



அனைவருக்கும்

நலவாழ்வு

பக்கவீ நல்வாழ்வு மற்றும் மேம்ப நலத்திற்கு உதவுகிறது

www.tn.gov.in www.tnhealth.org May 2015 : Volume 1 Issue 5



பக்கவிளைவுகள் இல்லாத நீடித்த நிவாரணம்

- சித்தூ
- ஆயுர்வேதா
- யுனானி
- ஐயாகா மற்றும்
இயற்கை மருத்துவம்
- ஒமிடயாபதி





அனைவருக்கும் நலவாழ்வு

தமிழ்நாடு தொலைநோக்குத் திட்டம்
2023

பேறு காலங்களில்
குழந்தைகளை ஈன்றெடுப்பதில்
அனைத்து பெண்களுக்கும் உரிய சமமான கண்ணியமிக்க,
சமூக நீதியுடன் கூடிய தாய் சேய் நல சுகாதார சேவைகள்
மற்றும் பேறுக்கு பிந்தை சேவைகளும்
எளிதில் கிடைக்கும் வண்ணம்
உயர்தர மருத்துவ வசதிகள் அமையப் பெற வேண்டுமென
தமிழ்நாடு அரசு உறுதிபூண்டுள்ளது.

அனைவருக்கும்
நலவாழ்வு

மீட்டர் நகராட்சி இயல் மலம் நவம்பர் 2019 கிழி

சிந்த மருத்துவத்தில்
கல்லடைப்பு
நோய்க்காண மாமருந்துகள்



12

சுகாதாரத் திட்டங்களை செயல்படுத்துவதில்
முன்னிலை வகிக்கும்



தமிழகம்

02

ஆயுர்வேத சிகிச்சையில் -
பஞ்சகவ்யத்தின்
மகத்துவம்

18

**Complementary
Therapy**



04

யுனானி மருத்துவம்
ஓர் அறிமுகம்



26

பக்கவிலைவுகள்
இல்லாத நீடித்த
நீவாரணம்



06

யோகா & இயற்கை
மருத்துவத்தின் வழியில்
எளிது, எளிது...
எடை குறைப்பது
எளிது



30

இந்திய மருத்துவம்
மற்றும்
ஓமியோபதி மருத்துவ
சிகிச்சை



14

ஓமியோபதி



36

இந்திய மருத்துவம் மற்றும் ஓமியோபதி மருத்துவக்கல்வி	10	Photo - Glimpses	24
மண்பாணை நீராகாரங்கள்	14	முனைவிட்ட தாளிப்பங்கள்	34
இதய ரத்த ஓட்டத்தை சீராக்கும் நவீன சிகிச்சை	17	மதிப்பீடுக்கம்	40
ஆயுர்வேதத்தில் ரசாயனம்	20	தமிழ்நாடு முனைக்கப் பண்ணைகள் மற்றும் முனைக்கை மருந்துக் கழகம்	42
104 - Health Help Line	22	செய்தித்தாள்கள் பார்வையில்	44
அவசர எண் "104"	23	சாதனை	48

சுகாதாரத் திட்டங்களை செயல்படுத்துவதில்
முன்னிலை வகிக்கும்

தமிழகம்

மாண்புமிகு முதலமைச்சர் புரட்சித் தலைவி அம்மா அவர்களின் சீரிய தலைமையில் செயல்படும் தமிழக அரசின் முன்முயற்சிகளால், மருத்துவத் துறையில் இந்தியாவிலேயே முன்னோடி மாநிலமாகத் தமிழகம் திகழ்கிறது. இதனை உலக சுகாதார நிறுவன பிரதிநிதிகளும், இந்திய மருத்துவ குழும பிரதிநிதிகளும் நேரில் பார்வையிட்டு வெகுவாகப் பாராட்டியுள்ளனர்.

பார் போற்றும் அரசு

தமிழகத்தில் கடந்த ஆண்டில் மொத்தம் ஒரு லட்சத்து 25 ஆயிரம் பிரசவங்கள் நடைபெற்றுள்ளன. அவற்றில், 67 சதவீதம் அரசு மருத்துவமனைகளில் நடந்துள்ளன என்பது குறிப்பிடத்தக்கது. இந்த எண்ணிக்கை ஒவ்வொரு ஆண்டும் அதிகரித்து வருகிறது. அதேபோல் பச்சிளம் குழந்தைகள் சிகிச்சைப் பிரிவில் கடந்த ஆண்டு 1 லட்சத்து பத்தாயிரம் குழந்தைகள் சிகிச்சை பெற்று வீடு திரும்பியுள்ளனர்.

மெல்ல குறையும் குழந்தைகள் இறப்பு வீகீதம்

இந்தியாவில் சிசு இறப்பு விகிதம் 42 ஆகவும், பச்சிளம் குழந்தைகள் இறப்பு விகிதம் 29 ஆகவும் உள்ளன. ஆனால், தமிழகத்தில் சிசு இறப்பு விகிதம் 21 ஆகவும், பச்சிளம் குழந்தைகள் இறப்பு விகிதம் 15 ஆகவும் உள்ளது. இந்த இறப்பு விகிதங்களை ஒற்றை இலக்க எண்ணாகக் குறைக்க வேண்டும் என்பது தமிழக அரசின் நோக்கமாகும்.

மூச்சுத் திணறல், குறைப் பிரசவம், தொற்று நோய் உள்ளிட்டவையே பச்சிளம் குழந்தைகளை அதிகம் பாதிக்கின்றன. இதற்கு பெண்களுக்கு பேறு காலத்துக்கு முன்பான கவனிப்பை அதிகரிக்க அரசு தொடர்ந்து பல்வேறு நடவடிக்கைகளை மேற்கொண்டு வருகிறது.

சீமாங் திட்டம்

தமிழகத்தில் ஒருங்கிணைந்த மகப்பேறு பச்சிளம் குழந்தைகள் சிகிச்சைக்காக (சீமாங்) 64 மையங்கள் செயல்பட்டு வருகின்றன. அவற்றில் 20 மையங்கள் மருத்துவக் கல்லூரி மருத்துவமனைகளிலும், 44 மாவட்ட, தாலுகா மருத்துவமனைகளிலும் செயல்பட்டு வருகின்றன. இந்த மையங்களின் செயல்பாடுகள் குறித்து அடிக்கடி ஆய்வு செய்யப்படுகின்றன.

தமிழக அரசுக்கு பாராட்டு

சுகாதாரத் திட்டங்களை செயல்படுத்துவதில் இந்தியாவிலேயே தமிழகம் முன்னோடி மாநிலமாகத் திகழ்கிறது என இந்திய மருத்துவ குழும தலைவர் டாக்டர் ஜெயபூரீபன் மேத்தா பாராட்டி இருக்கிறார். இது மட்டுமின்றி அரசு மருத்துவக் கல்லூரிகள், மருத்துவமனைகளை மேம்படுத்துதல், அடிப்படை கட்டமைப்பு வசதிகளை உருவாக்குதல், தமிழகத்தில் பட்டப்படிப்பு, பட்ட மேற்படிப்பு ஆகியவற்றிற்கு கூடுதல் இடங்களை சேர்க்க அனுமதி பெறுதல் ஆகியவற்றை தமிழக அரசு மிகச் சிறப்பாக செயல்படுத்தி வருகிறது என்றும் திரு. மேத்தா புகழாரம் சூட்டி இருக்கிறார்.

அரசு உறுதி

மாண்புமிகு முதலமைச்சர் புரட்சித் தலைவி அம்மா அவர்களின் சீரிய தலைமையில் செயல்படும் தமிழக அரசின் முன்முயற்சிகளால், மருத்துவ சேவையில் மிகச் சிறப்பாகச் செயல்படும் முதன்மையான மாநிலங்களில் ஒன்றாகத் தமிழகம் திகழ்கிறது. மாநிலத்தில் உள்ள அனைத்து குடிமக்களுக்கும் தரமான மருத்துவ சேவை வழங்குவதை உறுதி செய்ய மக்கள் நல்வாழ்வுத்துறை தொடர்ந்து பாடுபட்டு வருகிறது.



டாக்டர் சி.விஜயபாஸ்கர்
மக்கள் நல்வாழ்வுத்துறை அமைச்சர்



Complementary Therapy

*To give a fillip to
the Indian Medicine,
the Hon'ble Chief Minister
has announced
various measures as part of
her 110 statement
in the floor of Assembly
on 08.05.2013.
These schemes are under
various stages of
implementation*



Dr J Radhakrishnan IAS
Health Secretary, Tamilnadu

India has a great legacy of various indigenous systems of medicine. Indigenous or traditional medicine is the sum total of knowledge, skills and practices based on the theories, beliefs and experiences.

Indian Systems of Medicine (ISM) is one of the earlier systems of medicine providing cost effective and sustainable relief to all sections of society from various ailments without any serious side effects. Siddha system of medicine is one of the oldest medical systems which is reported to have surfaced more than 10,000 years ago which is an example of the advanced knowledge of the Tamil Society.



Five Systems of Indian Medicine

Realising the relevance and importance of these systems of medicines, the Government formed the “Department of Indian Medicine and Homoeopathy” in the year 1970. The Department is responsible for teaching as well as for providing health care in five systems of Indian Medicine viz., Siddha, Ayurveda, Unani, Homoeopathy, Yoga and Naturopathy. This Department functions as the nodal department for the all round development of Indian systems of Medicine Homoeopathy in the State.

Medical Treatment

There are 1,425 numbers of ISM institutions including the medical colleges in the State providing medical treatment under Indian Systems of Medicine and Homoeopathy, with an inpatient capacity of 1,210 beds.

Medical Education

Tamil Nadu is the only State in the Country where Government Medical Colleges have been established in all the five disciplines of Indian systems of medicine.

Alternative Therapy

To give a fillip to the Indian Medicine, the Hon'ble Chief Minister has announced various measures as part of her 110 statement in the floor of Assembly on 08.05.2013.

These schemes are under various stages of implementation and when completed will go a long way in ensuring that these systems of medicine are able to provide alternative and complementary therapy to the people desirous of benefiting from these systems.



பக்கவிளைவுகள் இல்லாத நீடித்த நிவாரணம்

இந்திய மருத்துவம் மற்றும் ஒமியோபதி



Thiru Mohan Pyare, I.A.S.,
Principal Secretary/Commissioner,
Indian Medicine & Homoeopathy,

இந்தியாவின் தொன்மையைப் போன்றே அதன் மருத்துவமும் நீண்ட நெடிய பாரம்பரியத்தை தன்னகத்தே கொண்டுள்ளது. கோட்பாடுகள், நம்பிக்கைகள் மற்றும் அனுபவங்கள் ஆகியவற்றின் அடிப்படையில் பெறப்பட்ட அறிவு, திறமை மற்றும் நடைமுறைப் பழக்கம் ஆகியவை தான் இந்த பாரம்பரிய மருத்துவத்தின் ஆணியே.

இந்த தொன்மையான மருத்துவமுறைகள் உடல்நலத்தை பேணுவதற்கு பயன்படுத்தப்பட்டதுடன் மட்டுமல்லாமல், உடல் மற்றும் மனநோய்களை அறிகுறிகள் மூலம் உறுதிசெய்து நோய் வராமல் தடுக்கவும், நோயிலிருந்து மீளவும் உதவுகின்றன. பல்வேறு நோய்களுக்கு கடுமையான பக்கவிளைவுகள் இல்லாத மற்றும் நீடித்த நிவாரணத்தை வழமையான இந்திய மருத்துவ முறைகள் அளிக்கின்றன.

மிகப்பழமையான மருத்துவ முறைகளில் 10,000 ஆண்டுகளுக்கு முன் தோன்றியதாக கருதப்படும் சித்த மருத்துவமுறை தமிழ் சமுதாயத்தின் மேம்பட்ட அறிவிற்கான உதாரணமாக திகழ்கிறது.

இந்த மருத்துவ முறையின் தேவை மற்றும் முக்கியத்துவத்தை உணர்ந்து, இந்திய மருத்துவம் மற்றும் ஒமியோபதித் துறையை 1970-ஆம் ஆண்டு அரசு ஏற்படுத்தியது.

ஐந்து வகை மருத்துவமுறைகள்

- ▶ சித்தா
- ▶ ஆயுர்வேதா
- ▶ யுனானி
- ▶ யோகா மற்றும் இயற்கை மருத்துவம்
- ▶ ஒமியோபதி

இந்த 5 பிரிவுகளில் கல்வி மற்றும் மருத்துவ சிகிச்சை வழங்கும் நடவடிக்கைகளை இத்துறை மேற்கொண்டு வருகிறது.

துறையின் இலக்குகள்

- ▶ அனைத்து மாவட்டங்களிலும் இந்திய மருத்துவமுறைப் பிரிவுகள் மற்றும் மருத்துவமனைகளை பல்வேறு நிலைகளில் தொடங்குதல்.
- ▶ தற்போதுள்ள இந்திய மருத்துவம் மற்றும் ஒமியோபதி மருத்துவக் கல்லூரிகளை மேம்படுத்தி, இம்முறைகளின் மருத்துவக் கல்வித் தரத்தினை உயர்த்துதல்.
- ▶ இம்முறைகளில் மருத்துவத்திற்கான புதிய மருத்துவக் கல்லூரிகளை தொடங்குதல்.
- ▶ இம்மருத்துவ முறைகளில், ஆராய்ச்சி மற்றும் வளர்ச்சிப் பணிகளை ஊக்குவித்தல்.
- ▶ மூலிகைகளை வளர்க்கத் தேவையான நடவடிக்கைகளை மேற்கொள்வது மற்றும் அத்தியாவசிய மருந்துகளை உற்பத்தி செய்தல்.

இத்துறை மாநிலத்தில், இந்திய மருத்துவ முறைகளின் ஒட்டுமொத்த வளர்ச்சிக்கான ஒருங்கிணைப்பு துறையாக செயல்படுகிறது.



