்கை ஒரு பயணம்...

நாம் வாழும் வாழ்க்கை இவ்வுலகில் இறைவனால் மனிதனுக்கு தரப்பட்ட அதி உன்னத கொடையாக அமைந்துள்ளதை அனைவரும் நன்கு அறிவர். நாம் வாழும் வாழ்க்கையை ஒவ்வொரு நாளும் புதிதாக காண வேண்டும்.

எல்லோரைப் போல் இல்லாமல் நமக்கென்று ஒரு தனித்துவத்தை உருவாக்க வேண்டும். வாழும் ஒவ்வொரு கணமும் மகிழ்ச்சியையும் அன்பையும் உணர வேண்டும். பிறரை காயப்படுத்தாது அடுத்தவரை மகிழ்ச்சியில் நிறைந்திருக்க மகிழ்ச்சிகரமான செயற்பாடுகளை முன்னெடுக்க வேண்டும். நாம் வாழும் வாழ்க்கையை புரிந்து கொண்டால் வாழ்வது இனிதாகவும் எளிதாகவும் இருக்கும். ஆனால் வாழ்க்கையை புரிவது அவ்வளவு சுலபமானதல்ல. வாழ்க்கையை புரிந்து கொண்டு மனம் தளராமல் சிதையாமல் உடைந்து நொருங்கிப் போகாமல் எதையும் தாங்கும் இதயத்துடன் சீராகச் செல்லுதல் நாம் வாழும் வாழ்க்கையில் பெரும் சிரமமாக அமைந்து விடுகிறது.

வாழ்கை என்பது இறைவன் நமக்கு தந்த உரிமை. இம் மண்ணுலகில் ஒரேயொருமுறை மட்டும் கிடைத்திருக்கும் இந்த அரிய உரிமையை எதற்காகவும் நாம் அழித்துக் கொள்ளக் கூடாது. நாம் வாழப் பிறந்தவர்கள் என்பதால் எந்த சூழ்நிலையிலும் எப்படிப்பட்ட நெருக்கடியிலும் நாம் வாழ்ந்து தான் ஆகவேண்டும். நமக்கு கடன், கவலைகள் இருக்கும். நம்மைச் சுற்றி நம்மை ஏமாற்றுபவர்கள் இருப்பார்கள். அவதூறு பழி கூறி அவமானப்படுத்த துடிக்கும் அநியாயக்காரர்கள் இருப்பார்கள். கூட இருந்து கொண்டே குழிபறிப்பவர்கள் இருப்பார்கள். நட்பென்னும் பெயரில் உறவாடிக் கெடுக்கும் உத்தமர்களும் நம்மோடு இருப்பார்கள். எல்லாம் பெற்றுக் கொண்டும் அனுபவித்துக் கொண்டும் அவதூறு கூறித்திரியும் உறவினர்களும் இருப்பார்கள். தொழில், கொடுக்கல், வாங்கல் பொது வாழ்க்கை ஈடுபாடுகளில் பின்னுக்கு தள்ளி வீழ்ச்சியடைவதை பெரிதும் எதிர்ப்பார்த்து சொற்ப மகிழ்ச்சியுறும் அற்பமானவர்களும் இருப்பார்கள். போற்றுவது போல் போற்றி புகழ்வது போல் புகழ்ந்து நெஞ்சில் நஞ்சை வைத்துக் கொண்டிருக்கும் வஞ்சகக்காரர்களும் இருப்பார்கள். வாழ்க்கை என்னும் பயணத்தில் இவை எல்லாவற்றையும் வாழ்வில் ஏற்று வாழ்ந்து தான் ஆக வேண்டும்.

நமது வாழ்க்கையை நாம் எப்படி அமைத்திருக்கின்றோம் என்பதைப் பொறுத்து தான் நாம் மதிப்பிடப்படுகின்றோம், மதிக்கப்படுகின்றோம். நாம் வாழும் வாழ்க்கை சூழலில் எவர் எப்படிப் புறங் கூறித் திரிந்தாலும் நாம் எமது வாழ்க்கையை மகிழ்ச்சியாக வாழ வேண்டும். இவ் வாழ்க்கை எவரும் எமக்குத் தரவில்லை இறைவன் உருவாக்கினார். இது இறைவன் தந்த அழகிய வாழ்க்கை அன்பு வாழ்க்கை. “வாய்த்தவர்களுக்குத் தான் வாழ்க்கை” என பலர் மனம் கொண்டு பேசுகிறார்கள். ஆனால் உண்மை அதுவல்ல நம்முடைய மனம் தான் காரணம். அது தான் ஆணியே. பிரச்சினைகள் விருட்சமான பின் ஆணியேரைத் தேடுவதில் அர்த்தம் இல்லை.

காலம் எதற்காகவும் எவருக்காகவும் காத்திருப்பதில்லை. வாழ்க்கை ஒரு வட்டம் போன்றது. முடிந்த இடத்தில் தொடருவதும் இல்லை. பயம், கவலை, வெறுப்பு, காமம் போன்றவற்றை நம் வாழ்வில் விலக்கி நாம் வாழாவிட்டால் வாழ்க்கை சுபீட்சம் பெறாது. நாம் எமக்கான பிரச்சனைகளுக்கு தீர்வுகளை எம்மிடம் தேடுவதை விடுத்து வெளியில்

தேடுகின்றோம். ஆயினும் அதிலிருந்து வெளியேறுவதற்கு சிறிதும் முயற்சிக்க மாட்டோம். பிரச்சனைகளுக்குள் வீழ்வது மனித பலவீனம். அதற்குள் வீழ்ந்தே கிடப்பது மதியீனம். வீழ்ந்தும் எழுவது தான் மனிதம்.

நமது வாழ்க்கையில் எல்லாம் விதி என்று நோக்குவதைவிட, சதி என்று பழிப்பதை விட, மதியென்ற ஒன்றினால் சமாளிப்பதே சாலச்சிறந்தது. அடிப்படை வாழ்க்கை என்பது நமது சுய தேவைக்கான போராட்டம் தான். போராடித்தான் பலவற்றைப் பெறவேண்டியுள்ளது. துணிந்து போராடினால் தான் தீர்வை எளிதில் பெற்றுவிடலாம். சிக்கல் இல்லா வாழ்க்கையுடன் தான் நாம் பிறந்தோம் பிறகு தாமாகவே சிக்கலை ஏற்படுத்திக் கொள்கிறோம். சரியாகக் கவனித்து சிக்கல்களை விலக்கினால் தான் வாழ்க்கை இனிதாகும். மனித வாழ்வில் வாழ்க்கை ஒரு பயனமாக இருப்பதனால் வாழ்க்கையைச் சிறப்பாக அமைத்து சந்தோசமாக நாம் ஒவ்வொருவரும் வாழ வேண்டும். வாழ்வில் அன்பு, பாசம், பகிர்வு, தியாகம், சகோதரத்துவம் போன்ற உயர்ந்த பண்புகளை வளர்த்துக் கொள்ள வேண்டும்.

நம்மிடம் உறுதியான இறை நம்பிக்கை உண்மையான நற்பண்புகள் மனிதநேய உணர்வுகள் இருக்குமாயின் மனித வாழ்வில் எதிர்கொள்ளும் சகல பிரச்சனைகளும் நீங்கி கதிரின் முன் பனி போல வாழ்க்கை இனிதாக அமையும்.

**செல்வி. ஜெரோமியா ஜெராட்**

31ஆம் அணி

### English proverbs on health

- ✓ Early to bed and early to rise makes a man healthy, wealthy and wise.
- ✓ Prevention is better than cure.
- ✓ An apple a day keeps the doctor away.
- ✓ Eat to live, not live to eat.
- ✓ The less you eat, the longer you live.
- ✓ Eat well, be active, feel good about yourself.
- ✓ A smile is an unexpansive way to improve your looks.
- ✓ Health is not valued till sickness comes.
- ✓ A good wife and health are a man's best wealth.

## சிவவாக்கியர் கூறும் சமூக சீர்திருத்தம்

சமூக சீர்திருத்தத்திலே சித்தர்களுக்கு தனியிடமுண்டு. அதிலும் சிவவாக்கியரின் எண்ணற்ற பாடல்கள் சமூக சீர்திருத்தத்தினை மையமாகக் கொண்டது. அதில் இடம்பெறும் சில பாடல்களையும் அதன் விளக்கத்தையும் பார்ப்போம்.

- 1) நம்எல்லோருக்கும் அழகும் இளமையும் என்றாலே அலாதி பிரியம்.அதற்காகவே பல செலவுகளை செய்கிறோம். ஆனால் சிவவாக்கியர் ஓர் எளிய முறையை விளக்குகின்றார். இதனை செய்தால் இளமை மட்டுமல்ல உடலழகும் சிறக்குமாம்.அப்படி என்ன சொல்கிறார்.

