மூலிகை

★ நீரிழிவா...

★ வயிற்றோட்டத்திலிருந்து குழந்தைகளைக் காப்பாற்றுங்கள்!

★ தாய்ப்பால் கொடுக்கத் தவறாதீர்!

★ பிலிப்பைன்ஸில் முருங்கைக்காய்க்கு நல்ல கிராக்கி!

நவம்பர்
1985
★
5/-

குடும்ப மருத்துவ ஏடு

வேம்பு

வேப்பம் பருப்பை அரைத்து வெறுவயிற்றில்
சாப்பிடு பாக்கின் சமவளவு - நாப்பதுநாள்
மூல வியாதி முறியாத பத்தியத்தால்
ஓலமிட் டோடு மொழிந்து,

காரமுள்ள பண்டம் கருவாடு மீனுகா
சேர உடலுறவு செய்யாதே - பாரக்
கருணைக் கிழங்கை கலந்[illegible]சாப் பாட்டில்
கருணையுள பத்தியமே கா[illegible],

இலையை அரைத்தே இரத்தக்கட் டோ[illegible]
கலையும் படிபூசு, கட்டின் - இலையை
அவித்திளஞ் சூட்டில் அடிபட்ட வீ[illegible]ம்
தவித்தோடு மேயன்றே தா[illegible],

சூதகத்தின் நோய்வலிக்கு சொல்லும் முதுவேம்பின்
ஓதகத்தின் பட்டையுடன் சீரகத்தை - ஒன்றாய்
இடித்தவி நீர்படிகா லாகஇறுத் துட்கொள்
துடித்தமா தர்க்குச் சுகம்.

ஆசிரியமணி சி. க. நாகலிங்கம்

மூலிகை ஆராய்ச்சி.....

'மாஞ்ச ரோகிணி' என்னும் மூலிகை
மண்ணில் உண்டா?
அல்லது அழிந்துவிட்டதா?
வள்ளுவர் குறிப்பிட்ட
'மோப்பக் குழையும் அனிச்சம்' - என்ற
மூலிகை, கற்பனையா - கட்டுக் கதையா? அல்லது
உண்மையில் உண்டா?
'அனிச்சம்' - மரமா? அல்லது சிறு செடியா?
அறிய வேண்டுமானால்
அடுத்த இதழ் 'மூலிகை'யை எதிர்பாருங்கள்!

தமிழக 'மூலிகைப் பேரறிஞர்' பேராசிரியர்-
இரா. குமாரசுவாமி எழுதும்
'அனிச்சம்' பற்றிய ஆராய்ச்சிக் கட்டுரை
அடுத்த இதழில் இடம்பெறுகிறது.

மூலிகை

குடும்ப

1

மருத்துவ ஏடு

ஆண்டு - 1 | நவம்பர் - 1985 | தளிர் - 1

உள்ளே...

வேம்பு 2
எண்ணம் 4
சுதேச வைத்தியர்களுக்கு ஒருவிண்ணப்பம்! 5
தாய்ப்பால் கொடுக்கத் தவறுதீர்! 6
பாலர் உளநலம் பேணுங்கள்! 7
சின்னமுத்து 8
முதல் மூலிகை எது? ....
முதல் உதவிகள் சில 9
நிறைந்த பயன்தரும் நெல்லிக்காய் 10
நீரிழிவா 11
ஒன்றிணைந்த நிவாரண சேவை ....
மருத்துவக் கலையில் இலக்கியத்தமிழ் 12
பிலிப்பைன்ஸ் நாட்டில் முருங்கைக்காய்க்கு நல்ல கிராக்கி 13
வயிற்றோட்டத்திலிருந்து குழந்தைகளைக் காப்பாற்றுங்கள்!............ 14
பிலிப்பைன்ஸில் மூலிகை வைத்தியசேவை. 16
கரும்பனைகள் 18
குழந்தைகளுக்குத் தடுப்பு மருந்து கொடுங்கள்! 19

ஆசிரியர்:-

டாக்டர் வி. ரி. இளங்கோவன்
(முன்னாள் மூலிகை மருத்துவ ஐ. நா. தொண்டர் - பிலிப்பைன்ஸ்)

ஆலோசகர்கள்:-

அ. சதீஷ்
(பொது சுகாதாரப் பரிசோதகர்)
த. துரைசிங்கம் பீ. ஏ. (ஆனர்ஸ்)
ஆசிரியமணி சி. க. நாகலிங்கம்

வெளியீடு:-

மூலிகை மருத்துவ ஆராய்ச்சிச் சபை,
'சிகரம்'
புங்குடுதீவு- 3

Editor:-

Dr. V. T. Elangovan
(Ex. U. N. Volunteer (Philippines) on Herbal Medicine)

THE HERB
Herbal Medicine Research Council,
'Chikaram'
PUNGUDUTIVU - 3,
SRI LANKA.