இந்திய மருத்துவம் மற்றும் ஓமியோபதி மருத்துவ சிகிச்சை

இந்திய மருத்துவம் மற்றும் ஓமியோபதித் துறையின் கீழ் நோயாளிகளின் சிகிச்சைக்கென மருத்துவக் கல்லூரிகள் உட்பட 1,425 இந்திய முறை மருத்துவ நிலையங்கள் 1,210 படுக்கை வசதிகளுடன் செயல்பட்டு வருகின்றன. இந்திய மருத்துவத்தின் கீழுள்ள மருத்துவ நிலையங்களின் விவரம்.

இந்திய மருத்துவ முறையின் கீழுள்ள மருத்துவ நிலையங்கள்

பிரிவு	மருத்துவ நிலையங்கள்
சித்தா	1,047
ஆயுர்வேதா	100
யுனானி	65
யோகா மற்றும் இயற்கை மருத்துவம்	106
ஓமியோபதி	107
மொத்தம்	1,425

இத்துறையால் நிர்வகிக்கப்படும் பல்வேறு மருத்துவமனைகள்/ பிரிவுகள் பற்றிய விவரங்கள்

- திருநெல்வேலி மாவட்டம், பாளையங்கோட்டை அரசு சித்த மருத்துவக் கல்லூரியுடன் இணைந்த 350 படுக்கை வசதிகள் கொண்ட மருத்துவமனை.
- சென்னை அறிஞர் அண்ணா அரசினர் இந்திய மருத்துவ மருத்துவமனையுடன் இணைந்த 310 படுக்கை வசதிகள் கொண்ட மருத்துவமனை.
- மதுரை மாவட்டம், திருமங்கலம் அரசு ஓமியோபதி மருத்துவக் கல்லூரியுடன், இணைந்த 50 படுக்கை வசதிகள் கொண்ட மருத்துவமனை.
- வேலூர் அரசு பென்ட்லேண்ட் மருத்துவமனையில் 25 படுக்கை வசதிகள் கொண்ட உள்நோயாளிகள் பிரிவு.
- ஈரோடு, நாகப்பட்டினம், திண்டுக்கல், காஞ்சிபுரம், மற்றும் திருப்பூர் மாவட்டங்களில் மாவட்டத் தலைமை மருத்துவமனைகளில் 25 படுக்கை வசதிகள் கொண்ட சித்த மருத்துவ உள்நோயாளிகள் பிரிவு.
- தூத்துக்குடி மருத்துவக் கல்லூரி மருத்துவமனையில் 15 படுக்கை வசதிகள் கொண்ட சித்த மருத்துவ உள்நோயாளிகள் பிரிவு.
- நாமக்கல், விழுப்புரம், விருதுநகர், திருவாரூர், கரூர், சிவகங்கை, கும்பகோணம், நாகர்கோவில், திருச்சிராப்பள்ளி, மற்றும் மேட்டூர் (சேலம் மாவட்டம்) மாவட்டத் தலைமை மருத்துவமனைகளில் 16 படுக்கை வசதிகள் கொண்ட சித்த மருத்துவ உள்நோயாளிகள் பிரிவு.
- கடலூர் மாவட்டம், சிதம்பரம் வட்ட அரசு மருத்துவமனையில் 15 படுக்கை வசதிகள் கொண்ட சித்த மருத்துவ உள்நோயாளிகள் பிரிவு.
- கடையநல்லூர் வட்டம் சாரா மருத்துவமனையில் 15 படுக்கை வசதிகள் கொண்ட சித்த மருத்துவ உள்நோயாளிகள் பிரிவு.
- கடலூர், தருமபுரி மற்றும் இராமநாதபுரம் மாவட்டங்களில் மாவட்டத் தலைமை மருத்துவமனைகளில் 15 படுக்கை வசதிகள் கொண்ட சித்த மருத்துவ உள்நோயாளிகள் பிரிவு.
- நாகர்கோவில் அரசு ஆயுர்வேத மருத்துவக்கல்லூரியுடன் இணைந்த 100 படுக்கை வசதிகள் கொண்ட ஆயுர்வேத மருத்துவமனை.

இந்திய மருத்துவம் மற்றும் ஓமியோபதி மருத்துவக் கல்வி

நாட்டிலேயே தமிழ்நாட்டில் மட்டும்தான் ஐந்து இந்தியமுறை மருத்துவத்திற்கு அரசு மருத்துவக் கல்லூரிகள் நிறுவப்பட்டுள்ளன. மாநிலத்தில் இந்திய முறை மருத்துவத்தின் கீழ் தற்போது இயங்கி வரும் அரசு மற்றும் தனியார் மருத்துவக் கல்லூரிகளின் மொத்த எண்ணிக்கை விவரங்கள்...

அரசு மற்றும் தனியார் மருத்துவக் கல்லூரிகளின் எண்ணிக்கை

வ. எண்.	மருத்துவ முறை	அரசு கல்லூரிகள் எண்ணிக்கை	தனியார் கல்லூரிகள் எண்ணிக்கை
1	சித்தா	2	5
2	ஆயுர்வேதா	1	3
3	யுனானி	1	—
4	யோகா மற்றும் இயற்கை மருத்துவம்	1	4
5	ஓமியோபதி	1	9
	மொத்தம்	6	21

அரசு கல்லூரிகள் பின்வருமாறு

- ✓ அரசு சித்த மருத்துவக் கல்லூரி, பாளையங்கோட்டை, திருநெல்வேலி மாவட்டம்.
- ✓ அரசு சித்த மருத்துவக் கல்லூரி, அறிஞர் அண்ணா அரசினர் இந்திய மருத்துவ மருத்துவமனை வளாகம், அரும்பாக்கம், சென்னை.

- ✓ அரசு யோகா மற்றும் இயற்கை மருத்துவக் கல்லூரி, அறிஞர் அண்ணா அரசினர் இந்திய மருத்துவ மருத்துவமனை வளாகம், அரும்பாக்கம், சென்னை.
- ✓ அரசு ஓமியோபதி மருத்துவக் கல்லூரி திருமங்கலம், மதுரை மாவட்டம்.
- ✓ அரசு யுனானி மருத்துவக் கல்லூரி, அறிஞர் அண்ணா அரசினர் இந்திய மருத்துவ மருத்துவமனை வளாகம், அரும்பாக்கம், சென்னை.
- ✓ அரசு ஆயுர்வேத மருத்துவக் கல்லூரி, கோட்டாறு, நாகர்கோவில், கன்னியாகுமரி மாவட்டம்.

அரசு மற்றும் தனியார் கல்லூரிகளில் உள்ள பட்டப்படிப்பு மற்றும் பட்ட மேற்படிப்புகளில் தற்போதுள்ள இடங்களின் எண்ணிக்கை விவரம்.

வ. எண்.	கல்விப் பிரிவு	சேர்க்கப்பட்ட இடங்களின் எண்ணிக்கை விவரம்				மொத்தம்
		அரசு		தனியார்		
		பட்டப் படிப்பு	பட்ட மேற்படிப்பு	பட்டப் படிப்பு	பட்ட மேற்படிப்பு	
1	சித்த மருத்துவம்	150	94	210	—	454
2	ஆயுர்வேதா மருத்துவம்	50	—	130	—	180
3	யுனானி	26	—	—	—	26
4	யோகா மற்றும் இயற்கை மருத்துவம்	60	15	290	—	365
5	ஓமியோபதி	50	—	650	30	730
	மொத்தம்	336	109	1280	30	1755

2014–2015—ஆம் கல்வி ஆண்டு முதல் சென்னை அரசினர் யோகா மற்றும் இயற்கை மருத்துவக் கல்லூரி பட்டப் படிப்பில் மாணவர்களின் சேர்க்கை எண்ணிக்கையை 20—லிருந்து 50—ஆக உயர்த்தி அரசு 24.02.2014 அன்று அனுமதி வழங்கியுள்ளது.



சித்தா

சித்த மருத்துவத்தில்

கல்லடைப்பு

நோய்க்கான மாமருந்துகள்

Dr. k. கனகவல்லி MD, (S).

பேராசிரியர், அ.சி.ம. கல்லூரி, சென்னை



கல்லடைப்பு நோய் என்பது சிறுநீரக பாதையில் ஏற்படும் நோய்களில் மூன்றாவது முக்கியத்துவம் வாய்ந்ததாகும். சிறுநீரக பாதை, சிறுநீரகம் மற்றும் நீர்தாரை, நீர்ப்பை, நீர்ப்புழை போன்ற இடங்களில் கல்லடைப்பு ஏற்படும்.



இந்தியாவில் கல்லடைப்பு நோய் 10-12% மக்களுக்கு பாதிப்பை ஏற்படுத்துகிறது. ஆண்களுக்கு 12% பேருக்கும் பெண்களுக்கு 6% பேருக்கும் 20-40 வயதினருக்கு வருகிறது. இந்நோய் வருவதற்கு உணவு பழக்கம்,

உடல் பருமன் முதலியன முக்கிய காரணமாக அமைகின்றன. கல்லடைப்புகளில் 75% கல்லடைப்பு கால்சியம் ஆக்சலேட் மற்றும் கால்சியம் பாஸ்பேட் முதலியவற்றால் ஏற்படுகிறது.

நாம் உண்ணும் உணவின் சாரத்தின் பகுதி சிறுநீரகத்தில் சிறுநீரக பிரிக்கப்பட்டு வெளியேறுகிறது. முத்தாதுக்களில் ஒன்றான அழல் தாது தன்னழலில் மிகுதிப்படும்போது உணவின் சாரத்தில் உள்ள உப்பில் சில வகை உறைந்து கல்லாக உருவெடுக்கின்றன.

இவ்வகையான உப்புக்கள் அளவில் சிறிதாக இருக்கும்போது சிறுநீருடன் எளிதில் வெளியாகிவிடும். அளவில் பெரிதாக இருக்கும் போது நோய்க்கான குறிகுணங்களை உண்டாக்குகின்றன.

குறிகுணங்கள்

- ▶ இடுப்பின் பின்பகுதியில் ஒரு பக்கம் அல்லது இரு பக்கங்களில் வலி
- ▶ கல் உருண்டு வரும்போது தொடையிடுக்கு வழியாக சிறுநீர்புழை வரை வலி பரவல்
- ▶ சிறு குளிக்காரம், வாந்தி
- ▶ சிறுநீர் எரிச்சல், நின்று நின்று சிறுநீர் இறங்கல்
- ▶ குருதி கலந்து சிறுநீர் வெளிப்படல்

கல்லடைப்பு வகைகள்

▶ வளி கல்லடைப்பு ▶ அழல் கல்லடைப்பு ▶ ஐய கல்லடைப்பு ▶ முக்குற்ற கல்லடைப்பு

மருத்துவம்

சித்த மருத்துவத்தில் கல்லடைப்பு நீங்க பயனுள்ள மூலிகை மருத்துவம் பல குறிப்பிடப்பட்டுள்ளது. அவற்றில் சிலவற்றை காண்போம்.

கீழ்க்கண்ட மூலிகைகள் கற்கரைச்சி செய்கை உடையவை

- ▶ நெருஞ்சில் ▶ நீர்முள்ளி ▶ அருகம்புல் ▶ சிறுகன்பீளை ▶ கொத்தமல்லி ▶ நன்னாமி
- ▶ முக்கிரட்டை ▶ வெங்காயம் ▶ ஏரழிஞ்சில் ▶ சுண்டை

மேற்கண்ட மூலிகைகளை முறைப்படி சுத்தம் செய்து குடிநீர் செய்யும் முறைப்படி குடிநீராகவோ, சூரணம் செய்து வெந்நீரிலோ உட்கொள்ள கல்கரைந்து சிறுநீரின் வழியாக வெளிப்படும்.

மேலும் கோடை காலத்தில் இந்நோய் வராமல் தடுக்க எலுமிச்சம்பழ சாற்றில் தண்ணீர் கலந்து பருகுதல் வேண்டும்.

உணவில் முள்ளங்கி, வாழைத்தண்டு, சுரைக்காய், பீர்க்கு, வெள்ளரி, இளநீர், கீரை வகைகளில் பசலைக்கீரை, சிறுகீரை இவற்றை அடிக்கடி உணவில் சேர்த்துக்கொள்ள வேண்டும்.



தவிர்க்கவேண்டியவை

கோஸ், தக்காளி, பால், அசைவ உணவு, காலிஃப்ளவர், கொட்டை உள்ள பழங்கள் தவிர்க்கவும்.

இவை தவிர சித்த மருத்துவத்தில் கல்லடைப்பு நோய்க்கு பற்பம், சுண்ணம், மாத்திரை இவைகளும் வழங்கப்படுகின்றன.

பற்பங்களில்

- ▶ சிலாசத்து பற்பம் ▶ நண்டுக்கல் பற்பம் ▶ குக்கில் பற்பம் ▶ விரால் மீன்
- ▶ தலைக்கல் பற்பம் ▶ கல்நார் பற்பம்

சுண்ணம்

- ▶ வெடியுப்பு சுண்ணம் ▶ நவாச்சார சுண்ணம்

மாத்திரை

- ▶ சல மஞ்சரி ▶ சலோதரி மணி ▶ கல்லுடைக் குடோரி

மேற்கண்ட மருந்து வகைகளை தகுந்த மருத்துவ ஆலோசனையின்படி எடுத்துக் கொள்ள நோய் குணப்படும்.



கோடைகாலத்திற்கேற்ற மண்பாளை நீராகாரங்கள்

Dr. மு. நல்லதம்பி MD, (S).