“உருத்தரித்த நாடியில் ஒடுங்குகின்ற வாயுவை  
கருத்தினால் இருத்தியே கபாலம் ஏற்ற வல்லிரேல்  
விருத்தரும் பாலராவர் மேனியும் சிவந்திடும்  
அருந்தரித்த நாதர் பாதம் அம்மை பாதம் உண்மையே”

எவரினால் பிராணாயாமத்தில் உள்ளெடுக்கும் பிராணனை கீழ்நோக்கி செல்லாது மேல்நோக்கி செல்லவைக்க முடியுமோ அவரின் உடல் இளமையும் சிறப்பு பெறும். அதாவது பிராணாயாமம் முறைப்படி முயல்பவருக்கே இது சாத்தியம்.எனவே இனியாவது இளமைக்கு மேல்பூச்சுக்களைப் பயன்படுத்துவதைக் குறைத்து செலவே இல்லாத இந்தமுறையை பின்பற்றுவோம்.

- 2) மனிதர்களிடம் இயல்பாக ஆசை இருக்கும். அதிலும் பெண்களை பற்றி கேட்கவே தேவையில்லை. நாம் ஆசைப்படும் பொருளை நாம் நமக்கு தேவையில்லை என்று உதறிவிடும் நிலையும் வரும் என்பதைப் பற்றி இதுவரை சிந்தனை செய்யாதவர்களை இது சிந்திக்க வைக்கும்

“வடிவு கண்டு கொண்ட பெண்ணை மற்றொருவன் நத்தினால்  
விடுவனோ அவனை முன்னர் வெட்ட வேணும் என்பனை  
நடுவன் வந்து அழைத்த போதும் நானும் இந்த நல்லுடல்  
சுடலை மட்டும் கொண்டுபோய் தோட்டிகைக் கொடுப்பரே”

இதுபெண்ணாசை மட்டுமல்ல பொன்னாசை, மண்ணாசையும் சாரும் எந்த பொருளும் நிரந்தரம் அல்ல. நம்வாழ்வில் என்றோ ஒருநாள் எல்லாவற்றையும் இழக்கத்தான் வேண்டும் என்பதே இந்தப்பாடலின் கருத்து. அதாவது ஒரு அழகான பெண்நம்முடன் இருக்கிறாள். அவளை மற்றொருவன் தவறான பார்வை பார்த்தாலே சண்டை இடச் செல்வோம்.இது சில நேரத்தில் குடும்ப, இன, ஊர், ஏன் நாட்டு சண்டையாக கூட மாறும். ஆனால்அப்படிப்பட்ட பெண் இறந்த உடனே நாமே சென்று அவளை சுடலையில் கொழுத்திடுவோம். அவளை சில நாட்கள் கூட வைக்க அனுமதிப்பதில்லை. செல்வம் மட்டுமல்ல. ஆசைகளும் நிலையின்மையே என்பதே நிதர்சன உண்மை

- 3) சில பழக்கவழக்கம் நம்மிடம் இயல்பாகவே இருக்காது. அது ஏன் செய்கிறோம், அதன் உட்கருத்து அறிவது இல்லை. இது ஆன்மீகத்தில் அதிகம் பொருந்தும். ஓர்கதைசொல்வார்கள் “வீட்டிலே தொலைத்த சாவியை தெருவிலே தேடினால் கிடைக்குமா?” என்று. அதேபோலத்தான் பலர் இறைவனைக் காண செல்கின்றனர். தலயாத்திரை, விரதங்கள் போன்ற விடயங்களில் ஈடுபடுகின்றனர் இவர்களைப்பார்த்து சிவவாக்கியர் ஓர் வினாவை முன்வைக்கிறார்.

“நாலுவேதம் ஓதுவீர் ஞானபாதம் அறிகிலீர்  
பாலுள்ளெய் கலந்தவாறு பாலிகான் அறிகிலீர்  
ஆலம் உண்ட கண்டனார் அகத்துளே இருக்கவே  
காலன் என்று சொல்லுவீர் கனவிலும் அது இல்லையே”

பண்டிதர் அதிகமாக படித்திருப்பார். அதனைக்கேட்டால் அப்படியே ஒப்பிப்பார் ஆனால் அதன் உட்பொருள் தெரியாது. இதேபோல இருப்பவர்களை கேலி செய்வதாக அமைகிறது இந்தப்பாடல். வேதத்தின் உண்மைப்பொருள் தெரியாவிடின் அதனை ஓதுவதில் பயன் இல்லை. உள்ளே இருக்கும் கடவுளை வெளியே தேடிப்பயன் இல்லை. அவனைக் கண்டபின் மரணமும் இல்லை.

- 4) இன்று அல்லது வரலாறு முழுவதும் சமயத்தின் பெயரால் பலபோர்கள் நடைபெற்று பலஉயிர்களை அழித்தது மட்டுமல்ல இனங்களே அழிந்த வரலாறு தெரியும். இவர்களின் கன்னத்தில் அறைவது போல இருக்கும் இந்தப்பாடல்

“தங்கம் ஒன்று பம் வேறு தன்மையான வாறு போல்  
செங்கண்மாலும் ஈசனும் சிறந்திருந்ததெம்முளே  
விங்களங்கள் பேசுவார் விழங்குகின்ற மாந்தரே  
எங்குமாகி நின்றநாமம் நாமம் இந்த நாமமே.”

இன்றை நாட்களில் மதத்தின் பெயரால் நடைபெறும் கலவரங்களைப் பார்க்கும்போது உண்மையிலே வருந்தத்தக்கதாகவே இருக்கிறது. காரணம் மதத்தின் அடிப்படையே அங்கு பிழைக்கிறது. அன்பு, காருண்யம், கருணை எனப் படித்துவிட்டு மற்றவர்களை அடித்துக் கொல்வது என்பது எல்லாமே வெட்கப்படவேண்டிய விடயம். இவர்கள் ஒன்றைப் புரிய வேண்டும். தங்கம் ஓர் உலோகம். அது வளையல், மோதிரம், காற்கொலுசு செய்தால் கூட தங்கத்தின் மதிப்பு மாறப் போவதில்லை அதே போலத்தான் இறைவனும் பல பெயர்களால் அழைப்பதால் அவர் புகழப்படுவதோ, இகழப்படுவதோ இல்லை. அவன் அவனாகவே இருக்கிறான்.

- 5) நமது ஊரில் எல்லாம் ஒரு பழமொழி சொல்வார்கள் “நல்ல வாயன் சம்பாதிக்கிறதை நாறவாயன் தின்னுறான்”. அதே போலத் தான் நாம நாம செலவுசெய்ய வேண்டிய நேரத்தில் செலவு செய்யாமல் சேர்த்துச் சேர்த்து வைத்து இறுதியில் ஒருநாள்இறந்தே போகிறோம் பின்னர் அதனை யாரோ செலவு செய்கிறார்கள். எனவே எதுஉண்மைச் செல்வங்கள் என்பதை அறிந்து கொள்ளுங்கள். நம்முடன் இறுதிப் பயணத்தில் கொண்டு செல்வது பாவ புண்ணிய மூட்டைதான். வீடு வாசல் இல்லை

“நீள வீடு கட்டுறீர் நெடுங்கதவு சாத்துறீர்  
வாழவேணும் என்றலோ மகிழ்ந் திருந்த மாந்தரே  
காலன் ஒலை வந்தபோதுகையகன்று நிற்பீரே  
ஆலமுண்ட கண்டர் பாதம் அம்மை பாதம் உண்மையே”

வீடு வாசல் என்றும், நாழும் நமது குடும்பம் என்று ஓர் குறுகிய வட்டத்திற்குள்ளே இருக்கிறோம். ஆனால் அந்த குறுகிய வட்டத்தால் இறப்பைக் கூடத் தள்ளிப் போட முடியாது. எனவே செல்வத்தை சேர்க்கும் முறை என்பது வீடு வாசல் கட்டுதல் அல்ல. நமக்கு அளவுக்கு மீறி செல்வம் இருப்பின் அதனை ஏழைகளின் வயிறு,கல்வி எனும் வைப்பில் இடுங்கள். அதன் பேறு பல் மடங்கு பெருகி திரும்பி வரும்.

6) பணம்,வேலை என்று ஓடி ஓடி அலைகிறார்களே. ஓர் 40 வயதிற்கு மேல் செல்லும் போது எப்படி ஓடி ஓடி சேர்த்தோமோ, அதனை எல்லோரும் ஓடி ஓடி செலவும் செய்வோம். உடல் ஆரோக்கியத்திற்கு ஒன்றை இங்கு நாம் கவனிக்க வேண்டும் ஆரோக்கியம் விற்றுப் பணம் வாங்கி மீண்டும் ஆரோக்கியம் பெறவே செலவு செய்கிறோம். இதனை இப்படி சொல்கிறார் சிவவாக்கியர்.

