



# சித்த மருத்துவ இதழ்

உசுயகை / உசுஉய

(2019 – 2020)

சித்த மருத்துவ மாணவர் ஒன்றியம்  
சித்த மருத்துவ அலகு  
யாழ்ப்பாணப் பல்கலைக்கழகம்  
கைதடி

# சித்த மருத்துவ கீழ்

2019 ~ 2020



சித்த மருத்துவ மாணவர் ஒன்றியம்,  
சித்த மருத்துவ அலகு,  
யாழ்ப்பாணப் பல்கலைக்கழகம்,  
கைதுடி.

நூலின் பெயர் : சித்த மருத்துவ இதழ்

முதற்பதிப்பு : 2022 ஆடி

பதிப்புரிமை : சித்தமருத்துவ மாணவர் ஒன்றியம்  
2019/20

முகவரி : சித்தமருத்துவ அலகு,  
யாழ்ப்பாணப் பல்கலைக்கழகம்,  
கைதுடி.

மின்னஞ்சல் முகவரி : jaffnasmsa2018@gmail.com

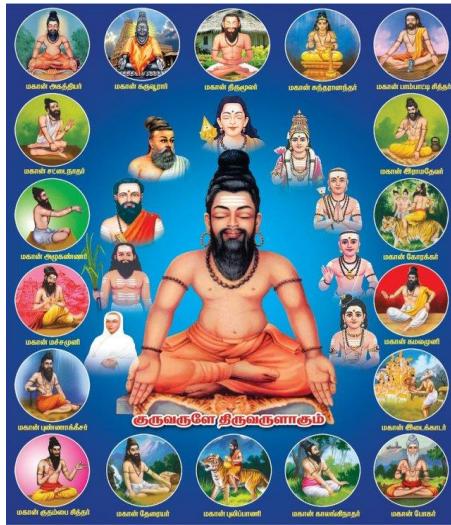
வெளியீடு : சித்தமருத்துவ மாணவர் ஒன்றியம் 2019/20  
சித்தமருத்துவ அலகு,  
யாழ்ப்பாணப் பல்கலைக்கழகம்,  
கைதுடி.

நூல் ஒழுங்கமைப்பு : ஜெ. நிருபாஷ்ணி

கணனி வடிவமைப்பு : அ. சஞ்சயன்

அட்டைப்படம் : தர்விகா கிரிதரன்  
கீர்த்தனா குமார்

பட வடிவமைப்பு : ஞா. நிக்ஷனா  
எம். எஸ். எவ். சஸ்னா



## விநாயகர் வணக்கம்

ஓம்ஹார நாயகனே! மதிலீசம் நுதலோனே!

இசைவாணர் நாவுரைத்து சித்திகளருளிய  
செந்தமிழின் வழிவந்த கதை பாடுதற்கொரு  
குறைகள் வராமலரு ளானைமுகத் தோனே!

## சிந்தையில் சிவன் புகழ்

கனவிருள் படர்ந்தது நோய்களும் வருடன  
மயங்கினர் தேவர்கள் முனிவர்க ஸௌலாம்  
எதிர்த்திசை சுழன்றது கோள்களு முடனே  
பருவமும் பொய்த்தது வயல்களு முறங்கின  
உணர்ந்தவ ஞமையவள் நாடினள் சிவனை  
அழதனள் புலம்பினள் சிவன்மன முடைந்தார  
புலர்ந்தது மவருள் மூலிகை படர்ந்தது  
பணிகிறோ முன்பதம் சிவபெரு மானே!

## வாழ்த்துப்பா

குமரனு முரரக்க குருகுலம் தழைக்க  
அகத்தியர் மதியில் இன்முக மலர்ந்தார  
உருகிய சீடர்கள் உணர்ந்தனள் பணிந்தனள்  
பாடினர் ஆடினர் வாழ்த்தொலி பாடினர்  
உவையுரு வென்பும் உன்புகழ் பாட  
முன்றோ டாறும் முன்றோ டாறும்  
வாழ்க வாழ்க வாழ்க உம்புகழ்  
வாழ்க வாழ்க வாழ்கவும் மருத்துவம்.



## யாழ்ப்பாணப் பல்கலைக்கழக துணைவேந்தர் அவர்கள் வழங்கிய வாழ்த்துச் செய்தி

---

சித்த மருத்துவ மாணவர் ஒன்றியத்தால் வருடாந்தம் வெளியிடப்படும் சித்தமருத்துவ இதழ் 2019/20 இற்கு வாழ்த்துச் செய்தி வரைவதில் மிகவும் மகிழ்ச்சியடைகின்றேன். சித்த மருத்துவத்தின் ஆதிகர்த்தாவாகிய அகத்தியர் தனது சக்தியை உலக மக்களுக்காக மருத்துவமாக வடிவமைத்தார். இது தமிழ்மொழியில் இருப்பது நாம் பெருமைப்படவேண்டிய ஒன்று.

சித்த மருத்துவமானது எமது வாழ்வுடன் மாத்திரமன்றி சமயத்துடனும் கலாச்சாரத்துடனும் பின்னிப்பிணைந்துள்ளது. உணவே மருந்து மருந்தே உணவு என்பது நாம் அறிந்ததோன்று. மாணிட உடலின் தொழிற்பாடுகள் பஞ்சமய கோசங்களான பிராணமயகோசம், விஞ்ஞானமயகோசம், அன்னமயகோசம், மனோமய கோசங்களினால் ஆளப்பட்டு ஈற்றில் ஆனந்தமயகோசத்தில் முக்கி என்னும் படிநிலையாக உருவெடுத்து வீடுபேற்றைகிறது. உயிரானது உடலோடு கூடிய நிலையில் புறச்சுழலோடு போராடி வருகிறது.

இப்போராட்டம் தோல்வியுற்றால் நோயாக உருவெடுக்கிறது. கடந்தகாலம் பற்றிய வீண் சிந்தனைகளின் விளைவாக இடகலைநாடியும் எதிர்காலத்தில் எங்கனம் வாழுப்போகின்றோமோ என்ற மனபயத்தின் விளைவாக பிங்கலைநாடியும் இவற்றின் விளைவினால் நடுநிலை நாடியும் பாதிக்கப்பட்டு ஈரலை சூடேற்றி இருதயத்திற்குப்பரவி நோயாக உருவெடுக்கின்றது.

இத்தகைய நோய்களை தீர்ப்பதில் பெரும்பணி சித்தமருத்துவர்களுக்கும், சித்தமருத்துவ மாணவர்களாகிய உங்களுக்கும் உரியது. இத்தகு பெருமையுள்ள சித்தமருத்துவக்கலை எமது பல்கலைக்கழகத்திலும் பல்வேறு வளர்ச்சிப் படிமுறையில் பல சித்தவைத்தியர்களை உருவாக்கி வெற்றிகண்டுள்ளது. சித்தமருத்துவத் துறையானது பீடமாக தரமுயர்த்தப்பட வேண்டுமென்பது என் பேரவா.

---

சித்தமருத்துவத்தில் உள்ளடங்கியுள்ள பல அறிய விடயங்கள் மக்களிடையே கொண்டு செல்லப்பட இந்நால் ஒரு கருவியாக அமையும். இவ்விதம் வெளிவர அயராது உழைத்த ஒன்றியத்தினர், மாணவர்கள் மற்றும் வழிப்படுத்திய விரிவுரையாளர்களுக்கும் எனது பாராட்டுக்களையும் ஆசிகளையும் தெரிவித்துக் கொள்கிறேன்.

**பேராசிரியர். சி. சிறிசந்திரனராசா**  
துணைவேந்தர்,  
யாழ்ப்பாணப் பல்கலைக்கழகம்



## யാழ്പ്പാണപ് പല്കലൈക്കമുക നലസ്കേഖവകൾ കിണായിൻ പണിപ്പാശർ അവർക്കൺിൻ വാഴ്ത്തുച്ചെയ്തി

---

“നോയற്റ വാഴ്വേ കുന്നൈവറ്റ ചെല്ലവമ്”

എൻ്റ് അമുത മൊസ്റ്റിക്കമൈയ മനിത കുലമ് ചിന്പാക വാഴ്വത്രകു ഉടല് നലമ്താൻ ഏന്നെയ ചെലവംകണ്ണാവിട്ട് ചിന്നത ചെലവമാകുമ്. തമിഴിന് വാനിയല് ചാബ്ദതിരമ് പോൻഡവറ്റില് ചാതിത്തതു പോൻഡു വൈത്തിയത്തുന്നൈയിലുമ് ചിത്തർക്കണിൻ പങ്കാഡിപ്പുടൻ ചാതനൈകൾ നികുള്ളത്താപ്പട്ടതു.

പല്വേദു നവീന മരുത്തുവ വച്ചികൾ മനിതകുല വാഴ്വിൽകു ആളാരമാക വാരാന്തു വരുകിന്റുപോതുമ് പാരമ്പരിയ ചിത്ത മരുത്തുവ വൈത്തിയ മുന്നൈകൾ എതു പിരതേച വാഞ്കക്കാപ് പയൻപട്ടതി പക്കവിണ്ണവകൾ കുന്നൈന്ത മുന്നൈയില് നോധ്യക്കുക്കാൻ തീർവിനെ വള്ളക്കിവരുകിന്റെ എൻപതു എല്ലോരുമ് അറിന്തതേ.

വെണിനാട്ടു മോകത്തിനാലുമ് ഉടനാട്ട തീർവിനെപ് പെറവേണ്ടുമ് എൻ്റ് അവാവിനാലുമ് മക്കൾ ചിത്തമരുത്തുവത്തൈപ് പുന്നതാൻണി ആന്കിലമരുത്തുവത്തില് ആവംകാട്ടി വരുകിന്റുണ്ട്. അത്തുടൻ മക്കാഡിന് ഉണ്വുപ് പழക്കവളക്കാഡിനാലുമ് വാഴ്വിയല് മുന്നൈയിനാലുമ് നോധ്യനോധ്യിന്റെ വാഴ്വതു അരിതിലുമ് അരിതാകിവരുകിന്റുതു. ഉണ്വേ മരുന്തു എൻ്റ് കൂറ്റുക്കു അമൈയ ചിത്ത മരുത്തുവമാനതു മനിതൻ ആരോക്കിയമാക വാഴ്വത്രകു വേണ്ടിയ ഉണ്വു മുന്നൈകൾ തൊട്ടപാകവുമ് വാഴ്വിയല് മുന്നൈ തൊട്ടപാകവുമ് ആക്കപ്പുറവമാണ തീർവിനെ മന്വൈക്കിന്റുതു.

ചിത്തമരുത്തുവമാനതു മീൻടുമ് മക്കൾ മത്തിയല് പിരചിത്തമ് പെറവേണ്ടിയതു ഇൻറിയമൈയാതതു. ഇത്തകയ കുമ്പില് ചിത്തമരുത്തുവ വൈത്തിയത്തൈ മക്കാഡിക്കുക കൊണ്ടു ചെലകിന്റെ പണിയിനെ യാഴ്പ്പാണപ് പല്കലൈക്കമുക ചിത്തമരുത്തുവത്തുന്നൈ തിന്റപ്പടച് ചെയ്തു വരുകിന്റുതു. ചിത്ത മരുത്തുവത്തൈക് കര്ക്കിന്റെ മാനവർകൾ അപ്പണിപ്പുടനുമ് ഇതയ സത്തിയുടനുമ് ചിത്തമരുത്തുവത്തൈക് കാറ്റുക്കൊണ്ടിരുക്കിന്റെ അതേ നേരത്തില് ചിത്തമരുത്തുവത്തിന്റെ തന്കൾ അദിവുപ് പങ്കാഡിപ്പിനെയുമ് ചെയ്തു വരുകിന്റോരകൾ.

அந்த வகையில் சித்தமருத்துவ மாணவர் ஒன்றியத்தினர் சித்தமருத்துவத் துறைசார்ந்த ஆக்கங்களை வருடா வருடம் சஞ்சிகை வடிவில் வெளியிட்டு வருகின்றனர். அவர்களின் இந்த முயற்சி சிறப்படைய எனது வாழ்த்துக்களைத் தெரிவித்துக்கொள்கின்றேன்.

நன்றி

கலாநிதி சி. ராஜ்ஜு மேஸ்  
பணிப்பாளர்,  
நலச்சேவைகள்,  
யாழ்ப்பாணப் பல்கலைக்கழகம்.



## சித்த மருத்துவ அலகின் தலைவர் அவர்களின் வாழ்த்துச் செய்தி

---

2019/2020 கல்வியாண்டிற்கான சித்த மருத்துவ மாணவர் ஒன்றியத்தினால் சித்த மருத்துவ இதழ் வெளியிடுவதை இட்டு சித்த மருத்துவ அலகு தலைவர் என்ற ரீதியில் பெருமகிழ்ச்சி அடைகின்றேன்.

ஒவ்வொரு கல்வியாண்டிற்குமான மாணவர் ஒன்றியத்தினால் சித்த மருத்துவ இதழ் வெளியிடப்படுவது வழைமை. இந்த இதழ் மாணவர்களது சிந்திக்கும் ஆற்றலையும், ஏழுத்தாற்றலையும் வெளிக்கொண்டு வருவதோடு சித்தமருத்துவ அறிவை மேலும் மேம்படுத்த உதவும்.

அந்த வகையில் இந்த வருடம் நாட்டின் பொருளாதார சூழ்நிலையை கருத்திற்கொண்டு மாணவர் ஒன்றியமானது இவ் இதழை இலத்திரனியல் நாலாக வெளியிட முன்வந்துள்ளது.

இம் மாணவர்கள் தங்களுடைய திறன்களை வெளிக்கொண்டு வந்தமைக்காக சித்த மருத்துவ மாணவர்களுக்கும், அதை வெளியிடும் சித்தமருத்துவ மாணவர் ஒன்றியத்துக்கும் எனது வாழ்த்துக்களையும் பாராட்டுக்களையும் தெரிவிப்பதில் பெருமகிழ்ச்சி அடைகின்றேன்.

வைத்தியகலாநிதி. (திருமதி) த. திலீபன்  
தலைவர்,  
சித்த மருத்துவ அலகு,  
யாழ்ப்பாணப் பல்கலைக்கழகம்.

---



## சித்த மருத்துவ மாணவர் ஒன்றிய பெரும் பொருளாளரின் வாழ்த்துச் செய்தி

---

சித்த மருத்துவம் தமிழரின் பண்பாடு, கலாச்சாரம், விழுமியம், இலக்கணம், இலக்கியத்துடன் பின்னிப்பிணைந்ததாகக் காணப்படுகின்றது. தற்காலங்களில் இளம் சந்ததியிடையே நூல்களை வாசிப்பது மிக அருகி வருவதை கண்கூடாக காண முடிகின்றது. சித்த மருத்துவ நூல்களை வாசிப்பதென்பது சித்த மருத்துவம் சார்ந்தவர்களுக்கு இன்றியமையாதது. ஒலைச்சுவடிகள், கல்வெட்டு மற்றும் செய்யுள் வடிவில் மருத்துவம், நோய்கள், நோய்களுக்கான அறிகுறிகள், அவை சார்ந்த மருத்துவம் என்பன இடம்பெறுகின்றன. இவற்றை சித்த மருத்துவ மாணவர்கள் ஆவணப்படுத்த வேண்டியது அவசியமாகின்றது.

இந்நாலில் மருத்துவம் சார்ந்த கருத்துக்களுக்கு அப்பால் கட்டுரை, ஓவியம், புகைப்படம், கவிதை ஆகியன உள்ளடக்கப்பட்டுள்ளமையானது மாணவர்களின் பல்வகை திறமைகளை வெளிப்படுத்துவதாக அமைந்திருக்கின்றது. தற்கால சூழ்நிலையில் சுதேச மருத்துவத்துக்கான கேள்வி அதிகரிக்கப்பட்டுள்ளது.

இவ் இலத்திரனியல் நாலை வெளியிடும் சித்த மருத்துவ மாணவர் ஒன்றியத்தினர் மற்றும் ஆக்கங்களை சமர்ப்பித்த மாணவர்கள் அனைவருக்கும் எல்லாம் வல்ல இறைவனின் ஆசி கிடைக்க பிரார்த்திப்பதோடு, எனது வாழ்த்தினையும் பாராட்டினையும் தெரிவித்துக் கொள்கிறேன்.

**வைத்தியகலாநிதி. (திருமதி) விவியன் சத்தியசீலன்**  
பெரும் பொருளாளர்,  
சித்த மருத்துவ மாணவர் ஒன்றியம்,  
சித்த மருத்துவ அலகு,  
யாழ்ப்பாணப் பல்கலைக்கழகம்.

---



## மாணவ ஆலோசகரின் ஆசிச்செய்தி

---

யாழ் பல்கலைக்கழக சித்த மருத்துவ மாணவர் ஒன்றியத்தின் விடா முயற்சியால் வருடாந்த “சித்த மருத்துவ இதழ் 2019/2020” இலத்திரனியல் வடிவில் வெளியிடுவதையிட்டு, மாணவ ஆலோசகர் என்ற ரீதியில் மிக்க மகிழ்ச்சி அடைகின்றேன்.

இவ்விதமில் மருத்துவத் தகவல்கள், கட்டுரைகள், கவிதைகள், ஓவியங்கள் போன்ற பல படைப்புக்கள் வெளிவருவதை பார்க்கையில் சித்த மருத்துவ மாணவர்களின் ஆர்வத்தையும், அறிவையும் பாராட்டக்கூடியதாக உள்ளது.

வகுப்பறைக் கல்வியுடன் மாத்திரம் நின்று விடாது, சிறந்த எழுத்தாளர்களாகவும், ஓவியர்களாகவும், கவிஞர்களாகவும் இருப்பதைக் கண்டு அக மகிழ்வுடன் இனிவரும் ஒன்றியத்தினரும் இவ்வாறாக மாணவர்களின் இரு திறமைகளை வெளிக்கொண்டுவரவேண்டும் என கேட்டுக் கொள்கிறேன்.

இவர்களின் ஆக்கங்களை தாங்கி வரும் இந்த மலருக்கு எனது வாழ்த்துச் செய்தியை தெரிவிப்பதில் பெரு மகிழ்ச்சி அடைகிறேன்.

வைத்தியகலாநிதி. (செல்வி) சிவரஞ்சினி சிவஞானம்  
மாணவ ஆலோசகர்,  
சித்த மருத்துவ அலகு,  
யாழ்ப்பாணப் பல்கலைக்கழகம்.

---



## மாணவ ஆலோசகரின் ஆசிச்செய்தி

---

உயிர் காக்கும் உன்னத சித்த மருத்துவமானது பண்டைய சித்தர்களால் இவ்வுலகிற்கு எடுத்தியம்பப்பட்டது. மூலிகை, தாது, ஜீவப் பொருட்களால் தயாரிக்கப்பட்ட மருந்துகளைக் கொண்டு இயற்கை மருத்துவமாம் சித்த மருத்துவம் நோய்களைத் தீர்க்கின்றது.

தற்கால வாழ்வியல் நடைமுறை மாற்றங்களால் பல்வேறு வகைப்பட்ட நோய்களுக்கு மனிதன் இலக்காகின்றான். “உணவே மருந்து” என்பதற்கிணங்க, உணவினாடு ஆரோக்கியமான வாழ்வினை வாழவும் சித்த மருத்துவம் வழிவகுக்கின்றது.

இக்கால இடர்காலத்திலும் சித்த மாணவர்கள் கட்டுரை, கதை, கவிதை, ஓவியம் மூலமாக சித்தமருத்துவத்தின் தத்துவங்களை “சித்த மருத்துவ இதழ் 2019-2020” எனும் இதழினாடாக வெளிக்கொணர்வது வரவேற்கத்தக்கது. சித்த மருத்துவம் சார்ந்த ஆக்கங்களை சித்த மாணவர்கள் மேன்மேலும் இதழ் வடிவில் வெளியிட்டு, சித்த மருத்துவத்தை மேன்மேலும் வெளிக்கொணர எனது வாழ்த்துக்களைத் தெரிவித்துக் கொள்கின்றேன்.

**வைத்தியகலாநிதி. (திருமதி) சுஜித்சாயி கிருஷ்ணா**  
மாணவ ஆலோசகர்,  
சித்த மருத்துவ அலகு,  
யாழ்ப்பாணப் பல்கலைக்கழகம்.



## முன்னாள் மாணவ ஆலோசகரின் வாழ்த்துச் செய்தி

வாதம், வைத்தியம், யோகம், ஞானம் ஆகிய நாற்பெரும் பிரிவுகளை உள்ளடக்கிய சித்த மருத்துவமானது அகத்தியரால் அருளப்பட்ட அநுங்கொடையாக கருதப்படுகிறது. இது தமிழ் மக்களுக்கு உரித்தான மருத்துவம் என சிறப்பிக்கப்படுகிறது. இத்தகைய சிறப்பு வாய்ந்த சித்த மருத்துவத்தை நமது தாய்நாட்டுக்கு நிகராக தனித்தன்மையுடன் பாதுகாக்க வேண்டிய கட்டாயம் சித்த மருத்துவ சமூகத்தினர் அனைவருக்கும் உரிய கடமையாகும். தன்னலமற்ற மருத்துவ சேவையை வழங்க தயாராகிக் கொண்டிருக்கும் எதிர்கால சித்த மருத்துவ சந்ததியினராகிய யாழ்ப்பாணப் பல்கலைக்கழக சித்த மருத்துவ அலகு மாணவர்களின் எண்ணக் கருத்துக்கள் மற்றும் பல்துறைசார் ஆக்கங்கள் யாவும் கட்டுரைகள், சிறுகதைகள், கவிதைகள், ஒவியங்கள், சிறு துணுக்குகள் வடிவில் “சித்த மருத்துவ இதழ் 2019 - 2020” மூலம் வெளியிடப்படுவதையிட்டு சித்த மருத்துவ அலகின் முன்னாள் மாணவ ஆலோசகராகவும், இம் மாணவர்களின் ஆசிரியராகவும் பெருமிதம் கொள்வதுடன், கொவிட் 19 மற்றும் தற்கால நெருக்கடியான குழ்நிலைகளுக்கு மத்தியிலும் இவ் இதழை வெளியிடவள்ள சித்த மருத்துவ மாணவர் ஓன்றியத்திற்கும், எனதன்பிற்குரிய அனைத்து சித்த மருத்துவ மாணவர்களுக்கும் எனது மனப்பூர்வமான நல்லாசிகளையும், வாழ்த்துக்களையும் தெரிவித்துக் கொள்கின்றேன்.

“கல்வியின் நிறைவு ஒழுக்கம்” - பாபா

வைத்தியகலாநிதி. (செல்வி) வினோதா சண்முகராஜா  
முன்னாள் மாணவ ஆலோசகர்,  
சித்த மருத்துவ அலகு,  
யாழ்ப்பாண பல்கலைக்கழகம்.



பாமரமக்களிடம் அறிவியலை  
கொண்டுசேர்க்கும் பெரும்பணிக்கு இந்நால்  
சாட்சியாகும்

## ஒன்றிய தலைவரின் இதயத்திலிருந்து

2019/20 கல்வியாண்டிற்கான எமது சித்தமருத்துவ மாணவர் ஒன்றியமானது ஆரம்பிக்கப்பெற்ற 13.12.2021 ஆம் திகதியிலிருந்து இன்றுவரை சிறப்பாக அல்லாவிட்டும் ஓரளவு உத்வேகமாக செயற்படுவதை உணர்கின்றேன். எமது ஒன்றிய செயற்பாடுகளுடன் கைகோர்த்து நின்றமைக்காக செயற்குழு உறுப்பினர்கள் மற்றும் இதர குழும உறுப்பினர்கள் மற்றும் ஒன்றிய உறுப்பினர்கள் அனைவருக்கும் நன்றிகூறக் கடமைப்பட்டுள்ளேன். எதிர்கால மருத்துவ உலகில் புரட்சிகர சாதனைகள் பலபுரிந்து சுகாதாரமான புவியியற் கட்டமைப்பை உருவாக்க வேண்டியது எம் கடமை. அறிவியலின் ஆழமான மருத்துவக் கருத்துக்களை உள்வாங்கி அவற்றை பாமரமக்களிடம் கொண்டுசேர்க்கும் பெரும்பணிக்கு இந்நால் சாட்சியாகும். ஆண்டுதோறும் வெளியிடப்படும் சித்தமருத்துவ இதழானது இவ்வருடமும் மாணவர்களின் படைப்புகளை உள்வாங்கி எழுத்தாளர் குழுமத்தின் முழுப்பங்களிப்படிடன் வெளியிடப்படுகிறது. அத்துடன், மாணவர்களின் பலவகைத் திறமைகளையும் எடுத்துக்காட்டுவதாக இந்நால் அமைந்திருக்கின்றது.

இவ்விதமிற்கு உயிர்வடிவம் கொடுத்த  
யாழ் பல்கலைக்கழக நுண்கலைப் பிடத்தின் பிரசாத் ஜயா அவர்களிற்கும்  
எமது சித்தமருத்துவ அலகின்,  
வைத்தியகலாநிதி. திரு. சே. சிவசண்முகராஜா ஜயா,  
வைத்தியகலாநிதி. திருமதி. வி. சத்தியலீஸன் அம்மையார்,  
வைத்தியகலாநிதி. திருமதி. அன்புச்செல்வி சிறிதரன் அம்மையார்,  
வைத்தியகலாநிதி. திருமதி. கலைச்செல்வி சௌந்தரராஜன் அம்மையார்,  
வைத்தியகலாநிதி. திருமதி. சுஜித்சாயி கிருஷ்ண அம்மையார் மற்றும்  
வைத்தியகலாநிதி. திருமதி. ரகுலினி இரவீந்திரன் அம்மையார்  
அனைவருக்கும் மாணவர்கள் சார்பில் நன்றி கூறக் கடமைப்பட்டுள்ளேன்.

நன்றி.

திரு. வ. பிரவீன்  
தலைவர்,  
சித்த மருத்துவ மாணவர் ஒன்றியம்,  
சித்த மருத்துவ அலகு,  
யாழ்ப்பாணப் பல்கலைக்கழகம்.



## சித்த மருத்துவ மாணவர் ஒன்றிய செயற்பாடுகளுடன் செயலாளர்

---

எல்லாம் வல்ல அகஸ்தியர் பெருமானின் ஆசி வேண்டி 2019/2020 சித்த மருத்துவ மாணவர் ஒன்றிய செயலாளராக, “சித்த மருத்துவ இதழ் 2019/2020” என்ற நூலை பெருமையுடன் வெளிட்டு வைப்பதில் மிகக் மகிழ்ச்சி அடைகின்றேன். இந்நாலானது எமது மாணவர்களின் சிறப்பான திறமைகளையும் ஆற்றல்களையும் வெளிக்கொண்டு வரும் ஒரு முதலாகவும் சித்த மருத்துவத்தின் மகிழ்ச்சிகளை பறை சாற்றும் ஆயுதமாகவும் திகழ்கிறது என்றால் அது மிகையாகாது. இந்நால் வெளியீட்டில் பல வழிகளிலும் உதவிய அனைவருக்கும் மனமாற்ற நன்றிகளை தெரிவித்து கொள்வதுடன் சிறப்பாக செயற்பட்ட இதழாசிரியர் மற்றும் மலர்க்குமுவிற்கு வாழ்த்துக்களையும் நன்றிகளையும் தெரிவித்துக்கொள்கிறேன்.

இந்நாலானது மாணவர்கள் மாத்திரம் அன்றி பொது மக்களிடையேயும் சித்த மருத்துவம் தொடர்பான நம்பிக்கைகளையும் விழிப்புணர்வையும் ஏற்படுத்துவதாயும் அமையும் என்பதில் எவ்வித ஜியமும் இல்லை.

எமது ஒன்றியம் பொறுப்பேற்ற 13.12.2021 தொடக்கம் எம்மால் செய்யப்பட செயற்பாடுகள் பற்றிய சிறு கண்ணோட்டம்

### சித்த மருத்துவ மாணவர்களுக்காக

1. எமது அலகின் மூலிகை தோட்டத்தில் மருத்துவகள் நாட்டிவைக்கப்பட்டன.
1. நாலகத்தில் வாசிப்பு சம்மந்தமான வாசகங்கள் ஒட்டப்பட்டன.
2. மாணவர்களின் தேவை கருதி சமய வழிபாட்டுக்கென தனியான அறை ஒழுங்கு செய்யப்பட்டது.
3. புதிதாக அமைக்கப்பட்ட சிற்றுண்டி சாலையில் கழிவுகளை உரிய முறையில் அகற்றுவதற்கான ஒழுங்கு முறைகள் செய்து கொடுக்கப்பட்டன.
4. மாணவர்களின் கருத்துக்களை அடிப்படையாக கொண்டு சிற்றுண்டி சாலையினை புதிய நபருக்கு நடாத்த கொடுக்கப்பட்டது.
5. எமது மாணவர்களின் நெருங்கிய உறவுகளின் கண்ணர் அஞ்சலி கூட்டம் நடத்தப்பட்டது.

6. மாணவர்களின் தேவை கருதி சிற்றுண்டி சாலையிலினுள் handwash ஆனது மாணவர் பாவனைக்கு வைக்கப்பட்டது.
7. எமது அலகில் மாணவர்களின் தேவை கருதி முதலுதவி பெட்டி ஒன்று உடற்கூற்றியல் ஆய்வு கூடத்தினுள் வைக்கப்பட்டது.
8. சிற்றுண்டி சாலையின் தேவை கருதி 37.5kg சமையல் ஏரிவாயு cylinder பெற்றுக்கொடுக்கப்பட்டது
9. எமது உத்தியோக பூர்வ குழுமத்தில் e-books பகிரப்பட்டன.
10. எமது ஊடக குழுமத்தினால் ஓவ்வொரு நிகழ்வுகளினதும் நிழற்படங்களையும் PDF வடிவில் சேமித்து வைக்கப்பட்டது.
11. எமது நூலக குழுமத்தினால் 1ம் வருட மாணவர்களின் 1<sup>st</sup> Incourse வாய்மொழி பர்ட்சை வினாக்கள் தொகுக்கப்பட்டன.

### **மாணவர் ஒன்றியம்**

1. ஒன்றியத்தின் குழுமத்தின் உறுப்பினர்களை அவர்களுக்குரிய உப குழும அடிப்படையில் உத்யோகபூர்வ Whatsapp குழு ஆரம்பிக்கப்பட்டது.
2. மாணவர்களின் தேவை கருதி ஒன்றிய செயற்பாடுகள் ஒன்றியத்தின் Notice Board இல் போடப்பட்டது.

### **சமய நிகழ்வுகள்**

1. ஒளி விழாவானது Covid Committee சட்டங்களுக்கு ஏற்ற படி கொண்டாடப்பட்டது. மர அலங்கரிப்பு மற்றும் கரோல் கீதம் என்பன இசைக்கப்பட்டது.
2. தைப்பொங்கல் விழாவும் உறியடி, சங்கீத கதிரை, தேசிக்காய் கரண்டு ஒட்டம் போட்டிகளும் சிறப்பாக இடம்பெற்றன.
3. சிவராத்திரி தினமானது திருநெல்வேலியில் அமைந்துள்ள எமது பல்கலைக்கழக சிவன் கோவிலில் கொண்டாடப்பட்டது.
4. பன்றித்தலைச்சி அம்மன் ஆலயத்தில் பொங்கல் நிகழ்வுகள் சிறப்பாக நடைபெற்றது.
5. இஃப்தார் நிகழ்வுகள் சிறப்பாக இடம்பெற்றது.

### **சித்தர் தினம்**

1. 18 சித்தர்களின் குரு பூசை தினங்களும் அட்டவணைப்படுத்தப்பட்டு கலாச்சார குழுவிடம் ஒப்படைக்கப்பட்டது.
2. ஆண்டு தோறும் கொண்டாடப்பட்டு வரும் அகஸ்தியர் தினமானது வெகு விமர்சயாக Covid விதி முறைகளை கடைப்பிடித்து கொண்டாடப்பட்டது.

## **சித்த மருத்துவ இதழ் வெளியீடு**

1. 2017/2018 கல்வியாண்டிற்கான வெளியிடப்படாமல் இருந்த இதழானது எம்மால் வெளியிடப்பட்டு வைக்கப்பட்டது.
2. 2019/2020 கல்வியாண்டிற்கான இதழ் வெளியீட்டுக்கான ஆக்கங்கள் மாணவர்களிடம் இருந்து பெறப்பட்டன.

## **ஏனைய செயற்பாடுகள்**

1. இரத்த தான நிகழ்வு முன்னெடுக்கப்பட்டது.
2. சித்த மருத்துவ ஆய்வு மாநாட்டில் எமது 4ம் வருட மாணவர்களின் யோகா நிகழ்வுடன் எமது அனைத்து வருட மாணவர்களினதும் ஒத்துழைப்புடன் ஒன்றியத்தின் ஒத்துழைப்பும் வழங்கப்பட்டது.

## **ஒன்றியத்தினால் மாணவர் தேவைக்காக கோரப்பட்டு இருவரை கிடைக்காதவை**

1. மாணவர் எண்ணிக்கைக்கு ஏற்ப நூலகத்தின் நூல்களின் எண்ணிக்கை, ஆசன எண்ணிக்கை அதிகரித்து தருமாறு கோரிக்கை முன்வைக்கப்பட்டது.
2. பொது வழிபாட்டு அறைக்கென சில பொருட்கள் கோரப்பட்டன.
3. சிற்றுண்டி சாலையில் தளபாடங்கள் போதவில்லை என்பதால் மேலதிக தளபாடங்கள் கோரப்பட்டன.
4. ஒரு நாள் புத்தக கண்காட்சி செய்வதற்கான கோரிக்கை முன்வைக்கப்பட்டது.
5. சித்த மருத்துவ அலகின் முன்னால் பசுக்கன்றுகளின் தாகம் தீர்க்கவென நிர்த்தொட்டி அமைக்க கோரப்பட்டது.
6. அனைத்து மாணவர்களுக்கும் விடுதி வசதி செய்து தருமாறு கோரப்பட்டது.
7. எமது அலகின் பழைய சிற்றுண்டிசாலையினை மாவர்களுக்கான Student's Complex ஆக மாற்றித்தருமாறு கோரிக்கை முன்வைக்கப்பட்டு இருந்தது.

## **நாட்டின் அசாதாரண சூழ்நிலை காரணமாக நடாத்த முடியாமல் போன செயற்பாடுகள்**

1. Nursery கண்றுகள் விற்பனை செய்வதற்கு திட்டமிடப்பட்டது.
2. சித்த மருத்துவ வாரத்தை முன்னிட்டு இரண்டு நாட்கள் நடப்புறவிலான விளையாட்டு போட்டிகள் நடாத்த திட்டமிடப்பட்டு இருந்தது.
3. மாணவர்களின் ஒத்துழைப்புதனும் சித்த மருத்துவமனையுடனும் இணைந்து இந்நாலை ஒரு பத்திரிக்கை வடிவில் வெளியிட தீர்மானித்தது

இருந்தோம் எனினும் அசாதாரண சூழ் நிலை காரணமாக எம்மால் எமது ஒன்றியத்துக்கான நிதியை போதியாவு திரட்ட முடியாமல் போனதால் இவ்வாறு e-book ஆக வெளியிடுகின்றோம்.

4. எமது மாணவர்களின் திறமைகளை வெளிக்கொண்டு வரும் முகமாக குறும்படம் மற்றும் சித்த செய்தி வாசிப்பாளர் போட்டியும் நடாத்த தீர்மானிக்கப்பட்டு இருந்தது.
5. சித்த மருத்துவத்தின் மகிழமைகளை உலகறிய செய்யும் நோக்கில் எமது விரிவுரையாளர்களின் அனுபவ பகிர்வுகளை நேர்காணல் நிகழ்ச்சி மூலம் வெளியிட தீர்மானிக்கப்பட்டு இருந்தது.
6. ஆழிப்பேரலையால் உயிர் நீத்த உறவுகளை நினைவு கூரும் முகமாக சுனாமி நினைவஞ்சலி கூட்டம் நடாத்த தீர்மானிக்கப்பட்டு இருந்தது.

ஒரு நிறுவமானது அதனுடைய வெற்றிப்பாதையில் பயணிப்பதற்கு அனைவரின் ஒத்துழைப்பும் இன்றியமையாததாகும்.கடந்த 3 வருடங்களாக நாட்டில் ஏற்பட்ட அசாதாரண சூழ்நிலை காரணமாக எமது மாணவர்களை நட்புறவு ரீதியான நிகழ்வுகளில் பூரணமாக அனுக முடியாமல் போய் விட்டமை மனவருத்தமாகும். எனவே எமது மாணவர்களிடையேயான புரிந்துணர்வு குறைந்து போய் விட்டமை கசப்பான உண்மையாகும். எமது ஒன்றியம் பல வழிகளிலும் எமது மாணவர்களை ஒன்றினைக்க தன்னாலான முயற்சிகளை எடுத்திருந்தமையும் குறிப்பிடத்தக்கது. இனி வருகின்ற மாணவர் ஒன்றியமும் மாணவர்களிடையே புரிந்துணர்வை வளர்ப்பதற்கு முயற்சி செய்ய வேண்டும் என்பது எங்களுடைய அவா ஆகும்.

மேலும் இதே போன்று அடுத்து வரும் ஒன்றியமும் சித்த மருத்துவ இதழை வெளியிட வேண்டும் எனவும் மாணவர்களினால் சித்த மருத்துவ ஆய்வுகள் மேற்கொள்ளப்பட வேண்டும் எனவும் எல்லாம் வல்ல இறைவனை பிரார்த்தித்து கொண்டு எமது ஒன்றியம் ஓரளவிற்கு சிறப்பாக செயற்பட்டுள்ளது என்ற மன நிறைவுடன் இந்நால் உருவாக்கத்திற்கு உதவிய சகலருக்கும் நன்றிகளை தெரிவித்து கொள்கிறேன்.

**செல்வி. பு. சாருகா**

செயலாளர்,

சித்த மருத்துவ மாணவர் ஒன்றியம்,

சித்த மருத்துவ அலகு,

யாழ்ப்பாணப் பல்கலைக்கழகம்.



## இதமாசிரியரின் உள்ளத்திலிருந்து

“சித்த மருத்துவ இதழ் 2019-2020” எனும் இதமானது தங்கள் கைகளில் அழகாக மலர்வதற்கு அருள் பாலித்த இறைவனுக்கு இருகரம் கூப்பி எனது உளமார்ந்த நன்றியை முதற்கண் தெரிவித்துக் கொள்கின்றேன்.

எமது உடலானது பஞ்சபூதங்களினை அடிப்படையாகக் கொண்டு 96 தத்துவங்களால் உருவாக்கப்பட்டுள்ளது. இவ்வாறான உடல் வாத பித்த கபம் எனும் மூன்று தாதுக்களால் கட்டுப்படுத்தப்படுகின்றது. ஒரு ஆரோக்கியமான மனிதனில் வாத பித்த கபம் ஆகிய மூன்றும்  $1\frac{1}{2} : \frac{1}{4}$  எனும் விகிதத்தில் இருக்க வேண்டும். இவ் சமநிலையில் மாற்றம் வரும் போது நோய் ஏற்படுகின்றது. இதனை அடிப்படையாக வைத்தே சித்தர்கள் 4448 நோய்களை வகைப்படுத்தியுள்ளனர்.

நோய்கள் ஏற்படும் போது வாத பித்த கபம் ஆகிய முத்தோசங்களின் அடிப்படையில் நோயினை நிதானித்து சிகிச்சைக்கிரமத்தை வகுத்து அந்நோயின் மூலகாரணத்தை முழுமையாக நீக்குவதன் மூலம் நோயை குணப்படுத்துதல் சித்த மருத்துவத்தின் மாபெரும் சிறப்புக்களில் ஒன்றாகும். இத்தகைய சிறப்புக்கள் வாய்ந்த சித்த மருத்துவத்தினை மக்கள் மத்தியில் கொண்டு செல்வதற்கு “சித்த மருத்துவ இதழ் 2019-2020” வழி செய்யும் என நம்புகிறேன்.

சித்தமருத்துவ மாணவர்களின் மருத்துவம் சார்ந்த புலைமைகளை மட்டும் வெளிக்கொண்றாது அவர்களது கவிதை கட்டுரை ஓவியம் போன்ற பல திறமைகளை வெளிப்படுத்தும் வகையில் இவ்விதமானது ஆக்கப்பட்டுள்ளது. இவ்விதமானது சிறப்புற வெளிவருவதற்கு உதவிய துறைத்தலைவர், பெரும்பொருளாளர், ஒன்றியத்தலைவர், உதவி இதமாசிரியர் மற்றும் மலர்க்குழுவினருக்கு எனது மனமார்ந்த நன்றிகள்.

**செல்வி. கார்த்திகா அருமைநாயகம்**  
இதமாசிரியர்,  
சித்த மருத்துவ மாணவர் ஒன்றியம்,  
சித்த மருத்துவ அலகு,  
யாழ்ப்பாணப் பல்கலைக்கழகம்.



## உதவி இதழாசிரியரின் உள்ளத்திலிருந்து

---

எல்லாப்புகழும் இறைவனுக்கே.....

“உண்ணும் உணவில் உள்ள உயர்வான குணங்களையும் துல்லியமாக கண்டறிந்து, உணவே மருந்து என்று மகுடம் சூடிய உயர்வான மருத்துவம் - சித்தம்”

சித்த மருத்துவத்தின் மகிமை நாளுக்கு நாள் ஏதோ ஒரு வடிவில் வெளிப்பட்டுக் கொண்டிருக்கும் இக்காலகட்டத்தில், சித்த மருத்துவ மாணவர் ஒன்றியம் சார்பாகவும் எங்கள் பாரம்பரிய மருத்துவத்தின் மகிமையை நூல் வடிவில் வெளிப்படுத்த வாய்ப்பு கிடைத்ததையிட்டு அகமகிழ்வதுடன் இவ்விதழானது தங்கள் கைகளில் அழகாக மலர்வதற்கு அருள் புரிந்த இறைவனுக்கு முதற்கண் நன்றி நவில்கிழேன்.

கடந்த சில காலங்களாக நாம் அனைவரும் சில மோசமான தருணங்களை கடந்து வந்திருக்கின்றோம். புது விதமான நோய்கள், வன்முறைகள், விலை அதிகரிப்புகள் என தொடர்ந்து நாட்டில் மருந்துகளும் மருத்துவ தேவைகளுக்கும் திண்டாடிய நிலைகூட காணப்பட்டது.

இக்காலகட்டத்தில் சிறிது நாம் பாரம்பரிய மருத்துவத்தை நோக்கித் திரும்பியுள்ளோம். மக்கள் சித்த மருத்துவத்தின் தேவையை உணர்ந்து, மருத்துவ குறிப்புகள் தேடலுக்கு உள்ளாகியுள்ள இந்நிலையில்.... சித்த மருத்துவ மாணவர் ஊடாக சித்த மருத்துவம் பற்றியும் அதன் நோக்கம், சமூக பிரச்சினைகள், தொற்று நோய்கள், தொற்று நோய்கள் என பல கோணங்களில் பாமர மக்களும் அறிந்துகொள்ளும் வகையில் இவ்விதம் உருவாகியுள்ளது என்றால் அது மிகையாகாது.

அத்துடன் இவ்விதழிற்காக போட்டிகள் நடத்தப்பட்ட போது மாணவர்கள் அனைவரினதும் ஆக்கப்பூர்வமான திறமைகளை ஒரு துணை இதழாசிரியராக கண்டு மனம் மகிழ்ந்தேன், அந்தவகையில் இவ்விதழின் ஒவ்வொரு பக்கங்களும் எமது சூழலையும் சித்தமருத்துவத்தின் பெருமையையும் உணர்த்துவதுடன் எமது மாணவ மணிகளின் திறமைகளையும் திரையின்றி வெளிப்படுத்தும் என்பதில் எவ்வித ஜெயமும் இல்லை.

“நன்றி மறப்பது நன்றன்று நன்றல்லது  
அன்றே மறப்பது நன்று”

அந்தவகையில் இவ்விதமானது இத்தனை சிறப்புகளுடன் வெளிவர உதவி புரிந்த அனைத்து நல் உள்ளங்களுக்கும் என் உளமார்ந்த நன்றிகளையும் பாராட்டுக்களையும் தெரிவிப்பதில் மனமகிழ்கின்றேன்.

நன்றி!

செல்வி. நுபீஸா மின்ஹாஸ்  
உதவி இதழாசிரியர்,  
சித்த மருத்துவ மாணவர் ஒன்றியம்,  
சித்த மருத்துவ அலகு,  
யாழ்ப்பாண பல்கலைக்கழகம்.

## **SIDDHA MEDICAL STUDENTS' ASSOCIATION** **2019 - 2020**

<b>Patron</b>	:	Dr. (Mrs) T. Thileepan
<b>Senior Treasurer</b>	:	Dr. (Mrs) V. Sathiyaseelan
<b>President</b>	:	Mr. V. Piraveen
<b>Secretary</b>	:	Miss. P. Saruka
<b>Vice President</b>	:	Mr. R. Prashanthakumar
<b>Asst. Secretary</b>	:	Miss. B. Pirarththana
<b>Editor</b>	:	Miss. A. Karththiga
<b>Asst. Editor</b>	:	Miss. Nafeesa Minhas
<b>Junior Treasurer</b>	:	Mr. J. Dilaxan
<b>Committee Members</b>	:	Mr. K. M. Fasrin
		Miss. V. Kopinisha
		Mr. M. Mayooran
		Miss. K. Sugajini
		Mr. K. Navatharsan
		Miss. Azra Hussain
		Mr. N. Arivalakan
		Mr. U. Santhosh

# சித்த மருத்துவத் துறை

## யாழ்ப்பானைப் பல்கலைக் கழகம்

### கைதூஷ

## DEPT OF SIDDHA MEDICINE

### UNIVERSITY OF JAFFNA

### KAITHADY



Dr.(Mrs.) Thayalimi Thileepan  
Patron



Miss.P.Saruka  
Secretary



Mr.V.Piraveen  
President



Miss.B.Pirarthhana  
Assistant Secretary



Dr.(Mrs.) Viviyani Sathyaseelan  
Senior Treasurer



Mr.S.R.Prashanthkumar  
Vice President



Miss.A.Karththiga  
Editor



Mr.K.M.Fasrin  
Final year



Miss.V.Kopinisha  
Final year



Miss.Nafeesa Minhas  
Sub Editor



Mr.J.Dilaxan  
Junior Treasurer



Mr.M.Mayooran  
4th year



Miss.K.Sugajiny  
4th year



Mr.K.Navatharsan  
3rd year



Miss.Azra Hussain  
3rd year



Mr.N.Arivalakan  
2nd year



Mr.U.Santhosh  
1st year

# **SIDDHA MEDICAL STUDENT'S ASSOCIATION - 2019/20**

## **CULTURAL COMMITTEE**



**S.SHIRANI**



**V.DICKSINY**



**M.MINHAJ**



**K.YAMENI**  
**PRESIDENT**



**S.KUBENDRA**



**T.FASRINA**  
**VICE PRESIDENT**



**V.KOSHIKAN**



**V.ARANYA**



**S.SAYTHURAHAVAN**  
**TREASURER**



**K.SATHUMITHA**  
**SECRETARY**



**M.M.M.MIRZAN**



**SHRUTHI BAWAN**

# **SIDDHA MEDICAL STUDENT'S ASSOCIATION - 2019/20 EDITORIAL COMMITTEE**



**N.NINDDUJA**



**S.SOWHMIYA**



**A.KARTHTHIGA** **NAFEESA MINHAS** **G.A.W.SAM ANTONY**  
**PRESIDENT** **SUB EDITOR**



**S.KASTHURI**



**A.SANJAYAN**



**J.NIRUBASHNI**  
**VICE PRESIDENT**



**S.PRADEES**



**T.JEEVITHA**



**N.THADSAJANAN**  
**TREASURER**



**I.SATHYA**  
**SECRETARY**



**K.ADSARAN**



**G.THARSHIKA**



**SAZNA MSF**



**G.NICKSHANA**



**K.KEERTHTHANA**



**M.J.F.ZAINAM**

## **SIDDHA MEDICAL STUDENT'S ASSOCIATION - 2019/20 LIBRARY COMMITTEE**



**S.SHUKEERTHIKKA**



**L.A.AARANYA**



**R.FATHIK**



**A.R.SANJITHA FARVIN**  
**PRESIDENT**



**M.H.M.ANFAS**



**A.ANUSHIYAA**  
**VICE PRESIDENT**



**H.THIVARAHAN**



**S.SURUTHY**



**F.A.AMANY**  
**TREASURER**



**S.AMSAVY**  
**SECRETARY**



**P.MITHUSHAN**



**R.THARSANA**

# **SIDDHA MEDICAL STUDENT'S ASSOCIATION - 2019/20 MEDIA COMMITTEE**



**K.THARANEENTHAN**



**R.SINTUJA**



**H.M.SAAJITH**  
**PRESIDENT**



**K.THARNIKA**



**T.CHAARUTHAN**



**N.THARANGINI**  
**VICE PRESIDENT**



**M.SUBASKAR**



**K.SARVANKINI**



**S.RAGURAJ**  
**TREASURER**



**G.NICKSANA**  
**SECRETARY**



**S.PRIYANKAN**



**S.THUVASDA**

# **SIDDHA MEDICAL STUDENT'S ASSOCIATION - 2019/20 SPORTS COMMITTEE**



**K.THILAKSAN**



**M.S.F.RINOOSA**



**T.MITHURSAN  
PRESIDENT**



**V.THUJEEBA**



**T.THENUSAN**



**REBECA PIREMI  
VICE PRESIDENT**



**T.VIJAYARAJ**



**K.HEMARASHEEKA**



**S.SUREN  
TREASURER**



**M.H.F.AARA  
SECRETARY**

## **SIDDHA MEDICAL STUDENT'S ASSOCIATION - 2019/20 WELFARE COMMITTEE**



**V.SUBALAKSHMI**



**A.NUHA BANU**



**A.K.ANNOOSKHAN**  
PRESIDENT



**T.THARMIKA**



**J.M.M.RISHAD**



**G.NERUJAN**



**P.SANUJA**  
VICE PRESIDENT



**V.AATHITHAN**



**P.KAJISHIYA**



**T.SARALAMUTHAN**  
TREASURER



**S.INDUJA**  
SECRETARY



**N.THADSAJANAN**



**J.JANARTHANI**



**J.AKAASY**



**K.THINUUKSHIKA**



**H.HAYASHA FARVIN**



**S.RASIKA**

## **உள்ளடக்கம்**

1. மருந்தென வேண்டாவாம் யாக்கைக்கு	01
2. சித்த முறையியல்	06
3. அதிகரிக்கும் இலத்திரனியல் கழிவும் நாளைய மருத்துவ சவால்களும்	08
4. இயற்கை எனும் இறைமகள்	10
5. விதி வலியது...	12
6. சித்த மருத்துவமும் இயற்கையும்	22
7. நலவியலில் உளவியல்	23
8. சித்த மருத்துவ அலகும் சித்த மருத்துவமும்	26
9. சித்த மருத்துவக் கலை	28
10. கர்ப்பினீத் தாய்மார்களின் உணவுமுறைகள்	29
11. நம் நாடும் நம் மருத்துவமும்	33
12. வினைத்திறனும் வினைத்திறனும் மிக்க சுதேச சித்த மருத்துவத் துறையை நோக்கி...	37
13. உணவே மருந்தாம் சிறுதானியங்கள்	44
14. முகக்கவசம் பேசுகின்றேன்	45
15. துளிர் விட்டு எழும் சித்த மருத்துவம்	47
16. Covid உம் வாழ்க்கைப் போராட்டமும்	48
17. மனித வாழ்வில் நீரிழிவு நோய்	53
18. மனந்திருந்திடு மானிடா...	60
19. இல்லை இனிமேல் துன்பந்தான்!	61
20. சித்த மருத்துவம்	63
21. நேரம் பொன்னானது	64
22. தாம்பூலம் தரித்தலும் மருத்துவப் பின்னணியும்	66
23. மரங்கள்	69
24. தனித்திரு விழித்திரு...	71
25. நோய்களை ஆற்றுவதில் துவர்ப்புச் சுவையின் பங்கு	73
26. பாரம்பரிய மருத்துவத்தைப் பேணுவோம் வார்ர்...	80
27. ஒரு புதிய விடியலை நோக்கி...	81
28. மழை	85
29. தழுவிய தென்றலே...	86
30. நம் சித்தர்கள் சொன்ன அபூர்வ மருத்துவ ரகசியம்	87
31. இயற்கையின் இனிமை	89
32. கல்விப்பயணம்	90
33. பத்தியத்தின் முக்கியத்துவமும் பத்திய முறைகளும்	93
34. அன்றும்... இன்றும்...	103
35. இயற்கை	104
36. Reasons behind...	105
37. சித்த மருத்துவத்தில் அறுவதா செடியின் பயன்பாடு	107

38. இறை அற்புதம்	109
39. Coivd உம் வாழ்க்கைப் போராட்டமும்	110
40. அதிகாலைப் பொழுதினிலே...	112
41. மூலிகை மருத்துவம்	113
42. சுற்றுப்புறச்சூழல் பாதுகாப்பு	114
43. பள்ளி	116
44. வர முன் காப்போம்!	117
45. சித்த மருத்துவத்தில் கீழ்க்காய்நெல்லி பயன்படும் விதம்	120
46. பூலோக தேவதையே!	123
47. தள்ளாத வயதில் தவிக்க விடலாமா	124
48. அழிகு	127
49. இஞ்சிக்கிழங்கின் மருத்துவ முக்கியத்துவமும் ஆய்வு முடிவுகளும் ஓர் பார்வை	128
50. விருட்சம்	131
51. இயற்கையின் இருக்கை!	132
52. அத்திப் பழத்தின் மருத்துவ முக்கியத்துவம்	134
53. Covid உம் வாழ்க்கைப் போராட்டமும்	138
54. விடியல்	142
55. பிராண்யாமம் - ஆனந்த ரகஸ்யம்	143
56. பெண்ணே எழுந்திரு, விழித்துக்கொள்!	148
57. இயற்கை	150
58. சித்த மருத்துவத்தின் வளர்ச்சியும், சித்த மருத்துவத்தில் மூலிகைகளின் முக்கியத்துவமும்	151
59. Covid உம் வாழ்க்கைப் போராட்டமும்	155
60. இயற்கையை வளமாக்குவோம்	159
61. திருமந்திரம் கூறும் மருத்துவம்	160
62. ஒடை	166
63. பாரம்பரிய உணவுமுறையின் முக்கியத்துவமும் அதன் சிறப்பும்	167
64. ஒ மனமே!	172
65. கொரோனாவில் சித்த மருத்துவத்தின் பங்கு	173
66. நாறாண்டு வாழ நாறு மந்தனங்கள்	176
67. சித்த மருத்துவம் - ஒரு பார்வை	180
68. இயற்கையின் இரம்மியமான மலர் படுக்கையிலே...	183
69. இயற்கையைப் பாதுகாப்போம்	186
70. ஆரோக்கியமும் உணவுமுறையும்	187
71. களிப்பூட்டும் இயற்கை	191
72. ஆரோக்கியமான வாழ்வில் உயிர்வளியேற்ற எதிர்பொருட்களின் (Antioxidants) முக்கியத்துவம்	194
73. அறிவியலுடனான ஐக்கியப்பார்வை	196
74. இயற்கை தாய்	197
75. சித்தர்கள் தந்த சித்தி தரும் சித்த மருத்துவம்	198

76. விடியலை நோக்கி...	203
77. அமைதிக்கான தேடலை நோக்கி...	206
78. முக்காலத்திற்கும் மூலிகைகள்	208
79. மனதை வருடிய தருணம்	209
80. சித்த மருத்துவம்	210
81. நிலவே! ஏன் எறிக்கின்றாய்?	215
82. கொரோனா தொற்றுநோயும் மன அழுத்தமும்	217
83. உணவே மருந்து, மருந்தே உணவு!!!	220
84. சித்த மருத்துவமும் ஓர் விளக்கமும்	221
85. சித்த மருத்துவம் - ஹெங்க்கா கவிதை	224
86. விரல்களை மடக்கி வியாதிகளை விரட்டுவோம்	225
87. ஆரோக்கிய வாழ்வு	230
88. சித்த மருத்துவம் கண்ட வளர்ச்சியும் அதன் மீதான மக்கள் நோக்கமும்	232
89. Varicose Veins எனப்படும் நரம்புச் சுருட்டல் / நரம்பு சளிவு	236
90. சித்த மருத்துவத்தின் மகிழை	241
91. புலர்கின்ற காலைப்பொழுது...	244
92. மரம்	246
93. மூலிகைச் செடி	246
94. சித்த மருத்துவம்	247
95. மகத்துவமான உலகு	249
96. உயிர்காக்கும் கருவி!	250
97. ஓவிய ஆக்கங்கள்	251
98. புகைப்பட ஆக்கங்கள்	273

## மருந்தென வேண்டாவாம் யாக்கைக்கு

வே. குழுதாஜினி  
35<sup>ா</sup> அணி

நட்ட கல்லை தெய்வம் என்று நாலு புஷ்பம் சாத்தியே  
சுற்றி வந்து முணமுணவென்று சொல்லும் மந்திரம் ஏதா?  
நட்ட கல்லூம் பேசுமோ? நாதன் உள்ளிருக்கையில்  
சுட்ட சட்டி சட்டுவம் கறிச்சுவை தான் அறியுமோ?

- சிவவாக்கியார்-

நம்மை படைத்தது இறைவன்தான். நம் உடலில் இருந்து எல்லாவற்றையும் உணர்ந்து உடலை மேம்படுத்தக்கூடிய விடயங்களை ஒவ்வொருவரும் தெரிந்துகொள்ள வேண்டும். என்னதான் சுவையாக செய்யப்பட்ட கறியாக இருந்தாலும் கூட அந்த கறியின் சுவையை நாம் சமைத்த மன்சட்டி அறியுமோ? என்று பாடலில் கருத்து வைப்பார்கள். அந்த அளவிற்கு உயிரே கடவுள், உயிர் குடிகொண்டிருக்கும் உடம்பே ஆலயம் என்பது ஞானியர்கள் கூற்று.

இதனையே, திருமூலரும், “உள்ளாம் பெருங்கோயில் ஊனுடம்பு ஆலயம்” என்றார். ஆனால், நாமோ உடலை எப்படி பேணிப் பாதுகாக்கிறோம் என்றால் சில நேரங்களில் அது கேள்விக்குறியாகத்தான் இருக்கும். ஏனென்றால் சாப்பிடக்கூடிய உணவுகளில் நாம் உணவு என்ற அடிப்படையில் எந்த உணவையும் சுவைப்பதில்லை. ருசி அடிப்படையில் சுவைக்கக்கூடிய ஒரு இயல்பு இருப்பதனால் இந்த உடம்பு மெல்ல மெல்ல அழியக்கூடிய ஒரு சூழலுக்கு உள்ளாகிறது. ஒவ்வொரு மனிதனுடைய சராசரி ஆயுள் என்று நம்முடைய சித்தர்களின் நூல் என்ன சொல்கிறது என்றால், குறைந்த பட்சம் 120 ஆண்டுகள் நோயில்லாமல் வாழக்கூடிய தன்மை ஒவ்வொரு மனிதனுக்கும் உண்டு. ஆனால் அந்த 120 ஆண்டுகளில் பாதியைக்கூட கடப்பதற்கு நம்மால் இயலாத சூழல் இன்றைக்கு இருக்கிறது. “உப்பில்லா பண்டம் குப்பையிலே..” என்று சொன்னவர்களின் வாரிசுகள் “பிரசுர ஏறிப்போச்சு... உப்பு அதிகம் சேர்க்க கூடாது”, என கூறும் நிலை இன்றைய இளைய தலைமுறையினருக்கு ஏற்பட்டுள்ளது. அதற்குக் காரணம் என்னவென்றால் ,

1. முன்னோர்கள் பயன்படுத்திய உணவுப்பொருட்களை நாம் முழுமையாக மறந்தமை.
2. வணிக நோக்கில் நம்மீது திணிக்கப்பட்ட பன்னாட்டு உணவுகளை முழுமையாக ஏற்றுக்கொண்டமை.
3. நாகரிக நோக்கத்தில் நம்முடைய பாரம்பரிய உணவு அடிவியலை முழுமையாக மறந்தமை.
4. நம்முடைய பாரம்பரிய பழக்கவழக்கங்களை முழுமையாக மறந்தமை.
5. நம்முடைய அன்றாட வாழ்வியல் நியதிகளை முழுமையாக மறந்தமை.

என்று பல்வேறு குற்றச்சாட்டுகளை நம்மீது சொல்லிக்கொண்டே போகலாம். அந்த அளவிற்கு நாம் உணவை மறந்தோம், நல்ல உள்ளத்தை ஏற்படுத்தக்கூடிய சூழலை மறந்தோம். மோகத்தில் தினைக்கக்கூடிய சூழல் இருப்பதனால் இன்று நம் உடல் நோயுற்று, மெலிவற்று, பிணிவற்ற இளம் சமுதாயம் உருவாக கண்டிப்பாக நாம்தான் அதற்குக் காரணம்.

ஆக, உடற்பினி நீங்கி நல்ல சிந்தனையோடு, உடல்நலத்தோடு வாழவேண்டும் என்றால் கண்டிப்பாக உணவில் கவனம் செலுத்த வேண்டும். உயிர் ஒன்றிய உடலை வளர்க்கவும், காக்கவும், பல தொழில்களைப் புரியவும் இங்களும் புரியுங்கால் சப்த தாதுக்களுக்கு உண்டாகும் சேதங்களைப் புதுப்பிக்கவும் அறுக்கை உணவு அவசியமாகும். உணவின் சுவை என்பது ஊட்டந்தரும் பகுதிகளின் இயற்கை அடையாளங்களாகும். இதனை அக்காலத்திலேயே அறிந்த நம் தமிழர், தாம் உண்ணும் உணவுகளில் அறுக்கைவகையும் கலந்து உண்டு வந்தார்கள். அச்சுவைகளில்,

துவர்ப்புச் சுவை	- ஆற்றலும்
கார்ப்புச் சுவை	- வீரியமும்
உவர்ப்புச் சுவை	- தெளிவும்
இனிப்புச் சுவை	- வளமும்
கைப்புச் சுவை	- மென்மையும்
புளிப்புச் சுவை	- இனிமையும் பயந்து உடலை நலமும் அழகுமுடையதாக செய்கின்றன. இதனை அண்மைக் காலங்களில் வெளிவந்த திரைப்பட பாடலிலும் குறிப்பிடப்பட்டுள்ளமை ஈண்டு நோக்கத்தக்கது.

“.....பாயாசம் இனிப்புக்கு, பாகற்காய் கசப்புக்கு  
புளிசாதம் புளிப்புக்கு, வாழைப்பூ துவர்ப்புக்கு  
ஊறுகாய் நாவிலே காரமாய், சிட்டிகை உப்புதான  
ஓரமாய் அறுக்கைவயும் நன்மையும் கொண்டாட வாழ்ந்தவர்.....”

ஆகவே,  
உணவே நம் மருந்தாக இருந்தோமே சிறந்து- மெதுவாக  
மறந்தோமே மருந்தே நம் உணவு.

மேலும், திருவள்ளுவரின் கூற்றுப்படி, 3 வகை மாறுபாடுகள் உணவில் தவிர்க்கப்பட வேண்டும்.

1. சுவை, வீரியங்களால் மாறுபாடு கொள்ளாமை
2. உண்பான் பகுதியோடு மாறுபாடு கொள்ளாமை
3. கால தேச மிகுதியோடு மாறுபாடு கொள்ளாமை

பண்டங்களின் குணங்களை ஆராய்ந்தறிந்தோர், அவற்றின் சுவையாதி தன்மைகளினால் வாதம், பித்தம் கபம் இவைகள் மிகா வண்ணம் அப்பண்டங்களுடன் மிளகு, மஞ்சள், சீரகம், பெருங்காயம், சுக்கு, ஏலம், வெந்தயம், வெள்ளைப்பூண்டு முதலிய திரிதோட சம திரவியங்களை உற்றுப்படி

சேர்த்து சமைத்து விதிப்படி உண்பார்கள். இக்கருத்தை பின்வரும் செய்யுள் சிறப்புற விளக்குகிறது.

ஓன்றிய வாத பித்த கபமிலை யுயரா வண்ணம்  
நன்னுறு கறிக ஸெல்லாம் நாஞ்சே சமைப்பாராய்ந்தோர்  
நின்றிடு மிளகு மஞ்சள் சீரக முயர்ந்த காயம்  
வென்றிகொள் சுக்கோ பேலம் வெந்தய முள்ளி சேர்த்தே.

-பதார்த்த குண சிந்தாமணி 1272 -

இத்தகைய முறைகளை நாம் கைக்கொள்வதை விடுத்து,

- இலையோடு சுடுசோறு படும்போது பெறப்படும் நார் சத்தை - செயற்கை இலை போட்டு நஞ்சாக்கினோம்.
- கொதிக்காத காய் தின்று கிளி பூனை தெம்பாச்ச அறியாமல் அறிவை நாம் ஜிந்து ஆக்கினோம்.
- கைக்குத்தல் அரிசிக்குள் கருவாகும் ஊட்டம் இயந்திரத்தில் தீட்டி கருவறுக்கிறோம்.
- பாலுக்குள் பதமாக பயிராகும் புரதம் அதிவேகம் கூடேற்றி அதை அழிக்கிறோம்.

முறையற்ற உணவுப்பழக்கவழக்கங்களால் உண்டாகும் தீமைகளை பற்றி திருமூலர் இவ்வாறு கூறுகிறார்.

அடப்பண்ணி வைத்தார் அடிசிலை உண்டார்  
மடகொடியாரோடு மந்தணம் கொண்டார்  
இடப்பக்க மேலுறை நொந்ததே என்றார்  
கிடக்கப் படுத்தார் கிடந்தொழிந்தாரே

-திருமந்திரம்-

அடப்பண்ணி வைத்தார் அடிசிலை உண்டார், மடகொடியாரோடு மந்தணம் கொண்டார் என்றால் எல்லா ஆகாரங்களையும் சாப்பிட்டு முடித்துவிட்டு மனைவியுடன் மகிழ்ச்சியில் ஈடுபட்டு இருக்கிற அந்த நேரத்தில் உடம்பில் வாய்வு அதிகமாகி செரிமானக்கோளாறு உண்டாகி, இடப்பக்கமே இறை நொந்ததே என்றார் இந்த வரிகளில் இடப்பக்கந்தான் இறை என்று சொல்லக்கூடிய இதயம் இருக்கிறது. இடப்பக்கமே இறை நொந்ததே என்றார் என்றால் வலிக்கிறது என்று படுக்கிறார், கிடக்கப்படுத்தார் கிடந்தொழிந்தாரே என்றால் கையை இதயத்தின் பக்கமாக வைத்து படுக்கிறார், படுத்தவர் படுத்தவர்தான் அடுத்து விழிக்கவில்லை. இந்த இடத்தில் நாம் என்ன சொல்ல வேண்டியிருக்கிறது என்றால், உணவே நச்சாக மாறுகிறது.

ஆக நாம் எடுக்கக்கூடிய உணவே மருந்தாகவும் மாறும், நாம் எடுக்கக்கூடிய உணவே நச்சாகவும் மாறும். ஆக உணவே மருந்து என்ற அடிப்படையை உருவாக்காத பட்சத்தில் பல நோய்களும் எம்மை ஆஙும் நிலை உண்டாகும்.

இதையே திருவள்ளுவரும்,  
மருந்தென வேண்டாவாம் யாக்கைக்கு  
அருந்தியது அற்றது போற்றி உணின்

-திருக்குறள்-

என்றார்.

இதன் மூலம் அவர் வெளிப்படுத்துவது யாதெனில், தமிழர்களின் உணவு தொன்றுதொட்டு மருத்துவ முறையிலேயே சமைக்கப்பட்டு வருகின்றது. பச்சரிசி சூடுண்டாக்குமாதலால் வெப்பநாட்டிற்கேற்காதென்று புழுங்கலரிசி பயன்படுகிறது. அதைச் சரிதண்ணீர் சேர்த்துச் சமைத்தல் வேண்டும். சுவை மிகுதற்குத் தீட்டும்போது நீக்குந் தவிட்டைத் தனியாகக் கொழுக்கட்டை பிடித்துத் தின்பது வழக்கம். வாழைக்காய் வளி மிகுப்பதென்று பிஞ்ச நிலையிற் சமைக்கப்படும். சீனியவரையென்னுங் கொத்தவரை பித்தமிகுப்பதென்று காய்கட்குப் புளி சேர்க்கப்படும். காய்ச்சரக்காகக் கூட்டுவனவற்றுள் மஞ்சள் நெஞ்சுச் சளியை முறிக்கும் கொத்துமல்லி பித்தத்தை யடிக்கும் சீரகம் வயிற்றுச் சூட்டைத் தணிக்கும் மிளகு தொண்டைக்கட்டைத் தொலைக்கும் பூண்டு வளியகற்றி வயிற்றளைச்சலை நிறுத்திப் பசி மிகுக்கும் வெங்காயம் குளிர்ச்சியுண்டாக்கிக் குருதியைத் தூய்மைப்படுத்தும். பெருங்காயம் வளியை வெளியேற்றும் இஞ்சி பித்தத்தை யொடுக்கிக் காய்ச்சலைக் கண்டிக்கும். தேங்காய் நீர்க்கோவை யென்னுந் தழிமனை (முக்குச் சளியை) நீக்கும். கறிவேப்பிலை மணமுட்டி உணவு விருப்பையுண்டாக்கும் கடுகு வயிற்றுவலி வராமற் காக்கும் நல்லெண்ணெய் கண்குளிர்ச்சியும் மதித்தெளிவும் உண்டாக்கும், இவையெல்லாஞ் சேர்த்த துவரம்பருப்புக் குழம்பும், சீரகம் பூண்டு கலந்த மிளகு நீரும், சூட்டைத்தணித்துச் செரிமான ஆற்றலை மிகுக்கும் மோரும், கூடிய முப்படையற் சோற்றைக் கொழுமைப்படுத்திக் குடற்புண்ணாற்றும் நெய்யோடும் உடலுக்குரஞ் செய்து கழிமாகக்கட்டை (மலபந்தத்தை) நீக்கும் கீரையொடும், குளிர்ச்சி தந்து பித்தம்போக்கும் எலுமிச்சை ஊறுகாயோடும், அறுசுவைப்படவுண்ட தமிழன் “அற்றது போற்றி யுணின்” நோயண்டாதாகவின், “மருந்தென வேண்டாவாம்” என்றார், “யாக்கைக்கு” என்றது உடம்பைப் பொறுத்தமட்டில் என்றவாறு. உள்ளத்தைத் தாக்கும் நோய் வேறுவகைப் பட்டதாகவின் என்றதால் அமைந்தது.

சிறுதானியங்களால் செய்யப்பட கூழ், கஞ்சி போன்ற எளிதில் ஜீரணமாகக்கூடிய சத்து நிறைந்த உணவுகள், அவர்களுக்கு உழைக்க தேவையான சக்தியை கொடுத்தது.அந்த உணவுகளில் கிடைத்த சக்தி அவர்களின் உழைப்பால் கரைக்கப்பட்டது. சக்தி கிடைத்தாலும், சக்தி செலவழித்தாலும் ஒரு சீரான சுழற்சி முறையில் நடைபெற்றதால் நோய்கள் விலகி நின்றே வேடுக்கை பார்த்தது. ஆனால் இப்போதைய தலைமுறையோ கலோரி பெறுமானம் கூடிய பீஸா (pizza), பார்க்கர் (Burgar), கார்ன் :பளோக்ஸ் (Corn flakes) போன்ற செறிவுட்டப்பட்ட உணவுகளை சாப்பிட்டு உடம்பில் கூடுதல் சக்தியை ஏற்றிக்கொண்டு, அதனை ஏர்த்து கரைக்கும் உழைப்பு இல்லாமல் காலை முதல் மாலை வரை அலுவலகத்தின் நாற்காலியிலும், பிறகு வாகனங்களிலும்,

வீட்டிற்கு வந்து இணையத்தின் முன்போ, தொலைகாட்சியின் முன்போ அமர்ந்தும் பொழுதை கழித்து விடுவதால் உடம்பில் ஏற்றப்பட்ட சக்தி செலவழிக்க வழியே இல்லாமல் உடம்பிலேயே சேமிப்பில் வைக்கப்படுகிறது. சேமிக்கப்படும் அதிக தேவையில்லாத சக்தியே கொழுப்பு. இந்த கொழுப்பு உடம்பில் சேர சேர அவைகள் இரத்தக்குழாய்களை அடைக்கின்றன. இதனால், நெஞ்சு வலி, முச்சு திணறல், இதயஇரத்த நாளங்களில் அடைப்பு, Angiogram, Bypass surgery என்று ஐம்பது வயதை அடையும் முன்பாகவே முத்திரை குத்தப்பட்ட நோயாளிகளாக வலம் வர தொடங்கி விடுகிறோம்.

மேலும், ஒவ்வொருவரும் தாம்தாம் செய்யும் வேலைக்கு தக்கவாறு உண்ண வேண்டும் என்பதும் அக்காலத்தில் பின்பற்றப்பட்டுள்ளது. ஒருவேளை உண்பவன் யோகி. இருவேளை உண்பவன் போகி (குடும்பஸ்தன்), மூன்று வேளை உண்பவன் ரோகி. பல தடவை உண்பவன் துரோகி. அதாவது அவனே அவனுக்கு எதிரியாகி துரோகம் இழைத்துக் கொள்கிறான்.

**ஒருபோது யோகியே ஒண்டளிர்க்கை மாதே!**

**இருபோது போகியே யென்ப -திரிபோது**

**ரோகியே நான்குபோ துண்பானுடல் விட்டுப்**

**போகியே யென்று புகல் உண்பான்.**

- நீதிவெண்பா -

உணவே மருந்து- என்று உலகிற்கே சொல்லிக்கொடுத்த சித்தர்கள் நம் முன்னோர்கள். நாமோ உணவே மாத்திரைகள்- மருந்துகளே உணவு என்ற நிலைக்கு தள்ளப்பட்டுவிட்டோம்.. எத்தனையோ நாற்றாண்டு-ஆயிரம் ஆண்டுகளாய் தொன்றுதொட்டு பழக்கத்தில் இருந்த விடயங்கள் எல்லாம் கடந்த முப்பது ஆண்டுகளுக்குள் தான் இத்தனை மாற்றங்களை அடைந்திருக்கிறது. இது ஒரு குறுகியகால மாற்றம் என்பதால் இதை நிவர்த்தி செய்யவும் குறுகிய காலம் போதும் என்பதே எமது நம்பிக்கை. எது ஆரோக்கியம்., எது விஷம் என்ற விழிப்புணர்ச்சியை குடும்பத்தில் இருக்கும் பெரியவர்கள் பெற்று விட்டால் இனி வரும் தலைமுறையையாவது ஒரு ஆரோக்கியமான தலைமுறையாக உருவாக்கலாம்.

**உசாத்துணை நூல்கள்:**

1. துரைராசன், கோ. 1993. நோயில்லா நெறி. மூன்றாம் பதிப்பு, எழுதுபொருள் அச்சகம், சென்னை - 600 070. பக்கங்கள்: 212- 222
2. சக்திவேல், வி. 1936. ஆரோக்கிய வாழ்வு அல்லது நோயனுகா நெறி. பக்கங்கள் : 36- 79.



## சித்த முறையியல்

ச. சுக்ரீத்திக்கா  
33<sup>ஆணி</sup>

அண்டமே பிண்டம்  
அனைத்துமே பஞ்சபூதம்  
யாக்கையின் இலக்கணமாய்  
உயிர் நாடியாய் வளி, அழல், ஜயம் தானும்  
சப்த உடல் தாதுவும் ஆகிடுமே  
உடலின் ஆறாதாரமும், உடல் தொகுதியான கோஷ்டமும்  
இச்சிற்றுடலம் தனை ஆக்கிடுதே...

முத்தாதுவும் சப்த தாதுவும் சீராய் இயங்கி  
அக்கினி முன்றும் ஒன்றாய் இருந்து  
சீராய் மலம் தானும் வெளியேறிடவே  
ஆத்மா மனமும் ஒரு நிலைப்பட  
ஜம்புலன், பொறிகளும் தம் தொழில் செவ்வனே புரிந்திடவே  
ஆகிடுதே ஆரோக்கியம் சிறப்பாக...

முத்தோடி ஏற்றத் தாழ்வால் சப்ததாதுவும் பாதித்திடுமே  
நோயும் தோன்றி காயமும் சோர்ந்திடுமே - நோயினனில்  
நோயது தோண்றில் அல்லல்படுமே ஆத்மா  
கருவியான உடல் தன்னில் ஆத்மா சேர்ந்து  
பரம்பொருளான சிவனை அடைய வந்திடுதே தடை தானும்

பொறியாலறிதல் புலனாலறிதல் வினாதல் நுட்பமும்  
உடலெங்கும் சுற்றித் திரியும்  
எழுபத்திரண்டாயிரம் நாடி நரம்புகளுக்குள்  
கைநாடி சாஸ்திரமும் உள்ளடங்கலாக - எண்வகைத்  
தேர்வும் உணர்த்திடுமே சித்த பிணியறி முறைமையையுமே...

நோய் வருமுன் காக்கும் - காப்பும்  
ரோக ரோகி ஒளடத்தபலம் காத்து  
தூஷிக்கப்பட்ட தோஷத்தை சமநிலைக்கு கொண்டு வர  
அன்ன ஒளடத விகார மூலம் - நீக்கமும்  
காட்டும் அறிகுறிகட்கு சிகிச்சித்து  
நோய்க்கும் மருந்துக்கும் பத்தியம் அபத்தியம் காத்து  
மீண்டும் பழைய ஆரோக்கிய நிலைக்கு  
உடலைக் கொண்டு வரும் நிறைவும் சிகிச்சையாம்...

நரை திரை மூப்பு பிணி சாக்காடு இன்றி  
கற்பமான இவ்வுடலம் அழியாது - காக்க  
கற்பமூலி உண்டுவிடு  
யோகாக் கலையால் உடலை உரமாக்கிடு  
வாசியோட்டத்தால் மனதை கட்டுக்குள் பேணிவிடு  
மனமது செம்மையானால் உடலது செம்மையாமே  
அளவுறிந்து உண்டு - அரசனாகிடு  
நோயால் ஆண்டியுமாகி அல்லல்படாதே  
அறம் பொருள் இன்பம் பேணி  
வீடுபேறு எனும் நிலையான பேரின்பத்தை அடைந்துவிட மறந்திடாதே...



## அதிகரிக்கும் இலத்திரனியல் கழிவும் நாளைய மருத்துவ சவால்களும்

வர்ணாகுலசிங்கம் பிரவீன்

34<sup>ம்</sup> அணி

பாவித்த கணனி, இலத்திரனியல் உபகரணம், கையடக்கத்தொலைபேசி, கையடங்காத் தொலைபேசிகள், தொ(ல்)லைக்காட்சி, ஓலித்தொகுதிகள், CFC மின்குமிழ்கள், மின்துணைப்பாகங்கள், இலத்திரனியல் துணைப்பாகங்கள் இனிமேல் பாவிக்க உகந்ததல்ல என்று கருதப்படும் சந்தர்ப்பத்தில் எம் கைகளை விட்டு நழுவிவிட வேண்டுமென்று எண்ணுவோம்.



இனிமேல் அவை இங்கிருந்தால் பைத்தியமே பிடித்துவிடும் என்ற ஒருவித உணர்ச்சி அலைகளைல்லாம் பொங்கி எழும். இதன்போது நாடாங்கடைகளிலோ, கழிவுத்தொட்டிகளிலோ, கடலில் யாரும் பார்க்காத நேரத்திலாவது ஏறிந்துவிட்டு ஆழுதலைடுவோம்.

உபயோகிக்கக் கூடிய தொலைபேசி, உபயோகிக்க முடியாத தொலைபேசி, பழைய தொலைக்காட்சி, புதிய தொலைக்காட்சி, மேசைக்கணனி, அப்பாவினுடைய லப்டாப், அண்ணாவினுடைய லப்டாப், எத்தனையோ இறுவட்டுக்கள், எத்தனையோ பென்டிரைவ்கள், பற்பல நிறங்களிலமைந்த மோட்டார்சைக்கிள், ஸ்கூட்டிவண்டி, கார்கள் என எத்தனையோ விதங்கள்.

காலம் சென்றவுடன் இவையெல்லாம் எங்கே செல்லப்போகின்றன? நிச்சயமாக மண்ணுடன் சேர்ந்து கொள்ளாது. அவை ஏற்படுத்தும் விளைவுகள், எமக்கு மரணத்தைப் பரிசளித்தாலும் பரவாயில்லை. எமது சந்ததியினருக்கு நோய்களையும், குறைபாடுகளையும் ஏற்படுத்த காத்துக் கொண்டிருக்கின்றன. இலத்திரனியல் கழிவுகளின் தாக்கத்தை அபிவிருத்தியடைந்த நாடுகளாகக் கருதப்படும் நாடுகள் ஏற்கனவே இனங்கண்டுவிட்டனர். அவர்களின் பிரச்சனைகளை வறியநாடுகளுக்கு இக்கழிவுகளைச் செலுத்துவதன் மூலம் அல்லது அன்பளிப்புச் செய்து அவர்களின் அடிமனதில் அதுபற்றிய மோகத்தை ஏற்படுத்தி என்றோ ஒருநாளில் வர்த்தகம் செய்ய முனைகின்றனர்.

உதாரணமாக, இலங்கையில் தொலைக்காட்சி அறிமுகப்படுத்தப்பட்ட வரலாற்றினைக் குறிப்பிடலாம். துரித தொழில்நுட்ப மாற்றம், ஒரு இலட்சமளவான குறைந்த ஆரம்பச் செலவு, கூடிய பாவனைக்காலம் போன்ற காரணங்கள் இலத்திரனியல் கழிவுகளினால் தோன்றும் பிரச்சனைகளின்

அளவை அதிகரித்து, நேற்றைய இலத்திரனியல் கழிவுகளை இன்றை சூழல் தாக்கமாக மாற்றுமடையச் செய்துள்ளது.

பின்வருவன இலத்திரனியல் கழிவுகளாகும்.

- Pb (சுயம்): பற்றாரி, மின்சுற்றுப்பலகை, தொலைக்காட்சியின் கதோட்டுக் கதிர்க்குழாய் ஆகியவற்றிலுண்டு.
- திரான்ஸ்போர்ட்
- Hg (இரசம்): வெப்பமானி, வெப்பமினை, உணரிகள், மின்குமிழைப் போடும் ஆளி(ஸ்விற்ச்) ஆகியவற்றிலுண்டு.
- Cd (கட்மியம்): தொலைபேசி, பற்றாரி ஆகியவற்றிலுண்டு.
- Be (பெரிலியம்): கணனி, தொலைத்தொடர்புசாதனம் ஆகியவற்றிலுண்டு.
- As (ஆசனிக்):- டயோடிலுண்டு.
- PVC (பொலி வைனல் குளோரேட்):- கணனிஹ்தை, (தொலைபேசி, கணனி, தொலைக்காட்சியின் வயர்), நீர் கொண்டு செல்லும் குழாய் ஆகியவற்றிலுண்டு.

இவ்வாறான இலத்திரனியல் கழிவுகளை ஏரிப்பதனால் தீங்கான வாயுக்களை சுவாசிக்க வேண்டியேற்படும். மண்ணுடன் கலந்தால் உணவு நஞ்சுட்டப்படும். நிலத்தடி நீர் மாசடைவதனால் குழநீர் நஞ்சடையும். வாவிகளுடன் கலப்பதனால் அவை பார உலோகங்களாகத் தொழிற்படும். பார உலோகங்களை அங்குள்ள உயிரினம் உண்ணலாம். எமது உணவுக்காக குறித்த உயிரினங்களை உண்டால், பார உலோகங்கள் எமது உடலை அடைவது தவிர்க்கமுடியாததே! எனவே, இவ்வாறான கழிவுகளை முறையாக மீள்சமுற்சிக்குட்படுத்துவதன் மூலம் எம் எதிர்கால சந்ததியை பாதுகாக்க ஒரளவாவது முடியும் என்பது என்னம்பிக்கை.

நன்றி

உசாத்துணை:

இரசாயன அறிவுரைப்பு வழிகாட்டி,  
இலங்கை கல்வி வெளியீட்டுத் தினைக்களம் - 2012  
பக்கம்: 307

## இயற்கை எனும் இறைமகள்

பா. சஞ்சிகாஜினி  
37<sup>ம்</sup> அணி

பரந்து விரிந்த பூமியதில்  
கண்ணில் காணும் காட்சிதனில்  
பச்சைப் பசுமை நிறைந்தனவாய்  
சிறு விதையால் எழுந்த விருட்சங்களும்,

வகை வகையாய் மலர்களும் - அதன்  
மனம் மயக்கும் நறுமணங்களும்  
மலர் சொரியும் தேன் சுவையும் - அதன்  
மடி தவழ் வண்டுகளும்,

வான் பரவும் மேகங்களும் - அவை  
வரைந்து செல்லும் வண்ணங்களும்  
நீலம் குழைத்த வான் வெளியும்  
நள்ளிரவை நனைக்கும் நிலவோளியும்,

மேகம் சிந்தும் மழைத்துளியும் - வரும்  
விடியல் சொல்லும் கதிரொளியும்  
தேகம் சிலிர்த்தும் பனித்துளியும் - அதை  
தலையில் ஏந்தும் புல் நுனியும்,

விண் தொடும் உச்சி மலையும் - அதன்  
வழியே வீழும் அருவிகளும்  
ஆறுகள் சேரும் ஆழிகளும் - அதன்  
அலைகள் தழுவும் கரை மணலும்,  
உணவாய்,  
மருந்தாய்,  
உறைவிடமாய்,  
உலகிற்கே உயிர் முதலாய்,  
அத்தனையும் கொடுத்தாள்,  
இயற்கை எனும் இறைமகள்.

பதிலுக்கு என்ன செய்தோம்? - அவள்  
இழிவுக்கு வழி வகுத்தோம்,  
காட்டை எரித்தோம்,  
கடலைக் கலைத்தோம்,  
மலையைப் பிழந்தோம்,  
மணலை அகற்றுதோம்,  
மழையைத் தடுத்தோம்,  
வளி அதையும் மாசாக்கினோம்.

நாகர்கமும் நகரமும் வேண்டி  
நரகங்கள் படைத்தது போதும் மாணிடா !  
இயற்கையை காப்போம்,  
இன்னல்கள் தவிர்ப்போம்,  
இருப்பதை காப்போம்,  
இழந்ததை மீட்போம்,  
இயற்கையோடு இணைவோம்.  
இயற்கையோடு மட்டுமே இணைவோம்.  
இணைவோம்.....



## விதி வலியது...

க. திலக்ஷன்  
33<sup>ம்</sup> அணி

போத்தலும் கையுமாக கூட்டம் கூட்டமாக நிரம்பி வழிந்தது அந்த மதுபானசாலை... என்னதான் “புகைப் பிடித்தல் உடல் நலத்திற்கு தீங்கு விளைவிக்கும்”, “மது உயிரைக் கொல்லும்” என தலைபாடாக அடித்துக் கொண்டாலும், போர்டுகள் தூக்கிக் கொண்டு போராட்டாங்கள் நடத்தினாலும் அது இரண்டையும் தடுத்த நிறுத்த முடியவில்லை... ஏன் குறைக்க கூட முடியவில்லை.. அந்த மதுபானசாலையை கடந்து சென்ற ஒழிறையிடப் பாதையில் நல்ல வாட்டசாட்டமாக ஒரு கையில் மதுபான கோப்பையுடனும் மறு கையில் பற்ற வைத்த சிகரெட்டுடனும் அமர்ந்திருந்தான் பிரபு.....

“இன்னைக்கு என்னோட ப்ரீட்... பயப்புடமா நல்லா குடிங்கடா...” தன் நண்பர்களையும் உற்சாகப்படுத்திக் கொண்டிருந்தான் அவன்...

“என்ன மச்சி இன்னைக்கு ரொம்ப சந்தோஷமா இருக்க போல...” போதையில் வாய் குள்ளாக சொன்னான் அவனின் நண்பனில் ஒருத்தன்...

“அந்தப் பொண்ணு உசாராயிடுச்சோ....” போதையில் இருந்த இன்னொருவனும் கண்ணடித்து கேட்க பிரபுவின் முகத்திலும் வெற்றிப் புன்னகை படர்ந்தது....

“உனக்கென்னப்பா... வெளிநாட்டுல காச நல்ல புழங்குது... நீ எல்லாத்தையும் அனுபவிக்கலாம்... நாங்க அப்படியா....” கூட்டத்தில் ஒருவன் தன் வயிற்றெறிச்சலை வெளிப்படுத்தினான்... என்னதான் நண்பர்களாக இருந்தாலும் ஒரு சில நேரம் இயல்பான மனிதனின் பொறுமைக் குணம் வெளிப்படத்தானே செய்யும்....

“ஆமாடா... உங்க அம்மா கேக்குறப்ப எல்லாம் காச தாறாங்களே... என்னடா கத விடு உங்க அம்மாகிட்ட....” ஏனானச் சிரிப்புடன் போதையில் தடுமாறியவாரே கேட்டான் ஒருவன்...

“கோஸ் ஒன்னு செய்யுறேன்னு சொல்லி இருக்கேன்டா.... அதுக்கு இதுக்குன்னு ஏதாச்சும் காரணம் சொன்னா அனுப்பும்...” தன் தாயை ஏமாற்றும் சிறு வருத்தம் கூட அவன் முகத்தில் இல்லை.... மாறாக ஏதோ சாதிப்பதை போல் பெருமைதான் இருந்தது....

“பாவம் இல்லயாடா அம்மா...” அந்த கூட்டத்திலும் ஒருவன் பிரபுவின் அம்மாவை நினைத்து வருத்தம் கொண்டான்.... பிரவுவோ அதற்கு உதட்டை

சுழிக்க அவன் முகமே காட்டிக் கொடுத்தது அதை நினைத்து அவன் ஒரு துளி கூட வருந்தவில்லையென்று...

“அவங்க எவ்வளவு கஷ்டப்பட்டு சம்பாதிப்பாங்க... இப்படி நீ ஏமாத்துறது தப்பில்லையா....” ஏதோ சிறிது ஈர்த்துடன் கேட்டான் அவன்...

“என்னடா பெரிய கஷ்டம்... வெளிநாட்டுல அள்ளி அள்ளி கொடுப்பாங்க...” ஸரிச்சலாக சொன்னான் பிரபு... இத்தனை நாள் அவனின் நினைப்பு அதுதான்.... வெளிநாட்டில் தன் தாய் சொகுசாகத்தான் இருக்கிறாள் என்ற நினைப்பு..... நம்மில் பலரும் அப்படித்தான் நினைத்துக் கொண்டிருக்கிறார்கள்..... வெளிநாட்டில் நன்றாக சம்பாதிக்கலாம் முன்னேறலாம் என்று... ஆனால் அங்கு படும்பாடு பலருக்குப் புரிவதில்லை...

\*\*\*\*\*

போன மாதம் பதிதாக வாங்கிய ஐ போன் சினுங்கிக் கொண்டே இருந்தது... ஆனால் அவனுக்கு அதெல்லாம் காதில் கேட்டால்தானே.... இரவு குடித்த குடியின் போதை சூரியன் உச்சிக்கு வந்த போதும் தெளியவில்லை... போனும் கத்தி கத்தி ஓய்ந்து போனது....

சரியாக ஒரு மணி நேரத்தின் பின் தலை வலிக்க பிரபுவின் கண்கள் தானாக திறந்து கொண்டது... இரவில் குடியும், கூத்தும், கும்மாளமும் என்று ஆழித் திரிபவன் பகலில் போதையில் இப்படித்தான் தாங்கிக் கிடப்பான்.... பல நாட்களாய் இதுதான் அவனின் வழக்கமாகிப் போனது....

கண்விழித்தவன் முதலில் கைகளால் தடவி போனை எடுத்து திரையைப் பார்த்தான்... 20 இற்கும் அதிகமான தவறிய அழைப்புக்கள்... அத்தனையும் தன் அம்மாவின் இலக்கத்திலிருந்து...

“வேறு வேல இல்ல இவங்களுக்கு...” ஸரிச்சலாக சொன்னவன் போனை தூர எறிந்துவிட்டு சிகரெட் ஒன்றை எடுத்து பற்ற வைத்தான்....

“பவித்ரா.... ஒ கொண்டு வா...” சமையலறையை நோக்கி சத்மிட்டான் அவன்... அவனின் அழைத்த குரலிற்கு ஜந்தை நிமிடத்தில் யூம் கையுமாக அவன் முன் வந்து நின்றாள் அவனின் தங்கை பவித்ரா..

அவளுக்கும் தன் அண்ணனை நினைத்து எப்போதும் வருத்தம்தான்... ஆனால் அவனிடம் வாய் கூட திறக்க முடியாது... பெண் பிள்ளை என்று கூட பார்க்காது கை நீட்டி விடுவான்....

தங்கையின் முகத்தைக் கூட பார்க்காது மைய வாங்கி அருந்தத் தொடங்கினான் அவன்...

அவன் தன்னை பார்ப்பான் பார்ப்பான் என எதிர்பார்த்து தயங்கி தயங்கி நின்றாள் பவித்ரா... தானாக ஒரு வார்த்தை அவனிடம் கேட்க வராது அவனுக்கு...

“என்ன...” அவள் அப்படியே நிற்க நிமிர்ந்து பார்த்து ஏறிச்சலாகக் கேட்டான்....

“அம்மாவோட பேசனும்... கோல் எடுத்து தாநீங்களா....” மெதுவாக அவள் தயங்கிக் கொண்டே கேட்டாள் 15 வயதே ஆன சிறுமி.... அதைக் கேட்கும் போதே அவள் கண்கள் கலங்கி விட்டது... ஆனால் அவனுக்கு எங்கே அதெல்லாம் தெரியப் போகிறது....

“அவங்களோட பேசுற்றுனா ஒரு போன் வாங்க வேண்டியதுதானே... எப்ப பாரு எங்கிட்ட வந்து போன் வேணும் அது வேணும் இது வேணும்னு கேட்டுக்கிட்டு...” தங்கையுடன் ஏரிந்து விழுந்தான் அவன்... அவன் திட்ட அவனுக்கு இன்னும் கண்கள் கலங்கியது....

தன் தங்கையை முறைத்தவாறே தன் அம்மாவின் இலக்கத்திற்கு அழைப்பு விடுத்தான்....

ஒரு ரிங்கிலேயே அடுத்த முனையில் ஏக்கமாகக் கேட்டது ஒரு பெண்ணின் குரல்..

“ஹலோ ராசா...” ஒற்றை வார்த்தையில் ஒட்டுமொத்த பாசமும் அன்பும் நிறைந்திருந்தது... ஆனால் அதை எல்லாம் உணரும் நிலையில் அவன் இல்லை...

அவருடன் பேசும் விருப்பம் இல்லாதவன் போல் ஒரு வார்த்தை கூட பேசாது பவித்ராவின் கையில் போனதை தினித்தான் அவன்...

“அம்மா....” கண்களில் கண்ணீர் வடிய அழைத்தவள் அவன் முன் நில்லாது தள்ளி சென்று நின்று கொண்டாள்....

“பவிக்குட்டி.... என்னமா பண்ற... சாப்டியா.....” தன் மகளின் குரலைக் கேட்டதும் அம்மாவிற்கான பரிதவிப்பிடுன் கேட்டார் பாக்கியம்... அவர் குரலைக் கேட்டதும் ஒவென்ற அழுகை வந்துவிட்டது பவித்ராவிற்கு... தான் அழுதால் தன் அம்மா நொந்துவிடுவாள் என்று தன் அழுகையை கட்டுப்படுத்திக் கொண்டாள் அவன்... தந்தை இல்லை... தாயும் அருகில் இல்லை... பொறுப்பில்லாத அண்ணண்ண்... எல்லாம் சேர்ந்து 15 வயதிலேயே அந்த சிறு பெண்ணை பக்குவப்பட்டவளாய் மாற்றியிருந்தது....

“அம்மா... வயிறு வலிக்குதும்மா... பயமா இருக்கு....” தன் அழுகையை அடக்கிக் கொண்டு தன் மகள் சொல்ல தாயுள்ளமும் பதறத் தொடங்கியது.... இந்த வயதில் தன் மகள் என்ன பிரச்சினையை சந்திப்பாள் என்று அறியாதவளா அவள்.... சில வருடங்களாகவே இப்படி தான் இல்லாது போது

நடந்துவிடும் என்றுதான் பாக்கியமும் பயந்து கொண்டிருந்தாள்.... பருவ வயதை அடையப் போகிறாள் என்று சந்தோஷம் கூட கொள்ள முடியாத தாயின் நிலை... தன் மகள் தனியாக இதை சமாளிக்க வேண்டுமே என்ற பயமும், பதற்றமும்தான் மேலோங்கியது...

“பவிம்மா... பயப்படக் கூடாது... நான் சித்திக்கு போன் பண்ணி சொல்லேன்... நீ தெரியமா இருடா தங்கம்...” தன் செல்ல மகளுக்கு ஆறுதல் சொன்னாலும் தாயின் உள்ளாம் படபடத்துக் கொண்டுதான் இருந்தது... பவிக்கு தெரியம் சொன்னவளின் மனதில் துளி கூட தெரியமில்லை....

வீட்டை மீறி தான் காதலித்தவனை பாக்கியத்தின் ஆரம்ப வாழ்க்கை அழகாகத்தான் இருந்தது... ஆனால் எதுவும் நிரந்தரமில்லையே... போகப் போகத்தான் தன் கணவனின் உண்மை முகம் தெரிய வந்தது...

மதுபானம்தான் அவனுக்கு உலகம்... ஆரம்பத்தில் அதைப் பெரிதாகக் கண்டு கொள்ளாதவள் கணவனை கண்டிக்கவும் தவறவில்லை... ஆனால் நாட்கள் செல்ல செல்ல வேலைக்கு கூட செல்லாமல் குடிக்க ஆரம்பித்தான்... குடித்துக் கொண்டு வந்து அவனை அடிப்பதும், சில நேரங்களில் குடிக்க பணம் கேட்டும் அடிப்பதுமாக இருக்கத்தான் அவனுக்கு வாழ்க்கையே வெறுத்துப் போனது... போதாதற்கு பெண் பழக்கம் வேறு.... “கல்லானாலும் கணவன் புல்லானாலும் புருஷன்...” என வாழ்ந்து கொண்டிருந்தவனுக்கு வாழ்க்கையின் அர்த்தத்தை கற்பிக்க பிறந்தவன்தான் அவளின் செல்ல மகன் பிரபு.... பின் இரண்டாவது குழந்தை பவித்ரா....

போகப் போக பாக்கியத்தின் கணவனின் அடாவடித்தனம் கூடிக் கொண்டே போனது....

அதுவரை அவனை மட்டுமே அடித்துக் கொண்டிருந்தவன் பிள்ளைகள் மீது கை வைக்கத் தொடங்கினான்... ஒரு மனைவியாக அவனின் தொல்லைகளை பொறுத்துக் கொண்டவனுக்கு தாயாக அதை ஏற்க முடியவில்லை... என் பிள்ளைகளைக் காப்பாற்ற எனக்குத் தெரியும் என்று அன்றோடு அவனையும் அவன் தாலியையும் தலை முழுகி விட்டு குழந்தைகளோடு வீட்டை விட்டு வெளியேறி விட்டாள்...

தன் தாய் வீட்டிற்கு போய் கையேந்தி நிற்க அவனுக்கு விருப்பமில்லை... யாராவது ஒருத்தராவது நாங்கள் சொன்னோம் கேட்டாயா என்று ஒரு பார்வை பார்த்துவிட்டால் கூட அவளால் தாங்க முடியாது... அதையும் மீறி தன் குடும்பத்திற்கு தன் கணவரை கண்டாலே பிடிக்காது... அதைக் காரணம் சொல்லி தன் பிள்ளைகளையும் வெறுத்துவிட்டால் என்ன செய்வது...

இரண்டு குழந்தையும் கையுமாக ஓற்றையாக வாழ ஆரம்பித்தாள் அவள்... அவனுக்கு இருந்த ஒரே ஒரு உதவி தன் தங்கை லட்சமி மட்டுமே....

