219963

சித்தர் செயல்

மக்கள் நல மாத இதழ்

JL
Lcm211, N73 CS
N97.22.7
219963

ஒன்றே குலம் ஒருவனே தேவன் அத்தேவன் காற்றே காண் !!

சித்தர் செயல்

SIDDHAR SEYAL

மக்கள் நல மாத இதழ்

TAMIL - ENGLISH MONTHLY

சித்தர் 22 ஏப்ரல் 1997 செயல் 7

பெரியார் மாவட்டம் தாராபுரம் சித்த வைத்திய சங்கத்தின் சார்பில் 24.5.81 ஞாயிறன்று நடைபெற்ற பட்டமளிப்பு விழாவில் உயர்திருவாளர் ஏ. சேனாதிபதிக் கவுண்டர் எம்பி. அவர்கள், சித்தர் செயல் ஆசிரியருக்கு சித்த வைத்திய பூபதி என்னும் பட்டமளித்து பொன்னாடை அணிவித்து மகிழ்கிறார்கள்.

...யர் :- சிவானந்தஜி கணபதி அடிகள்

...சந்தா உருபா-55 தனிப்பிரதி-550 காசு

JL
CM211, N73CS.
N97.22.7.
219963.

Mr. Dr. A. Ananda Kumar

தமிழகத்தின் முனனாள அமைச்சர் அமரர் தியாகி திரு. கக்கன்ஜி அவர்களுக்கு விழா பேட்ஜ் அணிவித்து மகிழ்கிறார் சித்தர் செயல் ஆசிரியர்.

கலைத்தாயின் முத்தமகன் தன்னேரில்லா நடிகர் திலகம், செவாலியர் டாக்டர் சிவாஜி கணேசன் அவர்கள் பத்மஸ்ரீ. பட்டம் பெறும் வேளையில் உலக சித்த மருத்துவத் தூதுவர் டாக்டர் ஏ.ஜி. கணபதி அடிகள் மாலையணிவித்து மகிழ்கிறார்.

✆ செயலகம் : 83 36 41
மருந்தகம் : 83 07 11

காற்றே கடவுள் ! அருட்பெருஞ்ஜோதியே ஆண்டவர் !!

சித்தர் செயல்

SIDDHAR SEYAL

Tamil-English Monthly

ஆசிரியர் சிவானந்தாஜி கணபதி அடிகள்

துணை ஆசிரியர்கள் டாக்டர் வே. மாணிக்கம்
டாக்டர் பி. அர்ச்சுனன்
டாக்டர். சு. இரவீந்திரன்

சித்தர் 22 ஏப்ரல் 1997 செயல் 7

தேசிய தாய் சேய் நலப் பாதுகாப்புத் திட்டம்

தேசிய தாய் சேய் நலப்பாதுகாப்புத்திட்டத்தில் சித்தா, ஆயுர்வேதா, யுனானி, ஹோமியோபதி மற்றும் அனைத்து மருத்துவர்களின் பங்கு.

உலக அளவில் தாய் சேய் நலத் திட்டங்கள் மிகவும் பரவலாக்கப்பட்டுள்ளன. இந்தியாவிலும், இந்தத் திட்டத்திற்கு குறியீடுகள் நிர்ணயிக்கப்பட்டுள்ளன. கிராமப்புற மக்களுக்காகவும், நகரில் குடிசை பகுதிகளில் வாழும் மிகவும் பொருளாதாரத்தில் பின் தங்கியுள்ள மக்களுக்காகவும், இத்திட்டங்கள் வகுக்கப்பட்டுள்ளன. இதற்காக 30,000 மக்கள் தொகைக்கு ஒரு ஆரம்ப சுகாதார நிலையமும், 5000 மக்கள் தொகைக்கு ஒரு துணை சுகாதார நிலையமும், மலைப்பகுதி மிகவும் எளிதில் அணுக முடியாத பகுதிகளுக்கு 2500-3000 மக்கள் தொகைக்கு ஒரு துணை சுகாதார நிலையம் என்ற அளவில் எல்லா மாநிலங்களிலும் ஏற்படுத்தப்பட்டுள்ளன.

குழந்தைகளுக்கான உலக உச்சி மாநாட்டிலும். சார்க் உச்சி மாநாட்டிலும் குழந்தைகளின் நலன் பெரிதும் வலியுறுத்தப்பட்டது. இந்தியாவில் 1992-ம் ஆண்டு ஆகஸ்ட் திங்களில் தேசிய சுகாதாரக் கொள்கை வகுக்கப்பட்டு, கீழ்கண்ட கோட்பாடுகள் நிர்ணயிக்கப்பட்டன.

அ. தாய் சேய் இறப்பு விகிதத்தைக் குறைத்தல்.

ஆ. பிறக்கும் குழந்தைகளின் எடையை அதிகரித்தல்.

இ. தீவிர சத்துணவுக் குறைபாடுகளை நீக்குதல்.

ஈ. வைட்டமின், மினரல்களின் குறைபாடுகளால் ஏற்படும் நோய்களை நீக்குதல்.

உ. துவக்கப் பள்ளிகளில் மாணவர்களின் எண்ணிக்கையை அதிகரித்தல்.

தற்போதய நிலை தமிழ்நாட்டில் பிறக்கின்ற குழந்தையின் எடை சராசரியாக 2.8 கிலோவாக இருக்கின்றது. குழந்தையின் பிறப்பு எடை, தாயின் உணவு, மற்றும் உடல் நிலையைப் பொறுத்துள்ளது. மற்றும் குறைந்த வயதில் திருமணம், திருமணமானவுடன் கர்ப்பம் தரித்தல், இரத்தசோகை, ஒரு குழந்தைக்கும் மற்றொரு குழந்தைக்கும் நடுவில் போதிய இடைவெளி இல்லாமை, தாய் கடினமாக உழைத்தல் ஆகியவையும் பிறக்கின்ற குழந்தையின் எடையை நிர்ணயம் செய்கின்றன.

குழந்தைகளுக்கு வரக்கூடிய போலியோ மற்றும் இதர தொற்று நோய்கள் தடுப்பூசித் திட்டங்களின் மூலமாக, மிகவும் குறைந்துள்ளன. எனினும் தட்டம்மைத் தடுப்பூசி போடுதலில் சில மாநிலங்களில் 100 சதவிகித குறியீட்டை இன்னும் அடையவில்லை. மேலும் வயிற்றுப் போக்கைக் கட்டுப்படுத்தும் வாய்வழி (ORS) உப்புக்கரைசல் உபயோகிப்பதன் அவசியம் இன்னும் மக்களையும், கிராமங்களிலே பணியாற்றுகின்ற நாட்டு மருத்துவர்களையும் சென்று அடையவில்லை.

219963

குழந்தை இறப்பு விகிதம், தமிழகத்தில் 100க்கு 56 ஆக

இருக்கின்றது. (1993). 70 சதவிகித குழந்தை இறப்பு. குழந்தை பிறந்த முதல் மாதத்திலேயே ஏற்படுகின்றது. அதுவும் முக்கியமாகக் குழந்தை பிறந்த முதல் வாரத்திலேயே நிகழ்கின்றது. இதற்கு முக்கிய காரணங்கள் பயிற்சி பெறாதவர்களிடம் மகப்பேறு பார்த்துக் கொள்ளல், பிறக்கின்ற குழந்தை, குறைந்த எடையுடன் பிறத்தல், குறைமாத மகப்பேறு, பாதகமான மகப்பேற்றால் குழந்தைக்கு ஏற்படும் மூச்சுத்திணறல், நுரையீரல் நோய் (நிமோனியா), வயிற்றுப்போக்கு ஆகியவைகள் ஆகும். ஆண் குழந்தைகளுடன் ஒப்பிட்டுப் பார்க்கும் பொழுது பெண் குழந்தைகளின் இறப்பு மிகவும் அதிகமாக உள்ளது.

தீவிர சத்துக் குறைபாடு நான்கு முதல் எட்டு சதவிகிதமும், இடைநிலைச் சத்துகுறைபாடு 25 முதல் 30 சதவிகிதமும் உள்ளது. வைட்டமின் ஏ சத்துக்குறைபாடு ஐந்து வயதிற்கு உட்பட்ட குழந்தைகளிடம் ஒரு சதவீதமும், பள்ளிக்குழந்தைகளிடம் 2.7 சதவிகிதமும் உள்ளது. இந்தச் சத்து குறை பாடுகளால் நோய்த் தாக்கமும், இறப்பு விகிதமும் அதிகரிக்கின்றன. அயோடின் சத்து குறைபாட்டினால் மன வளர்ச்சி குன்றிப்போகுதல், புத்திக் கூர்மை குறைதல், சதை வளர்ச்சியில் முழுமை பெறாதிருத்தல் ஆகியவை ஏற்படுகின்றன. அயோடின் உப்புச்சத்துக் குறைபாடு நம் மாநிலத்திலும் அதிகமாகத் தென்படுகின்றது.

ஐந்து வயதுக்குட்பட்ட குழந்தைகளிடம் 40% இரத்தசோகையும், கர்ப்பிணி மற்றும் பாலூட்டும் தாய்மார்களிடையே 50% இரத்தசோகையும் இருப்பதாகக் கண்டறியப்பட்டுள்ளது. பவுடர் பால், பசும்பால் குழந்தைகளுக்கு கொடுக்கும் பழக்கம் இன்னும் தமிழகத் தாய்மாரிடம் பழக்கத்தில் உள்ளது. தாய்ப்பால் கொடுப்பதின் அவசியம் இன்னும் மக்களைச் சென்றடையவில்லை.

குறைந்த வயதில் திருமணம் செய்து கொள்வதால் ஏற்படக்கூடிய பின் விளைவுகளை நாம் மனதில் இருத்தி பெண்ணுக்குத் திருமணத்திற்குத் தகுந்த வயது 21 என்பதை சமுதாயத்திற்கு, உணர்த்துதல் அவசியம்.

LCM211, N97CS N97.22.7

தமிழகத்தில் பிறப்பு விகிதம் 19.4% ஆக உள்ளது. மேலும் பிறப்பு விகிதத்தைக் குறைப்பதன் மூலம் நாம் சுகாதாரம், பொருளாதாரம் ஆகிய துறைகளில் மிகுந்த முன்னேற்றம் காணலாம். மேலும் பிறப்பு விகிதத்தைக் குறைக்க, நாம் பெண்களின் கல்வித் தரத்தை மேம்படுத்த வேண்டும் தற்பொழுது தமிழகத்தில் பெண்களின் கல்வித்தரம் 51.33 சதவிகிதம்தான் உள்ளது. குழந்தைகள் இடையிலேயே பள்ளிப்படிப்பை விட்டுவிடுவதைத் தவிர்க்க வேண்டும். பாதுகாக்கப்பட்ட குடிநீர், சுற்றுப்புறத் தூய்மை ஆகியவற்றை இன்னும் நாம் மேம்படுத்த வேண்டும். தற்பொழுது சுற்றுப்புறத் தூய்மை, பாதுகாக்கப்பட்ட குடிநீர் கிராமங்களில் 9% மக்களுக்கும், நகர் பகுதிகளில் 60% மக்களுக்கும்தான் கிடைக்கின்றன. நாட்டில் இன்னும் 14 வயதுக்குட்பட்ட குழந்தைகளை தொழிலகங்களில் பணியமர்த்துவது நடைபெற்றுக் கொண்டிருக்கிறது. பெண்களுக்கு விவசாயக்கூலி, குறையாக இருக்கின்றது. பெண் குழந்தைகளுக்கு இழைக்கப்படுகின்ற கொடுமைகள் தொடர்கின்றன. சேலம் மாவட்டத்தில் குழந்தை இறப்பு 45% பெண் குழந்தைகளை வதை புரிவதால் நடக்கின்றது.