உதவி மருத்துவ அலுவலர், வேட்டைக்காரன் புதூர்

இன்றியமையாத தண்ணீர்

சுகாதாரமான நலவாழ்விற்கு தண்ணீர் மிக மிக இன்றியமையாதது. அது பாதுகாக்கப்பட்ட குடிநீராக இருப்பது அவசியம். இன்றைய நிலையில் நகரங்களில் வாழ்பவர்களுக்கு 70% மட்டுமே பாதுகாக்கப்பட்ட குடிநீர் கிடைக்கிறது. சிறு கிராமங்களின் நிலையே மிகவும் மோசமாக உள்ளது. அங்கு வாழ்பவர்களில் 80% நபர்களுக்கு சுகாதாரமான குடிநீர் வசதியில்லை. இதனால் வயிற்றுக்கடுப்பு, டைபாய்டு காய்ச்சல், மஞ்சள்காமாலை, காரை போன்ற நோய்கள் ஏற்படுகின்றன.

ஆண்டுதோறும் உலகெங்கும் சுமார் 50 கோடி பேர் நோய் தொற்றுக்கு ஆளாவதோடு 25,000 பேர் இறக்கின்றனர் என உலக சுகாதார நிறுவனம் எச்சரிக்கிறது. இத்தகைய கிழப்புகள் ஏற்படாமல் கிருக்க காய்ச்சி ஆறிய நீரினை மண்பாண்டங்களில் ஊற்றி பண்டைய காலத்தில் குடித்து வந்தள்ளனர்.

பண்டைய காலத்தில் மண்பாண்டம்

மண்பாளை என்பது பண்டைய காலத்தில் நமது மூதாதையர்களின் வாழ்க்கையில் தவிர்க்கமுடியாத பாத்திரமாக இருந்து வந்துள்ளது. மண்பாணையில் நீர் மற்றும் பிற பொருட்களை சேமித்து வைக்கப் பயன்படுத்தும் கொள்கலன் ஏனம் என்றழைக்கப்படுகிறது. பண்டைய காலங்களில் தண்ணீர் ஊற்றிவைக்க, தானியங்களை போட்டுவைக்க, நல்லெண்ணெய், விளக்கெண்ணெய் போன்றவற்றை ஊற்றி வைக்கவும், மிளகாய், உப்பு போன்றவற்றை போட்டு வைக்கவும், சூழம்புகள் வைக்கவும் மண்பாளைகள் பயன்பட்டன.

சித்த மருத்துவத்தில் மெழுகு தைலம் மற்றும் திராவகங்கள் காய்ச்சலும், பற்பம், செந்தூரம் போன்றவை செய்யவும் மண்பாண்டங்கள் இன்றளவும் பயன்படுத்தப்பட்டு வருகிறது. மண்ணிற்கு கிளிப்பு, புளிப்பு, துவர்ப்பு சுவையை கொண்ட தன்மை உண்டு என சித்த மருத்துவம் கூறுகிறது.

மண்பாணை தண்ணீர்

மண்பாத்திரங்களில் காப்ச்சிய வெந்நீரை உணவுக்கு பின் அருந்தினால் தலைவலி, எதிர்க்கின்ற உணவு

(எதுக்களித்தல்) (Gastro Esophageal reflex) நெஞ்செரிச்சல், வயிற்றுப்புண், சீதக்கட்டு, சுரம் நீங்கும்.

தற்போது இளவேனில் காலம் (சித்திரை, வைகாசி மாதங்கள்) ஆதலால் புதிய மண்பாணையில் கொதிக்கவைத்த நீரினை ஊற்றி குளிர்ந்த பின் சந்தனக்கட்டை அல்லது வெட்டிவேரினை கழுவி போட்டு குடிக்கலாம். கிதனாம் சிறுநீர் கடுப்பு நீங்கும்.

சாதாரண குடிநீரில் சிறிது எலுமிச்சை சாறு கலந்து குடித்தாலே புத்துணர்வு ஏற்படும்.

மண்பாணை தண்ணீர் மிதமான குளிர்ச்சியுடனும், சுவையாகவும் கிடுக்கும்.

உடலுக்கும் நன்மை தரக்கூடியது. மண்பாணையில் ஏராளமான நுண்துளைகள் கிருப்பதால் பாணை நீர் கிந்த நுண்துளைகளின் வழியாக கசிந்து வெளியேறி ஆவியாகிறது. ஈரப்பதம் குறைந்த காற்றில் கிந்த கசியும் நீர்த்துளிகள் ஆவியாகின்றன. கிவ்வாறு ஆவியாவதற்கு வேண்டிய வெப்பத்தை பாணை நீரிலிருந்து நீர்த்துளிகள் பெற்றுக்கொள்கின்றன. தொடர்ந்து நீர்த்துளிகள் ஆவியாகிக் கொண்டிருப்பதால் பாணைநீர் குளிக்கிறது.



மண்பாணை நீராகாரம்

முதல் நாள் சோற்றில் நீர் ஊற்றி மண்பாணையில்பிட்டு மறுநாள் அருந்த உடற்கூடு தணியும், கோடைகாலத்திற்கும் ஏற்றது. கிந்த பழைய சாதத்தில்தான் வைட்டமின் பி6, பி12, ஏராளமாக கிடுக்கிறது என அமெரிக்க பக்கலைக்கழக ஆராய்ச்சி நன்று தெரிவிக்கிறது.

புதிய மண்பாணையில் கிரண்டு நாடகள் நீர்விட்டு ஊறவைத்து, பின் கழுவி பயன்படுத்த வேண்டும். மண்பாணையில் ஊறவைத்துள்ள பழைய சோற்றால் உடலுக்கு நன்மை தரக்கூடிய எண்ணற்ற வாக்பிக் ஆசிட பாக்டீரியா உள்ளதாக ஆய்வுகள் தெரிவிக்கின்றன.

“ஆற்றுநீர் வாதம் போக்கும் அருவிநீர் பித்தம் போக்கும் சோற்றுநீர் கிரண்டையும் போக்கும்”



பயன்கள்

மண்பாணை நீராகாரத்தால் நோய் எதிர்ப்பு சக்தி அதிகரிக்கும், பன்றிகாப்ச்சல் உட்பட எந்த காப்ச்சலும் அணுகாது. உடற்சோர்வு நீங்கி உடல் சுறுசுறுப்பாக கிடுக்கும். உடலுக்கு குளிர்ச்சியை உண்டாக்கும், சிறுகுடலுக்கு நன்மை பயக்கும், குடல்புண், ஒவ்வாமை, அரிப்பு போன்றவை சரியாகும், கிரத்த அழுத்தம் கட்டுக்குள் வரும், உடல் எடை குறையும், காலையில் சாப்பிடும் பழைய சாதத்தால் நண்பகல் வரை வேறு எந்த உணவும் தேவைப்பாது. சிறுகுடலுக்கு நன்மை செய்யும், பர்வியன்ஸ் ஆசிட பாக்டீரியாக்கள் பெருகி நம் உணவு பாதையை ஆரோக்கியமாக வைக்கும்.



தவிர்க்க வேண்டிய உணவுகள்

பழையதை சாப்பிடுவதையே அநாகரிகமாக நினைக்கும் இன்றைய தலைமுறையினருக்கு பழைய சாதத்தின் மகிமை தெரியாதது வருத்தமளிப்பதாக உள்ளது. பீட்லா, பர்கர், பொரித்த உணவுகள், துர்த உணவுகள் போன்ற உடலுக்கு தீங்கான உணவுகளுக்கு பணம் செலவுழிப்பது குறித்து இன்றைய இளைப தலைமுறையினருக்கு எடுத்துக்கூறி பழைய சோற்றின் மகிமை மற்றும் நமது அஞ்சறை பெட்டிகளில் பயன்படுத்தக்கூடிய மூலிகை பொருட்களின் சிறப்பினை எடுத்துக் கூறி புரிய வைக்க வேண்டும்.

மண்பாணையில் ஊறவைத்த மோர்

தயிரினை கடைந்து வெண்ணெய் எடுத்தபின்பு சம அளவு தூய நீரினை விட்டு சிறகு கறிவேப்பிலை, தோல்நீக்கிய கிஞ்சி, கொத்தமல்லி, கைப்பிடியளவு, சிறிது சின்ன வெங்காயம், தேவையான அளவு கிந்துப்பு சேர்த்து பின் பருகலாம்.

திண்ணை மிரண்டுள்ளே சிக்க வடக்காமற் பெண்ணின் பாலொன்றை பெருக்காமல் - உண்ணாங்கால் நீர்களுக்கி மோர்வெருக்கி நெய்யுருக்கி புண்பவர்தம் பேருரைக்கிற் போமே பிணி

என பதார்த்த குண சிந்தாமணி மன்னும் சித்த மருத்துவ நூலில் கூறப்பட்டுள்ளது. மலம், சிறுநீரை அடக்காமல், அதிகமான போகம் கொல்மாமலும், நீரை காய்ச்சியும், மோரினை அதிகம் சேர்த்தும், நெய்யினை உருக்கியும் சாப்பிட்டு வருபவர்களுக்கு எந்நாளும் நோய் உண்டாகாது.

மண்பாணை மோரின் நன்மைகள்

தயிரை விடச் சிறந்தது மோர். எளிதில் ஜீரணமாகக்கூடியது. உடல் எடையைக் குறைக்க வல்லது. உணவு உண்டின் ஒரு குவளை நீர்மோர் பருகினால் உண்ட

உணவுகள் விரைவில் ஜீரணமாகி உடலை சீராக வைக்கும். பெண்கள் மாதவிடைக்கு காலங்களில் உண்டாகும் போக்கைக் கட்டுப்படுத்தவும், வயிற்றுவலியை குறைக்கவும் வெந்தயம் சேர்த்த நீர்மோர் உதவும். மூலநோய்க்கு மோர் பிரமாதமான மருந்து. வயிற்றுப்போக்கு, அஜீரணக் கோளாறுகளுக்கெல்லாம் மோர் சிறந்த மருந்து. மோர் குடித்தால் உடனே பசி எடுக்கும்.

வெயிலாய் உடம்பு சூடாகி சிறுநீர் பாதையில் எரிச்சல் உண்டானால் அதற்கும் மருந்து கிதுதான். நீர்கடுப்பு, ரத்த சோகைக்கும் மோர் நல்லது. உடலில் சேரும் விஷத்தை அகற்றும் தன்மை மோருக்கு உண்டு. பால், மோர், பழச்சாறுகள் அளிப்பது குழந்தைகளின் உடல் வளர்ச்சிக்கு ஏற்றது. வயிற்றுப்போக்காகும் குழந்தைகளுக்கு ஒரு நாளைக்கு நான்கு முறை மோர் கொடுக்கலாம். சருமத்தில் பாதிக்கப்பட்ட பகுதியை மோரில் நனைத்த துணியால் பற்றிடலாம்.

மண்பாணை மூலிகை குடிநீர்

பதிமுகம், வெட்டிவேர், விலாமிச்சவேர், கோரைக்கிழங்கு, சந்தனசிராய் வகைக்கு சம அளவு எடுத்து ஒன்றிரண்டாக கிடித்து பின் குடிநீரிலிட்டு காய்ச்சி மண்பாணையிலிட்டு குடித்துவர உடற்சூடு, சிறுநீர்க்கடுப்பு, சிறுநீர் எரிச்சல் தீரும். வெளியில் செல்லும்போது மண்பாணை நீரினை தாபிர பாட்டில்களில் எடுத்து சென்று பருகலாம் கிதனால் வயிற்றுப் புணர் நீங்குவதோடு உடலுக்கு நோய் எதிர்பு சக்தியினை தரும்.

தோற்றான் கொட்டையினை கழுவி மண்பாணை நீரில் போட்டு வைத்தால் நீரினை தெளியவைக்கும். கடுக்காய், நெல்லி வற்றல், தான்ரீக்காய் தோல் மூன்றையும் சமஅளவு எடுத்து பொடித்து மண்பாணை நீரிலிட்டு அருந்திவர நாவறுடசி, முக்குற்றம் தீரும். தாயினும் சிறந்தது கடுக்காய் ஆகும்.

கிந்த திரிபலா கூரணத்தில் தாது உப்புகளும், ஆண்டி ஆக்ஸிடென்ட்களும் உள்ளன.

இதய ரக்த ஒட்டத்தை சீராக்கும் நவீன இயந்திரம்

கீழ்ப்பாக்கம் அரசு மருத்துவமனையில் துவக்கம்

கீழ்ப்பாக்கம் அரசு மருத்துவமனையில் இதய நோயாளிகளுக்கு, அறுவை சிகிச்சை இன்றி, ரத்த ஒட்டத்தை சீராக்கும் புதிய சிகிச்சை முறை செயல்பாட்டுக்கு வந்துள்ளது. இதற்காக, 80 லட்சம் ரூபாய் செலவில், நவீன கருவி நிறுவப்பட்டுள்ளது.

இதுகுறித்து கல்லூரி முதல்வர் நாராயணபாபு கூறியதாவது

இதய நோயாளிகளுக்கு, அறுவை சிகிச்சை இன்றி, சிகிச்சை அளிக்கும் வகையில், 80 லட்சம் ரூபாயில், புதிய கருவி, நிறுவப்பட்டு உள்ளது. இந்த கருவியின் மூன்று பட்டைகள், கால்களில் குறிப்பிட்ட இடங்களில் கட்டப்பட்டு, அவை மாறி மாறி இயந்திரத்தின் மூலம் இயக்கப்படும்.

ரத்தக்குழாய் அடைப்பை சுற்றி, புதிய நுண்ணிய ரத்தக்குழாய்களை உருவாக்கி, ரத்த ஒட்டம் சீராக்கப்படும்.

தினமும் ஒரு மணிநேரம், வாரம் ஐந்து நாட்கள் செய்ய வேண்டும்: 35 முறை செய்ய வேண்டும். தீராத நெஞ்சு வலி உள்ளோர், இதய செயல்பாடு குறைவாக உள்ளோர், மூச்சுத்திணறலால் அவதிப்படுவோர், அறுவை சிகிச்சை செய்ய முடியாத நிலையில் உள்ளோரும், இதில் பயன் பெறலாம்.

