

ஆரோக்கிய வாழ்வுக்கு

1852

சில

ஆலோசனைகள்

610



10  
10

மூலிகை வெளியீடு

ஆரோக்கிய வாழ்வுக்குச்  
தீவு

ஆலோசனைகள்

85132

தொகுப்பு:  
டாக்டர் வி. ரி. இளங்கோவன்  
முனிகூக மருத்துவ ஜி. நா. தொண்டர்-பிலிப்பைன்ஸ்  
(ஆசிரியர்: “முனிகூக்”)

தெசிய நாலகப் பிரிவு  
மாநகர் நூலக சேவை  
யாழ்ப்பாணம்.

முனிகூக்  
‘சிகரம்  
புங்குடிவூ - 3

“முலிகை” வெளியீடு : எண் : 2

முதற்பதிப்பு : அக்டோபர் - 1986

(C) உரிமை: பதிப்பாசிரியருக்கு

ப  
6/6  
C.C

நிலை ரூபா : 10/-

அச்சிட்டோர் :

ஸ்ரீ சுப்பிரமணிய அச்சகம்  
63, B.A. தமிழ் வீதி,  
யாழ்ப்பாளை.

தேசிய தூலகப் பிரிவு  
மாநகர் தூலக சேஷன்  
பால்புரம்.

ஆரோக்கியமான வாழ்வே அனைவரும் விரும்புவதாகும்.  
உடலிலும், உள்ளத்திலும் நோயற்று வாழ்வதே தனி  
மனிதன் விரும்பும் ஆரோக்கியமாகும்.

மனிதன் ஆரோக்கியமாகவும், சுற்றுடல் ஆரோக்கிய  
மாச்சும், சமுதாயம் ஆரோக்கியமாகவும், நாடு ஆரோக்கிய  
மாகவும் இருப்பதே உள்ளமையில் பூரண ஆரோக்கியமாகும். இவை ஒவ்வொன்றினது ஆரோக்கியமும் ஒவ்வொன்றுடன் தொடர்புடைய தாகும். ஒன்றினது ஆரோக்கியம் கெட்டால் மற்றையவற்றினது ஆரோக்கியமும் பசுதிப்படையும். எனவே, பூரண ஆரோக்கிய வாழ்வு என்னும்போது தனிமனிதன், சுற்றுடல், சமுதாயம், நாடு இவையாவும் தொடர்புடைய ஆரோக்கிய வாழ்வையே குறிக்கும்.

இன்று எமது நிலை என்ன? சகல ஆரோக்கியமும் சிரழிவு நிலையை எட்டியுள்ளன. இந்த வேளையில் நாம் சிந்தித்துச் செயற்படவேண்டியது அவசியமாகும். பூரண ஆரோக்கியத்தை நாம் பெற்றுக்கொள்ள சகல வழிகளிலும் முன்னின்று உழைக்க வேண்டும்.

சின விடுதலைப் போராட்ட காலத்திலும், விடுதலைக்குப் பின் கலாச்சாரப் புரட்சிக் காலகட்டத்திலும் சினப் பெருந் தலைவன் அந்நாட்டின் சகல துறைகளிலும் செலுத்திய கவனம், வழிகாட்டுதல்கள் நாம் சிந்திக்கத்தக்கன, குறிப்பாக மருத்துவத் துறையில் ஏற்படுத்தப்பட்ட மாற்றங்கள் கவனிக்கத்தக்கன. ‘வெறுங்கால் வைத்தியர்களை’ (Bare Foot Doctors) வீடு தொறுப் பினுப்பி பினி தீர்க்கும் நடைமுறை அங்கு அமுல்படுத்தப்பட்டது. முலிகை மருத்துவமும், ‘அக்குபங்கர்’ மருத்துவமும் அங்கு வளர்ச்சி கண்டன.

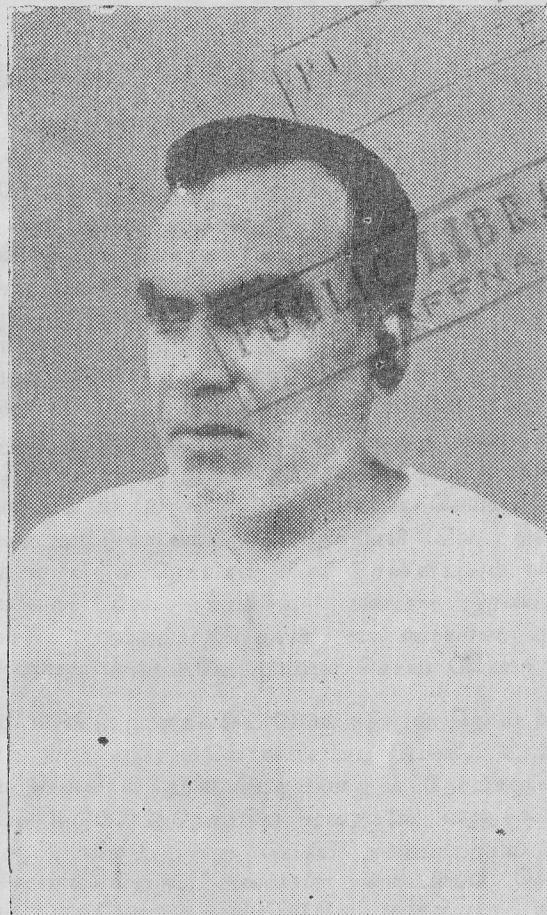
எம் முதாதையர் காலத்திலும் சித்த-ஆயுர்வேத வைத் தியர்கள் வீடு தோறும் சென்று பினி தீர்க்கும் பணி செய் தனர் என்கிறோம். ஆனால் இன்று நிலைமை...? சகல துறை களிலும் நாம் மேற்கத்தைய வழிமுறைகளைப் பின்பற்ற தள்ளப்பட்டுள்ளோம். தலையிடித்தால் கூட 'பண்டோல்' தேடி கடைக்கு ஓடும் நிலையே இன்றைய தாய்மாரின் நிலை யாகிவிட்டது.

கிராமங்களில் மக்கள் சிறுபிளிசௌத் தாமே வழிவழி வந்த அனுபவ வைத்தியமுறை கொண்டு செலவின்றித் தீர்த்துக்கொண்ட காலம் அருகி விட்டது.

நெருக்கடி மிக்க இன்றைய நிலைமையில், மேலும் மேலும் கஷ்டங்கள் எம்மை நோக்கி வரும் வேளையில், நவீன மருத்துவ வசதிகள் கிடைப்பது அரிதாகும் வேளையில் கூட நாம் தாக்குப் பிடிக்க வேண்டும் அல்லவா? சொந்தக் காலில் நின்று தாக்குப் பிடித்து, நாம் பூரண ஆரோக்கியத்தைப் பெற்றுக்கொள்ள, நல்வாழ்வு வாழ சுகாதார - மருத்துவ அறிவுரைகளையும் ஓரளவேனும் தெரிந்து கொள்ள வேண்டும். அந்த வகையில் உதவும் பொருட்டு, மருத்துவ ஆலோசனைகள்- அறிவுரைகள் சிலவற்றை உள்ளடக்கி வெளிவரும் இந்நால் நம் தமிழ் மக்களுக்கு நயம் பயக்குமென நம்புகிறேன்.

திவகத்தின் முத்த வைத்தியப் பரம்பரையைச் சேர்ந்தவரும், புங்குடுத்து கிராமசபை ஆயுர்வேத வைத்தியசாலை வின் ஸ்தாபக வைத்தியரும், பல்லாண்டு காலம் பல்லாயிரம் மக்கள் பினி போக்கிய பண்பாளரும், சிறந்த சமூக சேவையாளரும், மூலிகை மருத்துவ ஆராய்ச்சிக் கமையின் ஆலோசகர்களில் ஒருவருமான டாக்டர் வி. கே. குணரத்தினசிங்கம் ஜே. பி. அவர்களின் நினைவாக, இந்நாலேத் தொகுத்து வழங்குவதில் மகிழ்ச்சி அடைகிறேன்.

- டாக்டர் வி. ரி. இளங்கோவன்  
(ஆசிரியர்: "மூலிகை")



டாக்டர் வி. கே. குணரத்தினசிங்கம் ஜே. பி.

சித்த மருத்துவ கலாநிதி சீர்ப்பை  
சமாதான நீதவான், வித்தகன் - குண  
ரத்தினசிங்கம் விதைத்த நற்பணி  
விளங்கிடும் நாள்தோறும் நின்று.

## ஆரோக்கிய வாழ்வுக்குச் சில ஆஸோசினாகள்

ஆரோக்கியமற்ற சமுகத்தால் ஒரு புதிய சமுதாயத்தைப் படைத்திட முடியாது. ஆரோக்கியம் இல்லாமல் போனால், ஒருவனுடைய வாழ்க்கையில் பெரும்பாலும் யாதொரு பயனுமில்லை. வாழ்க்கையால் உண்டாகும் இன்பங்களும் மகிழ்ச்சியும் கிடைக்கமாட்டாது.

நோய் உடம்பிலும் மனத்திலும் துன்பம் விளைவிக்கும். நோயற்ற நிலையே ஆரோக்கியம். உடம்பிலோ மனத்திலோ நோயினால் துன்பமிருப்பின் மனிதரால் ஒரு நல்ல கருமழும் முறைப்படி செய்ய முடியாது. ஆரோக்கியமாயிருந்தால் தான் எந்தக் காரியத்தையும் செவ்வனே செய்ய முடியும். உடம்பை மட்டும் வாட்டும் நோய்கள் சில. மனத்தை மட்டும் வாட்டும் நோய்கள் சில. இரண்டாயும் வாட்டும் நோய்களோ பல. உடம்பு, மனம் இரண்டிலுமே நோயின்றி இருக்கும் நிலைதான் உண்மையான ஆரோக்கியம். அதை அடையவே முயற்சி செய்ய வேண்டும்.

ஆரோக்கிய முறைகளைப் பேண்டத்தினால் நோய் உண்டாகிறது. நாம் ஆரோக்கிய வதிகளைப் பேணி, உடம்பைச் சரியாக பேணி வந்தால் பெரும்பாலும் நோய்களிலிருந்து விடுபடக் கூடும். ஆரோக்கிய முறைகளை அனுசரிப்பதால் எல்லோரும் விரும்புகின்ற பெரிய நண்மையாகிய நீண்ட ஆயுள் உண்டாகிறது. அவைகளை அலட்சியம் செய்தால் நோயும், எல்லோரும் பயப்படுகிற மரணமும் உண்டாகின்றன.