குழந்தைச் செல்வமே நாட்டின் மிகப்பெரிய சொத்து. தேசிய தாய் சேய் நலப்பாதுகாப்புத் திட்டம், மனித வள மேம்பாட்டை வலியுறுத்துகிறது. மேற்கூறிய குறைபாடுகளைக் களையும் பொருட்டுத் தமிழகத்தில் கொள்கைகளை வகுப்போரும், ஆட்சியாளர்களும் எடுத்துக்கொண்ட சீரிய நடவடிக்கைகள் காரணமாக தமிழக அரசின் பதினைந்து அம்சத்திட்டம் உருவானது.

தமிழக அரசின் 15அம்சத் திட்டம், தாய் சேய் நலத்திட்டங்களுக்கு மிகவும் முன்னுரிமை அளித்துள்ளது. பல்வேறு அரசுத் துறைகள் ஒன்று சேர்த்து, தாய் சேய் நலத்திட்டங்களை நிறைவேற்ற, 15அம்ச திட்டத்தில் காலவாரியாக குறியீடுகள் நிர்ணயம் செய்யப்பட்டுள்ளன. இந்தத் திட்டங்களை நிறைவேற்றுவதற்கு ஐக்கியநாடுகள் குழந்தைகள் நல நிறுவனம் (யுனிசெப்), உலக வங்கி, தனி மருத்துவர்கள், அரசு சாரா துறைகள், தொண்டு நிறுவனங்கள்,

மரபுவழி மருத்துவர்கள் ஆகியவர்களின் பங்கு மிகவும் இன்றியமையாதது.

தமிழகத்தில், நகர். மற்றும் கிராமப்புறங்களில் எண்ணற்ற சான்றிதழ் பெற்ற, பெறாத சித்த மருத்துவர்கள், ஆயுர்வேத மருத்துவர்கள், ஹோமியோபதியினர், நம்பிக்கை மருத்துவர்கள், (Faith Healer), ஆசிரியப் பெருமக்கள், சமுதாயத்தில் மக்களுக்கு நம்பிக்கை ஊட்டக்கூடிய. தலைவர்கள் ஆகியவர்களை (CSSM) தேசிய தாய் சேய் நலப்பாதுகாப்புத் திட்டத்தில் ஒருங்கிணைத்து, தமிழகத்தின் சுகாதார நிலை குறிப்பாக பெண் குழந்தைகளின் நிலையை உயர்த்த நாம் பாடுபடவேண்டும். தமிழகத்தின் வளர்ச்சி என்பது நமது குழந்தைகளின் மனவளர்ச்சிக்கும் உடல் வளர்ச்சிக்கும், தரும் பாதுகாப்பினால் மட்டுமே நிர்ணயிக்கப்படவேண்டும்.

இந்தத்திட்டங்கள் சிறப்பாக நிறைவேற, முறையான, தொடர்ச்சியான, புத்தறிவுப் பயற்சிகளை மருத்துவர்களுக்கும், தொடர்புடைய பிறருக்கும் தொடர்ந்து அளித்து வர வேண்டும், என்பதற்காக ஒரு பயிற்சிக் கையேட்டு புத்தகம் ஒன்று தேசிய தாய் சேய் நலப்பாதுகாப்புத் திட்டத்தின் சார்பில் (UNICEF) டெம்மி ¼ அளவில் நல்ல வெள்ளை தாளில் அச்சேற்றி இலவசமாக வெளியிடப்பட்டுள்ளது. தேவையானவர்கள். **தமிழ் மாநில சித்த வைத்திய சங்கம்,** 3, அக்ரஹாரம் தெரு, சிந்தாதிரிப்பேட்டை, சென்னை - 2. என்ற முகவரியில் மருத்துவர்கள் நேரில் வந்து இலவசமாக பெற்றுக் கொள்ளலாம்.

□

மகோதரம் தீர

கரிசாலை 100, நெல்லிமுள்ளி 100, கீழாநெல்லி 100, சிறுநெருஞ்சில் 50, நீர்முள்ளி 50, நாயுருவிவேர் 50, சிகைக்காய்த் தோல் 50, ஆகியவை குறிப்பிட்ட கிராம் எடையில் கூட்டி, இடித்து எட்டு லிட்டர் நீரில் போட்டுக் காய்ச்சி ஒரு லிட்டர் ஆகக், குறுக்கிக் காய்ச்சி வடித்து வேளைக்கு 50 மில்லி வீதம் சர்க்கரை கலந்து கொடுக்க சோகை, காமாலை, பாண்டு, மகோதரம் ஆகியன குணமடையும்.

சித்தர் செயல்

22 ஆண்டுகளுக்கு முன்

(சித்தர் செயல் தோன்றியதிலிருந்து அனைத்து இதழ்களும் தேவை என்று நம் நாட்டிலும், வெளி நாட்டிலும் உள்ளவர்கள், நேரிலும் அஞ்சல் மூலமும் விரும்பி கேட்கிறார்கள். அவர்களுக்கு எங்கள் கைவசமுள்ள இதழ்கள் அனைத்தும் கொடுத்து தீர்ந்து விட்டன இப்பொழுது கேட்பவர்கள் விருப்பம் நிறைவேறும வகையில் ஆரம்பகால இதழ்களில் உள்ள அவசியமெனக் கருதப்படுபவைகளை மட்டும் நவம்பர் 1996 இதழ் முதல் வெளியிட்டுவருகிறோம் என்பதை தெரிவித்துக் கொள்கிறோம்)

நிர்வாகி சித்தர் செயல்

சித்தர் 1	டிசம்பர் 1975	செயல் 4

இயற்கை வைத்தியம் ஏன் ஆதரிக்கப்பட வேண்டும்?

அமரர் டாக்டர் ப. சிற்சபை

உலகிலேயே இயற்கை வைத்தியன் ஒருவன்தான் நோய்களின் உண்மையான காரணத்தைக் கண்டு அறிந்தவன். அவன் ஒருவனால்தான் நோய்களை முழுமையாகவும் உண்மையாகவும் குணப்படுத்த இயலும். இயற்கை வைத்தியனது கொள்கைபடி நோய்கள் பல அல்ல. ஒன்றே தான். அந்த ஒரு நோயும் மனிதனின் பகைவனல்ல என்பனே.

உடம்பில் சேர்ந்து போயுள்ள நச்சுப் பொருள்களை வெளிப்படுத்துவதே நோயின் குறிக்கோள். அந்தக் குறிக்கோள் நிறைவேறியவுடன் நோய் தானகவே குணமாய் விடுகிறது. டாக்டர்களும், மற்ற துறை மருத்துவர்களும் நோயினது அந்தக் குறிக்கோள் நிறைவேறுமல் மருந்துகளைக் கொடுத்து தடை செய்கின்றனர். இயற்கை வைத்தியன் ஒருவன் தான் நோயோடு ஒத்துழைத்து அதன் குறிக்கோள்களை விரைவில் நிறைவேற்றி வைத்து அதை உண்மையிலேயே குணப் படுத்துகிறுன்.

அம்மை, காலரா, பிளேக், தொண்டை சுழற்சி என்னும் தோற்று நோய் (Diphtheria) போன்ற எந்த நோயுமே ஆரோக்கியமான மனிதர்களை அணுகாது என்பது இயற்கை வைத்தியர்களின் கொள்கை. நோய்க கிருமிகளால் அல்லது வைரஸ்களால் நாம் தாக்கப்படாமல் தப்புவதற்கு ஆரோக்கியந்தான் சிறந்த கவசம். நச்சுப் பொருள்களே இல்லாத தூய்மையான உடற்கூறு படைத்தவர்கள் உலகில் எவருமே இல்லை. மிகமிக ஆரோக்கியமான உடம்பில்கூட நச்சுப் பொருள்கள் ஓரளவு இருக்கத்தான் செய்யும். ஆனுல், அந்த நச்சுப் பொருள்களால் தொற்று நோய்களோ மற்ற நோய்களோ எவருக்கும் வந்து விடுவதில்லை. நமக்குத்தான் நோயில்லையே என்ற துணிவில் நாம் ஆரோக்கியக் குறைவான பழக்க வழக்கங்களை மேற்கொள்வதன் மூலந்தான் உடம்பினுள்ளே மேலும் மேலும் நச்சுப் பொருள்களையும் பெருக்கிக் கொள்கிறோம். அதனுல்தான் நம் உடம்பு நோய் வாய்ப்படுகிறது.

சுருக்கமாகச் சொன்னுல், நம்முடைய தீய பழக்கங்களிலிருந்து நம்மைக் காப்பாற்றுவதற்காகவே நம் உள்ளே இருக்கும் பிராணசக்தி நமக்கு நோயைத் தருகிறது. உள்ளம், உடல், பிராண சக்தி இம்மூன்றுக்கும் இடையே நெருங்கிய தொடர்பு இருக்கிறது. இம்மூன்றில் உள்ளமானது உடலைப் பற்றி நின்று வாழ்கிறது. உள்ளம் உடல் இவ்விரண்டினிடத்தும் கலந்து நிற்கிறது. பிராண சக்தி அந்தப் பிராண சக்தியானது உள்ளத்தைத் திருத்துவதற்காக உடலைப் போய்த் தாக்குகிறது. அந்தத் தாக்குதலைத்தான் நாம் நோய் என்ற பெயரால் குறிப்பிடுகிறோம்.

ஆகவே, நாம் ஆரோக்கியமற்ற வாழ்க்கை முறைகளை இனிமேல் கடைப்பிடிப்பதில்லையென்று என்றைக்கு முடிவு செய்கிறோமோ அன்றைக்கே தம்முடைய நோய்களெல்லாம் நம்மை விட்டு நீங்கி விடும். இது முக்காலும் உண்மை நம்முடைய மன உறுதிக்கு அவ்வளவு பெரிய சக்தி இருக்கிறது.

நவீன மருத்துவ தந்தை

கிரேக்க நாட்டில் பண்டைக் காலத்தில் ஈஸ்குலேப்பியஸ் (Aesculapius) என்ற ஒரு மருத்துவர் இருந்தார் அவர் தன்னிடம் வரும் நோயாளிகளை யெல்லாம் குணப்படுத்தி அனுப்பினர். அவர் இறந்த பிறகு கிரேக்கர்கள் அவருக்காக ஒரு கோயில் எழுப்பினர்கள். அந்தக் கோயிலில் பூஜை செய்து கொண்டிருந்தார் ஒரு பூசாரி. அந்தப் பூசாரிக்கு ஒரு மகன் பிறந்தார். அவருக்கு ஹிப்போக்கிரேட்டஸ் (Hippocrates) என்று பெயரிட்டார்கள். **அவர்தான்** இன்றைய நவீன மருத்துவ விஞ்ஞானத்தின் தந்தையென்று போற்றப்படுகின்றவர். ஆனல், அவரை இயற்கை வைத்தியத்தின் தந்தையெனப் போற்றுவது மிகவும் பொருத்தமானதாக இருக்கும்.

ஏனெனில் இருமல், காய்ச்சல், நோக்காடு இவைகளெல்லாம் உண்மையில் நோயல்ல. நோய்களைப் போக்குவதற்காக உடம்பில் ஏற்படும் நிகழ்ச்சிகள் என்று முதன் முதலில் கூறியவர் ஹிப்போக்கிரேட்டர்ஸ்தான்.

எளிய உணவு, தூயகாற்று, அளவான உடற்பயிற்சி இவைதான் ஆரோக்கிய வாழ்வை அளிக்கக் கூடியவை என்று முதன்முதலில் கூறியவரும் அவரேதான். இவற்றையெல்லாம் விட சிறப்பான அறிவுரையையும் அவர் வெளியீட்டிருக்கிறர்.