ஆரோக்கியமற்ற சமூகத்தால்

ஒரு புதிய சமுதாயத்தைப் படைத்திடமுடியாது!

'மூலிகை' தளிர்விடத் தொடங்கியுள்ளது. நீர் வார்த்துப்பேணி வளர்த்தெடுக்க வேண்டியது மக்கள் பொறுப்பு. மக்கள் மீதுள்ள அபார நம்பிக்கை தான் 'மூலிகை'யின் பலம். 'மூலிகை' மக்களுக் கானதே.

மக்களின் உபயோகத்திற்கு - உணவிற்கு, மருந் திற்கு, உடல்வளர்ச்சிக்கு - திடகாத்திரத்திற்கு - ஆரோக்கியத்திற்கு, செயலூக்கத்திற்கு என்றும் 'மூலிகை' உதவும் - வழிகாட்டும்.

இன்று...... நெருக்கடிமிக்க காலகட்டத்தில் வாழ்ந்து கொண்டிருக்கிறோம். எம் காதுகளில் உரக் கக் கேட்பவை குண்டுச் சத்தங்கள், வேட்டொலிகள், அவல ஓலங்கள் - இவைதானே!

கிடைப்பதை உண்ணுவோம்; அடுத்தவேளை உயிரோடிருப்போமா; உணவு கிட்டுமா; எது நடக் கும்; எப்படிப் பிழைப்போம்; எதிர்காலம் எப்படி யிருக்கும்? - இவைகள் தானே இன்றைய எம்மண் ணின் மைந்தர்களின் மன ஏக்கங்கள்?

ஆஸ்பத்திரிகளில் மருந்துகள் இல்லை. ஏன்... காயத்திற்குக் கட்டுப்போடும் 'பன்டேஜ்' துணிகள் கூட அங்கில்லை. டாக்டர்கள் - நிபுணர்கள் தினசரி வெளிநாடு பறந்து கொண்டிருக்கிறார்கள்.

அபிவிருத்திச்சபை உபஅலுவலகங்கள் நடாத்தும் கிராம சுதேச வைத்தியசாலைகளிலும் மருந்துகள் இல்லை. 'கடமைக்கு' என இங்குவரும் 'சித்த-ஆயுர்வேத டாக்டர்கள்' தூங்கி வழிகிறார்கள்.

வசதி படைத்தவர்கள், தங்களைப்பற்றி - 'தன் னை'ப் பற்றியே சிந்திப்பவர்கள் தங்கள் சொத்துக்கள்- பணத்துடன் வெளியேறிக் கொண்டிருக்கிறார்கள். அவர்கள் தம்மைப் பாதுகாத்துக் கொள்ள - பெருக்கிக்கொள்ள நாடுகளா இல்லை?

மின்சாரமும் மின்னிக்கொண்டிருக்கிறது. விரை வில் அதுவும் கண்ணைமூடிவிடலாம். கம்பிகளில்லா தந்திக் கம்பங்களும் 'மூளி'களாக நிற்கின்றன.

நிலைமைகளைப் பயன்படுத்தத் தெரிந்த சமூக விரோதிகள் மக்களை மேலும் இம்சைப்படுத்துகிறார்கள்; விரக்திக்குத் தள்ளி விடுகிறார்கள்.

நாம் எங்குபோய்க்கொண்டிருக்கிறோம்; எதை நோக்கி எம்பிரதேசங்களை வளர்த்தெடுக்கப் போ றோம்; போகிறபோக்கு எங்குபோய் நிற்கப் போகி றது? - இன்று, இந்த மண்ணில் இழப்பதற்கு ஏது மற்ற நிலையில், வாழ்நாளைக் கடத்திக் கொண்டிருக் கும் சராசரி மனிதனின் கேள்வியும், சிந்தனையும் இது தானே?

எதிர்காலம் சிறக்குமென்ற நம்பிக்கை வேண் டும் நம்பிக்கைதானே எல்லாவற்றிலும் பெரியசக்தி!

இழப்பதற்கு ஏதுமற்ற மக்கள் தான், தமது சொந்தக்காலில் நின்றுபிடித்து தம் வாழ்க்கையை- வெற்றியை இறுதியில் நிர்ணயிப்பார்கள்.

அதுவரை அவர்கள் தம்மைப் பாதுகாத்துக் கொள்ள வேண்டாமா?

நம் பாரம்பரிய வைத்தியமான 'சித்த வைத்தி யம், செத்துக் கொண்டிருக்கிறது. இலங்கையின் முதல் வைத்தியக் கல்லூரியான யாழ்-லங்கா சித்த ஆயுர்வேத வைத்தியக் கல்லூரி 'தொல்பொருள் ஆராய்ச்சிக்குரிய மடம்' போன்று காட்சியளிக்கிறது. ஒருசில 'கஸ்தூரிகள்' அதன் உயிரை இன்னும் தக்கவைத்துக் கொண்டிருக்கிறார்கள்.

