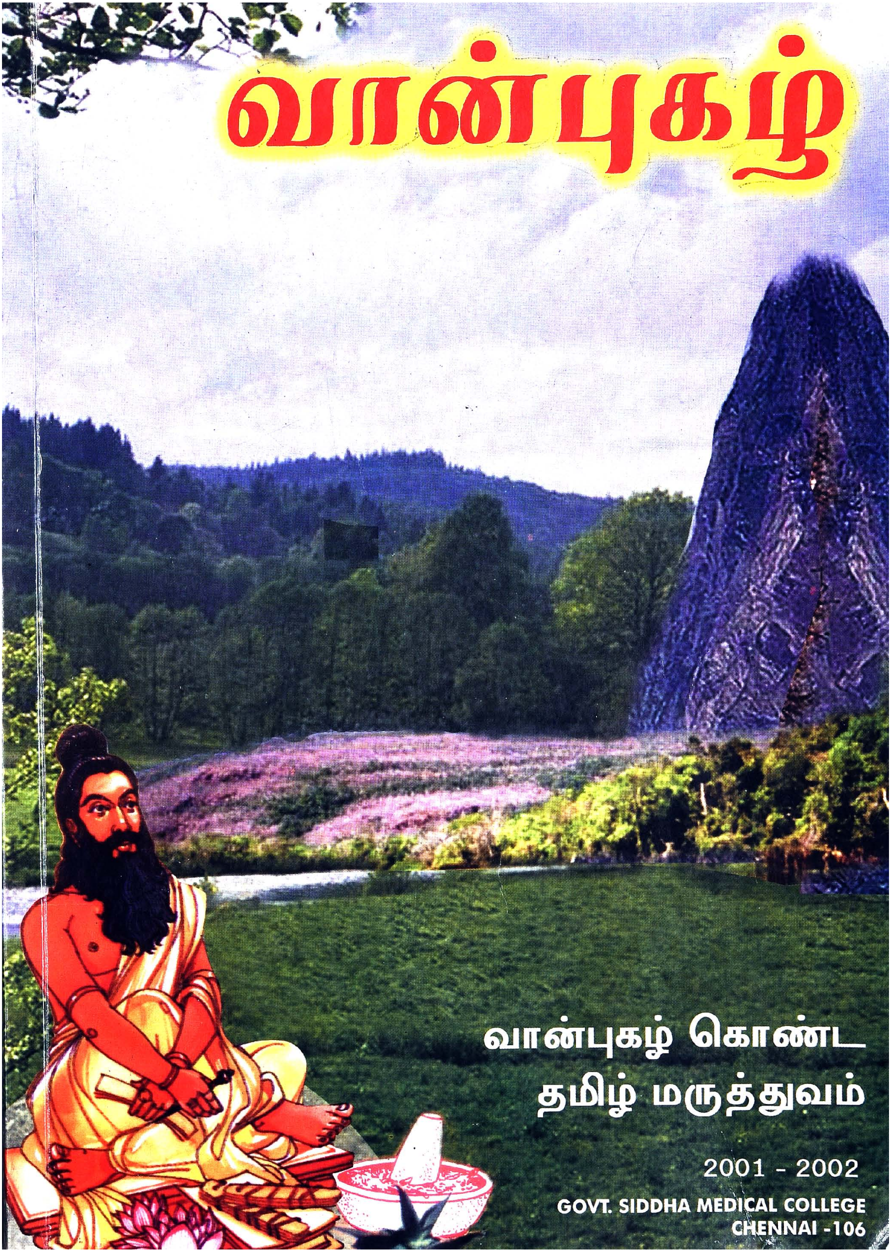
வான்புகழ்



வான்புகழ் கொண்ட தமிழ் மருத்துவம்

2001 - 2002

GOVT. SIDDHA MEDICAL COLLEGE
CHENNAI -106

The Indian Medical Practitioners' Co.op. Pharmacy & Stores Ltd.
X-185, 34-37, Kalki Krishnamurthy Salai, Thiruvanmiyur
Chennai - 600 041. Ph: 4911 029, 4911 189

IMPCOPS
ESTD. 1944

இம்ப்காப்ஸ்

(பொன்விழா ஆண்டு கண்ட நிறுவனம்)

பொன்விழா ஆண்டு கண்டு உலக அளவில் தன்னிகரற்று விளங்கும் ஒரே கூட்டுறவு நிறுவனம் எமது இம்ப்காப்ஸ் மட்டுமே. இதன்குறிக்கோள் இந்திய முறை மருந்துகளான சித்தா. ஆயுர்வேதா மற்றும் யுனானி மருந்துகளை மிகவும் தரம் வாய்ந்த வகையில் தயாரித்து மக்களின் பிணி தீர அவர்களுக்கு வழங்குவதே ஆகும்.

"பாரகம் யாவும் பசிப்பிணி அடங்கலும்
ஆதிரை இட்டனள் அரும்பசி அருகவென"

என்ற சாத்தனாரின் கூற்றுக்கொப்ப மக்களின் நோய் பிணி தீர இம்ப்காப்ஸ் தனது தரமான தயாரிப்புகள் மூலம் மக்களின் பிணி அறவே அகல செயல்பட்டு வருவது அனைவரும் அறிந்ததே. எனவே பொதுமக்கள், மத்திய, மாநில அரசு மருந்தகங்கள் மற்றும் அவை சார்ந்த மருந்தகங்கள் எமது தயாரிப்புகளை பயன்படுத்த அன்புடன் கேட்டுக் கொள்கிறோம்.

எமது அங்கீகாரம் பெற்ற விற்பனையாளர்கள் விவரம் (01.11.2000 - 31.03.2003)

CHENNAI DISTRICT STOCKISTS:

M/s. Bharaat Medicals, M/s. India Enterprises, M/s. Lalitha Ayurvedic Agencies, M/s. Senthil Trading Co., M/s. Suguna Ayurvedic Stores, M/s. Swastik Ayurvedic Stores, M/s. Viswanathan Indian Medical Stores.

Name of the District in TamilNadu	Name of The Distributor	Name of the District in TamilNadu	Name of The Distributor
1. Ariyalur	Vaccant	18. Sivagangai	M/s.Jayanthi Agencies
2. Coimbatore	M/s. Viswanathan Indian Medical Stores	19. Thanjavur	M/s. Saraswathi Medicals
3. Cuddalore	Vaccant	20. Theni	M/s. Ambal Agencies
4. Dharmapuri	M/s.R.K. Distributors	21. Thiruchy	M/s. Anand Siddha Ayurvedic Stores
5. Dindugal	M/s.Jayanthi Agencies	22. Thirunelveli	M/s. Angel Medicals
6. Erode	M/s. Viswanathan Indian Medical Stores	23. Thiruvallur	Vaccant
7. Kancheepuram	Vaccant	24. Thiruvannamalai	M/s. Sri Vinayaga Siddha Medicals
8. Kanyakumari	M/s. Angel Medicals	25. Thiruvarur	M/s. Saraswathi Medicals
9. Karur	M/s. Chakrapani Chettiar & Sons	26. Thuthukudi	M/s. Annai Manonmani Marundhagam
10. Madurai	M/s. Indian Medicals	27. Vellore	M/s. Gokul Herbal Agencies
11. Nagapattinam	M/s. Sri Akshaya Agencies	28. Villupuram	M/s. Ezhil Agencies
12. Niligris	Vaccant	29. ViruduNagar	M/s. Aravimdh Medicals
13. Namakkal	M/s. Viswanathan Indian Medical Stores	30. Pondicherry	M/s. A. Premavathy
14. Perambalur	M/s. Achakra Aowshadalaya	31. Andra Pradesh	M/s. Sai Kupra Marketing Agencies
15. Pudukkotai	M/s. Lalitha Agencies	32. Kerala	M/s. A&A Traders
16. Ramanathapuram	M/s.Jayanthi Agencies		
17. Salem	M/s. Viswanathan Indian Medical Stores		

Dr.V.R. Seshadri B.Sc., B.S.A.M.,
Secretary

Dr.Kumaradas, B.I.M., MLA
President

வான்புகழ்

(சித்த மருத்துவ வரலாற்றுப் பெட்டகம்)

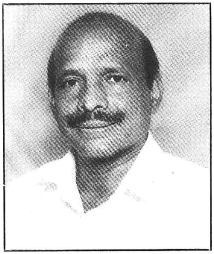
ACL-DIM
00305

கல்லூரி மலர்

2001–2002

அரசினர் சித்த மருத்துவக் கல்லூரி

சென்னை – 106



சி. பொன்னையன்
நிதி மற்றும் சட்டத் துறை அமைச்சர்

தலைமைச் செயலகம்
சென்னை – 600 009

நாள் : 08–01–2002

வாழ்த்துச் செய்தி

சென்னை அரசினர் சித்த மருத்துவக் கல்லூரியின் 2001–2002ஆம் ஆண்டிற்கான மலர் வெளியிடவிருப்பது அறிந்து மிக்க மகிழ்ச்சியடைகிறேன்.

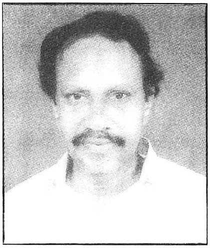
தமிழகத்தின் சிறந்ததொரு மருத்துவ முறையாக சித்த மருத்துவம் தொன்றுதொட்டு போற்றப்பட்டு வந்துள்ளது. அப்படிப்பட்ட மருத்துவ முறை காலப் போக்கில் நவீன மருத்துவ முறைகளின் ஆதிக்கத்தால் அதன் சிறப்பை இழக்கத் தொடங்கியபோது, அதனைப் போற்றிப் பாதுகாக்கும் முகமாகத்தான் தமிழக அரசால் சித்த மருத்துவக் கல்லூரிகள் தோற்றுவிக்கப்பட்டு அதன் சிறப்பினை மக்கள் மீண்டும் உணர வழி செய்யப்பட்டது.

அத்தகைய சிறப்புமிக்க சித்த மருத்துவத்தை மேம்பாடு அடையச் செய்வதற்காக சென்னை அரசினர் சித்த மருத்துவக் கல்லூரி ஆற்றிடும் அரும்பங்கு மகத்தானது.

இம்மலர் சித்த மருத்துவக் கருத்துக்களைக் கொண்ட சிறந்தொரு கருத்துப் பெட்டகமாகத் திகழ்ந்திட வாழ்த்தி மகிழ்கிறேன்.

(சி. பொன்னையன்)
நிதி மற்றும் சட்டத் துறை அமைச்சர்

பெறுநர்:
மரு. குரு. கணபதி,
ஆசிரிய ஆலோசகர் மற்றும் சிறப்பாசிரியர்,
அரசினர் சித்த மருத்துவக் கல்லூரி,
சென்னை – 600 106.



தலைமைச் செயலகம்
சென்னை – 600 009.

மு. தம்பிதுரை
கல்விஅமைச்சர்

நாள் : 07–01–2002

வாழ்த்துச் செய்தி

சித்தர்கள் சொன்ன மருத்துவ முறைகளே சிறந்த தமிழ் மருத்துவ முறைகள் என்பதில் ஐயமில்லை.

இத்தாலி நாட்டறிஞரான வீரமாமுனிவரே கூடி தமிழ் மருத்துவ முறையை மையமாக வைத்து 'நச காண்டம்' என்ற மருத்துவ நூலை இயற்றினார் என்றால் தமிழ் மருத்துவமான சித்த மருத்துவத்தைப் பற்றியும் அதன் சீர்மையைப் பற்றியும் புதிதாக எதையும் சொல்ல வேண்டிய அவசியமே இல்லை.

சித்தர்கள் என்றாலே சித்தி பெற்றவர்கள் – சிறந்த அனுபவப் புலமைபெற்றவர்கள் என்றுதானே பொருள்!

அவர்கள் காடு, மலைகளெல்லாம் சென்று தேடிக்கண்டு பிடித்த அரிய மூலிகைத் தாவரங்கள் பிணிகளைக் குணப்படுத்துபவை மட்டுமல்ல; பேரின்பப் பெருவாழ்வை அளிக்கத் தக்கவையுமாகும்.

தமிழர்கள் இடைக்காலத்தில் தங்களது மூதாதையர் கண்ட மருத்துவ முறைகளை விட்டு விட்டு வேறுமுறைகளில் மனத்தை செலுத்தினர். இப்போது மீண்டும் பழைய நிலைக்கே திரும்பிக் கொண்டிருப்பது மகிழ்ச்சியைத் தருகிறது.

சித்தமருத்துவம் என்பது இயற்கை மருத்துவம்! இயற்கையோடிணைந்த வாழ்க்கை எல்லா மக்களுக்கு அமையப் பெற வேண்டுமானால் சித்த மருத்துவமே சிறந்த வழி என்பதில் ஐயமில்லை.

நம்முடைய மூலிகைச் செல்வங்களை வெளிநாட்டுக்காரர்கள் உணர்ந்து ஏற்றுக் கொண்டு அவற்றைத் தமதாக்கிக் கொள்ளவே துடிக்கின்றனர். ஆனால் நாமோ நமது மூலிகைச் செல்வங்களைப் பயன்படுத்திக் கொள்வதில் தயக்கங்காட்டிக் கொண்டிருக்கிறோம். இந்த நிலை மாறவேண்டும். நாம் நாமாக இருக்க சித்த மருத்துவப் பயன்களை உய்த்து உணரவேண்டும்.

அந்த வகையில் சென்னையிலுள்ள அரசின் சித்த மருத்துவக் கல்லூரி மருத்துவ மனையைச் சேர்ந்த மாணவர்கள் 2002ஆம் ஆண்டில் கல்லூரி மலரை வெளியிட முன் வந்திருப்பது வரவேற்கத்தக்கது. இம்மலர் சிறந்த 'சித்த மருத்துவ வழிகாட்டி மலராக' மலர்ந்து மணக்க வாழ்த்துகிறேன்.

அன்புடன்

(மு. தம்பிதுரை)

பெறுநர்:
மரு. குரு. கணபதி,
ஆசிரிய ஆலோசகர் மற்றும் சிறப்பாசிரியர்,
அரசினர் சித்த மருத்துவக் கல்லூரி,
சென்னை – 600 106.

எஸ். செம்மலை பி.எஸ்.சி., பி.எல்.,
மக்கள் நல்வாழ்வுத் துறை அமைச்சர்

தலைமைச் செயலகம்
சென்னை – 600 009

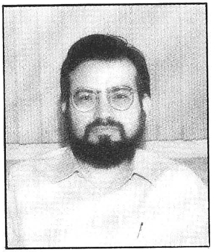
நாள் : 04–01–2002

வாழ்த்துச் செய்தி

சென்னை, அரசு சித்த மருத்துவக் கல்லூரி மாணவர்கள் நடப்புக் கல்வி ஆண்டிற்கான கல்லூரி மலரை ஜனவரித் திங்கள் 23–ம் நாளன்று வெளியிடுவதறிந்து மகிழ்வுற்றேன். இதய தெய்வம் டாக்டர் புரட்சித் தலைவியின் வழிகாட்டுதலின் பேரில் வெற்றிநடை போடும் இவ்வரசு சித்த மருத்துவத்திற்கு சிறப்பான இடத்தை அளித்துள்ள இத்தருணத்தில், இம் மாணவர்களின் முயற்சி வெற்றிபெற என் வாழ்த்துகளை உரித்தாக்குகிறேன்.

(செ. செம்மலை)

பெறுநர்:
மரு. குரு. கணபதி,
ஆசிரிய ஆலோசகர் மற்றும் சிறப்பாசிரியர்,
அரசினர் சித்த மருத்துவக் கல்லூரி,
சென்னை – 600 106.



© Direct : 621 4718
Epabx: 621 6244
Fax :0091-044-620 6223

M. F. Farooqui, I.A.S.
Commissioner,
Indian Medicine and Homoeopathy
Aringnar Anna Government Hospital Campus,
Arumbakkam,
Chennai - 600 106.

வாழ்த்துகிறேன்

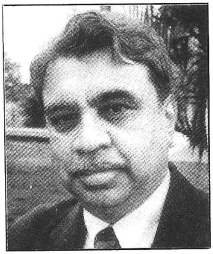
"மறைவாக நமக்குள்ளே பழங்கதைகள்
சொல்வதிலோர் மகிமையில்லை
திறமான புலமையெனில் பிறநாட்டார்
அதை வணக்கம் செய்தல் வேண்டும்"
–மகாகவி பாரதியார்.

சென்னை அரசினர் சித்த மருத்துவக் கல்லூரி மாணவர் பேரவையினர் ஆண்டு மலர் வெளியிடுவது குறித்து மகிழ்ச்சி அடைகிறேன். மலரில் வெளிவரும் கட்டுரைகள் மக்களுக்குச் சித்த மருத்துவத்தின் பயன்பற்றி விரிவாக விளக்கி மக்களின் நம்பிக்கையை மேலும் உயர்த்துவதாக அமைய வேண்டும் என்பது என்னுடைய அவா. இதை மாணவர்கள் செம்மையாகச் செய்து முடிப்பார்கள் என்ற நம்பிக்கை எனக்கு உண்டு. ஆண்டு மலர் அறிவு மலராக, அனுபவ மலராகப் பூத்துக் குலுங்கிட எனது நெஞ்சார்ந்த வாழ்த்துகளை அன்புடன் தெரிவித்துக் கொள்கிறேன்.

(எம்.எப். பாரூகி)

பெறுநர்:
மரு. குரு. கணபதி,
ஆசிரிய ஆலோசகர் மற்றும் சிறப்பாசிரியர்,
அரசினர் சித்த மருத்துவக் கல்லூரி,
சென்னை – 600 106.

தமிழ்நாடு டாக்டர் எம்.ஜி.ஆர். மருத்துவப் பல்கலைக்கழகம்
சென்னை-600 032



புதிய எண். 69, பழைய எண். 40, அண்ணா சாலை,
கிண்டி, சென்னை– 600 032
தந்தி : MEDICLAVE
தொலைநகலி : 91–44–2353698
தொலைபேசி :(அலுவலகம்) 2353595
(வீடு) 4914622
மின் அஞ்சல் :
ananda_kannan@hotmail.com

மரு. க. ஆனந்த கண்ணன்
எம்.எஸ்., டி.ஓ.,எம்.ஏ.எம்.எஸ்., எஃப்.ஏ.சி.எஸ்.,
துணைவேந்தர்

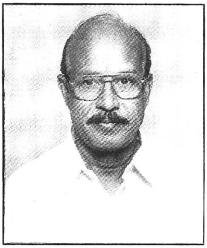
வாழ்த்துச் செய்தி

சென்னை அரசினர் சித்த மருத்துவக் கல்லூரி மாணவர்கள் நடப்பு கல்வி ஆண்டிற்கான கல்லூரி மலரை இம்மாதத்தில் வெளியிடவிருப்பது அறிந்து மட்டற்ற மகிழ்ச்சியடைகிறேன்.

கல்லூரியின் ஆசிரியர்கள் மற்றும் மாணவர்களுக்கு எனது அன்பார்ந்த வாழ்த்துகளைத் தெரிவித்துக் கொள்ளும் இத்தருணத்தில் ஆண்டு மலர் மாணவர்கள் பயன்பெறும் வகையில் பல்வேறு கருத்துகளையும் கட்டுரைகளையும் தாங்கி வெளிவரும் என்று நம்புகிறேன். கல்லூரி ஆண்டு மலரை பேரார்வத்துடன் வெளிக்கொணரும் மலர்க்குழுவினருக்கு எனது பாராட்டுதல்களைத் தெரிவித்துக் கொள்கிறேன்.

மரு. க. ஆனந்த கண்ணன்

பெறுநர்:
மரு. குரு. கணபதி,
ஆசிரிய ஆலோசகர் மற்றும் சிறப்பாசிரியர்,
அரசினர் சித்த மருத்துவக் கல்லூரி,
சென்னை – 600 106.



இயற்கை மூலிகையின் இனிய சாதனை !

மாண்புமிகு சட்டப்பேரவைத் தலைவர்
முனைவர். **கா.காளிமுத்து** எம்.ஏ., பி.எச்.டி

பெரியார் தத்துவம் வலியுறுத்துவது
தன்மானம் ! அதுபோல் மருத்துவம் வலியுறுத்துவது
செரிமானம் !
செரிமானம் சரியில்லா நிலையில்
உடலுக்குப் பிரச்ச**இயற்கை மூலிகையின் இனிய சாதனை !**பெரியார் தத்துவம் வலியுறுத்துவது
தன்மானம் ! அதுபோல் மருத்துவம் வலியுறுத்துவது
செரிமானம் !
செரிமானம் சரியில்லா நிலையில்
உடலுக்குப் பிரச்சனை வரும்!
தன்மானம் கிடைக்காத நிலையில்
மனிதர்களுக்குள் மோதல் வரும் !
செரிமானம் சரியாய் இருந்தால்
உடல் உள்ளுறுப்புகளுக்குள் மோதலும் இல்லை. மனித
உயிர்கள் விரைவாகப் பிரிதலும் இல்லை!
செரிமானம் ஆகாத உணவு
உடலில் தேக்கம் ஏற்பட்டால்தான் உடல் நோய் வருகிறது.
உடல் நோய் தீர்க்கவே
மருத்துவம் தேவைப்படுகிறது. இதனையே திருவள்ளுவர்,
“மருந்தென வேண்டாவாம் யாக்கைக்கு அருந்தியது
அற்றது போற்றி உணின்!”
என்று மருந்தையே மறுக்கிறார் ! வெறுக்கிறார் !

மருத்துவம் யுனானி மருத்துவம், ஹோமியோபதி மருத்துவம், அலோபதி மருத்துவம், தமிழ் சித்த மருத்துவம் என்று பலவகைப்படுமே!

ஹோமியோபதி மற்றும் அலோபதி ஐரோப்பா உட்பட உலகம் முழுவதிலும், தமிழ் சித்தா மருத்துவம் தமிழ்நாடு முழுவதும் நடைமுறையில் உள்ளன.

தமிழர் கண்ட தமிழ் சித்த மருத்துவம் இயற்கைத் தாவர மருத்துவமே! இயற்கை மூலிகை மருத்துவமே!

இம்மருத்துவத்தை சித்தர்கள்

கண்டுபிடித்துக் கூறியதால் 'தமிழ் சித்த மருத்துவம்' என்று பெயர் பெற்றது.

தூசு இல்லா காற்றும்; மாசு இல்லா நீரும், பசித்த பின் உணவும் நோய்களை ஓட்டுமே! உடல் நலம் கூட்டுமே ! இதனையே நாமக்கல் கவிஞர் இராமலிங்கம் பிள்ளை,

தூய காற்றும் நன்னீரும் – சுண்ட
பசித்தபின் உணவும்
நோயை ஓட்டி விடுமப்பா ! – நூறு
வயதைத் தருமப்பா ! – என்று கூறினார்.

இயற்கையான தூய நீரும்–
இயற்கையான தூய காற்றும்–
இயற்கையாய் பசித்தபின் உண்ணும் உணவும்–
உட்கொண்டபின்

இயற்கையாய் கிடைக்கும், 'மிளகு' அல்லது 'இஞ்சி' அல்லது 'பூண்டு' ஆகிய பொருட்களெல்லாம் உடல் கொண்ட உணவு வகைகளை, இயற்கையாய்ச் செரிமானம் செய்ய வைக்கின்றன.

இயற்கையாய் இயங்கும் மனித உடல்–

வெப்பத்தாலும், குளிராலும், இயற்கையை இழந்து, நோயைத் தருகிறது. உடல் இயற்கையாய் – இயல்பாய் இயங்காத – இயங்கமுடியாத நிலையே 'நோய்' ஆகும்.

அதிக வெப்பம் உடலில் மட்டுப்பட இயற்கையான வில்வ இலையும்– குளிர்ச்சியின் அதிகத்தைக் கட்டுப்படுத்த இயற்கையான துளசி இலையும் பயன்படுகின்றன.

வில்வமும் துளசியும் இயற்கை தாவர மூலிகைகள் ! இயற்கை தாவர மருத்துவப் பிணி நீக்கிகள்! இதுபோன்ற மூலிகைகளை வைத்து – தமிழ்பண்பாட்டின் ஒரு கூறான 'தமிழ் சித்த மருத்துவம்' – தமிழ் சித்த மருத்துவக் கல்லூரி மாணவர்களால் தொழில் நுட்பரீதியில் படைக்கப்படுவது கண்டு மகிழ்கிறேன்.

தமிழ் சித்த மருத்துவக் கல்லூரி ஆண்டு விழா மலர் வெளியிடும், தமிழ் சித்த மருத்துவக் கல்லூரி நிர்வாகத்திற்கும், கல்லூரி மாணவர்களுக்கும் வாழ்த்துக் கூறிக் கொள்கிறேன்.

தமிழ் சித்த மருத்துவம் தழைக்கட்டும் ! தமிழர் பண்பாடும் செழிக்கட்டும் !

கா. காளிமுத்து

(கா.காளிமுத்து)

பெறுநர்:
மரு. குரு. கணபதி,
ஆசிரிய ஆலோசகர் மற்றும் சிறப்பாசிரியர்,
அரசினர் சித்த மருத்துவக் கல்லூரி,
சென்னை – 600 106.

சென்னை அரசினர் சித்த மருத்துவக் கல்லூரியின் வளர்ச்சி அறிக்கை

மரு.க. ஜெயபால், எம்.டி.(சித்தா)
முதல்வர்,
அரசினர் சித்த மருத்துவக் கல்லூரி,
சென்னை–106

"வல்லமை தாராயோ ! இந்த மாநிலம்
பயனுற வாழ்வதற்கே"

–மகாகவி பாரதியார்

தமிழ்ப் பண்பாட்டின் ஓர் அங்கமாகத் திகழ்கின்ற சித்த மருத்துவம் உலக மக்களுக்குப் பயன்பட வேண்டும் என்கிற அடிப்படையில் தமிழக அரசு சித்த மருத்துவக் கல்லூரிகளையும் மருத்துவமனைகளையும் உருவாக்கி வருகின்றது.

சென்னை அரசினர் சித்த மருத்துவக் கல்லூரி துவக்கத்தில் 1985 ஆம் ஆண்டு நவம்பர் மாதம் பதினெண் சித்தர்களில் ஒருவரான போகர் சித்தி பெற்ற பழனியில் தொடங்கப்பட்டது. மருத்துவமனை வசதி வேண்டியும் தமிழகத்தின் தலைநகரில் அமைக்கப்பட்டால் சித்த மருத்துவத்திற்கு உலகளவில் பெருமை சேர்க்கும் என்பதைக் கருதியும் 1993ஆம் ஆண்டு ஜூன் மாதம் கல்லூரி சென்னைக்கு மாற்றப்பட்டது. அதன் பின்னர் இன்றளவும் தமிழக அரசின் நிதி ஒதுக்கீட்டில் 309 இலட்ச ரூபாய் செலவில் கல்லூரிக்கான கட்டிடங்களும் மாணவ, மாணவியர்களுக்கான விடுதிக் கட்டிடங்களும் கட்டப்பட்டு கல்லூரி இயங்கி வருகிறது. கல்வி ஆண்டு 2000–2001 வரை 502 மாணவ மாணவியர் கல்வி முடித்துப் பட்டம் பெற்றுச் சென்றுள்ளனர்.

1998ஆம் ஆண்டு முதல் எம்.டி. (சித்தா) பட்ட மேற்படிப்பு இரு துறைகளில் (மருத்துவம் மற்றும் குணபாடம்) இக்கல்லூரியில் நடத்தப்பட்டு வருகிறது. 2000–2001 ஆம் கல்வி ஆண்டு வரை 10 மாணவ மாணவியர் பட்ட மேற்படிப்பு முடித்துப் பட்டம் பெற்றுள்ளனர்.

இக்கல்லூரியில் தற்போது பட்டப்படிப்பில் 62 மாணவர்களும் 188 மாணவிகளும் படித்து வருகின்றனர்.

பட்ட மேற்படிப்புத் துறையில் 31 மாணவர்களும் 22 மாணவிகளும் கற்று வருகின்றனர்.

பட்டப்படிப்புக் கல்வி முடித்து பயிற்சி மருத்துவர்களாக 39 பேர் பயிற்சி பெற்று வருகின்றனர்.

தற்போது மாணவிகள் விடுதியில் 167 மாணவிகளும் மாணவர் விடுதியில் 42 மாணவர்களும் தங்கிப் படித்து வருகின்றனர்.

இக்கல்லூரியில் பயிலும் மாணவர்கள் பிற்படுத்தப்பட்ட, மிகப் பிற்படுத்தப்பட்ட, மற்றும் ஆதி திராவிட பழங்குடியில் தகுதியுள்ள மாணவர்களுக்காக அரசாங்கம் வழங்கும் உதவித் தொகை பெறுகின்றனர்.

தவிரவும் கல்லூரிக் கல்வி இயக்ககம் வழங்கும் ஆசிரிய தேசிய நல நிதியிலிருந்தும் ஆண்டுக்கு இருபதுக்கும் மேற்பட்டோர் உதவி பெறுகின்றனர்.

தமிழ்நாடு டாக்டர் எம்.ஜி.ஆர் மருத்துவ பல்கலைக்கழகம் தகுதியுடைய ஒரு மாணவருக்கு ராஜீவ் காந்தி மற்றும் அன்னை சத்தியா அறக்கட்டளையிலிருந்து உதவித் தொகையாக

ஆண்டொன்றுக்குகல்வித்திறன் அடிப்படையில் உதவித் தொகை வழங்குகிறது.

இது தவிர தேசிய திறன் உதவித் தொகையும், ஆதிதிராவிட மாணவர்களுக்காக முதலமைச்சர் தகுதி பரிசுத் தொகையும் மற்றும் அறிவுக் கூர்மை பரிசுத் தொகையும் வழங்கப்படுகின்றது.

இது தவிர ஆதி திராவிடர் மாணவர்களுக்கு கடன் படிப்புத் தொகையாக ஆதிதிராவிடர் நலத்துறையினர் ஆண்டொன்றுக்கு ரூபாய் ஏழாயிரம் வழங்குகின்றனர்.

பயிற்சி மருத்துவர்களுக்கு ஒவ்வொரு மாதமும் ரூபாய் 3330 உதவித் தொகையாக அவர்கள் பயிற்சி பெறும் ஆறு மாதங்களுக்கும் வழங்கப்படுகிறது.

அரசுப்பணியிலிருந்து கொண்டு பட்ட மேற்படிப்பில் சேர்ந்து படிக்கின்ற மருத்துவர்களுக்கு மாதந்தோறும் அவர்களுடைய முழு அடிப்படைச் சம்பளமும் அகவிலைப்படியும் உதவித் தொகையாக வழங்கப்படுகின்றது.

அரசுப் பணியில் இல்லாமல் பட்ட மேற்படிப்பு மேற்கொண்டிருக்கின்ற மருத்துவர்களுக்கு

முதலாம் ஆண்டு மாதந்தோறும் 4840 ரூபாயும், இரண்டாம் ஆண்டு மாதந்தோறும் 5105 ரூபாயும், மூன்றாம் ஆண்டு மாதந்தோறும் 5371 ரூபாயும் உதவித் தொகையாக வழங்கப்படுகின்றது.

சித்த மருத்துவ மாணவர்கள் நவீன அடிப்படை அறிவியலையும் கற்றறிந்தால் பிறதுறை அறிஞர்களோடு கலந்து சிந்திக்க வாய்ப்பு ஏற்படும் என்பதைக் கருதி,

மருத்துவத் தாவர இயல்,

உயிர் வேதியல்

உடற்கூறு

உடல் இயங்கியல்

நுண்ணுயிரியல்

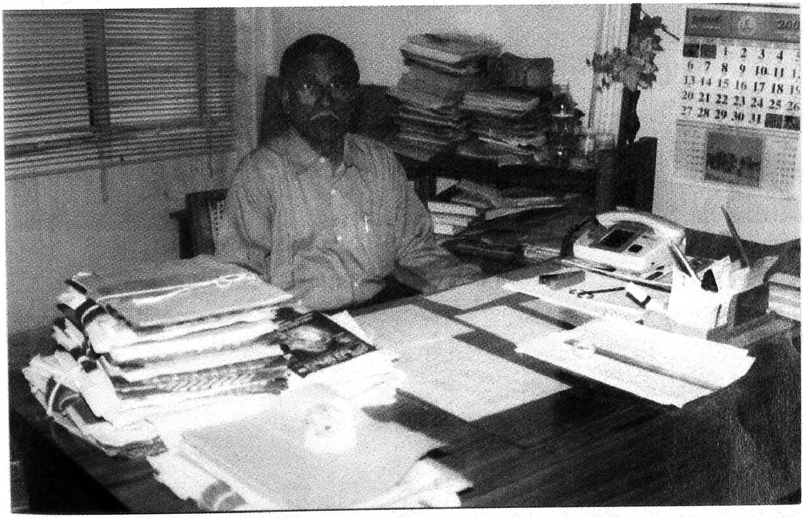
மருந்தியல்

ஆகிய நவீன அடிப்படைக் கல்வி முறைகளும் மாணவர்களுக்கு ஆய்வுக் கூட வசதிகளோடு சொல்லித் தரப்படுகின்றன.

மைய அரசு தருகின்ற மானிய உதவிகளும் இக்கல்லூரி வளர்ச்சிக்குப் பயன்படுத்தப்படுகின்றது. இந்த வகையில் கட்டிடப் பணிகளுக்காக 20 லட்சமும், கருவிகள் வாங்குவதற்காக ரூபாய் 7.2லட்சமும், கணினி மற்றும் இணையதள வசதிக்காக ரூபாய் 10 லட்சமும் பயன்படுத்திக் கொள்ளப்பட்டிருக்கின்றது.

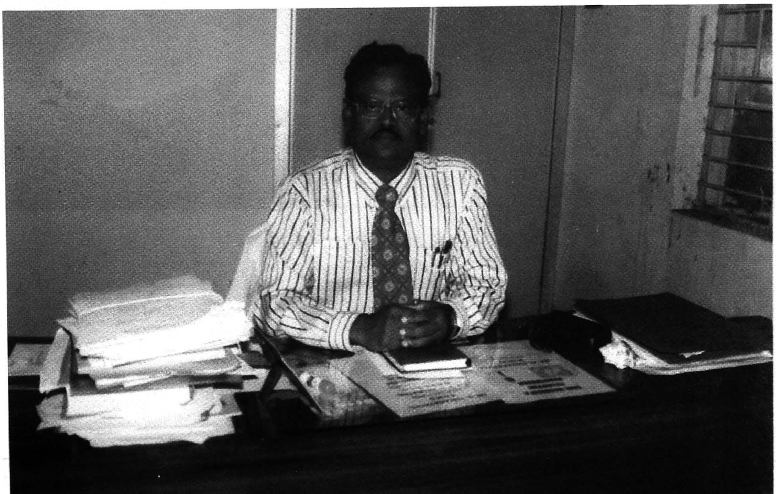
(மரு.க. ஜெயபால்)

மாண்புமிகு மக்கள் நல்வாழ்வுத்துறை அமைச்சர்
திரு. எஸ். செம்மலை, B.Sc., B.L. அவர்கள்



Prof. (Dr.) K.JEYAPAL, MD(S)
Principal

Prof. (Dr.) P .JEYAPRAKASH NARAYANAN, MD(S)
Vice-Principal
Staff Advisor- Students Association



Prof. (Dr.) G.GANAPATHY, MD(S)
Staff Advisor/Editor- Magazine Committee

அரசினர் சித்த மருத்துவக்கல்லூரி

அரும்பாக்கம், சென்னை - 106.

கல்லூரி ஆண்டு விழா மற்றும் மலர் வெளியீட்டு விழா

அன்புடையீர், வணக்கம்,

அரசினர் சித்த மருத்துவக்கல்லூரியில் 23.1.2002 அன்று மாலை 5 மணியளவில் கல்லூரி ஆண்டுவிழா மற்றும் மலர் வெளியீட்டு விழா நடைபெறவிருக்கிறது. இவ்விழாவினைத் துவக்கி வைக்க

மாண்புமிகு நிதி மற்றும் சட்டத்துறை அமைச்சர்

திரு. **சி. பொன்னையன்** அவர்களும்,

தலைமையேற்று விழா மலரினை வெளியிட

மாண்புமிகு மக்கள் நல்வாழ்வுத்துறை அமைச்சர்

திரு. **எஸ். செம்மலை** அவர்களும்,

அன்புடன் இசைந்துள்ளனர்.

இவ்விழாவிற்கு வருகை தந்து சிறப்பிக்குமாறு அன்புடன் அழைக்கிறோம்.

இங்ஙனம்
முதல்வர் - ஆசிரியர்கள்,
மாணவ-மாணவியர்
அரசினர் சித்த மருத்துவக்கல்லூரி
சென்னை - 106.

நிகழ்ச்சி நிரல்

நாள் : 23.1.2002

நேரம் : மாலை 5.00 மணியளவில்

வரவேற்புரை	:	**திரு. கோ. பாரத்குமார்,** B.S.M.S மாணவர் பேரவைத் தலைவர்
துவக்கி வைத்துச் சிறப்புரை	:	*திரு.* **சி. பொன்னையன்,** அவர்கள் மாண்புமிகு தமிழக நிதி மற்றும் சட்டத்துறை அமைச்சர்
தலைமையேற்று விழா மலரினை வெளியிடுதல்	:	*திரு.* **எஸ். செம்மலை,** அவர்கள் மாண்புமிகு தமிழக மக்கள் நல்வாழ்வுத்துறை அமைச்சர்
முன்னிலையேற்று விழா முதல் மலரைப் பெற்றுக்கொள்ளுதல்	:	திரு. **எம். எப். பாரூகி,** இ.ஆ.ப. அவர்கள் ஆணையர், இந்திய மருத்துவம் மற்றும் ஹோமியோபதித் துறை
வாழ்த்துரை	:	**மரு.க. செயபால்,** எம்.டி.(சி.) முதல்வர் **பேரா. புது. செயப்பிரகாசு நாராயணன்,** எம்.டி.(சி.) துணை முதல்வர் **பேரா. குரு. கணபதி,** எம்.டி.(சி.) மலர்க்குழு சிறப்பாசிரியர்
நன்றியுரை	:	**திரு. சிவ. செந்தில் கருணாகரன்,** B.S.M.S பொதுச் செயலாளர்- மலர்க்குழு
நிகழ்ச்சித் தொகுப்புரை	:	**திரு. இரா. சந்தர்,** B.S.M.S **செல்வி. ச. நசீரா பானு,** B.S.M.S

கலை நிகழ்ச்சி

நாட்டுப்பண்

வான்புகழ்

2001 - 2002

"தமிழ் மருத்துவத்தின் வரலாற்றுப் பெட்டகம்"

அலுவல் சாரா தலைவர்
பேரா. மரு.க. ஜெயபால், எம்.டி. (சி)
கல்லூரி முதல்வர்

மாணவர் பேரவை

ஆசிரிய ஆலோசகர்
பேரா.புது. செயப்பிரகாசு நாராயணன், எம்.டி.(சி)
துணைமுதல்வர்

தலைவர்
கோ. பாரத்குமார், V B.S.M.S.,

துணைத்தலைவர்
கி.இரா.மகேந்திரன், V B.S.M.S.,

பொதுச் செயலாளர்
சா. சீனிவாசன், IV B.S.M.S.,

துணைப் பொதுச் செயலாளர்
சி. பிரபு, III B.S.M.S.,

மகளிர் பிரதிநிதி
பெ. அழகரசி, V B.S.M.S.,

பொருளாளர்
இரா. கவிதா, IV B.S.M.S.,

செயற்குழு உறுப்பினர்கள்

இரா. சந்தர், V B.S.M.S.,
மு.ச. ஸ்ரீதேவி, V B.S.M.S.,
இரா.து. பிரமானந்தன், IV B.S.M.S.,
சு. சாந்தி, IV B.S.M.S.,
ஆ. சதீஷ், III B.S.M.S.,
அ. சங்கீதா, III B.S.M.S.,
அ.வ. நரேந்திரன், II B.S.M.S.,
த.நா. பிரியதர்சினி, II B.S.M.S.,
க. பழனிசாமி, I B.S.M.S.,
த. இராஜலெட்சுமி, I B.S.M.S.,

மலர்க்குழு

ஆசிரிய ஆலோசகர் & சிறப்பாசிரியர்
மரு.கு.கணபதி எம்.டி.(சி)
பேராசிரியர்/ துறைத் தலைவர்

தலைவர்
கி. செந்தில், V B.S.M.S.,

செயலாளர்
சிவ. செந்தில் கருணாகரன், V B.S.M.S.,

அமைப்புச் செயலாளர்
ந. தனராசு, V B.S.M.S.,

இணை ஆசிரியர்
சு. சுமன்யா, V B.S.M.S.,

துணை ஆசிரியர்
இரா. சந்தர், V B.S.M.S.,

மகளிர் பிரதிநிதி
ச. நசீரா பானு, V B.S.M.S.,

பொருளாளர்
பெ. தவமணி, IV B.S.M.S.,

செயற்குழு உறுப்பினர்கள்

ரா. செந்தில்குமார், IV B.S.M.S.,
ப. அருங்கலை, IV B.S.M.S.,
ச. சசிகுமார், III B.S.M.S.,
ம.க. சங்கீதா, III B.S.M.S.,
பொ.த. எழில் செல்வன், II B.S.M.S.,
கி. கலைச்செல்வி, II B.S.M.S.,
ப. ராமகிருட்டிணன், I B.S.M.S.,
த. சங்கீதா, I B.S.M.S.,

வான்புகழ் கொண்ட
தமிழ் மருத்துவம்...

சித்த மருத்துவ அறிஞர்களுக்கும், அன்பர்களுக்கும், ஆர்வலர்களுக்கும் எமது அன்பார்ந்த வணக்கங்கள். உங்கள் கரங்களிலே தவழ்ந்து கொண்டிருப்பது தமிழ் (சித்த) மருத்துவத்தின் ''வான்புகழ்''.

''*வள்ளுவன் தன்னை உலகினுக்கே தந்து வான்புகழ் கொண்ட தமிழ் நாடு*'', என்பது பாரதியின் மொழி. சித்தர்கள் தம் மருத்துவ முறைகளை உலகினுக்கே தந்து வான்புகழ் கொண்ட தமிழ் மருத்துவம் என்பது எங்கள் மொழி.

சித்த மருத்துவம், தனது சீர்மிகு பயணத்தை சிகரம் நோக்கி செலுத்திக் கொண்டிருக்கும் சூழலில் வண்டமிழினத்தின் அறிவியல் கருவூலத்தை உலகத்தின் வாசல்கள் அனைத்தும் சிவப்புக் கம்பளம் விரித்து வரவேற்கின்றன.

''*மெல்ல தமிழினிச் சாகும்*'' என உய்யப்பட்டது பாரதியின் அந்தக் காலம். ''*மெல்ல தமிழினி தமிழ் மருத்துவத்தால் வாழும்*'' என சங்கல்பம் சொல்வது சித்தர்களின் இந்தக் காலம்.

மருத்துவம் நாளுக்குநாள் தமது புதிய ஆய்வுகளைப் பதிவு செய்து கொண்டிருக்கிறது. மருத்துவர்களும், மாணவ மணிகளும், தமது அறிவை தற்காலத்திற்கேற்ப புதுப்பித்துக் கொள்ள வேண்டியது காலத்தின் கட்டாயம்.

ஆம், தரணியில் தமிழ் மருத்துவத்திற்கு பரணி பாட இதோ ! மீண்டும் ஒரு தமிழ் மருத்துவ வரலாற்றுப் பெட்டகமாய் ''வான்புகழ்''

இதினுள் ஆசிரியப் பெருந்தகையினரின் கட்டுரைகள், மாணவர்களின் சிந்தனைத் திறன், கலைத்திறன், ஓவியத்திறன் செறிவாய் பொதிந்துள்ளன.

இவ்வரிய கருத்துப் பெட்டகத்தை தமிழக நிதியமைச்சர் மாண்புமிகு சி. பொன்னையன் அவர்களின் சிறப்புரை வாழ்த்துதலோடு, மக்கள் நல்வாழ்வுத்துறை அமைச்சர் மாண்புமிகு செ.செம்மலை அவர்களின் பொற்கரங்களால் வெளியிட, இந்திய மருத்துவத்துறை ஆணையர் திரு. எம்.எப். பாரூகி, இ.ஆ.ப., அவர்கள் பெற்றுக் கொள்கிறார் என்பது குறித்து எங்கள் நெஞ்சமெல்லாம் பூரிப்புக்குள்ளாகின்றன.

இனி, மலருக்குள் நுழைவோமா....

மலர்க்குழு
அரசினர் சித்த மருத்துவக் கல்லூரி
சென்னை

மாணவர் பேரவையின் செயல்பாடுகள்

2001-2002

"வெற்றியை நாளை சரித்திரம் சொல்லும்
இப்படை தோற்கின் எப்படை வெல்லும்"

அரசினர் சித்த மருத்துவக் கல்லூரியின் அனைத்து மாணவ–மாணவியர்களின் கருத்தொற்றுமையினை குறிக்கும் சின்னமாக 13–6–2001 அன்று மாணவர் பேரவை அமைப்புக் குறித்தும் அதன் செயல்பாடுகள் குறித்தும் கல்லூரியில் திட்டமிடப்பட்டது. இவ்விவாதத்தின் முடிவில், மாணவர் பேரவையின் தலைவராக கோ. பாரத்குமார் இறுதி ஆண்டு பி.எஸ்.எம்.எஸ்., துணைத் தலைவராக கி.இரா. மகேந்திரன் இறுதி ஆண்டு பி.எஸ்.எம்.எஸ்., பொதுச்செயலாளராக சா.சீனிவாசன் நான்காம் ஆண்டு பி.எஸ்.எம்.எஸ்., மகளிர் பிரதிநிதியாக பெ. அழகரசி இறுதிஆண்டு பி.எஸ்.எம்.எஸ்., பொருளாளராக இரா. கவிதா நான்காம் ஆண்டு பி.எஸ்.எம்.எஸ்., ஆகியோரும் ஒருமனதாக தேர்ந்தெடுக்கப்பட்டனர்.

இந்திய மருத்துவம் மற்றும் ஓமியோபதித் துறை ஆணையராக பொறுப்பேற்ற திரு. எம்.எப். பாரூகி இ.ஆ.ப., அவர்களுக்கு 27–6–2001 அன்று கல்லூரி மாணவர் பேரவையின் சார்பில் கனிவான வரவேற்பு அளிக்கப்பட்டது.

மாணவர் பேரவையின் அலுவல் சாரா தலைவராக பேரா. க. செயபால், எம்.டி.(சி) முதல்வர் அவர்களும், ஆசிரிய ஆலோசகராக பேரா. புது. செயபிராசு நாராயணன் துணை முதல்வர் அவர்களும், வழி நடத்தினர்.

மாண்புமிகு மக்கள் நல்வாழ்வுத் துறை அமைச்சர் திரு.எஸ். செம்மலை அவர்களிடம் 18–7– 2001 அன்று பேரவைப் பிரதிநிதிகள் சந்தித்து வாழ்த்துகள் பெற்று அவரிடம் சித்த மருத்துவக் கல்லூரியின் அடிப்படை வசதி, துறை முன்னேற்றம் தொடர்பான கோரிக்கைகள் எடுத்துரைக்கப்பட்டன.

மாணவர் பேரவை மற்றும் இலக்கியப் பேரவையினை, 25–7–2001 அன்று மாண்புமிகு தமிழக சட்டப் பேரவைத்தலைவர் முனைவர் திரு. கா.காளிமுத்து M.A.,P.hd., அவர்கள் மற்றும் ஹோமியோபதித் துறை ஆணையர் திரு எம்.எப். பாரூகி இ.ஆ.ப. அவர்கள் விழாவினை தலைமையேற்றும் முன்னிலை வகித்தும், விழாவினை சிறப்பித்தனர். விழாவில் மாணவர் பேரவையின் பொறுப்பாளர்கள் பதவியேற்றனர். விளையாட்டு மற்றும் கலைத்துறைச் செயலாளராக சோ. ஹரிஹரன், இலக்கிய பேரவையின் ஒருங்கிணைப்பாளராக ப.க. பார்த்தீபன் பொறுப்பேற்றனர். அறிவியல் பேரவை ஒருங்கிணைப்பாளர் அ. முபாரக் விழாவில் தொகுப்புரையாற்றினார்.

சித்த மருத்துவக் கல்லூரியின் மாணவ–மாணவியர் விடுதிகளில் அடிப்படை வசதிகள் செய்து தரக் கோரியும் ஆழ்குழாய் கிணறு அமைத்துத் தருமாறும் 27–7–2001 அன்று கல்லூரி முதல்வர் மரு.க. செயபால் மற்றும் இந்திய மருத்துவத் துறை ஆணையர் திரு. எம்.எப். பாரூகி, இ.ஆ.ப., அவர்களிடமும் வலியுறுத்தப்பட்டது.

சித்த மருத்துவக் கல்லூரியின் அடிப்படை வசதிகள் செய்து தருமாறு 7–8–2001அன்று மாண்புமிகு தமிழக மக்கள் நல்வாழ்வுத்துறை அமைச்சர் திரு. எஸ். செம்மலை அவர்களிடம் தலைமை செயலகத்தில் மாணவர் பேரவையினர் தங்கள் கோரிக்கைகளை வலியுறுத்தினர். இக் கூட்டத்தின் முடிவில் மாணவர் பேரவையின் பல்வேறு கோரிக்கைகளை நிறைவேற்றுவதாக அமைச்சர் அவர்கள் உறுதி கூறினார்கள்.

சித்த மருத்துவக் கல்லூரி வளாகத்தில் 15–8–2001 அன்று இந்திய திருநாட்டின் சுதந்திர தினவிழா கல்லூரி முதல்வர் தலைமையில் கொடி ஏற்றி கொண்டாடப்பட்டது.

16–8–2001 அன்று கல்லூரியில் பொதுக்குழு கூட்டப்பட்டு ஆண்டு விழாவிற்கான கல்லூரி மலர் வெளியிடுவது குறித்து அலோசிக்கப்பட்டது. கல்லூரி மலர் குழு அமைக்கப்பட்டது. மலர்க்குழு தலைவராக கி.செந்தில் இறுதி ஆண்டு பி.எஸ்.எம்.எஸ்., , பொதுச் செயலாளராக சிவ. செந்தில்

க்ருணாகரன் இறுதி ஆண்டு பி.எஸ்.எம்.எஸ்., அமைப்புச் செயலாளராக ந. தனராசு இறுதி ஆண்டு பி.எஸ்.எம்.எஸ்., இணை ஆசிரியராக சு. சுமன்யா இறுதி ஆண்டு பி.எஸ்.எம்.எஸ்., துணை ஆசிரியராக இரா.சந்தர் இறுதி ஆண்டு பி.எஸ்.எம்.எஸ்., மகளிர் பிரதிநிதியாக இரா. நசீராபானு இறுதி ஆண்டு பி.எஸ்.எம்.எஸ்., பொருளாளராக பெ. தவமணி நான்காம் ஆண்டு பி.எஸ்.எம்.எஸ், ஆகியோரும் தேர்ந்தெடுக்கப்பட்டனர்.

23–8–2001 அன்று மாணவர் பேரவையினர் தலைமைச் செயலகத்திற்குச் சென்று மாண்புமிகு நிதி மற்றும் சுகாதாரத்துறை அமைச்சர் அவர்களுக்கும், சட்டப்பேரவை உறுப்பினர்களுக்கும் சித்த மருத்துவ முன்னேற்றத்திற்காக போதிய நிதி ஒதுக்குமாறு கோரிக்கை மனு கொடுக்கப்பட்டது.

7–9–2001 அன்று மாண்புமிகு சுகாதாரத்துறை அமைச்சர் திரு. எஸ். செம்மலை அவர்களுக்கும் தேசிய சித்த மருத்துவ ஆய்வு மையம் குறித்து நிதிநிலை அறிக்கையில் அறிவித்தமைக்காக மாணவர் பேரவை உறுப்பினர்கள் நன்றி தெரிவித்தனர்.

24–9–2001 அன்று தமிழக மக்கள் நல்வாழ்வுத் துறை செயலாளர் திரு. சையது முனீர் ஹோதா இ.ஆ.ப. அவர்கள் கல்லூரிக்கு வருகை தந்த போது மாணவர் பேரவையினர் கல்லூரி அடிப்படை வசதிகளை செய்துத்தருமாறு வலியுறுத்தினர்.

9–11–2001 அன்று சித்த மருத்துவ கல்லூரி மாணவர் மற்றும் மாணவியர் விடுதிகளில் தனித்தனியாக ஆழ்துளை கிணறு போடப்பட்டது. எனவே மாணவர்களின் நெடுநாளைய கோரிக்கை நிறைவேறியதன் பொருட்டும் ஆணையர் அவர்களுக்கும் முதல்வர் அவர்களுக்கும் மாணவர் பேரவை பொறுப்பாளர்கள் மனமார்ந்த நன்றியை தெரிவித்தனர்.

23–11–2001 அன்று கல்லூரி வளாகத்தில் நடைபெற்ற இலக்கியப் பேரவை விழாவில் அ.இ.அ.தி.மு.க. அவைத்தலைவர் புலவர். புலமைப்பித்தன் அவர்கள் இலக்கியப் பேரவை நடத்திய போட்டிகளில் வெற்றி பெற்ற மாணவர்களுக்கு பரிசினை வழங்கி சிறப்புரையாற்றினர்.

தமிழக மக்கள் நல்வாழ்வுத்துறைச் செயலாளர் திரு. சையது முனீர் ஹோதா, இ.ஆ.ப. அவர்களுக்கு 26–11–2001 அன்று ஆழ்குழாய்க் கிணறு அமைத்துத் தந்ததற்காக மாணவர் பேரவையின் சார்பில் நன்றி தெரிவிக்கப்பட்டது.

மாணவர்களின் எதிர்கலத்தினை வளமானதாக ஆக்கிட முதற் முயற்சியாக அறிஞர் பெருமக்களின் துணை கொண்டு "வருங்காலத் திட்டமிடல்" (Mapping the Future) என்ற கருத்தரங்கினை மாணவர் பேரவை– அறிவியல் பேரவை இணைந்து 18–12–2001 அன்று உலகப் பல்கலைக்கழக சேவை மையத்தில் (WUSC) நடத்தியது.

இவ்விழாவில் மாணவர் பேரவையின் சார்பில்

1) அனைத்து ஆரம்ப சுகாதார நிலையங்களிலும் சித்த மருத்துவர் நியமிக்கப்பட வேண்டும் எனவும்,

2) தமிழ்நாடு மூலிகை நிறுவனம் (TAMPCOL)–ல் போதிய சித்த மருத்துவர்கள் நியமிக்கப்பட வேண்டும் எனவும்

மாண்புமிகு மக்கள் நல்வாழ்வுத்துறை அமைச்சர் அவர்களிடம் வேண்டுகோள் வைக்கப்பட்டது.

முப்பெரும் விழா 2002 (தமிழர் திருநாள், இலக்கிய விழா, விளையாட்டு தினவிழா) 22–1–2002அன்று வணக்கத்துக்குரிய சென்னை மாநகராட்சி துணைமேயர் திரு. கராத்தே, க. தியாகராசன், B.Sc., அவர்கள் துவக்கி வைத்து சிறப்புரையாற்றினார். கவியரங்கத்திற்கு கவிஞர் கபிலன் அவர்களும், பேச்சுப் போட்டிக்கு கவிஞர் இ.இராமதாசு அவர்களும், பட்டிமன்றத்திற்கு முனைவர் ஈரோடு தமிழன்பன் அவர்களும், பங்கேற்று விழாவினைச் சிறப்பித்தனர். 23–1–2002 அன்று காலையில் நடைபெற்ற விளையாட்டு தின விழாவை திரு. S.N. சேஷசாய் I.P.S., துணை ஆணையர் காவல்துறை அவர்கள் துவக்கி வைத்து பரிசுகளை வழங்கி சிறப்பித்தார்.

23–1–2002 அன்று மாலை நடைபெற்ற கல்லூரி ஆண்டுவிழா மற்றும் மலர் வெளியீட்டு விழாவினை மாண்புமிகு நிதி மற்றும் சட்டத்துறை அமைச்சர் திரு. C. பொன்னையன் அவர்கள் துவக்கி வைத்து, மாண்புமிகு சுகாதாரத்துறை அமைச்சர் திரு.எஸ். செம்மலை அவர்கள் தலைமை வகித்து, விழா மலரினை வெளியிட்டு சிறப்பித்தனர்.

அறிவியல் பேரவை
அரசினர் சித்த மருத்துவக் கல்லூரி
சென்னை-106
செயல்பாடுகள் குறிப்புகள்

அரசினர் சித்த மருத்துவக் கல்லூரியில் மாணவர் பேரவையின் ஓர் அமைப்பாக அறிவியல் பேரவை துவக்கி வைக்கப்பட்டது. கல்லூரி முதல்வர் மரு. க. செயபால் புரவலராகவும், பேரா. புது. செயப்பிரகாசு நாராயணன் ஆசிரிய ஆலோசகராகவும், திரு. அ.முபாரக் அமைப்புச் செயலாளராகவும் திரு.ந. தனராஜ், திரு கி.ரா. மகேந்திரன் ஒருங்கிணைப்பாளர்களாகவும் உள்ள அமைப்பாக ஆரம்பிக்கப்பட்டது.

◆11.10. 2001ல் அன்று Dr. N. உஸ்மான் M.D., D.V. Ph.D (Senior Civil Surgeon, Tamil Nadu Medical Service) அவர்கள் பேரா. புது. செயப்பிரகாசு நாராயணன் M.D (s) துணை முதல்வர் அவர்கள் தலைமையில் பேரா.இரா. செயராம், M.D (s) அவர்கள் முன்னிலையில் "Current Focus on Aids" என்ற தலைப்பில் சிறப்புரை ஆற்றினார்.

◆17.10.2001 அன்று Dr. K.நடராசன் B.I.M. (சித்த மருத்துவப்பிரிவின் முதன்மை அலுவலர்-ஓய்வு) அவர்கள் மரு. க. செயபால் M.D (s) முதல்வர் அவர்கள் தலைமையில் பேரா. குரு. கணபதி M.D (s) அவர்கள் முன்னிலையில் "எண்வகைத் தேர்வு நாடிவிளக்கம் " என்ற தலைப்பில் சிறப்புரை ஆற்றினார்கள்.

◆18.12.2001 அன்று உலகப் பல்கலைக்கழகச் சேவை மையத்தில் "வருங்காலத் திட்டமிடல் (Mapping of the Future) என்ற ஒரு நாள் கருத்தரங்கம் சிறப்பாக நடைபெற்றது மாண்புமிகு மக்கள் நல்வாழ்வுத்துறை அமைச்சர் திரு. எஸ். செம்மலை B.Sc.B.L. அவர்கள் கருத்தரங்கைத் துவக்கி வைத்து சிறப்புரை ஆற்றினார். இந்திய மருத்துவம் மற்றும் ஹோமியோபதித்துறையின் ஆணையர் திரு. எம்.எஃப். பாரூகி இ.ஆ.ப. அவர்கள் தலைமை ஏற்றார்கள். தமிழ்நாடு எய்ட்சு கட்டுப்பாடு வாரியத்தின் திட்ட இயக்குனர் திரு. இரா. கிறித்து தாசு காந்தி இ.ஆ.ப அவர்கள், மரு. ஆ. ஆனந்தகுமார் G.C.I.M., பேரா. சி.என். தெய்வநாயகம் F.R.C.P. (Edin) பேரா. புது. செயப்பிரகாசு நாராயணன் M.D.(s) ஆகியோர் வாழ்த்துரை வழங்கினர். துவக்க விழாவில் திரு. அ.முபாரக் V, B.S.M.S. வரவேற்புரையும் கோ. பாரத்குமார்V, B.S.M.S. நன்றியுரையும், நிறைவு விழாவில் கி.ரா. மகேந்திரன் V, B.S.M.S. வரவேற்புரையும், திரு ந.தனராஜ் V, B.S.M.S. நன்றியுரையும் ஆற்றினர். செல்வி ச.நசீராபானு V, B.S.M.S.நிகழ்ச்சியைத் தொகுத்து வழங்கினார். மாணவர்களும், பயிற்சி மருத்துவர்களும் பட்டதாரி மருத்துவர்கள், பட்டமேற்படிப்பு மாணவர்கள் கலந்து கொண்டனர். சுமார் பத்துக்கும் மேற்பட்ட தலைப்புகளில் இருபதுக்கும் மேற்பட்ட அறிஞர் பெருமக்கள் உரை ஆற்றினாகள். இக் கருத்தரங்கில் அவ்வுரைகள் மற்றும் கருத்துக்கள் அடங்கிய கருத்தரங்க கையேட்டுப் பெட்டகம், மாணவர்களுக்கு என்றும் பயன்படும் வகையில் வெளியிடப்பட்டது.

அ. முபாரக்
அமைப்புச் செயலாளர்
அறிவியல் பேரவை

A SURVEY OF TUMORS OF THE UROGENITAL TRACT IN SIDDHA CLINICAL MEDICINE

Dr. P. Jeyaprakashnarayananan M.D. (Siddha)
Professor, Govt. Siddha Medical College, Chennai-106

Preamble

The concept regarding the tumors of the urogenital tract dates back to the dawn of civilization. A glance at Yugi Vaidya Chinthamani the authority in Siddha Clinical medicine reveals the concept of our ancient thinkers on the different clinical features and presentations of tumors. This paper deals exclusively with the tumors of urogenital tract as it is described in Yugi Vaidya Chinthamani and their relevance in todays medicine.

An attempt is being made to correlate these facts with related clinical entities described in modern clinical medicine.

Yugi has described the tumors of the urogenital tract under the four titles(viz). UkkaraSoolai. Vali Vellai noi,Vali Neer churukku and Nithamba Soolai.

I. Ukkara Soolai (உக்கார சூலை)

"குத்து முக்கார சூலையின் குணந்தான்
கோர்வையாய் விலாவுகளில் முதுகில் நெஞ்சில்
அத்தியினில் நாபியில் அபானமாங் குதத்தில்
அதிகதுன் மாங்கிசந்தான் வளர்ந்து மேவி
பத்துமணற் பருக்கைபோற் சலத்து வாரப்
பதிநெருக்கி முத்திறமாய் கிரிச்சியுண்டாய்த்
தத்துசடங் கடுப்பெடுத்து மதிக லங்கித்
தளர்ச்சியொடு மயக்கம்மாய்த் தள்ளுந் தானே"

Which means neoplastic changes in the ribs, scapula, spinal column and sternum in relation to neoplastic changes in bladder, rectum, anus and bead like growth in the urethra causing dysuria.

In this clinical illustrations of yugi a malignant tumor of the prostate is extensively illustrated in a few lines. He has also enlightened the bone metastatic pattern of these tumors and the prevelance of changes in bones involved mostly in the flat bones and the metastsis through lymphatics and lymph glandular enlargement associated with emaciation as mentioned in Baily and Love, Book of Surgery..