தன் குழந்தைகளுக்காக வீட்டு வேலை முதல் குப்பை அள்ளும் வேலை வரை அனைத்தையும் செய்தாள் அவள்... ஆனாலும் அன்றாட செலவுகளுக்கு

மட்டுமே அது போதுமாக இருந்தது.... தன் பிள்ளைகளை எப்படியும் படிக்க வைக்க வேண்டும் என்ற ஒரே எண்ணத்துடன் வெளிநாட்டிற்கு புறப்பட்டாள்... இதோ இங்கு வந்து 3 வருடங்களாகின்றன... அந்நிய நாட்டில் அனுபவிக்காத துண்பம் இல்லை அவள்... ஆனால் தன் மகன், மகளிழ்காக வீராப்பை இழுத்துப் பிடித்துக் கொண்டு வாழ்ந்து கொண்டிருக்கிறாள்.... 40 வயதிலேயே 60 வயது கிழவி போல் ஆகி விட்டாள்... ஆனால் எல்லாவற்றையும் பொறுத்துக் கொண்டு இருக்கிறாள்...

தன் பிள்ளைகளின் படிப்பிழ்காக எல்லாம் செய்தவருக்கு பேரிடியாக தலையில் வந்து விழுந்ததுதான் பிரபுவின் நடத்தையைப் பற்றிய செய்திகள்....

கடந்த ஒரு வருடமாக அவன் முற்றிலுமாக மாறிப் போனான் என்று அடிக்கடி லட்சமி சொல்ல தாயுள்ளாம் நம்ப மறுத்தது...

ஆனால் அப்படி அவன் மாறியிருந்தால் என்ன செய்வது என்று கவலை கொள்ளாமலும் இருக்க முடியவில்லை....

பவித்ராவிடமும் கேட்க முடியவில்லை.... அவள் என்ன செய்வது என்று யோசித்துக் கொண்டிருக்க அதற்கு அப்போதே முற்றிப் புள்ளி வைத்தாள் பவித்ரா...

“அம்மா... அண்ணா முன்ன மாதிரி இல்லம்மா...” இத்தனை நாள் தான் மனதில் அடக்கி வைத்திருந்ததைப் போட்டு அடைத்தாள் பவி...

“ராத்திரி வீட்ல இருக்க மாட்டேங்குது.... குடிச்சிட்டு காலையிலதான் வருது..... நான் ஏதாச்சும் கேட்டாலே அடிக்குதும்மா...” விம்மிக் கொண்டு தன் மகள் சொன்ன செய்தியில் அதிர்ந்தது தாய் மனம்.... தன் மகனும் தன் அப்பாவைப் போல்தான் ஆகிவிட்டானா... நினைக்கவே மனது பதறத் தொடங்கியது....

“என்னாட என்ன பத்தி போட்டுக் குடுக்குறியா.....” கோபமாக கேட்ட அவனின் குரலில் பவித்ரா நடுங்கிக் கொண்டே திரும்ப அதற்குள் அவனை அறைந்திருந்தான் அவன்...

“ஆஆஆஆஆஆ.....” தன் மகளின் கத்தலிலிருந்தும் கேட்ட சத்ததிலிருந்தும் அங்கு என்ன நடந்து இருந்து என யூகித்த பாக்கியத்திற்கு தூக்கிவாரிப் போட்டது....

“பவிக்குட்டி... என்ன ஆச்சு...” பதறிக் கொண்டே அவர் கேட்க அவளின் விசும்பல் சத்தம் மட்டும்தான் கேட்டது....

“ஜயோ பாவிப் பையன்... இந்த நேரத்துல போட்டு அவள அடிக்குறானே...” வாய்விட்டே பாக்கியம் புலம்பி கண்ணீர் வடிக்க போனை தங்கையிடமிருந்து பறித்து காதில் வைத்தான் பிரபு.. பாக்கியத்திற்கு நெஞ்செல்லாம் அடைத்துக் கொண்டு வந்தது... இத்தனை நாளாய் எதற்காகக் கஷ்டப்பட்டாளோ

அத்தனையும் ஒரே நொடியில் சுக்கு நுறோய் உடைந்தது போல உணர்ந்தாள்.... அவளால் தாங்கவே முடியவில்லை... இந்த நேரத்தில் தன் மகளின் அருகில் இல்லையே என்று ஏற்கனவே நொந்து கொண்டிருந்தவருக்கு இப்போது அவள் விசம்பல் சத்தம் இன்னும் உயிரை வதைத்தது....

“இப்ப எதுக்கு அழற்... ஓம் பொண்ணு ஒன்னும் சாகல...” பட்டென்று அவன் சொல்ல தான் ஏன் இன்னும் உயிருடன் இருக்கிறோம் என்றுதான் தோன்றியது அவளுக்கு....

“எதுக்குடா அவளா அடிச்ச.... நீயும் உங்கப்பன மாறித்தான் இருக்க....” தன் மொத்த மனபாரத்தையும் அவள் அழுகையுடாக கத்தினாள்....

“எங்க அப்பாவ பத்தி பேசாதே நீ....” கோபமாக சொன்னான் அவன்.... இனம் இனத்தோடுதான் சேரும் அல்லவா.... பாக்கியம் போனதை உறுதி செய்து கொண்ட பிரபுவின் அப்பா அவனை இடையிடயே சந்தித்து அவனின் மனதில் நஞ்சை விதைத்திருந்தார்... பாக்கியத்தின் மீதுதான் எல்லாத் தவறும் என்று திருப்பிப் போட இருவரின் மூளையும் ஒன்றுதானே... அவனும் அப்படியே நம்பியிருந்தான்....

“ஏன்டா பேச மாட்ட... ஏன் பேச மாட்ட.... நீ கேட்டப் பல்லாம் கஷ்டப்பட்டு காச அனுப்புனேன்ல என்ன சொல்லனும்....” தன் மகளை அடித்தும் இல்லாமல் ஒன்றுக்கும் உதவாதே தன் கணவனை உயர்த்திப் பேசியதும் ஆதங்கத்தில் கத்தினார் பாக்கியம்...

“அப்படி என்ன கஷ்டப்பட்ட.... அங்க என்ன வேல பாக்குறியோ யாருக்கு தெரியும்..... இங்க எங்கள விட்டுட்டு யார் கூடவோ சந்தோஷமாத்தானே இருக்க...” பட்டென்று அவன் அப்பாவின் வஞ்சனையில் வந்த எண்ணத்தை அவன் சொல்லி விட உயிரை யாரோ உருவி எடுப்பது போல் இருந்தது பாக்கியத்திற்கு... இத்தனை நாள் பட்ட கஷ்டத்திற்கு எந்த வித பயனுமில்லை... என்ன வார்த்தை சொல்லி விட்டான்... அவர்களுக்காக மட்டுமே வாழும் அவளைப் பார்த்து என்ன சொல்லி விட்டான்.... ஒரு மகளிடமிருந்தே இப்படி ஒரு வார்த்தையைக் கேட்பதற்குத்தானா இத்தனை நாள் உயிரோடு இருந்தாள் அவள்....

“எங்க அம்மாவப் பத்தி பேச நீ யாருடா...” பவித்ராவிற்கு எங்கு இருந்து வந்ததோ கோபம்... அதுவரை அழுது கொண்டிருந்த பெண் அவனின் போனைப் பறித்து தரையில் வீசி எறிந்தாள்... தன் தாயைப் பற்றி தவறாக சொல்லியதும் அத்தனை தெரியம் வந்தது அவளுக்கு....

“உன்ன....” தான் ஆசையாக வாங்கிய போன் தரையில் நொருங்கியதும் கோபமாக அவனை அவன் அறைய ஒரு அடிக்கே சுருண்டு விழுந்தாள் பவித்ரா....

“அம்மாவும் மகனும் சேந்துட்டு ஆட்டம் காடுறீங்களா... உங்கள என்ன பண்ணேன் பாருங்க....” வெறிப்பிடித்தவன் போல் கத்தியவன் வீட்டை விட்டு வெளியேறி விட எழுக் கூட முடியாமல் அழுது தரையிலேயே கிடந்தாள் அந்த சிறு பெண்.....

இன்று நினைக்கும் போதும் அவன் கண்களில் நீர் சுரந்தது... இந்த சம்பவம் எல்லாம் நடந்து கிட்டத்தட்ட 5 வருடங்களாகிவிட்டது..... ஆனால் அப்போது அதன் வீரியத்தை உணராதவன் இத்தனை வருடங்களின் பின் இப்போதுதான் உணர்கிறான்... வாழ்க்கை யாருக்கும் எதையும் உணர்த்தாமல் விடுவதில்லை... பட்டால்தான் புரியும் என்று சொல்வார்கள்... அவனுக்கும் தலையில் நங்கென்று ஆணி அடித்தாற் போல் புரிய வைத்தது வாழ்க்கை....

“பிரபு.... என்ன யோசிச்சிட்டு இருக்க.... அந்த அம்மா பாத்தா கத்தும்.... கார ஒழுங்கா தொட....” அங்கிருந்த தமிழ்நாட்டுக்காரன் ஒருத்தன் தோளில் தட்ட கண்ணீரைத் துடைத்துக் கொண்டு காரை மீண்டும் தண்ணீர் தொட்டு துடைக்கத் தொடங்கினான்....

“இதுக்கு போய் கண் கலங்குற... இவங்க கிட்ட வேல பாத்தா இதெல்லாம் பொறுத்துக்கூடான் போகனும்... அடிச்சது வலிக்குதா...” அருகிலிருந்தவன் ஆறுதலாகக் கேட்க கசந்த புன்னகை ஒன்று சிந்தினான் அவன்.... செய்ததுக்குத்தானே அனுபவிக்குறேன் என நினைத்துக் கொண்டான் அவன்....

ஒரு தடவை கார் துடைத்து வைக்க அந்த வீட்டின் உரிமையாளர் பெண்மணி அவன் சரியாக செய்யவில்லையென கண்ணத்திலேயே அறைந்து விட்டார்.... மீண்டும் காரை சுத்தப்படுத்த திட்டிவிட்டு செல்லத்தான் அவன் செய்த வினையெல்லாம் கண் முன் வந்து சென்று போனது.... கூடவே தன் அம்மாவின் ஞாபகமும்....

அன்று நடந்த சம்பவத்திற்கு பின் தன் மகளை அவனிடம் விடவே கூடாது என நினைத்த பாக்கியம் அடுத்த மாதமே தன் ஊருக்கு திரும்பி விட்டார்.... அவன் அவரை கேட்ட வர்த்தகைக்குப் பின் ஒரு சொல் கூட அவனிடம் பேசவில்லை அவர்.... அவனுக்கும் அது ஒரு பெரிய விஷயமாகத் தெரியவில்லை.... ஆனால் அவனுக்கு பிரச்சினையாக வந்தது பண விடயம்தான்....

தாய் வெளிநாட்டிலிருந்து திரும்பிய பின் பணத்தட்டுப்பாடு வந்தது... கேட்ட போதெல்லாம் பணம் கிடைத்தவனுக்கு இப்போது பணம் இன்றி எதையும்

சரியாக யோசிக்க முடியவில்லை... இயலும் மட்டும் வீட்டில் பணம் கேட்டு சண்டையிட்டான்... ஆனால் எதுவும் வேலைக்கு ஆகவில்லை... ஒரு கட்டத்திற்கு மேல் பொறுக்க முடியாதவன் இதற்கு சரியான தீர்வு வெளிநாடுதான் என புறப்பட்டு விட்டான்...

பகட்டு வாழ்க்கைக்கு ஆசைப்பட்டு வந்தவனுக்கு வந்த பின்தான் தெரிந்தது அவன் நினைத்தது போல என்று....

ஒருவருக்கு கீழ் அடிமையாக வாழும் வாழ்க்கை அவ்வளவு கொடுமையாக இருந்தது... மீண்டும் தாய் நாட்டிற்கு ஒடி விட நினைத்தாலுமே அதுவும் முடியவில்லை...

இதோ வந்து ஜந்து வருடங்கள்.... ஜந்து வருடங்களும் அவன் பட்ட பாடுகளும் அவனை ஒரு நல்ல மனிதனாய் செதுக்கி இருந்தது....

அவனின் துன்பத்தில் தாயைக் காணத் தொடங்கினான்... இப்படித்தானே அவரும் கஷ்டப்பட்டிருப்பார்... ஆனால் அதை எல்லாம் புரிந்து கொள்ளாமல் என்னவெல்லாம் செய்தான்.... சொல்லாத வார்த்தைகள் எல்லாம் சொன்னானே... தாய் மனம் எப்படி பாடுபட்டிருக்கும்....

இதையெல்லாம் உணர்ந்தவனின் மனம் தன் தாயைத் தேடியது... ஆனால் குற்றவுணர்ச்சி அவனைக் கொள்ளாமல் கொள்ள அவனால் பேசக் கூட முடியவில்லை... அவன் இங்கே வந்ததிலிருந்து அன்னையோ தங்கையோ யாரும் அவனை தொடர்பு கூட கொள்ளவில்லை....

உறவுகளின்றி தனியாக வாழ்வது எவ்வளவு கொடுமை என்று உணர்ந்தான்..... ஆனால் கண் கெட்ட பின் சூரிய நமஸ்காரத்தில் என்ன பயன்.....

“இன்னும் ஒரு நாளைக்குத்தானே பொறுத்துக்கோ.....” அருகிலிருந்தவன் சொல்ல பெருமுச்சவிட்டான் அவன்... இப்போது தன் தாயையும் தங்கையையும் எப்படி எதிர் கொள்ளப் போகிறான் என நினைக்கவே பயமாக இருந்தது... ஆனால் தன் தாயின் காலில் விழுந்து கதறி மன்னிப்பு கேட்க வேண்டும் என உறுதியாக இருந்தான்.... அப்போதாவது தான் செய்த பாவங்கள் கரையுமா என்று கூட அவனுக்கு சந்தேகம்தான்.....

இங்கு வந்த பின் எத்தனை அடிகளையும் அவமானங்களையும் தாங்கிவிட்டான்.... தாயின் காலில் விழுந்தால் என்ன கெட்டுவிடப் போகிறது....

“அதுதான் பயமா இருக்கு சுரேஷ்”... அம்மாகிட்ட எப்படி பேச போகிறேன்... அவங்க என்ன மன்னிப்பாங்களா...” உண்மையான வருத்ததுடன் கேட்டான்... அதற்கோ அந்த சுரேஷ்” சிரித்தான்...

“நீ போகப் போற்றால் ஒன்னு சொல்லேன்.... உங்க அம்மா உன்கிட்டதான் பேசலேயே தவிர என் நம்பர் தேடி எடுத்து என்கிட்ட உன்ன பத்தி விசாரிச்சிட்டு இருக்காங்க... அது அம்மாடா....” அவன் சொன்னதில் கண்ணீர்தான் முட்டிக் கொண்டு வந்தது பிரபுவிற்கு... “பெத்த மனம் பித்து... பின்னை மனம் கல்லு”

என்று சும்மாவா சொன்னார்கள்... தன் எவ்வளவு அந்தி இழைத்தாலும் தன் தாயின் அன்பும் பாசுமும் குறையவில்லையே என்று நினைத்தவனுக்கு அழுகைதான் முட்டிக் கொண்டு வந்தது.....

\*\*\*\*\*

ப்ளைட்டிலிருந்து தாய் நாட்டில் காலடி வைத்ததுமே அவன் இதயம் இரண்டு மடங்காக தூஷிக்கத் தொடங்கிவிட்டது... அங்கிருந்த டாக்சி ஒன்றில் ஏறியவன் தன் ஊர் நோக்கி புறப்பட்டான்.... ஐந்து வருடங்களின் பின் தன் உறவுகளைக் காணப் போகிறான்.... அவர்கள் தன்னைப் பார்க்கும் போது அவர்களின் உணர்வுகள் எப்படி இருக்கும் என்று நினைக்கவே அவனுக்குள் ஒரு மாதிரியான உணர்வு... பணம், குடி, போதையை விட வாழ்க்கையில் உறவுகள் என்பது எவ்வளவு அழகானவை....

பல்வேறு உணர்வுகளில் சிக்கித் தவித்தவனின் டாக்சி அவன் வீட்டிற்கு செல்லும் ஒற்றையடிப் பாதையில் நின்றது.... ஒரு ஆழ்ந்த மூச்சை இழுத்து விட்டவன் கண்களை இறுக மூடிக் கொண்டான்... முதலில் சென்றதும் அம்மாவின் காலில் விழுந்து மன்னிப்புத்தான் கேட்க வேண்டும் என நினைத்தவன் காரிலிருந்து இறங்கி டாக்ஸியிற்கு பணத்தை செலுத்தி விட்டு அந்தப் பாதையூடாக நடந்தான்... பல எண்ண அலைகள் அவனை அலைக்கழிக்க வீடும் நெருங்கியிருந்தது....

எப்போதும் இல்லாமல் அவன் வீட்டிற்கு முன் கூட்டம் நிரம்பி வழிய அவனுக்கு எதுவும் புரியவில்லை.... அவன் மெதுவாக எதுவும் புரியாமல் உள்ளே நடந்து செல்ல சிலர் அவனை பாவமாகவும் சிலர் கோபமாகவும் வேறு நிலர் கேவலமாகவும் பார்த்தனர்...

ஏதோ தவறாக நடக்கின்றது என ஊகித்தவனுக்கு மனது வேகமாக அடித்துக் கொள்ள உள்ளே நுழைந்தவனின் கால்கள் அசையாமல் அப்படியே நின்றது.... ஒரு நிமிடம் உலகமே சுற்றவில்லை... அப்படியே உடல் விறைத்துப் போவது போன்ற உணர்வு....

“எதுக்குடா வந்த... உயிரோட இருந்தப்ப எங்க அம்மாவ கொண்னுட்டு இப்ப எதுக்காக வந்த...” அவனைக் கண்டதும் பலித்ரா அழுது வடிந்த கண்களைத் துடைத்துக் கொண்டு பத்ரகாளியாய் கத்தினாள்... ஆனால் அவனுக்கு எதுவும் பதியவில்லை... அவன் பார்வை முழுவதும் அங்கு பின்மாய் வீற்றிருந்த தன் தாயின் மீதுதான் இருந்தது...

“உன்னோட முகத்துல முழிச்சாலே பாவம்... போடா... போ.. வெளிய...” அவன் கத்திக் கொண்டு அவனைத் தள்ள முயல அப்படியே அசையாமல்

நின்றிருந்தான் அவன்... அழக் கூட முடியவில்லை..... உயிரின் ஆழம் வரை வலித்தது.... இனி யாரிடம் சென்று மன்னிப்பு கேட்பான்....

“பாருடா... பாரு... நீ எவ்வளவு பண்ணியும் நீ வறப் போரன்னு இதெல்லாம் பண்ணி வெச்சது....” பவித்ரா கத்திக் கொண்டு அங்கிருந்த மேசையைக் காட்ட அதில் அவனுக்கு பிடித்த உணவு வகையெல்லாம் இருந்தது...

“ஆனா உன் முகத்துல முழிக்கக் கூடாதுன்னுதான் போய் சேந்துட்டு...” உரக்க சத்தமிட்டவள் மேசையிலிருந்த உணவுப் பொருட்களை எல்லாம் தட்டிவிட்டு கீழே சரிந்து ஓவென்று கதற இரு பெண்கள் சென்று அவளைப் பிடித்துக் கொண்டனர்...

அவள் வீசி ஏறிந்ததில் சோற்றுப் பருக்கைகள் எல்லாம் அவன் காலடியில் வந்து விழ பவித்ராவைப் பார்த்துக் கொண்டே கீழே குனிந்தான்... தனக்கு அம்மா சமைத்திருந்த சிதறிக் கிடந்த சோற்றுப் பருக்கைகளை கைகளால் வழித்து எடுத்தவன் ஆசையாக அதை தன் வாயில் எடுத்து வைக்க அவனின் கண்களில் இருந்து இரண்டு கண்ணீர்த் துளிகள் கீழே விழுந்தது....

முற்றும்.....



## சித்த மருத்துவமும் இயற்கையும்

வீரசிங்கம் நிதுர்ஷா  
37<sup>ம்</sup> அணி

இயற்கை தந்ததே சித்தமருத்துவம் - இது  
இறுதி வரை வாழ வைக்கும் மனித குலத்தை - திடீர்  
சுகத்தை தேடும் இக்கால மனிதன் திரும்பி பார்  
உன்னு சமூகத்தின் ஆரோக்கிய வாழ்வை

ஆதி மனிதன் அழுக்காக வாழ்ந்தான் - இன்று  
மனிதன் அழுகாக வாழ்கின்றான்  
அழுக்காக வாழ்ந்தாலும் ஆரோக்கியமாக வாழ்ந்தான்  
அழுகாக வாழும் மனிதன் ஆரோக்கியமின்றி வாழ்கின்றான் - ஏன்

ஆதி மனிதன் உண்டதோ ஆரோக்கிய உணவு  
தற்கால மனிதன் உண்பதோ ஆரோக்கியமற்ற உணவு  
இயற்கை தரும் உணவிலே இருக்கிறது சிறப்பான மருத்துவ குணம்  
இதனை தருகிறது சித்தமருத்துவம் எனும் அற்புத மருத்துவம்

இருக்கிறது இயற்கை மூலிகை இன்று வரைக்கும் - ஆனால்  
இதுதானா இதற்கென்று தின்றுகின்றான் இன்று மனிதன்  
இசைவான இயற்கை மருந்தை கொடுத்து - நலமாக  
இதமாக வாழ வைப்போம் மனித குலத்தை.

## நலவியலில் உளவியல்

விதுஜா தெய்வேந்திரன்  
35<sup>ம்</sup> அணி

“சமதோடி சமதாது சமாக்கினி சமமலக்கிரியா  
பிரசன்ன ஆத்ம இந்திரிய மனக”

உயிர்த்தாதுக்கள், உடற்தாதுக்கள், அக்கினி சரியான முறையில் தொழிற்பட்டு மலங்கள் முறையாக வெளியேறுவதுடன், ஆத்மா, மனம், இந்திரியங்கள் என்பன நன்னிலையில் இருப்பதே ஆரோக்கியம் என சித்த மருத்துவம் வலியுறுத்துகின்றது.

அத்துடன்

“மறுப்பதுடல் நோய் மருந்தெனலாகும்  
மறுப்பதுள நோய் மருந்தெனற்சாலும்  
மறுப்பதினி நோய் வாராதிருக்க  
மறுப்பது சாவை மருந்தெனலாமே” (திருமூலர் எண்ணாயிரம்)

எனும் பாடலில் உடலின் நோயை மட்டுமல்ல, உள நோய்களையும் நீக்கி இனி நோய் வராமல் இருக்க உதவுவதே மருந்து என திருமூலர் குறிப்பிட்டுள்ளார்.

இதைத் தவிர உள நெருக்கீடின் தூண்டற்பேரால் ஏற்படும் நோய்களை பிராணாயாமம், தியானம், யோகாசனம் போன்ற சாந்தப்படுத்தும் வழிமுறைகளை மேற்கொண்டு மனதை ஒருமைப்பாட்டையச் செய்து, நீக்க முடியும் எனவும் சித்தர்கள் அறிவுறுத்தியுள்ளனர்.

மேற்கூறப்பட்டவைகளில் இருந்து சித்த மருத்துவம் “நலவியலுக்கு உளவியலின் அவசியம்”, எந்தளவுக்கு அத்தியாவசியம் என்பதை வலியுறுத்துகின்றது என நாம் அறிந்து கொள்ளலாம்.

நோயாளிக்கும் வைத்தியருக்குமான நல்லுறவைப் பேணுவதன் மூலமும், நோயாளர்களின் இயலாமைகளை பொறுமையுடன் செவிமடுத்தல் மூலமும், அவர்களுக்கு நம்பிக்கையை ஊட்டுவதன் மூலமும் நோயை குணமாக்கும் செயற்பாடுகள் ஏனைய மருத்துவங்களுடன் ஒப்பிடுகையில், சித்த மருத்துவத்தில் அதிகமாகவே உள்ளது எனலாம்.

இச்சந்தரப்பத்தில் இவ்வாறான செயற்பாடுகள் நோயினைக் குணமாக்குவதில் எவ்வாறு பங்கு வகிக்கின்றன என நீங்கள் கேள்வி எழுப்பலாம்.

நோயைக் குணப்படுத்தலில் நோயாளியின் மனநிலையின் பங்கு பற்றிய பல ஆராச்சிகள் மேற்கொள்ளப்பட்டு வருகின்றன. அவற்றில் ஒன்றுதான் “Placebo Effect”, Research on the Placebo Effect has focused on the relationship of mind and body. Placebo effect is due to a person’s expectations. If a person expects a pill to do something, then its possible that the body’s own chemistry can cause effects similar to what medication might have caused.

சில ஆய்வுகளின் முடிவில் உடலில் இயற்கையான வலி நிவாரணியான endorphin இன் உற்பத்தி அறியப்பட்டுள்ளது. அத்துடன் Parkinson’s disease, allergies, hypertension, immune deficiencies ஆகிய நோய்களுக்கும் நோயாளியின் நேர்மறையான மனநிலையால், அனுகூலமான விளைவுகள் சிகிச்சையின் போது ஏற்பட்டுள்ளன.

இது தொடர்பாக நரம்பியல் ஆராய்ச்சி நிபுணர்கள் கடந்த 30 வருட காலமாக மேற்கொண்ட ஆய்வின் படி, ஒரு தனிநபரின் நோய் குணமடையும் எனும் நம்பிக்கை மற்றும் எதிர்பார்ப்பு, மூளையின் பயம் (Anxiety) மற்றும் வலியுடன் (Pain) தொடர்புடைய பகுதிகளைத் தூண்டுவதன் மூலம் நோயைக் குணமாக்கும் விளைவுகளை ஏற்படுத்தும் என குறிப்பிடப்பட்டுள்ளனர். எனவே சிகிச்சையின் போது மிகச்சிறந்த பலன்களைப் பேற, நோயாளியின் நம்பிக்கை மிக முக்கியம் என தெரியவருகின்றது.

கொரோனா பாதிப்பிலிருந்து இயல்பு நிலைக்கு திரும்புவதற்கு கூட மருந்துகளை விடவும், நேர்மறையான மனநிலையும், மனா உறுதியுமே அளப்பரிய பங்கை வகிக்கின்றது என்பதை பலர் நிருபித்து காட்டியும் உள்ளனர்.

சித்த மருத்துவத்தை பொறுத்த வரையில் கை, கால், குத்துளைவு, மூட்டு நோய், நாரி நோ, விறைப்பு, நடுக்கம் முதலிய குணங்குறிகளை வாத சம்பந்தமானவை எனவும், தலையிடி, கண்பார்வை குறைவு, தலைமயிர் கொட்டுதல் முதலியவற்றுக்கு எண்ணெய் வைத்தால் தான் சுகம் வரும், இவற்றிக்கு தமிழ் வைத்தியம் தான் நல்லது எனும் சமூக நம்பிக்கை காலம் காலமாகவே இருந்து வருகின்றது. அத்துடன் stiffness, ache, muscle pain ஆகியவற்றுக்கு Physiotherapy எனும் சிகிச்சை முறை காணப்பட்டாலும் எண்ணெய் பூசி உருவி பிடித்து ஒத்துடம் கொடுப்பதன் மூலம் தசைகளையும் மூட்டுகளையும் இளக்கி உடலுக்கும் மனதுக்கும் அமைதியை ஏற்படுத்தும் எமது சிகிச்சை முறையே நோயாளிகளுக்கு மிகுந்த திருப்தியையும், நம்பிக்கையையும் கொடுப்பது கண்டறியப்பட்டுள்ளது.

அமெரிக்கா போன்ற அபிவிருத்தியடைந்த நாடுகளில் உள்ள சுகாதார மற்றும் கல்வி முறையைகளில் நோயை குணப்படுத்துவதில் நோயாளியின் மன நிலையின் முக்கியத்துவம் தொடர்பான ஆய்வுகள் தற்போது தான் மேற்கொள்ளப்பட்டு வருகின்றன.

ஆனால் சித்த மருத்துவர்கள், நோயாளர்களுக்கும் தங்களுக்குமான நல்லுறவை மேம்படுத்த கொடுக்கப்பட்ட நேரத்தை மிகச்சரியான முறையில் பயன்படுத்தி, நோயாளிகள் தங்கள் பிரச்சனைகளைத் தயக்கமின்றி தெரிவிக்கச் செய்வதன் மூலம் நோயாளிகளின் கவலையை குறைப்பதுடன் நம்பிக்கையை அதிகரிக்கச் செய்வதன் மூலம் நோய்களை குணமாக்குகின்றனர்.

ஆகவே சித்த மருத்துவத்தின் மகத்துவத்தை அறியாமல் வெறுமனே கடந்து போவதோ, மற்றவற்றுடன் ஒப்பிடுவதோ, குறை காண்பதோ, எள்ளாலுக்கு உட்படுத்துவதோ மற்றிலும் அபத்தமானது.

எனவே உங்கள் பார்வையை சுற்று நம் மருத்துவத்துக்குத் திருப்புங்கள். அதன் மீது நம்பிக்கையை விதையுங்கள். அது விருட்சமாக வளர்ந்து பல மடங்கு உங்களுக்கு திரும்பிச் செய்யும்.

“நம்பிக்கை நங்கூரம் போல. கேள்வி கேட்காத நம்பிக்கைக் கேள்வி கேட்பது சிலவேளை இம்சை. நவீன விஞ்ஞானம் அதிகப்படியாக கேள்வி கேட்டு தற்போது தவித்துக் கொண்டிருக்கின்றது.” - எழுத்தாளர் சுஜாதா

உசாத்துணை நூல்கள்:

1. Dr. க. சு. உத்தமராயன், சித்த மருத்துவாங்க சுருக்கம், Page 291 - 293
2. Dr. S. Sivashanmugarajah (MD), உள நெருக்கீடுகளும் மனநலனும், Page 163 - 164
3. Alia Crum, Importance of mindsets and social context in the healing process, L.A. Stanford News Service - Psychology Professor Research
4. Nansook Park, PhD, Christopher Peterson, PhD, and Kevin Collon, BA, Positive Psychology and Physical Health (Research)
5. கற்றுதும் பெற்றதும் - Writer Sujatha
6. James E. Maddux, Positive Psychology and the Illness Ideology: Toward a Positive Clinical Psychology - (Research article)



## சித்த மருத்துவ அலகும் சித்த மருத்துவமும்

தா. தட்டொயினி

37 ம் அணி

கருணை கடல் என விளங்கும் பெருங்கோன்  
எங்கள் கலி பாவங்கள் போக்கி அருள்வோன்  
அகத்திய வனம் அமர்ந்த எம் பெருமானாம்  
எங்கள் அகத்திய மாழுனியை தலைவணங்கி...

கானும் இடமெல்லாம் பச்சை நிறம்  
இதை வருணிக்க தோன்றுதே என் நெஞ்சின் ஒருபுறம்  
தாய் மண்ணாம் யாழ் மண்ணில்  
கைதழி எனும் ஊரில் இருந்து கொண்டு  
பல மாணவர்களை தாயாக வரவேற்கும்  
யாழ் சித்த மருத்துவ பீடம்

பல மாணவர்களை உள்வாங்கி  
ஜந்தரை ஆண்டுகள் அன்பால் அரவணைத்து  
கல்வியூட்டி சிறந்ததோர் சித்தமருத்துவர்களாக வெளியேற்றும்  
எங்கள் தாயே...

கானும் போதே கற்க தோன்றும் உள்ளம் தரும் கட்டடங்கள்  
கால்கள் செல்லும் பாதையில் கண்டுகளிக்க தோன்றும்  
பச்சைப் பசேலென ஜெலிக்கும் உன் மூலிகைத்தோட்டம்  
உன் அழகை வர்ணிக்க வார்த்தைகளும் போதாது  
இக்காகிதமும் போதாது அம்மா...

உலகம் இன்று நவீனத்துவம் எய்தினாலும்  
நம்மவர் கலாசாரமும் பாரம்பரியமும் மாறாமல்  
சிறந்த ஒரு நோக்கமான முத்தியெய்தலை நோக்கி  
பயணிக்கும் நோக்குடன்  
சித்தர் தம் சித்திகளால் வெளிக்கொணர்ந்த ஒரு கலையே  
சித்தமருத்துவம்

ஆயிரக்கணக்கான மூலிகைகளைக் கொண்டு  
உயிர்க்காகவும் நோய்களை போக்கும்  
உத்தமமான முன்னோடிகளாம் சித்தர்களின் ஞானத்தால்  
நம் கைவரப் பெற்ற ஒரு வரமே சித்தமருத்துவம்

சிவனை தந்தையாகவும்  
திருமூலரை ஆரம்ப கர்தாவாகவும் கொண்டதும்  
தமிழர் வைத்தியம் என போற்றப்படும்  
சுதேச வைத்தியம் நம் சித்த வைத்தியம்

இன்று உலகை ஆட்டிப்படைக்கும் Covid-19 ற்கு  
சிறந்த பதிலாடி கொடுத்து  
மேலைத்தேய மருத்துவத்தை விரும்பிய மக்களை  
தன்னை நோக்கி ஈர்த்த பெருமை கொண்டது நம்  
சித்தமருத்துவம்

காலங்கள் பல கடந்தாலும் கல்வியாண்டு முடிந்தாலும்  
சித்த மருத்துவம் எனும் சிறந்த ஒரு துறையை  
தாய் மொழியாம் தமிழ் மொழியின் தேசம்  
யாழ்மண்ணில் கற்பதில்  
மன நிறைவும் பெருமையும் கொள்கிறேன்!

நன்றி.



## சித்த மருத்துவக் கலை

அ. ப. இஸ்ஸத்  
36<sup>ம்</sup> அணி

ஆய கலைகள் அறுபத்து நான்கில்  
அண்டம் போற்றும் அற்புத கலை!

கலைவாணி பாதம் தொட்டு  
கடமை செய்வார் யாருக்கும் இல்லை இழிவு நிலை!

தென்பொதிகை பருவத்தின்  
தென்றலுக்கும் தெரியும் அகஸ்தியர் மறை!

அகஸ்தியர் அறிவின் கண் வளர்ந்து  
அண்டமெல்லாம் பிணியகற்றும் அதிசயக்கலை!

பாதக பாதைகளை நூதனமாய்  
சாதகமாய் மாற்றும் நூட்பமுறை!

ஆன்ம நிலையின் சுத்திக்கு  
ஆன்றோர் ஆக்கிய முக்தி நிலை -

சித்த மருத்துவக் கலை!



## கார்ப்பிணித் தாய்மார்களின் உணவுமுறைகள்

வி. அ. ஆரண்யா  
33<sup>ா</sup> அணி

ஆரோக்கியமான சமுதாயத்தை உருவாக்குவதில் பெண்களின் பங்கு முக்கியமானது. பெண்களின் வாழ்வில் முக்கிய காலப்பகுதியாக கர்ப்ப காலம் காணப்படுகிறது. சிகவானது தாயில் ஒரு ஓட்டுண்ணியாக செயற்படுவதுடன் தாயினது சில போசாக்குக் குறைபாடுகள் கருவிலுள்ள சிகவிற்கு பாரதூரமான விளைவுகளை ஏற்படுத்தும். எனவே கர்ப்பம் தரித்திருக்கும் காலங்களில் தாய்மார்கள் சரியான உணவுகளை எடுப்பதன் மூலம் சிகவும் தனக்கு வேண்டிய போதியளவு போசாக்குகளை பெற்றுக்கொள்வதுடன், கர்ப்பத்தின் பின்னர் தாய்மார்கள் எந்தவிதமான குறைபாடுகளினாலும் பாதிக்கப்படாமல் பாதுகாத்து ஆரோக்கியமான சமுதாயத்தை கட்டியெழுப்பலாம்.

ஒரு பெண் கர்ப்பம் தரித்திருக்கும் காலத்தில் உட்கொள்ள வேண்டிய உணவின் அளவானது அவளினது உடற்செயற்பாடுகளின் மட்டத்திற்கும் அவளினது கர்ப்பம் தரித்த ஆரம்ப காலத்தின் BMI (Body Mass Index) இற்கும் இணங்க வேறுபடும். கர்ப்பம் தரித்திருக்கும் காலத்தின் வெவ்வேறு நிலைகளில் இது வேறுபட்டிருக்கும். கர்ப்பம் தரித்து முதல் மூன்று மாத காலப்பகுதியிலும் தேவைப்படும் போசாக்கில் சிறிதளவு அதிகரிப்பு மட்டும் காணப்படும். மேலும் இது இறுதி மூன்று மாதங்களிலிருந்து (கர்ப்பம் தரித்து 28 கிழமைகளுக்கு பின்னர்) உச்ச நிலையை அடையும் வரை நிலையாக அதிகரித்துக் கொண்டே இருக்கும்.

ஒரு நிறைவான மகப்பேற்றுக்காக

- ஒவ்வொரு நாளும் போசணைக்கூறுகள் ஆறிலிருந்தும் பலவகையான உணவுகள் எடுக்கலாம் உம்: சோறு, பாண், ஏனைய தானியங்களும் கிழங்குகளும், பழங்கள், காய்கறிகள், பால் மற்றும் பாற் பொருட்கள், மீன், பருப்புகள், இறைச்சி மற்றும் முட்டைகள்
- போதியளவான திரவங்கள் (ஒரு நாளிற்கு குறைந்தது 8-10 கோப்பை)
- மலச்சிக்கலைத் தடுப்பதற்காக தேவையான நார்ப் பொருட்களை அதிகமாக கொண்டுள்ள உணவுகள்.
- அவர்களிற்கு விருப்பமான ஆரோக்கியமான உணவுப் பொருட்களை உணவில் சேர்த்துக் கொள்ளலாம்.
- ஒவ்வொரு நாளும் ஆகக்குறைந்தது ஒரு கோப்பை பால் அல்லது அதற்கு சமனான அளவுப் பாற் பொருட்களை உள்ளெடுத்தல் வேண்டும்.
- மதுபானம் மற்றும் புகைத்தல் மற்றும் புகைப்பவர்களுக்கு அண்மையில் நின்று சுவாசித்தல் போன்றவற்றைத் தவிர்க்கவும்.

## நுண்ணாட்டச்சத்துக்கள்

சிறிய அளவில் தேவைப்படுகின்ற போசாக்குகளே நுண்ணாட்டச்சத்துக்களாகும். இவற்றில் சிலவகையானவை காலங்களில் கூடுதலான அளவுகளில் தேவைப்படுகின்றன. இந்த முக்கியமான நுண்போசாக்குகளின் குறைபாடானது கார்ப்பினிகளுக்கும் பிறக்க குழந்தைகளுக்கும் அபாயகரமான பிரதி கூலங்களை ஏற்படுத்தும்.

## போலேட்டு (Folate)

போலேட்டானது கருவில் நரம்புக் குழாய் குறைகளைத் தடுப்பதற்கு உதவுகின்றது. போலேட்டின் உச்ச நன்மைகளைப் பெற்றுக் கொள்வதற்கு கார்ப்பம் தரிப்பதற்கு முன்னரே இதன் பாவனையை அதிகரிக்க வேண்டும். மேலும் கார்ப்பம் தரித்திருக்கும் காலம் முழுவதும் இதை தொடர்ந்தும் பயன்படுத்துதல் வேண்டும். எவ்வாறாயினும், போலேட்டு குறைபாட்டினால் ஏற்படும் தாக்கமானது கார்ப்பம் தரித்து ஆரம்ப கிழமைகளுக்குள் மிகப் பெரிதானில் ஏற்படுகின்றமையால், கார்ப்பம் தரிப்பதற்கு திட்டமிட்டிருக்கும் ஒருவர் தினமும் போலிக்கமில மாத்திரைகளை எடுப்பதற்கு ஆலோசனைகள் வழங்கப்படுகின்றன. போலேட்டு மருந்துகளை கார்ப்பம் தரித்திருக்கும் காலம் முழுவதும் தொடர வேண்டும். மேலும் இவை சில வகையான இரத்த சோகைகளைத் தடுப்பதற்கு உதவுகின்றன.

## போலேட்டு நிறைந்த உணவுகள்:

- \* முளைக்கீரை, கறிவேப்பிலை, வெண்டிக்காய், பயிற்றங்காய், பசளிக்கீரை, பீட்ரூட்
- \* வாழைப்பழம், அன்னாசிப்பழம், எலுமிச்சம் பழம், அம்பரல்லங்காய், தோடை
- \* சோயா அவரை, பயறு, உளுந்து, கடலை, கெளபி, மற்றும் பட்டாணி

## இரும்பு

கார்ப்ப காலங்களில் தாய்மார்களில், கருப்பை, தொப்புழ் நாண் மற்றும் கரு போன்றவற்றின் வளர்ச்சிக்கும், தாய்மார்களில் செங்குழியங்களின் உற்பத்தி அதிகரிப்பதற்கும் ஏற்ப இரும்பின் தேவையும் அதிகரிக்கின்றது. எவ்வாறாயினும், இந்த தேவையின் அதிகரிப்பு, இரண்டாவது, மூன்று மாத காலங்களின் ஆரம்பத்தில் தொடங்கி அதிகரிப்பு மாறாத நிலையில் கருவற்றிருக்கும் கடைசிக் காலங்களில் அதன் உச்ச பெறுமானத்தை அடைந்து பாலுட்டும் காலங்களிலும் தொடர்ந்தும் இருக்கும். நாளாந்த உணவில் இரும்பு அதிகமாக உள்ள உணவுகளை உள்ளடக்குவதற்கு விஷேட அவதானம் செலுத்தப்பட வேண்டும். விலங்குகளிலிருந்து உற்பத்தி செய்கின்ற உணவுகள் இரும்பினது நல்ல மூலமாக இருக்கின்றது. விழுஞ்சில் சீ அதிகமாகவுள்ள உணவுகளுடன் சேர்த்து இரும்பு அதிகமாகவுள்ள உணவுகளை உள்ளெடுக்கையில் இரும்பின் அகத்துறிஞ்சல் அதிகரிக்கப்படுகின்றது. பருப்புகளின் முளைத்தலின் போது பெறக் கூடிய இரும்பின் அளவு கூடுதலாக காணப்படுகின்றது. இரும்பு

அகத்துறிஞ்சலானது, கோப்பி, தேனீ அல்லது கல்சியம் சேர்க்கப்பட்ட பானங்களுடன் உட்கொள்ளும் போது மிகவும் குறைவாக உள்ளது. ஆகையால் இவற்றை வெறும் வயிற்றுடன் எடுத்துக் கொள்ளுதல் சிறந்ததாகும். வாந்தி ஏற்படும் தன்மையிருந்தால் பெண்கள் சாப்பாட்டிற்கு பின்னர் உடனடியாக இவற்றை எடுத்துக் கொள்ளல் வேண்டும். படுக்கைக்கு போகும் போது அல்லது பழச்சாறுகளுடன் இவற்றை எடுத்துக்கொள்வதன்மூலம் ஏற்படும் பிரதிகூலமான தாக்கங்களை குறைத்துக் கொள்ளலாம். மீள் சேமிப்புக்களை செய்வதற்கும் மற்றும் எதிர்காலத்தில் இரும்பு குறைபாட்டினால் ஏற்படும் இரத்த சோகையை தடுப்பதற்கும், பிரசவத்திற்கு பின்னரும் இரும்புச்சத்துள்ள உணவுகளை தொடர்ந்தும் ஆறு மாதங்களாவது எடுக்க வேண்டும்.

#### இரும்புச்சத்து நிறைந்த உணவுகள்:

- இறைச்சி வகை- சிறுநீர்கம்
- பாரை மீன், நெத்தலி மீன், மற்றும் ஏனைய கருவாடுகள்
- கோழி முட்டை,
- முருங்கையிலை, மூல்லை, முசுட்டை, தாதுவளை, வள்ளல்க்கீரை, பயிரி, தவசிமுருங்கை, முளைக்கீரை, வல்லாரை, பொன்னாங்காணி, அகத்தி, கரட், மற்றும் பீட்ஸுட் இலைகள்
- தாமரைத் தண்டு (தாமரைக் கிழங்கு)
- அவரை, சோயா அவரை, பயறு, உழுந்து, கடலை, கெளபி, மற்றும் பருப்புவகை

#### கல்சியம்

கர்ப்பம் தரித்திருக்கும் காலங்களிலும் மற்றும் பாலுாட்டும் காலம் முழுவதும் கல்சியத்தின் தேவையானது அதிகரிக்கின்றது. பெண்கள் கல்சியத்தினை உட்கொள்வது குறைவாக இருப்பின் கருவினது தேவையை பூர்த்தி செய்வதற்கு, கல்சியமானது தாய்மார்களின் எலும்புகளிலிருந்து சுலபமாக கருவிற்கு மாறுகின்றன. நீண்ட காலமாக கல்சியம் உள்ளெடுத்தல் தொடர்ந்தும் குறைவாக இருக்குமாயின், அது தாய்மார்களின் எலும்பு நிறையைக் குறைவடையச் செய்யும்.

#### கல்சியம் நிறைந்த உணவுகள்:

- மீன், இறைச்சி, முட்டை, மற்றும் பருப்புகள் காய்ந்த பால் மீன் (Kirigodeya), கூனி இநால், காய்ந்த முரல் (modha) காரல் மீன் (Koralla), கும்பலா, நெத்தலி, தகரத்தில் அடைத்த மீன், சோயா அவரை, கொண்டைக்கடலை பால் அல்லது பாற் பொருட்கள் பால், சீஸ், தயிர் மற்றும் யோகட் அகத்தி, கறிவேப்பிலை, முருங்கையிலை, பொன்னாங்காணி, தாமரைத்தண்டு, உருளைக்கிழங்கு, பழங்கள், விளாம்பழம், என்று

### விற்றமின் சீ

இது இரும்பினது அகத்துறிஞ்சலை அதிகரிப்பதுடன் தொற்றுக்கைகளின் ஆபத்தையும் குறைக்கின்றது.

விற்றமின் சீ நிறைந்த உணவுகள்

- நெல்லி, கொய்யா, மரமுந்திரிகைப்பழம் (கஜை), நட்சத்திரப்பழம், புளிப்பான பழங்கள் தோடை, எலுமிச்சை, வெரலு (ஒலிவ்)
- முருங்கை இலை, அகத்தி இலை, வல்லாரை, கங்குன், முள்ளங்கி இலை, பிட்ரூட் இலை, முருங்கக்காய், கறிமிளகாய், தக்காளி.

### அயாண்

கார்ப்பம் தரித்திருக்கும் பெண்ணின் அயாண் தேவையை பூர்த்தி செய்வதற்கு அயாண் சேர்க்கப்பட்ட உப்பை உட்கொள்ளுதல் அவசியம்.

கார்ப்பகாலத்தில் தேவையேற்பட்டாலொழிலிய மருந்துக்குளிசைகள் பாவித்தலாகாது. ஆனால் தற்காலத்தில் நாகரீகமோகத்தின் காரணமாக இவ்வாறான ஊட்டச்சத்துக்களை பால்மா, ரொனிக்வகைகள், விற்றமின், இரும்புச்சத்து, கல்சியம் போன்ற மாத்திரைகளிலிருந்தே பெற்றுக்கொள்வதிலே ஆர்வம் காட்டுகின்றனர். ஏனவே இவற்றைத்தவிர்த்து தாய்க்கும் சிகவிற்கும் தேவையான போசாக்கான இயற்கை உணவுகளை உணவில் சேர்த்துக்கொள்வதன் மூலம் ஆரோக்கியமான பிரசவத்தை எதிர்கொள்ளலாம்.

உசாத்துணை நூல்கள்:

சித்தமருத்துவ மகப்பேற்றியலும் மகளீரா மருத்துவமும், Dr. சிவசண்முகராஜா இலங்கையர்களுக்கான உணவு சார்ந்த போசாக்கு வழிகாட்டிகள், சுகாதார அமைச்சின் போசாக்குப் பிரிவின் வெளியீடு

## நம் நாடும் நம் மருத்துவமும்

ஈ. எம். எல். எப். முப்ளிஹா  
35<sup>ா</sup> அணி

அன்று காலை விழந்ததிலிருந்து ஒரே பரபரப்புத்தான். வீட்டில் காலையில் எழும்பியது தாமதமானதால் எல்லா வேலைகளும் தாமதமாயிற்று. கணவனதும், மகனினதும் வேலைகளை பார்ப்பதில் மும்முரமானாள் கமலா, வீட்டுத் தலைவி. தந்தை, மகன் இருவருமே தொழிலுக்கு செல்பவர்கள். இளையவள் பெண்பிள்ளை. தரம் பத்தில் படிக்கிறாள். கொரோனா விடுமுறை என்பதால் வீட்டிலிருப்பதால் தாய்க்குப் பெரும் உதவியாக இருந்தது.

வீட்டுத் தலைவர் மேசன் தொழிலாளி. அவருக்கு காலையில் கட்டாயம் சோறு இருக்க வேண்டும். உணவில் மிகுந்த கவனம் செலுத்துவார். கடைக்குப் போனாலும் ஒவ்வொன்றையும் பார்த்துப் பார்த்து வாங்குவார். மகன் காபரேட் கம்பனியில் மேனேஜர். இன்றைய தலைமுறையல்லவா, புதிது புதிதாக அதை இதை செய்யச் சொல்வான். மகனும் மகனுக்கு ஒன்றும் நிகரில்லை. கமலா மட்டும்தான் எல்லாரையும் சமாளித்து ஒவ்வொருடைய தேவைகளையும் குறையின்றி நிறைவேற்றுவாள். தாய்லவோ? தாங்கித்தான் ஆக வேண்டும் என்ற மனோநிலை.

வழக்கம் போல வீட்டு அலுவல்களைக் கவனித்துக் கொண்டிருக்கும் போது பக்கத்து வீட்டுக் குழந்தை வழைமைக்கு மாறாக தொடர்ந்து அழுது கொண்டிருந்தது. பிறந்து நான்கு மாதங்கள் தான். இதுவரை இப்படி அழுது கேட்டதில்லை. உடனே தன மகளை நோக்கி, “திவ்யா... ரோஸி ஆண்டியின் பாப்பா இன்னிக்கு சத்தமா கத்துது கொஞ்சம் என்னண்டு கேட்டு வா மா” என்றவள் பழையபடி பாத்திரங்களைத் தேய்ப்பதில் கவனம் செலுத்தினாள். கதவு திறந்து மூடுவதிலிருந்து மகள் போகிறாள் என்பதை உணர்ந்து கொண்டாள்.

ஒரு சில நிமிடங்கள் தான் சென்றிருக்கும். “அம்மா, கொஞ்சம் வாங்களேம்மா. சீக்கிரம். பாப்பா வயிறு ரொம்ப ஊத்தியிருக்கு விறைச்சி அழுவதும்மா” என்று சத்தமாக சொல்லியபடி வீட்டுக்குள் நுழைய, “என்ன? பொறு சீக்கிரம் வாஹேன்” என்றபடி கையில் இருந்த ஈத்தை புடவை முந்தானையில் துடைத்துக் கொண்டு ஆங்காங்கே விழுந்து சிதறியிருந்த கூந்தலை ஒன்றாகப் பிடித்து கட்டிக்கொண்டாள். வீட்டை ஒரு நோட்டம் விட்டபடி கதவை மூடிவிட்டு விரைந்தாள் கமலா.

அங்கு அழுது புலம்பியபடி, “கமலா அக்கா, கொஞ்சம் என்னண்டு பாருங்களேன், பாப்பா காலையிலிருந்து இப்படியேதான், பயமா இருக்குது. ஹோஸ்பிடல் போகவும் ஒருத்தனும் வாறானில்ல” என்று பதற்றத்துடன்

சொல்ல, “கொஞ்சம் பொறுமையா இரம்மா, என்னண்டு பாப்பாம். பாப்பாவ இங்க கொடு” என்றவாரே குழந்தையை தன்னிடம் வாங்கிக் கொண்டாள். குழந்தையின் வயிற்றைப் பார்த்ததுமே “பாப்பா கடைசியா எப்போ டாய்லெட் பண்ணிச்சு?” என்றால் கமலா. “முனுநாளா போகவே இல்ல அக்கா” என்றவள் ஒருவித பதற்றத்துடன் கமலாவை நோக்க, “அதுக்கு தான் பாப்பா அழுகுது. ஹாஸ்பிடல் போன்று ஒண்டும் சரிவராது. பாப்பாக்கு டாய்லெட் வரவைக்கணும்” என்றவாரே, “கொஞ்சம் விளக்கெண்ணெய் இருந்தா தா” என்றவாறு பாப்பாவை அழுவதைக் குறைக்க விளையாடினாள்.

ரோலிக்கு அது முதல் குழந்தை, ஒன்றும் தெரியாது. அனுபவமில்லையே! ஓடிப்போய் விளக்கெண்ணையை கொண்டு வந்து கொடுக்கவும், குழந்தையை தூக்கி மடியில் வைத்து, அதன் குதப்பகுதிக்கு அதனை நன்கு பூசிவிட்டு, ரோலியிடம் குழந்தையைக் கொடுத்து பால் கொடுக்கச் சொன்னாள். பத்து நிமிடங்கள் தான் இருக்கும், குழந்தையின் மலம் ஒழுங்காக வெளியேறியது. குழந்தையின் அழுகையும் குறைந்தது. மிக்க நன்றியுடன் ஒரு பார்வையை வீசினாள் ரோலி.

“இதுக்குத்தானம்மா சொல்றது தொட்டது புடிச்சது எல்லாத்துக்கும் ஹாஸ்பிடல் ஹாஸ்பிடல் எண்டு போகாம, கொஞ்சம் இப்படி நாட்டு வைத்தியங்களும் தெரிஞ்கொள்ளனும். எல்லாம் காலடியில இருக்குற மருந்துகள் தான். நாமதான் கணக்கெடுக்குறதில்ல. எந்த இரவுலயும் வருந்தம் எண்டா எங்களால செய்ய முடியுமானத செஞ்சிக்கலாம். பக்க விளைவுகளுமில்ல. எல்லாம் இயற்கையானது” என்று ஒரு சிறிய அழிவுரையையும் சொல்லிவிட்டு “பாப்பாக்கு பூச்சி கிருமிக்கும் கொஞ்சம் வசம்ப சுட்டு சாம்பலை தேனில் குழைச்சு நாக்கில தடவி விடுங்க” என்று சொல்லிவிட்டு தன் வீட்டுக்குப் புறப்பட்டாள்.

பகல் சமையலும் முடித்து விட்டு கொஞ்சம் கண்ணயரலாம் என்று யோசிக்கும் போதே கோலிங் பெல் அடித்தது. திவ்யா தான் கதவைத் திறந்தாள். திரும்பவும் “அம்மா...” என்ற பதற்றக்குரல். என்னமோ? என்று பதறி எழுந்து, வந்த கேட்ட செய்தியில் உறைந்து நின்றாள். ஆம், வேலைக்குச் சென்ற இடத்தில் கணவனது மேல் சுவரொன்று இடிந்து விழுந்து ஹாஸ்பிடலிலாம். சிறிது நேரத்திலேயே தன்னை ஆசவாசப்படுத்திக் கொண்டாள். மகளிடம் சொல்லி மகனுக்கு அழைப்பு விடுத்து தகவல் தெரிவித்துவிட்டு, மகளுடன் ஹாஸ்பிடல் செல்லத் தயாரானார்கள்.

ஹாஸ்பிடலில்... தந்தையை அந்த கோலத்தில் கண்டதுமே பிள்ளைகள் இருவரும் கதறிவிட்டனர். பென்டேஜ் கட்டுகளும், ஆங்காங்கே உறைந்திருந்த இரத்தக் குழைகளும் பார்ப்போரை கதிகலங்க வைத்தது.

தானும் அழுது கணவனை இன்னும் காயப்படுத்திவிடக்கூடாது என்பதில் கவனமாக இருந்தாள் கமலா.

இரண்டு நாட்களின் பின் டாக்டர்களும் சொல்லிவிட்டனர். இனி காலம் முழுவதும் படுத்த படுக்கை தான் என்று. மகன் சொல்லிவிட்டான் பிரைவேட் ஹோஸ்பிடலுக்கு மாற்றுவோம் என்று. அங்கு போனாலும் இதைத்தான் சொல்வார்கள் என்று அவளது கணிப்பு. ஆனால் கணவனோ, நாட்டு வைத்தியம் செய்வோம் என்று உறுதியாக இருந்தார். வாக்குவாதம் நீண்டு கொண்டிருக்க இறுதியில் தந்தையின் முடிவே அது என்றால் நாமென்ன செய்ய என்று விரக்தியோடு ஒத்துக்கொண்டான்.

ஹருக்கு எல்லையில் ஒரு கட்டடமொன்றில் மூன்று சித்த ஆயுள்வேத வைத்தியர்கள் சேர்ந்து நடாத்தும் ஓர் டிஸ்பென்ஸரி. நோயாளிகள் வெறும் ஜம்பது பேர்தான் இருப்பார்கள். தந்தையை அட்மிட் பண்ணிவிட்டு வீடு வந்து சேர்ந்தனர். அங்கு சேவகர்கள் இருப்பதால் யாரும் நோயாளிக்கு உதவியாக தேவையில்லை என்று விட்டனர். வீட்டுக்கு வந்ததுமே மகன் தொடங்கிவிட்டான். “இன்னும் ஆதிகாலத்திலேயே இருங்க எல்லாரும். இப்ப எவ்வளவோ டெக்னாலஜி முன்னேறியும் மாறாம இருங்க. அங்க போய் இப்ப சரியாகிறுமா. ஒரு ஒப்ரேஷன் பண்ணியிருந்தா சரியாயிருக்கும்” என்று தன் வாய்க்கு வந்தபடி உள்ளிக் கொட்டனான்.

எல்லாவற்றையும் அமைதியாகக் கேட்டுக்கொண்டிருந்த கமலா, “இங்க பாருங்க மகன், ஒப்ரேஷன் செய்தது என்டு பழையபடி எழுந்து நடக்க முடியுமா? ஆறு மாதம் பெட் ரெஸ்ட் எடுக்க சொல்வாங்க. கண்டதையும் தருவானுகள் குடிக்க. கடைசில இன்னொரு நோய் வாற்றுக்கு வழி, நாட்டு வைத்தியம் எண்டா உங்களுக்கு சாதாரணமாத்தான் தெரியும். ஆனா எவ்வளவு ஆரோக்கியமானது, இயற்கையானது, உள்ளுக்கு குடிக்கக் கொடுக்கிறதா இருக்கலாம், இல்லாட்டி வெளிய பற்றிட்டு கட்டுறது இருக்கலாம் எல்லாம் இயற்கையாக கிடைக்கிறத வச்சதான் செய்றது. இப்ப இந்த இயற்கைய அழிக்கிறாங்க. இதனால இந்த வைத்தியமும் அழியப் பாக்குது. இப்படி கொஞ்ச பேர் ஊக்கமா இருக்குறதால் தான் கொஞ்சம் காப்பாத்தப்படுது. ஒவ்வொரு தனிமனிசனும் ஊக்கமாயிருந்தால் இயற்கையை அழிக்காமல் பாதுகாக்கலாம். நமக்கே நம்நாட்டுக்கே உரிய மருத்துவ வளர்ச்சிக்கும் உதவலாம்” என்று சொல்லிவிட்டு மகனின் முகத்தைப் பார்த்தாள் கமலா.

முதலில் விரக்தியுடன் கதைத்தவனின் முகத்திலே ஒரு வித்தியாசம் தெரிந்தது. “பாப்பம்” என்று சொல்லிவிட்டு எழுந்து தன் அறைக்குள் சென்று விட்டான்.

இரண்டு கிழமைகள் வெகுவேகமாக உருண்டோடின. தந்தையின் ஆரோக்கியத்தில் ஏற்பட்ட முன்னேற்றத்தைப் பார்க்க வியப்பாக இருந்தது மகனுக்கு. கைப்பிடியை பிடித்துக்கொண்டு நடக்கத் தொடங்கியிருந்தார்.

இனி வீட்டிலேயே வைத்துப் பார்த்துக்கொள்ளலாம் என்று அங்கு கூறியவுடன் நன்றிப் பெருக்குடன் அவர்களைப் பார்த்தனர். மகன் ஒரு பெரிய தொகையை அவர்களுக்கு டொனேட் பண்ணிவிட்டு, இந்த டிஸ்பென்ஸரியின் பிற்கால முன்னேற்றத்தில் தானும் பங்கெடுப்பதாக கூறி அங்கிருந்து வீடு நோக்கி புறப்பட்டனர்.

தாயினதும், தந்தையினதும் முகத்தில் ஒரு பூரிப்பு.

நம் தாய் மருத்துவம் நீடுமீ வாழ்க!!

## வினாத்திறனும் வினாத்திறனும் மிக்க சுதேச சித்த மருத்துவத் துறையை நோக்கி...

விப்ளா ரஸ்மி

37<sup>ம்</sup> அணி

சித்த மருத்துவம் சித்தர்களால் உருவாக்கப்பட்ட ஒரு அற்புதமான மருத்துவக்கலையாகும். சித்தர்களின் மருத்துவ குறிப்புப்படி அனைத்துவிதமான நோய்களுக்கும் சிறப்பான மருந்து உள்ளது. அவற்றை உண்பதால் உடலுக்கு எவ்வித தீங்கும் ஏற்பாது என்பது அடிப்படையான உண்மையாகும். சித்த மருத்துவம் உலகிற்கு கிடைத்த ஒர் அரிய செல்வமாகும். உயிரியின் நீண்ட வாழ்விற்கும், மேம்பாட்டிற்கும் வழிகாட்டும் நெறிமுறைகளை ஆராய்ந்து தெளிந்தவர்களே சித்தர்கள் ஆவர்.

மனிதனின் உடல், உள்ளம், உணர்வு என்பவற்றின் அடிப்படையில் 96 தத்துவங்களை சித்த மருத்துவம் அடிப்படைக் கூறுகளாகக் கொண்டுள்ளது. இவை யாவும் ஐம்புதங்களான மண், நீர், காற்று, ஆகாயம், தீ என்பவற்றின் விரிவான நிலைகளே. சித்த மருத்துவம் எப்போது தோன்றியது என்று வரையறுத்துக் கூறவியலாது. அது பாரம்பரிய மருபு முறைப்படி பரவி வந்துள்ளது. இயற்கையில் கிடைக்கக்கூடிய மூலிகைகள், தாதுப்பொருட்கள், சீவப்பொருட்கள் என்பவற்றைக் கொண்டு உருவாக்கப்பட்ட ஒரு மருத்துவ முறையாகும்.

ஒரு நல்ல கூட்டு முயற்சியே வினாத்திறன்மிக்க வளர்ச்சிக்கான நல்ல அடித்தளமாகும் என்பர். தனித்து நின்று வளர்ச்சி கண்ட துறைகள் அரிதிலும் அரிது. பல துணைக் காரணிகளின் வினாத்திறன் மிக்க செயற்பாடுகள் ஒரு துறையின் வளர்ச்சிக்கு பெரிதும் துணை நிற்கின்றன. நவீன அறிவியற்துறைகள் பலவற்றின் துணையுடன் மேலைத்தேய ஆங்கில மருத்துவத்துறை இன்று உச்ச வளர்ச்சி கண்டுள்ளது.

மேலும் ஆங்கில மருத்துவதுறையின் வளர்ச்சியில் இற்றைப்படுத்தப்பட்ட புதிய மருத்துவ நூல்கள் (Standard text books) புதிது புதிதாக ஆக்கம் பெற்ற வண்ணமுள்ளன. தேவையான மருந்துகளும், மருத்துவ உபகரணங்களும் தாராளமாகவும் இலகுவாகவும் பெற்றுக் கொள்ளக்கூடியதாக உள்ளது. நோய்களை நிர்ணயிப்பதற்கான ஆய்வுகூட வசதிகள் போதியளவு கிடைக்கக் கூடியதாகவுள்ளது. பயிற்றப்பட்ட துணை ஆளணியினர், வேண்டியளவு கிடைக்கக் கூடியதாகவுள்ளது. இவையாவும் உலகலாவிய ரீதியில் ஒருமுகப்படுத்தப்பட்டு காணப்படுகின்றன. எனவே, மேலைத்தேய ஆங்கில மருத்துவத் துறையினரால் நோயாளிகளுக்கு சிறப்பான சேவையை ஆய்வு முடிகிறது. அத்துடன் தமது துறையில் அவர்களது Knowledge Update இற்குரிய வாய்ப்புக்கள் விரிவுபடுத்தப்பட்டுக் காணப்படுகின்றன.

இவ்விடயங்கள் குறித்து நாம் சித்த மருத்துவத்துறையில் கவனம் செலுத்துவோமாயின், பல நூற்றாண்டுகளுக்கு முன்னர் எழுதப்பட்ட இற்றைப்படுத்தப்படாத ஏட்டுச்சுவடிகளின் பிரதிகளும், நூற்களுமே இன்றும் பெருமளவில் உள்ளன. ஒவ்வொரு சித்த மருத்துவரும் தேவையான மருந்துகளை சொந்த முயற்சியில் தாமே தயாரிக்க வேண்டியுள்ளது. அவற்றுக்குத் தேவையான மூலப்பொருட்களை சேகரிக்க வேண்டியுள்ளது. மருந்து தயாரிப்பதற்கான கருவிகள் உபகரணங்களை சொந்த செலவில் பெற்றுக் கொள்ளவேண்டியுள்ளது. இவற்றுக்கு மத்தியில் மருத்துவர் தமது நோயாளிகளைப் பரிசோதித்து மருந்துகளும் ஆலோசனைகளும் வழங்குகின்றனர். மேற்குறிப்பிட்ட காரணங்களால் ஒரு சித்த மருத்துவரின் மருத்துவ ஆய்வுத்திறன் பெரிதும் பாதிக்கப்படுவதை உணரமுடிகிறது. எனவே, சித்த மருத்துவத்துறையின் வினைத்திறனை வலுப்படுத்தி வினைத்திறன் மிகக் குதேச சித்த மருத்துவத்துறையை நோக்கி நகர்வதற்கு கீழ் குறிப்பிடப்பட்ட விடயங்களின் வினைத்திறனை அதிகரிப்பதன் மூலம் இலக்கு நோக்கி நகரமுடியும் என எதிர்பார்க்கப்படுகின்றது.

1. சித்த மருத்துவ துணை ஆளணிகள் (Para Siddha Medical Staff)
2. சித்த மருந்தகங்கள் (Siddha Pharmacies)
3. மூலிகை தோட்டங்கள் (Herbal Gardens)
4. சித்த மருத்துவ ஆய்வு மையம் (Siddha Medical Research Centre)

இவையாவும் ஒன்றூடன் ஒன்று தொடர்புடையவை. சித்த மருத்துவர்களின் சுமையைக் குறைத்து, அவர்களின் சிந்தனையை சித்த மருத்துவ ஆய்வில் முழுமையாக ஈடுபடுவதற்கு உதவக் கூடியனவாகும்.

சித்த மருத்துவர்களின் பணிகளைப் பன்முகப்படுத்தி அவர்களின் வேலைப்பழுவைக் குறைத்து சித்த மருத்துவத் துறையின் வினைத்திறனை வலுப்படுத்துவதற்கு துணை ஆளணியினரின் உதவி பெரிதும் அவசியமாகும். அந்த வகையில் உதவி மருத்துவர்கள் (AMP), யோகாசனம், பிராணாயமம் முதலியவற்றில் பயிற்சியும் தேர்ச்சியும் பெற்றவர்கள், எண்ணெய் பூசி உடல் பிழித்து விடுதல் முதலியவற்றில் தேர்ச்சி பெற்றவர்கள் (Siddha Physio therapists), சத்துணவு ஆலோசகர்கள் (Nutritients), மூலிகை ஆய்வாளர்கள் (Herbalists), மருந்தாளர்கள் (Pharmacists) போன்றோரை இங்கு சுட்டிக்காட்ட முடியும். இவர்களின் தேவையும் சேவையும் வினைத்திறனும் வினைத்திறனும் மிகக் குதேச சித்த மருத்துவத்துறையை நோக்கி நகர்வதற்கு அவசியமானதாகும்.

சித்த மருத்துவர்களின் வேலைப்பழுவைக் குறைப்பதில் உதவி மருத்துவர்கள் நேரடியாக உதவலாம். குறிப்பாக வெளிநோயாளர் பிரிவுகளில் இவர்களின் உதவி சிறப்பானதும் முக்கியமானதாகும். உள்ளக நோயாளிகளைப் பொறுத்தவரையில் (Ward Patients) மருத்துவ நிபுணர்கள் விதிக்கும் முறைகளுக்கேற்ப நோயாளிகளுக்குத் தேவையான யோகாசனம் பயிற்சிகள், முச்சிப் பயிற்சிகள் என்பவற்றை அளிப்பதற்கு அத்துறைகளில் தேர்ச்சி

பெற்றவர்களை நியமிப்பது எதிர்பார்க்கப்படுகின்றது. சில நோயாளர்களுக்கு எண்ணெய் பூசி உடல் பிடித்து விடுதல் (Massage therapy) ஒத்தடம் கொடுத்தல் அதனுடன் தொடர்பான பயிற்சிகளை நோயாளிகளுக்கு வழங்குவதற்கு உரிய பயிற்சி பெற்றவர்களை நியமிப்பது சித்த மருத்துவத்துறையின் வினைத்திறனை மேம்படுத்துவதற்கு உதவும் என எதிர்பார்க்கப்படுகின்றது.

சித்த மருத்துவத்தில் “உணவே மருந்து” என்ற ஒரு தத்தவம் உள்ளது. ஒருவர் சாதாரணமாக எவ்வித உணவுகளை உட்கொள்ள வேண்டும், எந்த உணவுகளை உட்கொள்ள வேண்டும், எந்த உணவுகளை உட்கொள்ளக்கூடாது, எவ்விதம் உட்கொள்ள வேண்டும், எப்போது உட்கொள்ள வேண்டும் என்பன போன்ற உணவு தொடர்பான பல தத்துவங்களை சித்த மருத்துவ நால்கள் கூறுகின்றன. ஒருவர் தமது தேக அமைப்பிற்கு ஏற்ப உணவுகளை தெரிவு செய்து உட்கொண்டு வரும் போது அவரை நோய் அனுக மாட்டாது என்பதே சித்தர்களின் கருத்தாகும்.

ஆனால், இன்றைய அவசரமான உலகில் உணவுப் பழக்கவழக்கமும் வேகமடைந்துள்ளதால், அவரால் ஒழுங்கான உணவு பழக்கவழக்கத்தை பின்பற்ற முடியாதுள்ளது. அதன் விளைவாகவே பல்வேறு நோய்களுக்கு அவர் உட்படுகின்றார். நோயிலிருந்து விடுபட்ட பின்னரும் கூட முறையான உணவு முறையை பின்பற்றுவதனால் முழுமையான ஆரோக்கியத்தை அடைய முடியும். அத்துடன் குறித்த நோய் தொடர்பான ஒத்த உணவுகள், ஒவ்வாத உணவுகள் பற்றியும் மருத்துவர் ஆலோசனை வழங்குகின்றார். மேலைத்தேய விஞ்ஞான மருத்துவம் கூறும் உணவுப் பழக்க வழக்கமும் சித்த மருத்துவம் கூறும் கீழைத்தேய விஞ்ஞான உணவுப் பழக்க வழக்கமும் கணிசமான வேறுபாடுடையது. சித்த மருத்துவத்துறையில் நோயாளிக்கு வைத்தியர் ஆலோசனைக்கிணங்க முறைப்படி உணவு வழங்கப்படுவதை உறுதிப்படுத்துவதற்கு பயிற்றப்பட்ட உணவு ஆலோசகரை நியமிப்பது சித்த மருத்துவத்துறையின் வினைத்திறனை அதிகரிக்க பெரிதும் உதவும் என எதிர்பார்க்கப்படுகின்றது.

சித்த மருத்துவத்துறையின் வினைத்திறனை வலுப்படுத்துவதற்கு சித்த மருந்துகளின் பயன்பாடு அதிகரிக்கப்படல் வேண்டும். அதற்கு சித்தமருந்துகள் தேவையானாலும் கிடைக்கக்கூடியதாக இருந்தல் வேண்டும். அதற்கு சித்த மருந்துகள் தேவைப்படுகின்றன. இலங்கையில் சித்த மருத்துவ துறையின் வினைத்திறனை வலுப்படுத்துவதற்கு தடையாக இருப்பது சித்த மருந்துகள் இன்மையாகும். அரசால் 1969 ஆண்டு ஆயுர்வேத கூட்டுத்தாபனம் ஒன்று நிறுவப்பட்டது. அது ஆயுர்வேத மருந்துத் தயாரிப்புக்கு உந்துசக்கியாக அமைந்தது.

இக்கூட்டுத்தாபனம் பின்வரும் பணிகளை செய்து முன்னெடுத்து வந்தது.

- 1) ஆயுர்வேத மருந்துகளைத் தயாரித்தல், அவற்றை நியாய விலையில் வழங்கல்.
- 2) ஆயுர்வேத, சித்த, யுனானி மருந்துகளையும், மருந்துக்கான மூலப்பொருட்களையும் இங்குமதி செய்தல், விநியோகித்தல்.
- 3) ஆயுர்வேத மருந்துகளின் ஆராய்ச்சியை ஊக்குவித்தது அதனை முன்னெடுத்தல்.
- 4) உள்ளாட்டு ஆயுர்வேத மூலிகைகளை பாதுகாக்கும் பொருட்டு நடவடிக்கைகளை மேற்கொள்ளல், மூலிகைச் செய்கையை ஊக்குவித்தல், அவற்றை கொள்வனவு செய்தல்.

ஆயினும், ஆயுர்வேத மருந்துக் கூட்டுத்தாபனமானது ஆயுர்வேத மருந்துகளை உற்பத்தி செய்வதில் காட்டிய கரிசனையை சித்தமருந்து உற்பத்தியில் காட்டவில்லை என்று கூறப்படுகின்றது. எனவேதான் வடக்கு கிழக்கிலுள்ள அரசாங்க சித்தவைத்திய சிகிச்சை நிலையங்களுக்கு அரசாங்கத்தால் ஆயுர்வேத மருந்துக் கூட்டுத்தாபனத்திலிருந்து மருந்து கொள்வனவு செய்யப்பட்டு வழங்கப்பட்டது. இதனால் ஆயுர்வேத மருந்துகளையே சித்த மருத்துவர்களும் பயன்படுத்த வேண்டிய நிலையேற்பட்டது. இந்நிலை சித்த மருத்துவத்துறையின் தனித்துவமான வளர்ச்சிக்கு தடையாக அமைந்ததுடன் அதன் வினைத்திறனுக்கு விழுந்த பலத்த அடியாகவும் இருக்கின்றது. சித்த மருத்துவத்துறை சித்தமருந்துகளை பயன்படுத்தினால் மட்டுமே சித்த மருத்துவத் துறையின் வினைத்திறனை வலுப்படுத்தலாம் என்பது கவனத்தில் கொள்ளப்பட வேண்டியதாகும்.

யாழ். பல்கலைக்கழகச் சித்த மருத்துவத்துறை, யாழ். மாநகரசபை, இலங்கை சித்த ஆயுர்வேதக் கல்லூரி, சித்த போதனா வைத்தியசாலை என்பன இணைந்து சித்த மருந்துகளின் உற்பத்தியை ஊக்குவிக்கும் முயற்சியுடன் இயங்கி வருகின்றன. 1980 இற்குப் பின்னர் கணேஷய நிறுவனத்தின் உதவியுடன் கிளிநோச்சியில் சித்த மருந்தகம் ஒன்றை அமைப்பதற்கு எடுக்கப்பட முயற்சி பின்னர் அமுல்படுத்தப்பட முடியாமல் கைவிடப்பட்டது.

அரச அங்கீகாரத்துடன் சித்த மருந்தகம் நிறுவப்படும் போது, அதன் மூலம்:-

1. தரமான மருந்துகளைத் தயாரிப்பதுடன் அதன் தரத்தைப் பேண முடியும்.
2. மருந்து தயாரிப்பதில் நவீன விஞ்ஞான - தொழில் நுட்பத்தைப் பயன்படுத்த முடியும்.
3. வெளிநாடுகளில் உள்ள சித்த மருந்து தயாரிக்கும் நிறுவனங்களுடன் தொடர்புளைப் பேண முடியும்.
4. சித்த வைத்தியசாலைகளுக்கு மருந்துகளை விநியோகிக்க முடியும். அதனாடாக சித்த மருந்துகளின் பயன்பாட்டை ஓர் ஒழுங்கு முறைக்கு கொண்டுவர முடியும். சித்த மருந்துகளின் Clinical Research இற்கு இது மிகவும் முக்கியமானதாகக் கருதப்படுகின்றது.

5. தனியார் சித்த மருத்துவர்களுக்கு நியாயமான விலையில் தரமான மருந்துகளை வழங்கக்கூடியதாக இருக்கும்.
6. சித்த மருத்துவத்தில் பட்டப்படிப்பை பூர்த்தி செய்த பலருக்கு வேலை வாய்ப்பை வழங்க முடியும்.

அதுவரைக்கும் அரசு தென்னிந்தியாவிலுள்ள அரசு சித்த மருந்தகங்களில் இருந்து தேவையான சித்த மருந்துகளை இறக்குமதி செய்து நியாய விலைக்கு சித்த மருத்துவர்களுக்கு வழங்குவதற்கான திட்டமிடலை மேற்கொள்ள வேண்டும். சுதேச மருத்துவங்களில் ஒன்றான சித்த மருத்துவத்துக்குத் தேவையான மருந்துகளை இறக்குமதி செய்வதற்கு அரசு முன்வர வேண்டும். சித்த மருந்துகள் தாராளமாகக் கிடைக்குமிடத்து ஆங்கில மருந்துகளை பிரதியீடு செய்யும் நிலை நீங்குவதற்கு அது ஏதுவாக அமையலாம்.

‘மூலிகைகள் இன்றிச் சித்த மருத்துவம் இல்லை’ எனலாம்.

**“வேர்பாரு தனளபாரு மிஞ்சினக்கால்**

**மெல்ல மெல்ல கற்ப செந்துராம் பாரோ”**

என்று அகத்தியர் சில்லறைக் கோவையில் தெளிவாகக் கூறப்பட்டுள்ளது. எனவே, மூலிகைகளைப் பற்றிய அறிவு சித்த மருத்துவத்தில் முதன்மை பெற்றுள்ளது. யாழ்ப்பாண அரசர்கள் மூலிகை வளர்ப்பில் மிகுந்த அக்கறை காட்டியுள்ளனர். பராராசுசேகர மன்னன் காலத்தில் கல்வியங்காடு என்னும் இடத்தில் பெரியதொரு மூலிகைத் தோட்டம் அமைக்கப்பட்டிருந்ததாகத் தெரிய வருகிறது. நாயன்மாரக்கட்டு, பிராமணவளவு (தும்பளை) போன்ற இடங்களிலும் பழைய மூலிகைத் தோட்டங்களின் எச்சங்கள் காணப்படுவதாக கூறப்படுகின்றது. முற்கால வைத்தியர்களின் இல்லங்கள் மூலிகைத் தோட்டங்களாகவே அமைந்திருந்தன எனக்கூறப்படுகின்றது. இருபாலைச் செட்டியாரிடம் வைத்தியத்திற்குச் செல்லும் நோயாளர்கள் அவர் பரிசோதித்த பின்னர் அவர்களை வீட்டுத் திண்ணையில் உட்கார வைத்துவிட்டு, அவர் தமது இல்லத்தைச் சுற்றி வருவாராம். அவ்வாறு வரும்போது அவர்களது மருந்துக்குத் தேவையான மூலிகைகளைப் பறித்து வந்து கொடுப்பாராம். இது அவரது வீட்டைச் சுற்றி மூலிகைகள் நிறைந்திருந்ததை எடுத்துக்காட்டுகின்றது. ஆனால் தற்போது வீடுகளில் கை வைத்தியத்திற்குப் பயன்படுத்துவதற்கு கூட அநேகமானோர் மூலிகைகளை வளர்ப்பதில்லை. நாகரீகம் என்ற மாயையில் புற அழகுக்கு முக்கியத்துவம் கொடுக்கும் பூச்செடிகளையே அநேக வீடுகளில் காண முடிகிறது. மூலிகைகளின் முக்கியத்துவம் புறக்கணிக்கப்பட்டதால், அவற்றுள் பல பாதுகாக்கப்படாமல் அழிந்து போய் விட்டன.

வைத்திய நூற்களில் கூறப்பட்டுள்ள பல மூலிகைகளை அடையாளம் காண்பதே சிரமமானதொன்றாகி விட்டது. சாதாரண மூலிகைகளைக் கூட பலரால் இனங்காண முடியாத நிலை ஏற்பட்டுள்ளது. மூலிகைகளை இனங்காணப்பதற்காகவும், அவற்றைப் பாதுகாப்பதற்காகவும், பயன்படுத்துவதற்காகவும் மூலிகைத் தோட்டங்கள் அமைக்கப்படல் வேண்டும் என்ற விழிப்புணர்ச்சி 20ம் நூற்றாண்டின் பிற்பகுதியிலிருந்து எழுந்துள்ளது.

யாழிப்பாணம் மாநகர சபை, இலங்கை சித்த ஆயுர்வேத வைத்தியக் கல்லூரி, யாழிப்பல்கலைக் கழகச் சித்த மருத்துவத்துறை, வடக்கு கிழக்கு மாகாணசபை என்பனவும் தனியார் சிலரும் இவ்விடயத்தில் அக்கறை காட்டி வருவதோடு, கல்வியங்காடு கைதடி, கிளிநோச்சி ஆகிய இடங்களில் மூலிகைத் தோட்டங்களை அமைப்பதற்கான முயற்சிகள் மேற்கொள்ளப்பட்டு வருகின்றன.

கிராமங்கள் தோழும் மூலிகைத் தோட்டங்கள் உருவாக்குவதால் ஏற்படக்கூடிய அனுகூலங்களுள் சில வருமாறு:

- 1) கலப்படமற்ற தூய மூலிகை மருந்துப் பொருட்களை இலகுவாகப் பெற்றுக்கொள்ள முடியும்.
- 2) மூலிகைகளைப் பெற்றுக்கொள்வதற்குத் தேடித்திரியும் சிரமம் குறையும். இதனால் செலவும் குறைவடையும்.
- 3) மூலிகைகளை சிரமமின்றி பெற்றுக்கொள்ள வாய்ப்பு ஏற்படும். மருந்து தயாரிப்போருக்கு இது சாதகமாக அமையும்.
- 4) தேவைப்படும் மூலிகை வகைகளை பச்சையாகப் (Fresh - Raw Drugs) பெற்றுக் கொள்வதற்கான வாய்ப்பு கிடைக்கும்.
- 5) மூலிகைகளின் உற்பத்தி அதிகரிக்கும் போது மூலிகை மருந்துகளை மலிவாக வழங்க முடியும்.
- 6) இயற்கையான மூலிகை மருந்துகளின் பயன்பாடு விரிவடைந்து செல்லும் போது செயற்கை மருந்துப் பயன்பாடு குறைவடைய வாய்ப்பு ஏற்படும். இதனால் இவற்றின் பக்க விளைவுகளிலிருந்து நோயாளர்கள் பாதுகாக்கப்படுவர்.
- 7) கல்வியறிவும், பயிற்சியும் பெற்ற தாவரவியலாளர்கள், விவசாயத்துறை சார்ந்தோரின் உதவியுடன் மூலிகைத் தோட்டங்களை அமைப்பதன் மூலம் தரமான மூலிகைகளை பெற்றுக்கொள்ள வாய்ப்பு ஏற்படுகின்றது.
- 8) சித்த மருத்துவப் பட்டதாரிகளுக்கும் மற்றும் அது சார்ந்த பலருக்கும் வேலைவாய்ப்பை பெற்றுக்கொள்ள வழியேற்படும்.
- 9) சாதாரண மக்களுக்கு மூலிகை மருந்துகள் சம்பந்தமான விழிப்புணர்ச்சிகளையும் நம்பிக்கைகளையும் ஏற்படுத்த முடியும்.
- 10) மேலதிகமாக உற்பத்தி செய்யப்படும் மூலிகைகளை ஏற்றுமதி செய்வதன் மூலம் நாட்டின் பொருளாதாரத்திற்கு பங்களிப்பு செய்ய முடியும்.

சித்த மருத்துவத்தை அறிவியல் ரீதியாக வளர்ப்பதற்கு சித்த மருத்துவ ஆய்வு மையத்தின் அவசியம் உணரப்பட்டுள்ளது. அவ்வாய்வு மையம் அமைப்பதற்கு பொருத்தமான பிரதேசமாக சித்த மருத்துவர்கள் செறிவாகக் காணப்படும் வடக்குக் கிழக்குப் பிரதேசம் கருதப்படுகின்றது. இந்ந நூற்றாண்டின் ஆரம்பத்தில் இத்தகைய ஆய்வு மையத்தை அமைப்பதற்கு அனைவரும் ஒன்றுபட்டு உழைக்கும் போது அதனைச் சாத்தியப்படுத்தலாம்.

இலங்கையில் உள்ள சித்த மருத்துவ நூல்களிற் பல ஏட்டுச் சுவடிகளாகவே இன்னமும் உள்ளதாக அறியப்படுகின்றது. ஏட்டுச் சுவடிகளில் பல அழிந்து

போய் விட்டதாகக் கூறப்படுகின்றது. எஞ்சியுள்ள சுவடிகளும் அழிவடைந்து வருவதாகவும் சித்தமருத்துவம் சம்பந்தமான ஏட்டுச்சுவடிகள் தீக்கிரையாக்கப்பட்டு அழிந்து விட்டதாகவும் நம்பப்படுகின்றது. இந்நிலையில் சித்தமருத்துவ ஏட்டுச் சுவடிகளைப் பாதுகாக்க வேண்டும் என்ற கோரிக்கை வலுப்பெற்றுள்ள போதிலும் அது வெறும் வாய்ப்பேச்சாகவே உள்ளதாகவும் காத்திரமான எந்த நடவடிக்கைகளும் முன்னெடுக்கப்படவில்லை எனவும் கூறப்படுகின்றது. இந்நிலையில் “சித்தமருத்துவ சுவடிக்காப்பகம்” ஒன்றை உருவாக்கி, சித்தமருத்துவ ஏட்டுச்சுவடிகளையும் பரம்பரை வைத்தியர்களிடமிருந்து கையெழுத்துப் பிரதிகளையும் சேகரித்து, அவற்றை ஆய்வு செய்து, அதனை அச்சிட்டு, பதிப்பு செய்து வெளியிடுதற்கான காத்திரமான நடவடிக்கைள் உடனடியாக முன்னெடுக்கப்படுமானால், அது எதிர்காலத்தில் வினைத்திறனும் வினைத்திறனும் மிக்க சுதேச சித்தமருத்துவத் துறையை நோக்கி நகர்வதற்கான முதற் படியாக அமையும் என்பது எமது எதிர்பார்ப்பாகும்.

#### உசாத்துணை நூல்கள்:

கலாநிதி சிவசண்முகராஜா.சே (2000), இருபதாம் நூற்றாண்டில் ஈழத்து சித்த மருத்துவம், பாரதி பதிப்பகம், யாழ்ப்பாணம்.

கலாநிதி சிவசண்முகராஜா.சே (1993), ஈழத்து சித்த மருத்துவ நூல்கள், சென்.ஜோசப் கத்தோலிக்க அச்சகம், யாழ்ப்பாணம்.

[https://tamil.samayam.com/photogallery/health/food-habits-found-by-siddhars-for-long-time-living/amp\\_photoshow/680](https://tamil.samayam.com/photogallery/health/food-habits-found-by-siddhars-for-long-time-living/amp_photoshow/680)

<https://www.vikatan.com/amp/story/health/healthy/156887-siddha-medicine-and-its-greatness>

<https://www.arivomayiram.com/what-is-siddha-medicine-in-tamil/>



## உணவே மருந்தாம் சிறுதானியங்கள்

ப. தரண்யா

37<sup>ஆ</sup> அணி

ஊட்டச்சத்தின் உறைவிடமாம் சிறுதானியங்கள்  
உண்போரைக் காக்கும் பொக்கிழங்கள்  
பூமித்தாயின் புத்திர்களாம் சிறுதானியங்கள் - எம்மை  
புதுப்பொலிவுடனே மிலிரச் செய்யும் ஒளதங்கள்

கஞ்சியும் கூழும் குடித்ததனால் - அன்று  
அஞ்சி ஓடின நோய் நொடிகள்  
நஞ்சு நிறைந்த காய்கறியால் - இன்று  
விஞ்சி நிற்குது நோய் நொடி தான்

கம்பு சோளம் தினை யாவும்  
கேழ்வரகு குரக்கன் சாமையுடன்  
அறிசி குறைத்துண்டு அகமகிழ்ந்து  
அவசியம் உண்போம் சிறுதானியங்கள்

சாமை தினையை அதிகளவில்  
சாதமாக்கி எம் உணவில் சேர்த்திட்டால்  
உடலின் தேவைக்கு நார்ச்சத்து  
உணவால் எமக்கு கிடைத்திடுமே

இரும்பு புரதம் கல்சியத்துடன் தாதுக்கஞும்  
ஜீரண சக்திக்கு நார்ச்சத்தும் பொல்பரசும் இருப்பதனால்  
வேண்டாக் கொழுப்பை கரைத்தெமக்கு  
வேண்டும் உடல்வாகு தந்திடுமே

உணவே மருந்தென்று எம் முன்னோர்  
உரைத்தே சென்றிட்ட நற்செய்தி  
ஊட்டம் மிக்க நிறை உணவால்  
உடலைப் பேணிக் காத்திடுவோம்!

## முகக்கவசம் பேசுகின்றேன்

ர. சிந்துஜா  
33<sup>ஆ</sup> அணி

கொரோனா எனும் உலகளாவிய பெருந்தொற்று  
தோன்றும்போது நான் புகழ்பெற ஆரம்பித்தேன்  
ஒரு நாள் தேவைக்கு மட்டும் உருவாக்கப்பட்ட நான்  
ஓர் உடம்பையும் இரண்டு கைகளையுமடையவன்  
ஓர் சிலரின் தேவைக்கு மட்டும் பயன்பட்ட நான்  
உலகளாவிய அத்தியாவசியமானேன்

பல தொழில் நிறுவனங்கள் காலத்தின் தேவை அறிந்து  
என் போன்றோர் பிறப்பை அதிகரித்தனர்  
இடத்திற்கு இடம் எமக்கான கேள்வி வேறுபட்டது.  
கொரோனா பிறக்கும் வரை ஒற்றையாக விற்பனையான நாம்  
கொரோனா பிறப்பையும் அதீ வளர்ச்சியையும் தொடர்ந்து  
பெட்டி பெட்டியாக விற்பனையானோம், இதில் இலாபமடைந்தோர் பலர்

எமது வடிவம், வர்ணனை, உடற்கூறு, ஆயுள் மாறுபட எமக்கான  
கேள்வியும் மாறுபட்டது காலப்போக்கில் எம்போன்றோரின்  
பிறப்பு அதிகரிக்க எமக்கான கேள்வியும் குறைந்தது.  
வீடு தாண்டும்போது சமூகப்பரவலைக் கட்டுப்படுத்த வந்த நாம்  
உணவுப்பிரியர்களுக்கு எதிரியாகவும் இரகசியப்  
பேச்சுப்பிரியர்களுக்கு நண்பனாகவும் மாறினோம்.

புதியதை மாறுபாட்டை விரும்பும் மனிதன்  
உயிர் காக்க வந்த எமக்கும் பலநிறம் பல வடிவத்தைக் கொடுத்தான்  
இளைஞர்கள், தேசப்பற்றுள்ளோர் தமது பற்றுக்கேறுப  
எமது நிறத்தையும் வர்ணனையையும் மாற்றினர்  
அதுவரை ஒரே நிறத்தில் இருந்த எமக்கு  
அது ஓர்வித குதாகலத்தைக் கொடுத்தது.

எமது ஆயுளை பணம் எனும் முதலாளி தீர்மானித்தான்  
ஏழை எம்மை கிருமி நீக்கி கொண்டு தோய்த்து தோய்த்து  
எம் தோலின் உரோம் கிளம்பும் வரை  
எமது படைகள் பிரியும் வரையும் பயன்படுத்தினான்.  
ஏழைக்கு பலநாள் உறவுள்ளோம் பணம் படைத்தோருக்கு  
ஒருநாள் பாதுகாவலனானோம்.

எம்மைப் புகழ்பெற வைத்தவனின் பயத்தினால் பலர்  
எம்மை உயிர்காக்கும் கவசமாகப் பயன்படுத்துகின்றனர்  
சிலர் உயிரைத் துச்சமாக எண்ணி போலிக் கடமைக்காக  
எம்மை அணிவதுபோல் நடிக்கின்றனர்  
தம்மைத் தாமே அழிக்கின்றனர்.

மானிட உயிர்காக்க புத்துயிர் பெற்ற நாம்  
மானிடனின் பொறுப்பற் செயலால் இயற்கைக்கு பாரமானோம்  
எமது இரு கைகளும் சுதந்திரப் பறவைகளுக்கு கால்விலங்கானது  
நீர்வாழ் தோழர்களுக்கு தூக்கு கயிறானது  
நாம் நிலம், நீர், காற்றுக்கு நீங்காத எதிரிகளானோம்

மானிடா நாமே கூறுகின்றோம் உன் உயிர் காக்க  
எம்மை முறையாகப் பயன்படுத்து எம் தேவை முடிந்ததும்  
எம் இரு கைகளையும் வெட்டி எம்மை உரிய கூடையில்  
போட்டுவிடு இல்லையேல் நவீன முறையைப் பயன்படுத்தி  
எம்மை மீன்சுழற்சிக்குட்படுத்து பகுத்தறிவுடன் செயற்படு

ஆற்றிவு கொண்ட உன் குலம் காக்க வந்த எம்மை  
ஜந்தறிவு கொண்ட உயர் குலத்திற்கு கொலையாளி ஆக்காதே  
எமக்கும் ஓர் மனமுண்டு அதில் இயற்கைக்கும் ஓர் இடமுண்டு  
எம் காயத்தை அழிக்காமல் உன் பொறுப்பற் செயலால்  
எம்மை இயற்கைக்கு எதிரியாக்கி எம் உள்ளத்தை காயப்படுத்தாதே

விழித்திடு மானிடா சுயநலம் எனும் போர்வையைத் தூக்கி எறிந்திடு  
காலம் தொட்டு உன் உயிர் பேணி உனக்காய் சேவகம் செய்யும்  
இயற்கையைக் காக்க மறக்காதே காக்காவிடினும்  
அழிக்க நினைக்காதே...

இப்படிக்கு முகக்கவசம்...!

## துளிர் விட்டு எழும் சித்த மருத்துவம்

ஆரா ஹசன்  
37<sup>ம்</sup> அணி

வெட்டிக் கொள்ளாதே,  
என்னை பிடிங்கி எறியாதே,  
மரங்கள் உனக்கு தேவையில்லை என  
மனிதர் உன் உயிரைக் காக்க,  
இறந்தாலும் நான் வருவேன் உனக்கு மருந்தாக.  
இயற்கையை மறுக்காதே - என்றும்  
சித்த மருத்துவத்தை நீ மறுவாதே.

மேலைத்தேய மருந்துக்கு - நாடே  
முடங்கிக் கிடந்தாலும் - அந்த  
முடக்கத்தை விரட்டி - என்றும்  
முதன்மையானது இயற்கை மருத்துவம்  
என உணர்த்தியது covid 19.

மருத்துவமே நீ பிரபஞ்சம் முழுவதும் பயன்படுபவன் அல்லவா?  
உனக்குமா தெரியவில்லை  
எது அசல் எது போலி என்று?  
தெரிந்தும் அமைதி எதற்கு?  
உரத்துச் சொல் இயற்கை மருத்துவம்  
என்றும் நிலையானது என்று.

மனிதா! இயற்கை மருத்துவம் நான் என்றேன்,  
என்னை எளிதாக பயன் படுத்தலாம் என்பதால்.  
ஆனால் இழிவாக நினைத்து விட்டாய் என்னை.  
பழையது என தூக்கி ஏறிந்து விட்டாய்.  
இருந்தும் நான் காத்திருக்கிறேன்,  
நீ வீசி எறிந்த அதே இடத்திலேயே....  
நானே சிறந்த மருத்துவம் என,  
நீ என்னை தேடி வரும் வரை.....

## COVID உம் வாழ்கைப் போராட்டமும்

எம். எச். எவ். நவலா  
37<sup>ம்</sup> அணி

பணம் படைத்தவனாயினும், நடுத்தர வர்க்கத்தவனாயினும் கிடைத்த வளங்களுடன் சந்தோச களிப்பிள் கொடி கட்டிப் பழந்த மானிடர் சமூகம் துக்கத்தின் இரேகைகள் முகத்தில் மினிர நெஞ்சில் நிறைந்த ஏக்கப் பார்வையை கண்களில் காணமுடிகின்றது. ஏன்? எந்த நிலையிலும் உயிரை இழந்து விடுவோமோ என்கின்ற பதற்றமும் எம்மை நிலை குழைய வைத்துள்ளது. இந்நிலைக்கு கொரோனாவின் தாக்கம் என்பது கண்கூடு. இந் நோய் எப்படிப்பட்ட மனிதனையும் ஆட்கொண்டு அவர்களை பலிக்கடாக்களாக ஆக்கி விடும் என்ற அச்சத்தில் இருந்த சந்தோசத்தையும் தொலைத்து வாழும் நிலை ஏற்பட்டுள்ளது.

சீனாவிலுள்ள வூஹான் எனும் இடத்தில் 2018ம் ஆண்டு கொரோனா எனும் இக் கொடிய நோய்த் தொற்று ஆரம்பமானது என்பது தகவல் மூலம் பெறப்பட்ட உண்மையாகும். கடந்த காலங்களில் பாரிய அளவு தொற்று நோய்களை எதிர் கொண்ட அனுபவம் உலகில் பல நாடுகளுக்கு இருந்தாலும் இது போன்றதொரு உலகத் தொற்று நோய்க்கான அனுபவம் இதுவே முதல் தடவை என கூற வேண்டும். அந்த அளவிற்கு உலக நாடுகளை கொவிட் தொற்று சவாலுக்கு உட்படுத்தியுள்ளது.

கொரோனா தொற்று உலக நாடுகளை பல்வேறு வகையில் புரட்டிப் போட்டு இருக்கும் இன்றைய நிலையில் இலங்கையும் இதில் விதிவிலக்காக வில்லை. புதிய அனுபவம் என்பதால் வைரஸ் பரவலை கட்டுப்படுத்த அனைத்து நாடுகளும் பல்வேறு பிரயத்தனங்களை முன்னெடுத்து வருகின்றன. இந்த வரிசையில் உலக நாடுகளுடன் இணைந்து இலங்கையும் தன்னாலான முயற்சிகளை எடுத்து வருகின்றது.

2020ம் ஆண்டு ஆரம்பத்தில் முதல் Covid தொற்றாளர் இலங்கையில் அடையாளங்காணப்பட்டதில் இருந்து Covid தொற்றுக்கு எதிரான போராட்டத்தில் இலங்கையும் இணைந்துள்ளது. நோயின் அபாய நிலைக்கு உட்பட்ட இலங்கையின் முதல் தொற்றாளரை கண்டுபிடிக்க எடுத்த முதல் பிரயத்தனத்தில் முதல் தொற்றாளரை அடையாளம் காணப்பட்ட பின்னர் கடுமையான சிகிச்சைகளின் மூலம் குணப்படுத்தியது முயற்சியின் பயனே!

இந்த வைரஸ் பரம்பலை பொறுத்த வரையில் அரசினால் விதிக்கப்படுகின்ற கட்டுப்பாடுகளுக்கு அப்பால் பொது மக்களின் ஒத்துழைப்பு மிகவும் அவசியம். முகக்கவசம் அணிதல், அடிக்கடி சவர்காரமிட்டு கைகளைக் கழுவிக் கொள்வதும், 1m சமூக இடைவேளியை பேணுவதும் இத் தொற்றிலிருந்து

பாதுகாப்புப் பெறுவதற்கான வழிகளாகும். அது மட்டுமன்றி கொரோனா தடுப்பு மருந்துக்களை உற்பத்தி செய்யும் நாடுகளிலிருந்து அரசாங்கம் சினோபாம், பைசர், பூஸ்டர் போன்ற தடுப்பு மருந்துகளை பெற்று மக்களுக்கு தடுப்பு மருந்துகளை ஏற்றுவதுடன் ஊரடங்கு உத்தரவு பிறப்பித்தும், பயணத்தடைகளை ஏற்படுத்தியும் மக்களை கட்டுப்பாட்டுக்குள் கொண்டு வந்ததன் மூலம் சமூகத்தின் வீரியமான கொரோனாவின் முதலாவது அலைத் தொழிறை ஒரளவு முடிவுக்கு கொண்டு வந்துள்ளது.