ஒரு குழந்தை நோயின்றியும் பலமுள்ளதாகவும் இருக்க வேண்டுமோனால், குழந்தை பிரச்சும் முன்னேயே இதை நன்கு கவனிக்கத் தொடங்கவேண்டும். தாய் தந்தையர் தங்களுடைய ஆரோக்கியத்தை முதலில் நன்கு பாதுகாத்துக் கொள்ள வேண்டும். ஏலென்றால் பலவீன

மும் நோயும் கொண்ட தாய் தந்தையர் பலமுள்ள ஆரோக்கியமான குழந்தைகளைப் பெற முடியாது.

நோய் தடுக்கமுடியாத ஒவ்வொரு வைத்தியர்களும் ஆராய்ச்சியாளரும் இன்ன இன்ன வியாதிகள் இன்ன இன்ன காரணங்களால் உண்டாகின்றன என்று சொல்லி யிருக்கின்றார்கள். உடம்புக்கு வேண்டிய சத்துணவு வகைகள் கிடைக்காததால், விஷ பதார்த்தங்கள் உடம்பில் உட்செல்வதால் உணவைக் கண்டபடி உண்பதினால் சில நோய்கள் உண்டாகின்றன.

மனிதனுக்கு பெரிய எதிரி நோய்க் கிருமிகள். நான் தோறும் அவை மக்களை ஆயிரக்கணக்கில் கொல்லு கின்றன. காசம், சளி, காய்ச்சல், வயிற்றூரூட்டம், வயிற் றூளைவு. நெருப்புக் காய்ச்சல், நச்சக்காய்ச்சல், மலேரியா, குஷ்டம், கட்டி, பிளேக் முதலிய நோய்களும் நோய்க் கிருமிகளால் தான் உண்டாகின்றன. நோய் வராமல் காத்துக் கொள்ளவும் நீண்ட ஆயுளைப் பெறவும் பின்வரும் விதிகளை அனுசரிக்க வேண்டியது அவசியம்.

#### அதிகாஸியில் எழுந்திருத்தல்

குரியன் உதிப்பதற்குமுன் எழுந்திருக்க வேண்டும். அதிகாஸியில் எழுவதால் கண் ஒரே சிராக அதிகரிக்கும் ஒளியைப் பெறுகிறது. இதனால் கண் கெடுவதில்லை. நீண்ட நாள் நன்கு பயன் பெறுகிறது. நேரம் கடந்து எழுவதால் கண்ணில் திட்டாரென்று பிரகாசமான ஒளிபடுகிறது. அதனால் கண்ணின் நுண்ணிய உறுப்புக்கள் அதிர்ச்சியடைகின்றன. கண் சீக்கிரம் கெட்டுவிடுகிறது.

ஒவ்வொரு நாளும் காலையிலே மலம் கழித்தல் வேண்டும். காலை, மாலை இரு வேளையிலும் கழித்தல் மிகவும் சிறந்தது. அன்றேல் மலம் குடவில் தங்குவதால் ஒரு வித நச்ச வாயு உற்பத்தியாகி நரம்புகளை மந்தப்படுத்தும்.

அதனால் புத்திக் குறைவும் ஆரோக்கியக் குறைவும் உண்டாகும்.

காலையில் தூங்கி எழுந்த பிறகும், இரவில் நித்தி ரைக்குப் போகும் முன்பும் பல் துலக்குதல் வேண்டும். மிக மென்மையான ஆலப் விழுது, கருவேலங்குச்சி, வேப்பங்குச்சி போன்றவைகளாலே துலக்கலாம் செங்கல் பொடி, கரி பேள்ள பொருள்களால் தேய்த்தால்பல்லின் மேலுள்ள எலுமல் தேய்ந்து அழிந்து இறுதியில் பஸ் கருமையாக மாறி அருஙருப்பான தோற்றற்றத்தைக் கொடுக்கும். முரசுகள் பாதிப்படையும்.

காலநிலை, உடல் நிலைக்கு ஏற்ப வெந்தீரிலோ, தண்ணீரிலோ, குளிக்கவேண்டும்.

வெந்தீரில் குளிப்பதானால் காலிலிருந்து ஆரம்பித்து கிரமமாக உடல் முழுவதும் வெந்தீர ஊற்றிக் கொள்ள வேண்டும். பிறகுதான் தலைக்கு வெந்தீர் ஊற்றிக் கொள்ள வேண்டும் இதனால் உடலிலுள்ள குடு தலைக்கேறி வெந்தீரின் சூட்டை ஏற்கத் தலைக்குத் தகுதி ஏற்படும். திடை ரென்று வெந்தீர தலையில் விட்டுக் கொண்டால் தலையில் கொதிப்பு, உடம்பிற்கு உழைச்சல், கண்ணிருட்டல் முதலிய வைகள் ஏற்படும். தலைக்கு ஊற்றிக் கொள்வதற்காகத் தனியே வெந்தீர் ஆற வைத்தல் மிகவும் நல்லது.

தண்ணீரில் குளித்தால் முதலில் தண்ணீரை தலையிலிருந்த விட்டுக்கொள்ளுதல் வேண்டும். குளங்களிலோ ஆற்றங் கரைகளிலோ குளிப்பவர்கள் இறங்கிய உடன் அதிகநேரம் செல்லாமல் முழுக வேண்டும். பின்பு தண்ணீரில் எவ்வளவு நேரம் சென்றாலும் பாதகமில்லை. இந்த முறை மூனைக்குக் களைப்பு, பலவீனம் உண்டாகாமல் உடலுக்கு நல்ல சுகம் தரும்.

வேலையையும், பொழுது போக்கையும் கூடிய மட்டில் காற்றூரூட்டமுள்ள இடத்தில் வைத்துக் கொள்ள வேண்டும்.

வாயால் சுவாசிப்பதால் பலவித நோய்கள் உண்டா அம். முதலில் மூக்கில் சதைவளரும். முகம் விகாரமாகும் புத்தி மந்தம் ஏற்படும். வாசனை உணரும் நரம்புகள் செயலிழக்கும். நெஞ்சில் சளி ஏற்படும். மூக்கினாலேயே சுவாசிப்பவர்களைப் பனி, வெயில், மந்தமான உங்ணநிலை ஆகியவை இலகுவில் தாக்காது.

அன்றை உணவிலே காரம் சேர்த்த உணவுகளைக் குறைத்து சுத்தான உணவு வகைகளை உண்ணவேண்டும். ஒவ்வொரு நானும் உணவில் ஏதாவது ஒரு கீரையைச் சேர்த்துக் கொள்ள வேண்டும். கீரைகள் - இலைகளில் போலூங்கு அதிகம் உண்டு. இவற்றை உட்கொண்டு வந்தால் மலச்சிக்கலும் ஏற்படாது. நிறை போசாக்குங்கள் பால் தினசரி அருந்துவது நன்று.

நமது உடலுக்கு கல்சியம், அயமன், பொசுபரசு, பொட்டாசியம், தாதுப் பொருள், விட்டமின் ஆகியவை தேவையானவை. இவை பழங்களில் அதிகமாக இருக்கின்றன. தினசரி, ஏதாவது ஒரு பழவகை சாப்பிடுவது நன்று.

உணவு உட்கொண்ட பிறகு வாயைப் பலமுறை கொப்பளித்துப் பல் இடுக்குகளில் துணுக்குகள் தங்காத படி பார்த்துக்கொள்ள வேண்டும். நார் போன்று பறகளின் இடுக்குகளில் தங்கினாலும் பலமுறை கொப்பளிப் பதால் அவை அகலும். நிற்கும்போதும் நடக்கும் போதும், உட்காரும் போதும் நிமிர்ந்திருக்க வேண்டும்.

வயது வந்தவர்கள் நாள்தோறும் இரு போத்தல் சுத்தமான நீர் குடிக்க வேண்டும். குடிக்கிற தண்ணீரை நன்றாக கொதிக்க வைகீக வேண்டும். நீரின் மூலம் “காலரா” போன்ற கொடிய நோய்கள் பரவுகின்றன. ஆகவே நீரை நன்கு காய்ச்சி ஆற்றவத்துப் பருதுதல் வேண்டும்.

மக்களுக்கு ஞாபகசத்தி வளர, உடற்பலம், மனே பலம், மூளையின் பலம் நன்றாக இருக்க வேண்டியிருக்கின்றது. இதற்கு என்னைய் முழுக்கு மிகவும் அவசியமானதே.

புகையிலை போடுதல், மூக்குத்தூள் போடுதல், வெற்றிலை போடுதல் பீடி, சுருட்டு, சிகரெட் புகைத்தல் முதலியவற்றைத் தவிர்க்க வேண்டும். இவை இரத்தத்தைக் கெடுக்கிறது. புற்று நோய்க்கும் காரணமாகலாம்.

எழு முதல் ஒன்பது மணி நேரத்திற்குக் குறையாமல் நன்றாகத் தாங்க வேண்டும். மக்கட்கு தூக்கம் இன்றி யமையாதது. தினசரி அவரவர்களது வயதுக்கும் உழைப்புக்கும் ஏற்றவாறு குறித்த நேரம் இரவில் அயர்ந்து நித்திரை செய்தல் அவசியம். இல்லாவிடில் உடல் வளிமம் குறைந்து நரம்புத் தளர்ச்சி ஏற்பட்டு நாள்டைவில் நோயாளியாக வேண்டியதுதான். படுக்கப்போகுமுன் மனக்கவலை கோபம் ஒன்றுக்கும் இடமளிக்காமலும், கண்களை முடி ஆண்ந்தமாக அயர்ந்து நித்திரை கொள்ளவேண்டும். ஒரு மணி தன் ஓரிடத்தில் அதிக நேரம் தங்கியிருப்பது அவன் படுக்கையில்தான், ஆகையால் படுக்கையையும், படுக்கை அறையையும் மிகச் சுத்தமாக வைத்துக் கொள்ள வேண்டும்.

தம்பதிகள் மாதத்திற்கு இருமுறைதான் உடலுறவு கொள்ளல் நன்று. அடிக்கடி கர்ப்பம் ஏற்பட்டுப் பிறக்கிற குழந்தைகள் சாதாரணமாகத் திடமாயிருப்பதில்லை. அடிக்கடி கர்ப்பமடைவதால் தாயின் ஆரோக்கியமும் குண்ணிப் போகிறது. தேவையற்ற கோபத்தையும், கவலையையும் போக்கி சாந்தமான மனத்துடன் இருக்க வேண்டும். தினசரி இயன்ற அளவு தேகாப்பியாசம் செய்ய வேண்டும் ஆல்வது உலாவுதல் வேண்டும்.