சித்த வைத்தியம் படித்தோரில் பெரும்பான்மை யினர் தற்போது 'ஆங்கிலப் பார்மஸிப் பையன்களி' டம் அரிச்சுவடி படித்து மருந்து கொடுக்கிறார்கள். திறமைமிக்க ஒருசில சித்த வைத்தியர்களையும், எம் மவரின் அறியாமை, பேராசை, அந்நியமோகம் ஆங் கில மருந்துகளை கையில் எடுக்கத்தூண்டுகிறது.

இன்றைய நிலையில்...... இனி என்ன செய்யப் போகிறோம். தண்ணீர் மூக்களவுக்கு வந்த பின்தான், நீச்சல் பழகவில்லையே என்று சிந்திப்பதைவிடுத்து, இன்றே எழுவோம், சிந்திப்போம்!

இயற்கையோடமைந்த ஆரோக்கிய வாழ்வைப் பெற முயற்சிப்போம். கிராமங்களின் சுகாதாரத்தை, எம்மக்களின் ஆரோக்கியத்தைக் கவனத்திலெடுத்து செயற்படுவோம்.

எண்ணம்

ஆரோக்கியமற்ற ஒரு சமூகத்தால் ஒருபுதிய சமுதாயத்தைப் படைத்திட முடியாது.

என்றும் எமக்குக் கைகொடுக்கும் இயற்கை உணவுகளை, போஷாக்கு நிறைந்த எம்பிரதேசத் தானியங்களை, இலைக்கறி உணவுகளை உண்ணத்தொடங்குவோம் - அவற்றின் உற்பத்தியைப் பெருக்கிடுவோம்.

ஒவ்வொரு வீட்டுவளவிலும் 'மூலிகை' வளர்ப்போம் - அதன் பயன் பெறுவோம் அது எமக்கு உணவாகவும், மருந்தாகவும் பயன்படும். இலகுவில் அதனைப் பெற்றிடமுடியும். பக்கவிளைவுகளை அது தரவும் மாட்டாது.

சித்த வைத்தியத்தை நாடுவோம்! - வளர்த்தெடுப்போம்!

நமக்குத் தெரிந்ததை மற்றவர்களுக்கும் கற்றுக்கொடுப்போம். அடுத்தவன் துயர்துடைத்தால் நம்வீடு வளரும். வீடுகள் தோறும் நோயற்ற வாழ்வு-ஆரோக்கிய வாழ்வு பெற்றிட உதவுவோம்.

பல ஆண்டுகளுக்கு முன் சீனப்பெருந்தலைவன் 'வெறுங்கால் வைத்தியர்களை' (Bare Foot Doctors) வீடுதோறும் அனுப்பி பிணி அகற்றும் நடைமுறையினை அந்நாட்டில் அமுல்படுத்தினான், எம்மூதாதையர் காலத்திலும் சித்த வைத்தியர் வீடுகள் தோறும் சென்று, பிணி அகற்றும் பணிசெய்தனர் என்கிறோம். இன்று எல்லாமும் திட்டமிட்ட அழிவிற்கும், பணத்திற்கும் சுயநலத்திற்குமாகச் சீரழியவோ?

'அக்குபங்ஷர்' வைத்தியம், மூலிகை வைத்தியம் என்பன சீனநாட்டில் எப்படி வளர்ந்தன? வெளிநாட்டினர் அவற்றைநாடிச் செல்கிறார்களே?

பல நூற்றாண்டுகளுக்கு முன்பாகவே மருத்துவத் துறையில் பெரும்பாய்ச்சலாக மூலிகைகளையும், உலோகங்களையும் மருந்தாகப் பயன்படுத்திய சித்த வைத்தியம் இன்று எம் நாட்டில்...?

இந்த வைத்தியம் வளர்ச்சி காண்பது எந்நாள்? வெளிநாட்டினர் இதனை ஆவலோடு தேடிவரும் நாளெப்போ?

மேல்நாடுகள் பல இன்று 'மூலிகை வைத்தியத்தை' அறிய ஆராய்ச்சி நடாத்திப், 'பாலர் வகுப்பில் படித்துக் கொண்டிருக்கின்றன! ஆனால் அதில் 'டாக்டர்' பட்டம் பெற்றவர் எனக்கூறும் எம்மவர் தூங்கிக் கொண்டிருப்பதுவோ?

இதற்கெல்லாம் காரணம் என்ன? எம் சமூக அமைப்பு - நாங்கள் தான்? சிந்திப்போம்! செயற்படுவோம்!