உணவே உன்னுடைய மருந்தாக இருக்கட்டும். மருந்தே உன்னுடைய உணவாக இருக்கட்டும். இதுதான் அந்த அறிவுரை இதையேதான் தமிழ்நாட்டில் தோன்றிய சித்தர்களும் கூறியிருக்கின்றர்கள். இயற்கை வைத்தியத்தின் அடிப்படைக் கொள்கையும் இதுவேதான். இந்தக் கொள்கையை நூற்றுக்கு நூறு கடைப்பிடிப்பவன்தான் உண்மையான இயற்கை வைத்தியனக இருக்க முடியும். ஹிப்போக்கிரேட்டஸ் வகுத்துக் கொடுத்த இந்த அடிப்படைக் கொள்கையை இக்கால நவீன மருத்துவர்கள் பின்பற்றுகிறர்களா?

"Let food be thy medicine and let medicine be thy food."

நமக்கு நோய் வந்தால் அந்த நோய்க் காலத்தில் நாம் உண்ணுகிற உணவுகளே நமக்கு மருந்தாக அமைய வேண்டும்.

அவ்வாறு மருந்தாக அமையக்கூடிய உணவுகளை மட்டுமே நாம் தேர்ந்தெடுத்து உண்ண வேண்டும். நமக்கு உணவாகப் பயன்பட இயலாத எதையுமே நாம் மருந்தாக உண்ணக்கூடாது. இதுதான் ஹிப்போக்கிரேட்டஸ் அறிவுரையின் கருத்து. இயற்கை வைத்தியன் ஒருவன்தான் அந்தக் கட்டளையை இன்றளவும் கடைபிடித்து வருகிறேம். இப்போது நீ நோயின்றி வாழ்ந்து கொண்டிருக்கிறய் இதேபோல் எதிர்காலத்திலும் நீ நோயின்றி வாழ வேண்டுமானல் மருந்துபோல் உதவக்கூடிய உணவுகளையே நீ உட்கொள்ள வேண்டும். இதுதான் அந்த அறிவுரையின் கருத்தாகும்.

மருந்துபோல் உதவக்கூடிய உணவுகள்

அரிசி, அவல், கோதுமை, கேழ்வரகு, பாசிப் பயறு, வேர்க்கடலை, பாதாம்பருப்பு, அக்ரோட்டுபருப்பு, தேங்காய், பப்பாளி, பனை நுங்கு, பேரிக்காய், வால்பேரிக்காய், வாழைப்பழம், சப்போட்டாப்பழம், அன்னசிப் பழம், தக்காளிப்பழம், கொய்யாப் பழம், சீதாப்பழம், எலுமிச்சைப் பழம், தர்பூஸ் பழம், சாத்துக்குடி பழம், ஆரஞ்சுப் பழம், திராட்சைப் பழம், கறுப்புத் திராட்சை பழம், கடாரங்காய், கொடுக்காப்புளிப்பழம், மாம்பழம், மாதுளம் பழம், பப்பிளிமாஸ் பழம், நாவல் பழம், அத்திப் பழம், பேரீச்சங்காய், இலந்தைப் பழம், விளாம் பழம், பிளம்ஸ் பழம்.

கருணைக் கிழங்கு, உருளைக் கிழங்கு, சர்க்கரை வள்ளி கிழங்கு, சேனைக் கிழங்கு, ஆள்வள்ளிக் கிழங்கு, கேரட்டு, பீட்ரூட்டு, நூல்கோல், டர்னிப்பு ஆகிய கிழங்கு வகைகள், வாழைக்காய், வாழைப்பூ, வாழைத்தண்டு, கத்திரிப் பிஞ்சு, முருங்கைப் பிஞ்சு, அவரைக்காய், பீர்க்கங்காய், புடலங்காய், வெண்டைக்காய், கோவைக்காய், வெள்ளரிக்காய், [illegible]ரக்காய், பறங்கிக்காய், கல்யாணப் பூசணிக்காய், நெல்லிக்காய், மணத்தக்காளிக் கீரை, பொன்னங்காணிக் கீரை, [illegible]ளைக்கீரை, சிறுகீரை, அறுகீரை, முளைக்கீரை, கறிவேப்பிலை, முட்டைக் கோஸ், சக்கரவர்த்திக்கீரை, முருங்கைக்கீரை, அகத்திக்கீரை இவைகள் மருந்துபோல் உதவக் கூடிய சாத்வீக உணவுகள்.

(தொடரும்)

மேகரோகம்

தி. ப. தணிகைவேல், M.Sc., M.A., S.M.P.,

மேகரோகமானது சரீரத்தில் **வியர்வை**, துர்நாற்றம், தளர்ச்சி, தேகம் கனத்தல், படுக்கையி**லும்** **உட்**காரலிலும் நித்திரையிலும் இச்சை, மார்பு, கண், நாக்கு, காது இவ்விடங்களில் எரிச்சல், தலைமயிரும், நகமும் விரைவில் வளர்தல், சீதள பொருட்களின் மீது மிகுந்த இச்சை, கன்னமும், நெஞ்சும் உலர்தல், தாகம், வாயினிப்பு, கைகால் எரிச்சல், ஆண்குறி சுருங்கல், சுக்கில நாசம் என்னும் இக்குணங்களை உடையதாயிருக்கும்.

இந்த ரோகமானது வாததத்தில் நான்கு, பித்தத்தில் ஆறு, சிலேத்துமத்தில் பத்து என இருபது வகையாகவும், சுக்கிலத்தை அடிப்படையாகக் கொண்டு ஏற்படும் மேக ரோகம் இருபத்து ஒன்றாகவும் பிரித்துள்ளனர். இதை பிரமியம் என்றும் பிரமேகம் என்றும் அழைக்கின்றனர்.

பிரமியம் அல்லது பிரமேக ரோகமானது கீழ்வயிற்றில் உப்புசம், நாபியின் நாலு பக்கங்களிலும் **வலி** ஏற்படுதல், மூத்திரம் பலவர்ணமாகப் போதல், அடுத்தடுத்து வருத்தத்துடன் நீர் இறங்கல், ஆண்குறி விம்மி விருவிருப்பு ஏற்படுதல், சிறுநீர் கலங்கி சிதறி சிதறி விழுதல், மூத்திர கிரிச்சரம் என்னும் இக்குணங்களை உடையதாயிருக்கும்.

மேகரோகம் என்னும் இந்நோய் ஏற்பட பலகாரணங்கள் இருப்பினும் குறிப்பாக சில காரணங்கள் மூலம் இந்நோய் ஏற்படுவதாக ஆன்றோர் கணித்துள்ளனர்.

பல மாதர் சேர்க்கையாலும், மிகுந்த பயம் என்னும் அச்ச உணர்வினாலும், போதை பொருட்களை அருந்துதலாலும், புலால், மீன், நெய், பால் போன்றவற்றை அதிகம் புசிப்பதனாலும், சீதளமான உணவு பதார்த்தங்களை அதிகம் விரும்பி உண்ணுவதாலும், அளவுக்கு மீறி புசித்து உடம்பு மிகவும் பருத்தலினாலும், இனிப்பு பண்டங்களை அதிகமாக சேர்த்துக் கொள்வதாலும், அதிக போகம் செய்வதினாலும், வெய்யிலில் மிக நீண்டதூரம் நடப்பதினாலும் மேகநோய் உண்டாகிறது.

நீரழிவு என்னும் நீர்க்கழிச்சல் மூத்திர பேதத்தால் அறியப்படுகிறது. ஆண்குறியில் நீர்த்தாரையிலாயினும், பெண்குறியின் நீர்த்தாரையிலாயினும் சீழைப்போன்று மேகநீர் கசிவதை வெள்ளை எனவும் வெட்டை எனவும் அழைக்கின்றனர்.

நீர்த்தாரையில் அளவு கடந்த எரிச்சலை உண்டாக்கும். இரவு நேரங்களில் ஆண்குறியானது விம்மி நோயெடுக்கும். அதனால் நித்திரை பங்கம் உண்டாகும்.

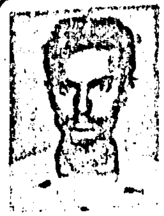
இந்த நிலைமையிலும் ஏற்ற சிகிச்சை செய்யாவிடின் இந்த ரோகம் தனக்குத் தானே தணிந்து மேகநீர் சளிபோல் மாறுதலடைந்து அதில் கம்பிகளைப் போன்ற வெண்மை நிறம் வாய்ந்த வண்டல்கள் ஏற்படும். இதற்கு தந்தி மேகம் என்று கூறுவர்.

இந்த ரோகம் நாளுக்கு நாள் பிரபலமடைந்து நீரடைப்பு முதலியவற்றை ஏற்படுத்துகிறது. வெள்ளை, வெட்டை என்கிற பிரமேகத்திற்கு எளிய மூலிகை சிகிச்சைகள் பல உள்ளன.

அழவண இலையை (மருதோன்றி) அரைத்து ஒரு சிறு எலுமிச்சம் பழம் அளவு பசுவின் பாலில் கரைத்து இரண்டு மூன்று முறை சிறு கண்களையுடைய சீலையில் வடிகட்டி தினம் இருபொழுது மூன்று நாள் சாப்பிட்டு பால் சாதம் தவிர வேறொன்றையும் சேர்க்காது வந்தால் இந்நோய் குணமாகும்.

வெள்ளறுகு சமூலத்தை அரைத்து பெரும் நெல்லிக்காய் அளவு வெள்ளாட்டுப்பாலில் கலக்கித் தினம் இருபொழுது மூன்று நாள் சாப்பிட்டு முன்போல் பத்தியம் இருக்க மேற் சொன்ன நோய் குணமாகும்.

தகுந்த சித்த வைத்தியர்களிடம் மேற் கண்ட மேக ரோகங்களுக்கு சிகிச்சை செய்தல் சாலச் சிறந்த தாகும். □



டாக்டர். தி.ப. தணிகைவேல், M.Sc., M.A., SMP.,
அகஸ்த்தியர் மருத்துவமனை,
137, M.T.H. ரோடு,
திருநின்றவூர் 602 024.

வீடு
10, சிவன் கோயில் வீதி,
திருநின்றவூர் 602 024.

நேரம்
8.30 AM to 1.00 Noon - 5.30 PM to 8.30 PM

Mercurial Preparations of Siddha Medicine

Prof. P. Jeyaprakash Narayanan, M.D. (S)
Vice Principal - In Charge,
Govt. Siddha Medical College, Chennai - 600 106.