சார்ம் ஒரு இயந்திரத்தைப் போன்றது. உபயோகம் படுத்தாத இயந்திரம் சீக்கிரத்தில் துருப்பிடித்துப்போகும். துருப்பிடித்த இயந்திரம் விரைவில் கெடும், அது போலவே தேகப்பயிற்சி இல்லாமல் போனால் உடலும் கெடும். ஆகவே தினந்தோறும் காற்றேட்டமுள்ள திடத்தில் உலாவாவது வேண்டும்.

இவ்விதிமுறைகளைக் கடைப்பிடித்து நீண்ட ஆயுஞ்சன் ஆரோக்கியமாக வாழுங்கள்!

- சிவா

தேசிய நாலகப் பிரிவு  
மாநகர தூஷக சேணி

## கர்ப்பவதிகள்

### கவனிக்க வேண்டியவை !

கர்ப்பம் உருவான நாள் முதல் கர்ப்பவதி எத்தொழில் புரியும் போதும் தன் வயிற்றில் உருவாகும் சிகவின் என்னம் மனதில் குடிகொன்டவளாயிருத்தல் வேண்டும். அவள் நல்ல உணவினைத் தேடி உண்ணவிட்டாலும், சுத்தமான காற்றைச் சுவாசிக்காமல் விட்டாலும் அஃது சிகவினைப் பாதிக்கச் செய்யும். குழந்தையின் வளர்ச்சிக்கும், ஆரோக்கியத்திற்கும், நுண் அறிவுக்கும் தாயே அத்திபாரமிடுபவளாவான்.

### உணவு

கர்ப்பவதியின் உணவு சிகவின் வளர்ச்சிக்கு ஏற்றதாயும் இலகுவில் சமிபாடு அடையக்கூடியதாயுமிருக்க வேண்டும். உள்ளி, மிளகு, வெங்காயம் போன்றவற்றை வழிமை போலச் சேர்த்துக் கொள்ளலாம். தேவிக்காய் புளி சேர்த்துக் கொள்வது நன்று. இதிலிருந்து உயிர்ச்சத்து ‘சீ’ கிடைக்கும். பலவகை உணவுவகைகளையும் மாறிமாறி உண்ணவேண்டும். தினமும் பால் பருகி வருவது நன்று. சிகவின் பற்கள், எலும்புகள் சீர்பட்டு சிறந்துவளர்பால் பெரிதும் உதவும். இரண்டு - மூன்று மரக்கறி தினமும் உணவில் சேர்த்துக்கொள்ள வேண்டும். இவைகளில் ஒன்று கட்டாயம் இலைக்கறியாய் இருத்தல் வேண்டும். சோற்றினை அதிகம் சாப்பிடாமல் கறிவகைகளை நன்றாய்ச் சேர்த்து சாப்பிட வேண்டும். கறி வகைகளுக்கு உப்பைக் குறைத்துப் பாவிப்பது, இரத்தக் கொதிப்பிலிருந்து பாதுகாக்க உதவும். நெய், பருப்பு, தயிர் சேர்த்துக் கொள்ள வேண்டிவ உணவுகளாகும். ஒரு முட்டை, ஒரு மேசைக் கரண்டி வெள்ளெய், ஒரு தோடம்பழம், இரு தேஷ் கரண்டி மீன் எண்ணெய், ஈரல் கறி எண்பன தினமும் கர்ப்பவதிகள் உண்ண வேண்டுமென மேல்நாடுகளில் கூறுகின்றனர்.

நம்நாட்டில், மீன் தாராளமாகக் கிடைத்தால் சாப்பிட வேண்டும். நெத்துவி மீன் அல்லது கருவாடு மிக நன்று,

நன்றாகச் சாப்பிட்டால் சிச் பருத்து விடும்; பிரசவ வேதனை அதிகமாயிருக்கும் என்ற சிலர் உணவைக் குறைப் பதுண்டு. அப்படியில்லை! சுத்துள்ள உணவுக் குறைவால் தாய் மெலிந்தால் சிகவும் இனைத்துவிடும்; மூளைத்திறனும் பாதிக்கப்படும். பிறந்த பின்பும் இலகுவில் நோய்வாய்ப் படும். எனவே சுத்துள்ள உணவைக் கர்ப்பவதிகள் தேடி உண்பது அவசியமாகும்.

### சுத்தமான காற்று

கர்ப்பவதி வசிக்கும் இடம் நல்ல காற்றேட்டமுள்ள இடமாயிருத்தல் வேண்டும். கடற்கரை அருகில் இருந்தால் கடற்கரை சென்று உலாவி வருதல் நன்று வீட்டில் யன்னல்களை பூட்டி வைத்திராமல் எந்நேரமும் அவற்றைத் திறந்து வைத்திருக்க வேண்டும். நித்திரை கொள்ளும் இடம், படுக்கை அறை தோச படிந்திராமல் நன்கு சுத்தமாய் இருத்தல் வேண்டும். படுத்துறங்கும்போது துணியால் முகத்தை முடுதல் கூடாது. மூச்ச மெதுவாயும், ஆழந்ததாயும் இருத்தல் வேண்டும்.

### உடற் சுத்தம்

கர்ப்பவதிகளின் உடல் அழுக்குப்படியாது காக்கப்படல் வேண்டும். நாள்தோறும் குளித்தல் வேண்டும். காலையில் தண்ணீரில் குளிப்பதே நன்று. அவசியப்படின் நகச்கூடான வெந்நிரையும் பயண்படுத்தலாம். வழமைபோல எண்ணெய் மூழுக்கும் வைத்துக்கொள்ளலாம்.

சலவாசல், மலவாசல் சுத்தமாகக் கழுவப்படல் வேண்டும். சலவாசல் கழுவியே மலவாசல் கழுவப்படல் வேண்டும். மலவாசல் கழுவிய விரல்களால் உடன் சலவாசலைத் தொடக்கடாது. கருப்பையிலிருந்து இறங்கும் கசிவு நீர், நாலாபக்கழுள்ள சுரப்பிகளிலிருந்து ஊறும் வழுவழுப்பான நீர் ஆசியன யோளிவாசலை சுரமாகவே வைத்திருக்கும்.

இதுவேளியிலிருந்து உட்செல் லுப் நோய்க் கிருமிகளை ஓரளவில் அழித்துவிடும். எனவே விரல்களை உட்செலுத்தி யோனியின் உட்புறம் சுத்தப்படுத்தத் தேவையில்லை. இது இயற்கை அமைப்பு என்பதை அறிந்துகொள்ளல் வேண்டும்.

### உடற்பயிற்சி

வழிமைபோல, செய்துலந்த வேலைகளைக் கர்ப்பவதிகள் செய்து வரலாம். கடின வேலைகள், சைக்கிள் ஒடுதல், பந்தடித்தல், குத்தல்-இடித்தல், பாரம் தாக்குதல் தவிர்க்க வேண்டும். உலாவுதல் - நடத்தல் சிறந்த பயிற்சியாகும். முதல் நான்கு மாதங்கள் முடியும்வரை மோட்டார், ரெயில், விமானப் பயணங்களைத் தவிர்த்தல் வேண்டும். அடுத்து 9-ம் மாதம்வரை களைட்டுச் சொடுக்காத சிறு பிரயாணங்கள் செய்யலாம். ஒன்பது மாதத்தின் பின் பிரயாணங்களைத் தவிர்த்து கவனமாயிருத்தல் வேண்டும்.

### மார்பகம் பேணல்

கர்ப்பவதிகள் மார்பகங்களை நன்கு பேணல் வேண்டும். தலைக் கர்ப்பவதிகள் மூலைகளில் நன்கு கவனம் செலுத்தல் வேண்டும். சிலருக்கு மூலைக்காம்புகள் வெளித் தோந்திருது அமுங்கியிருக்கும். கடைசி நான்கு கிழமைகள் குளித்தபின் தினமும் இரு விரல்களினால் மூலைக்காம்புகளை மெல்லென நான்கைந்துமுறை நீள இருத்துவிடுதல் வேண்டும். அப்போது விரல்கள் மூலைகளின் நாலாபக்கமும் முறைக்கு முறை படியக் கூடியதாய் பார்த்துக்கொள்ள வேண்டும். இட்டிட்சி செய்து வந்தால் நாளைட்டவில் மூலைக்காம்புகள் நீண்டு குழந்தை சுச்தியாகப் பாலை உமியக் கூடியதாயிருக்கும். இல்லையேல் சிலவேளை பிரசவத்தின் பின் குழந்தை பாலை உமியமுடியாத மூலைகளால் தாயும், குழந்தையும் திண்டாட நேரிடும்.

### உடை

கர்ப்பவதிகள் மிக இறக்கபான மேற்சட்டைகளோ, பாவாட்டகளோ அணியக்கூடாது. கனமில்லாத துணிகளை

உடம்பை இறுக்காத முறையில் அணிந்து கொள்ள வேண்டும். இலகுவான முழு நீளக் கவுண் வீட்டில் அணிய ஏற்றதாகும்.

### உடலுறவு

ஆரோக்கியமுள்ள பெண் கணவனின் விருப்பத்தை நிறைவேற்றக் கடையில்லை. இது நன்மை பயக்கக்கூடியதே. ஆனால் முன்னர் குறை மாதங்களில் பிரசவங்கள் ஏற்பட்டிருந்தால் பெண்ணின் உடல் நிலையைக் கவனத்தில் கொள்ள வேண்டும். மிதமிஞ்சிய சேர்க்கை குறை மாதப் பிரசவத்தை ஏற்படுத்தலாம். கர்ப்பம் தரித்து முதல் நான்கு மாதம் முடியும்புது, எட்டுமாதம் முடிந்த பின்பும் உடலுறவு வைத்துக்கொள்ளாமை பாதுகாப்பான தாகும்.

**கர்ப்பவதிகள் இம்முறைகளைக் கவனத்திலெடுத்து ஆரோக்கியம் பேணுங்கள்!**

— சிந்து

கர்ப்பவதிகள் கர்ப்பம் தரித்து 1-2 வாரத்தின் பின் முதலாவது ஏற்புவலி மருந்தையும், அடுத்து 6 வாரத்தின் பின் இரண்டாவது ஏற்புவலி மருந்தையும் பெற்றுக் கொள்ளல் நன்று. இது பிறக்கும் குழந்தையையும், தாயையும் ஏற்புவலியிலிருந்து பாதுகாக்கும்.