இடையில் கிடைத்த விடுமுறை காரணமாக மக்கள் பொது இடங்களில் ஒன்று கூடல், வைபவங்களின் பெரும் திரளானோர் பங்கு பற்றுதல், அவசியமற்ற பயணங்களை மேற்கொண்டமை போன்ற மக்களின் பொறுப்பற்ற தன்மையினால் இரண்டாவது, மூன்றாவது அலைகள் ஏற்படுவதற்கு ஒரு விதத்தில் பொது மக்களின் அலட்சிய நடவடிக்கைகளும் ஏதுவாக அமைந்து விட்டன ஏன்றே கூற வேண்டும். இதில் எந்தவொரு தரப்பினரையும் ஓட்டு மொத்தமாக குறை கூறி விட முடியாது. பொதுப் போக்குவரத்து வசதிகளில் காணப்படுகின்ற பயணிகள் நெருக்கடி போன்ற பல்வேறு சிக்கல்கள் இதற்கு ஏதுவாகவும் அமைந்து விட்டன.

இத்தொழிறை கட்டுப்பாட்டுக்குள் கொண்டு வரவும் அதனை முறியடிக்கும் பிரயத்தனத்தையும் அதன் வீரியத்தை முறையடிக்கும் பிரயத்தனத்தையும் எமது நாட்டின் வைத்தியர்கள், தாதிமார்கள், இராணுவத்தினர் அனைவரும் தமது உடலையும் உயிரையும் துச்சமாக மதித்து மக்களைக் காப்பாற்றும் பணியில் ஒரளவு வெற்றியும் கண்டனர். ஏத்தனையோ வைத்தியர்கள் உயிரைத் துறந்த சம்பவங்கள் இலங்கையிலும் வெளிநாடுகளிலும் “உள்ளங்கை நெல்லிக்களியே” ஆகும். இலங்கையில் Gayan Danthanarayana என்ற வைத்தியரும் பாகிஸ்தானில் வறிய குடும்பத்தில் பிறந்த 28 வயதுடைய இளம் வைத்தியர் ஒருவரும் தனது குடும்பத்தை துயரத்தில் ஆழ்த்திச் சென்ற சம்பவம் எம்மத்தியில் என்றும் நீங்காத வடுவாகும். இவ்வாறான உயிர் சேதங்கள் மட்டுமன்றி குறை விருத்தியான எமது நாடும் மக்களும் பொருளாதாரத்திலும் கல்வியிலும் சமூக நடவடிக்கையிலும் உள்ளாட்டு உற்பத்தியிலும் சொல்லிடங்காத பாதிப்பினை அடைந்துள்ளது என்பது தெட்டத் தெளிவான உண்மையாகும்.

இறக்குமதி தடை, உணவுப் பொருள், பெற்றோலியம் என்பவற்றின் பற்றாக்குறை காரணமாக பொருட்களின் விலை உயர்வும், சுற்றுலாத் துறையின் பாதிப்பின் காரணமாக அந்தியச் செலாவணியில் ஏற்பட்ட வீழ்ச்சி உள்ளாட்டு விவசாய உற்பத்தியில் ஏற்பட்ட தாக்கம் என்பவற்றினால் நாடு மிகவும் பின் தள்ளப்பட்ட நிலைக்கு உட்படுத்தப்பட்டது. இதனால் பாதிக்கப்பட்டவர்கள் வறுமை கோட்டில் வாழும் மக்களின் நிலை வார்த்தைகளால் வடிக்க முடியாத வேதனையின் விம்பங்கள்.

அறுசுவை உணவு, தனது விருப்பத்திற்கேற்ற வண்ண வண்ண ஆடைகள், கண்ணைக் கவர்ந்த, மனதிற்கு இரம்மியமான வண்ணைக் காட்சிகளைக் கண்டு களித்த உமது உள்ளமும் உடலும் ஊனமுற்ற ஜடங்களாகிய நிலை யாவரும் அறிந்த உண்மையே! குடும்பங்களோடு பினைந்து வாழ்ந்த எமது சமூகம் உறவுகளைக் காணாது விலகி நின்று உறவாடும் நிலைக்குத் தள்ளப்பட்ட கசப்பான அனுபவங்கள் காலத்தால் உணர்ந்தவை. இழக்கக் கூடாத குடும்ப அங்கத்தவர்களை இழந்து தவிக்க இக் கொடிய நோயை இல்லாது ஒழிக்க வேண்டும்.

நாட்கலி வேலை செய்து அவ் வருமானத்தில் தமது ஜீவனோபாயத்தை போக்கும் மக்களின் நிலை சொல்லில் வடிக்க முடியாதது. 3 வேளை சாப்பாடிற்கு வழியின்றியும் அவர்களின் குழந்தைகளின் கல்வியினை தொடர முடியாமலும் எதிர்கால இலட்சியத்தை அடைய முடியாமலும் இன்று மன நோய்க்கு ஆளாகும் தரதிஷ்ட நிலைமை “தெளிந்த நீரோடையில் கல்லெறிந்து விட்டது போல்” கலங்கி நிற்கின்றது.

கூட்டுக் குடும்பங்களாகவும், சொந்தங்களோடும் நண்பர்களோடும் ஒட்டி உறவாடிய எமது சமூகம் சிதைக்கப்பட்ட சிற்பங்களாகவே சிதறடிக்கப்பட்டது. அற்ப சுகத்தில் ஒன்றினைந்த உள்ளங்களும், உறவுகளும் துண்பத்திலும் இன்பத்திலும் விலகி நின்று துண்பத்தை பகிர்ந்து கொள்ளும் கேவலமான நிலைக்கு உந்தப்பட்ட சமூகமாகி விட்டோம். கொரோனா தொற்றால் பாதிக்கப்பட்ட கணவனை மனைவியோ, மனைவியை கணவன்னோ, பெற்றோரை பிள்ளைகளோ, பிள்ளைகளை பெற்றோரோ பாரமரிக்கக் கூட தகுதியற்றவர்களாக துரதிஷ்டசாலியாக ஆகி விட்டோம்.

இத்தோடு மட்டும் நின்றுவிடவில்லை இறப்பென்ற ஒன்று ஏற்பட்டு விட்டால் அந்த உடலைத்தொட்டு சுத்தம் செய்து அதற்கான கிரிகைகள் நடாத்தக்கூட தகுதியற்ற நிலையில் பொலித்தீன் உறையில் இட்டு உடல்களை சொந்த இடங்களில் அடக்க முடியாது உறவுகள் எல்லாம் மீளாத் துயரத்தில் ஆழ்த்திய சம்பவங்களும் உண்டு.

குறைவிருத்தி நாடுகளில் மட்டுமன்றி அபிவிருத்தி அடைந்த நாடுகளும் பொருளாதார நஷ்டத்தையும், உயிரிழுப்பையும் எதிர்கொண்டது என்பது வெள்ளிடை மழையே. 2022.02.12ம் திகதி அன்று உலகளாவிய ரீதியில் நோய்த் தொற்றாளர்களின் எண்ணிக்கை 409,905,910 ஆகவும் குணமடைந்தவர்களின் எண்ணிக்கை 330,205,454 ஆகவும் உலகலாவிய ரீதியில் உயிரிழுந்தோரின் எண்ணிக்கை 5,824,159 ஆகவும் காணப்பட்டதோடு எமது நாட்டின் நோய் தொற்றாளர்களின் மொத்த எண்ணிக்கை 594,348 ஆகவும் உயிரிழுந்தோரின் எண்ணிக்கை 15,754 ஆகவும் காணப்பட்டது. 2022.02.12ம் திகதி அன்று வரை இலங்கையின் கணக்கெடுப்பின் படி சிகிச்சை பெற்று வரும் நோயாளர்களின் எண்ணிக்கை 15,702 ஆகும். இதே தினத்தில் மட்டும்

இறந்தோர்களின் எண்ணிக்கை 24 பேர் என்று தகவலின் அடிப்படையில் பெறப்பட்டதாகும்.

இக் கொரோனா தாக்கத்திலிருந்து மக்களை விடுவிப்பதற்காக ஆங்கில மருத்துவர்களுடன் சித்த மருத்துவர்களும் ஒத்துழைப்பு நல்கி வந்தமை இந்திய சித்த மருத்துவத்துறையின் தகவல் தெரிவிக்கின்றது. கொவிட் தொற்றுக்கு ஆளானவர்களின் சித்த மருத்துவத்தின் மூலம் முற்றிலுமாக குணப்படுத்தலாம் என்று அரசு சித்த மருத்துவர்கள் சித்ரா மற்றும் மல்லிகா 2020ம் ஆண்டு ஜான் முதல் ஜூலை மாதம் வரை நடத்திய ஆய்வில் தெரிய வந்துள்ளது. அந்த ஆய்வின் முடிவுகள் தற்போது, ஆயுர் வேதம் மற்றும் ஒருங்கிணைந்த மருந்துகளுக்கான ஆய்விதழில் (Journal of Ayurveda and Integrative Medicine) வெளியாகியுள்ளன.

கொரோனா நோய்த்தொற்றுக்குரிய அறிகுறிகளுக்கு ஏற்ப சித்த மருத்துவத்தின் எந்த மருந்துகளை பயன்படுத்துவது அதன் மூலம் நோயாளிகளை குணப்படுத்துவது சாத்தியமா என்ற அடிப்படையில் ஓமந்தூரார் அரசு மருத்துவக் கல்லூரி மருத்துவமனையில் இந்திய மருத்துவத்துறை இயக்குனரின் ஒப்புதலோடு கடந்ந ஆய்வு மேற்கொள்ளப்பட்டது. இன்ஸ்டிடியூஷனல் எதிக்கல் கமிட்டியின் ஒப்புதல் பெற்று முறைப்படி பதிவு செய்து இந்த ஆய்வை சித்த மருத்துவர்கள் சித்ரா மல்லிகா உட்பட நான்கு பேர் கொண்ட குழு கடந்த ஆண்டு ஜான் முதல் ஜூலை மாதம் வரை மேற்கொண்டனர்.

கொவிட் முதல் அலையின் போது முழு ஊரடங்கு அமுலில் இருந்த நேரத்தில் நடந்த இந்த ஆய்வில் சிறிய அளவிலும் அதிகமான அளவிலும் கொவிட் அறிகுறிகளைக் கொண்டிருந்த நோயாளிகள் தேர்ந்தெடுக்கப்பட்டனர். நோயாளிகளின் ஒப்புதலோடு தொடங்கப்பட்ட இந்த ஆய்வின் போது ஒரு பிரிவில் 100 நோயாளிக்கு தழிழ் நாடு பரிந்துரைத்த ஆங்கில மருந்துகள் மூலம் சிகிச்சை அளிக்கப்பட்டது. இன்னொரு பிரிவில் மற்றொரு 100 பேருக்கு ஆங்கில மருத்துக்களோடு சித்த மருந்துக்களையும் எடுத்துக்கொண்ட நோயாளிகள் விரைவாகக் குணமடைந்துள்ளதாகப் பதிவு செய்துள்ளனர். இது குறித்து ஆயுர் வேதம் மற்றும் ஒருங்கிணைந்த மருந்துகளுக்கான ஆய்விதழில் வெளியாகியுள்ள ஆய்வுக் கட்டுரையின் படி சித்த மருத்துவ சிகிச்சையைத் தொடங்கிய பிறகு நோயாளிகளின் உடலில் ஒக்சிஜன் அளவு குறையாமல் படிப்படியாக அதிகரிக்கத் தொடங்கி உள்ளது. கொவிட் பரவல் தீவிரப் பிரச்சனையாக உருவெடுத்து நிற்கும் இந்தக் காலகட்டத்தில் அதை கட்டுப்பாட்டுக்குள் கொண்டு வருவதில் சித்த மருத்துவம் எந்த அளவுக்கு உதவியாக இருக்கிறது என்பதை ஆய்வுத் தகவல்களின் அடிப்படையில் மக்கள் அறிந்த உண்மையாகும்.



அரசானது கொவிட் துண்பத்தால் துவண்ட மக்களுக்கு தன்னாலான உணவுப் பொருட்களை வழங்கியது மட்டுமல்லாமல் இதனால் சமூகளவில் பொருளாதாத்தில் பாதிக்கப்பட்ட சமூகத்தவர்களுக்கு ரூ.5000 கொடுப்பணவுகளை நாடளாவிய ரீதியில் வழங்க அரசு தவறவில்லை என்பது குறிப்பிடத்தக்கது. எனினும் தனிமனிதன், சமூகம், அரசு ஒன்றுபட்டு ஒத்துழைத்து நல்கினாலே அன்றி இதில் வெற்றி பெற முடியாது. எனவே கொவிட் தொற்றை தடுப்பது கூட்டுப் பொறுப்பாகும்.

### “நோயற்ற வாழ்வே குறைவற்ற செல்வம்”

உலகம் முழுக்க அறிவியலாளர்கள் வியக்கத்தக்க அளவில் முயற்சிகள் மேற்கொண்டுள்ள போதிலும், நாம் இன்னும் நிறைய விஷயங்களைப் புரிந்து கொள்ள வேண்டியுள்ளது. பல கேள்விகளுக்கான விடைகளைக் கண்டறியும் முயற்சிகள் நடைபெற்றுக் கொண்டிருக்கும் நிலையில் நாம் இருக்கிறோம்.

## மனித வாழ்வில் நீரிழிவு நோய்

நிருபாவத்னி ஜெயபாலன்  
35<sup>ம்</sup> அணி

“உடம்பால் அழியில் உயிரார் அழிவர்  
திடம்பட மெஞ்ஞானம் சேரவும் மாட்டார்  
உடம்பை வளர்க்கும் உபாயம் அறிந்தே  
உடல் வளர்ந்தேனே உயிர் வளர்ந்தேனே”

என்ற திருமூலர் பாடலுக்கு தலை வணங்கி,

“அரிது அரிது மானிடராய் பிறத்தல் அரிது” அருமையான மனிதப்பிறவியை எடுத்திருக்கும் நாம் எம்மையும், எமது சமுதாயத்தையும் சிறப்பாக வைத்திருக்க பழகிக் கொள்ளல் வேண்டும். வாழ்க்கை மகிழ்ச்சியை குறிக்கோளாக கொண்டது. ஆனால் இன்று மக்கள் ஆரோக்கியமாகவும், மகிழ்ச்சியாகவும் இல்லை என்பதே நிதர்சனம். அதிகரித்த வேலைப்பனு, மன உளைச்சல், அமைதியின்மை, அவசர உலகில் படபடப்படு, முறையற்ற உணவுப்பழக்கங்கள் எல்லாம் நோயாக வடிவெடுத்து அவர்களை ஆட்டப்படைத்து வருகிறது. அந்தவகையில், இன்று பெரும்பாலானவர்களை பீடித்து நிற்கும் தொழ்நூயாம் நீரிழிவு நோய் பற்றி சற்றே சிந்திப்போம்.

நீரிழிவு நோயின் சரியான ஆங்கிலப்பெயர் Glycosuria ஆகும். இது தான் வைத்திய விஞ்ஞானப்படி சரியான ஆங்கிலப்பெயராகும். Diabetes என்பது நீரிழிவு நோயின் கிரேக்கச் சொல்லாகும். சரகர், சுஸ்ருதர் என்ற இந்திய கீழைத்தேய வைத்தியர்களின் சமஸ்கிருத நூல்களில் நீரிழிவினை பிரமேகம், மதுமேகம் என குறிப்பிடப்பட்டுள்ளனர். இவற்றை தவிர இன்று பாமரர் முதற்கொண்டு படித்தவர் வரை சலரோகம், சர்க்கரை, வியாதி என்றெல்லாம் அழைப்பதையும் கவனிக்க முடிகிறது.

இரத்தத்திலும், சிறுநீரிலும் சீனியின் அளவு கூடுதலாக இருப்பதை நீரிழிவு எனலாம். நாம் உண்ணும் காபோகைத்தரேற்று உணவுகளின் சமிபாடனைந்த இறுதி வடிவமே குஞக்கோஸ் ஆகும். சீனியின் ஒரு வடிவமே குஞக்கோஸ் ஆகும். இக் குஞக்கோஸ் இரத்தத்தினால் உறிஞ்சப்பட்டு உடலின் சகல பாகங்களிற்கும் எடுத்து சொல்லப்பட்டு சக்தியை வழங்குகிறது. இரத்தத்தில் மேலதிகமாக சேரும் குஞக்கோஸ் இன்சலினினால் கிளைக்கோஜன் எனும் மாப்பொருளாக மாற்றப்பட்டு ஈரல்கலங்களில் சேமிக்கப்படுகிறது. தேவை ஏற்படும் போது இது மீண்டும் குஞக்கோஸாக மாற்றப்பட்டு உடலினால் பயன்படுத்தப்படுகிறது. இதன் மூலம் இரத்தத்தில் சீனியின் அளவு ஒரு நிலையில் பேணப்படுகிறது. இன்சலின் ஹோர்மோனானது கணையச் சுரப்பியினால் (Pancreas) சுரக்கப்படுகிறது. இக் கணையம் தேவையானவு

இன்சலினை சுரக்கவிட்டாலோ அல்லது வேறு காரணிகளால் இன்சலின் தொழிற்பாடு முறையாக நடைபெறாவிட்டாலோ, இரத்தத்தில் சீனியின் அளவு அதிகரித்துக் கொண்டே செல்லும். ஒரு கட்டத்திற்கு மேல் சிறுநீரிலும் சீனி வெளியேற்ற தொடங்கும்.

**Diabetes Mellitus (நீரிழிவு)** நோயில் இரண்டு வகை உண்டு.

### 01. (Diabetes Mellitus Type I)

இது இளவயதிலும் ஏற்படலாம். இன்சலினை சுரக்கும் சதைய கலங்கள் அழிக்கப்படுவதனால் இந் நிலைமை ஏற்படும்.

### 02. (Diabetes Mellitus Type II)

இது பொதுவாக நாற்பத்தைந்து வயதிற்கு மேற்பட்டவர்களுக்கு ஏற்படலாம். இரத்தத்தில் குஞக்கோஸ் மட்டம் அதிகரிப்பதால் இந் நிலை ஏற்படும்.

“நீரிரு வினைக் குணத்தை  
நீயறிய விரித்துச் சொல்வாம்  
நீரினைப் பெருக்கல் ஒன்று  
நீரினை யறுக்கல் ஒன்று  
நீரிழிவுடனே கொல்லும்  
நீர்சுட்டு வினைகள் ஒன்று  
நீணிலம் உரைக்கும் இந்த  
நீர் நிறைக் குணத்தை கேளாய்”

- தேரையர் மகா கரிசல்

ஏன பதினெண் சித்தர்களில் ஒருவரான தேரையர் நீரிழிவு நோய் பற்றி அன்றே கூறியிருப்பது ஆச்சரியப்பட வைக்கும் ஓர் விடயம் என்பதை விட, இன்று உலக நாடுகளின் விஞ்ஞானிகள் அனைவருக்கும் முன்னதாகவே இதை கணித்து, அதற்கு தீர்வு முறைகளையும் சொன்ன எமது சித்தர்களை நினைவுகூர்ந்து நாம் பெருமையடைய வேண்டும்.

இப்பாடலடி மூலம்,

01. நீரினைப் பெருக்கல் - Excessive of urine
02. நீரினை யறுக்கல் - Suppression of urine output

என இரண்டாக வகைப்படுத்துவதோடு, நீரிழிவின் இலக்கணங்களாக, நீல நிறமுள்ள கடலைப் போல முத்திரப்பை நீரும், பேச்சு தடுமாற்றம், கை கால் தளர்வு, நடக்க முடியாமை, நீல நிறம் பொருந்திய நஞ்சு கொடி போல் உள்துவண்டு விழும், மூச்சு விடுவது கடினம், குறிப்பாக நீரிருவினை குணம், நீர் சுட்டும் வினை என்று கூறுவதால் முற்பிறப்பில் செய்த வினை, மற்றும் இப்பிறப்பில் செய்த வினைகளின் விளைவாயும் இந் நோய் ஏற்படலாம் என கூறப்பட்டுள்ளது.

நீரிழிவினை தூண்டும் காரணிகளை சற்றே நோக்குவோமாயின்,

- ❖ காரம், புளிப்பு, இனிப்பு, மாச்சத்துள்ள உணவுகள், கிழங்குகள் போன்றவற்றை அதிகமாக உட்கொள்ளல்.
- ❖ பரம்பரை
- ❖ உடற்பருமன்
- ❖ அதிக மன உளைச்சல்
- ❖ மல, முத்திரங்களை அடக்குதல்
- ❖ தாய்மைப்பேறு
- ❖ மாதவிடாய் நிறுத்தம்
- ❖ தூக்கம் கெடுதல்

போன்றவற்றிற்கு முன்னுரிமை வழங்கி நிரப்படுத்தலாம்.

இன்றைய விஞ்ஞான உலகில் நீரிழிவு நோயினை நிர்ணயிக்க, பல்வேறு ஆய்வுகட பரிசோதனை முறைகள் வந்தாலும், எமது உடலில் நடைபெறும் சில மாற்றங்களை கொண்டு நாமாகவே ஊகிக்க கூடிய சில அறிகுறிகளாவன,

- ❖ அடிக்கடி சிறுநீர் கழித்தல்.
- ❖ வெளியேறும் சிறுநீரின் அளவு அதிகமாக இருத்தல்.
- ❖ அதிக தாகம்
- ❖ அதிக பசி
- ❖ உடல் மெலிவடைந்து போதல்
- ❖ களைப்பாகவும், சோர்வாகவும் இருத்தல்.
- ❖ கண் பார்வை குறைதல்.
- ❖ உடலில் ஏற்படும் புண்கள் விரைவில் மாறாது.

நீரிழிவு நோய்க்கு உணவுக்கட்டுப்பாடு மிக முக்கியமானது என்பதை நம் சித்தர்கள் பல நூற்றாண்டுகளுக்கு முன்னரே கூறி வைத்துள்ளதை பின்வரும் பாடலால் மூலம் அறியலாம்.

“பிடிக்குப் பிடிக்கு நீராகாப் பெருந்தக் கசப்புப் புளிப்பாகா

படிக்குப் பூசை யுப்பாகா பச்சையரிசி தானாகா

அடிக்கடிக்கு நீராகா ஆகாப்பண்டந் தானாகா

வடிக்குந்தேன் போல் மொழி நல்லீர் மனிதர்க்குண்டா நீரிழிவே”

- தன் வந்துரி வைத்திய சிந்தாமணி

நீரிழிவு நோயாளர்கள் கடைப்பிடிக்க வேண்டிய சில உணவுப் பழக்கவழக்கங்களை நோக்குவோமாயின்,

- ❖ நார்ச்சத்துள்ள உணவுப்பொருள்களை சேர்த்தல்.  
உம் - கீரை வகைகளான முருங்கை கீரை, அகத்தி கீரை, கங்கூன் கீரை
- ❖ சாப்பிடும் உணவின் அளவை குறைத்துக்கொள்ளல்.

- ❖ மீனை அதிகமாகவும், இறைச்சி வகைகளை குறைவாகவும் உட்கொள்ளல்.
- ❖ கொழுப்பு நீக்கிய அல்லது பாதியளவு கொழுப்பு நீக்கிய பாலை பயன்படுத்தல்.
- ❖ பச்சை காய்கறி வகைகளை பாவித்தல் நல்லது.  
உம் - கோவா, வெண்டிக்காய், பாகற்காய், வாழைப்பூ, கத்தரிக்காய், போஞ்சி போன்றவற்றை பயன்படுத்தலாம்.
- ❖ பிஸ்கெட்டுக்கள், சாக்லேட் போன்ற கொழுப்பும், சர்க்கரையும் அதிகமாக உள்ள திண்பண்டங்களை குறைத்துக் கொள்ளல்.
- ❖ ஆட்டாமா, குரக்கன்மா, சாமியரிசி, வரகரிசி வகைகளை பாவித்தல் நல்லது.
- ❖ தேயிலை, கோப்பி தூளிற்கு பதிலாக பின்வருவனவற்றுள் ஒன்றை மாற்று முறையாக உபயோகிக்கலாம்.  
உம் - ஆவாரம் பூவை உலர்த்தி பொடி செய்து வைத்தல்.  
நாவற்கொட்டையை உலர்த்தி பொடிந்து வைத்தல்.
- ❖ அகத்தி இலை, வாழைப்பூ, குறிஞ்சா இலை, கோவை இலை, பொன்னாவரசம் இலை என்பவற்றை வறையாக செய்து மதிய உணவில் சேர்க்கலாம்.

நார்ச்சத்துள்ள உணவுகள் உடலில் சீனியாக மாற்றப்படுவதில்லை. அத்துடன் இவற்றை உணவில் சேர்த்துக்கொள்ளும் போது வயிறும் நிரம்புகிறது. ஓட்டவிடு (Oats), போஞ்சி, உலர் கடலை போன்றவற்றிலுள்ள கரையும் நார்ச்சத்து கொலஸ்ரோல் அளவையும் குறைக்கிறது.

**“மருந்தென வேண்டாவாம் யாக்கைக்கு - அருந்தியது அற்றது போற்றி உணின்”**

என்கிறார் திருவள்ளுவர்.

மாச்சத்து உணவுகள், அரிசி, பயறு, சோளம், தானியம், கிழங்குகள், சீனி, தேன், சர்க்கரை, இனிப்பு சுவை கூடிய பழங்கள் மற்றும் காய்கறிகள் எமது உடலில் சீனியாக மாற்றப்பட்டு இரத்தத்தில் சேருவதை நாம் மறந்துவிடக்கூடாது.

எனவே இவற்றை அளவுக்கு அதிகமாகவும், குறுகிய நேர இடைவெளியிலும் உண்பதை தவிர்த்தல் வேண்டும். நீரிழிவு நோயாளர்களுக்கு இரத்தக் குழாய்களில் கொழுப்பு படிவடையும் அபாயம் கூடுதலாகவே உள்ளது. இந்த கொழுப்பு படிவுகள் மாரடைப்பு, நெஞ்சவலி, ஸ்ட்ரோக் போன்ற இருதய வியாதிகள் தோன்றுவும் வழிவகுக்கின்றன. எனவே கொழுப்புணவு பயன்பாட்டை குறைத்துக்கொள்ளல் சிறப்பான தொன்றாகும். நீரிழிவு நோயாளர்கள் ஒரே தரத்தில் நிறைய சாப்பிடாமல், சிறிய அளவில் ஒரு நாளைக்கு நான்கு அல்லது ஐந்து தடவை உணவுறந்து வருவது நல்லது.

அடுத்து நீரிழிவு நோயாளர்கள் கடைப்பிடிக்க வேண்டிய சில பழக்கவழக்கங்களாவன,

- ❖ தினமும் சிறிது உடற்பயிற்சி, நடைப்பயிற்சி செய்து வரல்.
- ❖ மதுபானம் அருந்தக்கூடாது.
- ❖ மன உளைச்சலை உண்டாக்கும் செயற்பாடுகளினை இயன்றளவு தவிர்த்தல்.
- ❖ வெறும் காலில் நடப்பதை தவிர்க்கவும், மென்மையான பாதனிகளை பயன்படுத்தலாம்.
- ❖ பற்குத்தைகள் வராமல் தடுக்க உப்பு நீரால் வாய் கொப்பளித்தல்.
- ❖ உடலில் காயமோ, புண்களோ ஏற்படுவதற்கு இடமளிக்காது இருத்தல்.
- ❖ இரத்தப்பரிசோதனை, சிறுநீர் பரிசோதனைகளை தவறாமல் செய்து கொள்ளல்.
- ❖ “நான் ஒரு நீரிழிவு நோயாளி என்றும், எங்கேயாவது தான் மயக்கமுற்று வீழ்ந்து கிடப்பதை கண்டால் வைத்தியரிடம் அழைத்து செல்ல தகவல் கொடுக்க வேண்டும்” என ஒரு சீட்டு எழுதி தனது சட்டைப்பயில் வைத்திருப்பது நல்லது.
- ❖ சட்டைப்பயில் சர்க்கரை பொதி / டொபி இருப்பது நல்லது.

மன உளைச்சல் நீரிழிவை தூண்டக்கூடிய காரணியாதலால், தியானப் பயிற்சிகளை மேற்கொள்வது இதற்கு சிறந்த தீவாகும். நீரிழிவு நோயாளர்கள் வைத்திய சிகிச்சையுடனே, சில யோகாசனப் பயிற்சிகளையும் செய்து வருவது சிறப்பான பலனைத்தரும். ஏனெனில் யோகாசனம் உடலின் உள் உறுப்புக்களை ஊக்கமாகவும், உந்சாகமாகவும் வேலை செய்ய தூண்டுகிறது. அந்த வகையில் கண்ணய சுரப்பியின் செயற்பாட்டை கூட்டவும் இது துணைபுரியும் என்றால் அது மிகையாகாது.

நீரிழிவு நோயாளர்கள் செய்யக்கூடிய ஆசனப்பயிற்சிகள் பின்வருமாறு, பத்மாசனம், யோகமுத்ரா, வஜ்ராசனம், பூரண சுப்த லஜ்ராசனம், பஸ்கிமோத்ஸாசனம், ஹாலாசனம், சர்வாங்காசனம், மத்ஸ்யாசனம், புஜங்காசனம், தனுராசனம், அர்த்த மத்ஸேந்திராசனம், சவாசனம்.

நீரிழிவு நோய் நிலையில் தெரிந்து வைத்துக் கொள்ள வேண்டிய பரிசோதனை முறைகள் சில,

- ❖ சிறுநீர் பரிசோதனை
- விடியற் காலையில் பெறப்பட்ட சிறுநீரை சேகரித்தல். சோதனை குழாயினுள் 5ml பென்டிக் கரைசலை (நீல நிறம்) விட்டு அதனுள் 8 துளி சிறுநீரை விட்டு பன்சன் அடுப்பில் இரண்டு நிமிடம் கொதிக்க விட்டு நிறமாற்றத்தை அவதானித்தல்.

கரைசல்,	
நீலமாகவே இருப்பின்	- குளுக்கோஸ் இல்லை
பச்சை நிறமாகின்	- 0.5% குளுக்கோஸ்
மஞ்சள் நிறமாகின்	- 1% குளுக்கோஸ்
செம்மஞ்சள் நிறமாகின்	- 2% குளுக்கோஸ்
செங்கட்டி சிவப்பு	- 2% இலும் கூடியளவு குளுக்கோஸ்

### ❖ குருதி பரிசோதனை

#### - Fasting Blood Sugar

இரவு முழுவதும் 12 மணித்தியாலம் உணவு உட்கொள்ளாமல் இருந்து மறுநாள் காலை இரத்தப்பரிசோதனை செய்து பார்த்தல்.

அதில் குளுக்கோஸின் அளவு,

70 - 100 mg/dL எனின் Normal

140 - 200 mg/dL எனின் Impaired Fating Glucose

> 200 mg/dL எனின் Diabetic Mellitus

#### - Post Prandial

உணவு உட்கொண்டு 2 மணித்தியாலத்தின் பின் இரத்தத்தை பரிசோதித்து பார்த்தல்.

அதில் குளுக்கோஸின் அளவு,

< 140 mg/dL எனின் Normal

140 - 200 mg/dL எனின் Impaired Glucose Tolerance

> 200 mg/dL எனின் Diabetic Mellitus

தமக்கு உள்ள நீரிழிவு நோய்க்கு ஏற்ப அடிக்கடி பரிசோதனைகளை மேற்கொண்டு வருவதுடன், பரிசோதனை முடிவுகள் பற்றிய ஓர் அடிப்படை அறிவு இருத்தலும், நோயினை கட்டுக்குள் வைத்திருக்க உதவும்.

எனவே இன்றைய அவசர உலகில் வாழும் ஒவ்வொருவரும் தங்கள் உடல்நலத்தில் மிகுந்த கவனம் எடுத்தல் அவசியமாகும்.

**“நோய் நாடி நோய் முதல்நாடி அது தணிக்கும் வாய்நாடி வாய்ப்பச் செயல்”**

என்ற வள்ளுவர் வாக்கிற்கிணங்க,

நோயினை இன்னதென்று இனங்கண்டு, அதன் காரணத்தை ஆராய்ந்து, அது தணிக்கும் வழி அறிந்து, உடலுக்கு பொருந்தும் படியாக வாழ்வது சாலச் சிறந்ததாகும். அந்த வகையில் இக் கட்டுரையானது நீரிழிவு நோய் பற்றிய

ஒரு விழிப்புணர்வை ஏற்படுத்தியிருப்பதுடன், பல விளக்கக் குறிப்புகளையும் சுமந்து வருகின்றது. படித்து, சுவைத்து பயன்பெறுவதோடு எம்மையும், எமது சமுதாயத்தையும் நீரிழிவு நோயின் பிடியிலிருந்து பாதுகாப்போமாக.

முப்புறம்

## References

1. நீரிழிவுக்கு நிகரற்ற வைத்தியம், சித்த வைத்திய சிரோன்மணி Dr. துர்க்காதாஸ், எஸ்.கே. சுவாமி RIMP (Siddha)
2. தமிழர் மருத்துவம் அன்றும் இன்றும், கலாநிதி பாலசிவகடாட்சம்.
3. சித்த மருத்துவ ஆய்வுக்கோவை பதிப்பாசிரியர்:- பண்மொழிப்புலவர் பேராசிரியர் மு. சதாசிவம், எம்.ஏ.எம். விட், (முன்னாள் இயக்குநர்), சரசவுதி மகால் நூலகம், தஞ்சாவூர்.
4. ஆரோக்கியம் முதலாவது அரையாண்டு சஞ்சிகை 2008 வெளியீடு:- ஆயுர்வேத தினைக்களம், நாவின்ன, மகரகம.
5. Harshmohan (2015), *Pathology Quick Review And MCQS*, Jaypee Brothers Medical Publishers, New Delhi, India.



## மனந்திருந்திடு மாணிடா...

யே. மேரி டியூலினி  
37<sup>ஆ</sup> அணி

விந்தை மிகு இவ் உலகினிலே  
வியக்க வைக்கும் கண்டுபிழப்புகளின் மத்தியில்  
நகரமயமாக்கலால் அழிந்து கொண்டிருப்பது  
இயற்கைவளம் மட்டுமல்ல உன் எதிர்காலம் கூட தான்

மனிதா, உன் சுயநலத்திற்காய்  
மரங்கள் மட்டுமா கனல் உயிரினங்களும்  
மட்டில்லா இயற்கை உயிரிகளும் கூட  
மலை போல் மழிந்து போனதே.

இயற்கைக்கு நீ செய்த கொடுமையெல்லாம்  
இற்றைவரை பொறுத்துக்கொண்டிருக்கும்  
இயற்கை அன்னையின் பொறுமைக்கும் ஒர்  
எல்லையுண்டு என்பதை மறவாதே மாணிடா

இன்றுடனாவது மனந்திருந்திடு  
இயற்கையன்னையவள் உன்னை  
மழலை போல் காத்திடுவாள் மறுபடியும்  
வாழவிடு உன் சந்ததியை நிம்மதியாய் இப் பரணிதனில்.

## இல்லை இனிமேல் துண்பந்தான்!

பா. பிரார்த்தனா  
37<sup>ம்</sup> அணி

அஷ்டா சத ஆட்டம் தான்  
அரங்கேறும் நிலையதனில்  
நஷ்ட லாப பேதமின்றி  
நிகழ்ந்திடுதே அத்தனையும்

விரிவதுவும் சுருங்குவதும்  
வித்தை ஜாலம் விளைவதுவும்  
அண்டத்தின் நிலையதாய் மாற - இப்பிண்டமோ  
அடுக்கடுக்காய் பாய்கிறதே எண்திக்கும்

ஞாயிறு, திங்கள், செவ்வாய், புதன்  
ஞானம் நிறை வியாழன், வெள்ளி, சனி  
இராகு, கேது என்றே நவக்கிரக ஆட்டங்கள்  
இசைவாய் அசைகின்றதே ஒருபுறத்தில்

மறுபுறமோ மானுட வாழ்க்கை  
மனுதர்மம் பேணிடாமல்  
இழுத்த இழுப்பிற்கெல்லாம் நவக்கிரக எண்ணப்படி  
இங்கே அசைந்திடுதே தோல்ப்பாவையாய்

இலக்குகள் ஏதும் இன்றி  
இலங்கிடும் நாட்கள்தனில்  
பிணக்குகள் எதற்கு?  
பிரம்மாண்ட வாழ்வெதற்கு?

எல்லாம் மாயை என்று  
எண்ணங்கள் தோன்றிடினும்  
உள்ளாந்தான் அதனை  
உணர மறுப்பதேனோ?

பக்கம் பக்கமாக வசனம் பேசி  
பக்குவும் பெற வழியில்லாமல்  
திக்கெல்லாம் சிதறி  
தெறித்து ஒடும் வாழ்க்கை இது



விதிகளை விதிப்பதுவும் - அதை  
விஞ்சி நடப்பதுவும்  
வேடிக்கை மனிதருக்கு  
வாடிக்கையாகிவிட்டதே!

பிறவிப்பினியடைந்து வருந்தி  
பிண்டமாய் அலைந்து  
அண்டம் முழுவதும்  
அடைந்ததென்ன?

நிரந்தரமாய் ஓர் நிலையில்  
நின்றிட என்னம் இல்லை!  
மனக்குரங்கை கட்டுப்படுத்த  
மார்க்கமோ தெரியவில்லை!

பரத்தில் கலந்து  
பரிபூரணமாய் ஆகியே  
இகபர சுகம் பெறின்  
இல்லை இனிமேல் துன்பந்தான்!



## சித்த மருத்துவம்

கு. விதுஷா  
36<sup>ஆ</sup> அணி

அகத்திய மஹா முனியின் அஸ்திவாரத்தில் உண்டான  
மாபெரும் சமுத்திரம்  
  
ஆண்டுகள் பல சென்றாலும் சிறிதும்  
தரம் குண்றா மகத்தான மருத்துவம்  
  
மூலிகை முதல் உலோகம் வரை மருந்தாகும் எனக்காட்டியது - சித்தம்  
இயற்கையின் உறைவிடம் ஈசன்பால் கவரப்பட்டவர் கட்டியெழுப்பிய  
உயிர்க்கவசம் - சித்தம்  
  
நோய்நொடிகளுக்கு சித்தர்கள் வகுத்த சக்கர வியூகம் - சித்தம்  
  
உணவே மருந்தென உலகே வியக்கும்  
தமிழனின் உன்னத படைப்பு - சித்தம்  
  
உடலுக்கெந்த தீங்குமில்லை  
உடலில் எந்த நோயுமில்லை  
சித்தம் கூறும் தீர்வு எல்லாம்  
  
இயற்கையுடன் ஒன்றித்து வாழ்ந்திடவே  
நோய் நொடிகள் மறைந்திடுமே!

## நேரம் பொன்னானது

சி. வெந்துஜா  
33<sup>ஆ</sup> அணி

அதிகாலை பொழுது பகலவன் தன் இறக்கைகளை விரித்து பூமியின் அழகை ரசித்து உலா வருவதற்கு தயாராகி கொண்டிருந்தான். சேவல் திடீரென எழுந்து கூ...கூ... என கூவி கொண்டிருந்தது. மலர்கள் எல்லாம் இயற்கை அன்னையின் அழகை மெருகூட்டும் ஆபரணமாய் ஜோலித்து கொண்டிருக்கும் போது பகலவன் வரவில் தன்னை உருக்கி அழகிட்டு அழகு கொடுக்க புறப்பட்டது பனித்துளி. இவவேளையில் வற்றியும் வற்றாத உடம்புடன் இவ்வருடமே முப்பது வயது கழிந்து விடும், இருப்பினும் வேலையில்லை, கையில் பணம் இல்லை என்பதை சற்று கூட சிந்திக்காமல் உறங்கி கொண்டிருந்தான் நிமலன்.

“மகன்.... எழும்புங்க. நீங்கள் கொழும்புக்கு செல்ல வேண்டும் இப்போது வெளிக்கிட்டால் மட்டுமே பஸ்சை பிடிக்க முடியும். ஏதோ பேருந்து தொழிலாளர்கள் போராட்டமாம், குறிப்பிட்ட பேருந்துகள் மட்டுமே செல்லும் என்றும் காலையில் இந்த ரேடியோல் சொன்னானுகள். எழும்புங்க எழும்புங்க நேரமாகது” என்றவாறு சமையல் அறையில் இருந்து வெளியே வந்தாள் செல்லம்மா. அப்படியானால் எத்தனையோ அறைகள் கொண்ட பெரும் மாளிகை போல என்று எண்ணக்கூடாது. கனத்த மழை கொஞ்சம் பல்லை காட்டினா படுத்து விடும் தரையுடன் அந்த ஒத்தாப்பு.

வறுமையே பெரும் துயரமாய் இருக்கும் வேளையில், சாதிடு வறியர்களின் கண்ணில் அகப்பட்ட பட்டாம் பூச்சியே இந்த நிம்மலனும் அவன் குடும்பமும். மகன் கடலுக்கு சென்று மீன் பிடித்து வந்து அதனை விற்று வரும் காசிலே தான் அந்த சிறிய குடும்பத்தின் வாழ்க்கை. வயது போன தாயும் தந்தையும், கணவனை இழந்த அக்கா, படித்துக் கொண்டிருக்கும் தங்கை இவர்கள் அனைவரும் நம்பி இருப்பது ஒரே ஒருவனையே, அவனே நிமலன்.

இப்படி எல்லாம் நிலைமை இருக்க தாயின் குரலில் எழுந்து முதலில் கடிகாரத்தை தான் பார்த்தான். ஆறு மணி ஆகுவதற்கு இன்னும் பத்து நிமிடங்கள் இருந்தன. சரி இந்த பத்து நிமிடமும் கொஞ்சம் உறங்குவம் என அசட்டு தனமாய் கண்ணை மூடிய நிமலன் விழித்து பார்க்கையில் ஆறு ஒரு நிமிடம் ஆகி இருந்தது. உடனே எழும்பி அவசரமாக கரி துண்டுகளை தேடிப் பிடித்து பல் துவக்கினான். ஊரில் பொது கிணறு இருந்தும் நீர் எடுக்க முடியாத நிலை, பிறப்பின் சாபம். கடகட என ஒடி சென்று அருகில் இருந்த கடலில் குளித்து விட்டு ஓட்டமும் நடையுமாக அனைத்து தேவையான பொருட்களையும் எடுத்துக்கொண்டு பஸ் தரிப்பிடத்திற்கு சென்ற போது பஸ்ஸை காணவில்லை. பஸ் சென்று விட்டதா என அருகில் இருந்த கடை காரனைக் கேட்ட போது இப்பதான் தம்பி ஒரு நிமிடத்திற்கு முதல் வெளிக்கிட்டது என்றான்

கடைக்காரன். என்னது ஒரு நிமிடமா! என திகைத்தவாறு அவ்வழியால் சென்ற சொந்த வாகனம் வைத்திருந்த மனிதர்களிடம் கெஞ்சினான் தன்னையும் கூட்டிசெல்லுமாறு எவருமே இவன் நம்ம சாதி இல்லை என புறம் தள்ளினார்.

எதுவுமே பண்ண முடியாத நிலையில் சைக்கிளிலாவது செல்ல வேண்டும் என முடிவெடுத்தான். தனது பாதி கரள் பிடித்த சைக்கிளை நம்பி கொழும்பு பஸ் நிக்கும் தலைமை பேருந்து நிலையத்தை நோக்கி ஓடினான். அங்கே கூட ஒரு நிமிடத்தை முழுங்கி கொண்ட நாள் இவனுக்காக காத்திருந்தது. இவன் அங்கே சேருவதற்கு ஒரு நிமிடத்திட்கு முதல் இறுதி கொழும்பு பஸ் புறப்பட்டு இவனுக்கு துரோகம் செய்தது.

ஒரு கைகள் அல்ல இரு கைகளும் உடைந்து விட்டது போல உணர்ந்தான். தான் தோற்ற இருந்த நேர்முகப் பர்ட்சை ஒருவருடத்திற்கு ஒரு முறையே நடைபெறும். அதிலும் முப்பது வயதிட்கு உட்பட்டவர்கள் மட்டுமே பங்கு கொள்ளலாம். தான் படித்த படிப்பிற்கு பொருத்தமானதும் தன்னுடைய குடும்ப சூழ் நிலையையும், தலை எழுத்தையும் மாத்த கூடிய சக்தி கொண்ட ஓரேயொரு தொழில் இதுவே. இதற்காகவே இரவுபகல் கண் விழித்து படித்து உழைத்து எவ்வோ நேரத்தை செலவிட்டாலும், காலையில் பிந்திய அந்த ஒரு நிமிடம், தன் எதிர்காலத்தை அழித்து விட்டது என உணர்ந்தான். தன் வாழ்க்கையை என்னிய படியே தன் ஊரை நோக்கி பொடி நடையாக சைக்கிளையும் எடுத்து கொண்டு புறப்பட்டான். மறுபடியும் அவன் குடும்பத்தின் ஒரு வேளை கஞ்சிக்கு கை கொடுத்தது அந்த மீண்பிடித் தொழில் மட்டுமே.

காலங்கள் ஓடின.... வயதும் பின்னே ஓடியது.... தூரத்தியது கனவுகள் முகிலை போல கலைந்து போய் விட்டன. தன் ஒந்றை குடிசையில் இன்று தனிமரமாய் தத்தழித்து கொண்டிருக்கும் இவன், நிமலன்.

“நேரம் பொன்னானது”

ர. சதுஷா  
37<sup>ஆணி</sup>

## தாம்பூலம் தரித்தலும் மருத்துவ பின்னணியும்

தமிழர் வாழ்வியலோடு பின்னிப்பிணைந்த தமிழருக்கான பாரம்பரிய மருத்துவ முறையே சித்த மருத்துவமாகும். நாம் அன்றாட வாழ்வில் பின்பற்றுகின்ற பழக்கவழக்கங்களாக இருக்கட்டும், மரபு வழியாக பின்பற்றுகின்ற சடங்குகளாக இருக்கட்டும் எல்லாவற்றின் பின்னணியிலும் சித்த மருத்துவம் சார்ந்த முக்கியத்துவம் மறைந்து இருப்பது குறிப்பிடத்தக்கதே. முடி வெட்டுவதில் இருந்து மன்னன் முடி சூடுவது வரை கடைபிடிக்கப்படும் சடங்குகளில் பழந்தமிழர் மரபு எல்லாமே காரண காரியத்தோடு உருவாக்கப்பட்டவை. பல்வேறு வாழ்க்கையை நெறிப்படுத்தும் தத்துவ முறைகளை அடக்கியிருப்பது மட்டுமல்லாது உடலை வளப்படுத்தும் நல்ல காரியங்கள் கூட அதில் அடங்கி இருக்கும்.

தாம்பூலம் தரிப்பதில் கூட இவ்வாறான நல்ல விடயங்கள் அடங்கி இருக்கின்றன. இது வெற்றிலை போடும் நிறைய பேருக்கு தெரியுமா என்பது சந்தேகத்திற்குரியதே. அதேவேளை தாம்பூலம் ஆனது மங்கலப் பொருளாகவும் இருந்து வருகிறது. நிச்சயதார்த்தத்தில் தாம்பூலத்தட்டு மாற்றியே திருமணம் நிச்சயம் செய்யப்படுகிறது. திருமண அழைப்பிதழ் உறவினர்களுக்கு கொடுக்கும் போது தாம்பூலத்தட்டில் வைத்து கொடுப்பது மரபாக இருந்து வந்தது. இன்று தாய்மாமனுக்கே குறுஞ்செய்தி மூலம் அழைப்பிதழ் செல்லும் காலமாகிவிட்டது. இத்தகைய சடங்குகளும் சம்பிரதாயங்களும் மறந்து கொண்டும் மறைந்து கொண்டும் செல்கின்றது.

பொதுவாக வெற்றிலை, பாக்கு, சண்ணாம்பு ஆகியவற்றை சரியான விகிதத்தில் கலந்து சுவைப்படுதே தாம்பூலம் தரித்தல் எனப்படுகிறது. இதற்கான நெறியான முறையும் இருக்கிறது. அதாவது தாம்பூலம் தரிக்கும் போது முதலில் வெற்றிலையைத் தான் போட்டுக்கொள்ள வேண்டும். பிறகு தான் பாக்கு போட்டுக்கொள்ள வேண்டும். வெற்றிலையின் காம்பை சாப்பிட்டால் பாவம், சண்ணாம்பு வைத்திருந்த வெற்றிலையை சாப்பிட்டால் ஆயுள் குறையும். வெற்றிலையின் காம்பில் கிருமியும், நுனியில் பாவமும், நரம்பில் அறிவை குறைக்கும் தன்மையும் உள்ளதனால் வெற்றிலையின் நுனி, அடி, நரம்பு ஆகிய பகுதிகளை நீக்கிய பின்னரே சாப்பிடலாம். வெற்றிலையின் உட்பகுதியில் சண்ணாம்பு தடவக்கூடாது. வெற்றிலையை வெளிப்புறமாக மடிக்கக்கூடாது. காலையில் பாக்கையும், மதியம் சண்ணாம்பையும், இரவில் வெற்றிலையையும் அதிகம் சேர்த்துக் கொள்ளலாம்.

மனித உடலில் நோய்கள் தோன்றக் காரணம் உடலில் உள்ள வாதம், பித்தம், கபம் போன்றவைகள் சரியான விகிதத்தில் இல்லாமல் கூடிக் குறைகின்றமையே என சித்த மருத்துவம் கூறுகின்றது. இவை முன்றும் சரியான

விகிதத்தில் உடலில் அமைந்து விட்டால் நோய் வராது என்பதனை விட நோயை எதிர்த்து நிற்கும் ஆற்றல் உடலைக்கு வருகின்றது. இவை மூன்றையும் உடலில் சரியான அளவில் வைத்திருப்பதற்கு தாம்பூலமும் உதவுகிறது.

வெற்றிலை, பாக்கு, சுண்ணாம்பு என்பவற்றை சரியான விகிதத்தில் கலந்து சுவைக்கும் போது அந்த சுவையானது உடலையும் மூளையையும் சுறுசுறுப்படையச் செய்கிறது. அதே நேரம் இதயத்தையும் வலுப்படுத்துகிறது. இதில் பாக்கில் இருந்து கிடைக்கும் துவர்ப்பு சுவை பித்தத்தை கண்டிக்கக் கூடியது. சுண்ணாம்பில் உள்ள காரம் வாதத்தை போக்க வல்லது. வெற்றிலையில் உள்ள காரமானது (உறைப்பு) கபத்தை நீக்கி விடும். இவ்வாறு பார்த்தால் தாம்பூலம் போடுதல் என்ற ஒரே பழக்கத்தில் உடலில் உள்ள மூன்று தோழங்களும் சமநிலை அடைந்துவிடும். இது மட்டுமல்லாது தாம்பூலத்தோடு சேர்க்கும் ஏலம், கராம்பு, சாதிபத்திரி போன்றவை வாயில் உள்ள கிருமிகளை மட்டுப்படுத்துகிறது. ஜீரண சக்தியை அதிகரிக்கவும் செய்கிறது. இத்தகைய பல நல்ல விடயங்களைக் கொண்டிருப்பதனாலே விருந்துகளில் தாம்பூலம் முக்கிய பங்கு வகிக்கின்றது.

தாம்பூலம் போடுவதற்கான தனிப்பட்ட நெறிமுறையை நம் முன்னோர்களால் வகுக்கப்பட்டு இருக்கிறது. காலையில் சிற்றுண்டிக்குப் பின்னர் போடும் தாம்பூலத்தில் பாக்கு அதிகளவில் இருக்க வேண்டும். காரணம் மதிய வேளையில் வெப்பம் அதிகரிக்கும் போது உடலில் பித்தம் ஏற்பாடு அது பாதுகாக்கும். அதே போல் மத்திய உணவிற்கு பின்னர் சுண்ணாம்பு அதிகம் எடுத்துக் கொள்ள வேண்டும். அது உணவில் உள்ள வாதத்தை (or) வாடுவை கட்டுப்படுத்தும். இரவில் வெற்றிலையை தினம் எடுத்தால் நெஞ்சில் கபம் தங்காது. இந்த முறையில் தாம்பூலம் தரிக்க வேண்டும் என்பது பெரியோர் கட்டளை இவற்றை மீறும் போது தான் சிக்கல்கள் வருகின்றன. சுண்ணாம்பு அதிகம் சேர்த்தால் நாக்கு பொத்துப் போகும்.

தாம்பூலம் போடுவது எந்த இடத்தில் கெட்ட பழக்கமாக மாறுகின்றது என்றால் வெற்றிலை, பாக்கு, சுண்ணாம்போடு புகையிலையும் சேரும் போது அது தீய பழக்கமாக மாறிவிடுகின்றது. நமது முன்னோர்களின் தாம்பூலத்தில் புகையிலை கிடையாது. புகையிலை என்பது இடையில் சேர்க்கப்பட்ட தீய பழக்கம் ஆகும். புகையிலையை பல நோய்கள் ஏற்படவும் காரணமாய் அமைந்து விடுகின்றது. பல இளையோரில் இப்பழக்கம் காணப்படுவதும் வருத்தத்திற்குரியதே.

இப்போது வயதானவர்களின் இருக்கக்கூடிய அபாயங்களில் மிக முக்கியமானது எலும்பு முறிவு ஆகும். சிறிதளவு முறிவு ஏற்பட்டு விட்டாலும் முதுமையின் காரணமாக பெரிய பிரச்சனைகளை ஏற்படுத்தி விடுகின்றது. பல நேரங்களில் சாதாரண எலும்பு முறிவே மரணத்தை பரிசாக தந்து விடுகின்றது. அனால் பத்து, இருபது வருடங்களுக்கு முன்னர் முதியவர்களுக்கு எலும்பு முறிவு அவ்வளவு சீக்கிரம் ஏற்படாது. காரணம் அவர்களிற்கு தாம்பூலம் முறையாக தரிக்கும் பழக்கம் இருந்தது. சுண்ணாம்பின் மூலம் குறிப்பிடத்தக்களவு

சுண்ணாம்பு சத்து (அதாவது எலும்புகளை உறுதியாக்கும் கல்சியம்) உடலிற்கு நேரடியாக கிடைக்கும் போது எலும்புகள் வலுப்பட்டு விடுகின்றது. அதுமட்டுமல்லாது பற்களையும் உறுதிப்படுத்துகின்றது.

திருமண விருந்துகளில் கொஞ்சம் அதிகமாக சாப்பிட்டு விட்டால் அஜீரனம், நெஞ்செரிச்சல் போன்ற பிரச்சனைகள் உருவாகி உடல் நலத்தை கெடுக்கும். உணவு எனிதில் ஜீரணிக்கவும், உமிழ்நீர் சுரப்பியை தூண்டி ஒரு உற்காச உணர்வைத் தரவுமே அந்தக் காலத்தில் முன்னோர்கள் விருந்தில் இறுதியாக தாம்புலம் கொடுத்தார்கள். இன்று எதிர்மறையாக தாம்பாளம் கொடுக்கிறார்கள். உறவினர் ஆரோக்கியத்துக்காக பின்பற்றப்பட்டு வந்த பழக்கம் இன்று உறவினரிடையே கௌரவத்தை நிலைநாட்டுவதற்காக தாம்பாளமாக மாறியிருக்கின்றது என்றே கூற வேண்டும். அத்தோடு வெற்றிலைக்கு பாலுணர்வையும், நரம்புகளையும் வலுவேற்றும் சக்தி இருப்பதனால் தான் புதுமணத் தம்பதிகளுக்கு தாம்புலம் தரித்தலும் ஒரு சடங்காகவே நடந்து வருகின்றது. முன்பெல்லாம் எம் முதாதையர்கள் மதிய உணவு உண்கின்றார்களோ இல்லையோ தாம்புலம் தரிப்பதை மறப்பதே இல்லை. இன்றும் கிராமப்புறங்களில் சிலரிடையே தாம்புலம் தரிக்கும் பழக்கம் இருந்து கொண்டு தான் வருகின்றது.

முன்பெல்லாம் எந்த வீடாக இருந்தாலும் வெற்றிலை பெட்டி அல்லது வெற்றிலை தாம்பாளம், பாக்கு வெட்டி, சுண்ணாம்பு டப்பி, வெற்றிலை இடிக்கும் சிற்றுரல் இவையனைத்தும் இருந்தன. எந்த ஊருக்கு போனாலும் வெற்றிலை பையும் கூடவே வரும். வயதான முதாட்டியின் இடுப்பில் சொருகியிருக்கும் சுருக்குப்பையை வெற்றிலைப்பை என்பர். இன்று சுருங்கிப்போன முதாட்டிகளையே பார்க்க முடிகிறதே தவிர சுருக்குப்பைகளை காணக் கிடைப்பதில்லை. வேலைப்பாடு நிறைந்த பித்தளை பாக்குவெட்டிகளும் சுண்ணாம்பு கறண்டவெங்களும் வெறுமனே இன்று காட்சிப்பொருட்களாய் மட்டுமே உள்ளன. இன்றைய இளைய தலைமுறைக்கு வெற்றிலைப் பெட்டி என்றாலே என்னவென்று தெரியாத நிலையில் உள்ளது. சடங்குகள், சம்பிரதாயங்கள் மறக்கப்படும் போதும் மரபுகள் மறுக்கப்படும் போதும் பின் விளைவுகளை பலவற்றை நாம் எதிர்கொள்ள வேண்டி ஏற்படும்.

முன்பெல்லாம் முதியவர்கள் எந்த ஊருக்கு சென்றாலும் வெற்றிலை பெட்டியும் கூடவே செல்லும். இன்று வெற்றிலை பெட்டிக்கு பதில் மாத்திரை பெட்டிகளே உடன் செல்கின்றன. நோய்களுக்கு மட்டுமல்லாமல் கோபம், விரக்தி, வெறுப்பு எல்லாவற்றிற்கும் சேர்த்தே மாத்திரை உண்ண வேண்டி இருக்கிறது. கௌரவத்திற்காய் பல மாற்றங்கள் நிகழ்ந்திருப்பதை போல மாத்திரை பெட்டிக்கு பதிலாய் வெற்றிலை பெட்டியும் தாம்பாளத்திற்கு பதிலை தாம்புலமும் வரும்போதே ஆரோக்கியமான சமுதாயத்தை கட்டியெழுப்ப முடியும்.

## மரங்கள்

உ. சந்தோஷ  
37<sup>ஆணி</sup>

இயற்கையின் இலவச கொடையாய்  
இனங்கள் பல தன்னகத்தே கொண்டு  
இதமான காற்று தந்து  
இன்பமான உணர்வளிக்கிறது  
மரம்...!

பூமித்தாயை நோக்கி எறியப்படும் விதைகள்  
வான் நோக்கி வளர்கின்ற - விருட்சம்  
உண்பதற்கு காய் கணிகளாய்  
தேக பிணிகளுக்கு ஒளித்தமாய்  
ஒதுங்குவதற்கு சாயையாய்  
அழகுபடுத்த தளபாடங்களாய்  
எழில் மிகு குடிலமைக்க பலகைகளாய்  
அடைப்பதற்கு கதவாய்  
தேயுவில் ஏரிப்பதற்கு விறகாய்  
பயன் தருவது,  
தருவே...!

பிருதுவிக்கு உரம் மரம்  
வருணதேவனை பாரிற்கு  
அழைக்கின்ற தூதுவன் - அவை  
வீழ்கின்ற ஒவ்வொரு கணமும்  
பூமாதேவியே பலவீனமடைகிறான்!

இயற்கையின் விலையுயர்ந்த  
ஒவியம் விருட்சம்!  
ஆகாயத்தை தொட எண்ணும்  
பரந்து விரிந்த கிளைகள்!  
பல வண்ண இலைகளால்  
மெய்சிலிர்க்க வைக்கின்றது...!

பட்சிகளின் வாழ்விடமாக  
சுவாசிப்பதற்கு பிராணனையும்  
நீரவேட்கைக்கு அப்புவையும்  
வழங்கி உதவுகின்ற தியாகி மரமே!



தன்னை வெட்டத் துடிக்கும்  
ஆயுதத்தின் கைப்பிடி அமைப்பதற்கு  
தன்னையே தியாகம் செய்கின்றதே விருட்சம்...!

மனிதனின் ஒவ்வொரு கோடரி சமூற்சியும்  
எதிர்கால வாரிசுகள்  
அதிவேகமாய் கல்லறைக்குச்  
செல்லும் செயற்பாடுகள் - மனிதா  
மரம் வெட்டும் கோடரியை தார எறி!

மரத்தை காத்தருளும் புதுக்கொள்கையைத் தரி...!!!



## தனித்திரு விழித்திரு...

சிவப்பிரகாசம் சிராணி  
33<sup>ஆ</sup> அணி

அலை அலைகளாய் பிறப்பெடுத்து வந்து  
அடுக்கடுக்காய் எம்மவர்களை அழிப்பதேனோ - நீ  
அழிப்பது உயிர்களை மட்டுமல்ல  
எம்மவர்களின் கல்வியையும் ஆரோக்கியத்தையும் தான்

இதை மட்டுமா இல்லை இல்லை....  
ஏழை பணக்காரன் என்ற வேற்றுமையை - மக்களின்  
ஆங்கில மருத்துவம் மீதான மோகத்தை  
பண்பாடற்ற கலாசாரத்தையும் தான்

கண்ணுக்குத் தெரியாத கொடிய கிருமிதான் நீ - ஆனால்  
கண்முன்னே கொண்டு வந்தாய் மறந்துபோன எம் பண்பாட்டை  
கண்விழித்துப் பார்க்கிறோம் தற்போது - எமது  
கண்ணியமான சித்தமருத்துவத்தின் சிறப்பை

கண்டம் விட்டு கண்டம் பேசினர் சித்தமருத்துவம் பற்றி  
கண்டவுடன் கைகுலுக்கி வரவேற்றல் விடுத்து இருகரம் கூப்பினோம்  
காயத்தின் விலையோ ஏறியது பல மடங்காய்  
கடவுளாக மதித்தோம் சுக்கு மிளகு மல்லி ஒமம் போன்ற சரக்குகளை

சாலைகளோ விலங்குகளின் இருப்பிடமானது  
சாயங்கால தேநீர் கூட மல்லித்தண்ணீரானது  
சற்றே இடைவெளியும் கிடைத்தது குடும்பத்துடன் ஒன்றிவாழ  
சேர்ந்தே வெல்வோம் இவ் உயிர்க்கொல்லிக்கு எதிராக

முற்றம் முழுதும் தெளித்தோம் மஞ்சளும் சாணமும்  
முகக்கவசம் அணிந்தோம் விதம் விதமாய்  
முதன் முதலாய் தனிமைப்படுத்தினோம் எம்மை நாமே  
முழுவதுமாய் உணர்ந்தோம் இங்கு எதுவும் நிரந்தரமில்லை என்று.



வருடங்களும் கடந்துதான் செல்கிறது ஆனால் நீயோ  
இன்னும் அழியவில்லை  
வைபவங்களும் வரையரைப்பட்டது வீட்டினுள்ளே  
வரிசையாய் உயிர்களைப் பறித்தாய் இரக்கமில்லாதவனாய் - மீண்டு  
வருவோம் என்றெண்ணிய உயிர்களை  
கண்களில் படாமல் இறுதிச்சடங்கை முடித்தாய்

உலகெங்கும் படையெடுக்கும் நீ என்றோ ஒரு நாள்  
உன் சிறுகுகள் உடைந்து உட்காரத்தான் போகிறாய்  
உணர்த்தினாய் எம் சித்தமருத்துவம் பற்றி உலகிற்கு  
உயர்த்துவோம் எமது கரங்களையும்  
உன்னை முழுவதுமாய் வென்ற பின்.



## நோய்களை ஆற்றுவதில் துவர்ப்புச் சுலையின் பங்கு

தர்ஷணா ரவீந்திரன்  
37<sup>ா</sup> அணி

**“உணவே மருந்து மருந்தே உணவு”** என்ற திருமூலரின் கூற்றிப்பகிணங்க பண்டையகால மக்கள் அவர்களின் பாரம்பரிய உணவுப்பழக்கத்தை கடைப்பிடித்து நாள்தோறும் இனிப்பு, புளிப்பு, துவர்ப்பு, உவர்ப்பு, கார்ப்பு, கைப்பு ஆகிய சுலைகளை உணவில் சேர்த்து ஆரோக்கியமான அறுசவை உணவை உட்கொண்டு நீண்ட காலம் நோய் நொடி இல்லாமல் ஆரோக்கியமாக வாழ்ந்தார்கள். பிரபஞ்சம் என்பது இடையறாது இயங்கிக் கொண்டிருக்கும் மாபெரும் சக்தியாகும். அதனால் ஒடுங்கியிருப்பதே இயற்கை மற்றும் மனித உயிர்கள் ஆகும். இயற்கை சக்திகளான பஞ்சபூதங்களுக்கும் அறுசவைக்கும் சங்கிலித்தொடர்பு உண்டு. ஒரு சுலையில் எல்லா பஞ்சபூதங்களும் சிறிதளவில் செல்வாக்குச் செலுத்தினாலும் இரண்டு பூதங்கள் பிரதானமாக இணைந்து அச்சவையை உருவாக்கின்றது.

ஒரு சுலை அதிகமாகவும் இன்னொரு சுலை குறைந்தும் இருந்தால் சமன் தன்மை குறைந்து உடலிற்கு பாதிப்பை ஏற்படுத்துகின்றது. இந்த சுலைகளில் சமச்சீர் இருந்தால் தான் உடல் நலத்துடன் இருக்கமுடியும். இல்லையெனில் வாதம், பித்தம், கபம் போன்றன பிரச்சனைகளை விளைவித்து விடும். நாள்பட அதுவே நோய்களுக்கு மூலகாரணமாகி விடுகின்றது. நவீன மய உலகத்தில் தற்காலமக்கள் சில சுலைகளின் முக்கியத்துவங்களையும் அவற்றை உணவில் சேர்த்துக் கொள்வதையும் மறந்து விட்டார்கள்.

துவர்ப்புச் சுலையான உணவுகளின் மகிழை அவற்றின் நோய் ஆற்றும் தன்மையைப் பற்றி நோக்குவோமானால் அறுசவைகளில் ஒரு சுலையாக துவர்ப்புச் சுலை விளங்குகிறது. பிரிதிவி (மண்) + வாயு ஆகிய பூதங்களினால் பிரதானமாக துவர்ப்புச்சுலை ஆக்கப்பட்டுள்ளது. இன்று அறுசவை உணவு உண்ணும் எம்மில் பலருக்கு துவர்ப்புச்சுலை எப்படியிருக்கும் என்பது தெரியாது. இலகுவாக எல்லோர் வீட்டிலும் கிடைக்கக்கூடிய கொஞ்சம் சீவல் பாக்கை எடுத்து மென்று சுலைத்துப் பாருங்கள். என்ன சுலையை நீங்கள் உணர்கிறீர்களோ அதுவே துவர்ப்புச் சுலையாகும். துவர்ப்புச் சுலையான பொருட்களை சுலைக்கும் போது தொண்டையில் அடைப்பை தோற்றுவித்தல், நாக்கு மரத்துப்போதல், வாய் உலர்ந்து போதல் போன்ற உணர்வுகள் ஏற்படும்.

துவர்ப்புச் சுலையுடைய பொருட்களாவன :-

- ❖ ஆஸ், அரசு, இத்தி, அத்தி, நாவல்பட்டை - பஞ்சதுவர்ப்பி
- ❖ மாசிக்காய்,கடுக்காய், கருவேலன், இலந்தை, கற்கடசிங்கி - புற்றுக்கள்
- ❖ மாதுளை கோது
- ❖ மங்குஸ்தான் கோது

- ❖ பாக்கு
- ❖ உழுந்து, பயறு போன்ற கோதுள்ள தானியங்கள்
- ❖ கச்சான், கடலை
- ❖ அறுகம்புல்
- ❖ ஆவரசம் பட்டை, பூ, இலை, காய், வேர்
- ❖ கருவேலன் பட்டை
- ❖ நெல்லி
- ❖ வாழைப்பிஞ்சு, வாழைப்பூ
- ❖ கடுக்காய், கடுக்காய்ப்பிஞ்சு
- ❖ நாவல் கொட்டை
- ❖ தாண்றிக்காய்
- ❖ தொட்டாற்சருங்கி
- ❖ அத்திப்பூ, அத்திக்காய்
- ❖ மாவடு
- ❖ புளியங்கொட்டை
- ❖ பேர்ச்சம்பழம்
- ❖ மஞ்சள்
- ❖ சேனைக்கிழங்கு, கருணைக்கிழங்கு



மேற்குறிப்பிட்ட துவர்ப்புச்சவையிக்க பொருட்கள் எமது நாளாந்த வாழ்வில் சேர்க்கப்பட வேண்டியவையும் நோய் நிலைமைகளில் மருத்துவத்திலும் பயன்படுத்தப்படுகிறது. துவர்ப்புச் சவையானது குருதியை துவரச்செய்வதற்கும் உடலில் இருந்து குருதி வெளியேறும் போது துவளச்செய்து குருதியை வெளியேறாமல் பாதுகாக்கின்றது.

துவர்ப்புச்சவையிலுள்ள இரசாயனம் டெனின் (Tannin). மரப்பட்படை, கனிகளின் தோல் என தாவரங்களை பூச்சித் தாக்குதலிருந்து காப்பது இந்த துவர்ப்புச் சவையுடைய டெனின் (Tannin) தான். அதனால் தான் துவர்ப்புச்சவை மிகுந்த காய்களை பூச்சிகள் அதிகம் தாக்குவதில்லை. எடுத்துக்காட்டாக சேனைக்கிழங்குகள் பூச்சித்தாக்குதலுக்கு ஆட்படுவதே இல்லை. எனவே பூச்சித்தொற்றுக் காலங்களில் உணவுப்பொருட்களாக துவர்ப்புச்சவை மிகுந்த சேனைக்கிழங்கு, கருணைக்கிழங்கு போன்ற காய்வகைகள் பெரும்பாலும் பயன்படுத்துகின்றது.

துவர்ப்புச்சவை விரணங்களை (காயங்களை) ஆற்றுவதில் பங்களிப்புச் செய்கின்றது. காயங்கள் ஏற்பட்ட இடத்தில் தோல் பிளவுபட்டு, கிருமி தொற்றுடன் சீழ் வடிந்து காணப்படுகின்றது. ஆல், அரசு, அத்தி, இத்தி, நாவல் ஆகியவற்றின் பட்டைகளை பிரதானமாக கொண்டு செய்யப்பட்ட பஞ்சதுவர்ப்பி பட்டை கசாயத்தில் பஞ்சினை நனைத்து துடைக்க காயம் துப்பரவு செய்யப்படும்.

அத்துடன் பஞ்ச துவர்ப்பியிலுள்ள டெனின் (Tanin) என்ற புரதமானது காயமேற்பரப்பு மென்சவ்விலுள்ள புரதத்துடன் இணைந்து மெல்லிய படையினை உருவாக்குவதால் வெளியிலிருந்து நுண்கிருமிகள் உள்புகுவதை தடுத்து ஏற்கனவே காயத்திலுள்ள கிருமிகளை சாதகமான குழிநிலை கிடைக்கப் பெறாததினால் அவை பெருக முடியாமல் இறந்து விடுகின்றது. தொடர்ந்து பஞ்ச துவர்ப்பியினால் கழுவி வர புதிய இழையங்கள் உருவாகி அவ்விடம் வடுவாக (Scar) மாறுகின்றது.

இதை விட பண்டைய கால மக்கள் புது காயத்திற்கு மஞ்சள் தூள் வைத்து தண்ணீர் படாமலும் ஆநாத பழைய புண்ணிற்கு கருவேலம்பட்டையை நகக்கிக் கட்டி அவ்வப்போது ஈரப்படுத்த வேண்டும் என்ற பாட்டி வைத்திய முறையைக் கையாண்டார்கள். மஞ்சள், கருவேலம்பட்டை துவர்ப்புச் சுவையுடையவை. இதனால் கருவேலம்பட்டையை நகக்கிக்கட்டுவதன் மூலம் காயத்தில் கிருமித்தொற்றினால் சீழ் பிடிக்காமல் இருக்க ஈரப்படுத்துவதன் மூலம் பட்டைச்சாறு புண்ணில் பரவுவதாகவும் முன்னோர்கள் கருதியுள்ளனர்.

எமது குடலில் கிருமித்தொற்றினால் ஏற்படும் கடுபுக்கழிச்சல் அதாவது கழிச்சலுடன் குருதி அல்லது சீதம் வெளியேறுதல் ஆகும். துவர்ப்புச் சுவைப் பொருட்களிலுள்ள டெனினிற்கு (Tanin) கிருமித்தொற்றிற்கு எதிர்ப்பைக் காட்டும் திறன் (Anti microbial action) உள்ளது. டெனின் (Tanin) பதார்த்தம் குடலிலுள்ள மென்சவ்வுப் புரதத்துடன் இணைந்து படையைத் தோற்றுவிப்பதால் கிருமிப்பெருக்கம் தடைப்பட்டு அழிவடைவதன் மூலம் குணமாகின்றது. மாதுளைக்கோது அவித்துக் குடிப்பதன் மூலம், பஞ்ச துவர்ப்பிக் கசாயம் உள்ளெடுப்பதன் மூலமாகவும் இவற்றைத் தீர்க்கலாம். சித்த மருத்துவத்தில் வயிற்றுப்புண்ணிற்கு சிறந்த மருந்தாகச் சொல்லப்படும் ‘காவி கல்லேபம்’ துவர்ப்பாக அமைகிறது.

இதே போல் வாய்க்குழி மென்சவ்வினுள் ஏற்படும் வாய்ப்புண் மற்றும் பல் ஈருகளிலிருந்து வரும் இரத்தப்பெருக்கையும் குணமாக்கும் திறன் துவர்ப்புச்சுவைக்கு உண்டு. கருவேலன் பட்டைக்கசாயம், பஞ்சதுவர்ப்பிக் கசாயத்தினால் வாய் கொப்பளிக்க இவை குணமாகும்.

**“ஆலும் வேலும் பல்லுக்கு உறுதி”** என்று பண்டைய காலம் தொட்டு சொல்லப்படுகின்றது. ஆலில் துவர்ப்புச்சுவை குறைவாகவும் வேலில் துவர்ப்புச்சுவை மிகுதியாக இருக்கும். பற்றாரிகைகளால் பல் துலக்கும் போது பற்களை வெண்மைப்படுத்துவது மட்டுமே பெரும்பாலும் நமது நோக்கமாக இருக்கின்றது. ஆனால் பல் ஈருகளை பழுதடையாமல் பார்த்துக் கொள்வதே உண்மையான பல் பாதுகாப்பாக அமைய முடியும். பல் பாதுகாப்பிற்கு வேலங்குச்சியும், வேலம்பட்டை பொடியும் மிகச்சிறந்த தேர்வாகும். வேலத்தில் உள்ள துவர்ப்பு பல் ஈருகளைப் பாதுகாக்கவும், வாயில் கடித்துக் கொள்ளுதல் போன்ற எந்த வகைப் புண்கள்

ஏற்பட்டாலும் உடனடியாக குணமளிக்கும். நாம் பயன்படுத்தும் பற்பசைகள் வயிற்றுக்குள் செல்லாமல் பாதுகாக்க வேண்டும். ஏனென்றால் பற்பசையின் வேதியப் பொருட்கள் வயிற்றுப் புண்ணிற்கு காரணம் ஆகலாம். ஆனால் வேலங்குச்சியின் சாஞோ, வேலம்பட்டைத் துகள்களோ வயிற்றுக்குள் சென்றால் பாதிப்பில்லை. அது வயிற்றுப்புண்கள் இருந்தாலும் குணமாக்கும் வேலையைச் செய்யும். இவ்வாறு துவர்ப்புச்சவை காயங்களை ஆற்றுவதை விரைவுபடுத்தும்.

துவர்ப்புச் சுவையானது மூக்கால் இரத்தம் வடிதல், முரசிலிருந்து இரத்தம் வெளியேறுதல், மாதவிடாயின் போது அதிக குருதிப்போக்கினை கட்டுப்படுத்தும். குருதி உறைவதனை விரைவுபடுத்தி குருதி வெளியேற்றத்தை தடுக்கும். அத்துடன் தொடுப்பிழையங்களினுள் குருதி மயிர்த்துளைக்குழாய்கள் புதைக்கப்பட்டு இருப்பதனால் ரெனின் (Tanin) பதார்த்தம் தொடுப்பிழையங்களில் இணைந்து அவற்றை சுருங்கச் செய்வதன் மூலம் குருதி மயிர்த்துளைக் குழாய்கள் சுருங்கி குருதி வெளியேற்றும் தடைப்படுகின்றது. இது மட்டுமல்லாமல் வெள்ளை சாய்தல், அநிசாரம், காதால் திரவம் வடிதல் போன்ற பெருகி ஒடும் அவத்தைகளை கட்டுப்படுத்தும் திறன் துவர்ப்புச்சவைக்கு உண்டு. இங்கு அசைவு கூட நடைபெறுவதனால் வாதம் கூடி இவை நடைபெறுகின்றது.

இதை கட்டுப்படுத்த எதிரிடையான குருகுணமுடைய துவர்ப்புச்சவையை கொடுக்கும் போது அவை வெளியேறாமல் கட்டுப்படுத்துகின்றன. அறுகம்புல் சாற்றினை சில துளிகளை மூக்கில் இடுவதன் மூலமும் மூக்கினால் இரத்தம் வடிவதை கட்டுப்படுத்தலாம். பெண்களின் மாதவிடாய் காலங்களில் அதிக இரத்தப் போக்கினை சீர்ப்படுத்த உட்கொள்ளும் “மாதுளை மணப்பாகு” மாதுளைத்தாளிலிருந்து செய்யப்படுகிறது. எனவே துவர்ப்புச் சுவைக்கு ரத்தப்போக்கை சீர்ப்படுத்தும் குணமும் உண்டு.

நீரிழிவு (சக்கரை நோய்) தீர்ப்பதில் துவர்ப்புச்சவை மட்டுமல்லாமல் கைப்புச்சவையும் பங்களிப்புச் செய்கின்றது. ஆவாரைப்படு, வேர், இலை, காய், நாவல் கொட்டை, கடல்ராஞ்சிப்பட்டை, தான்றிக்காய், தொட்டாந்சுருங்கி, கொன்றைப்படு, பட்டை போன்ற துவர்ப்புச்சவையுடையவை அன்றும் இன்றும் சக்கரை நோயிற்காக மருத்துவத்தில் பயன்படுகின்றது.

“ஆவாரைப்படுத்திருக்கச் சாவோரைக் கண்டதுண்டா” என்ற பழமொழியில் ஆவாரைப்படுவின் மகத்துவம் குறிக்கின்றது. ஆவாரைப்படு இதழ்களைச் சேகரித்து நிமிலில் உலர்த்திக் காய வைத்து, இடித்து வைத்துக் கொண்டு தேநீர், காப்பித்தாள் இவைகளுக்குப் பதிலாக உபயோகித்து வர உடல் வறட்சி, நீரிழிவு நோய், தோல் நோய் ஆகியன குணனாகும் என்று கூறப்பட்டுள்ளது. இதை தவிர ஆவாரையை சம்மூலமாகவும் பயன்படுத்துவார். அதாவது ஆவாரை பஞ்சாங்கம் என்று பயன்படுத்துவார். இதை விட ஆவரசம் பட்டை குரணம், ஆவாரை குடிநீராகவும் நீரிழிவு நோயாளிகள் பயன்படுத்துவார்கள்.

துவர்ப்புச்சலையடைய ஆவாரை (*Cassia auriculata*) எவ்வாறு சக்கரை நோயை குறைப்பதில் செயலாற்றுகின்றது என நோக்கினால் காபோகைதறேற்றை வெல்லமாக மாற்றும் α - அமைலேச (Alpha amylase), குஞக்கோசிடேஸ் (Glucosidase) நொதியங்களின் செயற்பாட்டை தடுப்பதன் மூலம் அவை குஞக்கோசாக மாற்றப்பட்டு குருதியினுள் விடப்படுவது தடைப்படுகின்றது. மற்றும் ஆவாரையிலுள்ள இரசாயனப் பதார்த்தம் கணையத்திலுள்ள (Pancreas) β கலங்களினை ( $\beta$  - cells) தூண்டுவதன் மூலம் மெதுவாக இன்சுலின் (Insulin) சுரப்பினை குருதியினுள் விடுவிக்கின்றது. அதுமட்டுமல்லாமல் ஆவாரை துவர்ப்புச் சுலையடையதால் வாயு பஞ்ச பூதத்தினால் ஆக்கப்பட்டுள்ளது. இதனால் பரவுகால் (வியான வாயு) கூடி கலங்களினுள் குஞக்கோச செல்லும் அளவை தூண்டுவதன் மூலம் குஞக்கோசின் அளவை குருதியில் குறைக்கின்றது. மற்றும் துவர்ப்புச் சுலையிலுள்ள இரசாயனம் குடலின் மென்சவ்வில் படையை உருவாக்குவதால் சடைமுளையின் அகத்துறிஞ்சல் பாதிக்கப்பட்டு குஞக்கோச குருதியினுள் செல்வது தடுக்கப்படுகின்றது.

மூல நோயின் போது வெளியேறும் குருதிப்போக்கினை கட்டுப்படுத்த வாழைப்பு பயன்படுகின்றது. “மூலநோய் தீர் வாழைப்புக்கட்டு” என்ற பழமொழி வலியுறுத்துகின்றது. இறைவனின் இயற்கைப் படைப்பில் குத்ததின் ஒத்த அமைப்பாக வாழைப்பு விளங்குகின்றது. வாழைப்புவை இடித்து சாறு பிளிந்து காலை வெறும் வயிற்றில் 100ml பருகி வருவதால் இரத்த மூலம் தணியும்.

துவர்ப்புச்சலையானது மலச்சிக்கல் நோயிலிருந்து விடுவிக்கின்றது. அன்றாடம் நாம் உண்ணும் உணவில் துவர்ப்புச்சலையடையவற்றை அதிகம் சேர்த்து உண்டால் மலச்சிக்கல் ஏற்படாது. நம் முன்னோர்கள் உணவுக்குப் பின் தாம்புலம் தரிக்கும் பழக்கத்தை கொண்டிருந்தனர். விசேட நிகழ்வுகளில் அதிகமாக உட்கொள்ளப்படும் எண்ணெய் மற்றும் கொழுப்பான உணவுகளை எளிதில் ஜீரணம் செய்ய தாம்புலம் தரிப்பதை நம் முன்னோர்கள் பின்பற்றி மலர்ச்சிக்கலை போக்கும் தன்மையை அறிந்தும் அவற்றைப் பயன்படுத்தினார்கள். துவர்ப்புச் சுலைக்கு உடலிலுள்ள தேவையற்ற கொழுப்பை குறைக்கும் திறனும் உண்டு. இதற்காக மருத்துவத்தில் ‘திரிபலா’ பயன்படுத்துகின்றார்கள்.

எமது உடலின் இரத்தம் உற்பத்திக்கும், இரத்தம் சம்பந்தமான நோய்கள் வருவதை தடுக்கவும் துவர்ப்புச்சலை இன்றியமையாதது ஆகும். நாங்கள் துவர்ப்புச்சலையை உணவில் சோக்காமல் விடுமிடத்தில் குருதிச்சோகை ஏற்பட்டு மயக்கம், சோர்வு போன்றன ஏற்படலாம். மற்றும் பித்த அதிகரிப்பை குறைக்கும் தன்மையும் துவர்ப்புச்சலைக்கு உண்டு. பித்த அதிகரிப்பினால் ஏற்படும் வாந்தி, மயக்கம், தலைச்சுற்றல் போன்றவற்றை குறைக்கும் திறன் உடையது. உடலிற்கு துவர்ப்புச் சுலையடைய பொருட்களை சேர்த்துக்கொண்டால் நோய் ஏதிர்ப்புத் தன்மையை அதிகரிக்கும்.

**“அளவுக்கு மிஞ்சினால் அமுதமும் நஞ்சு”** இக்கூற்றிற்கிணங்க ரெனின் (Tanin) உள்ள உணவுகளை கூடியளவில் உள்ளெடுத்தால் குடலிலுள்ள நொதியங்களுடன் ரெனின் (Tanin) புதம் இணைந்து புதிய வகையான நொதியங்களை உருவாக்குவதால் குடலில் சமிபாட்டிற்கும் அகத்துறிஞ்சலிற்கும் அவசியமான நொதியங்கள் அழிவடைகின்றன. அத்துடன் குடலிலுள்ள சடைமுளை மென்சவ்வுகளில் ரெனின் (Tanin) இணைந்து படையை தோற்றுவிப்பதால் அகத்துறிஞ்சல் செயற்பாடு பாதிக்கப்படுகின்றது. இதனால் உணவு முழுமையாக சமிபாடு அடையாமலும் அகத்துறிஞ்சாமலும் அவை அதிசாரமாக வெளியேறும்.

அன்றும் இன்றும் உழுந்து, பயறின் கோதுகளில் ரெனின் அதிகளவு இருப்பதால் அவற்றை நீக்கிய பின் உணவுகளில் பயன்படுத்துகின்றார்கள். அத்துடன் ரெனின் (Tanin) அதிகமுள்ள உணவினைச் சாப்பிட்டால் சிறுநீர்கம் பாதிக்கப்பட்டு விடும். எனவே தான் துவர்ப்புச்சவை மிகுந்த அனைத்து காய்கறிகளை தமிழர் சமையல் முறையில் முதலில் நீரில் வேக வைக்கப்பட்டு பிறகு சமைக்கின்றனர். நீரில் வேகும் போது ரெனின் (Tanin) பிரிந்து விடுவதால் துவர்ப்புச்சவைத் தன்மை குறைந்து உண்பதற்கு ஏற்ற சுவையைப் பெறுகின்றது. அதன் தன்மைக்கு ஏற்ப தமிழ்ச்சமூகம் சமைத்து உண்ணும் வழிமுறைகளை பல்லாயிரம் ஆண்டுகட்கு முன்பே கைக்கொண்டிருந்தது.

அதிக துவர்ப்பினைக் கொண்ட நாவல் பழத்தினைச் சுவைக்க வந்த ஒளவையிடம் “சுட்ட பழம் வேண்டுமா, சுடாத பழம் வேண்டுமா....” எனும் கூற்றிலிருந்தும் விளங்கிக் கொள்ளக்கூடியதாகவுள்ளது. அதுமட்டுமல்லாமல் அதிக துவர்ப்பினைக் கொண்ட இன்னொரு கனியான நெல்லிக்கனியை அதியமான் ஒளவையாருக்கு வழங்கிய வரலாறும் நமது இலக்கியத்தில் பல்லாயிரம் ஆண்டுக்கு முன்பே குறிப்பிட்டுள்ளது. இதிலிருந்து அனைத்துச் சுவைகளையும் பகுத்து உண்டு வாழ்ந்த சமூகமாக திகழ்ந்துள்ளோம். நாம் பெரும்பாலும் உணவில் அதிகம் சேர்க்காததும் உடலுக்கு நல்லதொரு சுவையாக துவர்ப்புச்சவை விளங்குகின்றது. துவர்ப்புச்சவைக்கு குருதி அமுக்கத்தினை குறைக்கும் தன்மையும் உண்டு.

**“உடம்பார் அழியின் உயிரார் அழிவர்  
திடம்பட மெஞ்ஞானம் சேரவு மாட்டார்  
உடம்பை வளர்க்கும் உபாயம் அறிந்தே  
உடம்பை வளர்த்தேன் உயிர் வளர்த்தேனே”**

என்ற திருமூலரின் திருமந்திரத்திலிருந்து உடம்பை போற்றிப் பாதுகாத்து உடம்பை வளர்ப்பதன் மூலம் உயிரை வளர்க்க முடியும் என்கிறார்.

நாம் உயிருடன் வாழ உடல் தேவை. தினமும் நாம் உட்கொள்ளும் உணவில் நம் உடலுக்கு தேவையான அனைத்துச் சத்துக்களும் இருக்க வேண்டும். உடல் ஆரோக்கியமாக இருக்க நல்லுணவு தேவை. அந்த நல்லுணவு அறுசுவைகளில் கிடைக்கப் பெறுகின்றது. எல்லா சுவைகளையுடைய உணவுகளை அளவிற்கு மிஞ்சாமல் தேவையான அளவில் சேர்த்து எல்லாச்சுவைகளையும் சமச்சீராகப் பேண வேண்டும். நமது



முன்னோர்கள் தமது அனுபவத்தினால் பொக்கிழமாக கடைப்பிடித்த பாரம்பரிய உணவு மற்றும் மருத்துவ முறைகளை மீண்டும் நினைவுபடுத்தி அவற்றைப் பின்பற்றுவதன் மூலம் ஆரோக்கியமாக நீண்ட ஆயுஞ்சன் வாழ முடியும்.

**குறிப்பு:-**

துவர்ப்புச்சுவையுடைய மூலிகைகளுக்கு ஓட்சியேற்ற எதிரியாக (Anti oxidant property) தொழிற்படும் திறன் உள்ளதாக ஆய்வுகளிலிருந்து அறிய முடிகின்றது.

#### Reference:

<https://tamil.webunia.com>

<http://ta.quora.com>

<https://tamil.samayam.com>

<https://nativespecial.com>

Siddha medicine article 2014-2015



## பாரம்பரிய மருத்துவத்தை பேணுவோம் வாரீர்....

தனுசியா குபேந்திரன்  
35<sup>ஆ</sup> அணி

தமிழ் மருத்துவம் தரணியிலே சிறக்க  
சித்தவைத்தியர் எனச் சொல்லி அணிதிரள்வோம்  
சுகவாழ்வுக்கான கண்திறந்து வளம்பெறவாழ  
சுதேச வைத்தியமே எம் முச்செனக் கொள்வோம்

சமுகத்தின் தடைகளை நாம் அகற்ற  
சித்தர் கொள்கைகளே பலமெனக் கொள்வோம்  
சாதிக்கப் பிறந்த எதிர்கால சித்த வைத்தியர்களே  
சுதேச வைத்திய அடக்குமுறையை உடைத்து ஏறிவோம்

வீறு கொண்ட சித்த வைத்தியராய்  
வீறு கொண்டு மருத்துவம் செய்திடுவோம்  
இளைய தலைமுறையின் இளைய சீமான்களே  
உந்தன் திறமைகளை வெளிக்கொணர இன்றே வாரீர்

சிந்தித்து செயல்பட்டு எம் மருத்துவம் காத்திடுவோம்  
இயற்கை வைத்தியத்துடன் இணைந்தே செயல்படுவோம்  
உலகப்பந்தில் தமிழர் மருத்துவம் அழிவதா?  
உதவிக் கரம் கொடுக்க அணிதிரள்வீர்

எம் மருத்துவ முறைகளை பண்டுடனே காத்திட  
நன் வைத்தியராய் வீறுகொண்டு எழுவோம்

நல் ஆரோக்கியத்துடன் நலமே வாழ  
நலமே வாழ்வோம் நாம் இங்கே  
தமிழர் பாரம்பரிய மருத்துவமாம்  
சித்தமருத்துவம் தரணியிலே உயர  
ஒன்றாய் கைகோர்ப்போம் வாரீர்...

## ஒரு புதிய விடியலை நோக்கி ...

க. நிக்ஜனா  
37<sup>ம்</sup> அணி

சுஜா..... வயது இருபத்தி ஏழு..... அடுத்து தன்னைத்தான் அழைக்கப் போகிறார்கள்.... என்ன பதில் சொல்லி இன்று தற்போது என்று முழித்துக் கொண்டிருக்கும் போதே நர்ஸ் வந்து சுஜா “உங்களை டாக்டர் வர சொன்னார்” என கூறி சென்றாள். பயத்தை வெளி காட்டாது டாக்டரின் கேபினில் நுழையும் போதே டாக்டர் வழமையாக கேட்கும் அதே கேள்வியை கேட்டார்.. “எங்கே உங்களது கணவர்?” என்று!. இவரும் வழக்கமாக சொல்லும் அதே பதிலைத்தான் கூறினாள், “வருகிறேன் என்று சொன்னார் டாக்டர்” என.

டாக்டர் ஒரு கேள்வி குறியிடன் அவளை அமர செய்து விட்டு வழமையாக செய்யக்கூடிய பரிசோதனைகளை செய்து விட்டு, “உங்களது கணவர் என்ன செய்கிறார்?” என கேட்க, “IT யில் வேலை பார்க்கிறார்” என்றாள். டாக்டர் தொடர்ந்து “அப்படியானால் பண வசதி ஒன்றும் பிரச்சனை இராதே! அப்பொழுது ஏன் உடல் இவ்வளவு பலவீனமாக இருக்கிறது? நீங்கள் ஒரு உயிரை சுமப்பது நினைவில் இல்லையோ?” என்று சற்று அதட்டலாகவே கேட்டார்.

இவள் தன் நான்கு மாத வயிற்றைத் தடவிக் கொண்டு... என்னவென்று சொல்வது? குடும்பத்தில் நடுவில் பிறந்து, கிடைக்க வேண்டிய அன்பும் அரவணைப்பும் முத்த, கடை குட்டிகளை தாண்டி வரவே இல்லை... என்ற ஆதங்கத்தை குழுவதா? பிடித்த வேலைக்காக ஊரைவிட்ட வந்த பாவத்திற்காக சொந்தக்காரர்கள் ஒதுக்கி வைத்ததை குழுவதா? வேலை செய்யும் இடத்திலேயே மனதிழகு நெருக்கமான ஒருவனை காதலித்த குற்றத்திற்காக திருமணமான நாள் தொடக்கம் இன்றுவரை என்னவென்று கூட விசாரிக்காத இரு வீட்டாரை குறை சொல்வதா??? அதெல்லாம் போய் தொலையட்டும்..

சிறையில் அடைப்பட்ட தன்னை மீட்க வந்த ரட்சகன் என எண்ணி எவன் ஒருவனை உருகி உருகி காதலித்தானோ? எவன் ஒருவனுக்காக குடும்பத்தைப் பிரிந்தானோ? எவன் ஒருவனுடைய உயிரை தன் வயிற்றில் சுமக்கின்றானோ?? அவனே வேலை, பணம் என்று ஓட்டமாய் ஓடி கொண்டே இருந்தான். அவனுக்கு அவனையே நம்பியிருக்கும் இரு உயிர்கள் தெரியவேயில்லை.. போதாக்குறைக்கு உணவிலும் ஆயிரம் குறைகள் வேறு..

இவளின் எண்ண அலைகள் மிக வேகமாக வந்து மோதிக்கொண்டிருந்தன.

டாக்டரின், “கஜா!” என்ற ஒரு அதட்டலில்தான் நனவுலகத்திற்கு வந்து சேர்ந்தாள். டாக்டர் அவனை ஒரு கணம் உற்றுநோக்கி, “உடம்பை பார்த்துக் கொள்ளுங்கள்..” என்று சொல்லி விடை கொடுக்க கிளம்பி வெளியே வந்தாள்.

வெயிலின் தாக்கம் உச்சஸ்தாயியில் தகித்துக் கொண்டிருந்தது. ஒரு கேப் (Cab) புக் செய்ய எண்ணி சடாரென்று அந்த யோசனையில் இருந்தும் பின்வாங்கினாள். போனவாரம் தான் ஒரு கர்ப்பினிப் பெண்ணிடம் நகைகளை திருடி, அவனையும் கொலை செய்து விட்டு தப்பி இருந்த கேப் சாரதி பற்றி பத்திரிகையில் வாசித்தது நினைவில் வந்தது.

வேறு வினையே வேண்டாம்! நேரம் ஆணாலும் பரவாயில்லை. பேருந்திலேயே போய்விடலாம் என்று எண்ணி அவளாக பேருந்து தரிப்பிடம் நோக்கி சென்றாள். செல்லும் வழியில் தான் அந்த ஜோடியை கண்டாள். அந்தப் பெண்ணுக்கு கால் ஊனம் போலும். நிறைமாத கர்ப்பினி! அருகிலிருந்தது பெண்ணினுடைய கணவனாக இருக்கலாம். ஆவனை கைத்தாங்கலாக அழைத்து கொண்டு சென்றிருந்தான். உண்மையில் அவருக்கு சந்தூ பொறாமையாக தான் இருந்தது. அவளின் கணவனை கொடுமைக்காரனாக எண்ணிவிட முடியாது. அவருக்கு தேவையான அத்தனையும் வீட்டிற்கே கொண்டு வந்து சேர்த்தான். என்றாலும் கூட இந்த மாதிரி நேரங்களில் ஒரு பெண்ணின் மனம் ஏதிர்பார்ப்பது என்னவோ! துளி அன்பும், சில ஆறுதல் வார்த்தைகளையும் தான்..

பலவித மன ஓட்டங்களோடு பேருந்து தரிப்பிடத்தை அடைந்தாள். அங்கு அமர்வதற்காக ஒதுக்கப்பட்ட இடங்களில் வெற்றிலை எச்சில் கறைகளும் குப்பைகளும் சிதறிக்கிடந்தன. பார்க்கவே அருவருப்பாக இருந்தது. வேறு வழியின்றி பேருந்து வரும் வரையில் நிற்பது என்று முடிவுக்கு வந்தாள். “மரத்திலிருந்து விழுந்தவனை மாடு முட்டுவது போல” அருகில் இருந்த ஒருவன் தன்னை சுற்றியுள்ள சூழல் பற்றி கூடக் கருதாமல் புகை பிடித்துக் கொண்டிருந்தான். அவனை அப்படியே பிடித்து இழுத்து வெளுக்க வேண்டும் போலிருந்தது.. இவருக்கு.. காத்திருப்பின் பலனாக இதோ பேருந்தும் வந்துவிட்டது.

விதி வலியது போலும்.. பேருந்தில் சன நெருக்கடி அதிகமாக இருந்தது.. ஒரு மாதிரியாக ஏறி ஆகிவிட்டது. ஏறிய வேகத்தில் நடத்துனர் கத்த தொடங்கினார். ஒரு சீட் குடுங்க, சீட் குடுங்கனு.. யார் காதிலும் விழுந்ததாக தெரியவில்லை.. அனைவரும் குனிந்த தலை நிமிராமல் இருக்கிறார்கள்.. மரியாதை ஒன்றுமில்லை! அத்தனை பேரும் தொலைபேசிகளில். ஏற்கனவே நின்று களைத்து இருந்தவருக்கு மேலும் வலி அதிகமானது. அதிலும் ஒரு கல்லூரி மாணவி பார்த்தும் பார்க்காதது போல் தலையை குனிந்து கொண்டாள். இறுதியாக ஒரு குட்டி பையன்.. “இங்க வாங்க ஆண்டி” என்று அழைத்து போனான். அவனது அம்மா அவனை அழைத்ததில் இருந்து அவனது பெயரும் வருண் என விளங்கியது.

கிடைத்த இருக்கையில் அமர்ந்து.. தான் ஒரு நாள் பேருந்தில் பயணிக்கும் போது.. வந்த கர்ப்பினியை பார்த்து காணாததுபோல், தூங்கியது போல் நடித்தது.. நன்றாகவே மண்டையில் உறைத்தது. நினைத்து பார்க்கையில் அத்தனை வெட்கமாக இருந்தது அவளுக்கு.. திடீரென்று அவளது நினைவுகள் அவளது கணவனை நோக்கி சென்றது. பழைய காதல் நினைவுகளை நினைக்கும் போது அவளது உதட்டில் புன்னகை அரும்புகள் உதித்துக் கொண்டிருந்தது. “சேரும் வரை போகும் இடம் தெரியாதெனில், போதைத்தரும் பேரின்பம் வேறு உள்ளதா...” பேருந்தில் ஓலித்த பாட்டில் வைத்திருந்த மனம் தான் வர வேண்டிய இடம் வந்தது கூட கவனிக்கவில்லை..

சட்டென நினைவு வந்தவளாக, “இங்கு தான் இறங்க வேண்டும்” என்றாள். பேருந்து சிறிது தூரம் கடந்து வந்திருந்தது. நடத்துனர் திட்டித் தீர்த்துக்கொண்டே... “இறங்குமா” என்றான். அவள் இறங்கி முடிக்கும் முன்பே பேருந்து கிளம்ப தயாராக, அவள் நிலை குலைந்து தரையில் விழ வயிற்றில் பெருத்த அடி..