Last issue continuation

ANNEXURE - II

MERCURIAL PREPARATIONS OF SIDDHA MEDICINE IN CURRENT PRACTICE

INTERNAL MEDICINES :

1. Ananda bairavam
2. Asta bairavam
3. Korochanai maathirai
4. Raaja raajesvvarum
5. Santha Chandrodayam
6. Sanjeevi maathirai
7. Soolai poopathi
8. Soolai kutaaram
9. Vatha raatchasan
10. Virechana poopathi
11. Vittunu chakkaram
12. Balasanjeevi maathirai (Chinnabar)
13. Biramaananda bairavam (Chinnabar)
14. Elavangathi maathirai (Chinnabar and Calomel)
15. Kaakkana maathirai (Chinnabar and Calomel)
16. Kabada maathirai (Chinnabar)
17. Kunkumappoo maathirai
18. Kutta Kaja Kesari (Erasa parpam)
19. Mega natha kuligai (Chinnabar)
20. Pachai karpoora maathirai (Erasa pathangam)
21. Piralaya kala rothihiran (Calomel)
22. Poora maathirai (Calomel)
23. Thaazhampoo maathirai (Cinnabar, Perchloride of Mercury and Red sulphide of Mercury)

24. Thrithoda maathirai (Per chloride of Mercury)
25. Vasantha kusumaakaram (Cinnabar)

CHENDURAM

1. Aarumuga chendooram
2. Ayaveera chendooram
3. Erasa chendooram
4. Gowri Chindamani
5. Mandoora chendooram
6. Poorana Chindirathoyam
7. Suyamakkini chendooram
8. Ayakantha chendooram (Chlnnabar)
9. Chanda Maarutha chendooram (chinnabar, Calomel, Perchloride of Mercury and Red sulphide of Mercury)
10. Elinga chendooram (Chinnabar)
11. Kaadikkaara chendooram (Chinnabar, Red Sulphide of Mercury)
12. Padika linga chendooram (Chinnabar)

KARUPPU

1. Kaththoori Karuppu
2. Pattukkaruppu
3. Sivanar amirtham

MEZHUGU, KUZHUMBU, KALIMBU

1. Agasthiyar kuzhambu
2. Erasa kenthi mezhugu
3. Erasa mezhegu
4. Kowsikar kuzhanbu
5. Kummatti mezhugu
6. Maha veera mezhugu
7. Nandhi mezhugu
8. Pancha sootha mezhugu
9. Vaan mezhugu
10. Visak kuzhaambu

11. Idi vallathi (Red sulphide of Mercury)
12. Nava Uppu mezhugu (Perchloride of Mercury)

PATHANGAM

1. Parangipaattai pathangam
2. Thirumoorthi pathangam

THAILAM

1. Erasa thailam (Mercury)
2. Kanthaka sudar thailam (Perchloride of Mercury)

TOPICAL APPLICATION

1. Mega virana kalimbu
2. Amirthavennai
3. Karappan thailam (Calomel)

இருதயம்

அகஸ்தியர் வைத்தியசாலை,
கோயமுத்தூர் ரோடு,
பாலக்காடு, கேரளா.

சித்தர்கள் திருவாய் மலர்ந்தருளியுள்ள சுமார் மூன்று லட்சம் கிரந்தங்களில் வைத்தியம் பற்றியது இரண்டு லட்சம். வாதம் பற்றியது ஒரு லட்சம் என்று நம் முன்னோர்கள் கருதுகின்றனர். வைத்திய கிரந்தங்களில் கருப்பக்கோள் முதல் நோய் பிறக்கும் வழிமுறை, குறிகுணம், மருந்து செய்முறை, சிகிச்சை முறை மருத்துவன் இலக்கணம், பதார்த்த குணவிளக்கம் காயகல்ப முறை மனிதன் பிணிகளின்றி பெருவாழ்வு வாழக்கூடிய சகலநெறி முறைகளும் ஒளிவு மறைவின்றி முக்காலத்திற்க்கும் ஏற்றவாறு கூறப்பட்டுள்ளது. வகாரம் என கூறப்படும் வாதம் என்ற அடிப்படையில் கடும் முயற்ச்சிகளின் பயனாய் மலின உலோகங்களை பொன்னாக்குவது, சுண்ணம் போன்ற உறிய குருமருந்துகளை முடித்தல் காயத்தை அழியாமல் காக்கலாம் என்பதை உணர்த்தவும், பல சித்துக்களை அடையுமாறு வகுத்தளித்தனர். இப்படி சகல பெருமைகளையும் உள்ளடக்கிய சித்த முறைகளுக்கு இணையாக உலகில் வேறேதுமில்லை என்று உறுதியாக கூறலாம். இதனால் மற்ற மருத்துவ முறைகளை குறை கூறுகிறேன் என நினைத்து விட வேண்டாம்.

காற்று எனப்படும் வாயு பத்து வகைகளாக பிரிக்கப்டும். இதில் பிராண வாயுவானது லலாட மத்தியில் தோன்றி சித்திர நாடியிலே விழுந்து மூன்றாம் ஆதாறத்தில் ஓம் என்று உதித்து நாபி சக்கிரத்திலே ரீம் என்று முட்டி இடக்கலை பிங்கலைகளில் ஓடி கபாலத்தை சுற்றி நாசியின் வழீயாக புறப்பட்டு நான்கு விரற்கடை பிரமாணம் கழிந்து போய் எட்டு விரற்க்கடை பிரமாணம் மீந்து தான் நின்ற நிதானத்திலேயே தாக்கும். இப்படிதாக்குவது உத்தமதேகிக்கு நாழிகை ஒன்றுக்கு 360 சுவாசமாக கொல்லன் துருத்திக்குள் காற்றேருவது போலேகும். இப்படி ஏறும் சுவாசமானது

இராப்பகலாகிய அறுபது **நாழிகை உள்ள** நாள் ஒன்றுக்கு 21600 சுவாசமாகின்றது. **இதனில்** 7200 **சுவாசம்** வெளிப்படும் 14400 சுவாசம் உள்ளடங்கும். இந்த சுவாசத்துக்கும் நம்முடைய இருதயத்துக்கும் பந்தமுண்டு.

உயிர்வாழ மிக முக்கியமானது உடலின் ரத்த ஓட்டம். அந்த இரத்த ஓட்டத்தை இயங்க வைப்பது இருதயம். பிற உறுப்புகள் அனைத்தும் ஓய்ந்திருக்க முடியும். இருதயம் மட்டும் ஒருகணமும் ஓய்ந்திருக்கமுடியாது.

இருதயம் ஓய்ந்திருந்தால் மரணம்தான். மனித இருதயம் மிகவும்- மிருதுவானது. இரக்கத்தின் பிறப்பிடமே இருதயம் தான். இரக்கமற்ற செயல்களை செய்பவனை இதயமற்றவன் என்று நாம் துணிந்து சொல்கிறோம். ஆனால் விஞ்ஞான முறையை பார்க்கும் கோது இதயம் நம் எண்ணத்திலுள்ளபடி மிகவும் மென்மையானதாக இல்லை. உடலிலுள்ள மற்ற எல்லா உறுப்புகளை விட உறுதி வாய்ந்த சதை பிண்டம் தான் இந்த இதயம்.

மனித உடலின் முக்கிய உறுப்பு இதயம். கடிகாரம் வேலை செய்ய அதன் பெண்டுலத்தின் ஓட்டம் எவ்வளவு அவசியமோ அதைபோல் மனித உடலின் இயக்கத்துக்கு இதயத்தின் இயக்கம் இன்றியமையாதது. உடலின் இரத்த களஞ்சியமான இதயத்தின் அளவு ஒவ்வொருவரின் இடக்கையை மூடியபோது எப்படி காட்சியளிக்கிறதோ அதே அளவுதான் இருக்கும். உறுதியான சதை பிண்டமான இதயம் எந்த விதமான அற்ப தாக்குதலாலும் பாதகம் அடைவதில்லை. உருவத்தில் ஒரு மாங்காய் போல் காட்சியளிக்கும். இதயம் ஒவ்வொரு நிமிஷம் எழுபது முதல் எண்பது தடவை வரையில் துடித்து ரத்த உற்பத்தியை பெருக்கி உடலெங்கும் வியாபிக்க செய்கிறது. ஒரு சுக தேதியின் இதயம் நிமிஷத்துக்கு எழுபது முறை சுருக்கி விரிகிறது.

இதயம் துடிக்கும் போதெல்லாம் சுமார் ஆறுகன அங்குல இரதத்தை உடலுக்குள் செலுத்துகிறது. கண்கள் மூடியிருக்கலாம் கைகால்கள் அசைவற்று கிடக்கலாம். ஆனால் இதயம் மட்டும் மனதனின் வாழ்நாள் முழுவதும் ஓய்வில்லாமல்

இயங்குகிறது. ஒரு நாளைக்கு சுமார் 2,500 காலன் ரத்தத்தை இறைக்கிறது. இவ்வளவு காரியத்துக்கும் இடையே இதயம் தன்னைத்தானே பழுதுபார்த்துகொள்கிறது. மனித இதயத்தின் சராசரி அளவு நாலேகால் அங்குல நீளமும் மூன்றரை அங்குல அகலமும் இரண்டரை அங்குல பருமனும் ஆகும். ஆண்களை விட பெண்களுக்கு இதயம் அளவில் சிறிது குறைந்தது என்று ஆராய்ச்சியாளர்களின் கருத்து. இதயம் நான்கு அறைகளை கொண்ட ஒரு சதைப்பெட்டி நான்கு அறைகளும் நான்கு சிறு வாயில்களை கொண்ட ஒரு இரத்த களஞ்சியம். கீழ்தளத்திலுள்ள நீரை இரைத்து மேல் எழுப்பச் செய்யும் வேலையை செய்து வருகிறது. கணக்கற்ற நுண்ணிய இரத்த குழாய்களினாலேயே இந்த உறுப்பு உருவாகி இருக்கிறது.

இதயம் ஒரு பம்பு ரத்தத்தை ரத்த குழாய்களின் வழியாக எப்போதும் அனுப்பிக்கொண்டே இருக்கின்றது. இதயம் ஒழுங்காக சுருங்கி விரிவாதாலேயே இந்த வேலை நடைபெறுகிறது. இதயத்திலிருந்து உடலின் எல்லா பாகங்களுக்கும் சுத்த ரத்தத்தை எடுத்து செல்லும் குழாயின் அளவு கட்டை விரல் பருமன். இதற்கு மகாதமனி என்று பெயர். இரத்தம் ஒரு நாளைக்கு பதினாறு கோடியே எண்பது லட்சம் மைல் பிரயாணம் செய்கிறது. ஒவ்வொருவரின் சதையிலும் ஐந்து மைல் நீள அளவுக்கு ரத்த குழாய்கள் இருக்கின்றன.

இதயத்தின் நான்கு அறைகளோடு சில ரத்த குழாய்கள் இணைந்திருக்கின்றன. இந்த குழாய்களும் தசைகளால் உருவானவையே. இவற்றில் இரத்தம் ஓடிவருகிறது. இதயத்தின் வலது மேல் அறையுடன் இரண்டு பெரியகுழாய்கள் சேர்கின்றன. இவற்றின் மூலம் தேகத்திலுள்ள அசுத்த இரத்தம் இதயத்தில் வந்து சேருகின்றது. மேல் பெருஞ்சுரை என்றும் கீழ்பெருஞ்சுரை என்றும். இவற்றை கூறப்படுகின்றது. இதயம் நம்மார்பின் மத்தியில் இரண்டு நுரையிரல்களுக்கிடையே இருக்கிறது. உடலிலே மிக முக்கியமான உறுப்பான இதயத்தின் அகன்றபாகம் மேலும் குறுகியபாகம் கீழும் குறுகிய கீழ்பாகம் சிறிது இடப்பக்கமாக சாய்ந்தும் அமைந்திருக்கும். உடலுக்குள்

ரத்தத்தை சுழல வைக்கும் இதயம் நமது கை முட்டி அளவு கொண்ட இதயந்தான். இது முழுவதும் தசையால் உருவானது. தாயின் வயிற்றினுள் இருக்கும்போதே சிசுவின் இதயம் துடிக்க ஆரம்பித்துவிடுகிறது.

உயிர் வாழ்வதற்கு இன்றியமையாத உறுப்புகளில் முதன்மையானது, முக்கியமானது இதயம். விரிவதும் குவிவதும் அதன் தொழில். அதை சுற்றி வாயிற்கதவுகள் உடையவழிகள் நான்கு இருக்கின்றன. அந்த தீனிப்பைக்கு செல்லும் ஆகாரத்தினால் உண்டாகும் பதினாறில் ஒரு பங்கு ரத்தத்தை உள்ளே செலுத்தும். இதயத்திக்கு இடபக்கத்திலுள்ள வாயிற்கதவு வழியே ரத்தம் வெளிப்பட்டு ரத்தநாளத்தின் வழியே திரும்பி இதயத்துக்கு மீண்டும் வந்து சேரும். இதே இருவாயிற்க்கதவுகள் மூலம்ரத்தம் வெளிப்பட்டு வேறு இருவாயிற்க்கதவுகளின் மூலம் உள்ளே பிரவேசிக்கிறது.