எல்லாரும் எல்லாமும் பெறுகின்ற சமுதாயத்தைப் படைத்திட உழைத்திடுவோம்.

வெளிநாடுகளிலுள்ள ஒருசில மூலிகை மருத்துவ ஆராய்ச்சி நிறுவனங்கள் - ஆய்வாளர்கள், ஆவலர்கள், நண்பர்களின் வேண்டுகோளுக்கிணங்க 'மூலிகை' ஆங்கிலத்திலும் விரைவில் வெளிவரவிருக்கிறது.

ஆரம்ப சுகாதாரம், சத்துணவு, மூலிகை ஆராய்ச்சி - பயன்பாடு, சித்த வைத்தியம், மக்களுக்கான கலை இலக்கியம் ஆதியாம் துறைகளில் அரும்பணியாற்ற உங்கள் உதவியை - ஒத்துழைப்பை 'மூலிகை' வேண்டிநிற்கிறது.

'மூலிகை' வளர்ச்சிக்கு முன்வந்து உதவுங்கள். அது உங்களுக்கானதே.

-வி. ரி.

''எண்ணிய முடிதல் வேண்டும்
நல்லவே எண்ணல் வேண்டும்
திண்ணிய நெஞ்சம் வேண்டும்
தெளிந்த நல்லறிவு வேண்டும்''

— பாரதி.

சுதேச வைத்தியர்களுக்கு

ஒரு விண்ணப்பம்

ஓ... ஈழத்தின் புத்திரர்களே...
இனியுமா தூக்கம்
ஆழப் புதைந்த எம்மருத்துவத்தை
அறவே மறப்பீரோ,

ஏடுகளைப் புரட்டுங்கள் - நன்றாய்
எழுதுங்கள் ஆய்வுகளை,
வீடுகள் தோறும் 'மூலிகை' வேண்டும்
விடுதலைக்கு அதுவும் வேண்டும்,

சித்த மருத்துவம் என்றிங்கு
சிறந்திடும், சீர்பெறும்?
இத்தரை சிவந்திடும்போது
இனிதேயது வளர்ந்திடும்,

ஆரோக்கியமற்ற சமூகத்தால்
அகிலத்தில் சாதனையில்லை
நீரோ தனித்தவரில்லை - இப்புவி
நிறைவுற எழுங்கள்!

— ராணி

தாய்ப்பால் கொடுக்கத் தவறுதீர்!

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

குழந்தை பிறந்து ஆறு மணித்தியாலங்கள்வரை குழந்தைக்குப் பால் கொடுக்க அவசியமிராது. பனங் கட்டி, குளுக்கோஸ், சீனி என்பன கரைத்துப் பருக்க முயற்சிப்பது தேவையற்றது. பிறந்து ஆறு மணித்தியாலங்களின் பின்பு குழந்தைக்குத் தாய்ப்பால் கொடுக்கத் தொடங்கலாம்.

முதல் இரண்டு - மூன்று நாட்கள்வரை ஆறு மணித்தியாலங்களுக்கொரு முறையாய் நான்கு தடவைகள் பால் கொடுக்கலாம். இந்த நாட்களில் குழந்தைகளுக்குப் பாலின் தேவை மிகக்குறைவு. இந் நாட்களில் பால் சுரக்கா விட்டாலும் குழந்தையைப் பால் உமியவிடத் தவறக்கூடாது. இவ்வாறு பால் உமிய விடுவது தாய்ப்பால் நன்றாகச் சுரக்க ஏதுவாகிறது.

தாய்க்குப் பிள்ளையை மார்போடணைத்து பாலூட்டும்போது ஏற்படும் விபரிக்க முடியாத உணர்வு - ஆனந்தம் வேறெதிலும் கிடைக்கமாட்டாது. நான்குமாத வளர்ச்சிவரை குழந்தைக்குத் தேவையான உணவுப் பொருட்களெல்லாம் தாய்ப்பாலில் கிடைக்கின்றன. இக்காலத்தில் தவறாது தாய்ப்பால் கொடுத்து வருவது மிகநன்று.

குழந்தைக்குப் பால் கொடுக்குமுன்பும், பின்பும் முலைகளை நல்ல நீரினால் கழுவிச் சுத்தமாக்க வேண்டும். நோய்த் தொற்றிலிருந்து குழந்தையைப் பாதுகாப்பதற்கு உதவும்.

பால்கொடுக்கும்போது கட்டிலிலோ, பாயிலோ, கதிரையிலோ (சப்பாணி கட்டி) இருந்து கொண்டு கொடுக்கலாம். படுத்திருந்துகொண்டோ அல்லது வேறு ஏதாவது வேலையில் ஈடுபட்டுக்கொண்டோ பால் கொடுக்கக்கூடாது. குழந்தையை அணைத்து, தலையைச் சிறிது உயர்த்திக் கொடுக்கவேண்டும். குழந்தையின் மூக்கு முலையுடன் சேர்ந்து மூச்சுத்திணறுது பார்த்து, கவனத்தோடு பால் கொடுத்தல் வேண்டும்.