அதன் பின் நடந்த எவையும் அவளது நினைவு புத்தகத்தில் பதியப்படவில்லை. நினைவு திரும்பியபோது ஒரு வைத்தியசாலையில் தான் இருப்பதை உணர்ந்தாள். சுற்றி தனக்கு பழக்கப்பட்ட முகங்கள் வரிசையாக நின்றிருந்தன. அவர்களைப் பார்க்கவே அவளுக்கு வெறுப்பாக இருந்தது. கண்கலங்க நின்றிருந்தான் அவளது கணவன். வயிற்றைத் தடவிப் பார்த்தாள், குழந்தை இருக்கிறது... போன உயிர் திரும்பி வந்தது போலிருந்தது அவளுக்கு. ஆனாலும் இவர்களின் முகம் வாடிப்போய் இருந்தது. பதட்டம் அதிகரிக்க கணவனை நோக்கி “குழந்தைக்கு ஒன்றும் இல்லையே!” என்றாள். அவனும் “அதெல்லாம் ஒன்றும் இல்லையம்மா!!” என்றான்..

டாக்டர் இவளது அருகில் வந்து, “சுஜா! குழந்தை உயிரோடு தான் இருக்கிறது ஆனாலும்... விழுந்த அதிர்ச்சியில் குழந்தை உடல் ஊனமுற்று இருக்கிறது.. குழந்தை பிறக்கும்போது அது உங்களுக்கே பாதிப்பாக அமையும்.. எனவே குழந்தையை அகற்றி விடுதல் நலம். நான்கு மாத குழந்தையை அகற்றுவது என்பது சிக்கல்தான்! ஆயினும் வேறு வழியில்லை” என்றார்.

ஆனால் அவளுக்கு குழந்தைக்கு அடிப்படைள்ளது என்பதை தாண்டி வேற்றுவுமே மண்டையில் ஏறவில்லை.

அழுதாள். துடித்தாள் முடியும் வரை அழுது தீர்த்தாள். இந்த நிலைக்கு யார் காரணம்?? காலையிலிருந்து தன் வாழ்வில் குறுக்கிட்டவர்களா? அல்லது தன் வாழ்வோடு தொடர்புப்பட்டவர்களா??? யாரைக் குறை கூறுவது என்று கூட தெரியாமல் அழுது தீர்த்தாள்.. ஆயினும் ஞானம் பிறந்தவளாக, “என்ன ஆனாலும் பரவாயில்லை, நான் இவனை பெற்றெடுக்க தான் போகிறேன்” என்றாள் உறுதியாக!



டாக்டரின் எந்த சமாதானத்தையும் அவள் ஏற்பதாக இல்லை. டாக்டரும் அதற்கு மேல் வற்புபூத்தவும் இல்லை.

உண்மையில் மாற்றங்களை எதிர்பார்ப்பவர்கள் அந்த மாற்றத்தை தன்னிலிருந்து தான் துவங்க வேண்டும். அத்தனை சுயநலம் மிக்க உலகம் இது!

ஒரு வேளை அன்று ஒரு கர்ப்பினிக்கு அந்த ஆசனத்தை வழங்கி இருந்தால் கூட.... இன்று இந்த நிலைமை ஏற்படாமல் போயிருக்கலாமோ என்னவோ!

ஒரு புதிய உயிரை சுமக்கின்ற தாய்மைக்கு இங்கு கிடைக்கின்ற மரியாதை என்னவோ குறைச்சல்தான்... குறைவுதான்.....

தாய்மை நேரம் பலவீனமான நேரம் என்று எந்த முட்டாள் சொன்னான் என்று தெரியவில்லை. ஒரு புதிய உயிரை சுமக்கின்ற பெண்ணுக்கு அந்த நேரம்தான் அத்தனை வலிமையும் ஒன்று சேர கிடைக்கின்றது.

பல தொடர் தோல்விக்கு பின்னர் செரினா வில்லியம்ஸ் தன் தாய்மையின் போது தான் பட்டத்தை வென்றார். இவனும் தன் தாய்மையோடு போராடுவதை விடுத்து தாய்மைக்காக போராடப் போகின்றாள்....

ஒரு புதிய விடுயலை நோக்கி....!

## மழை

க. யாழினி  
34<sup>வ</sup> அணி

கருமுகில்கள் ஒடி வந்து செய்தி சொல்ல  
வெண்மேகம் விடைபெற்று மறைந்து செல்ல  
மின்னும் ஒளியுள்ளவன் ஒடி ஒழிய  
விண்ணும் மண்ணும் இருள் குழந்தகே

இருளின் குறியறியும் பறவைக் கூட்டங்களே  
ஒய்யாரமாய் ஓலியெழுப்பி கூட்டமாய் பறப்பதெங்கே  
இயற்கையின் விளையாட்டை முன்பே அறிந்தோ  
வீட்டை நோக்கி சிட்டாய் பறக்கின்றன

மெல்லிய குளிர்காற்று மேனியை வருட  
சில்லென்று ரோமங்கள் மெய்சிலிர்க்க  
மங்கும் ஒளியும் பட்சிகள் குரலும்  
எங்கும் பரவும் குளிரும் எதை உணர்த்தவோ

சட்டென்று ஒரு துளி கைமேல் விழ  
பட்டென்று மறு துளியை மண் வாங்க  
மண்ணும் தன்பங்கு செய்தி சொல்ல  
மண் வாசம் வீசியதோ.....

மயங்கி இருந்த கணங்களில் மண்ணும் விண்ணும்  
மழையால் கை கோர்க்கும் வண்ணம் - பல  
வண்ண மாலை சூட அங்கே வானவில்லும்  
வளைந்து நெளிந்து எனை நெகிழ செய்யுதே

சேராதிருந்த என் மனமும் குணமும்  
கரைந்து ஒன்று என காட்டும்  
கைவண்ணம் கொண்ட மழையே  
எந்த சிற்பிக்குள் செல்ல போகிறாய் முத்தாய்!!!



## தழுவிய தென்றலே...

டிக்ஷினி வரதராஜன்  
33<sup>ஆ</sup> அணி

இலைகளின் ஒசை அவை அசையும்  
அசைவுகளின் நலினங்கள்  
எங்கோ என்னை அழைக்கின்றன. அதன்  
வழியே என்னை தவிழ்ந்து வரவைகின்றன.

வழியறியா சிறு மழை நானே - என்னை  
அதன் வழியே அழைத்து செல்கின்றாயே  
மொழியறியா உன் மொழியை - அறிய துடிக்கும் என் ஆவல் எண்ணங்கள்

மீண்டும் என்னை நீ தழுவ வருகையில்  
உன்னை கட்டியணப்பேன் - என்  
காதோரம் தூரத்தில் உன் ஒசை  
மெல்லிசையாக காற்றின் வழியே

என் காதுகளின் கதவை தட்ட  
இயற்கையுடன் இணைந்தவளாக  
வழி எங்கும் உன்னை தேடுகிறேன் - என்னை  
தழுவி சென்ற என் தென்றலை.....



## நம் சித்தர்கள் சொன்ன அழுர்வ மருத்துவ ரகசியம்

அ. மயூரி  
35<sup>ம்</sup> அணி

இரத்தபுற்று நோய் உள்ளிட்ட 80 க்கும் மேற்பட்ட மனித நோய்களை குணப்படுத்த உதவ மற்றும் எதிர்த்து போராடும் சக்தி படைத்த தொப்புள்கொடி ஸ்டெம்செலகளை பணம் செலுத்தி வைத்தெக் முறையில் சேமித்து வைத்துர பாதுகாத்திடுவோர் என்னிக்கை நாஞ்கு நாள் அதிகரித்து வருகின்றது.

தாயின் கர்பத்தில் உள்ள குழந்தைக்கு ஊட்டச்சத்து மற்றும் பிராண வாயுவை எடுத்துச்செல்வது தொப்புள் கொடியாகும். குழந்தைக்கும் தாய்க்கும் உண்டான உன்னதமான உறவை உணர்த்தும் மகத்துவமானது தொப்புள் கொடியாகும்.

இருப்பினும் குழந்தை பிறந்த சில நிமிடங்களில் இந்த தொப்புள் கொடியின் கடமை முடிந்து விட்டது என்று நினைத்து அதை அறுத்து அகற்றிவிடுகிறோம்.

ஆனால் தொப்புள் பொடியின் பயன்பாடுகள் ஆயள்காலம் முழுவதும் உள்ளது என்பது ஆச்சரியமான ஒன்றாகும்.

இத்தகைய சிறப்பு மிக்க தொப்புள் கொடியில் தான் நோய்களை எதிர்த்து போராட்டும் ஸ்டெம்செலகள் இருப்பதாக மருத்துவ ஆராச்சியில் கண்டறியப்பட்டுள்ளது.

சமீப காலமாக தனியார் மருத்துவ மனைகளில் ஒருவருக்கு குழந்தை பிறக்கிறது என்றால் உங்கள் குழந்தையின் ஸ்டெம்செல்லை அதாவது அதாப்புள் அகாடியை நாங்கள் சேமிக்கலாமா என்றொரு கேள்வி மருத்துவமனை சார்பாக முன்வைக்கப்படுகிறது.

அப்படி தொப்புள் கொடியை சேமிக்க அவர்கள் வசூலிக்கும் தொகை சில லட்சங்கள் வரை தொடுகிறது.

தொப்புள் கொடியை எதற்காக இவ்வளவு செலவு செய்து சேமிக்க வேண்டும் என்றால் குழந்தைகள் வளர்ந்து பெரியவர்களான பிறகு அவர்களுக்கு கேள்சர் போன்ற குணப்படுத்த முடியாத நோய்கள் வந்தால் இந்த தொப்புள்கொடியில் உள்ள செல்களை வைத்து எந்த நோயை வேண்டுமானாலும் குணப்படுத்தி விடலாம் என்று மருத்துவர்கள் கூறுகின்றனர்.

பல்லாயிரம் ஆண்டுகளுக்கு முன்னரே பைசா செலவில்லாமல் நம் முன்னோர்கள் ஒரு சின்ன தாயத்து மூலமாக இந்த ஸ்டெம்செல் வைத்தியத்தை செய்து வந்தனர் என்றால் நம்புவீர்களா?



அந்தக்காலத்தில் குழந்தை பிறந்த சில நாட்களில் தொப்புள் கொடி காய்ந்து விழுந்தவுடன் அதை பத்திரமாக எடுத்து அதை ஒரு தாயத்தில் அடைத்து குழந்தையின் கழுத்திலோ அல்லது இடுப்பிலோ கட்டி விடுவார்கள்.

பிற்காலத்தில் அந்த குழந்தைகள் வளர்ந்து பெரியவர்களான பிறகு அவர்களுக்கு ஏதெனும் கொடிய நொய் தாக்கினால் வைத்தியர்கள் அந்த தாயத்தில் உள்ள தொப்புள் கொடி பவுடரை எடுத்து அதை நீரிரோ அல்லது பாலிலோ கலந்து கொடுப்பார்கள் சில நாட்களில் நோயுளும் பறந்து போகும்.

இன்றளவும் இந்த தொப்புள் கொடி தாயத்து பழக்கம் சில வீடுகளில் உண்டு ஆனால் பெரும்பாலான வீடுகளில் இத் பழக்கம் தற்போது இல்லை என்பது வருத்தம்.

இவ்வளவு தெளிவான நம் சித்தர்கள் சொன்ன அறிவியலை மறந்து தாயத்து எல்லாம் அசிங்கம் அதையெல்லாம் கட்டுவது வீண் என்று சொல்லி நம்மை முட்டாளாக்கி இன்று சில வெளிநாட்டு நிறுவனங்கள் நமது சித்தர்கள் சொன்ன இந்த ரகசியத்தை ஸ்டெம்செல் தெரபி என்று அதற்கு பெயர் வைத்து அதை நமக்கே விற்கின்றனர்.

#### References:

Christine Mummery, Anja van de Stolpe, Bernard Roelen & Hans Clevers. 2014. *Stem cells : Scientific Facts and Fiction*; 2nd edition. pp.174-206  
சித்தர்களின் குரல்

## இயற்கையின் இனிமை

ச. ரியுறிகா  
37<sup>வ</sup> அணி

வீழ்வதும் அழகே  
நீராறவியாய் நீ இருந்தால்!

தலை தாழ்வதும் அழகே  
நெற்கதிராய் நீ இருந்தால்!

சிதறல்கள் அழகே  
சிறு விண்மீனாய் நீ இருந்தால்!

தொடர் தோல்விகள் அழகே  
கடல் அலையாய் நீ இருந்தால்!

கதறலும் அழகே  
கரு மேகமாய் நீ இருந்தால்!

அழகின் உருவாய் இருக்கும் இயற்கை இனிமையை எல்லாம்  
அழிவின் உருவாய் பார்ப்பது உனது பிழையோ?  
அல்லது,  
மனிதா!  
நீ தான் இயற்கையின் இலக்கணப் பிழையோ?



## கல்விப்பயணம்

ச. சுக்ரீத்திக்கா  
33<sup>ஆ</sup> அணி

குழந்தைகளாய் பிறந்தோம்  
மழலை மொழிபேசி ஈர்த்தோம்  
அரவணைத்திட அன்புக் கைகள்  
தோன் சுமக்கும் தந்தை  
கண்ணின் மணி போல் காக்கும் தாய்

நானா நீயா எனக்கா உனக்கா  
என்ற போட்டியுடன் உடன் பிறப்புக்கள்  
ஒன்றா இரண்டா பாச்சன்டைகள்  
சுவர்க்கமே தோற்றுப் போய்விடும் அளவாய் - ஆழகிய உறவுகள்

முன்பள்ளி முதல் பல்கலை ஈராய்  
சந்தித்தோம் பல உறவுகளை - அது வெறும் உறவுகள்ல  
பல அனுபவங்கள் தந்த புத்தகங்கள்  
எம் வாழ்வை சிறக்க வந்த சிற்பிகள்

முதல் படியெடுத்தோம் வாழ்வில்  
கல்வியெனும் மூன்றெழுத்து மந்திரத்தைப் படித்திட  
படிக்கும் போதே புரிந்தது அது வெறும் மூன்றெழுத்து அல்ல  
முதலும் முடிவும் அதுதான் வாழ்க்கை சிறக்க தேவை என்று  
வேகமாக கற்றிடும் உட்கொண்ட ஆசையுடன்...

காலை எழுந்து அவசர அவசரமாய் தேவீர் குடித்து  
சாப்பிட்ட பாதி சாப்பிடாத பாதியாய்  
சாப்பாட்டுப் பெட்டியில் கட்டிக்கொண்டு என  
late commer ஓ இல்லை மணி அடிக்க முதல் போய்விடுவேனா  
என்ற சிந்தையுடன்  
கால்களின் ஓட்டம் சக்கர ஓட்டமென அது ஒருபுறம்  
கண்களில் மின்னிடும்  
ஆசான்களின் முதல் நாள் கற்றல் செயற்பாடுகள் ஒருபுறம்  
அப்படியே ஓடியது கால சக்கர ஓட்டமும்...

சாதாரண தரமும் வந்தது - சோதனைகள் தாங்கி  
சாதிக்கும் எண்ணத்துடன் படித்தோம்  
சிறந்த பெறுபேறுகளும் வந்தது  
உயர் தரம் விஞ்ஞானப் பகுதிக்குள் முனைப்படுன் புகுந்தோம்  
வைத்தியராக வேண்டும் என்ற கனவுடன்....

உயர்தரமும் கற்றோம்  
 பரபரப்பாய் பரீட்சையும் நெருங்க - முதல் முன்று பாடத்தில்  
 சிறந்த பெறுபேறுகள் வந்துவிட வேண்டும்  
 என்ற ஆவலுடன் பரீட்சையும் ஏழுதினோம்  
 பெறுபேறுகளும் காலதாமதமின்றி வெளிவந்து விடவே - எனக்கென  
 வாழ்வின் பாதை எவ்வழியோ அவ்வழியே என் வழி என்ற சிற்றனையுடன்  
 வெட்டுப்புள்ளியை எதிர் நோக்கியதாய்.....

காலங்கள் கடந்தோட  
 வெட்டுப்புள்ளியும் வெளியாகிட  
 பல்கலை அனுமதி கிடைத்துவிட வேண்டும் என்ற ஆவலுடன்  
 விண்ணப்பித்தேன் - பட்டியலில் கிரமப்படுத்தி  
 காலம் புதில் சொல்லும் என்ற எதிர்பார்ப்புடன் விடியலை நோக்கி....

தெரிவுக் கடிதமும் வந்தது சித்த மருத்துவத்துறைக்கு அழைப்பு விடுத்து,  
 போவதா வேண்டாமா என்ற குழப்பத்தில் - காலங்கள் ஒட  
 கடவுளின் சித்தம் எதுவோ அதுவே எனக்கான எதிர்காலம் என்றேண்ணி  
 பல்கலை அனுமதியையேற்று சித்த மருத்துவம் தனை கற்க வந்தேன் - பல  
 கலையும் கற்றுவிட வேண்டும் என்று....

பல சவால்கள் பல தடைகள் குறுக்கிடவே  
 சோதனைகள் தாங்கியே பல சாதனைகள் உருவாகும் என்ற - உள்ளக்  
 குழந்தூடன்  
 தடைகள் தாண்டி ஆரம்பித்தேன்  
 முதலாம் வருடத்தில் படிக்கும் போதே புரிந்தது எம் சித்த மருத்துவம்  
 எம் வாழ்வோடு ஒன்றிய இயற்கை மருத்துவம் என்றும் - இது வெறுமனே  
 சித்த மருத்துவம் இல்லை எம் சிற்றனைக்கும் அப்பாற்பட்ட மருத்துவ  
 பொக்கிழும் என்றும்  
 அன்று தொடங்கி நேசித்தேன் எம் மருத்துவத்தினைக் கற்றிட வேண்டும்  
 என்ற முனைப்புடன்...

கால ஓட்டத்தில் இரண்டாம், மூன்றாம் வருடங்கள் ஓடியது  
 கொரோனா எனும் புதிய வகைக் கிருமியும் தன் தலையை நிமிர்த்தியது  
 உலகமே முடங்கி இருட்டுக்குள் அகப்பட்டது போன்றாயிற்று  
 சிறு சுடரொளி கொண்டேனும் எமை மீட்டெடுக்க  
 யாரும் வர மாட்டார்களா என்றேங்கிக் கிடந்தது  
 குரிய வெளிச்சம் போல எம் மருத்துவம் திகழ்ந்தது  
 எம் மருத்துவத்தின் சிறப்பை உலகே வியந்து பார்க்கும் படியாக  
 உலகிற்குப் பெட்டகம் போட்டுக் காட்டி விட்டது - கோவிட் - 19



இவ்வாறு நான்காம் வருடமும் நிறைவு பெற்று  
இறுதியாண்டில் காலடி பதித்துள்ளோம்  
இந்தக் கல்வியாண்டிலாவது நானும் திரையும் என்று  
நான்கு சுவருக்குள் முடங்கிவிடாது  
திரை தந்த உறவுகளோடு மீண்டெழுந்து  
இலட்சிய பாதையை நோக்கியதாய்...  
என்ற பொழுதில் பெரிதுவக்கும் தன் மகனை  
சான்றோர் எனக் கேட்ட தாயெனவே - என்  
தாயும் பெருமைப்படும் அந்நாளுக்காய்  
காத்திருக்கும் காத்திருப்புகளுடன்....



## பத்தியத்தின் முக்கியத்துவமும் பத்திய முறைகளும்

பா. நிலுக்ஷியா  
35<sup>ா</sup> அணி

பத்தியம் இருக்கும் முறையானது பாரம்பரிய மருத்துவமான சித்த மற்றும் ஆயர்வேத மருத்துவங்களிலேயே பெரும்பாலும் காணப்படுகிறது. ஆனால் மருந்து உண்ணும் காலங்களில் பத்தியம் இருத்தலானது மிகவும் முக்கியமான ஒன்று. ஏனெனில் நாம் உட்கொள்ளும் உணவு முதலியவற்றினை ஒழுங்குபடுத்திப் பதார்த்தங்களின் துண்மைகளை இனிதுணர்ந்து, அதன்படி ஒழுகின் ஒருவருக்கு மருந்து என்பதே வேண்டாத ஒன்று என்பது மருத்துவ நூலோர் கருத்து. திருவள்ளுவநாயனாரும் இக் கருத்தையே திருக்குறளில் பின்வருமாறு கூறியுள்ளார்.

**“மருந்தென வேண்டாவாம் யாக்கைக்கு அருந்தியது  
அற்றது போற்றி உணின்”**

அதாவது இக் குறளின் மூலம் “முன் உண்ட உணவு செரிமானம் ஆகிவிட்டது என்பதை அறிந்த பின்பு, அளவறிந்து உண்டால் உடலுக்கு மருந்து என ஒன்று வேண்டியதில்லை” எனக் கூறியுள்ளார். அங்ஙனமே ஆகாரங்களினாலேயே பிணிகளை வரவொட்டாமல் செய்வது சாத்தியம் என்றிருக்கும் போது, பிணி வந்த பின் தடுப்பதற்காக மருந்து கொள்ளும் போது ரோகத்திற்கும் மருந்திற்கும் தக்கபடி உணவுகளைக் கவனிக்க வேண்டும். அதுவே பத்திய முறையாகும்.

அது மட்டுமில்லாமல் சிலவேளைகளில் உடலுக்கு தேவையான ஆரோக்கியமான உணவுகளே அளவுக்கு மிஞ்சி அதிகமாக எடுக்கும் போது நம் உடல் ஆரோக்கியத்தை கெடுத்து விடுகிறது. அப்படி இருக்க உடலுக்கு தேவையற்ற மருந்தை உள்ளெடுக்கும் காலங்களில் பத்தியம் இருத்தலானது அவசியமான ஒன்றாக கருதப்படுகிறது.

எனவே உடலுக்கு தேவை இல்லாத ஒன்றை உள்ளெடுக்கும் போது நமது ஆரோக்கியத்தை சீராக பேணும் வகையில் சில நடைமுறைகளை கடைப்பிடிக்க வேண்டும். அவ்வாறு கடைப்பிடிக்க வேண்டிய நடைமுறைகளையே பத்தியம் என கூறுகின்றோம். பெரும்பாலும் சித்தமருத்துவத்தில் பெரும்மருந்து உட்கொள்ளும் போதே பத்தியமுறை கைக்கொள்ளப்படுகிறது. ஆனால் எவ்வகை மருந்தாக இருந்தாலும் பத்தியமிருத்தல் முக்கியமானது. பத்திய முறைகளை பற்றி பல சித்தர்கள் பல்வேறு விதமாகக் கூறியுள்ளனர். எனினும் பத்தியமானது பிரதானமாக இரண்டு வகையாகக் காணப்படுகிறது.

அவையாவன,

1. இச்சா பத்தியம்
2. கடும் பத்தியம்

தேரையர் வெண்பாவில் கூறியதன்படி,

### 1. இச்சா பத்தியம்

பாகற்காய், மாங்காய், கத்தரிக்காய், கொத்தவரைக் காய், கலியாணப் பூசணிக்காய், அகத்திக்கீரை, மந்தமுள்ள பதார்த்த வகைகள், கடுகு, என் முதலியன நீக்கிப் பிறவற்றைக் கொள்வது இச்சாபத்தியமாகும்.

### 2. கடும் பத்தியம்

தனக் குவமையில்லாப் பாதரசத்திற்கும் அது சேர்ந்துள்ள தைல முதலியவற்றிற்கும் பத்தியம் வைத்த நாளைவும் மறு பத்தியமிருந்து பின்னாளில் உப்பை வறுத்துக் கூட்டி அதற்குப்பின் இரண்டு நாட்களில் முறையே ஒம்பாலிட்டு முழுகிப் புளி சேர்த்துப் பசுவின் நெய் சேர்த்து ஸ்நானஞ் செய்வதே கடின பத்தியமென்படும்.

சுந்ததாநந்தர் ஆயுள்வேத பொது லஷணமில் கூறியதன்படி,

### 1. இச்சா பத்தியம்

கடுகு, எள்ளொண்ணைய், கல்யாணப் பூசணிக்காய், கடலை, தேங்காய், மாங்காய், பலா, பெருங்காயம், பூண்டு, புகையிலை, கள்ளு, போகம், பாகற்காய், அகத்திக்கீரை முதலியவைகளை நீக்கி அருத்தலாம்.

### 2. கடும் பத்தியம்

கடும் பத்தியமென்று சொல்லப்படுவதாவது, உப்பை வறுத்து அன்னத்தில் சிறிது சேர்த்து வெந்நீர்விட்டுச் சாப்பிடுதலாம். மருந்து கொள்ளும் நாளைவும் இங்ஙனமிருந்து பின்னர் மறு பத்தியத்தில் உப்பை வறுத்துச் சேர்த்துக் கொள்வதோடு சுட்ட புளியையும், கத்தரி, முருங்கைப்பிஞ்சு முதலியவற்றைக் குழும்பாகச் செய்து கூட்டிக்கொள்ளுதலாம்.

- இது தவிர இந்நாலில் 3ஆவது வகைப் பத்தியமுறையாக மிகுகடும் பத்திய முறையும் கூறப்பட்டுள்ளது.

### 3. மிகு கடும் பத்தியம்

அதிக கடினமான பத்தியத்தை யிரக்கு மளவில் புதுக்கலசத்தில் அன்னஞ் சமைத்து வெந்நீர் விட்டுச் சாப்பிடுதலாம். புளி, உப்பு முதலியவைகளை நீக்குதலோடு அவைகளின் வாடையைத் தோற்றுவிக்கும் காற்று தேகத்தின் மீது படுதலும் உப்பைபக் கையில் தொடுதலும் கூடாது. கண்ணில் கூட காட்டக் கூடாது என்பர்.

இதுதவிர கொள்ளக் கூடியவை, கொள்ளக் கூடாதவை என இன்னுமொரு விதமாகப் பிரிக்கப்பட்டுள்ளது. அவையாவன :

- பத்தியம் : பொதுவாகக் கொள்ளக் கூடியவை.
- அபத்தியம் : பொதுவாகக் கொள்ளள் கூடாதவை.
- பத்தியாபத்தியம் : கொள்ளக் கூடியவையும் கொள்ளக் கூடாதவையும் என 3 விதமாகக் கூறப்பட்டுள்ளது.

## 1. பத்திய பதார்த்தங்கள்

பொன்னாங்காணி, சிறுகீரை, அன்றாருக்கிய பசுநெய், கோவை, சுண்டை முதலிய வற்றல். அவரைப்பிஞ்சு, அப்பைக் கோவைக்காய், வெள்ளைப்பூண்டு, முருங்கைப் பிஞ்சு, பனிப்பயறு, மாவடு, அத்திப்பிஞ்சு, கருவாழைக்கச்சல், அதன் பூ, மாம்பருப்பு ஆகிய இவைகளும், ஏரிவிரால், குறவை, சிட்டுக்குருவி, காடை, கவுதாரி, ஆமை, விலாங்கு, கடல்குறவை, தேளி (திரளி மீன் / கிழாத்தி), அயிரை, ஊடான் (வெள்ளி நிறம் போன்ற ஒர் வகைக் கடல் மீன்), சன்னை, சுடும்பு, சிறியநெய்த்தோலி, பெரியநெய்த்தோலி, உடும்பு, காட்டெலி இவைகளின் கறிகளும் சுறை, திருக்கை, காடை, கவுதாரி, ஊர்க்குருவி, வெள்ளாடு, இநால், குறவை இவற்றின் கருவாடுகளும் ஆகும்.

## 2. அபத்திய பதார்த்தங்கள்

கொள்ளு, காடி, குமட்டிக்காய், சேவல், பன்றி, கொக்கு, கொம்புப்பாகல், முத்தின் அவரைக்காய், காராமணிக்காய், சேப்பங்கிழங்கு, வள்ளிக்கிழங்கு, பாலைக்கீரை, மாங்காய், இளநீர், மாதுளங்காய், மாப்பலகாரம், புளி, கடுகு, தேங்காய், எருமை நெய், கிழங்குகள், முப்பழங்கள், பெருங்காயம், வெங்காயம், கள்ளு, ஈச்சங்கள்ளு என்பனவாம்.

## 3. பத்தியாபத்திய பதார்த்தங்கள்

பத்திய பதார்த்தமாவன மயறி, குறவை, வரால், தேளி, ஆற்றுக்குறவை, நாய்க்கெளியு, அயிரை, சன்னை என்னும் மீன்களாம். அபத்திய மீன்களாவன வாளை, இநா, சன்னக்கூணி, பருமவிலங்கு, பருங்கெண்ணை, சேற்கெண்ணை என்னுமிவைகளாம்.

இவ்வாறு பத்தியமுறைலானது பிரதானமாக இரு பிரிவாகவோ மூன்று பிரிவாகவோ கூறப்பட்டாலும், இது பொதுவாகக் கூறப்பட்டதாகும். ஆனால் சில நோய்களுக்கு, சில மருந்துகளுக்கு, நோயாளியின் தேவியின் தன்மைகளுக்கு என பல்வேறு விஷேடமான பத்தியமுறைகளும் காணப்படுகிறது.

➤ முத்தோழங்களால் உண்டாகும் பினிகளுக்கு என தனித்தனியே பத்தியமுறைகள் கூறப்பட்டுள்ளது.

## 1. வாதரோக பத்தியம்

வல்குக்கள் : செங்கழுநீர்க்கிழங்கு, கோஷ்டம், குறிங்சித் தேன், மிளகு, எள்ளைண்ணைய், பெருங்காயம், தழுதாழையிலை, சிற்றாமணக்கெண்ணைய், உமுந்து ஆகிய இவைகள் வாதரோகத்தைப் பரிகரிக்கும்.

கழிவதைகள் : கலியாணப் பூசனிக்காய், கத்தரிக்காய், வழுதுணங் காய், முருங்கைப்பிஞ்சு, வெள்ளவரைக்காய், மிதிபாகல் பிஞ்சு, காராக்கருணை, காட்டுக்கருணை முதலியவை வாத ரோகத்தைப் பரிகரிக்கும் கறிகளாகும்.

**கீரைவகைகள்** : குப்பைமேனி, முன்னெ, ஆரை, நல்வேளை, மணத்தக்காளி, யானைநெருஞ்சில், முசுமுசுக்கை, அப்பைக்கோவை, காட்டு முக்குறட்டை, நல்வசலை முதலிய கீரைகளை உண்ணக் கொடுக்கலாம்.

**இரசவகைகள்** : சக்கரவர்த்திக்கீரை, வெள்ளைச்சாரடை, தூதுவளை, பொன்னாங்காணி முதலியன கீரைகளை அவித்தெடுத்த ஜலத்தில் தினமும் ரசம் வைத்துப் பத்தியங் கூட்டுக.

**வர்ணல்வகைகள்** : சுண்டை, பேய்ப்புடல், தூதுவளை, நெல்லி, ஆதோண்டை, மணத்தக்காளி, வெள்ளவரை, முள்ளி ஆகிய காய்களும் காட்டுப்பிரண்டையும் வற்றல் கொடுக்கலாம்.

**ஊறுகாய்வகை** : நாரத்தை, தாண்றி, கடு தேற்றான், பருங்களா சிறுகளா ஆகிய இவ்வகைக்காய்களும் இஞ்சியும் உப்புநிலாறியதாகும்.

## 2. பித்தரோக பத்தியம்

**வல்துக்கள்** : கொளுஞ்சி நாரத்தம்பழம், வாழைச்சருகு, சுட்டக்களி, தண்ணீரவிட்டான்கிழங்கு, சந்தனம், நெல்லிமுள்ளி, சம்பு நாவல், பெருமரப்பட்டை, கோரைக்கிழங்கு, செம்பருத்தி, தென்னம்பூ, கரும்பு, தாமரைப்பூவினது மகரந்தம், மேற்படி வளையம், செங்குவளைக் கேசரம், வல்திரஞ்சுட்ட சாம்பல், கல்யாணப்பூசணிக்காய் ஆகிய இவைகள் பித்தரோங்களைப் பரிகரிக்கக் கூடியனவாம்.

**கறிவகைகள்** : பித்த தேகிகளுக்கு வெள்ளரி, கொம்பு பாகல், மிதி பாகல், நீளப்பாகல், பீர்க்கங்காய்ப் பிஞ்சு, அவரை, ஆற்றுமுள்ளி, கல்யாணப்பூசணி, கத்தரிப்பிஞ்சு, முருங்கை, பெருங் களாக்காய், வாழை ஆகிய இக் காய்களையும் வள்ளிக்கிழங்கு, வெங்காயம், வாழைப்பூ மேற்படி தண்டு இவைகளையும் பதார்த்தங்களாகக் கூட்டுவர்.

**கீரைவகைகள்** : புளியாரை, கோவை, முருங்கை, வசலை, நல்லபொன் முசுடை, மிளகு, அப்பைக்கோவை, ஓரிதழ்த்தாமரை, பாலை, காட்டு முசுக்கை, தூதுவளை, சுரை, வல்லாரை, சிறுகீரை, மணித்தக்காளி ஆகிய கீரைகளைப் பித்தரோகங்களுக்குப் போஜனத்தில் பதார்த்தங்களாகச் சேர்ப்பாராக.

**இரசவகைகள்** : கொத்து வசலை, கொடி வசலை, வெள்ளையகத்தி, பிரமிய வழுக்கை, தைவேளை, தரா ஆகிய இவ்விலைகளை வேக வைத்து இறுத்த ஜலத்தில் செய்த ரசத்தை உண்பாராக.

**வற்றல்வகைகள் :** வெண்முள்ளி, பேய்ப்புடல், தூதுவளை, காட்டுச்சன்டை, கண்டங்கத்திரி, பயற்றங்காய், மணத்தக்காளி, தாமரை, வல்லாரை ஆகியவற்றின் வற்றல்கள்.

**ஊறுகாய்வகை :** பச்சைமிளகு, இஞ்சி தூதுவளை, கடு நெல்லி, தான்றி, நாரத்தை, தமரத்தை, புன்னை, ஆல், விலா, தேற்றான், மா ஆகிய இவ்விளம்பிஞ்சுகளும் பருநன்னாரிக்கிழங்கு, கொஞகஞ்சி, நாரத்தங்காய், எலுமிச்சங்காய் இவைகளும் உப்பில் ஊறில் மிக உத்தமம்.

### 3. கபரோக பத்தியம்

**வல்துக்கள் :** பசம்பால், தும்பராஷ்டம், முள்ளங்கி, மயிலிழகுச் சாம்பல், தூதுவளைச் சமூலம், மலைத்தேன், ஓமம், வெள்ளைளச்சர்க்கரை, துளசி விதை, விளாம்பழம் ஆகியவைகள் கபரோகத்தைப் பரிகரிக்கக் கூடியனவாம்.

**கறிவகைகள் :** கத்திரி, பேய்ப்புடல், அவரை, கொம்பு பாகல், மிதிப்பாகல், பெரியகளா, கண்டங்கத்திரி, அத்தி முதலிய காய்களையும் பலா, பயற்றும் பிஞ்சு, சுரை, ஆல், பீர்க்கு இவற்றின் பிஞ்சுகளும், கருணைக்கிழங்கு, வாழைத்தண்டு, அதன்பூவும், முள்ளங்கி, முள் முருக்கினரும்பு, கூஷ்பாண்டம், வெங்காயம், வள்ளிக்கிழங்கு முதலியவைகளும் ஆகும்.

**கீரைவகைகள் :** காரை, அப்பைக் கோவை, வரிக்கோவை, பசும் முன்னை, கருஞ் செம்பை, பேய்ப்புடல், துயிலி, பிரமிய வழுக்கை, நெருஞ்சில், நீராரை, புளியாரை, மூல்லை, மருதம், நெய்தல், குப்பைமேனி, வல்லாரை, பொன்னாவாரை, முசுமுசுக்கை, பெரும் பிண்ணாக்கு, சீறு பிண்ணாக்கு, பண்ணை, மணலி, முளைக்கீரை, முசுட்டை, காராமணி, உழுந்து, கடலை, புளிப்புள்ள மலைக்களா வேளை ஆகிய இவைகளும் நல்வேளை, மணித்தக்காளி, பொன்னாங்காணி, சக்கரவர்த்தி, பீளை, வசலை, சுக்கு, கற்றாழை, நாய்வேளை ஆகிய கீரைகளைச் சமைத்துண்பாராக.

**இரசவகைகள் :** ஓமம், செங்கடுகு, சதகுப்பை, தரா, வெந்தயம், கொத்தமல்லி, வேளை, சுக்கு, அகத்தி, குறிஞ்சி, பாகல், தும்பை இவைகளை அவித்தெடுத்த ஜலங்களில் ரசம் வைத்துண்பது கபரோகங்களுக்குச் சிறந்ததாகும்.

**வற்றல்வகைகள் :** சுண்டை, மணத்தக்காளி, தூதுவளை, பிரண்டை, கோவை, முள்ளி, பேய்ப்புடல், ஆதொண்டை, அவரை, கண்டங்கத்திரி இக்காய்களும் நெல்லி, காட்டு நாரத்தைப் பிஞ்சுகளும் வற்றல் செய்து வழங்கலாம்.

**ஊறுகாப்புக்கை :** பசுமங்சள், மிளகு, சுண்டை, வாழையினாந்தன்டு, மாம்பிஞ்சு, அத்திப்பிஞ்சு, தூதுவளை, மிதிபாகற்பிஞ்சு ஆகியவற்றின் ஊறுகாப்.

- இது தவிர முத்தோஷத்தேகிகளுக்கும் முத்தோஷம் கூடும், குறையும் போது கடைப்பிடிக்க வேண்டியவை என சில பத்தியமுறைகளும் கூறப்பட்டுள்ளது.

**• வாதம் முதலிய மூன்று தேகிகட்கும் உப்புவகை**

வாததேகிக்குக் கல்லுப்பும், பித்ததேகிக்குக் கடலுப்பும், சிலேஷ்மதேகிக்கு இந்துப்புமாகும் வாதமுதலிய மூன்றுதேகிகளும் லவணத்திற்கு பதில் இந்துப்பை சேர்த்துண்ண தோஷமில்லை.

**• பித்தசமதிரவியம்**

வெள்ளை, மொச்சைக்கொட்டை, கடலைபெருங்காராமணி, உளுந்து, ஏலம், வெந்தயம், மிளகு, சுண்டைக்காய், பசுவின் வெண்ணெய், இஞ்சி, அப்பைக்கோவைக்காய், கருவேப்பிலை, சீரகம் முதலியவைகள் சேர்ந்த பதாரர்த்தங்களால் பித்தகோபம் சாந்தியாகும்.

**• திரிதோஷம் திரவியம்**

மிளகு, மஞ்சள், சீரகம், பெருஞ்காயம், சுக்கு, ஏலம், வெந்தயம், வெள்ளைப்பூண்டு இவைகளை நல்லபதார்த்தங்களிலி விதிப்படி சேர்த்துத் தினமும் உண்டால் திரிதோஷம் ஒன்றுக்கொன்று கூடாதாம்.

**• அறுகவைகளின் மிகுதிக்குணம்**

புளிப்பும் துவர்ப்பும் அதிகரித்தால் வாதம் அதிகரிக்கும், உப்பும் கசப்பும் அதிகரித்தால் பித்தம் அதிகரிக்கும், உறைப்பும் தித்திப்பும் அதிகரித்தால் சிலேஷ்மம் அதிகரிக்குமாதலால் அறுகவைகளையுங் கிரமமாகப் பதார்த்தங்களில் சேர்த்துண்ணிற் பினிகள் சாராவாம்.

- குறிப்பிட்ட சில மருந்துகளுக்கு என விழேஷ்டமாய் கூறப்பட்ட பத்தியமுறைகள்.

**1. அயச்செந்தாரத்தின் பத்தியம்**

பூசினி, கொள், கடுகு, மூங்கிலிசி, கத்திரி, புகையிலை, கஞ்சா, அபின் இவை ஆகாது. புணர்ச்சியோவெனில் பரிச்சேதங்கூடாது. பசுவின் பாலும் ஆகும். இதில் புளிப்பும், உப்பும் நீக்கினால் உத்தமம், அதுமட்டுமன்றி உத்தமமாகிய அம்மருந்தும் பழுதுபடாது.

**2. காந்தச் செந்தாரத்தின் பத்தியம்**

புளி, உப்பு நீக்கில் அது முதலாம் வாரத்துக்குள் பயனைத் தரும். அவைகளை விநும்பினால் இச்சாபத்தியத்துடன் இரண்டாம் வாரம் உண்ண

வேண்டும். இச்சாபத்தியமாவது கத்தரி, அகத்தி, கடுகு, பூசணி, திலம், கொத்தவரை, மாங்காய், பலாக்காய் இவைநீக்கவும்.

### 3. தாம்பர பஸ்பத்தின் பத்தியம்

புளிப்பு ஒழிந்த மற்ற சுவையுள்ள பதார்த்தங்களையெல்லாம் உண்பதால் குற்றம் வராது. ஏனெனில் நீரை வறட்டுகிற பெரு நெருப்பிற்கு ஈரமில்லை என்பது போலாம். ஆனால் புளித்ததயிர், முயற்கறி, எலுமிச்சம்பழம், காடி, நெல்லிக்காய் இவை கூடாது. பலாச்சளை, வாழைப்பழம், பசுநெய், பால், சர்க்கரை இவை நலமாம்.

### 4. பாதரசத்தின் பத்தியம்

மீன், லவணம், சீதளவெப்பழுள்ள பண்டம், அக்கினி, மந்தவஸ்து, எண்ணெய்கள், கசப்பு, புளிப்பு இவை கூடாவாம்.

### 5. பறங்கிப்பட்டையின் பத்தியம்

கறிமஞ்சள், நல்லெண்ணெய், களிப்பாக்கு, மிருகமாமிசம், காரம், இஞ்சி, கடுகு, கசப்பு, புளிப்பு, லவணம் இவைகளும் கோலா மடவை, சன்னை வெளவால் முதலிய மீன்களும் லவவேசமும் சேரலாகாது. சேரில் அம்மருந்தின் தன்மை கெடும்.

### 6. தெலங்களின் பத்தியம்

தெலமாடி ஈரம் துவட்டியவுடன் நீ உணவில் புளிதயிர், பால், பாகற்காய், இலைக்கரி, மச்சவகை, மாமிசங்கள், அகத்தி, புகையிலை பகல் நித்திரை புணர்ச்சியின்னும் தகாத நடத்தை இவைகளை நீக்குவதுந் தவிர மறுநாளிலும் பத்தியமாயிருக்கக்கடவை.

### 7. முக்கியமாக மருந்துகளுக்கு உதவாத வஸ்துக்கள்

எவ்வித மருந்துகளுக்கும் முக்கியமாக உதவாத பதார்த்தங்களாவன புளி அதிகஜீஸ்பானம் அடைக்காய் கண்ணல் வெல்லம் காராமணிப் பருப்பு மோர் கடலைப்பயறு ஆகிய இவைகளாம்.

### 8. மருந்துண்பார்க்கு ஊறுகாய்வகை

சுண்டை, நெல்லி, தேற்றான், களா, தூதுவளை, பாவட்டை, ஆதொண்டை, எலுமிச்சை, இக்காய்களும் நாரத்தம் பிஞ்சம், இஞ்சியும் நாட்பட உப்பில் ஊறுவைத்துப் புசித்தால், தின்ற மருந்தின் குணங் கெடாது.

➤ சில பதார்த்தங்கள் சில நோய்களுக்கு ஆகாது எனவும் கூறப்பட்டுள்ளது.

#### 1. எவ்வித நோய்க்கு தாம்புலம் கூடாது

மதரோகம், மூர்ச்சை, அபிநியரச சந்நிபாதம், தாபச்சரம், அதிசவஷ்கரோகம், தேகத்திலூறிய விஷங்கள், பைத்தியம், ஷயம், சிரஸ்தாபம் ஆகிய இவைகளுக்குப் பரிஷ்காரமாகத் தாம்புலக் கூடாது.



## 2. எவ்வித நோய்க்கு நெய் கூடாது

தருணசரம், சன்னிபாதம், நீர்க்கோவை, சப்ததோஷம், பெருவயிறு, ஆயாசம், குன்னம் என்னும் இவை அதிகரிப்பதற்கு நெய்யே காரணமாதலால் அதனைத் தள்ளுவாயாக.

## 3. எவ்விதநோய்க்குத் தயிர் கூடாது

குறைநோய், வீக்கம், நேத்திரரோகம், வாதகுன்மம், காமிலம், அலசம், களப்பினி, சோபை, சலதோஷம், விஷம் சரம், பீனிசம், பிலீகம், கிரந்தி, பாண்டு, பேதி இவைகளுக்குத் தயிர் கூடாது.

- சில நோய்களுக்கு என பத்தியமுறைகள் கூறப்பட்டுள்ளது.

### 1. மூலரோகாரி வஸ்துக்கள்

மருட்கிழங்கு, வெண்சாரட்டை சமூலம், கருணைக்கிழங்கு, பிரண்டை, காட்டுக்கருணை, புளிநரளை, காராக்கருணை, மெருகின் கிழங்கு, வெள்ளாருகு, வெண்சித்திரமூலம் முதலியவை மூலரோகத்தை நீக்கும்.

### 2. விஷாரி வஸ்துக்கள்

பேய்ச்சரை, பேய்க்கொம்மட்டி, பேய்ப்பீர்க்கு, தும்மட்டி, பேய்ப்புடல், புங்கு, அழிஞ்சினால் காட்டவுரி, மலைவேம்பு, சிவனார்வேம்பு, வெள்ளாருக்கு, வெள்ளாருகு என்பன விஷவேகத்தை நீக்கும்.

### 3. பேதியாகிற பதார்த்தங்கள்

காராமணி, பறங்கி பருங்காராமணி, அகத்தி என்னும் இக்கீரைகளும் கத்தரிக்காடும் பச்சை மீன்களும் மிகுபேதியை உண்டாக்கும்.

### 4. பேதியைக் கட்டுகிற பதார்த்தங்கள்

அதிசாரரோகிகட்கு வாழைப்பிஞ்சு, அத்திப்பிஞ்சு, சிட்டுக்கருவி, காடை, உடும்பு, கவுதாரி, முயல், குளத்துக்கருவாடு என்னும் இவைகள் ஆகும். பச்சைமீனையருந்தில் உயிருக்கு அபாயம்.

### 5. கவையம், சுரசம், ஸ்நான பாணகளுக்குரிய சலம் இவைகளின் உண்ண நிதானம்

பரிசுத்தமாகிய நல்ல கவையம், வெந்நீர், சுரசம் முதலியவைகளை அருந்துமிடத்து வாதநோய்க்கு மிகுந்த உண்ணமும், பித்தம் அதிகரித்த சுரம், சத்தியோவிரண் ரத்தம், சந்நிபாதம் அவைகட்குக் குளிர்ச்சியும் அதிகரித்த சிலேஷ்மநோய்க்கு அற்பச்சடுகைறும் தொந்தநோய்க்குச் சமவெப்பமும் அத்தமமாம் எனக். சமவெப்பம் என்பது அதிக உண்ணம் குளிர்ச்சி இளங்கடுகை என்னும் முவகை நீரையும் சமமாகக் கலப்பதாம்.

**6. பிணியாளர்க்குத் தயிர்தோய்க்கும் விதி**

தயிரரோமோரை நீக்காத ரோகிகள், வாயுவை நீக்குதற்கு இஞ்சியும், வாதகபத்தை ஒழித்தற்குச் சுக்கும், சிறுமிளகும் பித்தத்தை விலக்குதற்கு வெல்லமும் பாலிலிட்டுக் காய்ச்சி தயிர் தோய்ப்பார்கள்.

**7. பிணியாளர்க்கு மோர் சேர்க்கும் விதி**

கிரிச்சரத்துக்கு வெல்லமும், பாண்டு வாதாதிசாரம் முதலிய நோய்கட்குச் சுக்கும், மேகத்துக்குத் தேனும், மந்தாக்கினியாற் பிறந்த ஏணையரோகங்களுக்குச் சித்திர மூலப்பட்டையும், தயிரில்பிரமாணமாக ஊரவைத்துக் கடைந்த மோரைக் கூட்ட வேண்டும்.

- இதுதவிர காலநிலைகளுக்கு எனவும் விவேஷமாக பத்தியமுறைகள் கூறப்பட்டுள்ளது.

**1. காலைக்கறிக்கான பயறு முதலியன**

காராமணி, உஞந்து, கடலை, துவரை, திலம், மொச்சைக்கொட்டை, தட்டைப்பயறு, கடுகு, மிளகு, சுக்கு, பெருங்காயம் இவைகளாம்.

**2. மத்தியானகாலக் கறிவகை**

கிழங்குவகைகள், பழங்கள், வாதவஸ்துக்கள், மந்தபதார்த்தங்கள், மணமும் சீதளமுழுள்ள இலைக்கறிகள், ஏருமைத்தயிர், மோர் முதலியவைகளையுண்ணினும் சூரியவெப்பத்தினாலும் தேக உழைப்பினாலும் அவைகளின் தோഴம் நீங்கும்.

**3. இராக்காலக் கறிவகை**

அவரைப்பிஞ்சு, அத்திக்காய், பசுவின் பால், முருங்கைப் பிஞ்சு, துவரம்பருப்பு, ஆழ்றுமுள்ளிக்காய், யாரையுமுட்களால் இழுக்கின்ற காட்டுத் தூதுளாங்காய் முதலியனவைகளை மாலைக்காலக் கறிகளாக உண்டால் குற்றமில்லை.

**4. காலை, மாலை உணவில் நெய், மோர் பேதம்**

அண்டவெப்பம் பகற்காலத்திலும் குளிர்ச்சி இராக்காலத்திலுமாக மாறிவருவதால் வாயுவான் ஏருமைநெய், மோர், கார வஸ்து இவைகளைப் பகற்காலத்தில் பசியைக் கண்டுண்ணலாம் உடினை சம்பந்தமான பசுவின் நெய், மோர் இவைகளை இராக்காலத்தில் உண்ணலாம் குற்றமில்லை.

**5. இரு காலங்களிலும், முத்தேகிகளுக்கும் விரோதம் செய்யாத பதார்த்தம் தோழமுள்ள பதார்த்தங்களை அவைகளுக்குச் சத்துரு வாகிய வஸ்துக்களால் தோழத்தை நீக்கி அந்த பதார்த்தங்களை நற்குணங்களையுடைய பதார்த்தங்களுடன் வைத்துக் கொண்டு உண்டால் பகல் இரவு என்னும் காலங்களுக்கும் வாத முதலிய மூன்று தேகிகளுக்கும் விரோதங் செய்யாமல் அவைகள் நன்மை தரும்.**

## 6. தற்காலபலாபல பதார்த்தம்

குளிர்ந்த சலம், நாவுக்கருசியைத் தெரிவிக்கின்ற மாமிசம், பசும்பால் இந்த மூன்றும் தற்காலபலத்தைச் செய்யும். கடும் வெய்யில் புணர்ச்சி, நற்றயிலஸ்நானம் இந்த மூன்றும் தூர்ப்பலத்தைச் செய்யும்.

நீடித்த மருந்து கொள்ளுங் காலத்தில் பத்தியமில்லையென்று கூறினும் வாத, பித்த, கப சம்பந்தமான தேக சுபாவத்திற்குத் தக்கபடி ஆகாத பதார்த்தங்களைத் தள்ளி ஆகுவனவற்றைச் சேர்த்துக் கொள்ளல் வேண்டும். போகம் மாத்திரம் எவ்வித மருந்திற்கும் ஆகாதென்றால்.

இவ்வாறே “உணவே மருந்து மருந்தே உணவு” எனும் கூற்றிற்கு இணங்க சிறு முயற்சியாக பத்தியமுறை இருத்தல் அதாவது ஒரு நோய்க்கு, மருத்திற்கு, காலநிலை வேறுபாடுகளுக்கு, உடலின் தன்மைக்கு ஏற்ப ஒழுங்கான சீரான உணவு பழக்கவழக்கத்தினை கடைப்பிடிக்கும் போது அவ்வணவும் அதனுடன் பயன்படுத்தும் மருந்தும் தேக ஆரோக்கியத்தைப் பாதிக்காது. மாறாக நோயை நீக்கி தேகத்திற்கு மேலும் பலத்தைச் சேர்க்கிறது.

### உசாத்துணை நூல்கள் :

1. வைத்திய சிந்தாமணி கண்ணுசாமி பிள்ளை, டி. (1951). *சிகிச்சாரத்நதீபம்* என்னும் வைத்திய நூல். பக: 294-306
2. முனிச்சிரேட்டர்கள். (1932). *பதார்த்தகுண சிந்தாமணி. மூலமும் உரையும்* பக: 353-367

## அன்றும்... இன்றும்...

நி. பிருந்திகா  
37<sup>ஆ</sup> அணி

கதிரவன் கதிர் விரிக்கும் முன்னே!  
ஆலும் வேலுடன் தொடங்கியது நாள்  
காலை உண்ட பாலில்  
இஞ்சியுடன் சுக்கு தேன் சொட்டியது  
காலை உழைப்பதற்கு சென்றவனுக்கு - இயற்கை  
காய கற்பத்தை கொடுத்து  
அவன் உண்ட உணவை - இயற்கையே  
வாழ்த்தி ஆயுள் கொடுத்தது  
நிசி தென்றல் உடலுக்கு இதமானது - நிலவோ  
இருள் திரை நீக்கி மெல்ல ஒளி கொடுத்தது

இன்றது நிலையோ மாறி - விழித்தான்  
கதிரவனின் கதிரின் வெப்பத்தில்  
காலை அலைபேசி கையில் - மறுகையில்  
செயற்கை பானத்தின் அழைப்பு  
உழைப்பிற்கு இயந்திரம் தொழில்நுட்பம் - அது  
உடலிற்கு கொடுத்தது நோய்  
அவன் உண்ணும் உணவில் - தன்னை  
தேடி தோற்றது இயற்கை  
நிசியில் சூழ்ந்தது செயற்கை - தேடினான்  
பெற்றான் பணத்தையும் நோயையும்.



## இயற்கை

சி. அபிந்யா  
37<sup>th</sup> அணி

இயற்கையே உன்னை நான் இகழ்ந்தாலும்  
இனிமையான இளந்தென்றால் நீ தந்தாய்  
இன்னொரு உயிருக்கு தீங்கில்லாமல்  
இப் பெரும் உலகத்தை ஆக்கி நின்றாய்  
இனியொரு உலகம் தோன்றினாலும்  
இயற்கையாய் இருக்குமோ யாமறியோம்.

உன்னையும் ஆக்கியது பஞ்சபூதம்  
உடலையும் ஆக்கியது பஞ்சபூதம்  
உடலது நிலைத்திட உணவளிப்பாய்  
உழவரும் மகிழ்ந்திட மழை தருவாய்  
உதிரங்கள் நீ பல சிந்தினாலும்  
உலகத்தின் நலனை நீ பார்த்திடுவாய்

சின்னதாய் காயங்கள் பட்டவுடன்  
சினந்திடும் மாந்தர்கள் மத்தியிலே  
சிலர் தரும் காயங்கள் பெரிதெனினும்  
சிரித்திட்டே அவருக்கும் நன்மை செய்வாய்  
சித்தரின் மருந்துக்கு மூலிகையை  
சிரித்திட்டே வழங்கிடும் இயற்கையே  
சித்தமாய் உன்னையே வணங்கி நின்றோம்  
சிரித்திட்டே இருந்திடு இனியும் எமக்காய்.

## Reasons behind...

Aranya Varatharsan  
36<sup>th</sup> BSMS

### 1. Why not to sleep facing North?

- We all know that earth and human body both have magnetic fields of their own.
- Magnetic fields on the earth are concentrated in the north and south pole.
- When you sleep with your head pointing north your body's magnetic field interferes with that of earth.
- This can fluctuate your blood pressure and can even cause heart problems.
- Another reason is that our blood contains a lot of iron.
- When we sleep facing north, the magnetic pull of the direction attracts iron, by which blood circulation automatically turns in more over the head region and less over the organs apart the head.

### 2. The chanting of “AUM”...

- Human beings are capable of only 3 sounds are exist in the system naturally. Other sounds are only mixture of these 3 sounds.
- These 3 sounds capable of touching all the 72000 nadis in the body.
- These are only 3 words you can utter even if you remove your tongue.

### 3. Sleeping on left side...

- When we sleep on the left side, the stomach and its gastric juices remain lower than the esophagus reducing heart burns and digestive upsets.

### 4. ‘Namaskar’ in hindu culture...

- Joining both hands ensures touching the tips of all the fingers together, which are linked to pressure points in the eyes, ears and mind.
- Pressing them together is said to activate these helping us remember that person for a long time.

5. Wearing toe ring .....

- Married women wear toe ring and mostly toe rings are worn in the 2<sup>nd</sup> toe it is because a particular nerve from this toe passes through heart to uterus thus wearing toe ring helps in strengthening the uterus and regulating the flow of blood for menstrual cycle also.
- Silver is a good conductor which absorb positive energy and passes to body.

6. Hanging lemon and 7 green chilies ...

- The cotton thread which is used to pierce the chilies and lemon.
- Absorbs the acid from the fruit which turns the smell into pests keeping insects away.

Reference:

<https://timesofindia.indiatimes.com/life-style/health-fitness/de-stress/why-you-should-never-sleep-with-your-head-facing-north/articleshow/75347715.cms>

<https://www.tentaran.com/reasons-behind-the-namaskar-in-hindu-culture/>

<https://www.askingminds.com/reason-behind-hanging-lemon-and-chilli/>

<https://timesofindia.indiatimes.com/life-style/health-fitness/health-news/the-scientific-reason-why-some-married-women-in-india-wear-toe-rings/articleshow/68850886.cms>

## சித்த மருத்துவத்தில் அறுவதா செடியின் பயன்பாடு

செ. நிருத்தனா  
37<sup>ம்</sup> அணி

நம் முன்னோர்களின் வாழ்க்கையில் மூலிகைகளே பிரதான மருந்தாக காணப்பட்டது. அறுவதா செடியானது முன்னோர்களின் வைத்தியத்தில் முக்கிய பங்கு வகித்த செடியாகும். இச் செடியானது அருகாம்பச்சை கொடி, சதாப்பு இலைச் செடி ஆகிய பெயர்களினாலும் அழைக்கப்படுகின்றன. உடைந்த எலும்பை ஒட்டவைக்கும் மூலிகை எனவும் கூறப்படுகின்றன.

இச் செடியின் பூர்வீகம் மேலை நாடு என்று அறியப்படுகின்றது. இச் செடியானது நமது ஊர் காடுகளிலும், மலைகளிலும் இச் செடிகள் இயற்கையாக வளர்கின்றன. இவற்றின் இலைகள் முருங்கை இலைகளைப் போல தண்டுகளில் இணைந்து காணப்படும். இச் செடியில் மஞ்சள் நிறத்தில் பூக்கள் பூக்கும்.

அறுவதா செடியானது வரட்சியை தாங்கும் தன்மையுடையது. இச் செடியின் இலைகள், வேர்கள், காய்கள் அனைத்தும் மருத்துவப் பயன்பாடுடையன. இச் செடிகள் வீடுகள் மற்றும் வணிக நிறுவனங்கள் போன்றவற்றில் அழகுக்காக வளர்க்கப்படுகிறன. இம் மூலிகைச் செடி உள்ள இடத்தில் ஈக்கள் மொய்க்காது. நாய், பூனை போன்றவற்றிற்கும் ஆகாது.

இச் செடியின் இலைகள் எலும்பு முறிவு பாதிப்புகளை குணமாக்கும். ஆற்றலுடையன. முதுகுத் தண்டு பாதிப்பையும் குணமாக்கும். முதுகுத்தண்டுவலி, முதுகுவலிப் பாதிப்புகளையும் குணமாக்கும் தன்மையுடையன. சிறுநீர் கழிக்கும் போது வரும் ஏரிச்சலை போக்கும். சிறுநீர் தாரை அடைப்பை சீராக்கும். கருப்பை பாதிப்புக்களையும் சீராக்கும் தன்மையுடையது. இதன் இலைகளுக்கு மூட்டு வலிகளை குணப்படுத்தும் தன்மையும் உண்டு. மன அழுத்தத்தினால் ஏற்படும் நரம்பு பாதிப்புகளையும் குணப்படுத்துவதுடன், இரத்தத்தையும் தூய்மைப்படுத்தும். வயிற்றுப் புழுக்களையும் அழிக்கும் பெண்களுக்கு மாதவிலக்கில் ஏற்படும் இரத்தப்போக்கு பாதிப்புக்களை சீர் செய்யும் உடல் சூட்டையும் போக்கும் மேலும் அதனால் ஏற்படும் வாத உடல்வலி, வயிற்றுவலி என்பவற்றையும் போக்கும். இதன் இலை சுழுக்கை எடுக்க பயன்படும். மூலவியாதி உடல் அணுக்களை பாதிக்கும். புற்றுவியாதினை சீர் செய்யும்.

இச் செடியின் இலைகளை பூண்டு சேர்த்து நீரில் கொதிக்க வைத்து கீரையை போல் கடைந்து உணவில் சேர்த்து உண்ணலாம். இதனால் மூட்டுவலி, சிறுநீர்ப்பை அடைப்பு, மூச்சத்தினால் ஆகியன சுகமடையும்.



இவற்றின் இலைகளை நிழலில் உலர்த்தி, இடித்து, பொடியாக்கி அத்துடன் அதிமதுரப்பொடி, சதகுப்பை, கருஞ்சீரகம், இலவங்கப்பட்டை என்பவற்றை எல்லாம் பொடியாக்கி அனைத்தையும் ஒன்றாக கலந்து அதில் சிறிதளவு எடுத்து அதனுடன் பனங்கட்கண்டு சேர்த்து தினமும் இருவேளை சாப்பிட்டு வருவதன் மூலம் உடல் சூடு தணியும்.

இலைகளை எடுத்து மையாக அரைத்து சிறிது மிளகுதானை சேர்த்து தினமும் இருவேளை சாப்பிட்டு வந்தால் மனமுத்தப் பாதிப்புக்கள் விலகி மனநிலை இயல்பானதாகும். இதன் இலைகள் தேனில் குழைத்து சாப்பிடலாம். இவ்விலையை அரைத்து அதன் விழுதை மிளகுதான் சேர்த்து கொஞ்சம் தாய்ப்பாலில் கலந்து குழந்தைகளுக்கு சங்கில் இட்டு வாயில் ஊட்டினால் குழந்தைகளின் மார்புச்சளி மட்டுப்படும்.

பக்கவாதத்தில் பாதிக்கப்பட்டு இருப்பவர்களுக்கு இச் செடியின் இலைகளை நன்றாக அரைத்து உடலில் பாதிப்புள்ள இடங்களில் மேல் தடவினால் சிறிது பாதிப்புகள் அகலும் அதே போன்று நரம்புசுருட்டல் பாதிப்புக்களையும் குணமாக்கும். இதன் இலைகளை நீரில் கொதிக்க வைத்து நீர் வற்றியதும் ஆற்றவைத்து தினசரி இரண்டு அல்லது மூன்று வேளை பருகினால் மூட்டுவெலி சரியாகும். குடற்புழு அழியும். ஏன்பன இவற்றின் பயன்பாடாகும்.

#### ஊசாத்துணை நூல்கள்

க.ச. முருகேச முதலியார், பொருட்பண்பு நூல் - குணபாடம் மூலிகை வகுப்பு, பாகம் - 01, தமிழ்நாடு சித்த மருத்துவ வாரியம், சென்னை. பதார்த்த குணசிந்தாமணி



## இறை அற்புதம்

சி. கைத்திலி  
37<sup>ா</sup> அணி

இமைகளை திறந்து வைத்தாலே  
இதயத்தை நிரப்பும் பரவசம் இவள்  
வா என்று கூற முதல்  
வருடிச்செல்லும் தென்றல் இவள்.

சில்லென்று தூறும் மழைச்சாரவில்  
என் சினம் தீர்க்கும் மாயாவி இவள்  
மர அசைவின் இன்னிசையால்  
மழலைக்குரவில் பாடும் குழந்தை இவள்.

மழுக்கால மாலையில் வானவில்லாய்  
தோகை விரித்தாடும் வண்ணமயிலும் இவள்  
ஆதவன் வருகையில் கரைந்திடும்  
பனிமுட்டங்கள் நடுவே உயிர்த்தெழும் பூக்களும் இவள்.

வான்தூரம் செல்லும் மேகமாய்  
என் சோகத்தை பறக்க செய்பவள் இவள்  
தினம் தோறும் காணும் அழகு ஓவியம்  
இவளை வர்ணிக்க வார்த்தைகள் இல்லை.

யுகங்கள் கடந்தாலும் அழியாமல் இருக்கும்  
என் இறைவனின் அற்புத படைப்பே இயற்கையே.....!



## COVID உம் வாழ்க்கைப் போராட்டமும்

ந. தட்சாஜனன்  
37<sup>ம்</sup> அணி

அன்று மாதத்தின் இறுதி வாரம் திங்கட்கிழமை என்பதால் அதிரதனின் குடும்பத்தினர் சற்று நேரத்துடனேயே எழுந்துவிட்டனர். மாத இறுதி என்பதால் எல்லாக் குடும்பத்தையும் போன்று வழிமையான பஞ்சப் போராட்டத்தை காலையிலேயே அவள் ஆரம்பித்தாள். எல்லாவற்றையும் கேட்டு அவனுக்கு காலையிலேயே அவன் குளித்து வேலைக்குச் செல்ல ஆயத்தமானான். சொல்லும் அளவிற்கு வருமானம் இல்லை எனினும், ஏதோ அவன் வைத்திருக்கும் பெட்டிக்கடையில், மாதம் இலாபமாக, 20,000ஜ திரட்ட முடியுமாக இருந்தது. தோடு, மாலை, வளையல் என அலங்காரப் பொருட்கள் கொண்ட சிறிய கடையை நம்பியே அவனின் 2 பெண் பிள்ளைகளும் கல்வி கற்க செல்கின்றனர். முத்தவள் உயர்தரப் பரிட்சைக்கு ஆயத்தமாகிக் கொண்டிருப்பவள் தந்தையின் கையடக்கத்தொலைபேசி (Smart Phone) மூலம் Zoom ஊடாக கற்றுக்கொண்டு இருப்பவள். அவனுக்கு Zoom Package போடவும், குறிப்புக்களைத் தரவிறக்கம் செய்யவுமே மாதத்தில் 600 ற்கு மேல் செலவாகும். இரண்டாவது மகள் தரம் 10 ல் கல்வி கற்கும் நிலையில் இந்தக் கொரோனா அவளையும் பாடசாலைக்குச் செல்ல விடாமல் வீட்டிற்குள் ஆன்லைன் மூலம் படிக்க வைத்துவிட்டது. இருவருக்கும் ஒரு Smart Phone போதாததால் அவனுக்குத் தொலைபேசி வாங்க பணத்தைச் சேர்த்துக் கொண்டிருந்தான் அதிரதன். எனினும் ஊரடங்கு உத்தரவின் பிறகும், Corona வின் தாக்கத்திற்கு பிறகும், முன்புபோல் வருமானம் கிடைப்பதில்லை. போதாக்குறைக்கு திருமண நிகழ்வுகள், நிகழ்ச்சிகளுக்கு குறைவாக அனுமதி கிடைப்பதால், இவனது கடையில் ஈ ஓட்டுவதே இவளிற்கு பெரும்பாடு. இதையெல்லாம் நினைத்தபடியே சமையலறைக்குச் சென்றவன் மனைவியின் புலம்பலுக்கும் செவிசாய்க்கவே வேண்டும். அவள் இவனைப் பார்த்து “இன்டைக்கு மட்டும்தான் சீனியும், பராப்பும் இருக்கு, வரும்போது வாங்கிக்கொண்டு வாங்க, சின்னவளுக்கு போன் இல்லாமல் பெரும்பாடுபட்டு ராத்திரி எல்லாம் புலம்பிகொண்டு இருந்தவள்” என்று கூறிப் புலம்பினாள்.

இவன் “சுரி ஒரு மாதிரி இப்போதைக்கு 20,000 ரூபா சேர்த்திடன். நீர் உமது கம்மல கொடுத்து அத வச்ச ஒரு 30,000 குள்ள போன வாங்கி குடுப்பம். இந்தக் கொரோனா முடிய வர காச சேர்க்குற்று கஷ்டம்” என்று கூறி அவள் காதனியை கழட்டி வாங்கினான். பிறகு உணவும் அருந்தாமல் ஏதோ யோசனையோடு வீட்டை விட்டு வெளியேறினான். திடீரென பக்கத்து வீட்டிற்கு வருபவருக்கு Covid Positive எனக்கூறி தனிமைப்படுத்திச் சென்றுவிட்டனர். காலையில் அங்கு சென்று கறிக்காக கத்தரிக்காய் வாங்கி வந்த அதிரதனின் மனைவி செல்விக்கு இதைக் கண்டு ஒரே பதற்றம். என்ன செய்வது என்று



தெரியாமல் வெளியில் இருக்கும் இயற்கை இலைகளைப் பறித்து வந்து போட்டு வீட்டில் மூவரும் ஆவி பிடித்தனர். வெளியே சென்ற அதிரதனுக்கு இதை Call செய்து சொல்ல அவனும் கடவுளின் சோதனை என மனவருத்தத்துடன் கூறி Call ஜத் துண்டித்துவிட்டான். ஒருவாறு மதியமாகவே அதிரதன் மதிய உணவிற்காக வீட்டிற்கு வரும்போது, பிள்ளைக்கு புது Phone ஜயம் வாங்கிக்கொண்டு வர, அவன் மனைவி ஆனந்தத்துடன் “எங்காள இத வாங்கிக்கொண்டு வாங்கிக்கொண்டு வார்ங்க இன்டைக்கு ஆக்கல் கிடைத்தவங்களோ” எனக் கேட்டாள். இவன் தான் பக்கத்து தோப்பின் நம்ம எதிர்வீட்டு குமார் பறிக்கப் போய் உதவி செய்ய ஒரு 3000 மாறித் தந்தான். என உடல் அசதியோடு கூறினான். அந்திக்குப் போய் இன்னும் கொஞ்சம் வேலை செஞ்சி கொடுக்கணும் இன்டைக்கு கடவுள் குமார் ரூபத்தில் வழிய காட்டினார். எனக் குளிக்க சென்றான். இவனும் கடவுளை வணங்கிவிட்டு இவனுக்கு கடவுள் வழிய காட்டினாலும் செல்வி தோட வாங்க அது வச்சு இருக்கும் அத மீட்டு கொடுக்கணும் சீக்கிரம் என மனதில் நினைத்துக் கொண்டே குளித்து முடித்தான்.

கொரோனாவினால் தான் இத்தனை பாடும் என்று ஒரு பெருமுச்சு விட்டவனாய், செல்வி மூவரையும் உணவருந்த அழைத்தாள். Covid இனால் இத்தனை அரும்பாடு பட்டும் எம்மைப் படிக்க வைக்கின்றார்களே என்ற கலக்கத்துடன் பிள்ளைகள் உணவை உண்ணத் தொடங்கினர். அதிரதனும் அவசரமாக உண்டுவிட்டு குமாரைப் பார்க்கச் செல்ல வேண்டும் என சாப்பிடத் தொடங்கினான். செல்வி வழக்கம்போல் இறுதியில் உணவருந்தக் காத்திருந்தாள்.



## அதிகாலைப் பொழுதினிலே...

இ. ரெபேக்கா பிரேமி  
35<sup>th</sup> அணி

காற்றில் தாவித்தவண்டு வரும்  
காகத்தின் கரைத்த குரல் - தென்னங்  
கீற்றில் கொஞ்சிக் குலாவும்  
வேகமிக்க சிட்டுக்கள்

மலை நடுவே ஏறி வரும் வெளிச்சக் குழந்தை  
கலை பயில செல்லும் எழில் வாய்த்த மழலைகள்

சேட்டை என்பதை கற்பிக்க  
தாவி வரும் குரங்கு கூட்டங்கள்  
வேட்டை எனும் ஆயுதத்தை  
எறிந்து விளையாடும் மாந்தர் கூட்டங்கள்

சீக்கிரமாய் விழித்து விட்டேன் என  
ஆனந்தக் கூச்சலிடும் சேவல்கள்  
சீக்கிரமாய் சுழன்று வரும் மெல்லிய குளிர்காற்று

மக்களை தெய்வப் பணியில் மாய்த்திட  
சுற்றித்திரிந்து படைகள் திரட்டும்  
கோயில் மணிகளும் மந்திரங்களும்

அசதியால் ஊறித்திளைத்த தேகம்  
வசதியில் உருண்டிட ஆட்டும் மோகம்  
இவையிரண்டும் முட்டி மோதிக் கொண்டிருக்கும் போது

ஆசை பேரலையை காட்டியது மோகம்  
இதனால் எழும்பியோடும் மனிதக் கால்கள்  
வேலையெனும் புதையலை நோக்கி...

## மூலிகை மருத்துவம்

அ. டென்சியா  
37<sup>ஆ</sup> அணி

கண் பார்த்து கைமூலம் பறிக்கப்படுவதால்  
மூலிகை என பெயர் பெற்றதோ!  
சித்தர்களின் மருத்துவ இலை தானோ  
இந்த மூலிகை!

உதிரும் இலைகள் கூட  
சித்தர் மருத்துவக் கதைகள் பேசும்  
துளிரும் துளிர்கள் கூட  
மூலிகைக் கவிகள் பாடும்

காலில் மிதிபடும் புல் முதற்கொண்டு  
வேலியில் படரும் கொடி கூட மூலிகை தான்...  
செழித்து வளரும் செடியைப் போல  
கிளைத்து வளரும் மரம் கூட மூலிகை தான்...

மூலிகையில் வசியமும் உண்டு, அவசியமும் உண்டு  
மருத்துவமும் உண்டு மகத்துவமும் உண்டு  
நாம் வாழ்வதும் அதற்காக தான்  
நம்மை வாழ வைப்பதும் அது தான்

வனத்தில் வசித்த வயோதிப சித்தன் கூட  
பசியின்றி கிடந்தான், நோயின்றி திரிந்தான்  
அதுவே மூலிகையின் மகத்துவம்.

நோய்கண்ட உடம்பிற்கு பச்சிலை வைத்தியம்  
பெரும்பாலும் யாரிடத்தும் சம்மதம் இல்லை...  
வேதியலை தேடும் கண்கள்  
சித்தர் குறிப்பு இலைகளை நாடுவதில்லை...  
சிந்தனை செய்யும் மனமே!  
உன் நோக்கம் தான் என்ன?  
இயற்கையே மருந்து, மருந்தே உணவு.



## சுற்றுப்புறச்சுழல் பாதுகாப்பு

கோ. விதுர்ஷனா  
37<sup>ா</sup> அணி

இயற்கை தூய்மையான காற்றையும், உடல் நலத்தையும், ஆரோக்கியமான வாழ்வையும் தரவல்லது. உடலுக்கும் உள்ளத்துக்கும் புத்துணர்ச்சி ஊட்டக்கூடிய வகையில் இயற்கை நம்மிடம் பரிவு கொள்கிறது. அதற்கு ஊழு செய்யும் விதத்தில் இன்றைய உலகம் அமைந்துள்ளது.

தொழிற்சாலைப் புகையினால் நச்சுக்காற்றின் பரவல், தொழிற்சாலைகளிலிருந்து வெளிவரும் கழிவுப்பொருள் குடிநீரில் கலப்பதால் மக்களின் வாழ்வையும், மற்ற உயிரினங்களையும் இவை அதிகமாக பாதித்து வருகின்றன.

நச்சுக்காற்று உயிரினங்களைக் கொல்லக்கூடியது. உலகில் இன்று சரியான சுற்றுப்புறச் சுழல் பாதுகாப்பு இன்மையால் இவை மெல்ல மெல்ல மரணத்தை ஏற்படுத்தி வருகின்றன. அத்துடன் கழிவு நீர்கசிவும், கிருமிகளும் பல வகையான நோய்களுக்கு காரணமாகின்றன.

பாதைகளில் செல்லும் வாகனங்களில் எழும் புகை உடற்கேட்டிற்குப் பகையாகின்றது. அந்த புகைக் காற்றை நாம் சுவாசிக்கும் போது நோய்களுக்கு ஆளாகின்றோம். ஆஸ்துமா, புற்றுநோய், கண்பார்வை இழப்பு முதலியன ஏற்படக் காரணமாகின்றது. ஓசோன் தூய்மையான காற்று மண்டலமாகும். அதில் தற்போது ஒட்டை விழுந்துள்ளதாக விஞ்ணானிகள் கருதுகின்றார்கள். இது மனித உயிர்களுக்குத் தீங்கு ஏற்படுத்தவல்லது என்று கண்டறிந்துள்ளனர்.

இவற்றை மாசுக்கட்டுப்பாட்டுத் திட்டங்களால் கட்டுப்படுத்த ஓரளவுதான் முடியும். இயற்கை பற்றிய விழிப்புணர்வு மக்களுக்கு இல்லாத வரையில் கழுகங்களாலும், திட்டங்களாலும் பயனில்லை, அவை வெறும் கண்துடைப்பாகவே போவதற்கு வாய்ப்பு உண்டு. மனித உயிர் விலை மதிப்பற்றது. எவ்வளவு விலை கொடுத்தாலும் உயிரைத் திரும்பப் பெற முடியாது. சுற்றுப்புறத்தைப் பாதுகாப்பது, நம் உயிரை நாம் பேணிக் காப்பது போன்றதாகும்.

இது போலவேதான் சுற்றுப்புறத்தில் உள்ள மரங்கள் முக்கியம் பெறுகின்றன. மரங்கள் என்பது கடவுள் நமக்களித்த அரிய படைப்பாகும். மரங்கள் நமது வாழ்க்கையில் சிறந்த பணிகளை ஆற்றி வருகின்றன. மரங்களே இந்தப் பூமியில் நெடுங்காலங்களாக பல தலைமுறைகளாக வாழ்ந்து வருகின்றன.

மரங்களின் வளர்ச்சியை அதிகரிப்பதனால் நாட்டின் வளர்ச்சி முன்னேறுமே தவிர வீழ்ச்சியடையாது. மரங்கள் காற்றை தூய்மைப்படுத்துகின்றன. காற்று இல்லாமல் நம்மால் உயிர் வாழ முடியாது. காற்று தேவையென்றால் மரங்கள் தேவை. எனவே நாம் உயிர்வாழ மரங்களின் தேவை அவசியமானதொன்றாகும். கோடைகாலங்களில் நமக்கு நிழலையும், குளிந்த காற்றையும் தருகிறது. அதிகமான உழின்ததை அது எடுத்துக் கொண்டு நமக்குத் தேவையான குளிர்ந்த காற்றினைத் தருகின்றது.

மரங்களானது எமக்கு பல்வேறு விதத்தில் பயன்தருகின்றன. அவையாவன மரங்கள் காபணிரோக்சைட்டை எடுத்துக் கொண்டு நாம் உயிர் வாழ அவசியமான ஓட்சிசன் எனும் சுவாசக் காற்றைத் தருகின்றன. அத்துடன் இவை மண்ணரிப்பை தடுக்கின்றன. இதுமட்டுமல்லாமல் இவற்றின் பல்வேறு பாகங்கள் சித்தமருந்துகள் தயாரிக்க உதவுகின்றன. பிரதானமாக மருதமரத்தின் வேர்கள் நிலத்தழிநீரை தூய்மையாக்கி தருகின்றன.

பல பயன்களை நமக்குத்தரும் மரங்களை இன்றைய நாகரீக உலகம் அழித்து வருகின்றது. இதனால் மரங்களின் அழிவு ஆரம்பமாகி விடுகின்றது. மரங்களை தேவைக்கு அதிகமாக வெட்டுவதால் மரங்களிலிருந்து நமக்கு கிடைக்கும் அத்தியவசியப் பொருட்களின் தேவைகள் குறைகின்றன.

எனவே மரங்களை தேவைக்கு அதிகமாக வெட்டாமல் அதனை நமது நாட்டின் சொத்தாக பாதுகாப்பது நமது கடமையாக கொள்ள வேண்டும். வீட்டிற்கு ஒரு மரம் வளர்ப்போம் என்ற முறையினை பின்பற்ற வேண்டும். நமது வீட்டிலும், சாலையோரங்களிலும் மரங்களை வளர்க்கலாம். இவ்வாறு வளர்ப்பதால் சுற்றுப்புறச்சுழலை பாதுகாக்கலாம்.

எனவே மரங்களின் அவசியம், ஒவ்வொரு நாட்டிற்கும் அவசியம்.

### Reference:

சாந்தி இராமலிங்கம் பொதுக்கட்டுரைகள்

## பள்ளி

ர. சிந்துஜா  
33<sup>ஆ</sup> அணி

வாழ்க்கைக் காலத்தில் மறக்க முடியாதது பள்ளிக்காலம்  
பள்ளியில் பெற்றவை கணக்கில் அற்றவை  
கல்வி எனும் பாடத்திட்டம் மட்டுமல்லாது  
நட்பு எனும் நம்பிக்கையும் கூடவே வந்தது  
பள்ளியின் ஆரம்பமும் முடிவும் ஒரே உணர்வு  
தொடக்கத்தில் பெற்றோரின் முதல் பிரிவு  
முடிவில் நட்பின் முதல் பிரிவு  
அறியாமையுடன் சென்ற எம்மை  
அறிவாளியாக வெளியேற்றியது பள்ளிதான்  
துள்ளித்திரியும் வயதில் கிடைத்த மறு குடும்பம்  
ஆண் ஆசான் அனைவரும் தந்தையாக  
பெண் ஆசான் அனைவரும் தாயாக திகழ  
நாம் அனைவரும் சகோதரர்களானோம்  
பள்ளி நாட்களில் விடுமுறைக்காக ஏங்கினோம்  
இன்று பர்ட்சையில்லா பள்ளிக்காக ஏங்குகிறோம்  
பள்ளி என்பது வெறும் கட்டிடமல்ல  
பாதுகாக்கப்படவேண்டிய பெட்டகம்  
ஓழுக்கம் உயிரினும் மேலானது  
அந்த ஓழுக்கத்தை தந்தது பள்ளி

## வர முன் காப்போம்!

இ. குயிலினியன்  
34<sup>th</sup> அணி

சில முக்கியமான சாதாரணமான சில நோய்நிலைகள் ஏற்பட காரணம், வராமல் தடுப்பதற்கான முறைகளை பற்றி ஆராயலாம் என உள்ளேன்.

இதனால் முதலாவதாக மூலரோகம் (piles) பற்றி கூறலாம் என விழைக்கிறேன்.

பொதுவாக இது சூடான உடல் உள்ளவர்களில் ஏற்படும். சாதாரணமாகவே உடலின் வெப்பநிலையை விட குதவாயில் வெப்பநிலை அதிகமாக இருக்கும். எனவே உடல் வெப்பநிலை உயரும் போது, உயர்ந்து காணப்படும் போது இது ஏற்படுவதற்கான வாய்ப்புகள் அதிகமாக காணப்படும்.

பொதுவாக வெப்பமான வேலைகள் / தொடர்ச்சியாக உட்கார்ந்து இருந்து வேலை செய்பவர்களுக்கு piles ஏற்படும். இதற்கு உதாரணமாக சமையல் வேலை செய்பவர்கள், bakery இல் வேலை செய்பவர்கள், drivers போன்றவர்களுக்கு சாதாரணமாக ஏற்படும்.

இது ஏற்பட காரணங்கள் போதியளவு நீர் அருந்தாமை, போதியளவு நார் தன்மையான உணவு உண்ணாமை, மலங்கழித்தனுக்காக தெறிவினையை பிற்போடுதல் போன்ற செயற்பாடுகளினால் உடலில் மலச்சிக்கல் ஏற்படும். மலச்சிக்கல் ஏற்படின் மலங்கழிக்கும் போது முக்கி மலம் கழிப்பார்கள். இதனால் குதவாயில் கடுமையாக உரசி காயத்தை ஏற்படுத்தி இருத்த போக்கை ஏற்படுத்தும். அத்துடன் மலம் கழிக்காமல் அதிக நேரம் மலம் கழிக்க காத்திருப்பினும் அது piles நோயை ஏற்படுத்தும். அத்துடன் பொதுவாக western toilet use பண்ணுபவர்களுக்கு இதற்கான வாய்ப்புகள் அதிகளவில் காணப்படும்.

இவ்வாறான பிரச்சினை உள்ளவர்கள் piles ஏற்படாமல் இருப்பதற்கு முன்னாயத்த வேலைகளை செய்ய வேண்டும். தங்கள் உடலை குளிர்ச்சியாக பேண வேண்டும், மலச்சிக்கல் ஏற்படாமல் பேண வேண்டும், சரியான மலங்கழித்தல் பழக்கவழக்கங்கள் இருக்க வேண்டும்.

இதில் முதலாவதாக உடலை குளிர்ச்சியாக பேணுத்தல் என்று பார்த்தால் கிழமையில் ஒரு நாள் உடலில் எண்ணேய் தேய்த்து குளித்தல், குளிர்ச்சியான உணவுகளான தயிர், மோர், இளாந்தி, கற்றாளை என்பவற்றை உணவுடன் சேர்ப்பதுடன் சூடான உணவு, ice என்பவற்றை தவிர்க்க வேண்டும்.

இரண்டாவதாக மலச்சிக்கல் ஏற்படாமல் பேணவேண்டுமெனின் போதியாளவு நீர் அருந்த வேண்டும். அதிலும் காலை எழுந்தவுடன் வெறும் வயிற்றில் நீர் அருந்துதல் சால சிறந்தது. அத்துடன் நார் தன்மையான உணவுகள் நீர் மலத்தில் தேக்கி வைத்திருப்பதனால் மலம் இருகாமல் பேணுகின்றன. எனவே நார் தன்மையான உணவுகளான பழங்கள், பச்சை மரக்கறிகளில் குறிப்பாக வெண்டிக்காய் போன்றவற்றை உண்ணுதல் மலச்சிக்கல் ஏற்படுவதை தடுக்கும்.

மூன்றாவதாக மலங்கழித்தல் தெறிவினையை பிற்போடல், மலங்கழித்தனுக்கான தெறிவினை ஏற்படாமல் மலசலக்கூடத்தில் அமர்ந்திருந்தல், முக்கி மலம் கழித்தல் போன்றன செய்யாமல் இருக்க வேண்டும். அத்துடன் உடலிற்கு காலை, மாலை குறித்த ஒரு நேரத்திற்கு மலம் கழிக்கும் செயற்பாட்டை செய்தவுடனால் அது உடலிற்கு பழகி அது இலகுவான செயற்படாக மாறிவிடும். அத்துடன் தொடர்ச்சியாக இருப்பவர்கள், drivers போன்றவர்கள் தங்கள் இருக்கையில் வெந்தயத்தை இட்டு அதன் மேல் அமரும் போது piles ஏற்படுவதற்கான வாய்ப்புகள் குறைவடைகிறது.

அத்துடன் தினமும் ஒழுங்கான ஒரு உடற்பயிற்சியை முறையாக செய்வதும் உடல் நலத்தை பேணி piles போன்ற நோய்கள் ஏற்படாமல் தவிர்க்க உதவும்.

அடுத்ததாக piles ஜ ஏற்படுத்த கூடிய அத்துடன் இப்பொழுது சமுதாயத்தில் பாரிய பிரச்சினையாகிய உடற்பருமன் (obesity) பற்றி கூறலாம் என நினைக்கிறேன்.

ஒரு மனிதனின் உடல் அவரது உடலின் தன்மை, பருமன், செய்யும் வேலை என்பவற்றை பொருத்து ஒரு குறித்த அளவு சக்தியை (calories) பயன்படுத்தும். எச்சக்தியை வழங்குவதற்காகவே நாம் உணவுகளை உண்கிறோம். உடல் ஒரு நாளில் பயன்படுத்தும் calories ஜ விட அதிக calories உணவுகளை எடுக்கும் போது அதாவது அதிக calories ஜ எடுக்கும் போது அது பயன்படுத்துவது போக எஞ்சியதை தேவை ஏற்படின் பயன்படுத்தலாம். என உடல் சேமிக்கும். இதனாலேயே உடற்பருமன் ஏற்படுகிறது.

எனவே உடற்பருமனிற்கு முதல் காரணம் அதிகளவு உணவு உண்ணல். நம் முன்னோர்கள் கூறியது போல் அறை வயிறு உணவு கால் வயிறு நீர் எஞ்சி இருப்பின் உடல் ஆரோக்கியமாக இருக்கும். அத்துடல் இரவு உணவை தவிர்ந்து அதற்கு பதிலாக பழங்களையோ பச்சை மரக்கறியையோ பயன்படுத்தலாம். அதாவது அது கடினம் எனின் இரவு உணவை குறைப்பதன் மூலம் உடல் எடை அதிகரிக்காமல் பேண முடியும் அத்துடன் உணவு அருந்தி 2 மனித்தியாலத்திற்கு படுக்கைக்கு செல்வதைத்தவிர்க்க வேண்டும் அத்துடன் ஒழுங்கான உடற்பயிற்சி / yoga போன்றவற்றினால் உடல் எடை அதிகரிப்பதை தவிர்க்கமுடியும். அத்துடன் கபோவைத்தரேற்று இலிப்பிட்டு போன்றவற்றை எடுப்பதை குறைத்து கொள்ளுதல் வேண்டும்.

இனிப்பான உணவுகள், மாப்பொருட்கள், என்னென்ற பொருட்கள் இவற்றில் அதிகளவு calories காணப்படும். இவற்றை அதிகளவில் உள்ளெலுக்கபடுவதால் இவை கொழுப்பாக மாற்றப்பட்டு உடலில் சேமிக்கப்படும். இதனால் உடற்பருமன் அதிகளவு ஏற்படுவதுடன் சலரோகம், கொலஸ்ட்ரால், முழங்கால் தேய்வு, கால் வீக்கம் போன்றன தொடர்ச்சியாக ஏற்படும். சரியான உணவு முறை உடற்பயிற்சி என்பவற்றை கைக்கொள்வதன் மூலம் உடற்பருமன் ஏற்படாமல் ஆரோக்கியமான வாழ்வை வாழ்முடியும்.



## சித்தமருத்துவத்தில் கீழ்க்காய்நெல்லி பயன்படும் விதம்

ம. கீர்த்தனா

37<sup>ா</sup> அணி

### அறிமுகம்

கீழ்க்காய்நெல்லி ஆனது மருத்துவத்தில் அதிக நன்மைகளைத் தரக்கூடிய மூலிகைகளுள் ஒன்றாகக் காணப்படுகிறது. இதன் தாவரவியற் பெயர் *Phyllanthus niruri* ஆகும். இவ் மூலிகையானது கீழ்வாய்நெல்லி, கீழாநெல்லி போன்ற வேறு பெயர்களினாலும் அழைக்கப்படுகிறது.

### காணப்படும் இடங்கள்

இவ் மூலிகையை வயல்களிலும், வாய்க்கால் ஓரங்களிலும், ஈரலிப்பான சதுப்பு நிலங்களிலும், வீதியோரங்களிலும் காணக்கூடியதாக உள்ளது.

### உருவவியல்

இது மிகவும் சிறிய தாவரமாகக் காணப்படுவதுடன் இதன் இலைகள் சிறு பயறின் அளவானது ஆகும். இலைகளின் கீழ்ப்புறத்தில் வரிசையாக சிறியளவிலான காய்கள் காணப்படுகின்றன. இவ்வாறு இலைகளின் கீழ்ப்புறத்தில் காய்கள் இருப்பதனால் கீழ்க்காய்நெல்லி எனப் பெயர் வரக் காரணமாக இருந்திருக்கலாம்.

### செய்கைகள்

வீக்கமுருக்கி - சோபாநாசினி  
சிறுநீர்பெருக்கி - முத்ரவர்த்ததி  
துவர்ப்பி - ஸங்கோசனகாரி  
குளிர்ச்சியுண்டாக்கி - சீதளகாரி

### கீழ்க்காய்நெல்லியின் குணம்

ஆமக்கட்டு, அக்கினிகீடவிடம், நேத்திரரோகம், பூத முதலிய சங்கை தோழும், இரத்ததாதி சாரம், மதுப்பிரமேக முத்திரம், காமாலை, சப்ததாதுகத் சுரம், தாதுவெப்பம், நாட்பட்டபுண் ஆகிய இவைகள் போக்கும்.

மேலும் அசத்தரத்தம், விழிநோய், நாவறுட்சி, தாபம் இவைகளையும் நீக்கும். வாதத்தை விருத்தி செய்யும்.

### சமூகமட்டத்தில் கீழ்க்காய்நெல்லியின் பயன்பாடு

கீழ்க்காய்நெல்லியானது மஞ்சள்காமாலை நோய்க்கு தற்போது வரை சமூக மட்டத்தில் சாதாரண பாமரமக்களினால் பயன்படுத்தப்பட்டு வருகிறது. அவர்கள் கீழ்க்காய்நெல்லியின் மருத்துவ குணங்களை முன்னோர்களின் அனுபவங்கள் மூலம் கற்றுக்கொண்டு மஞ்சள்காமாலை நோய்க்கு சிறந்த மருந்தாக கீழ்க்காய்நெல்லியை பயன்படுத்தி வருகின்றனர். பல வகையான காமாலை

நோய்கள் சிறுவர்கள் முதல் பெரியவர் மத்தியில் பெரிதும் தாக்கத்தை செலுத்துகின்றன. எந்த வகைக் காமாலை நோய் ஏற்பட்டாலும் எளிய முறையில் பக்கவிளைவுகள் இல்லாத வகையில் இவ் மூலிகையைப் பயன்படுத்துகின்றனர்.

#### சித்தமருத்துவத்தில் கீழ்க்காய்நெல்லி

இவ் மூலிகையின் சம்மூலம் நீர்க்கோவை, மேகவெட்டை, மட்டுமீறிய மாதவிடாய்ப் போக்கு முதலிய நோய்களிலும் வேரும் இலையும் மஞ்சட்காமாலைக்கு அருமருந்தாகவும் பயன்படுத்தப்படுகிறது. இலையும் வேரும் நீராகாரமாக பயன்படுத்தப்படுவதோடு அரைத்து வீக்கத்திற்கும் புண்களுக்கும் பூசப்படுகிறது.

#### ❖ மஞ்சட்காமாலைக்கு கீழ்க்காய்நெல்லி

இதன் இலை, வேர் முதலியவற்றை அரைத்து பச மோருடன் அல்லது பசுப் பாலுடன் கலந்து கொடுக்க மஞ்சட்காமாலை நீங்கும். அல்லது இவ் மூலிகையின் வேரைப் பச்சையாக  $\frac{1}{2}$  பலம் எடுத்து அரைத்துப் பாலில் கலக்கி காமாலை நோய்களுக்கு கொடுக்கலாம் அல்லது கீழ்க்காய்நெல்லியின் இலை, கரிசலாங்கண்ணியின் இலை, தும்பை இலை என்பவற்றை சம அளவில் எடுத்து அம்மியில் அரைத்துப் பின் அதனை காலை, மாலை பசுவின் பாலுடன் பெரியவர்களுக்கு புன்னைக் காயளவும், குழந்தைகளுக்குச் சுண்டைக் காயளவும், சிறுவர்களுக்கு கழற்சிக்காயளவும் பத்து நாட்களுக்குக் கொடுக்க மஞ்சள் காமாலை முற்றிலும் குணமாகும். ஆனால் இவ் மருந்தை சாப்பிடும் போது காரம், புளி என்பவற்றை நீக்கி பால்சாதம், மோர்சாதம் என்பவற்றை சேர்த்துக் கொள்ள வேண்டும்.

#### ❖ சீத பேதிக்கு கீழ்க்காய் நெல்லி

கீழ்க்காய்நெல்லியின் இலையையும் மாதுளையின் கொழுந்து இலையையும் சம அளவில் எடுத்து அம்மியில் அரைத்து வயதுக்கு தக்க அளவில் மோர் அல்லது தயிரில் கலந்து சீத பேதிக்குக் கொடுக்கக் குணமாகும்.

#### ❖ பெண்களுக்கு ஏற்படும் சூதக நோய்களுக்கு கீழ்க்காய்நெல்லி

கீழ்க்காய்நெல்லியின் வேர், அத்திமரப்பட்டை, அசோகமரப் பட்டை ஆகிய மூன்றையும் சம எடையில் எடுத்து உலர்த்திப் பொடி செய்து வஸ்திரகாயம் செய்து வைத்து பெரும்பாடு, வெள்ளை, வெட்டை, ஒழுங்கு தவறிய மாதவிலக்கு போன்ற பெண்களுக்கு ஏற்படும் சூதக நோய்களுக்கு தினமும் காலை, மாலை ஒரு ரூபாய் எடை அளவு 20 நாட்களுக்கு கொடுத்து வரக் குணமாகும்.

❖ கண் நோய்களுக்குக் கீழ்க்காய்நெல்லி

கீழ்க்காய்நெல்லி, முக்கிரட்டை சம அளவில் எடுத்து அதனுடன் பொன்னங்கண்ணி இலையையும் சேர்த்து நன்றாக அரைத்து நெல்லிக்காய் அளவு காலை, மாலை நீராகாரத்துடன் அல்லது புளித்த மோருடன் ஒரு மண்டலம் அருந்தினால் மாலைக்கண், பார்வை மங்கல், புகை மண்டலம், ஆரம்ப நிலை சதை வளரல் ஆகியன நீங்கும்.

இது மட்டுமல்லாமல் கீழ்க்காய்நெல்லியினதும் பொன்னங்கண்ணியினதும் இலைகளைச் சம அளவில் எடுத்து அதன் சாற்றினை எடுத்து சாற்றின் அளவுக்கு நல்லெண்ணைய் சேர்த்து சுண்டக்காய்ச்சி வரும் தைலத்தை பத்திரப்படுத்தி வைத்து தலை முழுகி வந்தாலும் மேலே கூறப்பட்ட கண் சம்பந்தமான நோய்களைக் குணப்படுத்தலாம்.

❖ பீனிச் நோய்களுக்கு கீழ்க்காய்நெல்லி

கீழ்க்காய்நெல்லி, வேலிப்பருத்தி, குப்பைமேனி ஆகியவற்றின் இலைகளைச் சம அளவில் சேர்த்து இடித்து வரும் சாற்றை சம அளவு நல்லெண்ணையுடன் கலந்து அடுப்பிலே சுண்டக்காய்ச்சி வடிகட்ட வரும் தைலத்தை தலைக்குத் தேய்த்துக் குளித்தாலும் அல்லது முக்கில் சிறிதளவு தைலத்தை நசியம் செய்தாலும் பீனிச் நோய் நீங்கும்.

இதுவரை காலமும் நாம் அறிந்து கொள்ளாத கீழ்க்காய்நெல்லியும் அதன் பயன்பாடுகள் பற்றியும் சித்தமருத்துவத்துறையினுடாக கற்றுக் கொள்ளும் பொழுது வியப்படைவதோடு அதன் பயன்பாடுகள் பற்றி மேலும் அறிய ஆர்வம் ஏற்படுகிறது. நாம் மட்டுமல்லாது பிறருக்கும் இப் பயன்பாட்டை எடுத்துக் கூறி விழிப்புணர்வுடனான ஆரோக்கியத்தைப் பேணுவோம்.

ஊசாத்துணை நூல்கள்:

1. மூலிகை செயல் தொகுப்பு  
(சேர். பொன் இராமநாதன்)
2. சித்தர்களின் மூலிகை வைத்தியம்  
(மணிமேகலைப் பிரசர ஆசிரியர் குழு)
3. குணபாடம் (மூலிகை வகுப்பு) பாகம் 1  
(க.ச முருகேச முதலியார்)

## பூலோக தேவதையே!

ம. ரம்யா  
37<sup>ஆ</sup> அணி

பசுமை மிகுந்த உலகில்  
அழகாய் வாழ்ந்து வரும்  
இயற்கையே...  
உன்னைப்பற்றி எண்ணற்ற  
வார்த்தைகள் கொண்டு  
எண்ணிலடங்கா  
கவிகளை நான் எழுத  
துடிக்கிள்ளேன்..  
ஆஹா!  
எனது நேரங்களை  
முழுவதும் இப்படி  
உன்னை ரசிப்பதற்கு  
மட்டுமே செலவழித்து  
விடுகின்றேன்.  
பிறகு  
நான் வர்ணிப்பது  
எப்போது!  
உனதழைக  
எழுதுகோலும்  
எனது விரல்களும்  
காதல் கொண்டு  
பல கவிகளை எழுதுவது தான்  
எப்போது?  
உன்னை வர்ணிக்க கவிகள்  
கவியை வரிகளாக்க நீ!  
உன்னை ரசிக்க என்றும்  
நான்!

## தள்ளாத வயதில் தவிக்க விடலாமா

கு. தர்மிளா  
35<sup>ம்</sup> அணி

“கால்கள் மூப்பால் தள்ளாடுகின்றன.