இந்த வாயிற்கதவுகளின் சீர்கேட்டாலும் இதயத்தின் சுருக்கம், விரிவாக்கங்களினால்தான் இதயநோய்கள் உண்டாகின்றன. அதிக துடிப்பு குறைந்த துடிப்பு இதயவீக்கம், இதயசுருக்கம், இதயத்தில் ரணம், வாயிற்கதவிகளின் உணர்ச்சியின்மை, காற்றின் குறைவு, வேகம், கபாடபந்தம், கபாலம் உடைபடுதல், முதலான பலகாரணங்களால் பல பெயர்களுடன் க்ஷயநோய் இதயத்துக்கு ஏற்படுகின்றன. இதயதுடிப்பு என்றும் நோய் பலவீனத்தாலும் அதிக உஷ்ணத்தாலும் ஏற்ப்படுவது. தமிழ்முறையில் இதை கணச்சூடு என்று கூறுவார்கள். இந்த நோய் பெரும்பாலும் சிறுவர்களுக்கு உண்டாகின்றது. இதன் முதிர்ச்சியால் யுக்த வயதில் மேகஜுரம் உண்டாகும். கணச்சூட்டினால் ரத்தம் வேகமாய் செல்லுகிறது. மெலிந்து, நீர்த்து காண்கிறது. அதன் விளைவாக இதயத்தின் இடது, வலது விசர்ச்சனங்கள் துடிதுடித்து வேலை செய்கிறது. ஆழ்ந்த சுவாசம் விட்டுவாங்க சாத்தியம் இல்லாமல் போய்விடுகிறது. ரத்தத்தில் காணும் உஷ்ணத்தை குறைக்க ஆகாரத்தினாலும், மருந்தினாலும், முயற்சி செய்யவேண்டும். இந்த நோயினால் அவதிப்படுகிறவர்கள். உஷ்ணமான ஆகாரவகையை தவிர்க்க வேண்டும். காபி, டீ பானங்களையும், உப்புமா, இட்லி முதலானவற்றையும் நீக்கி,

தயிர் அன்னம், நீராகாரம், இவற்றை காலையில் முதல் ஆகாரமாக சாப்பிடவேண்டும். இரவில் பேயன்பழம், பனங்கற்கண்டு திராட்சைப்பழம், மாதுளம்பழம், ஆப்பிள் இவைகள் சாப்பிடலாம். ரத்தத்திலுள்ள உஷ்ணத்தை இவை குறைக்கின்றன. கணைச்சூடு உள்ள குழந்தைகளுக்கு இரவில் படுக்கபோகுமுன் ஒரு தேக்கரண்டி விளக்கெண்ணையில் கற்கண்டு சேர்த்து கொடுக்கலாம்.

உடல், மனம் இவற்றுக்கு உள்ள சகிப்பு தன்மையைக் கெடுத்து கொள்வதால் ஏற்படும். நோய்களில் ஒன்றே ரத்த கொதிப்பு. சுக துக்கங்களில் தாக்குதல் மனதையும் உடலையும் பாதிக்கும் போது அதற்கு ஈடுகொடுக்கும் சக்தி உடலில் குறைந்திருந்தால் இந்நோய் ஏற்படுகிறது. இந்த சக்திகுறைவுதான் ரத்தக் கொதிப்பு என்பது. பொதுவாக ரத்த அழுத்தம் குறைவாக இருப்பது நல்லது. இது குறைவாயிருந்தால் இதய நோயாகவும் இரத்த குழாய் நோய்களாவும் அவதி ஏற்படாது. ரத்த அழுத்தம் தொடர்ச்சியாக நூற்றமைபதுக்கு மேல் இருந்தால் அவருக்கு ரத்த கொதிப்பு என்ற நோய் அதிகமாய் கொண்டிருப்பதையே அது குறிக்கும். குலைவிரிவு அழுத்தம் இறுபத்து ஐந்துக்கு மேல் போவது கெடுதல். அப்போது இதயம் தன் துடிப்புகளுக்கு இடையில் தக்கபடி ஓய்ந்திருக்க முடியாது மிகவும் வலிந்து வேலை செய்ய வேண்டியிருக்கும்.

இதயம் அதிக அழுத்தத்துக்கு உள்ளாகி தொழில் செய்கிற போது அந்த அளவுக்கு தக்கபடி விரிந்து கொடுக்கவில்லையென்றால் இதயம் நின்றுவிடும். இந்த நோயாளிகளை இருவகுப்புகளாக பிரிக்கலாம். நோய் பல ஆண்டுகளாக இருந்தும் ஊக்கமாக வாழ்ந்து வருபவர் முதல் வகுப்பினர் நோயினால் அவர்களுக்கு அடிக்கடி சங்கடம் ஏற்படலாம் ஆனாலும் அவர்கள் பீதி அடையமாட்டார்கள் இரண்டாவது வகுப்பினரோ இதய் நோய் இருக்கிறது என்று அறிந்தவுடன் இடிந்து போய்விடுவார்கள். பிறகு அவர்களால் ஒருவித காரியமும் செய்ய முடியாது. மரணம் இன்று வறுமோ என்று பயந்து கொண்டே இருப்பார்கள். நமக்கு இதய நோய் வந்து விட்டதே என்று கலங்காமல் இருப்பது நல்லது.

இதய நோய் மாற கூடியதுதான். உடலுக்கு அதிகமான அல்லது தீவிரமான வேலை கொடுப்பதால் இதயமும் ஓய்வில்லாமல் அதிக வேலை செய்ய வேண்டியிருக்கிறது. இதனால் இதயம் நிரந்தரமாக பருத்துவிடும். உடலின் நிலைக்கு ஏற்றபடி இதயம் வேகமாகவோ, மெதுவாகவோ துடிக்கும். இதிலிருந்து மற்ற அவயவங்கள் எந்த நிலையில் இருக்கின்றன என்று கண்டு பிடித்துவிடலாம். உடல், மனம் இவற்றுக்கு உள்ள சகிப்புதன்மையைக் கெடுத்துக் கொள்வதால் ஏற்படும் நோய்களில் ஒன்றே ரத்த கொதிப்பு. சுகதுக்கங்களின் தாக்குதல், மனத்தையும் உடலையும் பாதிக்கும் போது அதற்கு ஈடுகொடுக்கும் சக்தி உடலில் குறைந்திருந்தால் இந்த நோய் ஏற்படுகிறது. இந்த சக்தி குறைவே ரத்த கொதிப்பு என்பது. இதயத்துக்கு ரத்தத்தை அளிக்கும் ரத்த குழாய்கள் அடைத்து கொண்டால் திடிரென்று இதய இயக்கத்தை நிறுத்தி மனிதன் இறக்க நேரிடுகிறது. சாதாரணமாக ரத்த குழலில் அடைப்பு ஏற்படுகிறபோது பொருக்க முடியாத வலியிருக்கும். இந்த அறிகுறி சில நாட்களுக்கு முன்பே தெரியும். ஓய்வில்லாமை அவசரமாக சாப்பிடுதல், இரவுகளில் நீண்ட நேரம் கண்விழித்து கொண்டிருப்பது. இவற்றால் நரம்புதளர்ச்சி, இதயநோய், இதய புண் இவை ஏற்பட்டு இதய நோய் உண்டாகிறது. நாற்பது வயதுக்குள் ரத்த அழுத்தம் அதிகமாக இருக்கிறது என்று தெரிந்தவுடன் உடனே அதற்க்கு பரிகாரகம் தேடி கொள்ளவேண்டும். நாற்பத்து ஐந்து வயதுக்கு மேல் காணும் ரத்த கொதிப்பு நோயை நிவர்த்திக்கலாம் என்றாலும் அதிகமுயற்ச்சி தேவை. ஒழுங்காக வாழ வேண்டும். சாப்பாட்டுக்கும், தூக்கத்துக்கும், மலக்கழிவுக்கும் குறித்த காலங்கள் இருக்க வேண்டும். தினம் ஒன்று இரண்டு தடவை யாவது மலம்கழிக்க வேண்டும்.

மருந்துகள் இதற்கு தங்கபற்பம், வங்கபற்பம், தாமிரபற்பம், வெள்ளி பற்பம், மகரசித்தாதி லேகியம், முத்து பற்பம், வெண்தாமரை குடிநீர், செம்பரத்தன் கஷாயம் சாப்பிடலாம்.

எனது அனுபவ முறை

செம்பரத்தம்பூ 250g. எலுமிச்சம் பழம் 50, ஒரு பீங்கான்

கோப்பையில் எலுமிச்சம் பழத்தை விதை நீக்கி சாற்றை பிழிந்து அதில் செம்பரத்தம்பூ இதழ்களைப் போட்டு அமுக்கி வைத்து இருபத்து நான்கு மணி நேரம் சென்றபின் மேற்படி பூக்களை நன்றாக பிசைந்துவர பூக்கள்யாவும் சாற்றுடன் கலந்துவிடும். சாற்றின் அளவு தேன் கலந்து, மத்தால் கடைந்து அடுப்பேற்றி சர்பத் பதத்தில் எரித்து இறக்கவும். அதிகாலையில் ஒரு டீஸ்பூன் அளவும் இரவு உணவுக்குபின் ஒரு டீஸ்பூன் அளவு சர்பத்தை சாப்பிடலாம். இவ்வாறு சாப்பிட்டு வர இதய சம்பந்தப்பட்ட சகல நோய்களும் குணமாகும் மற்றும் க்ஷயரோகம், வெள்ளை வெட்டை, சிறுநீர்எரிச்சல் பெரும்பாடு, கல்லீரல் வீங்கியிருக்கும் சமயத்தில் உள்ள சுரம், சிறுகுழந்தைகளுக்கு இருதய நோய் ஏற்பட்டு இளைத்து வரும் சமயத்தில் எந்தவிமான மருந்தை கொடுத்தாலும் குணம் காணுவதில்லை. அத்தகைய குழந்தைகளுக்கு இந்த செம்பரத்தம் பூவின் சர்பத்தை வயதுக்கு தகுந்தாற் போல் காலை, மாலை கொடுத்துவர பூரண குணத்தை காணலாம்.

219963

எமது மருத்துவமனையில் மூலிகை மற்றும், அக்குப்பங்சர், கூட்டு மருத்துவத்தின் முறை பின்பற்றப்படுகிறது.

இப்புதுமையான சிகிச்சையின் மூலம் ஆஸ்துமா, மூக்கடைப்பு, தோல் நோய்கள், சர்க்கரை வியாதி, வயிற்றுப் புண், பக்க வாதம், இளம்பிள்ளை வாதம், முதலான பல நோய்களுக்கும் ஆச்சரியகரமான நிவாரணம் பெறலாம்.

SHRI SANJEEVE HOSPITALS SSH TIRUPUR

மூலிகை வைத்தியத்தில் பல்லாண்டு காலம் அனுபவம் வாய்ந்த மருத்துவர்களின் அரிய ஆலோசனை மற்றும் திருப்திகரமான சிகிச்சை பெற இன்றே அணுகுங்கள்.

ஆண்மை குறைவு, குழந்தை பேறு இன்மை, கல்லடைப்பு மற்றும் புற்று நோய்களுக்கு சிறப்பான மருத்துவம் செய்யப்படுகிறது.

ஸ்ரீ சஞ்சீவி மருத்துவமனை

108, தாராபுரம் ரோடு, S.R.T.. பஸ் கம்பெனி எதிரில்,
திருப்பூர் - 641 608. போன் : 0421 - 420363, 424343
Dr. N. கோவிந்தராஜ், R.I.M.P., M.D., Acu., தலைமை மருத்துவர்.