## தாய்ப்பால் கொடுக்கத் தவறுதீர் !

குழந்தைகளுக்குத் தாய்ப்பாலைவிடச் சிறந்த பாலுணவு உலகில் கிடையாது. தாய்ப்பால் குடிக்கும் குழந்தைகளே ஆரோக்கியமாக வளர்கின்றன. அக்குழந்தைகளுக்கு நோய் தொற்றும் வாய்ப்புகள் ஒரைவு. ஏனெனில் நோய் எதிர்ப்புச் சக்தி (பொருட்கள்) தாய்ப்பாலில் நிறைய இருக்கின்றது.

குழந்தை பிறந்து ஆறு மணித்தியாலங்கள்வரை குழந்தைக்குப் பால் கொடுக்க அவசியமிராது. பனங்கட்டி, குஞ்சோலி, சினி என்பன கரைத்துப் பருக்க முயற்சிப் பது தேவையற்றது. பிறந்து ஆறு மணித்தியாலங்களில் பின்பு குழந்தைக்குத் தாய்ப்பால் கொடுக்கத் தொடங்கலாம்.

முதல் இரண்டு - மூன்று நாட்கள்வரை ஆறு மணித்தியாலங்களுக்கொரு முறையாய் நான்கு தடவைகள் பால் கொடுக்கலாம். இந்த நாட்களில் குழந்தைகளுக்குப் பாலின் தேவை மிக்குறைவு. இந்நாட்களில் பால் சரக்காவிட்டாலும் குழந்தையைப்பால் உமியவிடத் தவறக்கூடாது. இவ்வாறு பால் உமிய விடுவது தாய்ப்பால் நன்றாகச் சரக்க ஏதுவாகிறது.

தாய்க்குப் பிள்ளையை மார்போட்டின்து பாலுட்டும் போது ஏற்படும் விபரிக்க முடியாத உணர்வு-ஆனந்தம் வேற்றிலும் கிடைக்கமாட்டாது. நான்குமாத வளர்ச்சி வரை குழந்தைக்குத் தேவையான உணவுப் பொருட்களெல்லாம் தாய்ப்பாலில் கிடைக்கின்றன. இக்காலத்தில் தவறுது தாய்ப்பால் கொடுத்து வருவது மிகநன்று.

குழந்தைக்குப் பால் கொடுக்கமுன்பும், பின்பும் முலைகளை நல்ல நீரினால் கழுவிச் சுத்தமாக்க வேண்டும். இது நோய்தீ தொற்றிவிருந்து குழந்தையைப் பாதுகாப்பதற்கு உதவும்.

பால்கொடுக்கும்போது கட்டிலிலோ, பாயிலோ, கதிரையிலோ (சம்பாணி கட்டி) இருந்து கொண்டு கொடுக்

கலாம். படுத்திருந்துகொண்டோ அல்லது வேறு ஏதாவது வேண்டில் ஈடுபட்டுக் கொண்டோ பால் கொடுக்கக்கூடாது. குழந்தையை அணைத்து, தலையைச் சிறிது உயர்த்திக் கொடுக்கவேண்டும். குழந்தையின் மூக்கு முலையுடன் சேர்ந்து மூச்சுத்திணைரூது பார்த்து, கவனத்தோடு பால் கொடுத்தல் வேண்டும்.

நீர் உணவுகள் தாய்ப்பால் அதிகமாக சரக்க உதவும் பசுப்பால், பால்பொருட்கள், மீன், முட்டை, பருப்பு, இலைவகை, இறைச்சி முதலியன தாய்க்கு நல்ல உணவாகும். நெத்தலிமீன்-கருவாடும் சிறந்த உணவு. இலைவகை, ஏதாவதொரு பழவகை என்பன தினமும் தாய் உணவோடு சேர்த்துக் கொள்ளல் வேண்டும்.

மனதைப் பாதிக்கும் உணர்ச்சிகள் பாற்பெருக்கைப் பாதிக்கலாம். எனவே கவலை, கோபம் கொள்ளுதல் என்ப வற்றைத் தஸிர்க்கத் தாய் முயலவேண்டும் போதியளவு ஒய்வும் எடுத்துக்கொள்ளல் வேண்டும்.

இரண்டுவயதுவரை, இயன்றவரை பிள்ளைக்குத் தாய்ப்பால் கொடுக்கலாம். நான்காவது மாதத்தில் இருந்து தாய்ப்பாலுடன் மற்றச் சத்துள்ள உணவுகளையும் குழந்தைக்குக் கொடுக்கத் தொடங்கவேண்டும். 6-ம் மாதம் முதல் குழந்தைக்கு அதிகளவு உணவு, ஊட்டச் சத்துள்ள உணவு கொடுக்கவேண்டும்.

ஊட்டச் சத்துள்ள உணவுடன் தாய்பாலும் தொடர்ந்து கொடுக்கலாம். கொதித்து ஆறிய நீரே குழந்தைக்குக் குடிக்கக் கொடுக்க வேண்டும். மசித்தசோறு கிரை, பருப்பு, பால், முட்டை, உருளைக்கிழங்கு, மழங்கள் என்பன குழந்தைகளுக்குச் சிறந்த உணவாகும்.

தாய்ப்பால் கொடுப்பதின் மூலம் தாய்க்கும் குழந்தைக்குமிடையில் பந்தபாசம் நெருக்கமடையும், ஆனந்தம், அமைதி, ஆறுதல் கிட்டும். இவற்றைச் சிறிது சிந்தித்தால், எந்தத்தாயும் தகுந்த காரணமில்லாமல் தண்பாலைக் குழந்தைக்குக் கொடுக்கத் தவறமாட்டாள்.

தாய்ப்பால் குடிக்கும் குழந்தைகள் ஆரோக்கியமாக வளரும் !

## வயிற்ரேட்டத்திலிருந்து குழந்தைகளைக் காப்பாற்றுவங்கள் !

இலங்கையில் வருடத்திற்கு 7000 பேர் வயிற்ரேட்டத் தினால் மரணமடைகின்றனர். இதில் 5 வயதிற்குக் குறைந்த குழந்தைகள் தொகை 3500.

பொதுவாக ஐந்து வயதிற்குக் குறைந்த குழந்தைகளின் இறப்புகளுக்கு முக்கிய காரணம் வயிற்ரேட்டமே யாகும்.

வயிற்ரேட்டமும் → போஷாக்கின்மை (ஊட்டக்குறைவு) போஷாக்கின்மை → வயிற்ரேட்டம்

வயிற்ரேட்டமும் போஷாக்கின்மையும் பிள்ளைகளைப் பொறுத்தவரையில் நெருங்கிய தொடர்புள்ளன. போஷாக்கின்மையான பிள்ளைகளை வயிற்ரேட்டம் பிடிக்கின்றது. வயிற்ரேட்டமுள்ள பிள்ளைகள் போஷாக்கின்மையாக காணப்படுகின்றனர். இதனால் வயிற்ரேட்டத்தால் ஏற்படும்,

- (அ) போஷாக்கின்மையையும்
- (ஆ) இறப்புக்களையும்

— தடுக்கவேண்டியுள்ளது,

**வயிற்ரேட்டம் தொற்றுவது எப்படி?**

- |                 |             |
|-----------------|-------------|
| நோயாளி (கிருமி) | → சுற்றுடல் |
| சுற்றுடல்       | → சுகதேகி   |
| நோயாளி          | → சுகதேகி   |

- I. நோயாளியிடமிருந்து கிருமி ஒரு சுகதேகியை பின் வரும் வழிகளில் சென்றதைகிறது என்னாம்.
  - (அ) ஈக்கள் மூலம்.
  - (ஆ) சுகாதாரக் குறைவினால்.
  - (இ) உணவுகளின் மூலம்.

13

2. சுற்றுடல்களிலிருந்தும் கிருமிகள் சுகதேகியைச் சென்றதைகிண்றன.

(அ) அசுத்தமான நீர் மூலம்.

(ஆ) சுற்றுடல் அசுத்தமடைவதின் மூலம்.

**வயிற்ரேட்டத்தை இனங்காணுவது எப்படி?**

ஒருநாளில் வழமைக்குமாருகப் பலதடவைகள் நீர்த் தண்மையாக மலம் கழிவது வயிற்ரேட்டமாகக் கருதப் படும்.

**வயிற்ரேட்டத்தினால் ஏன் மரணம் ஏற்படுகின்றது?**

உடம்பில் உள்ள நீர் கூடுதலாக வெளியேறுவதால் வரட்சி (நீரிழப்பு) ஏற்படுகின்றது. இதனால் உடம்பில் இரத்த ஒட்டம் தடைப்படுகின்றது. இதனால் கலங்கள் தொழில் இழுக்கின்றன.

**வரட்சியை அறிந்து கொள்வது எப்படி?**

- (அ) சிறிதளவே சிறுநீர்போதல், அல்லது சிறுநீரே போகாமலிருக்கத், சிறுநீர் மஞ்சள் நிறமாக இருக்கல்.
- (ஆ) திமிரென எடை குறைதல்.
- (இ) உலர்ந்துபோன ஓாய்.
- (ஈ) கண்குழிவிழுந்து உலர்ந்து போதல், கண்ணீர் வராது.
- (ஊ) கைக்குழந்தைகளுக்கு உச்சி மென்தடம் குழிவிழுந்து போதல்.
- (ஊ) தோல் நெகிழ்வுத் தன்மை இழந்து போதல்.
- (எ) கவாசம் வீச்சாகவும் ஆழமாகவும் இருக்கும்.
- (ஏ) நாடித்துடிப்பு கூடியும் பலங்குறைவாகவும் இருக்கும்.

**கிகிச்சை முறைகள்**

**சிறிதளவு வரட்சியுள்ளவர்களுக்கு :-**

- (அ) தாய்ப்பால் குடிச்சும் குழந்தைகளாயின் பாலைக் கொடுக்காமல் விடாது, தொடர்ந்து தாய்ப்பால்

கொடுக்க வேண்டும். இழக்கப்பட்ட நீர்த் தன்மையை ஈடுசெய்யப் போதிய நீராகாரம் கொடுக்க வேண்டும். இழக்கப்பட்ட நீர்த் தன்மையை ஈடுசெய்யப் போதிய நீராகாரம் கொடுக்க வேண்டும்.

- (ஆ) பால்மா கொடுக்கப்படும் குழந்தையாயின் நீர்த் தன்மை கூட்டிக் கொடுக்க வேண்டும்.
- (இ) நெற்பொரித் (அரிசிப்பொரி) தண்ணீர், புழுங்கல் அரிசியை வறுத்தெடுத்த மாவில் செய்தகளி, பழச் சாறு, சாயம் குறைத்து தேநீர், கஞ்சி, இளநீர், மோர், எலுமிச்சம் பழச்சாறு கொடுக்கலாம்.
- (ஈ) குழந்தை உண்ணக்கூடிய (இலகுவில் சமிபாடு அடையக்கூடிய) உணவுகள் கொடுக்கலாம்.
- (உ) O. R. S. (ஜீவனி) நீர்க்கரைசலைத் (நீரிழப்பை-வரட்சியை ஈடு செய்யும் உப்புக்கரைசல்) தயாரித்துக் கொடுக்கலாம்.