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

மனதைப் பாதிக்கும் உணர்ச்சிகள் பாற்பெருக்கைப் பாதிக்கலாம். எனவே கவலை, கோபம்கொள்ளுதல் என்பவற்றைத் தவிர்க்கத் தாய் முயலவேண்டும் போதியளவு ஓய்வும் எடுத்துக்கொள்ளல் வேண்டும்.

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

ஊட்டச் சத்துள்ள உணவுடன் தாய்ப்பாலும் தொடர்ந்து கொடுக்கலாம். கொதித்து ஆறிய நீரே குழந்தைக்குக் குடிக்கக் கொடுக்க வேண்டும். மசித்த சோறு, கீரை, பருப்பு, பால், முட்டை, உருளைக் கிழங்கு, பழங்கள் என்பன குழந்தைகளுக்குச் சிறந்த உணவாகும்.

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

தாய்ப்பால் குடிக்கும் குழந்தைகள்
ஆரோக்கியமாக வளரும்!

—ராணி

நீங்கள் ஆரோக்கியமாக
இருக்க வேண்டுமா......?
தினமும் உணவுடன்
இலைக்கறி வகைகளை
நிறையச் சேர்த்துக் கொள்ளுங்கள்!

வல்லாரை, பொன்னாங்காணி
முருங்கை இலை, முசுட்டை இலை,
கருவேப்பிலை, அகத்திஇலை
போன்றவற்றை உணவுடன்
சேர்த்துக் கொள்ளுங்கள்,
சுகபலத்துடன் திகழ்வீர்கள்!

— 'சித்தன்'

பாலர் உளநலம் பேணுங்கள்!

ஆரோக்கியமான சமூகம் உருவாகப் பிள்ளைகள் ஆரோக்கியத்துடனும் மகிழ்வுடனும் இருக்க வேண்டியது அவசியம். இன்பகரமான பிள்ளைப் பருவத்தை நாம் அவர்களுக்கு அளிக்கவேண்டுமேயானால் வெவ்வேறு வயதுக் கட்டங்களில் அவர்கள் எதைச் சிந்திக்கிறார்கள் என்பதையும், எதையெல்லாம் செய்ய வல்லவர்கள் என்பதையும் நாம் அறிந்திருக்க வேண்டும். இவற்றை அறிந்திருந்தால் மட்டுமே அவர்கள் எதிர்நோக்கும் பிரச்சினைகளைத் தீர்ப்பதற்கு நாம் உதவ முடியும்.

பிறந்தது முதல் வளரும் வரை, பிள்ளைகள் பெருமளவு மாற்றத்துக்குள்ளாகிறார்கள் என்பது நாம் எல்லோரும் அறிந்ததே. பிள்ளைகளில் உருவமைப்பில் மாற்றம் ஏற்படுவது மட்டுமன்றி அவர்கள் சிந்திக்கும் வகையிலும் உணரும் வகையிலும் கற்கும் வகையிலும் மாற்றங்கள் ஏற்படுகின்றன.

வெவ்வேறு வயதெல்லைகளில் பிள்ளைகள் வித்தியாசமாகச் சிந்திக்கிறார்கள், உணர்கிறார்கள்.

குழந்தைகளும் இளம் பிள்ளைகளும் தாம் அன்புக்குரியவர்கள் என்ற உணர்வைப் பெறவேண்டும்; அவர்களிடம் அன்பு செலுத்துவோரும் இருக்க வேண்டும். தாயும் குழந்தையும் ஒருங்கே மகிழ்வாக இருத்தல் வேண்டும். இது இருவரையும் பொறுத்தளவில் முக்கியமெனினும், பொதுவாக இதுவே குழந்தையின் அன்பு பற்றிய முதலாவது அனுபவமாகவும் அமைகின்றது. உடற் தேவைகளை அல்லது உணவூட்டுதலை நன்கு கவனித்தலில் மட்டும் வளர்ச்சி தங்கியிருக்கவில்லை. பிள்ளைகளுடன் பேசவேண்டும்; விளையாட வேண்டும். சில பிள்ளைகளைக் கவனிப்பது சுலபமான காரியமாகவும், வேறுசில பிள்ளைகளைக் கவனிப்பது சிரமமான காரியமாகவும் அமைகின்றது. ஒரு பிள்ளை இயற்கையாகவே சிடுசிடுப்புள்ளவனாக அமைந்து விடவும் கூடும். ஒரு பிள்ளையின் நடத்தை மற்றொரு பிள்ளையின் நடத்தையிலிருந்து இயற்கையிலேயே வேறுபடுகின்றதென்பதைத் தாய் உணரவேண்டும்.