Dr. A.Anandakumar, G.C.I.M.,

Director	: Pandit S.S. Anandam Research Institute of Siddha Medicine, Chennai - 17.
Director	: The Indian Medical Practitioners Co-op Pharmacy & Stores (IMPCOPS) Chennai - 41.
Vice President	: Tamil Nadu Board of Indian Medicine, Govt of Tamil Nadu.
Member	: Ethical and Scientific Committee for Sidha Research on Aids, Govt. of Tamil Nadu.
Member	: Scientific Advisory Committee, C.C.R.A.S: Ministry of Health, Govt. of India.
Member	: Ayurveda, Siddha and Unani Drug Technical Advisory Board, Govt of India.
Member	: Working Group I.S.M. for 9th Five Year Plan, Govt. of India.
Chief Physician:	Tirupati Tirumala Devasthanam, (T.T.D.) free Siddha Dispensary, Tirupati (A.P.)

22, RAGAVAIAH ROAD, T.NAGAR, CHENNAI - TAMILNADU, INDIA ✦ Phone 8284231 Chennai.

1·4·97

சித்தர் செயல் மாத இதழுக்கு கீழே வருவது என்னுடைய செய்தி ஆகும்.

அ. உலக மக்களுக்கு இன்றி அமையாது தேவைப்படுவது நவீன மருத்துவமாகும். நோய்களை நுணுக்கமாக கருவிகளின் மூலம் உறுதிபடுத்துவது நவீன மருத்துவத்திற்கு உரியது. இதை யாரும் மறுக்க முடியாது.

ஆ. மக்களுடைய் நோய்களைத் தீர்ப்பதில் நவீன மருத்துவம் முழுவதும் பயன்படுவது கிடையாது. நவீன மருத்துவத்தால் குணமாக்க முடியாத நோய்கள் உண்டு.

இ. நவீன மருத்துவத்தால் குணமாகாத நோய்களை எப்படி குணமாக்குவது என்ற கேள்வி ஏற்படும் போது நவீன மருத்துவத்தோடு மாற்று மருத்துவ முறை தேவை என்பதை உலக மக்கள் உணருகிறுர்கள்.

ஈ. தற்போது மாற்று முறைகள் நூற்றுக் கணக்கில் உள்ளன. அந்தப் பட்டியலில் சித்தா, ஆயுர்வேதா, யூனானி, ஹோமியோபதி, இயற்கை வைத்தியம் யோகா, ஆகியவை இடம் பெற்றுள்ளன. மாற்று மருத்துவ முறைகள் பலவற்றிலும் சித்தமருத்துவத்துறை தலையாயது. ஏனென்றுல் மாற்று மருத்துவ முறைகளில் கூறப்படும் மருத்துவ நுணுக்கங்கள்

அனைத்தும் இயற்கை வைத்தியம் யோகா உள்பட அனைத்தும் சித்த மருத்துவத்தில் உள்ளது. ஆனால் இந்த உண்மையை பலரும் ஏற்றுக் கொள்ளமாட்டார்கள் காரணம் நவீன மருத்துவத்திற்கு இணையாக ஒரே மாற்று மருத்துவம் சித்த மருத்துவம் தான். இந்த உண்மையை மற்ற நாட்டு மருத்துவ நிபுணர்களுக்கு ஒப்புக்கொள்ள மனம் வராது. ஆனால். இந்த உண்மையை நிருபிக்க சித்த மருத்துவர்கள் நிறைய வேலை செய்ய வேண்டும். இந்த வேலையை செய்ய ஆட்கள் சித்த மருத்துவ துறையில் அதிகம் இல்லை இது சித்த மருத்துவத்திற்கு ஒரு சாபக்கேடு.

உ. மனிதனுக்கு இரண்டு கண்கள். உலக மக்களுக்கு தேவைப்படும் மருத்துவ முறைகள் இரண்டு ஒன்று நவீன மருத்துவம் மற்றொன்று சித்த மருத்துவம். இதை விஞ்ஞான அரங்கிலே நிரூபிக்க வேண்டுமே யானால் பெரிய அளவில் மனித முயற்சி தேவைப்படுகிறது. இந்த முயற்சிக்கு தமிழறிந்த வசதியுள்ள வெளிநாட்டார் செய்தால் தான் முடியும் என்று எனக்கு தோன்றுகிறது. காரணம் இந்த வகையில் சித்த மருத்துவ சிந்தனையாளர்கள் விரல் விட்டு எண்ணக் கூடியவர்கள் இருக்கின்ற போதிலும் அவர்களுக்கு பொருளாதார வசதி கிடையாது. அரசின் கவனத்தை அவர்களால் ஈர்க்கவும் முடிவதில்லை. "மெய்யுடைய ஒருவன் சொல மாட்டாமையினால் பொய் போலும்மே பொய் போலும்மே" இது ஆன்றோர் வாக்கு.

ஆனந்தகுமார்

மேலே உள்ள செய்தி டாக்டர் அவர்கள் அப்பல்லோ மருத்துவமனையில் இருந்து நலம் பெற்று வீடு திரும்பியவுடன் சித்தர் செயல் இதழுக்கு கொடுத்த செய்தியாகும். தற்பொழுது டாக்டர் அவர்கள் வழக்கம் போல் நோயாளர்களை கவனித்து வருகிறார்கள். மேலும் அவர் விரைவில் பொது வாழ்வில் கலந்து கொள்ளும் காலம் அண்மையில் இருக்கிறது என்பதை தெரிவித்துக் கொள்கிறோம்.

ஆசிரியர்

மஞ்சள் காமாலைக்கு மகத்தான மருந்துகள்

பண்டிட். S.G. கண்ணப்பன், RIMP.,
கண்ணப்பன் சித்த வைத்தியசாலை
சத்தியமங்கலம் - 638 401.

சொன்னார் முனிவர் காமாலை சூட்சா சுட்சத் தானறிந்து
புன்னும் வியாதி சாத்தியமும் பேராக் குறிப்புத் தனையறிதல்
குன்னும் நேத்திரப் பரிட்சைகளும் கூறும் பாகந்தனைப் புகழ்ந்து
அன்னே தாமுந் தானறிய அறைந்தார் வயித்த சாரமிதே.

ஆத்மரட்சாமிர்தம், மஞ்சள் நோய் படலம்

அதாவது உடலில் இரத்தம் கெட்டு, தசை வெளுத்து, ஈரல் கருக பலவாறான நோய்களை விளைவித்தலாம் என்கிறது.

காமாலைக் காரனுக்கு கண்டது எல்லாம் மஞ்சள் என்ற பழமொழியே உள்ளது. காமாலை எனும்போது மஞ்சள் தான் நினைவுக்கு வருகிறது. காமாலை நோய் கண்டால் கண்கள், சிறுநீர் எல்லாம் மஞ்சள் நிறமாகி விடுகிறது.

காமாலை நோய் பலவகையாக இருந்தாலும் அதை வகைப்படுத்தாமல் சிலர் பொதுவாக மஞ்சட் காமாலை என்கிறார்கள். நமது பழக்கத்தில் காமாலை என்று சொல்வதைவிட மஞ்சள் காமாலை என்று சொல்லியே பழக்கம் ஆகிவிட்டது.

ஒவ்வொரு காமாலை நோயுக்கும் குணங்குறிகள் வேறு சித்த மருத்துவத்தில் ஒவ்வொரு வகை காமாலைக்கும் நல்ல பல மருந்துகள் உள்ளது. மிகப்பெரும் சிறப்பாகும். ஆனால் காமாலை நோயுக்கு நவீன மருத்துவம் எனும் அலோபதி மருத்துவமுறையில் இதுவரை மருந்து சரியான முறையில் கண்டுபிடிக்கப்படவில்லை.

எந்த அலோபதி டாக்டரிடம் சென்றாலும் அவர்கள் யாரையாவது சித்த வைத்தியரைப் பாருங்கள் நாட்டுமருந்து சாப்பிடுங்கள் என்கின்றனர் அல்லது LIV 52 போன்ற இந்திய

முறை மருந்துகளை அல்லது ITRAS போன்ற சித்த மருந்துகளை எழுதித் தருகிறார்கள்.

அலோபதி மருத்துவத்தில் இல்லாதது எதிலும் இல்லை, எனப் பெருமை பேசும் அலோபதி டாக்டர்கள் இந்தக் காமாலை நோயுக்கு ஆங்கில முறையில் உலகத்திலேயே மருந்து இன்னும் கண்டு பிடிக்கவில்லை என்ற உண்மையை ஒப்புக்கொள்கிறார்கள்.

ஆனால், பல்லாயிரக்கணக்கான ஆண்டுகளுக்கு முன்பு தோன்றிய சித்த வைத்தியத்தில் மிகமிகச் சிறப்பான மருந்துகள் ஒன்றல்ல, பலப்பல, நூற்றுக்கணக்கான மருந்துகள் உள்ளது என்பதற்காக சித்த மருத்துவர்களாகிய நாம் பெருமைகொள்ளலாம்.

காமாலை நோயை தமிழில் மஞ்சள் நோய் என்றும் கூறப்படுவதுண்டு. ஆங்கிலத்தில் ஜான்டீஸ் என்கிறார்கள். அலோபதியில் மருந்தில்லாத, இந்தக் காமாலைக்கு சித்தத்தில் மருந்து மந்திரம் ஆகிய இரண்டு முறையில் குணம் செய்திடக் கூடிய முறைகள் பல வகைகள் உள்ளது.

சித்த வைத்திய முறையில், அக மருந்துகள், புற மருந்துகள் புகை, நசியம், உள்ளுக்கு எண்ணை பேதி இளகல் லேகியம், அஞ்சனம், பொடி, குடிநீர், பச்சிலைக் கற்கம், பற்பம், செந்தூரம் போன் அநேக முறைகள் மிகமிக அரிய முறைகள், நூற்றுக்கணக்கான மருந்துகள் இக் கொடிய வியாதியான காமாலையை குணப்படுத்தப்படுகிறது.

காமாலை பரவும் காலங்கள் எவை என்று பார்த்தால் மார்ச், ஏப்ரல் மாதங்களில் இதன் பாதிப்பும், பரவும் தன்மையும் இருக்கும். குறிப்பாக மழை காலத்திலும் வெள்ளம் ஏற்படுகின்ற போதும், பெரிய திருவிழாக்களில் மக்கள் அதிகமாக கூடுகின்ற போதும் அதிகமாக காமாலை பரவுகிறது.

பரவும் வழிகள் எது என்று பார்த்தால் அசுத்தமான உணவு, அசுத்தமான குடிநீரால் பரவுகின்றது. காமாலை நோயாளியின் கண்ணீர், உமிழ்நீர், எச்சில், வியர்வை, மூக்குச்சளி இவைகளி[illegible] அடுத்தவருக்கு வரும்.

சில மருந்துகளை நீண்ட காலம் தொடர்ந்து உண்பதால்

கல்லீரல் பாதிக்கப்பட்டு காமாலை வரும். வேறு நோய்களின் போதும் முறையாக பராமரிக்காத ஊசிகளை பயன்படுத்துவதாலும் இரத்தம் பிறரிடம் பெற்றுச் செலுத்தும் போதும் காமாலை பரவ வாய்ப்புள்ளது.

கண் மஞ்சள் நிறமாகி சிறுநீரும் மஞ்சள் நிறத்துடன் வெளியேறினுல் அது மஞ்சள் காமாலை என எண்ணுவது இயல்பு இதை அலோபதியில் ஹெபடைடிஸ் என்றும் கல்லீரல் அழற்சியால் தோன்றுகின்றது என்கின்றனர்.

கல்லீரலில் இருந்து பித்த நீர் (ஒரு நாளைக்கு இருபது அவுன்ஸ்) உண்டாகின்றது. நாம் உண்ணும் உணவை ஜீரணிப்பதற்கு இந்தநீர் பயன்படுகின்றது.