#### O.R. S. நீர்க்கரைசலுக்குத் தேவையானவை.

குஞக்கோஸ்	— 20 கிராம்
கறிசப்பு	— 3·5 கிராம்
சமையல் சோடா	— 2·5 கிராம்

பொட்டாசியம் குளோரைட் — 1·5 கிராம், அத்துடை கொதிக்க வைத்த நீர் — 1 லீட்டர்

மேற்கண்ட பொருட்கள் அடங்கிய O. R. S (ஜீவனி) 'பைக்கற்' கிடைத்தால் அத்துடன் கொதிக்க வைத்த 1 லீட்டர் நீரைச் சேர்த்து நீர்க்கரைசல் தயாரித்து அதனை, சிறுநீர் வழக்கம்போல போகும்வரை இரவும் பகலும் சிறிமிடங்களுக்கு ஒருமுறை கொஞ்சம் கொஞ்சமாகக் கொடுக்கலாம்.

O. R. S. (ஜீவனி) பைக்கற் கிடைக்காவிட்டால் அதனை பின்வரும் முறையிலும் தயாரித்துக் கொள்ளலாம்.

கொதிக்க வைத்த நீர் — 1 லீட்டர்.

குஞக்கோஸ்	1
அல்லது	
தேன்	2 மேசைக் கரண்டி
அல்லது	(தலைதட்டிய அளவு)
சினி	

உப்பு —  $\frac{1}{2}$  தேக்கரண்டி

சமையல்சோடா —  $\frac{1}{2}$  தேக்கரண்டி

(சமையல்சோடா கிடைக்காவிட்டால் மேலும்  $\frac{1}{2}$  தேக்கரண்டி உப்புச் சேர்க்கவும்.

[கிடைக்குமானால் அரை டம்ஸ் தோடம்பழச்சாறு அல்லது எலுமிச்சம் பழச்சாறும் சேர்த்துக்கொள்ளலாம்]

#### வைத்தியசாலைக்கு அனுப்பப்பட வேண்டியவர்கள்

- (அ) வரட்சி (நீரிழப்பு) கூடுதலாக இருந்தால்,
- (ஆ) வாந்தி கூடுதலாக இருந்தால்,
- (இ) வயிற்றேட்டத்தோடு கடுமையான காய்ச்சல் இருந்தால்.

#### தடிக்கு முறைகள்

- (அ) தனிநபர் சுகாதாரம் — சுற்றுடல் சுகாதாரம் பேணல்.
- (ஆ) கொதித்தாறிய நீர் அருந்தல்.
- (இ) பாதுகாப்பாக உணவுப் பொருட்களை வைத் திருத்தல்.
- (ஈ) ஈக்கள் மற்றும் கிருமிகளை அழித்தல்.
- (உ) நிறை குறைவான குழந்தைகள் (2500 கிராமுக்கு குறைந்தால்) பிறப்பதைத் தடுத்துக் கொள்ளல்;
- (ஊ) தாய்ப்பாலை அதிகாலம் கொடுத்தல்.
- (எ) சின்னமுத்துத் தடைமருந்து குழந்தைகளுக்கு 9-ம் மாதத்திலே ஏற்றிக் கொள்ளல்.

- (ஏ) மலகூடங்கள் அமைத்துக் கொள்ளல்,
- (ஐ) புட்டிப்பாலுட்டும் உபகரணங்களைத் தொற்று நீக்கல்.
- (ஓ) உணவுப்பண்டங்களை நன்கு வேகவைத்தல்; முடி வைத்தல்.
- (ஒ) கண்ட இடங்களிலும் விரிப்பைக்கு இருக்கும் உணவுப் பண்டங்களைச் சாப்பிடாமை.

இமிழுறைகளைக் கடைப்பிடித்து வயிற்குறைப்பு தொற்று உங்கள் குழந்தைகளைக் காப்பாற்றுங்கள்!

O. R. S. (ஜீவனி) பைக்கற் குடும்பச்சாதார ஊழியர் களிடமும், அரசாங்க மருந்துவ நிலையங்களிலும் இவ்வசமாகக் கிடைக்கும். மருந்துக் கடைகளில் விலைக்கும் கிடைக்கும்.

— அ. ஜோதிவர்மன்.

(பொது சுகாதாரப் பரிசோதகர்)  
“முலிகை” - 1

தடுப்பு மருந்துகள் கொடுத்து, குழந்தைப் பருவத்தில் ஏற்படும் ஆறு பயங்கர நோய்களாகிய ஏற்புவலி, தொண்டைக்கரப்பன், குக்கல், இளம்பிள்ளைவாதம், காச் நோய், சின்னமுத்து ஆகியவற்றிலிருந்து உங்கள் குழந்தையைக் காப்பாற்றலாம்.

விபரங்களை குடும்ப சுகாதார ஊழியர்களிடமே, அரசாங்க மருந்துவ மனைகளிலோ அறியலாம்.

— ஜோதி.

கண்ணோ எனப்படும்

## வெள் விழியழற்சி

கண் வியாதிகளில் ஒன்றுன் வெள்விழியழற்சி இப்பொழுது யாழ்ப்பாணத்தில் சில பாகங்களில் பரவத் தொடங்கியுள்ளது. கண்ணோ என அழைக்கப்படும் இது தொற்றுந்தனமையது

சீழ் வெள் விழியழற்சி (Purulent Conjunctivitis) பூளை சாறும் வெள்விழியழற்சி (Mucopurulent conjunctivitis) என இவற்றைப் பிரிப்பார். சீழ்வெள்விழியழற்சி அனைக்காக பிறந்த குழந்தையில் 1 வாரம் முதல் மூன்று வாரத்துள்ள உண்டாகும். இது மிக அபாயகரமானது. இதனால் குருடும் உண்டாகும். கண் வைத்திய நிபுணர்களிடம் காட்டி உடன் கிகிச்சை பெறவேண்டியது அவசியம்.

இது தவிர வெட்டை கிருமிகளால் (Gangococcal) ஏற்படும் வெள்விழியழற்சியில் விழிவெண்படலம் (Cornea) பழுதாக நேரிடலாம். இதனால் பார்வைப் புலனில் ஊறும் நேரிடலாம். இந்நிலையில் கண் வைத்திய நிபுணர்களிடம் ஆலோசனை புரிவது நல்லது.

பூளை சாறும் வெள்விழியழற்சி கோச் வீக்ஸ் (Koch Weeks), மொரோக்ஸ் அக்ஸென்பெல்ட் (Morax Axenfeld) என்னும் கோலுருக் கிருமிகளாலும், ஸ்டெபிலோ கொக்கஸ் (Staphylococcus), ஸ்டெப்ரே கொக்கஸ் (Streptococcus), நியுமோ கொக்கஸ் (Pneumococcus) என்னும் வட்டவருவக் கிருமிகளாலும் ஏற்படக்கூடியது. 2 முதல் 10 நாட்களுள் இது சுகமாகும்.

இந்நோயாளருடன் நேரடியாக நெருங்கிப் பழுதுவதும், அவரது கைக்குட்டை போன்ற பொருட்களைப் பாவித்து

மூம் கூடாது. இந்நோயுள்ள சிறுவர்களை பாடசாலைக்கு அனுப்பக்கூடாது. வெளிச்சத்தைப் பார்க்கக் கண் கூச்தல் கண் எரிவு, வீக்கம், நீர்வடிதல், வெள்விழிகள் சிவத்தல், சிலவேளைகளில் லேசான சரம் என்பன இந்நோயின் அறி குறிகள்.

நோயாளி தூசு உள்ள இடங்களில் நிற்றல், நுண் ணிய பொருளையும், ஏழுத்துக்களையும் உற்றுப்பார்த்தல் என்பதற்குறைத் தவிர்க்கவும். அடிக்கடி கண்களைக் கைகளால் கசக்குதல் கூடாது. கண்ணேயுள்ளபோது பெருங் காயம் சாப்பிடலாகாது. இதனால் திணையுண்டாகும்.

**இந்நோய்க்கு கைவைத்தியமாக,** ஒருபிடி மாதுளம் இலைத் துளிரை எடுத்து ஒரு மட்பாண் டத்திலிட்டு எட்டு அவுள்ஸ் சுத்தமான நீர்விட்டு காய்ச்சவும். சுமார் இரண்டு அவுள்ஸாக அக்கஷாயம் வற்றியபின் அக்கஷாயத்தால் திணையிலும் நூல்களை அக்கண்களை கழுவக. இதனால் முன்று தினங்களில் நல்ல சுகம் ஏற்படும்.

மலரத்தயாராக இருக்கும் அடுக்கு நந்தியா வட்டைப் பூவின் முதிர்மொட்டுக்களை ஒரு பீங் கான் பாத்திரத்திலிட்டு சிறிது சுத்தமான நீர் விடவும். அதிகாலையில் மலர்ந்திருக்கும் அப்பூவினால் கண்களை துடைச்சு வெளிப்புறக்கழிவுகளை அகற்ற வும். பெரும்பாலும் வெயிற்காலங்களில் இந்நோயுண்டாவதால் அதனாலேற்படும் வெப்பத்தாக்கு தலைக், கண்களைப் பொறுத்தவரையில், இது தவிர்க்கும்.

இனைய நோய் என அழைக்கப்படும் இவ்வெள்விழியழற்சிக்கு மேநைட்டு வைத்தியர்களின் ஆலோசனையுடன் பெங்கிலின் (Penicillin) மருந்தை ஊசி மூலமாகவோ அன்றி

வாய் மூலமாகவோ கொடுப்பது யயன்தரும். மேலும் ஒரு வீத அளவுள்ள ரெற்ரா சைக்கிளின் (Tetracyclin) கண் பூச்ச மருந்தை (Eye Ointment) கண்ணின் கீழ் இமைக்குள் இரவில் பூசிப்படுக்கலாம். கண்ணை மூடி மறைத்துக் கட்டவேண்டியதில்லை. தகுந்த பாதுகாப்பு, பராமரிப்பு, பத்தியம், சிகிச்சை பெறின் இந்நோய் சில தினங்களுள் குணமாகிவிடும்.