“ஓடமுள்ள போதெலாம் ஓடியே உலாவலாம்  
ஓடமுள்ள போதெலாம் உறுதிபண்ணிக்கொள்ளலாம்  
ஓடம் உடைந்த போது ஒப்பில்லாத வெளியிலே  
ஆடுமில்லை கோலுமில்லை யாருமில்லையானதே”

உடல் ஆரோக்கியமாக இருக்கும் போது என்ன செய்தால் உணவிலும் சரி செயலிலும் சரி அது அதனை ஒத்துக்கொள்ளும். இப்படியான நிலையில் உள்ள போதே உடற்பயிற்சி,பிராணாயாமம் போன்ற பயிற்சிகள்,உணவுக் கட்டுப்பாட்டுடன் வாழாவிடின் உடலில் ஓர் பழுது நேர்ந்த பின்பு சரிப்படுத்துவது கடினம் எனவே நாம் பணம்,பொருள் என்பதை மட்டுமே கருத்தில் கொள்ளாது நமது உடல் ஆரோக்கியத்தையும் கருத்தில் கொண்டு வேலை செய்யுங்கள்.

7) நாம் ஓர் இடத்திற்கு போகிறோம். அங்கு ஒருவர் சுமாராக பிரசங்கம் செய்து கொண்டு இருக்கிறார். அதனைப் பார்த்து நாம் சொல்லுவோம் “பார்ரா என்ன ஒரு ஞானம்,எப்படிப் பேசுறாரு” என்றும், ஆனால் அதனைக் கேட்டு மௌனமாக இருப்பவரைப் பார்த்து “இவருக்கு ஒன்றுமே தெரியாது” என்று சொல்வோம். “நிறைகுடம் நீர்தழும்பாது” என்று சொல்வர். அதிகமாக அறிந்தவர்கள் அதிகம் பேச மாட்டார்கள். ஒன்றும் தெரியாதவர்களும் ஒன்றுமே பேச மாட்டார்கள் அது வேறு விடயம். ஆனால் உண்மையிலே ஞானம் பெற்றவன் மௌன மொழியையே அதிகம் உபயோகிப்பான்.

“செய்யதெங்கு இளநீர் சேர்ந்த காரணங்கள் போல்  
ஐயன்வந்து என்னுள் புகுந்து கோயில் கொண்டனன்  
ஐயன் வந்து என்னுள் புகுந்து கோயில் கொண்டபின்  
வையகத்தில் மாந்தர் முன்னம் வாய் திறப்பது இல்லையே”

8) நாம் சாதி மதம் இனம் என்னும் வேற்றுமை காண்பதில் மகா கெட்டிக்காரர்கள். ஆனால் ஒன்று காணுதல் என்பது மிகக்குறைவு. நாம் சொல்லும் இந்த சாதிமத இன பேதங்கள் எங்கிருந்து வந்தது. அதனை யார் உருவாக்கினார். நாம்தானே உருவாக்கினோம். இப்படி எல்லோரும் சொல்வார்களே. நீங்கள் விபத்திலே உயிருக்கு போராடும் போது உயிரைக்காக்க ஏற்றும் குருதியில் ஏன் சாதி பார்ப்பதில்லை. உங்களின் உடை உணவு என அனைத்திலும் ஏன் சாதி பார்ப்பதில்லை. பார்த்தால் நாம் உயிர் வாழ முடியாது அல்லவா. எனவே தயவுசெய்து அந்தப் பழக்கத்தை விட்டுவிடுங்கள்.

“பறைச்சியாவது ஏதடா பணத்தியாவது ஏதடா  
இறைச்சதோல் எலும்பிலும் இலக்கம் இட்டு இருக்குதோ  
பறைச்சிபோகம் வேறதோ பணத்திபோகம் வேறதோ  
பறைச்சியும் பணத்தியும் பகுத்துப்பாரும் உம்முளே”

நமது உண்மையான வேற்றுமை நம் உள்ளேதான் இருக்கிறது. காமம், குரோதம், கோபம், பொறாமை, விரோதம் போன்ற குணம் பெற்றவர்கள் கீழ்சாதியினரே. அன்பு, பாசம், கருணை பெற்றவர்களே மேல்சாதியினரே.

9) நாம் ஒரு பயணம் போகிறோம். அதற்கு ஓர் வண்டி வேண்டும் இல்லையா? அதேபோல்தான் வாழ்க்கைப் பயணத்தில் நாம்போகும் வண்டிதான் உடல். இந்த வண்டி இறந்தபின் நமக்கு தேவைப்படுவது இல்லை. ஆனால் இந்தவண்டி போகும்போது எத்தனை பிரச்சனைகள். எனவே வாழும் காலம் கொஞ்சம். அதற்கு ஏன் இவ்வளவு போராட்டம்? இறந்தபின்பு என்ன நடக்கப்போகிறது என்று தெரியாது. ஆனால் இறப்பு நிச்சயம்.

“கறந்தபால் முலைப்புகா கடைந்த வெண்ணெய் மோர்புகா  
உடைந்துபோன சங்கினோசை உயிர்களும் உடற்புகா  
விரிந்த பூ உதிர்ந்த காயும் மீண்டும் போய் மரம்புகா  
இறந்தவர் பிறப்பதில்லை இல்லை இல்லை இல்லையே”

10) நமக்கு ஒரு இடைவெளி கிடைத்தால் போதும் உடனே யாரையாவது வைத்து கதைக்க ஆரம்பித்து விடுவோம். ஆனால் அந்த நேரத்தில் வீணவார்த்தையை விட்டு நல்ல விடயத்தை நினைப்போம் என்றால் அதுவும் இறைவனே நினைத்தால் என்னவாகும்.

“சிவாயம் என்ற அக்ஷரம் சிவனிருக்கும் அக்ஷரம்  
உபாயமென்று நம்புவதற்கு உண்மையான அக்ஷரம்  
அபாயமற்ற வாசலைக் கடந்துபோன வாயுவை  
உபாயமுற்று அழைக்குமே சிவாய என்றெழுத்துமே”

சிவனுடைய அக்ஷரம் ஆகிய 5 எழுத்தினைத் தொடர்ந்து செபித்து வந்தால் உடலை விட்டுப் பிரிந்த உயிர்கூட மீண்டும் கிடைக்கும் என்று சொல்கிறார். நமக்கு அதுகூடத் தேவையில்லை. நம்ம வாயால் நாமே சனியனைத் தேடுகிறோம். மற்றவர்களுக்கும் பிரச்சினையை உண்டாக்கிறோம் இல்லையா.

எனவே இனியாவது ஓய்வு நேரத்தில் வீண் பேச்சைக் குறைத்து இறைவனை நினைத்து மனதைத் தூய்மையாக்குவோம்.

11) இன்று அனைவரும் அதிக முக்கியத்துவம் கொடுப்பது உடலுக்குத்தானே. முகத்தில் ஒரு புள்ளிவந்திட்டால் போதும். உடனே அலங்காரம் செய்யும் இடத்திற்குப்போய் ஆயிரம், இரண்டாயிரம் செலவு செய்து வகை வகையாய் பூச்சு பூசுகிறோம். அதே ஒரு மனிதன் இறந்தபின்பு என்ன செய்கிறோம். அவர் பெயரைக்கூட சொல்ல விரும்பமாட்டாமல் சவம் என்று தானே அழைக்கிறோம் நமது உடலைப் பெரிதாக மதித்து முதுமையும் இளமையாக இருக்க வேண்டும் என அதிகமாக செலவு செய்பவருக்கு இதோ.

“மண்கலம் கவிழ்ந்தபோது வைத்து வைத்து அடுக்குவர்  
வெண்கலம் கவிழ்ந்தபோது வேணுமென்று பேணுவார்  
நுண்கலம் கவிழ்ந்தபோது நூறும் என்று போடுவர்  
எண்கலந்த நின்ற மாயம் என்ன மாயம் ஈசனே”

மண்பானை உடைந்தாலும் வெண்கலப்பொருள் உடைந்தாலும் அதனை யாருமே தேவையில்லை என்று வெளியே வீச மாட்டார்கள். இது நம் ஆசையைக் காட்டுகிறது. ஆனால் நாம் இறந்து விட்டால் வைத்திருப்பார்களா? இதில் என்ன சொல்ல வருகிறார். உடல் இலைகளை விடவும் கீழ்மையானது. அதனால் ஆரோக்கியம் முக்கியமானது.