II. Nithamba Soolai (நிதம்ப சூலை)

"தயங்குகின்ற நிதம்பமாம் சூலை தன்னைச்
சாற்றிடவே பிள்ளையது தனைப்பெற் றக்கால்
உயங்குகின்ற யோனிவாய்வருத்த மாகி
உள்ளடங்கிச் சலமிரத்த முளைத்தே ங்காய்போல்
அயங்குகின்ற யோனிவாய டைத்துக் கொண்டு
அசைக்கிலங்கு நீர்பெருகி சகனந் துள்ளே
மயங்குகின்ற சரீரமெல்லாம் வாடி வூதி
மாசற்ற சடந்தாலும் வெளுப்பு மாமே"

It is commonly seen in multiparous women. Yugi describes a tumor of the vaginal passage, which appears like the inner growth of a germinating coconut reddish in appearance with irregular surface with covering of slimy mucoid material and ultimately ending with obstruction of vaginal passage. It may be associated with collection of exudate proximal to the obstruction. There may be associated emaciation, Oedema and aneamia. The Oedema may be seen over the entire body (Anasarca). Yugi seems to have extensively described a case of Pedenculated carcinoma of Vaginal passage, probably of cervix with its various extensive complications. Yugi has mentioned the prognosis also as bad. With these, which leads us to the diagnosis of malignant tumor, which may be a pedunculated or sessile malignant villous tumor of cervix.

III. Vali Vellai Noi (வலி வெள்ளை நோய்)

"கூறாக வடிநரம்பு குதங்குய்யந்தான்
குத்தியே யடிக்கடிக்கு வலியுண் டாகும்
வாறாக வடிவெல்லாம் மிகவழற்றி
மயக்கமாய் நாவோடு கைத்த லாகும்
காறாகப் புறங்காலில் திமிருண்டாகும்
பருத்துமே லிங்கத்தில் வெளுமை வீழும்
துறாகத் துன்மாங்கிஷந் திரண்டு காணும்
தூசிமிகப் படியும் வலிப்பிரமியந் தானே"

In Vali Vellai Noi, Yugi describes a malignant tumor of the anterior urethra with associated painful swelling of anus and median raphae possibly due to involvement of the nerve roots either due to direct compression of the nerve root pain and other compression symptoms. There may be associated polyneuritis as a non-metastatic neurological complication of a malignant tumor. Swelling of the penis to an enormous size and it is obviously due to lymphatic obstruction lo-

cally by the tumor which spread by Lymphatic route.He further describes about the extensive desquamation of the epithelium especially trasitional epithelium of the urogenital tract, which sheds away and is seen in the urine as rusty sedimentation. A secondary infection is always likely in case there is obstruction to the urine resulting in residual urine in the bladder, which can give raise to infection fever, toxaemia and anaemia and cachexia.

IV. Vali Neer Churukku (வலி நீர் சுருக்கு)

"மருவவே மேகம்வந் துற்ப வித்தல்
வளர்நாபி தன்னிற்றுன் மாம்சஞ் சிக்கித்
துருவவே சுக்கிலத்தால் மாமிச முற்றிச்
சுழன்றுமே தம்பித்து வாயு தன்னால்
சிறுகவே சிறுநீர் வீழ் குதற்றான் சிக்குந்
தேகமேங்குந் துளைத்துமே கடுப்பு மாகும்
அருவவே துன்மாமிசங் கறுப்பாய் வீழும்
அருக்கமே வாதத்தின் கிரிச்சந் தானே"

Yugi descirbes a malignant growth in the bladder-neck which is stimulated by the seminal activity. There is slowness of the urinary stream which may go in for retention. There maybe demonstrable necrotic slough in the urine. From the description given by Yugi a malignant tumor of the prostate gland with the involvement of the bladder neck and associated with the slowness of the urinary stream can be visualised. Yugi has ascertained that the growth of tumor is triggered by seminal activity. This shows his understanding of the tumor to androgenic, and other harmonal influences found later on in modern medicine also. It has been found later that oestrogen is useful in these type of the androgen dependant tumors. If untreated this leads to local and general spread.

Conclusion

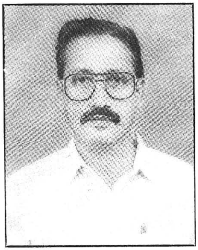
An attempt was made to survey the tumors of uro-genital tract. Yugi Vaidhya Chinthamani par excellence of Siddha clinical medicine was availed as the source of literature. Yugi has described the tumors of the uro-genital tract under the titles vali Neer Churukku, Vali Vellai Noi, Ukkara Soolai and Nithamba Soolai, which are clinically identical with cancer prostate, bladder, the complicated cases of prostate cancer with secondaries, the tumor of the Urethra and the cancer of the vagina. Yugi has ascertained the prognosis in all these condition as bad. The description of the anatomical pathology is the illustration of the disease and his strong ascertainment on the bad prognosis of these entities. These descriptions leads us to arrive at the conclusion that these entities are highly malignant. The assessment of Yugi that the Vali Neer churukku (Prostate Cancer) is a manifestation of Androgenic factors an evidence of his unfathomable knowledge in pathology at his time. This type of description in Yugi Vaidya Chinthamani exposes his genius not only in clinical medicine but also in clinical surgery and clinical pathology.

References:

1. Bailey and Loves Short Practice of Surgery-1979
2. Boyds Text Book of Pathology-1990
3. Text Book of Siddha Maruthuvam (Dr. C. S. Murugesa Mudaliar)
4. Text Book of Yugi Vaidya Chinthamani

Patient, doctor, medicine and nurse
Are four-fold codes of treating course.
***-Kural* -950**

Let the skillful doctor note
The sickman, sickness, season and treat.
***-Kural* -949**



A look on "KUKKIL" (Guggulu)

Dr. K.V. Vaitheeswaran, MD(S),
Professor, Dept. of Gunapadam/Nanju Nool,
Govt. Siddha Medical College, Chennai -106

Commiphora Wighti

(Syn. Balsamodendron mukul)

Family : Burseraceae

Synonyms:

Sanskrit: Guggulu, Gugguloo

Hindi : Guggal, Gugala

Tamil : Kukkil, Kungaliyam, Gukkal

'Kukkil' or kungaliyam or guggulu is one of the oldest drug being used in Indian medicine especially in Siddha system and in Ayurveda system.

According to Siddha system the drug possess stimulant, mild expectorant and diuretic action. The drug has been mentioned in the literature Agathiar Gunavagadam and Theraiyar works. From the following verses, the drug is said to be very effective for wounds, chronic urethral diseases and anorectal disorders.

"வெள்ளை யளித்த விரணநா பித்த மலந்
தொள்ளை விரணம் மேகந்தோற்றுகினும்
காதநாசி நோய்கட்டி கடிமேகப் புண்
வாத வித்திரந் சூலை வன்கு நகம்"

Also the drug is effective for Ear, Nose, Throat diseases, wounds, abscess growth and joint diseases.

Guggulu has been mentioned in the Atharva veda and also in Charaka, Susrata. As per Ayurveda the drug is very much used for Astringent, Antiseptic, Expectorant, Aphrodiasic, Demulcent action.

Botanical Description

Woody shrub to small tree, branches spiny, ascending.

Leaves: 1 to 3 foliate leaflets sessile to subsessile, terminal ones the largest, rhomboid to ovate in shape irregularly toothed in margin.

Flowers: Small brownish pinkish fascicled, unisexual.

Calyx: With glandular hairs forthing cylindrical cup.

Petals: 4-5 thrice as long as sepals.

Stamens: 8-10 Stigma in conspicuously bilobed.

Drupe: Red, ovate, acuminate in shape with 2 celled stone rarely 4 valved.

Distribution

The tree is found growing on the foot hills, along the slopes of the hills, hillocks and scarcely on hill tops. Usually grown in rocky and gravelly land types in warm and semi dried area in India. It is distributed in Rajasthan, Gujarat, Maharashtra, Karnataka, Tamilnadu, Assam extending to Bangladesh.

Cultivation

The plant can successively be propagated by vegetative means. The rooting initates 21 days after sprouting and 300 mm long and 15 mm diameter cutting gives the maximum rooting. As it is a plant of arid zone there is no necessity or irrigation upto the middle of November except during draught. However if there is the winter shower, there is necessity of irrigation to atleast plants of one to five years of age group. The plants of 6-7 years of age group require irrigation only in summer season.

The best tapping period for gum resin has been recognised from the middle of December to the end of February. The plants of 7 years of age

group are suitable for tapping the gum resin.

The Indian adulterant of gum resin of Commiphora Wighti are the gums of Boswellia Serrata and Hymendictyan excelsum. Both the species occur in arid zons along the hilly ranges. However adulteration of gum resin of Boswellia serrata is more common in Indian Market. The colour and smell of both the gum resins after soldification almosot resemble each other since both the plants belong to the same family-Burseraaceae.

Detailed chemical studies on guggul have revealed that it provides a good source for a number of useful steroids and 0.37% essential oil consisting chiefly of myrecene, dimyrecene and some polymyrecene.

Patel etal in 1972 by combining solvent extraction, hydrolysis and extensive column chromatography over silica gel have isolated and characterised a number of compounds namely a diterpene hydrocarbon, a diterpene alcohol, Z-guggulu sterone, E-guggulu sterone.

Z-guggulu sterone and E-guggulu sterone are geometrical isomers belonging to the pregnane series and have been reported for the first time from a natural souce (Annual Report CCRAS 1978-79).

The oleo resin present in the plant was found to be a highly potent anti inflammatory agent as compared to the hydrocortisore and butazolidin. The oleo resin fraction possessed significant anti arthritic and anti inflammatory activities. Recent pharmacological studies reveals that it also posess hypocholesteroaemic and hypolipaemic activity.

Therefore kukkil (guggulu) is the drug of choice for antiarthritic, anti inflammatory and antilipaemic activity.

The ABC's of Life

Avoid negative sources, people, places , things and habits
Believe in yourself
Consider things from every angle
Don't give up
Enjoy life today, yesterday is gone, tomor row may come
Family and friends are treasure, give them the pleasure
Give more than you planned to
Hang on to your dreams
Ignore those who discourage you
Just do it
Keep trying
Love yourself
Make it happen
Never lie, cheat or steal, strike a fair deal
Open your eyes and see things
Practice makes u perfect
Quitters never win, Winners never quit
Read study well
Stop gossiping
Take control over your destiny
Understand others and empathise with them
Visualise your future and have it planned
Worry not for the present is in your hands
Xerox your success in the mind, it shall stay on.
You are unique and nothing can replace you
Zero in on your target and go for it.

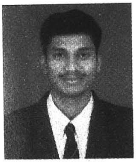
B.Suganthi
Final B.S.M.S.

Test disease, its cause and cure
And apply remedy that is sure.
***-Kural* -948**

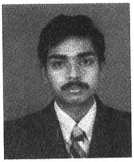
Dr. G. THIAGARAJAN, MD(s)
N.S.S Programme Officer

Dr. P. PARTHIBAN, MD(s)
Dy. Warden, Gents Hostel

Dr. K. KANAGAVALLI, MD(s)
Dy. Warden, Womens Hostel



G. BHARATH KUMAR
President
Students Assn.



K.R. MAHENDRAN
Vice - President
Students Assn.

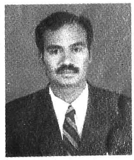
S. SRINIVASAN
Gen. Secretary
Students Assn.

C. PRABHU
Asst. Gen. Secretary
Students Assn.

R. CHANDER
Chief Executive
Students Assn.

P. AZHAGARASI
Lady Rep.
Students Assn.

R. KAVITHA
Treasurer
Students Assn.



K. SENTHIL
President
Magazine committee

S. SENTHIL KARUNAKARAN
Secretary
Magazine committee

N. DHANARAJ
Org. Secretary
Magazine committee

S. NAZEERA BHANU
Lady Rep.
Magazine committee

P. THAVAMANI
Treasurer
Magazine committee

S. SUMANYA
Co-Editor
Magazine committee

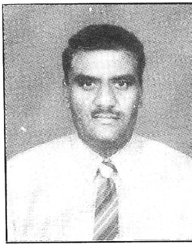
H. MUBARAK
Co-ordinator
N.S.S Committe

S. HARIHARAN
Secretary
Sports Committe

P.K. PARTHIBAN
Co-ordinator
Tamil Lit. Assn.

OUR BELOVED PROFESSORS/READERS

OUR BELOVED LECTURERS



இதயநோய் (Heart Attack) வருவது எதனால்! இந்த பாதிப்பிலிருந்து தப்புவது எப்படி?

டாக்டர். கு. இளங்கோவன், எம்.டி. (சி)
இணை பேராசிரியர், அரசினர் சித்த மருத்துவக் கல்லூரி,
சென்னை –106

மனித உடலின் மிக முக்கிய உறுப்பு இருதயம். மனித உடலின் இயக்கத்திற்கு இருதயத்தின் இயக்கம் இன்றியமையாதது.

மிக சிறியதாயிருக்கும் மனித இருதயம், செய்யும் வேலைகள் அற்புதமானவை. மனித இருதயம் 60 வருடகாலம் இரத்தத்தை 'பம்பு' மாதிரி இறைக்கிறது. நிமிடம் ஒன்றுக்கு 75தடவை வீதம் இப்படி இறைக்கிறது. உடம்பில் உள்ள எல்லா இரத்த குழாய்களுக்கும் இரத்தத்தை பாய்ச்சுவது இருதயம் தான். இருதயம் ஒரு வருடத்தில் 3 கோடியே 70 லட்சம் தடவையும், அறுபது வருடத்தில் 222 கோடி தடவையும் அடித்துக் கொள்கிறது.

வயது வந்தவுடன் சிலரிடம் தொற்றி கொள்ளும் பழக்கம் புகை பிடிப்பது, மது அருந்துவது. இவற்றால் இருதயத்திற்கு செல்லும் இரத்த குழாய்களில் அடைப்பு ஏற்பட்டு இருதயம் சரியாக செயலாற்ற முடியாமல் போகிறது. நடந்தால் நெஞ்சுவலி, மூச்சுத் திணறல் வரும். அதிக கொழுப்பு சத்துள்ள உணவுகளை உண்பதும் இதற்கு காரணம். நெய். மாமிசம், தேவைக்கு அதிகமான சர்க்கரை உணவுகளை உண்டு விட்டு அது செரிக்கக்கூடிய அளவு வேலைகளை செய்யாமல் இருப்பதும் "இருதயநோய்க்குக்" காரணம்.

மாரடைப்பு ஒரு வரை எவ்வித முனனறிவிப்பு இன்றி வந்து தாக்கம் (அல்) நெஞ்சுவலியாக ஆரம்பித்து உயிருக்கு ஆபத்தான கட்டத்தை உண்டாக்கலாம்

சர்க்கரை நோய் மிகு இரத்தக் கொதிப்பு, சிறுநீரகக் கோளாறுகள், தைராய்டு, பிட்யூட்டரி போன்ற ஹார்மோன் கோளாறுகள், கல்லீரல் பாதிக்கப்படுவது, போன்றவைகளோடு, மாரடைப்பிற்கு அவர்களது பரம்பரையும் காரணமாகும்.

மார்புவலி என்பது மார்பு என்பின் நடுவே இறுக்கிப் பிடித்தாற்போல இருக்கும். கடுமையான வலி வரும் மூச்சுத்திணறல், வியர்வை, சில சமயம் மயக்கமும் வந்து இருதயம் செயல்படாமல் நின்றுவிடும், நிலையும் வரும். கை, கால்கள் குளிர்ச்சியாக காணப்படும். டாக்டரை உடனடியாக அணுக வேண்டும்.

மேலை நாடுகளில் இதற்கென்று பயிற்சி மையங்கள் உண்டு. நிற்கும் நிலை வந்து விடுகிற இருதய ஓட்டங்களை மறுபடியும் சரி செய்ய பயிற்சிகள் செய்து காட்டப்படுகின்றன. மார்புவலி வந்தபின்பும், அதை அலட்சியப்படுத்தி விட்டு சிலர் வேலைகள் கவனிக்க ஆரம்பித்து விடுகிறார்கள். அதுவே பிறகு மாரடைப்பிற்கு காரணமாகிவிடுகிறது. சில சமயங்களில் மார்பு வலி இடது கைக்கு பரவி விரல்களுக்கும் வலி வருவதுண்டு அல்லது சிலருக்கு கழுத்தில் வலி வருவதுண்டு. சிலசமயங்களில் வலி இல்லாமலும் மாரடைப்பு வருவதுண்டு. "சைலண்ட் இன்ஃபார்க்ஷன்"(Silent infarction) என்று பெயர். இது பெரும்பாலும் சர்க்கரை வியாதி உள்ளவர் களுக்குத்தான் வரும்.

இருதயத்தின் துடிப்பை கட்டுப்படுத்தி செயல்பட வைப்பது மூளையின் திறன். மூளையின் முகுளத்தில் இருதய மையம் ஒன்று உண்டு. அதிலிருந்து சில நரம்புகள் இருதயத்திற்கு வருகின்றன. அவைகள், தேவைக்கு ஏற்றார் போல இருதய துடிப்பை சரி செய்து செயல்பட வைக்கிறது. உணர்ச்சி வசப்படும்போது ஒரு விதமாகவும், அமைதியாக இருக்கும் போது ஒரு விதமாகவும் இருதயம் கட்டுபடுத்தப்படுகிறது. அதிக சிந்தனையாளர்களுக்கு இருதய கோளாறுகள் வருவதற்கு வாய்ப்பு உண்டு. இதைக் குறைப்பதற்கு யோகாசனமும் தியானமும்தான் சிறந்த வழி.

பொதுவாக பெண்களுக்கு மாரடைப்பு போன்ற வியாதிகள் வருவது குறைவுதான் ஆனால் வால்வு சம்பந்தமான வியாதிகள் அவர்களுக்கு அதிகம் வர வாய்ப்பு இருக்கிறது. காரணம் பெண்களுக்கு இயற்கையாகவே "ஈஸ்ட்ரோஜன்" என்ற ஹார்மோன் அதிகம் இருப்பதால் ரத்த குழாயில் அடைப்பு ஏற்படுவதில்லை. ஆனால் இயற்கைக்கு மாறாக அந்த ஹார்மோன் அளவு மாறும்படி, கருத்தடை மாத்திரை சாப்பிட்டாலோ அல்லது தைராய்டு சம்பந்தமான வியாதிகள் இருந்தாலோ, அவர்களுக்கு இரத்த குழாய்களில் மாறுதல் ஏற்பட்டு இருதய கோளாறுகளும் ஏற்பட வாய்ப்புகள் அதிகம் உண்டு.

குடிப்பழக்கம், புகை பிடிக்கும் பழக்கம் உள்ள பெண்கள் நம் நாட்டில் குறைவு. ஆனால் மேலை நாடுகளில் ஆண்களுக்கு சமமாக பெண்களும் இக்

காரியங்களை செய்வதால் அவர்களும் இருதய நோய்க்கு இலக்காகின்றனர். நம் நாட்டில் பெரும்பாலும் பெண்களுக்கு மாரடைப்பு நோய்கள் குறைவாகத்தான் வருகின்றன.

முக்கிய கவனிப்பு

இருதயம் பலவீனமாக இருக்கிறது, நோய் ஏற்பட்டு விட்டது என்று அறிந்து கொள்ளும் போது சிலர் மிகவும் அதிர்ச்சியடைவார்கள். ஆயினும் மனத்தை திடப்படுத்திக் கொள்ள வேண்டும்.

எப்போதும் நோயைப்பற்றியே எண்ணிக் கொண்டிருத்தலும் கவலைப்படுதலும் இதயம் நின்றுவிடுமோ என்று நினைப்பதும் கெடுதல் செய்யும். அவை நோய் குணமாவதை தாமதப்படுத்தும். மன அமைதியை அழிக்கும்.

இருதய நோயுள்ளவர்கள் நிதானமாக வாழவேண்டும். அளவாக அதிகக் களைப்படையாமல் இருக்கும்படி வேலை செய்தால் அது அவர் ஆயுளை நீடிக்க வேண்டும்.

இதய நோயாளிகளிடம் அவர்கள் உறவினர்கள் அளவுக்கு மிஞ்சிய பரிவு காட்டக் கூடாது. அவர்கள் செய்யக் கூடிய காரியங்களை அவர்களே செய்யுமாறு விட்டுவிட வேண்டும். வேலை, ஓய்வு பொழுதுபோக்கு ஆகிய மூன்றையும் ஒவ்வொரு நாளும் போதிய அளவு செய்ய வேண்டும்.

இருதய நோயுள்ளவர்கள் மாலை வேலைகளில் நன்றாக உலவும் பயிற்சியைக் கொள்ளலாம். காலையில் தினமும் இதமான உடற்பயிற்சியையும் செய்யலாம். தாம்பத்ய உறவிலிருந்து எதிலும் மிதமாக இருக்க வேண்டும்.

மேற்கூறிய முக்கிய கவனிப்புகளை கடைப்பிடிப்பதுடன் மருத்துவரின் ஆலோசனைப் படியான மருந்துகளையும் தவறாமல் சாப்பிட்டு வர "இதய நோய்கள் (Heart attack) பாதிப்பிலிருந்து தப்பலாம்.

கல்லடைப்பு நோய்

சிவ. விசுவசசிகலா

நான்காம் ஆண்டு, பி.எஸ்.எம்.எஸ்

தயாரிப்பு முறை வருமாறு

விளக்கெண்ணெய் - 1படி

முடக்கறுத்தான் இலை - 1பிடி

உரித்த சின்ன வெங்காயம் - 1 பிடி

விளக்கெண்ணெய்யை அடுப்பேற்றி, சூடானதும் அதில் முடக்கறுத்தான் இலையையும், சின்ன வெங்காயத்தையும் போட்டு பொன்முறுவலானதும் எண்ணெயை வடித்து எடுத்துக் கொள்ளவும்.

இம்மருந்தில் விளக்கெண்ணெய்யும், முடக்கறுத்தானும் கல்லடைப்பின் முதல் குற்றமான வாதத்தை தன்னிலைப் படுத்தக் கூடிய செய்கையை உடையது.

சிறிய வெங்காயம் துணை குற்றமாகிய பித்தத்தை தன்னிலைப் படுத்தும் செய்கையை உடையது.

தனித்தனி மூலிகைகளை தொடுத்து, கூட்டு மருந்தாக சித்த மருத்துவத்தின் மருந்தியல் சூத்திரத்தின் (Siddha Pharmacological Formla) அடிப்படையில் அமைக்கப்பட்டுள்ள இம்மருந்து நமக்கு வியப்பையும், சித்த மருத்துவத்தின் அடிப்படை தத்துவத்தின்பால் ஆழ்ந்த பிடிமானத்தையும் ஏற்படுத்துகிறது.

இந்த மருந்து வாத பித்த நோயாகிய கல்லடைப்புக்கு நிச்சயம் நல்ல பலனை தரும் என்பது என்னுடைய நம்பிக்கையாகும். இவ்வாறே எல்லா நோய்களுக்கும் மருந்தை தேர்வு செய்தால் சித்த மருத்துவம் சிகரத்தில் நிற்கும் என்பதில் துளிக்கூட ஐயமில்லை.

Effect Of Coffee - In Human System

M.Jothi, III- B.S.M.S.

1. CNS - The caffeine contained in one to two cups of coffee (100 to 200 mg) causes a decrease in fatigue and increased mental alertness as a result of stimulating the cortex and other area of the brain.
2. CNS - A high dose of caffeine has positive inotropic and chronotropic effect on the heart.
3. Excretory System: Caffeine has mild diuretic action that increases urinary output of Na, Cl and K.
4. Respiratory System: Caffeine and its derivatives relax the smooth muscles of bronchioles.

But "Too much of anything is good for nothing"

Increased dose of caffeine causes insomnia, anxiety, agitation. The done of about 10g of caffeine induces cardiac arrhythmics.

So, "BE SAFE"

சிறுநீரகக் கற்களும் புரஸ்த கோள ஸ்தாபிதமும்

டாக்டர். AM. அப்துல் காதர், எம்.டி.(சித்தா)
இணைப் பேராசிரியர், அறுவை மருத்துவத் துறை,
அரசினர் சித்த மருத்துவக் கல்லூரி சென்னை – 106.

பொதுவாக வலி (pain) என்பது நோயாளிக்கு சிறிய அளவு நோயின் தொடர்பு கொண்டு பெரிய நோய் பாதிப்பு உள்ளவரை இருக்கக்கூடிய தன்மை உடையதாக இருக்கின்றது. இன்றையளவில் வலி பலதரப்பட்ட நோய்களிலும், பல நிலைகளிலும் பலதரப்பட்ட மக்களால் அன்றாடம் பேசிக் கொள்ளும் ஓர் செய்தியாகும். ஒருவருக்கு வலி என்று சொன்னால் அந்த வலியானது உடலின் எந்த பாகத்தில ஏற்பட்டிருக்கின்றது. அந்த வலியானது ஒரே இடத்தில் நிலைக்கும் தன்மையுடையதாக இருக்கின்றதா? இல்லையென்றால் வேறு இடத்துக்குப் என்பதை எல்லாம் கருத்தில் கொள்ள வேண்டும்.

சாதாரணமாக மக்களில் பலர் இடுப்பு பாகத்தில் வலி இருக்கின்றது என்று கூறி மருத்துவரிடம் சென்று இடுப்பு வலி என்று மருத்துவம் மேற்கொண்டு வருகின்றார்கள். அவ்வாறு வலி என்று சொல்லும்போது அந்த வலியின் தன்மை (Nature of the pain) பரவும் தன்மை (Radiating Nature), வலியினை அதிகரிக்கச் செய்யும் காரணத்தை (Aggravating factors) போன்றவற்றை மனதில் கொள்ளவேண்டும். மேற் கூறியவைகளை நகரத்து மக்கள் தெளிவாக கூறுவதும், கிராமத்து மக்களின் நிலை அதிலிருந்து மாறுபட்டு காணப்படுகிறது.

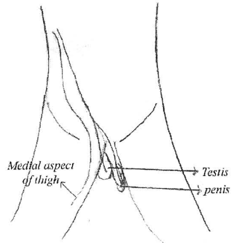
ஒருவருக்கு வலியானது வயிற்றின் தொப்பூள் அல்லது வயிற்றின் இடது அல்லது வலது ஓர பக்கங்களில் திடீரென்று வலி ஏற்படுவதும், அந்த வலியானது சட்டென்று குறைந்து காணப்படுகின்ற தன்மையுடையதாகவும், ஏதாவது கடின வேலை செய்கின்ற போது அந்த வலியானது மிகவும் அதிகரிக்கும் தன்மையுடையதாக இருக்குமேயாயின், அந்த வலியின் நிலைமையை சாதாரணமாக ஏற்படும் நோயின் வலியிலிருந்து பிரித்தறிய வேண்டும்.

சிறுநீரக வலி (Renal Pain)

சிறுநீரக வலி என்பது ஓர் குறிப்பிட்ட இடத்தில் இருக்கின்ற வலியாகும். இதனை வலது அல்லது இடது சிறுநீரகம் அமையப்பட்ட இடத்தில் ஏற்படக்கூடிய வலியாகும். இதனை 'Renal painmr lRenal colic'என்று கூறுவார்கள். இதனை அறிகின்ற போது கையின் பெருவிரலைக் கொண்டு சிறுநீரகம் அமையப்பட்டு இருக்கும் முக்கோணப்பகுதி (Renal Angle)யில் அழுத்திப் பார்க்கின்ற போது இந்த வலியினை நோயளி தெளிவாக உணர முடியும். இந்த வலியானது குறிப்பிட்டுள்ள பாகத்தில் மட்டும் (localised pain) இருக்கின்ற வலியாகும். வலி பரவிக் காணப்படாது சிலநேரங்களில் அவ்வலியானது வயிற்றின் பகுதி வரை பரவுவது போல் பரவிக் காணப்படுகிறது. இவ்வாறு மேற்கூறிய நிலை காணப்படுமானால் அது சிறுநீரகத்தில் கல் இருப்பதாகக் குறிக்கும் நிலையாகும்.

சிறுநீரக சிறுநீர்ப்பை குழல் (Ureteric Pain)

இதில் ஏற்படுகின்ற வலியானது ஆரம்பிக்கும் நிலை எது என்று கொண்டால் அது 'சிறுநீரக முக்கோணப் பகுதி' (Renal Angle) ஆகும். அந்த வலியானது சிறுநீரக முக்கோணப்பகுதி (Renal Angle)யிலிருந்து ஆரம்பித்து. மேலிருந்து கீழே (loin) மற்றும் அரைக்கும் (groin) மேலும் விதைக்கும் (Testis) சில நேரங்களில் தொடையின் உள்பாகத்திற்கும் இந்த வலியானது பரவிக் காணப்படும். அவ்வாறு காணப்படுமேயானால் அதைureteric pain or ureteric colic என்று கூறுவர். அது ureterல் கல் இருப்பதைக் குறிக்கும் ஓர் நிலையாகும்.



மூத்திரப்பை வலி (Bladder Pain)

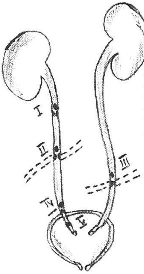
மூத்திரப்பையில் கல் (Stone) இருக்குமேயானால் அந்த வலியானது வயிற்றில் வலது அல்லது இடது hypogastrium அடிவயிறு காணப்படும். முக்கியமாக இந்த நோயில் வலியானது மிகவும் 'ரவிக்காணப்படுவதுடன் அதிக வலியினை தரக் கூடிய நிலையில் நோயாளி காணப்படுவார். இதில வருகின்ற வலியானது சிறுநீர் கழிக்கின்ற போது ஆண் குறியின் நுனிப்பகுதி வரை (Tip of the penis) சிறுநீர் செல்வது சிறிது தடைப்பட்டு அதிக வலியுடன் காணப்படும். சில நேரங்களில் குத்துவது போல் காணப்படும். சில நேரங்களில் சிறுநீரானது குறைந்து சொட்டு, சொட்டு போன்று செல்லும் தன்மையுடையதாக இருக்கும் அந்நேரத்தில் நோயாளி பல்லைக்கடிப்பதும், அடிவயிற்றைத் தடவுவதும், ஆண்குறியை அழுத்திப்பிடித்தாற் போன்றும் காணப்படுவான். ஏனென்றால் இதில் ஏற்படக் கூடிய வலி சில நேரங்களில் பொறுத்துக்கொள்ள முடியாத நிலையில் காணப்படும். அத்தோடு சில நோயாளிகளுக்கு சிறுநீர் கழிக்கின்ற போது குருதியும் சேர்ந்து கழியும். அது சிறுநீர்ப்பையில் அமைந்திருக்கும் கல்லின் (Stone) தன்மையைப் பொறுத்து இருக்கும்.

இந்நிலை சிறுவர்களுக்கு ஏற்படின் அவர்கள் சிறுநீர் கழிக்கின்ற போதும், கழித்த பின்பும், ஆண்குறியின் முன் தோல் சிசுனப் பகுதியை கையால் பிசைந்து கொண்டு இருப்பார்கள்.

இந்நிலை சிறுவர்களுக்கு ஏற்படின் அது சிறுநீர்ப்பையில் கல் இருக்கின்றது என்பன அறிவதற்குரிய ஓர் சிறப்பான அறிகுறியாகும்.

பொதுவாக நோயாளிக்கு சிறு நீரகத்தில் கல் இருக்குமேயானால் அந்த கல்லானது சிறுநீரகத்திலிருந்து Ureter வழியாக நீர்ப்பையை(Bladder) அடைந்து அது சிறுநீர்பாதை (Ure-

thra)வழியாக வெளியே வர வேண்டும். அவ்வாறு சிறுநீரகத்திலிருந்து கல்லானது (Ureter) வழியாக வருகின்ற போது சில தடங்கல்கள் பகுதி (Stone blocking area) இருக்கின்றது (Five sites of anatomical narrowing of the ureter) .இது ஐந்து இடத்தில் அமையப்பட்டு இருக்கின்றது. இந்த இடங்களில் சிறுநீரகக் கல்லானது தடைப்பட்டு காணப்படும் நிலை உள்ளது.



I Uretero-Pelvic Junction
II Crossing the Iliac Artery
III Broad Ligament
IV Entering the bladder
V Ureteric Orifice

மேற்குறியிட்ட ureter- ல் கல் இருக்குமானால், அதை மூன்று பகுதியாக பிரிக்கலாம்: ureter மேல்பகுதி, நடுப்பகுதி மற்றம் கீழ்ப்பகுதி என்று வகைப்படுத்தலாம். அவ்வாறு ureter கீழ்ப்பகுதியில் இருக்கும் கல்லானது விரைவாக வெளிவருவதற்கு வாய்ப்புகள் அதிகம் உள்ளது.

சில நிலைகளில் சிறுநீர் கழிப்பதில் துயரங்கள் ஏற்படலாம் அல்லது சிறுநீர் கழிக்க ஆரம்பித்தலில் தாமதம் ஏற்படலாம் (delay in starting urine), அத்துடன் சிறுநீரானது குறைந்த அளவில் செல்லலாம். அவ்வாறு செல்லுகின்ற போது வலி இருத்தல், அடி வயிற்றை அழுத்திப்பார்க்கின்றபோது அடிவயிறு வலித்தல் (lower abdominal pain) போன்றவைகள் இருக்குமேயானால் அது 'புரஸ்த கோள தாபிதம்' (Prostate enlargement) என்று அழைப்பர். இது வயது அதிகமுள்ள ஆண்களுக்கு பாதிப்பினை ஏற்படுத்தும். சில வேளைகளில் 40 வயதுக்கு உட்பட்டவர்களுக்கு இது வருவதற்குரிய வாய்ப்பு இருக்கிறது. இதில் முக்கியமாக சிறுநீர் அளவில் குறைந்து, அடிக்கடி செல்லும் தன்மையுடையதாக இருக்கும். காரணம் வலது அல்லது இடது ஓரத்தில் அமையப்பட்டு இருக்கும் புரஸ்த கோளம் தாபிதம் இருக்கமேயானால் அதில் சிறுநீரின் அளவானது கீழ் தங்கி காணப்படும்.

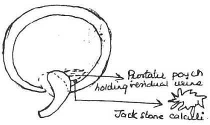
சில நேரங்களில் இவ்வாறு ஏற்படக்கூடிய 'புரஸ்தகோள தாபிதத்திலும் (Prostatic gland enlargement) கல்துகள்கள் சிறிது சிறிதாக சேர்ந்து "புரஸ்த கோளத்தில் கல்" என்ற ஒரு நிலை (Prostatic calculi) ஏற்படுவதற்கு வாய்ப்பு இருக்கின்றது. இது சாதாரணமாக சிறுநீரகத்தில் கற்கள் ஏற்பட்டு நீண்ட நாள் ஆனவர்களுக்கு இந்த நோய் வருவதற்கு வாய்ப்புகள் இருக்கிறது. அது சிறுநீரகத்தில் ஏற்படுகின்ற கல்லின் தன்மையை பொறுத்து இது அமைகின்றது.

மேலும் புரஸ்த கோள தாபிதம் (Prostatic enlargement) ஏற்படுகிள்ற போது அங்கு தாபிதம் ஏற்பட்டுள்ள பகுதியில் ஓர் பை போன்ற அமைப்பு (Prostatic pouch) ஏற்படுகின்றது. இதிலும் கல் ஏற்படுவதற்கு வாய்ப்பு இருக்கின்றது. 'ஜேக் கல்' (Jack stone calculi) என்று பெயர்.

நீர்த்தாரையில் ஏற்படும் கல்லடைப்பு (Urethral Calculi):

மேலும் இதைத்தவிர நீர்த் தாரையின் மேற்பகுதியில் கல்லடைப்பு ஏற்படுவதற்கு வாய்ப்ஸப இருக்கின்றது. இதற்கு ' Urethral Calculus' என்று பெயர்.

இவ்வாறு நீர்த்தாரையின் கல்லடைப்பு ஏற்பட்டு இருக்கும்போது திடீரென்று வலியானது ஆண்குறியின் மேற்பகுதியில் காணப்படும்.சில நேரங்களில் ஆண்குறி விரைப்புத் தன்மையின் போது இந்த வலியானது மிகவும் அதிகரித்து காணப்படும். அத்துடன் சில நேரங்களில் சிறுநீர் கழிக்கும் போது குருதியும் கலந்து செல்லும். அப்போது வலி மிகவும் காணப்படும். மேற்கூறிய நிலையில் இந்த நோயாளியை பிரித்தரிந்து அது எந்த நிலையை அடைய பெற்றுள்ளது என்று கண்டறிந்து உணர வேண்டும்.



மருத்துவம்

1. கடுக்காய் தோலை இளநீரில் ஊற வைத்து பொடித்து வாழைத் தண்டு சாறுடன் காலை, மாலை வெறும் வயிற்றில் வழங்கலாம்.

2. சிறுகண்பீளை குடிநீர் வேளைக்கு 120 மிலி காலை மாலை வழங்கலாம்.

இத்துடன் குக்கில் பற்பம், சிலாசத்து பற்பம், முட்டை ஓட்டு பற்பம் இவற்றை தனித்தனியே அல்லது சேர்த்தோ வழங்கலாம்.

3.வெடியுப்பு சுண்ணத்தை முள்ளங்கி சாறு அல்லது வாழைத்தண்டு சாற்றில் காலை, மாலை வழங்கலாம்

4. கீழ்கண்ட குடிநீரை காலை, மாலை கல்வெளியே வரும் வரை வழங்கலாம்.

நெருஞ்சில், சிறுபீளை, நீர்முள்ளி, காஞ்சொறிவேர், வில்வ வேர், குரோசானி ஓமம், வாழைத்தண்டு, முள்ளங்கி, இவைகளை ஒரே அளவாகக் கொண்டு குடிநீராக்கி காலை மாலை 120 மிலி முதல் 150 மிலி வரை வெறும் வயிற்றில் உண்டு வரலாம்.

நோயாளிகள் கடைபிடிக்க வேண்டிய உணவு முறைகள்:

1.தக்காளி, முட்டைகோஸ், காலிபிளவர், தயிர் போன்ற பொருள்களைத் தவிர்க்க வேண்டும்.

2. தண்ணீரை கொதிக்க வைத்து பின்பு வடிகட்டி குடித்தல் நலம்.

3. நாளொன்றுக்கு 900 முதல் 1500 மி.லி. வரை தண்ணீர் குடிக்கவும்.

4. தினமும் இளநீர் பருகுதல் நல்லது.

5. உணவில் வாழைத்தண்டு, மற்றும் சிறுநீர் பெருக்கி செய்கையுடைய உணவுப் பொருட்களை வழங்கலாம்.

6. உணவில் உப்புத் தன்மை உடைய பொருட்களை விளக்குவது உத்தமம்.

FRIEND

A friend is one who multiplies our joys
A friend is a bundle of sympathy bound in clothing
A friend is one who comes in, when the whole world goes out.
A friend is one who knows all about you and loves you just the same

Chitramurugavel, Final- B.S.M.S.

STUDENTS CABINET

MAGAZINE COMMITTEE

NSS COMMITTEE

SPORTS COMMITTEE

HOSTEL ASSOCIATION

மனித உடல், கோவில், பஞ்ச பூதங்கள் ஆகிய மூன்றிற்கும் உள்ள தொடர்புகள்

டாக்டர். A. ஜெகதாம்பாள், எம்.டி. (சி)
விரிவுரையாளர்
அரசினர் சித்த மருத்துவக் கல்லூரி, சென்னை – 106.

உலகமானது பஞ்சபூதக் கூட்டுறவால்ஆகியது. அதாவது உலகமானது பிருதிவி அல்லது மண் அல்லது நிலம், அப்பு அல்லது நீர், தேயு அல்லது தீ, வாயு அல்லது காற்று, ஆகாயம் அல்லது விண் ஆகிய பஞ்ச பூதங்களின் சேர்க்கையால் உண்டானது. அதுபோல மனித உடலும் பஞ்ச பூதங்களின் சேர்க்கையால் உண்டானது., எங்ஙனமேனில் மண்ணின் கூறு தோல், மயிர், தசை, நரம்பு, எலும்பு ஆகியன. நீரின் கூறு குருதி, கொழுப்பு, மூளை, சிறுநீர், வெண்ணீர் (சுக்கிலம் சுரோணிதம்) ஆகியன தேயுவின் கூறு. அச்சம் சோம்பல் தூக்கம் இருமாப்பு ஆகியன காற்றின் கூறு இருத்தல்,கிடத்தல், நிற்றல், நடத்தல், ஓடல் ஆகியன. விண்ணின் கூறு ஆசை, மோகம், மதம், உட்பகை, வஞ்சனையாகும்.

ஆலயம் என்றால் என்ன என்ற வினாவிற்கு 'ஆ' என்றால் ஆன்மா - 'லயம்' என்றால் லயித்திருத்தல் அல்லது இருத்தல் என்று பொருள். அதாவது ஆன்மா தங்கியிருக்கும் மனித உடல் பற்றி சிறிது ஆராய்வோம். அதாவது ஆன்மாவுடன் கூடிய உடல் ஆலயத்திற்குச் சமமாகக் கூறப்படுகிறது. எங்ஙனமெனில், மனித உடல் ஒன்றினுள் ஒன்றாக அமைந்த 5 பகுதிகளையும் ஒன்றன் மேல் ஒன்றாக அமைந்த 7 படிகளையும் உடையது.

அந்த 5 பகுதிகளாவன: அன்னமயக்கோசம்- உணவு உடம்பு, பிராணமயக்கோசம்- மூச்சு உடம்பு, மனோமயக் கோசம்-மன உடம்பு, விஞ்ஞானமயக் கோசம்- அறிவு உடம்பு,ஆனந்தமயக்கோசம்- இன்ப உடம்பு. இந்த 5 உடம்புகளும் கோவிலில் இருக்கும் 5 பிரகாரத்திற்குச் சமமாக ஒப்பிடப்பட்டுள்ளது.

7படிகளாவன: மூலாதாரம், சுவாதிட்டானம், மணிப்பூரகம், அனாகதம், விசுத்தி, ஆக்கினை, சகஸ்ர ஆரம் அல்லது துரியம்.

கால்பாதம்-கோபுரம், மூலாதாரம்- குதத்திற்கும், குய்யத்திற்கும்-இடைப்பட்ட பகுதியை பலி பீடத்திற்கும், கொடி மரத்திற்கும் , சுவாதிட்டானம்- அடிவயிற்றுக்கும் தொப்புளுக்கும் இடையில் உள்ள பகுதியை அதிகார நந்தி இருக்கும் இடத்திற்கும், மணிப்பூரகம்- தொப்புள் அல்லது நாபிப் பகுதியை அம்பிகை தங்கி இருக்கும் இடமாகவும், விசுத்தி - தொண்டைப்பகுதியை வாகன நந்தி தங்கியிருக்கும் இடமாகவும், ஆக்கினை- புருவ மத்தியப் பகுதியை இறைவன் தங்கியிருக்கும் இடமாகவும், சகஸ்ரஆரம் அல்லது துரியப்பகுதியை உச்சி அல்லது நாடித்துடிப்பு உள்ள இடமானது இறைவனுடன் ஒன்றரக் கலத்தல் அதாவது முக்தி, சிவமுக்தி, பேரின்பம் பூரணம் அல்லது வீடு பேறு அடைதல்.

முதுகுத் தண்டில் 33 எலும்பு சங்கிலி வளையங்கள் உள்ளன. இதுதான் நம்மை நிமிர்ந்து நிற்கச் செய்கிறது. இதுதான் உடம்பு பாரத்தைத் தாங்குகின்றது. தேவர்களின் எண்ணிக்கை 33 கோடி. திருக்கோயில் கொடி மரங்களில் 33 வளையங்கள் உள்ளன. நாம் கழுத்தில் அணியும் அக்ஷ மாலையின் எண்ணிக்கை 32, நடுவில் தொங்கும் ஒரு மணியைச் சேர்த்து 33 ஆக இருக்கின்றது.

ஆத்மா உடல் எங்கும் வியாபித்திருந்தாலும் அதற்கு என்று ஆதாரமான இடங்கள் இவ்வுடலில் உண்டு. அவை வலது கரம், இடது கரம், நாபி, கண், மூக்கு, காது, உச்சி ஆகிய இந்த ஏழு இடங்களாகும் இவைகளுக்குரிய தேவதைகளாவன-வலது கரம் - சூரியன், இடதுகரம்- சந்திரன், நாபி-விஷ்ணு, கண்கள் - ருத்திரன், மூக்கு - பிரம்மன், காது- சதாசிவன், உச்சி -பரமசிவன், உடல் முழுவதும்- மகேஸ்வரன். ஆத்மா இச்சா சக்தி, கிரியா சக்தி, ஞான சக்தி என்ற 3 ஸ்வரூபமாக உள்ளது. மனிதனின் உடல் பலத்தைப் காட்டிலும் அவன் ஆன்ம பலமே சக்தி வாய்ந்தது. எலும்பையும், சதையையும் இறுக்குவது உடல் பலம். சிந்தனையும், எண்ணமும் தெளிவுறுவதே ஆன்மபலம். மனிதன் தன் ஆன்ம பலத்தைப் பெருக்கிக் கொண்டு, தான் எடுத்துக் கொண்ட செயல் அனைத்திலும் ஏற்றம் பெற வேண்டுமானால் முதலில் மனத்தூய்மையும், மனவலிமையும் பெற்றாக வேண்டும். சூரியன் உதித்ததும் இருள் நீங்கியது என்கின்றோம். சூரிய ஒளியில் இருள் நீங்கி விட்ட பாவனை தோன்றுகிறது. சூரியன் மறைந்தவுடன் இருள் வருவது போல் தோன்றுகிறது. உயிர்களிடையே உள்ள ஆத்ம பிரகாசமும் இவ்விதமே உள்ளது. பஞ்சபூதங்கள், (பிருதிவி, அப்பு, தேயு. வாயு. ஆகாயம்) ஞானேந்திரியங்கள் (மெய், வாய், கண், மூக்கு, செவி)கன்மேந்திரியங்கள் (கை, கால் வாய், எருவாய், கருவாய்) புத்தி, சித்தம், அகங்காரம், இவையாவும் அதனதன் போக்குப்படி நடக்கும் போது உண்மையான ஆத்ம ஞானம் பிரகாசிப்பதில்லை. இவையாவும் கட்டுப்பட்டு ஓரிடத்தில் லயிக்கும் சமயத்தில் ஆத்ம பிரகாசம் ஒளிர்கிறது. இந்த ஞான ஒளியில் திளைப்பதே பேரானந்தம்.

மனித உடலில் நவக்கிரகங்களின் ஆட்சி

R. கீதா,

இறுதியாண்டு பி.எஸ்.எம்.எஸ்.,

அரசினர் சித்த மருத்துவக் கல்லூரி, சென்னை – 106.

அண்டத்தில் உள்ள கோள்களின் கதிர்வீச்சு பூமியில் பாய்கின்றது. வானில் நாம் காணும் கிரகங்கள் , ஒளிப் பிழம்பாய் விளங்குகின்ற சூரியன் என்ற எரிகோளிலிருந்து சிதறிய தீத்துண்டுகளே. அவை சந்திரன், செவ்வாய், சுக்கிரன், குரு சனி, புதன், என்பனவாம். பஞ்சபூதங்களை நவக்கிரகமாகவும், 27 நட்சத்திரங்களாகவும் பாகு படுத்திவிட்டு மனிதனின் அங்கங்களின் குடியேறச் செய்கின்றன.

பங்சபூதங்களான பூமி,நீர்,நெருப்பு, காற்று. ஆகாயம் போன்ற தன்மைகளின் பிரதிபலிப்பாக குரு, சந்திரன், சுக்கிரன், சூரியன், சனி, செவ்வாய், ராகு, கேது, முறையே பூமி, நீர், நெருப்பு, காற்று, ஆகாயம் என்ற இயக்கத்தை எடுத்துக் கொண்டு மேசம் முதல் மீனம் வரை உள்ள 12 ராசிகளை தன்னுள் அடக்கு மனிதனை இயக்கும் கர்த்தாவாக விளங்குகின்றன.

மண் - புதன்
நீர் - சந்திரன், சுக்கிரன்
தீ - சூரியன், செவ்வாய்
காற்று - சனி
ஆகாயம் - குரு

"கண்ட பஞ்ச பூதமாய் நின்றவாறு
குரு துவாய் செவ்வாயே தேயுவாகும்
மிண்டிய சுக்கிரன்றான் அப்புவானபூதம்
மேலான ஆகாயம் குருவுதாமே
கொண்டிருந்த பிருதிவியே புந்தியாகும்
குலவிய நுதல் மாதே கூறக்கேள்நீ
கொண்டிதொரு காற்றுடுவிம் ஆனபூதம்
கோதற்ற சனியென் நிற ருந்ததார்ளோ"

-குமாரசாமியம் சி.நேந்திரமாலை

நமது தேகத்தின் கால் பகுதியை பிர்மாவும், வயிற்றின் பகுதியை விஷ்ணுவும்,மார்பின் பகுதியை ருத்திரனும், கண்டஸ்தானத்தின் பகுதியை மகேஸ்வரனும், புருவமத்தியில் சதாசிவமும் நின்று மற்ற பகுதிகளை நவக்கிரகங்களுக்கு அளித்து நவக்கிரகங்கள் நனது இயக்கத்தை 27 நட்சத்திரங்களுக்கு பங்கிட்டு கொடுத்து அதன்பணியை செய்கின்றன.

எலும்பு, மாமிசம், தோல், நரம்பு போன்றவற்றின் பராமரிப்பு குருவும், வேர்வை, மூத்திரம், வாய்நீர், உதிரம், விந்து போன்றவற்றின் பராமரிப்பு சுக்கிரன்,சந்திரனும், பசி, தாகம், நித்திரை, சோம்பல் போன்றவற்றின் பராமரிப்பு, சூரியனும், செவ்வாயும், உசும்புதல், நடத்தல், இருத்தல், தாண்டல், இவற்றின் பராமரிப்பு புதனும், பயம், மோகம், துவேசம், திடம் போன்றவற்றின் பராமரிப்பு சனி, ராகு, கேது எடுத்துக் கொள்கின்றன.

மேற்கூறிய கிரகங்கள் மனித பிறவி எடுத்த நாம் இப்பூமியில் அவதரித்து பிறந்த நேரத்திற்கொப்ப, ஊழ்வினை, புண்ணிய பாவங்களுக்கு தக்கபடி சோதிட சாஸ்திரத்தில் ஜாதகத்தில அமர்ந்து செயல்புரிகின்றன.

மேற்கூரிய கிரகங்கள் தங்கள் தங்களுக்குரிய இராசிகளிலேனும் நட்பு. ஆட்சி. உச்சம், திருகோண கேந்திரமேறியும். சுபக்கிரக சம்பந்த பார்வை பெற்றேனும் எவ்வித குறைபாடுகளிமில்லாமல் ஜெனன காலத்தில் சமரசப்பட்டு இருக்குமாயின் அப்படி ஜனிப்பவனுக்கே அந்தந்த கிரகத்தின் தசாபுக்தி அந்தரப்பலன்கள் முற்றிலும் குறைவின்றி கொடுப்பதன்றி அந்தக் காலங்களில் திரவிய ஆபரணம் வஸ்து, போஜனம் முதலியவை வழங்கப்படும்.

கர்மதோஷமும் நோய்களும்

ஒருவர் பிறந்த நேரத்தில் உதயமாகும் ஜென்மலக் கினத்திற்கு 6-ஆம் இடமாக வரும் வீடும் அந்த வீட்டுக்குரிய வரும் பலமாக இருந்தால்

வாத, பித்த, சிலேத்தும திரிதோடத்திற்கு ஆளாவர். 8ஆம் வீடு பலமாக அமைந்து இவ்வீட்டிற்கு உரியவரோடு 6க்குரியவர் சம்பந்தப்பட்டால்

தேவ-குரு-பிதுர். தெய்வவோபம் என்ற குற்றத்தால் நோய்பயம் பாதிப்பு ஏற்படும்.

மேற்படி 12ஆம் வீடும் அதற்குரியவரும் பலமாக அமைந்து இவரோடு 6க்குரியவர் தொடர்பு பெற்றால்

போட்டி, பொறாமை - வைராக்கியத்தின் முதலியவற்றின் மூலம் பாதிப்பு ஏற்படும்.

6ஆம்பாவம் - சத்ரு (அ) நோகஸ்தானம்
8ஆம் பாவம் - ஆயுள்ஸ்தானம்
12ஆம் பாவம் - விரய ஸ்தானம் (அ) அயனசயன சுகஸ்தானம்
(அட்டவணைப்படி)

மேலே உள்ள ராசிகளில் லக்குனத்தின் அதிபதி 6, 8க்கு அதிபதி வரும் காலங்களில் அந்தந்த ராசிகளின் குறிப்பிட்ட விசயங்கள் மூலம் தொல்லை நோய்கள் ஏற்படும்

பிறப்பு லக்கினத்தின் 6க்குரியவர் உள்ள ராசியின் விசயங்கள் மூலம் நோய் பாதிப்புகள் வரும். 6க்குரிய கிரகம் பார்க்கும் நாசிப்படி உள்ளவைகளாலும் நோய்பாதிப்பு வரும்

பிறப்பு லக்குனத்தின் 8க்குரியவர் உள்ள ராசியின் விசயங்கள் மூலம் (அ) அவர் பார்வை விழும் ராசியின் விசயங்கள் மூலம் ஆபத்து உயிர் பயம் ஏற்படும் பிறப்பு லக்கினத்தின் 12க்குரியவர் உள்ள ராசியின் விசயங்கள் மூலம் (அ) அவர் பார்வை விழும் ராசியின் விசயங்கள் மூலம் பணவிரயம், பொருள் சேதம், உயிர்சேதம் ஏற்படும்.

எனவே ஜாதகங்களில் ஏற்படும் இக்குற்றங்களை நன்கு ஆய்வு செய்து ஜாதகர்களின் நிலைபார்த்து இவ்வகை தோவி குணங்களை சொல்லி, அவற்றை போக்கும் வழிமுறைகளான நவக்கிரகங்களின் வழிபாடு, அந்தந்த கிரகங்களுக்குரிய புண்ணிய தலங்களுக்குச் சென்றுவருதல், இல்லையெனில் அவற்றிற்குரிய தானியங்கள் பொருள்களின் மூலம் பூஜை செய்து வழிபட்டு பலனைப் பெறலாம்.

நவக்கிரகங்களுக்குரிய மூலிகையும் உலோகமும்
சூரியன்-எருக்கு-தாம்பிரம்-மாணிக்கம்
சந்திரன்-பலாசு-ஈயம்-முத்து
செவ்வாய - கருங்காலி - செம்பு - பவளம்
புதன் - நாயுருவி - பித்தளை - மரகதம்
குரு - அரசு - பொன் - வைரம்
சுக்கிரன் - அத்தி - வெள்ளி - வைடூரியம்
சனி - வன்னி - இரும்பு - நீலம்
நாரு - அருகம்புல் - கருங்கல் - கோமேதகம்
கேது - தர்ப்பை - துருக்கல் - வைடூரியம்

மீனம்
குரு+ஆட்சி வீடு
வாத சம்பந்தம்
சமரசமான சூ டு, ஈரல் காது
பிற புலன்கள்.
தொடைப்பகுதியல் கட்டி
சிறுநீரகம், மூளை

மேஷம்
செவ்வாய் - ஆட்சி வீடு
பித்தசம்பந்தம்
ரத்த தொடர்பு, ரணம், விபத்து.
காயங்கள், பெண்களின்
பிறப்புறுப்பில் ஏற்படும் நோய்,
முட்டுகளில் ஏற்படும் வலி

ரிஷபம்
சுக்கிரன் - ஆட்சி வீடு
சிலேத்தும சம்பந்தம்
நீர்த்தாரைகள், சமரச குளிர்ச்சி,
ஈரமும், ஆண்குறி, நாசித் துளை,
சொற்பக் கொ, குளிர்ச்சி பற்றிய
வியாதி

மிதுனம்
புதன்- ஆட்சிவீடு
வாத சம்பந்தம்
பித்தப்பை, தோல், நரம்பு
மண்டலம், திக்கித் திக்கி
பேசுதல், வாயில் புண். சொறி.
சிரங்கு

கும்பம்
சனி- ஆட்சி வீடு
வாத சம்பந்தம்
முழங்கால் மூட்டுகளில் நீர்
கால் முடக்கு
கரும்படைகள்
முழங்கால் முறிவு

குறிப்பிடும் உடலின் பகுதி

சூரியன்	- வயிறு, இருதயம், கண், தலைப்பகுதி	-பித்த நாடி
சந்திரன்	- மார்பு, பிடரி	-கபநாடி
செவ்வாய்	-இரத்தம், எலும்பினுள் மஜ்ஜை, தலை பெண்களின் ஜனன உறுப்பு, கழுத்து	-பித்த நாடி
புதன்	- நரம்புமண்டலம், தோல், பித்தப்பை,	-வாத நாடி
குரு	- கொழுப்புச்சத்து, காது, தொடை	-வாத நாடி
சுக்கிரன்	- முகம், கண், பிறப்புறுப்புகள், கர்ப்பையின் தன்மை, கருமுட்டை உற்பத்தி	-கப நாடி
சனி	- எலும்புகள், ரோமம்	-வாத நாடி
ராகு, கேது	- கால்கள்	-பித்தநாடி

கடகம்
சந்திரன் - ஆட்சி வீடு
சிலேத்தும சம்பந்தம்
மனஅமைதியற்ற நிலை
நுரையீரலில் ஏற்படும் நோய்.
குளிர்ச்சியை பற்றிய
நோய்கள்

மகரம்
சனி- ஆட்சி வீடு
வாத சம்பந்தம்
மூளை பாதிப்பு
யானைக்கால் வியாதி,
வயிற்றுவலி, தலைமுடி
உதிர்தல்

சிம்மம்
சூரியன் - ஆட்சியில்
பித்த சம்பந்தம்
இருதய நோய்
ஒற்றைத் தலைவலி
வலதுகண் பாதிப்பு
சுரம்

தனசு
குரு-ஆட்சி வீடு
வாத சம்பந்தம்
காது கேளாத நிலை
தொண்டையில் புண்
சிறுநீரக பாதிப்பு
நுரையீரல் பாதிப்பு
மூலவியாதி

விருச்சகம்
செவ்வாய் -ஆட்சி வீடு
பித்தசம்பந்தம்
அதிக சூடு, வரட்சி, சூட்டைப்
பற்றிய பித்தம், காமாலை,
அம்மை, வயிற்றில் புண்,
பெரியம்மை, புற்றுநோய்,
விரணம், உடலில் காயம்

துலாம்
சுக்கிரன் - ஆட்சிவீடு
சிலேத்தும சம்பந்தம்
கண்பாவையில் கோளாறு
பிறப்புறுப்பில் புண்கள்,
மேகநோய், சர்க்கரை வியாதி

கன்னி
புதன் - ஆட்சி வீடு
வாத சம்பந்தம்
குளிர்ச்சி கலந்த வரட்சி
நரம்புமண்டலம் தொடர்பான
நோய்கள்
நாவு, இனிய சொற்கள்

பூநீறு

டாக்டர். கோ. தியாகராஜன், எம்.டி (சித்தா), விரிவுரையாளர்.
டாக்டர். சரளா தியாகராஜன், பி.எஸ்.எம்.எஸ்., உதவி விரிவுரையாளர்.
அரசினர் சித்த மருத்துவக் கல்லூரி, சென்னை –106.

பூத்து வருகின்ற நீறு பூநீறு எனப்படும். இதை "பூவதுபோல் பூநீறு பூமி வேலி கட்டப் பூக்கும்" என்ற அடியால் உணரலாம். பூநீர் என்பது சித்த விஞ்ஞானத்தின் தலை சிறந்த கருப்பொருள். பூநீற்றை பல்வேறு வகையில் சித்த மருத்துவத்தில் பயன்படுத்தி வருகின்றனர். இத்தகைய பூநீற்றை பற்றி இங்கு காண்போம்.

பூநீர் கிடைக்கும் இடம்

திருச்செந்தூரை அடுத்த சோனகன்விளை என்னும் ஊருக்கு அருகில் செவல் தரையிலும் பூநீறு விளைகின்றது. சித்தமருத்துவ மேதை, முன்னாள் இந்திய மருத்துவதுறை இயக்குனர், டாக்டர் பு.மு. வேணுகோபால் அவர்கள் சித்தர்கள் நூல்வாயிலாக தெரிந்ததை விளக்கியுள்ளார்கள்.

"ஆமேதான் பூநீரின் வளப்பங் கேளீர்
அகில மெலாம் பூநீர்கள் மெத்தவுண்டு
தாமேதான் பாண்டிவள மெத்த நாடு
தாக்கான ஆவனயார் பிரம்மதேசம்
நாமேதான் கண்டபடி சேரநாடு
நாதக்கள் சோழவள மெடுப்பார்பூமி
போமேதான் நெடுங்காலந் தன்னிற் சென்று
பொங்கமுடன் தானெடுப்பார் பூநீராமே"

உலகில் பூநீர் எடுக்கக்கூடிய இடங்கள் ஏராளமாக இருப்பினும் அதில் பாண்டியநாடு , ஆவுடையார் கோவில், சேரநாடு, சோழநாடு, முதலிய நாடுகளுக்கு சென்று பூநீர் எடுத்து வருவார்கள்.

"பூநீரிலின்னம் வெகுதளமும் சொல்வேன்
புகழான காளாஸ்திரீ சிவகெங்கைதானும்
பூநீராம் பாலைவனம் பூம்பாரை மாகும்
புகழான திண்டுக்கல் பசுமலையாகும்
சோநீராந் தில்லைவனம் காளிங்க மடுவு
சொர்ன மென்ற பூதியது வடமதுரையாகும்
தேநீரான் தென்மதுரை வயோத்தி நகரமாகும்
தெனிவான பொன்னகரந் தானுமாமே"

காளாஸ்திரி, சிவகெங்கை, பாலைவனம், மணப்பாரை, திண்டுக்கல், பசுமலை, தில்லைவனக்காடுகள். காளிங்கமடுவு. வடதென்மதுரை. பொன்னகரம் முதலிய இடங்களிலும் பூநீறு கிடைக்கும். இவையன்றி திருஎன்று ஆரம்பமாகும் திருத்தலங்களிலும் பூநீறு கிடைப்பதாக ஒரு கருத்து உண்டு.

"ஆமேதான் பாஞ்சாலன் பூமிவளமாகும்
அப்பனே தென்புவனம் வடபுவனமாகும்
தாமேதான் புல்லானி தீர்த்தக் கரையாகும்
தென் விளையும் நர்மதா வடமேரு மாகும்
போமேதான் யித்தாதி தேசநாடு
பொலிவான வளர்பூமி யெல்லையாகும்
பாமேதான் பூநீறு யெடுக்குங்காலம்
பகருவேன் காலமது செப்பக்கேளே"

மேலும் பாஞ்சாலம், தென்புவனம், வடபுவனம், புல்லாணி, தீர்த்தக்கரை, நர்மதை நதிக்கரை, வேங்கடமலை போன்ற மேற்கூறப்பெற்ற இடங்களே பூநீர் எடுக்கக்கூடிய வளமுள்ள நிலங்களாகும்.