ஒரு கோலை துணையாக்கிக் கொண்டு மெல்ல அடியிட்டு நடக்கிறேன். கண்களில் பார்வை குன்றியதால் வீட்டுக்குள்ளேயே ஓரிடத்திலிருந்து மற்றொரிடத்திற்கு செல்ல துணை தேவைப்படுகின்றது. தலை முடி எல்லாம் உதிர்ந்து இருக்கின்ற தலைமயிரும் நூல் போல காட்சியளிக்கின்றது”

என்று முதுமையின் தோற்றுத்தை புலவன் பெருஞ்சித்திரனார் தம் தாயின் நோக்கில் கண்டு வருந்துவதை (புநாநாறு 159) பாடல் வரிகள் மூலம் உணர்லாம்.

முதுமையும் இறப்பும் மனிதன் சந்திக்கும் தவிர்க்க முடியாத நிலைகள் எனினும், மனமது வலிமையானால் முதுமை முதுமையாக தோன்றாது என்பதையும், நரை கூடி கிழப்பருவம் எய்தினாலும், ஓய்ந்து சோர்ந்து போம் அவர்களை முலையில் முடக்கவிடாமல் உலகில் இருக்கும் காலம் வரை முதியோரின் உடல் நலத்தை பேண வேண்டும் என்பதையும் உணர்வது ஒவ்வொருவரினதும் கடைமையாகும்.

முதியோர் நலம் என்பது இப்போது கேள்விக்குறியாகவே ஆகிவிட்டது எனலாம். மருத்துவர்களின் ஆய்வின் படி பெரும்பாலான முதியோரின் உடல்நலக்குறைக்கு காரணம் மனஅழுத்தம், கவலைகள் மற்றும் அவற்றால் ஏற்படக்கூடிய பதற்றம் என்று சொல்லப்படுகின்றது. அதைவிட தற்காலத்தில் 65 வயதிற்குள் இருப்பவர்களை நோக்கும் போது, அவர்களில் உயர் இரத்த அழுத்தம், மாரடைப்பு போன்ற நோய்களில் தாக்குண்டு இறப்பவர்களே அதிகமாகும்.

இத்தகைய கட்டத்தை தாண்டி உயிர்வாழ்வாயின் பாரிசவாதம், புற்றுநோய், நீரிழிவு, Parkinson's Disease, Dementia போன்ற நீண்ட நாள் நோய்களாலும் தாக்கமுறுகின்றனர். இத்தகையோருக்கு சிகிச்சை மட்டுமல்ல, அன்பும் அரவணைப்பும் கூட அவசியமாகின்றது.

இனி முதுமைக் காலத்தை நிம்மதியாக நகர்த்த நம் சித்தமருத்துவம் என்ன கூறுகின்றது எனப் பார்ப்போம்.

சுத்தமான உணவு, பிராணாயாமம், யோகாசனம், ஆன்மீக ஈடுபாடு, தியானம் என்பவற்றை மேற்கொண்டால் முதுமை தேயும் பிறையாக இல்லாமல் முழுநிலவாக வளரும் என்கின்றார்கள்.

இவ்வாறு மூலிகைகள், சீரான உணவு முறை, யோகாசனம் வாயிலாக உடலை நரை, திரை, முப்பு, பிணி, சாக்காடு இல்லாமல் வைத்திருக்கும் சூட்சம் முறைமையைத் தான் காயகற்பம் என்கின்றோம்.

Kaaya Kalpa - Rejuvenation therapy not just to delay aging, but keep the body and mind strong at the elderly age.

‘Kaaya Kalpa’ includes certain food ingredients that can postpone aging due to their anti-oxidant benefits and free radical quenching property.

“காலையில் இஞ்சி நன்பகல் சுக்கு  
மாலையில் கடுக்காய் மண்டலம் உண்ண  
கோலை ஊன்றி குடைந்து நடந்தவர்  
கோலை வீசி குலாவி நடப்பாரே”

இவ் வரிகள் மூலம் காயகற்பத்தின் சிறப்பினை அறிந்து கொள்ளலாம்.

வயது முதிரும் போது நம் உடலின் உறுப்புகளின் இயக்கங்களும் சிறிது சிறிதாக குறைந்து கொண்டே வந்து, இறுதியில் ஸ்ரீகேடு அடைகின்றன. வயது முதிர்வதை நம்மால் ஒருபோதும் தவிர்க்க முடியாது. ஆனால் யோகா பயிற்சியை மேற்கொள்வதால் முதுமையில் ஏற்படக்கூடிய உடல் தளர்ச்சியை நீக்கலாம்.

யோகாசனங்களே சமயத்திற்கேற்ப வளைந்து கொடுக்கக்கூடிய ஆரோக்கியமான உடலை உருவாக்குகின்றது. அவை தசைகள் வலுப்பெறவும், எலும்புகள் உறுதியாக இருக்கவும், மூளைக்கு அதிகளவில் ஓட்சிசன் செல்லவும் உதவுகின்றது.

இவற்றைத் தவிர உடலுக்கு தேவையான, எளிதில் சீரணிக்க கூடிய காய்கறிகளையும், சிறுதானியங்களையும் தேர்ந்து சாப்பிட முயலல் வேண்டும்.

இவ்வாறு மனிதன் நோயின்றி முதுமைக்காலத்தில் ஆரோக்கிய வாழ்வு வாழ சித்த மருத்துவம் பல தெளிவான வழிமுறைகளைக் கூறியுள்ளது. முதுமை என்பதும் ஓர் பருவமே, அதில் பல கஷ்டங்களுக்கு மத்தியிலும் மகிழ்ச்சியான நிகழ்வுகளும் நிறையவே உண்டு. ஆகவே சித்த மருத்துவம் கூறும் வழிமுறைகளை ஒருவர் நடுத்தர வயதிலிருந்தே கடைப்பிடித்து வந்தால் முதுமையில் பல தொல்லைகளை தவிர்த்து அப்பருவத்திலும் வசந்தத்தை அனுபவிக்க முடியும்.

யதார்த்தம் இப்படியிருக்க இன்றைக்கு, முதியவர்களுக்கு உடல்நிலை சரியில்லாதபோது முகஞ்சசுளிப்பவர்கள் தான் அதிகம்.

“சருமஞ்சருங்கி சரீரமொடுங்க  
இருவிழிப்பார்வை மறைக்க - கருவண்ணக்  
கேசம் நரைத்து வெளுக்க, நடை தளர  
பாசத்திற்கோங்கிடும் பரிவு காட்ட  
ஆளின்றேல் வாடிடும் முதுமை”

எனவே மேற்கூறிய எல்லாவற்றையும் விட வயது ஆக ஆக நாம் அவர்களிடம் காட்டும் அக்கறையும் பாசமும் தான் அவர்களை மனதளவில் இளமையாக வைத்திருக்கும் என்பதே மறுக்கப்பட முடியாத உண்மை.

“முதுமையின் கொடுமை தனிமை  
ஆதலால்  
அன்பு செய்வதே நம் கடமை...!”

## அழகு

இ. சத்யா  
37<sup>ம்</sup> அணி

பறவை பேசும் மொழி புரியாது - ஆனால்  
மனதை ஸ்ரத்து விடும்.  
மரங்களும் மழலை பேசும் அதை  
மண்ணும் விண்ணுமே அறியும்

அந்த பச்சை நிறத்தின் பசுமையை  
பார்த்தவுடனே பரவசும் அடையலாம்  
பழங்களை பறித்து உண்டு - எம்  
பசியையும் தீர்க்கலாம்.

இயற்கையால் படைக்கப்பட்ட தொட்டிலில் பிறந்து  
புசிப்பது உன்னாலான கனிகளையே  
மருந்தென உண்பதும் உன் சத்துக்களை  
மண்ணில் இருந்து செல்வதும் உன் கட்டையிலேயே.

பரம்பரையாக பல்லாண்டு வாழ்வு பெற்று  
எம் பரம்பரைக்கு வாழ்வளித்து  
பாகுபாடு இன்றி பயன்தரும் உந்தன்  
பண்புகளை பாடவே மொழியில்லை...

## இஞ்சிக்கிழங்கின் மருத்துவ முக்கியத்துவமும் ஆய்வு முடிவுகளும் ஓர் பார்வை

ச. சுக்ரீத்திக்கா

33<sup>ம்</sup> அணி

சித்த, ஆய்வுவேத மருத்துவத்தில் மருத்துவ முக்கியத்துவம் வாய்ந்ததும், பண்டையகாலம் தொட்டு வாசனைத் திரவியமாகவும், சுவையூட்டியாகவும் பயன்படுத்தப்பட்டு வருவதும், பல நாடுகளில் வர்த்தகப் பயிராகவும் மற்றும் வீட்டுத்தோட்ட பயிராகவும் வளர்க்கப்படுவதுமான இஞ்சிக்கிழங்கின் மருத்துவ முக்கியத்துவம் பற்றியும் ஆய்வு முடிவுகள் பற்றியும் ஓர் பார்வையை இங்கே நோக்குவோம்.

இஞ்சிக்கிழங்கின் தோற்றும் கிழக்காசியாவாக இருக்கலாம் என நம்பப்படுகின்றது. இலங்கையைப் பொறுத்தவரையில் நாடுமுழுவதும் பயிரிடப்பட்டாலும், குறிப்பாக ஈர வலய, இடை வெப்ப வலயங்களில் இஞ்சி பிரதானமாக வளர்க்கப்படுகின்றது. இவ் இஞ்சியானது தூய இஞ்சியாக அல்லது உலர் இஞ்சியாக (சுக்கு) சந்தைகளில் கிடைக்கின்றது. இனிப்பூட்டிய, உப்பிட்ட இஞ்சி உற்பத்திகள், இஞ்சி எண்ணை, வெதுப்பக மற்றும் ஏனைய உற்பத்திகளில் சுவையூட்டியாகவும், நறுமணப்பொருள் உற்பத்திகளிலும் பயன்படுத்தப்படுகின்றன.

எமது சித்த மருத்துவத்துவத்தைப் பொறுத்தவரையில் இஞ்சியின் மருத்துவப்பாகமான வேர்த் தண்டுக்கிழங்கு பெருமளவில் பயன்படுத்தப்படுகின்றது. இதிலே அதிகளை மருத்துவ முக்கியத்துவம் காணப்படுவதாகவும் ஆய்வுகள் கூறுகின்றன.

இஞ்சியின் தாவரவியற் பெயர் *Zingiber officinalis* என்பதாகும். எமது தமிழ் மக்கள் பண்டையகாலம் தொட்டு இஞ்சியை அல்லம், ஆர்த்ரகம், ஆத்திரம், இலாக்கொட்டை, நறுமருப்பு, மதில் என பல பெயர் கொண்டு அழைத்துள்ளனர். ஆங்கிலத்தில் இதனை ginger, green ginger, fresh root of dry ginger என அழைப்பார். சிங்களத்தில் இங்குறு என அழைப்பார்.

கார்ப்புச் சுவையடைய இஞ்சி சமிபாடடையும் போது வெப்புத் தன்மையுடையதாகவும், சமிபாட்டின் பின் கார்ப்பாகவும் விபாகமடையக்கூடியது. இது செரிப்புண்டாக்கி (digestive), பசித்தீத்தூண்டி (stomachic), அகட்டுவாயுவகற்றி (carminative), உயிழ்நீர் பெருக்கி (sialogogue), வெப்பமுண்டாக்கி (Stimulant) போன்ற மருத்துவச் செய்கைகளைக் கொண்டுள்ளது. இதன் மூலம் பல நோய்களை, குடல் சார் பல உபாதைகளை நீக்கி ஆரோக்கியம் பேணுவதில் உதவுகின்றது.

இஞ்சியின் மருத்துவ முக்கியத்துவங்களை சித்த மருத்துவக் கண்ணோட்டத்தில் நோக்கில், கார்ப்புச்சவையுடைய இஞ்சி சமிபாட்டையும் போது வெப்புத் தன்மையுடையதாகவும், சமிபாட்டின் பின் கார்ப்பாகவும் விபாகமடையக் கூடியது. கார்ப்பில் தேயு மற்றும் வாயு ஆகிய பஞ்ச பூதங்களில் தேயு என்னும் பஞ்சபூத அம்சம் கூடியளவில் இருப்பதனால் அதில் தீஸ்ன தன்மையுடையதாக இருப்பதனால் அது அபக்குவ சளியை பக்குவ சளியாக மாற்றகூடியதாக இருப்பதனால் நெஞ்சுச்சளி, இருமல் என்பவற்றை நீக்கக்கூடியதாக உள்ளது.

கார்ப்புச்சவையும், வெப்பத் தன்மையுடையதாகவும் இருப்பதுடன், பசித்தீத்தாண்டிச் செய்கை, செரிப்புண்டாக்கிச் செய்கை காணப்படுவதனால் அது வயிற்றிலுள்ள ஜாடராக்கினியைத் தூண்டி உணவை இலகுவாக செமிக்கச் செய்யும். இதனால் பசி உண்டாகும். பசி இன்மை பிரச்சனை உள்ளவர்களுக்கு இஞ்சி ஒரு சிறந்த தீர்வாக அமையும். இவ்வாறு உணவு சமிபாட்டைந்து வரும் போது உருவாகும் அன்னரசம் 7 உடற்கட்டுக்களையும் போடிக்கும். எனவே, இவ் விதமாக இஞ்சி உடலை வளர்ப்பதில் உதவுகின்றது என்பதை அறியலாம்.

அத்துடன் மேற்கூறிய செய்கைகளால் இரைப்பையில் சமிபாட்டையாது தொங்கலாக உள்ள ஆமத்தை (கபத்தை) உடைத்து சமிபாட்டையச் செய்யும். இதனால் காய்ச்சல், கழிச்சல், வாந்தி, செரியாமை, வயிற்றுநோ என்பவற்றை குணமாக்கக் கூடியது. அதாவது, எமது சித்த மருத்துவ முறைப்படி காய்ச்சல் ஏற்படுவதற்கு முக்கிய காரணமாக உள்ளது ஆம் ஆகும். அதாவது சமிபாட்டையாது தொங்கலாக உள்ள பொருளே ஆம் (கபம்) ஆகும். இதனை இஞ்சி உடைத்து செமிக்கச் செய்து காய்ச்சலை குணப்படுத்தக்கூடியதாக உள்ளது. எனவே இவ்வாறு சமிபாட்டையாத உணவுக்கூறுகள் வயிற்றில் தேங்கி இருக்கும் போது வாயுத் தொல்லை, வயிற்றுப்பொருமல் என்பன காணப்படும். இஞ்சிக்கு அகட்டுவாயு அகற்றி (carminative) செய்கை காணப்படுவதனால் இவ்வாயுத் தொல்லை, வயிற்றுப் பொருமல்களை நீக்கக் கூடியதாக உள்ளது.

பயன்படுத்தும் முறை பற்றிப் பார்த்தோமாயின், சுக்கு, கொத்தமல்லியை நீரில் கொதிக்க வைத்து வடித்து தடிமன், காய்ச்சலுக்கு பயன்படுத்தலாம். சுக்கு, மிளகு, திப்பலியைக் காயவைத்து பொடித்து தேனுடன் உண்ண கழிச்சல் தீரும். இஞ்சிச்சாறு, உள்ளிச்சாறு, தேன் முன்றையும் கலந்து இருமல், ஆஸ்துமா நோய்க்குப் பயன்படுத்த முடியும்.

இஞ்சிக்கிழங்கு சாதாரணமாய் ஊறுகாய், தேன் ஊறல், தித்திப்பு பானகம் முதலியன செய்ய பயன்படுகிறது. மேலும் வயிறு சம்பந்தமான வயிற்றுவலி, வயிற்றுப்பொருமல், வாந்தி, குடல் நோய் முதலியவற்றிற்கும். ஜலதோஷம், இரைப்பு நோய் முதலிய நோய்க்கட்கும், மதுவழைல் (முறைப்படி) ஆகச்செய்து கொடுக்கலாம். முறை:- இஞ்சிச்சாறு, ஜலம், சர்க்கரை சேர்த்து தேன்

பருவத்தில் பாகு செய்து, குங்குமப்பூ, ஏலம் ,ஜாதிக்காய், கிராம்பு இவற்றைப் பொடி செய்து தூவிக்கிளை எடுத்து, நன்றாகச்சுத்தம் செய்த கண்ணாடி பீங்காள் பாத்திரத்தில் வைத்துப்பத்திரப்படுத்திக் கொள்ளவும். 1-2 சண்டையளவு சாப்பிடலாம்.

பித்த மயக்கத்திற்கு, இஞ்சிச்சாறு -10 பங்கு, பால் -7 பங்கு இத்துடன் கற்கண்டு சேர்த்து, படுக்கைக்குப்போகும் போது, அரை முதல் 2 வராகனெடை, குளிர்ந்த நீருடன் சேர்த்துச் சாப்பிடலாம்.

இஞ்சியை வாயில் மென்று உமிழ் நீரைத்துப்ப, தொண்டைப்புண், குரற்கம்மல் இவைகள் குணப்படும்.

அஜீரணபேதிக்கு, இஞ்சிச்சாற்றை, தொப்புளைச் சுற்றித் தடவலாம். வாந்தி, ஒக்காளத்திற்கு, இஞ்சிச்சாறும், வெங்காயக்சாறும் வகைக்கு ஒரு தோலா வீதம் எடுத்து கலந்து கொடுக்கலாம்.

நீரிழிவுக்கு இஞ்சிச்சாறும், கற்கண்டும் சேர்த்துக்கொடுத்து வரலாம்.

இஞ்சியைத் தோல் போக்கிப் பக்குவப்படுத்தித் தேனில் உள்றவைத்துத் தினந்தோறும் கற்பமுறைப்படி உட்கொண்டால், நரை-திரை-முப்பு இன்றி நீண்ட நாள் இருப்பதுடன் தேக்கமும் அழகு பெறும். மனோபலமும் உண்டாகும். பத்திய உணவு:- நெற்பொரிமாவுடன், பசுவின் நெய் சமன் கலந்து, ஆகாரத்துக்குப் பதிலாக உண்ண வேண்டும்.

It has antiviral effect that fresh rhizome of *Z. officinale* is much beneficial in the management of common cold and fever associated with mucous secretions and management of complications due to cough and asthmatic conditions. Allicin is an active ingredient which contains *Z. officinale*, consists with anti-influenza cytokines. Hence, it is an effective antiviral agent against influenza A(H1A1). It has anti-inflammatory effect that *Z. officinale* is highly effective in inflammatory bowel disease. Anti-cancer effect that *Z. officinale* exhibits anti-inflammatory and anti-tumerigenic effects due to its bio active molecules such as 6-gingerole, 6-shogaol, 6-paradol and zerumbone, as a result prevention or control from colorectal, gastric ovarian, liver, breast and prostate cancer is possible. It has antioxidant effect that *Z. officinale* is effective in Parkinson's disease because zingerone, an active ingredient in ginger scavenged peroxide and hydroxylions as well as suppress lipid peroxidation.

#### Reference:

குணபாடம் மூலிகை வகுப்பு - க.ச.முருகேச முதலியார்  
பதார்த்த குணசிந்தாமணி

Medicinal plants - D.M.A Jeyaweera, vol:5

Indian meteria medica - kirithikaran and basu, vol:4, pg 2435  
போஜனகுதுகலம்

## விருட்சம்

ஸ்ரூதி பவான்  
37<sup>ம்</sup> அணி

சடைத்து நிற்கும் மரத்தை.....  
சற்றே கொஞ்சம் உன்னிப்பாய்.....  
பார்த்தேன்.....!!!

இலைகளின்  
அசைவில் சிரிப்பொலி.....  
உதிர்ந்து விழும் இலையின்....  
தியாகம்.....!!!

துளிர்க்கும் இலையின்....  
துடிப்பு.....!!!  
மற்றையை இலையோடு.....  
உரசும் காதல்.....!!!

ரசித்துக்கொண்டே இருக்கலாம் ....!!!

குடைபோல் நிழல் கொடுக்கும்.....  
உழைப்பு.....  
குருவிகளுக்கு தஞ்சம் கொடுக்கும்.....  
அரவணைப்பு.....  
முறிந்து விழுந்தாலும் விறகாகும்....  
புகழ்.....  
கனியை கொடுத்துதவும்.....  
அற்புதம்.....  
தன்னை அழிக்க வருபவனுக்கும்.....  
உயிர் கொடுக்கும் வள்ளல்.....  
நினைத்துப்பார்த்தால்.....  
மரமே கடவுள் என்ற எண்ணம்.....!!!

கெட்டதை உள் வாங்கி.....  
நல்லதை வெளிவிடும் அறிவு.....!!!

கண்ணுக்கு தெரியாத காற்றை....  
உணர்வைக்கும் அழகு.....!!!

இத்தனை அற்புதங்களை....  
கொண்ட மரத்தை அ.நினையாக....  
கருதாமல் உயர்தினையாக....  
மதிப்போம்.....!!!



## இயற்கையின் இருக்கை!

எம். எம். எம். மிர்சான்  
37<sup>ஆணி</sup>

ஆயிரம் ஆயிரம் கைகள் சேர்ந்தும்  
ஆக்க முடியாத கை இயற்கை  
எத்தனை கோடி கைகளாலும்  
இயக்க முடியாத கை இயற்கை!

இறைவனின் கற்பனைக்கு  
உருவம் கொடுத்து  
உருவாக்கப்பட்டது இயற்கை!  
ஆம்  
தூரிகை பிடித்தது வலக்கை  
எழுதுகோல் பிடித்தது இடக்கை  
இவ் இரண்டின் கலவையே இயற்கை!

தூரிகை வரைந்த ஓவியமும்  
எழுதுகோல் வரைந்த காவியமும்  
சேர்ந்து செய்ததால் செயற்கை சிருஷ்டியானது இயற்கை!

ஆம் அங்கே  
அடிக்கடி நிறம் மாற்றும்  
ஆகாயக் கூரை - அதன்  
மடிக்குள் விளையாடும்  
மழுஸைத் தாரகைகள்  
இணைந்ததால் இருகை  
இயற்கையின் இருக்கை!

சூரிய அடுப்பில் பகல் சோறும்  
சந்திர குளிருட்டியில் பழம் சோறும்  
பசியோடிருப்போருக்கு  
பரிமாறப் பட இருக்கிறது  
இணைந்ததால் இருகை  
இயற்கையின் இருக்கை!

மழைக்காலம் வந்து மண்ணில்  
மாரிக்கோலம் போடும்  
வெயில் காலம் வந்து மரங்களில்  
வியர்வைப் பாலம் போடும்  
இணைந்ததால் இருகை  
இயற்கையின் இருக்கை!

காற்று இனிய காணாமிர்தம் பாடும்  
கடல் அலையோ காதலியைத் தேடும்  
நதிகள் வளைந்து உடல் நாணும்  
நாற்புறமும் புள்ளின் இசை கேற்கும்  
இணைந்ததால் இருகை  
இயற்கையின் இருக்கை!

நிமிர்ந்துயர மலைகள் நிற்கும்  
நிழல் மரங்கள் வானைமுட்டும்  
மலர்களிலே வண்டுகள் மொய்க்கும்  
மகிழ்ச்சி ஒன்றே மனதினிலே தெக்கும்  
இணைந்ததால் இருகை  
இயற்கையின் இருக்கை!

மேகம் உடைகளை மாற்றும்  
மின்னல் பற்களைக் காட்டும்  
தாகம் தனை காட்சி தீர்க்கும்  
தன்வசம் யாரையும் ஸ்ரக்கும்  
இணைந்ததால் இருகை  
இயற்கையின் இருக்கை!

குளங்கள் நிறைந்து நீர் இருக்கும் - அதில்  
குழத மலர்கள் சிரிக்கும்  
தவளையும் நெஞ்சைப் பறிக்கும்  
இணைந்ததால் இருகை  
இயற்கையின் இருக்கை!

இயற்கையை எழுத  
இரு கை போதாது  
எத்தனை கைகள் தான்  
இருந்தாலும் இயலாது!

## அக்டிப் பழத்தின் மருத்துவ முக்கியத்துவம்

வி. அ. ஆரண்யா  
33<sup>ா</sup> அணி

எமது முன்னோர்களால் அதிகளவில் பயன்படுத்தப்பட்டதும் தற்போது மக்களின் பாவனையில் அருகிவருவதுமான பல்வேறு மருத்துவ குணங்களை கொண்ட பழவகைகளில் அத்திப்பழம் ஒன்றாகும். இத்தாவரமானது பரவலாக இலங்கையில் காணப்படுவதான் ஸ்ரவிப்பான இடங்கள், குளக்கரை, கோயில் தோட்டங்களில் வளரக்கூடியது. இது “அடம், அதவு, அஞ்சிரம், உதும்பரம்” போன்ற வேறு பெயர்களால் அழைக்கப்படுவதான் ஆங்கிலத்தில் “Cluster fig, Fig fruits” எனவும் அழைக்கப்படுகிறது.

இவ் அத்திப்பழத்தின் சித்த பண்புகளை எடுத்து நோக்கின்,

சுவை	- இனிப்பு
தன்மை	- குளிர்ச்சி
பிரிவு	- இனிப்பு
குணம்	- குரு குணம்
செய்கை	<ul style="list-style-type: none"> <li>- துவர்ப்பி (Astringent)</li> <li>அகட்டுவாய்வு அகற்றி (Carminative)</li> <li>பசித்தீ தூண்டி (Stomachic)</li> <li>குருதிப்பெருக்கி (Improve blood)</li> <li>மலமிளக்கி (Laxative)</li> </ul>

பழத்தில் காணப்படும் தாவரச்சத்துக்கள் (Phytochemical)

Glaunol, Glaunol acetate, Hentriacontaine, Glucose friedlein, Lupeolacetate, High hydrocarbons, Lignin

100g புதிய அத்திப்பழம், உலர் அத்திப்பழங்களிலுள்ள சத்துக்கள்

சத்துக்கள்	புதிய பழம்	உலர் பழம்
கலோரி	74 kcal	249 kcal
புரதம்	0.75g	3.3g
கொழுப்பு	0.3g	0.93g
நார்ச்சத்து	2.9g	9.8g
கல்சியம்	35mg	162mg
இரும்பு	0.37mg	2.03mg
மக்னீசியம்	17mg	68mg
பொட்டாசியம்	232mg	680mg

பொஸ்பரசு	14mg	67mg
விந்றமின் C	2mg	1.2mg
போலேட்	6mcg	9mcg
விந்றமின் A	7mcg	0mcg
கரோட்டின்	85mcg	6mcg
விந்றமின் K	4.7mcg	15.6mcg

### அத்திப் பழத்தின் மருத்துவப் பயன்கள்

1. மலக்கட்டு, நாவறுட்சி, உடல் வெதும்பல், வாய்நாற்றும், குடல்புண், வாய்ப்புண், தொண்டைப்புண், வயிழெரிச்சல் போன்றன தீரும். இரத்தம் விருத்தியாகும்.
2. பெரும்பாடு, முக்கிலிருந்து இரத்தம் வடிதல் போன்ற நிலைகளில் இளம் பிஞ்சு பயன்படுத்தப்படுகின்றது.
3. சமிபாடின்மை, வயிற்றோட்டம் போன்ற நிலைகளிலும் பழக்காத இளம் பிஞ்சுகள் பயன்படுத்தப்படுகின்றது.
4. குருதி கொலஸ்ரோல் மட்டத்தை குறைப்பதற்கு பழத்தில் lignin எனும் நார்ச்சத்து காணப்படுகிறது.
5. பழங்கள் வெளிப்பிரயோகமாக குட்ட நோய்நிலைமைகளில் பயன்படுத்தப்படுகிறது.
6. இவ் அத்திப்பழங்கள் தாகம், கணைப்பு, உடலெரிவு என்பவற்றை போக்குவதுடன் சிறுநீருக நோய் நிலைகளிலும் பயன்படுத்தப்படுகிறது.
7. வரட்டு இருமல், குரல்கம்மல், வெள்ளள சாய்தல், குருதி தொடர்பான நோய் நிலைகள், குழந்தைப்பேறின்மை (ஆண்மைக்குறைபாடு) போன்ற நிலைமைகளிலும் பயன்படுத்தப்படுகின்றது.
8. இப் பழங்கள் சதையியின் beta கலங்களில் செயற்பட்டு இன்சலின் சுரக்கும் வீதத்தை கூட்டுவதன் மூலம் குருதி குளுக்கோஸ் மட்டத்தை குறைப்பதில் பங்கு பெறுவதாய் தற்போது ஆய்வுகள் மேற்கொள்ளப்படுகிறது
9. பழத்திலிருந்து பிரித்தெடுக்கப்படும் extract வெண்புள்ளி நோய், நினைநீர்க்கணுக்களில் ஏற்படும் தாபிதம், தோலில் ஏற்படும் தாபிதம், தசைசநார் தாபிதம் போன்ற நிலைமைகளில் பாவிக்கலாம் என ஆய்வுகளில் கண்டுபிடிக்கப்பட்டுள்ளது.

## அத்திப்பழுத்தின் இலகு வீட்டு வைத்திய முறைகள்

1. 300ml பாலைக் காய்ச்சி ஆறுவிட்டு அதனுள் 10g அத்திப்பழம் காய்ந்ததை எடுத்துப்போட்டு ஊற வைத்து 10 min பிறகு உண்ண வாய் நாற்றும் தீருவதுடன், உடல் வலிமையும் அடையும்.
2. இரவு படுக்கமுன் 3 உலர் அத்திப்பழுத்துண்டை உண்டு ஒரு கோப்பை பால் அருந்தினால் தூக்கமின்மை நிலை குணமாகி நன்றாக தூக்கம் ஏற்படும்.
3. 48 நாட்கள் தேனில் ஊறவைத்த அத்திப்பழங்களை தினம் 2 பழங்கள் வீதும் உண்ண உடல் வலிமை பெறும்.
4. ஆஸ்துமா நோயுள்ளவர்கள் நோய் எதிர்ப்பு சக்தியை அதிகரிக்க தினமும் அத்திப்பழம் சாப்பிட்டு வரலாம்.
5. மூல நோய் உள்ளோர் 25-30g எடையுள்ள உலர் அத்திப்பழங்களை குளிர்ந்த நீரில் கழுவி ஒரு பாத்திரத்தில் போட்டு வைத்து மறுநாள் காலை அதில் வெந்நிரைக் கலந்து பழுத்துண்டுகளை உண்டு வரின் மூல நோய் குணமாகும்.
6. உலர் அத்திப்பழுத்துடன் அதே அளவு எடையுள்ள பாதாம்பருப்பு, உலர் திராட்சை, வெண்ணெய் சேர்த்து சாப்பிட்டு வந்தால் ஆண்மைக் குறைவு நீங்கும்.
7. 30 வயதிற்கு மேற்பட்டோர் பக்கவாதம் ஏற்படுவதை தடுக்க தினமும் 6 புதிய அத்திப்பழங்கள் அல்லது 25-30g உலர் அத்திப்பழங்களை சாப்பிட்டு வரலாம்.
8. அத்திப்பழம் உணவு சமிபாட்டை இலகுபடுத்துவதால் உணவு உண்ட பின்னர் ஒரு அத்திப்பழத்தை எடுத்துக் கொள்வது சிறந்தது.
9. நீண்ட நாட்கள் நோயினால் பாதிக்கப்பட்டவர்கள் விரைவில் குணமுடைய தினமும் அத்திப் பழங்களை சாப்பிட்டு வரலாம்.
10. அத்திப்பழங்களையும், அத்திமர வேர்ப்பட்டையையும் அவித்து அந்நீரால் தொழுநோயால் ஏற்பட்ட விரணங்களை கழுவலாம்.
11. தினமும் ஒரு அத்திப்பழம் சாப்பிட்டு வந்தால் உடலில் இரத்த அழுத்தம் அதிகரிப்பதை தவிர்க்கலாம்.
12. உடலில் Haemoglobin அளவை அதிகரிக்கும், இரத்த சோகை நிலையிலிருந்து குணமாக தினமும் உலர்ந்த அத்திப்பழம் இரண்டு சாப்பிட்டு வரலாம்.
13. உலர் அத்திப்பழங்களை தினம் உட்கொண்டு வருவதால் எலும்புகள் வண்மை அடையும்.
14. தினமும் அத்திப்பழத்தை காலையில் சாப்பிட்டு வந்தால் அழகான மென்மையான சருமம் கிடைப்பதோடு இளமையாக இருக்கலாம்.
15. சீமை அத்திப்பழத்தை பொடி செய்து பன்னீர் சேர்த்து வெண்குஸ்ட் நோய்நிலைகளில் வெண்புள்ளிக்கு பூசிவர தோல் நிறமாற்றும் குணமாகும்.

16. அதிகளவு நார்ச்சத்து காணப்படுவதால் தினமும் அத்திப்பழம் சாப்பிட்டு வந்தால் உடல் எடையை சரியாக பேண முடிவதுடன் மலச்சிக்கல் குணமாவதுடன் சாப்பிட்ட திருப்தியும் உண்டாகும்.

### அத்திப்பழ சர்பத்

தேனில் பதப்படுத்திய அத்திப்பழம்	- 70g
பெருஞ்சீரகம்	- 70g
ரோஜா மொட்டு	- 140g
நீர்	- 4000 ml
சர்க்கரை	- 1500g

செய்முறை :- அத்திப்பழம், பெருஞ்சீரகம், ரோஜா மொட்டுகளை வெந்நிரில் ஊற்போட்டு 24 மணி நேரத்தின் பின் அடுப்பேற்றி சிறுக காய்ச்சி பிசைந்து வடிகட்டி அதனுடன் சர்க்கரை சேர்த்து தேன் பதமாக காய்ச்சி எடுத்தல்.

பயன் :- 60 ml அத்திப்பழ சர்பத்துடன் அதற்கு சமவளவு நீர் சேர்த்து பருக மலம் இளகி வெளிப்படும்.

### அத்திப்பழ பார்லி கஞ்சி

பார்லி அரிசி	- 100g
அத்திப்பழம்	- 50g
உலர் பேர்ச்சை	- 25g
அதிமதுரம்	- 25g
சுக்குப்பொடி	- 1 தேக்கரண்டி
பால்	- 100 ml
பனங்கற்கண்டு	- 100g

செய்முறை :- பார்லி அரிசியை லேசாக பொடி செய்து  $\frac{1}{2}$  l நீர் விட்டு அதனுள் பேர்ச்சை, அத்திப்பழம், அதிமதுரம், சுக்குப்பொடி, ஏலக்காய் என்பவற்றை சேர்த்து நன்றாக வேக வைத்து இறக்கி ஆரை வைத்து வடிகட்டி அதனுடன் பனங்கற்கண்டு பால் சேர்த்து பருகல்.

பயன் :- குடல்புண், வாய்ப்புண், வாய்நாற்றும், தொண்டைப்புண், வயிழெரிச்சல் என்பன தீரும்.

எனவே இவ் அத்திப்பழத்தின் மருத்துவ முக்கியத்துவத்தை உணர்ந்து அதனைப் பயன்படுத்தி பயன் பெறுவோம்.

உசாத்துணை நால்கள்

1. முருகேசு முதலியார், “குணபாடம் பொருட்பண்பு நால்” முதல் பாகம்.
2. R.N.Chopra, Glossary of Indian Medicinal Plant, page no : 119
3. K.R.Kiruthikar, B.D.Basu, Indian Medicinal Plants page no : 2327
4. D.M.A. Jeyaweera, Medicinal Plants (Indigenous & Exotic) used in Ceylon, part 4 page no : 268
5. C.P.Khare, Indian Medicinal Plants, page no : 268
6. திருமதி விவியன் சத்தியசீலன், குணபாடம் மூலிகையியல் 4 page no : 9, 10, 11
7. K.S. சுப்ரமணி, நோய் தீர்க்கும் பழங்கள், page no :- 15, 21
8. Satish A, etal, (2014) *Ficus racemosa*\_ : A Comprehensive Review, Journal of Applicable Chemistry, Vol3(4) pp 1423-1431
9. Jayakumar K C (2016), “Beneficial Role of mineral composition and Bio active compounds of *Ficus racemosa*”, International Journal of modern Biology and Medicine , vol 7(1), pp 24-32

## Covid உம் வாழ்க்கைப் போராட்டமும்!!!

நபீசா மின்காஸ்  
35<sup>th</sup> அணி

நண்பகல் 12.00,

கட்டுக்கடங்கா இளமை துள்ளாடும் வயதையுடைய வாலிபன்; தார் ரோட்டில் விர்ரென்று வேகமாய் முச்சந்தியை அடைந்தான், பாவம் அங்கு அவன் அக்காட்சியினை எதிர்ப்பார்த்திருக்கவில்லை.....

Covid ன் கொடுரத் தாக்கத்தினால் சிலகட்டுப்பாடுகளுடன் கூடிய ஊரடங்குச் சட்டம் போடப்பட்டிருந்த காலமது!!!!!!

அநியாயம், traffic police இடம் அவ் வாலிபன் மாட்டிக்கொண்டான். வெவ்வேறு வகை சிகை அலங்காரங்களுடன், தன்னைப் போல் ஏக்ககத்தில் ஒத்தவர்களாய் காணப்பட்ட ஜந்து இளைஞர்கள் நடுவில் இவ்வளையும் உட்காரவைத்தனர் பொலிஸார். தன்னிலையை எண்ணி நொந்துகொண்டே, அக்கூட்டத்தில் ஜக்கியமானான் அவ்வாலிபனும்.

தொடர்ந்தும் சில பேருந்துகள், ஓரிருத ண்ணீர் வண்டிகள் அவர்களை கடந்து சென்றன. அவையாவும் பயண அனுமதியைப் பெற்றிருந்தன.

சிலமணிநேரம் கடந்திருக்கும்... வியர்த்து விறுவிறுர்த்த மேனியுடன் அறுபது வருட முதுமை முகத்தில் சுருக்கமாய் தென்பட, வெகுதூர மிதிவண்டி பயணக் களைப்புடன் பின்னால் ஒருபெரிய மூட்டையையும் காவிக்கொண்டு அம் முதியவர் அவ் வீதியினை அடைந்தார்.

வீதியோரம் கம்பி வேலிகளை சாற்றிவைத்தாற் போல் சில இளைஞர்கள் பொலிஸாரிடம் பிடிப்பட்டிருப்பதை, தூரமாய் வரும்போதே அவதானித்திருந்த அம் முதியவர்; ஒருகணம் ஸ்தம்பித்து நின்றார்...

“வரும் போது, அரசாங்கப் பணத்தில் எனக்கு பிரஸர் மாத்திரை மறக்காமல் வாங்கிடுங்க, முடிஞ்சு 1 மாதம் ஆகுதுங்க” என்று மனைவியின் குரல் அசரீரியாய் அவர் மனதில் ஒலித்தது....

அரசாங்கப் பணம் 5000 இனை பெறுவதற்காக நெடுநாட்களின் பின் வீட்டைவிட்டு வெளியேறிய அம் முதியவர், தீர்க்கமான முடிவுடன் அப்பணத்தை பெற்றுக் கொண்டு, தன் மகளுக்கும், பேர்ப்பிள்ளைகளுக்கும் தேவையான வீட்டுப் பொருட்கள், உணவுப் பொதிகள், சமையல் பொருட்கள் என அத்தியாவசியங்களும் ஆசையின் பேரில் சில மிட்டாய்களும் வாங்கிக் கொண்டு வந்தப் பயணமே, இப்பயணம்.

அடுத்த மாதம் அரசாங்க பணம் கிடைத்தால் நாம் எடுத்துக் கொள்ளலாம், கிராமத்தில் நாங்கள் உணவுக்கு எவ்வளவு கஷ்டப்படுகிறோம். டவுனில் இருந்தும்டு மகள் என்னபாடுபடுகிறாரோ என்று நினைத்து இம் முடிவை தெரியமாய் செயற்படுத்தினார்.

மனைவியின் வார்த்தையையும் மறந்து, மனதை திடப்படுத்தி இப்போது மகள் வீட்டை அண்மித்திருந்தார்...

வீதியோரம் வரிசையிலிருக்கும் இளைஞர் கூட்டத்துடன் என்னையும் பொலிஸார் சேர்த்திடுவாரோ? என்ற பயம் மனதை உறுத்த, வெட்கித்து தலைகுளிந்தவானாலே துவிச்சக்கரத்திலிருந்து இறங்கி மெதுவாய் பொலிஸாரை நோக்கி நடந்து வந்தார்.

பெரியவரின் இச்செயலை நோட்டமிட்ட பொலிஸார் உடன் ஓடிச்சென்று, “என்? ஐயா, இந்த தள்ளாத வயதில் வண்டியை தள்ளிக் கொண்டு வந்தீங்க, எங்கே? செல்கிறீர் ஐயா?” என கனிவுடன் விசாரித்தார்.

இளைஞர்கள் ஒருவர் முகத்தை ஒருவர் பார்த்துக் கொண்டு, நடப்பதை நன்கு அவதானித்தனர்.

அதிகாரியின் இக் கனிவான பேச்சினை சற்றும் எதிர்ப்பார்த்திராத வயோதிபர், அப்போதுதான் கொஞ்சம் தலை தூக்கி, நாடி வரை வழிந்தோடி கழுத்தை அடைய இருந்த வியர்வைத் துளிகளைத் தன் துண்டால் துடைத்தபடியே கூறினார்...., “இன்னும் சிறிது தூரத்தில் என் மகளின் வீடுவந்துவிடும் ஐயா, அவர்கள் இந்த ஊரடங்கில் வெளியில் செல்லவும் இயலாது, சாப்பாட்டிற்கு என்ன செய்கிறார்கள் என்று தெரியாது, அங்கே சென்று இப்பொதிகளை ஒப்படைத்து வருகிறேன், சிறிதும் தாமதிக்கமாட்டேன் ஐயா.....” என்னை கொஞ்சம் தயவுசெய்து செல்ல அனுமதியுங்கள் என்று வேண்டின்றார்.

புன்சிரிப்புடன், மதிய உணவுக்காய் வைத்திருந்த அதிகாரியின் உணவுப் பொட்டலத்தையும் வயோதிபரிடம் ஒப்படைத்து, “சென்று விரைவில் வீடு திரும்பியதும் சாப்பிடுங்கள் சரியா? ஐயா?” என்றார். அதிகாரி.... வயோபதிபர் உளம் நெகிழி ஒரு கணம் கரம் கூப்பி நின்றார். பின்னர் விரைந்து தன் பயணத்தை தொடர்ந்தார்.

இளைஞர்களிடத்தில் புரியாத புதிர்கட்டை பார்த்தாற் போல் ஒரு சலசலப்பு. இதற்கிடையே முதியவர் தன் மகளின் வீட்டை அடைந்திருந்தார். தந்தையை கண்ட மகள் ஆனந்தத்துடன் வரவேற்றார். “எப்படி அப்பா பொலிசாரை தாண்டி இவ்வோ தூரம் வந்தீங்க? அதுவும் இந்த வெயில்ல பெரிய மூட்டையோட வந்திருக்கிறீங்க? அம்மா எங்க? என கேள்விகளை தொடர்ந்து கொண்டே சென்றார்.

அரசாங்க பணம் பெற்றதை தொடர்ந்து வழியில் பொலிசாரிடம் கிடைத்த மனித நேய சம்பவம் வரை அனைத்தையும் ஒரே முச்சில் கூறி முடித்தார்...

அம்மா பார்த்தாட்டு இருப்பாங்க. போய் வருகிறேன் என்று செல்ல முற்பட்ட முதியவவை நிறுத்தி, “நில்லுங்க அப்பா! எங்களுக்கும் அரசாங்க பணம் கிடைத்து. நீங்க அங்க என்ன கஸ்ட்பட்படுவிங்களோ என்று இவர் அம்மாக்கு கொஞ்சம் மாத்திரையும் சில வீட்டு சாமான்களையும் வாங்கி வச்சுருக்காரு. ஆனால் எங்களுக்கு பொலிசாரை தாண்டி வர முடியல. அதான் நீங்க வந்திருக்குறீங்களே! நல்லதா போய்ட்டு. இதெல்லாம் கொண்டு போங்க அப்பா. அதோட எங்கள் நினைச்சி கவலைபடாதிங்க. நாங்க இங்க கவனமா இருக்கோம். நீங்க ரெண்டு பேரும் கஸ்ட்பட்டாம இருங்க. ஊரடங்கு முடிந்ததும் வந்து பார்க்கிறோம்” என்றாள். பேரப்பிள்ளைகள் தாத்தாவின் மடியில் இருந்து கதைகள் பல பேசி சிரித்தனர்.

மகளின் உபசரிப்பினால் மனம் மகிழ்ந்து களிப்புடன் வீடு நோக்கி விரைந்தார் அம் முதியவர்.

மனித வாழ்க்கையில் ஒவ்வொரு நாளும் போராட்டமே...

இதில் COVID உடனான நம் வாழ்கை மறக்க முடியாத மிகப்பெரும் போராட்டம் தான். ஆனாலும் அதையும் தாண்டி அன்பு (மனிதம்) ஒன்று மனிதனிடத்தில் வாழும் வரையில் மனித குலத்தினை எந்த COVID உம் ஒழித்து விட முடியாது என்பதே மறுக்க முடியாத உண்மை.

மனிதனாய் வாழ்வோம்...!

மனித நேயத்துடன் வாழ்வோம்...!



## விடையல்

ப. பினோஜனா

37<sup>ம்</sup> அணி

தாவரங்களில் காய் கணிகள் இன்னும்  
துயரும் தரும் ரோகங்கள் நீங்கிட  
அறிய ஒன்றான் பலவும் தந்தான்

எத்தனையோ வகையான நெல் முதலாய் தானியங்கள் தந்தான்  
உண்ணும் உணவாய் அவற்றைச் சமைத்திட  
தாகம் தீர்க்கவும் அருமருந்தாம் நீரும் தந்தான்

இன்னும் தேவைகள் அத்தனையும்  
பூர்த்தியை அடைய இயற்கையில்  
அனைத்தையும் வைத்து படைத்தான் இறைவன் ஆயின்

அற்ப மனிதன் இவற்றை எல்லாம் விரும்பி அனுபவித்தும்  
இறைவனுக்கு நன்றி கூற  
மற்பபதேனோ தெரியவில்லையே

உயர்ந்த மலை சிகரத்தில்  
பனியின் மூட்டம் அதில்  
தவழ்ந்து வரும் நதியினிலோ அலைகளின் ஓட்டம்

பசுமையான வயல் வெடித்ததில் நெற்பயிர்க்கூட்டம்  
தேன் சொரியும் மலர் வனமதிலோ  
வண்டுகளின் நோட்டம்

ஆஹா இதுவன்றோ இயற்கை அன்னையின்  
ஸ்ரில் மிகு தோற்றும்  
மனித வாழ்விற்கு தேவையான ஊட்டம்

ஆயினும் அவள் முகத்தில் இன்று  
ஒரு மாற்றம்  
அதில் தெரியும் லேசான வாட்டம் ஏன்

இயற்கையை அழிக்க மனித இனம்  
போடும் ஆட்டம் ஒரு பயனற்ற வெறியாட்டம்  
ஆதலால் நமக்குத்தான் நஷ்டம்

இனியாவது வரவே ண்டும் ஒரு சட்டம்  
அமையவேண்டும் நல்லதொரு தீட்டம்  
இயற்கையை காக்க மட்டும்!

## பிராணாயாமம் - ஆனந்த ரகஸ்யம்

அனுஷ்யா ஆனந்தகணேஸ்

35<sup>ம்</sup> அணி

யோகமார்க்கத்தில் இணையற்ற நான்காவது படியாக அமைந்துள்ளது பிராணாயாமம். பெரும் தபஸ்விகளால், அனுபவத்திலிருந்து அருளிச்செய்யப்பட்ட வழி இது. ‘நான்’ யாரென்று உணர்ந்து எம்பெருமான் திருவடியில் ஜக்கியமடைவதற்காக முன்கொண்டுவரப்பட்ட வழி. இதைச் சாதிக்கும் காலங்களில், வரக்கூடிய அனிமா, லகிமா என்ற அஷ்டமா சித்திகளை புறக்கணித்து, ஆத்ம சாட்சாத்காரத்தை எட்டிப்பிடிப்பதற்காக உண்டாக்கியதேயாகும்.

### ஆரோக்கிய மனை ஒங்க

பிராணாயாமம் அல்லாத யோக சர்வ சாதனை மூனிபட்டதாகும். இல்லறத்திற்கு ஸ்திரியும் புருஷனும் எவ்வாறு முக்கியமோ அவ்வாறே ஆரோக்கிய மனை ஒங்கி உயர்வதற்கு ஆசனம், பிராணாயாமம் இரண்டும் அவசியம்.

### பிராணா எது?

“பிராணா” - உயர்நிலை சக்தி

இச்சக்தியை கைவசப்படுத்துவது பிராணாயாமம். பிராணன் இல்லாத இடம் கிடையாது. எங்கெங்கும் சலனங்கள், மாறுபாடுகள் தோன்றுகின்றனவோ, அங்கெல்லாம் பிராணன் உழைத்து வருவதை அறியலாம். சர்வாந்தர்யாமியாகவும், சர்வ வியாபகமாகவும் உள்ள இப்பிராணனால் தான் வாயுக்கள் பரவுகின்றன; கிரகங்கள் உலாவுகின்றன; நட்சத்திரங்கள் பிரகாசிக்கின்றன; அண்டரண்ட சராசரங்கள், சிருஞ்சி, ஸ்திதி லயத்திற்கு உட்படுகின்றன; சூரியன் எறிக்கின்றான்; சந்திரன் குளிர்ந்த கிரணங்களை பொழுகின்றான்; பூமண்டலத்தில் உயிர்நிலை ஒங்குகிறது; யந்திரங்கள் வேலை செய்கின்றன; மின்சாரம் ஜோலிக்கின்றது; எண்ணங்கள் உதித்து மறைகின்றன; மனம் ஓடவும் அடங்கவும் செய்கிறது. தமஸ், ரஜஸ், ஸத்வம் என்ற முக்குணங்களையும் ஊடுருவிப் பேதித்து மேல் கடப்பதும் இதுவே! இந்தப் பிராணனை அடக்கி ஆளுவது தான் உண்மைப் பிராணாயாமம்.

பிராணாயாமம் என்றால் முச்சை அடக்குவதுதான் என்ற எண்ணம் கொண்டுள்ளோர் அனந்தகோடி. இது உண்மையாயின் சர்ப்பங்கள் பெரும் யோகிகளாயல்லவோ இருக்க வேண்டும்?

பிராணாயாமத்தை உண்மையாய் பெற்றவனோ, ‘பல’ என்பது விலகி ‘ஒன்று’ என்பதை அறிந்து, ஜீவன் முக்தனாய், குணாந்தனாய் பாவ சமாதியில் ஆழ்ந்திருப்பவன்!!!

## ஸ்வாச பந்தனம்

பிராணாயாமத்திற்கும் ஸ்வாச பந்தனத்திற்கும் பரஸ்பரம் சம்பந்தம் என்ன? பிராணன் பிரம்மாண்டத்திலிருப்பதை அதன் சேஷ்டைகளால் அறிகிறோம். சர்த்தில் ஸ்வாசம் ஏற்படுவது இப்பிராணனுடைய வெளிநிகழ்ச்சி, பிராணன் அதிகுட்சமம் எடுத்தவுடன் நேரில் தாக்கியாள முடியாது. அதனுடைய சிருஷ்டியான ஸ்வாசத்தின் மூலமாக அதைத் தாக்கி கைப்பற்ற வேண்டும்.

வேத சாஸ்திரங்களின் பிரமாணப் பிரகாரம், பிரமாண்டத்தின் பல பிரதிகளும், மானிட சர்த்தில் சிறுபான்மையாய், சூக்சமமாய் இருக்கின்றன. மானிட சர்த்தில் வியாபித்திருக்கும் பிராணனைக் கட்டிப்பிடித்துக் கையாண்டால் இயற்கை முழுவதையும் அடக்கி ஆளாம். இவரே அவர்; அவரே இவர். ஒரு சிறு பாத்திரத் தண்ணீரில் பிரகாசிப்பதும் சூரியனே, பெரும் சமுத்திரத்தில் பிரதிபிம்பித்திருப்பதும் அவனே. அண்ட முழுவதும் வீசுவது அவன் கிரணங்களே. சிறு துரும்பின் மேல் படுவதும் அவையே. சூரியன் ஓன்றே, பிராணனும் ஓன்றே. சர்த் துரும்பில் பிராணன் சூரியனை ஆண்டால், அண்ட சராசரங்களை ஒட்டியானும் சர்வசக்திக்கு ஆணையிடலாம்.

**இவ்வளவு கஷ்டமாயும், கிடைக்காததாயும், அபாயகரமாயுள்ள பிராணாயாமத்தைப் பற்றி பேசி என்ன பிரயோசனம் என்று நீங்கள் கேட்கலாம். இந்தப் பிராணாயாமத்திற்கு ஒரு படியாயுள்ளது சுவாசக்கட்டுப்பாடு (Breath Control).**

இந்தப்படியை மட்டும் உபயோகிக்கிறவர்களுக்கு எண்ணிலாப் பலன்கள் சர்த்திற்கு ஏற்படுகின்றன. இந்தப்படியை எவ்வாறு ஏறி ஆரோக்கியத்தை அபிவிருத்தி செய்து நோயை விலக்கி ஆணந்தத்தைப் பெறுவது என்று இங்கு கவனிக்கப்படும். அமைதி, பொறுமை, நிதானம், முயற்சி இருந்தால் ஆரோக்கியம், தேஜஸ், வீரியம் பெறுவதுமன்றி, சமயம் வாய்க்கும் போது உன்னத பிராணாயாமத்திற்கும் வழி தேடிக்கொள்ளலாம்.

சுவாசத்தின் முக்கியம் யாவரும் அறிந்ததே. அறுபது நாட்கள் அன்னமின்றி இருக்கலாம். அறுபது வினாடிகள் சுவாசமின்றி இருக்க முடியாது. புஷ்டி இல்லாவிட்டாலும் சிலகாலம் சமாளித்துக்கொள்ளலாம். ஆனால் இப்பெரும் துணையில்லாவிட்டால் உடனே வாடி அழியும். சுவாசத்திற்கு கருவியாயுள்ளது நுழையீல். பிரம்மாண்டத்தில் நிரம்பிய பிராணனை நேராக ஆகர்வணம் செய்து உயிர்நிலையை கைப்பற்ற முடியாததால், சர்த்தில் அமைந்துள்ள கருவிகள் தேவையாகின்றன.

வாழ்வில் ஆரோக்கிய வீரயம் மிகுந்திருக்க வேண்டும். நுரையீரலின் வேலைத்திறமை, சர்ர் கனத்திற்கு மேலிருக்க வேண்டும். ஸ்வாமி குவலயானந்தர் கூறியபடி, ஆரோக்கிய வீரயத்தை ஒரு பின்னமாகக் காண்பிக்கலாம்.

$$\frac{\text{நுரையீரலின் சக்தி}}{\text{(Lung Capacity)}} = \frac{\text{ஆரோக்கிய வீரயம் (Vital Index)}}{\text{சர்ர் கனம் (Weight of Body Tissue)}}$$

அல்லது

வாழ்வென்ற வியாபாரம் = நுரையீரலென்ற வரவு - சர்ர் கனமென்ற செலவு

$$\frac{\text{ஆனந்த}}{\text{அனுபவ}} \text{ மிகுதி} = \text{ஸாபமா? நஷ்டமா?}$$

இக்கேள்வியை ஒவ்வொருவரும் தமக்குத்தாமே கேட்டுக்கொள்ளவேண்டும். ஸாபமென்றால் வாழ்க்கையில் வெற்றி. கைக்கொண்ட விரதத்தின் பூர்த்தி, ஜன்மத்தின் சாபல்யம். நஷ்டமென்றால் எடுத்த காரியம் என்ன! அனுபவமோ, தர்ப்பை மூலமாகத்தான்! சாஷாத்காரமோ - புனர்பி ஜனனம், புனர்பி மரணம் - என்னத்தான் முடியாது!

இப்பொழுது யோகப்பிரியர்களுக்கெல்லாம் பிராணாயாமத்திற்காக நாவில் ஜலம் சொட்டிக் கொண்டிருக்கும்! பொறுமையுடன் சில முன் அனுஷ்டானங்களை அறிந்துகொள்ள வேண்டும்.

ஆசனம் செய்ய, ஸ்நானம் முடித்துக்கொண்டு சுத்தமான இடத்தில் சமதரையில், உறுத்தாத பூஜைப் பாய்மேலா, மான் தோல் மேலோ அமர்ந்து கொள்ளவும்.

மூக்குத் துவாரங்கள், வாய், தொண்டை சுத்தமாக இருக்க வேண்டும். பத்மாசனத்தில் செய்வதுதான் உசிதம். பத்மாசனம் வராதவர்கள் சுகாசனத்திலோ அல்லது சாதாரணமாகவோ அமர்ந்து கொள்ளலாம்.

முதுகு, கழுத்து வளையக்கூடாது. யோக ஆசனங்கள் பழகி இதை ஆரம்பிப்பது நன்மை. பரம்பொருளாகிய பரம குருவை தியானித்து சித்த சுத்தியுடன் இருக்கவும்.

**பிராண்யாமத்தின் மூன்று கிரியைகள்**

**பூரகம் - சுவாசத்தை உள்ளிழுப்பது**

**ரேசகம் - சுவாசத்தை வெளியே செலுத்துவது**

**கும்பகம் - சுவாசத்தை உள்ளேயும் வெளியேயும் செலுத்தாமல் அடக்கிக்கொள்வது**

பிராண்யாமம் நிதானமாயும், அமைதியாயும் பழகவேண்டிய சாதனை. ரேசகம் செய்ய பூரகத்தைக் காட்டிலும் அதிக காலம் எடுத்துக்கொள்ள வேண்டும். வலது மூக்குத்துவாரத்தை வலது கைப்பெருவிரலால் அமுக்கி அடைத்து, இடது நாசி வழியாக சுவாசத்தை நிதானமாக உள்ளிழுக்கவும். சம்பூர்ணமாய் பூரகம் செய்து மார்பு அகன்று விரிந்தவுடன், வலது மோதிர விரலால் இடது மூக்கை அடைத்து, வலது பெருவிரலை நாசியிலிருந்து அகற்றி திறக்கப்பட்ட துவாரம் வழியாக அதி நிதானமாக ரேசகம் செய்யவும். முடிந்தவரையில் முழுமையாக சுவாசத்தை வெளித்தனளிய பிறகு அதே நாசி வழியாக, மெதுவாக சுவாசத்தை உள்ளிழுத்து மார்பில் நிரம்பியவுடன், வலது நாசியை முன்போலடைத்து இடது நாசி வழியாக, ரேசகம் அதி நிதானமாய் செய்யவும். இரு நாசிகளுக்கும் மாற்றி ரேசக பூரகம் செய்தவுடன், ஒரு எண்ணிக்கை முடிகின்றது. ஒரு வேளைக்கு இருபது - முப்பது வரை செய்யலாம்.

தினமும் காலை மாலை செய்து வரலாம். ஒரு நாளைக்கு மூன்று, நான்கு வேளை கூட செய்யலாம். எப்பொழுது செய்தாலும் சிற்றுண்டிக்கு பிறகாயிருந்தால், இரண்டு மணிநேரத்திற்கு பிற்பாடும், பெரும் சாப்பாடாயிருந்தால் மூன்று, நான்கு மணிக்குப்பிறகும் செய்வது உசிதம்.

இவ் அப்பியாசத்தால் தத்தளித்து ஓடும் மனது நிதானம் பெற்று அடங்கும். கோபதாபாதி ஷ்ட்வர்க்கங்கள் அமைதி பெற்று, இச்சை (Will) க்கு உள்ளடங்கி வழியும். இரத்தம் அதிகத்தி பெறும். நரம்புகள், நரம்பு வலைகள், சக்கரங்கள் அடக்கமும் சாந்தியும் பெறும். சுவாசம் தீர்க்கமடையும். துள்ளித்துடிக்கும் நாடி, ஒழுங்குமுறை அமைதியுடன் செல்லும். சாந்தி உயரும். சத்வ குணங்கள் மேலிடும்.

தமது சர்ரம் எப்பேற்பட்டது. எவ்வாறு வேலை செய்கிறது, வியாதி ஏன் வருகிறது, ஆரோக்கியம் எவ்வாறு ஏற்படுகிறது என்று யோசனை செய்து, எல்லா மாயைக் காட்டிலிருந்தும் விடுபட்டு சர்ர இந்திரியங்களை கட்டுப்படுத்தி மற்ற அனுபவங்களை தேட முயலுவோம்.

பெரும் சிரமப்பட்டு, யோக சித்தியால் கண்டுபிடித்து நமது முன்னோர்கள் கற்பகதரு போல் கேட்டதைக் கொடுக்கும் முறையை வைத்துள்ளார்கள். இதுவரையில் கையில் வெண்ணேயை வைத்துக்கொண்டு நெய்க்கு அலைந்தது போதும். பெரும் நித்திரையிலிருந்து கண்திறக்க ஆரம்பித்திருக்கிறோம். இச் சர்ர மனோசாதனை முறையை கைப்பற்றி மானிடராகிய நாம் ஆனந்தத்தைப் பெறுவோம்.

இதிலிருந்து பயன்டைய பணச்செலவில்லை, நேர்த்தியாக தயாரித்த இடம் தேவையில்லை. இதற்கு வேண்டுவது,

1. “எம்பெருமான் பரம்பொருளாகிய சிவன் குடியிருக்கும் இம்மானிட சர்ரீ கோவிலை சுத்தமாக வைத்துக்கொள்வேன்” என்ற ஒரு பிரதிக்ஞை.
2. ஆற்றி விரிப்பு
3. சமமாயும், காற்றோட்டமாயுமுள்ள சிறு இடம்
4. சர்ரீ இந்திரியங்களை இரக்கத்துடன் உபயோகிப்பது.

**ஆத்மாவின் ஸ்வரூபம் ஆனந்தம்!**

வாழ்வின் முடிவும் எல்லையும் இவ் ஆனந்தத்தை வெளிப்படுத்துவதும், கைப்பற்றிக் கொள்ளுவதுமே!

ஓம் நமசிவாய!!!

#### Reference:

ஆனந்த ரகஸ்யம் அல்லது யோகாசனப்பயிற்சி, S. சுந்தரம் (பெங்களூரு), The Yoga Publishing House, Venkalappa Rd, Bangalore.



## பெண்ணே எழுந்திரு, விழித்துக்கொள்!

ச. சுகீர்த்திக்கா  
33<sup>ஆணி</sup>

முட்டி மோதி தேய்ந்த காலம் போதும்  
இனியும் வேண்டாம் விழித்திரு  
புது யுகம் படைக்க எழுந்திரு பெண்ணே  
இவ் உலகம் உன்னை நம்பியே உணர்ந்திடு  
உன்னை பார்த்து உயர்ட்டும் எம் பெண் சமூகம்

கள்ளிப் பாலுாட்டி கொல்லும் சமூகம் முன்னே  
என் பெண் பிள்ளை பார் என தந்தை பெருமைப்படும்  
பாரதி கண்ட புதுமை பெண்ணாக  
பதுமையான சமூகத்தை உருவாக்கிடு  
சமுதாயம் மதிக்கும் பண்பான பெண்ணாக வளர்ந்திடு

தெரியாது முடியாது என்று மூலையில் ஒடுங்கிய காலம் போதும்  
இயலாமை என்னும் இருள் களைந்து  
முயற்சித்து தான் பாப்போம் என முதலடி வை  
அனைத்தையும் ஆர்வமுடன் கற்றுத்தேர்ந்து - யாரும்  
அறுக்க இயலா ஆணிவேர் மரமாய் நிமிர்ந்து நில்

ஈரைந்து மாதமாய் கருவினில் உயிர் தாங்கி  
பிரசவ வேதனையில் துடியாய் துடித்து  
உயிருக்கு புது வாழ்வு கொடுத்து  
மறுபிறப்பு எடுக்கும் பெண்ணே  
நீ எதையும் தாங்கும் இதயம் கொண்டவள் தான்

புரியாத புதிரான இவ்வுலகமதில்  
உனக்கான சந்ததியை உருவாக்கி அது  
தழைத்து செழிக்கவே உரமாகிறாய்  
உதிரமதை உருக்கி பாலாக பருக்கி  
புதுவிடியல் மலரச் செய்கிறாய்

உற்றார், உறவினர்கள் நன்பர்களென  
அனைவரையும் மதிக்கிறாய், மதிக்க கற்றுக்கொடுக்கிறாய்  
அன்பின் பிளைப்பில் ஆஸயமாகிறாய்  
ஏழை எளியோருக்கு தான் தர்மம் செய்திடு  
நீ இறப்பினும் உன் புகழ் உலகம் உச்சரிக்கும் படி வாழ்ந்து மறை

போலிப் பேச்சுக்களும் போலியான கட்டுக்கதைகளும் உன்னை ஒரு போதும் எல்லைப்படுத்த அனுமதிக்காதே முன்னேறவிடாது முட்டுக்கட்டையான விம்பங்களை தகர்தெறி விஞ்ஞானப்பூர்வாமாக சிந்தித்து எதையும் யதார்த்தமான அனுகலுடன் இப் பிரபஞ்சத்தை வெற்றி கொள்.

சோதனைகளால் வீழ்ந்தாலும் கைரியமாய் எழுந்து நில் உன் எதிர்காலமெனும் பூட்டின் சாவியும் நீயே - உணர்ந்திடு எத்தனை தடை தான் வரினும் முயற்சி ஒன்றை கைவிடாதே வழி இல்லை என்றென்னி புலம்பாதே நீ நடந்தால் புது பாதையும் பிறந்திடுமே.

பெண்களை அடிமைப்படுத்தும் ஆணாதிக்க சமூகம் வேண்டாம் பெண் சர்வாதிகார ஆட்சியும் வேண்டாம் பெண்ணுக்கான சம உரிமையுடனும், சுய மரியாதையுடனும் வாழ்ந்திடு தாரம் தவிர்ந்த ஏனைய பெண்களை தாயாக, சகோதரியாக பார்க்கும் நல்லொழுக்கமிக்க ஆண் சமுதாயத்தை உருவாக்கிட விழித்தெழு.

சமயலறைக்குள் முடங்கிய காலம் போதும் சரித்திரம் படைக்க சரித்திர பெண்ணாக மீண்டெழு சாதனை படைக்கவே வீறு கொண்டு நடந்திடு எடுக்கும் முயற்சிகள் யாவும் வெற்றறிபடிக்கற்களாக மாறும் நீ நினைத்தால் முயற்சித்தால் மட்டுமே

உன்னால் முடியாது என கேவியாக சிரிக்கும் கூட்டம் முன்னே என்னால் முடியும் என வாழ்ந்து முடித்துக் காட்டு பெண்களை மட்டமாக எடை போடும் ஆடவர் கூட்டம் உன்முன்னே தலை வணங்கும் படி வென்று காட்டு குறை கூறுவோரும் வாய்டைத்து மெய்சிலிர்த்து நிற்கட்டும்.

சமூக வலைத்தளத்தில் பிறர் நகைத்து சிரிக்கும் படி வாழாதே நாகரீக மோகத்தில் அநாகரீக ஆடை அலங்காரம் எதற்கு? தொன்று தொட்டு இருந்து வரும் எம் கலாச்சாரம் எங்கே? பண்பான கலாச்சாரமிக்க எம்வர் மரபுகளை மறக்காதே! மறைக்காதே! சமுதாயம் உன் வழிகாட்டுதலிலேயே உள்ளது சிந்தி பெண்ணே!

நவீன யுகம் என யுகங்கள் பல தோன்றினும் கலாச்சார சீர்கேட்டுக்கு ஒரு போதும் துணை போகாதே பெண்ணே! பழமைக்கு புதுப் பொலிவு கொடுத்து புது யுகம் படைப்போம் பழம் பெரும் பொக்கிஷங்களை அனுசரித்து சர்ரம் காப்போம் பெண்ணே அனைத்தும் உன் கைகளிலே எழுந்திரு! விழித்துக்கொள்!



## இயற்கை

இ. நிலானி  
37<sup>ஆ</sup> அணி

பசங்காட்டிலை தழுவு வளியின் குதூகலிப்பும்  
பாலைவனக் காற்றின் பரிதவிப்பும்  
பரஸ்பரம் நான் அறிவேன்

பாருக்குள் வந்துதித்த நாள் முதல்  
யாருக்குமில்லா பிணைப்பொன்று  
இயற்கை தாயிடம்

குரிய கீற்றுக்கள் நாட்டின் அடிவருட போர்தொடுக்கும்  
பசந்தளைகள் பரந்து நின்று அதை எதிர்க்கும்  
பகையோன் படையை எதிர் கொள்ள  
அடர் கானகம் அறிவுரை கூறும்

வையகத்து வனப்பினை மாசற்று மெருகூட்ட  
மாரி பொழிந்து புதுப்பொலிவு தரும்  
நெஞ்சகத்தே கனக்கின்ற நினைவலைகள்  
மழைநாள் சாளரத்து பார்வையில் கிடமற்றுப் போகும்

மனிதன் மாற்றி வைத்த இவ்வுலகில்  
அஞ்சமளவிற்கு அன்னையின் சீற்றும்  
மாணபெருத்து தான் வாழ அல்ல  
மாளாமல் உன் மகன் வாழ.

## சித்து மருத்துவத்தின் வளர்ச்சியும், சித்து மருத்துவத்தில் மூலிகைகளின் முக்கியத்துவமும்

இ. மிதுங்சனா

37<sup>ா</sup> அணி

சித்து மருத்துவம் ஆரம்பத்தில் தத்துவத்தை அடிப்படையாகக் கொண்டு உருவாக்கப்பட்டது. முந்காலத்தில் தத்துவங்களைப் புரிந்து கொண்டு தம்மையும் மேம்படுத்தி, தாம் வாழ்ந்த சமூகத்தையும் மேம்படுத்தி, சித்து வைத்தியர்கள் பெரும்பணி புரிந்துள்ளனர். சித்து மருத்துவத்தின் மூலகர்த்தாவாக சிவபெருமானும், தந்தையாக அகத்தியரும் போற்றப்படுகின்றனர்.

சித்து மருத்துவமானது ஆரம்பத்தில் சிவபெருமானிடமிருந்து அவருடைய மனைவியான உமாதேவியாருக்கு சொல்லப்பட்டது. சிவபெருமான் முழுமுதற் சித்தராக கருதப்படுகின்றார். உமாதேவியார் இவ் இரகசியத்தை நந்தி தேவருக்கும், அவர் பின்னர் விண்ணக வைத்தியரான தன்வந்திரிக்கும், அவர் அசுவினி தேவர்களுக்கும் (இரட்டையர்கள்) கூறினார். இரட்டையர்களிடமிருந்து அகத்தியர் சித்து மருத்துவ அறிவைப் பெற்று அதனை புலஸ்தியருக்கு வெளிப்படுத்தினார். புலஸ்தியர் தனது சீட்ரான தர்மசவாமிக்கு போதித்தார். தர்மசவாமியிடமிருந்து தேரையர் கற்றுணர்ந்தார். தேரையர் பல சித்தர்கள் மூலம் தென்தமிழ்நாட்டில் பரவச செய்தார் என சில நூல்களில் குறிப்பிடப்பட்டுள்ளது.

சில சாரார் சித்து மருத்துவம் ஆரம்பமானதற்கு திருமூலர் ஆரம்பகர்த்தாவாக அமைந்தார் என்று கூறுகின்றார்கள். சில நூல்களில் உமாதேவியார் சித்தமருத்துவ இரகசியத்தை தனது குமாரரான முருகனுக்கு கூறியதாகவும் பின்னர் அது முருகனால் பரப்பப்பட்டதாகவும் கூறப்படுகின்றது. முந்காலத்தில் சித்தமருத்துவம் குருசீடு முறையில் வளர்ந்து வந்ததால், மாணவர்கள் பல்லாண்டு காலம் தத்துவங்களை ஞானத்தால் உணர்ந்த குருவின் கீழ் பயின்று மருத்துவத்துடன் தத்துவ பயிற்சியைப் பெற்றனர். ஆனால் தற்போது சித்து மருத்துவம் பல்கலைக்கழகங்களில் ஒரு கற்கை நெறியாக கற்பிக்கப்படுகின்றது. மருத்துவத்தின் நோக்கம் மக்கள் பிணியின்றி வாழ சுகவாழ்வு வழிவகுத்தலாகும்.

“மறுப்பது உடல் நோய் மருந்தெனலாகும்  
மறுப்பது உள நோய் மருந்தெனல் சாலும்  
மறுப்பது இனி நோய் வராதிருக்க  
மறுப்பது சாவை மருந்தெனலாமே”

(திருமூலர் 8000)

அதாவது மரணம் வராமல் தடுப்பதே மருந்து அல்லது மருத்துவம் ஆகும் என மேற்கூறிய பாடல் விளக்குகின்றது. இவ்வாறு நோக்குவோமெனில் சித்த

மருத்துவத்தில் மருந்து செய்வதற்கு அடுப்படைப்பொருளாக அமைவது மரம், செடி, கொடி, புல், பூண்டு போன்ற மூலிகைகளே ஆகும். ஆதன் பின்னரே தாதுப்பொருட்கள், சங்கமப்பொருட்கள் பயன்படுத்தப்படுகின்றன.

இதனை “வேர் பாரு தழை பாரு மிஞ்சினக்கால் மெல்ல மெல்ல பஷ்ப செந்துாரம் பாரு” எனும் கூற்று மூலம் விளங்கிக்கொள்ளலாம். அதாவது நாம் மருந்த செய்வதற்கு முதலாவது மூலிகையின் வேரைப் பயன்படுத்த வேண்டும். மூலம் என்பது வேர் எனவே தாவரங்கள் மூலத்திலிருந்து தோன்றுவதால் மூலிகைகள் எனப்படுகின்றன. பின்னர் தரையின் மேலுள்ள பகுதிகளான இலை, பட்டை, கட்டை, பூ, காய், உலர்ந்த கனிகள் போன்றவற்றை பயன்படுத்த வேண்டும். பின்னர் உலோகங்கள், தாதுஜௌவங்கள், சங்கமப்பொருட்களை பயன்படுத்த வேண்டும் என கூறப்படுகின்றது.

**“பொன்னை ஏறிந்தாலும் பொடிக்கீரையை ஏறியாதே”** எனும் மருத்துவப் பழமொழியை நோக்குவோமெனில் அதிக பணம் கொடுத்து வாங்கும் பொன்னை சிட தரிசு நிலங்களில் தானாக வளரும் சிறுகீரை பெறுமதியிக்கது என அழகாக சித்தரிக்கப்பட்டுள்ளது.

அதேபோன்று “வெள்ளைப்பூண்டு பத்து தாய்க்கு சமன்” எனும் மருத்துவப் பழமொழியும் மருத்துவத்தில் மூலிகைகளின் வகிபாகத்தை அற்புதமாக விளக்குகின்றது. அதாவது ஒரு தாய் என்பவர் பத்து மாதம் குழந்தையை சுமந்து பெற்றெடுத்து தனது இன்பதுன்பங்களை பொருட்படுத்தாமல் குழந்தையை சீராட்டி பாராட்டி வளர்த்து குழந்தையை சமுகத்தில் ஒரு நல்ல பிரஜையாக உருவாக்குகின்றார். அவ்வாறான பத்து தாய்க்கு வெள்ளைப்பூண்டு ஏப்பிடப்படுகின்றதென்றால் எவ்வாறான முக்கியத்துவத்தை மூலிகைகள் சித்த மருத்துவத்தில் பெறுகின்றன என்பதை சிந்தித்து பாருங்கள்.

**“காலில் மிதிபடும் செடிகள் (மூலிகைகள்) - வரும் காலனை எதிர்த்திடும் வெடிகள்”** இந்த மருத்துவப்பழமொழியும் மூலிகைகளின் முக்கியத்துவத்தையே உணர்த்துகின்றது. அதாவது எமது காலில் மிதிபடும் சிறிய செடி இன்றை சேர்ந்த மூலிகைகள் எம்மைத் தேடி வரும் மரணத்தை எதிர்க்கக்கூடிய ஆற்றலுடையவை என்று கூறப்படுகின்றது.

**“காலையில் இஞ்சி, கடும்பகல் சுக்கு, மாலையில் கடுக்காய் மண்டலம் உண்ண கோலையூன்றிக் குறுகி நடப்பவர் கோலை விட்டு குலவி நடப்பாரே”** எனும் மருத்துவப் பழமொழி தேரையர் சித்தரினால் கூறப்பட்டுள்ளது. இப்பழமொழியில் இஞ்சி, சுக்கு, கடுக்காய் என்பவற்றின் மகத்துவத்தை கூறியுள்ளார். அதாவது காலையில் இஞ்சியும், கடும்பகல் சுக்கும் (இஞ்சியை உலர் வைத்து பெறப்படுவது), மாலையில் கடுக்காய் ஒரு மண்டலம் (45-48 நாட்கள்) உண்டு வந்தால் கோலை ஊன்றி நடப்பவர் கோலை விட்டு சந்தோசமாக நடப்பார் என்று தேரையர் சித்தர் கூறுகின்றார்.

இவ்வாறு சித்த மருத்துவத்தில் பொக்கிளங்களாக கருதப்படும் மூலிகைகளை நாம் கண்டபாடி பறிக்கக்கூடாது. அதற்கு சில வழிமுறைகளை சித்தர்கள் கூறியுள்ளனர்.

அவையாவன மூலிகையை பறிக்கும் போது “சித்தியாம் மூலிகையை பறிக்கும் முன்னே” எனத் தொடங்கும் மந்திரத்தை கூறிய பின்னரே பறிக்க வேண்டும். அம்மந்திரத்தின் விளக்கம் யாதெனில் நான் உயிரைக் காப்பாற்றுவதற்காகவே உன்னைப் பறிக்கின்றேன் எனக்கு சாப விமோட்சனம் எனக்கூறிப் பறிக்கின்றோம். அத்தோடு பாட்டுப்பாடி, தாளம் தட்டி, மணி அடித்து பின்னரே மூலிகைகளை பறித்துள்ளனர்.

இவ்வாறு நாம் மூலிகைகளை பறிக்கும் போது அங்கு ஒரு அதிர்வு பிறப்பிக்கப்படுகின்றது. ஆந்த அதிர்வு பிறப்பிக்கப்படுகின்றது. அதிர்வு மூலம் தாவரக் கலங்களின் கலச்சுவர்கள் தளர்வடைந்து அதிலுள்ள மூலிகை மருந்துச் சத்துக்கள் இலகுவாகப் பெறப்படுகின்றன. இது தற்போது விஞ்ஞான ரீதியாகவும் ஆய்வு செய்யப்பட்டு வருகின்றது.

அதேபோல் நாம் ஒரு மூலிகையில் இருந்து சிறந்த பலனை அடைய வேண்டுமெனில் அதன் இயற்கை வாழிடத்திற்கு சென்று அதனை பறிக்க வேண்டும். ஏனெனில் நாம் மூலிகைகளில் இருந்து மருந்தாக பெற்றுக் கொள்வது முதன்மையான சுரப்புக்களையும், துணையான சுரப்புக்களையும் ஆகும்.

சித்த மருத்துவத்தில் நாம் தனியாக இரசாயனப் பொருட்களை பிரித்தெடுப்பதில்லை. அதிலுள்ள மருத்துவச் சத்துக்களைப் பெற்றுக் கொள்கின்றோம். முதன்மை சுரப்புக்கள் என்பது தாவரத்தின் வளர்ச்சிக்கு தேவையானது துணையான சுரப்புக்கள் என்பது தாவரம் தான் வாழும் சூழலில் தனக்கு ஏற்படும் ஆயத்துகளில் இருந்து தன்னை பாதுகாத்து கொள்வதற்காக சுரக்கும் சுரப்புக்களாகும். எனவே ஒரு தாவரம் தன் இயற்கை வாழிடத்தில் வாழும் போதே துணையான சுரப்புக்களை அதிகம் சுரக்கும் அவற்றை சுரந்து இலை, பூ, பழம், வேர், கட்டை, பட்டை போன்ற தாவர பாகங்களில் சேமித்து வைக்கும்

அப்படியானால் மூலிகை தேட்டங்களை நாங்கள் ஏன் உருவாக்க வேண்டும் என்று நீங்கள் சிந்திக்கலாம். ஏனெனில் மூலிகைகளை அடையாளம் காணலே அதன் முக்கிய நோக்கமாகும். இவ்வாறு மூலிகைகளை நாம் அடையாளம் காண தெரிந்தால் மட்டுமே மூலிகை பாகங்களை மருந்து கடைகளில் வாங்கும் போது தூய மூலிகை பாகமா? இல்லை கலப்படம் செய்யப்பட்டது? என்பவற்றை தெரிந்து கொள்ள உதவும். அவ்வாறு இனங்காண்பதன் மூலம் சிறந்த சித்த மருந்தினை தூய மூலிகையை பயன்படுத்தி உருவாக்க முடியும்.



சித்த மருத்துவத்தில் மூலிகைகள் பெரிதும் முக்கியம் வாய்ந்தவை ஆகும். அவ்வாறன் மூலிகைகள் தற்போது அழிவடைந்து வருகின்றது ஏனெனில் தற்போதைய நகரமயமாக்கம், காடுகள் அழிக்கப்பட்டு வீட்டுத்திட்டங்கள் உருவாக்கப்படல் போன்ற பல காரணங்களை கூறலாம். எனவே மூலிகைகளை பாதுகாக்க வேண்டியது நம் ஒவ்வொருவரினதும் கடமையாகும்.

**“ஒரு மூலிகையை அழியாமல் பாதுகாப்பதன் மூலம் பல உயிர்களை காப்பாற்ற முடியும்”**

ஊசாத்துணை நூல்கள்

1. சித்த மருத்துவ மூலத்துவம் - Dr. சே. சிவசண்முகராஜா, M.D.(S), பக்கம் 1,2
2. குணபாடம் - மூலிகையியல் பாகம் 1 - Dr. Vivian Sathiyaseelan, பக்கம் - 131,132 (மருத்துவப் பழையாழிகள்)

## COVID உம் வாழ்க்கைப் போராட்டமும்

எவ். ஏ. அமானி  
37<sup>ம்</sup> ஆணி

“சோ.....” என்று ஓயாமல் அடித்துக் கொண்டே இருக்கின்றன இந்த கடல் அலைகள். எப்போதும் கரையை நோக்கி தன் சீற்றுத்தைக் காட்டி சீறிக் கொண்டே இருக்கின்றன. அவ்வாவேசத்தின் இடையே ஒரு சிறு நண்டு தன் வளையை நோக்கி செல்லும் போது அலை அதை தரைக்கு தள்ளிவிடுகிறது. நண்டும் விடாமல் முயன்று கொண்டே இருந்தது.

எதைப்பற்றிய கவலையுமின்றி கடற்கரை மணலில் வீடு கட்டி மகிழ்ச்சியாக விளையாடுக் கொண்டிருந்தார்கள் இரு சிறார்கள். இவர்களையே இமை வெட்டாது பார்த்துக் கொண்டிருந்தாள் பூங்கொடி.

“இதுவல்லவோ வாழ்க்கை! கள்ளங்கபடமற் இப்பிஞ்சப்பருவம் கோடி ரூபாய் கொடுத்தாலும் மீள பெற முடியுமா?” என்று எண்ணிய பூங்கொடிக்கு தன்னையறியாமலே கண்ணீர் பொங்கியது.

திடீரென சினுங்கிய கைபேசியால் பூங்கொடி நடுநிலையதைந்தாள். “ஹலோ பூங்கொடி எங்க இருக்க?” பூங்கொடியின் விடுதித் தோழி அழைத்திருந்தாள். “வழமையான இடந்தான் வேணி” என்றாள் சோகமாக. “எங்கே என்று அவசரமாகச் சொல்லு” என்றாள் பதற்றும் நிறைந்த தொனியில். “யுனிவெர்சிட்டி ஜோட் சைட் பீச்ல தான் இருக்கன். ஏன் இப்படி பதற்று.....?” என்றாள் பூங்கொடி. “அடி எங்கட பக்கத்து ரூம் நுஸ்ஹாக்கு ரொம்ப சுகமிம்ல்ல..... டெஸ்ட் எடுத்தா அம்புட்டு தான்..... எங்கிருந்தாலும் அவசரமா வந்து சேரு, நாம கௌம்புவோம்..” என்று பெரியதொரு குண்டை தூக்கிப் போட்டாள் வேணி. “என்னடி சொல்று..... இரு நான் வாரன்.....” என்று தன் சிறு கைப்பையுடன் கிளம்பினாள் பூங்கொடி.

பூங்கொடி..... இலங்கை தென்கிழக்குப் பல்கலைக்கழக முன்றாம் வருட மாணவி. அவளது வாழ்வில் எதுவும் அவளுக்கு தன் போராட்டமின்றி இலகுவில் கிடைத்த வரலாறில்லை. இந்த உயர் கல்வியும் கூட பல்கலைக்கழக தெரிவு நடைபெற்ற காலப்பகுதியில் மிகவும் கஷ்டத்தின் பின்னரே பூங்கொடி வந்து சேர்ந்திருந்தாள். பூங்கொடியின் தந்தை ஒரு விவசாயி. அவர்களது உழைப்பில் தான் சென்று கொண்டிருந்தது அவர்களது குடும்பம்.

எனினும், சக மாணவர்கள் பெறும் பல்கலைக்கழக புலமைப்பரிசில் மாதாந்த கொடுப்பனவு கூட பூங்கொடி பெற வாய்ப்பு பெறவில்லை. சில பல காரணங்களினால் நிராகரிக்கப்பட்டாள். என்ன நடந்தாலும் பின்னையை கற்பிப்பேன் என்ற உறுதியில் இருந்த தந்தை, நான் என் இலக்கை அடைந்தே

தீருவேன் என்னும் அவாவில் இருந்த பூங்கொடி. இவ்வறுதியுடனே அவளது இரு ஆண்டுகள் உயர் கல்விப் பயணம் செவ்வனே சென்று கொண்டிருந்தது. இடை நடுவே குறுக்கிட்ட கண்ணுக்குப் புலப்படாத ஒரு அங்கி அவளது வாழ்வில் பல திருவிளையாடல்களை நிகழ்த்தியது எனலாம்.

“அப்பா, இங்கே ஒரு பிள்ளைக்கு கொரோனா பொசிடிவ் ப்பா..... அவட ரூம் ஆக்கள் எல்லாரையும் தனிமைப்படித்திட்டாங்கப்பா..... மத்த எல்லாரும் ஊருக்கு கிளாம்புறாங்கப்பா.....”

“நானும் வேணியும்..... அப்பா..... 7மணி பஸ்ஸில் ஏறுறமே ப்பா.....!” என்று முடித்தாள் பயத்துடன்.

“அம்மா..... பூங்கொடி..... அவசரப்பட்டு வராதேந்கம்மா..... இருந்து நிதானிச்சு..... பாடம் அவசரமா தொடங்கினா திரும்பவும் வேணுமேம்மா.....” என்றார் அவரது கஷ்டம் தோய்ந்த குரலில்.

“எல்லாம் விசாரித்தம் அப்பா..... இனி எல்லாம் ஓன்லைன் கிளாஸ் தான்பா.....” என்று தன் தந்தையை ஆசவாசப்படுத்தி தன் பயணத்தை உறுதிப்படுத்திக் கொண்டாள்.

என்னதான் தந்தை அனுமதித்தாலும் தென்கிழக்கிலிருந்து வடக்கு நோக்கி செல்வது என்ன சாதாரண விடயமா? எட்டு மணி நேர பயணம், அதற்கான ஆசனப் பதிவுகள் என பல முன்னேற்பாடுகளோடு பூங்கொடி அவ் வெறுமையான தன் கிராம பயணத்தை தொடர்கின்றாள். என்னதான் வீடு செல்கின்றோம் எனும் ஆனந்தம் இருந்தபோதும், என்னால் பழையபடி படிக்க இயலாத நிலை வருமே..... ஏன்ற கவலை அவளது நெஞ்சை அடைத்தது.

ஒருவாறாக தமது ஆசனங்களில் அமர்ந்து கொண்டு இருவரும் உரிய பயண விதிமுறைகளைப் பேணிக் கொண்டனர். முகக்கவசம், கைகளை “செனிடைசர்” இட்டு தங்களது பாதுகாப்புகளை உறுதிப்படுத்திக் கொண்டனர். இனிய மெல்லிசை கானங்களோடு, இதுமான தென்றல் முகத்தை வருட மெல்லிய ஜன்னலோர நிலாவை இரசித்தவாறு தொடர்ந்தோம் எங்கள் கிராம பயணத்தை..... “நிலா காய்கிறது.....” பாடல் ஒலிக்க நிலாவை இரசித்தவாறு தொடர்ந்தது எம் பயணம்.

எங்கு பார்த்தாலும் “கொரோனா”, “தனிமைப்படுத்தல்”, “மரணம்” இவ்வாறான வாசகங்களே காதுகளில் ரீங்காரமாய் ஒலித்துக் கொண்டிருந்தது. இவ்வளவு போராட்டங்களையும் தாண்டிச் சென்றவஞ்சுக்கு வீட்டில் இன்னுமொரு பேரதிர்ச்சி காத்துக் கொண்டுதான் இருந்தது.

“வடிவு..... அந்த கவரை பூ..... கிட்ட குடும்மா.....” என்ற தந்தையின் ஆணையின் பெயரில் பூங்கொடியின் அம்மா வடிவு, ஒரு கடித உறையை நீட்டினாள்.

கேள்விகள் நிறைந்த ஒரு பார்வையை தாய், தந்தை இருவரிடமும் வீசியவளாய், அவ்வறையை மெதுவாக திறக்கலானாள்.

“மாமா.....” என்றாள் முகம் சிவந்தவளாக. “அப்பா... மாமாக்கு என்ன?” என்றாள் புருவத்தை உயர்த்தியவளாய்.....

“உனக்கும் தேவாக்கும் கல்யாணம் கட்டலாமென முடிவெடுத்தோம். நானும் உன் அம்மாவும்.....” என மெல்லிய குரலில் பதிலளித்தார்.

“என்ன? கல்யாணமா? எனக்கா.....?” என்று வாய் பிளந்தவள் திறந்த வாயை புறங்கையால் பொத்திக் கொண்டு அறக்க பறக்க விழித்தாள். “என்னம்மா உனக்கு என்ன இன்னும் பதினெட்டு வயசுதான் என்ற நினைப்போ? உனக்கு இப்ப இருபத்தெட்டு ஆச்சகு..... நாடு போற போக்க பாத்தா அடுத்த நாள் கூட நிச்சயில்லை..... படிப்பு மண்ணாங்கட்டி என்ற பேச்சையெல்லாம் மூட்டை கட்டிட்டு கல்யாணத்துக்கு தயாராகு.....” என்ற அக்கறை மிகு தந்தையின் வார்த்தைகளுக்கு என்ன பதிலைக் கூறுவதென்று விக்கித் தவித்தாள்.

அன்றிருந்த நிலை அவளை அப்படித்தான் நடக்க வைத்தது. அப்போதைய போராட்டத்தில் அவளை விட முத்தவர்களுக்கே அறிதாகவே திருமணம் நடந்தது. அவளது துடினத்தால், அவளது கண்ணழகால் ஈர்க்கப்பட்ட பலர் அவளை திருமணம் செய்ய விரும்பி அவளிடம் பேசிய பல சமயங்கள், அவள் புறக்கணித்த தருணங்கள் ஏராளம். வசதியான, உயர் மட்டத்தில் இன்று இருக்கின்ற பலர் அவளை அன்று விரும்பினர். அவள் “ஆம்” என்றிருப்பின், இன்று பல இலட்சங்களுக்கும், பல சொத்துக்களுக்கும் ராணியாக முடிகுடியிருப்பாள்.

“ஹம்ம.....” என்ற பெருமூச்சு மாத்திரமே அவளை நிதானப்படுத்தியது. “நான் படித்தது, மாமாவைக் கட்டிக் கொண்டு வீட்டைப் பிரிந்து அவுஸ்திரேலியா சென்று வாழவா?” தன் நிலைமையில், இப்படி ஒரு திருமணம் நடக்குமானால் நடக்கும் விபர்தங்களை ஏன் இவர்கள் புரிந்துகொள்கிறார்களில்லை.

தன் அலுவலை கவனித்த வண்ணம் வீட்டுக்கு ஒத்தாசைகளை செய்து கொண்டு சில பொழுதுகளை கழித்தவள் சில விடயங்களை உணர்ந்தாள். “கடல் அலைகளின் சீற்றத்தை அச்சிறு நண்டு தாங்கி, அந்நிலை கடந்து தன் வளையை அடைய அச்சிறு நண்டினால் முடிகின்ற போது, என்னால் இப்போராட்டங்களை கடந்து ஏன் செல்ல முடியவில்லை.....?”

“முடியும்.....! நான் போராடுவேன்.....!”

என்னதான் பூங்கொடியின் வீட்டில் கஷ்டம் தலைக்கு மேல் நின்ற போதும் அவர்கள் ஒருபோதும் இடிந்து விழவில்லை. ஆனால் தற்போதைய கோவிட்

குழலில் அவர்களால் அவர்களுடைய அன்றாட செலவுகளைக் கூட ஈடுகட்ட இயலவில்லை.

பூங்கொடியின் அனைத்து கல்வியியல் நடவடிக்கைகளும் அவளது கைப்பேசியை அடிப்படையாகக் கொண்டு இருந்தன. மிகவும் சவாலான ஒரு நிலைக்கு இவர்கள் தள்ளப்பட்டார்கள். எனினும் மனம் தளர்ந்து விடவில்லை.

“வடிவ..... பசியாய் இருக்கு, கொஞ்சம் பால் தேத்தண்ணி ஊத்தி கொண்டாறியா.....” என்று பசி தோய்ந்த குரவில் மனைவிக்கு கட்டளையிட்டார். “தேனீர் ஊதிதிக் கொண்டு வரவா.....? பால்மா இல்லங்க.....” இப்படி சொல்லக் கூட அவளால் தாங்க முடியவில்லை.

“ம..... சரி கொண்டா.....” என்றார் பவ்வியமாக.

வாழ்க்கைப் போராட்டம்.....!

போராடுக் கொண்டே.....!

## இயற்கையை வளமாக்குவோம்

இ. மேரி நிவோன்சி  
37<sup>ஆ</sup> அணி

பூமிப்பந்தை சாக்கடையாக்கி  
நிலவில் நீர் தேடுகிறான்!  
செவ்விளாநீர் பூமியை விட்டு  
செவ்வாய்க்கேன் ஒடுகிறான்!

பொலித்தீன் பைக்குள்ளே  
பூமிப்பந்தை புதைப்பதா,  
தாய்ப்பாலைக் கூட இன்று  
தயாரிக்க நினைப்பதா,  
விஞ்ஞானம் என்ற பெயரில்  
விஷத்தையல்லவா விதைக்கிறாய்!  
கணிப்பொறியை கடவுளாக்கி  
மெய்ஞ்ஞானமல்லவா இழக்கிறாய்!

காடாய்க் கிடந்த பூமியின்று  
கட்டடமாய் நிறைகிறது!  
ஏனோ இன்று அதனால் தான்  
மனித ஆயுள் குறைகிறது!  
எழுதப்படிக்க கற்றுக்கொண்டு  
எல்லாம் படைத்த எம்மனிதா!  
எழுத்து மொழி எல்லாம் இழக்கும்  
எதிர்கால உலகம் இனிதா?

பழைமையை இழக்காமல்  
புதுமையை உருவாக்கு!

வழைமையே இயற்கை தான்!  
அதை முதலில் வளமாக்கு!

## திருமந்திரம் கூறும் மருத்துவம்

வே. குமுதாஜினி  
35 வீணை

வாழ்வு என்பது, பிறப்புக்கும் இறப்புக்கும் இடையே விளையாடுகின்ற சடுகுடு விளையாட்டா? சுவாசப்பைக்கும் சுவாச மண்டலத்துக்கும் இடையேயான வர்த்தகமற்ற தொடர்பா? அல்லது ஓட்டைச் சட்டிக்குள் நிகழ்த்தும் வேடிக்கை விளையாட்டா? இதற்கு விடை கண்டவர்கள் ஞானிகள் உட்பட எவருமில்லை, வாழ்க்கை என்பதன் வரையறை எப்படியாவது இருந்துவிட்டு போகட்டும். குறைந்தபட்சம் துன்பமில்லாமல் வாழ வழி என்ன? இந்தக் கேள்விக்கும், ‘அவரவர் தலையெழுத்து அனுபவிச்சுத் தான் ஆகனும்’, ‘வாங்கி வந்த வரம் அப்படி’, என்பது போன்ற தத்துவ ரீதியான பதில்களே கிடைக்கும். ஆனால், திருமூலரோ துன்பம் களைவதற்கான மந்திரத்தை தனது திருமந்திரத்தில் கூறியுள்ளார்.

**“ஓன்றே குலமும், ஒருவனே தேவன்”**

- திருமந்திரம்: 7இழும் தந்திரம் (இதோபதேசம்) - பாடல் 3 என்று பல நூற்றாண்டுகளுக்கு முன்பே சமுதாயத்திற்கு வேண்டிய நல்லினைக்க செய்திகள் திருமந்திரத்தில் அழகாக விளக்கியவர் திருமூலர். ஆன்மிகம், மருத்துவம், விஞ்ஞானம், தத்துவம், உளவியல் என திருமூலர் தொடாத துறைகளே இல்லை. திருமூலர் இயற்றிய மூவாயிரம் பாடல்களைக் கொண்ட திருமந்திர பாடல்களே இதற்கு சான்றாகும்.

**தேவர் குறஞும், திருநான்மறை முடிவும்  
மூவர் தமிழும், முனிமொழியும் - கோவை  
திருவாசகமும், திருமூலர் சொல்லும்  
ஒருவாசகம் என்று உணர் (ஓளவையார்)**

திருக்குறள், நால்வேதங்கள், மூவரின் தேவாரம், மணிவாசகர் திருவாசகம், திருக்கோவையார், திருமந்திரம் ஆகிய 11 நூல்களின் கருத்தும் மனிதரைப் புனிதம் ஆக்கும் ஒரே வழியையே காட்டுகின்றன என்று ஓளவையார் பாடியுள்ளதே திருமந்திரத்தின் சிறப்புக்கு சாட்சியாகும். திருமந்திரம் சைவ சமயத்திற்கு மட்டும் உரிய ஒரு சமய நூலாக அமையாது, உலக மக்களுக்கெல்லாம் அறத்தையும், ஆன்மிகத்தையும், மருத்துவத்தையும் எடுத்துரைக்கும் பொது நூலாக அமைந்துள்ளது.

**என்னை நன்றாக இறைவன் படைத்தனன்  
தன்னை நன்றாகத் தமிழ் செய்யுமானே**

என்று பாடிய திருமூலர் உடல், உயிர், இயற்கை மருத்துவம் புற்றி விளக்கமாக தமது நூலில் கூறியுள்ளார். அவற்றுள் சில மருத்துவக் குறிப்புகளை மட்டும் எடுத்துரைப்பதாக இக்கட்டுரை அமைகிறது.

## சித்த மருத்துவம்

**“உணவே மருந்து, மருந்தே உணவு”** என்பது சித்தர் வாக்கு.

பசியாற்றும் உணவே, உயிர்காக்கும் மருந்தாகவும் செயல்படுகிறது. இந்தக் கருத்தாக்கத்தைக் கொண்டு இயங்கிவருவது சித்த மருத்துவம். சித்த மருத்துவத்தின் மருந்துகளை சித்தர்கள் தாவர, தாது மற்றும் சீவுப் பொருள்களில் இருந்து தயாரித்தனர். அவ்வகையில், சித்த மருத்துவம் இயற்கையோடு இணைந்த ஒன்று. உடலை முழுமையாக ஆராய்ந்து அதில் தோன்றும் நோயைப் பகுதியாக உணர்ந்து முழுமையாகச் சரி செய்யவல்லது பக்கவிளைவு குறைந்தது. இவ்வகையில் திருமூலர் ஞானத்தைப் போதித்ததுடன் உடலை உறுதியாக்கிக் காக்கவும், சூழ்நிலைகளுக்குத் தக்க வாழுவும் மருத்துவம் சார்ந்த, வேதியியல் சார்ந்த நுட்பங்களையும் நமக்கு அளித்துள்ளார். யாக்கை நிலையாமை நாம் அனைவரும் அறிந்ததே என்றாலும், யாக்கை உயிரோடு வாழ யோகப்பயிற்சிகள், அறச்சிந்தனைகள் மற்றும் மருத்துவக் குறிப்புகளை திருமூலர், திருமந்திரத்தில் குறிப்பிட்டுள்ளார்.