முதலமைச்சரின் விரிவான மருத்துவ காப்பீட்டின் கீழ் இலவசமாக சிகிச்சை பெறலாம். காப்பீடு இல்லாதாதோர், 25,000 ரூபாய் செலுத்தி பயன் பெறலாம். சென்னை அரசு பொது மருத்துவமனையில் இந்த வசதி ஏற்கனவே உள்ளது.





ஆயுர்வேத சிகிச்சையில் - பஞ்சகவ்யத்தின் மகத்துவம்

மரு.பு.நீலாபதாட்சி, பி.ஏ. எம்.எஸ், எம்.டி (ஆயுர்)
உதவி மருத்துவ அலுவலர்,
அரசு ஆயுர்வேத மருத்துவ கல்லூரி மற்றும் மருத்துவமனை, நாகர்கோவில்.

ஆயுர்வேதம்

ஆயுர்வேதம் என்பது நமது "ஆயுளை பாலனம்" செய்வது என்று பொருள். அதாவது ஆயுளை போற்றி பாதுகாக்கின்றது எவ்வாறு? நமது நாடு இயற்கையான பல வளங்களை கொண்டது. அதன் இயற்கை வளங்களான செடி, கொடி, பூ, காய் ஆகியவற்றைக் கொண்டு நமது உடலை ஆரோக்கியமாக வைக்கவும், ஏதேனும் நோய்கண்டால் அதனை சமன் செய்து சீர்படுத்தவும் ஆயுர்வேதம் நமக்கு கை கொடுக்கின்றது.

அத்தகைய வளங்களில் இயற்கை நமக்கு அளித்த வரப்பிரசாதங்களில் ஒன்றே பசுவாகும். அவற்றிலிருந்து பெறப்படும் வளங்கள், நம் உடல் ஆரோக்கியத்தை காத்து முதன்மையான பலனை நல்குகிறது என்பதில் ஐயமில்லை.

புராணங்களில் கிருஷ்ண பரமாத்மா பசுக்களை போற்றி பாதுகாத்ததாகவும் அவற்றின் வளங்களை (பால், நெய்...) உபயோகித்து மக்களை ஆரோக்கிய வாழ்வில் வழி நடத்தியதாகவும் குறிப்புகள் உள்ளன.

பழங்காலத்தில் ஒரு மனிதனின் செல்வ வளத்தை அவனிடம் உள்ள பசுக்களின் எண்ணிக்கையால் நிர்ணயித்திருந்தனர். வேதங்கள் மற்றும் புராணங்களில் பசுக்களுக்கு, காமதேனுவுக்கு நிகரான உயர்வையளித்தார்கள். பசுவின் உடலை தெய்வத்தின் இருப்பிடமாகவும், அதன் சேவை நன்மைகள் மற்றும் வாழ்வின் வளங்களைப் பெற்றுத் தரும் என்றும் கருதினர். ப்ருஹத் பராசரத்தில் பஞ்சகவ்யத்தை உட்கொள்வது பாவத்தை போக்கும் என்ற குறிப்புகள் காணப்படுகின்றன.

பஞ்சகவ்யங்கள் யாவை?

ஆயுர்வேதத்தில் பசுவின் பால், தயிர், நெய், சிறுநீர் மற்றும் மலம் (கோமயம்) பற்றி பல இடங்களில் விரிவாக கூறப்பட்டுள்ளது. இவற்றை ஆயுர்வேதத்தில் "கவ்யம்" என்றழைப்பர். பஞ்ச என்றால் ஐந்து பஞ்ச + கவ்யம் சேர்ந்தது - பஞ்சகவ்யமாயிற்று

பசுவின் பால், பசுவின் தயிர், பசு நெய், பசுவின் சிறுநீர், பசுவின் சாணம் இவை ஐந்து திரவியங்களின் சமபாகம் சேர்ந்து பஞ்சகவ்யம் தயாரிக்கின்றனர்.

பஞ்சகவ்யத்தின் பயன்

பஞ்சகவ்யங்களை கூட்டாக உபயோகிப்பதன் மூலம் அதிக பயனடையலாம். பசுமையாக பஞ்சகவ்யத்தை எல்லா சமயங்களிலும் பெறுவது சுலபமன்று. ஆகவே பஞ்சகவ்யங்களினால் செய்யப்பட்ட மருந்துகளால் பயனடையலாம். மிக முக்கியமாக அபஸ்மார (வலிப்பு), சோபம் (வீக்கம்), ஐரம், காமாலை, காசம் ஆகிய வியாதிகளில் பஞ்சகவ்யத்தின் பயன் குறிப்பிடத்தக்கது.

பஞ்சகவ்யத்தை ஒரு சேர பயன்படுத்தி ஆயுர்வேதத்தில் முக்கிய மருந்தாக பயன்படுவது பஞ்சகவ்யக்ருதமாகும். அம்மருந்து அபஸ்மாரம், ஜீர்ணஜூரம், ராஜ்யஷ்மா, குஷ்டம், தோல்நோய், பாண்டு ஆகிய நோய்களை தீர்க்க வல்லது.

ஆயுர்வேத ஓளஷதங்களில் பசுவின் பால் மற்றும் நெய் பரவலாக பயன்பாட்டிலுள்ளது. பசுவின் பால், தயிர், நெய் முதலியவற்றை அன்றாடம் பயன்படுத்துவதின் மூலம் ஆரோக்கியமாக வாழலாம். மேலும் ஆரோக்கியம் குன்றியவர்கள் உபயோகிப்பதால், இழந்த சக்தியை மீண்டும் பெற முடியும்.

பசு நெய், கங்கை நீரைப் போன்று உன்னத சக்தியுடையதாகும். தயிர் கொழுப்புத்தன்மையை கட்டுக்குள் வைக்கின்றது. கோமூத்ரம் விஷநாசினியாக பயன்படுகின்றது. மேலும் நுண்கிருமிகளை வலுவிழக்கச் செய்கின்றது. கோமயம் மலேரியாவை உருவாக்கும் சக்தியை ஆற்றலிழக்கச் செய்கிறது.

நோயின்றி வாழ

இத்தகை வளம் பொருந்திய பஞ்சகவ்யங்களை நமக்குத் தந்திடும் பசுக்களை பேணி, அவற்றின் வளங்களைப் பெற்று, நோயின்றி வாழ முனைந்திடுவோமாக

ஆயுர்வேதத்தில் ரசாயனம்



உடலில் உள்ள ரசம் போன்ற சிறந்த தாதுக்களை வளர்க்கச் செய்யும் உபாயத்தை ரசாயனம் என்கிறோம். ஆரோக்கியமுள்ளவனுக்கு ஓஜஸ் வளர்ப்பதை ரசாயனம் என்றும் சொல்கிறோம்.

ரசாயனம் எனப்படுவது வயோதிகத்தையும், வயோதிகத்தால் ஏற்படும் வியாதிகளையும் போக்க வல்லது. ரசாயனம் என்ற மருந்தைப் பயன்படுத்துவதனால்

- ▶ நீண்ட ஆயுள்
- ▶ நினைவாற்றல்
- ▶ நுண்ணறிவு
- ▶ உடல்நலம்
- ▶ இளமை
- ▶ உடற்பொலிவு
- ▶ நிறம்
- ▶ எடுப்பான குரல்
- ▶ உடலுக்கும் புலன்களுக்கும் வலிவு
- ▶ பயன்தரும் பேச்சுத்திறன்
- ▶ பிறரால் போற்றப்படுதல்
- ▶ உடல் அழகு

போன்ற குணங்கள் ஏற்படுகின்றன.

ரசாயன வகைகள்

ரசாயனம் அதன் செயல்பாடுகளால் மூன்று வகையாகப் பிரிக்கப்படுகின்றது.

காம்ய ரசாயனம்

ஆயுளை வளர்க்கவும், ஆரோக்கியத்தை பேணவும், நினைவாற்றல் நுண்ணறிவு நோய் தடுப்பாற்றலைப் பெருக்கவும் ஆவல் கொண்டு அந்நோக்கத்தை அடைய பயன்படும் இரசாயனம் காம்ய இரசாயனம் எனப்படும்.

நைமித்திக்க ரசாயனம்

நோய்க்குறிகளை மாற்றுவதற்காக பயன்படும் மூலிகைகள் அல்லது மருந்துகளை நைமித்திக்க ரசாயனம் என்றழைப்பர்.

ஆஜஸ்டிக ரசாயனம்

நடைமுறை வாழ்வில், உடலிலுள்ள எல்லா தாதுக்களும் சமநிலையில் உள்ள நிலையில் அன்றாடம் உபயோகிக்கப்படும் திரவியங்கள் ஆஜஸ்டிக ரசாயனம் எனப்படும். பால், தேன், நெய் என்பன அன்றாடம் உபயோகிப்பதால் அவை வயோதிகத்தை தவிர்க்க உதவும்.

ரசாயன திரவியத்தின் தனித்தன்மை

பல மருந்துகள் வியாதியின் அறிகுறிகளை நீக்குவதில் பயனளிக்கின்றன. ஆனால் அந்த உறுப்பை நோயின் தாக்கத்திலிருந்து விடுவிக்க தவறிவிடுகின்றன. ஆனால் ஆயுர்வேத முறையில் பல வகை மூலிகைகள் நோயை குணப்படுத்துவதோடு மட்டுமல்லாமல் இரசாயனமாகவும் பணியாற்றி உடலை ஆரோக்கியமாக செயல்பட வழிவகுக்கின்றன. அதற்கு

எடுத்துக்காட்டாக குடுசி, சதாவரி, அஸ்வகந்தா, ஹரிதகி, ஆமலகி, புளர்னவா மற்றும் பல மூலிகைத் தாவரங்களைக் கூறலாம். இவை நோயை குணப்படுத்துவதோடு அல்லாமல் நோய் எதிர்ப்பு சக்தியை கூட்டவும், ஆயுளை விருத்தியடையவும் வழி வகுக்கின்றன.

ரசாயனம் கையாளும் முறை

எண்ணெய் சிகிச்சை, வியர்வைச் சிகிச்சை செய்து கொண்டபின், கடுக்காய், இந்துப்பு, நெல்லிக்காய், வெல்லம், வசம்பு, வாயுவிடங்கம், மஞ்சள், அரிசி திப்பிலி, சுக்கு இவற்றின் சூர்ணத்தை சுடுநீரில் கலந்து ரசாயன சிகிச்சை செய்து கொள்கிறவனுக்கு பருகக் கொடுக்க வேண்டும். உடல் தூய்மை பெற்ற பிறகு பேயா முதலிய கஞ்சி வகைகளை முறைப்படிப் பருகச் செய்து, பின் நாட்பட்ட நெய்யுடன் நவ தானியச் சோற்றை மூன்று, ஐந்து அல்லது ஏழு நாட்கள் குடல் தூய்மை பெற்ற நிலைக்கு ஏற்றவாறு அல்லது மலம் நன்கு சுத்தமாகும் வரை உட்கொள்ளக் கொடுத்து மலக்குடல் சுத்தமானபின் வயது, இயற்கை, உடல் நிலை, ஒவ்வதல் இவற்றை நன்கு அறிந்து மருத்துவன் முறைப்படி ரசாயன முறையைக் கையாள வேண்டும்.

மேத்ய ரசாயனம்

வயோதிகத்தின் ஒரு பாதிப்பாகிய நினைவாற்றல் குறைபாடு மற்றும் நுண்ணறிவு குறைவின் தோஷத்தை மேம்படுத்தும் வகையில் மேத்ய ரசாயனம் நீண்ட நினைவாற்றலை மேம்படுத்துவதிலும், நுண்ணறிவை

சீர்ப்படுத்துவதிலும் சிறந்து பங்காற்றுகின்றது. மேத்ய ரசாயனத்தில் நான்கு வகை உள்ளது.

வகைகள்

1. வல்லாரைச் சாற்றைப் பயன்படுத்துவது
2. அதிமதரசூர்ணத்தைப் பாலில் பயன்படுத்துவது
3. சீந்தில் கொடியின் சாற்றைப் பயன்படுத்துவது
4. சங்கபுஷ்பி வேர் பூ காய் இலை இவற்றைக் கல்கமாகச் செய்து பயன்படுத்துவது

இந்த நான்கு வகை ரசாயனங்களும் ஆயுளைக் கொடுத்து நோய்களைத் தளிக்க கூடியவை. வலிவு, சுடராக்னி நிறம் குரல் ஆகியவற்றுடன் அறிவை வளர்ப்பதில் சிறந்து பங்காற்றுகின்றன.

முடிவுரை

முதுமையடைந்த சயவனர் போன்ற மாமுனிவர்கள் நீண்ட ஆயுள் மற்றும் நினைவாற்றல் ஆகியவற்றை விரும்பி இந்த ரசாயனத்தைப் பயன்படுத்தி ஆயுளையும் அறிவாற்றலையும் பெற்று பிரம்மத்தைக் குறித்து தவம் செய்து சுவர்க்கம் எய்தினர்.

இதனால் இன்பத்தை நாடி நீண்ட ஆயுள் மற்றும் அறிவு வளர்ச்சியை பெற விரும்பும் நாமும் இந்த ரசாயன முறையை பயன்படுத்திப் பயன் பெறுவோமாக.



Health Helpline

The Hon'ble Chief Minister inaugurated the '104' health helpline cum Telemedicine service – a 24x7 facility, from 30.12.2013 aimed at providing free access to health information, health guidance and grievance redressal facility.

Government of Tamil Nadu
Free Health Helpline
104
HEALTH HELPLINE
INFORMATION • ADVICE • COMPLAINTS
24 Hours
Free Health Helpline
Department of Health and Family Welfare, Government of Tamil Nadu

9,89,210 calls

have been received in '104' health helpline
from public across the state as on 30th April 2015.