ஸ்ரீ பிரம்மானந்த சுவாமிகள் பூநீர் உவர் பூமியில்தான் விளைகின்றது என்றும் கடுமையான உவர் பூமியில் விளையும் பூநீர் சிறப்பானது என்றும், தமிழ்நாட்டில் பல இடங்களில் பூநீர் விளைந்தாலும் கூட அருப்புக் கோட்டைக்கு அருகில் திருச்சுழி என்ற இடத்திலும், சிவகெங்கை அருகில் கோவாழ்ஊர் என்னுமிடத்திலும் கிடைக்கும் பூநீர் சிறப்பானது என்று கூறுகிறார்.

பூநீர் எடுக்கக்கூடிய காலம்

பூநீரை அதன் சிறப்புப் குறையாமல் அதனுடைய பிறப்பு நேரத்தில் எடுப்பது என்பது மிகவும் கடினம். இதை எடுப்பதற்கு பல நூல்களில் பலமுறைகள் கூறப்படுகின்றது.

"கேளேதான் சித்திரா பருவமுன்னும்
கெணிதமுடன் பங்குனிக்கு முன்னதாக
தாளேதான் அமாவாசை பூர்ணவட்டம்
நாள்தேடி பரிபாஷை தாமுணர்ந்து
பாளேதான் போகாமல் நாளைப் பார்த்து
பாரினிலே யெல்லவரும் நூலாராய்ந்து
வேளேதான் சித்தர் நூல் நுணுக்கம் பாத்து
வேதாந்தத் தாயினும் வாசங் கொண்டே"

மாசி, பங்குனி, சித்திரை ஆகிய முன்று மாதங்களின் முழுநிலவாகிய பௌர்ணமி அன்றும், அமாவாசையன்றும் நாட்களை கணித்து அறிந்து சித்தர்கள் எழுதியுள்ள நூற்களை ஆய்ந்து அதன் நுணுக்கங்களை அறிந்து சக்தியை பூசை செய்து,

"கொண்டே தானுபவாச மிருந்து கொண்டு
கோடான கோடிமலை தேசங்கொண்டு
கண்டேதான் கானாறு தேசம் விட்டு
காடுமலை நதிவனமுந்தான் கடந்து
விண்டேதான் பூநீறு மெடுக்குங்காலம்
விண்ணுலகில் சித்தர் முனி சொல்லைப்போல
அண்டர் முனி ராட்சதர்களிருக்கும் காலம்
அங்கனவே தாம் போனார் மாந்தர்தாமே"

விரதங்களை மேற்கொண்டு கோடான கோடிமலை நாடுகளையும், காடு., மலை, நதி முதலியவற்றையும் கடந்து அறிந்து சித்தமுனிவர்களும், அண்ட முனிவர்களும், ராட்சதர்களும் சொல்லியுள்ளபடி மனிதர்களும் சென்றனர்.

"மாந்தராந் தவயோகி சிவயோகி தானும்
மார்க்கமுடன் முப்பவனங் காணவென்று
வேந்தர்பதி முதலான தேசராஜர்
வெகுகோடி மாந்தரெல்லாமுப்பை காண
போந்தமுடன் நிலாப்பருவம் தன்னிற்சாமம்
பொங்கமுடன் சாமவேளை தன்னில்
சாந்தமுடன் பிரணவத்தின்மாறல் கொண்டு
சட்டமுடன் பூநீறு மெடுப்பார் தாமே"

மாந்தர்களும், தவயோகம் செய்பவர்களும், சிவயோகம்

செய்பவர்களும், மார்க்கமுடன் மூன்று புவனங்களையும் காணவேண்டுமென்று மந்திரிகளும், மன்னர்களும், கோடிக்கணக்கான மனிதர்களும் முப்புவைக் காண முழு நிலாப் பருவத்தில் இரவு பனிரெண்டு மணிக்கு அமைதியுடன் பிணவத்தின் "ஓ" ங்காரத் தொனிவுடன் வாசியை கட்டி கலைகளை மாற்றி, மாற்றி பயிற்சி செய்து கொண்டே பூநீர் எடுப்பார்கள்.

"எடுக்கையிலே சீனபதி தேசந்தன்னில்
யெழிலான பூநீறு மெடுக்கு மார்க்கம்
அடுக்குடனே யோராளின் கீழ்மட்டாக
அப்பனே அவர்பூமி தன்னைத் தோண்டி
இடுக்க மென்ற குழிதனிலே மண்ணைத்தானும்
யெழிலாகத்தானே பரப்பி மூடிப்போடு
ஒடுக்கமுடன் கெட்டளை களதிகங் கொண்டு
உத்தமனே பன்னாடை மேலே சாத்தே"

பூநீர் எடுக்கும் பூமியில் ஓர் ஆள் உயரத்திற்கு (6அடி ஆழம்) குழி தோண்டி, தோண்டிய குழியில் மேல்மட்டம் வரை நிரம்ப மணலைக் கொட்டிப் பரப்பி பன்னாடைகளினால் மூடிவிடவேண்டும்.

"சாத்தியே மூங்கிலென்னும் குழல்கள் தன்னை
சட்டமுடன் தானிருந்தி சாற்றக்கேளு
நேர்த்தியுடன் குழல் தனையே பூமிதன்னில்
நேர்மையுடன் தானடித்து சில்லுப்போடு
பூர்த்தியுடன் மூன்றானுள் வெடியச்சாமயு
பொங்கமுடன் தான் திறந்து பர்க்கும்போது
காத்திரமாய், கதிர கதிராய் பூநீர் தாமும்
கதிரவன் போல் பூத்திருக்க கண்டிப்போமே"

மணல்பரப்பிய இடத்தில் மூங்கிற் குழாய்களை வைத்து அடித்து குழாயின் வாயிற்கு சில்லிட்டு வைத்து மூன்றாவது நாள் (அதாவது பௌர்ணமி கழிந்த மூன்றாவது நாள்) விடியற்காலை 3.30மணிக்கு மேற்படி சில்களை திறந்து பார்த்தால் அதனுள் சூரிய ஒளியைப் போன்று கதிர், கதிராக பூநீர் பூத்திருக்கும்.

வாதிகளெல்லாம் ஒன்று சேர்ந்து பூநீர் எடுத்து வந்து அண்டக்கல் சுண்ணம் முடிப்பதற்கு பிண்டமென்ற செயநீரையும் பனி நீரையும் பானையிலிட்டு பூநீரை கொட்டி காய்ச்சுவார்கள்.

பூநீரை காய்ச்ச வேண்டுமென்றால் பனிநீரில் நன்கு கரைத்து வைத்து தெளிவெடுத்து மறு பாண்டத்திலிட்டு காய்ச்சி உப்பை எடுத்துக் கொள்ள வேண்டும். மறுபடியும் மேற்கூறிபடி பனிநீரில் உப்பை கரைத்து தெளிவறுத்துக் காய்ச்சி உப்பெடுக்கவும். இவ்வாறு பதின்முறை காய்ச்சி உப்பு எடுப்பார்கள்.

பூநீரின் பெருமைகள்

பூநீர் என்ற அபூர்வ மருந்துப் பொருளை செய்வதற்கு ஆதாரச் சரக்காக இது அமைகிறது. பல பாடாணங்களை எளிதில் பூநீரின் உதவியால் சுத்தி செய்ய இயலும். சுத்திகரிக்கப்பட்ட பூநீர் சேர்த்து செய்யப்படும் மருந்துகள் வீரியத்தில மிகவும் கூடுதலாயுள்ளன. சில அபூர்வ மூலிகைகளின் சாறு கெட்டுவிடாமல் பாதுகாக்க பூநீர் உபயோகப்படுகின்றது.

உதாரணமாக வெள்ளைப் பாடாணம், வேறு முறைகளில் சுத்தி செய்ய குறைந்த பட்சம் 7 தினங்களாகும், பூநீர் மூலமாக சுத்தி 12 மணிநேரத்தில் நிறைவு பெறுகின்றது. ஆகவே பூநீருக்கு சுத்திமூலி என்ற பெயரும் உண்டு.

சுத்தித்த பூநீர் கொண்டு காளான் செயநீர் தயாரித்து, சில பாடாணங்களை பற்பம் செய்தால் அவைகள் வியத்தகு வேகங்களில் வியாதிகளை கண்டிக்கின்றது. மற்றும் பற்ப செந்தூரங்களில் முதல் மாத்திரைகளில் சிறிதளவு பூநிர் சேர்த்தால் அனுபானங்களின் உதவியின்றி நேரடியான பிரயோகத்திற்கு உகந்ததாகி விடுகின்றன.

பூநீர் வேறு பெயர்கள்

ஏகமூலி, சாகாமூலி, சிவஉப்பு, சக்தி உப்பு, பிரம்ம உப்பு. அண்டம். தலைப்பிண்டம் என்பதாகும்.

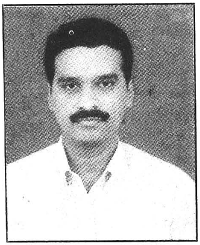
மனித உடல் 96 வகை சத்துக்களிலானது (தத்துவங்கள்). அதே போல் பூநீரிலும் 96 சத்துக்கள் அடங்கியுள்ளது. முப்புவை பூநீர் கொண்டு செய்வதால் பிணியாளரின் சரீரத்தில் குறைவான எந்த சத்துக்களையும் ஈடுசெய்ய முடிகிறது. பூநீரில் உள்ள ஒருவகை எண்ணெய் பசையே அதன் உடனடி பிரயோகங்களுங்க்கும், உபயோகங்களுக்கும் பெரிய தடையாக உள்ளன. இந்த எண்ணெய்ச் சத்தை பூநீரின் கண் அகற்றிவிட்டால், அஃது மனித உடலில் குறையும் எவ்வகை சத்துக்களையும் ஈடு செய்யும் நிலையை அதன் தொடர்பாக எவ்வகை வியாதியையும் குணமாக்கும் வல்லமை பெற்றதாகிவிடுகின்றது.

பூநீருக்கு சித்தர்கள் "அண்டம்", "தலைப் பிண்டம்" என்று கூறியதோடு நில்லாமல் 7மாதபிண்டம், 9மாத பிண்டம், 10மாத பிண்டம் என்று சொல்லி சென்று விட்டார்கள். இதன் மடிப்பு, மறைப்பு தெரியாமல் பல சிறந்த சித்த மருத்துவர்கள் கூட ரசவாதம் செய்வதையே குறியாகக் கொண்டு தலைப்பிண்டங்களை தேடி அலைகின்றார்கள். ஆனிமாதம் பூநீர் உற்பத்தியாகும் காலம். அது முதல் மார்கழி மாதத்தில் எடுக்கும் பூநீர் 7மாத பிண்டம், என்றும். தை மாதம் எடுப்பது 8மாத பிண்டம் என்றும் மாசி பங்குனி திங்கள்களில் எடுப்பது 9,10மாத பிண்டங்களென்றும் பெயர் கூறியுள்ளார்கள். 7,8 பிண்டங்களாக (மார்கழி, தை, திங்களில் எடுப்பது) மாந்தீரிக வேலைகளுக்கு உபயோகப்படுகின்றன. 9,10 மாதங்களில் (மாசி, பங்குனி பூர்ணிமையில் எடுப்பது) வைத்திய முப்பூ, ரசவாத முப்பூ, ஞான முப்பூ ஆகியவைகள் செய்ய உபயோகப்படுகின்றன.

முப்பூ செய்வதற்கு பூநீரின் அம்சமுடைய மற்றய மூன்று பொருட்களும் உபயோகப்படுகின்றன. அவை கடலில் விளையும் நுரையில், மலையில் உண்டாகும் உதகநீர், உதகஉப்பு, சோற்றுஉப்பு ஆகியவை. ஆனாலும பூநீர் கொண்டு செய்யப்படும் முப்பூவே சிறப்பானதாகும். கல்ப முப்பூ செய்து உண்டு சரபயிற்சி மூலம் சரீரத்தை காய கற்பம் செய்து ராஜயோகங்கள் மூலம் சமாதிநிலையெய்தி சித்தர்களின் நிலையை அடைய முடியும்.

இவ்வளவு சிறப்புடைய பூநீற்றை, பர்மா, பாலிலெத்தீன், தாய்லாந்து, சீனா, இலங்கை ஆகிய தேசபாஷைகளிலும் சித்தர்கள் முப்புவிற்கு பரிபாஷை சொல்லியிருப்பதாக தெரிகிறது. மேலும் எந்த தேசத்தவர்களும் நமது இந்தியாவிலேயே முப்பூ இருப்பதாக தெரிந்து எடுத்து முடித்திருக்கிறார்கள் என விளங்குகின்றது. எனவே இச்சிறப்புடைய பூநீற்றை நாமும் உபயோகித்து பயன் பெறுவோமாக !

நன்றி : நந்தி மாத இதழ்



BIO DIVERSITY OF MEDICINAL PLANTS IN THE EVERGREEN FORESTS OF KOLLI HILLS, SOUTH INDIA

C. V. Chittibabu

Assistant Professior, Dept. of Medicinal Botany,
Govt. Siddha Medical College, Chennai -106

Introduction

The Indian subcontinent is known for its rich biodiversity. It is one of the 12 mega - diversity centres of the world. Biodiversity or biological diversity refers to the total species richness of plants and animals in a place. Indian forests harbour greater species diversity due to its tropical climate. So researches have focussed in assessing the forest biodiversity.

Indian tropical forests, with the wealth of species found in them, potentially contain cures to many diseases that afflict the human-kind. Hence it has inventoried the ever green forest patches in the Kolli Hills with the objective of finding out medicinal plant diversity in them and their medicinal uses.

Study area and methods

The study area comprises tropical evergreen forests in the Kolli hills of the Eastern Ghats, located near Namakkal town in TamilNadu, South India.The Kolli hills per se covers an area of 283 km^2 and consits of heterogeneous vegitation along elevation gradient. The foothills are clothed with scrub vegetation and with increasing elevation occur dry deciduous, mixed deciduous and evergreen forests.

Patches of evergreen forests, locally called 'sholas' occur between 900m and 1300m above mean sea level (a.s.l.) and are found with a veritable mixture of species. The trees in them robust, and tall (30m) with dense crowns. The tree branches are often festooned with epiphytic moss, ferns, lichens, aroids and orchids. Epiphylls are also abundant. Herbaceous and woody vines are not infrequent. The ground vegitation is dense and the ambience is humid and moist, very moist during rains when leeches abound.

Four 2-ha (200m x 100m) study plots were permanently marked in four 'shola' forests. They were subdivided into 10m x 10m quadrans to facilitate the inventory of trees lianas and herbs. The field study was carried out during May 1996 to June 1997.

Results and Discussion

In the total 8-ha studied, there were 78 tree species, 26 lianas and 52 herbs. The number of genera, families and population density are given in table -1.

Table -1 Consolidated details of biodiversity inventory in the kolli hills.

		No. of	
Variable	**Trees**	**lianas**	**Herbs**
Species richness	78	26	52
Genus richness	61	24	49
Family richness	36	18	35
Stand density (individuals)	3825	384	9680

The following are the important medicinal plants used by the 7800 tribal families in the Kolli hills besides the illegal collection and transport to other places:

Trees

1. Allophylus serratus (Tam: Amalai, Sapindacceae)

Tree; only 6 individuals in 8-ha; Root astringent, employed in checking diarrhoea. Distributed in Perumakkai shola near sholakkadu in the Kolli hills.

2. Antidesma menasu (Tam. Nolaidali; Euphorbiaceae) Small tree; 62 individuals distributed in Perumakkai shola and Vengodai shola; Leaves antidote to snake poison and when young boiled and used in syphilitic cachexia.

3. Artrocarpus heterophyllus (Tam: palapazham; Moraceae)

Huge tree; 98 individuals found distributed in Perumakkai, Vengodai, Kuzhivalavu and Mottukkadu sholas. Leaves used in skin diseases and antidote to snakebite; Root used internally in diarrhoea; Juice of plant applied to glandular swellings and abscesses to promote suppuration; Unripe fruit astringent and ripe fruits are laxative.

4. Bischofia javanica (Tam: Milachadai; Euphorbiaceae)

Large tree; 41 individuals found in Vengodai and kuzhivalavu sholas. Leaves contain vitamin C and are used in curing sores.

5.Callicarpa Tomentosa (Tam: Vettilaipattai; verbenaceae)

Small Tree; 34 individuals found mainly in Vengodai Shola; Decoction of bark and root is useful in fever, hepatic obstruction and skin diseases.

6.Canthieem dicoccum (Tam: Imburuttan;Rubiaceae)

Small tree; 16 Individuals in vengodai shola; Bark is used in fever.

7. Elaeocarpus serratus (Tam: Ulang-karei; Elacocarpaceae)

Small Tree; 88 individuals distributed in vengodai shola; Leaves used in rheumatism.

8. Flacourtia indica (Tam Sottaikala; Flacourtiaceae)

Small tree; 43 individuals found in Mottukkadu shola. Fruit is used in jaundice and enlarged spleen.

9. Memecylon Umbellatum (Tam: Kasai; melastomataceae)

Medium tree; 808 individuals in the four sholas; predominant in the kolli hills. Leaves used as a cooling astringent; in conjunctivitis as a lotion; internally given in gonorrhoea. Decoction of root useful in excessive menstural discharges.

10.Mimmusops elengi (Tam: Magilam; Sapotaceae)

Medium tree; 30 individuals found mainly on Perumakkai shola; Bark astringent, tonic, useful on fevers; Leaves used in snake-bite.

11. Myristica dactyloides (Tam: Kattu Jadikkai; Myristicaceae)

Large tree; 171 individuals in the four sholas inventoried seeds carminative, stomachic, useful in flatulency, nausea and vomitting.

12. Terminalia paniculater (Tam: Pumarudu; Combretaceae)

Large tree: only 6 individuals found on Vengodai shola; Juice of fresh flowres used in chdera and opium poisoning. Bark diuretic and cardiotonic.

Lianas

13. Aganosma cymosa (Apocynaceae)

Fifteen (15) individuals recorded in vengodai shola. Plant emetic:leaves in biliousness and flowers in diseases of the eye.

14. Cayratia pedata (Tam: Kattuppirandai;Vitaceae)

Eleven (11) individuals recorded in Perumakkai shola .Leaves astringent, refrigerant, used for ulcers. Leaf decoction used to check uterine reflexes.

15. Diplochisia glaucescens (Tam: Kottaiyachachi; Menispermaceae)

Twenty two (22) individuals recorded on Permukkai and Vengodai sholas. Leaves powdered and taken in milk to cure syphilis, biliousness and gonorrhoea.

16. Embelia basaal (Tam: Vayavilanga; Myrinaceae)

Twelve (12) individuals in Vengodai shola. Dried fruit anthilmintic, astringent, alterative, tonic, in scorpion-sting and snake-bite, Decotion of dried fruits used for fevers and diseases of chest and skin.

17. Entada pursaetha (Tam: Sillu; Mimosaceae)

Six (6)individuals in Perumakkai shola .Seeds, stem and bark poisonous. Seeds fish poison, considered tonic, emetic, antiperiodic, and anthelmintic. paste from seeds applied locally for inflammatory glandular swellings. Juice of wood and bark used as external application for ulcers.

18.Gnetum ula (Tam: Karuncharai; Gnetaceae)

Twenty three (23) individuals in all the sholas. Leaves used as fish poison. Stems and roots antiperiodic.

19. Hiptage benghalensis (Tam: Vasandi; Malpighiaceae)

Forty seven (47) individuals inall the four sholas studied. Leaves useful in chronic rhematism, skin diseases and asthma. Juice of

leaves insecticide and application for scabies

20. Morinda umbellata (Tam: Nuna; Rubiaceae)

Twenty six (26) individuals in the four sholas. Leaves in conjunction with certain aromatics, in four form of decotion, used in diarrhoea and dysentery.

21. Abutilon hirtum (Tam: Vadattuti; Malvaceae)

Leaves demulcent, bark astringent, diuretic, roots in fever, seeds laxative and demulcent.

22. Ageratum conyzoides (Tam: Poompillu;Asteraceae)

Juice of root antilithic. Leaves styptic, applied to cuts and sores and externally in ague.

23. Asparagus racemosus (Tam: shimai shadavari; Liliaceae)

Root refrigerant, demulcent, diuretic, approdisiac, antispasmodic, alterative, and antidysenteric.

24. Dioscorea oppositifolia (TamKavalakodi; Dioscoreaceae)

Tubers used as an external application to reduce swellings, in scorpion - sting and snake-bite.

25. Dioscorea pentaphylla (Tam;Kattukkilangu; Dioscoreacea)

Tubers used for dispersing swellings and as tonic

26. Lantana camara (Tam Unnichedi; Verbenaceae)

Plant diaphoretic, carminative, antispasmodic. Decotion given in tetanus, rheumatism and malaria, tonic, much used in atoxy of abdiminal viscera.

27. Passiflora edulis (Tam: Siruppunaikkali; Passifloraceae)

Decoction of leaves used on biliousness and asthma. Fruit emetic. Leaves applied on the head in giddness and asthma.

28. Renusatia vivipara (Tam Paambuchedi; Araceae)

Root with ruemeric used as remedy for itch. Juice with cow's urine considered alexipharmic.

29.Rhaphidophora laciniata(Tam; Ilattimaravalai; araceae)

Juice of the plant used in snake-bite and scorpion-sting.

30. Scutellaria violacea (Lamiaceae)

Decoction of plant used in epilepsy, intermittent fever and ague.

Conclusion

The plants have been arranged in alphabetical order according to their scientific names so that ther will be no difficulty for readers to find any particular medicinal plant. For the sakeof brevity, the botanical description of plants as been omitted.

The kolli hills harbours rich diversity and medicinally important plants. As human activities keep escalating with ever- increasing population, forest ecosystems near human settlements are made fragile. Hence documenting the whole plant species diversitiy and thereby emphasizing the need for conservation should form the programme of further research.

Acknowledgement

The author thanks theTamil Nadu Forest Department for granting site permission to carry out biodiversity inventories in the kolli hills, and Dr.N. parthasarathy (Reader, Pondichery University) for guiding this investigation. Due thanks to Dr. K. Jeyapal (Principal, Govt.Siddha Medical College, Chennai -106) for his encouragement.

Golden Words

The words which comes from your heart should be "blessing" & not "cursing"

Freedom : Ask your freedom ; by writting with pen & Not by fighting with gun

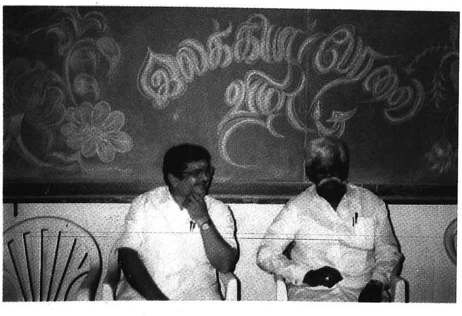
-R.Hanulekha,II B.S.M.S.,

Hon'ble Speaker **Dr. K.KALIMUTHU,** M.A., Ph.D.
at Students Association Inaugural Day Function (25th July 2001)

Hon'ble Minister for Health, **Thiru S.SEMMALAI** BSc., B.L.,
at "Mapping the Future"-One day Seminar (18th Dec 2001)

OUR BELOVED ASSISTANT LECTURERS

OFFICE STAFF



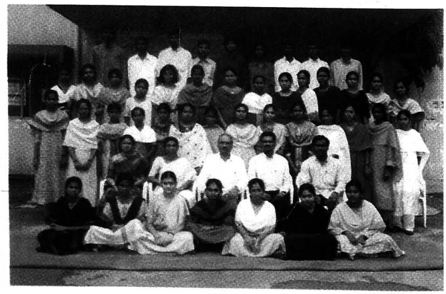
தமிழ் இலக்கியப் பேரவைத் துவக்க விழாவில்,
அஇஅதிமுக அவைத்தலைவர் **புலவர் புலமைப்பித்தன்**

FINAL YEAR (*VARPUGAL*-'97)

FOURTH YEAR (*SNEHAM*-'98)

THIRD YEAR (*SIMIL*-'99)

SECOND YEAR (*THENDRAL*-'2K)



FIRST YEAR (*POTHIGAI*-'01)

இரைப்பு நோயும் செரியாமையும்

டாக்டர்.ஆ.க. பாரி, பி.ஏ.பி.ஐ.எம்.
சிறப்பு நிலை உதவி விரிவுரையாளர்.

சுற்றுச்சூழல் அனைத்து வகைகளிலும் மாசுபட்டுள்ள தற்காலச் சூழ்நிலையில் இரைப்பிருமல் எனும் ஆஸ்துமா நோயினில் பாதிக்கப்பட்டவரின் எண்ணிக்கை ஏராளம். மருத்துவ வல்லுநர்கள் ஒவ்வாமையே இந்நோய்க்கான மூலகாரணமென்று கூறுகின்றனர். இக்கருத்தினை சித்த மருத்துவ நூல்களிலும் காணலாம். உணவாதி செயல்களாலும் உடல்வன்மை குறைந்த நிலையில், ஐயக் குற்றத்தினை மிகுதிப்படுத்தும் உணவாலும், புல், பூண்டு, நெல், கேழ்வரகு போன்றவைகளின் சுணைகளாலும் இந்நோய் வருவதாகத் தமிழ் மருத்துவம் கூறுகின்றது.

நோயின் தீவிரம்

இருமல், மூச்சுத் திணறல் மார்பிலுண்டாகும் இறுக்கம், களைப்பு போன்றவை இந்நோயின் முக்கிய குறிகுணங்களாகும். ஒரு சிலருக்கு, முன்பனி, பின்பனிக் காலங்களிலும் சிலருக்கு ஒவ்வாமையை விளைவிக்கும் உணவாதி செயல்களாலும் அவ்வப்போது ஏற்படலாம். மேலும் சிலரிடம் ஆண்டு முழுவதும் இக்குறிகுணங்களைக் காணலாம்.

சிசிச்சை முறைகள்

ஆங்கில மருத்துவம், இந்திய மருத்துவ முறைகள் போன்ற அனைத்துப் பிரிவுகளிலும் இந்நோய்க்கான சிகிச்சை அளிக்கப்படுகின்றது.

சித்த மருத்துவத்தில் இதற்கான சிறந்த மருந்துகள் கூறப்பட்டுள்ளன. அம்மருந்துகளின் செய்முறை, அதில் சேர்ந்துள்ள சரக்குகளின் குணங்களைக் கூர்ந்து நோக்கினால் சித்தர்களின் அணுகுமுறை நமக்கு நன்கு விளங்கும். "நோய் நாடி நோய்முதல் நாடி" என்ற தொடரின் பொருளும் நமக்குப்புரியும்.

இரைப்பிருமல் நோயினருக்குப் பெரும்பாலும் செரியாமை நோயும் சேர்ந்தே இருப்பதைக் காணலாம். அரோசகம். வயிற்றுப்பிசம், மலச்சிக்கல் போன்ற குறிகுணங்களைக் கூறக் கேட்கலாம். சித்த மருந்துகள் இரைப்பு நோயின் கடுமையைக் குறைக்கும்போதே, செரியாமை, மலச்சிக்கல் போன்றவற்றையும் நிக்குவதைக் காணலாம்.

இந்நோய்க்கு பல மருந்துகள் வழங்கப்படுகின்றன. சில ஆண்டுகளாக அறிஞர் அண்ணா அரசினர் சித்த மருத்துவமனையில் செயல்படும் இரைப்பிருமல் சிறப்புச் சிகிச்சைப் பிரிவில் வழங்கப்படும் மருந்தகளில் ஒன்று திப்பிலி இரசாயனம். அதன் பலன் கருதியே இக்கட்டுரையில் அம்மருந்தினைக் குறிப்பிடுகின்றேன். இதில் திப்பிலி, மிளகு, சுக்கு, சீரகம், ஓமம், கருஞ்சீரகம், குரோசாணி ஓமம்., சிற்றரத்தை பேரரத்தை, கடுக்காய் நெல்லிக்காய், தான்றிக்காய், இலவங்கப் பத்திரி, கொடிவேலி வேர்ப்பட்டை, ஏலம், தாளிசபத்திரி, இலவங்கப்பட்டை, சீனி, தேன் போன்ற சரக்குகள் சேர்ந்துள்ளன.

இச்சரக்குகளின் செய்கைகள்

சுக்கு	:வெப்பமுன்டாக்கி, பசித்தீத்தூண்டி. அகட்டுவாய்வு அகற்றி
மிளகு	: வெப்பமுண்டாக்கி, நச்சரி, அகட்டுவாய்வு அகற்றி
திப்பிலி	: வெப்பமுண்டாக்கி, அகட்டுவாய்வு அகற்றி
சீரகம்	: வெப்பமுண்டாக்கி, அகட்டுவாய்வு அகற்றி
ஓமம்	: அகட்டுவாய்வு அகற்றி., பசித்தீத் தூண்டி
கருஞ்சிரகம்	: புழுக்கொல்லி, பசித்தீத் தூண்டி, அகட்டுவாய்வு அகற்றி
குரோசானி ஓமம்	:துயரடக்கி, உறக்க முண்டாக்கி
சிற்றரத்தை	: கோழையகற்றி பசித்தீத் தூண்டி
பேரரத்தை	: கோழையகற்றி, பசித்தீத் தூண்டி
கடுக்காய்	: உடல் தேற்றி, துவர்ப்பி
நெல்லிக்காய்	: மலமிளக்கி, துவர்ப்பி
தான்றிக்காய்	: துவர்ப்பி, மலமிளக்கி, உரமாக்கி
இலவங்கப்பத்திரி	: வெப்பமுண்டாக்கி, அகட்டுவாய்வு அகற்றி, பசித்தீத்தூண்டி
தாளிசபத்திரி	: கோழையகற்றி, உரமாக்கி,பசித்தீத்தூண்டி
கொடிவேலிபட்டை	:உரமாக்கி, பசித்தீத்தூண்டி
ஏலம்	:அகட்டுவாய்வு அகற்றி, பசித்தீத்தூண்டி
இலவங்கப்பட்டை	: அகட்டுவாய்வு அகற்றி, வெப்பமுண்டாக்கி

மேற்கண்ட சரக்குகளில் பெரும்பானவை, அகட்டுவாய்வு அகற்றி, பசித்தீத்தூண்டி அகிய செய்கைகளைக் கொண்டிருப்பதைக் காணலாம் . மிளகு ஒவ்வாமையை நீக்கவல்லது . கடுக்காய், நெல்லிக்காய், தான்றிக்காய் ஆகிய மூன்றும் மலமிளக்கியாகவும் உடல்வன்மை குறையாமலும் செயலாற்றக் கூடியவை. சிற்றரத்தை, பேரரத்தை, தாளிசபத்திரி போன்றவை கபத்தினை வெளிப்படுத்தவும், மேலும் இதில் சேர்க்கப்படும் தேன் சருக்கரை இரண்டும் மருந்தினைச் சாப்பிடும் பக்குவத்திற்கு மாற்றியும் மருந்தினைக் கெடாமலும் பாதுகாக்கின்றது.

பத்திய முறைகள்

ஒவ்வாமையை விளைவிக்கும் உணவாதி செயல்களைத் தவிர்த்து, இரவில், எளிதில் சீரணமாகும் உணவினை, இரவு தொடங்கு முன்னர் அரைவயிறு உண்டு சிறிது நேரங்கழித்து உறங்கச் செல்வோமாயின் உண்ட உணவு பாதி செரிமனமான நிலையிருக்கும். இதனால் பின்னிரவில் ஏற்படும செரிமனக் கோளாறுகள், அதைத் தொடர்ந்து வரும் இருமல், மூச்சுத் திணறல் ஆகியவற்றைத் தவிர்க்கலாம்.

மேலும் கால ஒழுக்கம் என்னும் தலைப்பில் நமது நூல்களில், முன்பனி, பின்பனிக் காலங்களில் உடல் வெப்பத்தினைக் குறையாமல் பாதுகாத்திடத் தேவையான உணவு வகைகளான நெய்ப்புப் பசையுள்ள மாமிசம் உளுந்து, கோதுமை இவற்றால் செய்த உணவு வகைகளையும், வெல்லம், அரிசி, திராட்சை இவற்றினாலான பானங்களையும் கொள்ளலாம்.

'மருந்து செய்யியல்' என்ற நோக்கில் ஆய்வுகளை மேற்கொள்வோமாயின் சித்த மருந்துகள் முழுமையான பலன்களை அளிக்க வல்லது என்ற கூற்றினை அறிவியல் பூர்வமாக உலகுக்கு உணர்த்தலாம்.

இக்கட்டுரையைத் தொகுக்க உதவிய நூல்கள்:
1. சித்த வைத்தியத் திரட்டு
2. பொருட்பண்பு நூல் - மூலிகை
3. நோயில்லா நெறி
4. நோய் நாடல்

இலக்கியம் காட்டும் சித்த மருத்துவம்

மரு.ப.பார்த்தீபன், எம்.டி.(சித்தா), **மரு. க. கனகவல்லி,** எம்.டி.(சித்தா),
விரிவுரையாளர்கள், அரசினர் சித்த மருத்துவக் கல்லூரி, சென்னை–106.

காலத்தின் கண்ணாடி என்று போற்றப்படுபவைகள் இலக்கியங்களே! வரலாற்று ஆசிரியர்களால் சரியான சரித்திர சான்றுகளுடன் அந்த காலத்திய மக்களின் வாழ்க்கை நெறி முறைகளை கூறமுடியாத போது இலக்கியங்கள் நமக்கு பண்டைய காலத்திய மக்களின் வாழ்க்கை, அவர்கள் வாழ்க்கையில் பயன்படுத்தியவைகளை அறிய முடிகிறது.

இந்த வையகத்துள் வாழ்வாங்கு வாழ வழிமொழியும் திருவள்ளுவர் மருந்து என்னும் அதிகாரத்தில் பத்து குறள்களில் மருத்துவர், மருந்து செய்பவர், நோய் அறிதல் பற்றியும், உடலுக்கு ஏற்படும் பிணியின் காரணம் உடலில் உள்ள மூன்று குற்றங்களே என்றும் கூறி அவற்றிற்கு காரணமும் கூறியுள்ளது வியக்கத்தக்கது.

மிகினும் குறையினும் நோய் செய்யும் நூலோர்
வளிமுதலா எண்ணிய மூன்று (941)

நோயினை எவ்வாறு பரிகரிக்க வேண்டும் என்று கூறுமிடத்து

நோய்நாடி நோய்முதல்நாடி அது தணிக்கும்
வாய்நாடி வாய்ப்பச் செயல். (948)

இவ்வாறாக பத்து குறள் கூறியுள்ளார்.

"உடம்பார் அழியின் உயிரார் அழிவர்
திறம்பட மெய்ஞானம் சேரவும் மாட்டார்."

என்று திருவாய் மலர்ந்தருளிய திருமூலர், வலிவான உடலில் பொலிவான உள்ளம் தழைக்கும் நல்வாழ்வுக்கு வழி சொல்லும் மருத்துவக் கருத்துக்கள் பல தமிழ் இலக்கியத்தில் காணக்கிடக்கின்றன.

திருமந்திரம்

திருமந்திரம் பன்னிரு திருமுறைகளுள் பத்தாவதாக உள்ளது ஆகும். இதில் நோய்வாய்ப்பட்டவரை எப்படி ஆராய வேண்டும் என்றும் நோய் நீக்கம் பற்றியும் விளக்கியது சிறப்பு.

உடற் கூறுகளை பற்றிய அறிவு தற்காலத்தே உள்ள சிறப்பு எனினும் மூவாயிரம் ஆண்டுகளுக்கு முன்னரே உடலில் எழுபத்து இரண்டாயிரம் நாடிகள் உள்ளன; அவற்றில் மூலாதார நாடி பத்து எனவும் குறிப்பிட்டுள்ளார்.

"மறுப்பது உடல் நோய் மருந்தெனலாகும்
மறுப்பது உள நோய் மருந்தென ச்சாலும்
மறுப்பது இனிநோய் வாராதிருக்க
மறுப்பது சாவை மருந்தெனலாமே !"

உடல் நோயையும் உள்ளப் பிணியையும் தடுப்பது மருந்து. நோய் நீக்கமே நோக்கம். மேலும் நோய்வராமல் தடுத்து சாவைத் தள்ளிப் போடுவதே மருந்தின் ஆற்றல் என்றும் கூறுகிறார்.

நோய் வாய்ப்பட்டவரை ஆராய முறை கூறும்போது

"நாடியால் முன்னோர் சொன்ன நல்லொலி
பரிசத்தாலும்
நீடிய விழியினாலும் நின்ற நாக்குறிப்பினாலும்
வாடிய மேனியாலும் மலமொடு நீரினாலும்
கூடிய வியாதி தன்னைச் சுகமுடன் அறிந்துபாரே"

என்றார்.

கீழ்க்கணக்கு நூல்கள்

அறத்தை விளக்குகின்ற நூல்களில் முக்கியமானது மூன்று. 1. திரிகடுகம், 2. சிறுபஞ்சமூலம், 3.ஏலாதி. இவை நம் மருந்துகளின் பெயரால் உருவாகியுள்ளது. நம் மருத்துவத்திற்கு பெருமை சேர்ப்பது ஆகும்.

1. சுக்கு, மிளகு. திப்பிலி ஆகியன கலந்து செய்வது திரிகடுகு சூரணம் அதே போல ஒவ்வொரு பாடலிலும் மூன்று கருத்துக்களை கூறுவது திரிகடுகம்.

2. கண்டங்கத்திரி, சிறுவழுதுணை, சிறுமல்லி, பெருமல்லி, நெருஞ்சி ஆகியன சேர்ந்தது சிறுபஞ்சமூலம் அதே போல ஐந்து செய்திகள் தருவது சிறுபஞ்சமூலம்.

3. ஏலாதி சூரணம், ஏலம், இலவங்கம், தக்கோலம்,சுக்கு, மிளகு, திப்பிலி சேருவது அதேபோல ஏலாதியில் ஆறு கருத்துக்கள் சொல்லப்படுகின்றன.

ஆசாரக்கோவை

இதுவும் பதினெண் கீழ்க்கணக்கு நூல்களுள் ஒன்று. இதன் காலம் 6ஆம் நூற்றாண்டு, மக்களின் அன்றாட நாளொழுக்கம் (குளிப்பது, உறங்குவது, உண்பது, இறைவழிபாடு) போன்ற ஒழுக்கத்தினை முறையாக நமக்கு அளிப்பது ஆசாரக்கோவை. ஆசாரம் என்பது ஒழுக்கம், கோவை என்பது தொகுப்பு. எனவே அன்றைய நாட்களிலேயே Hygiene என்று கூறப்படும் நோயில்லா நெறியினை நமக்கு அளித்தவை இலக்கியங்களே.

உதாரணமாக, நீராட வேண்டிய காலம் என்ற தலைப்பில் 10ஆம் பாடலில்,

தேவர் வழிபாடு தீக்கனாவாலாமை
உண்டது கான்றல் மயிர்களைதல் ஊண் பொழுது
வைகுதுயிலோடு அணைவிழைச்சுக்...

இறைவனை வழிபடுவதற்கு முன்னம், தீக்கனாவைக் கண்டகாலத்தும் தூய்மையில்லாத போதும், உண்டதை வாந்தி எடுத்தபோதும், மயில் களைந்தவிடத்தும், நெடுநேரம் உறங்கிய காலத்தும்

புணர்ச்சி மேற்கொண்ட காலத்தும், மலம் கழித்தகாலத்தும் நீராடல் அவசியம் என்று எப்பொழுது நீராட வேண்டும் என்று கூறியுள்ளார். இவ்வாறாக அனைத்து ஒழுக்க நெறியையும் தந்து நோய்வாராமல் தடுப்பது ஆசாரக்கோவையாகும். இதை எழுதியவர் கயத்தூர் பெருவாயின் முள்ளியார்.

திருவள்ளுவமாலை

இந்த நூலில்

சீந்தி நீர்க் கண்டம் தெறிசுக்குத் தேனனாய்
மோந்தபின் யார்க்கும் தலைக்குத்து இல்.

அதாவது சீந்தில் கொடி, நீர்க்கண்டம். சுக்கு இவற்றுடன் தேன் சேர்த்து முகர தலைவலியானது சென்றுவிடும் என்று கூறப்பட்டுள்ளது.

இன்னா நாற்பது, இனியவை நாற்பது

உடலுக்கும் மனதுக்கும் பெரும் துன்பத்தை தரக்கூடிய செயல்கள் மொத்தம் நாற்பதாக கூறி அவைகளை செய்யாமல் இருத்தல் நலம் பயக்கும் என்று கூறியுள்ளார்.

இனியவை நாற்பதில் கூறப்பட்ட அனைத்து பாடல்களிலும் உடல், மனம் இரண்டும் நன்னிலையில் இருக்க வைக்கச் சொல்லப்பட்டவையாகும்.

சங்க ஏடுகளில்

தொன்மையான காப்பியங்களை நமக்கு அருளிய தொல்காப்பியர் "வாயுறை வாழ்த்து" என்னும் பகுதிகளில், கசப்பான மூலிகைச் செடிகளான வேம்பும் கடுகும் முதலில் வெறுக்கப்பட்டாலும் முடிவில் நலம் பயப்பதால் பெரிதும் விரும்பப்படும் என்று கூறுகிறார். சங்கப் புலவர்களில் ஒருவராகிய "உறையூர் மருத்துவர் தாமோதரனார்", அகநானூற்றில் இருபாடல் (133, 257), புறநானூற்றில் (60,170,321) ஆகிய பாடல் பாடியுள்ளார். மேலும் மரத்திலிருந்து மருந்து எடுப்பது பற்றி, புறநானூறு 180லிலும், மருந்து எடுபபது பற்றி நற்றிணை (136)லிலும், பாலைகலி (17) லிலும் கூறப்பட்டுள்ளது நம் மருத்துவத்திற்கு சான்று ஆகும். அகநானூறு பாடல 271ல்

"சொல்லூயிர் நிறுத்த சுவைக் காய் நெல்லி" எனக் குறிப்பிட்டுள்ளார். நெல்லியின் மருத்துவப்பயனை, மரணத்தைக் கூட தள்ளி வைக்கும் ஆற்றல் நெல்லிக்கு உண்டு என்று கூறியுள்ளார்.

புறநானூறு பாடல்களில் போருக்கு செல்லும் போது வெட்சிப்பூவை சூடினர் என கூறியுள்ளனர் வெட்சிப்பூவுக்கு உள்ளழலாற்றி செய்கை உண்டு என்பதை அறிந்து வைத்திருந்தனர் என்பது தெளிவு.

குறுந்தொகையில்

தாவரங்களை அவர்கள் எவ்வாறு உற்று நோக்கினர் என்பது அதனை தம் பாடல்களில் பயன்படுத்தியதைக் கொண்டு நமக்குப் புலப்படும்.

ஆம்பல், பாதிரி, வெண்கூதானம், பயற்றங்கொத்து, வெண்சிறுகடுகு. தாழை எனப் பல,

நெடுநீர் ஆம்பல் அடைப்புறத் தன்ன
கொடு மென் சிறைய கூர் உகிர்ப் பறவை... (352)
வேனிற் பாதிரிக் கூன் மலர் அன்ன
மயிர் ஏர்பு ஒழுகிய அம்கலுத் மாமை.... (147)
பயிறுபோல இணர பைந்தாது படீஇயர்
உழவர் வாங்கிய கமழ் பூ மென் கினைத்... (10)

இவ்வாறாகப் பல செய்திகளைக் கூறியுள்ளனர்.

இராமகாதை

கம்பர் அருளிய இராமகாதையுள் கும்பகர்ணன் வதைபடு படலத்தில் புண்ணை ஆற்றும் முறையினை கூறும் பொழுது.

"உடலிடைத் தோன்றிற்று ஒன்றை அறுத்து
அதன் உதிரம் மாற்றி சுடலுறச் சுட்டு வேறே னார்
மருந்தினால் துயரம் தீர்வர்"

என்று கூறியுள்ளார்.

இராஜ இராஜ சோழன் காலத்தில் தமக்கை குந்தவையார் "ஆதூல சாலை" என்ற மருந்தகத்தை குடந்தையிலும், தஞ்சையிலும் நிறுவி, மருத்து வருக்கும், ஊழியருக்கும் ஊதியம் வழங்கிட ஆவண செய்தார் என கல்வெட்டுச் சான்று கூறுகின்றது.

வேதாகமத்தில் கூறிய மருத்துவம்

வேதாகமத்தில் பல மூலிகை பற்றியும் நோய்க்குறி குணம், கணிப்பு பற்றியும் கூறப் பட்டுள்ளது. பக் 140 வேலியராக 13ல்.

(4) அவன் சரீரத்தின் மேல் வெள்ளை படர்ந்திருந்தாலும் அவ்விடம் அவனுடைய மற்றைய தோலைப் பார்க்கிலும்...

(11) குஷ்டம் தோலிலே வெள்ளையான தடிப்பிருந்து அது மயிரை வெண்மையாக மாறப்பண்ணிற்றும், அந்தத் தடிப்புள்ள இடத்தில் இரணமாம்சம் உண்டென்றும் கண்டால்

என குஷ்ட ரோகம் பற்றி யூகி முனிவர் கூறிய தடிப்பு குட்டரோக தன்மையினை விளக்கியுள்ளார். இவைத்தவிர பல மூலிகை பயன் படுத்திய விபரம் கூறப்பட்டுள்ளது. உதாரணத்திற்குச் சில..

அத்தியிலை (ஆதியாகமம் 3:7)
புன்னை (ஓதி. 30:37)
கொத்துமல்லி (யாத். 25:5)
கருவாப்பட்டை (யாத். 30:23)
வெள்ளைப் பூண்டு (எண். 11:5)
மருதமபுரம் (ஏசா. 44.14)
அசோக மரம் (ஏசா. 44:14)
ஆமணக்கு (யோனா 3:6)

இவ்வாறாக தமிழ் இலக்கியங்கள் முதல் வேதாகமம் வரை எடுத்து அலசிப்பார்த்தால் பலவிதமான மருத்துவக் கருத்துக்கள் பொதிந்து கிடக்கின்றன. இதை காணும் போது தமிழர் மருத்துவம் மூத்த முதல் மருத்துவம் என்ற பேருண்மை நமக்கு அறிய வருகிறது.

மகளிர் மட்டும்

டாக்டர். T.K. கல்யாணசுந்தரம், எம்.டி. (சி), **டாக்டர். S. காந்திமதி,** எம்.டி. (சி),
டாக்டர். M. சசிகலா, பி.எஸ்.எம்.எஸ்., **திருமதி. ஷோபனா ஜெயராஜ்,** எம்.எஸ்.சி.
அரசினர் சித்த மருத்துவக் கல்லூரி, சென்னை –106.

மாதவிடாயின் போது ஏற்படும் இரத்தப்போக்கு ஒருவரின் உடல்நிலை, உணவ பழக்க வழக்கங்கள், சூழ்நிலை மாற்றம், கருப்பையின் அமைப்பு ஆகியவை களைப் பொறுத்து வேறுபடும். மாதவிடாய் இரத்தப் போக்கின் அளவு ஒவ்வொருவருக்கும் வித்தியாசப்படும். இயல்பாக ஒவ்வொரு மாதவிடாய் சுழற்சியின் போதும் 35-80மிலி இரத்தப் போக்கு ஏற்படுகிறது.

மாதவிடாயின் போது ஏற்படும் இரத்தப்போக்கினால் பாதிக்கப்பட்டு எப்போது தன் இயல்பான வேலையை செய்ய இயலாத நிலை ஏற்படுகிறதோ அந்நிலையையே "பெரும்பாடு" என்று அழைக்கிறோம். மாதவிடாய் இரத்தப்போக்கு 80 மிலி க்கு மேல் ஏற்பட்டால் அதை பெரும்பாடு என்று கணிக்கலாம். இந்நிலை மகளிருக்கு பூப்பு எய்தியது. முதல் பூப்பு முடிவதற்குள் ஏதேனும் ஒரு காலகட்டத்தில் காணப்படுகிறது. பரவலாக பெரும்பாடு 50 சதவீதத்திற்கு மேல் மக்களிடையே காணப்படுகிறது.

காரணங்கள்

நாளமில்லா சுரப்பிகளில் இருந்து சுரக்கப்படும் ஹார்மோன்களின் சமநிலை சீரழிவு (imbalance) ஏற்படுவதே பெரும்பாட்டுக்கு முக்கிய காரணமாகும். இந்நிலை இன்றைய சமுதாயத்தில் அதிகமாக இருக்க காரணம் இன்றைய சமுதாய, பொருளாதார மாற்றங்கள், மனஉளைச்சல், தோல்வி, அதிக எதிர்பார்ப்பு, அதிக உழைப்பு ஆகியன. இந்நிலை பொதுவாக மகளிரின் வாழ்க்கையில் மூன்று பருவங்களில் காணப்படுகிறது. அவையாவன

1.பூப்பு எய்தும் பருவம் - (Pubertal age group)
2. பேறுகால பருவம் - (Childbearing age group)
3. கடைபூப்பு பருவம் - (Pre-menopausal age group)

I. பூப்பு எய்தும் பருவம் (12 முதல் 18 வயது வரை)

பூப்பு எய்திய பருவத்தில் முதல் இரண்டு வருடங்களுக்கு ஹார்மோன்களின் சுரப்பு சரிவர சுரக்காத காரணத்தால் இந்நிலை அதிகளவில் ஏற்படுகிறது. இரண்டு வருடங்களில் இச்சுரப்பிகள் முழுவளர்ச்சி அடைவதால் இந்நிலை மாறி ஒரு சிலருக்கு தானாகவே இயல்புநிலை திரும்புகிறது.

காரணங்கள்

இப்பருவத்தில் பெரும்பாடு

1. தேர்வுகளைப் பற்றிய பயம், தோல்வி
2. கருப்பையின் வளர்ச்சியின்மை
3. ஹார்மோன் சுரப்பு குறைவதால் ஏற்படும் PCOD (Poly cystic ovarian disease)
4.பரம்பரை

போன்ற காரணங்களால் உண்டாகிறது.

குறி குணங்கள்

1.மாதவிடாயின்போது அதிகஅளவு இரத்தப்போக்கு (Menorrhagia)
2.மாதவிடாய் சுழற்சி 28 நாட்களுக்கு பதிலாக குறைந்த காலகட்டத்தில் ஏற்படுதல் (Polymenorrhagia)
3.மாதந்தோறும் வராமல் தவறுதல் (மாதவிடாய் மாதம் ஒரு முறை வராமை) (Amenorrhia)
4. மாதவிடாயின் போது வலி (Dysmenorrhia)

II. பேறுகாலபருவம் (19 முதல் 40வயது வரை)

இப்பருவத்தில் மகப்பேற்றிற்கு பிறகு பெரும்பாலும் பெரும்பாடு உண்டாகிறது.

காரணங்கள்

1. பேறுகாலத்தில் ஏற்படும் சிக்கல்கள் - (APH-Anti Partum haemorrhage & PPH - Post Partum haemorrhage)
2. கருக்கலைப்பு - இயற்கை மற்றும் செய்ற்கை முறை (Spontaneous and Induced)
3. முத்துப்பிள்ளை (Vesicular mole)
4. கருப்பையின் அளவு பெருத்தல் (Bulky uterus)
5, கருப்பையில் ஏற்படும் நார்தசைக் கட்டிகள் (Fibroid)
6. கருப்பை உள்சவ்வு அழற்சி (Endometritis)
7. கருப்பையின் உள்சளிச்சவ்வு கருப்பை மற்றும் வேறு இடங்களிலும் காணப்படுதல் (Endometriosis)
8. ஹார்மோன் சார்ந்த மற்றும் கருத்தடை சாதனங்கள் (Intra Uterine Contraceptive devices)
9. இரத்த சோகை (Anaemia)
10.சில ஹார்மோன் மருந்துகளை அதிகளவு எடுத்துக் கொள்ளுதல் (Anabolic Steroids)
11.குறைவீதன நோய் (Hypothyroidism)

இவைகள் தவிர மகப்பேற்றிற்கு பிறகு கடின உழைப்பு, போதிய ஓய்வின்மை, ஊட்டச்சத்து குறைபாடு போன்றவைகளாலும் பெரும்பாடு உண்டாகிறது.

III. கடை பூப்புக்காலம் (40 முதல் 50வயது வரை)

பூப்புக்காலம் முடிவதற்கு முன்பு இந்நிலை பெரும்பாலும் காணப்படுகிறது.

காரணங்கள்

1.மனஉளைச்சல்
2.கடின உழைப்பு
3.ஓய்வின்மை
4.இரத்தசோகை
5.வாழ்க்கையில் ஏற்படும் ஏமாற்றம் மற்றும் தோல்வி

மாதவிடாய் முடிந்து ஒரு வருடத்திற்கு பிறகு மீண்டும் இரத்தப்போக்கு ஏற்பட்டால் கருப்பையில் புற்றுநோய் ஏற்பட்டுள்ளது என்பதை சோதனைகள் மூலம் கணிக்கலாம்.

மேற்கொள்ள வேண்டிய ஆய்வு முறைகள்:

Investigations

1. Blood - Total Count, Differential Count, Haemoglo bin, Packed cell volume, Erythrocyte Sedimentation Rate
2. Blood - Sugar, Cholesterol
3. Blood - Prothrombin time, Bleeding time, Clotting time, partial Thromboplastin time
4. Thyroid function test
5. HCG - (Human Chorionic Gonadotropin) (Roule out Pregnancy or Vesicular mole)
6. Pap smear - கருப்பை சளிச்சவ்வை எடுத்து ஆய்வு

செய்தல்

7. Prolactin level - (Pituitary dysfunction)
8. Ultrasound Scan
9. H/o Hirsuitism
10. Hystrosalpingography

மருத்துவ முறைகள்

1. அதிகப்படியான இரத்தப்போக்கை கட்டுபபடுத்தல்
2. மாதவிடாய் சுழற்சியை ஒழுங்குபடுத்துதல்
3. மீண்டும் இந்நிலை வராமல் தடுத்தல்

எளிய மருத்துவம்

1. அசோகமரப்பட்டையை 100கி. எடுத்து 200மிலி பசும்பாலும் 800மிலி நீரும் சேர்த்து காய்ச்சி ஐந்தில ஒரு பங்காக்கி நாள் ஒன்றுக்கு 2-3 முறை கொடுக்கலாம். இதனால் கருப்பையின் வன்மை அதிகமாகும் (Uterine Tonic).
2. மலைவேம்பு இலை, காய் இவற்றின் சாற்றினை சர்க்கரையுடன் சேர்த்து தர மாதவிடாய் சுழற்சி ஒழுங்குபடுத்தல்
3. கருஞ்சீரகப் பொடியை 1கி. வீதம் மூன்று வேளை கொடுத்துவர மாதவிடாய் வலி, மாதவிடாய் தடைபடுதல் ஆகியன தீரும்
4. பெருஞ்சீரகத்தை இளவறுப்பாக வறுத்து பொடித்து சர்க்கரை சேர்த்து நாள் ஒன்றுக்கு 2கி.வீதம் தர கருப்பை வன்மை பெறும்.
5. மாதுளைப்பழச் சாறுடன் கற்கண்டு சேர்த்துக் கொடுக்க அதிகப்படியான இரத்தப்போக்கு குறையும் உடல் வளமை பெறும்.
6, அத்திப்பாலுடன் சர்க்கரை அல்லது வெண்ணெய் சேர்த்துத் தர அதிகப்படியான குருதிப்போக்கு குறையும்
7. கடுக்காய், நெல்லிக்காய், தான்றிக்காய் இவற்றை சேர்த்து பொடித்து தினம் 1 கி. வீதம் இருவேளை கொடுக்கலாம்.
8. மாசிக்காயை பொடி செய்து உண்ண பெரும்பாடு தீரும்.
9. வாழைப்பூவினை புட்டு செய்து அதன் சாறெடுத்து பனங்கற்கண்டு சேர்த்து வழங்கலாம். சமைத்து சாப்பிட பெரும்பாடு தீரும்.
10. நுணாபழம் பட்டையை குடிநீர் செய்து வழங்க மாதாந்திர சுழற்சி ஒழுங்குபடும்.
11. பண்ணைக் கீரையை பொரியல் செய்து உண்ண பெரும்பாடு தீரும்.
12. மாங்கொட்டையை குடிநீர் செய்து தரலாம்.
13. தேற்றான் சமூலத்தை உணவுடன் சேர்த்து உண்ண கருப்பை வலிமைப்படும். (Uterine Tonic)
14. இலவங்கப்பட்டையை குடிநீர் செய்து தர பெரும்பாடு தீரும்.

உணவு முறை

1. உணவில் கால்சியம் (Ca) சத்து அதிகம் உள்ள பால், முட்டை, சீதாப்பழம், கேழ்வரகு ஆகியவற்றை அதிகம் சேர்த்துக் கொள்ளவும்.
2. இரும்புச் சத்தினை அதிகப்படுத்தும் கீரைவகைகள், பேரிட்சை, ராகி, பனைவெல்லம் ஆகியவைகளை அதிகம் சேர்த்துக் கொள்ளவும்.
3. உணவுடன் Vit-Cயை அதிகப்படுத்தும் ஆரஞ்சு, எலுமிச்சை, நெல்லிக்காய், ஆப்பிள், அன்னாசிப்பழம்,. திராட்சை மற்றும் அனைத்து பழவகைகளையும் அதிகம் எடுத்துக் கொள்ளலாம்.

மருத்துவ அறிவுரை

1. மாதவிடாய் இரத்தப்போக்கு அதிகமாக இருக்கும் போது கால் இரண்டையும் சிறிது உயரமாக இருக்கும்படி அமைக்க வேண்டும்.
2. இரத்தப்போக்கு அதிகமாய் இருக்கும்போது கால்கள் இரண்டையும் இறுக்கமாக ஒன்று சேர்த்து வைப்பதன் மூலம் அதிகப்படியான இரத்தப்போக்கினை தடுக்கலாம்
3. மன உளைச்சலை தவிர்க்க வேண்டும்
4. உடல் வன்மையை அதிகப்படுத்த வேண்டும்
5. தேவையான ஓய்வு எடுத்துக்கொள்ள வேண்டும்.
6. உணவுப் பொருள்களில் அதிக இனிப்பு, புளிப்பு, மசாலாப் பொருள்கள் (Fast food) தவிர்க்க வேண்டும்.
7. யோகாசனம், உடற்பயிற்சி, தியானம் செய்வது நல்லது.

முடிவுரை

பொதுவாக அனைத்து மகளிரும் தங்களது மாதவிடாய் தொடர்பான பிரச்சனைகளை மருத்துவரிடம் சொல்ல தயங்குவது மற்றும் வீணான மனக்கவலையையும் தவிர்த்து நோயின் ஆரம்ப நிலையிலேயே தகுந்த சிகிச்சையை மேற்கொண்டால் நோய்வராமல் தடுக்கலாம். மேலும் தகுந்த உடற்பயிற்சி செய்வதன் மூலமும் பெரும்பாட்டை தவிர்க்கலாம். அறிஞர் அண்ணா சித்த மருத்துவமனையில் மகளிர் மருத்துவப் பிரிவில் அந்நோய்க்கான சிறப்பு சிகிச்சைகள் வழங்கப்படுகிறது.

GOLDEN WORDS

"If you want to keep your friends, you should not be continuously giving them advice"
- Anthony Eden.
"Our greatest glory is not in never falling but in rising every time we fall"
- Oliver Goldsmith.
"Reading makes a full man, conference a ready man, and writing an exact man"
- Bacon.

G.M. Hemalatha, III- B.S.M.S.,

பஞ்சம் போக்கும் ஸ்துதியும் பஞ்ச மூலிகை கற்பமும்

டாக்டர் S.K. சசி, எம்.டி. (சி)
உதவி விரிவுரையாளர்,
அரசினர் சித்த மருத்துவக் கல்லூரி, சென்னை –106.

தமிழ் தெய்வப் புலவர்கள் இயற்றிய தமிழ் பாடல்களில் பெரும்பாலும் மேலோட்டமாக பார்க்கும் போது ஒரு பொருளும் அதன் உட்கருத்தை நுண்மையாக ஆராயும்போது பிரிதொரு பொருளும் தருவதாக அமையும்

எடுத்துக்காட்டாக,

"வாக்குண்டாம் நல்ல மணமுண்டாம்
மாமலராள்
நோக்குண்டாம் மேனி நுடங்காது -
பூக்கொண்டு
துப்பார் திருமேனி தும்பிக்கை யான்பாதம்
தப்பாமர் சார்வார் தமக்கு"

-ஔவையார்.

மேற்கண்ட பாடலை மேலோட்டமாகப் படிக்கும்போது, பூக்களைக் கொண்டு தும்பிக்கையானாகிய விநாயகனை தவறாமல் துதித்து வந்தால், சொல் தூய்மையும், மனத் தூய்மையும் (இமயம், நியமம்) செல்வமும், செழுமையும் கிடைக்கும் என்ற பொருள் தருவதாக அமைகின்றது. ஆனால் இதே பாடலை மருத்துவ நோக்குடன் ஆராய்ந்து பார்க்கும்போது அதன் உட்கருத்தின் பொருள் வேறுவிதமாக அமைந்துள்ளது புலப்படும்.

அதாவது

பூ	- தாமரைப்பூவையும்
மேனி	- குப்பைமேனியையும்
தும்பி	- தும்பைப் பூவையும்
கையான்	- கரிசாலையையும்
பாதம்	- செருப்படையையும் குறிக்கும்.

மேற்கண்ட ஐந்து மூலிகைகளும் பஞ்ச பூத மூலிகைகளாகும்.

தாமரைப் பூ	-தேயு பூதம்
கையான்	- வாயு பூதம்
பாதம்	- அப்பு பூதம்
தும்பை	- தேயு பூதம்
குப்பை மேனி	- வாயு பூதம்

இந்த பூதங்கள் முத்தாதுக்கள் இணைந்தே உருவாகின்றன. குற்றங்கள் (தாதுக்கள்) சுவை, பிரிவு வீரியம் கொண்டு அறியப்படுகின்றன.

ஆகவே இந்த பூதங்களால் ஆக்கப்பட்ட இந்த மூலிகைகளை ஒரு சேர உட்கொள்ளும் போது உடல் நன்னிலையில் இருக்கத் தேவையான சத்துக்கள் கிடைத்து உடலுக்கு செயல் தூய்மை,மனத் தூய்மை, லஷ்மியைப் போன்று முகப் பொலிவு, உடல் வாடாமல் இளமையுடன் இருத்தல் ஆகியன உண்டாகும்.