## உடலியல் கொள்கை

**“நோயற்ற வாழவே குறைவற்ற செல்வம்”**

(ஓளவையார்)

உடல் ஆரோக்கியத்துடன் இருந்தால் தான், ஒரு மனிதன் குடும்பம், தொண்டு, பிறருக்கு உதவுதல், முக்தி நிலை அடைதல் போன்ற உயர்வு நிலைகளை அடைய முடியும். உடல் நலம் குன்றினால் நோய் உண்டாகும். அது மனிதவாழ்வுக்கு ஆதாரமான உயிரைப் வாழ்க்கையைப் பாதிக்கும் என்பதை அனுபவத்தால் உணர்ந்த திருமூலர் தாம் அருளிய திருமந்திரத்தின் முதல் தந்திரம்: யாக்கை நிலையாமை - பாடல் 146 இல்,

**காலும் இரண்டு முகட்டலக் கொன்றுள  
பாலுள் பருங்கழி முப்பத்தி ரண்டுள  
மேலுள கூரை பிரியும் பிரிந்தால்முன்  
போலுயிர் மீளப் புகஞ்சி யாதே.**

உடம்பாகிய வீட்டைத் தாங்கும் தாண்களாய் இரண்டு கால்கள் உள்ளன. மேட்டு உத்தரமாய் முதுகெலும்பு ஒன்று. அதன் இருபக்கங்களிலும் கூட்டைப் போல் பெரிய விலா எலும்புகளும், பக்கத்திற்குப் பதினாறாக முப்பத்திரண்டு எலும்புகளும் உள்ளன. மேலே சொன்ன கூரையை மூடிவைக்க பலவகையான தோல்கள் உள்ளன. இத்தனை இருந்தும் உயிரானது இந்த வீட்டை விட்டுப் பிரிந்து போய்விடும். அப்படிப் பிரிந்து போய் விட்டால் மீண்டும் வந்து முன்போல இந்த உடலினுள் புக மூடியாது. உடம்பு அழிந்தால் உயிரும் அந்த உடலைவிட்டு நீங்கிவிடும். இதன் காரணமாக இவ்வுடலை பலரும், சதைப்பின்டம், தேவையற்ற பாரம் என்றே குறிப்பிட்டுள்ளார்கள்.

அமுகண்ணிச் சித்தர் தமது பாடலில்,  
 ஊற்றைச் சடலமடி உப்பிருந்த பாண்டமடி  
 மாற்றிப் பிறக்க மருந்தெனக்குக் கிட்டுதில்லை  
 மாற்றிப் பிறக்க மருந்தெனக்குக் கிட்டுமென்றால்  
 ஊற்றைச் சடலம்விட்டே என் கண்ணம்மா  
 உன்பாதஞ் சேரேனோ....

என்றதன் மூலம் உடலை துர்நாற்றும் வீசுகின்ற “ ஊற்றைச் சடலம்” எனக் குறிப்பிடுகிறார். ஆனால், திருமூலரின் நோக்கு இதிலிருந்து சற்றே வேறுபட்டு, இந்த உடம்பைப் பாவச்சுமை,இழுக்கானது என நினைத்திருந்தேன் ஆனால், இந்த உடலில் பரம்பொருள் இருப்பதை அறிந்து கொண்டேன். எனவே, உடம்பை அழியாது காக்கும் வழியை அறிந்து ஒம்புவது அவசியம் என்கிறார்.

**உடம்பினை முன்னம் இழுக்கென் றிருந்தேன்**  
**உடம்பினுக் குள்ளே யுறுபொருள் கண்டேன்**  
**உடம்புளோ உத்தமன் கோயில்கொண்டான் என்று**  
**உடம்பினை யானிருந் தோம்புகின் ழேனே**  
 - திருமந்திரம்: 3ஆம் தந்திரம் (காய சித்தி உபாயம்) - பாடல் 725)

உடலுக்கும் உயிருக்கும் இடையே வரும் பினக்குதான் நோய். உடல்நோய்வாய்ப்படும்போது அது செயல்திறனையும் பாதிக்கிறது. எனவே உடலை பாதுகாப்பதன் மூலமே உயிரைக் காப்பாற்ற முடியும்.

### நோய்கள் தோன்றுவதற்கான காரணங்கள்

விலை மதிப்பற்ற உடல் செய்து, அதை நம்மிடம் கொடுத்து அனுப்பினான் இறைவன். நாமோ அதை மருத்துவரிம் ஒப்படைக்கிறோம். உடலைப் பாதுகாக்ககும் அறிவோ, ஆர்வமோ நம்மிடம் இல்லாமல் போனது ஏன்? குட்டடிச்சவருக்குள் யார் குடியேறுவார், கழுதையைத் தவிர? உடல் எனும் அற்புத மாளிகையைக் குட்டிச்சவர் ஆக்கிக் கொண்டால், உயிராகிய இறைவன் எப்படி வந்து தங்குவான்? ‘என்னுடல் சிதைந்ததற்கு நான் காரணம் அல்ல நோய்தான் காரணம்’, என்றால் நோய் வருவதற்கு யார் காரணம்? ஊசி இடம் தராமல் நூல் நுழையுமா? எனவே, நோய் வந்த பிறகு, நோய்க்குரிய மருந்தைத் தேடியலையாமல், நோய்கள் நம்மை நெருங்காமல் தற்காத்துக் கொள்வது மிகவும் அவசியமான ஒன்று. திருமூலர் நோய்கள் தோன்றலுக்கான காரணங்களைக் கறுகிறார். கனம் வினைகளாலும், மாறுபட்ட உபவாதி செயல்களாலும், சகிப்புத் தன்மை இல்லாததாலும், எப்போதும் கோபப்படுவதாலும், எப்போதும் சத்தமாகப் பேசுவதாலும், அளவிற்கதிகமான உடலுறவினாலும், போதைப் பொருட்களை மருந்துப் பொருட்களைப் பயன்படுத்துவதாலும், அதிர்ச்சி தரும் செய்திகளைக் கேட்பதாலும், தலையில் அடிபடுவதாலும், இரத்தத்தின் அளவு குறைவதாலும் உடல் பாதிக்கப்படுகின்றது. மனம் இன்ப உணர்ச்சிக்கு மாறான உணர்ச்சியைப் பெறும் போது பாதிப்படைகிறது

## திருமந்திரத்தில் மருத்துவம்

திருமந்திரத்தின் அடிப்படையில் மருந்துக்கு நான்கு இலக்கணங்கள் உண்டு.

1. உடல்நோயைப் போக்க வேண்டும்.
2. மனநோயைப் போக்க வேண்டும்.
3. இனி நோய் வராமல் தடுக்கப்பட வேண்டும்.
4. சாவு வராமல் தடுக்கப்பட வேண்டும்

என்பதைத் திருமூலர் பின்வரும் பாடலில் விளக்குகிறார்.

மறுப்பதுடல் நோய் மருந்தெனல் சாலும்  
 மறுப்பதுள நோய் மருந்தெனல் சாலும்  
 மறுப்பதினி நோய் வாரா திருப்ப  
 மறுப்பது சாவை மருந்தென லாமே (திருமூலர் 8000)

**“கற்ப”** என்பதற்கு அடிப்படை என்று பொருள். எல்லா இடங்களிலும் வளர்கின்ற 108 வகையான கற்ப மருந்துகளை திருமூலர் கண்டறிந்து, “கற்ப மூலிகை” எனப் பெயரிட்டுள்ளார். அவ்வகையில், திருமந்திர செய்யுள்களில் நரை, திரை, பிணி, மூப்பு நீக்கும் காயகற்ப மருந்துகள் பற்றிய தகவல்களும் காணப்படுகின்றன.

அஞ்சு யுகத்தின் அழியாமல் காயந்தான்  
 மிஞ்சிய கற்பம் விளம்பினோம் நூற்றெட்டுத்  
 தஞ்ச முறவே தாந்தின்ன வல்லோர்க்கு  
 பஞ்ச நரரபோய்ப் பதிந்தோங்கி வாழ்வரே (திருமந்திரம் 732)

காலையில் இஞ்சியும், நண்பகலில் சுக்கும், இரவில் கடுக்காயும் 48 நாட்கள் சாப்பிட்டு வர, கிழவனும் குமரனாகலாம்.

காலையில் இஞ்சி கடும்பகல் சுக்கு  
 மாலையில் கடுக்காய் மண்டலம் உண்ண  
 கோலை ஊன்றி குறுகி நடந்தவன்  
 கோலை வீசி குலவி நடப்பனே.

-திருமூலர்-

## மனமே சிறந்த மாமருந்து

மனமே சிறந்த மாமருந்து பரந்து விரிந்து செல்லும் ஆற்றலையும், கற்பனை சக்தியையும் உள்ளடக்கியது மனம் ஆகும். இந்த மனம் கட்டற்று திரியும் போது அதைக் கட்டுப்படுத்துவது அறிவுக்கு ஒரு சவாலாக இருக்கின்றது. மனமும் அறிவும் சேர்ந்து இயங்கும் போதே ஞானம் கிடைக்கிறது. பக்குவப்பட்ட மனமே வளமுடைய மனமாகும். வளமுடைய மனத்தினால் சமுதாய வளமையும், ஒழுங்கும், மனிதவள மேம்பாடும் உண்டாகின்றன. அறுக்கருத்துக்கள் மனித மனத்தைத் தெளிவுப்படுத்துகின்றன. நன்மைகளை எடுத்துரைக்கின்றன. மருந்து உடலைக் குணப்படுத்தும். நால்கள் உள்ளத்தைச் செம்மைப்படுத்தும் என்பதை அறநால்களின் வாயிலாக நாம் அறிகிறோம்..



மனத்துக்கண் மாசிலன் ஆதல்

அனைத்தறன் ஆகுல நீர் பிற - திருவள்ளுவர் (34) -

என்ற குற்பா மனம் செம்மையடைந்தால் தான் செயல்களும் செம்மை அடையும் என உணர்த்துகின்றன. இதையே திருமூலர்,

விண்நின்று இழிந்து வினைக்கு ஈடாய் மெய்க் கொண்டு

தன் நின்ற தாளை தலைக்காவல் மேல் வைத்து

உள் நின்று உருக்கி ஓர் ஒப்பிலா ஆனந்த

கண் நின்று காட்டி களிம்பு அறுத்தானே

- திருமந்திரம் : முதலாம் தந்திரம் (உபதேசம்) - பாடல் 113

என்ற பாடலில் பாடியுள்ளார்.

பிராணாயாமப் பயிற்சி

உலகில் உள்ள அனைத்து உயிர்களும் சுவாசிக்கின்றன. இந்த சுவாசத்திற்கும், ஆயுளை நீடிப்பதற்கும் தொடர்பு உண்டு. ஆழந்த நீடித்த சுவாசம், ஆயுள் நீடிக்கும். இதனைத் திருமூலர்,

ஏறுதல் பூரகம் ஈரெட்டு வாமத்தால்

ஆறுதல் பகம் ஆறுபத்து நாலதில்

ஊறுதல் முப்பத் திரண்டதி ரேசகம்

மாறுதல் ஒன்றின் கண் வஞ்சக மாமே.

- திருமந்திரம்: மூன்றாம் தந்திரம் (பிராணாயாமம்) - பாடல் 568

முச்சக்காற்றை 16 : 64 : 32 என்ற கணக்கில் உள்ளிழுத்து, அடக்கி, வெளியிடுவதால் ஆயுள் அதிகரிக்கும் என்கிறார்.

உண்ணும் உணவு குறையும் போது, பிராண சக்தி (முச்ச) நிலைபெறும். ஆயுள் கூடும், நன்மைகள் பல வினையும் என்று உணவு உண்ணும் முறையை நெறிப்படுத்துகிறார் திருமூலர்.

தியானம்

தியானப் பயிற்சி தியானம் என்பது நம் உடலுக்கும், மனத்திற்கும் ஓய்வைத் தரக்கூடியதாகும். மேலும், தடுமாற்றும் இல்லாது உறுதியாக ஒன்றி நிற்கும் மனத்தை கீழ் நோக்கி செல்லவிடாது காப்பது தியானம் ஆகும். மேலும், இதன் மூலம் ஆயுளை நீடிக்கலாம் என்பதை திருமூலர் பின்வரும் பாடலில் கூறுகிறார்.

கண்நாக்கு மூக்குச் செவினானக் கூட்டத்துள்

பண்ணுக்கி நின்ற பழம்பொருள் ஒன்றுண்டு

அண்ணாக்கின் உள்ளே அகண்ட ஒளிகாட்டிப்

புண்ணாக்கி நம்மைப் பிழைப்பித்தவானே.

- திருமந்திரம்: மூன்றாம் தந்திரம் (தியானம்) - பாடல் 599

### முடிவுரை

திருமந்திரம் ஒரு யோக நூல் என்று சொல்லப்பட்டாலும் அதில் சாத்திரம், மருத்துவக்கொள்கைகள், மருத்துவத்தின் அடிப்படைக் கூறுகள், மனவியல், ஜம்பூத ஆற்றல், ஜீவன், முக்தி பெறும் ஆற்றல் போன்றவற்றை எல்லாம் எடுத்துரைக்கிறது. உடம்பை வாத உடல், கப உடல், பித்த உடல், வாதகப உடல், பித்தவாத உடல், பித்த கப உடல், கபவாத உடல் என பல வகையாக பிரிப்பர். இதனை சரிசெய்யும் உபாயங்கள் அனைத்தும் திருமந்திரத்தில் உரைக்கப்பட்டுள்ளது. முழுமையாக ஆய்வது எனில் திருமந்திரம் ஒரு மருத்துவ நூலாக அமைந்துள்ளது. திருமந்திரம் முழுவதையும் படித்தால் சித்த யோகி ஆகிவிடலாம். அப்போது, எந்த நோயும் இல்லாமல் நாறான்டு காலம் வாழலாம். அளவான உணவு, அளவான போகம், அளவான தூக்கம், முறையான முச்சப்பயிற்சி இருந்தாலே போதும், நம்மை நோய் மட்டுமல்ல எமதர்மனே நெருங்கிட அஞ்சவான்.

“சாகாமல் இருப்பதற்கு கல்வியுண்டு  
சாக்காடு கொள்வதற்கும் விபரமுண்டு  
சாவதும் வாழ்வதும் நம்மால் தானே.”

எனும் திருமூலரின் பாடலைப் படித்தால் மரணத்தையும் வெல்லும் ஆற்றல் நமக்குண்டு என்ற நம்பிக்கையைப் பெறலாம். உடலைக் காக்கும் உபாயம் அறிவோம். பிறகு, சிவனை வெளியில் தேடிச் செல்ல வேண்டாம். நமக்குள்ளேயே இருப்பார் ஜீவனாக!

### References:

1. Indhubala, R. 2000. Medical diagnosis in “*Thirumanthiram*”. *International Journal of Tamil Language and Literary Studies*. Vol :2. pp.35-38.
2. Kaarthika, P. 2000. Medical diagnosis of “*Thirumoolar*”. *International Journal of Tamil Language and Literary Studies*. Vol :2. pp. 83-86.
3. வாசதேவன், இரா. 2007. திருமந்திரம் சர்வமும் இதில் அடக்கம். கிழக்கு பதிப்பகம்.

## ஒலை

நுகா செனப்  
37<sup>வ</sup> அணி

பாறை வெடித்து  
கோடிமுத்து  
துளை பெருக்க  
நிலத்தடி நீராய்  
யாரும் காணாமல் தவழ்ந்து  
ஒடிய நிலக் கீழ்  
அருவி ஒன்று  
பீறிட்டு பாய்ந்து வெளியேற  
சிறு பரல் மணல்  
உடுட்டி விளையாடி  
சுழித்து நெளிந்து  
மேடு மேய்ந்து  
காடு ஊடுருவி  
கானக்குயில் ஒசை  
தாளம் பாட ஆடி  
சலசலத்து  
சிறு மீன்கள் தேடி  
பழம் பழுத்து விழும்  
விதை நோகாமல்  
தாங்கி கரைசேர்த்து  
ஒரு நயன அசைவில்  
நீர் முதல்களில்  
இளமைத் துடிப்புடன்  
சிருங்காரம் பேசும்  
சிறு பெண்ணாக  
கொஞ்சம் நம்  
ஊரை செழிப்பாக்கும்  
சிற்னோடை.....  
கெண்ணைக்கால்  
நனைய சிறுபாவாடை  
சேர்ந்தே துவள்  
ஒரு ஆட்டம் தொடரும்  
காட்டாறு ஆக மாறி  
மாறி மாசம் மேகப்  
பொருமலில்.....

## பாரம்பரிய உணவுமுறையின் முக்கியத்துவமும் அதன் சிறப்பும்

பா. நிலுக்கியா  
35<sup>ா</sup> அணி

இன்றைய நவீன உலகில் கடைப்பிடிக்காமலும் மறந்தும் போன பாரம்பரிய விடயங்கள் பல. அப்படி நாம் வாழ்வில் கடைப்பிடிக்காமலிருக்கும் பாரம்பரிய விடயங்களில் மிகமிக முக்கியமன்று நமது பாரம்பரிய உணவுமுறையாகும். “உணவே மருந்து ; மருந்தே உணவு” எனும் கூற்றுக்கு இனங்க பாரம்பரிய உணவுமுறைகளை கடைப்பிடித்து நானு வயதிற்கு மேலும் வாழ்ந்து காட்டியவர்கள் எமதுமன்னோர்கள்.

ஆனால் தற்போதைய நவநாகரீக உலகில் வாழும் நாம் உடலுக்கு கேடு விளைவிக்கும் ஆரோக்கியமற்ற உணவுகளையே தேடித்தேடி உண்ணுகின்றோம். இதன் விளைவாக நாற்பது, ஜம்பது வயதுகளிலேயே நோய் ஏற்பட்டு; ஒவ்வொரு மாதமும் வைத்தியசாலைக்கு சென்று தனது நோய் நிலையை சரிபார்க்கும் ஒரு அவல நிலை ஏற்படுகிறது. ஒவ்வொரு வீட்டுகளிலும் இவ்வாறு வைத்தியசாலைக்கு சென்று வருபவர் குறைந்தது ஒருவராவது கட்டாயமாக இருப்பார்.

ஏன் நமக்கு இந்த அவல நிலை? முன்னோர்கள் கடைப்பிடித்த அருமையான பாரம்பரிய உணவுமுறையை நாழும் கடைப்பிடிப்பதால் நாழும் முன்னோர்கள் போலவே ஆரோக்கியமாகவும் நோயின்றியும் வாழ முடியுமல்லவா? அது மட்டுமன்றி நமது உடல்பலவீனம் காரணமாவோ அல்லது காலநிலை மாற்றும் காரணமாவோ நமக்கு ஏதும் நோய் ஏற்பட்டால் கூட, ஒழுங்கான உணவுப்பழக்கவழக்கம் மூலமே அந்நோயை குணப்படுத்தும் வழியும் கூறி உள்ளனர். இவ்வாறான நன்மைகள் பல பாரம்பரிய உணவுகளில் இருக்கும் போது அதை விட்டு விட்டு கண்ட உணவுகளை உண்டு; நோயை வரவழைத்து; அதற்கு மருந்து எனும் பெயரில் உடலிற்கு தேவையற்ற ஏன்றை உணவுக்கு முன், பின் என்று உணவிற்கு மேலதிகமாக உள்ளெடுத்துக் கொண்டு; அதனால் ஏற்படும் பக்கவிளைவுகளைம் அதிகரித்து; உடல் பலவீனமாகி ஆரோக்கியமின்றி வாழுகின்றோம்.

அவ்வாறு தற்கால உலகம் மறந்து போன உடலுக்கு ஆரோக்கியமானதும், உடல் பலத்தை ஏற்படுத்தக் கூடியதும், மருந்தாக பயன்படுத்துவதற்கு உகந்ததுமான பாரம்பரிய உணவுகளாக தினை உருண்டை, கம்பங்கூழ், பழையசோறு, உழுந்துகளி போன்ற உணவுகளையும்; பாரம்பரிய சிறு தானியங்களாக கம்பு, வரகு, சாமை, தினை, குதிரைவாலி, கேழ்வரகு, சோளம் பேன்றவற்றையும்; பாரம்பரிய அரிசி வகைகளாக மூங்கிலரிசி, சவ்வரிசி, மாப்பிளை சம்பா, மிளகு சம்பா, குறுஞ்சம்பா என சம்பாவின் பலவகைகள், பச்சைஅரிசி, புழுங்கலரிசி, திப்பிலி அரிசி, கோதுமையரிசி போன்றனவற்றை கூறலாம்.

அத்துடன் நம் முன்னோர்கள் குழந்தைகள், பூப்பெய்த பெண்கள், கல்யாணமானவர்கள், பிள்ளைப் பேற்றைந்தவர்கள், வயதானவர்கள் என ஒவ்வொரு வயதினர்களுக்கும் ஏற்ப வேறுபட்ட உணவுமுறைகளை கையாண்டு உள்ளனர். இவை அனைத்தையும் பார்க்கும் போது நம் முன்னோர்கள் உணவுமுறைகளில் எவ்வளவு முக்கியத்துவம் வழங்கி உள்ளனர் என்பதை அறிய முடிகிறது. இதனால் தான் ஆரோக்கியமாக நோயின்றி பலகாலம் வாழ்ந்துள்ளனர். நாமும் இந்த பாரம்பரிய உணவுகளை உண்டு ஆரோக்கியமாகவும், நோயின்றியும் வாழமுடியும். பாரம்பரியமாக பயன்படுத்தப்பட்டுவந்த சிறு தானியங்கள், அரிசி வகைகள் என்பவற்றை தற்காலத்திற்கு ஏற்றவாறு இட்லி, தோசை, ரொட்டி, பிட்டு, பாயாசம் என வகைவகையாக நமக்கு பிடித்த மாதிரி செய்து உண்பதால் உடல் ஆரோக்கியமும் பலமும் கூடும். அத்துடன் இன்னும் பல நன்மைகள் விளையும்.

இவ்வாறே நாம் மறந்துபோன பாரம்பரிய உணவுமுறைகளுள் உணவுவகைகள் சிலவற்றையும் கூறலாம். உதாரணமாக கஞ்சி வகைள், களி வகைகள், கூழ்வகைகள் போன்றவற்றை கூறலாம். இதன் அருமையும் மகத்துவமும் இன்றைய சமுதாயத்துக்கு தெரிவது இல்லை. இவ்வாறு இன்றைய நவீன காலத்தினால் வெறுக்கப்படும் கஞ்சி வகைகளையும், அதன் மருத்துவ குணங்களையும் பற்றி பார்ப்போம்.

1. பால் கஞ்சி - பசுப்பாலில் பச்சரிசி சேர்த்துக் காய்ச்சிய கஞ்சியால்,
  - பித்த ஏரிவு நீங்கும்.
  - புத்தியும் சுக்கிலமும் விருத்தியாகும்.
2. பொரி சேர்ந்த கஞ்சி - பையித்திய தோஷத்தைப் போக்கும்.
3. சுடு கஞ்சி - சாதத்தில் வடித்த சுடுகஞ்சிக்கு,
  - பலமுண்டாகும்.
  - வாதரோகமும், தாக விடாயும் விலகும்.
4. கொள்ளுக் கஞ்சி - கொள்ளும் அரிசியும் சேர்த்துக் காய்ச்சிய கஞ்சியை குடித்தால்,
  - அதிக பசி ஏற்படும்.
  - எள்ளை கையால் கசக்கி பிழியும் படியான பலம் வரும்.
  - வீரிய விருத்தி உண்டாகும்.
5. ஏவர்க்கஞ்சி - சரீரம் முழுவதும் எலும்பு தவிர மாமிசப்பசை யிழந்தவர்களுக்கும் பலமற்றும் கைகால் ஓய்ந்து வீழந்தவர்களுக்கும் கொடுக்கலாம்.
6. கோதுமை கஞ்சி - வாதசுரம், ஜலதோஷம், கபம், சந்திபாதம் இவை விலகும். தேகத்திற்று வன்மையைத் தரும்.
7. சிறு பயறுகஞ்சி - சிறுபயறும் பச்சரிசியும் சேர்த்து காய்ச்சிய கஞ்சி பித்த கோபத்தை விலக்கும்.
8. உளுந்து கஞ்சி - வாதத்திற்கு உரப்பாகும்.

9. பச்சரிசிக் கஞ்சி - வாத சிலேஷ்மத்தைப் போக்கும்.
10. கஞ்சி அன்னம் - வடித்த கஞ்சியும் அன்னமுமாய்க் குடித்தால்,
  - தேகந் தூலித்தல்.
  - ஓளியும் கபாதிக்கமும் உண்டாகும்.
  - வெப்பமும் பித்த கோபமும் போகும்.
11. புனற் பாகம் (தூரக பத்தியம்) - ஒரு தரம் வடித்த அன்னத்தை மறுபடியும் வெவ்வேறு உலையிலிட்டு வடித்தும், வடித்த அதை மறுவலை பாய்ச்சிச் சலரூபமாகக் கொடுக்க,
  - வாதாதி மூன்று தோஷங்களையும், சரவெப்பத்தையும் போக்கும்.
  - குடிப்பதற்கு இத்தையும் சர்ரசவுக்கியத்தையும் தரும்.
12. பஞ்ச முஷ்டிக் கஞ்சி - துவரை, உமுந்து, கடலை, சிறுபயறு, பச்சரிசி. இதை 5இல் 1க்கு ஒரு பிடியெடுத்து தனித்தனியே மெல்லிய சீலைகளில் முடிந்து ஒரு பாத்திரத்தில் போட்டு அதில் ஆற்றுச்சலம் 2படி விட்டு 1/8 பங்காகக் காய்ச்சி குடிப்பதால்,
  - திரி தோஷ விகாரம் அதிகரிக்காது.
  - ஆயாசம் நீங்கும்.
13. முடிச்சுக் கஞ்சி - 1/2 ஆழாக்கு அரிசிக்கு 2படி நீர் விட்டு, 1/2 பலம் சுக்கைச் சீவி தழித்தத் துணியில் முடிந்து அதில் போட்டு 1/4 பங்காகக் காய்ச்சிய கஞ்சியின் தெளிவைக் குடிப்பதால்,
  - வாத கோபம், வெப்பம், சிவந்து இறங்குகிற முத்திரம், பித்தாதிக்கத்தால் உண்டாகிய சிற்சில நோய்கள், குடலைப் பற்றிய செரியா மந்தம் நீங்கும்.
  - உதராக்கிணி விருத்தியாகும்.
  - போஜன பெருக்கம் உண்டாகும்.
14. வடிகஞ்சி - சாதத்தின்று வடிக்கப்பட்ட கஞ்சிகள் எல்லாமே மந்தமானாலும்,
  - விழிக்குக் குளிர்ச்சியை உண்டாக்கும்.
  - பித்தகோபம் நீங்கும்.
15. உறைகஞ்சி - காலாதீ தப்பட்டுத் தயிரைப் போலுறைந்த கஞ்சியானது,
- வாதாதிக்கத்தையும் கபப் பெருக்கத்தையும் உண்டாக்கும்.
16. கொதிக் கஞ்சி - சாதம் வேகும் போது மீட்கின்றகொதித்த தண்ணீரென்கின்ற கஞ்சி நீர்ச்சக்ருக்கைப் போக்கும்.
17. பழச்சோற்றுக் கஞ்சி - இரவில் நீர் ஊற்றிய அன்னத்தை அந்நீராகாரத்துடன் காலையில் அருந்தினால்,
  - சுக்கில விருத்தியாகும்.
  - உதராக்கிணி உண்டாகும்.
  - சர்ரம் முழுவதும் தேஜஸ் உண்டாகும்.
  - பைத்திய வாததொந்தம் விலகும்.

இவ்வாறு நம் வீட்டிலேயே நம் கையால் செய்யும் சுத்தமானதும், ஆரோக்கியமானதுமான கஞ்சி நோயினை தீர்க்கும் போது உடலுக்கு தேவையற்றதும், கேடு விளைவிக்கக் கூடியதுமான மருந்து எதற்கு? இதே போலவே மிக இலகுவாக சமைக்கக் கூடிய இன்னும் சில பாரம்பரிய உணவுகளின் மருத்துவ குணங்களை அறிவீர்களா? அவற்றைப் பற்றி பார்ப்போம் இனி.

சோற்றிலும் பல வகைகள் உண்டு. சோறின் வகைகளும் அதன் மருத்துவ குணங்களும் :

1. மோர் சேர்ந்த பழைய சோறு - பழைய அன்னத்தில் மோர் சேர்த்துத் திருப்தியாகவுண்பவர்களுக்கு,
  - தேக ஏரிச்சல், பித்தரோகம், பிரமை தலியன நீங்கும்.
  - சிலேஷ்மாதிக்கமும் நித்திரையும் அதிகரிக்கும்.
2. புளித்த சோறு - புளித்த பழைய காடிச் சாதம் உட்ணத்தால் பித்தாதிக்கம் மந்தத்தினால் வெளுப்பாக இறங்குகிற மலம் இவை நீங்கும்.
3. ஊசிய சோறு - ஊசிய அன்னத்தை உண்டால் உடனே நித்திரை, வாத கோபம், சீதாதிக்கம், பித்த விருத்தி இவை உண்டாகும்.
4. தினை
  - மா - சிலேஷ்ம வாத தொந்தத்தை விலக்கும்.
  - சோறு - பித்த குணமிருந்தாலும் வீரியத்தை விருத்தி செய்து வாத கோபத்தை நீக்கும்.
  - கஞ்சி - வீக்க தோஷ வருக்கங்களை ஒழிக்கும்.
5. சாமையரிசி
  - சோறு - வாதநோய், ஷயம், சிலேஷ்ம விருத்தி, வீக்கம் போகும். பித்தமும் சுக்கிலமும் விருத்தியாகும்.
  - கஞ்சி - வாதாதி மூன்று தோஷமும் விலகும்.
6. வரகு
  - சோறு - முச்செடுகின்ற சுவாசம், கிரந்தி, பித்தாதிக்கம் உண்டாகும்.
7. சோளம்
  - சோறு - கருமை, வெண்மை, செம்மை எனும் சோளச் சாதங்களால்
    - \* தினவும், விரணமும் அதிகரிக்கும்.
    - \* கரப்பானும் அதிகரிக்கும்.
    - \* நல்ல ஒளடதமும் கெடும்.
8. காடைக்கண்ணிச் சாதம் -
  - சர்ர ஏரிச்சலும், பித்தாதிக்கமும் உண்டாகும்.
  - கப வாத தொந்தம் ஒழிக்கும்.

அடுத்து நம் முன்னோர்களின் இன்னும் சில உணவுளின் மருத்துவக் குணங்களைப் பார்ப்போம்.

1. கூழ் - கேழ்வரகு கூழினால் வாத பித்தம், உதரரோகம் நீங்கும்.
2. களி - கேழ்வரகு களிக்கு வண்மையும் வாத கோபமும் உண்டாகும்.
3. சித்திரண்ண பாற் பொங்கல் -
  - உருசியிள்ள பாற் பொங்கலலருந்தினால் தனிவாத கோபமண்டாகும்.
  - இதில் நெய்யும், சக்கரையுஞ் சேருவதால் சிலேஷ்மாதிக்கம் உண்டாகும்.
4. பருப்புப் பொங்கல் - பச்சைப் பருப்புப் பொங்கல் அன்னத்தினால்,
  - வீரிய விருத்தியும் வாத பெருக்கமும் உண்டாகும்.
  - பித்த கோபமும் விலகும்.
5. சருக்கரைப் பொங்கல் - வாந்தி, பையித்தியம் நீங்கும்.
6. மிள கோதனம்
  - பொருமுகின்ற வாயு குடலிரைச்சல், கபாதிக்கம், பித்தகோபம் இவை விலகும், தீபனம் உண்டாகும்.
7. புளி யோதனம் - வமன வேகம், அருசி, பையித்தியம் போகும்.
8. கடு கோதனம் - கடுகும் புளியும் சேர்த்த அன்னத்தை உண்டால் வாததோலும், சிலேஷ்மமும் ஒழியும்.
9. எள்ளோதனம்
  - வாத பைத்திய தொந்தம் விலகும்.
  - சிலேஷ்மாதிக்கமும் தேக வலுவும் உண்டாகும்.
10. உழுந்தோதனம்
  - சிலேஷ்ம வாத தொந்தம், அலஜரோகம், சர்ரதிடம் அதிகரிக்கும்.
  - பித்த கோபம் நீங்கும்.
11. ததி யோதனம்
  - மாறா உட் குட்டையும், பித்த நோயையும் விலக்கும்.
12. கட்டமுது - கட்டமுதை தினமும் உண்டால்,
  - தேகம் முழுவதும் குத்தல், சுக்குலாஸ்மரி, இரைப்பு, இருமல், கண்டமாலை முதலிய ரோகங்கள் உண்டாகும்.
  - ரத்தபிரமேகமும், ஒழுக்கு வெள்ளையும் தீரும்.

இவ்வாறு பல பரம்பரியமான இலகுவாக செய்யக்கூடிய உணவுகள் தற்கால மக்களின் பயன்பாட்டில் இல்லை. இந்நிலை மாறி நம் முன்னோர்கள் நமக்கு விட்டுச் சென்ற அருமையானதும் இயற்கை அன்னை தந்த பொக்கிழமானதுமான பாரம்பரிய உணவுமுறைகளை நாமும் பின்பற்றி; வருங்கால சந்ததியினர்களுக்கும் இதை பின்பற்றக் கற்றுக் கொடுத்து; நோய் இல்லாத ஆரோக்கியமான சமதாயத்தை உருவாக்க முயற்சி செய்வோம்.

**உசாத்துணை நூல் :**

முனிச்சிரேட்டர்கள் அருளிச் செய்த அற்புத சிந்தாமணியென்னும் பதார்த்தகுண சிந்தாமணி, மூலமும் - உரையும், பக்கம் : 394 – 401



## ஒ மனமே!

பா. பிரார்த்தனை  
37<sup>ம்</sup> அணி

அண்டமோ அடைகின்றதே - நீல  
கண்டனின் ஆட்டந்தனில்  
உண்டான கல்ப மாயம்  
சண்டமாநுதமாம் ப்ரலயமாய் ஒடுங்கும்வரை

சகல்ர முறை சதுர்யுகம் சுழன்றிட  
சகலமும் கல்பமான மாயம் என்ன?  
மீண்டும் சகல்ர முறை சுழல்கையில்  
மீண்டும் ப்ரலயமாய் போவதும் என்ன?

நான்முகனோ படைத்து நிற்க  
நாராயணன் காத்திருக்க  
நடராஜன் ஆடும் தாண்டவம்  
நகர்ந்திடுதே ருத்ர தாண்டவமாய்

மானிட வருடங்கள், தேவ வருடங்கள் தாண்டி  
மனவந்திரங்கள், பிரம்ம வருடங்களாய் கடக்க  
மகாப்ரளையம் சத பிரம்ம வருடங்களில்  
மாகோரமாய் வெடிக்க

மீண்டும் சத பிரம்ம வருடங்கள் தாண்டி  
மலரும் புது பிரபஞ்சம் தான்  
நாராயணனின் லீலையாய்  
நான்முகனோ தோன்றிடவே!

பிறந்து பிறந்து மடிந்து மடிந்து  
பிறவிப்பினியடைந்து வேகும்  
பல உயிர்கள் போல் கிடப்பதை விட  
பற்றற்று பரத்தில் கலந்து பேரின்பமடை மனமே!

மூலாதாரமுர்த்தியை தொழுது  
முனைப்புடனே பாற்கடலாம்  
உன் மனதைக் கடை மனமே!  
உறுதியாய் ஆதாரம் ஆறையுமே

அறுதியாய் உறுதியாய்  
ஆளத்தொடங்கியே எழுப்பிவிடு  
அடைந்திடு ஈடேற்றும்  
ஆன்ம விடுதலைக்காய்!

## கொரோனாவில் சித்த மருத்துவத்தின் பங்கு

கு. கார்த்திகா  
37<sup>ம்</sup> அணி

உலகையே அச்சுறுத்தும் நோய்தான் இந்த கொரோனா வைரஸ் தொற்று. இந்த வைரஸ் தொட்டால் நாம் நமது வளமான வாழ்வை இழந்து சமூக, பொருளாதார, கல்வி, சுகாதார நீதியாக பல இன்னல்களை எதிர்த்து வாழ்ந்து கொண்டிருக்கிறோம்.

இவ் நோய் தீவிரமாக பரவிய காலப்பகுதியில் நம் சமூகம் இயற்கை மருத்துவத்தை நாடியது மேற்கத்தேய மருத்துவம் கொரோனா ஒரு வைரஸால் ஏற்படும் நோயாக கருதி தமது சிகிச்சைகளையும் ஆராய்ச்சிகளையும் மேற்கொண்டனர். ஆனால் சித்த மருத்துவத்தில் கொரோனக்கான சிகிச்சையை மேற்கொள்ளும் பொழுது புத்தகங்களான வாத பித்த கபத்தில் பித்தத்தின் சமநிலை குழம்பியது என அறிந்து சிகிச்சை வழங்கப்பட்டது. இதுவரை நமக்குக் கிடைத்த அனுபவத்தின் அடிப்படையில் கொரோனா நோய் நோயானது கபதோஷத்தின் சமநிலை குழப்பம் காரணமாகவே ஏற்படுகிறது. சிலசமயங்களில் வாத தோஷமும் சமநிலை குழம்பியது அனுமானிக்க கூடியதாக உள்ளது. இதனால்தான் கொரோனா நோய் வாத கப நோய் என அழைக்கின்றனர். சித்த மருத்துவத்தில் கோவிட் நோய்க்கான சிகிச்சை மருந்துகளாக பாராங்யாதி, வியாக்ரஜாதி போன்ற கசாயங்களும், சுதசனம், தாளிசாதி போன்ற தூரணங்களும், நிலவேம்பு குழந்தீர், கபசர குழந்தீர் போன்றன சிகிச்சைக்காக பயன்படுத்தப்பட்டன.

எந்த ஒரு தோஷமும் உடலில் சீற்றம் அடையும் போது அதன் பிரகோபத்திற்கான அறிகுறிகள் உடலில் தென்படும். இதே போல் கோவிட் நோயாளர்களுக்கு இடையே சரம், இருமல், உடல்வலி, முச்சத் திணறல், தொண்டைகட்டல், தலைவலி, வயிற்றுப்போக்கு, அசதி, வாசனை உணர்வு இழுத்தல், ருசியின்மை போன்ற அறிகுறிகள் தென்பட்டன.

அதேபோல் சித்த மருத்துவத்தில் “உணவே மருந்து மருந்தே உணவு” என்பது போல நோய்க்கான சிகிச்சையின் போது உணவு பழக்க வழக்கங்களும் கவனிக்கப்பட்டன. ஜீரனிக்க எளிதான புழங்கல் அரிசி கஞ்சி வடித்த சாதம், மிளகு, மஞ்சள் போன்ற உணவில் சேர்க்க ஆலோசனை வழங்கப்பட்டது.

கொரோனா நோய் சிகிச்சைக்காக பயன்படுத்தப்பட்ட கபசரக் குழந்தீர் முச்சத்தின்றை கட்டுப்படுத்தக்கூடிய 15 மூலிகைகளை உள்ளடக்கி தயாரிக்கப்பட்டது. அவையாவன சுக்கு, திப்பிலி, இலவங்கம், கருங்காஞ்சோன்றி வேர், ஆடாதோடை, கடுக்காய்த்தோல், கற்பூரவள்ளி இலை, சீந்தில் தண்டு, சிறுதேக்கு, நிலவேம்பு, கோரை கிழங்கு போன்ற மூலிகைகள் குறிப்பிட்ட அளவிற்கு அமைய கலந்து தயாரிக்கப்படுகிறது.

இது கபசரக் குடிநீர் அளவு பெரியவர்களுக்கு 50 மில்லியும், 2 முதல் 5 வரை உள்ளவர்களுக்கு 5 மில்லியும், 6 முதல் 8 வயது வரை உள்ளவர்களுக்கு 10 மில்லியும், 9 முதல் 12வரை உள்ளவர்களுக்கு 20 மில்லியும், 13 முதல் 15 வரை உள்ளவர்களுக்கு 30 மில்லி கபசர குடிநீர் வழங்கப்படும். கர்ப்பினிகள், வயிற்றுப் புண் நோய் உள்ளவர்கள் வைத்திய ஆலோசனைக்கு அமைய எடுத்துக் கொள்ளலாம்.

கபசர குடிநீர் ஆனது கொரோனாவை தடுக்க பயன்படுத்தும் மருந்து என்பது தவறான கொள்கை. இது நமது உடலின் எதிர்ப்பு சக்தியை அதிகரித்து நோயை குணமாக்க பயன்படுத்தும் மருந்து ஆகும். அதே போன்ற ஒரு குடிநீர்தான் நிலவேம்பு குடிநீர் ஆகும். இதுவும் கொரோனா நோய் தீவிரமாக பரவிய காலகட்ட பகுதியில் மக்களால் அதிகமாகப் பயன்படுத்தப்பட்டதும், சித்த வைத்தியர்கள் அங்கீரிக்கப்பட்ட ஒரு குடிநீராக காணப்பட்டது.

நிலவேம்பு குடிநீரில், நிலவேம்பு மட்டும் உள்ளது என்பது தவறு. நிலவேம்பு குடிநீரில் நிலவேம்பு ஒரு மூலப்பொருள் ஆகும். அதனுடன் வெட்டிவேர், இலாமிச்சை வேர், சந்தனம், கோரைக்கிழங்கு, பேய்ப்புடோல், பற்ப்படாகம், சுக்கு, மிளகு போன்ற மூலிகைகளும் சேர்க்கப்படுகின்றன. நபர் ஒருவரின் வயதுக்கு அமைய நாள் ஒன்றுக்கு 10 முதல் 50 மில்லி வரை உள்ளடுக்கலாம். கற்பினிப் பெண்களும், குழந்தைகளும் மருத்துவரின் ஆலோசனைக்கு அமைய உள்ள எடுப்பது நல்லது.

அத்துடன் கொரோனாவை குறைக்க யோகாவும் சிறந்து என மருத்துவ ஆலோசனை ஒன்றும் முன்வைக்கப்படுகிறது. யோகாவும் அது மன அழுத்தத்தை குறைக்கின்றது. பொதுவாக ஒருவரின் மன அழுத்தம் அதிகரிக்கும்போது உடலின் நோய்களை எதிர்க்கும் எதிர்ப்பு சக்தி குறைவடைகின்றது. யோகா, பிரணாயாம பயிற்சி போன்றவை உடலில் முச்சுக்குழாய் அடைப்புகளை நீக்குவதுடன், கிருமிகள் எமது உடலில் வளரும் சூழலையும் குறைக்கின்றன, தசைகளையும் வலுவாக்குகிறது. இதனால் தான் சித்த மருத்துவத்தில் கொரோனாவுக்கு எதிரான போராட்ட உத்தியாக யோகா பயிற்சியை மேற்கொள்ளலாம் எனவும் மருத்துவ ஆலோசனை வழங்குகின்றனர்.

இயற்கையோடு இணைந்த இவ்வுலகில் தொழில்நுட்பத்தின் அசர வளர்ச்சி காரணமாக நாம் இயற்கையில் இருந்து விலகி ஒரு மாறுபட்ட சூழலில் வாழ்கிறோம். அத்துடன் நமது தற்கால உணவுப் பழக்கவழக்கம் நமது முதாதையர்களில் இருந்து பெரிதும் மாற்றும் அடைந்து விட்டது.

இவ் உலகில் நிரந்தரமானவர் என்று எவருமே கிடையாது. இவ்வுலகில் நிரந்தரமானது இயற்கையும், இயற்கையின் மாற்றங்களுமே என்பதை முதலில் புரிந்து கொள்ள முயல்வோம். எனவே இயற்கையுடன் இணைந்து வாழ-

முயல்வோம். அத்துடன் எமது நாளாந்த உணவில் மூலிகைகளை சேர்த்துக் கொள்ள பழகிக் கொள்வோம்.

எமது உணவை நாம் மருந்தாக கருதி உண்போமேயானால் எமது உடலுக்கு மருந்து ஓன்று என தேவைப்பட போவது இல்லை. தினமும் உணவில் மிளகு, உள்ளி, மஞ்சள், வெந்தயம், சீரகம் போன்றவற்றை உள் எடுப்போமேயானால் நமது உடலில் எதிர்ப்பு சக்தியை அதிகரிக்கும். உடலின் நிர்ப்பீடன சக்தி சரியாக உள்ளபோது கொரோனா போன்ற வைரஸ் தொற்று நமது உடலுக்கு பெரிய சவாலாக அமையப் போவது இல்லை.

**“நோயற்ற வாழ்வே குறைவற்ற செல்வம்”**

நன்றி.

Reference:

[www.hindutamil.in](http://www.hindutamil.in)

## நூறாண்டு வாழ நூறு மந்தனங்கள்

விதுஜா தெய்வேந்திரன்

35<sup>ம்</sup> அணி

1. அகத்திச் சாற்றை உடலில் பூச வெப்பம் தணியும்.
2. அக்கரகாரத்தை மெல்ல பல்வளி நீங்கும்.
3. அதிமதுர தண்டை வாயிலிட்டு சுவைத்து விழுங்க இருமல் தணியும்.
4. அதிமதுரவேர முலைப்பால் விட்டரைத்து கண்ணில் விட கண்ணோ போகும்.
5. அத்திப்பழம் குருதியைப் பெருக்கும்.
6. அம்மன் பச்சரிசி பால் - புண்ணாற்
7. அமுக்கிரா இலைக்குடிநீர் - சுரம் தணிய
8. அரசம்பட்டை பொடி - புண்ணாற்
9. அரிவான்முக்கு பச்சிலையரைத்து காயத்தில் பூச குருதிப்பெருக்கடங்கும்.
10. அவரைக்காயை கறியாக்கி உண்ண மெய் உரமாகும்.
11. அவுரியிலை குடிநீர் - நஞ்சை நீக்கும்
12. அறுகம்புல் ஊறல் குடிநீர் பால் கொடுக்க கண்ணோய் நீங்கும்.
13. அறுவதா இலையை புகை போட்டால் இருமல் குறையும்.
14. அன்னாசி பழரச மணப்பாகு வெட்டை, நீர்வேட்கை தணிக்கும்.
15. ஆடாதோடை இலையை உலர்த்தி சுருட்டி புகை பிடிக்க இரைப்பு தீரும்.
16. ஆடுதீண்டாப்பாலை வேர் பொடி பாம்பு நஞ்சை முறிக்கும்.
17. ஆதண்டக்காய் (காற்றோட்டி) வற்றல் ஜெய நோய்களை நீக்கும்.
18. ஆரைக்கீர சமைத்துண்ண வெள்ளை போகும்.
19. ஆலம் விழுதால் பல் துலக்க பல் இறுகும்.
20. ஆவாரம்புவை தேய்த்துக் குளிக்க உடல் பொற் சாயல் பெறும்.
21. இஞ்சிச்சாறும் கற்கண்டும் சேர்த்து நீரிழிவுக்கு கொடுக்கலாம்.
22. இத்திக்காயை நெய் விட்டு வெதுப்பி தின்ன மலக்கட்டு போம்.
23. இயங்கம் வேர எண்ணெயிலிட்டு காய்ச்சி வளிப்பிடிப்பிற்கு பூசலாம்.
24. இலந்தை பழம் அழல் நோய் நீக்கும்.
25. இலுப்பை இலையை மார்பில் வைத்துக் கட்ட முலைப்பால் சுரக்கும்.
26. ஈஸ்வரமுலி இலைச்சாறு எல்லா நஞ்சையும் போக்கும்.
27. உகா விதைப்பொடி முக்குற்ற நோய்களைப் போக்கும்.
28. உத்தமாகாணி இலைச்சாறு சுவாசகாசம் நீக்கும்.
29. உப்பிலாங்கொடியை குழந்தைகளின் அரையில் கட்ட மாந்தம் தீரும்.
30. உருளைக்கிழங்கு பசையை தீச்சுட்ட புண்ணுக்கு வைத்துக் கட்டலாம்.
31. உஞ்சந்தால் செய்யும் பண்டங்கள் உடல்வண்மை தரும்.
32. ஊமத்தை உலர்ந்த இலையை சுருட்டி புகை பிடிக்க இரைப்பு தீரும்.
33. ஏருக்கு இலையை வதக்கி கட்டிகளுக்கு கட்ட பழுத்து உடையும்.
34. எலுமிச்சம்துளாசி குடிநீர் கீல்வாயுவை நீக்கும்.
35. எள் ஊறவைத்த நீர் உதிரச்சிக்கலுக்கு கொடுக்கலாம்.
36. கடுக்காய் பொடியை நசியமிட இரத்த பீனிசம் தீரும்.
37. கடுகுப்பொடியை தேன் உடன் கொடுக்க இரைப்பு, இருமல் தீரும்.

38. கடுகுரோகினி வேரை குடிநீரிட்டு கழியக் கொடுக்கலாம்.
39. கண்டங்கத்தரி விதையை ஏரித்து புகை பிடிக்க பல்வளி நீங்கும்.
40. கத்தரிப்பழம் சுட்டு சாப்பிட வலப்பாட்டரல் நோய் தீரும்.
41. கராம்பை நீர் விட்டரைத்து நெற்றியில் பற்றிட தலைப்பாரம் நீங்கும்.
42. கரிசாலை இலைச்சாற்றை காதுவலிக்கு விடலாம்.
43. கருங்காலி பிசினை நீரில் கரைத்து கொடுக்க கரப்பான் தீரும்.
44. கருஞ்சீரக பொடியை காடியுடன் சேர்த்து உட்கொள்ள குடல் புழு நீங்கும்.
45. கரும்புச்சாறு விக்கலைத் தீர்க்கும்.
46. கருவேலன் குச்சியால் பல் துலக்க பல் இறுகும்.
47. களா பழம் இரைப்பைக்கு வலிமை தரும்.
48. கற்கடகசிங்கியை காடிவிட்டரைத்து பூச வெண்குட்டம் தீரும்.
49. கற்பூரவள்ளி இலைச்சாறு உடன் கற்கண்டு கொடுக்க குழந்தைகளின் இருமல் தீரும்.
50. கற்றாளை சோற்றை உலர்த்திப் பொடித்து உண்ண காயகற்பமாகும்.
51. கறிவேப்பிலை, ஈர்க்கு, வேப்பீர்க்கு, நெல்லியீர்க்கு பொடி குடிநீர் குடுக்க வாந்தி தீரும்.
52. கஸ்தாரி மஞ்சள் தேய்த்து குளிக்க பெரும்புண், மந்தம் தீரும்.
53. காஞ்சோன்றியுடன் துளசி இலை சேர்த்தரைத்து தேய்க்க நமைச்சல் தீரும்.
54. கீழ்க்காய் நெல்லி வேரை அரைத்து பாலில் கொடுக்க காமாலை நீங்கும்.
55. குப்பைமேனி இலையை அரைத்து மஞ்சளுடன் போட புண் ஆறும்.
56. குருவேர் ஊறுல் குடிநீர் வயிற்று நோய் நீங்கும்.
57. கொத்தமல்லி விதையை வாயிலிட்டு மெல்ல வாய்நாற்றும் நீங்கும்.
58. கொய்யா இலையை வாயிலிட்டு மெல்ல பல்வளி போகும்.
59. கொவ்வைக்காயை சமைத்தது சாப்பிட வெப்பம் நீங்கும்.
60. கோரைக்கிழங்கு குடிநீர் கொடுக்க கழிச்சல், வாந்தி நீங்கும்.
61. சந்தனத் தூளை இளநீரில் போட்டு குடிக்க நீர்வேட்கை தீரும்.
62. சரக்கொன்றை இலையை அரைத்து பூச பட்ரதாமரை போகும்.
63. சாதிக்காயை அரைத்தது கண்ணை சுற்றிப் பற்றிட கண் ஓளி பெறும்.
64. சாமந்தி பூ குடிநீர் சூதகக்கட்டை நீங்கும்.
65. சிற்றாத்தையை வாயிலிட்டு சுவைக்க கோழை நீங்கும்.
66. சிற்றாமணக்கெண்ணை தடவ அடிவயிற்றுவலி நீங்கும்.
67. சுக்கையரைத்து பூச மூட்டு வீக்கங்கள் தீரும்.
68. செம்பரத்தை பூ ஊறுல் குடிநீர் வெள்ளை நோயை நீங்கும்.
69. திராட்சை பழவற்றல் மலத்தை இறுக்கும், கோழை அகற்றும்.
70. துளசி இலையை தண்ணீர் சேர்த்து வேது பிடிக்க ஜயம் நீங்கும்.
71. தேசிப்பழம் நகச்சுற்றைப் போக்கும்.
72. தொட்டாற்சினைங்கி இலை, வேர்ப்பொடியை பாலில் சேர்த்து கொடுக்க நீரிழிவு தீரும்.
73. நஞ்சஞுப்பான் குடிநீர் எல்லா நஞ்ச வகைகளையும் போக்கும்.
74. நந்தியாவட்டை பூஞ்சாறு கண்ணில் விட கண் ஏரிச்சல் நீங்கும்.

75. நாயுருவி பச்சை வேரால் பல் துலக்க பல் அழுக்குகள் போகும்.
76. நெல்லிக்காய் துவையல் சாப்பிட சுவையின்மை, வாந்தி போகும்.
77. நொச்சியிலை குடிநீர் சுரங்களை தீர்க்கும்.
78. பச்சைக் கடலை நுரையீர்வுக்கு வண்மை தரும்.
79. பப்பாசிப் பாலுடன் படிகாரம் சேர்த்து கரப்பானுக்கு இட தீரும்.
80. பிரண்டை வேரை உலர்த்திப் பொடித்து கொடுக்க முறிந்த எலும்புகள் சேரும்.
81. புதினா இலை குடிநீர் சூதகக்கட்டை நீக்கும்.
82. புன்னை விதையை நீர்விட்டரைத்து சூடாக்கி கீல்வாயுக்களுக்கு பற்றிடலாம்.
83. பூவரசம் பூவை அரைத்து பூச சிரங்குகள் தீரும்.
84. பெருங்காயத்தை நீர் விட்டரைத்து தேள்கடிக்கு பூசலாம்.
85. பொன்னாங்காணியை துவட்டி சாப்பிட உடல் ஒளி பெறும்.
86. மகிழம்பூ குடிநீர் உடல் அனலைத் தணிக்கும்.
87. மஞ்சளை சுட்டு முகர நீரேற்றும் தீரும்.
88. மிளகரணை வேரை எண்ணெயிலிட்டு காய்ச்சி வீக்கத்துக்கு பூச குறையும்.
89. முளைக்கீரை சமைத்துண்ண வெப்ப சுரம் தணியும்.
90. வசம்பு தூளை தேனில் குழழுத்து உண்டால் தெத்துவாய் நீங்கும்.
91. வண்டுக்கொல்லி இலையை உடலில் தேய்க்க படர்தாமரை போகும்.
92. வல்லாரை இலையை கற்பமாய் உண்ணில் அறிவு பெருகும்.
93. விளாங்காயை உண்ண கழிச்சல் போகும்.
94. வெங்காயத்துடன் 2-3 மிளகு சேர்த்துண்ண நளிர்ச்சரம் தணியும்.
95. வெந்தயக்கீரையை வேகவைத்து வெண்ணெயிட்டு வதக்கி உண்ண பித்தமயக்கம் தீரும்.
96. வெள்ளுள்ளியை அரைத்து சிறிய கட்டிகளுக்கு போட அவைகள் கரையும்.
97. வெற்றிலைச்சாறு 2-3 துளிகள் தலைப்பளவுக்கு முக்கிலிடலாம்.
98. வேங்கைப்பட்டை குடிநீர் செரியாக்கழிச்சலைத் தீர்க்கும்.
99. வேப்பம் விதை பருப்பை அரைத்து புழுப்பட்ட புண்களுக்கு பூச புண்ணிலிருந்து புழுக்கள் வெளிப்படும்.
100. வேர்க்கடலையை வேகவைத்து வெல்லத்துடன் உண்ண ஆண்மை பெருகும்.

இயற்கையின் திருவருளால் நாடெங்கிலும் முளைத்து வருகின்ற செடி, கொடிகளின் பெரும்பாலானவை இயற்கை மருத்துவத்துக்கே பயன்பட்டு வருகின்றன.

### **“நோயற்ற வாழ்வே குறைவற்ற செல்வம்”**

என்பதற்கு இனங்க அனைவருக்கும் நோயில்லா பெருவாழ்வு வாழ்வே விருப்பம். எனினும் இன்றைய வாழ்க்கை முறையாலும், உணவுக் கலாச்சாரத்தாலும் நோயில்லா வாழ்வு பலருக்கும் சவாலாகவே இருக்கின்றது.

இந்நிலையினின்று விடுபட்டு மனித சமுதாயம் உயர வழி தேடும் வகையில் தான் பண்டைய சித்தர்கள் ஓவ்வொரு வகையான மூலிகைகளையும் ஓவ்வொரு வகையான நோய்களைத் தீர்க்க பயன்படுத்தி வந்தனர். தாம் பெற்ற இன்பம் இத்தரணியும் பெறவேண்டும் என தங்கள் அனுபவத்தை நூல் வடிவிலும் கொடுத்துள்ளனர்.

எனவே இயற்கையோடு இயைந்த வாழ்வு வாழ்வதன் மூலமும், இயற்கை மருத்துவத்தை கடைப்பிடிப்பதன் மூலமும், நோயில்லா சமுதாயத்தை படைத்து ஆரோக்கிய வாழ்வுக்கு அடித்தளமிடுவோம்.

**உசாத்துணை நூல்:**

வைத்தியரத்தினம். க.ச. முருகேசமுதலியார் (1988) பொருட்பண்பு நூல் - குணபாடம் மூலிகை வகுப்பு, தமிழ்நாடு சித்த மருத்துவ வாரியம், சென்னை.

## சித்த மருத்துவம் - ஒரு பார்வை

ஞா. நிக்ஜனா  
37<sup>ங்</sup> அணி

ஒரு மனிதனுக்கு அடிப்படையாக அமையும் தேவைகள் மூன்று. அவையாவன உணவு, உறையுள், உடை. உணவு தேவை குறைந்தாலோ அல்லது கூடினாலோ, அல்லது உணவின் தன்மை பாதிக்கப்பட்டாலோ மனிதனுக்கு நோய் ஏற்படுகிறது. அதேவேளை, உறையுள் உடை பாதிப்பில் கூட நோய் நிலைமை ஏற்படலாம். ஆக ஆக அடிப்படை தேவைகளில் ஒன்று பாதிக்கப்பட்டாலும் ஒரு மனிதனுக்கு மருத்துவம் அவசியமாகின்றது.

கண்டுபிடிப்புகள் அதிகரித்து செல்லும் போது நோய்கள் அதிகரிக்கின்றன. அதற்கான மருந்துகளை கண்டுபிடிப்பதிலேயே உலகம் முனைப்பாக இயங்கிக் கொண்டிருக்கிறது. என்றாலும், பல்லாயிரம் வருடங்களுக்கு முன்பே அன்றைய உலகில் இல்லாத ஒரு நோய்க்குக் கூட முன்கூட்டியே மருந்துகளை கண்டுபிடித்து வைத்திருக்கிறார்கள் எமது முன்னோர்கள்.

அத்தகைய மருத்துவ முறைகளில் சித்த மருத்துவ முறை பற்றித்தான் இந்தக் கட்டுரையின் ஊடாக விபரிக்கப்பட்டுள்ளது. சித்த மருத்துவ முறையானது சித்தர்களால் உருவாக்கப்பட்டதாக கூறப்படுகிறது. சைவ சமயத்தின் முதன்மை கடவுளாகிய சிவபெருமானாலேயே சித்த மருத்துவம் உருவாக்கப்பட்டதாக வழங்கப்படுகிறது. சிவனால், உமாதேவி யாருக்கும் அவரிலிருந்து, நந்திதேவருக்கும் அவரால், தன்வந்திரிக்கும் அவரிலிருந்தே, அஸ்வினி தேவருக்கும் அவரிலிருந்து, குறுமுனிக்கும் அவரிலிருந்து, புலஸ்தியருக்கும், அவரிலிருந்து தர்ம சுவாமியாருக்கும் இறுதியாக தேரையருக்கும், தேரையரினாலேயே உலகெங்கும் பரப்பப்பட்டது சித்த மருத்துவம்.

சித்த மருத்துவ வளர்ச்சியில் பதினெண் சித்தர்களின் சேவை அளப்பரியது. அவர்கள் திருமூலர், ராமதேவர், கும்பமுனி, இடைக்காடர், தன்வந்திரி, வால்மீகி, கமலமுனி, போகர், மச்சமுனி, கொங்கனர், பதஞ்சலி, நந்தி தேவர், போதகுரு, பாம்பாட்டி சித்தர், சட்டைமுனி, சுந்தரானந்தர், குதம்பை சித்தர், கோரக்கர் ஆகியோராவர்.

சித்தமருத்துவத்தில் தத்துவ அறிவு என்பது இன்றியமையாத ஒன்றாகும். தத்துவம் என்றால், உண்மை என்று பொருள்படும். உலகில் கண்ணுக்குத் தெரிகின்ற ஜம்புலன்களால் உணரப்படுகின்றன. எல்லா பொருட்களும் உண்மையல்ல. இவ்வளைத்தும் இடையறாது மாறிக் கொண்டிருப்பதால் இவற்றை சித்தர்கள் பொருள் என்கின்றனர்.

அப்போது மெய்ப்பொருள் யாது? என வினவும் போது எல்லாவற்றையும் கடந்த மாற்றாத பொருள் ஒன்று உண்டு. எனவும் அப்பொருள் தான் உலக இயக்கத்திற்கு மூல காரணம் என்றும், அதுவே மெய்ப்பொருளாகும், எனவும் அதனை அறிவதற்கு பயன்படும் ஆராய்ச்சியே தத்துவ ஞானம் ஆகும்.

சித்த மருத்துவமானது மேலும் 96 தத்துவங்கள், ஜம்பூதக் கொள்கை, ஆறு ஆதாரங்கள், கூர்ப்புக் கொள்கை என பல்வேறு அம்சங்களை உள்ளடக்கியது. “உணவே மருந்து மருந்தே உணவு” என்பது சித்தர் வாக்கு. பசியாற்றும் உணவே உயிர் காக்கும் மருந்தாகவும் செயல்படுகிறது. இந்த கருத்தாக்கத்தை கொண்டு இயங்கி வருவது சித்த மருத்துவம். இயற்கை மருத்துவம் என சொல்லப்படும் சித்த மருத்துவத்தில் மருந்துகளை சித்தர்கள் மூலிகை, தாது மற்றும் ஜீவ பொருட்களில் இருந்து தயாரிக்கின்றனர்.

நமது உடல் பஞ்சபூத கலவை ஆகும். நமது உடலை வாதம், பித்தம், கபம் ஆகிய தாதுக்கள் தான் இயக்குகின்றன. இவற்றின் சமநிலையை பாதிக்கும் போது தான் நோய் நிலைமை ஏற்படுகின்றது. நாம் உண்ணும் உணவுகளின் சுவை, அவற்றின் தன்மை, வீரியம் போன்றவற்றைப் பொருத்து நோய் உண்டாகக் கூடும். மேலும் சித்த மருத்துவத்தில் எல்லோருக்கும் ஒரே மாதிரியான மருந்து வழங்கப் படுவதில்லை. வாத பித்த கப உடல் அமைப்பை பொருத்து சிகிச்சை அளிக்கப்படும்.

சித்த மருத்துவமானது சித்த மருத்துவம் மாத்திரமன்றி, மெய்ஞ்ஞானம், விஞ்ஞானம், உடல் தத்துவம், சமயம், சோதிடம், பஞ்சபட்சி, சரம், பரிகாரம் ஆகியவற்றை அடிப்படையாகக் கொண்டது.

“**சோதிடம் பஞ்சபட்சி துலங்கிய சர நூல்**  
**மார்க்கம் கோதறு வகார வித்தை குருமுனி**  
**ஒது பாடல் தீதிலா கக்கிடங்கள் செப்பிய**  
**கன்ம காண்டம் ஈதெலாம் கற்றுணர்ந்தோர்**  
**இவர்களே வைத்தியராவர்”**

(சித்தர் நாடி நூல் 18)

சித்த மருத்துவத்தில் உள் மருந்து 32 வெளிமருந்து 32 என 64 வகை மருந்து வடிவங்கள் உள்ளன.

“**மறுப்ப துடல்நோய் மருந்தென லாகும்**  
**மறுப்ப துளுநோய் மருந்தெனச் சாலும்**  
**மறுப்ப தினிநோய் வாரா திருக்க**  
**மறுப்பது சாவை மருந்தென லாமே”** (திருமூலர் - திருமந்திரம்)

திருமூல சித்தர் இன் கூற்றுப்படி மருந்து என்பது உடல் உள்ளத்தின் நோய்களைப் போக்குவதுடன் நோய்களை வராமல் தடுப்பதே மற்றும் சாவையும் வரவொட்டாமல் தடுப்பதாக இருக்க வேண்டும்.



சித்த மருத்துவத்தில் பரிந்துரைக்கப்படும் சிகிச்சைகளையும் மருந்துகளையும் அறிவியல் முறையில் கிளினிக்கல் சோதனைக்கு உட்படுத்தி சீர்படுத்தும் பணியில் சித்தமருத்துவ ஆய்வுக்கான நடுவண் அரசு நடுவம் ஈடுபடுத்தப்பட்டுள்ளது. நீரிழிவு நோய்க்கான D5 சூரணம் காப்புறிமை செய்யப்பட்டுள்ளது.

மேலும் சித்த மருத்துவம் பற்றி டாக்டர். பி. சுகுமாரன் அவர்களின் சித்த ரகசியம் என்ற நூலில் சித்தமருத்துவ அறிமுகம் சித்த மருத்துவ அடிப் படை, நோய் நீக்கும் மூலிகை, வர்ம மருத்துவம், காயகல்பம், யோகம், மூலிகை, சிறப்பு மூலிகைகள் இன்னும் ஏழு தலைப்புகளில் எனிய நடையில் வழங்கப்பட்டுள்ளது.

நாகரீகம் என்ற பெயரில் எமது கலாச்சாரம் உரிமைகளை தூக்கி எறிவது போல் எமது மருத்துவ முறைகளை புரக்கணிக்காமல் பழையதில் புதியன காண்போமாக.

தகவல் - விகடன்

மருத்துவ நோக்கில் சித்தர்களும் தத்துவ சிந்தனைகளும் - சித்த ரகசியம்

## இயற்கையின் இரம்மியமான மலர் படுக்கையிலே...

அ. திலக்ஷ்ணா  
37<sup>ங்</sup> அணி

பறந்து திரியும் வண்டினங்கள், பார்வைக்கு அழகான மரங்செடிகள், பறவைகள் அழகான ஒசை எழுப்பி பார்ப்போரை கொள்ளள கொள்ளச் செய்யும் புக்களும் புல்லினங்களும், நெஞ்சை அப்படியே அள்ளிச்செல்லும் மனோரங்சிதமான மலர்க்காடுகள், அன்பிற்கு இலக்கணம் கொடுக்கும் அம்மாவும், அப்பாவும் அவர்களுடன் கூடப் பயணிக்கும் உடன்பிறப்புக்களும், கல்வியையும், கலையையும் கஞ்சிதமாக காற்று கட்டி புரள வைக்கும் ஆசான்களும் கண்ணலும் சென்னலும் கைகுலுக்கும் கல்மலைகளும் நில மகளின் நெஞ்சிலே உரிமையோடு ஏறி நிற்கும் நெடுமரங்களும் குறிஞ்சியும், மூல்லை, மருதம், நெய்தல், பாலையும் இயற்கையே உலகத்தை வடிவமைத்துக் கொண்டு செல்ல,

அன்று ஒருநாள் அலறி அடித்த மனித இனமாக துயரம் தோயந்த நெஞ்சுகளோடு ஒரு கொடுர நோயின் தாக்கம் எம்மைச் சுற்றும் முற்றும் வலம் வந்தது. அதன் இருப்பால் மருத்துவம் தோற்றுப்போக கொத்துக் கொத்தாக மனிதர்கள் செத்து மடிந்து கொண்டிருந்தார்கள். சாவே, உனக்குத் தான் இரக்கமில்லையா? ஏன் என் உறவுகளை பிரித்தாய்? என ஏங்கித் தவிக்க வைத்தது கொரோனா, வரலாற்றுப்பக்கங்களில் அழிக்க முடியாத நிரந்தரப் போராகிவிட்டது. ஒரு பயங்கர துண்பத்தின் நிழல், நிஜமாகி விட்ட ஒரு ஜதார்த்தம். நூற்றாகி, ஆயிரமாகி, லட்சமாகி மக்களை மடியச் செய்த கொடுங்கோலன். இதன் பாதையிலே,

அன்று ஒருநாள் தன் இரு பிள்ளைகளையும் கணவனையும் காண அவர்களுடன் பேச தாயிடமிருந்து ஓர் தொலைபேசி அழைப்பு, அவள் கொரோனா நோயால் பீடிக்கப்பட்டவர்களை பராமரிக்கும் வைத்தியசாலையிலே மருத்துவம் செய்யும் வைத்தியமங்கை. வைத்தியசாலை விட்டு வெளியே வர முடியாத, வீடு செல்ல முடியாத துண்ப நிலை. தன்னை முழுவதும் நோயாளிகளிற்காக அர்ப்பணித்து பணி செய்யும் ஓர் உன்னத பணி அது. அவளது கணவர் தனக்கு தெரிந்த சமையல்கள் செய்து பிள்ளைகளின் பசியை போக்க ஏதோ தன்னால் முடிந்ததை செய்து கொடுத்து பிள்ளைகளை திருப்திப்படுத்திக் கொண்டிருந்தார்.

தாயைக் காணவேண்டும், தாயின் கையால் சாப்பிட வேண்டும் என்ற ஆசையில் இரு பிள்ளைகளும் ஏங்கித் தவித்தார்கள். அந்தத் தந்தையால் எதுவுமே செய்ய முடியாத நிலை. தொலைபேசியிலேயே இவர்களது தாய்-பிள்ளை உரையாடல் முடிந்துபோய்க் கொண்டிருக்கின்றது. நாட்கள் வாரங்களாகின. கொரோனா கொத்தணியாகவே, நோயார்களின் எண்ணிக்கையும் அதிகரிக்க அவளால் வைத்தியசாலை விட்டு வெளியே வர முடியாத துயரநிலை இன்னும் அதிகரித்துக் கொண்டே சென்றது.

அவளது முத்த பிள்ளை பத்து வயது நிரம்பிய சிறுமி தந்தையின் அரவணைப்பில் ஓரளவு தனது நாட்களை கழிக்க முடிந்தாலும், இரண்டாவது மகன் அவனிற்கு ஜந்து வயதே ஆகின்றது. அவனிற்கு தாயில்லாமல் அவனது நாட்கள் செல்வது கஷ்டத்தை கொடுத்தது. தொலைபேசியில் முகம் பார்த்துக் கதைக்கும் போதெல்லாம் பிள்ளைகளின் கேள்வி, “அம்மா நீங்கள் எப்போ வீடு வருவீர்கள்?” என்பது மட்டும் தான். அந்தத் தாய், “சீக்கிரம் வந்து விடுவேன் சீக்கிரம் வந்து விடுவேன்” என்றுதான் பதிலளிப்பாள். தாயில்லாமல் பிள்ளைகளின் கல்வியும் சீரில்லாமல் தொலையை ஆரம்பித்தது. அந்த தந்தையும் தன்னால் முடிந்தவரை தன்னையே அர்ப்பணித்து இரு பிள்ளைகளின் கவலையை போக்கி நாட்களை கொண்டு செல்ல முயற்சித்துக் கொண்டே இருந்தார்.

இவ்வாறு பிள்ளைகள், கணவனைப் பிரிந்த நிலையில் தனது தொழிலுக்காக தன்னை அர்ப்பணித்து நோயாளிகளிற்காகவே தன்னைக் கொடுத்து தன் கஷ்டங்களையெல்லாம் ஒரு கரையில் சேர்த்துவிட்டு அந்த தாயும்! தாயைப் பிரிந்திருக்கும் பிள்ளைகளின் கவலையைப் போக்கவும் கஷ்டங்களை அவர்கள் மறக்கவும் தான் வேலைக்குச் செல்லாது பிள்ளைகளிற்காக வீட்டிலேயே தங்கி இருந்து அவர்களைப் பார்த்துக் கொண்டிருக்கும் தந்தையும்! இந்நிலையில் மனவியடிமிருந்து கணவனின் தொலைபேசிக்கு வந்த ஒர் அழைப்பு.

ஏற்கனவே துன்பங்களை சுமந்து கொண்டு தங்கள் நாட்களை கழித்தவர்களுக்கு மேலும் ஒர் துயர செய்தி. அந்த மருத்துவத்தாயும் கொரோனாவால் பாதிக்கப்பட்டுவிட்டாள்! இதை அவள் கணவனிடம் இருகண்களில் இருந்தும் கண்ணீர் ஆழாய்ப் பெருக்கெடுத்த வண்ணம் கூறினாள். மேலும் கதைப்பதற்கு அவனிற்கு வார்த்தை வரவில்லை. முகம் பார்த்துக்கொண்டே இருவரும் பேசாது நின்றனர். இதைக் கேட்ட கணவனும் மனமுடைந்து போனான். கண்களில் கண்ணீர் வரவில்லை, பேசுவதற்கு வார்த்தை வரவில்லை. திகைப்படைந்து போனவனாய் அருகில் இருந்த கதிரையில் கையில் தொலைபேசியுடன் அமர்ந்து கொண்டான். கனவு சுமந்த அவள் கண்களில் கண்ணீரையும், ஏக்கங்கள் நிறைந்த அவள் மனதில் இருந்து “தான் இனிமேல் உயிருடன் வீடு திரும்ப மாட்டேன்” என்ற அவளது வார்த்தை மட்டுமே அவனில் முழுவதுமாக பதிந்து கொண்டது. மேலும் அவனிடமிருந்து அவள் அழுகுரலில், “பிள்ளைகளை நன்றாக பார்த்துக்கொள்ளுங்கள், அவர்களின் தேவைகளிலும் கூடவே இருங்கள். எனது உயிரிற்கு ஆபத்து வரும் எனின் என் உடலை வைத்தியசாலை ஊழியர்களே ஏரித்து விடுவார்கள். உங்களிடம் ஒப்படைக்க மாட்டார்கள்” என்று கூறி விட்டு அழைப்பை துண்டிக்கின்றாள் அவள்.

இதைக்கேட்ட அவன் என்ன செய்வான்! தாயின் வருகைக்காக வழிமேல் விழிவைத்துக் காத்திருக்கும் பிள்ளைகளிடம் இதை எவ்வாறு கூறுவான், எவ்வாறு ஆறுதல் படுத்துவான். எல்லாம் சேர்ந்து அவனை வாட்டியது.

பிள்ளைகளிடம் தாய் கொரோனாவால் பாதிக்கப்பட்டதை தெரியப்படுத்த மருத்தான். அவன் எல்லா சோகங்களையும் மனதில் புதைத்தவனாக எழுந்து, மனைவியின் ஆசைக்காக பிள்ளைகளை நன்றாக பார்த்துக்கொள்ள ஆரம்பித்தான். கொரோனா எனும் கொடிய நோயின் தாக்கத்தால் வைத்தியசாலையில் அவன் மிகவும் துன்பப்பட்டுக் கொண்டிருந்தாள். ஓர் வைத்தியராக இருந்தும் தன்னையே காப்பாற்றிக் கொள்ள முடியாத நிலை. மனைவியின் நிலையை அறிந்த அந்த கணவன், எதுவுமே தெரியாதவன் போல் தன்னைத் தானே ஏமாற்றிக்கொண்டு பிள்ளைகளையும் ஆறுதல் படுத்திக் கொண்டிருந்தான்.

அவர்கள் தாயின் அழைப்பிற்காக ஏங்கும் நேரங்களில் எல்லாம், “அம்மா நோயாளிகளைக் கவனிப்பதில் வேலையாக உள்ளேன்! என்று குறுஞ்செய்தி மூலம் கூறியிடுள்ளார்” என்றெல்லாம் ஏதோ ஒரு காரணத்தைக் கூறி அவர்களை சமாளித்தான். நாட்கள் உருண்டோடு ஒருவாரமாக அவனது நோயும் தீவிரமடைந்தது. மருத்துவர்களும் தங்களால் முடிந்ததை செய்து விட்டோம் இனி எங்களால் இயலாது என்று கைவிரித்தனர். கணவன் மனைவியின் நிலை பற்றி வைத்தியசாலை தொலைபேசி எண்ணிற்கு அழைத்து தெரிந்து கொண்டிருந்தான். அவன் கடவுளிடம் அவளிற்காக மன்றாடினான். தன் பிள்ளைகளிற்காக அவன் உயிர்பிழைக்க வேண்டுமென்று உருகினான். அவனது மன்றாட்டம் வீணாய்ப் போகவே கடவுள் அவளை தன்னிடம் அழைத்துக்கொண்டார்.

வைத்தியசாலையில் இருந்து அன்று ஒரு தொலைபேசி அழைப்பு. பத்து வயது நிரமபிய மகள் அதனை எடுத்து பேசுகிறாள். “உங்கள் அம்மா உயிரை எங்களால் காப்பாற்ற முடியவில்லை, அவர் இந்துவிட்டார்” என்ற துயர செய்தி அந்த தொலைபேசி அழைப்பு மூலம் அவன் காதில் விழுவே, “அம்மா.....” என்று கத்திய வண்ணம் அவன் அழ ஆரம்பித்தான். சமையலறையில் நின்ற அந்த தந்தை தூடித்து விரைந்து வந்தார். கீழே கிடந்த தொலைபேசியையும் தன் மகளின் நிலையையும் பார்த்ததுமே எல்லாம் அறிந்தவனாய் உடைந்து நின்றான். தாயின் இறந்த உடலைக் கூட கண்களால் பார்க்க முடியாத அவல நிலை அவர்களுக்கு ஜந்து வயதே ஆன அந்த சிறுவனுக்கு எதுவுமே புரியாது தந்தையின் கையை பிடித்த வண்ணம் அக்காவையும், அப்பாவின் முகத்தையும் பார்த்த வண்ணம் சோகம் சூழ்ந்த முகத்துடன் நின்றான்.

இனிமேல் தன் மனைவியை காணமுடியாத நிலையில் கணவனும், தாயின் அரவணைப்பே கிடைக்க முடியாத நிலையில் பிள்ளைகளும் ஓர் பெரிய உறவை இழந்த துயரத்தில் மூழ்கி நின்றனர். எல்லாக் கவலைகளையும் தன்னுள் பூட்டிவைத்தவனாக அந்தக்கணவன் தன் பிள்ளைகளிற்கு நல்ல தந்தையாகவும் தாயின் பாசத்தை முழுவதுமாக தன்னால் கொடுக்க முடியாமல் போனாலும் தன்னால் முடிந்தவரை ஓர் நல்ல தாயாகவும் இருந்து நன்றாக வளர்க்க ஆரம்பித்தான்.



கி. கேசிகா  
37<sup>ம்</sup> அணி

## இயற்கையைப் பாதுகாப்போம்

இறைவனின் அதிசய பரிசு இயற்கை  
இதை அறிவானோ இந்த மானிடன்  
இச்சை உச்சம் தொட்டு, தன் இன்பத்திற்காய்  
இறப்பை வழங்குகிறான், ஏனைய இனங்களுக்கு  
இருப்பதோ ஆறு அறிவு என்ற பெருமையில்  
இயங்குவதோ இன அழிவைத் தேடி  
இக்கரை மாட்டிற்கு அக்கரை பச்சை போல  
இத்தரையை விட்டு, தேடி அலைகிறான் எத்தரைக்கோ  
இந்த இயந்திரக்காரன்.  
இன்பத்தை அள்ளித்தரும் இயற்கையிடம்  
இலாபத்தை எதிர்பார்த்து இழக்கிறான் தன் நிம்மதியை.

விலைமதிப்பில்லா இவ்வியற்கையின்  
விந்தைகள் எத்தனையோ அறிவானோ - இந்த  
விளம்பரக்காரன்  
விஞ்ஞானம் என்ற பெயரில் இவன் ஏவும் கணைகள்  
விஞ்சுகின்றன இந்த சொர்க்கத்தை.  
விந்தைகளுக்கெல்லாம் விருந்தாய் அமையும் இவ்வியற்கையை - உன்  
விந்துக்களிலிருந்து வருபவர்களுக்கு - நல்ல விதத்திலே  
விட்டுச் செல்ல வேண்டும் - என்ற எண்ணத்தை  
விட்டு விடாதே ஒரு கணமும் உன் மனத்திலிருந்து  
வினை அறிந்து செயல்படு தோழா.....

## ஆரோக்கியமும் உணவுமறையும்

சாநுஜா பரமேஸ்வரன்  
35<sup>ா</sup> அணி

உலகில் வாழ்கின்ற மக்கள் அனைவருக்கும் இன்றியமையாத தேவைகள் உணவு, உடை மற்றும் உறையுள் ஆகும். இவற்றுள் உயிர்வாழுவும் உடல் நலனைப் பேணிக்காப்பதற்கும் மிகவும் இன்றியமையாதது உணவாகும். இம்மண்ணில் பிறந்த மனிதனுக்கு தேவையான உணவை மண்ணே வழங்குகிறது. புல், பூண்டு, செடி, கொடி, மரம் எனப்பல்வகை தாவரங்கள் மண்ணில் உள்ளன. அவற்றின் விதை, தானியம், மலர், பிஞ்சு, காய், கனி, கிழங்கு ஆகிய அனைத்துமே உணவாகப் பயன்படுத்தக்கூடியவை ஆகும். இவ்வாறு இயற்கையிலிருந்து கிடைக்கும் உணவுப்பொருட்கள் சைவ உணவுகள் எனப்படுகின்றன. மிருகங்கள் பறவைகள் மீன்கள் ஆகியவற்றின் இறைச்சிகளையும் மனிதன் உணவாகக்கொள்கிறான். அவை அசைவ உணவுகள் எனப்படுகின்றன. மனித உடலுக்கு தேவையான சக்தியை அளிப்பவை அறுசவைகளைக்கொண்ட உணவுகளே ஆகும்.

தற்போதைய சூழல் மனிதவாழ்க்கைக்கு ஏற்றதாக இல்லை. சுத்தமான நீர் போதுமான அளவுக்கு நிரந்தரமாகக் கிடைப்பதில்லை. சுற்றுச்சூழல் மாசடைகிறது. சுவாசிக்கும் காற்றிலும்கூட மாசுக்கள் அதிகமாகிக் கொண்டு வருகின்ற சூழ்நிலையில் நாம் இருக்கின்றோம். அத்துடன் தற்போது உரம், பூச்சிகால்லி மருந்தில்லாமல் உணவு, தானியங்கள், காய்கறிகள், பழங்கள், உற்பத்தி செய்யப்படுவதில்லை. இரசாயன மருந்தால் உற்பத்தியாகும் தானியங்கள், காய்கறிகள், பழங்கள், கீரைவகைகளை வாங்கி பயன்படுத்துகின்ற சூழ்நிலையே தற்போது நிலவுகின்றது. எப்பொழுது இரசாயனமருந்து ஏதுமில்லாமல், இயற்கையாக உரங்களை உற்பத்தி செய்து பூமியின் மண்வளத்தைப் பெருக்கி பல பொருட்களை உற்பத்தி செய்கிறார்களோ அதுவே ஒரு பொற்காலமாக இருக்கும். மக்களும் நோயினரும் வாழலாம். எனவே நாம் நுகரும் உணவுப்பொருட்களை ஒழுங்காக தேர்வுசெய்யவேண்டியது அவசியம்.

நாம் தினமும் பயன்படுத்துகின்ற கீரைகள், காய்கறிகள், பழங்களை முறையாகத் தேர்வுசெய்து முறைப்படி சமைத்து உண்டுவந்தால் பல நோய்கள் நம்மைத்தாக்காவண்ணம் பார்த்துக்கொள்ளலாம். சிலவகை தானியங்கள், பழங்கள், கீரைகள், காய்கறிகள் எவ்வித மருந்தும் இல்லாமல் உற்பத்திசெய்யப்படுகின்றன. இவைதவிர பல பொருட்கள் இயற்கையாக விளைகின்றன. பொன்னாங்காணி, முருங்கைக்கீரை, அகத்திக்கீரை, வெந்தயக்கீரை, கருவேப்பிலை, பசளிக்கீரை, வல்லாரை, பருப்புக்கீரை இவை இயற்கையாக விளைகின்றன. வாழைப்பூ, வாழைக்காய், வாழைத்தண்டு, புடலங்காய், பாகற்காய், கொத்தவரை, கருணைக்கிழங்கு, வெண்டிக்காய்

மற்றும் பல காய்கறிகளும் மருந்திடாமல் விளைவிக்கப்படுகின்றன. இவ்வாறான இயற்கையான மரக்கறிகள், உணவுகளை நாம் பயன்படுத்த வேண்டும்.

சித்த மருத்துவத்தில் “**உணவே மருந்து மருந்தே உணவு**” என்று கூறப்படுகிறது. நமது அன்றாட உணவுகள் நோய்க்கு மருந்தாக அல்லது நோயைக் கட்டுப்படுத்துவதாக அல்லது நோயின் தீவிரத்தைக் குறைப்பதாக அல்லது நோய் ஏற்படாமல் எம்மைப் பாதுகாப்பதாக உள்ளது. அவ்வாறான உணவுகளை உட்கொண்டு ஆரோக்கியமான உணவுமுறைகளைக் கடைப்பிடிப்பதால் நோயின்றிய ஆரோக்கியமான மகிழ்ச்சியான வாழ்க்கையை வாழலாம். எனவே உடலுக்கு தேவையான உணவு என்ன என்பதை அறிந்து தேவைக்கு ஏற்றவாறு அளவோடு உண்டு உடல்நலத்தை சிறப்பாக பேணிப்பாதுகாத்துக்கொள்வதற்கு ஆரோக்கியமான உணவுமுறைகள் மிகவும் பயன்படுவனவாகும்.

சிறந்த உடல் ஆரோக்கியத்திற்கான சில உணவுமுறைகள் :

### 1. இரத்தம் சுத்தியாக :

- ரோஜாப்பு இதழ்களை பருப்புடன் வேகவைத்து கூட்டு செய்து வாரம் ஒருமுறை உண்ணல்.
- பாகற்காயை குழம்பிலோ அல்லது வறுவல் செய்தோ வாரம் ஒருமுறை மதிய உணவுடன் உண்ணல்.
- தீராட்சைப்பழம், பப்பாளிப்பழம், ஆரஞ்சப்பழம், மாம்பழம், அத்திப்பழம், பிளம்ஸ், விளாம்பழம் என்பவற்றை உண்ணல்.
- புதினாக்கீரையை துவையல் செய்து மதிய உணவுடன் உண்ணல்.
- தேங்காய் துருவலை எவ்வகையிலாவது சமையலில் சேர்த்து உண்ணல்.

### 2. இரத்தம் விருத்தியாக :

- ஆப்பிள், பேர்ச்சம்பழம், சீத்தாப்பழம், பப்பாளிப்பழம், நாவல்பழம், பிளம்ஸ், ஆரஞ்சு, மாம்பழம் போன்ற பழங்களை உண்ணல்.
- குழம்பில் ரசத்தில் தக்காளிப்பழத்தை தினமும் சேர்த்து மதிய உணவுடன் சேர்த்து உண்ணல்.
- புளிச்சக்கீரையில் இரத்தத்தை விருத்திசெய்யும் சக்தி உள்ளது. வாரத்தில் ஒருமுறை அல்லது கிடைக்கும்போது கடையல் செய்து சோந்தில் போட்டு ஒரு ஸ்பூன் நல்லெண்ணேய் விட்டு பிசைந்து சாப்பிடலாம்.

### 3. இரத்தசோகை தீர் :

- கரிசலாங்கண்ணிக்கீரையை சுத்தம் செய்து பயற்றும் பருப்புடன் வேகவைத்து நீரை இறுக்காமல் கடையல் செய்து சாப்பிடலாம்.

- தினமும் காய்ச்சிய பகுப்பால் 100ml இல் 4,5 பேர்ச்சம்பழங்களை ஊறவைத்து 40 நாட்கள் உண்ணலாம்.
- பச்சைப்பொன்னாங்காணி, பாகற்காய், முருங்கைக்கீரை என்பவற்றை சமைத்து உண்ணல்.

#### 4. இளநரை மறையும் :

- தினசரி கருவேப்பிலைத்துவையல் தொடர்ந்து சாப்பிட்டுவர இளநரை மறையும்.
- வெந்தயக்கீரை, பசளிக்கீரை, முருங்கைக்கீரை இவற்றை கடையல் செய்து மதிய உணவுடன் சேர்த்து உண்ணல்.
- வல்லாரைக்கீரையை கூட்டு செய்து ஒரு நாள் விட்டு ஒரு நாள் என 40 நாட்கள் சாப்பிட முடிக்கும்.

#### 5. ஈருகளில் இரத்தக்கசிவு :

- செவ்வாழைப்பழம் தினம் ஒன்றாக 07 நாட்கள் இரவு படுக்கும் முன் சாப்பிடலாம்.
- கரட்டினை காலையில் ஒன்றும் மாலையில் ஒன்றும் பச்சையாக மென்று 03 நாட்கள் சாப்பிட இக்குறை நீங்கும்.
- கொத்தமல்லித்தழையை நெல்லி அளவு சுருட்டி வாயில் போட்டு மென்று சாரம் ஈருகளில் படும்படி 10 நிமிடம் நன்கு மென்று பின் தழையை விழுங்க வேண்டும். காலை, மாலை 03 நாட்கள் செய்தல்.

#### 6. உதட்டுப்புண் :

- மணித்தக்காளிக்கீரையை பயற்றும் பருப்புடன் வேகவைத்து கடைந்து மதிய உணவுடன் உண்ணல்.
- அகத்திக்கீரையை துவையல் செய்து உண்ணலாம்.

#### 7. கண்பார்வை தெளிவுபெறு :

- பொன்னாங்காணிக்கீரை, முருங்கைக்கீரை, வெந்தயக்கீரை இவற்றை தினம் ஒன்றாக மாற்றி மாற்றி பருப்பு சேர்த்து கடையல் செய்து மதிய உணவுடன் உண்ணலாம்.
- முருங்கைக்காய் குழம்பு செய்தோ, கரட் பொரியல் செய்தோ நெய் சேர்த்து உண்ணல்.
- கருவேப்பிலை துவையல் செய்து உண்ணல்.

#### 8. குடல் பூச்சிகள் ஒழியு :

- அகத்திக்கீரையை துவையல் செய்து உண்ணல். பத்து சிறிய வெங்காயத்தை நல்லெண்ணெயில் வதக்கி மதிய உணவுடன் 03 நாட்கள் உண்ணல்.

**9. தலைமுடி நன்கு வளர :**

- பொன்னாங்காணிக்கீரயை அல்லது கரிசலாங்கண்ணிக் கீரயை பருப்புடன் வேகவைத்து உண்ணல்.
- கருவேப்பிலை துவையல் செய்து உண்ணல்.
- தேங்காயை எவ்வகையிலாவது உணவுடன் தினமும் சேர்த்து சாப்பிடுதல்.

**10. மலச்சிக்கல் தீர் :**

- உணவில் தேங்காயும் மோரும் சேர்த்து அதிகமாக உண்டுவர மலச்சிக்கல் வராது.
- ஆரஞ்சுப்பழம், வாழைப்பழம், பேர்ச்சம்பழம், கொய்யாப்பழத்தை உண்ணல்.
- சிறுகீரை, முளைக்கீரை, அகத்திக்கீரை, குப்பைக்கீரை, பருப்புக்கீரை என்பவற்றை அடிக்கடி உணவில் சேர்த்துக்கொள்ளல்.

**References:**

1. சித்த மருத்துவச் செம்மல். க. சின்னசாமி, நோய்களைக் குணமாக்கும் உணவு வகைகள், ப - 40,125
2. ஆசிரியர் குழு, ஆரோக்கியத்திற்கான உணவு முறைகள், ப-1,4

## களிப்பூட்டும் இயற்கை

கீர்த்தனா குமார்  
37<sup>ஆ</sup> அணி

இதமான இளங்காலை  
இனிமை பூசும் சந்தமோடு  
இருசிட்டுக்கள்  
இழக செய்யும் மணத்தை

பெயல் தந்த குளிரில்  
பொழில் ஆடும் அழகில்  
பெரிய பனை அருகே  
பொந்துக்கள் படர  
ஏறிவரும் ஏறும்புக்கள்  
இயற்கை தரும் எழிலே

மென்மையான இளந்தென்றால்  
வருவெரும் தேகம்  
மெல்ல வரும் பகலவன்  
வாட்டம் கலைக்கும்

வாசனைப் புகையென  
அசைந்து திரியும் மேகமதை  
வளைத்து வைத்து அணியாக்கி  
இயற்கைதரும் இரகசியம்  
கண்டவர் உளரா

மனக்காயங்கள்  
சாயம் போன சுவரென  
மெல்லக்கழியும்  
மழைக்குளிரால்

இயற்றையை பாட  
அங்குமிங்கும்  
பார்க்க  
அடுக்கடுக்காய் சுற்றின

அன்னமுன்னா என்னை  
அங்குமிங்குமாய் பார்த்தபின்  
ஆத்மார்த்தமான ரசிப்பினால்  
உள்ளங்கணையை தொடுத்தது

குளிரென நீ என்னுள்  
குலைகுலையாய்  
குதாகலத்தை தந்து  
குழந்தையாக்கி பார்த்தாய்

குடு தேநீரும்  
சுவைமிகு புத்தகமும் இருப்பின்  
வாழ்வின் அற்புதத்தை  
சுவைக்கலாம்  
மழைநீரும்  
மழைக்குளிரும் இருப்பின்  
வாழ்வை அக்கணத்திலே  
அணைக்கலாம் என்பேன்

போதுமென்ற மனமே  
பொன்செய்யும் மருந்தென நினைக்கையில்  
போவென மழையை சொல்லின்  
வா என வாழையென்னை  
குருத்தைக் காட்டி அழைத்தது

ஓய் மனிதர்களே  
கொட்டும் மழையை  
கூட்டிச் செல்லாமல்  
துண்டுச் சால்வையோடு  
எங்கே ஓடுகிறீர்கள் என்று  
மரவள்ளி ஓளிந்து  
மெல்லச் சிரித்தது

சாய்த்தால் மடியும்  
நானே  
சாந்தமாய்  
நிற்கின்றேன்  
உனக்கென்ன  
கடப்பாய் வாழ்வில்  
பலத்தை கற்பாய் நீயென  
வாழை நாரென்னை  
மெல்ல சாந்துபடுத்தியதை  
யாரறிவார்!

மழையாய்...

குளிராய்...

தளிராய்...

இடியாய்...

மின்னலாய்...

ரசித்தலை

ரசிக்கின்

சிறைகூட வனமாகும்

ரசிப்பாய்

இயற்கையை

ருசிப்பாய்

இளமையை

ரசிப்பு அரன்

ரசிப்பு பூண்

ரசிப்பு திறன்

ரசிப்பு அணி

அதை அணி...

இயற்கை காண்!

அதை பூண்!

## ஆரோக்கியமான வாழ்வில் உயிர்வளியேற்ற எதிர்பொருட்களின் (Antioxidants) முக்கியத்துவம்

வி. அ. ஆரண்யா  
33<sup>ம்</sup> அணி

எமது உடலின் ஒவ்வொரு கலங்களும் அனுக்களால் ஆனது. இவ் அனுக்களின் இறுதியோட்டில் சோடியான இலத்திரன்களே காணப்படும். ஆனால் இவ் அனுக்களின் இறுதியோடு ஆனது தனி இலத்தினைக் கொண்டிருந்தால் அவை சுயாதீன் இலத்திரன்கள்(Free radicals) எனப்படுகிறது. சுயாதீன் இலத்திரன்கள் பிரதானமாக கிருமிகொல்லிகள், பூச்சிகொல்லிகள் போன்ற இரசாயன பதார்த்தங்கள் இடப்பட்டு வளர்க்கப்படும் காய்கறிகள், செயற்கை சுவையுடிகள் நிறைந்த உணவுகள் போன்றவற்றை உண்பதால் எமது உடலுக்குள் புற்றுநோயை ஏற்படுத்தும் காரணியாக உட்செல்கிறது. அத்துடன் புகைபிடித்தல், மது அருந்துதல், கதிர்வீச்சுக்கள், வளிமாசடைதல் என்பவற்றின் மூலமும் இவ் சுயாதீன் இலத்திரன்கள் எமது உடலினுள் செல்கிறது.

இயற்கையாகவே எமது உடலில் உயிர்வளியேற்ற எதிர்பொருட்களாக (Antioxidants) சில நொதியங்கள் காணப்படுவதால் அவை இவ் சுயாதீன் இலத்திரன்கள் உருவாகியதும் அவற்றை அழிக்கின்றன. சுயாதீன் இலத்திரனிற்கும் உயிர்வளியேற்ற எதிர்பொருட்களிற்கும் (Anti-oxidant) இடையான சமனிலை குழம்பும் போது Oxidative stress ஏற்படும். இது கலங்களை படிப்படியாக சிதைத்து அசாதாரண கலங்களை உருவாக்கி அவை பிரிவடைந்து புற்றுநோய்க்கலங்களாக மாற்றுகின்றது. Oxidative stress தொடர்ச்சியாக காணப்படுவதால் பாரிசவாதம், இருதய நோய்கள், உயர் குருதி அழுத்தம், புற்று நோய், மூட்டு நோய்கள் (arthritis), இரைப்பு (Bronchial asthma) மற்றும் நீரிழிவு (Diabetic mellitus) போன்ற நோய்கள் ஏற்படுகின்றன. உயிர்வளியேற்ற எதிர்பொருட்கள் (Antioxidants) மேலதிக இலத்திரனைக் கொண்டிருப்பதால் தன்னிடம் இருக்கும் மேலதிக இலத்திரனை சுயாதீன் இலத்திரனிற்கு வழங்குவதன் மூலம் புற்றுநோய்க்காரணியை நடுநிலையாக்கி கலச்சிதைவைக் தடுப்பதுடன் நோய்களிலிருந்தும் பாதுகாக்கும்.

உணவுகளில் காணப்படுகின்ற சில விற்றமின்களும் கனியுப்புக்களும் (விற்றமின் ஏ, சி, ஈ மற்றும் செலனியம்) உயிர்வளியேற்ற எதிர்பொருட்களாக (Antioxidants) காணப்படுகின்றது. செயற்கை உணவுகளிலிருந்து உயிர்வளியேற்ற எதிர்பொருட்களைப் (Antioxidants) பெற்றுக்கொள்வதிலும் பார்க்க இயற்கை உணவுகளிலிருந்து உயிர் வளியேற்ற எதிர்பொருட்களைப்

(Antioxidants) பெற்றுக் கொள்வது சிறந்ததாகும். உயிர்வளியேற்ற எதிர்பொருட்கள் (Antioxidants) அடங்கிய உணவுகளில் விழ்றுமின் சீஅதிகமாகக் கொண்டுள்ள உணவுகளாக நெல்லி, கொய்யா, மரமுந்திரிகைப்பழம் (கஜை), நட்சத்திரப்பழம், புளிப்பான பழங்கள் (தோடை, எலுமிச்சை), பப்பாசிப்பழம், அன்னாசிப்பழம், வெரலு (ஒலிவ்), முருங்கை இலை, அகத்தி இலை, வல்லாரை, கங்குன், முள்ளங்கி இலை, பீட்ரூட் இலை, முருங்கக்காய், கறிமிளகாய், தக்காளி போன்றனவும் விழ்றுமின் ஏ அதிகமாகக் கொண்டுள்ள விலங்கு உணவுகளாக முட்டை, முழுப் பால், சீஸ், பட்டர், இறைச்சி, மீன், அகத்தி, முளைக்கீரை, பசளிக்கீரை, கரட் மற்றும் பீட்ரூட் இலைகள், முள்ளங்கி இலை, முருங்கை இலை, கறிவேப்பிலை, மஞ்சள் மற்றும் கரட், வத்தாளை, உருளைக்கிழங்கு, தக்காளி, பூசணிக்காய், மாம்பழம், பலாப்பழம், இலாவுழுப்பழம், தோடம்பழம் போன்றனவும் விழ்றுமின் ஈ அதிகமாக உள்ள உணவுகளாக பசளிக்கீரை, வத்தாளைக்கிழங்கு, தக்காளி, பட்டர்பழம் (avocado), பப்பாசிப்பழம், கறிமிளகாய், சோளம், ஒலிவ் போன்ற எண்ணெய் வகைகள் போன்றனவும் பொதுவாக உயிர்வளியேற்ற எதிர்பொருட்கள் (Antioxidants) அடங்கிய பழங்களாக மாதுளம்பழம், திராட்சைப்பழம், தோடம்பழம், உலர்ந்த திராட்சை, அன்னாசி, வத்தரிப்பழம், அப்பிள். காய்கறிகளாக தக்காளி, பசளிக் கீரை, எலுமிச்சம் பழம், பீட்ரூட் காய்ந்த பழங்களாக பேரீச்சம்பழம், உலர்ந்த கொடுமுந்திரிகைப்பழம் போன்றனவும் செலனியம் அதிகமாக உள்ள உணவுகளாக தானியங்களாக பார்லி, கோதுமை, அரிசி, சோளம், சோயாஅவரை போன்றனவும், விலங்கு உற்பத்திகளாக மாட்டிறைச்சி, கோழி இறைச்சி, முட்டை மற்றும் கடல் உணவுகளாக Tuna மீன் வகைகள், கடற்சிப்பி போன்றனவும் வாசனைத் திரவியங்களில் கராம்பு, கறுவா, இஞ்சி போன்றனவும் காணப்படுகிறது. இவ் உணவுகளை சமைப்பதன் மூலம் உயிர்வளியேற்ற எதிர்பொருட்களின் தன்மையானது அதிகரிக்கலாம் அல்லது குறையலாம். உதாரணமாக Lycopene எனப்படும் உயிர்வளியேற்ற எதிர்பொருட்கள் அடங்கிய தக்காளியினை சமைப்பதன் மூலம் உயிர்வளியேற்ற எதிர்பொருட்களின் தன்மையானது அதிகரிக்கலாம். அதேநேரம் பூக்கோவா (cauliflower) போன்றன சமைக்கும்போது அதன் உயிர்வளியேற்ற எதிர்பொருட்களின் தன்மையானது குறையலாம். எனவே இவ்வாறன இயற்கையான மருத்துவக்குணங்கள் நிறைந்த உணவுகளை முறைப்படி பாவித்து நோயில்லா சமுகத்தை கட்டியெழுப்பலாம்.