12) நாம் சேர்க்கிறது நம்ம குடும்பம், நம்ம பிள்ளைகளுக்கு மட்டும்தான் போகவேண்டும் என்ற ஒரு சின்ன வட்டத்திற்குள் தானே நாம் வாழ்கிறோம். இது எல்லோருக்குமே தெரியும். இந்த வட்டத்தைவிட்டு நாம் வெளியில் வருவதேயில்லை. இருந்தாலும் இந்த வட்டம் எத்தனை நாளுக்கு, இந்த உறவுகள் எத்தனை நாளைக்கு. ஒரு காலத்தில் அம்மா, அப்பா தானே நமது உலகம். பின்பு நட்டி, பின்பு மனைவி என்று நமது உலகத்தை மாற்றிக் கொண்டு தான் இருக்கிறோம். இதனால் எவ்வளவு மனவழுத்தம் ஏற்படும். அவருடன் ஏற்படும் பிணைப்பில் அன்பு, கருணை, துக்கம், மகிழ்ச்சி என்று ஏதோ ஒரு உணர்ச்சியில் நாம் எண்ணி இருக்கிறோம்.

“மிக்கசெல்வம் நீர்படைத்த விறகுமேலிப் பாலிகாள்  
விறகுடன் கொழுத்தி மேனி வெந்தபோது அறிகிலீர்  
மக்கள் பெண்டிர் சுற்றமென்று மாயை காணும் இவையெலாம்  
மறவிலந்து அழைத்தபோது கூடலாகுமே”

நாம் சேர்க்கும் செல்வம் நம்ம கூட இருக்கணும் என்று நினைச்சாதானே பசிபட்டினியால் ஆடையில் பரதேசி போல இருந்து சேர்க்கிறோம். மற்றவனுக்கு ஏதாவது அசம்பாவிதம் நடந்துவிட்டால் பார்த்து சிரிக்கிறோம். மற்ற நாட்டில் நிலநடுக்கம் ஏற்பட்டு மக்கள் இறந்திட்டார்கள் என்றவுடன் நாம் கவலைகூடப் படமாட்டோம். ஆனால் நம்ம மனைவி, மக்கள், தந்தை, தாய் என்னும்போது என்னவாக பதறுகிறோம். அப்பப்பா ஆனால் இதைப்பார்த்தால் வேடிக்கையாகவுள்ளது. மற்றவர்கள் வேறு நாம் வேறு. சரி இப்படி நாம் பாசமாக பார்ப்பார்கள் நாம் சாகப்போகிறோம் என்றதும் கூட வருவார்களா



இல்ல நாம் செத்த உடனே கூட சாகப்போகிறார்களா.இரண்டு நாள் அழுவார்கள். பின் மீண்டும் பழைய நிலைக்கு வரப்போகிறார்கள் அவ்வளவு தானே. இதற்குத்தானே நாம் நம்ம வாழ்க்கையை அழிக்கிறோம். இதைவிட்டு ஏது வாழ்க்கை உணர்வு வாழல் நன்று.

இப்படியான பல தத்துவப்பாடல்களை சிவவாக்கியரின் பாடலில் நிறைய இடங்களில் காணலாம். மக்கள் புரியும் படியாக எளிமையாக எழுதியிருக்கிறார்.இவர் மட்டுமல்ல பலசித்ததர்களும் இதையே கூறுகின்றார்கள். எனவே நம் வாழ்க்கை உண்மையான மகத்துவம் எது என்று அறிவதுடன் அதனை அடைவதற்கான செயலில் ஈடுபடவது முக்கியம்.

**உசாத்துணை நூல் - சித்தர் பாடல்கள் - சிவவாக்கியம்**  
**ஆசிரியர் - சிவவாக்கியர்**

**திரு. சுந்தரலிங்கம் சிவகஜேந்திரன்**  
31ஆம் அணி

உடம்பினைமுன்னும் இழுக்கென்று இருந்தேன்  
உடம்பினுக் குள்ளே உறுபொருள் கண்டேன்  
உடம்பிலே உத்தமன் கோயில் கொண்டானென்று  
உடம்பினையான் இருந்து ஒம்புகின்றேனே.

சிவநூல் கேட்பதற்கு முன்பெல்லாம் உடம்பை அழுக்கு ஒன்றையே உடையதாகக் கருதி இகழ்ந்நிருந்தேன். சிவநூல் கேட்டபின்னர், அதற்குள் தானே பயனை அடைவதற்குரிய வழிகள் பலவும் இருத்தலை அறிந்தேன். அதனால், அவ் அறிவின் வழியே, உடம்பிற்குள் தானே இறைவன் தனக்கு இடம் அமைத்துக் கொண்டிருக்கின்றான் என்பதையும் அறிந்து, இப்பொழுது நான் உடம்பைக் கேடுறாதவாறு குறிக் கொண்டு காக்கின்றேன்.

- திருமூலர்

## வாழ்வின் ஒரு அங்கம் பிரணாயாமம்

காற்றைபிடிக்கும் கலைக்குமற்றொருபெயர்தான் பிரணாயாமம். தமிழிலே பிரணாயாமம் என்கிறோம். சமஸ்கிருத மொழியிலே பிராண அயம்மம் என்கிறார்கள். பிரணாயாமம் என்பதைபிராணன் + அயம்மம் என்றுபிரிக்கலாம் பிராணன் என்றால் காற்று. யாமம் என்றால் கட்டுதல் ஆகும். நுரையீரலுக்குள்ளே அதிககாற்றை இழுத்து சுவாசித்து, அங்கே உயிர்க்காற்றை அதிகமாக பெற்று தேக்கி கட்டி வைத்தலைத்தான் பிரணாயாமம் என்கிறோம். அதாவது, உலகில் வலம் வருகின்ற பொதுவான காற்றிலிருந்து உயிரைக் காத்து உடலை வளர்க்கின்ற ஆற்றலை பெற்றுக் கொள்ளும் நினைப்புடனும், உழைப்புடனும், முனைப்புடனும் செய்கின்ற மேன்மையான காரியமே பிரணாயாமம் ஆகும்.

பிரணாயாமம் பற்றி நன்கு அறிந்து கொண்டு, அதன் பெருமையையும் மகிமையையும் உணர்ந்த மனிதர்கள் இதைத் தங்கள் ஆத்மபலத்தை பெருக்கிக் கொள்வதற்காகவே பயன்படுத்திக் கொண்டார்கள். ஒவ்வொரு முறையும் காற்றை உள்ளே இழுக்கும் போது இறைவனின் அருளையே பரிசாக பெறுகிற பாக்கியம் என்ற தத்துவமே பிரணாயாமமாக இருக்கிறது. இந்த இனியநலமே ஆத்மபலமாக பெருகிறது. ஆக எளிதாக காற்றை இழுத்து வெளியிட்டால் அதற்குசுவாசம் என்றுபெயர். இதை எல்லா உயிரினங்களும் சாதாரணமாக செய்து கொண்டதான் இருக்கின்றன. இந்த சுவாசத்தை யேசகம் என்று எண்ணி, முறையோடு, நெறியோடு முனைப்புடன் ஐம்புலன்களும் ஒன்றி செய்கிறபோது அதற்கு பிரணாயாமம் என்றுபெயர். இதை அறிவுள்ளவர்கள் செய்கின்றார்கள். ஆயுளைக்கூட்டும் ஆற்றல் காற்றுக்கு உண்டு. அழகைக் கொடுத்து, அறிவை வளர்க்கும் சக்தி காற்றுக்கு உண்டு என்பதை பரிபூரணமாக விளக்கும் பக்குவமான பண்பாற்றல்தான் பிரணாயாமம் ஆகும்.

உடலாகிய ஊரில், ஐம்பொறிகள் (மெய்,வாய்,கண்,காது, மூக்கு)என்ற மக்கள் இருக்கின்றனர். இந்த ஐம்பொறிகளுக்கும் தலைவனாக ஆருயிராக விளங்குவது மனம். இந்ததலைவன் செல்லுவதற்கு குதிரை என்ற ஒன்று உண்டு. அந்த குதிரைதான் உயிர்ப்பு என்கிற பிராணவாயு. அந்த குதிரையை அடக்கி ஆள்பவர்கள் தான் ஆனந்தமடைவர். அடக்க முடியாவிட்டால், குதிரை துள்ளி எழுந்து தூக்கி எறிந்துவிடும், துன்பப்பட்டு போவார்கள். சக்தியற்றவர்கள் என்பதை புரிந்து கொண்டால் போதும். எனதிருமூலர் கூறுகிறார்.