**கட்டுரை ஏழுத உதவியவை:-**

1. குணபாடம் (சென்னை இறைபாட்சியாளர் வெளி யீடு)
2. Text Book of Medical Treatment E. L. B. S.
3. சுகாதாரமும், சரீரசாஸ்திரமும் - N. நடராஜா

— டாக்டர் விஸ்வாரதி  
நன்றி: ‘சமநாடு’

கண் சம்பந்தப்பட்ட நோய்களுக்கு பொன்னங்கண்ணிக்கீரை அருமருந்தாகும்.

இதனை நெயில் வதக்கி, மிளகும், உப்பும் சேர்த்து சாப்பிட்டு வருதல் நன்று. இதனால் உடல் அழகுறும். கண்கள் குளிர்க்கியடைந்து ஓளி பெறும்.

தலம் செய்து தலைக்குத் தேயத்து முழுகிவர கண் நோய்கள் அகலும்.

— சித்தன்.

## தேனின் மக்துவம் !

உலகில் பல நாட்டினரும் தேனை உணவாகவும், மருந்தாகவும் பயன்படுத்துகின்றனர். நம் நாட்டிலும் அதிகமானோரின் வீட்டில் தேன் பயன்படுத்தப்படுகிறது அல்லவா?

தேனில் பலவிதச் சுத்துக்கள் நிறைந்துள்ளன. இதை வளரும் பிள்ளைகளுக்கு உணவுடன் சேர்த்துக் கொடுத்தால் அவர்களின் தசைநார்கள் பலம்பெற்று, இரத்த விருத்தி பெற்று ஆரோக்கியமாக அழகுடன் விளங்குவார்கள்.

தடிமலால் பாதிக்கப்படுவர்கள் இளஞ்சுடான பாலில் 2, 3 தேக்கரண்டி அளவு தேன் கலந்து குடிக்கலாம்.

சளியோடு கூடிய இருமல் நோய் உள்ளவர்கள், வெள்ளாட்டுப் பாலைக் காய்ச்சி 2, 3 தேக்கரண்டி அளவு தேன் கலந்து குடித்தால் இருமல் குறைந்து சளியும் நீங்கிக் குணமாகும். மாதுளம் பழச்சாறுடன் சிறிது தேன் கலந்து குடித்து வருவது இருதய நோய்களுக்கு நன்று.

சிறிது தேன் தினமும் குடித்து வருவது கஸ்லீரு நோய்களுக்கும், நரம்பு நோய்களுக்கும், சர்மரோகங்களுக்கும் நல்ல குணத்தை அளிக்கும் படுக்கைக்குப் போகுமுன் ஒரு கிளாஸ் தண்ணீரில் சிறிது தேன் கலந்து குடித்துவர நல்ல தூக்கத்தைக் கொடுக்கும்.

செவ்வரத்தம் பூவின் இதழ்கள் ஒருதொகை எடுத்து ஒரு சாடியில் போட்டு அதற்குத் தகுந்தளவு தேன் கலந்து கிளாஸ் பத்து நாட்கள் ஊறவைத்து, பின் காலை மாலை ஒரு தேக்கரண்டி அளவு சாப்பிட்டு வரக் கணைச்சுடு, எலுப்புருக்கி, நீர்ரோகங்கள் குணமாகும்.

பாலில் சிறிது தேன் கலந்து படுக்கைக்குப் போகுமுன் திருமணத் தமிழ்திகள் பருகி வந்தால் தாம்பத்திய வாழ்வு கலையாய், மகிழ்ச்சியடையதாய் இருக்கும். பாலும் தேனும் தினசரி உணவுடன் சேர்த்துக்கொள்ள வார் நீடித்த ஆயுளைப் பெறவர்.

“பாலும் தெனிதேனும் .....” என்ற ஒளவை முதாட்டியின் பாடடிலிருந்து தேனின் சிறப்பினைப் புரிந்து கொள்ளலாம். உலகில் சோவியத் நாட்டு மக்கள் தேனை அதிளை உற்பத்திசெய்து பயன்படுத்துகின்றனர் என்பது குறிப்பிடத்தக்கது.

— துரை  
“முலிகை-கி”

## சிரங்கை ஒழித்து நிம்மதி பெறுங்கள் !

நாட்டின் பலபாகங்களிலும் ஓருவித சிரங்கு (சொறி) பரவி உபத்திரவும் கொடுத்து வருகிறது. வயது வந்த வர்கள் மாத்திரமல்ல சிறுவர், சிறுமிகளும் கூட இதன் தாக்குதலுக்கு ஆளாகி அவதிப்படுகிறார்கள்.

இந்தச் சிரங்கிலிருந்து விடுபட ஆயுள்வேத மருத்து வத்தில் இலகுவான கைமருந்துகள் உண்டு. அதுபற்றி சிறிது அறிந்துகொள்ளுவோம்.

சிரங்கு “சாக்கோற்றேஸ் கேபி” என்னும் ஒட்டுண்ணீயால் ஏற்படும் ஒட்டுவாரோட்டி நோயாகும். சிறு பருக்களும் கொப்புளங்களும் இவை வாழும் பாகங்களாகிய கைகள், மணிக்கட்டுக்கள், பொடுத்துக்கள், பிட்டம், அக்குள், முழங்கைப் பிற்பக்கம், சண்ன உறுப்புக்கள் ஆகிய வற்றில் ஏற்படும். உடலில் தீவிர அரிப்பை ஏற்படுத்துவதால் நகங்களாலோ, விசிறி மட்டைகளாலோ சிலவேளை கையில் வைத்திருக்கும் கத்தி, அடிமட்டம் போன்ற பொருட்களாலோ கூட நோயாளி சொறிய ஆரம்பிப்பார். இதனால் துணைத் தொற்று ஏற்படுவது காரணமாகப் புண்களும், பருக்களும் அதிகரித்துப் பருக்கின்றன.

நோயாளியுடன் நெருங்கிப் பழகுவது தவிர்க்கப்படுவதுடன் அவரது ஆடைகள் அணிகள் தினமும் சுத்தமாகச் சுப்படவேண்டும். அவர் பழகும் பொருட்களையும் மற்ற யோர் பாவிக்கக் கூடாது.

கமெக்ஸீன் 1% கலை, பென்ஸீல் பென்ஸோனேற் 25% கலை, ரெந்மோசோல் 5% கலைபோன்ற மேல் நாட்டு மருந்துகளை மேல்நாட்டு மருத்துவரின் ஆலோசனையின்றி வெளிப்பூச்சாகப் பாவிக்கக்கூடாது.

சிரங்கு தொற்றினாலும் ஏற்பட்டாலும் பொதுவாகத் தோல் நோய்கள் பலவற்றுக்கும் உண்ணும் உணவுகளின் ஒவ்வாமையும் (Allergy) காரணமாகின்றது என ஆயுள் வேத வைத்தியம் கூறுகின்றது. பாடலைக் கவனியுங்கள்.

“பெரும் கம்பு சோளம் இறுங்குடன்  
வரகு காருடன் வாழையின் காயொடு  
உரை கொள் பாகல் கெளிற்று மீன் உண்டியர்  
விரிவதாய்க் காப்பாறும் வளர்ந்திடும்.

எனவே கம்பந்தானியம், சோளம், இறுங்கு, வரகரிசி, காரரிசி, வாழைக்காய், பாகற்காய், கெளிறு, மற்றும் கொடியுப்பு அதிகரித்த மினினங்கள், இருல், நண்டு, கணவாய், தக்காளி, நம்புட்டான், அன்னமுன்னுப்பழும், அன்னசி போன்றவற்றை தோல்நோயாளர் தொடர்ந்து சாப்பிடுவது நல்லதல்ல.

சாதாரணமாக சொறி சிரங்குகளுக்கு பின்வரும் பாட வில் கூறப்படும் மருத்தென்னையைச் செய்து வெளிப் பூச்சாகப் பூசிப்பாருங்கள் நல்ல சுகம் தெரியும்.

“சோம்பித் திரியும் மானிடரே  
சும்மா சிரங்கைச் சொறியாதீர்  
ஆம்பற் சிரங்கு வேம்பால்  
அவுரிச்சாறு விட்டரைத்து  
வேம்பின் நெய்விட்டதைக் குழைத்து  
வெயிலில் பிரங்கவைத்தெடுத்து  
சாம்மல் பறக்கத் தேய்ப்பிரேல்  
தழும்பு சற்றும் காணுதே”

நீராம்பற் கிழங்கு வேம்பால் இரண்டும் சம அளவாய் எடுத்து அவுரிச்சாற்றில்லரைத்து, வேப்பெண்ணைய் சேர்த்து வெயிலில் காயலவக்கவும். நீர் வற்றியதும் எண்ணைய வடித்து வெளிபூச்சாகப் பாவிக்கவும்.

அறுகம் புல்லையும் மஞ்சளையும் சேர்த்து வைத்துப்புச் சுரை மணித்தியாலத்தின்பின் குளிக்கவும். குப்பைமேனி

இலைச்சாற்றில் கறி உப்புத் தூள் கலந்து காலையில் பூசவும் அரை மணித்தியாலத்தின்பின் குளிக்கவும். ஒரு வாரம் கழியச் சுகமாகும்.

ஆடு திண்ணைப்பாளைச்சாறும் நல்லெண்ணையும் கலந்து வெயிலில் வைத்து நீர் சுண்டினதும் எண்ணைய் பூசிவருசு.

மேற்படி மருந்துகளை நாங்களாகவே செய்து பாவிப் பதில் ஒரு சிரமமும் இல்லை. ஆனால் கந்தகக் களிம்பு, சிரங்கெண்ணைய்ப்போன்ற பூச்சுக்களையும், நிலபாவல் குரணம், சிவகரந்தைச் சூரணம், சைக்கோர குங்குலு, கந்தகரா சாயணம் போன்றவற்றை ஒரு ஆயுள்வீத மருத்துவரின் கண்காணிப்பிலே பெறல் நன்று.

- டாக்டர் விஸ்வாரதி  
(நன்றி: ஈழநாடு)

உணவில் கறிவேப்பிலை சேருங்கள். இது வாந்தி யைத் தடுக்கும். சீரணத்தை உண்பேண் தூம். வாய் வைப் போக்கும். சிதபேதியை நிறுத்தும். வயிற்றுப் பொருமலைக் கண்ணிக்கும். பித்தத்தைத் தணிக்கும்.