குழந்தை தவள ஆரம்பிக்கும்போதும், நடக்க ஆரம்பிக்கும்போதும், பேச ஆரம்பிக்கும்போதும், ஓட ஆரம்பிக்கும்போதும், தானே தனித்துக் கருமங்களை ஆற்ற ஆரம்பிக்கும்போதும் தனது சூழலைப் பற்றி அறிந்து கொள்வதற்கு அதற்குச் சுதந்திரம் இருக்க வேண்டும். பொதுவாக, பொருட்களை இழுத்தல், பொறுக்குதல், பண்டங்களைச் சுவைத்துப் பார்த்தல், மூலை முடுக்குகளுடே சென்று எட்டிப் பார்த்தல் போன்ற செயல்களுடன் இத்தகைய தொழிற்பாடு ஆரம்பமாகின்றது. இத்தகைய தொழிற்பாடுகள் பயனற்றவை என்று நமக்குத் தோன்றலாம். ஆனால், இதுவே குழந்தை விளையாடும் முறையும் கற்கும் முறையுமாகும்.

3—6 வயதுக்கு இடைப்பட்ட வயதையடைந்த பிள்ளைகள், தமக்கு வேண்டிய நேரத்தில் ஆறுதல் பெறுவதற்கும், தம்முள் ஏற்படும் உள்ளக் கிளர்ச்சிகளைச் சேர்ந்து அனுபவிப்பதற்குமென நாடி ஓடக் கூடியவளாகிய தாயுடனும், தமது நம்பிக்கைக்குப் பாத்திரமான ஓரு சிலருடனும் நெருங்கிய தொடர்பு கொள்ள வேண்டியது அவசியம்.

இவ்வயதுப் பிள்ளைகள், குறிப்பாக இதே வயதுடைய ஏனைய பிள்ளைகளைச் சந்தித்து, அவர்களுடன் கலந்து பழகவும் விளையாடவும், பொருள்களைப் பகிர்ந்து கொள்ளவும் கற்க வேண்டியது அவசியம். மற்றவர்கள் செய்வதைத் தானும் பின்பற்றிச் செய்வதன் மூலமும், (தமது கற்பனை சக்தியைப் பயன்படுத்தி) விளையாட்டுக்களைப் புதிதாக 'உருவாக்குவதன்' மூலமும் பிள்ளைகள் கற்கிறார்கள். பிள்ளைகளுக்குக் கதை சொல்வது, அவர்களுடைய கற்பனையை அபிவிருத்தி செய்வதற்கு நல்லதொரு வழியாகும்.

பிள்ளைகள் வளர, வளர மேலும் பல பணிகளைத் தாமாகவே செய்வதற்கு அனுமதிக்கப்பட வேண்டியதுடன் நாளாந்தம் ஆற்ற வேண்டிய இலகுவான கருமங்களைச் செய்யவும் கற்பிக்க வேண்டும். மேலும் கடினமான விடயங்களைக் கற்பதற்கு ஓர் ஆயத்தமாக இது அமையும்.

அதிகமதிகமாகப் பேசும் வல்லமை, வினாக்களுக்குப் பதிலிறுக்கும் வல்லமை, எளிய நிகழ்ச்சிகளை வர்ணிக்கும் வல்லமை என்பன போன்ற கிளர்ச்சியூட்டும் திறன்களை இவ்வயதுப் பிள்ளைகள் கற்கிறார்கள். இவர்களுடைய பேசும் ஆற்றலை ஊக்குவிக்க வேண்டியது அவசியம்.

இவ்வயதுக்குட்பட்ட பிள்ளைகளின் உளப்பாங்கைப் பொறுத்து ஒரே குடும்பத்தைச் சேர்ந்த பிள்ளைகளிடையே கூட நடத்தைகள் பெருமளவில் வேறுபடும் என்பதைப் பெற்றோருக்கு ஞாபகமூட்ட வேண்டும். உதாரணமாக, சில பிள்ளைகள் அஞ்சி ஒதுங்கும் சுபாவம் உடையவர்களாகவும், வேறுசிலர் வெட்கம் மிக்கவர்களாகவும் மற்றும் சிலர் தனித்து விளையாட விரும்புவோராகவும், ஏனையோர் பேசுவதில் விருப்புள்ளவர்களாகவும் மற்றவர்களின் கவனத்தைத் தம்பால் ஈர்க்கும் விருப்புள்ளவர்களாகவும் இருப்பதை நாம் காண்கின்றோம்

(8ம் பக்கம் பார்க்க)