அவசர எண் 104

"108" அவசர எண்ணைப் பற்றி அனைவருக்கும் தெரியும். அதை போலவே, "104" என்ற ஒரு சேவை இயங்கிக் கொண்டிருக்கிறது. இலவச 24 மணி நேர உதவி மையம். இந்த மையத்தில் மூன்று விதமான சேவை வழங்குகின்றனர்.

தகவல்கள்

- நோய்கள், சிகிச்சைகள் தொடர்பான அனைத்து தகவல்களையும், அந்த மையத்தில், 24 மணி நேரமும் தொடர்பு கொண்டு தெரிந்து கொள்ளலாம்.
- திடீர் உடல்நலப் பிரச்சனைகள் ஏற்படும் போது, 104 எண்ணைத் தொடர்பு கொண்டால், போதிய வழிகாட்டல் கிடைக்கும்.
- கர்ப்பகால பிரச்சனை, சிறிய தீக்காயம், சிறு காயங்கள் என, பலதரப்பட்ட பிரச்சனைகளுக்கு முதல் உதவி செய்ய வழிகாட்டுவர்.
- சிறு பிரச்சனைகளாக இருந்தால், என்ன சிகிச்சை செய்யலாம் என்றும் தகவல் அளிக்கின்றனர்.
- ரத்ததானம், கண்தானம், உடல் உறுப்பு தானம் போன்ற அனைத்து தகவல்களையும், சம்பந்தப்பட்ட மருத்துவ பிரிவுகள் குறித்த தகவல்களையும் அளிப்பர்.

ஆலோசனை

- பல், நரம்பு, தோல், கண், முடி, வயிறு, தலைவலி, பிரசவம் என, எல்லா துறை சம்பந்தமான சந்தேகங்களுக்கு விளக்கமும், அறிவுரையும் வழங்கப்படுகிறது.
- கர்ப்பினிகள், இந்த சேவையை அதிகம் பயன்படுத்துகின்றனர்.
- உடல் நலத்திற்கு மட்டுமல்ல மனநல ஆலோசகர்கள் ஆலோசனை வழங்குகின்றனர்.
- பெண்கள் உடல்நல கோளாறுகள் மற்றும் பாலியல் சந்தேகங்கள் என, அனைத்து பிரச்சனைகளுக்கும் எளிதில் தீர்வு கிடைக்கும்.

பிரச்சனைகளுக்கு தீர்வு

- 104க்கு அழைத்தால் முதலில் பதிவு அலுவலர் உங்களை வரவேற்று உங்கள் பெயர், முகவரி போன்ற தகவல்களை உங்களிடம் இருந்து பெற்றுக்கொண்டு, பதிவு எண்ணை அளித்து மருத்துவஆலோசனை அதிகாரியிடம் உங்கள் அழைப்பு இணைக்கப்பட்டு பிரச்சனைகளுக்கு தீர்வு அளிக்கப்படுகிறது.

Glimpses







யுனானி மருத்துவம் ஓர் அறிமுகம்



யுனானி மருத்துவம்

யுனானி மருத்துவம் மிகப் பழமையான மருத்துவமாகும். இந்திய மருத்துவ முறைகளில் இதுவும் ஒன்றாக கருதப்படுகிறது. யுனானி மருத்துவம் கிரேக்க நாட்டில் தோன்றியது. ஹிப்போக்கிரேட்ஸ் (460-377கிமு) என்ற மருத்துவ தத்துவவாதி இந்த மருத்துவத்தை மூடநம்பிக்கையிலிருந்து விடுவித்து அறிவியல் அந்தஸ்தைக் கொடுத்தார். கேலன் எனும் ரோமன் தத்துவவாதி இந்த மருத்துவத்துறையை உலக அளவில் பிரபலமாக்கினார்.

ஹிப்போக்ரேட்ஸ் (460-377 கிமு)



அவிசென்னா (980-1037 கி.பி)

பெர்சியாவை சேர்ந்த ராஜி (850-925கி.பி) அவிசென்னா (980-1037 கி.பி) போன்ற அரபு மருத்துவர்கள் இந்த மருத்துவத்துறையின் அஸ்திவாரத்தை உறுதிப்படுத்தினர்.

யுனானி மருத்துவம் எகிப்து, சிரியா, ஈராக், பெர்சியா, இந்தியா, சீனா மற்றும் ஏனைய மத்திய கிழக்கு மற்றும் தூர கிழக்கு நாடுகளில்

பிரபலமாகியுள்ளது.

12-13 நூற்றாண்டில் மொகலாயப் பேரரசு ஆட்சியின் பொழுது யுனானி மருத்துவம் இந்தியாவை வந்தடைந்தது. மொகலாய பேரரசர்களால் இந்த மருத்துவ துறைக்கு முக்கியத்துவம் அளிக்கப்பட்டது.

தில்லி சுல்தான், கில்ஜிஸ், துக்ளக் போன்ற மொகலாய மன்னர்கள் இந்த மருத்துவத்துறைக்கு அரசாங்க ஆதரவு அளித்தனர். இதனால் 13-17வது நூற்றாண்டில் யுனானி மருத்துவம் இந்தியாவில் பிரபலமானது.

மேலும் இந்தியாவில் அஜிஜி மற்றும் ஷரீபி குடும்பங்களாலும், ஹக்கீம் அஜ்மல்கான் அவர்களாலும் யுனானி மருத்துவம் மக்கள் மத்தியில் பெரும் புகழ் பெற்றது.

பல தீரா நோய்களுக்கும் யுனானி மூலம் எளிய முறையில் சிறந்த சிகிச்சை அளிக்கப்பட்டு வருகிறது.



ஹக்மீம் அஹ்மல் ஹாஸ் (1888-1927)

யுனானி மருத்துவத்தை போதிப்பதற்காக தமிழ்நாட்டில் சென்னை மாநகரத்தில் அரசினர் யுனானி மருத்துவக் கல்லூரி ஒன்று 1979-ல் தோற்றுவிக்கப்பட்டு அறிஞர் அண்ணா அரசினர் இந்திய மருத்துவமனை வளாகத்தில் இயங்கி வருகிறது. மேலும் தமிழகத்தில் இந்திய அரசாங்கத்தின் மூலமாக மத்திய யுனானி ஆராய்ச்சி மையம் சென்னையில் செயல்பட்டு வருகிறது.

இதேபோல் யுனானி மருத்துவ அலுவலர்கள் தமிழ்நாடு தேர்வாணையத்தின் மூலமாக தேர்ந்தெடுக்கப்பட்டு அரசினர் யுனானி மருத்துவக் கல்லூரி, அரசு தலைமை மருத்துவமனைகள், அரசு மருத்துவமனைகள் மற்றும் அரசு ஆரம்ப சுகாதார நிலையங்களிலும் நியமிக்கப்பட்டு அனைத்து தமிழக மக்களும் இம்மருத்துவத்தின் பயனை பெறும் வகையில் பணியாற்றி வருகின்றனர்.

தற்போது தமிழக அரசின் முயற்சியால் தேசிய ஊரக நலத் திட்டம் வாயிலாக (NRHM) சுமார் 40 அரசு ஆரம்ப சுகாதார நிலையங்கள் துவங்கப்பட்டு அங்கு யுனானி பிரிவில் மருத்துவர்கள் மருத்துவ சேவை புரிந்து வருகிறார்கள்.

தடுப்பு மற்றும் உணவு மற்றும் மருத்துவம்

யுனானி மருத்துவம் ஆறு அத்தியாவசிய காரணிகளை வலியுறுத்துகிறது.

- சுற்றுச்சூழல் காற்று - உள்ளிட்ட சூழல் காரணிகள்
- உணவுமுறைகள் / உணவு மற்றும் பாணங்கள் - நீரும் உணவும்
- அசைவுகள் மற்றும் ஓய்வு - மனித உடல் - உறக்கமும் விழிப்பும்
- அசைவுகள் மற்றும் ஓய்வு - மனித மனநலம் - கழிவு நீக்கமும் தேக்கமும்
- தூக்கம் மற்றும் விழித்திருக்கும் தன்மை - உழைப்பும் ஓய்வும்
- உடல் கழிவுகளை நீக்குதல் மற்றும் வைத்திருத்தல் - சிந்தனையும் ஓய்வும்

இந்த அத்தியாவசிய காரணிகள் தொடர்பான வழிமுறைகளை கடைபிடித்து வந்தால் மன அழுத்தம், உயர் இரத்த அழுத்தம், உடல் பருமன், நீரிழிவு நோய் போன்ற கோளாறுகளை தடுக்க முடியும்.

நோய் நீக்கும் அணுகுமுறை

தடுப்பு தோல்வியடைந்து நோய் ஏற்படும் போது சிகிச்சை மேற்கொள்ளப்படுகின்றது. யுனானி சிகிச்சை நான்கு நடைமுறைகளில் உள்ளன.

- Ilaj Bi'l Taghziya (Dieto-Therapy) - உணவு சிகிச்சை
- Ilaj Bil Dawa (Pharmacotherapy) - மருந்தியல் சிகிச்சை
- Ilaj Bil Tadbeer (Regiminal Therapy) - ரெஜிமென் சிகிச்சை
- Ilaj Bil Yad (Manual Therapy or Manipulative Therapy / Surgery) - அறுவை சிகிச்சை

மருத்து மூலம்

யுனானி மருத்துவத்தில் இயற்கை பொருட்கள் பயன்படுத்தப்படுகின்றன. இவை மூன்று பிரிவுகளாக பிரிக்கப்பட்டுள்ளன.

- ❶ தாவரம்: பழங்கள், அடிமரத்தின் பட்டைகள், தண்டுகள், இலைகள், பிசின்கள், விதைகள், வேர்கள், மலர்கள், பாலை முதலியன.
- ❷ கனிமம்: உலோகங்கள் உற்பத்தி, உலோக தாதுக்கள் இயற்கை வடிவத்தில் அல்லாத மெட்டல்ஸ்.
- ❸ விலங்கியல்: பால், நெய், தேன், கஸ்தூரி போன்ற (சில்க்) பட்டுக்கூடு முதலியன.

அறுவை சிகிச்சை

பண்டைய காலத்தில் இருந்தே யுனானி மருத்துவ முறை சிகிச்சையில் அறுவை சிகிச்சை (Ilah Bi'l Yad அல்லது Jarahath) ஒரு பகுதியாக இருந்து வருகிறது.

யுனானி மருத்துவ வெற்றிகரமான சிகிச்சை

தோல்நோயியல்



Bars (Vitiligo)

சிகிச்சைக்கு முன் சிகிச்சைக்கு பின்

- பார்கள் (வெண் நோய்)
- Behaq Abuaz (Tinea) கொப்புளமுள்ள
- Behaq அஸ்வத் (Tinea Cruris)
- நர் பார்சீகம் (எக்ஸிமா)
- Da'us Sadaf (சொரியாஸிஸ்)
- Chumbal (ரிங் புழு தொற்று)

கல்லீரல் குழையாடுகளில்

- Warne ஜிகார் (கல்லீரல் அழற்சி)
- Izmul Kabid (ஈரல் பெருக்கம்)
- Sighrul Kabid (கல்லீரலில் இழைநார் வளர்ச்சி)
- Tasammume Kabidi (ஆல்கஹாலிக் கல்லீரல் நோய்)
- Tashahhume Kabid (கொழுப்பு கல்லீரல்)
- Yerquan (மஞ்சள் காமாலை - அடைப்பு, Hepato - செல்லுலார் மற்றும் சிவப்பணுச் சிதைவு ஏற்படுத்தும்)
- Taleeful Kabid (நூள்பட்ட குடிப்பழக்கமும் ஈரலில் ஃபைப்ரோஸிஸ்)

கிரைர்மை குடல் கோளாறுகள்

- Qarha Inhezami (வயிற்றுப் புண்)
- Quale Dehan (வாயழற்சி)
- Aphthous ulcer வாய் புண்கள்
- Warne இருக்கும் Meda Muzmin (நூள்பட்ட இரைப்பை அழற்சி)
- Zabha Saadriyah (ஹாட் பார்ன்)
- Su Al Hazm (செரிமானமின்மை)
- Warne Quloon Quroohi (புண்ணாகு பெருங்குடல்)
- Warne Quloon Mizmin (எரிச்சல் கொண்ட குடல் நோய்)

Uro - நிறப்பற்றுப்பு கோவாறுகள்

- Hisathul Kulliya (சிறுநீரகச் கால்குலி)
- Hisathul Halib Wa Masanah (Uretric & சிஸ்டிக் Calcute)
- Salis Al Baul (சிறுநீர் அடங்காமை)
- Taqteer Al Baul (சிறுநீர் ட்ரிப்ளிங்)
- Zoal Al Kulliya (நாள்பட்ட சிறுநீரக நோய் அல்லது CRF)
- Sighrul Kulliya (முடிவு கட்ட சிறுநீரக நோய்)
- Baul FI' Farash (இரவு நேரங்களில் சிறுநீர் தானாக கழிதல்)
- Zoafe Bah (ஆண்மையின்மை)
- Uqar (கருவுறாமை)

Cerebro முதுகெலும்பு கோவாறுகள்

- Falije Nisfi (பக்க வாத நோய்)
- Laqwa (முக பால்சி)
- Warne Asab (நரம்புத்தளர்வு)
- Sar'a (கால்-கை)
- Ummus Sibiyān (இளஞ்சிறார் வலிப்பு)
- Tamaddud (தசைநார் இசிவு)

ஊற்றுமேயோ வாஸ்குலர் கோவாறுகள்

- Imtelaye Suqottul Qalb (சேர்க்கை இதய கோளாறு)
- Marz Shiryanul Akleeli (கரோனரி தமனி நோய்கள்)
- Ifiasul Qalb (ஓட்டத்தடை இதய நோய்)
- Zahtatul Qalb (ஹைபர்டென்சிவ் இதய செயலிழப்பு)

நுரையீரல் கோவாறுகள்

- Ribu (மூச்சுக்குழாய் ஆஸ்துமா)
- Bohar (இதய ஆஸ்துமா)
- Zeequn Nafas Hissasi (ஒவ்வாமை ஆஸ்துமா)
- Zatur ரியா (நிமோனியா)

Gynaecological கோவாறுகள்

- Ikyas Khusiyatur Reham (பி.சி.ஓ.எஸ்)
- Sula'a Reham (கருப்பை நாள்த்திசுக்கட்டி)
- Uqar (1 மற்றும் கருவுறாமை)
- Kasrate Tams (பெரும்பாடு மாதவிலக்கு)
- Ihtebase Tams (1 மற்றும் 2 மாதவிலக்கின்மை)

வயாது மற்றும் வளர்சிதை மாற்ற கோவாறுகள்

- சாம்பனே (Muffarrath (உடல் பருமன)
- Huzal Mufarrath (உடல் நலமின்மை)
- Ziaabetes Sukkari Har Wa Barid (நீரிழிவு நோய் வகை I மற்றும் II)
- Fisharuddam Qawi (உயர் இரத்த அழுத்தம்)
- Shiyab (முடி ஆரம்ப graying)
- Ineshare Shar (Alopecia Areata)

தீழிழிவு நோயினால் பாதிம் பாதிப்பு



சிசிஸ்செரு முக் சிசிஸ்செரு ரெபு சிசிஸ்செரு ரெ



எளிது, எளிது... எடை குறைப்பது எளிது!