உணவுக்கு மணமுட்டச் சேர்க்கப்படும் கறிவேப்பிலை யைச் சாப்பிடும்போது நீக்கிவிடாதீர். சேர்த்துச் சாப்பிடுங்கள்! எண்ணையுடன் சேர்த்துக் காய்ச்சிப் பாவிக்க முடி உதிர்வைத் தடுக்கும். முடி கறுக்கும்,

அரிசி, கோதுமை, உருளைக்கிழவங்கு, மரவள்ளிக்கிழவிது, வாழைப்பழம், பலாப்பழம் போன்ற உணவுகளைத் தவிர்க்கவும். இனிப்புப் பண்டங்களைச் சாப்பிடவே கூடாது.

பாதங்களில் காயங்கள் - புன் ஏற்படாமல் பாதுகாத்துக்கொள்ளவேண்டும். வெறுங்காலுடன் நடப்பதைத் தவிர்க்கவும்.

இந்நோயினால் பாதிக்கப்பட்டவர்கள் தினசரி சிறிது உடற்பயிற்சி செய்தல் வேண்டும். சிறிது தூரம் வேங்மாக நடத்தல், ஒடுதல், நீச்சல் அடித்தல் போன்றவை போதுமான உடற்பயிற்சிகளாகும்.

'இந்த வீயாதியிலிருந்து மீளப்போவநில்லை' என மனப் பீதியடைந்து சோர்ந்து போகக்கூடாது.

சரியான மருத்துவத்தை மேற்கொண்டால், உணவுக் கட்டுப்பாடுடன் இருந்துவிட்டால் இந்நோயை எளிதாக வென்றுவிடலாம்.

- சிந்து

'மூலிகை'-1

**ஓவ்வொரு வீட்டு வளவிலும் மூலிகை நாட்டுங்கள்!** அவை உணவாகவும், மருந்தாகவும் பயன்படும், அழகும் தரும்புகள்.

## நீரிழிவா . . . ?

நீரிழிவு நோயினால் அவதிப்படுகிறீர்களா? அப்படியானால் :-

- (அ) உங்கள் உணவை முறைப்படுத்திக்கொள்ளுங்கள்.
- (ஆ) 'இன்சலிஸ்' ஊசிமருந்து அவசியப்படின் தவரூது போட்டுக்கொள்ளுங்கள்.
- (இ) மாத்திரைகள் அவசியப்படின் முறைப்படி உட்கொள்ளுங்கள்-
- (ஈ) உடற்பயிற்சி செய்து கொள்ளுங்கள்.
- (உ) மனத்தளவில் சோர்ந்து பீதியடைந்து விடாதிர்கள்.

'பஞ்சந்தாங்கி' எனப்படும் குரக்கன், (கேழ்வரகு) எள். முருங்கைக்கீலை போன்ற இயற்கை உணவுகளைத் தாராளமாக அன்றை உணவு வகைகளில் சேர்த்துக்கொண்டால், நீரிழிவு நோயைக் கட்டுப்படுத்திவிடலாம்.

குரக்கன் உணவை வாழ்நாளில் தொடர்ந்து உணவாகப் பயன்படுத்துவோரை எந்திலையிலும் இந்நோய் பற்றுவதில்லையாம்.

எள்கொச் சுத்தங்குசெய்து தோல்நீக்கி வறுத்துக் கொள்ளவும். பின் பலைவெல்லப்பாகு காய்ச்சி அத்துடன் சேர்த்து எலுமிச்சம்பழ அளவு உருண்டைகளாகச் செய்து பத்திரப்படுத்தவும். தினமும் காலை ஒரு உருண்டை வீதம் சாப்பிடுங்கள்.

முருங்கை இலையும் சிறந்த உணவு. கொழுப்பில்லாத இறைச்சி, மீஸ், முட்டை, பருப்பு வகைகள், பயறு, பாகற்காய், கிரை வகைகள் நன்கு சாப்பிடுங்கள்.

வெண்ணெய் எடுத்த மோரி, தக்காவி, வெள்ளரிக்காய், எலுமிச்சம்பழச்சாறு என்பளவும் நன்று.

## ஊசி போடலாமா...?

பெரும்பாலான நிலைமைகளில் ஊசி தேவைப்படுவதில்கை. மருத்துவ சிகிச்சை தேவைப்படுகிற பலநோய்களை மருந்து சாப்பிடுவதன் மூலமாகவே குணப்படுத்திவிட முடியும். இது ஊசிக்கு நிசராகவும் அல்லது அதற்கு மேலாகவும் பயன் வள்கிறது. மிகவும் அவசியமானபோது மட்டுமே ஊசி போடவேண்டும். அவசர நிலைமைகளைத் தவிர மற்ற நேரங்களில் சுகாதாரப் பணியாளரோ அல்லது ஊசிபோடு வதில் பயிற்சிபெற்றவரோதான் ஊசிபோடல் வேண்டும்.

### எப்போது ஊசி போடலாம்?

சிபார்சு செய்யப்பட்ட மருந்து, மாத்திரை அல்லது மருந்து வடிவில் கிடைக்காத சந்தர்ப்பங்களில் . . .

ஒருவர் அடிக்கடி வாந்தி எடுப்பதால் மருந்தை விழுங்க முடியாமல் இருக்கும்போது அல்லது மயக்கமடைந்திருக்கும் போது . . .

நோய்க்கு ஊசி மருந்தே. உடனடித் தேவையென்கிறது முறை பட்சத்தில் , . . .

### எப்போது ஊசி போடக்கூடாது?

மருத்துவ உதவி இலகுவில் கிடைக்கக்கூடுமானால் ஊசி போடக்கூடாது.

நோய் கடுமையாக இல்லாதபோது ஊசிபோடக் கூடாது.

ஜலதோசம் அல்லது ஃபுருவுக்கு ஊசிபோடக்கூடாது. சிபார்சு செய்யப்படாத மருந்தை ஊசிமூலம் செலுத்தக்கூடாது.

மருந்தைப் பயன்படுத்துவதற்குரிய முன்னெச்சரிக்கை களை மேற்கொண்டாலோழிய மருந்தை ஊசி மூலம் செலுத்தக்கூடாது.

உங்கள் கிராமத்தில் இளம்பிள்ளைவாதநோய் பரவிக் கொண்டிருக்கும்போது, குறிப்பாகச் சிறு குழந்தைகளுக்கு, ஊசி போடுவதைத் தவிர்க்கவும்.

பொதுவாக மருந்தை வாய்வழியாக உட்கொள்வது பாதுகாப்பானது; ஊசிமூலம் செலுத்துவது ஆபத்தானது.

- சித்தன்  
‘மூலிகை’-3

## குடிநீர்வகை சில . . .

### 1. சகல சுரத்துக்கும் குடிநீர்.

சக்கு	சிறு நெருஞ்சில்
மிளகு	சிறு தேக்கு
திற்பலி	வாய்விடங்கம்
திரிபலை	பேய்ப் புடோல்
அதிமதுரம்	நிலப்பனை
மல்லி	கோரைக் கிழங்கு
சீந்தில்	வெள்ளுள்ளி
பந்படாகம்	சிற்றுமட்டி
நற்சீரகம்	சதகுப்பை
சிற்றரத்தை	

வகை 10 கிராம் எடுத்து 2 லீற்றர் நீர் விட்டுக்காய்ச்சி  $\frac{1}{2}$  பங்கு ஆக வற்றவைத்து 2 அவுள்ளி வீதம் தினம் 3 தடவை தடிக்கவும்.

### 2. சகல இருமலுக்கும் குடிநீர்.

கண்டங்கத்தரி வேர், வட்டுக்கத்தரி வேர், தூதுவளை இலை, முசமுகக்கை இலை, திற்பலி, மிளகு, சக்கு, அதிமதுரம், கற்பூரவள்ளி இலை, நிலபாவல், மல்லி, கருஞ்சீரகம், ஆடா தோடை இலை, சீந்தில், நாய்ருவி ஆகிய வற்றை வகை 10 கிராம் எடுத்து 2 லீற்றர் நீரிலிட்டு  $\frac{1}{2}$  பங்கு ஆக சண்டக் காய்ச்சி ஒரு அவுள்ளி வீதம் தினம் முன்று வேலோ தேக்கரண்டி தேன் கூட்டி குடிக்கக் கூல இருமலும் சுகமாகும்.

### 3. வாந்திக்குக் குடிநீர்.

நற்பொரி	சக்கு
ஓமம்	திற்பலி
அதிமதுரம்	உள்ளிப்பூடு
மிளகு	நற்சீரகம்

வகை 10 கிராம் எடுத்து 2 லீற்றர் நீர் விட்டு  $\frac{1}{2}$  பங்காக சண்டக்காய்ச்சி 1 அவுள்ஸயடி சிறிது தேன் சேந்து குடிக்க வாந்தி உடன் நின்று விடும்.

#### 4. வயிற்ரேட்டத்துக்கு குடிநீர்

அதி விடையம்	மங்குஸ்தான்பழ ஓடு
அதிமதுரம்	மாங்கொட்டைப் பருப்பு
திற்பலி	வெந்தயம்
சலம்	அக்கரா
ஓமம்	கோரைக் கிழங்கு
மாதுளம் ஓடு	காட்டாத்திப் பூ

வகை 10 கிராம் வறுத்து, அவித்து நாள்கில் ஒன்றாகக் காய்கிய அதில் ஒரு அவுண்ஸ் எடுத்து தேன் 1 மேசைக் கரண்டி விதம் சேர்த்து ஒரு நாலோக்கு 6 தடவை குடிக்கவும். கலை கழிக்கல், வயிற்ரேட்டாலும் தீரும்.

#### 5. செங்கண்மாரி குடிநீர்

வில்வ வேர்	— 5 கிராம்
விலாமிச்சு வேர்	— 20 கிராம்
வெட்டி வேர்	— 10 கிராம்
சந்தனச் சீவல்	— 10 கிராம்
தாமரை வளையம்	— 7 கிராம்
நந்திரகம்	— 5 கிராம்
அதிமதுரம்	— 3 கிராம்
கோஷ்டம்	— 3 கிராம்
சக்தி	— 3 கிராம்
மிளகு	— 3 கிராம்
திற்பலி	— 5 கிராம்
மல்லி	— 10 கிராம்
சர்க்கரை	— 15 கிராம்

இச் சர்க்குகளை 4 லீற்றர் செவ்விளாநீர் விட்டு அறைவாசியாக வற்றக் காய்கிய கஷாயத்தில் ஒரு அவுண்ஸ் எடுத்து நெற்பொரித்தாள் கலக்கிக் குடிக்கவும்

— டாக்டர் சிவா.