குழந்தைகளைத் தாக்கும்

சின்னமுத்து

சின்னமுத்து (Measles) மிக விரைவாகத் தொற்றக் கூடிய ஒரு நோயாகும். வைரசுக் கிருமியினால் இது ஏற்படுகிறது. ஆரம்பத்தில் தடிமல் - பீனிசத்தின் குணங்கள் காணப்படும். பின் 3ம் அல்லது 4ம் நாள் 100° 104° ப. காய்ச்சல் இருக்கும். முகத்திலும் உடலின் வெளிப்புறங்களிலும் மிகச் சிறு பருக்கள் தோன்றும். இப்பருக்கள் ஆரம்பத்தில் முகத்திலும், கழுத்திலும், காதுகளின் பின்புறத்திலும் காணப்படும். பின் மார்பிலும் ஏனைய பாகங்களிலும் உண்டாகும். ஒரு குண்டூசியின் தலையளவு பருமனான பருக்கள் ஆரம்பத்தில் உண்டாகும். பருவுண்டாகி 5ம் 6ம் நாட்கள் வரையில் அவை மடியத் தொடங்கும். பருக்கள் முற்றாக மடிய இரண்டு வாரம் செல்லும். இந்நோய் அனேகமாகச் சிறு குழந்தைகளையே தாக்குகிறது.

நோயுற்ற பிள்ளை உபயோகத்திற்கு கைக்குட்டை கொடுக்கவேண்டும். மெல்லிய "ரிசுப்பேப்பர்" கைலேஞ்சியானால் அதை எரித்துவிடலாம். துணியானால் அதைக்கிருமி நாசகாரியில் தோய்த்துவிட்டு நீரில் போட்டு கொதிக்கவைக்க வேண்டும்.

சின்னமுத்து நோயாளியின் கண்களைக் கவனமாகப் பராமரிக்க வேண்டும். நேரடியான வெளிச்சம் அவர் கண்களில்பட விடக்கூடாது. அறை இருட்டாக இருக்கவேண்டும் என்றல்ல— ஒளி நேரடியாக கண்களில் விழப்படாது; அவ்வளவுதான்.

கண்களைத் தினமும் மெல்லிய கிருமி நாசகாரி மருந்தால் கழுவவேண்டும்.

அரைத் தேக்கரண்டி 'பொரார்சிக் துகள்களை (Boracic Crystals) ஒரு பைந்து கொதிநீரில் போடவும். இதனை ஆறவைத்து ஒரு சுத்தமான போத்தலில் வார்த்து வைத்துக் கொள்ளவும். இதில் பஞ்சினை தொட்டு காலையில் கண்களைத் தடவிக்கொள்ளலாம். பொராசிக் துகள்கள் மருந்துக் கடைகளில் பெற்றுக் கொள்ளலாம்.

சின்னமுத்து ஒருவரைக் கொல்லாவிடினும், வேறு கிருமிகள் இந்த வேளையில் வேறு நோய்களை உண்டு பண்ண ஏதுவாகலாம்.

உதாரணமாக சின்னமுத்து இருக்கும்போது நிமோனியா வந்து ஆளைக் கொல்லலாம்.

எனவே சின்னமுத்து வந்த பிள்ளையை மற்றவர்கள் வந்து பார்க்க விடப்படாது. இதனால் பிள்ளையின் சின்னமுத்து மற்றவர்களைத் தொற்றாது. மற்றவர்களிடம் மறைந்திருக்கும் வேறு கிருமிகள் சின்னமுத்து பிள்ளையைத் தொற்றாது.

சின்னமுத்திலிருந்து குழந்தைகளைப் பாதுகாக்க, 9ம் மாதத்தில் சின்னமுத்து தடைமருந்து ஏற்றிக் கொள்ளுங்கள்.

முதல் மூலிகை எது?

ஆதியில் எம்மூதாதையர் முதன் முதலில் மருந்தாகப் பயன்படுத்திய மூலிகை எதுவாக இருக்கும்?

மனித நாகரிகம் தோன்றி வளர்ந்த 'குமரி கண்டத்தில்' (மறைந்த குமரி கண்டம் - **Lost Lemuria**) தழைத்து வளர்ந்த 'குமரிப் பூண்டு' எனப்படும் கற்றாழையாக இருக்கலாம் (**Aloe Barbadensis**) என மூலிகை ஆராய்ச்சியாளர் கருதுகின்றனர்.

பாலர் உளம் நலம் ....

(ஏழாம் பக்கத் தொடர்ச்சி...)