ஆகவே ஒவ்வெரு பாடலையும் படிக்கும் போது சித்த மருத்துவர்களாகிய நாம் இப்பாடலை நன்கு ஆராய்ந்து அதன் உட்பொருளைக் கண்டு பயனடைதல் சிறந்ததாகும்.

பரப்பிரம்ம மருத்துவம்

சீராட்டி பாராட்டி வளர்த்த அன்னை
சிறப் புடனே சீலமதில் வாழ்ந்திடவே
சித்த மருத்துவ துறைதனிலே - எனை
சீராக சிந்தித்து சேர்த் திட்டாரோ
அன்னையின் ஆணை தனை அடிபணிந்து
அணுவிற் கணுவாகு மெந்தன்
ஆதிமூல மருத்துவந்தனை ஆழ்ந் தறிந்து
ஆனந்த பரவசமா யாசிரியரா யானதன்றோ
அகத்தியரின் வழிவந்த எங்கள்
ஆசான்களின் துணை கொண்டு
ஆதிமுதல் அந்தம்வரை ஆராய்ந்து
ஆராதித்த அருமைமிகு மருத்துவ மன்றோ
எம் இனிய மாணவ மணிகளுமே
ஏழேழு ஜென்மமும் எமனையே
ஏறிட்டு எள்ளி நகை யாடிடவே
எடுத்துரைத்த ஏற்றமிகு
மருத்துவமன்றோ
பஞ்ச பூதத்தாலான பாசமிகு
உடலுயிரை
பாரி லுள்ளோர் பாதுகாத்திடவே
பரப்பிரம்மா படைத்திட்ட
பழம் பெரும் சித்த
மருத்துவமன்றோ

-டாக்டர் S.K. சசி எம்.டி (சி),

Dr. **N. USMAAN**, M.D.,D.V.,Ph.D., at a Guest Lecture
"Current Focus on AIDS" (11th Oct 2001)

Students at a NSS Programme

Final Year Students (Varpugal-'97) in an Educational Tour
at All India Institute of Medical Sciences, Chandigarh, Punjab (19th Sep 2001)

ஸ்ரீ சாய்ராம்

சித்த மருத்துவக் கல்லூரி

மற்றும் ஆராய்ச்சி மையம்

'சாய்லியோ நகர்'

மேற்கு தாம்பரம், சென்னை - 44

போன் : (044) 221 2851

B.S.M.S. -(5½ Years degree course - including 6 months House Surgency)

-(Bachelor of Siddha Medicine & Surgery)

- தமிழக அரசு அனுமதி பெற்றது.
  மத்திய அரசின் இந்திய மருத்துவ கவுன்சில் (C.C.I.M., New Delhi) அங்கீகாரம் பெற்றது.
- தமிழ்நாடு டாக்டர் எம்.ஜி.ஆர். மருத்துவப் பல்கலைக் கழகத்தினுடன் இணைக்கப்பட்டுள்ளது.

2001-02 கல்வி ஆண்டு முதல் செயல்பட்டு வருகிறது

கல்வித் தகுதி : H.SC./ +2 தேர்ச்சியுடன் Physics, Chemistry & Biology (Botony/ Zoology) பாடங்கள் பயின்றிருக்க வேண்டும்.

வயது வரம்பு : குறைந்த பட்ச வயது 17 பூர்த்தி ஆகியிருக்க வேண்டும் அதிக பட்ச வயது வரம்பு ஏதும் இல்லை.

நம் நாட்டி பாரம்பரிய இந்திய மருத்துவத்தைப் போ றி பாதுகாப்போம்

ஸ்ரீ சாய்ராம்
குரூப் கல்வி நிறுவனங்கள்

◆ பொறியியல் கல்லூரி, சென்னை.	2380031	B.E.-ECE, EEE, Mech. CSE. ICE, B.Tech. - I.T. M.Sc. (IT) M.Sc. (CT)
◆ பாலிடெக்னிக், சென்னை.	2387344	Diploma - ECE, EEE Mech. C.I., I.T.
◆ இன்ஸ்டிடியூட் ஆப் கம்ப்யூட்டர் அப்ளிகேஷன், சென்னை.	2387333	M.C.A. (3 Years- Full Time)
◆ இன்டிடியூட் ஆப் மேனேஜ்மென்ட் ஸ்டடீஸ், சென்னை	2411441	M.B.A. (2 years - Full Time)
◆ ஆயுர்வேத மருத்துவக் கல்லூரி, சென்னை.	2212849	B.A.M.S. 5½ Year degree course/ including 1 Year House Surgency
◆ ஹோமியோபதி மருத்துவக் கல்லூரி, சென்னை.	2212850	B.H.M.S. 5½ Year degree course/ including 1 Year House Surgency
◆ ஷீரடி சாய் பொறியியல் கல்லூரி, ஆனைக்கல் பெங்களூர், கர்நாடக மாநிலம்	(080) 6555361, 6635623	B.E. E.C.E., EEE, Mech. CSE.
◆ சாய் மெட்ரிகுலேஷன் மேல் நிலைப் பள்ளி, மடிப்பாக்கம், சென்னை-91.	2475339	K.G. Level to +2/H.S.C
◆ ஸ்ரீ சாய்ராம் மருத்துவமனை கக்கன் தெரு, மேற்கு தாம்பரம், சென்னை.,	2263707	
◆ ஸ்ரீ சாய்ராம் ஐ.டீ.ஐ., வேடசந்தூர், திண்டுக்கல்	(04551)60907	Trade Certificate Courses
◆ ஸ்ரீ சாய்ராம் ஆசிரியர் பயிற்சி நிறுவனம், பாண்டிச்சேரி, புதுவை மாநிலம்.	(95413) 253994	Diploma -in Teacher Education (Elementry) 2 Yrs. Course. (Secondary Grade)

வர்த்தக நிறுவனங்கள்

லியோ ரியல் எஸ்டேட்ஸ்
மேட்லி ரோடு, தி.நகர். சென்னை-17.
போன் : 4343979

லியோ ஹவுசிங் (பி) லிமிடெட்
மேட்லி ரோடு, தி.நகர், சென்னை-17.
போன்: 4342881

சூப்பர் பைபர் கிளாஸ் லிமிடெட்
மடிப்பாக்கம், சென்னை-91.போன் : 2472365

ஸ்ரீ சாய்ராஜ் பிரின்டர்ஸ், சென்னை-17.
போன் : 4344339

நிர்வாக அலுவலகம்

'சாய் நிவாஸ்' நெ. 103, பசுல்லா ரோடு, தி.நகர், சென்னை-600 017.
போன் : (044) 814 3787, 814 1201, 8141872, 814 0598 Fax : 814 0170

சேர்மன். MJF. அரிமா. லியோமுத்து

இருளைக் கண்டு சபிப்பதைக் காட்டிலும் அகல் விளக்கையாவது ஏற்றுவதே மேல்.

FOR EVERY ACHE AND PAIN

*Amrutanjan
is a name
trusted for over 100 years.
The range includes
Amrutanjan Pain Balm.
Amrutanjan Strong
and Dragon Liquid Balm
which offers relief
from all aches and pains.*

TRUSTED FOR 100 YEARS

AMRUTANJAN

We Understand Pain

103, Luz Church Road, Mylapore, Chennai - 600 004. Ph : 044- 4994146,4994164,4994465,4995605
Fax : 044 - 4994585 e mail : amrutan@md2.vsnl.net.in Website : www.amrutanjan.com

உணவு உண்ணும் முறை

டாக்டர். T.K. கல்யாணசுந்தரம், எம்.டி.(சித்தா), விரிவுரையாளர்
டாக்டர் N. சித்ரா, பி.எஸ்.எம்.எஸ்., உதவி விரிவுரையாளர்
அரசினர் சித்த மருத்துவக் கல்லூரி, சென்னை – 106.

உணவு என்பது ருசிக்காகவும், பசிக்காகவும் மட்டும் அல்லாது உடல் வளர்ச்சிக்கும், சக்திக்கும், ஆரோக்கியத்திற்கும் முக்கியமானதாகும். இப்பயனை ஒருவர் முழுமையாக அடைய வேண்டுமாயின் உணவு உண்ணும் முறையை நடைமுறை படுத்த வேண்டும். சித்தர்கள் உணவு உண்ணும் முறை மற்றும் பரிமாறும் முறை பற்றி நன்கு விவரித்துக் கூறியிருக்கின்றனர்.

ஒருவர் உணவு உண்பதற்கு முன்பு நீராடி தூய்மையான ஆடைகளை உடுத்தி மணம் வீசும் பொருள்களை (சவ்வாது, சந்தனம். புனுகு) பூசிக் கொண்டு, மலர்கள் சூடி, கைவிரல்களில் நவமணிகளில் ஏதேனும் ஒன்றை அணிந்து கொள்ள வேண்டும். உணவை பரிமாறும் பாத்திரங்கள், உணவு அருந்தும் இடம், கை. கால்கள், வாய் இவற்றை சுத்தம் செய்து திருமந்திரங்களை சொல்லி கடவுளுக்குப் படைத்து தூய மனதுடன் தாய்தந்தையர், குருமார்கள், விருந்தாளிகள், குழந்தைகள் தன்னைச் சார்ந்தவர்கள் இருப்பின் அவர்களுக்கு முதலில் அன்னமிட்டு அதன் பிறகுதான் உணவு அருந்த வேண்டும். மேலும், கிழக்கு, மேற்கு, தெற்கு ஆகிய திசைகளில் ஏதேனும் ஒரு திசையில் அமர்ந்து உணவு உண்ண வேண்டும். சப்பணமிட்டு அருந்துதல் மிகச் சிறந்தது. நின்று கொண்டு அருந்துதல், உணவருந்தும் பொழுது அதிகமாக பேசுதல், சிரித்தல் ஆகியவற்றை தவிர்த்தல் வேண்டும். உணவு உண்பவர்கள் மற்றும் உணவு பரிமாறுபவர்கள் குளியல் செய்யவேண்டும்.

உடல் தூய்மை செய்வதற்காகக் குளியல் நன்றாக அழுக்கு நீங்க துவைத்தெடுத்த தூய்மையான ஆடைகள் அணிதல், பாத்திரங்கள் மற்றும் உணவருந்தும் இடம் ஆகியவற்றை சுத்தம் செய்தல் ஆகியவற்றால் பாக்டீரியா, வைரஸ் போன்ற மற்ற கிருமிகள் உணவில் செல்லாமல் தடுக்கப்படுகிறது.

உடலில் மணம் வீசும் பொருள்களை பூசுதல், மலர் அணிதல் ஆகியவை உடலில் வியர்வை நாற்றத்தைக் குறைக்கின்றன. கை விரல்களில் நவமணிகள் அணியும் பொழுது உண்ணும் உணவுடன் அம்மணியின் நற்பண்புகளும் உடலுக்குள் சென்று நன்மையை கொடுக்கின்றன.

கை கால் நகங்களை சோப்பு (அ) கிருமிநாசினி இட்டு நன்றாக கழுவும்போதும், வாய் சுத்தி செய்தலின் போதும் வாய், பல், நக இடுக்குகளில் உள்ள மலினம் (அழுக்கு) மற்றும் கிருமிகள் உணவுடன் உட்செல்வது தடுக்கப்படுகிறது.

திருமந்திரங்களைச் (வழிபாட்டுப் பாடல்கள்) சொல்வதின் மூலம் உணவு உண்ணும்போது யாதேனும் ஒரு காரணத்தால் மன அழுத்தம் இருப்பின் அதனை மறந்து மனதை ஒரு நிலைப்படுத்த முடிகிறது. இதனால் மன அமைதி ஏற்படுகிறது.

இறைவனுக்கு படையல் செய்யும்போது நாம் செய்யும் உணவை ருசிபார்த்தல் கிடையாது. அதனால் அவ்வுணவில் விஷத்தன்மை ஏதேனும் இருப்பின் நமக்கு அறிய வாய்ப்பில்லாமல் போகிறது. எனவே அவ்வாறு படைத்த சாதத்தை காகத்திற்கு இட்டு பிறகு உணவருந்துதல் சிலரிடம் நடைமுறையில் உள்ளது. அவ்வாறு இடும்போது உணவில் விடத்தன்மை இருப்பின் அதை உண்ட காகத்தின் வித்தியாசமான ஒலி மூலம் அறிந்து கொள்ளலாம்.

தாய்தந்தையர், குருமார்கள், பெரியோர்கள், குழந்தைகள் மற்றும் தன்னைச் சார்ந்தவர்கள் இருப்பின் அவர்களுக்கு உணவளிப்பதன் மூலம் நமக்கு மனதிருப்தி கிடைக்கிறது. உணவருந்தும் பொழுது மனதில் எந்த ஒரு கஷ்டமின்றி இருப்பின் உணவுப் பாதையில் உள்ள உறுப்புகள் நல்ல நிலைமையில் தொழில் புரியும். அச்சமயத்தில் செரிமானத்திற்கு தேவையான என்சைம்கள் சரியான விகிதத்தில் சுரக்கப்படுகின்றன. எனவே, நாம் உண்ணும் உணவு நன்றாக சீரணமடைகிறது. மனதில் அமைதியின்மை, சுமைகள், கோபம் போன்றவற்றால் சீரண உறுப்புகள் சரியான முறையில் செயல்படுவது இல்லை.

உணவு உண்ண அகலமாயுள்ளதும், எளிதில் கிடைப்பதுமான வாழை இலையைப் பயன்படுத்துகிறோம். இலையை நுனிப்பகுதி இடப்பக்கமாகவும் உணவை பிசைந்து சாப்பிடுவதற்கு வசதியாக அகலமான பகுதி வலப்பக்கமாயும் இருக்குமாறு இடவேண்டும். பிறகு தூய்மை செய்வதற்காக நீர் தெளித்து துடைத்து உணவை உணவு உண்பவரின் இடப்பக்கத்திலிருந்து வலப்பக்கமாக பரிமாற வேண்டும். முதலில் இடப்பக்கம் உப்பு, பின்பு ஊறுகாய், இனிப்பு, காய்கறிகள், கீரைகள், பழங்கள், சாதம்., இவ்வரிசையாக பரிமாற வேண்டும். முதலில் சாதமிட்டு பருப்பு, நெய், வரிசையாக குழம்பு, இரசம், பாயாசம், தயிர் இடவேண்டும்.

உப்பு ஊறுகாய் இடப்பக்கம் வைப்பதன் நோக்கம் இரண்டுமே அளவுடன் உணவில் சேர்த்துக் கொள்ளப் படவேண்டிவை. எனவே வலதுபக்கம் உப்பை பரிமாறும் பொழுது எளிதாக உணவில் சேர்த்துக்கொள்வர். அதனை தடுப்பதற்காகவே இடப்பக்கம் வைப்பதை கடைபிடிக்க வேண்டும்.

மேலும், சித்த மருத்துவத்தில் உணவு உண்ணும் பொழுது முதலில் இனிப்புப் பொருள்களையும் இடையில் புளிப்பு, உப்பு, கார்ப்பு (சாம்பார், ரசம்) காய்கறிகளையும் முடிவில் துவர்ப்புப் பொருள்கள். புளிப்புத் தயிர் ஊறுகாய் ஆகிய இவற்றையும் உண்பதே இன்பத்திற்கு இடமாகும் என்று கூறி உள்ளனர். பெரும்பாலும் தமிழ்நாட்டு உணவுகளில் இம்முறையே கடைபிடிக்கப்படுகிறது.

அறிவியல் ஆராய்ச்சியின்படி 70கிலோ உள்ள ஒரு மனிதனுக்கு அன்றாட தொழில்புரிய நாளொன்றுக்கு 2500 முதல் 2900 கலோரிகள் (சத்துகள்) தேவைப்படுகின்றன. (30 முதல்50 கலோரிகள்/கிலோ). இக்கலோரிகள் அவரவர் எடை மற்றும் உழைப்பைப் பொருத்து மாறுபட்டு அமையும். மேலே குறிப்பிட்டுள்ள 2500-2900 கலோரிகள் வீட்டுவேலை செய்பவர்கள், மாணவர்களுக்கு தேவையானவை. கடின உழைப்பு செய்பவர்களுக்கு அதிக கலோரிகளும், குறைவான உழைப்பு செய்பவர்களுக்கு குறைவான கலோரிகளும் தேவைப்படுகின்றன.

இச்சத்து , மாவுப்பொருள்கள், கொழுப்புப் பொருள்கள் மற்றும் புரதப் பொருள்கள் மூலம் நமக்கு கிடைக்கிறது. அன்றாடம் மாவுப் பொருள்களான அரிசி, உருளைக் கிழங்கு, நிலத்தடிக் கிழங்குகள், நார்ச்சத்து உடைய மாவுப் பொருள்கள் [முழு தானியங்கள் (உடைக்காதது), தோலுடன் கூடிய பருப்புகள், கம்பு, தினை, சோளம்] போன்றவற்றிலிருந்து கிடைக்கின்றன. ஒரு நாளைக்கு 420 முதல் 500 கிராம் வரையிலான மாவுப்பொருள்கள் 1680 முதல் 2000 வரை கலோரிகளைத் தருகின்றன. (1 கிராம் மாவுப்பொருள் - 4 கலோரிகள்.)

கொழுப்புப் பொருள்கள் அதிக கலோரிகளைக் கொடுக்கின்றன. எனவே அவற்றை உணவில் குறைவாகவே சேர்த்துக் கொள்ள வேண்டும். ஒரு நாளைக்கு 60 முதல் 80 கிராம் வரையிலான எண்ணெய், வெண்ணெய், எண்ணெய் வித்துக்கள் (முந்திரி, பிஸ்தா, பாதாம், வேர்க்கடலை) ஈரல், முட்டை மஞ்சள் கரு போன்றவைகள் 540 முதல் 720 கலோரிகளைக் கொடுக்கின்றன. (1 கிராம் கொழுப்பு - 9 கலோரிகள்).

புரதப் பொருள்கள் உடல் வளர்ச்சிக்கு முக்கியமானதாகும். புரதத்தில் உள்ள அமினோ அமிலங்களைப் பொருத்தே அவற்றின்தொழில்கள் அமையும். சில அமினோ அமிலங்கள் நம் உடலிலேயே உற்பத்தி ஆகின்றன. உடலில் உற்பத்தி ஆகாத சில அமினோ அமிலங்களை நாம் உணவில் சேர்த்துக் கொள்ள வேண்டும். எனவே புரதப் பொருட்களான முட்டை வெண்கரு, பருப்பு வகைகள், முளைகட்டிய பச்சைப் பயிறு மற்றும் கொண்டைக் கடலை, சோயாபீன்ஸ், பால் ஆகியவற்றை நாளொன்றுக்கு 60 முதல் 70 கிராம் உணவில் சேர்த்துக் கொண்டால் 240 முதல் 280 கலோரிகள் கிடைக்கின்றன. (1 கிராம் புரதம் - 4 கலோரிகள்).

எனவே நாம் பரிமாறும் உணவுகளில் இச்சத்துக்களைத் தவிர வைட்டமின்கள், கால்சியம், பாஸ்பரஸ், இரும்புச்சத்து, செம்பு சேர்ந்த உணவுகளை சேர்த்துக் கொள்ள வேண்டும்.

தமிழ் நாட்டு உணவுமுறைகளில் மேற்கூறிய சத்துககள் அனைத்தும் சேர்ந்த பெரும்பாலானோர் உட் கொள்கின்றனர்.

காலை உணவுகளில் இட்லி, தேங்காய் சேர்ந்த சட்னி, சாம்பார் சேர்த்துக் கொள்கிறோம். இட்லியில் அரிசியும், உளுந்தும் கலந்திருப்பதால் மாவுச் சத்தும், புரதச் சத்தும், அதாவது அரிசியில் சில அமினோ அமிலங்களும், உளுந்தில் அரிசியில் காணப்படாத சில அமினோ அமிலங்களும் உள்ளன. தேங்காய் சட்னியில் கொழுப்புச் சத்தும், சட்னியைத் தாளிதம் செய்யும்போது கொத்துமல்லி, வெங்காயம், கடுகில் உள்ள வைட்டமின்கள், மினரல்கள் உணவில் கலக்கின்றன.

மதிய உணவில் பெரும்பாலும் அரிசி சாதம், பருப்பு சேர்ந்த சாம்பார், நெய், காய்கறி,கீரை வகைகள், ரசம் பிறகு பாயாசம், தயிர் அல்லது மோர் கடைசியில் பழங்கள் உண்ணுதல் பழக்கத்தில் உள்ளது. மேலும் செரிமானத்திற்காக பெருங்காயம், கொத்துமல்லி, கறிவேப்பிலை, சீரகம், மிளகு, பூண்டு சுவைக்காக உப்பு சேர்த்தலும் உண்டு. மேலே குறிப்பிட்ட உணவுகளிலும் மாவு, புரத, கொழுப்புப் பொருட்கள் சரி விகிதத்தில் உள்ளன. நாம் உண்ணக் கூடிய உணவை நன்றாக மென்று விழுங்க வேண்டும். அப்பொழுதுதான் எளிதில் சீரணமாகி நமக்குத் தேவையான சத்துக்கள் விரைவில் கிடைக்கும். உணவு உண்ணும்போது நமது வயிற்றில் 1/2 பங்கு உணவும், 1/4 பங்கு நீரும், 1/4 பங்கு வயிறு காலியாகவும் இருத்தல் அவசியம் என்று சித்தர்கள் நூல்களில் கூறியுள்ளனர். முழு வயிறாக உணவருந்துதல் கூடாதென்கின்றனர். வயிறு காலியாக இருக்கும்போது உணவு நன்றாக நகர்ந்து வயிற்றுத் தசைகள் சுருங்கி. விரிந்து செரிமானத்திற்கு எளிதாகிறது.

அதுபோலவே சித்தர்கள் தம் நூல்களில் மோரைப் பெருக்கி, நெய்யை உருக்கி, நீரைக் காய்ச்சி அருந்த வேண்டும் என்று கூறியிருக்கின்றனர்.

"மோரைப் பெருக்கி" என்பது தயிரில் உள்ள வெண்ணெய்யை நீக்கி மோராக்கி அதனுடன் சரிபங்கு நீர் சேர்த்தலைக் குறிக்கின்றது.. அவ்வாறு மோரைப் பெருக்குவதன் மூலம் மோரில் உள்ள ரெனின்(Renin) என்சைம் உடலுக்குள் சென்று செரிமானத்திற்கு பயன்படுகிறது.

"நெய்யை உருக்கி" என்பது நெய் திடமானதும் நாம் மறுபடியும் சூடாக்கி (உருக்கி) உணவில் சேர்த்துக் கொள்கிறோம் அவ்வாறு உருக்கும்போது அதில் உள்ள நீளமான கொழுப்பு அமிலங்கள் சிறிய கொழுப்பு அமிலங்களாக மாற்றப்பட்டு எளிதில் சீரணமாக உதவுகின்றது.

"நீரைக் காய்ச்சி" என்பது நாம் அருந்தும் நீரை வடிகட்டி கொதிவந்த பின்பு 5 நிமிடங்கள் மேலும் கொதிக்க வைத்து தெளிய வைத்து ஆறிய பின் அருந்த வேண்டும். அவ்வாறு கொதிக்கும்பொழுது நீரில் உள்ள நோய் உண்டாக்கக் கூடிய கிருமிகள் அழிந்து விடுகின்றன. நீரை கொதிக்க வைக்காமல் சூடு செய்து பயன் படுத்துதல் கூடாது. உணவு அருந்திய பின்பு நீர் அருந்துவது சாலச் சிறந்தது.

இரவுநேரங்களில் அருந்தும் உணவு சிறிய அளவில் இருத்தல் வேண்டும். அதனால்தான் இரவில் பெரும்பாலோனோர் சிற்றுண்டி சேர்த்துக் கொள்கிறோம். அதாவது அதிக கலோரிகள் இல்லா உணவையே பயன்படுத்த வேண்டும். இரவில் சிறிய அளவு உணவு உண்டபின் சிறிது தூரம் நடக்க வேண்டும். நடப்பதன் மூலம் உணவு நன்றாக செரிமானமாகி உணவில் உள்ள கலோரிகள் சரியான முறையில் பயன்படுத்தப்படுகிறது. அதிக உணவு உட்கொண்டால் இரவில் அதிக உழைப்பு இல்லாத காரணத்தால் கொழுப்பு உடலில் சேர்ந்து உடல் பருமன் மற்றும் பல நோய்கள் உண்டாவதற்கு காரணமாகிறது.

தமிழ்நாட்டில் பெரும்பாலானோர் பயன்படுத்தக் கூடிய சில உணவு வகைகளில் உள்ள கலோரிகளின் அளவுகள் கீழே கொடுக்கப்பட்டுள்ளன.

1 இட்லி	-90	கலோரிகள்
1 பெரிய தோசை	-130	"
1 ஊத்தாப்பம்	-110	"
1 பூரி	-150	"
1 ஆப்பம்	-80	"
1 அடை	-190	"
1 சப்பாத்தி	-110	"
4 பெரியதுண்டு பிரட்	-128	"
100 கிராம் பொங்கல்	-356	"
100 கிராம் உப்புமா	-233	"
100 கிராம் கிச்சடி	-168	"
100 கிராம் அரிசி சாதம்	-100	"
500 மிலி மோர்	-80	"
125 மிலி தயிர்	-130	"
275 மிலி பால் (ஆடையெடுத்தது)	-80	"
12 மிலி வெண்ணெய்	-90	"
10 மிலி நெய்	-90	"
10 மிலி சூரியகாந்தி எண்ணெய்	-90	"

(மேலே குறிப்பிட்ட உணவுகளின் அளவுகளும் கலோரிகளும் தோராயமானவைகளே)

நம் உடலின் ஆரோக்கியம் உண்ணும் உணவின் அளவு அவற்றில் காணப்படும் கலோரி விகிதம் மற்றும் உண்ணும் முறை ஆகியவற்றை பொருத்தே அமையும். எனவே நோயில்லா வாழ்வு வாழ்வதற்கு சித்தர்கள் மற்றும் அறிஞர்கள் கூறியுள்ள அறிவுரையின் படி அக்காலத்திற்கு ஏற்றவாறு உணவு உண்பதை நடைமுறைப்படுத்த வேண்டும். இவை இக்காலத்தின் அவசர மற்றும் இயந்திர வாழ்க்கையில் நடைமுறைப்படுத்துவது சிறிது கடினமாக இருப்பினும் "மனமிருந்தால் மார்க்கமுண்டு" என்னும் முன்னோரின் வாக்குப் படியும்,

"மிகினும் குறையினும் நோய் செய்யும் நூலோர்
வளிமுதலா எண்ணிய மூன்று"

என்ற திருவள்ளுவரின் வாக்கை மனதில் கொண்டும் முறைகளை நடைமுறைப்படுத்தி நமது ஆரோக்கியத்தை பேணிக் காப்போமாக.

தேனின் மருத்துவப் பயன்கள்

G. லதா,
மூன்றாம் ஆண்டு- பி.எஸ்.எம்.எஸ்.

1. குழந்தைகளின் இருமலுக்கு தேன்15மிலி +5மிளகு தூள் செய்து ஒன்றாய்க் கலந்து குறைந்த அளவில் கொடுத்து வர இருமல் குணமாகும்.
2. தேனும் தண்ணீரும் கலந்து உட்கொள்ள நாட்பட்ட சீதனக் காய்ச்சல் தீரும்.
3. தேனைப் பானம் செய்து அருந்தி வந்தால் கபப்பிணிகள்நீங்கும்
4 தேனை ஒரு குறிப்பிட்ட முறையில் முகத்தில் கருங்கோடுள்ள இடத்திலும் , புள்ளிகளுள்ள இடத்திலும் தடவி வெந்நீரால் கழுவினால் நல்ல வசீகரம் உண்டாகும்.
5. அழுக்குடன் கூடிய எண்ணெய் பசையுள்ள கையில் தேனைத் தேய்த்துக் கழுவச் சுத்தமாகும்
6. வாயிலுள்ள கோழையை நீக்கக் குடிநீருடன் தேன் சேர்த்து வாய் கொப்பளிக்க கோழையை நீக்கும்.
7. தேனும், இஞ்சு சாறும் கலந்து சாப்பிட்டால் பசி உண்டாகும். வாய்க்கசப்பும், புளித்த ஏப்பமும் நீங்கும்
8. தேனுடன் எலுமிச்சம் பழச்சாறு கலந்து அருந்தினால் வாந்தி, குமட்டல், தலைவலி குணமாகும்.
9. தேனுடன் வெந்நீரும் கலந்து அருந்தினால் பருத்த உடல் மெலியும். ஊளைச் சதை குறையும்.
10.தேன், காரட் சாறு கலந்து சாப்பிட உடல் இளைக்கும்.

விண்மீன்கள்

பூமிப்பெண் தன் கட்டழகை மூட
கருப்புப் போர்வை அணிந்து
உறங்கச் சென்றாள் பாவம்
போர்வையில் ஆயிரம் பொத்தல்கள்

ப.இராசலட்சுமி, நான்காம் ஆண்டு

புற்று நோய்க்கு சித்திர மூலக் குளிகை

சிவ. செந்தில் கருணாகரன்

இறுதியாண்டு பி.எஸ்.எம்.எஸ்.,

அரசினர் சித்த மருத்துவக் கல்லூரி, சென்னை –106

“கரையான் புற்றெடுக்க கருநாகம் வந்து குடியிருக்க” என்றாற் போல் நாதன் உள்ளிருக்க வேண்டிய கோயிலாம் உடலில் கொடிய நோயாம் புற்று நோய் சில நிலைகளில் குடியேறிவிடுகிறது. உலகை ஒருகாலத்தில் உலுக்கிக் கொண்டிருந்த நோயை “Canter” நண்டு என குறிப்பிட்டு “Cancer” என குறிப்பிடப்படுகிறது. இக் கொடிய நோய் பழங்காலந்தொட்டே விரிவாக காணப்படுகிறது. குறிப்பாக தேரையரின் மாணாக்கனான யூகி முனி குறிகுணங்களின் அடிப்படையில் இன்றைக்கு அழைக்கப்பட்டு இந்த புற்று நோயினை **‘துன்மாங்கிசம்’** என குறிப்பிடுகின்றார்.

சூலை நோயில் உட்கார சூலையைப் பற்றி பேசும் போது **“அதிக துன்மாங்கிசந்தான் வளர்ந்து மேவி”** என கூறுவதோடு.

பெருவயிறு நோயில், கருங்கல் போல் மேல் வயிறு கல் பெருவயிற்றில் வீக்கம் ஏற்படுகிற புற்று நோயின் முதல் நிலையாம்.

வில் பெருவயிற்றில் **“வில் அதட்டியே வளைந்தார் போல் மிகு வுண்டாம்”** என்பதோடு புற்று நோயில் இரண்டாம் நிலைகளையும் விரிவாகப் பேசுகிறார்.

மேலும், குலைமுட்டி, பெருவயிற்றில் **“குழவி போல் குலையில் சேரும்”** எனவும் குரல் கம்மல் (Hoardeness of voice) ஏற்படும் எனவும் தெளிவாய் விளக்குகிறார்.

மேலும் கிரந்தி. விரணம், தோன்றும் காரணத்தினை கூறுங்கால், கேடடைந்த குருதி, சதை, கொழுப்பு இவற்றின் வேறுபாட்டாலும் வளியும், ஐயமும், கெட்டு கிரந்தி தோன்றும் என்றும், கட்டிகள் உடைந்தும், ஐய வளர்ச்சியினாலும் புண் உண்டாகும் என்றும் தெளிவாக குறிப்பிடப்பட்டுள்ளது.

இவ்வாறாக விவரித்து கூறப்பட்ட., இந்த நோய் நிலைகளைத் **தீர்க்க சித்திர மூலக் குளிகை** பயன்படுகிறது. இந்த மருந்தினை தேர்வு செய்வதற்கு காரணம், நோய் நீக்க சிறப்பாக பயன்படுமாறு நேர்த்தியாய் அமைக்கப்பட்ட மருந்தென்பதே. இதில் சேரும் சரக்குகளின் பண்புகளையும் மருந்தின் செய் நுட்பத்தையும் ஆராய்வதே இக் கட்டுரையின் நோக்கம்.

சித்திர மூலக் குளிகையின் செய்முறை:

''சித்திரஞ் சேர் மூலமதே சீராகக் கழஞ்சி யொன்று
கத்திரஞ் சேர் பூரமது வுங் க்ழஞ்சு - சத்தியங் கேள்
ஓம மொரு கழஞ்சி யோது பனை வெல்லமொரு
சாம மிரண்டு தானரைப் பாய்தான்''

''அரைத்து மிளகளவு அன்பான வுண்டை செய்து
தரையிலிலொரு பத்து தினந் தானருந்த''

சித்திரமூலம்	-	1 கழஞ்சு
பூரம்	-	1 கழஞ்சு
ஓமம்	-	1 கழஞ்சு
பனைவெல்லம்	-	3 கழஞ்சு

ஆறு மணி நேரம் அரைத்து எடுத்து மிளகளவு மாத்திரைகளாக செய்து கொள்ள வேண்டும். இது குணபாடம் (மூலிகை வகுப்பு) படி செய்யப்படும் முறை.

இதில் தேங்காய்ப்பால் சேர்த்து கொள்வது நீதியரசர் பலராமையா அவர்களின் நூல் தரும் குறிப்பாகும்.

இதனை பத்தியத்துடன் உண்டுவர விரணம், இரணக்கிரந்தி, யோனிப்புற்று, சூலை, கள்ளிப்பூக் கிரந்தி, லிங்கப்புற்று, பவுத்திரம், கன்னப்பிளவை, மார்சிலந்தி, விப்புருதி, மேகரணம், எண்வகைக் குன்மம், இவைகளை போக்கும் என்று கூறப்படுகிறது.

மேற்கூறிய மருந்தில், முதல் சரக்காகவும். மருந்தின் பெயராகவும் உள்ள சித்திரமூலமே மூலச்சரக்காகப் பயன்படுகிறது. இது எவ்வாறு செயல்புரிகிறது என்று பார்ப்போம்.

அழல், வன்னி, கனலி,. தழல், அக்கினி, கொடிவன்னி, வலிவன்னி, வன்னிபிரியம் என வேறு பெயர்களைக் கொண்ட சித்திரமூலம், கார்ப்பு (தீ+வளி) மற்றும் விறுவிறுப்பு சுவைகளையும், வெப்பத் தன்மையும் இயற்கையாகவே பெற்றுள்ள ஒரு தீக் கூறு மூலிகையாகும்.

''கட்டி விரணங் கிரந்தி கால்கள் அரையாப்புக்
கட்டி சூலை வீக்கங் காழ் மூலம் - முட்டி ரத்தக்
கட்டு நீரேற்றங் கனத்த பெருவயிறும்
அட்டுங் கொடி வேலி யாம்''

கட்டி, புண், கழலை, வளிநோய், அரையாப்புக் கட்டி, குத்தல், மூலரோகம், பெருவயிறு இவைபோம் என்றும்

''கட்டியே சூலைக்கட்டு கரு திடு குறிப்புண் கிரந்தி
ஒட்டுமே கரணத் தோடு முறுமரை யாப்பு மன்றி
விட்டிடா நெறிச்சு ரம்பின் வியன் விடமச்சுரந்தான்
பொட்டுடனப் பறந்து போகும் புகழ் கொடி வேலி கண்டால்''

சூலைக்கட்டு, குறிப்புண். கிரந்தி. மேகப்புண். நெறிசுரம். நச்சுசுரம் முதலியவையும் தீரும் எனவும் கூறப்பட்டுள்ளது. முன்பே கூறியவாறு துன்மாங்கிச வளர்ச்சி, புண், கிரந்தி இவை அனைத்தும் ஐயவளி குற்ற ஆதிக்கத்தின் காரணமாகவே உண்டாகிறது என்றும் அறிந்தோம்.

இதைத் தன்னிலைப்படுத்த தீக் கூறு உள்ள மருந்துகளையே பயன்படுத்தல் முறையாகும். இதற்காகவே தீக் கூறு தன்மையுடைய சித்திர மூலம், சித்திர மூலக் குளிகையில் முதன்மை இடம் பெற்றிருக்க வேண்டும் என்று நாம் உறுதியாக கருதலாம். இதற்கு சான்றாக சில நவீன ஆய்வு முடிவுகளை துணையாக இங்கு நாம் கவனத்தில் கொள்வோம்.

Constituents

PLUMBAGIN - $C_{11}H_8O_3$

(2- Methyl, 5- Hydroxy; 1.4 Napthoquinone) is present in an yellow coloured amorphous condition in the Parenchyma of secondary cortex and in roots of plumbago zeylanica.

Action

It is a powerfull irritant & it has well marked Antiseptic properties. In small dose it stimulates the central nervous system and act as a sudorific (an agent that promote sweating).

Biological Activity

Plumbagin administrated intra tumorally and orally at 2mg/ Kg show decreased tumour growth by 70% & 60% respectively.

Results published in international journel for supporting the above concept.

Plumbagin prescribed for cancer treatment in Siddha System of Medicine. Reduces Toxicity & enhanced antitumour efficacy of plumbagin using poly (Lactic -co - glycolic) bio degradable injectable implant.

Plumbagin treated groups were able to reverse the changes in the hematological parameters. Protein & PCV conzequest to tumour inoculations.

The Antitumour activity of plumbagin is tested for methyl cholanthrene induced fibrosarcoma in rats for the primary screening.

It is sure against Dalton's Ascitic Lymphoma (DAL) in Swiss albino mice. It is also tested against P_{388} Lymphocytic leukemia & L_{1210} lymphoid leukemia.

மேற்கண்ட ஆய்வு முடிவுகளைக் கொண்டு, தீக் கூறுபாட்டினுடைய சித்திரமூலம் புற்று நோய்க்கு சிறந்த நேரடி மருந்தாகப் பயன்படும் என்று நாம் உறுதியாக நம்பலாம்.

பூரம் (Hydragyrum Subchloride)

பூரம் சேர்வதின் காரணத்தினை ஆராயுங்கால். இச்சரக்கு வெப்பவீரியமும், தீக்கூறு உடைய கார்ப்பு, உப்பு சுவைகளையும் தன்னகத்தே பெற்றுள்ளது.

இதற்கு கடுமையான நோய்களை நீக்கக் கூடிய தன்மையும், பேதியை உண்டு பண்ணும் குணமும். பித்த நீரை அதிகப்படுத்தும் குணமும், கொண்டதோடு உடற் தேற்றி, உமிழ்நீர் பெருக்கி கிருமிநாசினி ஆகிய செய்கைகளையும் பெற்றுள்ளது. இதன் பொதுகுணத்தில்

"இடைவாத சூலை எரி சூலை குன்மம்
தொடை வாழை வாதமாஞ் சோணி - யிடையாதோ
வொக்கு ரச கர்ப்பூர மொன்றே யளவோடுநல்
இக்கு வெல்லத் தேழு நாளி"

சுத்தித்த இரச கற்பூரத்தை அளவுடன் வெல்லத்தில் ஏழு நாள் கொடுக்க இடுப்பைப் பற்றிய சூலை , ஆங்காங்கு எரிச்சலைத் தருகின்ற சூலை, வாத குன்மம், தொடை வாழை, வாத ரத்த நோய் முதலியன தீரும்.

மேற்கூறியவாறு இதுவும் தீயின் கூறுபாட்டினை உடையதாலும், விரணத்திற்கான மருத்துவம் கூறும் இடத்தில் உடலில் உள்ள குற்றங்களையும், உடற் கட்டுகளையும் தூய்மைப் படுத்தும வகையில் மலத்தை முறையாக கழிக்க வேண்டும் என்பதினாலும் சூலைக்கும் தொடைவாழைக்கும் நேர்மருந்தாகப் பயன்படுவதினாலும் இதனை சேர்த்திருக்க வேண்டும் என்று நாம் கருதலாம்.

ஓமம் (Carum Copticum)

ஓமம் சேர்வதின் காரணத்தினை ஆராயுங்கால் இதுவும், தீக் கூறுபாட்டினையுடையது, கார்ப்பு சுவையையும் வெப்ப தன்மையையும் கொண்டுள்ளது. இதற்கு இசிவகற்றி (Anti Spasmodic) அழுகலகற்றி (Anti Septic) பசித்தீத் தூண்டி (Stomatic) அகட்டுவாயகற்றி (Carminative) செய்கை உள்ளதினாலும்.

"சீத சுரங் காசந் செரியாமந் தம் பொருமல்
பேதியிரைச் சல் கடுப்புபேராமம் -ஓதிருமல்
பல் லொடுபல் மூலம் பசுமிவை நோயென் செயுமோ ?
சொல்லொடு போம் ஓமமெனச் சொல்"

செரியா மந்தம் பொருமல் போன்ற வாயு கோளாறுகளையும், பேராமம் போன்ற கட்டிகளையும் மூலம் போன்ற சதை வளர்ச்சிகளையும் நீக்க வல்லதாலும் இதனைச் சேர்த்திருப்பார்கள் என்று நாம் கருதலாம்.

பனை வெல்லம்:

மேற்கூறி மூன்று சரக்குகளுக்கு நிகர் பனை வெல்லம் சேர்க்கப் பட்டிருக்கும் காரணம் ஆராயுங்கால் அகத்தியர் குணவாகடத்தில் கூறியுள்ள படி

..."தங்கு பனை
வெல்லத்தால், வாத பித்தம் வீறுகபஞ் சந்நிநோய்
வல்ல ருசி குன்மமறு மால்"

முக்குற்றத்தினால் வரும் நோய்களும், முப்பிணி சுவையின்மை குன்மம், இவைகளும் நீங்கும் என் று கூறியுள்ளதாலும் பூரத்தினை வெல்லத்தில் தான் கொடுக்க வேண்டும் என்பதினாலும் பொதுவாக வெப்பத்தினை தணிக்கக் கூடிய தன்மை இதற்கு இருப்பதினாலும் இதனை சேர்த்திருக்க வேண்டும் என்று நாம் கருதலாம்.

தேங்காய்ப் பால்

நீதியரசர் பலராமையா அவர்களின் நூல் தரும் செய்முறை படி இதில் தேங்காய்ப்பால் சேருவதர்க்கு காரணம் ஆராயுங்கால்

.........."பித்தமுறும் வண்கரப்பானும் படருந்
தாது மிக விருத்தியாந் தாழ்குழலே - போத நல்ல
அன்ன மிரங்கு மதியுருசியுண்டாகுந்
தென்னங் காய்ப் பாலாந் நெளி"

(அகத்தியர் குணவாகடம்)

இதற்கு உடல் வன்மையைப் பெருக்கும் ஆறறலும். தீக் குற்றத்தை உண்டாக்குந் தன்மை உடையது என்பதினாலும், மேலும் சேங்கொட்டை, இரசம், பூரம். வீரம், பாடாணம், முதலிய நஞ்சுகளால் உண்டான வாய்ப்புண்ணையும் போக்கும் என்பதினாலும் இதனை சேர்த்திருக்க வேண்டும் என்று நாம் கருதலாம் . எனவே மிக நேர்த்தியான முறையால் தனி மருந்துகளை சரியான விகிதத்தில், நம் தத்துவ அடிப்படையில் அமைந்துள்ள சித்திரமூலக் குளிகை போன்ற சித்த மருத்துவத்தில் அமைந்துள்ள மருந்துகள் யாவும் மிகுந்த அறிவியல் பின்னணி உடையது என்பது புலனாகிறது.

ஆதார நூல்கள்

1. சித்த மருத்துவாங்க சுருக்கம்
2. குணபாடம் - மூலிகை வகுப்பு, (மரு. முருகேச முதலியார்)
3. குணபாடம்- தாது, சீவம் வகுப்பு (மரு. இரா.தியாகராசன்)
4. யூகி வைத்திய சிந்தாமணி
5. புற்றுநோய்க்கு மருத்துவம் (நீதியரசர் பலராமையா)
6. Medicinal Aromatic Plant Abstract (MAPA)
7. Compendium of Indian Medicinal Plants.

ANTHRAX - A SIGNIFICANT ROLE IN BIO-TERRORISM

R. Chander
Final B.S.M.S., Govt. Siddha Medical College, Chennai -106.

Until, Anthrax spores started spreading through the Mail, there was no more knowledge and concentration, about it. Now it has become a current issue, since the Bacillus anthracis is considered to be a potential agent which is used as a Biological Warfare Weapon. The Department of Defence (DOD) has begun Vaccination against Anthrax spores to all active Military personnel who might be involved in conflict.

Anthrax is most common in agricultural regions where, it occurs in animals. When anthrax affects humans, it is usually due to an occupational exposure to infected animals or their products.

Bacillus anthracis spores can live in the soil for many years, and humans can become infected with anthrax by handling products from infected animals or by inhaling anthrax spores from contaminated animal products. Anthrax can also be spread by eating undercooked meat from infected animals. Anthrax can be found globally. It is more common in developing countries or countries without Veterinary Public Health Programs.

Direct person -to- person spread of anthrax is extremely unlikely to occur. Communicability is not a concern in managing or visiting patients with inhalational type of anthrax.

What Is Anthrax ?

It is a acute infection caused by spore-forming Bacillus anthracis, generally occurs in wild and domestic vertebrates. Spores of Bacillus anthracis can be produced and stored in a dry form, which are now spreading through mail. It also occurs in humans when they are exposed to infected animals.

Types Of Infection

Infection occurs in 3 forms.

* Cutaneous.
* Inhalation.
* Gastro - Intestinal.

Cutaneous (Death rate-20%)

It occurs when the bacterium enters a cut or abrasion on the skin.

Initially a characteristic oedema develops at the site. This develops into papule within 12-30 hrs after infection. The papule changes rapidly into a vesicle, then a pustule and finally into a necrotic ulcer, from which infection may disseminate giving rise to Septicemia.

Inhalation [Death -rate : 90%]

Flu-like symptoms with fever, chest pain, and cough with systemic haemorrhagic pathology.

Gastro-intestinal (Death rate-25 to 60%)

Acute inflammation of the intestinal tract. Initial signs are

Nausea
Loss of appetite
Severe diarrhoea etc.

Death is due to oxygen depletion, secondary shock increased vascular permeability, respiratory failure & Cardiac failure.

Pathogenesis

Of these, Inhalation type is the most common one. The incubation period is generally 3-7 days. The spores enters through the nose and mouth. When enters into the airsacs they are picked up by macrophages and carried to the lymph nodes. During their vegetative stage, cells of the anthrax agent multiply in the lymph nodes of affected persons. The spores then germinates becoming anthrax bacteria which starts reproducing. This may occur nearly 60 days after the exposure.

The bacteria then leaves the macrophages and produces a toxin that enters into other cells. The toxic factor consists of 3 proteins.

* Protective Antigen (PA)
* Oedema Factor (OF)

* Lethal Factor (LF)

These are individually harmless, but the proteins are deadly when combined. PA binds to the cells surface which creates a passage for OF and LF to enter. Inside, the toxins cause the cells to swell or die. Blood Vessels begin to leak causing a drop in BP and inadequate blood supply to vital organ.

Vaccination

Vaccination is reported to be 93% effective. Anthrax vaccine intended for animals should not be used for humans. The vaccine is a cell-free filtrate vaccine, which means it contains no dead or live bacteria in the preparation. Persons in the laboratory, Military personnel, persons handle potentially infected animals only should get vaccinated.

People who should not get the anthrax vaccine are those with a true hypersensitivity reaction to a previous dose of anthrax vaccine. People infected with HIV, people who have other kinds of immune suppression, and people under 18 and over 65 yrs of age. Pregnant women should be vaccinated only if absolute necessary, since mild local reactions occurs in 30% of recipients.

It may also produce slight tenderness and redness at the injection site. Severe local reactions are infrequent and consists of extensive swelling, systemic reactions occur in fewer than 0.2% of receipients.

Larger reaction at the injection site occur in about one in a hundred vaccine receipients. Beyond the injection site, from 5% upto 35% will notice muscle aches, joint aches, head aches, rash, chills, fever, nausea, loss of appetite, malaise or related symptoms. These symptoms usually go away after a few days. Serious events, such as those requiring Hospitalization are rare.

Protocol For Vaccination

Immunization consists of 3 subcutaneous injections given 2 weeks apart followed by 3 additional subcutaneous injections given at 6, 8 & 12 months. Annual booster injections of the vaccine are recommended thereafter.

Diagnosis

Diagnosed by isolating Bacillus anthracis from the blood, skin lesions or respiratory secretions or by measuring specific antibodies in the blood of persons with suspected cases.

Treatment

Antibiotics such as Penicillin, Tetracyclines & Fluroquinones are effective if administered before the onset of Lymphatic spread or Septicemia.

Biological Warfare

Now, there is a possibility of creating aerosols containing Anthrax spores, which has made Bacillus anthracis a weapon for Bio-terrorism. Spores of Bacillus anthracis can be produced and stored in a dry form and remain viable for decades in storage or after release.

THREE THINGS

Three things to respect
old age, religion & law
Three things to love
Purity, Honesty & Hard work
Three things to admire
Beauty, intellect & Character
Three things to cultivate
courage, Carefulness & Comtentment
Three things to maintain
Promise, friendship & affection
Three things to avoid
Smoking, drinking & gambling
Three things to control
Tongue, temper & temptation
Three things to watch
Speech , behaviour & action
Three things to prevent
Laziness, falsehood & slang

-M.S. ShreeDevi, Final Year

PARKINSONISM

Aarthi Pannerselvam
Final B.S.M.S., Govt. Siddha Medical College, Chennai-106

Parkinsonism is an Extrapyramidal Syndrome characterised by tremor, muscular rigidity and hypokinesia. It is a senile disease occuring after the age of 60, onset being insidious. The main pathophysiological mechanism is either defective release or impaired response to the neurotransmitter dopamine in the corpus striatum. The role of neurotransmitter substances such as Acetyl choline and Dopamine in development of extrapyramidal disorders is well established.

Synapses And Neurotransmitters - A View

Before going in detail about pathology of Parkinsonism, it is important to know about synapse and neurotransmitters. The information is transmitted in the central nervous system, mainly in form of nerve action potentials namely nerve impulses, through a succession of neurons, one after another.

Synapse: Interneuronal junctions are known as synapses. It may be axodendritic (Axon-dendrite) or Axosomatic (Axon-cell surface) and sometimes dendrite-dendrite.

Synapses are of two types:

1) Electrical synapse
2) Chemical synapse

Chemical synapse more common in human beings in which nerve impulses are conducted by release of neurotransmitters. Neurotransmitters are secreted in transmitter vehicles in the neurons. Chemical synapse have one exceedingly important character of conducting impulses in one direction only.

Consists of 3 main parts.

1) Pre-synaptic neuron - which receives the impulse and secretes the transmitters.
2) Synaptic - between the two neurons where the transmitter is released.
3) Post synaptic neuron - the neuron on which the transmitter acts, action being either excitatory or inhibitory. More than 40 neurotransmitter substances, have been discovered thus for. Some of the best known are Acetylcholine, Dopamine, Histamine, GABA, Serotonin and Glutamate.

In Parkinsonism, the metbolism of Dopamine, a inhibiting neurotransmitter is affected.

Dopamine

Immediate precursor of non-epinephrine act as a neurotransmitter in motor function of nervous system. Under normal circumstances, dopamine is present in the pigmented cells (melanin) of substantia nigra and in neostrictum of corpus strictum.

Aetiology

1. Idiopathic - common in elderly persons.
2. Post Encephalitic Parkinsonism.
3. Symptomatic Parkinsonism - Tumors, Drug induced - Chronic intake of antipsycotic drugs, head injury, metallic poisoning, Syphilis,Viral infection.

Major clinical features

Both sexes are affected equally.

Motor: Tremors, Hypokinesia, Muscular rigidity, Asthenia.

Postural: Stooped, bent stance, Festinating gait, (Shuffling gait) Mark like facies (Expressionless).

Autonomic: Sexual difficulties, sweats, Seborrheae, Constipation, Fatgiue.

Mental: Slowed thinking, mild dementia, depression, insomnia.

Tremor: Pill rolling type in fingers. Affects both hands and legs, mouth and tongue.

Hypokinesis: Difficulty in initiating fine movements and slowness of gait and difficulty with tasks such as fastening buttons or writing.

Rigidity of muscular tone: Causes stiffness and flexed posture.

May be unilateral initially but gradually becomes bilateral.

Management

Any identifiable cause like drug induced can be treated. During induced parkinsonism respond

to withdrawal of curative drug. In case of depletion of dopamine neurons, it is possible to overdrive the remaining neurons to produce more dopamine by administering L-DOPA, immediate precursor of dopamine.

Dopamine cannot be administered as it cannot cross the blood-brain barrier. Hence, precursor of Dopamine, L-DOPA can be administered.

Parkinsonism can be related to a type of Vatha disease in Siddha medicine.

பாணிக்கம்ப வாதம்

"மார்க்கமாய் வாய்வுமாய் மெய்நிறைத்து
வயிறு தனில் பசியிலாது ஊணுமற்று
நார்க்கியமாய் ஞாலத்து நடக்கையற்று
நடுக்கமாங் கையிரண்டுந் திமிருண்டாகும்
உர்க்கமா யுறக்கிமில்லாது உணர்ச்சியற்று
உதறியே சரீரமெங்கும் உலர்ந்து காணும்
பார்க்கமாய் வாய்விட்டு அலத்தலாடும்
பாணிக் கம்ப வாதத்தின் பாங்கு தானே"

உடல்முற்றிலும் வளிக்குற்றத்தை நிறைத்து பசித்தீயை கெடுத்து, நடக்க முடியாமை, கை கால் நடுக்கம், கை திமிர்தல், தூக்கமின்மை, உணர்ச்சியின்மை, உடல்வற்றிப்போதல், வாய்பிதற்றல், காலை மடக்க முடியாமல் கொம்பைப் போல நிலைக்கச் செய்துவிடும்.

Treatment for Parkinson's disease

சித்த மருத்துவத்தில், இந்நோயிக்கு பூனைக்காலி விதை சூரணம் வழங்கப்படுகிறது.

பூனைக்காலி- Mucuna pruriens

இதன் விதைக்கு நரம்புரமாக்கி செய்கை, ஆண்மை பெருக்கி செய்கை உண்டு. இதன்விதையை ஊறவைத்து, மேல் உறை நீக்கி அல்லது சூரணமாகவோ, இளகமாகவோ, உட்கொள்ள, பாரிசவாதம், வெள்ளை, வெட்டை முதலியவை நீங்கும்.

Analysis of Seeds of Mucuna pruriens

Seeds contain dihydroxyphenylalanine or DOPA (composition - 1.5%).

Also Glutathione, Lecithin, Gallic acid and Glucosides are present.

Protein : 25.03%

Calcium: 0.16%

Iron: 0.02%

Mineral water: 3.95%

Alkaloids - Nicotine, Prurienine, Prurienidine

As dopa, precursor of dopamine is present in Mucuna pruriens, it can be administered in treatment of Parkinsonism. It acts by activating the other neurons of substania nigra to secrete dopamine.

Physiotherapy and speechtheraphy can also be helpful to reduce rigidity and corrects abnormal posture and speech.

Prognosis

The prognosis of the disease depends partly on the age of onset. If the symptoms starts in middle life, the disease is usually slowly progressive and shorten life span because of complications. Onset after the age of 70, shorten life and cause severe effects. The dose of L-Dopa should be kept low enough to avoid any complications.

முயற்சி திருவினையாக்கும்

1. 15 வயதில் கிரோஷியஸ் முதன்முதலில் என்ஸைக்ளோபிடியா அச்சிட்டு வெளியிட்டார்.
2. 16 வயதில் கிரேக்க வீரர் அலெக்சாண்டர் தன் தந்தையின் படைக்கு தலைமை வகித்தார்.
3. 17 வயதில் பைசா நகரத்தின் சாய்ந்த கோபுரத்தை பற்றிய உண்மைகளை கலிலியோ கண்டுபிடித்து வெளியிட்டார்
4. 18 வயதில் பிரெஞ்சு படைக்கு தலைமை வகித்து போர் முரசு கொட்டினார் ஜோன் ஆஃப் ஆர்க் என்னும் வீர மங்கை
5. 19 வயதில் ஜார்ஜ் ஸ்டீபன்சன் நீராவி என்ஜினைக் கண்டுபிடித்தார்.
6. 20 வயதில் வாஷிங்டன் இர்வின் புரட்சிக் கருத்துகளை எழுதினார்
7. 21வயதில் பிதோவன் சங்கீத உலகில் சாதனை படைத்தார்.
8. 22 வயதில் ஆல்பிரட் நோபிள் வெடிமருந்தை கண்டுபிடித்தார்.
9. 23 வயதில் ஜூலிஸ் சீசர் போர்க்களத்தில் அமோக வெற்றி பெற்றார்
10. 24 வயதில் நியூட்டன் பூமிக்கு ஆகர்வின் சக்தி உண்டு என்ற உண்மையை கண்டு பிடித்தார்.

-ரெ. பரிமளா இறுதி ஆண்டு

வான்புகழ் விண்புகழ் எட்ட
வாழ்த்துக்கள்

மரு. G. சிவராமன் B.S.M.S.,

ஆரோக்யா சித்த மருத்துவமனை

255, கீழ்பாக்கம் தோட்டம் மெயின் ரோடு
சென்னை - 10
போன்: 6461455
மின்னஞ்சல் : herbsiddha@hotmail.com.

With best Compliments from

Dr.S. Ashok, B.S.M.S.,
'Deeksha Nalavazhvagam'
(A Unit of SHHARC (Regd)

Saradha College Main Road,
Salem.
Ph: 335324 Cell : 98427-40041

வாழ்த்துகளுடன்

Dr. G. சங்கர், B.S.M.S.,
Dr. வளர்மதி சங்கர், B.S.M.S.,

112, NGGO Colony
Chengalpattu
Ph: 28793 Cell : 98423 - 28793

With Best Compliments from

Dr. P. Thirumuruga Venkatesan M.D(S).,
Dr. R.N. Gangadevi, B.Sc., M.B.B.S.,

Vasantha Hospital

Koneri Patty
Edappady - T.K.
Salem -Dt.
Ph: 04213-33301, 33302
Cell: 98421-33302

Compliments From

Dr. S.Senthil Kumar B.S.M.S., M.D(s).
Consultant Siddha Physician

SRI MURUGAN SIDDHA CLINIC

Clinic:
1.E. L.IC. Building Complex,
Panruti - 607106
Ph: 04142-44899

Residence:
31, K.K. Nagar,
Cuddalore -607001
Ph: 04142-315499

Compliments From

ELEGANT IN BIRTH !

ETERNAL IN WORTH !

AMRUTHAA SIDDHA CLINIQUE

Q 197, Kannadasan Street,
M.M.D.A. Colony,
Arumbakkam
Chennai -106

From the nest of
NOBLE MEDICINE

MOBILE : 98401 - 19186

With Best Compliments From

INDIAN HOSPITAL

A MULTI -SPECIALITY HOSPITAL

HAND SURGERY & ACCIDENT CARE

LAPAROSCOPIC CENTRE

No. 533, P.H. Road, Arumbakkam
chennai - 600 106

☎ 4756092/4756096

சாகாவரம் பெற்ற சித்தர்களால்
சீராட்டி, பாராட்டி வளர்ந்த - சித்த மருத்துவம்
தீராத நோய் கூட்டங்களை - அறவே
தீர்த்திடும் சித்த மருத்துவம்
தேறாத உடல் கட்டுகளை - நன்கு
தேற்றிடும் சித்த மருத்துவம்
உணவே மருந்தென்று உணர்த்தும் மருத்துவம்
இஞ்சி, மிளகு, நல்மஞ்சள் மிளகாய்
பூண்டோடு, சீரகம், புரியும் விந்தைகளை
புதிய ஆண்டில் புரிந்து உண்பீரேல்
நோயின்றி
நூறாண்டு
வாழ்வீரே !

நல்வாழ்த்துகளுடன்

AGASTHIYAR SIDDHA CLINIC

AGASTHIYAR PHARMA

Dr. S. Govindasamy B.I.M.
Dr. G.Rajkumar B.A.M.S.
Dr. G.Satish kumar B.S.M.S.

No. 132 AB, Panchali Amman Koil St.
Arumbakkam.
Chennai-600 106

Ph: 044-475 7538
Cell : 98400- 25847

வார்ப்புகள் வார்த்தெடுக்கும்
வாடாமலர் வாசம் வீசட்டும் !
சித்தர் குரல் ஓங்கி ஒலிக்கட்டும்
விண்ணும் மண்ணும் அதிர !
வள்ளுவம் போல் 'வான்புகழ்' பெறட்டும் !

வாழ்க !
மாணவக் கண்மணிகள்
களப்பணியும்
தொண்டும் !

தமிழ் மருத்துவக் கழகம்

(பதிவு பெற்றது)

10, அழகிரி நகர்,
வடபழனி,
சென்னை

இருப்பாய் தமிழா நெருப்பாய் !

கருவளர்ச்சி ஓர் ஒப்பு நோக்கு

அ. சுபத்ராதேவி, இறுதியாண்டு, பி.எஸ்.எம்.எஸ்.,
டாக்டர். பேரா. குரு. கணபதி, எம்.டி. (சி), துறைத்தலைவர்,
டாக்டர். ஜி. திலகவதி, பி.எஸ்.எம்.எஸ்., உதவி விரிவுரையாளர்.
சூல்–பிள்ளைப் பிணி மருத்துவத் துறை,
அரசினர் சித்த மருத்துவக் கல்லூரி சென்னை–106.

"முறையாகப் பெண்ணாணு மௌனமுற்றால்
மோசமில்லை கருவங்கே தரிக்கும்பாரு"
-குணவாகட நாடி

என்று சொன்ன நம் முன்னோர் கரு உற்பத்தியையும், அதன் வளர்ச்சியையும் முதல் நாள் முதற்கொண்டு பத்தாம் மாதம் முடிய அக்காலத்திலேயே தற்கால அறிவியல் நோக்கிற்கு இணையான கருத்துக்களைச் சொல்லியுள்ளனர். வல்லாதி நாடியில் கூறப்பட்ட கருத்துக்கள் தற்கால கருவளர்ச்சி பற்றிய விஞ்ஞான கருத்துக்கு எப்படி ஒன்றுபடுகின்றன என்று இக்கட்டுரையில்ஆராய்வோம்.

கருஉற்பத்தி (வல்லாதி நாடி)

"பான்மை என்ற விந்தங்கே யூரும் போது"

என்றதால் விந்துவானது கருப்பையில் ஊர்ந்து செல்கிறது என்பது தெரிகிறது. இப்படி ஊர்ந்து செல்லும்போது,

"பாயுமப்பா வன்னியொடு வாயுதானே"

என்றதால் தீயும் வாயும் விந்துவுடன் செல்கிறது என்பதனை உணரலாம்

இதனை நவீன முறையில்

Fertilization, the process by which male and female gametes fuse, occurs in the ampullary region of the uterine tube. Spermatozoa pass rapidly from the vagina into the uterus and subsequently into the uterine tubes. This ascent is caused by contraction of the musculature of the uterus and the tube.