#### ஓர் ஆய்வு

#### வைத்திய சோதிட நூல்களைத் தமிழிலே தந்த ஈழத்து மன்னார்கள்

பண்டைய தமிழகத்தில் ஆயுள்வேதம், காலக்கணிதம் (சோதிடம்) ஆகிய கலைகள் அந்தன வகுப்பினருக்கு உரிய வாவாகவே கருதப்பட்டுவந்துள்ளன. சமலிகிருத மொழியில் உள்ள புராதன ஆயுள்வேத நூல்களையும், சோதிட நூல்களையும் அந்தனரல்லாதார் படித்துப் பயன்பெற அனுமதிக்கப்படவில்லை. மேற்படி நூல்களை ஆதாரமாகக் கொண்டு தமிழில் நூல்கள் ஆக்கப்பெற்ற பின்னால்ரேயே அந்தனரல்லாதாரும் மருத்துவத் தொழிலை மேற்கொள்ள முடிந்தது. கி. பி. 12-ஆம் நூற்றுண்டின் முற்பகுதியில்கூட தமிழ் நாட்டில் இருந்த மருத்துவக்கல்லூரி யொன்றில் வடமொழி மருத்துவ நூல்களே பயிற்றுவிக்கப்பட்டன என்பதை அறிகிறேம். இச்சந்தர்ப்பத்தில் மதுரைத் தமிழ்ச் சங்க ஏடொன்றில் காணப்படுவதாகக் கூறப்படும் (அருணைசலம் - 1970) கீழ்க்காணும் வாசகம் நமது கவனத்தைப் பெரிதும் ஈர்ப்பதாக உள்ளது.

'சுகரனாண்டு ஆயிரத்திருநூற்றின் முன்னையோர் வடமொழியிற் செய்த சாத்திரியங்களையெல்லாம் செந்தமிழ் ஞாலே செய்து முடித்தான் வெண்பைக் குடிநாட்டுப் பிரதேசப் பாண்டவன் மங்கலமான பஞ்சமாதேவிச் சதுர வேதி மங்கலம் கடவூர் ஆரியன் திருக்கோட்டி நம்பி என்று கருதுவது'—

மேற்காணும் வாசகத்தைச் சுட்டிக் காட்டியுள்ள தமிழ் இலக்கிய வரலாற்றுச்சிரியர் அருணைசலம், திருக்கோட்டி நம்பி மொழிபெயர்த்தத்தாகக் கூறப்படும் நூல்களுள் ஒன்றினையேனும் குறிப்பிடவில்லை. இவற்றுள் எதுவும் அவருக்குக் கிடைக்கவில்லை என்றே கருதலாம். எனினும் இவ்வகையில் கொழுப்பு கலாநிலையத்தினரால் வெளி பிடப்பெற்ற 'குடாமணி உள்ளமுடையாணி' என்னும் சோதிடநூலின் ஆசிரியராகக் கிருக்கோட்டி நம்பி என்பவர்

கூறப்படுகிறார். இந்நால் சகரனான்டு 1100-இல் ஆக்கப் பெற்றது என்ற விபரம் இந்நாலிலேயே தரப்பட்டுள்ளது.

“விளம்பிய சகரன்டாயிரத் தொரு நூற்றின் மிக்க வளம்புகழ் பாண்ட மங்கை மாறி முனியய வன்சே யிளங்கொடி மடவார் காம னிசைத்திரு கோட்டி நம்பி யுளப்புக் கணிததூலீஸ் யுரைத்தன னுலகுக் கெல்லாம்.”  
— (சூடாமணி உள்ளமுடையான்-பாடல் 446)

மதுரைச் தமிழ்ச்சங்க ஏட்டில் திருக்கோட்டி நம்பியின் காலம் 1200 எனக் கூறப்பட்டுள்ள போதிலும் சூடாமணி உள்ளமுடையான் நூலில் காணப்படும் விளம்பி ஆண்டாகிய சகவருடம் 1100 (கி. பி. 1178) என்பதையே சரியான ஆண்டாகக் கொள்ளலாம்.

திருக்கோட்டி நம்பியின் காலமாகிய கி. பி. 12-ஆம் நூற்றுண்டின் இறுதியில் சோதிடம், வைத்தியம் போன்ற கலைகள் பற்றிய வடமொழி நூல்களைத் தமிழில் மொழி பெயர்க்கும் முயற்சிகளுக்கு அத்திவாரம் இடப்பட்டிருக்கலாம். எனினும் திருக்கோட்டி நம்பியின் சோதிட நூலான சூடாமணி உள்ளமுடையானுக்கு அடுத்தபடியாக நாம் அறியக்கூடிய நூல் ஈழத்தில் எழுந்த ‘சரசோதிமாலை’ என்னும் சோதிட நூலேயாகும். இந்நால் கி.பி. 1310-ஆம் ஆண்டில் ஆக்கப் பெற்றுள்ளது. தம்பதெனியாவில் அரசுபுரிந்த நான்காம் பராக்கிரமபாகுவின் ஆட்சிக்காலத்தில் அரசனது ஆணையின் பேரில் தேனுவரப்பெருமாள் என்பவர் ‘சரசோதிமாலை’ யினை ஆக்கினார். அரசர்களின் தாண்டுதலின் பேரில் வைத்தியம், சோதிடம் முதலான கலைகள் பற்றிய வடமொழி நூல்களைத் தமிழில் ஆக்கும் பணிகள் இலங்கையிலே மேற்கொள்ளப்பட்டன என்பதற்குச் சான்றாக சரசோதிமாலை, செகராச்சேகரமாலை போன்ற சோதிடநூல்களும், செகராச்சேகரம், பராக்கரம் போன்ற வைத்திய நூல்களும் சான்றுப்பகுகின்றன. கி. பி. 14-ஆம் நூற்றுண்டில் யாழ்ப்பாளத்தையாண்ட வரோதய சிங்கயாரியன் (செகராச

செகரன்) என்பவனது புகழ்க்கறும் பாடல்களை செகராச் சேகரமாலை என்னும் சோதிட நூலிலும், செகராச சேகரம் என்னும் வைத்திய நூலிலும் காணலாம். அடுத்து தன் வந்தரியின் பெயரில் வழங்கி வந்த ‘வைத்திய சிந்தாமணி’ என்னும் வடமொழிநூலை ஆதாரமாகக் கொண்டு ஆக்கப் பெற்றதே பராக்கரம் என்னும் தமிழ் மருத்துவ நூலாகும். பறங்கிப்பட்டை என்னும் முனிகைப்பற்றியும் கூறும் இந்நால் கி.பி. 1510 க்கும் பிற்பட்டதாகும். பாரி மேவு மரசர்தல திலகமான பராக்கரனைப் புகழும் இந்நால் பெரும்பாலும் பராக்கரம் புவிராசபண்டாரதி தின் ஆட்சிக்காலத்தில் (கி.பி. 1580 — 1591) ஆக்கப் பெற்றிருத்தல் கூடும்.

செகராச்சேகரன் காலத்தில் எழுந்ததும் இன்னமும் ஏட்டுச் சுவடியிலேயே காணப்படுவதுமான தமிழ்வாகட நூலில் மன்னன் புகழ்க்கறும் அநேக பாடல்கள் காணப்படுகின்றன அவற்றுள் ஒன்று பின்வருமாறு :-

‘ஆக்கியே திற்பலியுட னுந்தப் போகு மாமகரம் நோக்கிய வாகடம்பெயின்று நோயதுயிரன் காலனையுந் நீக்கியே யாருயினரை நிலையாக்குந் நரபாலன் சேக்கொடியோன் செகராச சேகரனை வணங்கிடுமே.’

‘தன்வந்திரி வைத்திய சிந்தாமணி’ என்னும் நூலில் இலங்கைச் சிங்கமன்னின் புகழ் கூறப்படுகிறது. இம் மன்னன் யார் என்பதை அடையாளம் காணமுடியாதுள்ளது. எனினும் மேற்படி நூலில் காணப்படும் பாடல்கள் சில வற்றை மேற்கொண்டு ஆராய்ச்சியில் ஈடுபடுவோருக்கு உதவும் வகையில் இங்கு தருகிறேன்.

சதுரக் கள்ளிச்ச மூல மதைத்  
தயங்க வுலர்திப் பொடி செய்து  
அதிர மணக்குஞ் சந்தனனீர்  
விட்டறைத்த குளிகை யுரைத்திடவே

குதிரை முதலாய் நாற்காலி கூறு  
 மிரு விழி நோய் தீரும்  
 கதிரோனிலங்கைச் சிங்கத்தைக்  
 கண்ட படை போல் வெளியாமே.

இனைங்கும் பறவை விழி கலங்கி  
 விருமா மானை வணங்கியினீர்  
 அணங்கள் விழியும் வெளியாகுங்  
 கூறக் கேளுமெதிர்த்த படை  
 கணங்கள் காளிக் கிரை கொடுக்குங்  
 கனக விலங்கைச் சிங்க மன்னன்  
 வணங்கித் திரைகளேந்தாக மன்னர்  
 படை போல் வெளியாமே.

உப்பு முருங்கையிலைச் சாறு  
 வடனே புளியிலைப் பறவைவிழி  
 செப்புமுடனே வெளியாகுந் தீருந்  
 திட நாம் சொற்கேளு  
 தப்பா திலங்கைச் சிங்கமுன்னே  
 தரணிமனை ரெதிர்தாலும்  
 அப்பால் பிழைத்தோ மெண்ணே  
 மத போல் வியாதி பறந்திடுமே.

தமிழ்நாட்டைச் சேர்ந்த திருக்கோட்டி நம்பியே வட  
 மொழிச் சாத்திரங்களைத் தமிழில் மொழிபெயர்க்கும் முயற்  
 கியில் முதன்முதலில் ஈடுபட்டவராகத் தெரியினும் அவரது  
 சோதிடநூல் ஒன்றே இன்று காணப்படுகிறது. அதேசம  
 யம் வைத்தியம், சோதிடம் முதலான துறைகளில் தமிழ்  
 நூல்களை ஆங்குவதில் ஈழத்தவரே முன்னணியில் நின்றனர்  
 என்பதற்குச் சான்றூரு மேற்குறிப்பிடப்பெற்ற நூல்கள் பல  
 விளங்குகின்றன. இத்துறையில் ஈழம், தமிழகத்தைவிட  
 முந்தி நின்றது என்றே கருதலாம்.

விரைவில் வெளிவாக்கின்றன !

1852

★ என் கதை

(சுய விமர்சனம்)

—கே. டானியல்

★ மருத்துவப் பூக்கள்

★ யாழ்ப்பாண மூலிகைகள்

விபரங்களுக்கு :

மூலிகை

‘சிகரம்’

புங்குட்டேவி-3.

★ ஆரோக்கிய வாழ்வுக்கு

“மூலிகை” படியுங்கள் !