சுவாசித்தல் என்பது இன்றியமையாத ஒன்று என்றாலும், அது பற்றிய விவரம் அறியும் போது,மிகவும் சுவாரசியமாகவே இருக்கிறது. நமக்கு தேவையான உயிர்க்காற்றை பெறுவதற்காக, நாம் கொஞ்சம் அதிகமாகவே சுவாசித்தாக வேண்டும். என்பதுதான், இயற்கையின் எழுதாத கட்டளையாக இருந்து வருகிறது. இந்த உலகில் சூழ்ந்து பரந்து கிடக்கின்ற, ஆவியாகத் திரிகின்ற புகை போன்ற காற்றுகள், எப்போதும் நம்மை சுற்றிச் சுற்றித்தான் இருக்கின்றன. அதன் அளவு எவ்வளவு என்றால் தோராயமாக விஞ்ஞானிகள் போட்டிருக்கின்ற கணக்கு 5000 மில்லியன் டன்கள் ஆகும். அதில் உள்ள உயிர்க்காற்றின் அளவு 205 சதவிகிதம் தான். மற்ற காற்றுகள் ஆர்கன்,

கார்பன்டை ஆக்ஸைடு, ஹூலியம், நைட்ரஸ் ஆக்சைடு, ஓசோன் மற்றும் ஸினோன் என்பனவாகும்.

வெளியில் திரிகின்ற காற்று கடல்மட்ட அளவில் அமைந்திருக்கின்றபோது (Sea level) சாதாரண அழுத்தம் உள்ளதாகவே அமைந்திருக்கும். அந்த அழுத்தத்தின் அளவு 700 மில்லிமீட்டர் மெர்க்குரி (700mm of Mercury) என்றும் கணக்கிட்டிருக்கிறார்கள். கடல் மட்ட அளவிலிருந்து நாம் உயர்வான பாகத்திற்கு செல்லச் செல்ல, காற்றின் அழுத்தம் குறைந்து போகிறது.

உடல் முழுவதும் நிறைந்திருக்கும் காற்று பிராணவாயு ஆகும். பிராணவாயு உடலில் நிறைய இருக்கிறபோதுதான் உடல் உறுப்புகள் சுறுசுறுப்பாக இயங்குகின்றன.

**“காற்றை பிடிக்கும் கணக்கறிவாளர்க்கு  
கூற்றை உதைக்கும் குறியதுவாமே”**

(திருமந்திரம் 553)

வெளியிலிருக்கும் காற்றை மூக்குவழியாக உள்ளே ஏற்றி, பிறகு வெளியே இறக்கும் இரண்டு வேலையை செய்து காற்றைப் பிடிப்பதைதான் கணக்கு என்றார்கள். அந்த கணக்கை 1:4:2 என்று கூறுவார்கள். இங்கு ஒருமடங்கு 16 மாத்திரைகள். பிரணாயாமமானது, அவசரமில்லாமல் நிதானமாக, நெஞ்சத்தில் இதன் முக்கியத்துவத்தை நினைத்து நினைத்து நெறியோடு முறையோடு செய்யவும். இந்தக்வாசப் பயிற்சியை செய்வதற்கு வலதுகையைத்தான் உபயோகப்படுத்தவேண்டும். பிரணாயாம முறையானது, வலதுகைப் பெருவிரலால் வலது மூக்கை அடைத்து, இடது மூக்கினாலேயே வெளியேயுள்ள காற்றை மெதுவாக உள்ளே இழுத்து, பிறகு வலது கைமோதிர விரலால் இடது மூக்கை அடைத்துக் கொண்டு வலதுகை பெருவிரலை சற்று உயர்த்திவலது மூக்கை திறந்து உள்ளிழுத்தகாற்றை அதன் வழியே மெல்ல விடுக. இங்ஙனம் இடது மூக்கிலிருந்து வலது மூக்குக்குப் போய் திரும்பவும் இடது மூக்கில் வந்து விடுவதுதான் ஒருசுற்று என்போம். இந்த முறை மாறுபடாமல் செய்திட வேண்டும். இதற்காக ஒரு சமமான நாற்காலியில் அல்லதுதரையில் அமர்ந்திருந்து முதுகு கழுத்து முதலிய உறுப்புகள் எல்லாம் சிறிதும் வளையாமல் நேராக வைத்து, நிற்கும்படி செய்தல் வேண்டும். மூச்சை ஒரு மூக்கால் உள்ளிழுக்கிற சமயத்தில் அல்லது வெளிவிடுகிற நேரத்தில் தலையை இந்தப் பக்கமோ அல்லது அந்தப் பக்கமோ திருப்பக்கூடாது. திரும்பவும் கூடாது. நேரே பார்த்து தலையை நேராக வைத்திருக்க வேண்டும். இங்கே சொல்லிய முறைபோல ஒரு நாளைக்கு ஏழு முறை அதாவது ஏழு சுற்று மூச்சுக்கொள்ளுதல் வேண்டும் என்றுமுறைமலை அடிகளார் கூறுவார்.

விடியற்காலை உறக்கம் நீங்கி எழுந்தவுடன், நீராடிய பின், மாலை நேரத்தில் செய்யலாம். ஆனால் வயிறு வெறுமையாக இருக்க வேண்டும். இவ்வாறு 15 நாட்கள் தொடர்ந்து செய்து கொண்டு வந்த பிறகு, மூச்சிழுக்கும் நேரக் கணக்கை அதிகரித்துக் கொள்ளலாம். முதலில் அதிகக் காற்றை உள்ளிழுக்கிற போது இனம் புரியாத உணர்வு அலை போன்ற ஒரு நிலை உடலுக்கு ஏற்படும். அதை அனுசரித்து கொஞ்சம்

கொஞ்சமாக அனுபவித்து காற்றை பிடிக்கும் கணக்கை அதிகரித்துக் கொள்ளலாம். எச்சரிக்கையும் நிதானமும் இருந்தால் எதையும் வெல்ல முடியும் என்ற கருத்து இதற்குப்பொருந்தும்.

பிரணாயாமத்தினால், உறுப்புகளுக்கு உற்சாகமளித்தல், என்றும் இளமையாய் இருத்தல், பதம் மிகுந்த உடலமைப்புகள், வாழ்நாள் முழுவதும் வலிமை, உடல் பொன்னிற மேனியாகுதல்,முதுமையிலும் தளர்ச்சியின்மை, நரையின்மை, திரையின்மை, என்பன நிகழும். மேலும் அளப்பரிய அட்டமாசித்திகளையும் அளிக்கவல்லது.

புதிது புதிதாக புறப்படும் நோய்கள் மலிந்த இந்த உலகில், புத்துணர்ச்சியும் புதுத்தெம்பும் பெற்று, மனிதப் பிறவி பெற்ற மகா அதிர்ஸ்டத்தை மகிமையுடன் வாழ்ந்து வழிகாட்ட பிரணாயாமத்தை முறையாக கைக்கொள்வோம்.

**MISS. S.L.F. ASRABEGUM**  
33<sup>rd</sup> BSMS

#### **REFERENCE :**

- பேரின்பம் தரும் பிராணாயாமம் - டாக்டர் எஸ். நவராஜ் செல்லையா (M.A., M.P.Ed., Ph.D., D.Lit., D.Ed., FUWAI.)
- பிராணாயாமம் - சுகமான சுவாசமுறை பி.எஸ்.ஆச்சார்யா
- காற்றை கடவுள் என்னும் சாகாக் கலை என். தம்மன்னசெட்டியார்

#### **அத்திப் பழத்தின் அதிசய குணங்கள்**

- உணவை விரைவில் சீரணிக்கச் செய்யும்.
- சுறுசுறுப்பைத் தரும்.
- வாய் நாற்றம் நீங்கும்.
- தலைமுடி நன்கு வளரும்.
- உடலின் இரத்த உற்பத்தியை அதிகரிக்கும்.
- மலச்சிக்கலைப் போக்கும்.
- கல்லீரல் வீக்கத்தை நீக்கும்.
- பித்தத்தால் வரும் நோய்களைப் போக்கும்.
- மூலநோயைக் குணமாக்கும்.
- சோர்வு, அசதியைப் போக்கும்.

## விளையாட்டுத் துறையில் எம் மாணவர்களின் சாதனைகள்

சித்த மருத்துவ மாணவர்கள் ஆரம்பகாலம் முதல் விளையாட்டுக்களில் பங்கு பற்றி தமது திறமைகளை பல்கலைக்கழக ரீதியில் அரங்கேற்றிக் கொண்டுள்ளனர். இருந்தும் ஆரம்ப காலங்களில் இவ்வாறான சாதனைகள் மிக சொற்பமாகவே காணப்பட்டது. அதற்கு எமது துறைசார் கல்விக்கு வரும் மாணவர்களின் எண்ணிக்கை மிக சொற்பமாக இருந்ததுடன் எமது அலகு ஆர்வமுள்ள மாணவரின் வளர்ச்சிக்கான மைதான வளமோ, விளையாட்டு உபகரண வளமோ இல்லாமை அல்லது குறைந்தளவில் கொண்டிருந்தமையைக் குறிப்பிடலாம். ஆனாலும் இந்நிலைமையை நிவர்த்தி செய்ய பொது மைதானத்தையும், அங்குள்ள விளையாட்டு உபகரணங்களை பயன்படுத்தும் உரிமை ஏற்படுத்தப்பட்டும் அதற்கான போக்குவரத்து அசௌகரியங்களால் அதன் முழுப் பயனையும் அடையமுடியாதுகாணப்பட்டது.