முதல்நாள்– கருவளர்ச்சி

"செப்பியாதாந்தின மொன்றில் கடுகு போலாம்"

விந்துவும், நாதமும் இணைந்த முதல் நாள் கடுகு போலவே இருக்கும் என்றனர்.

The spermatozoan moves forward until it lies in close proximity to the female pronucleus. The male and female pronuclei come into close contact and lose their nuclear envelops. After both pronuclei have replicated their DNA, paternal and maternal chromosomes intermingle, split longitudinally, and go through a mitotic division, thus giving rise to two cell stage.

கருவுறுதல் ஆரம்பமான 30மணி நேரம் கழித்து இரண்டு செல் நிலை உண்டாகிறது. அதுவரை ovum எந்த விதமான அளவு மாறுபாடுகளுக்கும் உட்படாமல் உள்ளது. எனவே அது மிகச் சிறிய உருண்டையாக இருப்பதால் கடுகிற்கு ஒப்புமையாகக் கூறியுள்ளனர்.

இரண்டாம் நாள்

"சாயுமடா நாளிரண்டில் மல்லி போலாம்"

இரண்டாம் நாள் கொத்துமல்லி விதைக்கு ஒப்பிட்டுள்ளனர்.

Once the zygote has reached the 2 cell stage, it undergoes a series of mitotic division, resulting in an increase in cell number. These cells which become smaller with each cleavage division, are known as blastomeres and untill the 3 cell stage, they form a loosely arranged clump.

இரண்டாம் நாளில் செல்கள் இடைவெளியுடன் அமைந்துளளன. அதைப் போலவே மல்லியின் நடுவிலும் சற்று இடைவெளியுடன் காணப்படுகின்றன. எனவே இரண்டாம் நாள் கருவை மல்லிக்கு ஒப்பிட்டுள்ளனர்.

மூன்றாம் நாள்

"தப்பாமல் நாள்மூன்றில் மிளகு போலாம்"

எனவே மூன்றாம் நாளில் மிளகுக்கு ஒற்றுமைப் படுத்தியுள்ளனர்.

However, following the 3rd cleavage, blastomeres maximize their contact with each other, forming a compact ball of cells held together by tight functions. This process, known as compaction, segregates inner cells, which communicate extensively by gap junction, from outer cells. Approximately 3 days after fertilization, cells of the compacted embryo divide again to form a 16 cell morula (Mulbery).

Outer cells of the morula become polarized and exhibit apical microvilli; they acquire different functional connections with their lateral neighbours compared to their connections with the cells in the centre of the morula.

இரண்டாம் நாளில் இடைவெளியுடன் அமைந்தள்ள செல்கள் மூன்றாம் நாளில் அளவில் பெரியதாகி ஒன்றுடன் ஒன்றுநெருக்கமாக அமைந்துள்ளன. பல செல்கள் நெருக்கமாக கொத்தாக அமைந்துள்ளதால் மிளகிற்கு ஒப்பிட்டிருக்கலாம்.

நான்காம் நாள்

"சேயுமடா நாலாநா ளவரை வித்தாம்"

Inner cells of the morula constitute the inner cell mass, while sorrounding cells compose the outer cell mass. The inner cell mass will give raise to tissue of the embryo proper, while the outer cell mass forms the trophoblast, which later contributes to the placenta.

அவரை விதையில் மேற்புறம் ஒரு தோலும் உள்ளே ஒருவிதையும் இருக்கும். விதையின் மேற்புறம் உள்ள தோல் மெல்லியதாக இருக்கும். அதேபோல் நான்காம் நாள் கருவிலும் outer cell mass- ம் அதன் உள்ளே inner cell mass-ம் உள்ளது. எனவே இதைத்

தெளிவுபடுத்து வதற்காகத்தான் நம் முன்னோர்கள் அவரை விதையை உதாரணம் காட்டியுள்ளனர் என எண்ணலாம்.

ஐந்தாம் நாள்

"சேர்வைந்தாம் நாள்குமிழி போலா கும்மே"

ஐந்தாம் நாள் கருவை நம் சித்தர்கள் குமிழிக்கு ஒப்பிட்டுள்ளனர்.

நவீனமருத்துவப்படி

About the time the morula enters the uterine cavity, fluid begins to penetrate through the zona pellucida into the inter cellular spaces of the inner cell mass. Gradually, the inter cellular space become confluent, and finally, a single cavity the blastocele, is formed. At this time the embryo is known as blastocyst.

Cells of the inner cell mass, now referred to as the embryoblast, are located at one pole, while the outer cell mass, or trophoblast flatten and form the epithelial wall of the blastocyst. The zona pellucida has now disappeared, allowing implantation to begin.

நீர்க்குமிழியில் நடுவில் வெற்றிடமும் அதைச் சுற்றி ஒரு மெல்லிய படலமும் ஓரிடத்தில் நீர்த்துளிகள் சேர்ந்தும் இருக்கும். அதைப்போலவே இங்கு நடுவில் blasto cyst cavity அதைச்சுற்றி outer cell mass or embryoblastம் அதில் ஓரிடத்தில் Inner cell mass or embryoblast உள்ளது. எந்த நவீன கருவிகளும் இல்லாத காலத்திலேயே நம் சித்தர்கள் இவ்வாறு ஒப்புமைப்படுத்தியிருப்பது அவர்களின் அறிவியல் நுட்பத்தைப் பறைசாற்றுகிறது.

ஆறாம்நாள்

"ஆகுமே ஆறாநாள் நெல்லிக் காய்போல்"

ஆறாம் நாள் நெல்லிக்காய் போல் கரு உள்ளது என்கின்றனர்.

In the human, trophoblastic cells over the embryoblast pole begin to penetrate between the epithelial cells of the uterine mucosa at about the 6th day. Penetration and subsequent erosion of epithelial cells of the mucosa result from proteolytic enzymes produced by the trophoblast. The uterine mucosa, however, promotes the proteolytic action of the blastocyst, so that implantation is the result of mutual trophoblastic and endometrial action.

மிளகு ,மல்லி, கடுகு போன்றவை எல்லாம் வறட்சியை உடையகாய்கள் . ஆனால் நெல்லிக்காய் நீர்த்துவம் கொண்டது. எனவே proteolytic enzyme-ஐ குறிப்பதற்காகவே தான் வல்லதி நாடியில் ஆறாம் நாள் கருவை நெல்லிக்காய்க்கு உவமையாகச் சொல்லியுள்ளனர். மேலும் இந்நிலையில், மல்லி, மிளகை விட கரு சற்று பெரியதாகவும் ஆகி இருக்கும்.

ஏழாம் நாள்

"ஆனநாள் ஏழுக்குப் புன்னைக் காய்போல்"

ஏழாம் நாள் கரு புன்னைக் காய் போலும் என்கின்றனர்.

Hence, by the end of the 1st week of development, the human zygote has passed through the morula and blastocyst stages and has begin implantation in the uterin mucuosa.

புன்னைக் காயின் பருப்பைத் தோல் மூடிக் கொண்டுள்ளது. அதுபோல கருவானது இப்பொழுது கருப்பையை முழுமையாக அடைந்து அதனுள் புதைந்துள்ளது. புன்னைக் காயின் விதையானது எவ்வாறு அதன் தோலினுள் உள்ளதோ, அதைப்போலவே கருவும் கருப்பையினுள் உள்ளது.

எட்டாம் நாள்

"ஏகுமே எட்டாநாள் பஞ்சபூதம்
இதிலுண்டாம்; பஞ்சவர்ணம் இதிலே தோன்றும்"

எட்டாம் நாளில் பஞ்சபூதமும் , பஞ்சவர்ணமும் உண்டாகிறது என்று சொல்லியுள்ளனர்.

At the 8th day of the development, the trophoblast has differenciated into two layers,

1) Cytotrophoblast - inner layer
2) Syncytio trophoblast - outer layer

Embryoblast also differenciate into two layers,

a) hypoblast layer
b) epiblast layer

Cells if each germ layer form a flat disc and together are known as bilaminar germ disc.

At the same time, a small cavity appears with in the epiblast. This cavity enlarges to become the amniotic cavity. Those epiblast cells adjacent to the cytotrophoblast are called amnioblasts, and together with the rest of the epiblast, line the amniotic cavity.

எனவே, எட்டாம் நாளன்று,

cytotrophoblast, syncytio trophoblast, hypolast, epiblast, layers, amniotic cavity (amnioblasts) என ஐந்து பிரிவுகள் உண்டாவதால் தான் பஞ்சபூதம் இதிலுண்டாகும் என நம் சித்தர்கள் கூறியுள்ளனர். மேலும் நிற வேறுபாட்டைக் குறிக்க பஞ்சவர்ணம் இதிலுண்டாம் என்றுள்ளனர்.

ஒன்பதாம் நாள்

"போகுமே நவதினத்தில் காக்கை முட்டை போலாகும்"

என்று ஒன்பதாம் நாள் காக்கை முட்டை போல இருக்கும் என்று கூறியுள்ளனர்.

At the 9th day, the blastocyst is more deeply embedded in the endometrium, and the penetration defect in the surface epithelium is closed by a fibrin coagulum. The trophoblast shows considerable progress in development, particularly at the emryonic pole, where vacuoles appear in the syncytium. when these vacuoles fuse, they form large lacunae, and this phase of trophoblast development is therefore known as lacunar stage.

At embryonic pole, meanwhile, flattened cells, probably originating from the hypoblast, form a thin membrane, known as the exocoelomic membrane, together with the hypoblast, forms the lining of the exocoelomic cavity (primitive yolk sac).

9வது நாளில் primitive yolk உண்டாவதைப் குறிப்பதற்காகக் காக்கை முட்டை போல என்று சொல்லியிருக்கலாம். கருவானது அதன் அளவு வளர்ச்சியடைந்துள்ளது என்பதையும்

குறிப்பிட்டிருக்கலாம்.

பத்தாம் நாள்

"....பத்துமுத லைந்து நாளும்
வேகுமே கோழியண்ட வடிவ மாகும்"

பத்தாம் நாள் கருவை கோழிமுட்டை வடிவத்திற்கு ஒப்பிட்டுள்ளனர்.

The embryonic disc, initially flat and almost round becomes elongated with a broad cephalic and narrow caudal end. Expansion of the embryonic disc occurs mainly in the cephalic region. The embryo has pear shaped appearance.

எனவே கருவின் ஒருமுனை அகன்றும் மறுமுனை லேசாக குறுகியும் இருப்பதால் கோழி முட்டையின் வடிவத்திற்கு ஒப்பிட்டுள்ளனர். எனவே இது வடிவத்திற்காக மட்டும் ஒப்பிட்டுள்ளனர்.

முதல்மாதம்

"விள்ளுகிறேன் திங்க ளொன்றில் வாழைப்பூவே"

ஒருமாதக் கருவை வாழைப் பூவிற்கு ஒப்பிட்டுக் கூறியுள்ளனர்.

By the end of the 3rd week, the lateral edges of the neural plate become more elevated to form neural folds, while the depressed midregion forms a groove, the neural groove. Gradually, the neural folds approach each other in the midline, where they fuse. This fusion begins in the region of the future neck and proceeds in cephalic and caudal directions. As a result the neural tube is formed. Until fusion is complete the cephalic and caudal end of the neural tube communicate with amniotic cavity by way of the cranial and caudal neuropores, respectively. Closure of the cranial neuropore occur approximately at the 25 day. Neurulation is then complete, and the central nervous system is represented by a closed, tubular structure with a narrow caudal portion; the spinal cord and a much broader cephalic portion charact erized by a number of dilations the brain vericles.

Neural tubes, Anterior and posterior neuropore, pericardial bulge இவைகள் சேர்ந்த அமைப்பானது ஒரு வாழைப்பூவின் உள்ளே உள்ள சிறு பூவைப் போன்று உள்ளதைக் காணலாம். எனவே கிட்டத்தட்ட ஒரு மாதக் கருவை நம் முன்னோர்கள் வாழைப்பூவிற்கு ஒப்பிட்டதில் எந்தவிதத் தவறுமில்லை.

இரண்டாம் மாதம்

"பூவிலே யிரண்டு திங்கள் கழுத்துண்டாம்
புகழ்ச்சிரசும் உறுப்பாகும்..."

இரண்டாம் மாதம், கழுத்து , சிரசு உண்டாகும் என சொல்லியுள்ளனர்.

During the 2nd month, the external appearance of the embryo is changed greatly by the enormous size of the head and formation of the limbs, faces, eyes, nose and ears. By the beginning of the 5th week, fore limbs, and hind limbs appear as paddle-shaped buds. The former are located dorsal to the periodical swelling at the level of the 4th cervical to the 1st thoracic somites, thus explaining their innervation by the blachial plorus.

எனவே இரண்டாம் மாதத்தில் தலை வேறுபட்டு , அதில் மூக்கு, கண், காது,முகம் போன்ற உறுப்புகள் உண்டாக ஆரம்பிக்கின்றன. எனவே வல்லாதி நாடியில் குறிப்பிட்டதும் நவீன மருத்துவத்தில் குறிப்பிட்டதும் ஒத்துப் போகின்றதைக் காணலாம்.

மூன்றாம் மாதம்

"................மூன்றாந் திங்கள்
தாவிலே சந்து கால்கை யுண்டாகிச்
சட்டகம் போல வடிவாகி விரலு முண்டாம்"

மூன்றாம் மாதத்தில் சந்து (கீல்கள்), கால், கை, விரல்கள் உண்டாகின்றன எனக் கூறுகிறார்கள்.

While the external shape is being established, mesenchyme in the buds begins to condense, and by the 6th week of development, the first hyaline cartilage models, foreshadowing the bones of the exteremities, can be recognised. Ossification of the bones of the exteremities endochondral ossification has begun by the end of the embryonic period. Primary ossification centres are present in all long bones of the limbs by the 12th week of development..

முன்பே கை, கால்களின் புற அமைப்பு உண்டானாலும் அவற்றின் Primary ossification centers நான்காம் மாதத்தில் தான் உண்டாகின்றன. இதைத்தான் நம் பெரியோர்கள் சந்து கால் கை உண்டாகிச் சட்டகம் போல வடிவாகி விரலுமுண்டாம் என்றனர்.

நான்காம்மாதம்

"நாலிலே வாய் நாக்கு, மூக்கு முண்டாம்"

நான்காம் மாதத்தில் வாய், நாக்கு, மூக்கு உண்டாகும் என மேற்கண்ட வரியில் தெரிகிறது.

The nasal pits are established early in the 5th week. But the nasal septum, and palate fuse at 12-16 week (4th month).

எனவே, மூக்கு, வாய், துண்டுதுண்டாக முன்பே உண்டாகியிருந்தாலும் அது மூக்கு, வாய் என்ற முழுமையாக உருவத்தை அடைவது நன்காம் மாதத்திலேதான்.

ஐந்தாம் மாதம்

"நவிலுகிறேன் மாதமைந்தில் செவிண்டாகும்"

ஐந்தாம் மாதத்தில் செவிண்டாகும் என்கின்றனர்.

The tubercles from which the pinna is derived begin to be formed in the 6th week.

But in the 20-24 weeks, the most organs becomes capable of functionings. The foetus responds to sound only at 5th month.

எனவே நம் அறிஞர்கள் கூறியதை எடுத்துக் கொண்டால், அவர்கள் செவியின் கேட்கும் திறனை அடிப்படையாக வைத்துத்தான் நவிலுகிறேன் மாதமைந்தில் செவிண்டாகும் என்றனர் போலும்.

ஆறாம் மாதம்:

"பாலிலே ஆறு திங்கள் குய்யத் துவாரம்"

என வில்லாதி நாடியில் ஆறாம் மாதத்தில் குய்யத்

துவாரம் உண்டாகும் என்கின்றனர்.

"ஆறாந்திங்கள் வரு நகங்களாம்" என யூகியும்

"ஆறாந்திங்கள் பொதிந்திடு நகமே யெய்தும்"

உஞ்சிய மலசலங்கள் ஒத்ததோர் நரம்பு முண்டாகும்" எனத் தன்வந்திரியாரும்;

"மலசலத்து வாரம் பெரிதுண்டாந் திங்களன்றில்" எனப் பரராச சேகரும் புகன்றனர்.

மலசலங்கள் கழியும்துவாரங்கள் ஆறாம் மாதம் அமையும் என்பது பெரும்பாலோர் கருத்து "நகங்கள் உண்டாகும்" என்பது யூகி, தன்வந்திரியார் என்பவர்களின் கூற்றாம். நரம்புகளும் உண்டாகும் என்று தன்வந்திரியார் மேலும் கூறுகிறார்.

In the sixth month the deposit of vertex caseosa is considerable. The papillae of the skin are developed and the free borders of the nails project from the dermis. From the vertex to heels the total length of the foetus at the one of this month is about 33cm. The weight is about 1 kg.

எனவே இரண்டு விதமான கருத்துகள் உள்ளன. வல்லாதி நாடியில் கூறப்பட்டபடி குய்யத் துவாரம் உண்டாகும் என்பதற்கான சரியாக ஆதாரத்தை விட ஆறாந்திங்கள் பொதிந்திடு நகமே யெய்தும் என்பதற்கான சரியான ஆதாரத்தை ஆசிரியர் தெளிவாக விளக்கியுள்ளார்.

ஏழாம் மாதம்:

"பாலுக்கு மேமுக்கும் நரம்புதானே"

அதாவது நாடி நரம்பு ரத்தக் குழாய்கள் பூர்த்தியாகும் எனவும், மயிர், எலும்புகள், மூச்சுவிடப் பயன்படும் கருவிகள், குடல்கள், கொப்பூழ் அகன்ற கால், கைகள் முதலியன உண்டாகும் என ஆசிரியர் (நோய் நாடல் நோய் முதனாடல்) கூறுகிறார்.

Upto 7th prenatal month, the brochioles divide continuously into more smaller canals and vascular supply increase steadly.

During the 7th month sufficient cappilaries are present to guarantee adequate gas exchange and the premature infant is able to survive.

நம் யூகி முனி கூற்றுப்படியும்,

"மருவியே ஏழாந்திங்கள் மயிரெலும்பு நரம்பாம்
தாகுமே சடமொடு சலமலங்கள்
தயங்கிய தோர்தாது வொடுமூச்சுண்டாமே

என ஏழாம் மாதத்தில் சுவாசம் நடப்பதைக் கூறியுள்ளனர். உயிர் வாழத் தேவையான ஏறக்குறைய எல்லா உறுப்புகளும் உண்டாகின்றன. எனவே இம்மாதத்தில் பிறந்த குழந்தையை (premature infant) உயிரோடு காப்பாற்ற முடிகிறது.

எட்டாம் மாதம்:

"எட்டாந் திங்களுக்கு மயிருண்டாம்"

At 32 weeks lanugo disappears from face and skin becomes polar and less wrinkes.

At the 36th week, the colour of the skin is a brighter pink, and light delicate hair covers the body except the scalp where the long dark hair is seen.

எனவே எட்டாம் மாதத்தில் தலையில் உள்ள முடி நன்கு கருமையாக வளர்ந்திருக்கும் உடம்பில் மெல்லிய முடிகள் சிறிய அளவில் உள்ளன எனத் தெரிகிறது.

ஒன்பதாம் மாதம்:

"....ஒன்பதிலே உயிர்தான் வந்து
மறைஞான முண்டாகு முச்சிவழி மூடும்"

ஏழாம் மாதத்திற்கு முன் வெளிப்படின் உயிர்வாழாது. ஏழாம் மாதத்தில் வெளிப்படின் அதிக முயற்சியால் உயிர்வாழச் செய்யலாம். ஆனால் ஒன்பதாம் மாதத்தில் பிறக்கும் குழந்தையை அதிக முயற்சியின்றியே வாழச் செய்யலாம். இக்காரணத்தினாலேயே தான் 'உயிர் தான் வந்து' என்று சொல்லப்பட்டது.

During the last 2 months, the foetus obtains well rounded. Contours as the result of deposition of subcutaneous fat. By the end of intrauterine life, the skin is covered by a whitish, fatty substance (Vernix caseosa), composed of secretary products from sebaceous glands when the foetus is 28 weeks old, it is able to survive, although with great difficulty.

எனவே ஒன்பதாம் மாதத்தில் பிறக்கும் குழந்தையை அதிக சிரமமின்றி வாழவைக்கலாம். அது முழுமையான எல்லா உறுப்புகளின் வளர்ச்சியைப் பெற்றிருக்கும் என அறியப்படுகிறது. எனவேதான் ஒன்பதிலே உயிர்தான் வந்து மறைஞான முண்டாகும் எனக் குறிப்பிட்டுள்ளனர்.

பத்தாம் மாதம்:

"நிரம்பவே தசமாதம் சென்றா லிந்த
நெருப்போடு வாயுமிஞ்சிக் கவிழுந்தானே"

ஒன்பதாம் மாதம் குழந்தை பிறக்கும் எனத் தெரிகிறது.

At the end of the 9th month, the skull has the largest circumference of all parts of the body, an important fact with regard to its passage through the birth canal. At the time of birth, the weight of a normal foetus is 3000-3400 gm, its CRL about 36 cm, and CHL, about 50 cm. Sexual characteristics are pronounced and the testis should be in the scrotum.

ஆகவே நம் சித்தர்கள் சொல்லியுள்ள ஒவ்வொரு கருத்தும் அர்த்தமுள்ளவை. அவர்கள் அனைத்தையும் ஆராய்ந்தறிந்த பின்னரே அறிவியல் பூர்வமாகச் சொல்லியுள்ளனர். அவர்கள் அன்று சொன்னவை இன்றைய அறிவியல் உலகிற்கு, நவீன கருத்துக்கு சற்றும் பிசகாமல் பொருந்தியுள்ளன.

References:

Basic Science in Obstetrics & Gynaecology,
Longman's Medical Embryology,
Myler Text-book for Midwives,
Gray's Anatomy.

BIRTH CONTROL METHODS IN ANCIENT SYSTEM OF MEDICINE

R. Ramya,
Final B.S.M.S., Govt. Siddha Medical College, Chennai - 106.

Introduction

Reproduction is the basic phenomenon of biological activity. Like other living beings man has a desire to reproduce. Unlike others he can control reproductions at his will from early vedic periods belonging to several centuries prior to Christian era. We find references concerning methods controlling the population over growth, Views of vedic sages and literatures, sexologists of ancient and medieval India regarding the birth control methods are expressed in this presentation.

Literature evidences

However some indirect references concerning contraception are available in some of the ancient texts. Such references are found in Rigveda. Rigveda has an advanced view about the problem of uncontrolled population. "A man with many children succumbs to miseries".

History of later vedic age shows pointed references supporting birth control methods. Ashrama dharmas were the characteristic institution of later vedic period, regulates sexual life, indirectly limit the population over growth. They are Brahmacharyam, Grihastashramam, Vanaprastham and Sanyashramam.

The famous Roman physician. Soranos of Ephesers (98-138 A.D.) recommends in respect of contraceptions that "one should abstain from coitus in the period which is especially sensitive, that is in the time just before and just after menstruation".

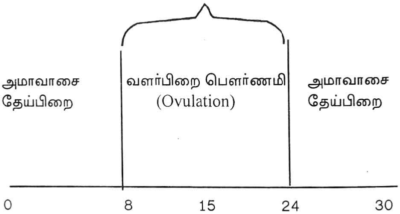
In Thirumanthiram,

மாயாள் வசத்தே சென்றிவர் வேண்டில்
ஓயா இரு பக்கத்துள் வளர் பக்கத்துள்
ஏயா வெண்ணாளின்ப மேற்பனி மூன்றிரண்டு
ஆயா அபரத்து ளாதி நாள் ஆறாமே
(திருமந்திரம் 1902)

ஆறைந்து பன்னொன்று மன்றிச் சகமார்க்கம்
வேறன்பு வேண்டுவோர் பூவரிற் பின்னந்தோ
டேறும் இருபத்தொரு நாளிடைத் தோங்கும்
ஆறின் மிகுத்தோங்கும் அக்காலஞ் செய்யவே
(திருமந்திரம் 1903)

இதன்படி தேய்பிறையில் முன் ஆறுநாளும் வளர்பிறையில் முன் எட்டு நாளும் கூடுதல் செய்யின் பனி என்னும் துன்பம் உண்டாம். மேலும் கருவுருதல் இல்லை . இதில் வளர்பிறை, தேய்பிறை என்பது சினைப்பையில் நடைபெறும் சினையின் தேய்வையும் வளர்வையும் குறிப்பன.

கருத்தரிக்கும் நாட்கள்



முற்காலங்களில் கருத்தடை மருந்துகளையும் அறுவை முறைகளையும் மேற்கொண்டதற்கான சான்றுகள் ஏடுகளில் உள்ளன. உதாரணமாக விந்துவாகியை நசுக்குதல் அதன் மூலம் கருத்தடையை உண்டாக்கினர். மேலும் அக்காலங்களில் உபயோகப் படுத்தப்பட்ட எளிய கருத்தடை மருந்துகளை கீழே காணலாம்.

Contraceptives

Oras Use

1. Anethum sowa - சதகுப்பை
2. Aspidium filix mass - பாசி
3. Caryophyllus aromaticus - கிராம்பு
4. Hedera helix - மரவாழை
5. Iron rust - அயக்கிட்டம்
6. Juglans regia - அக்ரோட்டு
7. Ocimum bassilicum - திருநீற்றுப்பச்சை
8. Physalias bassilicum
9. Rennet
10. Rennet of Rabbit
11. Ruta graveolens - சதாப்பு
12. Vicia feba - அவரை
13. Vitex agnus castus
14. If seeds of broad bean are taken on an empty stomach is very useful in avoiding pregnancy.
15. Palashu seed powder given 3 days during menstural phase.

16. Intake of Hibiscus rosasinensis (செம்பருத்தி) flowers produces sterility to female.
17. Intake of decoction of plumbago zeylanica (சித்திரமூலம்) 3 days after menstural phase will prevents conception.

Local Use

Pessary: Plug or medicated device specially one worn in the vagina.

1. Alum - படிகாரம்
2. Anethum sowa - Indian dill-seeds- சதகுப்பை
3. Bryonia alba - Sweet melon
4. Brassica oleracea - Savoy cabbage (கோஸ்) - seeds
5. Commiphora opabalsamum - Balsamodendron mukul-fruit (குங்கிலியம்)
6. Convolvulus scammonia - Scammony - Gum resin
7. Citrullus colocynthis - Bitter apple (பேய்க்குமட்டி) fruit pulp
8. Dung of elephant - யானைச்சாணம்
9. Pinus sylvestris - Pine-seeds, pulp
10. Gall bladder of crow - காகத்தின் பித்தப்பை
11. Hedera helix - Ivy (மரவாழை) leaves
12. Mentha arvensis - Field mint-herb
13. Piper nigrum - Black pepper (மிளகு) - Dry fruit
14. Punica granutum - Pomegranate -pulp- மாதுளை
15. Rennet of Rabit
16. Ruta graveolens - சதாப்பு
17. Rock salt - இந்துப்பு
18. Salix babylonica - Weeping willow-gums and leaves

Suppository: A medicinal preparation in solid from suitable for insertion into the vagina.

1. Aegle marmelos - (வில்வம்) leaves
2. Dolichos Lab Lab - (அவரை) leaves
3. Piper nigrum - (மிளகு) fruit
4.. Dung of elephant - யானைச் சாணம்
5. Pomegranate - (மாதுளை) pulp
6. Cabbage - (கோஸ்) leaves
7. Populus alba - Leaves

Douche: A jet of water or medicinal preparation for cleaning the vagina.

1. Citrullus colocynthis - Bitter apple-fruit pulp
2. Gall bladder of crow - (காகத்தின் பித்தப்பை)
3. Pinus sylvestris - Pine-seeds, pulp

Liniment: A thin ointment

1. Allium cepa - Onion-juice - வெங்காயம்
2. Pinus sylvestris - Pine-juice of pulp
3. Sesamum indicum - Gingeli (எள்) Oil

Paste: A medicinal preparation of a soft, sticky consistency, which is applied externally.

1. Anethum sowa - சதகுப்பை
2. Gall bladder of crow -காகத்தின் பித்தப்பை
3. Juglans regia - அக்ரோட்டு
4. Pinus sylvestris
5. Piper nigrum -
6. Punica granatum -
7. Vicia faba - அவரை

Fumigation: To expose to gases or vapours from drugs.

1. Dung of elephant - யானைச் சாணம்
2. Azadiracta indica - வேம்பு

Others

1. Root of Datura (ஊமத்தை) plant collected during krishna paksham is advised to tie to the waist of female during sexual act (Rasa ratna samuchchya).

2. Root of Shara konrai with mercury and paste made out of root of mimosa pudica (தொட்டால் வாடி) with cow milk applied over the sole of feet will prevent emmissions (Rati rahasya).

3. Rock salt (இந்துப்பு) and sesame oil (நல்லெண்ணெய்), applied in vagina prevent conception.

4. The powder of Ruta graveolens (சதாப்பு) is mixed with gall bladder of cow and should be used as a pessary in the cervix and as a plaster on the belly.

5. The application of Balsam oil or Sesame oil with white lead on penis and in vagina is also helpful.

Conclusion

Many methods, preparations advised and adapted by ancient Indian physicians and law givers may produce below effects like, anti-zygotic, Anti-ovulutory, Spermatolytic, Anti-spermatogenic.

In ancient texts many contraceptives are advised to insert in vagina. This will give a basic idea for IUD.

Using natural contraceptive methods we prevent the adverse effects of contraceptives like, vomitting, dizziness, weight gain, allergy, headache, hypotension, hepatic dysfunction, glycosuria.

ஆண்டு மலருக்கு அரிய
பணிபுரிந்த சித்த மருத்துவ
மாணவர்களுக்கு என்
உளம் கனிந்த
நல்வாழ்த்துகள்

சே. பிரேமா

பேராசிரியர், மற்றும் தலைவர் சித்த மருத்துவத் துறை
தமிழ்ப் பல்கலைக் கழகம்
தஞ்சாவூர்-613005.

பேசி:
வீடு - (04362) 50909, 52787.
கிளினிக்- 32919
செல்- 98430-09605

தேவா சித்தா மெடிகல் சென்டர்
2943, மேல வீதி
தஞ்சாவூர் -613 009

எங்களது நல்வாழ்த்துகள்

அனைத்து சித்தா, ஆயுர்வேதா மற்றும் யுனானி
மருந்துகள் மொத்தமாகவும் சில்லரையாகவும்
கிடைக்கும் இடம்

ஆனந்த்
சித்தா ஆயுர்வேதிக் ஸ்டோர்ஸ்

இம்ப்காப்ஸ் திருச்சி மாவட்ட விநியோகஸ்தர்
கே.பி.ஆர்.எஸ். டவர்ஸ், (தென்னூர் பள்ளிவாசல் எதிரில்)
63/A-3, தென்னூர் ஹைரோடு, திருச்சிராப்பள்ளி -17
பஸ் ஸ்டாப் : தென்னூர் இந்தியன் பாங்க்
பேசி: 791164, வீடு: 793154

With Best Compliments From

Dr. C. SHAHUL HAMEED B.S.M.S., PGDY, PHD

Chief Sidda Physician

Regd. No. 305

HAMEEDIA SIDDHA PHARMACY

64, RAMALINGA NAGAR, SOUTH EXTENSION

VAYALOOR ROAD, TRICHY- 620017

Ph: (0431) 773177, Cell : 098424-79977

"வாழ்க தமிழ் !" "வளர்க சித்த மருத்துவம் !"

நல்வாழ்த்துகள்

தருமபுரி மாவட்ட உதவி மருத்துவ அலுவலர்கள் பேரவை

தர்மபுரி

தலைவர்	செயலர்	பொருளாளர்
Dr.K.குமரேசன்	Dr.R.அசோகன்	Dr.G.செல்வமூர்த்தி

சித்த வைத்திய பண்டிட்
S.V.இராஜரத்தினக் கண்டர் R.I.M.P., C.B.I.M.
கவிராஜ். S.R.
பூபதிராஜா.R.I.M.P.
சித்த மருத்துவர் S.R. வீரசம்பு R.I.M.P.
சித்த மருத்துவர் B.விஜயராகவன் R.I.M.P.

அபூர்வ மூலிகை ஷாப்

(நான்கு ரோடு அருகில்)
154,66, தம்மண்ணன் ரோடு,
அரிசிப்பாளையம்,
சேலம் - 636 009.
✆ 353291

நீடித்த உழைப்பிற்கும் நிகரற்ற உத்திர வாதத்திற்கும் நம்பிக்கைக்கும்

கண்ணன் PVC பைப்புகள்

எண் 7. தொழிற்பேட்டை,
வேங்கிக்கால், திருவண்ணாமலை.

✆ 32978

எங்களிடம்
1/2 அங்குலம் முதல் 7 அங்குலம்
வரை பி.வி.சி. பைப்புகள்
(ஆர்டரின் பேரில்) தயாரித்து தருகிறோம்

தயாரிப்பாளர்
கண்ணன் இன்ஜினியரிங் கார்ப்ரேஷன்
127, A, சின்ன கடைத் தெரு
திருவண்ணாமலை
✆ 24437, 29559

சித்த மருத்துவ கல்லூரி மலர் சிறக்க வாழ்த்தும்

அடவி வரைகலை

6/91, மஞ்சு அடுக்ககம்,
திருவள்ளுவர் சாலை,
நெசப்பாக்கம், சென்னை - 78.
பேசி : 474 2886

With Best Compliments from

Dr. **K.A.SENGUTTUVAN** B.Sc., D.H.M.S., D.Ac.,
HOMEOPATHIC CLINIC
10, Kalpana Road,
UDMALPET - 642 126
Ph: 25052 (C), 25091 (R)

Special Interest:
Asthma, Allergy, Rheumatism, Piles, Sterility, Tonsilities, Renal Stones, All Childrenns diseases, All gynaecologicaldiseases

With Best Compliments from

ஸ்ரீ கணேஷ் சா மில் & மார்பில்ஸ்

மரம், மார்பிள் வியாபாரம்,
கரிக்கினில் அமர்ந்தவள் கோயில் சன்னதி தெரு
(மேட்டுத் தெரு எதிரில்)
காஞ்சிபுரம் - 631501

Ph: 24564 / 22016 (O)
38734 / 37215 (R)
Fax : 04112 32888

சித்த மருத்துவ கல்லூரி மலர்
சிறக்க வாழ்த்துகின்றோம்

உடுமலைப் பேட்டையில் ஓர்
பாரம்பரியம் மிக்க நாட்டு
மருந்துக் கடை. எங்களிடம்
அனைத்து சித்தா.
ஆயுர்வேதா, யுனானி,
ஹோமியோ மற்றும் மூலிகை
வகைகள் அனைத்தும்
கிடைக்கும்

P.S. குப்புசாமி செட்டியார்
170. பி.வி. கோயில் தெரு,
உடுமலைப்பேட்டை

BEST COMPLIMENTS FROM

P.E. SRINIVASAN ACHARI

**126-A, THEERTHAGIRI
NAGAR
PALACODE (P.O.)
DHAMAPURI**

**உலகெல்லாம் சித்த மருத்துவம் பரவ
எங்களின் நல்வாழ்த்துகள்**

**K.H.RAMACHANDRAN SILKS
K.H.R. SAREES
K.H.R. DESIGNS**

Silk-Lace Sarees & Pavadaies Manufactures
No. 61, Aringar Anna St.
Kamatchi Amman Colony
Orikkai B.O., Kancheepuram.-2
Ph: 04112-38561, Fax: 04112-3356
Cell: 98430-89010
E-mail : khrsaree@vsnl.com

With Best Compliments from

வீனஸ் G. பெருமாள்
காஞ்சி மேற்கு மாவட்ட தலைவர்

வீனஸ் டெய்லர்ஸ்
(ஜென்ஸ் ஸ்பெஷலிஸ்ட்)
393-A, காந்தி ரோடு
காஞ்சிபுரம்

Ph: 25405 (O)
20586 (R)

With Best Compliments From

K.S. மஸ்தான்
பேரூராட்சித் தலைவர்
செஞ்சி
தி.மு.க. செயற்குழு
உறுப்பினர்

BEST COMPLIMENTS FROM

M.G. RAMAKRISHNAN

R.K.AUTOMOBILES

All Two Wheelers Spare Parts
6, Gandhi Road (Moongil Mandapam)
Kancheepuram -1

நல்வாழ்த்துகள்

ஸ்ரீ T. சோமசுந்தரம் சாரீஸ்

பட்டு ஜரிகை சேலை வியாபாரம்
நெ. 18, பெரிய தெரு, செவிலி மேடு,
காஞ்சியுரம் - 681 502

With Best Compliments from

SREE SADASIVAM CHIT FUND (p) Ltd.
Nager Koil

N.SADASIVAN
Proprietor

With Best
Compliments From

SARAVANA MARUNDAGAM

(A Unit of Saravana Medi-care Centre)

Stockist : Sidda, Ayurveda, Unani Medicine
No 376 EVR High Road,
Arumbakkam
Chennai - 600106
Ph: 475 218

என்றும் சித்த மருத்துவப் பணியில்
மக்கள் நலம் நாடும்

Dr. K.M. இரவிச்சந்திரன்., B.S.M.S.,

யமுனா சித்த மருந்தகம்
கிருஷ்ணா வளாகம்
விழுப்புரம் சாலை
செஞ்சி - விழுப்புரம் மாவட்டம்

பாரத தேசத்தின் உன்னதமான இயற்கை சார்ந்த சித்த மருத்துவ முறை
உலகளாவி வளர வேண்டும்

V. ஆறுமுகம், M.A.,L.L.B.,

முன்னாள் பேரூராட்சித் தலைவர்
48, மாரியம்மன் கோயில் தெரு
பாலகோடு - 636 808

தாய் சேய் பராமரிப்பு

பா.ஹேமலதா,
இறுதியாண்டு, பி.எஸ்.எம்.எஸ்.,
அரசினர் சித்த மருத்துவக் கல்லூரி, சென்னை – 106.

கர்ப்பகாலப் பராமரிப்பு

கர்ப்பகாலத்தில் முதல் மாதத்திலிருந்து 10வது மாதம்வரை பல்வேறுபட்ட இடர்பாடுகள் ஏற்படலாம். எடுத்துக்காட்டாக மசக்கை, கால் வீக்கம், அதிகமாக(அ) குறைவாக நீர் கழிதல், மலக்கட்டு போன்றவைகள் ஏற்படும். இவ்வாறு ஏற்படும் குறிகுணங்களையும் நச்சுத்தன்மையையும் போக்கி இயல்பான பேறு காலம் உண்டாவதற்கும், சிற்சில நோய்கள். கருச்சிதைவு முதலிய கெடுதிகள் ஏற்படாமல் பூரண சுகத்தோடு கர்ப்பம் வளரவும், முதல் மாதத்திலிருந்து 10வது மாதம் வரை ஒவ்வொரு மாதமும் முதல் 3 நாட்களுக்கு கீழ்கண்ட மருந்துகளை வழங்கிவரலாம்.

முதல் மாதம்

தாமரைப் பூ, காய், சந்தனம் அரைத்து பசும்பாலில் கலக்கி குடித்தல்

இரண்டாம் மாதம்

நெய்தல் கிழங்கு, முத்தக்காசு, மதுரம்., இஞ்சி குங்குமப் பூ இவற்றை அரைத்து பாலில் கலந்து குடித்தல்

மூன்றாம் மாதம்

சந்தனம், தகரம், கோட்டம், தாமரை, அல்லி, சீந்தில் தண்டு ஆகியவற்றை குளிர்ந்த நீரில் அரைத்து குடித்தல்

நான்காம் மாதம்

நெய்தல் கிழங்கு, சீந்தல் தண்டு, நிலப்பனைக் கிழங்கு, நெருஞ்சில் வேர் இவைகளை பாலில் அரைத்து குடித்தல்

ஐந்தாம் மாதம்

இலுப்பை பூ, அழிஞ்சில் விதை, தகரம், எள்ளு, நெய்தல் கிழங்கு ஆகியவந்நை பாலில் அரைத்து குடித்தல்

ஆறாம் மாதம்

முயற்பித்தத்தை தண்ணீரில் அரைத்து குடித்தல்

ஏழாம் மாதம்

கச்சோலம், ஆமணக்கு வேர், நெய்தல் கிழங்கு, இவைகளை அரைத்து நீரில் கலக்கி தேன் சேர்த்து குடித்தல்

எட்டாம் மாதம்

அதிமதுரம், தாமரை வித்து, முத்தக்காசு,விளாம் பிஞ்சு, யானைத்திப்பிலி, நெய்தல் கிழங்கு இவற்றை அரைத்து பாலில் கலக்கிக் குடித்தல்

ஒன்பதாம் மாதம்

வட்டுவிதையை பொடித்து தேனில் குழைத்து உண்ணல்

பத்தாம் மாதம்

முத்தக்காசு. திராட்சை, நெய்தல் கிழங்கு, சீனி இவற்றை அரைத்து தேனில் குழைத்து உண்ணல்

கர்ப்பிணிக்கு இரத்த சோகை

அன்னபேதி செந்தூரம் - 200மி.கி. அளவில் தினம் இருவேளை ஏலாதி சூரணத்துடன் தேனில் கொடுக்கலாம்

சங்கு பற்பம் - 100மி.கி.

திரிபலா சூரணம்-1கிராம் அளவில் தினம் இருவேளை தண்ணீருடன் கொடுக்கலாம்

நெல்லிக்காய் இளகம் - 5கி. தினம் 2 வேளை பாலுடன் கொடுக்கலாம்

உணவு வகைகளில் இரும்புச் சத்து அதிகமாக உள்ளவைகளைக் கொடுக்கலாம்

கர்ப்ப காலத்தில் வாந்தி மற்றும் நச்சுத்தன்மை பராமரித்தல்

வால்மிளகு, ஏலக்காய் சேர்ந்த குடிநீர் கொடுக்கலாம். ஆல்பகோடா பழம், இலந்தை பழம், வழங்கலாம். மாதுளம் பழம் அல்லது மாதுளை மணப்பாகு , இஞ்சிச்சாறும் தேனும் அளவுபடி வழங்கலாம்.கேசரி இளகம் -5கி. நன்னாரி மணப்பாகு-5மிலி ஆகியவற்றில் ஏதாவதொன்றை கொடுக்கலாம்.

நச்சுத்தன்மை

சிறுநீரில் உப்புச் சத்து

சாரணைவேர் குடிநீர்
நீர்முள்ளி குடிநீர்
நண்டுக்கல் பற்பம்
சிலாசத்து பற்பம்

போன்ற பற்பங்களில் 200மிகி இளநீர் (அ) மேற்கண்ட குடிநீரில் 60மிலி கலந்து இருவேளை கொடுக்கலாம்.

மகப்பேற்றுக்குப் பின் பராமரித்தல்

கருப்பை தன்னிலை அடைதல்

வாழைப்பூச்சாறு - 30மிலி இருவேளை
காய இளகம் 10கி மூன்று வேளை
சத குப்பை இலை குடிநீர் - 30மிலி இருவேளை
குரோசாணி ஓமக்குடிநீர் - 30மிலி மூன்று வேளை
வெங்கார பற்பம் -50 மிகி. மூன்று வேளை

துவர்ப்புச் சுவையுள்ள பஞ்சவல்க்கக் குடிநீரில் கொடுக்கலாம்.

மார்பகம், பிறப்புறுப்பு சுகாதாரம் பேணல்

பிறப்புறுப்புகள்

துவர்ப்புச் சுவையுள்ள திரிபலா குடிநீரால்

கழுவலாம்.

பால்பெருக்கிகள்

1. ஆவாரைவேர் சூரணம் பாலில் வழங்கலாம்

2.தண்ணீர்விட்டான் கிழங்கு, பற்படாகம், ஆமணக்கு வேர் ஆகியவை கலந்த குடிநீரை வழங்கலாம்.

3. பசுவின் பாலில் ஆலம்பால்விட்டு தயிராக்கி கொடுக்கலாம்.

4. ஆளிவிரை சூரணம் 25கி. - 50கி. வரை பாலில் இட்டுக்காய்ச்சி தினம் ஒரு வேளை கொடுக்கலாம்

5. சிறுபுள்ளடி குடிநீர் செய்து 30மிலி தினம் இரு வேளை கொடுக்கலாம்.

6. தண்ணீர்விட்டான் நெய் 1தேக்கரண்டி இரு வேளை கொடுக்கலாம்.

7. காய இளகம் -1 தேக்கரண்டி தினம் இருவேளை

முலைக்காம்பு வெடிப்பு

1. திரிபலா குடிநீர் (அ) படிகார நீரால் கழுவலாம்

2. கடுக்காயை உரைத்து வெடிப்பின் மீது பூசலாம்

3. வெங்காரம், தேன் கலந்து மேலே போடலாம்

மார்பகக் கட்டி

1. பாலை முறையாக கொடுத்தால் மார்பகக் கட்டி வராது

2. ஒரு மார்பகத்தில் கட்டி இருந்தால் மற்றொரு மார்பகத்தால் பால் ஊட்டலாம்.

3. அமுக்கிராக் கிழங்கை அரைத்து மேலே பற்றிடலாம்

4. அமுக்கிரா இலையை விளக்கெண்ணெய்விட்டு வதக்கி மேலே வைத்துக் கட்டலாம்.

5. வேலிபருத்தி இலையை ஆமணக்கு எண்ணெயில் வதக்கி மேலே வைத்து கட்டலாம்.

மகப்பேற்றுக்குப் பின் ஏற்படும் குருதிப் போக்கை நிறுத்தல்

1. வாழைப்பூச்சாறு 30 மிலி தினமும் இருவேளை கொடுத்து வரலாம்.

2. அத்திப்பிஞ்சு போன்ற துவர்ப்புச் சுவையுள்ள உணவு வகைகளை உணவில் சேர்த்துக் கொடுக்கலாம்.

3. வாழை பூ வடகம் - 1 (500மிகி.)

இம்பூறல் மாத்திரை -2 (500மிகி.) துவர்ப்புச் சுவையுள்ள குடிநீரில் இருவேளை வழங்கலாம்

4. படிகார பற்பம் - 200மிகி.

அன்னபேதி செந்தூரம்- 200மிகி.

காடிக்கார செந்தூரம் -50மிகி. செம்பரத்தைப்பூ குடிநீரில் வழங்கலாம்

குழந்தையின் பராமரிப்பு

கண்கள் பராமரிப்பு

1கி. படிகார பற்பத்தை 100 மிலி பன்னீரில் கரைத்து ஒரு சுத்தமான பஞ்சில் நனைத்து குழந்தை பிறந்தவுடன் கண்களை சுத்தம் செய்யவும்.

மகப்பேற்றில் குழந்தை மேகநோயினால் பாதிக்கப்படாமல் தடுக்க காடிக்கார நீரினை கொண்டு கண்களை சுத்தம் செய்யலாம்

மூச்சுப் பாதை பராமரிப்பு

1. ஏலாதி சூரணம் -100மிகி. தேனில் இரு வேளை வழங்கலாம்.

2. தாளிசாதி சூரணம் -100மிகி.

3. கண்டங்கத்திரி இளகம் - 500மிகி. தினம் இருவேளை

4. தூதுவளை இளகம் -500மிகி. தினம் இருவேளை

நோய்த் தடுப்பு முறை

பிறந்த குழந்தைகளுக்கு பொதுவாக சளி, இருமல், காய்ச்சல், பேதி, தட்டம்மை போன்ற நோய் வருவதென்பது இயல்பான ஒன்றாகும். மேற்கண்ட நோய்கள் வராமல் தடுக்கும் முறை “சேய் நெய் ” வழங்கும் முறை.

சேய் நெய்

துளசி, வில்வம், வேப்பிலை, அறுகு, ஆடாதோடை, முசுமுசுக்கை, கண்டங்கத்திரி, தூதுவளை, கோவையிலை, நொச்சி, வேலிபருத்தி, தும்பை, ஈசுரமூலி, இண்டங்கொழுந்து, கம்மாறு, வெற்றிலை, நஞ்சறுப்பான், முடக்கற்றான், கற்பூரவள்ளி,ஓமம், கீழாநெல்லி, அதிமதுரம், அக்ரகாரம், மூக்கிரட்டை, தகரை இலை, கரிசாலை, குப்பைமேனி, பொடுதலை, வல்லாரை, கொட்டைக்கரந்தை, முருங்கை, சீந்தில், இம்பூறல், விளாங்கொழுந்து, நிலவேம்பு, ஆடுதீண்டாபாளை, நுணா, விஷ்ணு கிரந்தி , இலந்தை, உருத்திராட்சம், வெள்ளைப் பூண்டு, சுக்கு, மிளகு, திப்பிலி, சந்தனம், ஏலக்காய், இலவங்கம், சிற்றரத்தை, வசம்பு, சாதிக்காய், மாசிக்காய்.

இவைகளில் பச்சை மூலிகைகள் வகைக்கு 100கி. எடுத்து இடித்துச்சாறு எடுத்துக்கொண்டும், மற்ற சரக்குகள் வகைக்கு 10கி. எடுத்து சூரணமாக்கி இரண்டையும் ஒன்றாகக் கலந்து அரைத்து வந்த எடைக்கு சமபங்கு சித்த மருத்துவ முறைப்படி செய்யப்பட்ட விளக்கெண்ணெய் சேர்த்து கொதிக்க வைத்து கடுகு பதத்தில் வடித்து எடுத்துக் கொள்ளவும்.

குழந்தை பிறந்த 10 நாளிலிருந்து தினமும் 1துளி வீதம் நாக்கில் தடவவும். 1 வயது வரை இதை தொடர்ந்து கொடுக்கலாம்.

விளக்கெண்ணெய் செய்முறை

நன்கு முற்றிய ஆமணக்கு விதைகளை வெய்யிலில் காய வைத்து ஒன்றிரண்டாக இடித்து ஓடு நீக்கி, ஒரு மட்பானையில் தேவையான அளவு இளநீர்விட்டு அதில் இடித்த ஆமணக்கு விதைகளை சேர்த்து கொதிக்க வைக்க அதிலுள்ள எண்ணெய் பிரிந்து இளநீரில் மேல்மட்டத்தில் மிதக்கும். அந்த எண்ணெயை தேங்காய் ஓட்டினால் செய்த

அகப்பையால்முகந்து எடுத்து வேறு ஒரு பாத்திரத்தில் இட்டு திரும்பவும் இளநீர் சேர்த்துக் கொதிக்க வைத்து முகந்து எடுக்க வேண்டும். இவ்வாறு 6 முறை செய்து எண்ணெயை எடுத்து கொள்ள வேண்டும். இதனையே சேய்நெய் செய்யப்பயன்படுத்த வேண்டும்.

உரை மாத்திரை

சுக்கு, திப்பிலி, வசம்பு, கடுக்காய், மாசிக்காய், சாதிக்காய், அதிமதுரம், அக்ரகாரம், பெருங்காயம், பூண்டு இவைகளை அதிமதுரக் குடிநீரில் அரைத்து உரை மாத்திரையாக உருட்டி கொள்ளவேண்டும். இதனை உலர்த்தி கொள்ள வேண்டும். தாயார் தாய்ப்பால் கொடுத்தவுடன் தாய்ப்பாலில் உரை மாத்திரையை இழைத்துக் கொடுக்க நல்ல செரிமானம் கிடைக்கும்.

கழுதைப்பால் சொட்டுக் கணக்கில் கொடுக்க செவ்வாப்பு வராமல் தடுக்க உதவும்.

வெள்ளாட்டுப்பாலும் - நோய் தடுப்பு மருந்தாகும்.

தகுந்த கர்ப்பகால பராமரிப்பின் மூலம் தாய்சேய் இறப்பு சதவிகிதத்தை கட்டுப்படுத்தலாம். தமிழகத்தில் பிறப்பு விகிதம் 19.4 % ஆக உள்ளது. குழந்தை இறப்பு சதவிகிதத்தை குறைக்க தாய்மார்கள் தக்க ஊட்டச் சத்துள்ள உணவுகளை உண்ணல், மனமகிழ்ச்சியுடன் இருத்தல் தக்க மருத்துவ ஆலோசனைகளைப் பெற்று கடைபிடித்தல் ஆகிய முறைகளை கையாளுவதால் பாதுகாப்பான தாய்மையை அடைய முடியும்.

“மக்கட் செல்வம் மகத்தான செல்வம்” தாய்சேய் பராமரிப்பினால் இச்செல்வத்தை எளிதாக ஈன்றெடுத்து பராமரிக்கலாம்.

Breast Milk

B.Suganthi M.Manjula
Final B.S.M.S., Govt. Siddha Medical College, Chennai - 106

Breast Milk is the natural food for full- term infants during the first months of life. It is always readily available at the proper temperate and needs no time for preperation. The milk is fresh and free of contaminating bacteria which reduces the chances of gastro-intestinal diturbances. It also provides more immunity against infections. Human milk is bluish white and alkaline in nature. Specific gravity varies between 1.024 to 1.035.

சித்த மருத்துவத்தில் தாய்ப்பால்

பிறந்தவுடன் குழந்தைகள் அருந்துவது தாய்ப்பாலாகும். குழந்தைகள் நன்றாய் வளருவதற்கு வேண்டிய சத்துகள் தாய்ப்பாலில் பூரணமாய் அமைந்திருக்கின்றன. குழந்தைகள் வளர வளர தாய்களின் பால் தடிப்பாகி கொண்டே வரும்.பிறகு ஓரிரண்டு ஆண்டுகளுக்குள் சுரப்பு குன்றி வற்றிவிடும். சிறுகுழந்தை பருவம் முதல் விருத்தப் பருவம் வரையில் பால் இன்றியமையாத உணவாகவுள்ளது.

தாய்ப்பாலின் பொது குணம்

"தன்னிமென் றோதிச் சருவதோத ஷங்கள் போம்
உன்னிய தாப மொழியுங்காண் - சந்நியொடு
வாதசுரம் பித்த சுரம் வன்கபச்சு ரந்தணியுங்
கோதில் வன்மையுண்டாங் கூறு"

(தன்னியம் -தாய்ப்பால்)

மற்றும்,

"இருந்தோஷம் போக்கு மிகற்கிரிச்சந் தீர்க்கும்
அருந்து மருந்தின் னுபானம்- பொருந்துமது
அஞ்சனத்திற் காகு மனல்வறட்சி நீக்கிவிடும்
பஞ்சினடி மாதர்தம் பால்"

-(பொ.ரை)

தாய்ப்பாலானது ஏழுவகை தோஷங்கள், வெப்பம், சந்நிபாதம், வாதபித்த கப சுரங்கள், திரிதோஷம், வாத கிரிச்சரம், நாவறட்சி, ஆகிய இவைகளைப் போக்கி வன்மையைத்தரும். மருந்தனுபானத்திற்கும், கலிக்கத்திற்கும் ஆகும்.

கருமை செம்மை நிற மாதர்களின் முலைப்பால் குணம்

"கரியநிற மாதர் கலசமுலைக் கீரம
அரியவிழிக் காமருந்திற் காகா- திருநிலத்துள்
நோயனுகாச் செய்ய நுடக்கிடையார் தம்முலைப் பால்
தீயமுத்தோ ஷம்போக்குந் சேர்"

(பொ.ரை)

வியாதியில்லா கருப்பு மாதர்கள் பால் கண் வைத்தியங்களுக்கேயன்றி ஔஷதங்களுக்கும் உபயோகமாகாது. வியாதியில்லா செம்மை நிற மாதர் முலைப்பால் வாதாதி முத்தோஷங்களையும் போக்கும். தாய்ப்பாலில் வளரும் குழந்தைகளுக்கு அநேகமாக நோய்கள் வருவதில்லை.

Constituents and their effects

Fat (3.5%)

It provides 50% calorific value.It is utilised very rapidly because of the action of enzyme- Lipase which is present in milk. The enzyme Lipase only becomes active in the infant's intestine. (Pancreatic Lipase is not plentiful in the new born baby.) Breast milk contains twice as much of the more absorbable Olein.

Lactose (CHO-6.5 - 7.0%)

It converts galactose into glucose by the action of enzyme, Lactase. These sugars provide energy to the rapidly growing brain.It enhances the absorption of calcium.It also promotes growth of lactobacilli which increases intestinal acidity, thus stemming the growth of pathogenic organisms. Lacto bacillus bifidus and acidofillus in breast milk respectively are necessary for the growth of infants.

Protein (1 - 1.5%)

Human milk protein has less than half of the amount of protein in cow's milk, because its easy digestibility provides the baby with the ideal quantity. It contains lactalbumin (whey protein) & caesinogen is present in lower quantity. It provides a continuous flow of nutrients to the body. 2 Amino acids, cystine & Tanine, These are found in Human Milk Cystine for growth. Tanine for brain development. Milk is also contain less tyrosine & phenylalanine.

Vitamins

Vitamin A- 280 I.U. present in breast milk.Vitamin D - provided mother's diet is adequate and that the body can be exposed to the sun, Supplementation with Vit. D is not necessary. Vitmin E - It is higher in colostrum- greater than cow's milk. It prevents Haemolytic anaemia but it also help to protect the lungs & retina from Oxidant induced injury. Vitamin K - It is higher in colostrum. It is necessary for sythesis of blood - clotting factors v)Vitamin B complex - It provides the body with his necessary daily requirment

Vitamin C (43 mg/100ml). It is essential for collagen Synthesis.

Minerals

Iron - 49% of the amount is available in human milk is utilised, whereas only 4% is absorbed from cow's milk. The difference is due to the high levels of vitamin C & lactose in human milk which faciliates absorption. Zinc - This is more in cow's milk than in human milk the bio-availability is greater in human milk. It is known as one of the life's essential element. It is essential for normal growth of foetus. Some of the authors have reported Zinc to be one of the significant predictors of low birth weight. A deficency may result in failure to theive, typical skin lesions & Intra uterine growth retardatin. Other Minerals are Na, P, Ca, K. These are lower levels than cow's milk.

Anti-Infective Factors

During first 10 days, there are more white cells per ml than there are in blood. Macrophages And Neutrophils. They surround & destroy harmful bacteria by their phagocytic activity.T- Lymphocytes, B- Lymphocytes & Macrophages, possibly important for- preventing neuotising entrocolitis, non-specific anti-viral agents, neutralysing antibodies to poliomyelitis.

Immunoglobulins- IgA, IgG, IgM, IgD are found in Human Milk. IgA is synthesised & stored in breast. It 'paints' the intestinal epithelium and protects the mucosal surfaces against entry of pathogenic bacteria and entero viruses. It affords protection against E.coli, Salomonellae, Shigellae, Streptococci, Staphylococci,pneumococci, polio virus & roto viruses. Secretory IgA & Interferon are Anti-infective agents produced abundence by lymphocytes in Human Milk. Interferon is active against many different viruses. Lysozyme concentration 5000 times greater than in cow's milk. It is a well known general Anti-infective agent & its activity appears to increase during lactation. It inhibits bacterial growth. Lactoperoxidase & Trasferrin are also inhibits bacterial growth.

Lactoferrin

Abundant in human milk not present in cow's milk. It effects the absorption of enteric iron, thus prevents pathogenic E. coli from obtaining the iron they need for survival. Lactoferrins which with IgA & E. coli antibodies protection against enteric infection & cholera. It inhibits the growth of E.coli, a common cause of infantile gastro entities. Also the organism, Lactobacilus bifidus in the body's intestine. This organism is of help in digestion of Sugar.

Bifidus Factor

It promites the growth of Gram positive bacilli in the gut flora, particularly Lactibacillus bifidus which discourages the multiplication of pathogen. Babies who are fed on cow's milk formula have Gram negative (potentially pathogenic) bacilli in their gut flora

Anti - Allergig Factors

Allergic problems occur less frequently in breast fed babies than in bottle fed babies. This may be because the infant's intestinal mucose is permeable to proteins before the age of 6-9 months & β Lactohlobulin protein in cow's milk can act as allergens, which is not present in human milk. Allergy & intolerence to cow's milk create significant disturbances & feeding difficulties. The symptoms include diarrhoea, intestinal bleeding & ocult melena

Gut Hormones & Prostaglandins

The gut harmones include vaso active intestinal polyptides & gastrin (probably concerned with peristalsis), Motilin (probably concerned with stool frequency), Enteroglucogen (concerned with fat & carbohydiate absorption) and many other hormones the concentrations of prostaglandins E &F, which are concerned with gut motility is about 100 times than in plasma, since it contains water-88.3%.

Colostrum

It is yellowish - white & consists particularly of serum albumin & suspended in it are ephithelical cells from the glands of the breasts (colostrim corpuscles) which have undergone fatty degeneration. Colostrim is poor in sugar fat & salts but very rich in protein. Colostrum contains a high concentration of C3 Ig A & Lactoferrin, all important for protection against Gram-negative organisms in the new born child.colostrum contains antibodies against the respiratory syncytial virus.

N.B.

Para Amino Benzoic Acid (PABA) is necessary for the full metabolism of Malarial parasites. Particularly of the Erythocytic phase & its deficiency ingibits their growth. Mother's Milk is deficient in PABA (it may contain malarial Antibodies from the Immune Mother) & may thus protect the infant form Malarial infection.

Advantages Of Breast Feeding

It has a composition that is idealy tailored to the requirements of a small infant. It is always fresh, pure & ready -made, requiring nopreparation. It is at the right temperature. It is uncontaminated and aseptic. It perhaps because of this factor also that incidence of respiratory, acute & chronic otitis media, gastri Intestinal infections on greast fed infants is far less

than that repirted in bottle fed babies. Breast-fed babies have 7 times less chances of an allergy. Breast milk contains Lactoferrin agents against staphylococcus group of organisms which are responsible for septicemia of the new born. The stomach empties more quickly with breast milk than cow's milk. (Because it contains less volatile long chain fatty acids, lactose with lower casein & ash). Human milk is inexpensive and thus economic from indivifual, family community as well as national point of view.Breast feeding establishes healthy mother -chid relationship. This is due to the psycho-physiologic interaction that occurs during the act of feeding.

Breast feeding in spacing children since chance of conception in a Lactating mother are less.Incidence of breast cancer in such mother is relatively very little. Human milk possibly prevents Hyperlipidaemia, Dental caies, Artaioscleosis disease later in life. Breast feeding also helps in slimming. This is since it enables utreus to return to normal size & alsodrains away extra fat accumulated during pregnancy. Protection against Ulcerative colitis newtising enteocolitis. Also Breast fed infants stand less chance of suffering from neonatal convulsions dental cacies & sudden infant death syndrome (cot death). Japanese workers suggested that breast feeding in the newborn period accelerated maturation of the intestinal mucosa, sensitisation may occur in utero. Breast fed babies are less liable to be overweight. Breast feeding may provide even long term protection against obesity.