பித்தநீர் வரும் குழாய் அடைபட்டு போவதால் அந்த பித்த நீரானது இரத்த நாளங்களில் கலந்துவிடுகின்றது. பித்த நீர் இரத்தத்தில் கலந்தவுடன் பசியின்மை, வாய்க்கசப்பு, குமட்டல் ஆகாரத்தில் வெறுப்பு, கை கால் சோர்வு, மலச்சிக்கல், சிறுநீர் மஞ்சள், கண் மஞ்சள், உடம்பில் அரிப்பு ஆகிய குறிகள் ஏற்படும். மலம் களிமண் போல் வெண்மையாக ஆகிவிடும்.

கண் மஞ்சளும் உடல் அரிப்பும், காமாலை நோய் தொடங்கி பதினைந்து முதல் இருபது நாட்களுக்குப் பின்னரே ஏற்படும். அந்த நாட்கள் நோய் முற்றிய நாட்களாகும். ஒரு சிலருக்கு காய்ச்சல் ஏற்படுகிறது.

காய்ச்சல் தணிந்த பின்னர் மஞ்சட்காமாலை தொடங்கிவிடுகின்றது. காய்ச்சலை உடனே நிறுத்த உபயோகிக்கும் வீரியம்மிக்க மருந்துகள் கூட காமாலை வருவதற்கு காரணம் ஆகலாம்.

□

வரும் இதழ்களில் சித்த முறையில் நோய்கணிப்பு, காமாலையின் குணங்குறிகள், காமாலை நோய் தாக்கப்பட்டவர்க்கு உணவு முறை, காமாலை நோயுக்கு மருந்துகள் போன்றவை வரவிருக்கின்றன.

சிவனுர் அமிர்தத்தின் சிறப்புகள்

டாக்டர். A. இராமலிங்கம், B.I.M.,
மத்திய சித்தமருத்துவ ஆராய்ச்சி மையம்,
அரும்பாக்கம், சென்னை.

சித்த மருத்துவம் என்பது சித்தர் பெருமக்களால் காலத்தால் அழிக்க முடியாத சித்தர் தத்துவமாகும். சித்த மருத்துவத்தில் அடிப்படையை நன்கு புரிந்து கொள்ள வேண்டும். சித்த மருத்துவத்தின் அடிப்படையின் முதல் தத்துவம் நாடி ஆகும். நாடியை ஆராயும்போது இது வாத நாடியா பித்த நாடியா அல்லது கபநாடியா என்பதை முதலில் கணிக்க வேண்டும். நாடியை பற்றிய சித்தர் பாடல்களை மனனம் செய்ய வேண்டும். நாடியை தவருக கணித்தோமானுல் எல்லாமே தவருக முடிந்துவிடும். சித்த மருத்துவத்தில் நாடி, நா, மலம் நீர் முதலியனவற்றினை சோதித்து சிகிச்சை அளிக்க வேண்டும்.

சித்தமருத்துவத்தில் நோயறியும் முறை என்பது மிகமிக முக்கியமானதொன்ருகும்.

சித்தர்கள் என்னென்ன சித்துவேலைகளை செய்து நலம் பெறச் செய்தார்களோ அத்தனை முறைகளையும் கையாண்டு நாம் நம் வசப்படுத்திக் கொள்ளலாம். அதே போன்று சித்தமருத்துவத்தில் இன்றைக்கு எத்தனையோ மருந்துகள், மருத்துவ முறைகள் இருந்தாலும் கூட அதையும் மீறி நம்முடைய சித்தமருத்துவமுறை காலத்தால் அழிக்க முடியாத நிலையில் இருக்கின்றது. அதற்கு காரணம் நம்முடைய அடிப்படைத் தத்துவம் மிக ஆழமாக அழுத்தமாக உள்ளது.

அது மட்டுமின்றி சித்தமருத்துவத்தில் எத்தனையோ முறைகள், மூலிகைகள், பாஷாணங்கள், தாது சீவவர்க்கங்கள் இரசம், கந்தகம், பூரம், வீரம் போன்ற பாஷாணங்கள் மற்றும் மூலிகைக் கூட்டுகளும் கையாளப்படுகின்றன.

இங்கே ஒரு அற்புத மூலிகையை கவனிப்போம்

நஞ்சறுப்பான் என்னும் ஏக மூலிகையும், மிளகையும் சம

எடைக் கூட்டி அரைத்து சிறிது உருண்டைகளாக நாற்பது நாட்கள் உண்டுவந்தால் சுவாசகாசம் என்னும் ஆஸ்துமா நோய் குணமாகும். இதைத்தான் வேத மூலிகை எனப்படும்.

நித்திக்கல்யாணி, சுடுகாட்டுப் பூண்டு என்னும் இதனை நாளொன்றுக்கு சுண்டைக்காயளவு அரைத்து உண்டு வர புற்று நோய்க்கு சிறந்த மருந்தாகும். இதனை நவீன மருத்துவத்தில் பெரிய அளவில் பயன்படுத்தப்படுகிறது.

கொய்னா இதன் பயன் நவீன மருத்துவத்தில் பெரிதளவில் பயன் படுத்தப்படுகிறது. நம் கிராமப்புறங்களில் மிகவும் உற்பத்தியாகும் நிலாவரை என்னும் மூலிகை மலமிளக்கியாக பயன்படுகிறது.

அடுத்து அமுக்கரா கிழங்கு, இதனை ஆயுர்வேதத்தில் அஸ்வகந்தி என்று அழைப்பார்கள் சீன மருத்துவத்தில் பெரிதும் பயன்படுவது. சீனநாட்டில் சிறப்பான மூலிகை ஜிங்சிங் மூலிகை. அதற்கு இணையாக இருப்பது அமுக்கரா கிழங்கு. இது உரமாக்கி, ஆண்மை பெருக்கி, வாத நோய்க்கும் மிக முக்கியமான மருந்து. இதனை சண்டமாருதம் போன்ற வீரிய மருந்துகளுடனும் துணை மருந்தாக தரலாம்.

தூதுவேளை இது இலட்சுமிகடாக்ஷம் உடையது. வீட்டின் முன்பகுதியில் இதனை வளர்க்க வேண்டும். காலையில் ஐந்து இலைகளை மென்று உண்டு வந்தால் நுரையீரல் பற்றிய நோய்களை அகற்றிவிடும். நாற்பது நாட்கள் உண்டு வந்தால் நலம் பெருகும்.

இன்றைக்கு காமாலை நோய்க்கு கிழாநெல்லிதான். புற்று நோய் என்றால் நித்தியக்கல்யாணி தான். கீழாநெல்லி மூன்று நாளில் காமாலையை குறைக்கிறது. சித்தமருத்துவத்தில் மூலிகையைப் பிடுங்கும்போது வடக்காக வேர் ஓடியுள்ள மூலிகைக்கே சிறந்த குணம் என்று சொன்னார்கள். மூலிகையை வணக்கத்திற்குரிய பொருளாக கருத வேண்டும். ஏனெனில் அண்டத்தினுள்ளதே பிண்டம், பிண்டத்திலுள்ளதே அண்டம் எனும் சித்தாந்தம் விளங்கிறது. மற்ற மூன்று திசைகளில் ஓடும் வேர்களை விட வடக்காக ஓடும் வேர்களுக்கு சிறப்பு

அதிகம்.

சித்தர்கள் யோகம், ஞானம், ஜோதிடம், மருத்துவம், ஆகிய அனைத்தும் ஆய்ந்து கூறிச் சென்றுள்ளனர்.

சித்தமருத்துவத்தின் பஞ்ச பூதங்கள், அறுசுவை, ஐந்து பூதங்கள், ஏழு உடற்கட்டுகள், அதற்கு பிறகு வருகின்ற எண்வகைத் தேர்வு, ஆங்கில மருத்துவர்கள் கூறுவதைவிட நாம் (Pathology) நோய் நாடும் முறையை சிறப்பாக செய்து வருகிறோம்.

நாம் நோயை கணித்து விட்டோம் என்றால் அடுத்து மருந்து, முதலில் மருந்து கொடுப்போம், சித்த மருத்துவத்தில் பல்லாயிரம் ஆண்டுகட்கு முன்பே திட்டத்தை வகுத்துள்ளனர். மருந்துகளைப் பற்றி சொல்லும்போது அகமருந்து முப்பத்திரண்டு, புறமருந்து முப்பத்திரண்டு எனவகைப்படுத்தி உள்ளனர். சித்தர்கள் மருந்துகளை மூலிகை, பாஷாணங்கள் என்று பிரிக்கின்றனர்.

ஒரு பழமொழி வங்கம் வாய்த்தால் தங்கம்

வங்கம் பொய்த்தால் பங்கம் என்று

இரசத்தை, பற்றிக் கூறவேண்டுமானால் சுத்தி செய்வது சித்தர்கள் காட்டிய வழியிலே சென்றால் பேரும் புகழும் கிடைக்கும். கடுக்காய்க்கு அகநஞ்சு, சுக்குக்கு புறநஞ்சு, உதாரணமாக சுக்குக்கு மேல் தோல் நஞ்சாகும், கடுக்காய்க்கு கொட்டையை நீக்க வேண்டும். சாதாரண சமையலுக்கு கல், நொய் நீக்கி செய்கிறோம் ஒரு மருந்து செய்வதென்றால் எவ்வளவு கவனம் தேவை. ஒவ்வொரு பொருளுக்கும் சுத்தி முறை அவசியம், மூலிகைக்கும், பாஷாணத்திற்கும் சுத்திமுறை உண்டு. ஒரு மூலிகையை எடுக்க வேண்டுமானால் தெய்வீகத் தன்மையுடன் பிடுங்க வேண்டும்.

பாஷாணங்களை எவ்வாறு சுத்தி செய்கிறோமோ ? அவ்வாறே மூலிகையை செய்ய வேண்டும்.

இங்கு பாஷாணங்களை சேர்ந்த ஒரு அமுதமான மருந்தை சொல்ல வேண்டுமானால் சிவனார் அமிர்தம். சிவனார்

அமிர்தத்தை பார்க்கும் போது சிறந்து விளங்குகிறது. உதாரணத்துக்கு எருக்கினை எடுத்துக்கொண்டால் விஷமுள்ளது. கள்ளி வகைகளை எடுத்துக் கொண்டால் எல்லாமுமே விஷமுள்ளது. அனைத்தையும் மருந்தாக்கி அமிர்தமாக மாற்றுகிறோம்.

சிவனுர் அமிர்தத்தை சொல்ல வேண்டுமானுல் பெயருக்கு ஏற்றாற்போல் சிவத்தன்மையும், ஸ்படிகலிங்கத்தை எடுத்துக் கொண்டால் லிங்கம் சேருகின்ற பொருளையும் குறிப்பதுடன் பெண்களுக்கு ஏற்படுகின்ற பெரும்பாடு, உதிரப்போக்கு, இரத்த சீதக்கழிச்சல் போன்ற நோய்களுக்கு வழங்கலாம்.

சிவனுர் அமிர்தம் ஒவ்வொரு சித்த வைத்தியனிடமும் இருக்க வேண்டியது. இதில் இருவி, நாபி என்ற வேர்கள் அடங்கியிருக்கின்றது. நாபி வசநாபி என்று கூறுவார்கள். இருவி, நாபி, இரசம், கந்தகம், மனோசிலை, வெங்காரம், திரிகடுகு.

இதனை ஆண்சரக்கு பெண்சரக்கு என்று சொல்லுவார்கள் விந்து நாதம் என்றும் சொல்லலாம். இருவியையும், நாபியையும் வெறுமனே வழக்கு முறையில் ஆட்டுப்பாலில் இரண்டு நாளில் ஊறவைத்தால் போதும். பண்டைய காலத்தில் என் தந்தையார் உட்பட சிறு குழந்தையின் சிறுநீரில், அமுரியில் ஊரப் போடுவார்கள். இருவியை இரண்டு நாளில் சிறுநீரிலும் நாபியை ஆட்டுப் பாலில் அல்லது பசும்பாலில், மனோசிலையை பாலில் ஊர வைத்தாலே போதும். இரசம் இது அற்புதமான மருந்து ஆகும். நாம் சிறப்பான முறையில் செய்யலாம்.