பின் நாட்களில் இது படிப்படியாக மாற்றமடைந்து சித்தமருத்துவ அலகுக்கென வசதிகள் அதிகரிக்க ஆரம்பித்த பின் எமது மாணவர்களின் சாதனைகளின் பட்டியலும் நீள ஆரம்பித்தது. இந்த வரிசையில் கடந்த 05 வருடங்களில் வளங்கள் அதிகரிப்பு மற்றும் பயிற்சிக்கான போக்குவரத்து சேவை ஒழுங்குபடுத்தப்பட்டதைத் தொடர்ந்து மிகச் சிறப்பான ஒருவளர்ச்சியை விளையாட்டுத் துறையில் காணக் கூடியதாக இருந்தது.

இதற்கான பெறுபேறு கடந்த 03 வருடங்களில் அதி உச்சத்தை அடைந்து இருந்ததனை பின்வரும் சித்த மருத்துவ மாணவர்களது சாதனைப் பட்டியல் மூலம் தெரிந்து கொள்ளக் கூடியதாக இருக்கும்.

### 2016

#### **Carrom Men**

- Captain Mr.A.A.M.Hafeel
- Vice Captain Mr.M.I.Imam

#### **Full colours carrom Men**

- Mr.M.I.Imam
- Mr.M.M.M.Hassan

#### **Opens**

##### **Carrom**

##### ➤ Single Men

Champion Mr.M.I.Imam

Runner up - Mr.M.M.M.Hassan

- Double Men  
Champion Mr.N.Harishanth
- ✓ Basket Ball Team  
Mr.N.Mohanasanth
- ✓ Carron Men Team  
Mr.M.I.Imam - Vice Captain  
Mr.M.M.M.Hassan

**2017**

**Sports Council 2017**

- Mr.M.I.Imam
- Mr.M.M.M.Hassan

Carron Men Captain

- Mr.M.I.Imam

Half colours Carron Men

- Mr.A.Victor George

Inter freshers' meet

- Javelin 1<sup>st</sup> place -Miss.V.Kopinisha
- Put shot & Discus throw 1<sup>st</sup> place Miss.M.S.F.Rinoosa

**University individual open championship**

**Carron**

Singles Men Champion

- Mr.A.A.M.Hafeel

Doubles Men Champion

- Mr.A.A.M.Hafeel

Mixed Doubles Champion

- Mr.M.M.M.Hassan

**University individual Karate open championship**

- KATA Men 1<sup>st</sup> Place Mr.S.Quenthan
- Kumite Men 1<sup>st</sup> Place Mr.S.Quenthan

#### Freshers' inter faculty championship

- Carrom Men & Women - Champion

#### Inter faculty championships

- Carrom Men Champion
- Carrom Women 2<sup>nd</sup> runner up

#### Basket Ball Men Team 2017

- Mr.N.Mohanashanth

#### Carrom Men Team 2017

- Mr.M.I.Imam- Captain
- Mr.M.M.M.Hassan Vice Captain
- Mr.A.Victor George

#### Taekwondo Team 2017

- Mr.S.Quenthan

### **2018**

#### Freshers' Inter faculty 2018

- Carrom Women Champion
- Carrom Men Runner up

#### Table tennis

- Women 3<sup>rd</sup> Place

#### Badminton

- Women 3<sup>rd</sup> Place

#### 400m hurdles

- Miss.P.Anoja 2<sup>nd</sup> Place

#### High jump

- Miss.P.Anoja 2<sup>nd</sup> Place

#### Discus throw

- Women Miss.K.Tharnika 1<sup>st</sup> Place
- Men Mr.T.Mithursan 3<sup>rd</sup> Place

#### 100m hurdles

- Miss.K.Yamini 2<sup>nd</sup> Place

Triple jump

- Miss.C.Keerthika 3<sup>rd</sup> Place

4 x 100 3<sup>rd</sup> Place

- Miss.P.Anoja
- Miss.S.Rathika
- Miss.S.Dilakshi
- Miss.K.Yamini

Men Chess Inter freshers' meet 3<sup>rd</sup> Place

Freshers' meet

Put shot

- Mr.T.Mithursan 2<sup>nd</sup> Place

10000m Race

- Mr.V.Piraveen 3<sup>rd</sup> Place

Inter faculty

- Discus throw 2<sup>nd</sup> Place Mr.T.Mithursan

Men Hockey 3<sup>rd</sup> Place

Men Volley Ball 3<sup>rd</sup> Place

**2019**

Carrom

- Men 2<sup>nd</sup> Place
- Women Champion

Badminton

- Women 3<sup>rd</sup> Place

Opens championships

Carrom

- Women Champion

Table tennis

Mixed double

- Miss.V.Thujeeba 2<sup>nd</sup> Place



## எமது நன்றிகள்

“சித்தமருத்துவ இதழ் 2016-2017” சிறப்புற மலர வாழ்த்துச் செய்தியை வழங்கிய எமது தகுதி வாய்ந்த அதிகாரி பேராசிரியர் க.கந்தசாமி அவர்களுக்கு எமது நன்றிகளைத் தெரிவித்துக் கொள்கிறோம்.

எமது ஒன்றியத்தை சிறப்பாக வழிநடத்த உதவி புரிந்ததுடன் இதழிற்கான வாழ்த்துச் செய்தியையும் வழங்கிய சிரேஷ்ட மாணவ ஆலோசகர் கலாநிதி பூ. ஐங்கரன் அவர்களுக்கு எமது நன்றிகள்.

எமது ஒன்றியத்தின் சகல செயற்பாடுகளிலும் அயராது பணியாற்றி, மலர் வெளியீட்டிற்கான ஆலோசனைகளையும் வழங்கி, இதழிற்கான வாழ்த்துச் செய்தியையும் வழங்கிய முன்னாள் ஒன்றியக் காப்பாளரும் தலைவருமாகிய வைத்தியகலாநிதி (திருமதி) விவியன் சத்தியசீலன் அவர்களுக்கு எமது மனமார்ந்த நன்றிகள்.

எமது ஒன்றியத்துடன் குறுகிய காலப்பகுதியில் இணைந்து ஒன்றியமானது சிறப்புற நாடாத்துவதற்கு ஆலோசனைகளையும் ஊக்கத்தையும் அளித்த தற்போதைய எமது ஒன்றியக் காப்பாளரும் தலைவருமாகிய வைத்தியகலாநிதி (திருமதி) தயாளினி திலீபன் அவர்களுக்கு எமது நெஞ்சார்ந்த நன்றிகள்.

எமது ஒன்றியத்தை சிறந்த முறையில் வளர்ச்சி அடையச் செய்ய ஊக்கமளித்த மாணவ ஆலோசகர் வைத்தியகலாநிதி (திருமதி) கலைச்செல்வி சௌந்தராஜன் அவர்களுக்கும் எமது நன்றிகள்.

இதழ் சிறப்புற வெளிவருவதற்கு பூரண ஒத்துழைப்பையும் ஊக்கத்தையும் அளித்த எமது ஒன்றியப் பெரும் பொருளாளர் வைத்தியகலாநிதி (செல்வி) வினோதா சண்முகராஜா அவர்களுக்கு எமது இதயபூர்வமான நன்றிகள்.

இதழிற்கான மாணவர்களுடைய ஆக்கங்களை சிறந்த முறையில் பரிசீலனை செய்து தெரிவு செய்த வைத்தியகலாநிதி அ.அரவிந்தன் (சித்த மருத்துவ அதிகாரி, இலவச சித்த ஆயுள்வேத மருந்தகம், உடுப்பிட்டி) அவர்களுக்கும், வைத்தியகலாநிதி ஐ.ஜெபநாமகணேசன் (சிரேஷ்ட வைத்திய அதிகாரி, சித்த போதனா வைத்தியசாலை, கைதடி) அவர்களுக்கும், எமது அலகின் சிரேஷ்ட விரிவுரையாளர்களுக்கும் எமது மனமார்ந்த நன்றிகள்.