டாக்டர் எஸ்.டி.வெங்கடேஷ்வரன்,
துறை தலைவர், PG-யோகா
அரசு யோகா & இயற்கை மருத்துவ கல்லூரி, சென்னை-106

வெகு வேகமாக மாறிவரும் அல்ட்ரா மாடர்ன் உலகம்... வித விதமான சுவைகளில் கலர் கலராக வெவ்வேறு காம்பினேஷன்களில் உணவுகள்.... உடலுக்கு உழைப்பே இல்லாத வகையில் ஒரே இடத்தில் பல மணி நேரம் அமர்ந்து இயந்திரம் போல வேலை செய்யும் பணிச்சூழல் ... வாழ்க்கை முறை மாற்றங்களாலும், பெருகிவிட்ட தொழில்நுட்ப சாதனங்களாலும் உருவாகும் தேவையற்ற நட்புகள், உறவுகளால் உண்டாகும் மன அழுத்தம் (ஸ்ட்ரெஸ்)

இவை எல்லாம் சேர்வதன் விளைவு? எக்கச்சக்கமாக சதை போட்டு, தொந்தியும் தொப்பையுமாக வலம் வரும் நம் இளைய தலைமுறை:

**"எடையைக் குறைக்கிறது எப்படிங்க?....
இதுதான் இன்றைய
உலகின் மில்லியன் டாலர் கேள்வி."**

"அது ஒண்ணும் பெரிய கம்ப சூத்திரம் இல்லீங்க! ரொம்ப ரொம்ப சிம்பிள்தான் வாங்க.... எட்டே எட்டு வழிகளில் எடையைக் குறைக்கும் வித்தையை நான் சொல்லித் தர்றேன்.

எந்த பத்திரிகை அல்லது சேனலை எடுத்தாலும், எடைக் குறைப்பு விளம்பரங்களே இன்று அதிகம் ஆக்ரமித்திருக்கின்றன.

இடுப்புக் கொழுப்பைக் குறைக்க பெல்ட், நான்கே வாரங்களில் எட்டு கிலோ குறையலாம் என்பது போன்ற வாசகங்கள், எடையைக் குறைக்கும் ஷெர்பல் பவுடர்கள்... என்று மக்களை மயக்கிப் பணம் பறிக்கும் சும்பல் கூவி கூவி அழைக்கிறது.





கவர்ச்சிகரமான விளம்பரங்களை நம்பி ஏமாந்து அவர்களை நாடிப் போனால் பணம் கரையுமே தவிர, கூடின பருமன் குறையாது என்பதை முக்கியமாக நினைவில் கொள்ள வேண்டும். அதோடு ஆரோக்கியத்தை இழந்து பக்கவிளைவுளாக சில, பல பிரச்சனைகளையும் சந்திக்க நேரும்.

இயற்கையான வழியில் எடையைக் குறைப்பதற்கு எந்த பெல்ட்டும் தூளும் அவசியம் இல்லை. முறையான உணவுக் கட்டுப்பாடும், யோகா பயிற்சியுமே போதும். செலவே இல்லாமல் வீட்டில் இருந்தபடியே, ஸ்லிம் ஆவதற்கு, முதலில் உடல் பருமன் உண்டாவதற்கான காரணங்களைத் தெரிந்துகொள்ள வேண்டும். அவை இதோ!

அறியாமை

படித்த பலரே தங்களுடைய குழந்தைகளின் எடை அதிகரிப்பதை ஒரு நல்ல விஷயமாக நினைக்கிறார்கள். சிலர், குழந்தைகள் கொழுக்கொழுவென வரவேண்டும் என்பதற்காகவே அடிக்கடி எதையாவது சாப்பிடக் கொடுத்துக் கொண்டிருப்பார்கள். ஆனால் இதுவே நாளடைவில் குழந்தைகளை ஐங்க் ஃபுட்ஸ் - களுக் கு அடிமைப்படுத்திவிடுகின்றது. மேலும், சிறு வயதிலேயே ரத்தக் குழாயில் கொலஸ்ட்ரால் படிந்து இதய நோய்களுக்கும் மற்றும் பல நோய்களுக்கும் காரணமாக அமைகிறது. இன்றைய குழந்தைகள் மிகவும் புத்திசாலிகள். பெற்றோர்களாகிய நாம்தான் குழந்தைகளுக்கு உணவு மற்றும் உடற்பயிற்சியின் பலன்களை தெளிவுபடுத்த வேண்டும்.

சிறிய வயதில் விட்டுவிட்டு, வரன் பார்க்கும் சமயத்தில்தான் சிலர் உடல்

பருமனைப் பற்றி கவலைப்படுகின்றார்கள். 20 வருடமாக இருக்கும் உடல் பருமனை, 20 நாட்களில் குறைக்க மேஜிக் பண்ண இயலாது. ஆனால் இயற்கை மருத்துவம் செய்து காட்டும்.

உடல் உழைப்பின்மை

நம்முடைய வேலைகளை நாம் செய்து கொண்டாலே போதுமானது: எந்த உடற்பயிற்சியும் தேவையில்லை. சொகுசான வாழ்வு என்ற போர்வையில், சோம்பேறித்தனமான வாழ்க்கை வாழ்கிறோம் என்று கூறினால் மிகையாகாது.

பலர் விலை அதிகமான திண்பண்டங்கள் அனைத்தும் சத்தானவை என்று நினைக்கின்றார்கள்.

விலையுயர்ந்த உணவுகள் எல்லாம் நோய்களுக்கே (உடல் பருமனுக்கே) வழிவகுக்கும். உதாரணத்திற்கு ஃபாஸ்ட் ஃபுட் எனப்படும் துரித உணவுகள் கேக் போன்ற பேக்கரி உணவுகள், நொறுக்குத் தீனிகள், சிப்ஸ், சாக்லேட், ஐஸ்கிரீம், ரெடிமேடு உணவுகள், குளிப்பானங்கள், பிஸ்கெட் வகைகள் போன்றவை ஆரோக்கியத்துக்குக் கேடு தருபவை. பருமனை கூட்டுபவை.

சில நோய்கள்

மிகச் சிலருக்கு தைராய்டு குறைபாடு மற்றும் சில ஹார்மோன் குறைபாடுகளால் உடல் எடை அதிகரிக்கும்.





சில மருந்துகள்

மருத்துவரைக் கலந்தாலோசிக்காமல் தானாகவே மருந்து, மாத்திரைகள் எடுத்துக் கொள்வது மிகவும் அபாயகரமானது. சில ஸ்டிராய்டு மாத்திரைகளைத் தொடர்ந்து சாப்பிடுவதும் உடல் பருமனுக்கு ஒரு காரணமாகும்.

அடிக்கடி பட்டினி

அடிக்கடி பட்டினி கிடத்தல், சாப்பிடாமல் இருத்தல் போன்றவற்றாலும் உடல் எடை அதிகரிக்கும். உணவைத் தவிர்ப்பவர்களுக்கு இது ஓர் எச்சரிக்கை

கர்ப்பகாலம் (பேறுகாலம்)

பல பெண்கள் மருத்துவரின் ஆலோசனையின்றி, இரண்டு உயிர்களுக்கு சாப்பாடு வேண்டுமென்று நினைத்து அளவுக்கு அதிகமாக சாப்பிடுவது தவறு. பேறுகாலத்தில், தேவைக்கு அதிகமாக உணவை எடுப்பதும், பின்னாளில் உடல் பருமனுக்குக் காரணமாகிறது. கர்ப்ப காலத்தில் நாம் அன்றாடம் செய்யக்கூடிய தினசரி வேலைகளை செய்து வந்தாலே உடல் எடை அதிகரிக்காது.

எளிது, எளிது எடைவாடுதல் எளிது! அதனினும் எளிது எடையைக் குறைத்தல்!

"என்னைப் பொறுத்த மட்டில், உடல் எடை போடுவது எளிது என்று சொன்னால், குறைப்பது அதைவிட எளிது என்று சொல்லுவேன். எந்தவித உபகரணம், மருந்து, மாத்திரை, பவுடர், அறுவை சிகிச்சை, மஸாஜ், சோனா பாத், ஸ்டீம் பாத் போன்ற எதுவும் இல்லாமலேயே வாழ்க்கை முறையில் சின்னச் சின்ன மாற்றங்களை ஏற்படுத்திக் கொண்டாலே போதுமானது.

எளிமையாகச் சொல்ல வேண்டுமென்றால், நம் முன்னோர்கள் வாழ்ந்த பாரம்பரிய வாழ்க்கை முறையில் ஓரளவாவது பின்பற்றி வாழ்ந்தாலே போதுமானது.

ஸ்லிம்மிங் டிப்ஸ்

- அதிகாலையில் சூரிய உதயத்திற்கு முன்பு, எழுந்து, பஸ்துலக்கி, வெறும் வயிற்றில் 1 டம்ளர் மண்பாணை தண்ணீர் பருகவும்.
- கக்கு மல்லி காயி, கீரின் டீ, வைட் டீ, (சர்க்கரை, சீனி சேர்க்காதது) பருகலாம்.
- சாப்பிட்டால் எடை குறையும். ஆம், காலையில் திட உணவு கண்டிப்பாக சாப்பிட வேண்டும். நேரமில்லை என்று ஓட்ஸ் கஞ்சி, கூழ், சத்துமாவு கஞ்சி போன்றவற்றை எடுத்துக் கொள்ளவே கூடாது.
- முற்பகலில் வெண்ணெய் எடுத்த மோர் அல்லது தக்காளி ஜூஸ் ஒரு கிளாஸ் பருகவும் (உப்பு, சர்க்கரை சேர்க்காதது) எண்ணெய் சேர்க்காத இரண்டு தோசை அல்லது ஒரு அடை (வெவ்வேறே பருப்புகள், ஜீரகம், வத்தல், முருங்கை கீரை அல்லது முட்டை கோஸ் கலந்தது) சாப்பிடலாம்.
- மதிய உணவாக ஏதேனும் ஒரு கீரை 1 கப் + வேகவைத்த காய்கறிகள் 2 கப் (கிழங்குகளைத் தவிர) + முழு கோதுமை சப்பாத்தி 2 (அல்லது) தீட்டப்படாத அரிசி சாதம் 1 கப் + சாம்பார் 1 கப் எடுத்துக்கொள்ளலாம்.
- பிற்பகலில் முளைவிட்ட தானியங்கள் (கலவையாக) 1 கப் + 1 கப் கக்குமல்லி காயி (தேவையெனில் தேக்கரண்டி சுத்தமான தேன் கலந்து)



- மாலை உணவாக காய்கறிகள் சூப் 6 கப் அல்லது ஃப்ரூட் ஸாலட் (பப்பாளி, கொய்யா, ஆப்பிள், கிரினி, ஆரஞ்சு, மாதுளை, அன்னாசிப் பழம் கலந்த கலவை) 3 கப் அல்லது பச்சை காய்கறி 5 கப் இவற்றுடன் தினசரி 10 முதல் 12 டம்ளர் தண்ணீர் இடைவெளிவிட்டு பருக வேண்டும்.

உடல் எடையைக் குறைக்கும் யோகப் பயிற்சிகள்

கீழ்க்கண்ட பயிற்சிகளை அருகிலுள்ள அரசு யோகா மற்றும் இயற்கை மருத்துவரை அணுகி, கற்றுக்கொண்டு செய்து வர, உடல் மெலிவது உறுதி.

- ▶ த்ரிகோணாஸனம்
- ▶ பாத ஹஸ்த்தாஸனம்
- ▶ பவனமுக்தாஸன தொடர் ஆசனங்கள் 3 (சக்தி பந்தாசனங்கள்)
- ▶ தனுராஸனம்
- ▶ மத்ஸ்ய க்ரிடாஸனம்
- ▶ பஸ்த்ரிகா மற்றும் ஷீத்காரி பிராணயாம பயிற்சி

“என்னைப்
பொறுத்த மட்டில்,
உடல் எடை போடுவது
எளிது என்று சொன்னால்,
குறைப்பது அதைவிட எளிது
என்று சொல்லுவேன்.
வாழ்க்கை முறையில்
சின்னச் சின்ன
மாற்றங்களை ஏற்படுத்திக்
கொண்டாலே போதுமானது.