#### உசாத்துணை நால்கள்:

இலங்கையர்களுக்கான உணவு சார்ந்த போசாக்கு வழிகாட்டிகள் சுகாதார அமைச்சின் போசாக்குப் பிரிவின் வெளியீடு இரண்டாம் பதிப்பு 2011

<https://www.medicalnewstoday.com/articles/301506>



## அறிவியலுடனான ஜக்கியப்பார்வை

பாத்திமா அஸ்ரா ஹாசன்  
35<sup>ஆணி</sup>

அன்பு மானிடா!

விடிவெள்ளி என்று நினைத்து  
அறிவியல் எனும் அகோரனின்  
கையில் அகப்பட்டுத் தொலைத்தாயடா  
உன் மானிட ஜக்கியத்தை

ஜக்கியமே பொருளால் மட்டுமா  
உணர்த்தினால் உன் நிலையை  
நவகனியை உன்னில் இணைத்து  
ஒளிர்கின்றாய் உன்னையே உதாரணமாக்கி  
தேடுவீர் அன்பரே அறிவியல் காட்டில்  
தொலைத்த நவகனியை - அதனையே  
கருதினர் மானிட ஜக்கியத்தின் திறவுகோலாய்  
நம்முன்னோர்கள்

மதியினரே! தேடுகின்றாய்  
மானிட ஜக்கியத்தை மாந்தர்களிடையே  
அது தேட வேண்டியது மாந்தர்களிடையே அல்ல  
முதலில் உன்னிடமே!

மன ஜக்கியம் சிதைந்தது  
அறிவியல் உலகின் வேலைப்பள்ளவால்  
அறிவியல் பிரியரே உங்கள் வேட்கையால்  
தொலைந்தது மன ஜக்கியம் மட்டுமல்ல  
இந்த இயற்கையின் ஜக்கியமும் தான்

அன்பு என்னும் தேரை எடு  
சந்தோசம் என்கிற சக்கரம் பூட்டு  
சமாதானம் என்ற குதிரை வாங்கு  
நீண்ட பொறுமையை மனத்திலேற்று  
தயவு கலந்து நற்குணம் காட்டு  
நம்பிக்கை என்னும் சுடரை மூட்டு  
சாந்தமாய், அடக்கத்துடன் தொடர்ந்து முன்னேறு!

அருகாகும் உனக்கான புதையல்  
நீ பெறும் இவ் நவகனிகளால்  
தனி மனிதரே திடப்படுத்துங்கள் உங்களை  
ஜக்கியமாகும் உலகம் தன்னாலே.

## இயற்கை தாய்

மொ. அ. அமானா  
37<sup>ம்</sup> அணி

பார்க்குமிடமெல்லாம் பசுமையாய்  
பச்சை இலைகளைக் கொண்டு  
குன்றுகளில் பாய் விரித்திருக்கும்  
கொள்ளள அழகைக் காண  
இரு விழி போதாதே...

புல்லாங்குழல் வாத்தியமாய்  
பறவைகளின் ஒசை ஒலிக்க  
பூந்தென்றவின் தீண்டலினால்  
நாட்டியமாடும் மரங்களை  
இரசிக்க மற்றேனே...

எழில் கொஞ்சம் அழகாய்  
புன்னகையோடு பூக்கள் பூக்க  
மகரந்த தேனும் இதழோடு சொரியும்  
மங்கல காட்சியை இரசித்து  
மனக்கவலை துறப்பேனே...

இயற்கை தாயின் இத்தனை அழகை  
இன்பம் கொண்டு இரசிக்க  
இந்த ஒரு ஜென்மம் தான் போதாதே...



## சித்தர்கள் தந்த சித்தி தரும் சித்த மருத்துவம்

அம்பலவாணர் சஞ்சயன்

35<sup>ம்</sup> அணி

அறிவியல் தமிழ் கொடுத்த அருட்கொடைதான் தமிழ் மருத்துவம். எதுகை மோனையுடன் இலக்கணம் சுருதி தவறாமல் சித்தர்கள் மீட்டிய நாதம் தான் தமிழ் மருத்துவம் என்னும் சித்த மருத்துவக் களஞ்சியம். சித்தர்கள் தொடாத எல்லைகளே இல்லை. விண் அறிவியல், அணு அறிவியல், மருத்துவ அறிவியல், ஜந்தினை அறிவியல், கால ஒழுக்கம், சமய அறிவியல் என பல்துறை அறிவியல் ஆய்வுகளில் முத்து குளித்து பல்வேறு விஞ்ஞான முத்துக்களை ஒலைச்சுவடிகளாக, கல்வெட்டு ஏழுத்துகளாக, ஏட்டுப்பிரதிகளாக இந்த தமிழ் உலகிற்கு அருட்கொடையாக தந்துள்ளனர்.

சமயத்துக்கு மிகச் சிறந்த தொண்டு செய்த ஞானிகளாகிய சித்தர்கள், மனித உடலின் நலனுக்காக மிக உன்னதமான மருத்துவ முறையையும் எழுதிவைத்தார்கள். அகத்தியர், திருமூலர், சட்டநாதர், இடைக்காடர், மச்சமுனி, புலிப்பாணி, கொங்கணர் போன்ற சித்தர்கள் இவ்வாறு வகுத்துக் கொடுத்துள்ள மருத்துவ சாத்திரம் மிக அருமையானது. இன்று நாம் உபயோகிக்கும் பல்வேறு இயந்திரங்கள், கருவிகள் ஆகியவற்றின் துணை ஏதுமின்றி, அவர்கள் கண்ட மருத்துவ அடையாளங்களும், வியாதிகளுக்கான நிவர்த்திகளும் ஆச்சர்யப்படத்தக்கவை.

காடுகளிலும், மலைகளிலும் வாழ்ந்த, ஆதிசிவனாகிய சித்தர்களின் குரு சிவபெருமானிடம் தீட்சைபெற்ற சித்தர்களால் மெய்ஞ்ஞானம், விஞ்ஞானம், உடல் தத்துவம், சமயம், சோதிடம், பஞ்சபட்சி, சரம், மருந்து, மருத்துவம், பரிகாரம், போன்றவற்றிலும் ஈடுபாட்டுடன் உருவாக்கப்பட்ட ஒரு அற்புதமான மருத்துவமுறை தான் சித்தவைத்தியமாகும். இதை பாட்டி வைத்தியம், கை வைத்தியம், தமிழ் மருத்துவம், நாட்டு மருத்துவம், மூலிகை மருத்துவம், ஆய்வுவேத மருத்துவம், சித்த வைத்தியம் என்று பலர் பல பெயர்களில் நாம் அழைப்பதுண்டு.

சித்த மருத்துவம் என்ற தமிழ் மருத்துவ முறையைச் சித்தர்கள் தமிழ் மொழியில் உருவாக்கித் தந்துள்ளார்கள். மருத்துவத்தில் துறவிகளான சித்தர்கள் முயன்று, ஆராய்ந்து செயல்படுத்தி வெற்றி பெற்றதால் ‘சித்தா’ எனப் பெயர் பெற்றது. சித்தர்கள் தங்களது யோக சித்தியால், தவ வலிமையால் பல்வேறு மூலிகைகளின் குணங்களை தாது, தாவர, ஜீவ வர்க்கங்களின் தத்துவங்களை உணர்ந்து, மக்களைப் பாதிக்கும் நோய்களை விரட்டி, நூறாண்டு வாழ்வதற்கு ஏற்ப பல்வேறு மருந்துகளைக் கண்டறிந்தனர்.



உடலின் உறுதியையும், உள்ளத்தின் மேன்மையையும் பாதுகாக்க, இச்சைகளை அடக்க வேண்டும் என மெய்ஞ்ஞானம் கூறுகிறது. இதையே சித்த சாஸ்திரமும் உணர்த்துகிறது. பிராண்யாமம், யோகாப்பியாசம் ஆகியவற்றின் மூலம் உடலில் ஏற்படக்கூடிய அசுத்தங்களை நீக்கும் வழிமுறைகளையும் அவர்கள் கண்டறிந்தார்கள். சாவு நேரிடும் வரையில் நரம்பு தளர்ச்சி, நரை, சுருக்கம் விழுதல் ஆகியவை இன்றி வாழும் ரகசியத்தை சித்தர்கள் அறிந்திருந்தார்கள். ஆனால் அப்படிப் பாதுக்காத்த உடலின் ஆரோக்கியத்தை இறைவனை எண்ணித் தியானம் செய்யவும், இறைவன் படைத்த உயிர்களைக் காக்கவுமே பயன்படுத்தினார்கள். உடலையும், உள்ளத்தையும் காக்க உணவுக் கட்டுப்பாடுகள், விரதங்கள் ஆகியவற்றைக் கடைப்பிடித்தார்கள். ஆலயங்களை ஒட்டியும், மூலிகைகள் நிறைந்த காடுகளிலுமே, உலக பற்றினர் உத்தமர்களாக வாழ்ந்தார்கள்.

இயற்கையில் நாம் காணும் நிலைகளை அவர்கள் நமது உடலிலும் உணர்ந்தார்கள்.

“வெளியே உலாவும் காற்று நமது உடலிலும் உலாவுகிறது. வெளியே காணும் வெப்பம் நமது உடலையும் பாதிக்கக் கூடியது. வெளியே உணரும் குளிர்ச்சி, நமது உடலிலும் கபமாகத் தோன்றக் கூடியது”  
என்று தத்துவங்களை எழுதி வைத்திருக்கிறார்கள்.

சித்தர்களின் ஒருமித்த கருத்து என்னவென்றால்,  
**‘அண்டத்தில் உள்ளதே பிண்டம்’ - ‘பிண்டத்தில் உள்ளதே அண்டம்’.**  
அதாவது, இந்த உலகத்தில் எல்லாம் இருக்கின்றன என்பதே இதன் பொருளாகும்.

“நோய்வரின் நோய்நாடு, அதுதனிக்கும் வாய் நாடுச் செய்வது” சித்த மருத்துவத்தின் சிறப்பு ஆகும். உணவே மருந்து, மருந்தே உணவு, தாவரங்களும் உயிரினங்களும் உலோகங்களும் அதாவது பஞ்ச பூதங்கள் எல்லாம் மனித நலன்களுக்காகப் பயன்படுமாற்றல் உள்ளவை - என்பவை சித்த மருத்துவத்தின் கோட்பாடுகள் ஆகும்.

ஜம்புதங்களை மருந்தாக மாற்றுதல், நாடு வழி வாதம் பித்தம், ஜயம், நோய் தேர்வு செய்தல், வாயுக்கள் தாதுக்கள் இடையே உள்ள தாக்குறவு, நாடு நோய்க்குறிகளை காட்டும் முறைமை, மருத்துவத்தில் சுவை பெறும் நிலைமை, மருந்துத்தேர்வு, உறுப்புகளும் அவற்றுக்கான தனி மருந்துகளும், நிலத்தையொட்டிய பாத்திரங்கள், நோய் நீராடல், உண்கலம், நோய், ஆடை, அகமருந்து, புறமருந்து, அவை செய்யும் முறை என்பவை சித்தமருத்துவத்தின் ஆய்ந்து தரும் உண்மைகளாகும்.

நஞ்சையும் மருந்தாக்குவது சித்த மருத்துவம். மூலிகைகள், அவற்றின் சிறப்பு, மருத்துவப் பயன்கள், மருந்து செய்தல், புடம் போடுதலின் சிறப்பு, அதற்காகப்

பயன்படுத்தப்படும் எரிபொருள்கள், எரிபொருள்களால் செய்யப்படும் மருந்துகள், மருந்து வகைகள், அவை பயன்படும் காலம் (வயது, பால்) என்பன பற்றியெல்லாம் சித்தமருத்துவர்கள் தெளிவாகத்தெரிந்து குறித்து வைத்திருக்கின்றனர்.

ஒரு மூலிகையின் நோய் நீக்கும் தன்மையானது, அதன் வடிவம், நிறம், சுவை, தன்மை போன்ற நான்கு அம்சங்களைக் கொண்டு, இந்த மூலிகையானது இந்த நோயைத் தீர்க்கும் என்று சித்தர்களால் குறிப்புகள் வரையப்பட்டன. இப்படியாக ஒரு பொருளைப் பகுத்தறிந்து, அதை மனித உடலோடு ஒப்பிட்டு, அதை மருந்தாக மாற்றி அமைத்தனர். இந்த மருத்துவமுறையானது இயற்கையில் கிடைக்ககூடிய என்னற்ற புல், பூண்டு, மரம், செடி, கொடி, வேர், பட்டை, இலை, பூ, பிஞ்சு, காய், பழம், வித்து, முதலியவைகளைக் கொண்டும், நவரத்தின, நவலோகங்களைக் கொண்டும், இரசம், கந்தகம், கற்புரம், தாரம், அயம், பவளம், துருசு முதலியவைகளைக் கொண்டும், திரிகுடுகு, திரிசாதி, திரிபலை, அரிசி வகை, பஸ்பம், செந்தாரம், மாத்திரை, கட்டுகள், பொடிகள், குளித்தைலங்கள், காயங்கள் முதலிய பல பிரிவு வகைகளாக வியாதிகளுக்கு, நல்ல தண்ணீர், கடல் நீர், ஊற்று நீர், கிணற்று நீர், முதலிய பல நீர் வகைகளைக் கொண்டும், பால், தேன், சீனி, நெய் முதலியனக் கொண்டும், தெங்கு, புங்கு, புண்ணை, வேம்பு, என் முதலிய தாவர எண்ணைய் வகைகளைக் கொண்டும் உருவாக்கப்பட்ட ஒரு மருத்துவ முறையாகும்.

சித்த முறையில் வேதியியல் பெரும்பங்காற்றி வருகிறது. மருந்துகள் தயாரிப்பதற்கும் அடிப்படை உலோகங்களை தங்கமாக மாற்றுவதற்கும் வேதியியல் உதவி புரிகிறது. மருந்து தயாரிப்பில் பல யுக்திகள் கையாளப்பட்டது. செடிகள் மற்றும் உலோகங்கள், கனிமங்கள் ஆகியவைகளின் தன்மைகள் முழுவதும் இந்த துறையில் ஆராயப்படுகின்றன. சித்தர்கள், இவ்வகையான வேதியியல் மாற்றங்கள் பற்றி நன்கு அறிந்திருந்தனர். காய்ச்சி வடித்தல், ஆவியாக்குதல், கலவை செய்தல், உருக்கி கலத்தல், புரிக்க வைத்தல், பொங்க வைத்தல் முதலான வேதி முறைகளை கையாண்டார்கள், தங்கம் பிரித்தெடுத்தல், சுத்தப்படுத்துதல், நீர்மநிலையாக்குதல் ஆகிய முறைகளையும் அவர்கள் பயன்படுத்தினார்கள்.

சித்தர்கள், ஒரு நோய்க்கு மருத்துவம் பார்ப்பதற்கு, தங்களது மருத்துவ பாணியில் பல்வேறு வகைப்பாடுகள் செய்து வைத்திருந்தனர். முதலில் மனித உடல் தத்துவங்களான 96 முறைகளையும் கண்டு, நோயாளியின் நாடியைப் பரிசோதித்து நோய்வரும் பாங்கினை நுனுக்கமாக அறிந்துகொண்டனர். சித்த மருத்துவத்தில் நோயினைக் கண்டறிவதற்கு அடிப்படையான பரிசோதனை முறைகள் எட்டு உள்ளன. அவை, நாடி, ஸ்பரிசம், நாக்கு, நிறம், மொழி (நோயாளியின் பேச்சு), பார்வை (விழி), மலம், சிறுநீர். இவற்றுள் முதன்மையானதும், முக்கியமானதும், அடிப்படையானதுமானது நாடி யாகும். நாடி பார்ப்பது என்பது சித்த மருத்துவத்தின் அடிப்படை மட்டுமல்ல, சிறுப்பும் கூட.

நாடியை உணருவதற்குச் சுட்டுவிரல், கட்டைவிரல், மோதிர விரல் ஆகிய மூன்றும் பயன்பட்டன. வாயு, பித்தம், சளி ஆகியவை இதன் மூலம் கணிக்கப்பட்டன. கைரேகை பார்ப்பதைப் போலப் பெண்களுக்கு இடது கையும், ஆண்களுக்கு வலது கையும் ஆய்ந்து அறியப்பட்டன. பூதநாடி, குருநாடி, ஆகியவைகளே நுட்பமாகக் கண்டறிய உதவின. மூளைக்கோளாறு, மனோவியாதி போன்றவற்றைக் கண்டறிய பூதநாடி பயன்பட்டது. சிக்கலான பிற வியாதிகளைக் கண்டுபிடிக்க குருநாடி பயன்படுத்தப்பட்டது. இவற்றை உடயோகிக்கத் தன்னலம் இல்லாத பண்பும், குருவின் அருளும், ஆண்மருானமும், குருவிடம் நீண்டகாலம் சிகிச்சை முறைகளைப் பயிலும் அனுபவமும் தேவை என்பது குறிப்பிடப்பட்டது. உடலைப் பற்றியதானாலும் உள்ளத்தின் மேன்மையைச் சித்தர்கள் பெரிதும் வலியுறுத்தினார்கள் என்ற அழிவுப் பண்புக்கு இதுவே சான்றாகும்.

நம் உடலில் வளி, அழல் மற்றும் ஜயம் இவை மூன்றும் தாம் இருக்க வேண்டிய அளவில் மிகுந்தாலும், குறைந்தாலும் நோய் தோன்றக் காரணமாக அமையும். வாதம், பித்தம், கபம் ஆகிய மூன்றுமே நோய்களின் ஆதாரங்களாகும். இவை சித்தவைத்தியத்தில் முத்தாதுக்கள் எனப்படுகின்றன.

திருவள்ளுவரும் நோயின் இம்மூன்றையும் உற்றியே தனது குறளிலும் பின்வருமாறு சொல்லியிருக்கிறார்.

### **“மிகனும் குறையினும் நோய்செய்யும் நூலோர் வளிமுதலா எண்ணிய மூன்று”**

இவற்றில் வாதம், நம் உடலின் இயக்கத்தை, தசை, மூட்டுக்கள், எலும்பு இவற்றின் பணியை, சீரான சுவாசத்தை, சரியாக மலம் கழிப்பதையும் பித்தம், தன் வெப்பத்தால் உடலைக் காப்பது, ரத்த ஓட்டம், மன ஓட்டம், செரிமான சுரப்பிகள், நாளமில்லாச் சுரப்பிகள் போன்ற அனைத்தையும் இயக்குவது போன்றவற்றையும் கபம், உடலெங்கும் தேவையான இடத்தில் நீர்த்துவத்தையும் நெய்ப்புத்தன்மையையும் கொடுத்து, எல்லாப் பணிகளையும் தடையின்றிச் செய்யவேண்டிய தன்மையையும் உறுதிப்படுத்தும்.

சித்தமருத்துவ முறையானது நோயை குணப்படுத்த மட்டுமே செயல்படாமல் அந்த நோயாளியின் சுற்றுப்புறம், வயது, பாலினம், வகுப்பு, பழக்கவழக்கங்கள், மனநிலை, தங்குமிடம், உணவு மற்றும் கட்டுபாடு, தோற்றும் ஆகியவைகளையும் கருத்தில் கொண்டு சிகிச்சையளிக்கப்படுகின்றதால் நோயின் தன்மை. குறையும் அதேவேளை நோயாளியின் வாழ்வியல் முறையிலும் மாற்றும் ஏற்படுத்துகிறது.

இன்றைய மருத்துவ விஞ்ஞானமும், அடிப்படையில் சித்தர்களின் மருத்துவ முறையில்தான் அமைந்திருக்கிறது. அவர்களுடைய பாடல்களில் தமிழ் மொழியின் வளம் நிறைந்திருக்கிறது. எல்லாவற்றுக்கும் மேலாக அவர்கள் இறைவளின் அருளை நம்பி, வேதாந்திகளாகவே வாழ்ந்தார்கள். சித்த மருத்துவத்தை உருவாக்கிய சித்தர்கள் யார் என்பதை முதலில்

சொல்லிவிடுகிறேன். யோகம், ஞானம், வைத்தியம் எனும் முன்றிலும் தேர்ச்சி பெற்றவர்களே சித்தர்கள். அதனால், சித்தர்கள் என்றாலே சாமியார்கள் என்று மதரீதியாக தொடர்பு படுத்திப் பார்க்க வேண்டியதில்லை. சித்தர்கள் என்பவர்கள் முழுமை அடைந்தவர்கள், அலைபாயும் சித்தத்தை அடக்கியவர்கள், அதீத ஞானம் கொண்டவர்கள் என்று சொல்லலாம். உடலை நன்கு பேணிக்காப்பதன் மூலம் உயிரை நன்கு வளர்க்க முடியும் என்று கூறியவர்களே சித்தர்கள். சித்தர்களின் அபூர்வ மருத்துவ பயன்களைப் பெற விரும்பும் மக்களும், நல்லொழுக்கத்தைக் கடைப்பிடித்து, பக்திமார்க்கத்தை ஓட்டி, தூய பண்புகளுடன் வாழ்ந்தாலே முழுப் பயன்பெற முடியும். எதுவித பக்கவிளைவுகளும் உடல்ரீதியாகவும் உளர்தியாகவும் ஆத்மார்த்தரீதியாகவும் எமக்கு சிகிச்சையை அளித்து உடல்நோயை மட்டுமல்ல ஆயுளையே நீட்டிக்கும் சித்தம் கொண்ட சித்தர்கள் எமக்களித்த சித்த மருத்துவமானது சித்தி தரும் வைத்தியம் என்று கூறுவதில் தவறில்லை தானே.

### உசாத்துணை நூல்கள்:

1. டாக்டர் க. சு. உத்தமராயன் (1983), *சித்த மருத்துவாங்கச் சுருக்கம், தமிழ்நாடு அரசு சித்த அறிவியல் மேம்பாட்டுக் குழு*
2. டாக்டர் ம. சண்முகவேலு (1967), *நோய் நாடல் நோய் முதல் நாடல் திரட்டு பாகம் 1, இந்திய மருத்துவம் ஓமியோபதி துறை, சென்னை - 600106*
3. டாக்டர் க. சு. உத்தமராயன் (1978), *தோற்றுக்கிரம ஆராய்ச்சியும் சித்த மருத்துவ வரலாறும், இந்திய மருத்துவம் ஓமியோபதி துறை, சென்னை - 600106*

## விடியலை நோக்கி...

கி. சகானா  
37<sup>ா</sup> அணி

நாளைய விடியலை எதிர்பார்த்துக் கொண்டே படுக்கையில் புரண்டு கொண்டு இருந்தான் விக்னேஷ். கடந்த சில நாட்களாக அவனது மனது கடலை போலவே அலைபாய்ந்து கொண்டேயிருக்கிறது. நீண்ட நேர யோசனையில் இருந்தவனை மகளின் முனுமுனுப்பு உசுப்பியது. யோசனைகளுடனே கண்ணயர்ந்தான்.

சில நாழிகைகளிலே கதிரவன் தன் பொற்கரங்களை பூமி மீது வீச்த்தொடங்கினான். முன்பெல்லாம் சூரிய உதயத்தின் முன்பே எழுந்து சுறுசுறுப்பாக அன்றாட வேலைகளை எல்லாம் பார்க்க தொடங்கும் விக்னேஷ் கொரோனாவின் கோரப்பிடியில் உலகம் சிக்கிய பின் அவற்றையெல்லாம் விட்டுவிட்டான், காரணம் அவனது தொழிலோ சுகாதார சிற்றுாழியன். தினம் தினம் கோரப்பிடியில் சிக்குண்டு தவிக்கும் மக்கள் துயரங்களினை கண்ணால் பார்த்து பார்த்து சலித்து போவதால் அவனது அன்றாட வாழ்வு இப்படி ஆகிவிட்டது. ஆனாலும் வாழ்க்கையை வாழ்ந்து தானே ஆக வேண்டும். குடும்பச் சுமைகள் அவன் தோள் மீது சுமத்தப்பட்டு இருக்கிறது.

நேரம் தவறி எழினும் தனது கடமைக்கு செல்ல தயாராகிக் கொண்டு இருந்தவனை, “இஞ்ச வாங்க இப்பெல்லாம் ஒழுங்கான சாப்பாடும் எடுக்கேலில்லை, நான் சுடுசோறும், அவரை சுண்டலும் எடுத்து வச்சிருக்கிறன் சாப்பிட்டிட்டு போங்க” என்று தன் அன்பு கலந்த அதட்டலினால் அறிவுறுத்துகிறாள் மனைவி வியாமளா. வியாமளா வசதியான வீட்டு பெண் தான். ஊரிலே அவர்களது குடும்பம் என்றால் பெரிய மரியாதை உண்டு. விக்னேஷிடம் கல்லூரியில் கொண்ட நட்பு விரிவடைந்து அவர்கள் மனதளவில் ஒன்றாகி 6 வருடங்களாகிறது. யாமினி என்றவொரு அழகிய தேவதையுடன் இவர்களின் வாழ்வு மேலும் அழகாகியது.

சாப்பிட்டு விட்டு யாமினியை பள்ளிக்கு விட வேண்டும் என்று வரவும், “அப்பா எனக்கு ஒன்றைன் கிளாஸ் தானே? நீங்க போங்க, நான் ஜோயின் பண்றன்” என்றாள். “எல்லாம் இந்த கொரோனா படுத்தும் பாடு” இது வியாமளாவின் புலம்பல்.

வழக்கமாக இவன் வெளியே வந்ததும் நலம் விசாரிக்கும் பக்கத்துவீட்டுக்கார கணேஷ் கூட கடந்த சில வாரங்களாக இவனை கண்டதும் கதவை சாத்திக் கொள்கிறான். தனது மனைவியிடம் அதை விசாரித்த போது கொரோனாவை இவன் கூடவே கூட்டிக்கொண்டு வந்து விடுவானாம் என்பதே அந்த கதவடைப்பின் காரணம்.

வைத்தியசாலையினை வந்தடைந்ததும் தானாகவே பதற்றம் இவனை தொற்றிக் கொண்டது. “பரிமளா அக்காவின் முகத்தில் எப்படி முழிக்கிறது. நான் தொலஞ்சன்” என்ற முன்முனுப்புடன் உள்ளுழைந்தான். பரிமளா அக்காவிடம் போன மாதம் 10000 ரூபா கடனாக அவன் வாங்கி இருந்தான். தனது அம்மாவினுடைய மருத்துவச் செலவுக்காக வேறு வழி இல்லாமல் அந்த தொகையை வாங்க வேண்டி இருந்தது. வேலை நேரத்தில் கட்டாயம் கேட்க போவதில்லை, வரும் போது பாப்போம் எனும் நம்பிக்கையில் உள்ளுழைந்தான்.

வழக்கம் போலவே பரபரப்பிற்கு குறைவில்லாமல் நோயாளிகளின் எண்ணிக்கை தடம் புரண்டது. இவனும் வேலைகளுக்குள் தன்னை ஈடுபடுத்திக் கொண்டான். மதிய வேளையும் வந்தது, சாப்பிடுவதற்காக உணவு விடுதிக்கு சென்றவனுக்கு அப்பொழுது தெரியாது தனக்கு நேரவிருக்கும் வேதனை. இருக்கையில் சாப்பாட்டுக்கென அமர்ந்து இருந்த வேளையில், தொலைபேசி கத்தியது. “அண்ணா நான் வான்தி, அப்பாக்கு திடீரண்டு உடம்பு சரி இல்லாமல் போச்சது. எனக்கு என்ன செய்ய என்டே விளங்கல்ல. நான் இப்ப நம்மட ஊர் பெரிய ஹோஸ்பிடல்ல இருந்து கதைக்கிறேன். நீ எவ்வளவு கெதியா ஏலுமோ அவ்வளவு கெதியென்டு வா! வைக்கன்” இது பதற்றமான தங்கையின் குரல்.

அவசர அவசரமாக விடுமுறை கடிதம் கொடுத்து விட்டு, வீடு வந்து சேர்கிறான். வாசலிலே விடயமறிந்து ஷியாமளா காத்து இருக்கிறாள். செலவுக்கு வேறு கதி இல்லை என்பதை அறிந்தே தனது கைகளில் இருந்த இரண்டு வேளையல்களை விக்னேஷின் கைகளில் தினிக்கிறாள். அவனும் வேறு வழி இன்றி இவர்களிடம் இருந்து விடைபெற்று ஊருக்கு புறப்படுகிறான்.

நாம் ஒன்று நினைக்க தெய்வம் ஒன்று நினைத்தாற் போல இரண்டு நாட்களாக வைத்தியசாலையில் இருந்தும் சிகிச்சை பலன்று விக்னேஷின் தந்தை இவ் உலகை விட்டு நீத்தார். மரத்தால் விழுந்தவனை மாடு ஏறி மிதித்தால் போல் ஆகி விட்டது இவனது நிலை. சடங்குகளை முடித்தாற் பிறகு பார்த்தால் இளவயது தங்கை, அம்மா என இருவரின் முகவாட்டம் மனதை கலங்க வைக்கிறது. எல்லாருமாக மீண்டும் விக்னேஷின் பணி புரியும் ஊரில் உள்ள வீட்டுக்கு வந்துவிடுகின்றனர். வந்தவர்களை ஏன் என்று கேட்க்கும் பரிவு கூட நகரத்தாரிடம் இல்லை. ஏனெனில், திடீர் என்று மரணித்த தந்தை சில வேளைகளில் கொரோனாவால் இறந்தாரோ என்ற பீதி.

இவன் தந்தை இறப்பினால் பரிமளா அக்காவுக்கு கொடுக்க வேண்டிய மீதி நிலுவையில் உள்ளது. இக் கஷ்டங்களை பார்த்து ஷியாமளாவும் வீட்டிலே தையல் வேலை செய்ய ஆரம்பித்து விட்டாள். படித்து முடித்து விட்டு வீட்டில் இருக்காமல் வான்தியும் அங்கு இங்கென வேலை தேடி திரிய முற்பட்டுவிட்டாள். வாழ்க்கை வண்டி நான்கு பேரின் கால சக்கரத்தால் நகர முற்பட்டுக்கொண்டு இருந்த அந்த வேளை ஷியாமளாவுக்கு கடந்த முன்று நாட்களாகவே உடல் பலவீனம், தலை சுற்றல் என்பன இருந்து

கொண்டேயிருந்தது. வைத்தியசாலைக்கு கொண்டு சென்றவுடன் எடுக்கப்படும் அண்டிஜென் பரிசோதனையில் அவனுக்கு “பொசிட்டிவ்” என்று முடிவு வர பி.சி.ஆர் பரிசோதனைக்கு உட்படுத்தப்பட்டு ஊர்ஜிதமாகிறது.

வீடே சோகத்தில் ஆழ தனிமைப்படுத்தல் சுகாதார மத்திய நிலையத்துக்கு கொண்டு செல்லப்படுகிறாள். வானதி, தாயாரின் அரவணைப்பில் யாமினி இருக்கிறாள் எனும் நம்பிக்கையுடன். வீட்டார் யாருக்கும் தொற்று உறுதி படுத்தப்படவில்லை. எனினும், ஒதுக்கப்பட்ட நபர்களாக வட்டார மக்களினால் சித்தரிக்கப்படுகின்றார்கள். 21 நாட்கள் பூரண சிகிச்சையின் பின்னர் சீயாமளா வீடு வந்தடைகிறாள். உடல் அளவில் அவள் தேறவில்லை என்றாலும் விக்னேஷாக்கு அவளின் மனதளவிலான மாற்றங்களை கண்டுபிடிக்கமுடியாமலில்லை. தனிமைப்படுத்தலின் போது அவள் சந்தித்த சக நோயாளிகள் ஒவ்வொருவரினது மன போராட்டங்கள் பண்மடங்கு வித்தியாசமானவை. ஆரம்பத்தில் போகும் போது வெளியே இனி நம்மையும் ஒதுக்குவார்களே என்ற பயம் அவளிடம் இல்லாமலில்லை. வெளியே வரும் பொது அந்த எண்ணம் அவளிடம் சுற்றேனும் இருக்கவில்லை.

விக்னேஷிடம், “ஒரு மனிதன் கொரோனாவிடம் இருந்து இலகுவில் தப்பிக்கலாம். ஆனா இந்த சனங்களிற்று, அதால் வாற ஒதுக்குப்படுத்தில இருந்து தப்பிக்கிறது தானங்க பெரிச, உங்களுக்கு நினைவா? கொரோனாக்கு பிறகு தான் பல நல்லா கதைச்ச சனம் கூட நம்மளிட்ட இருந்து விலக தொடங்கினவங்க, காரணம் நீங்க ஹோஸ்பிடல்ல சுகாதார ஊழியர், இப்ப எனக்கும் வருத்தம் வந்திட்டு. ம்மஹ்றும்.. என்ன எண்டு சொல்ல பல பேருக்கு கொரோனவால தப்ப தைரியம் இருந்தும் இந்த ஒதுக்குதல்ல இருந்து மீள தைரியம் இல்லை. இனி மேலும் நான் அப்பிடி இருக்கப்போற்றுமில்ல. என்னப் போலவே வருத்தமாக இருந்தவங்கள் ஒதுக்காமல், சமுதாயத்தில அந்த குடும்பங்களையும் ஒற்றுமையா வழிமை போலவே நடத்தணும். அதுக்காகவேண்டி என்னாலான முயற்சிகளை நான் தொடர போகுங்க. எல்லாருமா ஒருமிச்சி நின்னா இந்த கொடுரை நோயைக்கூட நாம வெல்லலாம் நம்ம வாழ்க்கையையும் பழைய நிலைமைக்கு கொண்டு வரலாம்” என்றாள்.

இவளது ஆத்மார்த்தமான பேச்சுக்கு சமூக வலை தளங்களில் பாராட்டு குவிந்து கொண்டே இருந்தது வானதியின் கையடக்கத் தொலைபேசியில் இருந்து.....



## அமைதிக்கான தேடலை நோக்கி...

எம். ஆர். எப். ரூசீகா  
35<sup>ஆ</sup> அணி

மானிடரே எங்கே தேடுகிறாய்?  
உன் மன அமைதியை - நம் மகத்துவ  
சித்தர்களின் வழிகாட்டால்களையும்  
அசட்டை பண்ணி...

உலகையே ஆட்டிப்படைக்கும்  
அந்தப் பணம் என்ற பிசாசிடம்  
தேடுகின்றாயோடா உன் மன அமைதியை!

கண்ணை மயக்கி மாந்தரிடம்  
களவு எனும் மிருககுணத்தை  
தூண்டுகின்ற அழகிய அணிகலன்களை சேர்ப்பதில்  
தேடுகின்றாயோடா உன் மன அமைதியை!

பொறாமையை உண்டு பண்ணி சகோதரத்துவத்தை  
இழக்க வைக்கும் காணிகள் பல சேர்ப்பதில்  
தேடுகின்றாயோடா உன் மன அமைதியை!

இயற்கைச் சீற்றத்திற்கு உடனே  
இரையாகும் மாடமாளிகை கட்டாங்களை கட்டுவதில்  
தேடுகின்றாயோடா உன் மன அமைதியை!

வயதுடன் தன்பொலிவை  
இழக்கும் மேனியை அலங்கரிப்பதில்  
தேடுகின்றாயோடா உன் மன அமைதியை!

எப்போதும் நிலையானது காலமாற்றத்தால்  
அழியாதது என்று உறுதியிடமுடியாத  
அந்தக் காதலிடம்  
தேடுகின்றாயோடா உன் மன அமைதியை!

மனித நேயத்தை அழிக்கின்ற அந்த  
விஷப்புமுக்களான ஜாதிகளிடத்திலும்  
அந்தஸ்துகளிடத்திலும்  
தேடுகின்றாயோடா உன் மன அமைதியை!

உன் ஆயுளின் காலத்தை பங்குபிரிக்கும்  
துரித உணவுகளை உண்பதில்  
தேடுகின்றாயோடா உன் மன அமைதியை!

சிறிது காலமோ நேரமோ இரசனை  
தந்து உங்களை மகிழ்விக்கின்ற  
உல்லாசத்தலங்களில்  
தேடுகின்றாயோடா உன் மன அமைதியை!

முடர்களே!  
தங்குகின்ற வாடகை வீட்டினை  
திருப்தி செய்ய ஒடுவதால்  
பெற்று விடுவாயோடா உனக்கான மன அமைதியை!

அன்புகலந்த எதிர்பார்ப்புகளற்ற  
இதயத்துடன் நீ செய்யும் உதவிகளால்  
பெற்றிடுவாய் உனக்கான மன அமைதியை...

எவ்வாறு?...  
உன் அயலானின் நன்றியுணர்வு கலந்த  
புன்னகையின் வாயிலாக - உன்  
இறைத்தன்மையினை உணர்வதினாலே...



## முக்காலத்திற்கும் மூலிகைகள்

ஏ. எஸ். எவ். ரிஸ்லா  
37<sup>th</sup> அணி

முக்கால மவற்றுள் என்றும்  
முக்கியமான காலம்  
எக்காலம் என்று கேட்டால்  
எதிர்காலம் என்றே சொல்வோம்  
அக்காலத்தில் மட்டுமல்ல  
எக்காலத்திற்கும் நமக்கு  
துணை நிற்பது மூலிகைகளோ!

காலில் படும் செடிகள்  
யாவும் மூலிகையாம்  
இவைகள் உடம்புக்கு உயிராம்....  
விக்கலுக்கு நீர் போல்  
பிணிக்கு மூலிகையாம்  
பெருந்தொற்றையும் நீக்குமாம்  
தொற்றா நோய்வையும் நீக்குமாம்

அவிக்காத காய்கள்  
அமிர்தமாம்  
பச்சை உணவுகள்  
உடம்புக்கு நன்மையாம்  
மூலிகைக் காற்றே  
உண்மைக் காற்றாம்  
உண்மைக் காற்றை  
உண்மையாய் சுவாசிப்போமாம்..

நிலையில்லா இவ்வுலகில்  
நிலையற்ற இவ்வாழ்வை  
நிம்மதியாய் வாழ  
மூலிகைகளை நேசிப்போம்  
காலமது சூழன்றாலும்  
மறவாமல்  
மூலிகை வளர்ப்போம்!

## மனதை வருடிய தருணம்

கோ. தினுக்ஷிகா  
37<sup>th</sup> அணி

என் மனதினை பல வேதனைகள்  
தாங்கிக் கொண்டிருந்த சமயம் அது  
என் உணர்வை சில சாதனைகள் நோக்கிக் கொண்டிருந்த தருணம் அது  
பட்டென்று மெல்ல திறந்தேன் விழியை  
இப்படி பேசியது என் இதயம்....

எதற்காக ஏங்குகிறாய் எட்டிப் பிடிப்பதற்கு என்று  
உனக்கு முன் அழும் உன் தாய் போல உன்  
விழிகள் தொடங்கும் முன்பே உனக்காய் கண்ணீர்  
வடித்தது அந்த மழைத்துளிகள்....

மற்றோருபழம் ஏனியாய் இருந்தாலும் எட்டி ஏறுவதற்கு  
என்று கட்சிக்கும் உன் தந்தை போல மழைத்துளியை  
சிதறுடித்தது சூரிய ஒளி.....

எந்த நிலையிலும் மழலை என் தங்கை மொழி கேட்டு  
வியந்து போனது போல உன் கதை கூட தெரியாத  
போதிலும் உனை மூழ்கடிக்க வைத்தது அந்த  
பறவைகளின் கானம்

நஷ்டம் ஆயினும் நடுங்கி நிற்காமல் நகர்ந்து ஓடு  
என்று நம்பிக்கையாய் தோள் குடுத்த நண்பனை போல  
தொடர்ந்து நகர்ந்து ஓடி கொண்டிருந்தது அந்த நதி.....

களைப்பாகாமல் கரைசேர்க்கும் கருத்தான உன்  
ஆசானை போல ஓயாமல் கரை சேர்த்துக்  
கொண்டிருந்தது அந்த கடல் அலை...

இத்தனையும் நிறைந்த இயற்கை இருக்கும் போது  
அதன் இன்பத்தை காணாமல் இல்லாத ஒன்றை தேடி  
இன்னல் ஏன் அடைகிறாய் என்றது என் இதயம்..

இதற்கு பின்பு நான் என்ன சொல்ல இன்பத்தை  
இயற்கையோடு கண்டு களித்தேன்....



## சித்த மருத்துவம்

ஜெ. அகாஷி

37<sup>ா</sup> அணி

### சித்த மருத்துவத்தின் ஆரம்பம்

இந்தியாவில் சித்த மருத்துவமானது மிகப்பழைமையான மருத்துவ முறையாகும். சித்தா என்பது மருத்துவத்தில் துறவிகளான சித்தர்கள் முயன்று, ஆராய்ந்து செயல்படுத்தி வெற்றி பெற்றதால் ‘சித்த மருத்துவம்’ எனப்பெயர் பெற்றது. பதினெட்டு சித்தர்கள் இந்த சித்தமருத்துவத்தின் வளர்ச்சிக்காக பெரிதும் உழைத்தார்கள். சித்த இலக்கியம், அதிகமாக தமிழ்பேசும் இடங்களான இந்திய நாட்டிலும், வெளிநாடுகளிலும், நடைமுறையில் உள்ளது. சித்த முறையானது இயற்கையான மருத்துவ முறையை சார்ந்தது.

### சித்த மருத்துவத்தின் வரலாறு

மனித இனம், கிழக்கிலே குறிப்பாக இந்தியாவிலே மிகவும் வளம் நிறைந்த இடத்திலே தோன்றியது. இங்கு மனித இனத்தின் கலாசாரம் பண்பாடு உருவானது. இதன் மூலமாக மனித கலாசாரம், நாகரீகம் முதலானவை இந்தியாவில் இருந்து பரவியிருக்கலாம் என கருதப்படுகிறது. இந்திய வரலாற்று கூற்று படி ஆரியர்கள் வருவதற்கு முன்பே திராவிடர்கள் இந்தியாவில் இருந்தார்கள். அதிலும் தமிழர்கள் அதிகம் காணப்பட்டார்கள். தமிழர்களின் கலாச்சாரம் மற்றெல்லா கலாசாரத்தை விட மிக வேகமாக வளர்ந்தோங்கியது. இந்தியாவின் மொழிகள் இரண்டு பிரிவுகளாக இருந்தது. வடக்கே சமஸ்கிருதமும், தெற்கே திராவிட மொழிகளும் பிரதான மொழிகளாக இருந்தது. மருத்துவ அறிவியல் மனிதனின் நீடித்த சுக வாழ்விற்கு அடிப்படை கூறாக நாகரீகத்துடன் ஒன்றியிருந்தது. இதனால் மருத்துவ முறைகளும் மனிதன் தோன்றிய காலம் தொட்டே இருந்து வருகிறது.

சித்த முறைகள் தெற்கேயும், ஆயுர்வேதம் வடக்கேயும் வளர்ச்சி பெற்றது. இந்த மருத்துவ முறைகளுக்கு தனி மனிதனின் பெயரை சூட்டாமல், மனித குலத்தை தோற்றுவித்தவரின் பெயரையே வைத்தனர். பாரம்பரிய கூற்றுகளின் படி சித்த முறைகள் முதற்கடவுளான சிவனிடம் இருந்து பார்வதிக்கும், பின்பு நந்தி தேவருக்கும், பின்பு சித்தர்களுக்கும் கைமாறியது. ஆதி காலத்தில் சித்தர்கள் பெரும் அறிவியல் ஆராய்ச்சியளர்களாக திகழ்ந்தார்கள்.

பாரம்பரிய வழிமுறைப்படி, சித்த மருத்துவ முறையானது அகத்தியர் என்னும் சித்தரின் வழி தோன்றலே ஆகும். இன்றும் பல புத்தகங்களில் அகத்தியரின் மருத்துவ முறைகள் காணப்படுகிறது. அது இன்றைய மருத்துவர்களால் பயன்படுத்தபடுகின்றது.

## சித்த மருத்துவத்தின் அடிப்படை

சித்த கோட்பாடுகள் மற்றும் முறைகள் ஆயுர்வேத முறைகளை ஒத்திருக்கும். வேதியல் கூற்றுபடி, நமது உடற் கூறுகள் இயற்கையை சார்ந்து இருக்கும். ஆயுர்வேதாவில் ஏற்றுகொள்ளப்பட்டது போல, உடலானது ஜந்து அடிப்படை தாதுக்களால் ஆண்டு. அவை நீர், நிலம், காற்று, ஆகாயம் மற்றும் நெருப்பு ஆகும். அதுபோல் உடல் எடுத்து கொள்ளும் மருந்தும், உணவும் மேற்சொல்லப்பட்ட ஜந்து அடிப்படை கூறுகளால் உருவாக்கப்பட்டதாகும்.

இந்த ஜந்து கூறுகளின் கலவைகளின் அளவுகள் வேறுபட்டு மருத்துவ ரீதியாக பலனாகிக்கும். ஆயுர்வேதாவின் மருத்துவ கருத்துக்களைப் போல, சித்த முறையிலும் பல பிரிவுகள் உள்ளதாக கருதப்படுகிறது. ஏழு அடிப்படை உடல் மூலக்கூறுகள், மற்றும் கழிவு பொருட்களாகிய மலம், சிறுநீர், வியர்வை ஆகும். மனிதனுக்கு அடிப்படையான ஆதாரம், உணவு ஆகும் இதுவே உடல் கூறுகளில் திசுக்களை வளர்க்கும். ஆகாத கழிவு பொருட்களாகவும் உருமாறும். மேற்கண்ட செயல்பாடுகளில் உண்டான சமநிலை உடலின் நலத்தை குறிக்கிறது. இந்த சமநிலை குறைந்தால், தவறினால், சமமற்ற நிலையால் உடலில் நோய்கள் உருவாகும். இந்த முறையானது, வாழ்க்கையில் இழந்த நிலை மீட்க சமநிலை ஆரோக்கியத்தை பேண வேண்டும். இந்த சமநிலையை, ஆரோக்கியத்தை பேண வேண்டும். இந்த சமநிலையை அடைவதற்கு மருத்துவமும் - தியானமும் துணை செய்கிறது.

## தாது சிகிச்சை

இந்த சிகிச்சை முறையில் அதிகமாக கனிமங்களும் உலோகங்களும் பெரிதும் உபயோகப்படுத்தப்படுகின்றது. இந்த கனிமங்கள் மற்றும் உலோகங்களின் மருத்துவ பயன்பாட்டை கீழே காணலாம்:

- 25 வகையான, நீரில் கரையக்கூடிய உப்புகள் மருத்துவத்தில் பயன்படுத்தப்படுகின்றது.
- 64 வகையான தாது மருந்துகள் நீரில் கரையாததாகவும், மற்றும் நெருப்பிலிடும்போது ஆவியாக கூடியாதாகும். இவைகளில் 32 இயற்கையானது, மற்ற 32 தாதுகள் செயற்கையானது.
- 7 மருந்துகள் நீரில் கரையாதது, ஆனால் அவை சூடேற்றும் போது ஆவியாகும்.

இந்த மருத்துவ முறையில் உலோகங்களும், உலோக கலவைகளும் வேறுபடுகின்றது. இவைகள் சூடேற்றும் போது உருகும், குளிருட்டப்படும் போது திட நிலையை அடையும். அவற்றில் தங்கம், வெள்ளி, தாமிரம், தகரம், இரும்பு மற்றும் ஈயம் அடங்கும். இவைகள் ஓரிகு மாற்றங்களுடன் மருத்துவத்தில் பயன்படுத்தப்படுகின்றது.

- மருந்துகள் கூட்டாக, பாதரசத்தை கொண்டு, சூடேற்றும் பொழுது அவை சிவப்பு கந்தகமாகவும் உருமாறி, குளோரைடு, ஆக்ஷைடுகளாகவும் பயன்படுத்தபடுகிறது.
- நீரில் கரையாத கந்தகம் பாதரசத்துடன் இணைந்து உடல் ஆரோக்கியத்தை பேணுவதற்கு பேருதவி புரிகிறது.

இந்த வகையான மருத்துவ அறிவு காலகாலமாக பழக்கத்தில் இருந்து, புதிய வழிமுறைகளாக மாறி இப்பொழுது நடைமுறைப்படுத்தப்பட்டுள்ளது. மேலும் மிருகங்களின் உடலில் இருந்தும் மருந்துகள் எடுக்கப்படுகின்றன. சிறு சிறு உபாதைகளுக்கும், சிறு வியாதிகளுக்கும், சித்த மருத்துவ முறைகளை அடங்கிய புத்தகங்கள் வெளியிடப்பட்டுள்ளது.

### சித்த மருத்துவத்தில் வேதியியல்

சித்த முறையில் வேதியியல் பெரும்பங்காற்றி வருகிறது. மருந்துகள் தயாரிப்பதற்கும் அடிப்படை உலோகங்களை தங்கமாக மாற்றுவதற்கும் வேதியியல் உதவி புரிகிறது. செடிகள் மற்றும் உலோகங்கள், கனிமங்கள் ஆகியவைகளின் தன்மைகள் முழுவதும் இந்த துறையில் ஆராயப்படுகின்றன. சித்தர்கள், இவ்வகையான வேதியியல் மாற்றங்கள் பற்றி நன்கு அறிந்திருந்தனர். காய்ச்சி வடித்தல், ஆவியாக்குதல், கலவை செய்தல், உருக்கி கலத்தல், புளிக்க வைத்தல், பொங்க வைத்தல் முதலான வேதி முறைகளை கையாண்டார்கள். தங்கம் பிரித்தெடுத்தல், சுத்தப்படுத்துதல், நீர்மநிலையாக்குதல் ஆகிய முறைகளையும் அவர்கள் பயன்படுத்தினார்கள். தங்கத்தையும் வெள்ளியையும் சுத்தமாக்கும் முறைகளை கையாண்ட அரேபியர்களுக்கு, பல நூற்றாண்டுகளுக்கு முன்னதாகவே, சித்தர்கள் இந்த நுணுக்கங்களை தெரிந்து வைத்திருந்தனர்.

மருந்து தயாரிப்பில் பல யுக்திகள் கையாளப்பட்டது. உதாரணமாக, கொதித்தல், கரைத்தல், வடிகட்டுதல், படியச் செய்தல், வேதி பொருட்களை சேர்த்தல் மற்றும் ஒருசில ரகசிய முறைகளும் உண்டு. உதாரணமாக, நெருப்பில் எளிதாக வாய்நிலையை அடையக்கூடிய பாதரசம், கந்தகம், அர்செனிக், வெர்மிலிலியன் முதலியவைகளை விணைபுரியாமல் செய்வது இன்றும் வியப்படையச் செய்கின்றது.

### சித்த மருத்துவத்தின் பலம்

ஆபத்தான அவசர நல பிரச்சனைகளுக்கு உடனடி சிகிச்சை சேவையைத் தவிர, மற்ற எல்லாவிதமான வியாதிகளையும் சித்த மருத்துவ முறைகளால் குணப்படுத்த முடிகிறது. சோரியாசில், சிறுநீர்க தொல்லைகள், தோல் வியாதிகள், கல்லீரல் மற்றும் வயிறு பிரச்சனைகள், பொதுவான தன்மை, ஓவ்வாமை, சாதாரண காய்ச்சல் முதலியவைகளுக்கு தேவையான அளவு மருத்துவ வசதி பயன்பாட்டில் உள்ளது.

## சித்த மருத்துவத்தில் நோய் கண்டறிதலும், வைத்தியமும்

முதலில் நோய்க்கான காரணங்கள் அரூயப்படுகின்றன. நாடி, சிறுநீர், கண்கள், வாய், குரல், தோலின் நிறம், நாக்கு ஜீரண முறைகளின் போக்கு முதலானவை அரூயப்படுகின்றது. சிறுநீர் தன்மையை கண்டறிவதற்காக, அதன் நிறம், மணம், அடர்த்தியான, அளவு, மேலும் எண்ணெய் போன்ற வழ்வழப்பான தன்மை ஆகியவை கவனத்தில் கொள்ளப்படுகிறது.

நோயின் எல்லா அம்சங்களையும், அறிந்து நோயை கண்டுபிடித்து, சிகிச்சை அளிப்பதன் மூலம், நோய்களில் இருந்து விடுபட்டு நலமாக இருக்கலாம்.

சித்த முறையானது நோயை குணப்படுத்த மட்டுமே செயல்படாமல் அந்த நோயாளியின் சுற்றுப்புறம், வயது, பாலினம், வகுப்பு, பழக்கவழக்கங்கள், மனநிலை, தங்குமிடம், உணவு மற்றும் கட்டுபாடு, தோற்றும் ஆகியவைகளையும் கருத்தில் கொண்டு சிகிச்சையளிக்கப்படுகிறது. இதனால் நோயின் தன்மை குறைகிறது. நோயாளியின் வாழ்வியல் முறையில் மாற்றும் ஏற்படுத்துகிறது.

சித்த முறை உடல்நலத்தில், பாதிக்கப்பட்ட, பிரச்சனைக்குட்பட்ட பெண்களின் நலவாழ்விற்காக நிறையவழிகள் வைத்துள்ளது. பெண்களுக்கு உரிய பிரச்சனைகளை கணக்கிட்டு இதன் மூலம் நல் வாழ்க்கை நடத்துவதற்கு உதவுகிறது.

பெண் குழந்தையாக பிறந்த தினத்தன்றே பெண்களின் ஆரோக்கியத்திற்கு வழிகாட்டுகிறது. முதல் மூன்று மாதத்திற்கு தாய்ப்பாலைமட்டுமே பரிந்துரை செய்கின்றது. உணவும் மருந்தும் ஒன்றே என்பது சித்த மருத்துவத்தின் அடிப்படையாகும். ஆகவே, தாய்ப்பாலூட்டும் காலத்தில் போதிய ஆரோக்கிய நிலை நீடிப்பதற்கு தாய்மார்கள், இரும்பு மற்றும் புரதச் சத்துள்ள உணவு வகைகளை அதிகம் எடுத்துக்கொள்ள வேண்டும். இந்த சத்தான உணவு, தாய், குழந்தை இருவருக்குமே சேருகிறது தாய்மார்கள் இரத்தசோகை தாக்குதலிருந்து விடுபட 15 நாட்களுக்கு ஒரு முறை சிகிச்சை பெறவேண்டும்.

வாலிப் வயதை எட்டிய உடன், அவளின் பிறப்பு உறுப்புகளின் வலிமை சேர்ப்பதற்கு சித்த முறையில் பல்வேறு சிகிச்சைகள் உள்ளது ஆரோக்கியமான குழந்தையை பெற்றெடுக்க உதவுவதுமல்லாமல் ஹார்மோன்களை சமநிலையில் வைத்திருக்க உதவுகிறது.

சித்த மருத்துவத்தில் சிறப்பாக, நாள்பட்ட கல்லீரல், தோல் வியாதிகள், எலும்பு தொல்லைகள், இரத்த சோகை, மூலம், இரத்த சோகை மற்றும் அல்சர் நோய்களை எளிதில் குணப்படுத்த முடியும்.

மருந்துக் கலவைகளில் பாதரசம், வெள்ளி, ஆர்சனிக், ஈயம் மற்றும் கந்தகம் முதலியவை மற்றும் சல்பர் ஆகியவை பால்வினை நோய்களை குணமாக்க பேருதவி புரிகின்றது. எச்ஜவி/எப்ட்ஸ் ஆகிய நோய்களுக்கும் சித்த வைத்தியத்தில் சிகிச்சை முறையானது நல்ல முன்னேற்றம் கண்டுள்ளது. இதற்காக அதிக ஆராய்ச்சிகளும் மேற்கொள்ளப்படுகிறது.

#### Reference

<https://ta.vikaspedia.in/health/baebb0bc1ba4bcd4bc1bb5-baebc1bb1bc8b95bb3bcd>

## நிலவே! ஏன் எறிக்கின்றாய்?

எப். ஏ. அமானி  
37<sup>th</sup> அணி

நிலவே! ஏன் நீ தீயாய் எறிக்கின்றாய்?  
பாரிற்கு நடக்கும் கொடுமைகளை பார்க்க முடியாதென்றா?

நீ தாண்டி வந்த காலங்களில்  
தண்மையாகவே எலித்தாய் புவியில் - ஆனால்  
இன்றோ பூலோகத்திற்கு நடக்கும்  
இம்சைகளோ பலகோடி என்பதை  
சகிக்க முடியாதென்றா?  
வெம்மையாய் எறிக்கின்றாய்!!!

புனலால் புன்னகை பூத்த புவி - இன்று  
புரையோடிப் போன வரட்சியால்  
புவியில் கோலமிடுகிறது  
புனலின்றி புவியோர் புரண்டு விழுகின்றனர்  
மக்களின் மனிதாபிமானமற்ற செயல்களை  
மறுப்பதற்காகத் தான்  
வெம்மையாய் எறிக்கின்றாய் நிலவே! உன் கதிர்களை?

கானப் பறவையின் கலகலவென்ற ஓசை  
காற்று மரங்களிடையே ஏற்படும் ஓசை - இவற்றை  
காதலிக்க மறந்த மாந்தர்கள்  
விருட்டங்களை வீழ்புடன் வீழ்த்தி  
விந்தை செய்ய நினைக்கின்றனர்  
வீழ்ச்சி மழை புவியை மறந்தது  
வீசு கமழு தென்றல் விஷமாகின்றது - இதற்கு  
வீறுகொண்டெழுந்து விஷ வெம்மையை  
எறிக்கின்றாய்? நிலவே!!!



எதிர்கால சந்ததிகளை அனுவளவும்  
எண்ணாத மாக்களை ஒத்த வஞ்சக  
இதயங்கொண்ட மனிதன்  
இஞ்ஞாலத்தை சொர்க்கப்புரியாக்கி அனுபவிக்கின்றான்,  
இனிவரும் காலங்களில் இப்புவியோர்  
இயற்கையை கண்ணாரக் காணாமல்  
கணாவில் காண்டும் என்ற எண்ணம்  
கொண்ட வஞ்சகர்கள் மீது - நீ  
கோபங் கொண்டெழுந்து வெயிலாய்  
எறிக்கின்றாய்? நிலவே!!!

இயற்கையில் இனிமை காணும்  
இனியார் இப்பாரில் இருக்கின்றனர்  
மனித நேயத்தை தொலைத்த மாந்தர்கள்  
மாசற்ற போர்க்கொடியை எதிராக ஏந்துவர்  
புவியன்னை இயற்கையாய் அலங்கரிப்பாள்  
புது வாழ்வு காண்பாள் - உன்  
கோபாக்கினி தணியும் ஒரு நாள்  
தண்மையாய் எம்மீது மீண்டும்  
தயவான கதிர்களை சொரிந்திடுவாய் நிலவே!!!



## கொரோனா தொற்றுநோயும் மன அழுத்தமும்

விதுஜா தெய்வேந்திரன்  
35<sup>ஆணி</sup>

கொரோனா தொற்றுநோய்க்கு அறிமுகமே தேவையில்லை எனலாம். இரண்டு உலகப்போர்கள் கொண்டு வந்த பேரழிவுகளுக்கும் மேலான மேலான பாதிப்புக்களை கொரோனா பெருந்தொற்று ஏற்படுத்தியுள்ளது ஏற்படுத்தி வருகின்றது.

தனிமைப்படுத்தல், சமூக விலகல், ஊரடங்கு, தனிச்சகாதார நடைமுறைகள் மற்றும் தடுப்புசியேற்றல் போன்ற செயற்பாடுகள் நடைபெற்று வரும் நிலையில், கொரோனா தொற்றால் ஏற்படும் மனஅழுத்தம் குறித்து பெரிதாக யாரும் விவாதிக்கவில்லை எனவே கூறலாம்.

உண்மையை கூறப்போனால், கொரோனா தொற்றுநோயிலிருந்து மீள்வது எவ்வளவு முக்கியமோ, அதேபோன்று தொற்று தாக்கிய காலங்களில் மனநலம் பேணுவதும் அவ்வளவு முக்கியமானதாகும்.

முதலில் இத்தொற்று நோயானது எப்படியான மனஅழுத்தங்களை ஏற்படுத்தலாம் என பார்வையிடுவோம்.

இத்தொற்று முக்கியமாக நம் வழமையான வாழ்க்கை நடைமுறைகளில் மாற்றங்களை கொண்டு வந்திருக்கலாம். அதனால் மனஅழுத்தம் ஏற்படலாம். மேலும் சில சமயங்களில் பொருளாதார சிக்கல், நோய் நீடிக்கும் கால அளவு, நிச்சயமற்ற தன்மை, எதிர்காலம் ஆகியவற்றை பற்றிய பயம் உங்களை ஆக்கிரமிக்கக்கூடும்.

தொற்று தாக்குக்கு உள்ளானவர்கள் தனிமைப்படுத்தப்படும் போது, பிற்றிடம் தொடர்பில்லாமல் இருப்பதால் மனச்சோர்வுக்கு ஆளாகவும் வாய்ப்புள்ளது.

குடும்ப உறுப்பினர்களில் யாரும் பாதிக்கப்பட்டு தனிமைப்படுத்தலில் இருப்பின், மற்றையவர்களின் நிலையை சொல்லவே தேவையில்லை. அவர்களின் மனம் எதிர்கொள்ள இருக்கும் நிச்சயமற்ற காலத்தை நினைத்துப் புழுங்கிக்கொண்டிருக்கும்.

முப்பான முத்த குடிமக்களுக்கும் இப் பயம், மனக்கவலைகள் சற்று அதிகமாகவே இருக்குமெனக் கூறலாம். கொரோனா தொற்று நோயைப் பற்றி அடிக்கடி பேசிக்கொண்டே இருப்பார்கள். தொடர்க்கேள்விகள் கேட்டல், ஒரு இடத்தில் உட்கார முடியாமல், சரியான உணவு, தூக்கமின்மை போன்ற செயல்களால் தம் பதற்றத்தை வெளிக்காட்டுவார்கள்.

பெற்றோரின் சோர்வும், பெற்றோரின் ஆரோக்கியம் பற்றிய கவலையும் பிள்ளைகளின் மன ஆரோக்கியத்தையும் எதிர்மறையாகப் பாதித்துள்ளன.

நட்பும் குடும்ப ஆதரவும் குழந்தைகளுக்கான வலுவான பிழைஞாங்கள். ஆனால் கொரோனா தொற்றுநோய் இந்தப் பிழைஞாங்களை கையறுநிலைக்குக் கொண்டுவந்துள்ளது.

சரி, இவ்வாறான கொடுரமான மனநிலையிலிருந்து எவ்வாறு வெளியேறுவது? ஒருவகையில் பார்த்தால் இதுவும் ஒருவகை வைரஸ் காய்ச்சல் தான். ஊடகங்கள் வழங்கும் தகவல்கள் மற்றும் பிறவழிகளால் பரப்பப்படும் தகவல்கள் ஒருவித பீதியை கிளப்புவதால், மக்கள் வழக்கத்தை விட அதிக ஆர்வத்துடன் இந்தச் செய்திகளைப் பார்வையிடுகின்றனர்.

முதலில் தொற்றுக்கு உள்ளாகி தனிமைப்படுத்தவில் இருப்பவர்கள் அளவுக்கதிகமாக கொரோனா குறித்த செய்திகளைப் பார்ப்பதைத் தவிர்க்க வேண்டும்.

உங்களுக்கு ஏற்பட்ட நோய் குறித்து யாரிடமும் புலம்புவதையும் தவிர்க்க வேண்டும். ஆழந்து கவனிப்பதால்தான் பதற்றும் அதிகரிக்கின்றது.

மனதை திசைதிருப்ப உங்களுக்கு பிடித்த விஷயங்களை செய்யுங்கள், நகைச்சுவை காட்சிகளைப் பாருங்கள், எதிலும் விருப்பமில்லை என்றால் தூங்கிவிடுங்கள்.

இது அசாதாரண சூழல், இதை நாம் எதிர்கொள்ள வேண்டும். ஒரு வாரம், ஒரு மாதம் அல்லது இந்த சவாலான நேரம் முடியும் வரை.

ஆன்மீகத்தில் நம்பிக்கை உண்டென்றால் மனுமைதிக்காகப் பிரார்த்தனை செய்யுங்கள்.

இதைத்தவிர சமூகத்தில் உள்ளவர்களும், நோயாளர்களின் மனநிலையை புரிந்துகொண்டு சமூக பொறுப்புடன் நடந்து கொள்ளவேண்டும்.

கவலை என்னவெனில் எதன் மீதும் அக்கறையற்ற, கேளிக்கை மனநிலையையுடைய விட்டேத்தி வாழ்வைத்தான் தொழில்நுட்பம் பலருக்கு பழக்கிவிட்டுள்ளது. பலர் மானுட யதார்த்தத்தை மறந்தவர்களாக உள்ளனர். அவ்வாறில்லாமல், மனிதாபிமானத்துடன் அனைவரும் நடந்து கொள்ளவேண்டும்.

இறுதியாக நன் சொல்லவருவது யாதெனில், நமக்கு இச்சவால் ஒன்றும் புதிதல்ல ஏந்கனவே இவ்வாறான பல சவால்களைத் தளர்ந்து உழன்று கடந்து வந்திருக்கின்றோம்.

சகலத்தையும் செரித்துவிடும் பூமி ஏன் விதைகளை மட்டும் தாவரம் ஆக்குகிறது?

சகலத்துக்கும் பிறகும் தன்னை உயிர்ப்பித்துக் கொள்ள மிச்சம் வைத்திருக்கிறது இப்பிரபஞ்சம். அதற்கு நாம் சூட்டும் பெயர் நம்பிக்கை.

இக்கொடுரமான மன்னிலை கடந்து பிறிதொரு நாளில் “எல்லாம் சரியாகி விடும், நம்பிக்கையாயிரு!” என்று யாருக்காவது ஆறுதல் சொல்வோம்.

“நம்பிக்கையாயிருங்கள்!”



## உணவே மருந்து, மருந்தே உணவு!!!

நபீசா மின்காஸ்  
35<sup>ஆம்</sup> அணி

கண்ணுக்கு காரட்டும்  
கவர்ச்சிக்கு மாதுளையும் யாவரும் அறிந்ததே!!

கோல் ஊன்றி நடப்பவரும் கம்பங்கூழால், கால் ஊன்றி நடப்பாரே!!!  
மானிடருக்கு மருந்தாகுமே உணவு, என்றும் உணவே மருந்து!!!

அறிதரிது மானிடராய் பிறந்தால் அரிது,  
நல்ல உணவினை உட்கொள்வதும் அரிது  
பழமை மருந்து மேலை நாட்டு புதுமை பழக்கம்  
நாகர்க முன்னேற்றத்தால் ஏற்பட்ட மயக்கம்!

மேலைநாட்டு துரித உணவுப் பழக்கம் வளர்ந்ததே.  
நமது உடல்நலம் கெடுவது இன்று தெரிந்ததே  
கீரை, களி, கூழ் இவை எல்லாம் மறந்து போச்சே  
பிட்சா, பர்கர் என்பதே இன்றைய உணவாச்சே!

உணவை அளிக்கும் உழவனை என்றும் மரவாதே  
உணவே மருந்தாய், அளவாய் கடைப்பிடித்தல் நல்லதே  
உடல் ஏற்றமுற நாம் கைகொள்வோமே இயற்கை உணவு  
இதுவே நமது உடல் ஏற்றம் பெற சிறந்த உணவு!  
அன்று வீட்டு வேலைகள், வயலில் நடவு செய்தும் உழைத்தார்கள்  
அன்று பசித்து புசித்தார்கள், இன்று பசிக்காக ஏதோ புசிக்கிறார்கள்  
உடற்பயிற்சிகள் குறைந்ததால் உடலில் சதைகள் வளர்ந்ததே!  
இதனை குறைக்க உடற்பயிற்சிக் கூடங்கள் இன்று அதிகமானதே!

இன்று நோய்க்கு காரணம் பாதுகாப்பற உணவு பழக்கமே  
என்றும் இதனை கட்டுப்படுத்த முயல்வது நமது திண்ணமே  
உண்டி சிறுத்தல் என்றும் உடலுக்கு அழகு  
கலப்புணவு, கீரைகள், பழங்கள் உண்ணப் பழகு!

மனிதனே,  
பாரம்பரிய உணவினை மேற்கொள்  
தினமும் உடற்பயிற்சி செய்ய கற்றுக்கொள்  
சரிவிகித உணவினை தினமும் எடுத்துக்கொள்  
உணவே மருந்து, மருந்தே உணவு எனப் புரிந்துக்கொள்!

## சித்த மருத்துவமும் ஓர் விளக்கமும்

சள்ளா சியாத்  
37<sup>ா</sup> அணி

சித்த மருத்துவமானது பாரம்பரிய மருத்துவமாகும். இது அகஸ்தியரால் உருவாக்கப்பட்டது. சித்த மருத்துவமானது தத்துவங்களால் உருவாக்கப்பட்டது. இது 96 தத்துவங்கள், பஞ்ச பூதங்கள், அறுசவைகள், முக்குற்ற தத்துவங்களை அடிப்படையாகக் கொண்டது. இன்றைய விஞ்ஞான உலகில் தத்துவங்களால் உருவாக்கப்பட்ட மருத்துவத்தால் என்ன பயன் என்ற வினா வரலாம். அதற்கு இதனை கூறலாம் ‘முற்காலத்தில் தத்துவங்களை சரிவரப்பிந்து தம்மையும் மேம்படுத்தி சமூகத்தையும் மேம்படுத்தி சித்த வைத்தியர்கள் பெரும்பணி ஆழ்நியுள்ளனர். நோயாளிகளைக் கண்டவுடனேயேயும், அவர்களது கைநாட்டை தொட்டுப் பார்த்தவுடனும் நோயினை உடனை diagnose பண்ணி மருந்தினையும் வழங்குவதே எமது சித்த மருத்துவமாகும். சித்த மருத்துவத்தில் மருந்தானது மூலிகை, தாது, ஜீவ பொருட்களில் இருந்தே எடுக்கப்படுகிறது’.

இம் மருத்துவத்தின் நோக்கம் மனிதன் பிணியின்றி சுகவாழ்வு வாழ வேண்டும். இது மட்டுமன்றி ஒரு நோயிற்கு வழங்கப்படும் மருந்தானது எந்த பக்கவிளைவுகளையும் ஏற்படுத்தாத சிறந்த மருத்துவ முறையாகும்.

**“உணவே மருந்து, மருந்தே உணவு.”** என்ற வாசகம் சித்த மருத்துவத்தில் கையாளப்படும் முதன்மையான ஒன்றாகும். நாம் சாப்பிடும் உணவு ஆரோக்கியமானதாக இருப்பின் எந்த ஒரு மருந்தையும் நாம் எடுக்க தேவையில்லை என்பதே உண்மை. அதுவே சித்த மருத்துவமும் கூறுகிறது. சா அல்லது மரணம் வராது தடுத்து ஒருவரின் ஆயுட்காலத்தை அதிகரிக்கக் கூடியது சித்த மருத்துவமாகும்.

இன்றைய நவீன உலகம் தசை, எலும்பு, நரம்பு, இரத்தம் முதலியவற்றான பெளதீக உடம்பு பற்றிய தமது ஆராய்ச்சிகளை செய்து வெற்றி கண்டுள்ளது. ஆனால், இதைப்பற்றி பல நாற்றாண்டுக்கு முன் சித்த மருத்துவத்தில் ‘தத்துவங்களால் ஆக்கப்பட்ட அகவுடம்பு (Spirituual body) பற்றி ஆராய்ந்து கூறினார். ஆக்காவுடன் வீடுபேறு அல்லது முக்கிக்கு உதவும் சாதனமாகவே புறவுடம்பை கருதினால் முற்காலத்தில் western medicine என்ற ஒன்றே இல்லாதிருந்தது. அக்காலம் சித்த மருத்துவ முறை தான் அளப்பரிய பங்களிப்பை வழங்கியுள்ளது. அக்கால மக்கள் நீண்ட ஆயுட்காலம் வரை வாழ்ந்தும் உள்ளதாக வரலாறுகள் கூறுகின்றன.

சித்த மருத்துவத்தினை, ஏனானமாக பார்க்கும் காலகட்டம் இது. காரணம் எம் மக்களுக்கு பாரம்பரிய இம்மருத்துவத்தின் மகிழ்ச்சிகள் பற்றி தெளிவற்று காணப்படுகிறது. சித்த மருத்துவத்தில் சில விசேஷ மருத்துவ சிகிச்சைகளும் உண்டு. மருந்துகளையும் கண்டு பிடித்துள்ளனர். அவற்றிற்கான சில உதாரணங்களைப் பார்ப்போம்.

மிக வேகமாக பரவி வந்த உலகையே அச்சுறுத்திய COVID நோய்க்கான மருந்தானது இந்தியாவிலுள்ள சித்த வைத்தியர்கள் கண்டு பிடித்துள்ளனர். திருப்பத்தூரில் corona வினால் பாதிக்கப்பட்ட மக்களுக்கு ‘கபசரக் குடிநீர்’ எனும் மருந்தானது வழங்கப்பட்டது. இதனால் அங்குள்ள பெரும்பாலான மக்கள் corona விலிருந்து விடுபட இது உதவியதாக ‘இந்து தமிழ் திசை’ செய்திகளில் குறிப்பிடப்பட்டுள்ளது. அதனால் மக்களின் பார்வை சித்த மருத்துவம் பக்கம் திரும்பியது.

மேலும், சித்த மருத்துவத்தில் ஒரு நோயிற்கு கொடுக்கப்படும் மருந்தானது வேறு எந்த புதிய நோயினையும், வேறு தீங்கினையும் கொண்டு வருவதில்லை. மாறாக அது குறிப்பிட்ட நோய் மட்டுமன்றி, உடலின் எல்லா பகுதிகளுக்கும் சிறந்த மருந்தாகவும் அமைகிறது. காரணம், இம் மருந்தானது குறித்த நோயிற்குரிய phytochemicals ஜ மட்டும் பிரித்தெடுக்காது, அதனுடன் காணப்படும் நார்ச்சத்து, காபோவைதரேற்று, புரதம் போன்றவையும் பிரித்தெடுக்கப்படாது முழுமையாகவே மருந்து தயாரிக்கப்பட்டு வழங்கப்படுகின்றது. இதனாலேயே, சித்த மருத்துவமானது குறித்த நோயிற்கான result இனைத் தருவதில் நீண்ட நாள் எடுக்கிறது.

ஒவ்வொருவருக்கும் அருகாமையில் கிடைக்கும் பொருட்களை நூட்பமாக்கி மருந்தாக்கி உபயோகித்து நோய் தணிக்கும் சிறப்பு சித்த மருத்துவத்திற்கே உரித்தானது. சித்த மருத்துவத்தின் மூலம் பல்வேறு நோய்களைத் தடுக்கலாம். கட்டுக்குள் வைக்கலாம் நோய்களை களையாவும் முடியும். அசர மருத்துவம் எனும் பெயரில் முற்காலத்தில் அறுவை சிகிச்சை மருத்துவமும் (Ex: Excision, Incision, kuruthivangal, அட்டைவிடல், karanool சிகிச்சை, சுடிகை - Cu, Au போன்ற உலோகங்களைப் பயன்படுத்தி boils, warts, tumors இனை நீக்கல்) சித்த மருத்துவத்தில் இடம் பெற்றுள்ளது.

அசர மருத்துவம் சார்ந்த சித்த மருத்துவ குறிப்புகள் இன்றும் ஏராளமாக கிடக்கின்றன. ஆனால் காலப்போக்கில் சித்த மருத்துவத்தில் அறுவை சிகிச்சைக்கான பங்கு வெகுவாகவே குறைந்துள்ளது. சித்த மருத்துவம் இவ்வாறான சில காரணங்களாலும் பின் தங்கிய நிலையில் காணப்படுகின்றது. நாட்பட்ட நீரிழிவுப்புண், நாளவிபாத புண் போன்றவற்றை கட்டுப்படுத்தும் வெளிப்படும் மருந்துகள், கொம்புகட்டல் சிகிச்சை, தொக்கடை சிகிச்சை என பல நோய்களுக்கும் தீரவளிக்கும் சிகிச்சை முறைகள் புழக்கத்தில் இருக்கின்றன. அட்டைவிடல் சிகிச்சையின் மூலம் இரத்த குழாய் சார்ந்த

பிரச்சினைகளை நிவர்த்தி செய்யும் முறை இப்போதும் வழக்கத்தில் இருக்கிறது. இவ்வாறு சித்த மருத்துவத்தின் பெருமைகளை சொல்லிக் கொண்டே போகலாம்.

பொதுவாக சித்த மருத்துவமானது arthritis, joint நோய், skin நோய், சிறுநீரக குழாய்த் தொற்று, சிறுநீரக கல், liver problems, நரம்பு சார்ந்த நோய்களிற்கும் அடிக்கடி வரும் காய்ச்சல், தழிமன் போன்ற நோய்களிற்கும் மிகவும் சிறந்த தீர்வினை வழங்குகிறது.

ஒவ்வொரு நாட்டின் மருத்துவ வரலாற்றை உற்று நோக்கினால், அங்கிருக்கும் தாவரங்கள் சார்ந்தே மருத்துவ வளர்ச்சி அடைந்திருப்பதை பார்க்க முடியும். ஒவ்வொரு நாட்டிற்கும் பாரம்பரிய மருத்துவம் என்ற ஒன்று உள்ளது. ஆங்கிலேயர் வருகைக்கு முன் சித்த மருத்துவம் சார்ந்தே எல்லா நோய்களிற்குமான தீர்வு இருந்தது. ஆனால் கடந்த சில காலங்களாக மக்களின் பார்வை இயற்றை மருத்துவத்தை ஒரு பொருட்டாகவே எடுக்கவில்லை. தொன்று தொட்டு சகல நோய்களிற்கும் சிறந்த சிகிச்சையளித்த சித்த மருத்துவத்தினை கைவிட்ட நிலையிலே காணப்பட்டது. ஆனால் தற்போதைய காலகட்டத்தில் சித்த மருத்துவத்திற்கும் நோயினை குணப்படுத்த முடியும் என சித்த வைத்தியர்கள் நிருபித்துள்ளனர்.

**“என்ன வளம் இல்லை இந்த திருநாட்டில்  
என் கையை ஏந்தவேண்டும் வெளிநாட்டில்”**

என்று சித்த வைத்தியர் எ. விக்ரம் கூறியுள்ளார். அதாவது நம் சித்த மருத்துவமானது மூலிகை, தாதுப் பொருள், ஜீவப் பொருள் இதனாடிப்படையிலே மருந்து தயாரிக்கப்பட்டு கொடுக்கப்படுகிறது. இவை அனைத்தும் நம் உள்நாட்டிலேயே வைத்துக்கொண்டு ஏன் நம் பணத்தினை கொடுத்து வெளிநாட்டவரிடம் புதிய நோய்களையும் வாங்க வேண்டும் என்று குறிப்பிடப்பட்டுள்ளது.

சித்த மருத்துவமானது தற்போதுள்ள நவீன தொழிலாட்ப வளர்ச்சியுடனும், பரிசோதனை முறைகளுடனும், ஆராய்ச்சி மையங்களுடனும் தான் செயற்பட்டு வருகின்றது. தற்போது ஏற்படும் சகல நோய்களிற்கான தீர்வுகளும் சித்த மருத்துவத்திலும் குறிப்பிடப்பட்டுள்ளது. எனவே, இயற்கை மருத்துவமானது பக்கவிளைவுகளை ஏற்படுத்தாது நோயினை தீர்க்கும் ஒரு நல்ல மருத்துவ முறையாகும்.

#### Reference:

சித்த மருத்துவ மூலத்துவம் பாகம் I

[www.vikatan.com](http://www.vikatan.com)

[www.pudhiyathalaimurai.com](http://www.pudhiyathalaimurai.com)

National Health Portal of India: <http://nhp.gov.in>



## சித்த மருத்துவம் - வைகூ கல்லூரி

எம். யே. எப். செனாம்

37<sup>வ</sup> அணி

பிரித்த வேதியியல் சேர்ந்தது

கொரோனாவிற்கு பிரியாவிடை கொடுக்க

ஒ மேலைத்தேயத்தினுள் சித்தம்.



## விரல்களை மடக்கி வியாதிகளை விரட்டுவோம்

இ. ரஸ்மினி  
37<sup>ஆணி</sup>

பிரபஞ்சத்தைக் காக்கும் இறைவனின் திருவுருவங்கள் எல்லாமே கைகளில் ஏதோ ஒரு முத்திரையுடன் காட்சியளிப்பதைப் பார்த்திருப்பீர்கள். பண்டைய காலத்தில் முனிவர்கள் எல்லாம் ஏதோ ஒரு முத்திரையுடன் தான் தவம் இயற்றியிருக்கிறார்கள். இன்றும் பரதநாட்டியத்தில் மாண், மீன் என எல்லாவற்றிற்கும் முத்திரைகள் உண்டு. யோகாவிலும் முத்திரைகள் உபயோகிக்கின்றனர். இவற்றையெல்லாம் தாண்டி இந்த முத்திரை என்பது “அக்கு பஞ்சர்” (சீன மருத்துவ முறையுள் ஒன்று) போலவே விரல்களை வைத்து செய்யும் ஒரு சிகிச்சை முறையாகும்.

முத்திரைகளின் அடிப்படைத்தத்துவமே பஞ்சபூதங்களும் அவற்றின் இயக்கங்களும் தான்! முத்திரை சாஸ்திரப்படி நம் ஒவ்வொரு விரலும் ஒவ்வொரு பூதத்தோடு தொடர்பு கொண்டவை.

- கட்டை விரல் - தீ / நெருப்பு
- ஆள்காட்டி விரல் - வாயு / காற்று
- நடு விரல் - ஆகாயம்
- மோதிர விரல் - மண் / பிருதுவி
- சின்ன விரல் - நீர் ஆகியவற்றைக் குறிக்கின்றன.

உடலை பீடித்த நோய்களை தீர்க்கவும், நோய்கள் வராமல் தடுக்கவும் இந்த முத்திரை வைத்தியம் உதவுகின்றது. இந்த சிகிச்சை முறைக்காக உடம்பை வருத்திக் கொள்ளத் தேவையில்லை. செலவில்லாத இந்தப் பயிற்சிகளை மேற்கொள்ள எந்த விதமான கருவிகளும் அவசியமில்லை. பின்ர் உதவியின்றி நாமே இதைச் செய்யலாம்.

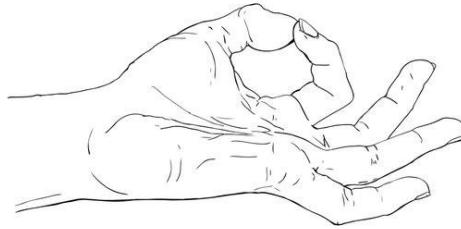
வெறும் விரல் நுனிகளை மட்டும் சேர்த்து வைத்தால் எவ்வாறு நோய் தீரும் என சிலருக்கு சந்தேகம் தோன்றலாம். ஆனால் பொறுமையாக நம்பிக்கையோடு இந்த முத்திரைகளைச் செய்தால் வியத்தகு மாற்றங்களை உணரக்கூடியதாக இருக்கும். எல்லா முத்திரைகளையும் இரண்டு கைகளிலும் ஒரே நேரத்தில் செய்தல் வேண்டும். இலோசாகத் தொட்டால் போதும். அழுத்தம் கொடுக்கத் தேவையில்லை. முத்திரை செய்யும் விரல்கள் தொடும்போது தொடாத விரல்களை மடக்கியோ, நீட்டியோ எப்படி வேண்டுமானாலும் வைத்துக் கொள்ளலாம். நின்று கொண்டோ, உட்கார்ந்து கொண்டோ, நடந்து கொண்டோ இந்த முத்திரைகளைச் செய்யலாம்.

இப்படிப்பட்ட அழுரவ முத்திரைகளின் வரிசையில் சின் முத்திரையானது முக்கிய இடம் வகிக்கின்றது.

### சின் முத்திரை

நமது கட்டை விரல் நெருப்பையும், ஆள்காட்டி விரல் காற்றையும் குறிப்பதாக முன்னுரையில் ஏற்கனவே விவரிக்கப்பட்டிருக்கிறது. அந்த இரண்டு விரல்களையும் வைத்து செய்யும் முத்திரையே சின் முத்திரையாகும்.

கட்டை விரலின் நுனியின் மேல் ஆள்காட்டி விரலை வைப்பது தான் சின் முத்திரை! முனிவர்கள், ஞானிகள் அனைவரும் கைகளில் வைத்திருப்பது இந்த சின் முத்திரை தான். இதை “ஞான முத்திரை”, “தியான முத்திரை” என்றும் கூறுவார்கள். இப்படி கட்டை விரலின் மீது ஆள்காட்டி விரலை வைக்கும் போது நெருப்பின் சக்தி குறைந்து காற்றின் சக்தி அதிகமாகிறது. காற்றின் சக்தி அதிகமாகும் போது நெருப்பை அணைத்துவிடும்.



*Chin Mudra*

### சின் முத்திரையின் பயன்கள்

1. காற்றின் சக்தி அதிகரிப்பதனால் உடலில் சுறுசுறுப்பு அதிகமாகும். சோம்பேறித்தனமாக, மந்தமாக இருப்பது போல உணரும் போது சின் முத்திரையை வைத்துக் கொண்டால் உடல் சுறுசுறுப்பாகும்.
2. மனம் சோர்வாக இருக்கும் போது வைத்தால் மனதும் சுறுசுறுப்பாகும். மனம் புத்துணர்ச்சி அடைந்து புதுப்புது சிந்தனைகள் தோன்றும்.
3. வேலைசெய்யும் உற்சாகம் அதிகரிக்கும். நினைவாற்றல் அதிகரிக்கும். உடல், மனம் இரண்டின் செயற்பாடுகள் அதிகரிக்கும்.
4. மேலும், சின்முத்திரையானது நரம்புகளை உற்சாகப்படுத்துவதால் நரம்பு சம்பந்தமான குறைபாடுகள், நரம்புத்தளர்ச்சி, மூளைய நோய்கள் போன்ற நரம்பு மண்டல நோய்கள் தீரவும் உதவும்.
5. விழித்திரையில் ஏற்படக்கூடிய நோய்களைக்கூட சரி செய்யும் வல்லமை இவ சின் முத்திரைக்கு உண்டு.
6. (பிட்யூட்டர்) கபச்சரப்பி, தைரோயிட்டு சரப்பி, சதையி (கணையம்) போன்ற கானில்லா சரப்பிகளை / அகஞ்சரப்பிகளை அதிகமாகச் சரக்கக் கூடியது.
7. பக்கவாதம், முகவாதம் போன்ற நோய்களுக்கும், தசைக்குறைபாடுகளுக்கும் கூட சின் முத்திரை நல்லது. தசைகளுக்கு பலம் கொடுக்கிறது.
8. மெதுவான இதயத்துடிப்பைச் சீராக்குகிறது. அத்தோடு நூரையில் சளி அதிகமானால் அதைக் குறைக்கிறது.

- மூட்டுகளை சுலபமாக அசைக்க வைக்கிறது. இதனால் மூட்டு வலி குறையும்.

**குறிப்பு** – மேலும் இவ் சின் முத்திரையானது வடமொழியில் “க்யான் முத்திரை” (Gyan mudra) எனவும் அழைக்கப்படும்.

### வாயு முத்திரை

இரண்டாவதாக “வாயு முத்திரை” பற்றி நோக்குவோமேயானால் ஆட்காட்டி விரலின் நுனிப் பகுதியில், கட்டை விரலின் அடிப்பகுதியைத் தொட்டவாறும், கட்டை விரல் மெதுவாக வளைந்து ஆட்காட்டி விரலின் கணுவைத் தொட வேண்டும். மற்ற மூன்று விரல்களும் நேராக இருக்க வேண்டும்.



Vayu Mudra

### வாயு முத்திரையின் பலன்கள்

- இந்த முத்திரை உடலிலுள்ள காற்று / வாயு பஞ்சபூதத்தினை சமநிலைப்படுத்துகிறது. உட்கார்ந்திருக்கும் போது, நிற்கும் போது அல்லது படுக்கும் போது என ஒரு நாளில் எந்த நேரமும் இதைச் செய்யலாம். 45 நிமிடங்கள் தொடர்ச்சியாகச் செய்தால் வாயுவால் ஏற்படும் தொந்தரவை நிவர்த்தி செய்ய முடியும்.
- தொடர்ந்து 02 மாதங்கள் செய்து வந்தால் வாயுப்பிடிப்பு, கீல் வாதம், பாரிசவாயு போன்ற வியாதிகளை கட்டுப்படுத்தும்.
- வயிறு சம்பந்தப்பட்ட வாயு உபாதைகளும் நீங்கும். உடலில் உள்ள அளவுக்கு அதிகமான காற்றை வெளியேற்றி, வாயுவினால் ஏற்படும் நெஞ்சவலியைக் குறைக்கும்.
- முடக்குவாதம் (மூட்டுவலி) கழுத்து வலிகளைக் குறைக்க உதவும். இம் முத்திரையை பிராண் முத்திரையுடன் செய்வதன் மூலம் முழு பயன் கிடைக்கும். வாயுப்பிரச்சினை உள்ளவராயின் இந்த வாயு முத்திரையை (யோக முத்திரை) செய்வதன் மூலம் நல்ல பலன் கிடைக்கும்.

### அக்கினி முத்திரை

முத்திரைகளின் வரிசையில் அடுத்ததாக “அக்கினி முத்திரை” பற்றி பார்ப்போமேயானால் உடல் எடையைக் குறைக்க நினைப்பவர்கள் இந்த அக்கினி முத்திரையை தொடர்ந்து செய்து வரலாம். ஏனெனில் இந்த அக்கினி முத்திரை உடலிலுள்ள கொழுப்பைக் குறைத்து உடல் பருமனைக் கட்டுப்படுத்துகிறது.

அக்னி முத்திரையானது கைவிரல்களை நீட்டிக் கொண்டு மோதிர விரலை மட்டும் மடக்கி அதன் கட்டை விரலால் மோதிர விரலை மெல்ல அழுத்தம் தரவேண்டும். மற்ற விரல்களை நீட்டிக் கொள்ளவும்.

#### அக்னி முத்திரையின் பலன்கள்

1. உடலிலுள்ள நெருப்பு பஞ்சபூதத்தினை சமநிலைப்படுத்துகிறது. மேலும், விழியற்காலையில் வெறும் வயிற்றில் இந்த முத்திரையை செய்யலாம்.
2. உடலிலுள்ள மேலதிக கொழுப்புக்களைக் குறைத்து செரிமான செயல்பாட்டை தூரித்ப்படுத்துவதனால் உடல் எடையைக் குறைப்பதற்கு உதவுகிறது.



Agni-Mudra

#### வருண முத்திரை (Varuna Mudra)

வருண முத்திரையானது நீரிழிவு நோயைக் கட்டுப்படுத்த பெரிதும் உதவுகிறது. இதுவரை மாத்திரை (Tablet) சாப்பிட்டவர்கள் உங்கள் கைமேல் நம்பிக்கை வைத்து இம் முத்திரையை செய்து நீரிழிவு நோயை விரட்டுங்கள்.

வருண முத்திரையானது சுகாசனம் அல்லது வஜ்ராசனத்தில் கண்களை மூடி நிமிர்ந்து அமர்ந்த வண்ணம் முதகெலும்பு நேராக இருக்குமாறு சண்டுவிரல், கட்டை விரல் நுனியை இணைத்து மற்ற முன்று விரல்களையும் நீட்டிக் கொள்ளவும். இம் முத்திரையை இரு கைகளிலும் செய்தல் வேண்டும். பின் மெதுவாக கண்களை திறந்து கொள்ளுங்கள்.



Varun Mudra

காலை, மதியம், மாலை சாப்பிடும் முன்பு இந்த முத்திரையை செய்யலாம்.

#### வருண முத்திரையின் பலன்கள்

1. இவ் முத்திரையை ஒரு நாளில் 10 முறை என 02 நிமிடம் 02 நிமிடமாக நாற்காலியில் அமர்ந்தே செய்யலாம்.

#### பிராண முத்திரை (Prana Mudra)

இந்தப் பிராண முத்திரையை சண்டுவிரல், மோதிர விரல், கட்டை விரல் என முன்று விரல்களின் நுனிகள் தொட்டுக்கொண்டிருக்க மற்றைய இரு விரல்களும் நேராக நீட்டி வைத்திருப்பதன் மூலம் செய்து கொள்ள முடியும்.



PRANA MUDRA

இவ் பிராண முத்திரையை செய்யும் பொழுது கை நடுக்கம் வந்தால் பயிற்சி செய்வதை நிறுத்திக் கொள்ளுங்கள். இந்தக் கை நடுக்கம் உடலில் அதிக பிராண சக்தி அதிகரிப்பதனை உணர்த்துகிறது. எனவே அதிக இயக்கம் உள்ளவர்கள் இந்தப் பிராண முத்திரை செய்வதை தவிர்த்துக் கொள்ளுங்கள்.

### பிராண முத்திரையின் பலன்கள்

1. இப் பிராண முத்திரையை 10 நிமிடங்கள் வரை செய்து வர உடலில் ஏற்படும் முதுகுவலி, இடுப்பு வலி, மூட்டு வலியால் அவஸ்தைப்படுபவர்கள் இந்தப் பிராண முத்திரையை செய்து உடல் வலியைக் குணமாக்கலாம்.
2. கண்ணாடி அணிந்திருப்பவர்கள் தொடர்ந்து 40 நிமிடங்கள் 03 மாதங்கள் இம் முத்திரையை செய்து வர கண் சம்பந்தப்பட்ட அனைத்து பிரச்சினைகளும் சரியாகும்.

மேற்படி ஒவ்வொரு யோக முத்திரைகளும் ஒவ்வொரு ஆரோக்கிய பயனை அளிப்பதனால் தினமும் நமது விரல்களை பயன்படுத்தி காலையில் 20 நிமிடங்கள் யோக முத்திரைகளை செய்யும் போது உடலுக்கு எண்ணாற்ற நன்மைகள் கிடைக்கும் என்பதில் எவ்வித ஜியமும் இல்லை.

**“விரல்களை மடக்கி வியாதிகளை விரட்டுவோம்”**

### உசாத்துணை ஊடகங்கள் (Reference)

1. அருள் (பக்தி இலக்கியம்)
2. இணையம் - முத்திரைகளும் அவற்றுக்குரிய பலாபலன்களும் (Pothunalam. com)



## ஆரோக்கிய வாழ்வு

தனுசியா குபேந்திரன்  
35<sup>th</sup> அணி

நலமே நாமும் வாழ்ந்திட  
பாரம்பரிய பண்புகள்  
என்றும் பேணல் அவசியம்.

காலை எழுந்து கண்முடி  
தியானத்தில் இருத்தல் நலம்  
நடையும் ஒட்டமும் நாளும்  
பழகினால் அடையும் நன்மைகள் பல  
உடலும் மனமும் ஓய்ந்திருந்தால்  
வாழ்வில் கடலாய் பெருகும் கடன்  
அளவாய் தூக்கம் அறுசுவை உணவு  
நலமாய் வாழும் நிலை!

சித்தர்கள் உலகிற்களித்த கொடை - யோகா  
இதை நீ பழக என்ன தடை?  
முந்தையோர் தினசரி வாழ்க்கை நடை  
முழு ஆரோக்கியம் தழைக்க விடை!

முப்பது வயதில் முதுகு வலி  
நாற்பது வயதில் நடக்க வலி  
ஜம்பதில் உடலை அசைக்க வலி  
ஜயோ அடுத்தது மரணவலி!

ஜந்தில் வளைத்தால் வளைந்து விடும்  
ஆயுள் வரைக்கும் தொடர்ந்து வரும்  
விவேகம் உள்ளவர் கடைப்பிடிப்பீர்  
வெட்டிப் பொழுதிற்கு விடை கொடுப்பீர்!

பாரம்பரிய உணவுகள்  
பரிதாபம் ஆயின  
பாட்டிசெய்த பட்சணங்கள்  
வீட்டைவிட்டே போயின  
நல்ல நல்ல பழக்கங்கள்  
விட்டு மறைந்தன  
நலம்தரும் வழக்கங்கள்  
மண்ணுக்குள்ளே புதைந்தன!

சாதனைகள் படைக்க வந்து  
வேதனைகள் சுமப்பதேன்!  
சோதனைகள் கடந்து நின்றால்  
இலட்சியங்கள் வெல்லுமே!

## சித்த மருத்துவம் கண்ட வளர்ச்சியும் அதன் மீதான மக்கள் நோக்கமும்

எஸ். எப். நுலைப்

37<sup>ம்</sup> அணி

இன்றைய காலகட்டத்தில் எத்தனையோ தொழில்நுட்பமும், விஞ்ஞானமும் மேலைத்தேய வைத்தியம் தலைவிரித்தாடும் அதே வேளை ஏன் சித்த மருத்துவம் அவசியம் எனும் ஒரு கேள்வி எம் அனைவருக்கும் ஆறாவது புலனின் விளைவினால் எழுகின்ற ஒரு கேள்வி ஆகும். இவ்வாறு வினாக்கள் எழுவதில் எவ்வித தவறும் இல்லை. ஆனால் இதற்கான விடைகளையும் நாம் பெற்றுக்கொண்டோமா என்றால் இல்லை. இன்றைய 21ம் நூற்றாண்டில் சித்த மருத்துவமா? அது ஒரு எண்ணெய் லேகியம், தான் சார்ந்த மருத்துவம் எனும் எண்ணைக்கருவே சாதாரண மனித மனதில் தடம் பதித்து காணப்படுகின்றது.

முதலில் “சித்தம்”, ஆங்கிலத்தில் “SIDDHA” என்று உச்சரிக்கபடும் சொல்லின் பொருளானது அறிவு என்பதை குறிக்கின்றது. அதாவது தேர்ச்சி எனும் 8 வகையான சித்தத்தையும் அடைந்தவர்கள், ஞானத்தையும் அடைந்தவர்கள் சித்தர்கள் எனும் இவர்கள் தான் அட்டாங்க சித்தியை அடையும் போது பல ஒழுக்க கோவைகளை அவர்களுக்கென வைத்து தான் கற்றது, அறிந்தது, அனுபவித்தது, உணர்ந்தது என்பவற்றை சுவடிகளில் சேகரித்து, எழுதி, தனது வாழ்க்கையை வாழ்ந்தவர்களாக சித்த மருத்துவத் தோன்றல்கள் குறிப்பிடுகின்றது. (அதாவது கடவுளின் வரம் பெற்றவர்களாக) இவ்வாறு வாழ்ந்த சித்தர்களில் அகஸ்தியரே முதலில் சித்த மருத்துவத்திற்கான அடிப்படை என்று கருதப்படுகிறார். இவ்வாறு சந்ததி வழியே, சீட்ர்கள், அதன் வழித்தோன்றல்கள் என நோய்களுக்கான மருந்தினை இம்மூலிகையிலிருந்து பெற்றுக்கொள்ள முடியும் என நோய்களினை தீர்க்க குறிப்பிட்ட தாவரத்தின் இப்பாகத்தினால் தான் முடியும் என்ற நம்பிக்கையை, சித்தர்களின் வழித்தோன்றல்கள், அதனை தனது வாழ்வாதாரமாகவும், அதனைக் கொண்டு சீவியம் செய்யவும், பரம்பரை வைத்தியர்கள் எனும் முறை பின்னைய காலத்தில் காணப்பட்டது.