இதழ் சிறப்புடன் மலர ஆக்கங்களைத் தந்த எமது மாணவர்களுக்கும், ஆக்கங்களை கணினி வடிவமைப்புச் செய்ய உதவிய மாணவர்களுக்கும் எமது நன்றிகள்.

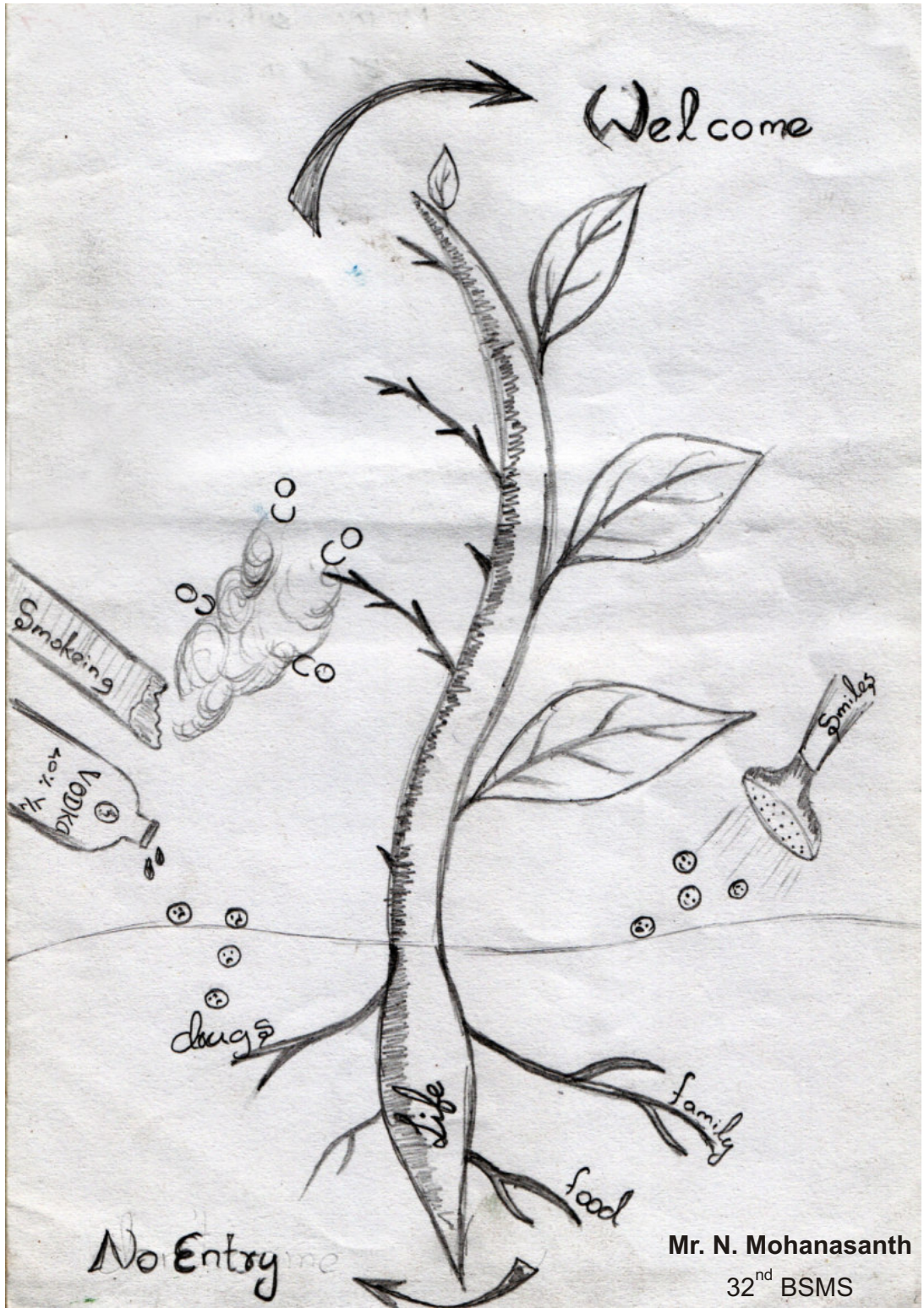
இதழிற்கான அட்டைப் படத்தை வடிவமைப்புச் செய்த 4ம் வருட மாணவன் திரு. கோ. திவாகர் அவர்களுக்கு எமது மனமார்ந்த நன்றிகள்.

இம் மலருக்கான விளம்பரங்களைத் தந்து உதவிய வர்த்தகர்களுக்கும் எமது நன்றிகள். இதழைச் சிறந்தமுறையில் அச்சேற்றி பதிப்பித்து வெளியிட உதவிய அம்மா அச்சகத்தினருக்கும் எமது நன்றிகள்.

இவ் இதழ் சிறப்புற வெளிவர உதவிய மலர்க் குழுவினருக்கும், வெவ்வேறு வழிகளில் உதவிய அனைத்து நல் உள்ளங்களுக்கும் எமது நன்றிகள்.