யோகா மற்றும்
இயற்கை மருத்துவம்

முளைவிட்ட தானியங்கள் - இயற்கை உணவு

மரு, பிரபு,
விரிவுரையாளர்,
அரசு யோகா &
இயற்கை மருத்துவ கல்லூரி

சிப்பிக்குள் பொதிந்துள்ள முத்தைபோல், அழகான பச்சை நிற கதவுகளுக்குள் பத்திரமாய், வரிசையாய் பொதித்து வைக்கப்பட்டு விளையும் அவரைக் குடும்பத்து தாவரங்கள்தாம் இந்த பயறுகள். பாசிப்பயறு, உளுந்து? துவரை, கொண்டைகடலை, பட்டாணி..... என இதன் பட்டியல் நீளமானது. முழுதாய் இருப்பின் பயறு என்றும் உடைத்து இருந்தால் பருப்பு என்றும் செல்லமாய் அழைக்கப்படும் இது ஓர் உன்னத உணவு.

சாதாரணமாய் 20-25% புரதச்சத்தைத் தன்னுள் கொண்டிருக்கும் பயறுகள், வளரும் குழந்தைகளின் அத்தியாவசியத் தேவை. அதன் அவசியம் புரியாமல் ஒதுக்கியதில் தான் எத்தனையோ ஊட்டச்சத்து பாளங்கள் கலர்கலராய் விளம்பரங்களுடன் உயரமாய் வளர வைப்பேன் புத்திசாலியாக்குவேன் என நம்மை குழப்புகின்றன. நோய் எதிர்ப்பாற்றல் நன்றாயிருக்க சரியான பயறு உணவு தினசரி அவசியம்.





தானியங்கள் மற்றும் பயறு வகைகளை அப்படியே உட்கொள்வதை விட அவைகளை முளை கட்ட வைத்து அதிலிருந்து தோன்றும் சிறு முளைகளின் மூலமாக வெளிப்படும் சக்தியை உட்கொள்வதனால் நமது உடல் ஆரோக்கியத்திற்கு தேவையான அதிகப்படியான உயிர் சக்தியை மிக எளிதாக பெற முடியும்.

முக்கியமாக இது போன்ற முளை கட்டிய பயறுகளிலிருந்து வைட்டமின் சி என்ற உயிர் சத்து மிக அதிக அளவில் கிடைக்கிறது. இவை குழந்தைகள் முதல் வயதானவர்கள் வரை அனைவருக்கும் ஏற்ற வகையில் மிக எளிதில் ஜீரணமாகும்.

இவற்றை முளை கட்டுவதும் மிகவும் சுலபம். எந்த வகை தானியமாக இருந்தாலும் அதை நன்கு கழுவி இரவு முழுவதும், கிட்டத்தட்ட பன்னிரண்டு மணி நேரம் சுத்தமான நீரில் ஊற வைக்க வேண்டும். அடுத்த நாளைக்கு ஒரு மெல்லிய துணியில் ஊறிய தானியங்களை கட்டி சூரிய ஒளி படும்படியான நல்ல காற்றோட்டமான இடத்தில் தொங்கவிட்டால் குறைந்தது எட்டு மணிநேரத்தில் அதிலிருந்து புதிய முளைகள் தோன்ற ஆரம்பிக்கும்.

சில தானியங்கள் முளை விட அதிக நேரம் எடுக்கும், அதுவரை போதுமான தண்ணீரை தெளித்து வர வேண்டும். இவ்வாறு முளைவிட்ட தானியங்கள்

மற்றும் பயறு வகைகளை அப்படியே பச்சையாக சாப்பிடலாம்.

முளை கட்டப்படுவதால் தாதுக்கள், புரதங்கள், வைட்டமின்கள் மற்றும் ஊட்டச்சத்து பொருட்கள் அதினுள் சேகரிக்கப்படுகின்றன. முளை கட்டும் முறையால், உடலுக்குத் தேவையான ஆண்டி ஆக்ஸிடெண்டுகளைப் பெற முடியும். இன்றைய கதிர்வீச்சு, மாக, தரமற்ற உணவுகள் போன்றவற்றால் ஏற்படும் செல் சிதைவிலிருந்து தடுத்துகொள்வும் முடியும்.

இதனால் செரிமானத்தில் பிரச்சனைகளை ஏற்படுத்தும் பைடேட்ஸ் போன்ற எதிர் ஊட்டச்சத்துக்கள் குறைக்கப்படுகின்றன. இதனால் சிக்கலான ஸ்டார்க்குகள் உடைக்கப்பட்டு, செரிமானத்திற்கு உதவும் எண்ணற்ற என்ஸைம்கள் சுரக்கப்படுகின்றன. முளைக்கட்டப்படும் போது, அவை மாங்கனீசு, வைட்டமின்களாக ஏ,பி,சி,ஈ,கே மற்றும் பிற முக்கியமான அமினோ அமிலங்களை உற்பத்தி செய்து தருகின்றன.

ஓமியோபதி

மருத்துவக் கருணைக்கூகன்

1. குடல்புழு நீக்க - நன்றாக வெயிலில் உலர வைத்த பரங்கி விதைகளை வாரம் 3 முறை 5-10 விதைகளை உரித்து அதன் பருப்பினை குழந்தைகளுக்கு கொடுத்தால் குடல் புழு முழுமையாக நீங்கும் (பரங்கி விதை - ஏழைகளின் பாதாம் பருப்பு எனச் சொல்வார்கள். Clinical Indication Ref: The prescriber - J.h. Clarke(Homoeopathy Therapeutics & Reperatory Book)



2. பீட்ரூட் - நுரையீரல் நோய் வராமல் தடுக்கவும் காச நோய் பாதித்தவர்களுக்கு தெம்பூட்டவும் வல்லது. இதில் உள்ள "Betanum Hydrochloride" தான் இந்த செயலை செய்கிறது. Ref: Boericke's Materia Medica

3. வாழைப்பழம் - மூஸா ஸபைண்ட்டம் உடல் பருமனை குறைக்கவும், சதைப்பற்று அதிகரிக்கவும், பொன்னுக்கு வீங்கி (Mumps) வராமல் தடுக்கவும் வல்லது. வாழைப்பழம் சாப்பிட்டால் சளி பிடிக்கும் என்பது தவறான கருத்து. சளி, சைனலைட்டிஸ், கபக்கட்டு போன்றவற்றிற்கு சிறந்த ஓமியோ மருந்து வாழைப்பழம்.



4. முந்திரி : Anacardium Occidentalis

உடலுக்கு அதிக புரதம் மற்றும் நாசத்தை தருகிறது. Monosaturated fat இதில் உள்ளது. எனவே இருதய நோய் வராமல் தடுக்க வல்லது. ஆண்ட் ஆக்ஸிடண்ட் உள்ளது. எனவே புற்று நோய் வராமல் தடுக்கலாம்.

மக்னிசியம், கால்சியம் அதிகம் உள்ளதால் எலும்பு, மூட்டு, பல்லுக்கு உகந்தது. மன உளைச்சல் மற்றும் தூக்கமின்மை போன்ற தொந்தரவுகள், மாதவிடாய் நின்று பெண்களுக்கு (Menopause) அதிகம் வருகிறது, அதை தடுக்கலாம்.



5. பாதாம் பருப்பு : (Almond)

Prunus Amygdalus

Almond Oil - உடல் பருமன் குறைய, இரத்த அழுத்தம் குறைய, மலச்சிக்கல் வராமல் தடுக்கலாம்.

Flavonoids இதில் உள்ளது. மார்க புற்று நோயை தடுக்க வல்லது. மேலும் நுரையீரல் மற்றும் சிறு நீர்ப்பையில் புற்று நோய் வராமல் தடுக்கலாம்.

Ref: Mandal & Mandal Pharmacy, Beginners Guide to Homoeopathy - T.S. Iyer.

6. பீட்ரூட் இலை - பொட்டாசியம் அதிகம் உள்ளது. ரத்த சுத்திகரிப்பு, கோலான், இரைப்பையின் அமிலத் தன்மையை குறைக்கும், நோய் எதிர்ப்பு சக்தி கூட்டுகிறது.

குறிப்பு:

மருத்துவ ஆலோசனைக்கு அருகில் உள்ள அரசு ஓமியோபதி மருத்துவமனையில் உள்ள மருத்துவரை அணுகவும்.





ஓமியோபதி



மருத்துவ மகிமையில் ஒரு சில

உன் சமையலறையில் உப்பா? சர்க்கரையா?

சமையலறையில் சர்க்கரை டப்பா, உப்பு டப்பாவுடன் *Cantharis*, *Calendula* களிம்பு மற்றும் மருந்து உருண்டைகளையும் வைத்துக் கொள்வது அவசியமானது. அடுப்பங்கரையில் சமைக்கும் போது சுட்டுவிட்டாலும், நீராவி பட்டு தோல் புண்ணாகினாலும் உடனே நல்ல தண்ணீரில் தோலை கழுவி விட்டு *Cantharis* களிம்பை வேசாக தடவிவிட்டால் கொப்புளங்கள் வராமல் தடுக்கும். எரிச்சல் குறையும். சீழ் கட்டாமல் இருக்கும். புண்ணாகி விட்டாலும் தழும்பு வராமல் பாதுகாக்கும். இந்த அரிய மருந்தை ஒவ்வொரு குடும்பத்தலையிலும் தங்கள் சமையலறையில் வைத்துக் கொள்ள வேண்டியது அவசியம்.



கடுகு சிறுத்தாலும் காரம் குறையாது என்பதற்கேற்ப ஓமியோபதி மருந்துகள் சிறு உருண்டைகளாய் இருந்தாலும் அவற்றின் குணப்படுத்தும் திறன் வலிமையானது. உடலின் செல்களின் குணமாக்கும் திறனை அதிகப்படுத்தி நோயினை முற்றிலும் குணப்படுத்தக் கூடிய வல்லமை உடையது.

ஓமியோபதி மருத்துவ மனைகள்

தமிழ்நாட்டில் அனைத்து மாவட்டங்களிலும் தாலுகாவில் உள்ள அரசு மருத்துவமனையில் ஓமியோபதி சிகிச்சை பிரிவு அரசால் இயக்கப்பட்டு வருகிறது.

மேலும் சென்னையில் மட்டும் ஐந்து இடங்களில் அரசு ஓமியோபதி மருத்துவமனை இயங்கி வருகிறது.

1. அரும்பாக்கம் அறிஞர் அண்ணா மருத்துவமனை
2. தலைமை செயலகம்
3. கீழ்பாக்கம் அரசு மருத்துவமனை
4. இயக்குநர் மருத்துவம் மற்றும் ஊரக நலப்பணிகள்
5. அடையாறு மருத்துவமனை



மேலும் அரசு ஓமியோபதி மருத்துவக் கல்லூரி மற்றும் மருத்துவமனையில் அனைத்து வசதிகளுடன் 50 படுக்கை வசதிகள் கொண்ட மருத்துவமனை பொது மக்கள் சேவைக்காக இயங்கி வருகிறது.

மத்யஸூக்கம்

(Autism)

மதியிறுக்கம் அல்லது புற உலக சிந்தனையில் குறைபாடு என்பது ஒருவருடைய மக்கள் தொடர்பு திறன், சமுதாயத்தில் அவரின் செயல்பாடுகள், ஆர்வம் கொள்ளும் துறைகள் மற்றும் நடத்தை போன்றவை இயல்பிற்கு மாறாக அமைவதற்கு காரணமான மூளை வளர்ச்சி வேறுபாட்டை குறிக்கும். இக்குறைபாடு பொதுவாக குழந்தை பிறந்த மூன்று ஆண்டுகள் நிறைவடைவதற்கு முன்பே ஏற்படும்.

ஒவ்வொரு பத்தாயிரம் குழந்தைகளில் இரண்டு முதல் ஐந்து குழந்தைகளுக்கு இக்குறைபாடு உள்ளதாக ஆய்வறிக்கையின் மூலம் அறிப்படுகிறது.

முதன் முதலில் 1943-ம் ஆண்டு லியோ கேன்னர் என்பவர் சிறுவர்களிடம் காணப்பட்ட இக்குறைபாடு பற்றி உலகிற்கு கூறினார்.

காரணிகள்

மதியிறுக்கத்தின் மருத்துவ காரணங்கள் முழுமையாக அறியப்படாவிட்டாலும் பொதுவாக பரம்பரையாக வருவதாக அறியப்படுகிறது. இது பல மரபணு கூறுகளில் ஏற்படும் குறைபாடு காரணமாகவே ஏற்படுகிறது. (Changes occur in Chromosom 13 and 7)

நிலைகள்:

1. கடுமை குறைந்த நிலை - இவர்கள் சராசரி செயல்பாடு உள்ளவர்களாக இருப்பார்கள்.
2. தீவிர நிலை / சமுதாய செயல்பாடுகள் பெருமளவு பாதிக்கப்பட்டு இருக்கும்.

பாதிப்புகள்:

கீழ்க்கண்ட மூன்று துறைகளில் பாதிப்புகள் காணப்படும்.

1. சமுதாய தொடர்பு
2. தகவல் பரிமாற்றம்
3. சிந்தனை, கற்பனை மற்றும் நடத்தை

இக்குறைபாடு உடைய குழந்தைகள் மனிதர்களைவிட பொருள்களாலேயே அதிகம் ஈர்க்கப்படுவர். இவர்கள் மற்றவர்களை பார்த்து நேராக பேச மாட்டார்கள். இவர்கள் மற்ற குழந்தைகளுடன் தன்னிச்சையாக அணுக இயலாமல் இருப்பார்கள். ஆனால் தங்களை கவனிக்கும் நபர்களிடம் மட்டும் மிகுந்த பாசத்துடன் நடந்து கொள்வர்.

இக்குழந்தைகளுக்கு மொழி பயிற்சி மற்றும் தொடர்புகொள்வதில் சிக்கல் காணப்படும். குழந்தையின் முதல் ஆண்டிலிருந்தே பேச்சுத் திறனில் குறைபாடு ஏற்படலாம்.