இந்து சமய நம்பிக்கையின் அடிப்படையில் சித்தர்கள் காணப்படுவதால், இது இந்து மதத்துக்கான பாரம்பரிய மருத்துவமாக கொள்ளப்படுகின்றது. இவ்வாறு இஸ்லாமிய சமயத்தின் பாரம்பரிய மருத்துவம் யூனானி மருத்துவமாகவும், ஆயர்வேத மருத்துவம் சிங்களவர்கள் அதிகம் பயன்படுத்தும் முறையாகவும் கொள்ளப்படுகின்றது.

ஆனால் உண்மையில் இது பிரதேசவாரியான மருத்துவ முறைகளாகும். ஏனெனில் இந்தியாவில் சித்த மருத்துவத்தின் அடிப்படைகள் தமிழிலேயே

காணப்படுவதால் இது தமிழர்கள் அதிகமாக பயன்படுத்தி வருகின்ற ஒரு மருத்துவ முறை ஆகும்.

இதன் மருத்துவ குறிப்புக்கள் கி.மு 3000 இன் திருமூலர் திருமந்திரம் எனும் நூல், கி.மு 1400 இல் தொல்காப்பியம், கி.மு 600 அளவில் அஜிவகம் என புராண இலக்கியங்களில் ஒவ்வொரு குறிப்பிட்ட பாகங்களில் என பல மருத்துவ குறிப்புகள் காணப்படுகின்றது. இதனை அடிப்படையாக பின் தொடர்ந்து அதனை கற்க ஆரம்பித்தனர். அதன் செய்கைகள் குணப்படுவதை உணர்ந்து, அதனை வைத்திய முறையாக கொண்டு, ஒரு சீவியத் தொழிலாகவும் அதனை செய்து வந்தார்கள்.

இது இந்தியாவின் அயல் நாடான இலங்கையிலும் தமிழர்களிடையே நூல்களின் விஸ்தரிப்பு, அறிவு அதிகரிப்பு, தகவல் பரிமாற்றம் என இலங்கை தமிழர்களிடையேயும் பரவி காணப்பட்டிருக்கின்றது.

இதன் பண்பாடு பரம்பரை வைத்திய முறைமைக்கு முற்றுப்புள்ளி வைத்து, சித்த மருத்துவ துறையானது உயர் கல்வி முறைமையில் வழங்கப்பட வேண்டும் என 1929 இல், Indigenous Medicine College, Borella, Ayurveda, Unani எனும் துறைகளுடன் சித்த மருத்துவத்தையும் இணைத்து கொண்டது. இதிலிருந்து 1961 வரை மொத்தமாக சகல துறை மாணவர்களுக்கும், “Diploma in Indigenous Medicine” எனும் பட்டமே வழங்கப்பட்டு வந்தது. பின்னர் 1961 31ம் சட்டத்தின் கீழ் பட்டத்தின் பெயரானது DAMS (Diploma of Ayurvedic Medicine and Surgery) ஆக மாற்றப்பட்டது.

பின்னர் நிறுவனமானது கொழும்பு பல்கலைகழகத்திற்கு 1976 இல் கொண்டுவரப்பட்டது. இதில் பாடவிதான பரிசீலனை நடைபெற்று மீளவும் சித்த மருத்துவ மாணவர்களுக்கான பட்டமானது Bachelor of SIDDHA MEDICINE and SURGERY (BSMS) ஆக 1983 இல் மாற்றப்பட்டது. இதனை அடுத்து 1983 இல் நாட்டில் காணப்பட்ட கலவரத்தின் விளைவாக சித்த மருத்துவத் துறையானது, யாழ்ப்பாணத்தில் யாழ்ப்பாயண பல்கலைகழகத்தின் கீழ் தனியோரு அலகாக செயல்பட்டு வருகின்றது. இதே போன்று ஒரு பகுதியாக திருகோணமலையிலும் சித்த மருத்துவத்துக்கான கற்கை நெறி கிழக்கு பல்கலைகழகத்தின் ஒரு துறையாக இயங்கி வருகின்றது.

இவ்வாறு சித்த மருத்துவ கற்கை நெறிக்கு தெரிவு செய்யப்படும் மாணவர்களும், பல்கலைகழக மாணியங்கள் ஆணைக்குமுள்ளால் ஒரு குறிப்பிட்ட வெட்டுப்புள்ளிக்கு, உயர்தரத்தில் உயிரியல் விஞ்ஞானம் கற்ற மாணவர்களையே தெரிவு செய்கின்றது.

இவ்வாறான பல சவால்களை தாண்டி, கற்கை நெறிக்குள் MBBS கற்கை நெறியில் உள்ளடக்கிய பாடங்கள் Anatomy, Physiology, Biochemistry; தாவரவியல், சித்த மருத்துவ pharmacology, சித்த மருத்துவ மூல தத்துவம் என்பன 1ம், 2ம், 3ம் வருடங்களில் practical lectures; clinical lectures, 4ம், 5ம் வருடங்களில் தொடரச்சியாக விஞ்ஞான மயமாக்கப்பட்டு ஒரு சீரான வழியில் நெறிப்படுத்தப்பட்டு 5 வருடங்கள், Internship எனும் ஆறுமாத வருடத்தினையும், ஒரு மருத்துவதுறை மாணவனாக, சகலதையும் பெற்று நிறைவேற்று பட்டமும் பெற்ற பின்னரே குறித்த மாணவன் இன்று இந்த மருத்துவ துறையின் வைத்தியன் ஆக உருவெடுக்கிறான்.

ஆனால் இப்போது குறித்த தாவரத்தில் உள்ள எவ் இரசாயனக்கூறு நோயை குணப்படுத்துகின்றது? குறித்த மூலிகையின் இரசாயன அடிப்படை என்ன? என ஒரு ஆராய்ச்சி ரீதியிலேயே கற்கை நெறி கற்பிக்கப்படுகிறது. சித்த மருத்துவத்தின் முழு நோக்கங்களாவன உடல்ரீதியாக, உளரீதியாக, சமூகரீதியிலான், ஆண்மீகரீதியிலான நலனை எதிர்பார்த்தல் ஆகும். இது மக்களின் அந்றாட நடைமுறைகளில் கொண்டு வரப்படும் சில சில மாற்றங்கள், உணவுரீதியாக வழங்கப்படும் அறிவுரைகள், பாதுகாப்பானதும் வினைதிறனானதுமான, தாவர உற்பத்தி பொருட்கள், விலங்கு உற்பத்தி பொருட்கள் என்பன ஆகும்.

இம் முறையில் பயன்படுத்தும் அதிக பொருட்களாக, மீன் உருவாக்கப்படத்தக்க உயிரியல், பொருட்களாகவே காணப்படுகின்றன. அதே போன்று கடலுறப்த்தி பொருட்களும் பயன்படுகின்றன. இம்முறையானது இயற்கையை எவ்விதத்திலும், பாதிக்காமலும், அதனுடன் இணைந்து செயல்படுகின்றன மருத்துவ முறையாக காணப்படுகின்றது.

சில Siddha therapy களானது இன்னும் பலரால் வரவேற்கப்படுகின்றது. Eg:- Pressure manipulation therapy (வர்மம்), Physical manipulation therapy (தக்கணம்) இவை பயிற்றுவிக்கப்பட்ட மருத்துவர்களாலேயே, Trauma, Postural disorders என்பற்றில் ஏற்படும் வலியை தீர்பதற்கு மேற்கொள்ளப்படுகிறது.

மூப்படைதல் என்பது “aging” இதனையும் தீர்ப்பதற்கு காய கற்ப மூலிகைகள் பயன்படுத்தப்படுகிறது.

மேலும், சித்த மருத்துவ முறையின் தேர்ச்சியானது நாடித்துடிப்பினை அவதானித்தலை கொண்டே நோய் அறிவுதற்கான நுனுக்கம், சித்த மருத்துவத்தில் காணப்படுகின்றது. இதற்கு நோயறிகின்ற கருவிகள் எதுவுமே அவசியம் இல்லை.

சித்த மருத்துவத்தில் *Cassia auriculata* எனப்படும் ஆவரசு Diabetes mellitus க்கு நோய் நிவாரணியாக வழங்கப்படுகின்றது. குறிப்பிட்ட *Cassia auriculata*ல் உள்ள பிரதான கூறு glucopyranoside, western மருத்துவங்களில் sugar க்கான மருந்தாக பரிந்துரைக்கப்படுகின்றது. ஆகவே சித்த மருத்துவ முறையானது இயற்கையானதும், பாதுகாப்பானதும், பக்க விளைவுகளற்றதும் ஆகும்.

எனவே, இத்தனை வளர்ச்சியையும் கண்டு அறிவியல் ரீதியாக சித்த மருத்துவம், மேலும் சிகரம் தொட வேண்டும் அத்துடன் குறிப்பிட்ட கந்தை நெறியிலிருந்து வெளியிடப்படுவெங்கி ஒரு சிறந்த சித்த மருத்துவராகவும், மேலும் அவருக்கான வாய்ப்புகளும் வழங்கப்பட வேண்டும்.

சித்த மருத்துவ மாணவர்களுக்கான தொழில் வாய்ப்பு விஸ்தரிக்கப்பட வேண்டும். ஏனெனில் குறிப்பிட்ட காலத்தில் எத்தனையோ உழைப்புகளை அதன் மீது இட்டிருந்தாலும், அக்கல்வி துறையின் அறிவானது மக்கள் மத்தியில் ஒரு புதிராகவும், மறைக்கப்பட்டதாகவும் காணப்படுகின்றது. சாதாரண மனிதனின் வாழ்வானது இன்று நேரச் சேமிப்பக்காய் நோய் நாடலுக்கான படிகளையே மேற்கொள்கின்றனர். அவசர சிகிச்சை முறைக்காக இயற்கையே அழித்து இயற்கையுடனான நட்புக்கும், தடுப்பாளர்களாக மாறியுள்ளோம்.

அத்துடன் இலங்கையில் சித்த மருத்துவ வைத்தியர்களாக இலங்கை முழுவதும் பரவி காணப்படுகின்றது.  
உதாரணமாக,

1. யாழ்பாண கைதடி போதனா வைத்தியசாலை
2. கிளிநோச்சி
3. காரைதீவு
4. சின்ன முகத்துவாரம், அக்கறைப்பற்று

ஆகவே, கல்வியை முழு நோக்கான சமுதாயதாக கொண்ட நாம், இயற்கைகான அழிவு வரும் போது, அதற்கான ஜயம் தீர்க்க, கிளர்ந்தெழுவது போல், இயற்கையை நாடியாய் கொண்டு இயங்கும் சித்த மருத்துவத்தின் வளர்ச்சிக்கும், விருத்திக்கும் பாதகமற்ற செயற்பாட்டாளர்களால் மாற வேண்டும். எனவே இம்மருத்துவத்தின் அவசியத்தையும் தேவையையும், விருத்தியையும் உணர்ந்தவர்களாக, அணைவரும் செயற்பட வேண்டும்.

### “மரந்தான் மரந்தான் மரந்தான் மனிதன் மறந்தான் மறந்தான் மறந்தான்” எனும்

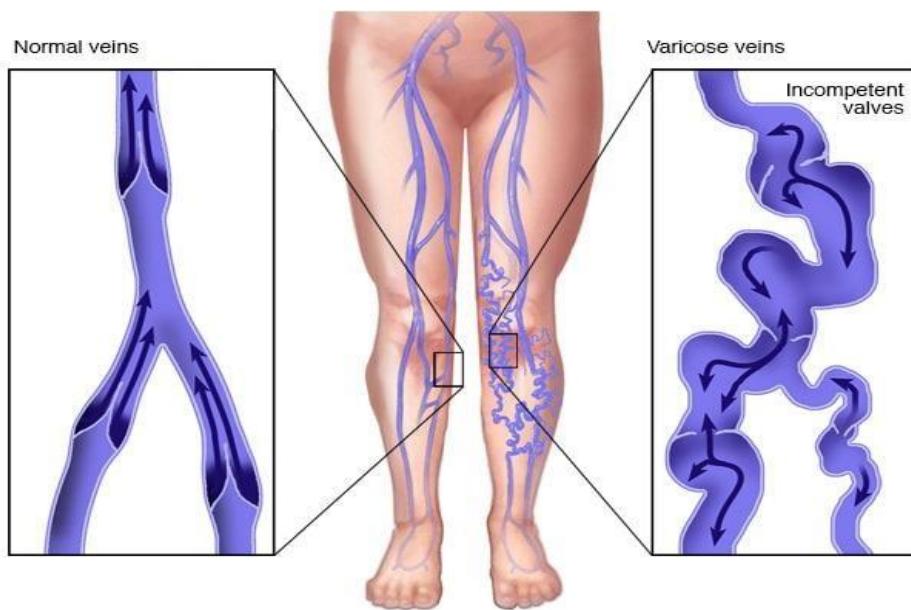
வைரமுத்துவின் கருத்தினை தகர்த்தெறிந்தவர்களாகவும் செயற்பட்டு இயற்கையையும், இயற்கையின் மருத்துவத்தையும், எதிர்கால சந்ததிக்கு அழிவுகள் அற்ற புத்துணர்ச்சி வழங்கத்தக்கதாக ஒப்படைப்போமாக!

## Varicose veins எனப்படும் நரம்புச் சுருட்டல் / நரம்பு சுளிவு

அம்சவி சிவகரண்

37<sup>ா</sup> அணி

உடல் மேற்பரப்பில் காணப்படும் எந்தவொரு நாளமும் வழிமைக்கு மாறாக வீக்க முற்று காணப்படும் நிலை Varicose vein எனப்படும். பொதுவாக கால்களில் சிலந்தி வலை போன்று நரம்புகள் சுருண்டு குடைச்சல் தருவதை நரம்பு சுருட்டல் அல்லது நரம்புசுளிவு (Varicose veins) என்கிறோம். ஆனால் varicose veins, spider vein இல் இருந்து வேறுபட்டவை. இதனை கவனிக்காமல் விட்டால் இருதய கோளாறுகளையும் ஏற்படுத்தும்.



© MAYO FOUNDATION FOR MEDICAL EDUCATION AND RESEARCH. ALL RIGHTS RESERVED.

பொதுவாக இடுப்பிற்கு கீழ் தொடையின் பிண்புறமாக கீழ் நோக்கி பாதம் வரைக்கும் சிலந்தி வலை தோற்றும் போன்று காணப்படும். பாதிக்கப்பட்ட ரத்தக்குழாய் பெரிதாகவும், தடிப்புக்கூடியதாகவும், அதிக வளைவுடனும் தனித்து தென்படும்.

பாதிக்கப்பட்ட ரத்தக்குழாய் இயல்பாக ரத்தத்தின் வேகம் குறைந்தும் மேல் நோக்கி நகர்ந்து போக முடியாத நிலையும் அங்கேயே தங்கி பல பிரச்சனைகளை ஏற்படுத்தும்.

10 முதல் 20 சதவீத மக்கள் இப்பிரச்சனையால் பாதிக்கப்பட்டுள்ளனர். சிலருக்கு வெளியில் காட்டாத சிறிய நிலையிலும், சிலருக்கு எளிதில் வெளியில் தெரியும் நிலையிலும் உள்ளது. குறிப்பாக 30 முதல் 70 வயதினரிடையே இந்நோய் தாக்கம் அதிகம் உள்ளது. ஆண்களை விட பெண்களுக்கு அதிகம் உள்ளது. தற்போதைய ஆராய்ச்சியில் பாதிப்பிற்குள்ளான 50 சதவீத மக்களிடம் பாரம்பரியமாக இந்நோய் இருப்பதாக கூறுகிறார்கள். நமது கால்களில் ரத்த ஓட்டம் சீராக ஓடாமல் இருப்பதால் ஏற்படுகிறது.

அதுமட்டும் இல்லாமல் ரத்தகுழாய்களில் உள்ள valveகளின் செயல்பாடுகளில் தளர்ச்சி மிகுதியால் ரத்தம் பின்னோக்கி சென்று ஒரே இடத்தில் அதிலும் தோலுக்கு அடியில் உள்ள ரத்த குழாயில் வீக்கம் ஏற்பட்டு தென்படும். இதனையே varicose vein என்கிறோம். பொதுவாக காவலாளிகள், தள்ளுவண்டி ஓட்டுநர், போர் வீரர்கள், துணி துவைப்பவர்கள், ஓட்டுநர் போன்றவர்களையும், அதிக நேரம் நின்று கொண்டே வேலை செய்யும் பெண்களையும் பாதிக்கிறது.

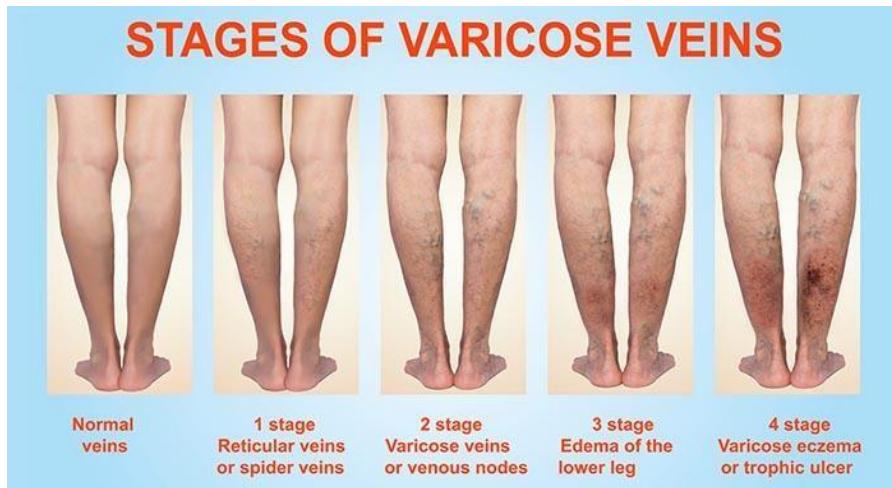
### காரணங்கள்

அதிக நேரம் நிற்பது, நடப்பது, உட்காருவது, அதிக உடல் எடை, கர்ப்பகாலத்தில் வருவது பிரசவத்திற்கு பின்னர் இருப்பது இல்லை. ரத்தநாளங்களில் உள்ள valves செயல் இழப்பதாலும், ரத்த குழாய் மெல்லியதாகின்றமையாலும் வெட்டுகாயம், அடிப்பட்டாலும் வரலாம்.

நாளங்களில் காணப்படும் valveகளில் ஏற்படும் பாதிப்பினாலேயே பிரதானமாக ஏற்படுகின்றது. பிரதானமாக கீழ் அவயலத்தின் ஊடாக செல்லும் நாளங்கள் புவியீர்ப்புக்கெதிராக செயற்படவேண்டி இருப்பதனால் valveகளின் செயற்பாடு சீரானதாக அமைய வேண்டும். இல்லை எனின் அவை அவ்விடத்திலேயே தேக்கமடையும்.

### அறிகுறி

இடுப்பிற்கு கீழ் ஒன்றுக்கு அதிகமான நரம்புகள் சுருண்டும், வீங்கியும் சிலந்தி கூடு போன்று தென்படும். சில சமயம் இரவுநேரம் வலி வீக்கம், பாதம் மரத்து போகும் நிலை ஏற்படுகிறது. நோய் முற்றிய நிலையில் குழாய் வெடித்து உள்ளேயே ரத்தம் வெளியேறிகொண்டு இருக்கும். சில சமயம் (eczema) மற்றும் தோல் சம்மந்தமான பிரச்சனை ஏற்படும். கணுக்காலில் வீக்கம் ஏற்பட்டால் valveகளில் கோளாறு இருப்பதாக கருதலாம்.



### நோயினால் வரும் பிரச்சனைகள்

தோலுக்கடியில் உள்ள ரத்த நாளங்களில் வலி. தோல் சிவந்து காணப்படும். இதற்கு காரணம் ரத்தம் உறைந்து கட்டி ஆவது. உள்ளேயே ரத்தநாளம் உடைந்து உள்ளேயே கட்டி நின்று தீரா காரணங்களையும் ஏற்படுத்தி விடும். DVT (Deep Vein Thrombosis) என அழைக்கப்படும் சிறிய ரத்த உறைவுகள் பல ரத்த குழாய்களின் உள் ஒட்டி கொண்டு இருக்கும். இது ரத்தத்தோடு மேல் நோக்கி போய் இருதயம் மற்றும் மூளையில் அடைப்பை ஏற்படுத்த வாய்ப்புண்டு.

### தவிர்ப்பு முறை

- அதிக நேரம் நிற்கக்கூடாது. இருக்கவும் கூடாது.  
ஒரே இடத்தில் அமர்ந்து, நின்று வேலை பார்ப்பவர்கள் வேலை செய்யும் நேரத்தில் அரைமணி நேரத்திற்கு ஒரு முறை இரண்டு கெண்டை கால்களுக்கும் அசைவு கொடுக்க வேண்டும். இவ்வாறு செய்வதால் அடிக்கடி கால்களில் வலி எடுப்பது, வீக்கமடைவது, ரத்த ஒட்டம் நிற்பது போன்ற பிரச்சனைகள் குறையும். முடிந்தால் சிறிது உடல் அசைவு மேற்கொள்வது நல்லது.
- சீரான உடற்பயிற்சி செய்து ஆரோக்கியமாகவும் (தசைகளின் தன்மையை சீராக பேணல்), உடல் எடையை குறைத்தல்

### நடை பயிற்சி:

Varicose பிரச்சனை உள்ளவர்கள் கட்டாயம் தினமும் நடை பயிற்சி மேற்கொள்ள வேண்டும். ஒரு நாளில் காலை, மாலை ஒரு மணி நேரமாவது நன்கு நடக்க வேண்டும். இதனால் கால்கள் அசைவு பெற்று நரம்புகளை

சீராக்கி நல்ல ரத்த ஓட்டத்தை ஏற்படுத்துகிறது. இதனால் கால்களில் வலி, வீக்கம், குறைந்து நரம்புகளும், கால்களும் பலம் பெறுகின்றன.

- ஒரு நாள் ஒரு முறையேனும் கால்களை இருதய மட்டத்திற்கு மேல் வைக்க வேண்டும் (இதன் மூலம் சுற்றோட்டத்தை மேம்படுத்தலாம்).
- உயர்ந்த காலனிகளை தவிர்க்கவேண்டும். இறுகிய உடை அணிவதையும் தவிர்க்க வேண்டும்.
- கர்ப்பகாலத்தில் நீண்ட கால் உறைகளை அணிவதன் மூலம் வீக்கம், வலியை தவிர்க்கலாம்.
- தயிர், வறுத்த, பொறித்த, துரித, குளிர்ந்த உணவுகளை தவிர்க்கவேண்டும். உப்புச் செறிவு குறைவான நார்ச்சத்து அதிகம் உள்ள உணவுப் பொருள்களை உள்ளெடுத்தல்

### சித்த ரீதியிலான சிகிச்சை

தோல் மருந்துகளான மஞ்சள், சுக்கு, பெருங்காயம், மிளகு, அந்தி மந்தாரை, வெண்டேக்கு, திப்பிலி, சகச்சரம், சிறுவில்வம், புங்கை, குகுலு, முக்கிரட்டை, கொடுவேலி, மாவிலங்கம், வாய்விடங்கம், வில்வம், நெருஞ்சிள், திரிபலா, பூண்டு, நன்னாரி, சீந்தில், தசமூலம், அக்கினிமந்தை, முங்கில் உப்பு, இந்துப்பு போன்றவை நல்ல பயன்களை தருகிறது.

### கடுகு எண்ணைய்:

Varicose உள்ளவர்கள் தினமும் ஒரு கரண்டி கடுகு எண்ணையை மிதமான சூட்டில் “Varicose” நரம்பு முடிச்சிட்டிருக்கும் இடங்களில் நன்கு தடவி வந்தால் நரம்புகள் சீராகி சரியான ரத்த ஓட்டம் பெற்று நரம்புகளின் தழும்புகள் மறைந்து விடும். மேலும் வீக்கங்கள் ஏற்பட்டிருந்தால் அவற்றையும் விரைவில் குணமாக்கி விடும்.

இரத்தத்தை வெளியில் எடுக்கும் சுதேச வைத்தியத்தில் உள்ள பஞ்ச கர்மா சிகிச்சை முறையில் ஒன்றான ரக்த மோக்ஷணம் என்கிற ரத்தம் வெளியேற்றும் சிகிச்சை முறை மற்றும் வல்தி போன்ற சிகிச்சை சிறந்தது.

### ரக்த மோக்ஷண சிகிச்சை:

இம்முறையில் leech therapy மூலம் varicose vein குணப்படுத்தப்படுகின்றது. மருத்துவ நோக்கத்திற்காக Hirudo medicinalis எனும் leech இனம் பயன்படுத்தப்படுகின்றது. இவை நாளங்களில் சுருங்கல் ஏற்பட்டுள்ள இடங்களில் விடப்படும். leech அட்டையின் உடலிழ்நீரில் காணப்படும் histamine போன்ற புரதப் பதார்த்தம் குருதிக் கலன்களில் விரிவை ஏற்படுத்துகின்றன. இதனால் உறிஞ்சப்படும் இரத்ததின் அளவு அதிகரிக்கப்படுகின்றது.



உ\_சாத்துணைகள்:

சித்த மருந்து முறையியல் - Dr. பொன். இராமநாதன் M.D(s), யாழ்ப்பாண பல்கலைக்கழகம்

அகத்தியர் வைத்திய காவியம் 1500

சித்த மருத்துவம் சிறப்பான தீர்வு - S. Sujatha Josep

Medically reviewed by Kerry Boyle D.Ac., M.S., L.Ac., Dipl. Ac., CYT —

Written by Jill Seladi-Schulman, Ph.D. on March 5, 2021

Papadakis MA, et al., eds. Blood vessel & lymphatic disorders. In: Current Medical Diagnosis & Treatment 2021. 60th ed. McGraw Hill; 2021.

<https://accessmedicine.mhmedical.com>. Accessed Dec. 11, 2020.

<https://tamil.krishijagran.com/health-lifestyle/mustard-oil-is-enough-no-medicine-no-treatment-home-treatment-for-varicose-vein/>

[https://siddhartradition.blogspot.com/2018/10/blog-post\\_29.html?m=1](https://siddhartradition.blogspot.com/2018/10/blog-post_29.html?m=1)



ச. சுகுணா  
37<sup>ா</sup> அணி

சித்த மருத்துவம் தமிழ் மண்ணில் தோன்றிய திராவிட பாரம்பரியத்தின் நாகரிகம், பண்பாடு, கலை நூனம் போன்றவற்றில் வேறான்றிய தமிழர்களின் உணர்வில் தலைத்தோங்கி வளர்கின்ற மருத்துவம் சித்த மருத்துவமாகும்.

ஏறத்தாழ 3000 ஆண்டுகளுக்கு முற்பட்ட உலக பொது மறையான திருக்குறள், திருமந்திரம் போன்ற நூல்களும் கி.பி 4500 இலிருந்து 1600 வரையிலான கால கட்டங்களில் எழுதப்பட்ட ரிக்வேத நூல்களிலும் சரபேந்திரம் சித்தமருத்துவச் சுடர் எனும் ஏட்டுச்சுவடிகளிலும் ஒலைச்சுவடிகளிலும் சங்ககால தமிழ் இலக்கியங்களிலும் சித்தம் மருத்துவம் பற்றிய ஆதாரங்கள் இருப்பதனை காண முடிகின்றது. இவ் ஆதாரங்களை அறிஞர் பொதுமக்கள் பலரும் பல்வேறு நூல்களில் சுட்டிக்காட்டி உள்ளனர்.

குறிப்பாக மேலைநாட்டு நாகரீகம் தோன்றுவதற்குப் பல்லாயிர ஆண்டுகளுக்கு முன் துலாபாரயுகம் இரண்டாயிரத்து ஒன்பதுக்கு (நாற்று தொன்னுற்று ஐந்து கோடி ஜம்பத்து நாராயிரத்து எழுபத்து மூன்று) முன் தன்னிகரில்லா சித்த மருத்துவம் தோன்றியதாக வரையறுக்கப்பட்டுள்ளது. சித்த மருத்துவம், திராவிட மருத்துவம், தமிழ் மருத்துவம், தமிழ் மருத்துவம், என பல்வேறு பெயர்களில் அழைக்கப்படுகின்றது. வரலாற்று வல்லுனர்களின் கூற்றுப்படி உலகில் உள்ள அனைத்து பிரிவினர்களிலும் முந்தியவர்களாக விளங்குகின்ற திராவிடர்கள் பயன்படுத்திய மருத்துவமாதலால் திராவிட மருத்துவம் என அழைக்கப்படுகின்றது.

உலகில் உயிரினங்களின் இன்னல்களை நீக்கி அயராது சிந்தித்து முழு முயற்சியுடனும் தெளிந்து ஆயுகலைகள் அறுபத்து நான்கினையும் கற்றுணர்ந்து இயற்கையோடு இயைந்த எளிய வாழ்வே உடல் நலனுக்கும், உள நலனுக்கும் காலச் சிறந்தது என கண்டறிந்து மக்கள் இனத்திற்கு ஏற்ற ஒரு மருத்துவ முறையை தந்தவர்கள் சித்தர்கள் இது சித்தாரத்தும் என்று கூறப்படுகின்றது.

சிறந்த மருத்துவமானது பாரம்பரிய மருபு முறைப்படி பரவி வந்துள்ளது. இதில் இயற்கையில் கிடைக்கக்கூடிய எண்ணற்ற பூல், பூண்டு, மரம், செடி, கொடி, வேர், பட்டை, இலை, பூ, பிஞ்சு, காய், பழம், விதை ஆகிய மூலிகை பொருட்களை கொண்டும் நவரத்தினம், நவலோகங்கள், இரசம், கந்தம், கற்பூரம், தாரம், அயம், பவளம் முதலிய தாது பொருட்களைக் கொண்டும் திரி கடுகு, திரிசாதி, திரிபலை, பஸ்பம், செந்தாரம், மாத்திரை, கட்டுகள், பொடிகள், குடித்தைலங்கள், கசாயங்கள் முதலிய பல பிரிவு வகைகளாக வியாதிகளுக்கும் நல்ல தண்ணீர், கடல் நீர், ஊற்று நீர், கிணற்று நீர் முதலிய

பல நீர் வகைகளை கொண்டு பால், தேன் சீனி, நெய் முதலியன கொண்டும் தெங்கு, பங்க, புன்னை, வேம்பு, எள் முதலிய தாவர எண்ணெய் வகைகள் கொண்டு உருவாக்கப்பட்ட மருத்துவமாகும்.

சித்த மருத்துவம் சித்த வைத்தியத்துடன் நின்று விடுவதில்லை சித்த வைத்தியத்தில் சிறந்து விளங்குவார் மெய்யானம், விஞ்ஞானம், உடல் தத்துவம், சமயம், சோதிடம், பஞ்சபட்சி, சரம், மருந்து மருத்துவம், பரிகாரம் போன்றன ஜயந்தீர் கற்க வேண்டும். இவ்வாறு கற்று உணர்ந்தவர்கள் மட்டுமே வைத்தியர்கள் என பல சித்த மருத்துவ நூல்களில் கூறப்பட்டுள்ளன. இவற்றிற்கு எடுத்துக்காட்டாக

“**சோதிடம் பஞ்சபட்சி துலங்கிய நூலில்**  
**மார்க்கம் கோதாறு வகார வித்தை**  
**குருமுனி ஒது பாடல் தீதிலாக**  
**கக்கிடங்கல் செப்பிய கண்ம காண்டம்**  
**தெல்லாம் கற்றுணர்ந்தோர் இவர்களே**  
**வைத்தியர்கள்”**

(சித்தநாடி நூல் - 18)

சித்த மருத்துவத்தில் சித்தர்களால் மனித சரீரத்தை ஓவகையாக பிரித்து உள்ளார்கள் சர்மாகிய தேகத்தில் உயிர் தங்கியிருக்க காரணமாகிய வாதம் (காற்று), பித்தம் (உட்ணம்), கபம் இவை மூன்றுமே உடலுக்கு ஆதரவளிப்பதில் முக்கிய பங்கினை வகிக்கிறது. இவை தன்னிலை விட்டு கூடிக்குறையும் பொழுது இரசதாது, இரத்தத்தாது என்பவற்றில் தாக்கத்தினை ஏற்படுத்தக்கூடியவை. இவை அனைத்துமே நாம் உண்ணும் உணவிலிருந்து கூறுகளை பிரித்து உடலுக்கு பலத்தினையும் இயக்கத்தையும் கொடுக்கிறது.

நாம் உண்ணும் உணவே உயிர் உடலுக்கு செய்யும் மருத்தாகும். அவரவர் தேகத்திற்கு பொருந்தாத மற்றும் முறையில்லாமல் உண்பதனால் நோய்கள் உற்பத்தியாகின்றன. திருவள்ளுவர் எமது உடலில் நோய் அனுகாமல் இருக்க நாம் கடைப்பிடிக்க வேண்டிய பண்புகள் பற்றி குறிப்பிட்டுள்ளார்.

“**மருந்து என வேண்டாவாம் யாக்கைக்கு அருந்தியது**  
**அற்றது போற்றி உணின்”**

அதாவது மருந்தென ஒன்று உடலுக்கு தேவையில்லை. முன் உண்ட உணவு செரிந்த பின் உண்ணும் அளவறிந்து உணவு உட்கொள்ளும் முறையை சரிவர மேற்கொள்ள வேண்டும். இவ்வாறு கடைபிடித்தால் பிணியின்றி வாழலாம் எனக் குறிப்பிடுகின்றார்.

அது மட்டுமின்றி சித்த மருத்துவத்தில் உடல் நோயின்றி இளமையைப் பேணி நரை, திரை, பணி, மூப்பு, சாக்காடுகள் இன்றி இருப்பதற்கு சித்தர்களால் 108 காயகற்ப மூலிகைகள் கூறியுள்ளனர். இக்காயகற்ப மூலிகைகளை உண்டு

ஆரோக்கியத்தை பேணி நோய்களுக்கு சிகிச்சை செய்து வந்தால் உடலை நீண்ட காலம் பேணி வைத்திருக்கலாம் எனவும் சித்த மருத்துவம் கூறுகின்றது. சித்த மருத்துவத்தின் இன்னுமொரு சிறப்பம்சமாக உள்ளது “நாடு சாஸ்திரம்” ஆகும். சுட்டுவிரல், நடுவிரல், மோதிர விரலனை கொண்டு பெண்களின் இடது கையிலும் ஆண்களின் வலது கையிலும் சோதித்துப் பார்ப்பதன் மூலமாக சித்தர்கள் முன்பு நோயாளிகளின் நோய்களை கண்டறிந்து சிகிச்சை அளிக்கும் வல்லமை உள்ளவர்களாக இருந்தனர்.

இவ்வாறு சித்த மருத்துவத்தின் சிறப்பம்சங்களை எல்லையின்றி கூறிக்கொண்டே போகலாம். சித்த மருத்துவமானது உலக மருத்துவ முறைகளுக்கெல்லாம் மூல மருத்துவமாகவும், மரபு வழி மருத்துவத்திற்கு, மணி மகுடமாகவும் கல்தோன்றி மன் தோன்றா காலத்தே வாணொடு முன் தோன்றிய முத்த குடி மக்களாகிய ஆதி காலத்தில் வாழ்ந்த திராவிட்ர்களின் சொந்த மருத்துவம் தான் சித்த மருத்துவம் என்பதில் எவருக்கும் ஜயமில்லை.

உசாத்துணை நூல்கள்:

சித்தமருத்துவ மூலத்துவம் பாகம் I



## புலர்கின்ற காலைப்பொழுது.....

சே. டியானி  
37<sup>th</sup> அணி

நான் வைத்த அலாரம்  
நான்கு மணிநேரமாய்  
ஓயாது அடிக்க  
திடுக்கிட்டு எழுந்துவந்து  
திண்ணையில் அமர்ந்தேன்

அழகான காலைப்பொழுது  
ஆதவனும் வந்துதித்த  
அப்பொழுதில்  
அவன் வருகை கண்டு  
வெண்ணிற ஆடை உடுத்திய வெண்ணிலவு ஓடி மறைய  
நானும் மெல்ல மெல்ல  
வீதியுலா சென்றேன்.

ஆகாய வெளியிலே நின்று கொண்டு  
நீல வான்த்தை அண்ணார்ந்து பார்த்தேன்

சிட்டுப்பறவைகள் சிறகடித்து வானவெளியிலே பறக்க  
வெட்கம் கொண்ட  
மேகக்கூட்டம்  
விலகி ஓடியது.

செங்கதிகளைப் பரப்பிய  
ஆதவனின் வருகை கண்டு  
அம்புஜம் மலர்வதினை கமலப்பொய்கையில்  
கண்டு இரசித்தேன்.

பறவைகளின் இனிய ஒவி  
காதோரம் தழுவிச்செல்ல  
ஆலய மணியோசையும்  
அரைமணி நேரமாய்  
ஒலித்துக் கொண்டிருந்தது.

புற்கள் மீது படிந்திருந்த  
முத்துப் போன்ற பனித்துளிகள் கரைந்து செல்ல  
மரங்கள் ,செடிகள்,கொடிகள் பல புத்துயிர் பெற்று  
பச்சைப்பசேல் என காட்சியளித்தது.

கடற்காற்று வந்து என் மேனி தமுவிச்செல்ல  
கடற்கரைக்குச் சென்றேன்  
ஓயாமல் அடித்த அலைக்காற்று - என்  
காலோரம் நனைத்துச் செல்ல  
கடற்கரை மண்ணில் ஓரமாய் உட்கார்ந்து இருந்தேன்.

ஆடல் பாடலுடன் மீனவனும் அவன் படகும் கரைசேரவே  
குடிசை வீட்டில் குத்துவிளக்கேற்றி  
குழந்தைகளுடன் நடுநிசியில் தனித்துக் காத்திருக்கும்  
மீனவனின் மனைவியின்  
ஏக்கக்குரல் இளங்காற்றாய் அவன்  
மேனி தமுவிச்செல்ல  
விரைந்து வீட்டுக்கு  
புறப்படுகின்றான்.

தூரிய வெம்மையால் என் உடலும் சூடுபட  
சுகமான கடற்கரைக்காற்றை  
சுவாசித்தபடி வீட்டை நோக்கி செல்கின்றேன்.  
செல்லும் வழிதனிலே  
ஏற்பட்டி உழவு உழுது  
மழையை நம்பி விதைகளை  
சிதறிவிட்டு  
வியர்வை சிந்தி உழைக்கும் விவசாயக்  
கூட்டத்தை கண்டேன்.

வெள்ளாநிற உடைதரித்து  
நண்பர்கள் கைகோர்த்து  
நடசத்திரக் கூட்டமாய்  
ஆங்காங்கே அசையத்தொடங்கும் மாணவர் கூட்டத்தையும்

அவர்களை காவிச்செல்லும்  
வாகனச் சத்தங்களையும்  
கேட்டுக்கொண்டு  
வீட்டை அடைந்தேன்.

அழகாக புலர்கின்ற  
காலைப்பொழுதை  
அன்றுதான் கண்டு இரசித்து  
இன்று கவிதையாய் வடிக்கின்றேன்!



## மரம்

எம். எஸ். எவ். ரினாஷா  
33<sup>ஆணி</sup>

மண்ணுக்கும் மரம் தான் உரம்  
மழைக்கும் மரம் தான் வரம்  
தன்னை வெட்டும் கோடரிக்கும் -  
மரம் தான் பிடி கரம்  
மாமனித உடலுக்கும் மரம் தான் இறுதி உரம்  
எனவே - மனிதா மரம் வளர்த்து  
நாளைய தலைமுறை வாழ தா வரம்  
மரங்களை வாழ வை மனிதா -  
மனிதனையும் வாழ வை.....

## மூலிகைச் செடி

எம். எஸ். எவ். ரினாஷா  
33<sup>ஆணி</sup>

சிலர் வாழ்க்கையில்  
மூல வேராய்  
சிலர் வாழ்க்கையில்  
முடிவு கயிறாய்

## சித்த மருத்துவம்

யுரோசிக்கா புவனேசசிங்கம்  
37<sup>ஆணி</sup>

மருத்துவம் என்பது நோய்களைக் குணப்படுத்துவதற்கான கலையையும் அறிவியலையும் தன்னகத்தே கொண்டதாகும். இதனை நோய்களை கண்டு பிடிக்கவும் அவற்றை குணப்படுத்தவும் அவை வராமல் தடுக்கவும் உதவும் அறிவியல் அல்லது செயற்பாடு எனலாம்.

அந்த வகையில் “உணவே மருந்து மருந்தே உணவு” என்ற சித்த வாக்குக்கு அடிப்படையாக, பசியாற்றும் உணவே உயிர் காக்கும் மருந்தாக செயற்படுகின்றது என்ற கருத்தை கொண்டு இயங்கி வருவது சித்த மருத்துவம் ஆகும். சித்த மருத்துவம் என்பது தென்னிந்திய தமிழ் மருத்துவ முறை ஆகும். இதனை பண்டைய சித்தர்கள் உருவாக்கித் தந்துள்ளார்கள். சித்தர்கள் தங்கள் அரூள் ஞான அறிவிவால் அதனை நன்குணர்ந்து மிகவும் துல்லியமாக கூறியுள்ளனர். சித்தா என்பது மருத்துவத்தில் துறவிகளான சித்தர்கள் முயன்று, ஆராய்ந்து வெற்றி பெற்றதால் “சித்தா” எனப் பெயர் பெற்றது. சித்த முறையானது இயற்கையான மருத்துவ முறையை சார்ந்தது.

இயற்கையில் கிடைக்கக்கூடிய எண்ணற்ற புல், பூண்டு, மரம், செடி, கொடி, வேர், பட்டை, இலை, பூ, பிஞ்ச, காய், பழம் முதலிய மூலிகைப் பொருட்களைக் கொண்டும் நவரத்தினம், நவலோகம், இரசம், கந்தகம், தாரம், அயன், பவளம் முதலிய தாதுப் பொருட்களைக் கொண்டும் சங்கு, பலகறை, நண்டு முதலிய ஜீவப் பொருட்களைக் கொண்டும் திரிகடுகு, திரிசாதி, திரிபலை, பஸ்பம், செந்துராம், மாத்திரை, கட்டுக்கள், பொடிகள், குளித்தைலங்கள், கழாயங்கள் முதலிய பல பிரிவு வகைகளான வியாதிகளுக்கும் நல்ல தண்ணீர், கடல் நீர், ஊற்று நீர், கிணற்று நீர் முதலிய பல நீர் வகைகளைக் கொண்டும் பால், நெய், சீனி, தேன் முதலியன் கொண்டும் தெங்கு, புங்கு, புன்னை, வேம்பு, எள் முதலிய தாவர எண்ணெய் வகைகளைக் கொண்டும் உருவாக்கப்பட்ட ஒரு மருத்துவ முறை ஆகும்.

மேலும் சித்த மருத்துவம் சித்த வைத்தியத்துடன் நின்று விடுவதில்லை. சித்த மருத்துவத்தில் சிறந்து விளங்கும் மெய்ஞானம், விஞ்ஞானம், உடல், தத்துவம், சமயம், சோதிடம், பஞ்சபட்சி, சரம், மருத்துவம், மருந்து, பரிகாரம் போன்ற விஷயங்களும் உண்டு. இவற்றை ஜயந்திரிபின்றி கற்றுனர வேண்டும்.

நமது உடல் பஞ்சபூதக் கலைவை என்பது சித்தர்களின் கருத்து. நம் உடலை வாதம் (காற்று), பித்தம் (தீ), கபம் (நீர்) ஆகிய உயிர்த்தாதுக்கள் தான் இயக்குகின்றன என்கிறார்கள் சித்தர்கள். அவை அனைத்தும் ஒன்று, அரை, கால் மாத்திரை விகிதத்தில் அமைந்திருக்கும். அவற்றின் விகிதம் மாறும்

போது நோய் உண்டாகின்றது. நாம் உண்ணும் உணவின் சுவை, அவற்றின் தன்மை, வீரியம் போன்றவற்றைப் பொறுத்தும் நோய் உண்டாக்கக்கூடும். மேலும் இம் மருத்துவத்தில் எல்லோருக்கும் ஒரே மாதிரியான மருத்துவ முறை கையாளப்படுவதில்லை. வாத, பித்த, கப உடலமைப்பை பொறுத்தே சிகிக்சை அளிக்கப்படுகிறது.

பல ஆண்டுகளுக்கு முன்பே திருமூலர்,  
 “மறுப்பதுடல் நோய் மருந்தென வாகும்  
 மறுப்பதுள நோய் மருந்தெனல் சாலும்  
 மறுப்ப தினி நோய் வராதிருக்க  
 மறுப்ப துசாவை மருந்தென லாமே”

என உடலில் நோய் வராது தடுத்தல், மனத்தில் நோய் வராது காத்தல், நோய் வராமல் இருக்க தடுப்பு மருந்தாக செயல்படுதல் மற்றும் நீண்ட நாள் உடலை வாழ காயகற்பமாக திகழ்தல் என்ற குணங்களையும் உடையது மருந்தாகும் எனக் கூறியுள்ளார். சித்த மருத்துவமும் காப்பு, நீக்கம், நிறைப்பு என்ற மூன்றின் அடிப்படையில் நோய் வராது காக்கவும், வந்த நோயை நீக்கவும், உடலில் குறைந்த சத்துக்களை நிறைக்கவும் பயன்படுவதே மருந்து எனக் குறிப்பிடுகிறது.

சங்க இலக்கியங்களிலும் பண்டைய தமிழ் நால்களிலும் பிற நாடுகளில் காணப்படும் கல்வெட்டுக்களிலும் தமிழ் மன்னர்கள் பற்றிய குறிப்புகள் தமிழ் மருத்துவத்தின் தொன்மையை நமக்கு உணர்த்துகிறது. செயற்கை உறுப்பை பொருத்திக் கொள்ளும் உறுப்பு மாற்று சத்திரி சிகிச்சை செய்த கொற்கை பாண்டியன் என்ற பொற்கை பாண்டியன் தனக்கு செயற்கைக் கை செய்து பொருத்திக் கொண்டதை குணமாலை குறிப்பிடுகிறது.

ஒரு லட்சத்துக்கும் மேற்பட்ட மருந்துகளும் அவற்றில் இருந்து எண்ணிக்கையில் அடக்க முடியாத வேதி மூலக் கூறுகளும் பல ஆயிரங்களுக்கு மேற்பட்ட சித்த மருத்துவ நால்களும் என சித்த மருத்துவம் ஓர் அறிவுக்களாஞ்சியம் ஆகும்.

நன்றி

உசாத்துணை நால்கள்:  
 சித்த மருத்துவாங்கிச் சுருக்கம்  
 தமிழ் விக்கிப்பீட்யா

## மக்துவமான உலகு

ஷாஹ்ரால் ஹயீத் இன்ஷாப்  
37<sup>ஆ</sup> அணி

காப்போம் கடவுள் படைத்த உலகம்  
அதை காப்பதற்கே நாம் பிறந்தோம்  
கொட்டும் அருவிகளும்  
கனி கொத்தும் குருவிகளும்  
சில்லென்ற காற்றும்  
சிலிர்க்க வைக்கும் நறுமணமும்  
மலை முட்டும் மேகங்களும்  
பனி படர்ந்த புல்வெளியும்  
இதழ் விரிக்கும் நறுவீகளும்  
தேனெடுக்கும் வண்டுகளும்  
மாசுபடுத்தும் மனிதர்களும்  
தூய காற்றை வழங்கும் இந்த மரங்களும்  
இன்பம் தான் இங்கு உண்டா?  
இயற்கை இல்லை எனின்  
இறைவன் கொடுத்த நன்கொடையாம் இயற்கை!  
நம் அறிவாலே இவற்றின் வளம் பெருக்குவோம்!.....



## உயிர்காக்கும் கருவி!

தி. சாரலமுதன்  
37<sup>ஆ</sup> அணி

கானும் இடமெல்லாம் பச்சை வர்ணம்  
இதனை வர்ணிக்க தோன்றுதே என் மனம்!

பூக்களின் வாசனை பூச்சிகளை கவர செய்ததே  
இயற்கை அழகை இரசிக்கச் செய்ததே!

காய், கனிகளின் பிரசவம்  
பல உயிர்களுக்கான பரவசம்  
இப்படைப்பே நமக்கு உயிர்வசம்!

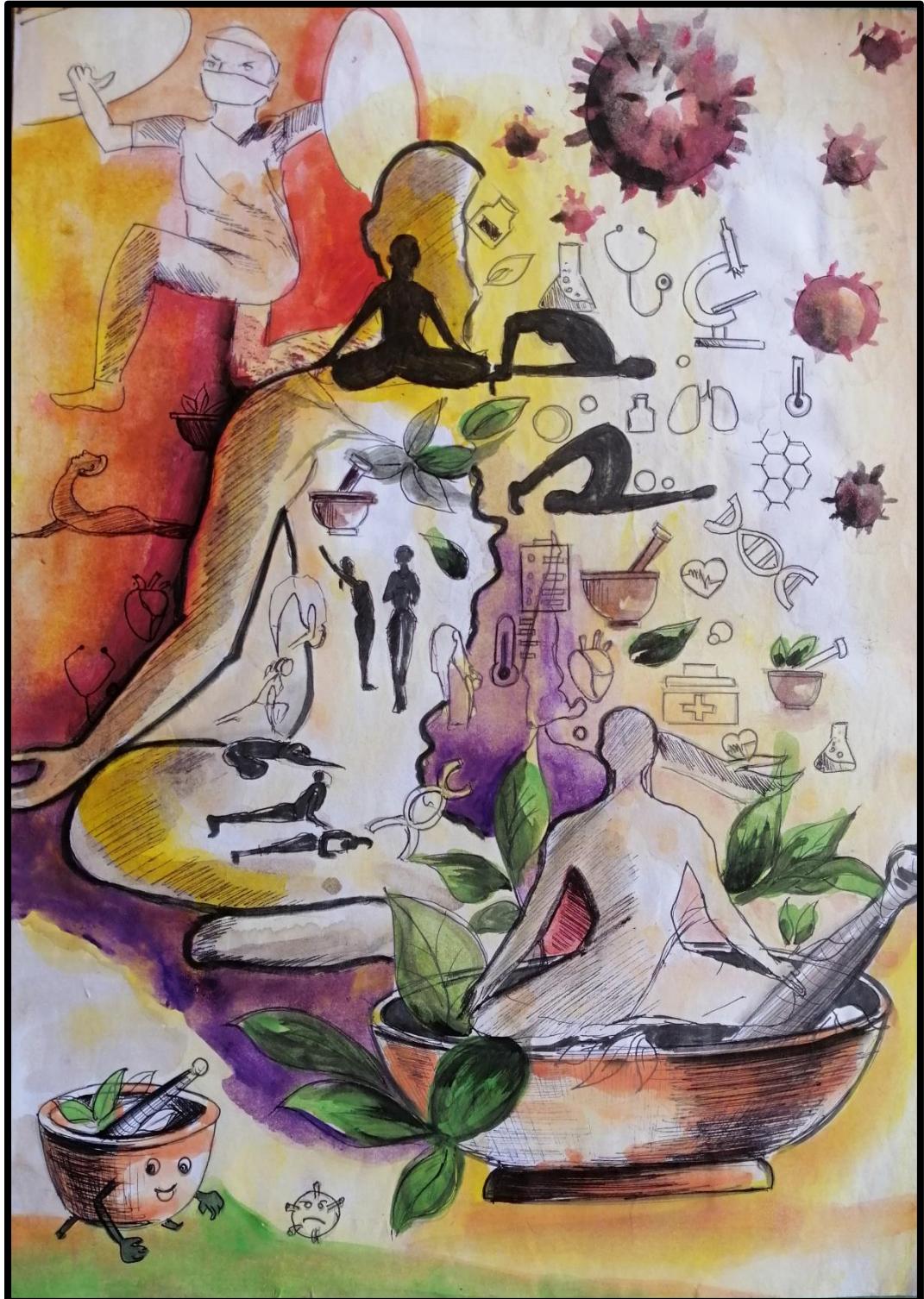
பச்சை வர்ணமே பல உயிர்களைக்  
காக்கும் சித்த வர்ணமே!

உனது உயிரால் உனது சுவாசத்தினால்  
பல உயிர்களுக்கு உயிர் கொடுப்பாய்  
நம் சுவாசம் நீள்வதும், வீழ்வதும் உனது கையில்...

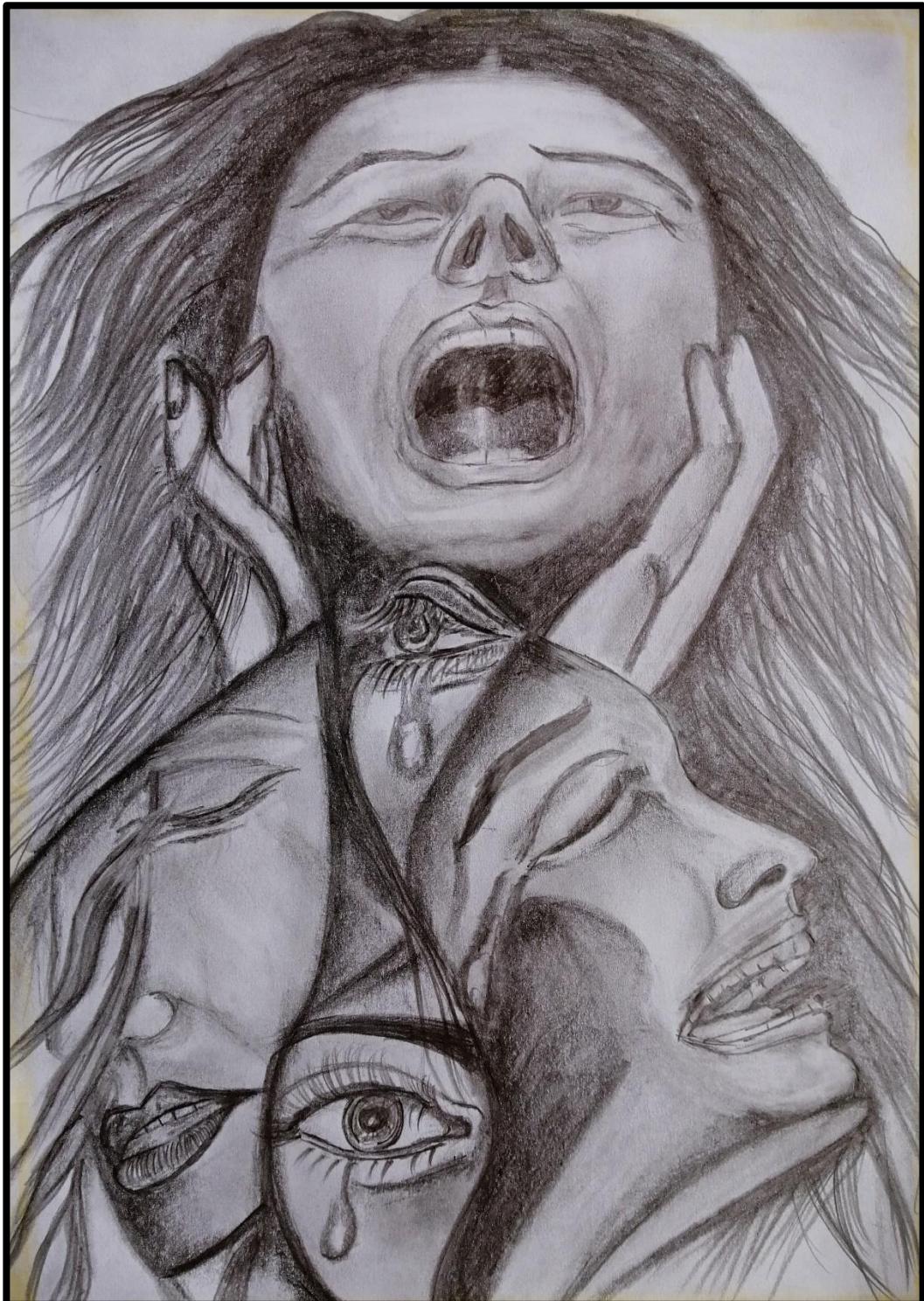
உனக்கு இருக்கும் வேதியால் பல பேதிகளை போக்கி  
பீதி இன்றி வாழவைத்திடுவாய் இவ் உலகில்...

இவ்வாறான இயற்கையின் ஒரு படைப்பாய்  
நம்மை உயிர்வாழ வைக்கும் உரமாய்  
திகழ்கிறாய் மரமே!

உன் பெயர் சொல்ல  
பெருமைப்படுகிறேன் நான்  
நீ பெருமருந்தாய்  
உயிர்காக்கும் கருவியாய்  
திகழ்வாய் இவ் உலகில்...



பனீத் அஹமட் அமானி - 37<sup>ம்</sup> அணி



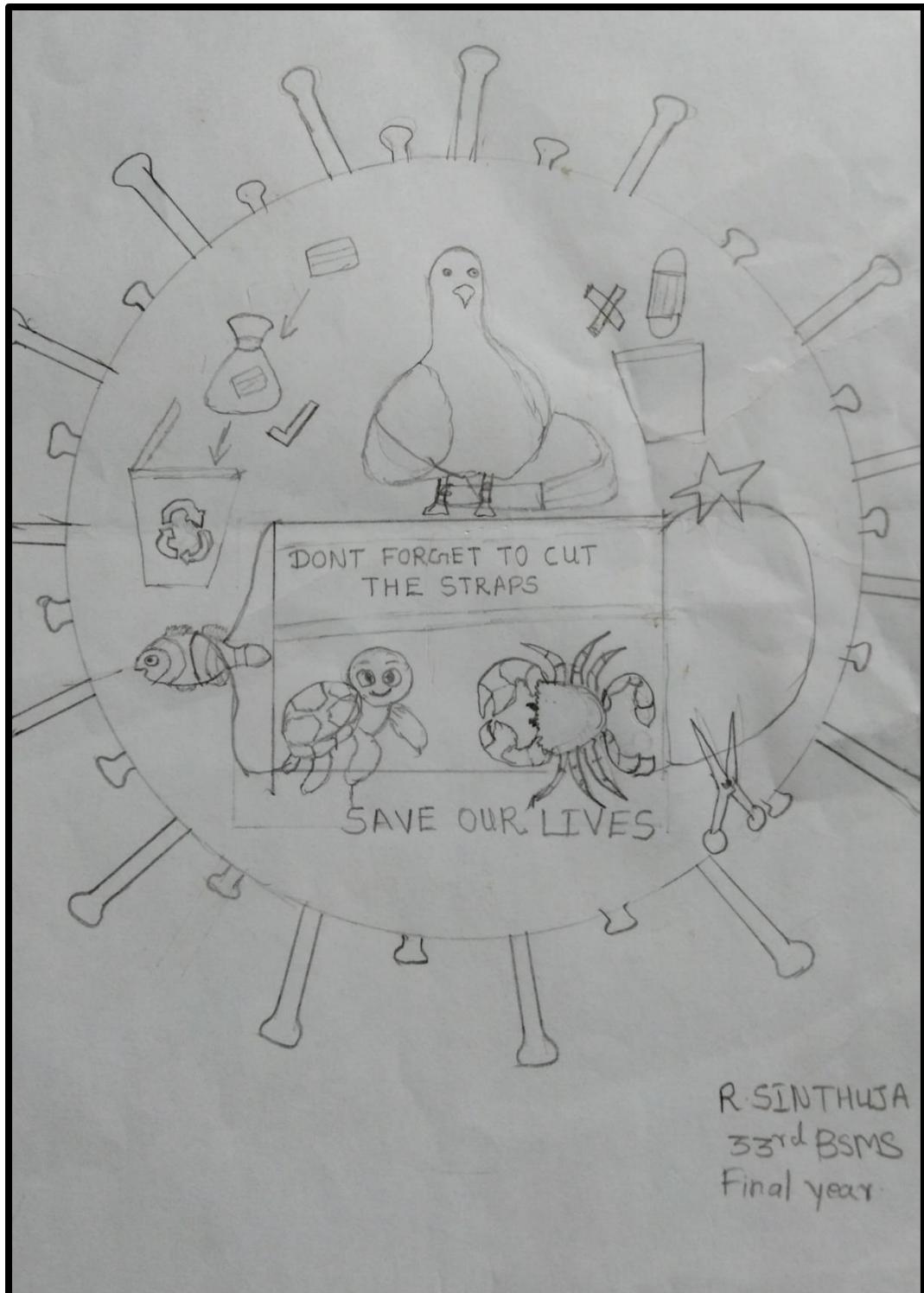
கிரிவாந்தனி விஜயகுமார் - 35<sup>ம்</sup> அணி



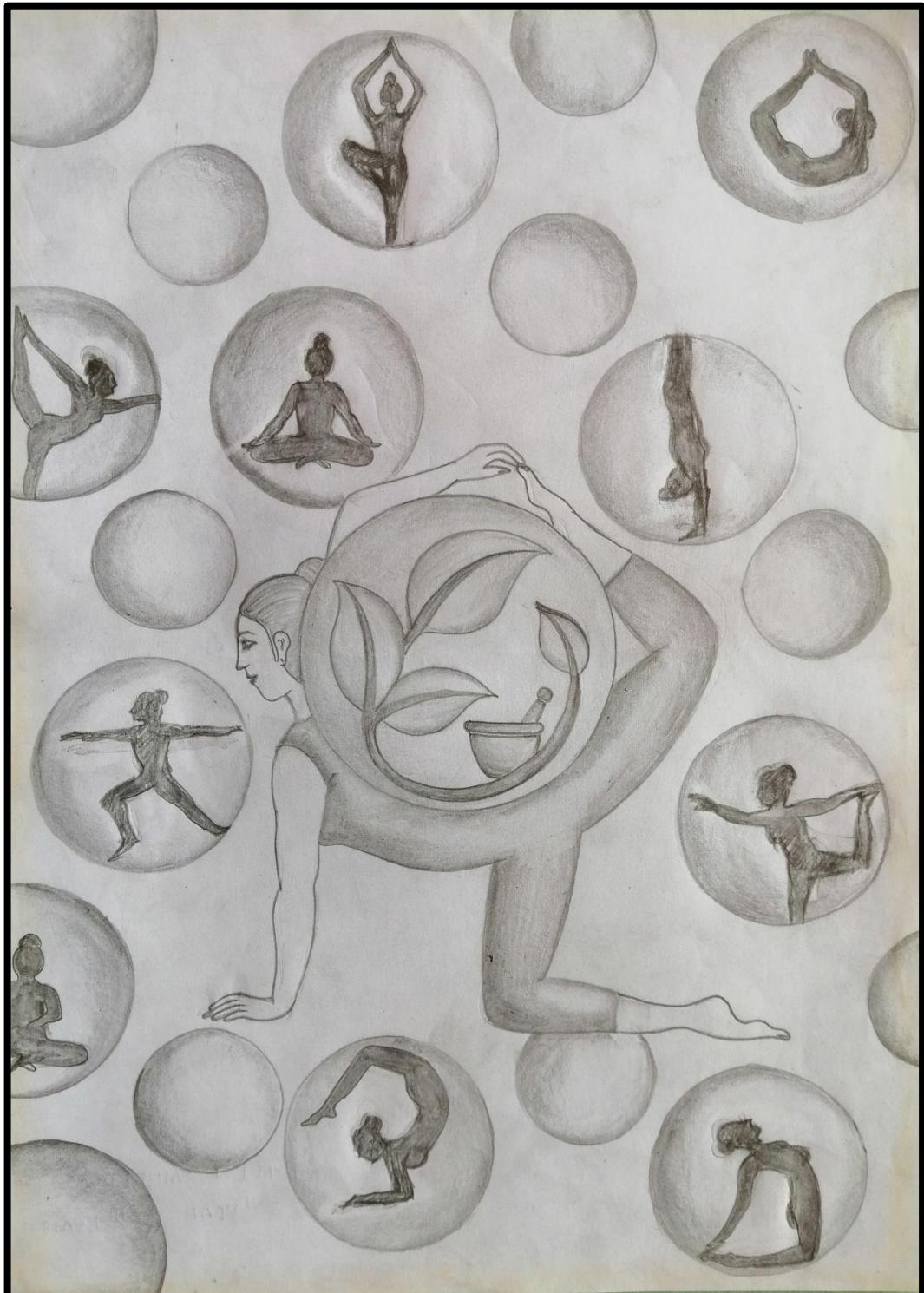
எம். என். எப். நஸ்வாத் இல்மா - 36<sup>ம்</sup> அணி



ரிஸ்மா இர்பான் - 37<sup>ம்</sup> அணி



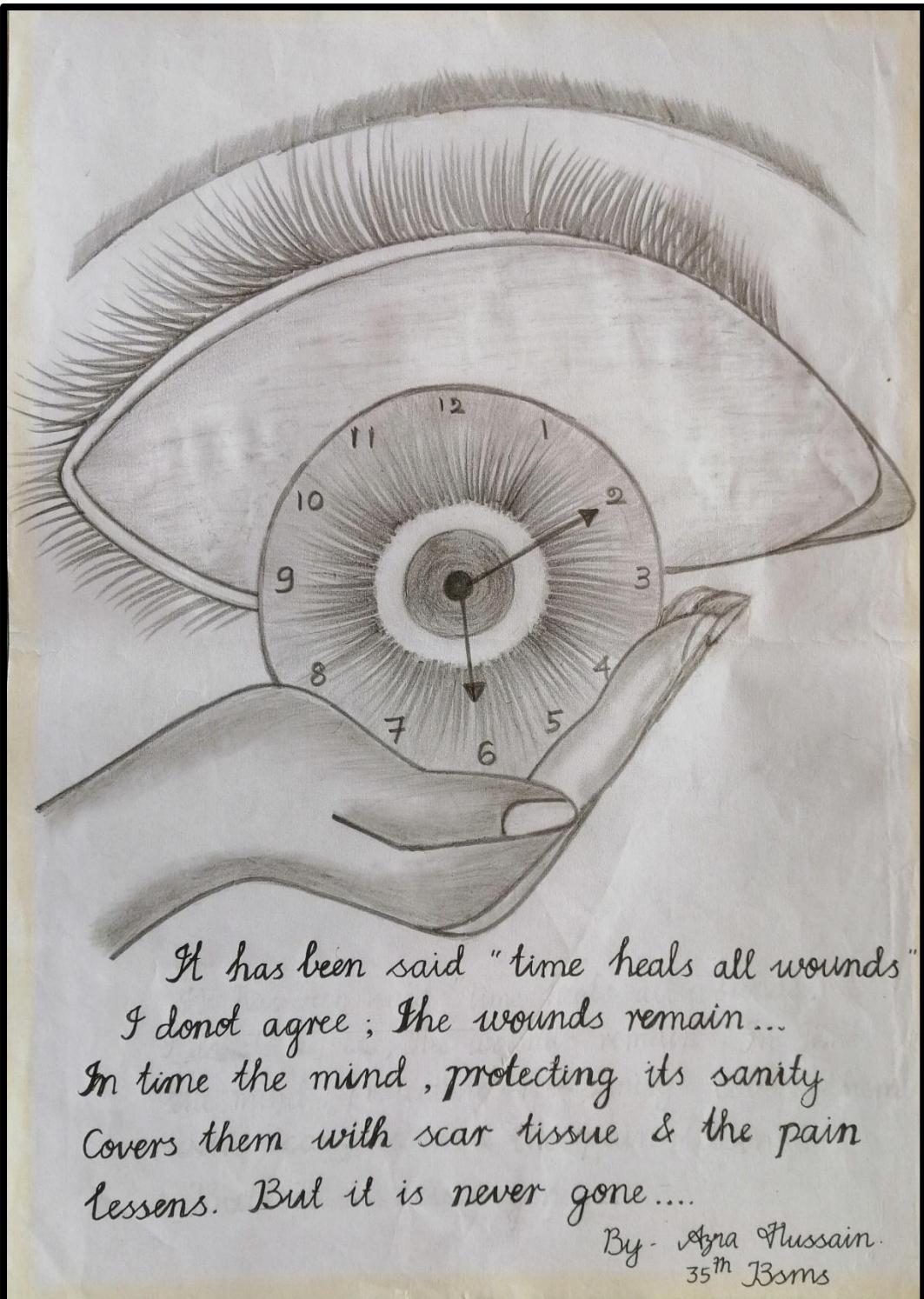
இ. சிந்துஜா - 33<sup>ம்</sup> அணி



ஈ. எம். எல். எப். முப்லிஹா - 35<sup>th</sup> அணி

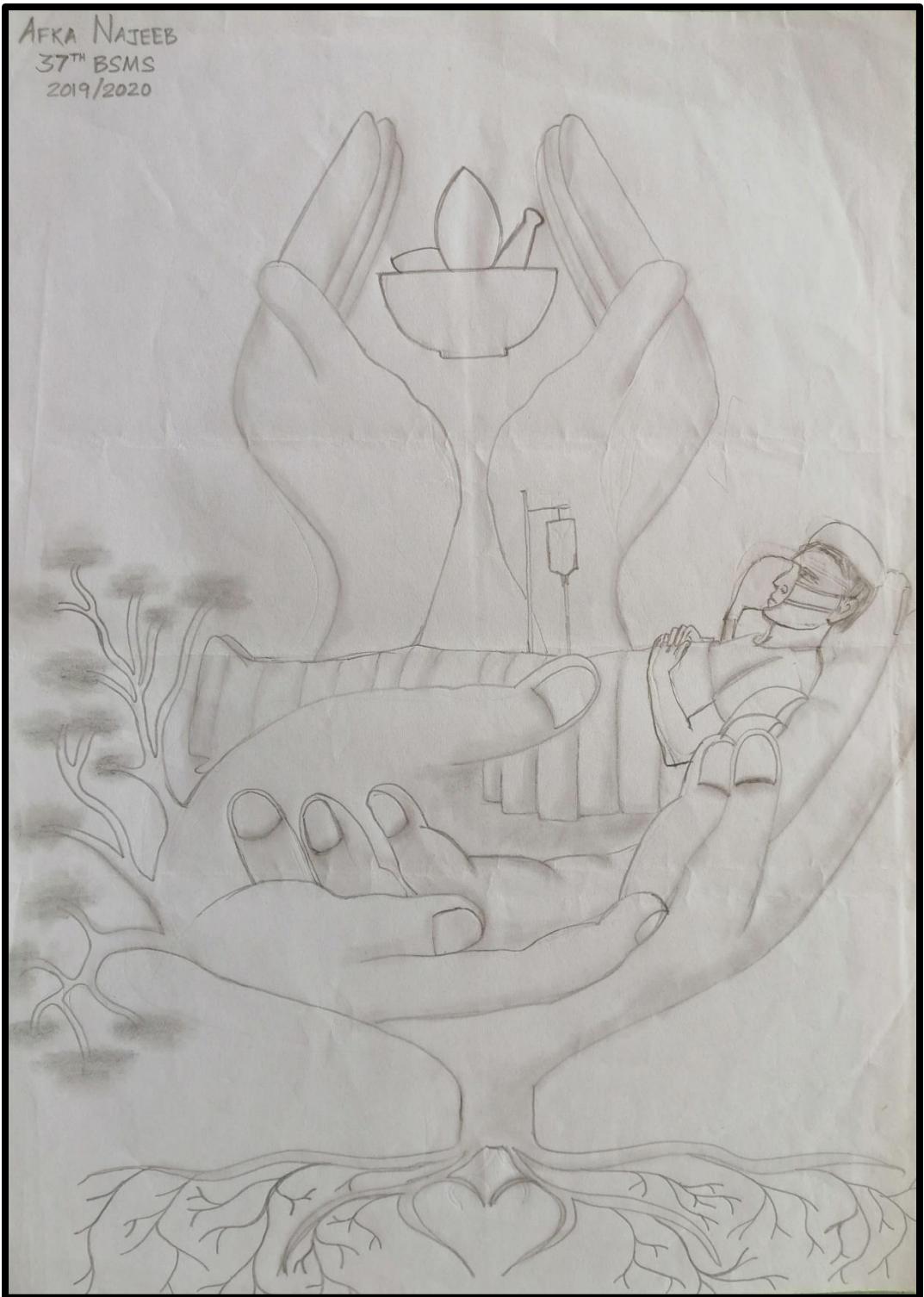


தர்ஷிகா கிரிதூரன் - 37<sup>ம்</sup> அணி





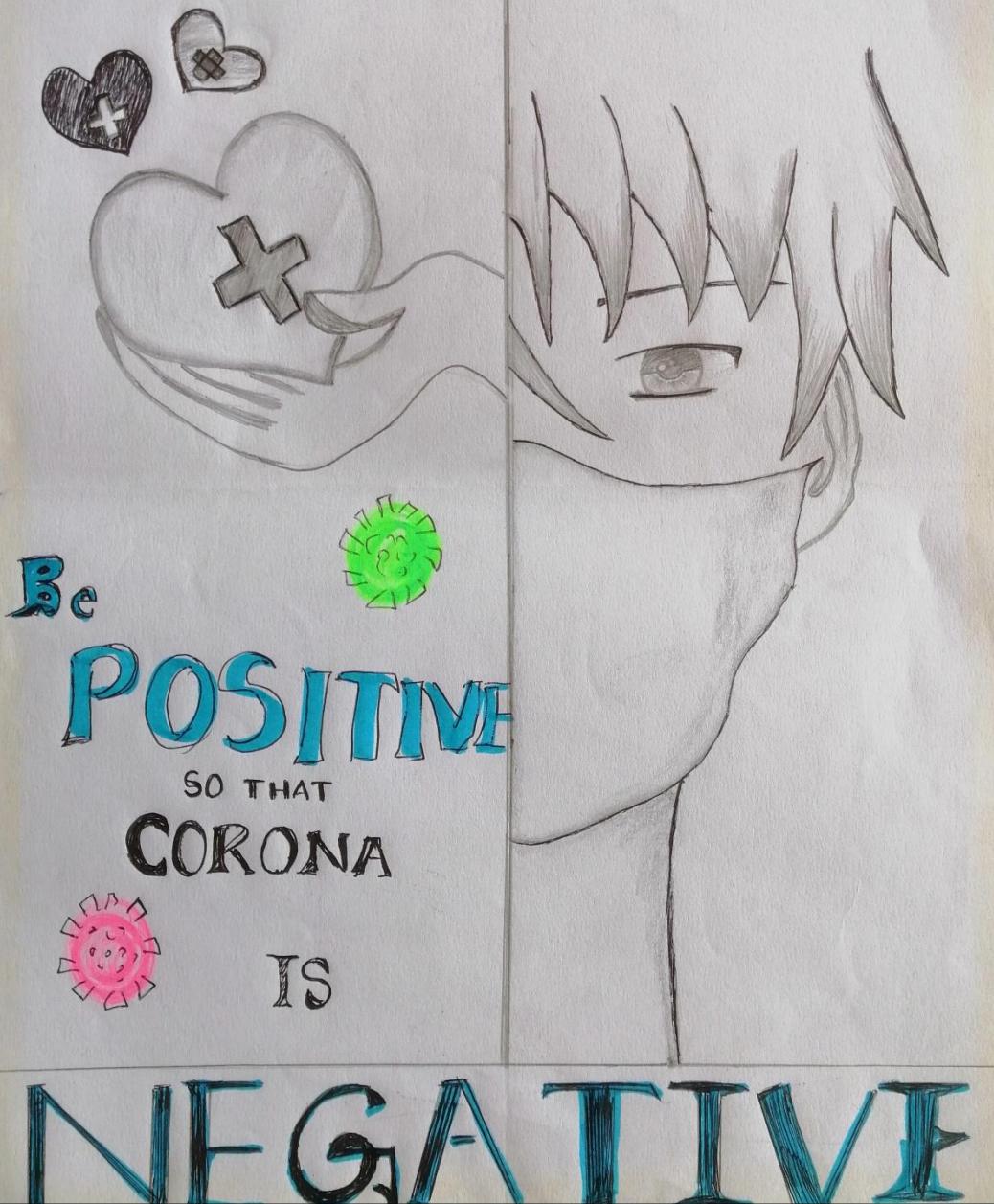
எம். எஸ். எப். நினூலா - 33<sup>ம்</sup> அணி



அப்கா நஜீப் - 37<sup>ம்</sup> அணி



NAFEESA MINHAS  
35th BSMS



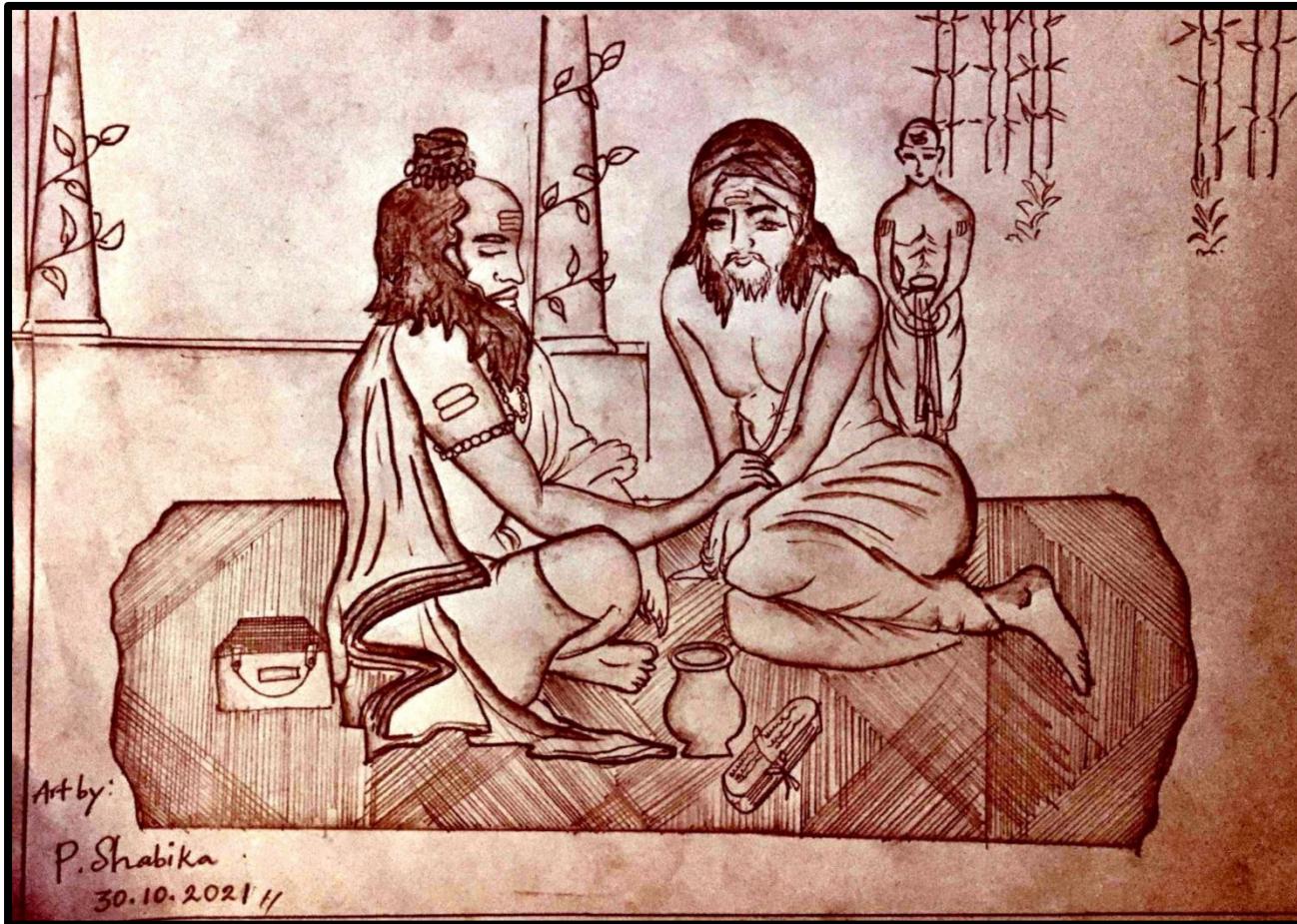
நபீஸா மின்ஹாஸ் - 35<sup>ம்</sup> அணி



எம். எஸ். எப். நினூலா - 33<sup>ம்</sup> அணி



சி. சேதுராகவன் - 37<sup>ம்</sup> அணி



வெபிக்கா பரமேஸ்வரன் - 35<sup>ம்</sup> அணி



ஹயாஸா பர்வின் - 37<sup>ம்</sup> அணி



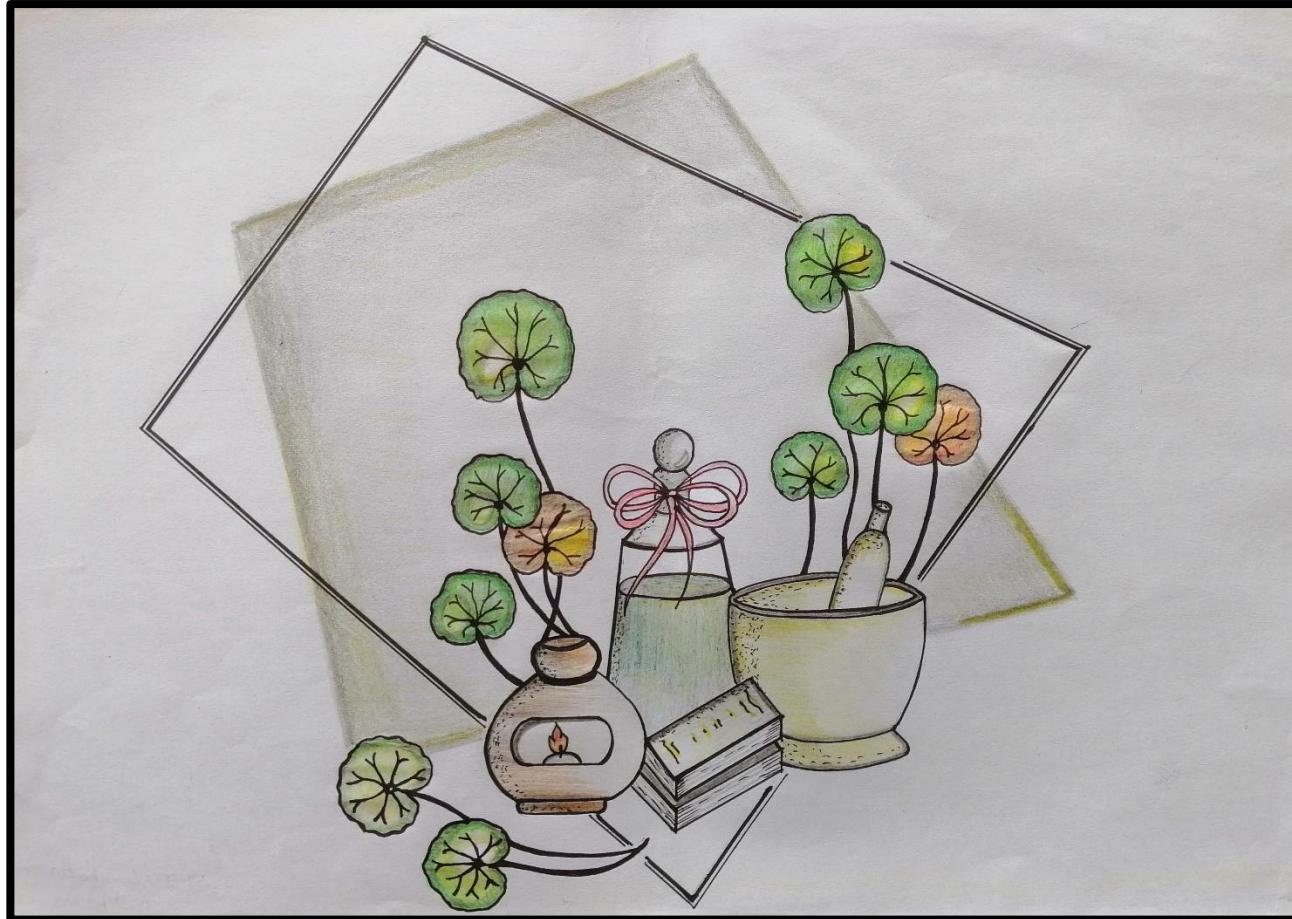
எம். எச். எப். வெற்பா - 37<sup>ம்</sup> அணி



எம். ஜி. எப். இல்மியா - 37<sup>ம்</sup> அணி



எம். எம். எப். முஷ்ரிபா - 37<sup>வ</sup> அணி



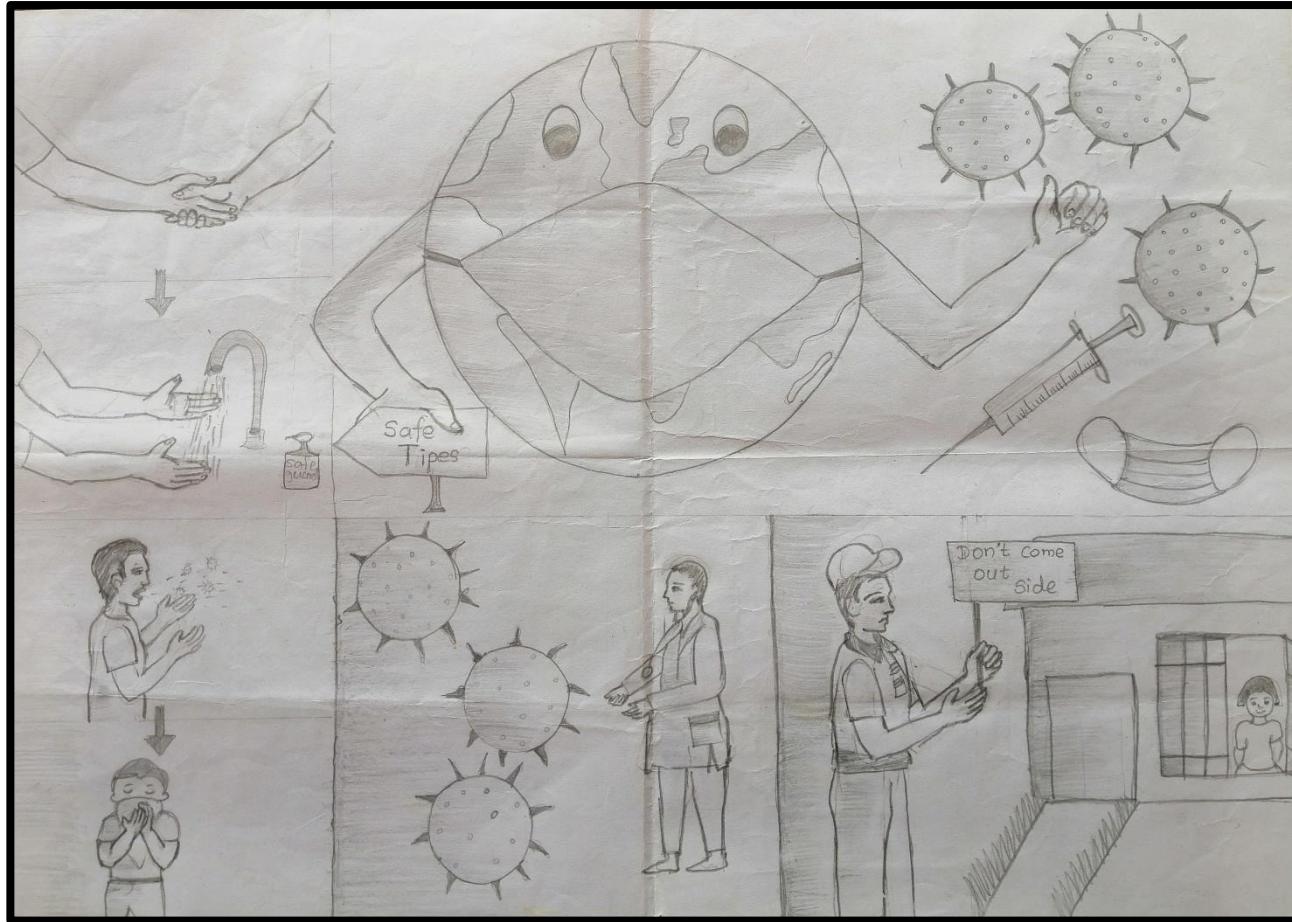
எம். ஜெ. நவீபா கனம் - 35<sup>வ</sup> அணி



நடேசன் ரிஜானு - 37<sup>ம்</sup> அணி



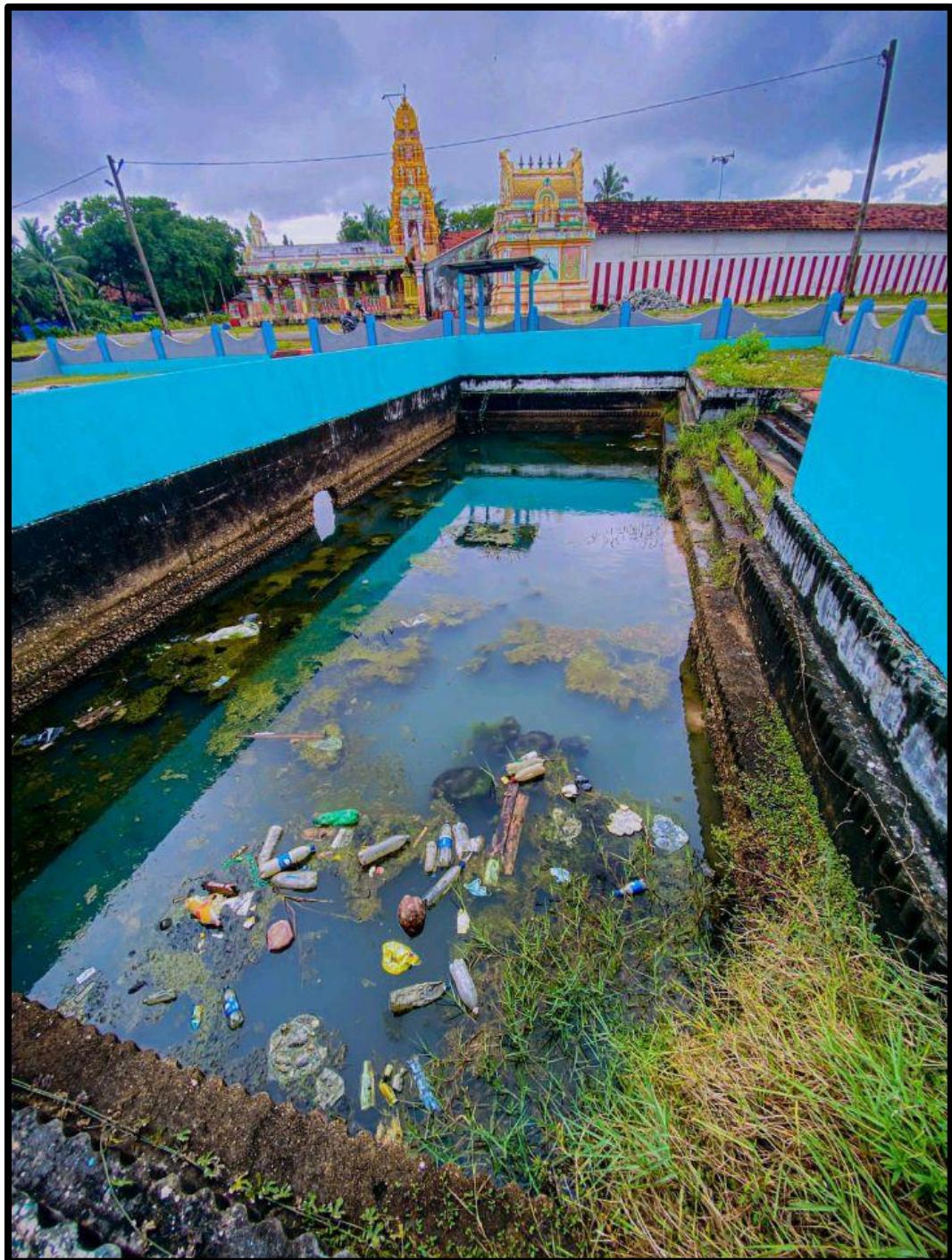
எம். ஆர். எப். ருதைனா - 37<sup>வ</sup> அணி



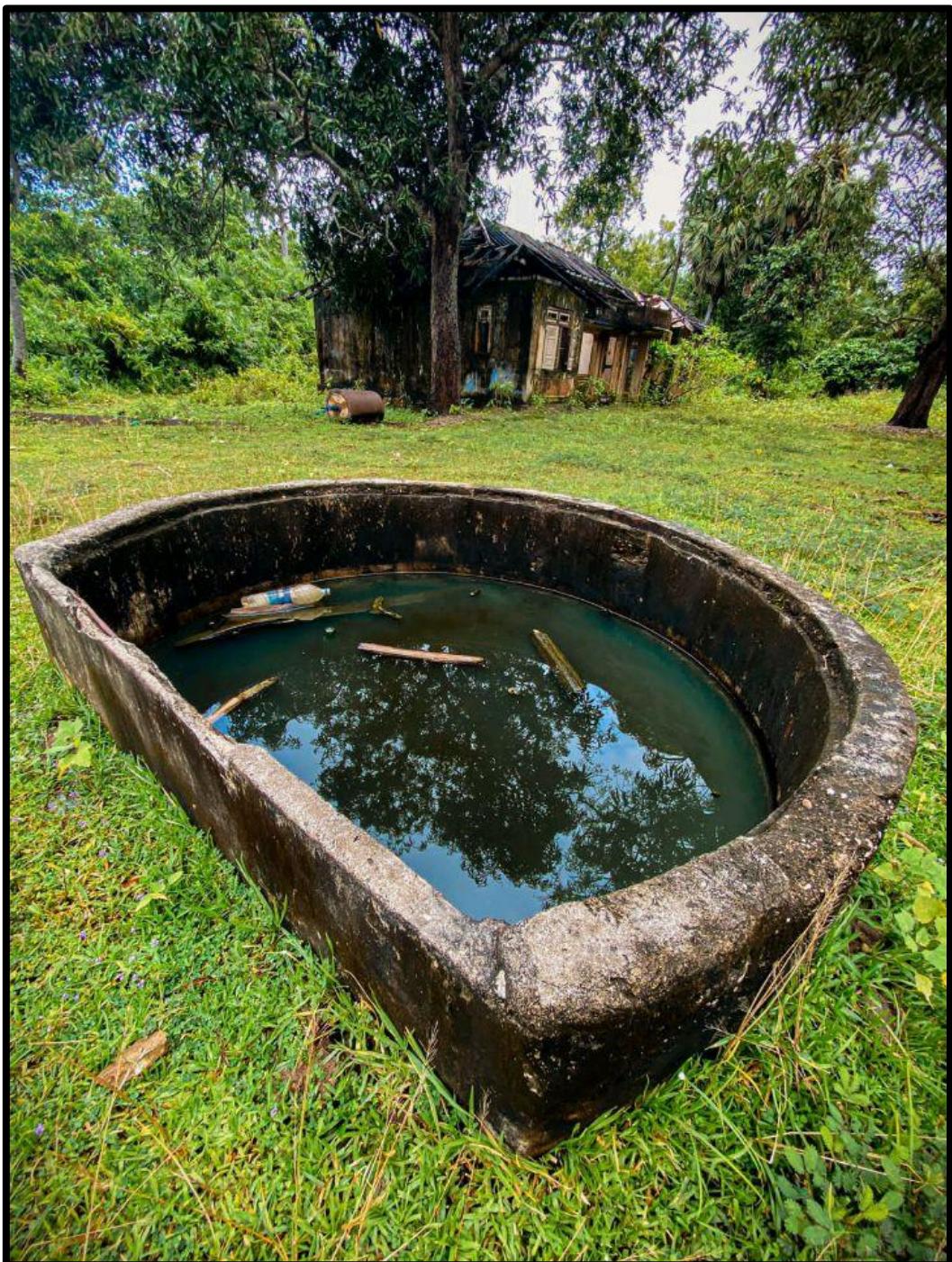
மொலூமட் மவஜாட் பாத்திமா நூரா - 37<sup>ம்</sup> அணி



சுதானந்தன் லுவாரகன் - 37<sup>ம்</sup> அணி



பெண்டை விலை - 37<sup>ம்</sup> அணி



ஜெயசீலன் யனூவென் - 37<sup>ம்</sup> அணி





**MISS.M.S. AASHIFA BEGUM**

**27.10.1996**

- ★ Former Cultural committee member
- ★Carrom Champions - Fresher's Meet



**MISS.ARANYA LIO AJITHKUMAR**

**06.09.1995**

- ★Library committee member



**MISS.ALIKHAN NUHA BANU**

**05.04.1995**

★ Former Canteen committee Member

★ Research & Higher Degree Committee Member

★Former Cultural committee member



**MISS.GANESHALINGAM GNANA HARSHANA**

**17.06.1995**

★ Former union Editor

★ Former Union Sub editor

★Gunapadam Department Coordinator  
\*IRCSM 2019\*



**MISS.VARATHARAJAN KOPINISHA**

**27.09.1996**

- ★ Former Sports Committee President
- ★ Batch Representative (5th year)
- ★ Table Tennis champion



**MISS.JEYARASA KUVETHINI**

**11.28.1996**

- ★ Carrom Team captain ( women )
- ★ Corrom Colours women
- ★ Table Tannis Champion



**MISS.IRUTHAYAKUMAR MARY LAKSHIKA**

**25.09.1995**

★Former Cultural committee President

★Former union assistant secretary



**MISS. NADARARHA NINNDUJA**

**03.12.1996**

★ Former Media Committee president

★ Editorial committee member



**MR.S.R .PRASHANTHAKUMAR**

**12.07.1994**

★ Union vice President

★Batch Representative (02nd year)

★Hockey Champion



**MISS.RANGANATHAN THAMAYANTHI**

**22.09.1996**

★ Former Media committee Member

★ Former editorial committee Member



**MISS. SUHAILOON FATHIMA RINOOSA**

**02.03.1996**

- ★ Inter Faculty - ( fresher's meet)
- ◇Carrom Gold Medal
- ◇Table Tannis Gold Medal
- ◇ Put shot 1st place
- ◇ Disk Throw 1st place
- ★ Sport committee member



**MISS.SOWHMIYA SELVARATNAM**

**18.09.1995**

- ★Editorial Committee Member



**MISS.SIVANESHAN SANTHUJAH**

**28.02.1994**

- ★ Former Cultural committee President
- ★ Former cultural committee Member



**MISS. SANTHONATHASAN SHUKEERTHIKKA**

**27.09.1994**

- ★Former Library committee President
- ★ Library committee Member
- ★ Former Cultural Committee Member



**MR.KAMALACHANRAN THARANEENTHAN**

**01.12.1994**

- ★ Former Union President
- ★ Batch Representative ( 01st year )
- ★ Media committee member
- ★ Carrom Half Colours
- ★ Chess Half Colours
- ★ Gunapadam Department Coordinator



**MISS.VARATHARAJAH DICKSHINI**

**01.07.1995**

- ★ Cultural committee member



**MISS.SIVAPPIRAKASAM SHIRANI**

**29.12.1995**

★ Cultural Committee Member

★Batch Representative (04thyear)



**MISS.VIJAYARAJ SUBALAKSHMI**

**14.10.1995**

★ Welfare Committee Member



**MISS.RAJESWARAN SINTHUJA**

**04.11.1996**

★ Former Union Secretary

★ Former It & webside committee Member

★Media committee member



**MR.KANGATHARAN THILAKSAN**

**15.11.1996**

★ Former Union Junior Treasurer

★Batch Representative (4th year)

★Sports committee member

★Carrom open champion



**MR.KAMEEN MOHAMED FASRIN**

**10.08.1994**

★ Former Sports Committee president

★ Batch Representative ( 3rd & 5th year)



**MISS.RAJMOHAN VITHYASHINY**

**27.09.1996**

★Batch Representative ( 3rd Year)



**MISS. LEONRAJ VITNY FRANCISCA**

**22.07.1996**

★ Former Cultural Committee President

**MISS.M.I.FATHIMA SHAZNA ZEENATH**

**26.09.1994**

★ Former Library Committee Member