A study in Norway & Denmark suggested that breast feeding may provide some protection against Diabetes mellitrs in tgenetically wusceptible newborn infants by protection against B-cell infection. Reduction in the incidence of pneumonia, Bacteremis, Meningitis, spitting up, xolic & atopic eczema & a reduced frequency of certain chronic diseases in later life.When the body sucks the pituitary is stimulated by the 'draught reflex' to liberate 'pitocin' into the blood stream.When the draught reflex occurs the mother may feel cramp in the lower abdomen due to urerine contraction caused by pictocin; The reflex is accomparised by an anti-di effect.

Art by
M. Manjula, Final Year

IRON - AN ANALYSIS

H. Mubarak
Final B.S.M.S., Govt. Siddha Medical College, Chennai -106.

A Literary Review

Introduction

Siddha system of medicine is being practiced from the birth of our Tamil language. It has its own lot of specialities comparing other medical systems. Siddha pharmacopical preparations have Parbams, Chendoorams, Chunnams and Padangams which are live saving and long life medicines. They have very longer duration of expiring time. In this classification Iron (Ferrum) is taken upon for a literary analysis.

According to Gunapadam - Thathu text,

"பாண்டு வெண்குட்டம் பருந்தூல நோய் சோபை
மாண்டிடச் செய் மந்தங்கா மாலைகுன்மம் பூண்ட
பெருந்தாது நட்டமும்போம் பேதி பசியுண்டாங்
கருந்தாது நட்டமிடுங்கால்"

The diseases which have been said in this poem can be compared with maximum scientific data. According to the poem, Pandu can be (compared) considered as Iron deficiency anaemia also. It is worlds leading health problem. This pandu can be managed with iron preperations mentioned in our texts.Venkuttam may be compared with some dermatological diseases. The important functions of Iron is catalysing the conversion of beta carotene precursor of vitamin A. It is essential in maintaining the normal skin function and formation. Thus iron preperations help in dermatological diseases.

"Parunthoola noi " may be compared with obesity. "Sobai" may be compared with oedema. It may occur in some severe cases of iron deficiency anaemia also. "Mantham", "Kamalai"- which may be compared to poor appetite and jaundice. In iron deficiency anemia in children appetite is poor, retarded growth, pallor of the skin are common. According to seven "udal thathu" principle, iron takes part in myoglobin and haemoglobin.

"Sennir" - hemoglobin
"Voon" - Myoglobin

Our eternal system of medicine is based upon according to the fundamental principles like five element theory, nature of human beings, weather like etc.

Iron is a natural metal which is compared to "vali" (Kaatru- air) element according to the "pancha pootha" theory. During respiration oxygen is conducted to the each and every cell via two mechanisms.

1.Hemoglobin - Oxygen carriers - maximum level.
2.Water – Diffuse mechanism – very minimum level.

The hemoglobin - red cell pigment which are the oxygen carriers containing one third part of iron is to be considered and compared to "Vali" element which is meaningful and truthful.

Functions of iron

To permit the transfer of oxygen and carbon-di-oxide from one tissue to another. It accomplishes this primarily as a part of both hemoglobin and myoglobin which are iron containing proteins in the blood and the muscle. It is an essential constituent of cytochrome and other components of respiratory enzyme systems(cytochrome oxidase, catalase and peroxidase). It catalyses the conversion of beta carotene precursor of vitamin A. It helps in antibody production and detoxification of drugs in liver. The non - hemo iron (completely protein bound) is utilised in the structure of xanthine dehydrogenase and succinate dehydrogenase and also in the iron sulfur proteins of the respiratory chain.

Daily requirements

Group	Per day
Adult men / women	20 mg
Menstruating Women	30 mg
Pregnancy	40 mg
Lactation	30 mg
Adolescent girls	35 mg
Adolescent boys	25 mg
Children	15 to 20 mg
Infants	1 mg / Kg

Important sources of Iron

Food	Per 100 gm	
(கம்பு)	Bajra	8.8 mg
(சோளம்)	Jowar	6.2 mg
(கேழ்வரகு)	Ragi	5.4 mg
(கோதுமை)	Wheat - whole	5.3 mg
(கடலைப் பருப்பு)	Bengal gram	8.9 mg
(பட்டாணி)	Peas - dry	4.4 mg
(சோயாபீன்ஸ்)	Soya bean	11.3 mg

(பாகற்காய்)	Bitter gourd	9.4 mg
(முட்டை)	Egg	2.1 mg
(வெல்லம்)	Jaggery	11.4 mg
(மாமிசம்)	Mutton	2.5 mg
(வெற்றிலை)	Betel leaves	5.7 mg
(எள்)	Gingely seeds	10.5 mg
(தனியா)	Coriander	10.0 mg
(வெந்தயம்)	Fenugreek Leaves	16.9 mg
	Mint	15.6 mg
	Spinach	5.0 mg
	Tomato - green	2.4 mg

Factors facilitating iron absorption

Acid by favouring dissolution and reduction of ferric iron. Reducing substances – Ascorbic acid, amino acids containing SH radical. These agents reduce ferric iron and form absorbable complexes. Meat by increasing Hcl secretion and may be other mechanism.

Factors impending iron absorption

Alkalies (antacids) render iron insoluble oppose its reduction, Phosphates (rich in egg yolk), Phytates present in maize, wheat, Tetracyclines and Presence of other foods in the stomach.

Most of the Siddha ironic preparations based upon this above principles. For example, in preparation of Annabedi(FeSo4) Chendooram Annabedi is purified and prepared with lemon juice (Citric Acid) which enhances the iron absorption and initiates earlier absorption and utilisation. We can administer Annabedi Chendooram or Ayachendooram 100 mg thrice a day after meals for better results.It is important to know that taking coffee or tea with meals will reduce the iron absorption.

Conclusion

We have to bring out the measures from the tresures of Siddha pharmacobial preparations and formulations. It will limelight our Siddha system of medicine and also for the human population.

SIDDHA AYURVEDA
SOLAI PHARMA
VELLORE - 59

A break through in Pharmaceutical sector!

SOLAI PROGRAM's

SOLAI PHARMA

- Committed to Social & Health Development-

Quality Siddha & Ayurveda Medicines

Sastric & Proprietory preparations

- **Sustainable utilisation of Natural Resources for Physical, Mental & Social Well being**
- **Social marketing of Ethno Medicraft for Rural Livelihood support**

For details:

SOLAI PHARMA - Christianpet - Vellore 632 059.

P.A. Rajkumaran - I BSMS.

With Best Compliments From

Dr.V. DHARMALINGAM

Chairman & Correspondent

DHARMA AYURVEDA MEDICAL COLLEGE AND HOSPITAL

(Approved by Govt. of Tamil Nadu,
Affiliated to Dr. M.G.R. Medical University and
Approved by Central Council of Indian Medicine, New Delhi)

VELUMAILU SIDDHA MEDICAL COLLEGE AND HOSPITAL

(Approved by Govt. of Tamilnadu,
Affiliated to Dr. M.G.R. Medicial University and
Approved by Central Council of Indian Medicine, New Delhi)

No. 48, G.W.T. Road (Bangalore High Road)
Sriperumpudur, 602 105
Kancheepuram District
Phl: 04111-32124, 32722

Regd. Office
DHARMA CLINIC
No. 31, III Cross, Ellaiamman Colony
Teynampet, Chennai - 86
Ph: 044- 433 53 01
Fax : 044 - 433 88 30

With Best Compliments From

ESTD 1930

Shop : 535 4127

Resi : 557 0899

M/S. A. GOVINDARAJA MUDALIAR

Dealers & Govt. Supplier of Indian Raw Drugs and Herbals

27, Rasappa Chetty Street
Park Town,
Chennai - 600 003

Wish you all Success

JANANI GANESH TEX

NITHYA TOWELS

HAND LOOM CLOTH MERCHANT

Prop: **M.SENTHIL**

136/85, B D New pet
Vellandivalasai - 637 105
IDAPPADI, Salem Dt.

STD Code : 04283
Ph : (R) 23200
(O) 24586

நல்வாழ்த்துகள்

ஸ்ரீ ஆனந்தி ஆயுர்வேதிக் ஸ்டோர்

சித்தா, ஆயுர்வேத, யுனானி, ஹோமியோபதி
மருந்துகள் கிடைக்கும்
30, இராஜாஜி தெரு
செங்கல்பட்டு
✆ 26213

வாழ்க ! வெல்க !
மாணவ மணிகள் தொண்டு !

தமிழ் நாடு சித்த மருத்துவப் பட்டதாரிகள் சங்கம்

பதிவு எண் : 105/2000
சென்னை

மரு. ஏ.ஆர். குமார் சி.ம.அ.
தலைவர்
57, முஸ்லீம் தெரு,
வராகனேரி
திருச்சி
பேசி: 0431-201467

மரு. புதுவை. தெ. வேலாயுதம்
பொதுச் செயலாளர்
354, 19வது தெரு,
என்.எஸ்.கே. நகர்
சென்னை -106
பேசி: (044) 6210675

நல்வாழ்த்துகள்

சுகுணா ஆயுர்வேதிக் ஸ்டோர்ஸ்

(விநியோகஸ்தர் இம்ப்காப்ஸ்)

இம்ப்காப்ஸ் மருந்துகள் மொத்தமாகவும் சில்லறையாகவும் கிடைக்கும்

I/I, 2வது கிழக்கு தெரு, காமராஜ் நகர்,
திருவான்மியூர், சென்னை - 600041
(திருவான்மியூர் சிக்னல் அருகில்)
✆ 4410293, 4412235 (அ), 4430482(வீடு)

With Best Compliments From

Clinic: 474 6804
Res: 489 7646
Email : selvee@eth.net

Dr. K.B. SELVEESWARI, M.D.(S)

SIDDHA PHYSICIAN

Regn. No. 1191

For All Ailments

SHEETHAL SIDDHA CLINIC

No. 83/2, First Floor, Pillaiyar Koil St.
Opp to Vijaya Thetre (Behind Kasi Theatre)
Jaffarkhanpet, Ashok Nagar,
Chennai - 600 083.

நல்வாழ்த்துகள்

Dr. R.N. இராமமூர்த்தி M.B.B.S.,D. Phys.,Med.,

எலும்பு, மூட்டு, நரம்பு சிறப்பு மருத்துவ நிபுணர்
42, கம்மாளர் தெரு, பாலக்கோடு

அரசு சித்த மருத்துவக்
கல்லூரி மலர் வெளியீட்டுக்
குழுவிற்கு
எங்கள் நல்வாழ்த்துகள்

Dr.N. ஜீவா ஆனந்த்., B.A.M.S

அலோபதி, ஆயுர்வேத,
சித்த,மருந்துகள்
கிடைக்கும்

குரு மெடிக்கல்ஸ்
12-B, பண்ருட்டி ரோடு,
வடலூர் - 607303
கடலூர் மாவட்டம்

அரசு சித்த மருத்துவக்
கல்லூரி மலர் வெளியீட்டுக்
குழுவிற்கு
எங்கள் நல்வாழ்த்துகள்

இவண்

N. பலராமன்
சேரக்குப்பம்
வடலூர்-607303
கடலூர் மாவட்டம்

தர்மபுரி மாவட்டத்தில் சித்தா, ஆயுர்வேதா, யுனானி மருந்துகள் மொத்தமாகவும்,
சில்லறையாகவும் வாங்க சிறந்த இடம்

R.K. டிஸ்ட்ரிபியூட்டர்ஸ்

(இராஜலட்சுமி கேஸ் ஏஜென்சி எதிரில்)
117/2, நேதாஜி பை-பாஸ் ரோடு,
தர்மபுரி-1

IMPCOPS DEALERS
Cell: 98427-22143

அரசு சித்த மருத்துவக் கல்லூரி மலர் வெளியீட்டுக்
குழுவிற்கு எங்கள் நல்வாழ்த்துகள்

Dr. P. சரவணன் M.B.B.S.,

சுதா மருத்துவமனை
இ.சி.ஜி. மற்றும் இரத்தப் பரிசோதனை
இணைந்தது
வடலூர்-607303. கடலூர் மாவட்டம்

Ph: 04142-359540 (O)
04142-359380 (R)

With Best Compliments
From

VADAMALAI GROUP

Paper Mart : (O) 21306
Maligai : (O) 21304, (R) 22804
Stores: (O) 20404, (R) 21012
Agency: (O) 20404

Krishnagiri Road,
Tirupattur,
Vellore. Dt.

அரசு சித்த மருத்துவக்
கல்லூரி மலர் வெளியீட்டுக்
குழுவிற்கு
எங்கள் நல்வாழ்த்துகள்

இவண்

D. பழனி
வடலூர் பேரூட்ராட்சிமன்ற 6வது
வார்டு உறுப்பினர் (தி.மு.க)
வடலூர்-607303
கடலூர் மாவட்டம்

அரசு சித்த மருத்துவக் கல்லூரி மலர் வெளியீட்டுக்
குழுவிற்கு எங்கள் நல்வாழ்த்துகள்

M. கலைச்செல்வன்

இராமலிங்க ஆண்டவர் ஓட்டல்

சுற்றுலாப் பயணிகள் சாப்பிட சிறந்த சைவ
சிற்றுண்டி (A.C.)
வடலூர் -607303. கடலூர் மாவட்டம்

Ph: 04142-359755 (O)
04142-359255 (R)

THE BIOLOGY OF HIV

N. Vani Dhanalakshmi
III B.S.M.S., Govt. Siddha Medical College, Chennai -106.

The most threatening disease of the world which is shaking both the developing countries and the developed countries is the AIDS (Acquired Immuno Deficiency Syndrome). As the name indicates it is Acquired meaning 'got'. Yes it is being 'got'. It is not too fair to worry after getting, so why doesn't we think or avoid getting it. By good disciplined way of life and preventive methods, we can surely fight against this 'evil' disease.

HIV

HIV means "Human Immuno deficiency Virus". It is the causative agent for AIDS.

HIV was first identified in California in 1981.

In 83-84 they named the virus as

LAV – Lymph adenopathy – associated virus.

HTLV III – human T-cell leukemia virus.

The name HIV was given in 1986 in International Committee on the Taxonamy of viruses.

Classification

If generally encompasses two broad categories

HIV-1 - predominant AIDS causing virus in world.

HIV-2 - a biologically distinct second type of AIDS virus.

Biology Of HIV

HIV belongs to group of retrovirus. Retrovirus have characteristic RNA genome and lipid containing membrane surrounding their capsid. Also contain enxyme reverse transcriptase, which allows virus to make DNA copy of its RNA genetic material, facilitating its integration into the genetic material of host cell, it directs this cell to produce more RNA retroviruses. The only known retrovirus which can cause disease in humans are HTLV-I & HTLV-II and HIV-1 & HIV-2 (Lentivirus, species of retrovirus). Retrovirus are associated with a wide variety of malignant, degenerative and immunological diseases.

Unique Features Of HIV

HIV is 100-120 nm in diameter. It is icosahedral in shape and contains a helical nucleocapsid. HIV virion expresses 72 glycoprotein projections composed of GP-120 and GP-41.

The HIV Genome

The organization of HIV genome was originally deduced on the basis of DNA sequence of several molecularly cloned HIV proviruses.

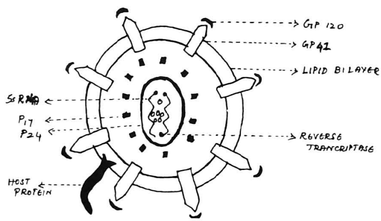
Two identical strands of RNA are present and they contain many genes that encode for structural or regulatory proteins.Genes encoding structural proteins. env gene (for glycoprotein).

Gag gene — encoding for core proteins, Pol gene - encodes viral enzymes (reverse transcriptase, protease, integrase),Tat and rev gene - early regulatory proteins for viral replication, nef gene - when activated supress HIV replication, vif gene - for late regulatory protein. vpr gene - accessory proteinsï, vpx gene in HIV-2 only — for accessory protein.

Core Proteins, Glycoproteins And Lipid Bilayer

The viral genome is surrounded by a double protein coat (the core proteins). There are two core proteins. P24 major capsid protein surrounds viral genome. P17 matrix protein surrounds and interacts with inner surface of lipid bilayer. These proteins are surrounded by a fatty membrane with glyco protein. The GP-120 is the external portion of the viral envelope GP-41 spans the lipid bilayer and anchors the glycoprotein complex to the surface of virion.

Lipid bilayer derived from human cells and carrying host antigens, is the Viral envelope. This bilayer is studied with cellular proteins, including B2-microglobulin and proteins of human origin known as class I and class II major histocompatibility complex (MHC) molecules. These help the virus to penetrate into host cell and further facilitate virus / cell fusion and core penetration.



Structure of the HIV

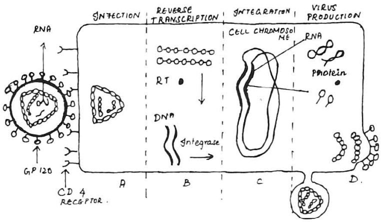
Patho Physiology

A. HIV surface protein GP 120 has specific affinity towards CD4 receptors. After attachment HIV gets inverted into host cell.

B. Viral genetic material, RNA is changed to double stranded DNA by aid of Reverse transcriptase enzyme.

C. Integrase enzyme facilitates incorporation of viral DNA into host chromosome.

D. Various structural proteins are formed from integrated viral DNA, which are assembled to form new viruses which bud out from host cell surface eventually causing holes in cell membrane which ultimately leads to host cell death



Pathophysiology Of HIV Infection

Pathophysiology Of HIV Infection

- HIV has special affinity for CD4+ receptors bearing T – lympocytes. Nevertheless other secondary or alternative receptor may be need for viral penetration. Eg. CD26 cell surface proteinase and galactosycerebraside. The cells infected by HIV will be turned into virus producing cells and will eventually be destroyed. Viral replication increases when infected CD4 – T lymphocyte cell is activated. Newly produced viruses are liberated by budding out from the host cell and infect more helper cells, eventually leading to their destruction. The presence of HIV in some helper cells may also provide an autoimmune response against non-infected helper cells, causing further destruction of these important cells. HIV infection also induces a premature programmed cell death (apoptosis) in infected CD4+ - T lympocytes which further depletes their number. Depletion of helper T cells leads to inefficient functioning of B lympocytes as they require the 'help' of helper cells to produce specific antibodies.Cytotoxic CD8+ -T lympocytes(Killer cells) activities are also impaired causing decreased ability of the immuno system to destroy neoplastic and virus infected cells. Macrophages having CD4+ cell surface receptors are also infected and destroyed leading to diminished phagocytic response and decreased ability of the body to defend itself against extracellular pathogens. ie. Bacteria.

எய்ட்ஸ்

ப. உமாமகேசுவரி
இறுதியாண்டு, பி.எஸ்.எம்.எஸ்.,

Definition:

சிந்தையை சிதறடிப்பவர்களுக்கான
சிகப்பு சிக்னல் !

Aetiology:

உள்ளங்கள் ஒன்றித்து
உருவங்கள் கலக்காமல்
உணர்வுகள் ஒன்றித்து
உருவங்கள் கலப்பதால் - வருவது

Clinical Features:

நூறுகிலே எடையானாலும்
நொறுங்கி போவதுண்டு
நெஞ்சுக்குள் T.B. வந்து
நிறைந்து கொள்வதுண்டு
சுடுகின்ற சுரமும் வந்து
சூழ்ந்து கொள்வதுண்டு
வயிற்றுக்குள் பேதி
வந்து வம்பிழுப்பதுண்டு
மார்தட்டும் மனிதன்கூட
மங்கிப் போவதுண்டு
தேக்குநிகர் தேகமும்
தேய்ந்து போவதுண்டு
இறுதியில் உடலிலுள்ள
உயிரும் உறங்கிப்போவதுண்டு

Pathology:

இல்லற திருட்டுக்கும்
இருட்டு இன்பத்துக்கும்
இறைவனால் அனுப்பப்பட்டு
T4 லிம்போசைட்டில்
திறமையுடன் நுழைக்கப்பட்டு
அதன் குரோமோசோமுடன்
கொஞ்சி விளையாடி
ஆன்டிபாடியையே
அடிமைப்படுத்துகிறது.

Complication:

கண்ணியம் இழந்த
கயவர்களின் கடைசிக்குழி
மடமையுடைய மனிதர்களின்
மயானக் கரை

Treatment:

சித்தர்களின் சிந்தனையால்
அவர்தம் கற்பிதத்தால்
சித்தாவில் சிதறியிருக்கிறது
சீர்மிகு சீர்திருத்தம்

எய்ட்சு நோய் - பரிசோதனைகளும் தீர்வு முறைகளும்

கி.ரா.மகேந்திரன்,

இறுதியாண்டு, பி.எஸ்.எம்.எஸ்., அரசினர் சித்த மருத்துவக் கல்லூரி, சென்னை – 106.

நோய் குறிகுணங்கள்

* ஒரு மாதமாக தொடர்ச்சியாகவோ அல்லது விட்டு விட்டோ 38°C மேல் சுரம் இருத்தல்

*தொடர்ச்சியாக ஒரு மாதத்திற்கு மேல் வயிற்றுப்போக்கு

* திடீரென உடல் எடை 5-10 கிலோ குறைதல்

* தொடர்ச்சியாக 1 மாதமாக இருமல் இருந்தாலோ அல்லது இரவு தொடர்ச்சியாக வியர்த்தல்

* வலியற்ற நிணநீர் கழலைகள் வீங்குதல் (Lymph adenopathy)

முதலிய குறிகுணங்கள் இருப்பின் அது எய்ட்சு நோயாக இருக்கலாம் எனக் கருதி ELISA test செய்தல் வேண்டும்.

தோலில் உண்டாகும் நோய் குறிகுணங்கள்

1. Itchy dermatitis, 2. Seborrheic Dermatitis 3.Folliculitis, 4. Norwegion scabies, 6. Tinea heisons, 7.Herpes zoster, 8.Herpes Simplex, 9.Impetigenous lessions.

சுவாச மண்டலத்தில் காணும் குறிகுணங்கள்

1. Tuberculosis, 2. Bacterial Pneumonia, 3. P.C.P. Pnemocystic Corneal Pneumonia, 4. Fungal Aspergillosis.

மத்திய நரம்பு மண்டத்தின் குறிகுணங்கள்

1. Taxo plasmosis, 2. Meningitis, 3. C.M.V. Cyto Megalo Virus.

Oppurtunistic Malignancies

1. Kaposis Sarcoma, 2. Non- Hodgkings Lymphoma 3. Hodgking's disease.

HIV நோயாளிகளை அணுகுவதில் மருத்துவரது கடமை

பொதுவாக எச்.ஐ.வி நோயாளிகள் மருத்துவரை அணுகும் போது தமக்கு எச். ஐ. வி. இருக்குமோ, இருக்காதோ என்ற சந்தேகத்துடன் மனக்கலக் கத்துடன் வருவார்கள். அவர்களிடம் நோய் பரிசோதனை பற்றிய விளக்கங்களை மருத்துவர் தெளிவாக உணர்த்தல் வேண்டும். இதனை Pre-test Counselling என்று கூறுவர். அவர்களுக்கு தக்க அறிவுரைகளை வழங்கி அவர்களை பரிசோதனைக்கு உட்படுத்த வேண்டும்.

பரிசோதனையில் எச்.ஐ.வி. பாசிடிவ்வாக இருக்கும் பட்சத்தில் அவர்களுக்கு ஏற்பட்ட மனத் தளர்ச்சியினை நீக்கும் பொருட்டும், அவர்களை மற்றவர்களுடன் உடலுறவு கொள்ளுதலை தவிர்க்கக் கூறுதலும் அப்படியே உடலுறவு கொள்ள நேரிடில் பாதுகாப்பாக ஆணுறை அணிதல்அவசியம் என்பதனையும் எடுத்துக் கூறுதல் வேண்டும் மேலும் மருத்துவ சோதனைக்கு உட்படுத்தப்படும் நோயாளியின் விருப்பத்தினை எழுத்து மூலமாக பெறுதல் வேண்டும். கிடைக்கப்பட்ட முடிவுகளை அவர்களின் அனுமதியின்றி பிறர்க்கு தெரிவித்தல் கூடாது . இக்கருத்துக்கள் யாவும் சட்ட மருத்துவ முக்கியத்துவம் பெற்றவை என்பது குறிப்பிடத்தக்கது.

HIV-க்கான பரிசோதனை

ELISA HIV பரிசோதனை

Enzyme linked Immuno Sorbent Assay என்னும் இப்பரிசோதனை எச்.ஐ.விக்காக செய்யப்படுகிறது. Window Period ஆகிய 6-12 வாரங்களுக்கு இச்சோதனை பாசிட்டிவ்வாக இருப்பதில்லை. மேலும் இது கண்டறியும் சோதனை மட்டுமன்றி இது உறுதிபடுத்தும் சோதனை அன்று . குருதி வங்கிகளில் பொதுவாக இச்சோதனை செய்யப்படுகிறது. ஒருவர் தமக்கு Sexual Exposure ரினால் எய்ட்சு இருக்கலாம் என சந்தேதிப்பவர் எலிசா டெஸ்ட் நெகட்டிவ்வாக இருக்கும் பட்சத்தில் மருத்துவர் 3 மாதம் கழித்து மீண்டும் பரிசோதனை செய்யுமாறு பணிக்க வேண்டும். ஏனெனில் நோயினன் Window Period ஆக இருக்கும் பட்சத்தில் நெகட்டிவ் ஆக இருக்க வாய்ப்புள்ளது. நோய் முற்றிய நிலையில் (turbulance illness) உடலில் மொத்தமாக உள்ள நோய் தடுப்பாற்றல் குறைவுபடுவதால் நெகட்டிவ் ஆக வாய்ப்புகள் உள்ளன.

Western -Blot பரிசோதனை

இது எலிசா பாசிட்டிவ் ஆக இருக்கும் பட்சத்தில் எச்.ஐ.வி நோய் நுண்மன் இருப்பதனை உறுதிப்படுத்துவதற்கான சோதனையாகும்.

RTPCR பரிசோதனை

(Reverse Transcriptase Polymerase Chain Reaction)

இது எச்.ஐ.வி. வைரஸ் load-ஐ கணிக்க உதவும் பரிசோதனை. இது நோய் தோற்றிய 72 மணி நேரத்தில் நோய் கிருமிகளின் எண்ணிக்கையை அறிய உதவுகிறது.

Vaccination

எய்ட்சு நோய்க்கு மருந்தே இல்லை என்ற நிலையில் ஆராய்ச்சிகளின் அடிப்படையில் தற்போது மிகு வேகமாக திடீர் மாற்றத்திற்கு (Mutation) உள்ளாகும் எச்.ஐ.வி.ன் இரு Antigen களான G.P.- 120,

.G.P.-24 ஆகிய இரண்டு ஆன்டிஜன்களுக்கு மட்டும் வேக்சினேஷன் கண்டறியும் பணிகளில் ஈடுபட்டுள்ளனர். அமெரிக்காவில் சமீபத்திய ஆய்வு அதில் மிகுந்த நம்பிக்கையை தெரிவித்துள்ளது.

சித்த மருத்துவமும் எய்ட்சு நோயும்

"கன்னி மயக்கத்தால் கண்டிடுமே மேகம்" என்ற கூற்றின் அடிப்படையில் அதித சேர்க்கையாலும் முறையற்ற கலவியாலும், அழல் குற்றத்தின் ஆதிக்கத்தாலும் இந்நோய் வரும் என கூறப்பட்டுள்ளது. மேகம், வெட்டை. பிரமியம். எனப் பலப் பெயர்களால் வழங்கப்படுகிறது.

"பட்ட மரம் போலாகுமே வெட்டை" என்ற மேற்கோள் தற்போதைய எய்ட்சு நோயாளிகளின் நிலையினை குறிப்பதாக உள்ளது. நோய்க்கு மருத்துவம் செய்வதில் நோய்க்கான முதற்காரணத்தை அறிந்து மருத்துவம் செய்தல் என்பது சித்த மருத்துவத்தின் சிறப்பு. நவீன மருத்துவர்கள் எய்ட்சு நோய்க்கு மருந்துகளின்றி Syndrominic approach என்ற நோய் குறியீடுகளுக்காக மருத்துவம் செய்யும் நிலையில் சித்த மருந்துகள் Syndrominic approach ல் மிகவும் சிறப்பாக இருப்பதாக் கூறப்படுகிறது.

மேலும் தாம்பரத்தில் சானடோரிய மருத்துவமனையில் மரு. செ. நெ. தெய்வநாயகம் தலைமையிலான நவீன சித்த மருத்துவர்களின் கூட்டு மருத்துவ முறையினால் சுமார் 40000 நோயாளிகள் இதுவரை மருத்துவம் பெற்றதாகவும் அவர்களின் வாழ்நாள் அதிகமாக்கப்பட்டிருப்பதாகவும் அன்றாட வாழ்க்கையை தொய்வின்றி நடத்த முடிகிறது என்பதும் குறிப்பிடத்தக்கது.

மேலும் நோயாளிகளுக்கு 1.இரசகந்தி மெழுகு 2.நெல்லிக்காய் லேகியம்3. அமுக்கிரா சூரணம், முதலிய மருந்துகளைக் கொண்டு மருத்துவம் அளிக்கப்படுகிறது. மேற்கூறப்பட்ட மருந்துகளில் அமுக்கிரா சூரணம் சிறந்த உடல்தேற்றியாகவும் உடல் உரமாக்கியாகவும் செயல்படக் கூடியது. மேக நோய்களை எதிர்ப்பதில் சிறந்த மருந்தான இரசகந்தி மெழுகும் Immune Modultorஆக நெல்லிக்காய் லேகியமும் இவைகளனைத்தும் முன்னரே ஆராய்ச்சிக்குட்படுத்தப்பட்டு சிறப்புடன் செயல்புரிவதாக ஆய்வுகள் கூறுகின்றன.

இம்மருத்துவ முறையினால் -

காய்ச்சல் இருந்தால் அதன் வேகம் குறைந்துள்ளது, பசி எடுப்பதும் அதிகரித்துள்ளது, கழிச்சல் குறைந்துள்ளது, CD-4 செல்களின் எண்ணிக்கை 35லிருந்து 175ஆக அதிகரித்துள்ளது. சுமார் 4 1/2 மாதத்திற்கு அதே செல்களின் எண்ணிக்கை நிலைத்துள்ளது. இதனை தாம்பரம் சானடோரியம் அறிக்கை தெரிவித்துள்ளது. தென் ஆப்பிரிக்காவில் டர்பன் மாநகரில் நடைபெற்ற உலக எய்ட்சு ஒழிப்பு மாநாட்டில் எய்ட்சு நோய்க்கான முழுத் தீர்வு சித்த மருத்துவத்தினால் மட்டுமே குறைந்த செலவில் முடியும் என பேரா. செ.நெ. தெய்வநாயகம் அவர்கள் எடுத்துரைத்துள்ளார்கள். மேலும் சென்னை மருத்துவக் கல்லூரி மருத்துவ மனையிலும் டபுள் பிளைன்ட் முறையில் (Double blind) நவீன மருத்துவ வல்லுநர்களுடன் சித்த மருத்துவ பேராசிரியர்கள் சேர்ந்து ஆய்வு நடத்தி சிறப்பு முடிவுகள் கண்டறியப்படுள்ளன. எய்ட்சு நோய்க்கு தீர்மானமான மருந்துகள் இல்லாத நிலையில் மனைவி யென்னும் மானிடத்து மட்டும் மையல் கொண்டு இல்லற வாழ்வை மேற்கொள்வதே மனித சமுதாயத்திற்கு சிறந்த வாழ்வு முறையாகும்.

BEAUTY LIES WITH IN YOU

Believe in yourself
but don't be over confident
Be satisfied
but know that you must always improve
accept love graciously
and always be Victory and Success
and Courageous in defeat
give comfort and security to others
and you will receive it in return
Be...glad fast for being
the wonderful person that you are

G.Bharath Kumar, Final B.S.M.S.,

A simple smile can do great wonders
- Mother Teresa

பேசுக...

இனிமையாக பேசுக!
அமைதியாக பேசுக!
உண்மையாக பேசுக!
கவனமாக பேசுக!
சபைஅறிந்து பேசுக!
சமயம் அறிந்து பேசுக!
பேசாதிருந்து பழகுக!

-எம். **ஜோதி** மூன்றாம் ஆண்டு

உயில்

உயிரே உனக்கோர்
உயில் எழுதினேன் - என்
உயிரை எடுத்துக்கொள் என்று...
அடடா என்
உயிர் பிரிந்த பின்தான்
உயிலைப்பார்ப்பாய் என்பதை
உணராமல்!

-சு.காயத்ரி, நன்காம் ஆண்டு

Art by- Anuradha IV Year

A STUDY OF MUTHODAM AS NEURO HUMORS

A. Lavanya
Final B.S.M.S., Govt. Siddha Medical College, Chennai-106

In Siddha system of medicine, the three dosas namely vata, pitta, kapa are the essential constituents of the living body which are responsible for regulating all the body functions.

"உயிர்க்காதாரம் உயிர்தாதெனவும்
முப்பிரிவாகி முக்குணமணுகி
உடலையும் உயிரையும் மோம்பிக்காத்து
வருமென முதுமறை வகுக்குந் துணிபே"

The tridosas are studied in terms of clinical manifestations in the body. Such clinical manifestations do not allow the application of full methodology for the assessment. A need has been felt to develop parameters to measure the activity of the 3 dosas in the body. In this context, attention was drawn to the role of neurohumors as known in modern sciences in the control of bodily functions.

The studies on the blood level of certain newest humors and related enzymes in relation to dosa variations have revealed evidences suggesting that the neurohumors, Acetyl choline, Catecholamine and Histamine could be the biochemical indices for vata, pitta and kapa activities in the body respectively. The similarity of these neurohumors with tridosas as regard to their location, physiochemical and physiological attributes.

Correlation Between 'Vata' And 'Acetyl Choline'

While comparing the various functions of 'Acetyl choline' with the functions of 'vata' substantial similarity is seen. The activity of vata can be measured biochemically by estimating 'Acetyl choline' and its degrading enzyme choline-estrase in the blood. Its main seat of activity in the cerebral cortex. It is the most sensitive humor of the body which readily reacts to internal and external environmental changes. It perform its action by promptly liberating both in the cerebral cortex and also in the whole body at the nerve endings of parasympathetic and also the motor nerves.

Siddha describers 10 divisions of vata distributed through out the body. Amongst the following five are considered primarily.

"முறைமையாம் பிராணனோடபானன்
வியானன்
மூர்க்கமாம் உதானனோடு சமானன்"
-யூகி வைத்திய சிந்தாமணி

They can be interpreted in the following manner.

(1) Pranan: Parasympathetic nerves act on the lung (Lug tissues are also known to synthesize the hormonal substance, acetyl choline).

(2) Abanan: Parasympathetic nerves act on the urinary bladder and colon.

(3) Vyanan: Motor nerves of whole body. Development of action potential in the muscle fibres (muscle contractions).

(4) Udhann: Parasympathetic nerves act on the heart.

(5) Samanan: Parasympathetic nerves act on the stomach and small intestine.

All these nerves carry on their work by liberating acetyl choline locally in each organ to produce its action. Therefore it can be stated that the neurohumor, acetyl choline can be used as a index of vatik activity in the body. Rest of five vatham are additional to the above fiver vatham. They are,

1) நாகன் (Nagan), 2) கூர்மன் (Koorman), 3)கிருகரன் (Kirukaran), 4) தேவதத்தன் (Thevathathan), 5) தனஞ்செயன் (Dhananjeyan)

Correlation Between 'Pitta' And 'Catecholamines'

Catecholamines represent the action of pitta. It is known that catecholamines are mainly produced in hypothalamus, adrenal medulla and sympathetic nerve endings. Amongt the three main components namely Adrenaline, Non-Adrenaline and Dopamine. Adrenaline (calorigenic hormone) helps in the 'liberation of energy' in the cell by activating adenyl cyclase system present in the body which is the main function of pitta.

It also regulates the circulation of the blood especially the microcirculation.

Its main seat of activity in the hypothalamus where it receives the messages from the vathik centres namely the cerebral cortex. From here pitta transmits all its messages mainly through the sympathetic nerve endings where they again liberate Non-adrenaline to produce their effect. The activities of pitta are divided into 5 main location in the body, 1) பாசகம் (Pasagam), 2) இரஞ்சகம் (Ranjagam), 3) சாதகம் (Sadhagam), 4) ஆலோசகம் (Alosagam), (5) பிராசகம் (Prasagam)

They can interpreted in the following manner.

(1) Pasagam: Sympathetic of coeliac ganglion (Liver, Stomach, Small intestine, Adrenal gland). Adrenalin increases the blood glucose level by increasing glycogenolysis in liver and muscles.

(2) Ranjagam: Sympathetic nerves supplying the liver and spleen. (Adrenaline cause contraction of spleen and release of RBC into circulation. So RBC count and haemoglobin content in blood is increased).

(3) Sadhagam: Hypothalamus. Adrenaline increases the activity of brain during flight and fight process. After the exposure to the stress there is increased release of Catechalamines. These hormones in turn enhance cortic arousal and other facilitatory functions of CNS.

(4) Alosagam: Stimulation of skin over the neck causes dilatation of pupil. This is called the 'iliospinal reflex'. It is due to the contraction of dilator pupilae muscle. The impulses pass via sympathetic nerve fibres and reach the dilator pupilae.

(5) Prasagam: Sympathetic division to blood vessels and sweat glands. (Adrenaline increase the sweat secretion).

In all these areas, sympathetic nerves play a dominant role throughliberating these neurohumors whenever needed. However the initial activity of the sympathetic nerve occurs only through vata in the cerebral cortex.

Correlation Between 'Kapa' And 'Histamine'

'Histamine' is the substance which closely resembles the activity of 'kapa'. 'Kapa' is found through out the body and it mainly regulates the fluid balance in all the tissues and organs.

The function of Histamaine is vasodilation at the capillary level due to which fluids can freely pass from the vascular component to the extra cellular space and viseversa.

If there is excessive liberation of histamine there is marked vasodilation which leads to excessive fluid accumulation such seen in the inflammatory process. All these physiological and pathological activities resemble accepted as an index of kapa without much difficulty. 'Kapa' has also been divided into 5 categories depending upon their location and function they are,1) அவலம்பகம் (Avalambagam), 2) கிலேதகம் (Kledhagam), 3) போதகம் (Podhagam), 4) தற்பகம் (Tharpagam), 5) சந்திகம் (Sandhigam)

(1) Avalambagam: Its main seat of activity in the chest specilly the lungs where Histamine plays a dominant role in the secretion of bronchial mucosa.

(2) Kledhagam: It regulates the secretion of GIT and in this process Histamine plays an important role specially in the regulation of gastric juice.

(3) Podhagam: It regulates the salivary and other secretion from the mucus glands of the mouth.

(4) Tharpagam: It regulates the fluid exchange in the brain. It has now been well established that Histamine plays an important role in various activities of the brain especially at the brain stem and hypothalamus.

(5) Sandhigam: It mainly works in the joint where synovial fluid is constantly formed and absorbed. Here again Histamine plays its dominant role in the secretion of synovial fluid.

Study Of Tridosas As Neurohumors In Relation To Age:

In normal persons,

The blood level of

(1) Histamine & Histaminase (Kapa)-
during childhood

Old age

(2) Catecholamines & Mono amino oxidase (pitta) Adulthood

(3) Acetyl choline & cholinestrase (vata)
Old age

childhood

Study Of Tridosa As Neurohumors In Relation To 'Psychosomatic Constitution' (Dhegi)

When the blood level of the three neurohumors and their metabolising enzymes were correlated with the three dosa deghis namely Vata deghi, Pitta deghi, Kapa deghi.

In normal persons the dominating factors are

1. Acetyl choline & Cholinestrase (vata) in vata dhegi- 2. Catecholamines & mono amino oxidase (pitta) in pitta deghi- 3. Histamine & Histaminase (kapa) in kapa deghi.

Study Of Tridosa As Neurohumors In Relation To Dosa's Nature In Diseases

The blood level of these 3 humors and its respective metabolising enzyme in the patients suffering from different diseases characterised by the predominance of vata, pitta and kapa.

For example,

1. Anxiety Neurosis A vata predominant disease Acetyl choline & Choline estrase - 2. Hypertension A vata, pitta predominant disease Catecholamines & Mono amino oxidase - 3. Bronchial asthma A kapa predominant disease Histamine & Histaminase.

Changes In The Tridosas

In health persons these neurohumors or dosas maintain proper functioning of all the organs and tissues depending upon individual needs. However if one is exposed to too much of stress and strain for a long time as a result of excessive stimulation of the sense too little stimulation or perverted stimulation then one is liable to fall sick.

In such a state there occurs change in these neurohumors at first Acetyl choline, then catecholamine in the whole body followed by localisation of the same pathological process. Here again various changes takes place first at functional level subsequently followed by organic changes leading to different manifestations of disease.

Siddha system of medicine lays great emphasis on early changes caused bydisturbances of dosas in the whole body as a result of excessive turnover of these substances and it is at these stages that one can prevent the development of disease in a full flegged manner.

These observations have also a relevance to the therapy. If one can adopt the disturbed dosas or neurohumors to normal by using various measure including herbal, mineral products or yoga practices one can get prompt relief.

இதையே,

"மூன்றிலொன்று யர்ந்ததை முன்னரறிந்து
முந்தியதனை யொழித்திடு மருந்திடு
தணியும் நோயின் தந்திர மிதுவே
பேணி கணித்திடின் பிறவாய் பின்குணம்"
என்று கூறியுள்ளனர்.

With Best Compliments from

KUMAR'S +2 IMPROVEMENT COACHING CENTRE

(KUMAR'S VETRI TUTORIAL)

Near Kannan Theatre
Villupuram

Ph: 04146-28927 (O)

With Best Compliments
From

S. Balachandran, D.Pharm.,
MURUGAN MEDICALS

48-4, Vallatheswaran Koil St.
Kavalan Gate,
Kanchepuram
Ph: 30477

அரசு சித்த மருத்துவக்
கல்லூரி மலர் வெளியீட்டுக்
குழுவிற்கு
எங்கள் நல்வாழ்த்துகள்

S. காமராஜ்
காமராஜ் பஸ் சர்வீஸ்

வடலூர்-607303
கடலூர் மாவட்டம்
போன் : 04142- 359 275

எமது நல்வாழ்த்துகள்

ஸ்ரீ ராகவேந்திரா மெடிக்கல்ஸ்

(சித்தா,ஹோமியோ, ஆயுர்வேதா)

தரம்மிக்க மருந்துகள் குறைந்த விலையில் கிடைக்கும்

எண்:7, சிவனார் தெரு, திருப்பத்தூர், வேலூர் மாவட்டம் - 635 601

With Best Compliments from

KANNAN CEMENT AGENCIES

Dealers : Rasi Gold

Properitor
M.S. Vedanayagam

112-A, Krishnan Street
Pillaiyar Pallayam
Kanchipuram -631 501

எமது நல்வாழ்த்துகள்

S. வெங்கடேச ஆச்சாரி

7-வது வார்டு கவுன்சிலர்
செவிலிமேடு பேரூராட்சி

எமது நல்வாழ்த்துகள்

ஸ்ரீ லட்சுமி ஸ்டோர்ஸ்
புளூ மெட்டல்ஸ்

தரமான மெஷின் ஜல்லி
கிடைக்குமிடம்
மலைக் கொழுந்து நிறுவனம்

அலு:
73, வள்ளல் பச்சையப்பன் தெரு,
காஞ்சிபுரம்-1.
வீடு:
4, ஒட்டக் கூத்தர் தெரு,
மாமல்லன் நகர்,
காஞ்சிபுரம் -1.

TNGST No. 1620707

With Best Compliments from
M.சிவசங்கரன்

ஸ்ரீ லஷ்மி ஏஜென்சிஸ்

ஸ்டாக்கிஸ்ட்
கொரமண்டல் கிங், ராசி கோல்டு, விஷ்ணு சிமென்ட் 53 கிரேடு

நெ. 537-A, காந்தி ரோடு
(பேங்க் ஆப் மதுரா எதிரில்)
காஞ்சிபுரம் -631 501

Off: 27770, 21454
Res: 20567, 24167

With Best Compliments from

V.R.V. FRESH FRUIT JUICE SHOP & ICE CREAME DEALERS

Dealers:
Arun Ice Creames &
Hatsun Food Products

5, Gandhi nagar
Kanchipuram -631 501

எமது நல்வாழ்த்துகள்

உயர்தர பட்டுஜரிகை
சேலைகளுக்கு

GAYATHRI SILK HOUSE

திரு.பாலாஜி குமார்
நடுத்தெரு,
சேக்குப் பேட்டை
காஞ்சிபுரம்- 631 502

எமது நல்வாழ்த்துகள்

நேவி டெய்லர்
லேடிஸ் & ஜென்ஸ்

உரிமையாளர்:
சோ. கருணாநிதி
5-வது வார்டு உறுப்பினர்
செவிலிமேடு பேரூராட்சி
நெ.1, காந்தி நகர்,
(கலெக்டர் அலுவலகம் எதிரில்)
காஞ்சிபுரம்-1

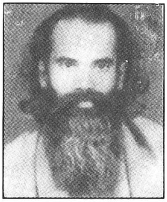
With Best Compliments from

SRI PRAKESH ENGG. CONSTRUCTION

50, Kamarajar St.(upstairs)
Kanchipuram

Prop. **R. Prakash.**, D.C.E., B.B.A.., C.A.D.,
Licenced Building Surveyor
Ph: 31897
Mobile : 98430-89197

நல்வாழ்த்துகள்



ஜென் சித்த மருத்துவமனை

(மூட்டுவலி, முழங்கால் வலி, மூட்டுச் சூலை,
சரவாங்கி, மற்றும் கழுத்து வலிகளுக்கு)

170, மாமரத்துப் பாளையம், ஈரோடு - 4. போன் : 0424 - 534307

தமிழகம் எங்கும் ஜென் ஆயில் கிடைக்கும்

With Best Compliments From

Ph: 20871

AL-AMEEN MATRICULATION HIGHER SECONDARY SCHOOL

(Recognised by the Govt of Tamil Nadu)
Behind Syndicate Bank -15, C. Munikulam Street,
Tirupattur -635 601
Admission is open for All Communities
For Both Boys & Girls from LKG to PLUS -2

Computer Science Offered "With Practicles" from "Ist std" onwards

WE CHANGE LIVES OF YOUR WARDS
BY TEACHING COMPUTERS

அரசு பதிவு பெற்ற

மருத்துவர் மா. வரதராஜன்

மருத்துவர் வ. மங்கையர்க்கரசி

பரம்பரை சித்த மருத்துவர்கள்

மருத்துவர் தி. விசுவநாதன், S.M.P.,

மருத்துவர் வ. ஸ்ரீனிவாசன், S.M.P.D.A.,

மருத்துவர் வ. ஸ்ரீதரன், D.Y.N., D.B.M.P.,D.R.T., S.M.P.,

யோகா பயிற்சியாளர்

பார்வை நேரம்

காலை 9 மணி முதல் 1.30 மணிவரை

மாலை 6.30 மணி முதல் 9.30 மணிவரை

தலைமை : 109, அம்மங்கார் தெரு, சின்னகாஞ்சிபுரம் –3.
போன் - 27717. 34890

கிளை : 11, காமராஜர் சாலை, பேருந்து நிலையம் அருகில், காஞ்சிபுரம்.

கிளை : சோளிங்கர் ரோடு, புதிய பேருந்து நிலையம் அருகில், அரக்கோணம்.

DEIVANAI RURAL HOSPITAL

குழந்தையின்மை, மாதவிலக்குக் கோளாறுகள், கர்பப்பை கோளாறுகள், வெண்குட்டம், வாதம், மூலம், குன்மம், மூட்டுவலி போன்ற நாள்பட்ட வியாதிகள் எதுவாயினும் ஜாதக ரீதியில் ஆராய்ந்து சிறந்த வைத்தியம் பெற நாடவேண்டிய முகவரி

டாக்டர். M. **நாகேந்திரன்**, M.B.B.S.,

சாந்தி சித்த மருத்துவ ஆராய்ச்சி மையம்

தெய்வானை கிராமிய மருத்துவமனை

கார்த்திகைக் கோட்டம்

குமாரலிங்கம்-642204

போன்: 04252-78304, 78390

A STUDY ON HATHA YOGA

K. Arivumani,
Fianl B.S.M.S., Govt. Siddha Medical College, Chennai-106

Yoga means 'UNION' in sanskrit. It is both the discipline leading to and the experience of re-union of the emblodied individual soul (JIVATMA) with the universal soul (PARAMATMA) of which it is a partial expression.

Classification Of Yoga

- The path of wisodm - JNANA YOGA
- The path of selfless action -KARMA YOGA
- The path of Love-devotion-BHAKTIYOGA
- The path of scared sound-MANTRA YOGA
- The royal path of RAJA YOGA- Ayama, Niyama, Asana, Pranayama, Prathyahara. Dharana, Dhyana, Samadhi.
- The path of inner Power - HATHA YOGA.

Hatha Yoga

The word Hatha means 'FORCE' that attempts self transformation and self transcendence by the ardous means of physical and strengthening. The hatha yogis start from the physical side. When you talk about irregular breathing that brings the physiological side, there is Hatha Yoga. It is unquestionably breath control (PRANAYAMA) and a variety of techniques are given to manipulate the body energy (PRANA) via the breath.

Prana

The science of breath is called in sanskrit as PRANAYAMA. It consist of PRANA and AYAMA. Prana means life force or the vital energy. Ayama means control i.e. control of the breath. Life force is invisible, we cannot get hold of it. But we knows it's outward manifestation in the form of inspiration and expiration.

The gross manifestation of the life-force of the physical body in the motion of the lungs. The first action of prana is expansion and contraction. So by breath we mean that the force which keeps the lungs active from the grosser to the subtle. The subtle force or energy is manifesting itself in the form of expansion and contraction.

If every atom is charged with prana, then by stimulating the vibratory conditions of that prana which are now going on in our system. We shall be able to stimulate all the atoms, which make up the molecules and cells of the body and make them vibrate on a higher plane, and manifest more energy and more powers. Every part of the body can be filled with prana and then when that is done, one cannot only control. His whole body but can heal the disease of others by imparting to them his own health. This prana which is in the universe and those who come in contact with that tremendous wave will receive the benefit.

Mudras In Yoga Heailing, Finger Postures

Mudras is a part of the HATHA YOGA. Mudra means 'GESTURE' 'SYMBOL.' or 'SEAL' in sanskrit. It's characterised by muscular contraction and relaxation or manipulation of internal pressure devised for shutting off or stimulating temporarily some specific parts of the body. Their regular practice will help to control the involuntary organs and muscles which are connected with nerve or channels which conduct the life force throughout the body.

The cause of disease is the disturbance of this prana in the physical body. If there is a super-abundance on one spot and a lack on another that is a disturbance. That disturbance can be remedied by bringing hormony a kind of balance. When that balance is brought the disease disappears.

If it is disturbed it creats all kind of trouble.

If handled gently, it produces miraculous results.

In Siddha System

Our body is made up of FIVE ELEMENTS.

They are,

The THUMB represents FIRE energy (தீ)

The INDEX FINGER represents AIR energy (வளி)

The MIDDLE FINGER represents SKY energy (வெளி)

The RING FINGER represents EARTH energy (மண்)

The LITTLE FINGER represents WATER energy (நீர்)

- ◆ வளி+வெளி - வாதம்
- ◆ தீ-பித்தம்
- ◆ மண்+நீர்-கபம்

"மிகுனுங் குறையினும் நோய் செய்யும் நூலோர்
வளிமுதலா யெண்ணிய மூன்று.

என்று தெய்வப் புலவர் திருவள்ளுவர் அருளினார். ஆதலால் நோய் என்பது ஸ்தூல சூக்கும சரீரங்களாகிய சப்த தாதுக்களும், வளி, அழல், ஐயமாகிய முக்குற்றங்களும் தம் தம் இயற்கைத் தன்மையினின்றும் வேறுபடும் போது "நோய்" எனப்படும். வளி, அழல், ஐயம், மூன்றும் தம்முள் ஏதேனும் ஒன்று அல்லது பல தன்னிலை , தன்னிலைவிருத்தி, வேற்றுநிலைவிருத்தி என்னும் இவற்றை அடைவதால் இவை மிகுந்தேனும் குறைந்தேனும் நாடி நடை ஏற்படும் போது ஏழு உடற்தாதுக்களிலும் எண்ணற்ற வேற்றுமைகளுண்டாம்.

In that practice, it is believed that whenever there is imbalance -one element is more active or less active creates the disharmony in our system that brings sickness.

Benefits

Benifits could be derived more quickly from mudras than from asanas.

Physical

Revitalize the internal organ. A beneficial effect on the visceral, vascular, nervous and glandular system. Many functional disorders could be prevented or cured. They increase the immunity of the body against disease.

Duration

Each of the mudras should be done for at last 45 minutes at one time. (or) Do the mudra for two 30 minute periods.

Note

A mudra is most effective if you can do it with both hands at the same time.

Prana Mudra

For General Health And All Life Threatening Illness

Procedure

Touch together lightly the tips of the thumb, the ring finger and the little finger. Prana means VITAL. These three fingers makes vital energy start to flow and rejuvenate the whole body.

Jnana Mudra

For Improving Brain Power And Memory; Insomnia.

Procedure

Touch together lightly the tip of the thumb to the tip of the index finger. Jnana means - knowledge increase the flow of blood to the brain.

Bayau Mudra

For Jo1nt Pain Like Rheumatism & Arthritis Even Paralysis :

Procedure

The index finger lightly touches and presses the base of the thumb. The thumb curls over and lightly presses the knuckle of the index finger.

Varun Mudra

For Kidney Problems And Impure Blood

Procedure

One touches the tip of the little finger to the tip of the thumb. Varun means water. This mudra to rectify all the problem related to lack of suficient water in the body.

Linga Mudra

For Any Kind Of Chest Weakness

Procedure

Then clasp the fingers of the right hand with the left hand is such a manner that you keep only the left thumb erect. The thumb and index finger of the right hand clasp the left thumb tightly then clasp the other fingers.

Doing the mudra will bring warmth to the whole body.

Surya Mudra

To Rid The Body Of Lethargy

Procedure

First touch the tip of the ring finger to the base of the thumb. Then curl the thumb over the knuckle of the ring finger.

Prithvi Mudra

For Increased Bodily Energy And Flexibility Of Mind

Procedure

Touch the tip of the thumb to the tip of the ring finger.

Apana Vayu Mudra Or Mrtta - Sanjibani Madra:

Procedure

Join the tip of the index to the base of the thumb. Then lightly place the tip of you middle and ring finger on the tip of your thumb.

Apana Mudra

For Urinary Obstructions Not Due To Prostate Problem

Procedure

Touch together the tip of the thumb to the tip of the middle and ring finger.

Shunya Mudra

For Ear Problems

Procedure

The middle finger lightly touches the base of the thumb and the thumb curls over and presser the knuckle of the middle finger.

Warning

This mudra should be used only by people with ear problem. Because it could lead to blockage of the ears. Also for this mudra don't use both hand. If the problem is in the right ear, one does the mudra only with the right hand.
If the problem is in the left ear; one does the mudra only with the left hand.

Bioliography

சித்த மருத்துவாங்க சுருக்கம்
Yoga System Of Patanjali
The Yoga Psychology
Text Book Of Yoga
Prana - Letters On Yoga
A Healer's Journey

புதுக்குறள்

கீதாமணிமொழி

மூன்றாம் ஆண்டு பி.எம்.எஸ்.எஸ்.,

* பசியாது உண்பான் வாழ்க்கை என்றும்
படுத்த படுக்கையில் முடியும்

*உண்டு கொழுத்து உழைக்காத சோம்பேறி
நொண்டி நடப்பது உறுதி.

* விடியற் காலை வியர்க்க நடந்தால்
வேண்டாம் மருந்து உனக்கு

* கீரை உ.ண்ணாத ஏழை பணக்காரன்
பார்வை நிச்சயம் கெடும்.

* மாலை வெயிலில் நித்தம் நடப்பது
தோலை மின்னிடச் செய்யும்

*அளவுக்கு அதிகம்அசைவம் உண்டால்
அழிவுக்கு அதுவே துணை

* அளந்து உண்ணும் அறுசுவை உணவு
ஆற்றல் அறிவைத் தரும்

*மருத்துவத்துள் மருத்துவஞ் சித்தமருத்துவம்
அம்மருத்துவம்
மருத்துவத்து ளெல்லாம் தலை

*மக்கள் விடுதலையும் மண்ணின் விடுதலையும்
ஒக்கக் கருதி உழை

*சித்தமருத்துவத்தின் சுவையுணரா
வாயுணர்வின் மாக்கள்
அவியினும் வாழினும் என்

Doctor என் x-ray-வை பார்த்து
Pneumothorax உள்ளது என்றார்
அவருக்கென்ன தெரியும்
என் Lung's இல் இருப்பது
"என்னவளின் "சுவாசக் காற்று" என்று!

என்னவளின் நினைவில்
பா. கீதாஞ்சலி

Anthyodhaya Sangh (ANSA)

7-A, Mission Hosital Road, Woraiyur, Tirchy 620 003. Ph: 760 443 Tele-Fax: 760063

REGIONAL ETHNO MEDICINAL PLANTS CONSERVATION PARK (MPCP)

Viduthalaipuram, Lalgudi Taluk, Tiruchy District - 621 651

SPECIAL FEATURES

Area - 15 acres
Altitude - 150mts
Live Plants (forest) - 433 species
Live Plants (thematic gardens) - 111 species
Herbarium Specimens - 487 species
Seed Specimens - 227 species
Raw Drugs Specimens - 219 species
Live Hedge - 72 species
Total Species of ANSA-MPCP - 700

Visit our MPCP

Open on All DAYS

Open to....

PUBLIC
STUDENTS
SELF HELP GROUP MEMBERS
FARMERS

THEMATIC GARDENS

Navagraha garden
Natchatra garden
Mother and Child care
Primary Health Care
Poison garden
Vaadha Pittha Kabaa diseases
Sthala virutcha garden
Rasi garden

EXTRA ACTIVITIES

Medicinal Plants collection and cultivation
Training on kitchen Herbal Garden and cultivation
Siddha clinic
Mobile exhibition on medicinal plants
Raw drug trade

Subscribe
Rs. 40/- per year
for our
Mooligai **Sanjeevi**
a monthly Tamil magazine

pleast send M.O./ Cheque to
Anthyodhaya Sangh
Tirchy-3

Entrance fee...

just
Rs. 10/-
per head

AUDIO VISUAL PROGRAMME

INFORMATION ON MEDICINAL PLANTS (DATA BASE)

NURSERY

30 Species of medicinal plants
1,50,000 plants for Kitchen Herbal Garden
Green House

அன்னை

மருத்துவமனை

சித்தா, அக்குபஞ்சர் மற்றும் யோகா

(ஃபிஸியோதெரபி இணைந்தது)

ANNAI INSTITUTE OF ALTERNATIVE MEDICINE

தங்கி சிகிச்சை பெறும் வசதிகளுடன் கூடியது

ஐந்து சிறப்புப் பிரிவுகள்

* சித்தா மருந்து செய்நிலையம் இணைந்தது
* அக்குபங்சர்
* யோகா
* ஃபிஸியோதெரபி
* மசாஜ்தெரபி- பஞ்சகர்மா மற்றும் ஷீயாட்சு சைனிஸ் மசாஜ் (Treatment & General body Massage)

House visits undertaken for Physiotheraphy & Massage

அனைத்து வாத நோய்களுக்கும் முழுமையான தீர்வு

பக்க வாதம்
PRALYSIS

மூளை வளர்ச்சிக் குறைவு
MENTAL RETARDATION
CEREBRAL PALSY

மூட்டுவலி
ARTHRITIS
RHEUMATOID ARTHRITIS

கழுத்துவலி
CERVICAL SPONDYLITIS

இடுப்புவலி
LUMBAR SPONDYLITIS
DISC PROLAPSE

ஆஸ்துமா, சைனஸ்
ASTHMA, SINUSITIS

கர்ப்பப்பை கட்டிகள் & நோய்கள்
FIBROID TUMOURS & GYNECOLOGICAL COM-PLAINTS

சிறப்புப் சிகிச்சை:

* சர்க்கரை நோய் மற்றும் சிறுநீரகக் கற்களுக்கு ஹெர்பல் சிரப்
* புற்று நோய்

11, வாசன் தேரு,, தியாகராயநகர் , சென்னை- 600 017
(பனகல் பார்க் - ஏ.ஆர்.ஆர். வளாகம் அருகில்) © 814 2988

CHINTALURU

Venkateswara Ayurveda Nilayam

Always in Service of People with

OVER 75 YEARS OF DEDICATION

GMP CERTIFIED *Company*

SIDDHAMAKARADHWAJA

(CONTAIN PURE GOLD)
FOR VIM, VIGOUR, VITALITY
REMOVES GENERAL DEBILITIY

ASWAGANDHAADI LEHYA

A trusted natural recipe to relive stress and restore vitality

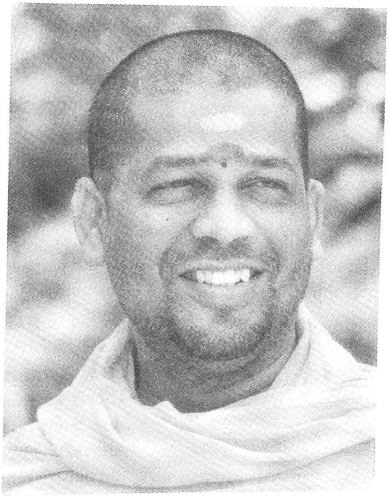
VENKATESWARA

AYURVEDA NILAYAM (P) LTD.
Regd. Office : **CHINTALURU**- 533 232
A.P. South India
Tel & Fax : (08855) 78429, 78592
E-mail : murtydvs@yahoo.co.in

Branch No: 16/3, Memorial Hall Street, Chennai - 600 003. Phone No : 533 1127

AUTHORISED DEPOTS ALL OVER ANDHRA PRADESH & TAMIL NADU

அரசினர் சித்த மருத்துவக் கல்லூரி
ஆண்டு மலர் சிறக்கவும்,
அவர் தம்தொண்டினால்
சித்த மருத்துவப் பணி சிறக்கவும்
நெஞ்சார்ந்த வாழ்த்துகள்



இமாலயப் பரம்பரை

ஸ்ரீ காகபுஜண்டர் ஆதீனம்

அரியூர் சோளக்காடு, கொல்லிமலை, நாமக்கல் 637 411.
✆ 04286-47242. www. kagapujandar.com
அலுவலகம்: 5/36, நர்மதா தெரு, பழனியப்பா நகர், வளசரவாக்கம்,
சென்னை -87. போன் : 486 6666, 486 6667

FIRST AID OF COMMON MEDICAL PROBLEMS

K.Akila, K. Sathiya Praba
Final B.S.M.S., Govt. Siddha Medical College, Chennai-106

First Aid

It is the temporary and immediate treatment given to a person who is injured or suddenly becomes ill, using facilities or materials available at that time, before medical help is imparted.