அனுபவமூலமாக ரசத்தை எங்கள் ஆய்வகத்திலும் நாங்களும் சுத்தி செய்யும் போது. இரண்டு கிலோ ரசத்திற்கு, அரை கிலோ எலுமிச்சை சாறு அதாவது எடைபோட்டால் இரண்டு கிலோ வரும். அதை பார்க்காமல் அதனுடைய அளவு மட்டும் எடுத்து கொண்டால் அரை லிட்டர் அதில் ஒரு துளி வீரத்தை இட வேண்டும். அரைக்க அரைக்க களிம்பு வெளியேறும் தண்ணீர் விட்டு கழுவி கழுவி பிளாட்டிங் பேப்பரில் ஒத்தி எடுக்க வேண்டும். கண் இமை தெரியுமளவுக்கு

வரவேண்டும். இந்த மாதிரி செய்த ரசம். அடுத்து தயிருடன் கலந்து இட்லிசட்டி அடியில் ஊற்றி வைத்தால் இட்லி குழியில் கந்தகத்தை பரப்பி வைத்து வேகவைக்க வேண்டும். இட்லி ஆவி விடுவது போல் வந்தால் கந்தகம் சுத்தி ஆகி விட்டது என்று பொருள். அதன் பின்னர் இயல்பான நிறம் மாறி மஞ்சள் நிறம் வரும். மனோசிலை, இருவி, நாபி சுத்தியை பார்த்தோம். அடுத்து வெங்காரம். இதனை மண்சட்டியில் வைத்து அடுப்பிலிட்டு பொரித்தெடுக்க சுத்தியாகும். வெங்காரப் பொடியை ஆங்கில மருத்துவத்தில் போரிக் பவுடர் என்று சொல்லுவார்கள். வாய்ப்புண் தோலில் ஏற்படும் புண்கள் ஆகியவற்கு உள்ளுக்கும் வெளியிலும் தரலாம். அடுத்து திரிகடுகு. இதில் முக்கியம் மிளகு. இது விஷ நாசினி. ஆக சிவனுர் அமிர்தம் தயாரிக்கப்பட்டு நன்ருக அரைப்பு கொடுத்து எடுத்துக் கொள்ளவும்.

மேற்கண்ட மருந்து முக்குற்ற நோய்களை கண்டிக்கும் வல்லமை படைத்தது. எனது அனுபவத்தில் கைகண்ட மருந்து சிவனுர் அமிர்தம் தான்.

அலர்ஜிக்கு, ஒவ்வாமை, VRI சுவாசகாசம், பீனிசமாக இருந்தாலும், ஆஸ்துமா, இருமல், ஈளை ஆகியவற்றிக்கு மிக முக்கிய மருந்து சிவனுர் அமிர்தம் இதனை ஒவ்வொரு சித்த மருத்துவரும் வைத்துக் கொண்டு நசியமாகவும் பயன் படுத்தலாம். தாளிசாதி, திரிகடுகு, அமுக்கரா ஆகியவற்றிலும் கலந்து கொடுக்கலாம் 50-100 மிலி வரை தேனிலும் குழந்தைகளுக்கும் தரலாம். அடிகளாருக்கு நினைவு இருக்கிறதோ என்னவோ தெரியவில்லை. ஒரு கூட்டத்தில் பேசிக் கொண்டிருக்கிறோம் ஒரு பையன் அய்யோ, குய்யோ என்று ஓடி வருகிறான். என்னவென்று கேட்டபோது தேள்கொட்டி விட்டது என்றான். நான் ஒன்றும் புரியாமல் ஆங்கில மருத்துவரிடம் சென்று ஏதேனும் ஊசி போட்டுக்கொள்ள சொல்லலாம் என்று யோசித்துக் கொண்டிருந்த வேளையில், அடிகளார் அவர்கள் சிவனுர் அமிர்தத்தை எடுத்து வரச் சொல்லி தேனில் குழைத்து உள்ளுக்கு சாப்பிட சொன்னதுடன் கடிவாயில் மேலுக்கும் தேய்க்க சொன்னுர்கள். சற்று நேரத்திற்கெல்லாம் சரியாகிவிட்டது. அதே போல்

10 ... 7282 N 93. 997

இன்று நமது சித்தமருத்துவக் காவலரான டாக்டர் ஆனந்தகுமார் அவர்கள் மத்திய சித்தமருத்துவ ஆராய்ச்சி மையத்தில் கௌரவ இயக்குநராக விளங்கும்போது ஒரு கேன்சர் நோயாளி இன்றோ நாளையோ இறந்து விடும் நிலையில் இருக்கின்றான் அவனுக்கு. அவனது கேஸ் சீட்டில் நான்கு மணி நேரத்திற்கு ஒரு முறை ஐந்து கிராம் சிவனுர் அமிர்தத்தையே தேனில் குழப்பித்தர உத்தரவு, பிறப்பிக்கின்றார். அதோடு மட்டுமல்லாது முதல் மருந்தை அவர் கையாலேயே குழைத்து நோயாளியின் நாக்கில் தடவுகிறார். அடுத்த நாள் அவன் எழுந்து உட்கார்ந்து கொண்டு வணக்கம் சொல்கின்றான். எனக்கு மிகவும் ஆச்சியமாக ஆனதுடன், சிவனுர் அமிர்தம் உண்மையில் சிவனது அமுதமாகவே உயிர்க்காக்கும் மருந்தாகவே தோன்றியது.

(தொடரும்)

தமிழக அரசுக்கு நன்றி

பல்லாண்டு காலமாக முறை படுத்த முடியாதிருந்த சித்த மருத்துவத்திற்கு சட்டம் இயற்றிய தமிழக அரசுக்கு சித்தர்கள் சார்பாக நன்றி! நன்றி!! நன்றி!!!

தமிழ்நாட்டில் சித்த மருத்துவ முறையை மேம்படுத்தவும் சித்த மருத்துவ தொழில் செய்பவர்களை முறைப்படுத்த வேண்டுமென நாம் பலகாலமாக கொடுத்த வேண்டுகோளினை ஏற்று சித்த மருத்துவ தொழில் செய்பவர்கள் அவசியம் அரசு பதிவு செய்து கொள்ள வேண்டும். இதற்காக **தமிழ்நாடு சித்தமருத்துவ மன்றம்** என்கிற அமைப்பை ஏற்படுத்தியமைக்கு உலக சித்த மருத்துவர்கள் சார்பாக் தமிழக அரசுக்கும், சட்டம் இயற்ற உறுதுணையாக இருந்த அத்துணை பேர்களுக்கும், நன்றியையும், பாராட்டையும் தெரிவித்துக் கொள்கிறது.

219963

"சித்தர்செயல்"

இரசமணி மருந்தகம்

படுக்கை வசதியுடன் கூடியது

போன் : சித்தர் செயலகம் 83 36 41
வைத்தியசாலை 83 07 11

67, அருணாசலம் தெரு, சிந்தாதிரிப்பேட்டை, சென்னை-2.

IRASAMANI MARUNTHAGAM

67, ARUNACHALAM STREET, CHINTADRIPET, MADRAS - 600 002.

உலகம் ஒப்புக்கொள்கிறது. மருத்துவத்தில் சிறந்தது. சித்த மருத்துவமென்று சித்தயோக முறையில் தயாரித்த சித்த மருந்துகளைக் கொண்டு எயிட்ஸ் முதல் எல்லாவிதமான நோய்களுக்கும் சிகிச்சை அளிக்கப்படும்.

உடலுக்கும் உள்ளத்துக்கும் நலமளிக்கும்

இரசமணி

எங்களிடம் கிடைக்கும்

மற்றும் சித்த சமாஜ வெளியீடான சித்தவேதம், (ஆங்கிலம்-தமிழ்-கன்னடம்-மலையாளம்) சித்த வித்தியார்த்திகள் நடவடிக்கை கிரமங்கள், சித்தாஸ்ரம பற்பொடி, சித்தாஞ்சனம், சித்தா ஆயின்மெண்ட், ஸ்னானப் பவுடர், குடிநீர்பொடி, இளநீர் குழம்பு, ஆசவ, அரிஷ்டங்கள்

கும்பகோணம் Dr. K.S. & சன்ஸ் மருந்துகள்
'ஹரிஓம் பார்மா மருந்துகள்
தேவி நேத்திரப்பூண்டு தைலம்
வள்ளலார் ஞான மருந்து மற்றும் மூலிகைப் பொடிகள் அனைத்தும் எங்களிடம் கிடைக்கும்.

ஆலோசனை நேரம் : காலை 7 மணி முதல் 9 மணி வரை
மாலை 6 மணி முதல் 8 மணி வரை
பிரதி - ஞாயிறு, வியாழன் விடுமுறை
தொலைபேசி மூலம் முன்னேற்பாடு செய்து கொண்டு வரவும்.

இயக்குனர் : சித்த மருத்துவத் திலகம் டாக்டர் ஏ.ஜி. கணபதி அடிகள்

கிளை : டாக்டர் பிரம்மஸ்ரீ ஏ.ஜி. தனபால் R.I.M.P.
1A, வேணுகோபால்பிள்ளைத் தெரு, சிதம்பரம் 608 001.

"Egmore RMS / 1 Partika Channel" Date of Posting Last 3 days of Every Month

Regd. No. TN/MS (C) 158 — SIDDHAR SEYAL

April 1997 — R.N.No. 30352/75

Lisences to post without prepayment Licence No. TN/MS (C) PP/26

உலக க்ஷேமம்

சித்தர் மார்க்கக் கொள்கை விளக்க
வார ஏடு

தனி இதழ்	உருபா	3-00
ஆறுமாதக் கட்டணம்	"	75-00
ஆண்டுக் கட்டணம்	"	150-00
ஐந்தாண்டுக் கட்டணம்	"	700-00

வளர்ச்சி நிதி விருப்பம் போல்

ஆசிரியர் : "உலக க்ஷேமம்"

3, அக்ரஹாரம் தெரு, சிந்தாதரிப்பேட்டை,
சென்னை-600 002.
தொலைபேசி எண் : 833641, 830711.

"சித்தர் செயல்"

மக்கள் நல மாத இதழ்

தனிஇதழ்	உருபா	5-50
ஓர் ஆண்டுக் கட்டணம்	"	55-00
ஐந்தாண்டுக் கட்டணம்	"	250-00
நிரந்தரக் கட்டணம்	"	1000-00
வெளிநாடு ஓர் ஆண்டுக் கட்டணம்	"	300-00

ஆசிரியர் : "சித்தர் செயல்"
சித்தர் செயலகம்
3, அக்ரஹாரம் தெரு, சிந்தாதரிப்பேட்டை,
சென்னை-600 002.
தொலைபேசி எண் : 833641, 830711.

To

From :

Siddhar Seyal
3, Agraharam Street
Chintadripet,
Chennai - 600 002.
Tamil Nadu INDIA

Edited published. Printed and Owned by A.G. Ganapathe (alias) Sivananda
G. Ganapathe Adigal, Office. No. 3, Agraharam Street, Chintadripet, Chennai - 60C 0C
Printed at Siddhar Seyal Achagam. Chennai - 2. Ph : 833641, 830711

தமிழ்நாடு ஆவணக்காப்பக நூலகம்,
எழும்பூர், சென்னை-600 008.

தவணைத்தாள்.

சே எண் : ப. எண் :

வழங்கிய நாள். (1)	திரும்பிய நாள். (2)	வழங்கிய நாள். (1)	திரும்பிய நாள். (2)

S.F. 259A-6—1,00,000—30-1-84.