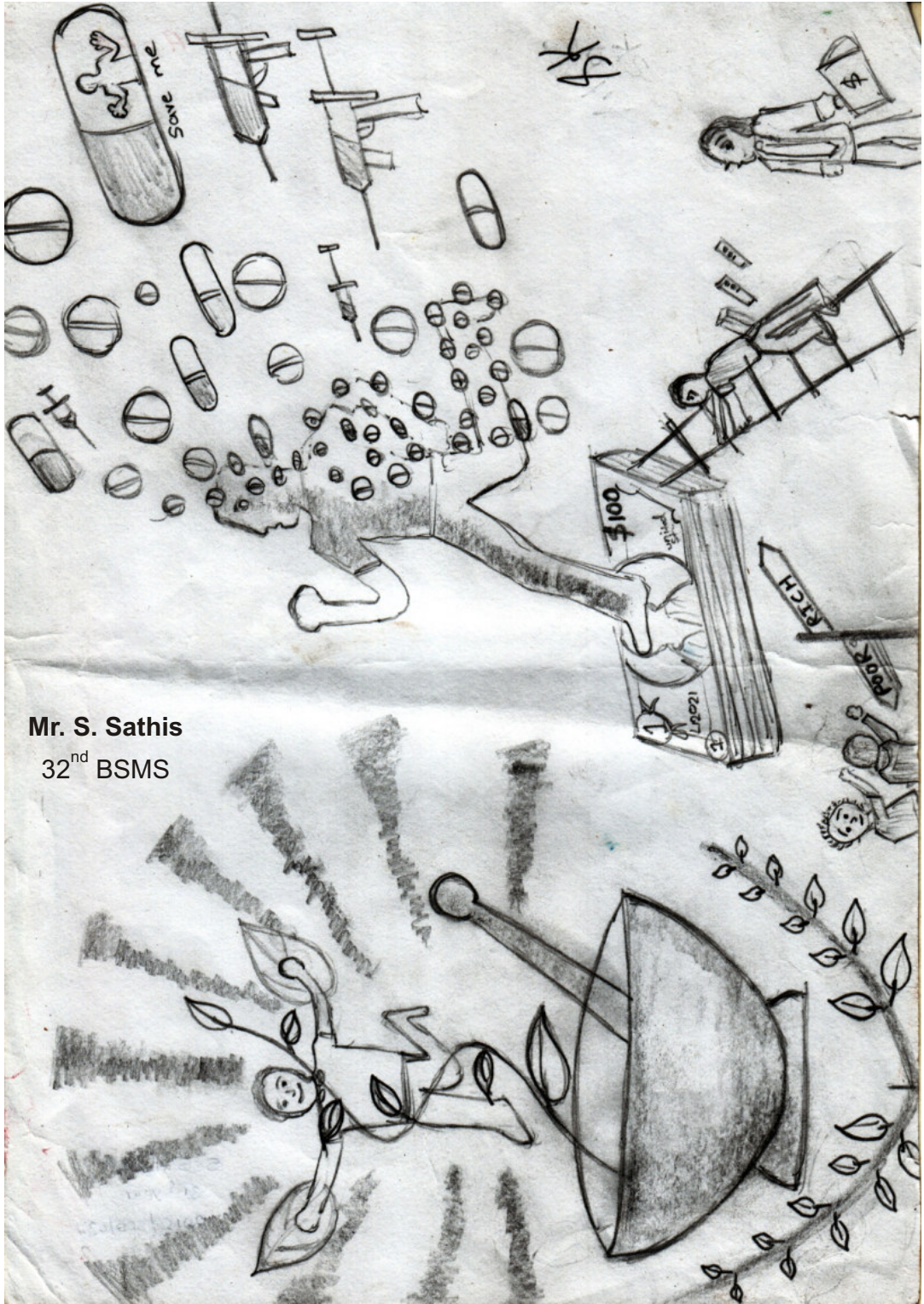
**சித்த மருத்துவ மாணவர் ஒன்றியம்**

2016 - 2017



Mr. N. Mohanasanth

32<sup>nd</sup> BSMS

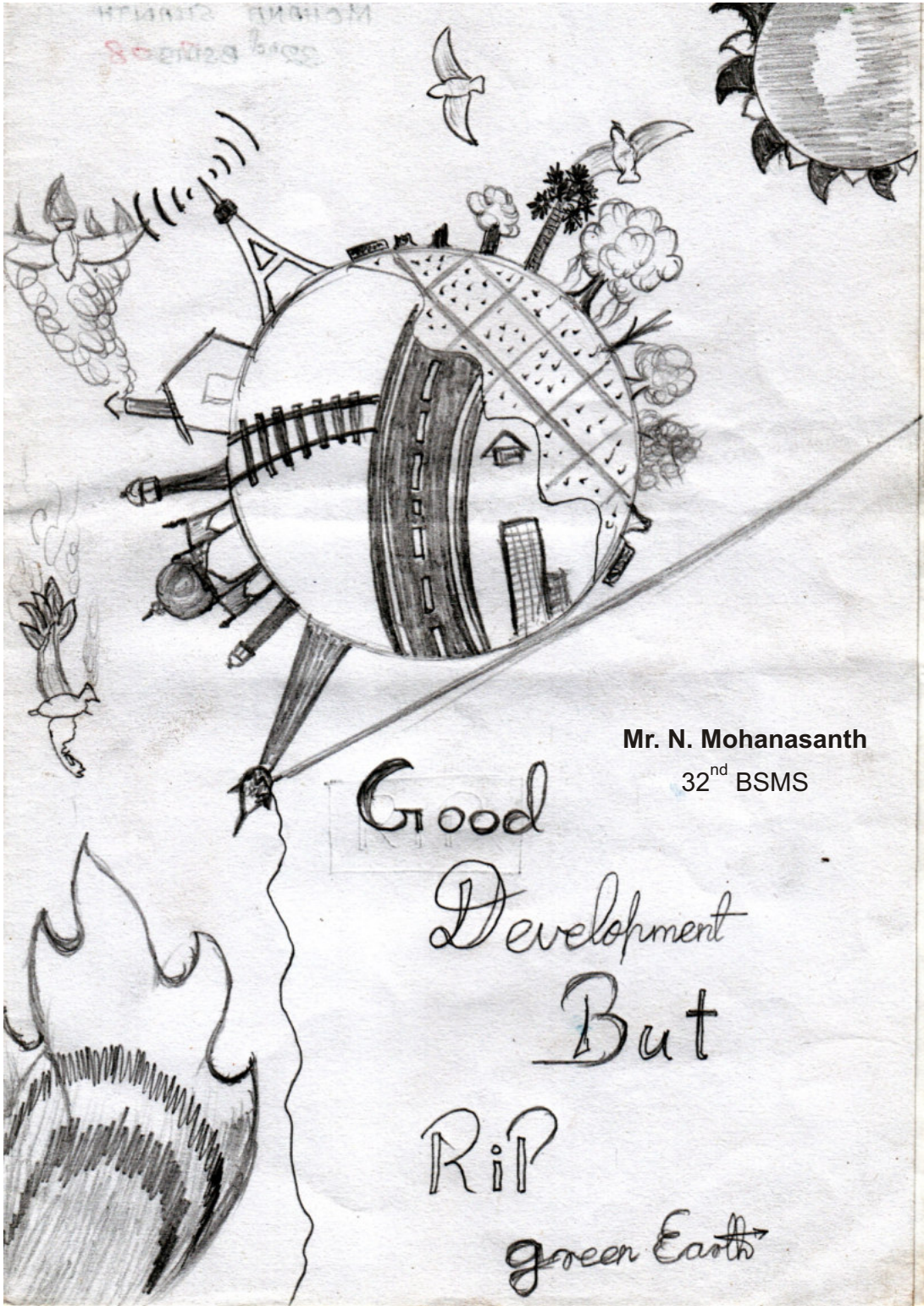


Mr. S. Sathis  
32<sup>nd</sup> BSMS



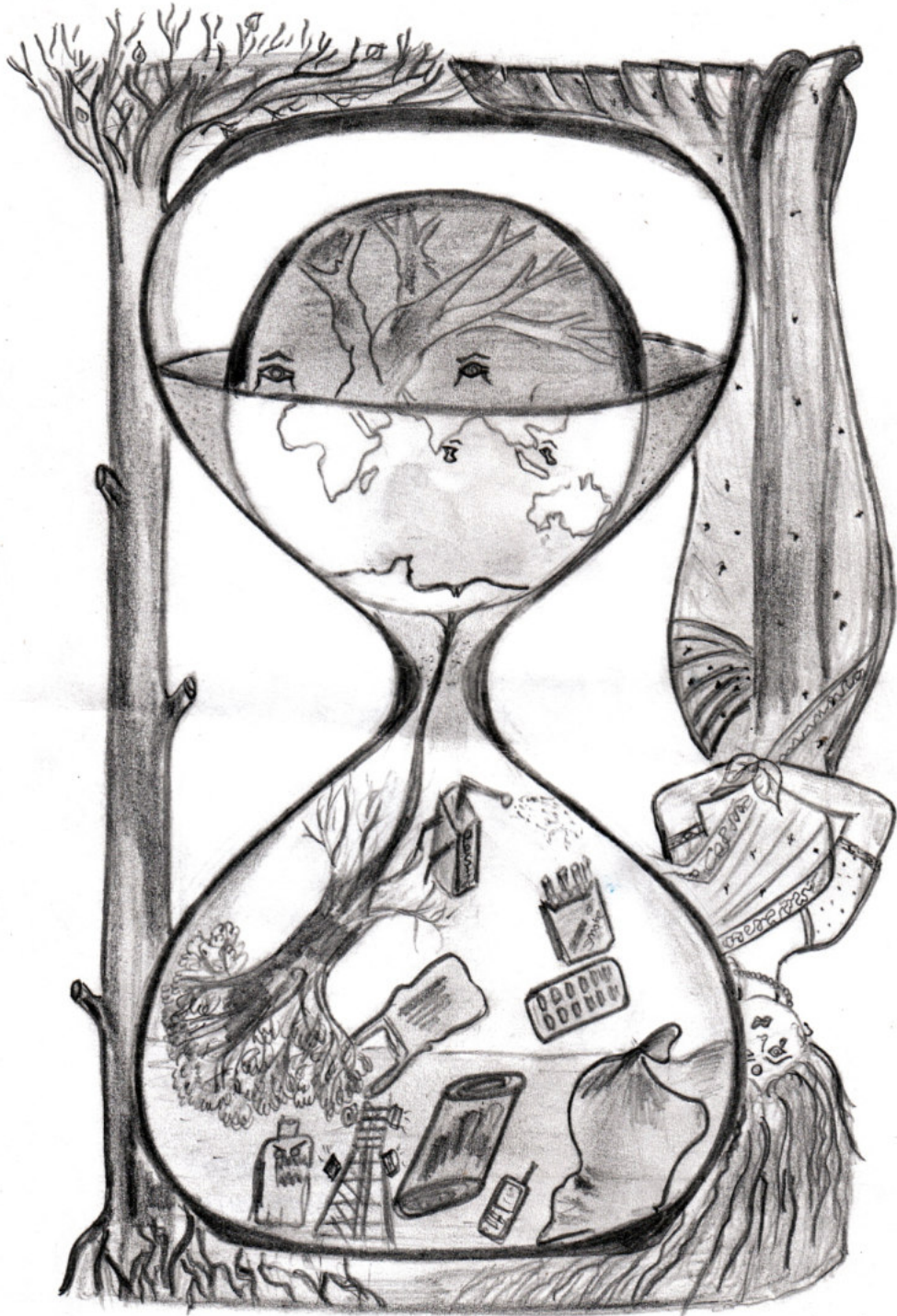
Mr. D. Karthikan

32<sup>nd</sup> BSMS



Mr. N. Mohanasanth  
32<sup>nd</sup> BSMS

Good  
Development  
But  
RiP  
green Earth



Miss. R. Jeyarubini

32<sup>nd</sup> BSMS

R-J-Rubi



Miss. R. Jeyarubini

32<sup>nd</sup> BSMS



Miss. K. Abilasiny

32<sup>nd</sup> BSMS





Miss. T. Diluksee

32<sup>nd</sup> BSMS



**Seated (L-R): M.E.L. Zibra, T. Kadothkajan, K. Thivakar, R. Siyanthan, M. Printha**  
**Standing (L-R): J. Jeyarubini, N. Mohanashanth, J.M. Rishad, K. Tharaneenthan, P. Thujeeba, S. Sirani**