Problems

Epilepsy

Signs & Symptoms

- Victim have an aura, with cry.
- Mouth and lips turn blue due to cyanosis.
- Clenched jaw.
- Arched back and alternative contraction and relaxation of movements.

Treatment

- Prevent the casuality from felling, and lay down gently, protect him from injury.
- Clear the space around him. Maintain airway.
- When the convulsions stop, place him in recovery position.
- Allow him to rest.
- To hospital for treatment.

Dont's

- Move the patient unless the position is in danger.
- Try to open the mouth.
- Wake the casuality.
- Give anything to drink.

Diabetes

- Have two types of emergencies.

Hyperglycemia

Signs and Symptoms

- Frequent urination.
- Dry mouth.
- Sweet or fruity odour on breath.

Treatment

- Victim requires immediate transport to hospital.
- Maintain the airway, keep the victim in recovery position.
- If vomitting occurs then put in coma position, with head.

Hypoglycemia:

Signs and Symptoms:

- Tingling and numbness in fingers and feet.
- Absence of thrist.
- Tremors.
- Pale, moist skin.

Treatment:

- If the casualty is conscious and capable of swallowing, immediately give sugar or sugar drink, in order to raise the level of sugar in blood.
- If the patient is unconscious but breathing normally place in recovery position, and carry out general treat ment as for unconscious patient.

Status Asthmaticus

- This is a serious condition in which muscles in the airpassages go into spasm.
- Attacks can be triggered by allergy, infection, anxiety or tension.

Symptoms and Signs

- Shortness of breath.
- Difficulty in breathing especially breathing out.
- Blueness and congestion of face.
- Anxiety and difficulty in speaking.

Treatment

- Reassure and calm the patient.
- Make him sit-up in bed or chair and allow him to lean forward with a few pillows, or table or which to rest his head.
- If the casualty is in medication position allow him to take it because it may give relief.

AIM OF PURIFICATION

M.Manjula
Final B.S.M.S., Govt. Siddha Medical College, Chennai -106.

In Siddha System of Medicine, the purification of raw drugs is necessary. It is being done before preparing the medicine because it helps to remove the toxic substances in the drugs and suppresses the action of toxic agents, if any, present in the drugs.

1. **Terminalia chebula**-(கடுக்காய்)
   Phyllanthus emblica-(நெல்லிக்காய்)
   Terminalia bellirica-(தான்றிக்காய்)

Purification To remove the nuts.

Reason for Purification

The nuts contain large amount of proteolytic and lipolytic enzymes.

2. **Syzygium aromaticum** (இலவங்கம்)

Purification To remove the sepals, petals and stamens.

Reason for Purification

The petals and sepals contain numerous ovoid oil glands and cluster crystals of calcium oxalate. The filament of stamen contain very small cluster crystal of calcium oxalate, is a form of stone, which produce urolithiasis (kidney stone) and to reduce the absorption of calcium from foods and drugs.

3. **Datura metel** (ஊமத்தை)

Purification Seeds are ignite with lemon ;juice for 3 hours.

Reason for Purification

The seeds contain the alkaloid Scopalamine (hyoscine) about 0.2%, and traces of hyoscyamine and Atropine.

Atropine and Scopalamine act as Anti-muscarinic Antagonists particularly in their ability to affect the central nervous system. All muscarinic receptors are blocked by Atropine, those in exocrine glands, smooth and cardiac muscle. ganglia and intra mural neurons. Muscarinic Receptor Antagonists prevents the effects of ACh (Acetylcholine) by blocking its binding to muscarinic cholinergic receptors at neuro effector sites on smooth muscle, cardiacmuscle and gland cells; in peripheral ganglia; and in CNS. This Antagonists cause little blockade of the effects of ACh at Nicotinic Receeptor sites.

Atropine has no detetable effect on CNS in doses. But Scopalamine has prominent central effects at low therapeutic doses because Scopalamine through the Blood-Brain Barrier.

4. **Zingiber officinale** (இஞ்சி)

Purification To remove the epidermis of the Rhizome.

Reason for Purification

The Epidermis of Rhizome is a source of proteolytic enzyme.

5. **Glycyrrhiza glabra** (அதிமதுரம்)

Purification To remove the epidermis of the Root.

Reason for Purification

The inner bark of Root contains haemolytically active saponins.All the parenchymatous cells of Root contain calcium oxalate.

6. **Aloe barbadensis** (கற்றாழை)

Purification To remove the skin of leaves.

Reason for Purification

The skin of leaves contain large amount of fibres.Cellulose is present in the firbrous part of plants.It is highly insoluable and resistant to hydrolysis.It therefore passes through the human digestive tract without being attacked by the enzymes, though some bacterial decomposition take place.

Cellulose forms the bulk of faecal matter thereby increased peristalic movement of intestine. So it prevents the absorption of metabolites in foods and drugs.

7. **Mangifera indica** (மா)

Purification To remove the nut.

Reason for Purification

The nut contains the large amount of fat and calcium and less amount of protein than that of wheat, maize and barley. This amount of fat is not digested by human intestine.

The dried kernel powder is to be feed on only cattle and poultry.

8. Cassia senna (நிலாவாரை)

Purification To remove the veins of the leaves.

Reasons for Purification

The larger veins form a network and are accompanied by prisms of calcium oxalate about 4 to 10 to 20 to 25 microns and within the meshes of these larger vein.

9. Piper betal (வெற்றிலை)

Purificationï To remove the stalk and veins of leaves

Reason for Purification

You already known the piper betel is a rich source of calcium. Large amount of oxalic acid is present in stalk and veins of leaves. Oxalic acid in the diet forms the insoluble calcium oxalate which is excreted in the faeces, decreasing calcium absorption.

10. Strychnos nux vomica (எட்டி)

Purification Ignite with juice of Datura discolour then to remove the epidermis of nut.

Reason for Purification

Seeds contain 1.54 to 2.8 to 5.3% of total alkaloids consisting chiefly of strychnine and brucine, from 35 to 50% of the total amount being strychnine. Strychine has relatively more powerful stimulant action on the motor cells of the CNS, especially on the spinal cord, on account of its action on the cerebrum.

The Mental faculties are stimulated, the tactile and pain sensations are augmented, and the sense of hearing, smell and taste becomes more acute. It is useful in chronic heart diseases, especially myocardits, but the efficasy of strychnine as a circulatory stimulant in such conditions as surgical shock, collapse from haemorrhage, poisoning by depressants and adynamic stages of infectious fevers. It lessen irritability of the heart and is useful in extrasystoles, but may be harmful in the other forms of cardiac irregularities.

In larger does, the excitability of the motor nerve cells is so much increased that of violent convulsions may occur; these involve the respiratory muscles, and death ensues from asphyxiation. The Endosperm is composed of a thick-walled cellulosic parenchyma. The walls are composed mainly of HEMICELLULOSE. It stimulaltes the muscular coat of the interstine, increasing peristalsis, and hence is given in constipation from an atonic conditon of the intestine. So it prevents the absorption of metabolites in foods and drugs. Aim of purificaton is to suppress the action of strychnine only.

உயிர் தரித்தேன்
அவள் விழி சிந்திய
ஒரு துளியைக் காண

பி.எம்.விமலா
நான்காம் ஆண்டு பி.எம்.எஸ்.எஸ்.,

இருள் சூழ்ந்து கொண்டதில்
அவளின்
இன்முகம் காணாது
எட்டி உதைத்தேன்
கருவறைக்குள் இருக்கும் பொழுது...

வெளிவந்ததும்
நான் வெளிவருவதற்காக
அவள்
விழியில் தோன்றிய வலியறிந்து
கதறினேன்...

என் கதறலுக்கு
முத்தமிட்டு, முதல்பால் தரவேண்டியவள்
முதல்பாலும், கடைசிப்பாலுமாய்
கள்ளிப்பால் கொடுத்து
கல்லறையை காட்டினாள்...

இருந்தும்
அவளது விழி சிந்தியது ஒருசில துளிகள்

கருவறையை
கல்லறையாக்காத
என்தாய் சிந்திய சில துளிகளைக் கண்டேனே
இதுபோதும்
நான் உயிர்தரித்ததற்கு...

என்தாயே
என்னை அனுப்பிவைத்ததால்
இனி
கல்லறையும்
எனக்கு கருவறைதான்...

கவிச்சோலை

ஏக்கம்

எப்போழுதும் அவள் முகம் காண
ஆசைப்பட்டேன் -என்
சோகத்தை சுகத்தை பகிர்ந்து கொள்ள
ஆசைப்பட்டேன் - எதுவும் நடக்கவில்லை
அழுது புலம்பினேன்
ஆத்மாவாகிப் போன என் அம்மாவை
நினைத்து.

-கு.மகாலட்சுமி இறுதியாண்டு

இயற்கை

மனதில் கோடி துன்பங்கள்
துருப்பிடித்துக் கிடந்தலும்
மற்றவரிடத்தில் உன் "இன்முகத்தை"
மட்டுமே
காட்டி "இன்பப்படுத்து" என்பதை
உன்னிடமிருந்தே உணர்ந்தேன்.

என் உணர்வுகளுக்கு உயிர்கொடுத்து
உருவமளித்த இயற்கையே !
உன்னைப்போற்றி வணங்குகிறேன்

-பெ. அழகரசி, இறுதியாண்டு

இலக்கை நோக்கி

உழைக்கும் எண்ணமே
வாழ்க்கையில் ஊன்றுகோல்!
நம்பிக்கைப் படிகளே
நாம் நடக்கும் பாதை!
தூயசிந்தனையே
துயரத்தை துரத்தும்!
நாணயமான செயலே
நம்பிக்கை ஊட்டும்!
சோதனை கொஞ்சத்
தான்செய்யும் !
வேதனைகூட மிஞ்சத்
தான் செய்யும்!
உன்னுள் கிளம்பும்
வியர்வை மொட்டுக்கள்
நாளை மலரப்போகும்
வெற்றிப் பூக்கள் !

-நா. விஜயலட்சுமி
நான்காம் ஆண்டு

LIFE

"Life is a joke
Not to laugh at
But to enjoy"
"Life is not a game
It is a play
where you act"

"Life is a jail
To learn
Please Aneet the complex"

"Life is a music
Love is the Lyrics
Sing it more better"

"Life is blind
Love is guide "
"To make it sweet"
"Life is a Temple
Love is the Light
Worship the things bright"

"Life is nothing
Love is preetty thing
To know everything
That makes a worthy thing"

-J. Yamunasri Final Year

No More Smoking

Smoke cigarette ! win lots of prizes

Yama dharmaraja & co Offers "u"
A great opportunity
To win lots of prizes

Prizes are as follows :
Daily prize - Cough
Weekly prize - Money crisis
Monthly prize - T.B.
Yearly prize - Lung Cancer
Bumper prize - Death

-Shree Devi.M.S. Final Year

New approach in the treatment of Diabetes Mellitus

PANKARE™

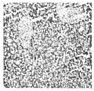
POWDER

Tackles the fundamental problem of diabetes - beta cell failure

PANKARE

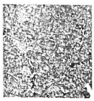
- Restores
- Regenerates
- Rejuvenates

Pancreatic Beta Cells



Pancreas of Wistar rat of Control group

Pancreas of Wistar rat of alloxan group



Pancreas of Wistar rats of Alloxan+Pankare

Source *FIPPAT - Fredric institute of Plant Protection and Toxicology

Composition

Each sachet contains :

Tribulus terrestris	: 200 mg.
Terminalia bellerica	: 200 mg.
Emblica officinalis	: 200 mg.
Boefhaavia diffusa	: 100 mg.
Coccinea indica	: 100 mg.
Azadirachta indica	: 100 mg.
Pterocarpus marsupium	: 100 mg.
Terminalia chebula	: 200 mg.
Salacia reticulata	: 150 mg.

Indications

Non-insulin dependent diabetes mellitus.

Dosage

One Sachet thrice daily.

Administration

One Sachet in 50 ml. of water to be taken 15 mts. before food.

PANKARE - Beta Cell regenerator

For further information contact :

ARVIND REMEDIES LTD.,

190, Poonamallee High Road, Chennai 600 084, India. Ph: 044-6423265, 6414788, Fax: 044-6423264 E-mail: arvindrem@eth.net

சிறப்பான சித்த மருத்துவ சிகிச்சை பெற சிறந்த இடம்

பிரியா நர்ஸிங் ஹோம்

8-D, ராமராயர் தெரு, தென்னூர், திருச்சி-620 017.

தொலைபேசி: **0431-764765, 766381**

தொலைநகலி: 0431-766599

மின் அஞ்சல்: **drkannan@tr.dot.net.in**

இணைய முகவரி: **http://www.siddhakannan.com**

ஆலோசனை நேரம்

காலை 9 முதல் 11 வரை ★ மாலை 5 முதல் 8 வரை

பிரபல சித்த மருத்துவ நிபுணர்

Dr. R. கண்ணன், B.I.M. அவர்கள்

ஆலோசனை வழங்குவார்.

நாட்பட்ட தோல் நோய்களான வெண்படை, செதில்படை, தோல்தொற்றுக்கள், காணாக்கடி மற்றும் மூலம், வாய்ப்புண், வயிற்றுப்புண், காதில் சீழ் வடிதல், நரம்பு தளர்ச்சி, ஆண்மைக்குறைவு, சைனஸைட்டிஸ், ஹெப்படைட்டிஸ் "B", வெள்ளைப்படுதல், மாதவிடாய் கோளாறுகள், மலட்டுத்தன்மை, பக்கவாதம் சிறப்பாக முகவாதம், கீல்வாதநோய்கள், கழுத்து, முதுகு மற்றும் இடுப்பு எலும்புகளில் ஏற்படும் தேய்மானம், முழங்கால், மூட்டுவலி, ஒற்றைத் தலைவலி, கிரகணி, பொடுகு மற்றும் முடி உதிரல், பித்த வெடிப்பு, நாட்பட்ட பால்வினை நோய்கள் மற்றும் அனைத்து நோய்களுக்கும் குணம் காண மேற்கண்ட முகவரியில் அணுகவும்.

சித்த மருத்துவ மாணவர்களின் விழா மலர் சிறப்புற வாழ்த்துகிறோம்

புற்றுநோயால் பாதிக்கப்பட்ட நோயாளிகளை குணமாக்கி பெருமைக் கொண்ட **வைத்திய ரத்னம் வி. பலராமைய்யா** அவர்களின் மறைவிற்கு பிறகு அவரது வைத்திய சேவை **புற்றுநோய் சித்த வைத்தியசாலை,** 10, ஜட்ஜ் பங்களா, பாஞ்சாலி அம்மன் கோயில் தெரு, சஞ்சீவி நகர், அரும்பாக்கம், சென்னை – **600 106** போன் **4753521, 4759383** என்ற முகவரியில் தொடர்ந்து நடைபெற்று வருகிறது என்பதை மகிழ்ச்சியுடன் தெரிவித்துக் கொள்கிறோம்.

சித்த வைத்தியர் கே. ரவிசங்கர்
(டாக்டர்.வி.பலராமைய்யா அவர்களின் மருமகன்)

புற்று நோயா? பயப்பட வேண்டாம்

அணுகவும்

வைத்தியரத்தினம்

Dr. வி. பலராமைய்யா அவர்களின்

புற்றுநோய் சித்த வைத்தியசாலை (பி) லிமிட்டெட்

10, ஜட்ஜ் பங்களா, சஞ்சீவி நகர்,பாஞ்சாலி அம்மன் கோயில் தெரு,

அரும்பாக்கம், சென்னை –1 06.

போன் : 4753521, 4759383.

அருள் ஜோதி பதிப்பகத்தார் வெளியிட்டுள்ள
சித்தர் நூல்கள்

பொன்மொழிகள் ஆயிரம்	20.00
அகத்தியர் அந்தரங்க தீஷாவிதி	30.00
அகத்தியர் பன்னீராயிரம் தொகுப்பு	20.00
உயிர் நீட்டும் மூலிகைகள்	20.00
சரீர தத்துவம் & சாகாக்கலை	40.00
கடவுளும் மோட்சமும்	20.00
புற்றுநோயை குணப்படுத்தலாம்	50.00
The Art of Immortality	**20.00**
The Greatness of Siddha Medicine	**20.00**
Cancer is curable - All 3 parts.	**50.00**

குறிப்பு : **V.P.P.** யில் அனுப்புவது கிடையாது. புத்தக தேவைக்கு விலையுடன் தபால் செலவும் சேர்த்து, **M.O.** செய்யவும்.

மேற்கண்ட புத்தகங்கள் எங்களிடம் (மேற்கண்ட விலாசத்தில்) கிடைக்கும்

With Best Compliments
From

V

VASAN MEDICAL HALL

(Whole sale & Retail Chemist)

Fax: 0431 – 701121. **E.mail : vasan3@md4.vsnl.net.in**

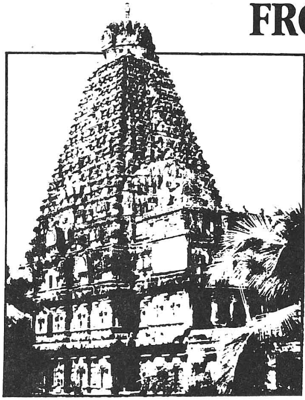
10 , N.S.B. Road ,Trichy - 2 Ph : 704213 , 700826.

15 A,Thillai Nagar Main Road,Trichy - 18. Ph : 765412,721512

1.E, E.V.R. Road, Puthur , Trichy - 17. Ph : 793181,792206

1,2 Sundaram Arcade,Central Bus Stand,Trichy-1 Ph: 412966

84/2 , Gandhiji Road , Tanjore - 1 Ph : 70096



FROM THANJAVUR THE HISTORICAL CAPITAL OF CHOLA KINGS

Pharm Products

Proudly Presents, after extensive Research and Clinical Trials, their Siddha Medicines based on the Wisdom of the Ancient Tamils.

BONLIV Tablets, Syrup & Drops
(contains Eclipta alba)
For Hypercholesterolaemia & Hypertriglyceridemia and Liver Disorders.

ictrus Capsules & Syrup
(contains Phyllanthus niruri & Ricinus communis)
Specific Herbal Remedy for Rapid Cure of Acute Infectious Hepatitis.

TYLORIN Capsules & Syrup
(contains Tylophora indica)
For Prophylaxis of Bronchial Asthma & Allergic Rhinitis in Children.

nubon Syrup
Herbal digestive for Children.

KUPID FORT Capsules
(contains Poornachandrodayam)
A Powerful Non Hormonal Booster & Rejuvenator for Men.

PHARM PRODUCTS

Pharm Products
PRIVATE LIMITED
'Vijai', Medical College Road, Thanjavur – 613 007, Tamil Nadu, India

EXELADS • PP 013 • 92

FOOD AS PREVENTIVE MEDICINE

K.Mahalakshmi

Final B.S.M.S., Govt. Siddha Medical College, Chennai -106.

Food influences and even regulates the health of human. Food alone cannot provide absolute protection for all health problems. Your habits and style of life also play some part in determining the state of your health.

Stomach Conditions

Ulcer: following foods may be tried to prevent this condition.

1) Cabbage juice

Cabbage contains the antiulcer, sulphur, chlorine, iodine combination of the juice cleanses the intestinal tract and mucus membrane of the stomach. No salt be added to this juice. Outer leaves of the cabbage are more potent for this purpose.

2) Unripe green plantain

It may be taken in boiled, baked or cooked. It thickens the stomach lining as a protection against harmful juices. It heals the cells of ulcerated portion of the stomach.

3) Lady's Finger

The powdered dried lady's finger speedily relieve the pain and cure peptic and gastric ulcer. It protects the sensitive surface of the stomach.

4) Honey is good for gastric and intestinal ulcers.

5) Linoleic acid of polyunsaturated oils helps guard against the ill effects of ulcer including substances.

6) Rice water obtained by boiling powder of brocon rice in water is a good demulcent for ulcers.

Dysentry And Diarrhoea

1) Whey milk & Butter milk The watery portion of milk left after the separation of chose in useful is treating dysentry also. Butter milk also helps. In the presence of lactic acid germs of dysentry and diarrhoea cannot thrive

2) Garlic helps to combat the intestinal infection. It should be taken raw. It is soothes, cleans and reduces inflammation.

3) Banana is a regulator in diarrhoea.

4) Pomegranate rind may be finely ground and its decoction is good for diarrhoea. Pomegranate fruit also helps.

5) Papaya leaves have an element carpin which is useful against dysentry infection. Tea of these leaves will help in this condition.

6.Vitamin-A deficiency is often present in children with persistent diarrhoea. It may therefore be advised to give Vit-A to such Children.

Worms

1) Pumpkin seeds

Grind about 150 seeds to granules and take them with any liquid at bed time followed with a dose of caster oil in the morning,. This will expel all worms including tape worms.

2) Walnuts

Its fixed oil is good for killing worms. Eating walnuts at night followed by water will do the job.

3) Raw papaya juice is good for expelling intestinal worms.

4) Asafoetida is mixed with thymol and taken as a pill for expulsion of worms.

5) Dry ginger taken with water kills stomach worms.

Diabetes

1) Bitter Guard

This vegetable contains high dosage of plant insulin. The best method of taking this is to have juice in between the meals. It can be taken even daily.

2) Fenugreek

Seeds of this vegetable have medicinal properties. Methi seeds after a wash can be soaked in water at night and that water can be taken first thing in the morning. In daily diet of fenugreek in amounts of 50-100 gms as an effective therapy in the management of diabetes.

3) Garlic

Use of garlic lowers blood sugar. Garlic is rich in potassium and effectively replaces the pottassium which is lost in large quantities in urine by diabetes. It also contains zinc and sulphur which are components of insulin. Garlic also contains magnesium. 3-4 gms of freshly crushed garlic could be taken daily gulped down with a glass of water in the morning.

4) Fibre

A high fiber diet induced a remission of diabetes in 85% Barley, Oatmeal, fruits, Carrots and dried beans, helps considerably in reducing blood sugar levels.

5) Soyabean

Which lowersed the urinary sugar in diabetes.

6) Grapefruit, Raw onion, Lemon, Cucumber, Raddish leaves, Mango leaves (dried tender leaves), Black gram also use in the management of diabetes.

FOOD ADULTERATION

S.Hariharan
Final B.S.M.S., Govt. Siddha Medical College, Chennai-106.

The much more familiar name that strikes and attracts the people of modern world is "FAST FOODS". But the same word threatens with a slow poison - adulterants - the masked one.

What's an adulterant?

Addition of an impare, unnecessary, cheap ingredient for preparation. In legal terminology incorrect labelling including dosage not in accordance with the label.

Common adulterants in different foods are

1. *Milk*- Water, removal of butter and addition of refined oil, hydroge nated fat, addition of skim milk.
2. *Ice Cream*- Non-permitted colour, artificial sweetners, gelling agents.
3. *Vanaspati*- Animal fat and other high melting fats.
4. *Vegetable oil*- Argemone oil, mineral oil, cheap non-edible oil.
5. *Curry Powder*- Starch coloured by coal tar dyes.
6. *Coriander seeds*- Other seeds coloured green
7. *Chilli powder*- Starch coloured by red coal tar dyes
8. *Mustard* -Argemone seeds
9. *Black pepper*- Dried papaya seeds
10. *Asofoetida*- Resins and other plant gums
11. *Wheat and rice*- Stones
12. *Wheat flour*- Tapioca flour
13. *Bengal gram*- dhal,Kesari dhal
14. *Red gram dhal*- Coloured yellow with coal tar dye
15. *Honey*- Cane sugar syrup (or) Invert sugar
16. *Soft drinks*- Artificial sweetner
17. *Coffee powder*- Exhausted coffee powder, roasted husks, roasted date (or) tamarind seed powder
18. *Tea*- Exhausted tea leaves

Contamaination Of Food With Toxic Chemicals, Pesticides And Insecticides

Foods can be contaminated with toxic metals (or) chemicals such as compounds of lead, mercury, arsenic, Tin, DPT, BHC etc. Such contaminators include accidental activities such as mixing of food with rat poisons, pesticides, insecticides etc.

Toxic Metals

1. *Lead* is toxic element and contamination of food with lead causes toxic symptoms. For example turmeric is coated with lead chromate for colour which leads to pathological changes in liver, kidneys and arteries.

Common signs are nausea, abdominal pain, anaemia, insomnia, muscular paralysis and brain damage.

2. *Fish* caught from water are contaminated with mercuric salts. The organic mercury compoud methyl (or) dimethyl mercury is toxic which causes neurological effects. When brain is affected the subject becomes blind, deaf and paralysis of various muscle make them cripple.

3. *Pesticides:* Organic pesticides - DDT, BHC, Malathian causes toxic effect,. They are controlled by PFA act.

4. *Food Additives:* Meta bisulphites, benzoic acid and ascorbic acid are also controlled by PFA act.

5. *Solvent residues:* Hexane is the solvent permitted for the solvent extraction of oil from oil seed cakes. A safe limit is 170 p.p.m.

6. *Animal food additives:* Special additives such as diethyl stibisterol and antibioties are added to animal poultry which are present in the meat of these animals. Stibisterol even in small dose can cause leukemia and cancer.

Toxic Effect Of Some Metals And Chemicals

1. *Arsenic*- Foods sprayed by lead arsenate Dizziness, chills, cramps, paralysis leading to death

2. *Barium*- Food contaminated by rat poison Violent peristalis, muscular twitching, convulsion

3. *Cadmium*- Fruit juices, soft drinks etc., in Excessive salaivation, liver kidney damage,contact with cadmium plated prostate cancer, multiple fracture.

4. *Cobalt*- Water, beer Cardiac failure

5. *Copper*- Acid foods in contact with tarnished Vomitting, diarhoea, abdominal pain, paralysis, copper wear brain damage

6. *Tin*- Canned foods Colic, Varility, photophiobia.

7. *Zinc*- Foods stored in galvanised ironware Dizziness, vomitting

8. *Antibiotiics*- Meat from animal fed antibiotics Drug resistence, harding of arteries, heart diseases

CURRENT DIMENSIONS ON THERAPEUTIC USES OF NUTS OF SEMECARPUS ANACARDIUM LINN

S. Bhavani,
Final B.S.M.S., Govt. Siddha Medical College, Chennai -106

The world of medicinal plants is a fascinating one and gift for the mankind. They provide human kind greatest, safest health care from common ailments to herculean task challenging health problems. We have the rich heritage of this knowledge bestowed upon us through the classical literature evidences by Siddhars which is made possible for them by their unique clairvoyance.

Such one drug, the most promising for Siddha System is Semecarpus anacardium Linn சேராங் கொட்டை in Tamil.

Semecarpus Anacardium as per Literature:

Semecarpus anacardium is portrayed as

"குட்டம் கயரோகங் கொல்லும் விடபாகந்
துட்டந் தருகிருமி சூலையும் போம் - மட்டலருந்
கூந்தன்மயி லேகிரந்திக் கூட்டம் போஞ்செங்கையில்
ஏந்து சேங்கொட்டை தனையே"

- அகத்தியர் குணவாகடம்

"சேங்கொட்டை மெய்த்திமிரைத் தீராக் கடிவிடத்தைப்
பாங்கொட்டு மூலத்தைப் பற்றறுக்கும் - ஆங்கெட்டிக்
கொல்லும்வா தத்தினொடு குன்மத்தையும் மதனை
வெல்லும் அயிற்கண்ணாய் விள்"

-அகத்தியர் குணவாகடம்

சுருங்கச் சொல்லின் யாவரும் மெச்சும் இரசத்தால் தீரும் பெருநோய்களும் இக் கொட்டையால் தீரும் எனலாம்.

Serankottai also possess the power of rejuvenating the body, by its anti-oxidant property of immuno-modulating capacity. It can play a vital role in longevity of life time in human being. This is known as 'காய கற்பம்' in Siddha. This property of Serankottai is quoted down by தேரையர் in his work தேரையர் கரிசல்.

"சேரா தழகு வடிவினுக்குச் சேரு மதிகப் பசியுண்டாம்
சேங்கன் றென்ன வுரமுண்டாஞ் சேகண் டியைப் போல்
தொனியுண்டாம்
சேடனெனவே யின்பமெலாஞ் சேர்ந்தே அணைய
மென்மேலும்
சேயின் முகம்போல் களையுண்டாம் சேர்க்கே தனன்போல்
எழிலுறுமே"

-தேரையர் கரிசல்

As Anti-microbial

Anti-microbial properties of different parts of Semecarpus Anacardium Linn, has been evident now. The alcoholic extract of this dry nuts showed bactericidal activity in three gram negative strains, i.e., E.coli, Salmonella typhii, Proteus vulgaris and in gram positive bacteria like Staphylococcus aureus, Corynebacterium diptheriae.

Analgesic & Anti-inflammatory Property

The aqueous extract of fruit given in low dose less than 0.001 shows best result in inflammatory condition. This is equivalent to acetaminophen and shows no gastric irritation.

Anti-diarrhoeal

The aqueous extract of nut causes decrease in G.I.T. propulsion and thus active anti-diarrhoeal.

Preparation Of Serankottai Nei & Its Broad Spectrum Therapeutic Usage In Siddha System

சேராங்கொட்டை நெய்	- 5பலம்
சுத்தித்த சேராங்கொட்டை	- 175கிராம்
பசும்பால்	- 1படி

செய்முறை

சேராங்கொட்டைகளை சிறு துண்டுகளாக வெட்டி உட்பருப்பை நீக்கிக் கொள்ளவும். ஒரு படி பசும்பாலை மூன்று பங்காக்கி ஒரு பங்கில் வேகவைக்கவும் பின் மற்ற இரு பங்கு பாலிலும் சேங்கொட்டைகளை வேகவைத்து எடுத்துக் கொள்ளவும். அவ்வாறு செய்ததும் அந்த சேங்கொட்டைச் சத்து இறங்கிய பாலுடன் அதற்கு சம அளவு பசுநெய் கூட்டி நெய் பதம் வரும் வரை எரிக்கவும்.

As per Siddha pharmacopoeia, the indications given for the Serankottai Nei is for skin diseases, Cough, Asthma, Tuberculosis and to strengthen the body following these debilitating diseases.

Bio-chemical Profile Of Semecarpus Nut

Chemical and phytochemical analysis of Semecarpus Anacardium Linn, reveal the presence of biflavonoids, phenolic compounds, bhilawanol. minerals, vitamins and amino acids.

A variety of nut extract preparation from this source are effective against many diseases viz., arthritis, tumors, infections, etc.

It is estimated non-toxic even at a high dose of 2000 mg/kg of body weight.

Serankottai Nei - Its Curative Potential In Rheumatoid Arthritis

On treatment with the drug Serankottai Nei, there is benefit in Rhumatoid Arthritis patients and there is no adverse effects studied at Graduate Institute of Basic Medical Sciences, Taramani, University of Madras, Chennai.

This may be due to stabilisation of lysosomal membrane and inhibition of enzymes namely Acid phosphatase, B-D galactosadase, B-D glucorinidase, Cathepsin D in plasma of RA patients.

Sysosomal Acid hydrolases are thought to play an important role in inflammation associated with RA Serankottai nei is tested for its capacity to stabilise lysosomes and succeeded by a dosage of 150mg/kg body weight.

Changes In Glucose Metabolising Enzymes In Arthritis & Its Treatment With Serankottai Nei

By the administration of Serankottai nei, significant decrease in the levels of glycolytic enzymes with concomitant increases in the activities of gluconeogenic enzymes and blood glucose levels developed during arthritic condition are more reverted back to near normal.

These suggest that Carbohydrate metabolism was significantly affected during arthritic condition and this SIDDHA DRUG may normalise it. Protective Role Of Serankottai Nei, on cell membranes in aflatoxin B_1 induced hepatocellulalr carcinoma (HC). Nei, a milk extracts of nuts reversed to normal the inhibited enzyme activities in carcinoma conditions.

Serankottai nei has been suggested to have potential anti-carcinogenic activity against aflatoxin B Mediated HC.The cause for the effect has been evaluated as due to stabilisation of biomembranes by the drug. Also beneficial in other cancers involving abnormal fragility of lysosomes.

Effect Of Serankottai Nei, On Rat Serum -α Fetoprotein Level In Aflatoxin B_1 mediated HC.

Dosage of 200 mg/kg body wt. for 14 days significantly reduced levels of α feto protein in serum to norml range.

Serankottai Nei Induces The Invivo Anti-oxidant Defence System In Aflatoxin B_1 Induced Hc.

Plasma was analysed for Uric Acid, Vit C and Vit E., glutathione, total thiols, cytochrome 450 Depletion of all these anti-oxidants will occur in cancer conditions. This deleterious effects are controlled by nut extract administration. Thus, the strong anti-oxidant capacity and capability of nut milk extract induces in vivo, the anti-oxidant system.

Conclusion

We all know that the truths are eternal which is evident now by looking back into Siddhars, assessment of Serankottai,

"காற்பாச மாகக் கடுப்புகா லின்முன்னே
காற்பாச மாகக் கதறுமே - காற்பாசஞ்
சேரா விரைக்கற்பஞ் சீராவா மெய்க்கதனாற்
சேரா விரைக் கற்பந் தின்"

-தே.ய.

அதாவது , காலிலே விலங்கிருப்பதைப் போன்று நடக்க வொட்டாத படி கால்களை முடக்கும் வளி நோய்களும், அதனாலுண்டாகும் குத்தலும் பெருங்காற்றை எதிர்த்த பஞ்சாகும், காலனுடைய கயிறும் விரைந்து சேரா, உடற்கு மேன்மை தரும் அதனால் இதனை கற்பமாக உண் என்கிறார்.

A single drug with multi-disciplinary action is the most welcomed and appreciable speciality in Siddha System of Medicine.

Serankottai is now justified for its anti-arthritic, anti-tumor and anti-microbial properties. Thus studies of drugs throws light upon their potential apart from already known by literature evidences and establishment of the same is a boon for us.

With fasting adjusted food right
Cures ills of life and makes you bright
-*Kural* 945

நல்வாழ்த்துகள்

ஸ்ரீ பாலாஜி

பதஞ்சலி சித்த மருந்தகம்

120/16-J, பை-பாஸ்ரோடு, (ஸ்ரீராமா லாட்ஜ் எதிரில்)

தருமபுரி -1

ஆஸ்த்துமா, அலர்ஜி, சைனஸ்

போன்ற நாட்பட்ட, ஒவ்வாமையால் ஏற்படும் வியாதியால், தொடர்ந்து தும்மல், மூக்கில் நீர் போன்று வருதல், மூக்கடைப்பு, ஒரு பக்க தலைவலி மேலும் நெஞ்சில் கோழை கட்டி கொண்டு மூச்சிரைப்பு, நெஞ்சில், எலி கத்துவது போல் இரைச்சல், நெஞ்சில் பாரம் வைத்தது போல் உணர்ச்சி, மேல் மூச்சு வாங்குதல், தொடர்ந்து வரும் இருமல், கபம் வெளியில் வராமல் நார் போன்று ஒட்டிக் கொள்ளுதல் போன்ற சிரமங்களைக் கொடுக்கும்.

மேற்கண்ட வியாதிகளை பக்க விளைவுகள் இல்லாத சிறந்த மூலிகை மருந்துகள் மூலம் பூரணமாக குணமாக்கலாம்.

Dr. K. ரவிச்சந்திரன், B.S.M.S., **Ph: 04342 - 67572**

நல்வாழ்த்துகள்

சத்தியாஸ் மெடிக்கல்ஸ்

389, **பெரியார் ஈ.வெ.ரா. சாலை, (அண்ணா வளைவு எதிரில்)**
ஹோட்டல் பிருந்தாவனம் அருகில்
அரும்பாக்கம்,
சென்னை - *600 106*

✆ 4751323

நேரம் : காலை - 7.30 முதல் மாலை 9.30 வரை
ஞாயிறு :காலை - 7.30 முதல் பகல் 1.30 வரை

With Best Wishes From Ph: 044-4757917, 4753503 (Res)

Dr. A.V.G. Reddy's Naturopathy Hospital & College

No.4, Duraisamy Raja Street (Opp. to Anna Arch)
Arumbakkam, Chennai - 600 106

Founder: **Dr. A.V.G. Reddy** M.Sc., Ph.D

E-mail : avgreddy@md4.vsnl.net.in
http : bussiness.vsnl.com/nature cure

இயற்கை மருத்துவம், மூலிகை மருத்துவம், உணவு மருத்துவம், இவற்றிற்கு சிறந்த முறையில் பயிற்சி அளிக்கப்படும்.

மற்றும்

எல்லா நோய்களுக்கும் குறிப்பாக மேற்சொன்ன முறைகளில் புற்று நோய் மற்றும் கிட்னி பெய்லியர் நோய்களுக்கு முற்றிய நிலையிலும் கூட மருத்துவம் செய்யப்படும். இந்தியாவில் தலை சிறந்த இயற்கை மருத்துவ நிலையங்களில் இதுவும் ஒன்று.

With Warm Wishes ✆ 0435-431 235

SANJEEVI CAB
SRI SANJEEVI PHARMA

KUMBAKONAM - 621 001

With Best Compliments From

SIVASAKTHI SIDDHA CLINIC

Dr. S.ILANGO,
B.Sc., B.S.M.S.,

Dr. G. RAJANAYAKI ILANGO,
B.S.M.S.,

Consultants in Siddha Medicine

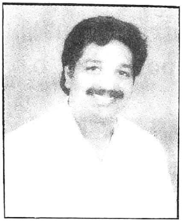
சர்க்கரை வியாதி, ஆஸ்துமா, அலர்ஜி, குழந்தைப் பேறின்மைக்கு தரமான மூலப்பொருட்கள் கொண்டு சிறந்த மருந்துகள் தயாரித்து குணமாக்குகிறோம். மருத்துவர்களுக்கு தக்க தள்ளுபடியுடன் மருந்துகள் விற்பனைக்கு கிடைக்கும்.

City Centre
57, Cowly Brown Road,
(Near Central Library)
R.S. Puram, Coimbatore-2

Consulting Hours:
Mor : 9 to 12 & Eve: 5 to 8
Ph: 541571

1544, Avinashi Road,
(Opp. to Varadharaja Mills)
Peelamedu, Coimbatore-4

Consulting Hours:
Mor : 9 to 1 & Eve: 5 to 8
Ph: 591625



K.G.P. ஞானமூர்த்தி, D.C.E.
சட்டமன்ற உறுப்பினர்
அ.தி.மு.க.
திருநாவலூர் தொகுதி

வாழ்த்து

மக்கள்இல்லாமல் உலகம் இல்லை. மருத்துவம் இல்லாமல் மக்கள் இல்லை.
"கல்தோன்றி மண் தோன்றாக் காலத்தே முன் தோன்றிய மூத்த தாய் மருத்துவமாம்

சித்த மருத்துவம்

"நாமார்க்கும் குடியல்லோம் நமனை அஞ்சோம்" என்ற வீரமான சிந்தைகொண்டு சித்தர்கள் அடியோற்றி வளர்த்த சித்த மருத்துவம் இன்றைக்கு உயிர் வாழ்வதற்கு உறுதுணையாக நிற்பது அரசினர் சித்த மருத்துவக் கல்லூரி,

தமிழ் மண்ணின் கலாசாரம், பாரம்பரியம், ஆன்மீகம் ஆகியவைகளின் நிழலில்செழித்து வளர்ந்த சித்த மருத்துவம் இன்றைய சமுதாய மாற்றத்திற்கு ஏற்ப புதுப்பித்து வழங்குவது அரசினர் சித்த மருத்துவக்கல்லூரி ஆகும்.

அரசினர் சித்தமருத்துவக் கல்லூரி மாணவர்களின் அரிய படைப்புகளால் கல்லூரி ஆண்டு மலர் புகழொளி வீசிட **டாக்டர் புரட்சித் தலைவி** அவர்களின் ஆசியுடனும் வாழ்த்துகளுடனும் எனது இதயங்கனிந்த நல்வாழ்த்துகள் உரித்தாகுக.

அன்புடன்
K.G.P. ஞானமூர்த்தி, D.C.E.
19.11.2001

கருவேப்பிளைபாளையம்
மடப்பட்டு அஞ்சல்
உளுந்தூர்பேட்டை வட்டம்
விழுப்புரம் மாவட்டம்
Pin: 607 207

Weth Best Compliments From

Dr.M. Rajagopalan, MBBS., DCH., **Dr.S.Rajendran,** MBBS., DLO.,
Dr.S. Balasubramanian, B.D.S., **& Dr.M. Jayapal,** MBBS., D.D.,

ANNAI MEDICAL COMPLEX

AYEEKULAM ROAD, KUMBAKONAM - 612 001

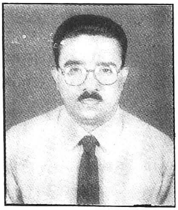
Weth Best Compliments From

Mr. **S.SUDHAKAR,**
B.Pharm., D.B.M., D.C.A.,

Prop:
Sri Vinayaga Medicals
4/1011-3, Krishnagiri Main Road,
Shodagiri - 635 117
Hosur (T.K.), Dharmapuri (D.T.)

தங்கள் மலரை வாழ்த்தும்

திருநெல்வேலி மாவட்டம்
சேரன்மாதேவியில் 108வது ஆண்டு
கண்ட பரம்பரை சிலம்பு கலை; வர்மம்
மற்றும் எலும்பு முறிவு சிறப்பு
(மஸாஜ்) வைத்தியர்.



N.இஸ்மாயில்

69/54, திருவேங்கடம் தெரு
(பெரம்பூர் இரயில்வே ஸ்டேஷன் எதிரில்)
பெரம்பூர், சென்னை - 11

With Best Compliments from ✆ 475 9144

Vaidyarathna Dr. K. NATRAJAN B.I.M.

Head of Section (Siddha) Govt. Anna Hospital, (Retd)
Director - Tampcol Consultant : Amurthanjan Ltd

SRI DEVI SIDDHA CLINIC

395 (New No. 713), P.H. Road,
Opp. Anna Arch, Chennai - 600 106.
Resi: 11/D2, Darshan Apartments,
Rangarajulu St. Chennai -29

Consulting Hours:
Week Days: 10 to 1 p.m.
5 to 8.30 p.m.
Sunday Holiday
(By Appointment)

நல்வாழ்த்துகள்

இந்து மெடிக்கல்ஸ்

அனைத்து ஆங்கில ஆயூர்வேத Imcops ஹோமியோபதி மற்றும்
கால்நடை மருந்து வாங்க சிறந்த இடம்
(பஸ் நிலையம் பின்புறம் தண்ணீர் தொட்டி எதிரில்)
நெ. 1, ஆஸ்பிடல் ரோடு, காஞ்சிபுரம் - 631 502
Ph: 24449

தங்கள் மலரை வாழ்த்தும்

நவ பாஷாண இலிங்க திருக்கோயில்

சித்தர் தோட்டம்
திருமிழிசை
சென்னை -602107

சென்னை அரசினர் சித்த மருத்துவ கல்லூரி மாணவ, மாணவியர் உருவாக்கிடும் இம்மலர் சிறந்து விளங்கிட நல் வாழ்த்துகள்

Ln. Dr.**சி. தங்கதுரை** R.S.M.P.

இயக்குநர் :
சிற்சபை சித்தானந்த
வைத்தியசாலை
ஆலோசகர்:
சிற்சபை வாசன் சித்தா பார்மஸி
காஞ்சிபுரம் - 2

நல்வாழ்த்துகள் **Ph: 24604**

Dr. D. **ஜெயகுமார்**, B.A.M.S.

ஆயுர்வேத பொது மருத்துவம் மற்றும் "பஞ்ச கர்மா" சிறப்பு மருத்துவம்
நெ.1, மதங்கீஸ்வரர் கோயில் தெரு, காஞ்சிபுரம்

சிறப்பு மருத்துவம்: 1) எண்ணெய் குளியல் 2) நீராவிக் குளியல்
3) நவரை கிழி 4) இலைக் கிழி
5) பிழிச்சல் 6) தாரா
7) வஸ்தி 8) நஸ்யம், முதலியன செய்யப்படும்

With Best Compliments From

R.N.RAJAN & CO

Exporters & Importers

EXPONENT OF HERBS
EXPORATION OF HERBS
EXPOSISTON P OF HERBS

No 1. Kumarappa Maistry Street,
Chennai-600 001.
Off: 5231238, 5231240, 5280591, 5261135
Res:5323794. Fax : 044-5248624
www.rrajan.com

OUR SISTER CONCERN

ANNA TRADING COMPANY

Exporters & Importers

With Best Compliments From

TAMIL SIDDHAR NILAYAM

15, Kanithamethai Ramanujam Street,
Venkatesa Colony,
Palakode
P.O.Box No. 63,
Phone 04259 - 224501

வளம் தரும் வாழை

வே. அனிதா

நான்காம் ஆண்டு, பி.எஸ்.எம்.எஸ்., அரசினர் சித்த மருத்துவக் கல்லூரி, சென்னை –106.

வாழை (Musa sapientum)

இது பனை, தெங்கு போல் மக்கள் வாழ்க்கைக்கு இன்றியமையாததாயிருப்பதால், இஃது இந்தியாவின் எல்லாப் பக்கங்களிலும் பயிர் செய்யப்படுகின்றது.

"நற்கதலிக் கந்தமனல் நல்குந்தண் டோகுவிற்
சிக்குமயிர் தோல்நஞ்சுந் தீர்த் திடுங்காண் -தொக்குறுபூ
மேகமொழிக் கும்பிஞ்ஞால் வெங்கடுப்பே கும்காயால்
தேகமுழுக் கக்காலாந் தேர்"
(அ.கு.)

வாழைக் கிழங்கு சூட்டைத் தரும். தண்டு குடலிற் சிக்கிய மயிர், தோல், நஞ்சு இவைகளை விடுவிக்கும். பூ வெள்ளையைப் போக்கும். பிஞ்சு மூலக்கடுப்பை தீர்க்கும். காயால் உடல் முற்றும் வாயு உண்டாகும். இம்மரத்தின் தண்டுகள் பூமியிலிருந்து நச்சுத்தன்மைகளை நன்கு வடிகட்டி மேலே சிறந்த உணவினைத் தரும் இனங்களாக உள்ளது.

உறுப்புகளும் பயன்களும்

(1) பொய்தண்டின் உட்பகுதி -
சிறுநீரக கற்களை கரைக்கும்
(2) வாழைப் பிஞ்சு-
ஆசனகடுப்பை குறைக்கும்
வயிற்று எரிச்சலைக் குறைக்கும்.
(3) வாழைப் பழச்சாறு- கழிச்சலை தீர்க்கும்
(4) வாழைஇலைச் சாம்பல்+தேன் - விக்கல் நிற்கும்
(5) சமைத்த வாழைப் பூ +தயிர் - பெரும்பாடு நீங்கும்
(6) தண்டு சாறு - தீப்புண். கொப்புளம் ஆறும் .
பாம்புக்கடி நஞ்சு தீரும்.

பழம் மற்றும் காயில் உள்ள சத்துக்கள்

நீர்	பழம்	பிஞ்சு
நீர்	74.26%	65.28%
ஆற்றல்	92 கி.கலோ.	122 கி.கலோ
புரதம்	1.03கி/100கி	1.3கி/100கி
கொழுப்பு	0.48கி/100கி	0.37கி/100கி
கார்போஹைட்ரேட்	23.43கி/100கி	31.89மி.கி.
கால்சியம்	6மி.கி.	3 மி.கி.
இரும்புச் சத்து	0.31மி.கி.	0.6 மி.கி.
பொட்டாசியம்	396 மி.கி.	499 மி.கி.
சோடியம்	1 மி.கி.	4 மி.கி.
உயிர்ச் சத்து(ஏ)	81 ஐ.யு.	1127 ஐ.யு.
உயிர்ச் சத்து (சி)	9.1 மி.கி.	18.4 மி.கி.
தயமின் (பி1)	0.045 மி.கி.	0.052 மி.கி.
ரிபோபிளோவின் (பி2)	0.100மி.கி.	0.054 மி.கி.
நியாசின் (பி3)	0.540மி.கி.	0.686 மி.கி.

-National Research Centre of Banana (ICAR)

பழம் : (Apple of paradise)

இது வெகு எளிதில் (105 நிமிடத்தில்) சீரணமாகக் கூடிய பொருளாகும். குழந்தைகளுக்கு நல்ல சக்தி தரும் உணவாக பயன்படுத்தப்படுகின்றது.

இதில் குறைந்த அளவே சோடியமும், கொழுப்பு சத்தும், அதிக ஆற்றலும் உள்ளதால் உடல் பருமன் உள்ளவர்களுக்கு பரிசீலிக்கப் படுகின்றது.

இதில் அதிக அளவு பொட்டாசியம் (கே) இருப்பதால் இருதய நோயை தடுக்கும்.

இதன் மலமிளக்கி செய்கையால் குடல் உபாதை உள்ளவர்களுக்கு பரிந்துரைக்கப்படுகின்றது.

பழத்தில் உள்ள நொதிகள்:

அமைலேஸ் (Amylase)
இன்வர்டேஸ் (Invertase)
புரோட்டியேஸ் (protease)
கேடலேஸ் (Catalase)
பெர்ஆக்ஸிடேஸ் (Peroxidase)
லைபேஸ் (Lipase)
ஆக்ஸிஜினேஸ் (Oxygenase)
பாஸ்படேஸ் (Phosphatase)

இவை அனைத்தும் உணவு செரிமானத்தில் முக்கிய பங்கு வகிக்கின்றன.

மேலும் இதில் செரடோனின். நார்எபிநெஃப்ரின் போன்றன உள்ளது.

1. செரடோனின் (Serotonin) :
i) இரைப்பை சுரப்புக்களை (gastric Secretion) குறைக்கிறது.
ii) சிறு குடலில் அசைவுகளைத் தூண்டும்
2. நார்எஃபிநெப்ரின் (Nor epinephrin)
i) இது இரத்த குழாய்களை சுருங்கச் (Vaso Constriction) செய்யும்.

இது இரைப்பையில் HCL- ஐ தன்னிலைப் படுததுவதால் குன்ம நோயாளிக்கு முதல் உணவாக வழங்கப்படுகின்றது.

தாய்ப்பால் அருந்தும் நிலைமாறி உணவு உண்ணத் துவங்கும் குழந்தைக்கு முதல் உணவாக வாழைப் பழம தரப்படுகிறது.

Tips in Banana

நீரிழிவு நோய்க்கு
- வேகவைத்த வாழைக்காய் +பாகற்காய் ரசம்

உடல் எடை குறைய
- பழுத்த வாழை + பசும் பால் + வாழைப் பூ சாறு

மூல வியாதி
- பழுத்த வாழையை பாலில் வேகவைத்து அருந்த வேண்டும்.

நமது உடம்பிற்குள் ஐயோடினை (Thyroid) புகுத்தக்கூடிய உணவுப் பொருட்களில் வாழைப் பழம்தான் முதல் என்று 'லீச்' என்ற ஆராய்ச்சியாளர் கூறியுள்ளார். எனவே இதனால் முன் கழுத்து கழலை தடுக்கப்படுகின்றது.

மேலும் வாழைப்பழத்திற்கு ஆகாரப் பதார்த்தங்கள் குடலிலே அழுகாத வண்ணம் தடுக்கக் கூடிய குணம் உண்டு.

வாழைக்காயின் தோலைத் தண்ணீரில் நன்கு காய்ச்சி குடிநீர் செய்து சர்க்கரை சேர்த்து அருந்த நீர் எரிச்சல், நீர்கட்டு போகும்.

வாழைக் கிழங்கில் ஊறும் நீர்

வாழைமரத்தின் தண்டை வெட்டி அதில் 'துருசு' வைத்து மூடிவிட வேண்டும். பின்னர் மறுநாள் மேல்பகுதியை வெட்டிவிட தண்டில் இருந்து நீர் பெருகும். இதை 'சுத்த கங்கை', 'அமுரி' என அழைப்பர். இது பனிகுடநீருக்கு ஒப்பானது.

நீர் 3 அவுன்ஸ், சுண்ணாம்பு 5கி.- தெளிவு +1கரண்டி சோடா, 1கரண்டி பொரித்த வெங்காரம்

இவற்றை மண்சட்டியில் இட்டு கலக்கி 2-3 நாட்கள் சாப்பிட கல்லடைப்பு நீங்கும். இந்த நீர் அபினி, கஞ்சா இவற்றின் நஞ்சை முறிக்கும்.

நீர் + நெய் - நீர் எரிச்சல் தீரும்

நீர் + 2-3 குன்றிடை பொரித்த

வெங்காரம் + வெடியுப்பு

வாழைத் தண்டை பச்சையாகச் சாப்பிட்டால் நம் உணவில் சேர்ந்து வயிற்றுக்குள் சேர்கின்ற கல், மண் போன்ற வேண்டாதப் பொருட்களை கரைத்து, மூத்திரப்பையில் சேரும் கற்களையும் கரைத்துவிடும்.

நீரிழிவு நோயாலும், அதிகக் காய்ச்சலாலும் பெரும்தாகம் எடுப்பவர்களுக்கு இந்த வாழைத் தண்டின் நீர் அருமருந்தாக அமைகின்றது.

வாழை இலை

இதை பெரும்பாலும் தென்இந்திய மக்கள் உணவு அருந்த பயன்படுத்துவது மட்டுமல்லாமல் தீக்காயம் பட்டவர்களுக்கும் கொப்பளத்துடன் இருக்கும் அம்மை நோயாளிகளுக்கும் இலையை படுக்கை விரிப்பாக பயன்படுத்துகிறார்கள்.

வாழை இலை குளியல்

தொழுநோய், சோரியாசிஸ், வெண்குட்டம் போன்ற சரும நோயாளிகளுக்கு இது மிகுந்த பயன் உள்ளதாக அமைகின்றது.

செய்யும் முறை

மதியம் 12மணிக்கு சூரிய ஒளி நன்கு படும்படியான இடத்தில் தரையில் ஒரு பாயை விரித்து பாயின்மேல் வாழை இலைகளை பரப்பி இலையின் மேல் நோயாளியை நீட்டி, நிமிர்ந்து மல்லாந்து படுக்க வைக்க வேண்டும். பின்னர் நோயாளியின் உடலைச் சுற்றி உச்சி முதல் உள்ளங்கால் வரை உடலின் எப்பகுதியும் தெரியாதவாறு இலையைச் சுற்றி கட்டிவிட வேண்டும். மூக்கின் அருகே சிறுதுளை இட வேண்டும். இதேபோல் 1/2 -1மணிநேரம் அசையாமல் படுக்க வைக்க வேண்டும்.

பின்னர் அவிழ்த்து 1/2 மணி நேரம் நிழலில் ஓய்வெடுத்துக் கொண்டபின் பச்சை தண்ணீரில் குளிக்க வைக்க வேண்டும்.

இதனால் உடலில் உள்ள மலின நீர்கள் வெளியேறி சரும நோய்களின் உக்ரம் குறையும். வாரம் 1 முறை செய்யலாம்.

இலையை புதைத்து விட வேண்டும்.

நூல் - இயற்கை உணவே நோய் தீர்க்கும் மருந்து

வாழைப் பூவால் தயாரிக்கப்படும் வாழைப்பூ வடகம் பெரும்பாடுக்கு வழங்கப்படுகின்றது.

மனோரஞ்சித இளகம் ஆண்மை குறைவுக்கு வழங்கப்படுகிறது.

மூலிகைக் காதல்

என். சுகந்தா S. ஸ்ரீவனா
மூன்றாம் ஆண்டு

ப்ரிய கடுக்காயே ! (அம்ருதா)

உன் அரசனாக (கணவனாக) விரும்புகிறவன் எழுதும் காதல் மடல். நீ அக்கரகாரத்தில் வசிக்கும் தெங்குமரம் (கற்பக விருட்சம்). உன் ஒவ்வொரு செயலும் அசைவும் எனக்கு தான்றி (அமிர்தம்). நீ திப்பிலியின் (காமன்) மகளா? எனக்குள் இப்படி அம்பு எறிகிறாய்? உன்னை உன் நிலப்பனை (சித்தி) குருக்கத்தியாய் (மாதவிடாய்) வளர்க்க நினைத்தாலும், நீ உத்தமானியாய் (உத்தம கன்னிகை) விளங்குகிறாய். என் மனதில் கடம்பு (தீபம்) ஏற்றிய கற்றாழையே (கன்னியே) ! உன் கட்டுக் கொடியை தீண்ட என் மனம் துடிக்கிறது. நீ தொட்டாற் சுணுங்கி விடுவாயென விரல் மறுக்கிறது. இலவங்கமே (அஞ்சகமே) ! உன் ஓரிதழ் தாமரை (இரத்தின புருஷன்) நான். அல்லியே ! நீ என்னைக் கடந்தால் என் உருதத்திராட்சம் (கண்மனி) நாகமல்லியாய் (அனிச்சையாய்) உன்னைக் காண்கிறது. உன் அம்மையார் கூந்தலில் தாமரைக் (நளினம்) கண்டு என் மனம் ஆனந்த மூலி (கஞ்சா) மயக்கத்தில் ஆழ்கிறது.

நீ என்னுடன் கத்தரியாக (வழிதுணை) கரிசலாங் கண்ணி (கைவீசி) வந்தால் மட்டும் போதாது.

தேக்கை (சாதியை) உதறிவிட்டு, சிவனார் அமிர்தம் (காந்தாரி -தாயார்) மறந்து விட்டு என் தேவதாராகி (தாரம்) நம் தேற்றானுக்கு (இல்லம்) வர வேண்டும்.

எட்டியில் (காஞ்சியில்) பட்டெடுத்து, இடைச்சியில் (சடை) பன்னீர் பூ (ரோஜாப் பூ) இட்டு, கரும்பு (புனற் பூசம்) நட்சத்திரத்தில் , கூந்தற்பனை (தாலி) இடும் அந்த காட்டுகடுகு (பெருவேளை) வரும் நாளில், உன் தாழையில் (மடி) தலை வைத்து பனை (காமம்) பொங்க உன்னைப் பார்த்து தருப்பை (கூச்சம்) அடையச் செய்வேன்.

தண்ணீர் விட்டானாய் (வரி,வரி) புலம்பும் கோட்டம்(ஒலி) கேட்கவில்லையோ பவளமல்லி ! நீ இன்றி நான் நாவல் (சாம்பல்) பூத்து, நாயுருவி (கொட்டாவி) விட்டு ஆரைக்கீரையாய் இருக்கிறேன். (சதுப்பன்னியாய்)

வருவாயோ என் உருத்திராட்சமே!
என்றும்
உன் சாதிபத்ரி (விசுவாசி)

உணர்த்தப்பட்டது : மூலிகையின் வேறு பெயர்கள்
விதைத்தது: N. சுகந்தா
வளர்த்தது: S.ஸ்ரீவனா

ஒரு புலம்பல்

காதலித்தால்
கவிஞனாவார்களாம்
நான் கந்தலாகி போனதுதான் மிச்சம்
சிறகடித்துப் பறப்பார்களாம்
நான் தரையில் நீச்சலடித்ததுதான்
மிச்சம்
நிறையக் கனவுவருமாம்
இரவு எது பகல் எது தெரியாததுதான்
மிச்சம்

–ர. நசிமுன்னிசா இறுதியாண்டு

Art by
P.Rajalakshmi IV Year

எளிய சித்த மருத்துவம்

M.சண்முகப் பிரியா

நான்காம் ஆண்டு, பி.எஸ்.எம்.எஸ்.,

அரசினர் சித்த மருத்துவக் கல்லூரி, சென்னை –106.

"மறுப்பது உடல்நோய் மருந்தெனலாகும்
மறுப்பது உளநோய் மருந்தெனச்சாலும்
மறுப்பது இனிநோய் வாராதிருக்க
மறுப்பது சாவை மருந்தெனலாமே"

என திருமூலர் இயம்புவதை கணிக்கும்போது மருந்து என்பது உடலநோய் மட்டுமல்லாது உளநோய், நரை, திரை, மூப்பு, பிணி, சாக்காடு என மருத்துவத்தை நான்கு பெரிய கூறுகளாக எடுத்தாண்டுள்ளார்.

'சித்த மருத்துவம்' என்பது எளிய, பாமர மக்களும் பயன்பெறக்கூடிய எந்த பின்விளைவுகளுமற்ற சிறந்த மருத்துவமாகும்.

எளிய சித்த மருத்துவக் குறிப்புகளைப் பற்றி கூறுவோம்:

1. குடற் புண்ணிற்கு

படிகாரம் -50கி.

(நயம்) பூங்காவி - 50கி.

முதலில் படிகாரத்தை பொடித்து வறுக்கவும். காவிக்கல்லை பாலில் ஊறவைத்து பால் முழுவதையும் வடிகட்டி வெயிலில் நன்றாக காய வைத்து இரண்டையும் ஒன்ற கலந்து கல்வத்திலிட்டு அரைக்கவும்.

அளவு : 1வேளை (1/4 டீஸ்பூன்)

அனுபானம் : உருக்கிய நெய் (அ) வெண்ணெய்

2. சீரக லேகியம்:

ஏலரிசி	-50கி.
ஓமம்	-100கி.
திப்பிலி	-200கி.
சீரகம்	-400கி.
வெல்லம்	-2கிலோ
தேன்	-200கி.
நெய்	-400கி.

கடைச்சரக்குகளை முறைப்படி சத்தித்து வஸ்திரகாயம் செய்து வெல்லத்தை தட்டி தேவையான அளவு நீர் சேர்த்து அடுப்பேற்றி வெல்லம்கரைந்த பிறகு வடிகட்டி பாகுபதத்தில் சூரணத்தை சிறுகசிறுகச் சேர்த்து கிளறவும். பிறகு நெய். தேன் சேர்க்கவும்.

அளவு : 5-10கிராம், 2வேளை'

பசியின்மை, ருசியின்மை, பேதி, சோகை, மலக்கட்டு, கிரகணி தீரும்.

3.ஒவ்வாமைக்கு

சுத்தமான மஞ்சள் தூள் 2 டீஸ்பூன் அளவு 1டம்ளர் பாலில் கலந்து சிறிது சர்க்கரை சேர்த்து குடித்து வந்தால் சாதாரண அரிப்பு, தடிப்பு தீரும்.

4. சுறுசுறுப்பு, புத்தி கூர்மைக்கு

2 அவுன்ஸ் குளிர்ந்த நீரில் விதையுள்ள பெரிய உலர்ந்த திராட்சைகள் 10 எண்ணிக்கைபோட்டு ஒரு இரவு முழுவதும் ஊறவைத்து இந்த ரசத்தை குழந்தைகளுக்கு வெறும் வயிற்றில் 2 தேக்கரண்டி தினம் கொடுக்க சுறுசுறுப்படையும், புத்திகூர்மையும் பெருகும்.

5. சூதகவயிற்றுவலிக்கு

அஷ்டசூரணம்

சுக்கு
மிளகு
திப்பிலி
ஓமம்
இந்துப்பு
கருஞ்சீரகம்
பெருங்காயம்

-அனைத்தும் வகைக்கு 10கிராம்

இச் சூரணத்தை மாதவிலக்கு ஏற்படுவதற்கு 7-8 நாட்களுக்கு முன் 1/2-1 டீஸ்பூன் அளவு வெந்நீருடன் தினம் இருவேளை வீதம் 10-15 நாட்கள் சாப்பிட சூதகவயிற்றுவலி தீரும்.