மதியிறுக்க நபர்கள் பல்வேறு வகையான தொடர் செய்கைகளை வெளிப்படுத்துகின்றனர். (எ,கா,) தொடர்ந்து கை தட்டுவது, தலையை ஆட்டுவது, தினசரி செய்கின்ற செயல்களை எவ்வித மாற்றமும் இன்றி ஒரே மாதிரியாக செய்வது, தனக்கு தானே காயம் ஏற்படுத்தி கொள்ளுதல்.

இவர்களில் பெரும்பான்மையோரில் அறிவுத்திறன் (IQ) சராசரி அளவிலும் சில குழந்தைகளின் அறிவுத்திறன் (IQ) அதிகமாகவும் காணப்படுகிறது.

சிகிச்சை முறை

"இது ஒரு நோய் அல்ல. இது வாழ்நாள் முழுவதும் நீடிக்கும் குறைபாடு ஆகும்" இவர்களுடைய இயல்புகள் மற்றும் செய்கைகளை தொடக்க நிலையிலேயே கண்டறிந்து சீர்படுத்தினால் இவர்களிடம் குறிப்பிடத்தக்க முன்னேற்றம் காணலாம். மனநல சிகிச்சையின் மூலமாகவும் இக்குறைபாடு மேலும் தீவிரம் அடைவதிலிருந்து தடுக்கலாம்.

ஓமிபோபதி சிகிச்சை

ஓமிபோபதியில் இக்குறைபாடு உள்ள குழந்தைகளின் மனம் மற்றும் உடலில் ஏற்படும் மாற்றங்களை ஆராய்ந்து அதனடிப்படையில் மருந்தினை வழங்கினால் இக்குறைபாட்டிலிருந்து ஓரளவு நிவர்த்தி அடை முடியும்.

அகாரிகஸ் (Agaricus), ப்யூஃபோ (Bufo), பெரைட்டா கர்ப் (Baryto Carb), காலிபுரோம் (Kali Brom), லைக்கோபோடியம் (Lycopodium), டியூபர் குலினம் (Tuberculinum) போன்ற மருந்துகள் இக்குறைபாட்டினை நிவர்த்தி செய்வதில் பெரும்பங்கு வகிக்கின்றன.



தமிழ்நாடு மூலிகைப் பண்ணைகள் மற்றும் மூலிகை மருந்துக் கழகம்

கழகத்தின் தோற்றம்

மூலிகைத் தாவரங்கள் பயிரிடுதல், சேமித்தல் மற்றும் மூலிகை மருந்துகளை விநியோகம் செய்தல், மூலிகை பொருட்களை கொண்டு பலவகையான மருந்துகளை தரமான உறுதிப்படுத்தப்பட்ட முறையில் தயாரித்தல் என்கின்ற கொள்கையோடு 27 செப்டம்பர் 1983 அன்று இக்கழகம் தமிழ்நாடு மூலிகைப் பண்ணைகள் மற்றும் மூலிகை மருந்துக் கழகம் (டாம்க்கால்) என்கின்ற பெயரில் தமிழக அரசால் துவக்கப்பட்டது.

இக்கழகத்தின் பதிவு அலுவலகம் அண்ணா மருத்துவமனை வளாகம், அரும்பாக்கம், சென்னை 600 106ல் அமைந்துள்ளது.

இந்நிறுவனத்தின் தொழில்சூடம் சிட்கோ மருந்து செய் வளாகம், ஆலந்தூர், திருப்போளூர் அருகே காஞ்சிபுரம் மாவட்டத்தில் செயல்பட்டு வருகிறது.

மேலாண்மை

இக்கழகம், இயக்குநர்கள் குழுவால் நிர்வாகிக்கப்பட்டு வருகிறது. முதன்மை செயலர் மற்றும் ஆணையர் இந்திய முறை மருத்துவம் மற்றும் ஒமியோபதி துறை அவர்கள் இக்கழகத்தின் தலைவர் மற்றும் நிர்வாக இயக்குநர் ஆவார். மேலும், இதில் அரசு செயலர், சுகாதாரம் மற்றும் குடும்ப நலத்துறை அவர்களையும் சேர்த்து ஆறு அலுவல் சார்ந்த இயக்குநர்கள் உள்ளனர். மேலும், சித்தா, ஆயுர்வேதா மற்றும் யுனானி மருத்துவத்தின் பிரதிநிதிகளாக மூன்று அலுவல் சாரா இயக்குநர்கள் உள்ளனர்.

கழகத்தின் வியாபார நடவடிக்கைகள்

இக்கழகம் 1985ஆம் ஆண்டு ஆகஸ்ட் மாதம் மூலிகை கூந்தல் தைலம் (சித்த மருந்து) என்கிற ஒரு மருந்தை வியாபார ரீதியாக தயாரித்தது. குறிப்பிட்ட காலக்கட்டங்களில் படிப்படியாக முன்னேற்றம் கண்டுள்ளது. தமிழ்நாட்டில் செயல்படும் அனைத்து இந்திய முறை அரசு மருத்துவ மனைகளுக்கு மருந்துகள் தயாரித்து விநியோகம் செய்து வருகிறது. மேலும்

மாநிலத்தில் அரச சார்பாக இயங்கி வரும் மருந்து செய் நிலையங்களுக்கு தேவையான மூலப்பொருட்களையும் வழங்கி வருகிறது.

தரமான தயாரிப்புகளை சான்றிதழ் பெற்ற கழகம்

மருந்துகள் மற்றும் அழகு சாதனப்பொருட்கள் சட்டம் 1940இன் கீழ் தரமான மருந்துகள் தயாரிப்பு சான்றிதழ் சித்தா, ஆயுர்வேதா மற்றும் யுனானி மருந்துகளுக்கு தன்னகத்தே பெற்றுள்ளது.

மருந்துகள் தயாரிப்பின் தற்போதைய நிலை

இக்கழகம், சித்தா, ஆயுர்வேதா மற்றும் யுனானி மருந்துகள் தயாரிப்பிற்கான உரிமம் பெற்றுள்ளது. இந்திய முறை மருத்துவமனையில் இருந்து பெறப்படும் தேவைப்பட்டியல்களின் அடிப்படையில் மருந்துகள் தயாரித்து விநியோகம் செய்கிறது. தற்சமயம், இக்கழகம் 118 வகையான மருந்துகளை தயாரிக்கிறது. அவற்றில் 71 சித்த மருந்துகள் (58 புத்தக உரிமம் மற்றும் 13 தனி உரிமம்), 39 ஆயுர்வேதா மருந்துகள் (35 புத்தக உரிமம் மற்றும் 4 தனி உரிமம்) மற்றும் 8 யுனானி மருந்துகள் (3 புத்தக உரிமம் மற்றும் 5 தனி உரிமம்) ஆகியவை அடங்கும். சூரணம், தைலம், வெண்ணை, குடிநீர், பற்பம், செந்தூரம், லேகியம், மாத்திரைகள், குழல் மாத்திரைகள், மற்றும் பானம் (சிரப்) ஆகிய வடிவங்களில் மருந்துகளை தயாரித்து வருகிறது.

மேலும் இக்கழகம் தயாரிக்காத மருந்துகளை மற்ற நிறுவனங்களில்

இருந்து கொள்முதல் செய்தது விநியோகம் செய்து வருகிறது. மாநிலத்தில் அரச சார்பாக இயங்கி வரும் மருந்து செய் நிலையங்களுக்கு தேவையான மூலப்பொருட்களையும் வழங்கி வருகிறது.

நிதிநிலை நிலவரம்

இக்கழகம் 1985-86 நிதியாண்டில் ரூ.17.77 இலட்சம் அளவில் வருவாயை துவக்கி 2014-15 ஆம் ஆண்டில் சுமார் ரூ.2479.22 இலட்சமாக உயர்த்தியுள்ளது. இக்கழகம் தரமான மருந்துகளை உற்பத்தி செய்து, அதன் விலையை மிக குறைந்த அளவில் நிர்ணயம் செய்து தொடர்ந்து இலாபம் ஈட்டி வந்துள்ளது. கடந்த 16 ஆண்டுகளாக தொடர்ந்து அரசுக்கு லாபப் பங்கினை வழங்கி வந்துள்ளது.



15 மணி நேரம் அறுவை சிகிச்சை பெண்ணுக்கு செயற்கை மகாதமனி பொருத்தம்

ராஜிவ்காந்தி மருத்துவமனை டாக்டர்கள் சாதனை



அம்பத்தூரை சேர்ந்த இளம் பெண் ஒருவருக்கு இதய வால்வு மற்றும் மகாதமனியை 15 மணி நேரம் அறுவை சிகிச்சை செய்து செயற்கை தமனி, வால்வு பொருத்தி ராஜிவ்காந்தி மருத்துவமனை மருத்துவர்கள் சாதனை புரிந்துள்ளனர்.

இதுகுறித்து மருத்துவமனை டீன் விமலா கூறியதாவது

அம்பத்தூரை சேர்ந்தவர் சாந்தி (30) இவரது கணவர் ஆனந்த். இருவரும் டெய்லர் வேலை செய்து வருகின்றனர். கடந்த ஏப்ரல் 18ம் தேதி கடும் நெஞ்சுவலி, வாந்தி மற்றும் மூச்சுத்திணறலால் சாந்தி அவதிப்பட்டார்.

உடனடியாக கீழ்ப்பாக்கம் அரசு பொது மருத்துவமனைக்கு கொண்டு செல்லப்பட்டார். அங்கு அவரை பரிசோதித்த மருத்துவர்கள் அவரது நிலை கவலைக்கிடமாக இருப்பதாக தெரிந்ததால் உடனடியாக ராஜிவ் காந்தி அரசு பொது மருத்துவமனைக்கு அனுப்பி வைத்தனர்.

அவரை பரிசோதித்து பார்த்ததில், அவரது இதய மகாதமனி மற்றும் அயாடிக் வால்வு

கிழிந்த நிலையில் இருந்தது. உடனடியாக அறுவை சிகிச்சை செய்யாவிட்டால் உயிரிழக்கும் அபாயம் ஏற்படலாம் எனத் தெரிய வந்தது

சாதாரணமாக 2.5 செ.மீ. அளவு வால்வு கிழிந்திருந்தாலே உயிருக்கு ஆபத்தை ஏற்படுத்தும். ஆனால் சாந்திக்கு 5 செ.மீ அளவு வால்வு மற்றும் தமனி கிழிந்திருந்தது.

இதையடுத்து துறை தலைவர் ராஜா வெங்கடேஷ் தலைமையில் மருத்துவர்கள் குழு ஆலோசனை நடத்தியது. உடனடியாக அவருக்கு அறுவை சிகிச்சை செய்ய தீர்மானிக்கப்பட்டு இதய அறுவை சிகிச்சை துறை பேராசிரியர் கணேசன், துணை பேராசிரியர் மணிகண்டன் தலைமையில் 5 மருத்துவர்கள் சாந்திக்கு அறுவை சிகிச்சை செய்தனர்.

இந்த சிகிச்சை மதியம் 2 மணிக்கு ஆரம்பிக்கப்பட்டு அதிகாலை 5 மணி வரை சுமார் 15 மணி நேரம் நடந்தது. இதற்காக இதயத்தின் இயக்கத்தை 5.5 மணி நேரம் நிறுத்தினர். கிழிந்த அயோடிக் வால்வு மற்றும் மகாதமனியை அகற்றிவிட்டு ரூ.3 லட்சம் மதிப்புள்ள செயற்கை மகாதமனி மற்றும் வால்வு மாற்றப்பட்டது. தற்போது சாந்தி நல்ல நிலைமையில் உள்ளார்.

இந்த அறுவை சிகிச்சையை தனியார் மருத்துவமனையில் செய்தால் ரூ.10 லட்சம் வரை செலவாகும்.

அரசு மருத்துவமனையில் இந்த சிகிச்சை இலவசமாக செய்யப்பட்டுள்ளது.

முதுசமயச்சரிஸ் விரிவான
மருத்துவக் காப்பீட்டு திட்டத்தைப்
பற்றி தெரியவேண்டுமா



1. காப்பீட்டு திட்டத்தில் பயனாளி ஆக வேண்டுமா?
2. காப்பீட்டு திட்டத்திற்கு பயனாளியாக தகுதிகள் தெரிய வேண்டுமா?
3. காப்பீட்டு திட்டத்திற்கு அனுமதி பெற என்னென்ன சான்றிதழ்கள் வேண்டுமா?
4. காப்பீட்டு திட்டத்தில் என்னென்ன மருத்துவமைனக் கிடுக்கிறது என்று தெரியவேண்டுமா?
5. காப்பீட்டு திட்டத்தில் மருத்துவமனையில் சிகிச்சை பெற வேண்டுமா?
6. காப்பீட்டு திட்டத்தில் மாற்று திறனாளிகள் சலுகைகளைப் பற்றி தெரியவேண்டுமா?
7. ஸ்மார்ட் கார்ட் கி்கையா?
8. ஸ்மார்ட் கார்ட் தொலைந்துவிட்டது. நகல் பெற வேண்டுமா?
9. காப்பீட்டு திட்ட மருத்துவமைனகளின் மீது புகார் தெரிவிக்க வேண்டுமா?
10. மருத்துவமனையில் காப்பீட்டு திட்டத்தில் அவசர அனுமதி பெற வேண்டுமா?

விரிவரங்கள் அறிய 24 மணி ஊரழும் இயங்கும்
கட்டணமிஸ்ஸாத துாஸஸபுசி எஸ்ஸா
1800 425 3993

மக்கள் நல்வாழ்வு மற்றும் குடும்ப நலத்துறை
தமிழ்நாடு அரசு

அனைவருக்கும் நலவாழ்வு : தனிச் சுற்றுக்கு மட்டும்

வேலூர் அரசு மருத்துவமனையில் அம்மா குழந்தைகள் வார்டு

வீட்டில் இருக்கும் உணர்வை ஏற்படுத்தும் சூழல்