6.வயிற்றுவலி வாயு உப்பிசத்திற்கு

1 டீஸ்பூன் பொடியை சாதத்தில் சேர்த்து நெய்விட்டு பிசைந்து சாப்பிட சிறந்த பலன் அளிக்கும்.

பிரசவித்த பெண்களுக்கு இப்பொடியை வெந்நீருடன் கொடுக்க கருப்பையில் வாயுதங்காமல் சீரணத்தை விருத்தி செய்யும்.

7. அரிப்பிற்கு

பூவரசம்பட்டையை வெயிலில் காயவைத்து இடித்து சலித்து சமஅளவு பாசிப்பயறுமாவைக் கலந்து தடவ சருமத்தில் ஏற்படும் எரிச்சல், தடிப்பு தீரும்.

8. ஈரல் வீக்கத்திற்கு

கடுக்காய், நெல்லிக்காய், தான்றிக்காய் இம்மூன்றையும் முறைப்படி சுத்தித்து, சூரணித்து இரண்டு டீஸ்பூன் அளவு 200 மிலி நீரில் கலந்து இரவு முழுவதும் வைத்திருந்து சிறிது தேன் கலந்து காலையில் வெறும் வயிற்றில் 2 வேளை கொடுக்க ஈரல் வீக்கம் மற்றும் காமாலை தீரும்.

9. கன்னத்தில் கறுப்புப் புள்ளி நீங்க

சாதிக்காயை இழைத்து புள்ளி உள்ளஇடங்களில் தடவினால் கறுப்புப் புள்ளி நாளடைவில் நீங்கிவிடும்.

10. இரைப்பையிலுள்ள மயிர் நீங்குவதற்கு

குழந்தைகளுக்கு ஆகாரத்தோடு மயிர் புகுந்துவிட்டால் சிறிது அளவு வெல்லத்தை பிசைந்து அதனுள் ஒரு நெல்லை வைத்து மூடி விழுங்கச் செய்தால் மலத்துடன் மயிர் வெளிப்படும்

11. மலச்சிக்கல், வயிற்று வாயுவிற்கு

ஒரு தாமிரப்பாத்திரத்தில் நீர்விட்டு ஒரு இரவு வைத்து மறுநாள் காலை பல்துலக்கியதும் அந்த நீரில் 1 (அ) 2 டம்ளர் குடிக்கவும். இரவு படுக்கும்முன் 1டம்ளர் வெந்நீர் குடிக்கவும்.

இப்படி நாள்தோறும் செய்துவந்தால் மலம் நீர் சிரமமின்றி கழியும்.

With Best Compliments From

SRI LAKSHMI MEDICALS

Prop: **S.T. Thirunavukkarasu,** B.A.

12-A, Pallipet Road,
Podaturpet - 631208
Tiruvallur Dist.
Ph: 04118-89568

With Best Compliments From

RAMESH MEDICALS
YASODHA THEATRE
NATIONAL MATRICULATION SCHOOL

R. Sambath

Best Compliments From

R.LALMAN

Prop:
NARESH KRISHNA MARBLES

Vatti Pillaiyar Koil Street
Kumbakonam - 612 001
Ph: 0435-411831

With Best Compliments From

KADAR BATCHA

M/S SAI PAWAN SLABS

Yerraguntla - 516309
Andrapradesh.

With Best Compliments From

GUMANA RAM KURI MARBLES

BORAWAR - 341 502
Rajasthan

With Best Compliments From

NANDHI MEDICALS

Vatti Pillaiyar Koil St.
Kumbakonam
Pin-612001

With Best Compliments From

Dr. S.S.SIVAKUMAR, B.D.S.,

Kumaran Dental Clinic

Idhayam Complex
(Near Bus Stand)
Kumbakonam - 621 001.
Ph: 0435-426012

Compliments From

V. THIRUGNANASAMBANDAM

K.R.V. TRANSPORTS

Jayankondacholapuram
Ariyalur Dist.

With Best Compliments From

Dr. C.ARUL, M.S.

Dr. A.KANNAGI, MBBS

Aduthurai, Thanjavur Dt.

Ph: 0435 - 472003, 472588

With Best Compliments From

ANNAI MEDICALS

Prop:

K. Sankaran, D.Pharm.

12, Ayeenkulam Road

Kumbakonam - 612 001.

Ph: 0435-431657(PP)

With Best Compliments From

MANI MEDICALS

MANALI

CHENNAI -68

New Greenex

Herbal pain Balm

கிரினெக்ஸ்

ஹெர்பல் பெயின் பாம்

சங்கராஸ்ரமம்

சென்னை - 51

Ph: 5223410 Fax: 5941121

நல்வாழ்த்துகள்

அரசு பதிவு எண்: 1553

ராஜா சித்த மருத்துவ கலைக்கல்லூரி நிறுவனரும்
தமிழ்நாடு மூலிகை மருத்துவர்கள் சங்க துணைத்
தலைவரும் வேலூர் மாவட்ட சித்த மருத்துவர்கள் சங்க
செயலாளரும் தமிழ்நாடு சித்த மருத்துவ கூட்டமைப்பு
சங்க பொருளாளரும்
தங்க மெடல் பெற்றவரும்
டாக்டர் M. **ராஜா மணிக்கம்,** R.I.M.P.

தீராது என கைவிடப்பட்ட எல்லா வியாதிகளுக்கும்
அல்சர், ஆஸ்துமா, இருதய நோய், இளம்பிள்ளை வாதம்,
தோல் வியாதிகள், சர்க்கரை வியாதி, காமாலை, மூலம்,
வெள்ளைபாதம், பெரும்பாடு, வீ.டி., குழந்தையின்மை,
ஆண்டை குறைவு, சிறுநீரக, கோளாறுகள், கேன்சர்
போன்ற எல்லா நோய்களுக்கும் சிறந்த முறையில்
சிகிச்சை அளிக்கப்படும்

கற்பகம் சித்த மருத்துவமனை

எண்: 85F, அண்ணா நகர், சேலம் ரோடு, திருப்பத்தூர் – 635 601. போன்: 04179– 21435

வெல்க சித்த மருத்துவம்
சென்னை சித்த மருத்துவக் கல்லூரி மலருக்கு
அறந்தாங்கி மல்லிகா மருத்துவமனையின்
நல் வாழ்த்துகள்

தலைமை மருத்துவமனை

மல்லிகா சித்த மருத்துவமனை

காந்தி பூங்கா சாலை
அறந்தாங்கி - 614616
போன்: 22944, 20244, 20944

கிளைகள்

திருச்சி **மல்லிகா சித்த மருத்துவமனை** 34/39 B, தென்னூர் நெடுஞ்சாலை திருச்சி - 17 போன் : 794517, 792259	*தஞ்சை* **மல்லிகா சித்த மருத்துவமனை** காவேரி சிறப்பங்காடி வளாகம் தஞ்சாவூர். போன் : 41214
கும்பகோணம் **மல்லிகா சித்த மருத்துவமனை** திருமாள் பில்டிங் புதிய பேருந்து நிலையம் கும்பகோணம்	*சென்னை* சிவா ENT மருத்துவமனை திருவல்லிக்கேணி நெடுஞ்சாலை (ஸ்டார் தியேட்டர் அருகில்) சென்னை போன் : 8583921

மருத்துவ நிபுணர்கள்:

டாக்டர் **சுப. சதாசிவம்**, M.D. Phd.,
டாக்டர் **சுப. ச. சிவகுமார்**, B.S.M.S., D.Y.T.
டாக்டர் **சுப. ச. இளமாறன்**, B.S.M.S.,D.H.M., D.Y.T.,
டாக்டர் **ஜே. சதாசிவம்**, M.D.
டாக்டர் **ச.முருகன் அருண்**, B.A.M.S.
டாக்டர் **ச. கனகவல்லி**, R.I.M.P.

சித்த மருந்துண்பீர் ! சுகம் பெறுவீர் !

சித்த மருத்துவக் கல்லூரி மலருக்கு நல் வாழ்த்துகள்

ஆஸ்துமா, அலர்ஜி நிவாரண மையம்

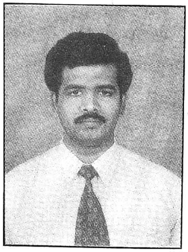
பேரன்புடையீர்,

எமது மருத்துவமனையில் எந்த மருத்துவத்திலும் தீராது என்று கைவிடப்பட்ட ஆஸ்துமா, அலர்ஜி, சைனஸ் நோய்கள் நிரந்தரமாக குணப்படுத்தப்படுகிறது.

மேலும் ,

நாட்பட்ட தோல்நோய்கள், சர்க்கரை நோய், கல்லடைப்பு. சிறுநீரக கோளாறுகள், அதி இரத்த அழுத்தம், மூலம், பௌத்திரம் பெண்களுக்கு ஏற்படும் வீட்டு விலக்கு கோளாறுகள் அனைத்தும் நிரந்தரமாக குணப்படுத்தப்படும்.

சகல விதமான ஆண்மைக் கோளாறுகளையும் தீர்க்கும் "சந்திராமிர்தம்" மருந்து இங்கு மட்டுமே கிடைக்கும்



மரு. ம. பாலச்சந்திரன்
B.S.M.S., D.N.Y.T., Ph.D.
(சித்த மருத்துவ நிபுணர்)

மரு. எழில்மதிபாலச்சந்திரன்
B.S.M.S., D.N.Y.T.,
(பெண்கள் நல சிறப்பு மருத்துவர்)

போன் : 444786, 268674

ஸ்ரீ வெங்கடேஷா சித்த மருத்துவமனை

II அக்ரஹாரம்,
பட்டைக்கோயில் அருகில்
சேலம் .1

K.J. சித்த மருத்துவமனை

தியாகராஜா பாலிடெக்னிக்
எதிரில்
ஜங்ஷன் மெயின் ரோடு
சூரமங்கலம்
சேலம் . 5

மதுமேக நோயாளிகளுக்கான உணவுமுறை

(2800 கலோரி கொண்டது)

B.அனுராதா

மூன்றாம் ஆண்டு, பி.எஸ்.எம்.எஸ்.

அரசினர் சித்த மருத்துவக் கல்லூரி, சென்னை –106

அதிகாலை 6மணி	காபி-125 மிலி (கலோரி -84cal)
காலை உணவு 8மணி	தோசை -2 அரிசி 72கி. - 259 cal உளுந்து 20கி - 70cal புதினா துவையல்- 200கி. -96cal சாம்பார் 135 cal - துவரம்பருப்பு 25கி. - 84cal - கடலைப்பருப்பு 10கி. -37cal - புளி 5கி. - 14cal
காலை 10.30 மணி	மோர் 100கி. -15cal வெள்ளரிக்காய் 100கி. - 13cal (அ) தக்காளி சாலட் 100கி. - 20cal
மதிய உணவு 12.30-1.00மணி	சாதம் 150கி. - 518 cal முருங்கை சாம்பார் 236cal முருங்கை -150கி. -138cal துவரம் பருப்பு -25கி. -84cal புளி -5கி. -14cal கீரை மசியல் -81cal கீரை 100கி. - 46cal பாசிப்பருப்பு 10கி.-35cal வெண்டைக்காய் 75கி. - 26cal ஆடை நீக்கிய தயிர் 100கி. - 60cal முழுக்கடலை100கி. - 549cal
மாலை சிற்றுண்டி 3.30-4.00மணி	பெசரட்டு -1 (தோசை வகை) தக்காளி துவையல் -22cal தக்காளி 100கி. - 20cal பச்சைமிளாய் 5கி. -2cal காபி (சர்க்கரை இல்லாமல்) 125மிலி -84cal
இரவு நேர உணவு 8.00மணி	சப்பாத்தி -3 கோதுமை மாவு 60கி. -205cal பாசிப்பருப்பு மசியல் 30கி - 105cal கோவைக்காய் பொரியல் 100கி (புரதச்சத்து -96%) ஆடை நீக்கிய தயிர் 100கி. - 60cal
படுக்கும் முன்	ஆடை நீக்கிய பால் 125கி. -84cal

லெப்டோஸ்பைரோசிஸ்

(Leptose Pyrosis)

A. சையது சுல்தான் பீவி, U.D. தீபா, A.கண்ணகி,

மூன்றாம் ஆண்டு, பி.எஸ்.எம்.எஸ்., அரசினர் சித்த மருத்துவக் கல்லூரி, சென்னை – 106

லெப்டோஸ்பைரா என்னும் பாக்டீரிய கிருமி இந்நோயை ஏற்படுத்துகிறது.

லெப்டோ - மெலிதாக

ஸ்பைரோ - வளைவாக

மெலிதாகவும், வளைவாகவும் இக்கிருமி இருப்பதால் 'மென்சுருளி நோய்' என்று அழைக்கப்படுகிறது.

* இந்நோயின் அறிகுறிகளை டாக்டர் வீல் என்ற ஜெர்மானியர் 1886ல் முதன் முதலில் பார்த்து இதற்கு 'வீல்'ஸ் சிண்ட்ரோம் எனப் பெயரிட்டார்.

பிறகு 1917ல் டாக்டர் நோக்குச்சி என்ற மருத்துவ விஞ்ஞானி இந்நோய்க் கிருமிகளை வகைப்படுத்தி, இதற்கு லெப்டோஸ்பைரோசிஸ் என்று பெயர் சூட்டினார்

வகைகள்

இதில் 240 க்கும் மேற்பட்ட வகைகள் உள்ளன. இவற்றில் ஏழு வகைகள் இந்தியாவில் அதிகம் காணப்படுகிறது.

1. ஆட்டோம்னாலிஸ் (Autumnalis)
2. ஆஸ்ட்ராலிஸ்(Australis)
3. இக்டிரோ ஹெமராஜியே (Ictero haomorrhage)
4. கேனிகோலா (canicola)
5. ஜவானிகா(Javanica)
6. போமனா(pomona)
7. கிரைப்போடைபோஸா (Grippotyphosa)

பரவும் வழிகள்

இது முக்கியமாக எலியின் மூலமும் நீர் மூலமும் பரவுகிறது.

எலி மூலம் எப்படி?

பொதுவாக நீர்நிலைகள், சதுப்பு நிலங்களில் 'சப்ரோ ஃபைடிக் லெப்டோஸ்பைரா' என்ற பாக்டீரிய கிருமி இருக்கும். எலியானது மண்ணைத் தோண்டி பொந்து அமைக்கும். அப்போது மண்ணிலிருந்து பாக்டீரியா கிருமி எலியின் உடலுக்குள் சென்று அதன் கல்லீரலில் ஒரு வாரம் தங்கி பல்கி பெருகி பின் இரண்டு வாரம் ஆனவுடன் கல்லீரலிலிருந்து சிறுநீரகத்திற்கு சென்று பின் சிறுநீருடன் சேர்ந்து வெளியேறும்.

ஒரு மிலி எலியின் சிறு நீரில் 1லட்சம் லெப்டோஸ்பைரா கிருமிகள் இருக்கும் என்பதால், நோய் பரவுவதற்கான வேகத்தைச் சொல்லத் தேவையில்லை. சென்னை போன்ற நகரங்களில் பெரும்பாலும் பெருச்சாளிகள் மூலம் இந்நோய் பரவுகிறது.

எலிக்கு பாதிப்பு ஏற்படாதா?

இக்கிருமி காரணமாக எலியும் இறக்க வாய்ப்புண்டு. எனினும் இயல்பாகவே நோய் எதிர்ப்புச் சக்தி எலிக்கு அதிகம் என்பதால் கிருமியின் தாக்குதலிலிருந்து அவை தப்பி விட வாய்ப்புண்டு.

நீர் மூலம் எப்படிப் பரவும்?

அக்டோபர், நவம்பர், டிசம்பர் போன்ற மழைக் காலங்களில் இந்நோயின் ஆதிக்கம் அதிகம். மழை அதிகமாக பெய்யும் பொழுது மறைவிடங்களிலிருந்து எலிகள்வெளியே வந்து நோய்க்கிருமிகளை தண்ணீரில் கலக்கிறது. மழைநீர் மூலம் இக்கிருமி மனித உடலில் செல்கிறது.

மனித உடல் பாதிப்பு

எலியை போன்றே மனித உடலில் இக்கிருமி இரத்தத்தில் கலந்து முதலில் கல்லீரலில் பல்கிப் பெருகத் தொடங்கும். பின்பு சிறுநீரகங்களுக்குச் சென்று 2முதல் 20 நாட்களுக்குள் இக்கிருமி வளர்ச்சியடையும். மேலும் இக்கிருமி நமது உடலில் மூளை, கண்கள், சிறுநீரகங்கள், கர்ப்பப்பை சுவர் போன்ற இடங்களில் ஒளிந்து அறிகுறிகளை உருவாக்கும்.

ஆரம்ப அறிகுறி

* 2முதல் 20 நாட்களுக்குள் வெளியே தெரியும்
* கடும் தலைவலி, காய்ச்சல் காணப்படும்

தீவிர அறிகுறி

*அதிகமாக கல்லீரல் பாதிக்கப்பட்டால் குமட்டல்,வாந்தி மஞ்சள் காமாலை போன்றவை ஏற்படும்.

* சிறுநீரகம் பாதிக்கப்பட்டால் சிறுநீர் வெளியேறும் அளவு குறைந்து மலப் பொருட்கள் வெளியேற முடியாமல் இரத்தத்துடன் கலந்து தசைப்பகுதி முழுமையையும் பாதிக்கும். குறிப்பாக கணுக்காலில் இருக்கும் தசையில் அதிக வலி ஏற்படும்.

ஆபத்தான அறிகுறி

இரத்த தமனிகள்/, நுரையீரல், குடல் போன்றவற்றில் இரத்த கசிவு ஏற்பட்டு இரத்த வாந்தி ஏற்படும். பின் இதயத்திலும் இது போன்ற இரத்த கசிவு ஏற்படுவதால் இதயத் தசைகள் பாதிக்கப்பட்டு மாரடைப்பு ஏற்பட்டு மரணமுண்டாகும். மேலும் சிறுநீரகங்களைச் செயலிழக்கச் செய்யும்.

நோயை உறுதிப்படுத்துவது எப்படி?

ரத்தப் பரிசோதனை சிறுநீர்ப் பரிசோதனை மூலம் பெரும்பாலும் இந்நோயை உறுதிப்படுத்த முடியும்.

P.C.R.கருவி சோதனை:

Polymerised Chain Reaction test.

இது மிகவும் நம்பகமான சோதனை.

பின்விளைவுகள்

இந்நோய்க்கு சிகிச்சை பெற்ற பிறகு கண்கள்,கர்ப்பப் பை சுவற்றில் தங்கியிருக்கும் கிருமிகள் காரணமாக பின்விளைவுகள் ஏற்படக்கூடும் இதனால் கண்கள் சிவப்பாக மாறும். கருத்தரித்தலைத் தடுக்கும் ஆற்றலை பெறும்.

சிகிச்சை

தற்போது இதற்கு தடுப்பூசி கண்டறியப் பட்டுள்ளது. ஆனல் நடைமுறைக்கு வந்ததாக தெரியவில்லை.

நான் நினைத்த உலகம்

கத்தியில்லா கைகள்
யுத்தமில்லா பூமி
சத்தமில்லா மக்கள்
இரத்தமில்லா ஆறு !

லஞ்சமில்லா வேலை
பஞ்சமில்லா உலகம்
வஞ்சமில்லா மனிதன்
மஞ்சம் தேடா மனது !

கந்தலில்லா ஆடை
நிந்தியில்லா நிம்மதி
மந்தையில்லா மக்கள்தொகை
சிந்தை சிதறா மனம் !

நோயில்லா உடம்பு
தீயில்லா நெருப்பு
வாய்மொழி தவறா பேச்சு
காய்வுறா பசுமை !

இதுநான் நினைத்த
பாதையின்
பதிவுகள்!

பயணிக்க நினைத்தேன்
பாதையில்லா சாலைகள்
பயணம்...
வேற்றுப்பாதையில் சென்று
என்மனம்
மாற்றுவழியைத் தேடி - இன்று
தோற்று நிற்கிறது !

நீதி கேட்டால்
சாதி சண்டையிடுகிறது !

-அ.சுந்தரேசுவரி, இறுதியாண்டு

அன்பே நாம் இருவரும்

மனம் என்னும் கோவிலில்
காதல் என்னும் அகலை வைத்து
சம்மதம் என்னும் எண்ணெயை ஊற்றி
திருமணம் என்னும் தீபத்தை ஏற்றி
வாழ்க்கை என்னும் தெய்வத்தை
வணங்குவோம் !!

-கீதா வேட்ராயன் மூன்றாம் ஆண்டு

தினம்

குதூகலமுற
குழந்தைகள், தினம் (நவம்பர் 14)
அன்புற
அன்னையர் தினம் (மே-2வது ஞாயிறு)
மாண்பறிய
மகளிர் தினம் (மார்ச் -8)
களிப்புற
காதலர் தினம் (பிப்ரவரி -14)
எழுச்சியுற
இளைஞர் தினம் (ஜனவரி -12)
நன்றியுற
நண்பர்கள் தினம் (ஆகஸ்டு - 2)
முதுமையின் சிறப்பறிய
முதியோர் தினம் (அக்டோபர் -1)
சிறப்பான சித்தத்திற்கு
என்றும் நற்தினம் !

-த. பா. பிரேமாவதி இறுதியாண்டு

Don't be

Art by
R.Ramya III Year

இருமல் /காசம்
(cough)

S. சிவசங்கரி, N.புவனேசுவரி,மூன்றாம் ஆண்டு, பி.எஸ்.எம்.எஸ்.,
அரசினர் சித்த மருத்துவக் கல்லூரி, சென்னை - 106.

காசம்

சுவாசப் பாதையில் அந்நியப் பொருள்களாவது, தூசி போன்றவைகள் உள் நுழைந்தாலும் (அ) கோழை தேங்கிளாலும் சுவாசத்திற்கு இடர்பாட்டை கொடுக்கின்றமையால் அவைகளை வெளித்தள்ளும் செயலே இருமல் எனப்படுகின்ற காசம்.

முற்குறிகுணங்கள் :

* தொண்டை புண்பட்டது போல் நோதல்
* தொண்டை முள்ளால் குத்துவது போன்ற உணர்ச்சி
* குரலோசை கம்மல்
* மூக்கு நீர் பாய்தல்
* மார்பு வற்றுடலுன் நோதல்

இச் செயல் 14 வேகங்களில் ஒன்று.

Cough Refelx Mechanism

(i) Inhalation of foreign particles

(ii) Irritant receptors strech of tracheo-bronchial tree

(iii) Sensory fibers to the respiratory centre

Inhibition of Inspiration

Stimulation of expiration

(iv) Motor fibres (vagus) to the bronchiole or tracheo - bronchial tree

(v) Constriction of bronchus & trachea

(vi) Intra pulmanory pressure Increases

(vii) Air opens the glottis

(viii) Forced expiratory effort with high speed & Sound occurs

(ix) Foreign particles are expelled out

காசத்திற்கு பயன்படும் மூலிகைகள்

*வெள்ளெருக்கம்பூ
* மிளகு
* தாளிசபத்திரி

வெள்ளெருக்கு - CALOTROPIS PROCERA

"மன்னனையுங் கையெடுக்க வைத்தெயிற்றி னேயகற்றி
யுன்னு பிணிப்பணியை யோட்டுதலாற் - சொன்னேன்
எருக்கெனவே பூமி யினிலே விளங்கும்
அருக்க மருக்கனென லாம்"

எருக்கு கபநோய்களாகிய இருமல், இரைப்பு இவைகளை ஓட்டிவிடும்.

வெள்ளெருக்கம்பூ சித்த மருத்துவத்தில் கோழையகற்றியாக (expectorant) பயன்படுகிறது.

Active Principles of Flower

1. Calotropin
2. Calotropagenin
3. α, β calotropeol
4. Procesterol
5. β -amyrin, β -sitosterol
6. Stigmasterol
7. Holarrhenine - Active resinous substance

* White fower are useful in cough, cold & asthma
* White flowers are mixed with pepper & castaroil- given in asthma
* It increases bronchial secretion, reduce its viscosity, facilitating its removal by coughing
* extract of flowers showed antibacterial activity against micrococcus pyogens & aureus

மிளகு - PIPER NIGRUM

மிளகின் பெருமை:

"தீயாகி யெங்கும் திரியுமதை யாவத்து
மோயாம ளெப்படியு முண்டாக்காற் - பாயாது
போந்திமிர்வா தங்கிரந்து புண்ணீரும் மண்ணவர்க்கும்
காந்திமெய்வா தச்சப்பைக் காய்"

மிளகு கபக் குற்றங்களை அகற்றும்.

Active Principles

1. Piperine, 2. Piperidine, 3. Chavicin

This fruit is useful in the disease of throat & asthma. It exhibit antibacterial activity against pseudomonas aeruginosa and Alcaligenes. An in fusion of black pepper forms a useful stimulant gargle in relaxed sore - throat.

தாளிசபத்திரி - Taxus Baccata

"நாசி களப்பிணிகள் நாட்பட்ட - காசஞ்சு
வாசம் அருசி வனமங்கால் - வீசி வரு
மேகமந்தம் அத்திசுரம் விட்டேகுந் தாளிச்சத்தால்
ஆகுஞ் சுகப்பிரச வம்"

இதை இருமல், இரைப்பு இவைகளுக்கு வழங்கலாம்.

Active Principles

1.Taxine, 2. Taxol, 3.Ephedrine, 4. Taxinine

Ephedrine acts as antitussives which are used in the treatment of cough. Ephedrine - orally active bronchodilators

ANTITUSSIVES - They are used for immediate simptomatic relief of cough.

* In man antitussives acts by inducing artificial

cough by mechanical or chemical stimulation of respiratory tract, by electrical stimulation of the afferent autonomic nerves or by stimulation of medullary cough centre.

* தாளிசபத்திரி இலைத்தூளை ஆடாதொடை இலைச்சாற்றில் கலந்து சிறிது தேன் சேர்த்துச் சாப்பிட இருமல், இரைப்பு நோய்போம்.

சுவாச குடோரி மாத்திரை

"வெள்ளெருக்கம் பூமிளகு வேண்டிச்
சரிநிறையைத்
தள்ளா தரைத்துத் தனிக்குன்றி - விள்ளொன்று
தாளிசபத்திரி குடிநீர் தாக்கச்சு வாசமுடன்
கோளிருமல் காசமிலை கூறு"

பொருள்:

வெள்ளெருக்கம் பூ. மிளகு, அவற்றைச் சரிநிறையாகக் கல்வத்திலிட்டு நன்றாக அரைத்து குன்றியளவு மாத்திரை செய்து, நிழலில் உலர்த்தி ஒன்று (அ) இரண்டு மாத்திரை தாளிசபத்திரிக் குடிநீரில் கொடுக்க சுவாசம், இருமல் காசம் தீரும்.

சுவாச குடோரி மாத்திரை சிறப்பாக "சுவாசகாசத்திற்கு" வழங்கப்படுகிறது.

சுவாச குடோரியில் உள்ள வெள்ளெருக்கம் பூ. மிளகு. தாளிசபத்திரி போன்றவைகள் இருமல், ஆஸ்துமா, சுவாசம் போன்றவைகளை குணமாக்கு மென சித்தர்கள் கூறியுள்ளனர்.

அக்காலத்தில் சித்தர்கள் கூறியுள்ளவைகளே தற்போது நவீன அறிவியலில் கூறப்பட்டு வரும் செய்தி என்பதை நன்கு ஆராய்ந்து பார்த்தால் புலப்படும். சித்தர்களின் "பூதஉடல் அழிந்தாலும் அவர்களின் புகழ்உடல் அழியவில்லை". சித்தர் கூறியவை எதுவும் பொய்த்துப் போகவில்லை, பொய்த்துப்போகாது.

கன்னித் தமிழே எப்போது கருத்தரிக்கப்போகிறாய்?

அ.சுந்தரேசுவரி,
இறுதியாண்டு பி.எஸ். எம். எஸ்

எம் தமிழே ...
நீ
கல்யாணமாகாமல்
கன்னியாக
இருப்பதால்தான்

வேற்றுமொழிப்பிள்ளைகள்
எம் நாட்டினுள் புகுந்து
விளையாட
ஆரம்பித்து விட்டார்கள்

'எங்கும் தமிழ்
எதிலும் தமிழ்'
ஏதோ
ஒரு சில
மேடையில் மட்டுமே !

எமது தாய்
எமது தாய்நாடு
என்றிருக்கும்போது
எமது தாய்மொழி
'தமிழ்'
என்று சொல்லும் போது மட்டும்
உனக்குள் என்ன
தரக்குறைவு!

அந்நிய மொழியைக்
கற்றுக்கொள்
அந்நியர்களிடம்
அங்கலாய்க்க மட்டும் !

தமிழில் பேசினால்
'அறிவிலி'
ஆங்கிலத்தில்
அங்கலாய்த்தால்
'அறிவாளி'

இப்பழமொழியை
யார் கற்றுந்தந்தார்கள்!

எம்
கன்னித் தமிழே
இந்நிலை
இனிமேலும்
நீடிக்க வேண்டுமா?

கன்னித்தமிழே- நீ
எப்போது
கருத்தரிக்கப் போகிறாய்

சீக்கிரம்
மனம் புரிந்து
மணம் வீசும்
தமிழ்க் குழந்தைகளை
ஈன்றெடுத்து

இவ்வுலகில்
உம்மொழியின்
உயிர்ப்புதனை
உணரச் செய் !

நீ
கன்னியாகவே
இருந்தால்
உம்வாழ்வோடு
உம்மொழியும்
அழிந்துவிடும் !

வாரிசுகளை
உருவாக்கு
உம்வளம்
பெருகும் !

MALUS CURES DISEASES

J.Nisha

III - B.S.M.S., Govt. Siddha Medical College, Chennai-106

"An Apple a day keeps the doctor away"

Botanical Name: Malus Sylvestris.

Indian Name: Seb , Sev

Introduction: The apple is a fleshy fruit with tough skin. It is considered to be protective and most wholesome food. Apart from it's energy value, it plays an important role in the normal development of metabolic functions. So, it is one of the most valuable fruit. In India, they are grown in the hilly areas of the Kashmir, kulu and kumaon.

Food value: The apple is a high nutritive food. It also contains vitamins and minerals. It's calorific value is 59.

Moisture - 84.6%, Carbohydrate - 13.4%, Protein -0.2%, Fat - 0.5%, Vitamins & Minerals - 0.3%, Fibre - 1.0%

Minerals

Phosphorus - 14 mg, Calcium - 10 mg, Iron - 1mg

Vitamins

Vitamin A - 40 IU

Small amounts of vitamin E,H,Bcomplex.

The skin contains more vitamin C and five times more vitamin A than the flesh.

Other constituents

1. Small quantity of starch. (converted into sugar during the process of ripening).
2. Malic acid (completely utilised by the body).

Curing nature

1. *Anemia*: Its richness in iron increases the haemoglobin level in the blood thereby escaping from anaemia.
2. *Constipation*: For proper evacuation of bowels, two raw apples should be taken daily.
3. *Diarrhoea and Dysentry*: In cooked apples the cellulose become soft and provide bulk to the faeces. Thereby arrest diarrhoea.

Crushed ripe and sweet apples should be given to the child from one to four tablespoons accoding to age for several times a day for acute and chronic dysentry.

4. *Stomach Disorders*: Pectin in the mashed apple create a protective coating action by its absorbent and demulcent qualities.Shreded apple mixed with tablespoon of honey and sprinkled with sesame seeds constitute an excellent stomach tonic and an appetiser. It should be taken before means it stimulates sluggish digestive juices and facilitates assimilation of food.
5. *Heart diseases*: Due to low sodium level and high pottassium and phosphorus it help in the alleviation of heart disease.
6. *High Blood pressure*: Rapid and considerable diuretic effect increases the secretion of urine and thus bringing down blood pressure to normal. Due to its high pottassium level it lowers the sodium level in the tissues. It relieves the kidneys by reducing the supply of sodium chloride to minimum.
7. *Eye Disorders*: For the inflammed eyes, eyes are washed with apple peel decoction.

For sore eyes, apple pulp is applied over the closed eye and keep it for one to two hours.

8. *For vigour and vitality*: It's regular consumption with milk
    1. Promotes health and youthfulness.
    2. Give bright skin.
    3. Strengthen the body.
    4. Increase the brain power.
9. *Rheumatic Afflications*: Apples are an excellent food medicine for arthritis, rheumatism, gout. The malic acid in the apple neutralise the uric acid and relieved paid to a certain extent. Externally, boiled apples are rubbed on the affected areas.

Precautions

1. Consumption in empty stomach must be avoided. Because, it may be lead to gastric irritation.
2. Should be washed thoroughly because, harmful chemicals were sprayed for preserving.

AMAZING FACTS ABOUT HUMAN BODY

D.N.Priyadharsini S.Niranchana Devi
II-B.S.M.S., Govt. Siddha Medical College, Chennai -106.

Cell

* All cells are constantly moving, pulsating and dividing.
* 300 million cells die in the body every minute, but the number of cells remain fairly constant throughout our life. Dead cells are replaced immediately.

Skin

* The Skin is highly elastic. It stretches to accomodate weight gain and shrinks to your new size as you become slimmer.
* Both black and white people have equal number of pigment producing cells. It is the genes that determine the rate at which these cells produce pigment.

Hair

* An ordinary hair has a life span of about 3 years.
* Eye lashes live upto 150 days.

Eye (Sight)

* Eyes can move considerably freely, they can be tilted 35 degrees up, 50 degrees down,45 degrees out and 50 degrees in towards nose.
* A blink of our eye lasts for about 0.3 to 0.4 seconds.

* An infant does not blink at all in the first few months of life.

Nose (Smell)

* Body smell is a distinctive and individual as a finger print. It is unique to family groups.
* Police dogs cannot distinguish between the body smells of identical twins, even if the twins live in different towns, have different jobs and eat dissimilar food.

Tongue (Taste)

* An average adult has about 9000 taste buds.
* Babies even have buds on the inside of their cheeks and they have more number of taste buds.

Ear (Hearing)

* Sound vibrations travel faster through solids and liquids than in air. This is why it is possible to hear the approach of galloping horses by putting your ear to the ground.

Bone

* The coccyx bone at the base of the spine, is the only bone in the body without a function.
* The skeleton fully matures after the age of 25.

Muscle

* Some 30 muscles of the Skull, have the sole purpose of giving facial expression.

Teeth

* Teeth are the hardest part of our entire body.
* It was in 1979, that "JOHN MASSIS" of Belgium prevented a helicopter from taking off. He has the strongest teeth in the world.

Heart

* In a single day 8 tons of blood passes through the heart.
* The entire network of vessels which makes the circulatory system measures 60,000 miles, which is maor than twice the circumference of the earth.
* During inactivity, blood circulates throughout the body at an amazing speed of once a minute. During activity it takes a mere 10 seconds.

Liver

* 15 percent of the body's total blood is located in the Liver.
* Even at rest 2.5 pints of blood move through this organ every minute.

Kidney

* Kidneys are so small but the compressed tubes inside them would stretch for over 50 miles if stretched.
* Urine is heavier than water. About 2oz of solid material per day is passed out of the body with fluid waste as urine.

Nervous System

* Brain cells never increase in number, they only decrease.
* Louis pasteur, a man of undoubted genius, suffered a cerebral haemorrhage of such proportions that it was found after his death that he had lived a major part of his life with only half a brain.

Birth

* A pregnancy producing a male child will be almost exactly one day less than a pregnancy producing a female child.
* There are over 100 recorded cases of the foetus actually crying while still in the womb.

-Courtesy : Reader's Digest

With Best Compliments From

Dr. K.ANBARASU, B.S.M.S.

Assistant Medical Officer (Siddha)

63, Thirunagar
Karumandapam, Tirchy - 1

With Best Compliments From

RAJAH CLINICAL LABORATORY

52, Alagesa Nagar
Chengalpattu - 603 001.
Ph: 27167

Best Compliments From

SRI JAYALAKSHMI

Ayurvedic Stores & Siddha Clinic

No. 86, Big Chetty Street
Chengalpattu-603 001
(Near Manickam Jwellery)
Ph: 28809

Compliments From

P. MURUGESAN, M.Sc., B.Ed., Principal

TNR. NARAYANASWAMY Correspondent

SWAMY VIVEKANANDHA NURSERY & PRIMARY SCHOOL
Sri Vivekanandha Nagar, Keelapuliyur - 621 115.
Perambalur Dt.

With Best Compliments From

Ph: 26413

AHC

Dr. J. GEETHA, B.A.M.S.,

Aayur Health Clinic

No.263/120 A,
Subjail Road,
Krishnagiri- 635001

No.505/A, HIG II Phase,
New Housing Board,
Krishnagiri- 635001

நல்வாழ்த்துகள்

M/S. E. முருகன்
சித்தா மருந்தகம்

சித்தா, ஆயுர் வேதா, ஓமியோ
மருந்துகள் கிடைக்கும்

246/79, சேலம் மெயின் ரோடு,
கிருஷ்ணகிரி- 635 001

நல்வாழ்த்துகள்

J.தணிகாசலம்

முன்னாள்
கவுன்சிலர்
அ.இ.அ.தி.மு.க.
செஞ்சி

With Best Compliments From

V.Sundara Murthy, D.Pharm
Proprietor

MURTHY MEDICALS

Business Hours
9.am to 1.00 pm
5.00 pm to 8.00pm

Med: Padma Poly Clinic
Bangalore Road
Res: 2/145, Madras Road
Krishnagiri -635001.
Ph: (Res) 32390, (Off) 33998

With Best Compliments From Ph: 6610780

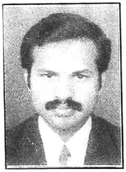
Shreyas Enterprises

Xerox & Stationery

Jagadeesh Kumar. S

#5/21, Jain Temple Road, Near Mahaveer Jain College,
Bangalore-560004

நல்வாழ்த்துகள் Res : 43645
Clinic : 41260
51560



Dr. A. சுரேஷ்குமார்,
B.S.M.S., M.D.,(SIDDHA)

பிரபஞ்சம்
சித்தா கிளினிக்

51, ராணிப்பேட்டை
பிள்ளையார் கோயில் தெரு,
(நாகா எக்ஸ்-ரேஸ் வளாகம்)
ஆத்தூர் -636102
சேலம் மாவட்டம்

நல்வாழ்த்துகள்

S.R. மளிகை

53, பட்டுநூல்காரத் தெரு
அரியலூர் - 621 704

இங்கு அனைத்து விதமதான
மளிகை பொருட்களும்
கிடைக்கும்
போன் : 04329 – 22038

நல்வாழ்த்துகள் போன்: 492181

ஸ்ரீ காயத்ரி இயற்கை நல மருத்துவமனை

"யோகா" தியானப் பயிற்சி நிலையம்
228, 5-வது வீதி, காந்திபுரம், கோயமுத்தூர்-641 012.

உணவு சிகிச்சை யோக சிகிச்சை
பிராணசிகிச்சை வர்ம சிகிச்சை
தங்கி சிகிச்சைபெற படுக்கை
வசதிகள் உண்டு.

இயக்குநர்
டாக்டர் என்.எஸ். சண்முகவேல்
B.Sc., ND., M.I.I.N.T., M.I.B.Y., D.Acu

வாழ்க சித்த மருத்துவம்!

மலர் வெளியீட்டுக் குழுவுக்கும் மலர் வெளியிட்டமைக்கும் வாழ்த்துகள்

வளர்க சித்த மருத்துவர்!

Dr. S. பாரி, B.S.M.S. AMNSA., D.Acu.,

சித்த மருத்துவ நிபுணர்

சிறப்பு மருத்துவம்
வயிற்றுப் புண், தோல் நோய்கள்
சிறுநீரககல், ஆண்மலடு
இரத்த கொதிப்பு

266–C, அத்வைத்த ஆஸ்ரமம் ரோடு,
புது பஸ் நிலையம் எதிரில்
சேலம் 636 004.
வீடு : 445580 , செல் : 98427–45580

Compliments From

Dr. K.N. Mohan Raam,
B.Sc., R.I.M.P.
(T.N.Govt. Regd. 22264/1975)

SRI RAMANA CLINIC

2/86, Sivanana Nagar,
Sivananda Tapovanam
Madurai - 625008
Ph: 884704

மகிழ்வித்து மகிழுங்கள்

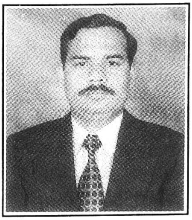
பிறந்த நாட்களில், திருமண நாட்களில், பணிவாய்ப்பு கிடைத்த நாட்களில், பெரியோர்களை நினைக்கும் நாட்களில், ஊதியம் பெறும் நாட்களில், விஷேச நாட்களில், எப்போது வேண்டுமானாலும்.........

கஸ்தூரிபா காந்தி கன்யா குருகுலம்

தேசிய விருது பெற்ற மகளிர் தொண்டு நிறுவனம்

கல்வி பயிலும் ஏழை எளிய ஏதிலிச் சிறுமியருக்கு உதவுங்கள். கிராமப்புற சிறுமியருக்கு இலவச உணவு, உடை, இருப்பிடம், கல்வி, பதினொறு தோழிற்பயிற்சி ஆகியன தந்து 55 ஆண்டுகளாக ஆதரிக்கும் தேசிய விருது பெற்ற குருகுலம் மகளிர் தொண்டு நிறுவனத்திற்கு ஆதரவு தாருங்கள். நன்கொடைகளைப் பொருளாகவோ தொகையாகவோ அனுப்பி உதவுங்கள்.

தபால் பெட்டி எண். 2,
வேதாரண்யம்-614810.
நாகப்பட்டினம் மாவட்டம்.
போன்: (04369) 50227, 50027, 50011
தந்தி: GURUKULAM. VEDARANIAM - 614810.



S. THIRIMALMURUGAN

M.Sc., M.Ed., DCPIC., PGDCA.

ADIYAMAN Educational Institute

Uthangarai - 635 207
Dharmapuri Dt
Off : 04341- 23187
Res : 04341- 20331

சிவமயம்

சித்தர்களை வணங்குவோம்

சித்த வைத்தியத்தை போற்றுவோம்

பயன் பெறுவோம்.

நாடி வாந்தோர்க்கு நலம் தரும் நாடி சோதிடம்

வாழ்த்தும், வணங்கும்

D.பால சுப்பிரமணியம்

ஸ்ரீ அகத்தியர் நாடி சோதிட நிலையம்

189, பெரியார் நகர், செங்கல்பட்டு ரோடு

சின்ன காஞ்சிபுரம்

காஞ்சிபுரம் மாவட்டம்

தமிழ்நாடு

Ph: 04112-24283, 25817 Cell : 98430-89283

Best Wishes

ANNAI INDIRA POLYTECHNIC FOR WOMEN

Duai Post, Cheyyar Taluk, Thiruvannamalai Dist. - 631702

COURSES

1. Diploma in Computer Science & Engineering
2. Diploma in Electronics & Communication Engineering
3. Diploma in Commercial Practice
4. Diploma in Constume Design & Dress Making

SPECIAL FEATURES

1. Protected Hostel
2. Free Transporting
3. Free Books & Uniform
4. No Donation
5. Scholarship Facility

S. RAJENDRAN B.E.
Principal

Regd Off: BDPS Campus, No. 33/12-A, Kamarajar Salai, Kanchipuram.
© 34767

முருகன் எலும்பு முறிவு வைத்தியசாலை

119, திருப்பூர் ரோடு, ஏரிப்பாளையம்
உடுமலை.
பேசி: 24869

☛ எலும்பு முறிவு ☛ நரம்பு சுளுக்கு
☛ ரத்தக் கட்டு ☛ முழங்கால் நீர்

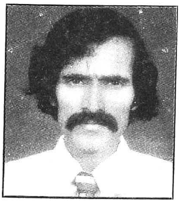
ஆகியவைகளுக்கு சிறந்த முறையில் சிகிச்சை அளிக்கப்படும்

சித்த மருத்துவர்

அரிமா **T.மணி** S.M.P.

☆ X-ray வசதி உண்டு
☆ விடுமுறை இல்லை
50 ஆண்டுகால பாரம்பரிய
மிக்க மருத்துவம்

எங்களது கிளை:
☆மத்திய பஸ் நிலையம் எதிரில்
ரமேஷ் காம்ப்ளக்ஸ், உடுமலை
☆பஸ் நிலையம் எதிரில்
பல்லடம். பேசி: 04146-28927



சிவமயம்

பரம்பரை நாட்டு வைத்தியர்

அ. குழந்தை முத்து ராஜ குமாரர்
டாக்டர் கு. கருமலை
ஓமியோபதி

அரசு பதிவு எண் : 579
M. கருப்பம்பட்டி, மேட்டுப் பாளையம் (P.O)
முசிரி T.K., திருச்சி மாவட்டம் - 621210.
அனைத்து நோய்களுக்கும் வைத்தியம் பார்க்கப்படும

நல்வாழ்த்துகள்

சிவானந்த விஜயம்

சித்த ஆயுர்வேத வைத்திய சாலை

சொர்ணபுரி -2 கேட் (மாடியில்)

ஓமலூர் மெயின் ரோடு, சேலம் -4.

அன்புடையீர் !

ஆத்தூர் அம்மம்பாளைய சித்தாசிரமத்தில் தயாரிக்கின்ற சித்த ஆயுர்வேத மருந்துகளைக் கொண்டு, 60 ஆண்டுகாலமாக, சிறப்பான வைத்திய முறையால், கொடிய நோய்களையும் விரைவில் குணப்படுத்தி வருகிறோம். இடுப்பு எலும்பு மூட்டு எலும்பு தேய்வு, இடுப்புவலி, தீராத தலைவலிகள், மூச்சுவாங்கல், மூக்கடப்பு, தும்மல், வாத சம்பந்தமான கை கால் வலிகள், மூலம், ரத்தக்குறைவு, வெள்ளைபடுதல், மாதவிடாய்க்காலம் வரும் வயிற்றுவலி, மாதவிடாய் அதிகம் போதல், மாதவிடாய் சரியாக போகாமை, ஆண்மையின்மை, ஆண்களுக்குறிய சகல பலவீனங்களும் மற்றும் கொடிய நோய்களையும் குணப்படுத்தி வருகிறோம்.

டாக்டர்
V.P. முரளிதரன் P.A.M.S,

டாக்டர்
M. சுரேஷ் P.A.M.S,

குறிப்பு : ஆத்தூர் அம்மம்பாளைய சித்தாசிரமத்திற்கு பிரதி மாதம் 1 முதல் 15 தேதி வரை கேரளா டாக்டர் ராபின்சன் வருகை தருவார் என்று அன்புடன் தெரிவித்துக் கொள்கிறோம். ஆத்தூர் பேருந்து நிலையம் அருகிலும் எங்கள் சித்த ஆயுர் வேத வைத்தியசாலையில் வைத்தியம் செய்யப்படும்.

With Best Compliments From

CHOLANADU READY MADE & TEXTILES

VISIT AT ONCE

Prop:

A.MANI

89, M.G. Road, Villupuram - 605 602

முன்னேற்றப்பாதையில் தமிழகம்

V. பவன்குமார்
நகரமன்ற த் தலைவர்
திருவண்ணாமலை

வெற்றிப்பாதையில் தமிழகம்

V. கனகராஜ்
நகரமன்ற துணைத் தலைவர்
திருவண்ணாமலை

நல்வாழ்த்துகள்

ஓம் முருகன் சித்த மருத்துவமனை

(காந்தி சிலை பஸ் ஸ்டாப் & கோர்ட் அருகில்)
111, திரு.வி.க. ரோடு, விழுப்புரம், போன் : 27445

எழில் ஏஜென்ஸீஸ்

இம்ப்காப்ஸ் (IMPCOPS)

(இந்திய மருத்துவர்கள் கூட்டுறவு சங்க மருந்தகம்)
மாவட்டம் முழுவதும் அங்கீகாரம் பெற்ற ஒரே விற்பனையாளர்

பிரியா சித்தா மெடிக்கல்ஸ்

(காந்தி சிலை பஸ் ஸ்டாப் & கோர்ட் அருகில்)
111, திரு.வி.க. ரோடு, விழுப்புரம், போன் : 27445

டாக்டர் V. சண்முகம், B.S.M.S.,M.D., (A)
சித்தா ஆயுர்வேத மருத்துவ நிபுணர்

வாழ்க ! வளர்க ! நல்வாழ்த்துகள்

"தீராத நோய்கள் எல்லாம் தீர்க்கும் இவன் ஒரு சித்தன் இவன் தொட்டில் பிணிகள் போம்" (அருள் வாக்கு)

சித்த மருத்துவ மேதை
அரிமா டாக்டர் **A.தேவராஜன்**
R.M.P (IND) CBIM அவர்கள்

கீழ்க்கண்ட நோய்களுக்கு சிறப்பு சிகிச்சை அளிக்கிறார்

எய்ட்ஸ், மூலம், பவுத்திரம் ஆணிக்கால், சிறுநீரக கல்லடைப்பு (அறுவைச் சிகிச்சையின்றி), முகவாத சன்னி, வயிற்றுவலி, வெள்ளை, வெட்டை, பெரும்பாடு, மலட்டுத்தன்மை, குழந்தை உண்டாகுமா? உண்டாகாதா? என்பதை சிறிய பரிசோதனையின் மூலம் துல்லியமாக கூறப்படும். சிகிச்சை அளிக்கப்படும்.

ஆண்டமைக்குறைவு, சொப்பனஸ்கலிதம், சரும வியாதிகள், இருமல், இளைப்பு மற்றும் பல நோய்களுக்கும் சிகிச்சை உண்டு.

மருத்துவ முறையில் 46 ஆண்டுகள் அனுபவம் பெற்றவர். 75 வயது நிரம்பியவர். சித்த மருத்துவக் கல்லூரியில் மருத்துவ அதிகாரியாக பணியாற்றியவர். எய்ட்ஸ் சிகிச்சைக்காக சிறப்புப் பயிற்சி பெற்றவர். அரிமா இயக்கத்தில் 'எய்ட்ஸ்' பிரிவிற்கு மதுரை மாவட்டத்திற்கு தலைவராக இருப்பவர். எகிப்து, இஸ்ரேல், ஜோர்டான், முதலிய நாடுகளுக்குச் சென்று எய்ட்ஸ் சிகிச்சை முறைகளை விளக்கி வந்தவர். லண்டன், பிரான்ஸ், சுவிட்சர்லாந்து நாடுகளில் இருந்து வந்த எய்ட்ஸ் நோயாளிகளுக்கு சிகிச்சை அளித்து புகழ் பெற்றவர். அமைச்சர்களாலும், பத்திரிகையாளர்களாலும் பாராட்டப் பெற்றவர்.

சித்த மருத்துவ மேதை
அரிமா டாக்டர்
A.தேவராஜன்
R.M.P (IND) CBIM
மனோன்மணி மருத்துவமனை
7-3/125 பெருமாள் கோவில் தெரு,
பேரையூர் (T.K.) மதுரை - 625703
போன் : (04549) 25695

பிரதிமாதம் 10,25 தேதிகளில் மதுரையில் கீழ்க்கண்ட முகவரியில் டாக்டரை சந்தித்து சிகிச்சை பெறலாம். நேரம் காலை 11மணி முதல் மாலை 7மணி வரை மற்ற நாட்களில் எனது புதல்வர் டாக்டர் **D.C. செங்குட்டுவன்** அவர்களிடம் ஆலோசனை பெற்று மருந்துகள் பெற்றுக் கொள்ளலாம்.
பேரையூர் விரும்பினாலும் வரலாம். தபால் மூலம் ஆலோசனை பெற ரூ. 25/– அனுப்பவும்

டாக்டர் **D.C. செங்குட்டுவன்**
B.Sc., D.H.M.S.,

டாக்டர் **ப்ரீதாசெங்குட்டுவன்**
D.H.M.S.,

போன் : (0452) 521354 (கிளினிக்)
52559 (வீடு)

பஸ்ஸில் இறங்க வேண்டிய இடம்
அண்ணா பஸ் நிலையம், மதுரை
வேலை நேரம்:
காலை 9.30 முதல் 11 மணிவரை
மாலை 7.30 முதல் 9 மணிவரை
சனி, ஞாயிறு 9.30 முதல் 11 மணிவரை
பிற்பகல் விடுமுறை

ஹோமியோ ஹோம் | ப்ரீதா கம்ப்யூட்டரைஸ்டு ஹோமியா கிளினிக்

S-7, கிங்ஸ் கோர்ட், அன்னபூர்ணா ஹோட்டல் அருகில், அண்ணா பஸ் நிலையம், மதுரை -625 020

With Best Compliments From

Sri Krishna Silk

FABRICS

HANDLOOM SILK SAREE MERCHANT

100,101, Ghandi Road, Kanchipuram- 631 501
Ph: 34335, Res: 26280, Fax: 04112-34335
E-mail : srikrishnasilks@vsnl.net

நல்வாழ்த்துகள்

காது கேளாதவர்களைக் காது கேட்கச் செய்யும்

டாக்டர். சாமிகிரிசித்தர்

அரசுபதிவு பெற்ற
ஓமியோபதி, சித்த மருத்துவர்

காதொலி நிலைய சித்த மருத்துவமனை

உதவி மருத்துவர்கள்
S. கிரிவாசன், S. கிரிராஜன்

401, கிராஸ்கட் ரோடு, கந்திபுரம்,
கோவை - 641 012
போன் : மருத்துவமனை: 0422-234215,
வீடு: 0422-473291

Best Compliments

Dr. Renuka,B.S.M.S.
Chengalpat

Dr. T.R. Rathiha M.D.
Sivaraj Siddha Clinic
Phase II
R.D.O. Road
Sathuvachari
vellore -9
Ph: 257251

Dr. Kalyani
நகராட்சி சித்த மருத்துவர்
239, Phase I
Sathuvachari
Vellore -9

S. பாலசுப்பிரமணியன்
ஒட்டங்காடு

K. சதாசிவம்
ஆலத்தூர்

க. ரமேஷ்
தொளார்

Dr.பா.ஈஸ்வரமூர்த்தி
திருவண்ணாமலை

P. மாதையன்
சேலம் -9

L. நாகராசன், B.Sc.,
வாகை டியூஷன் சென்டர்
நம்மண்ட ஹல்லி
தர்மபுரி மாவட்டம்

Dr. G. Jeyachandran, B.S.M.S.
Anbu clinic, Maranda halli (P.O)
Dharmapuri Dt.

V. சரஸ்வதி
பண்ருட்டி (தாலுக்கா)
புதுப்பேட்டை

K. பன்னீர் செல்வம்
வேல் முருகன் லக்கி சென்டர்
விழுப்புரம்

Dr. செந்தில் குமார்,B.S.M.S.,
சந்தியா மெடிக்கல்ஸ்
அரூர்

Mr. பிரபாகரன், C.S.F.,
Suruksha camp
Arakkonam

V. Ilango
6/91, Manju Apt.
West K.K.Nagar
Chennai -78

A. Devaneyan
H-57/ T-5, Neithal Flats
Thiruvalluvar Nagar
Thiruvanmiyur

Dr.செ. இரமேஷ், M.D.,
சேலம்

K.R. நாகராசன்,
செயல் அலுவலர்
செவிலிமேடு

திரு.C. ஏழுமலை,
உத்திரமேரூர்

Mrs. தமிழ்ச் செல்வி
பாலக்கோடு

Dr. D.A. .சிவசண்முகம்
பாலக்கோடு.

Dr. Dayasekar
palacode.

Mr. Sathyanathan
Velan Bus Service
Udamlpet.

Mr. P.Gopal
Secretary
Kongalnagaram Co-operative Bank

Dr. Kannan, B.S.M.S.,
Erode

Dr.Selvakumar, B.S.M.S.,
Erode

Dr. Thangaraj
Asst. Civil Surgeon
Govt. Hospital
Udamalpet

Thiru S. வெங்கடாசலம்
Pondicherry

Dr. R. Jayanthi, B.S.M.S.
AMO
Manali PHC
Chennai - 68

திரு. J.S. சரவணன்
சரவணா போப்பர் மார்ட்,
மல்லிகா சந்தானம் காம்ப்ளக்ஸ்
செஞ்சி.

A. மணிகண்டன்
ஒட்டங்காடு

Dr. K. Rajasekaran B.S.M.S.
Chitra Clinic
82, Main Road
Pouvalur - 621712

Dr.S. சாத்தாவுபதி
ஸ்ரீ வெங்கடேஸ்வரா கிளினிக்
44-A, பச்சையப்பன் நாயக்கர் தெரு
மேற்கு ஜாபர்கான் பேட்டை
சென்னை - 600 083.

Dr. Ramamoorthy
குன்றத்தூர்

Thiru B. Kaliamoorthy
Arkedu P.O.
Thirukovilur (T.K.)
Villupuram

Dr T.S. நாகராஜன் B.S.M.S.,
Siddha Physician & Varma specialist
Sundara Clinic: Pain relieving centre
25,Duraisamy Road
T.Nagar, Chennai-17

Jayashree Elango
377, Phase I
Sathuvachari
Vellore -9

Kamadenu Medical
197, Kanadasan Street
MMDA Colony
Chennai

Dr.M. Usha B.S.M.S, D.M.T
Siddha Consultant
Sri Balaji Siddha Hospital
No. 118, Krishnagiri Road
Tirupattur

Thiru Kaleem
Royal Automobiles
Tirupattur, Vellore

Mr. & Mrs. Sukumar B.V.Sc.,
Tirupattur
Vellore

நன்றி மறப்பது நன்றன்று !

அன்பு நெஞ்சங்களுக்கு,

வணக்கம். நான்கு ஆண்டுகளுக்குப் பின் கல்லூரி நந்தவனத்தில் மலர்ந்த வாடாமலரினை உங்கள் கைகளில் மணம் பார்க்கத் தந்தமையில் நாங்கள் மிகவும் பெருமைப்படுகிறோம்.

"ஈன்ற பொழுதின் பெரிதுவக்கும் தன்மகனை

சான்றோன் எனக்கேட்ட தாய்" என்ற வள்ளுவனின்

வாக்கிற்கிணங்க, பல சிரமங்களுக்கிடையில் கல்லூரி மலரினை வெளியிடுகிறோம் என்பதை விட இன்று வான்புகழின் புகழினை மக்கள் பறைசாற்றிக் கொண்டிருக்கும் ஓசை செவியை அலங்கரிப்பது மனதிற்கு மிகவும் மகிழ்ச்சியை அளிக்கிறது.

மலர் வெளியிட அனைத்து நிலைகளிலும் தளராமல் தம் உழைப்பை ஈன்ற மலர்க்குழு உறுப்பினர்களுக்கும், தன்னார்வலர்களுக்கும், மாணவர் பேரவை பிரதிநிதிகளுக்கும், அன்பு மாணவ நண்பர்களுக்கும்,

கல்லூரியில் மலர் வெளியிட வேண்டும் என்ற முதல் அறைகூவல் விட்டவுடன் புயலென புறப்பட்டு போதுமென்ற அளவிற்கு விளம்பரங்களையும், நன்கொடைகளையும், சேகரித்து வந்து குவித்த என் அருமை நல்உள்ளங்களும்,

"வான்புகழின்" வாசத்தினை அதிகரிக்கவும், தமிழ் மருத்துவத்தினை தரணி போற்றும் வகையில் தரமான தம் படைப்புகளை நல்கி, மலரின் வாசத்தினை வானுயர எட்டச் செய்த நம் படைப்பாளர்களுக்கும்,

மலர் வெளியிட எங்களுக்கு உறுதுணையாயக இருந்த கல்லூரி முதல்வர் அவர்களுக்கும், மாணவர் பேரவை ஆசிரிய ஆலோசகர் துணை முதல்வர் அவர்களுக்கும், மற்றைய ஆசிரிய பெருந்தகையினர்களுக்கும்,

மலர் குறித்த பணியில் அனைத்து நிலைகளிலும் எங்களுடன் இணைந்து , ஆலோசனைகள் வழங்கி மலர் சிறப்புற வெளியிட வழிகாட்டிய மலர்க்குழு ஆசிரிய ஆலோசகர் மற்றும் சிறப்பு ஆசிரியர் அவர்களுக்கும்,

நமது "வான்புகழிற்கு" வாழ்த்துச் செய்தி தந்த மாண்புமிகு அமைச்சர் பெருமக்களுக்கும், ஆணையர் இந்திய மருத்துவம் மற்றும் ஹோமியோபதி துறை அவர்களுக்கும், டாக்டர் எம்.ஜி.ஆர். மருத்துவப் பல்கலைக்கழகத் துணைவேந்தர் அவர்களுக்கும், எமது மனமார்ந்த நன்றிகள்.

இம்மலர் மலர பேருதவி புரிந்த பண்பாளர்களுக்கும், வாரி வழங்கிய விளம்பரதாரர்களுக்கும் மலரினை வடிவமைத்து அச்சிட்டு தந்த அச்சகத்தாருக்கும் எமது இதயங்கனிந்த நன்றிகள்.

சிவ. செந்தில் கருணாகரன்
செயலாளர்
மலர் வெளியீட்டுக் குழு
அரசினர் சித்த மருத்துக் கல்லூரி
சென்னை-106.

23.01.2002
சென்னை

அரசினர் சித்த மருத்துவக் கல்லூரி
ஆண்டுவிழா மலர் சிறப்புற வாழ்த்தும்

உணவே மருந்து   மருந்தே உணவு

ஜி. கே. சித்தா மூலிகை மருத்துவம்
ஆராய்ச்சி மற்றும் அறக்கட்டளை

சிகிச்சை அளிக்கப்படும் நோய்கள்

* பக்க வாதம்
* குடற்புண்
* தோல் நோய்கள்
* கல்லடைப்பு
* இளம் பிள்ளை வாதம்
* இரைப்பு
* எல்லாவிதமான புற்றுநோய்கள்
* மாதவிடாய் கோளாறுகள்
* என்பு மற்றும் மூட்டுவலி
* இரத்த அழுத்தம்
* சர்க்கரை நோய்
* காமாலை
* மூலம்

சிறப்பு சிகிச்சைகள்

* இயன் முறை மருத்துவம்
* தொக்காணம்
* நவரக்கிழி
* பிழிச்சல், தாரா
* எண்ணெய்க் குளியல்
* என்பு முறிவு சிகிச்சை
* மூலிகை நீராவி குளியல்
* யோகா
* உடல் பருமன் குறைத்தல்

ஜி.கே .இயன்முறை மருத்துவம்
89 (பழைய எண்-302), பேப்பர் மில்ஸ் ரோடு,
பெரம்பூர், சென்னை - 11
தொலைபேசி: 5571003, 5571098

திருமூலர்
அகத்தியர்
அரசினர் சித்த மருத்துவக் கல்லூரி
போகர்
தேரையர்