கொன்னை (திக்கிப் பேசுதல்), நகம் கடித்தல், விரல் சூப்புதல் போன்ற பழக்கங்கள் யாவும் 3 வயதுக்கும் 6 வயதுக்கும் இடைப்பட்ட வயதுடைய பிள்ளைகளிடையே வழமையாகக் காணப்படுபவை என்பதையும் பெற்றோருக்கு மீள உறுதிப்படுத்துதல் வேண்டும். இத்தகைய பழக்கங்களை நீக்கும் பொருட்டுப் பிள்ளைகளைத் தண்டிக்கலாகாது. இத்தகைய பழக்கங்களை அகற்றுவதற்குச் சிகிச்சை அளிக்கவும் கூடாது.

3 வயதுக்கும் 6 வயதுக்கும் இடைப்பட்ட வயதுடைய பிள்ளைகள், தாம் கேட்பது கிடைக்காத போது, சிற்சில சமயங்களில் தீவிரமான சினத்தை வெளிப்படுத்துவதுண்டு. இது இயல்பானதே. தீங்கு விளைவிக்காதது. தீவிரச் சினவெளிப்பாட்டினால் பெற்றோரைப் பயப்படுத்திவிடலாம் எனப் பிள்ளை அறிந்து கொள்வானேயானால் அதிகமதிகமாக அதைக் கையாள முயற்சிப்பான். இதனால் பிள்ளை வளர வளர தீவிரச் சின வெளிப்பாட்டை அவன் தொடர்ந்தும் பின்பற்றலாம்.

6 வயது - 12 வயது எல்லைக்குட்பட்ட பிள்ளைகள் பொதுவாக பாடசாலையிலும், பாடசாலைக்கு வெளியிலும் பல புதிய விடயங்களைக் கற்பதில் இன்பம் காண்கின்றனர். பாடசாலையில், வாசிப்பு, எழுத்து, எண் என்பவற்றில் திறமைகளைப் பிள்ளைகள் கற்கின்றனர். அத்துடன் இவர்கள், பாடசாலையில், ஏனைய பிள்ளைகளுடன் காணப்படுவர். இதன்மூலம் மற்றவர்களுடன் ஒத்துநடக்கும் தன்மையையும் பெற்றுக்கொள்கின்றனர்.

இவ்வயதில், பிள்ளை முதற் தடவையாக வீட்டுப் பாதுகாப்புச் சூழலிலிருந்து விடுபட்டு தனது குடும்ப வட்டத்துக்கு அப்பாற்பட்டோருடன் சேர்ந்து நடக்கவும் கற்றுக் கொள்கிறான்,

நாம் தெரிந்துகொள்ள வேண்டிய முதல் உதவிகள் சில...

கை, கால்களில் குண்டு (துப்பாக்கி ரவை) பாய்ந்துவிட்டால்.....

I. காயத்திலிருந்து இரத்தப்போக்கு அதிகமாக இருந்தால் இரத்தப்போக்கை கட்டுப்படுத்த வேண்டும்.

இரத்தப்போக்கை கட்டுப்படுத்துவது எப்படி?

1 காயம்பட்ட இடத்தை சிறிது உயர்த்திப் பிடிக்கவும்.

2. சுத்தமான ஒரு துணியை (துணி எதுவும் இல்லாவிட்டால் உங்கள் கையை) நேரடியாகக் காயத்தின் மீது வைத்து இரத்தப் போக்கு நிற்கும்வரை அழுத்திப் பிடித்துக் கொண்டிருக்கவும். 15நிமிடங்களோ சில சமயங்களில் ஒருமணி நேரமோ அல்லது அதற்கும் அதிகமாகவோ இவ்வாறு செய்ய வேண்டி இருக்கலாம்.

3. காயத்தின்மீது அழுத்திப்பிடித்தும்கூட இரத்தப் போக்கு கட்டுப்படாமல், அதிகமாக வந்துகொண்டிருந்தால் :-

காயத்தின்மேல் தொடர்ந்து அழுத்திப் பிடித்துக் கொண்டிருக்கவும்.

காயம்பட்ட பகுதியை எவ்வளவு முடியுமோ அவ்வளவு உயர்த்திப் பிடிக்கவும்.

காயத்திற்கு சற்றுத்தள்ளி மேல்பகுதியில் கட்டுப் போடவும். இரத்தப்போக்கு கட்டுப்படும் வகையில் கட்டை இறுக்கவும். கை அல்லது கால் நீலமாகமாறும் அளவுக்குக் கட்டை இறுக்கவேண்டாம்.

கட்டுப் போடுவதற்கு மடித்த துணியையோ அல்லது அகலமான 'பெல்ட்டை'யோ பயன்படுத்தவும். மெல்லிய கயிறு, நைலோன், பிளாஸ்ரிக் கயிறு முதலியவற்றை ஒரு போதும் பயன்படுத்தக்கூடாது

கவனிக்க வேண்டியவை:-

நேரடியாகக் காயத்தின்மீது அழுத்திப் பிடித்தும் கட்டுப்படுத்த முடியாத அளவு இரத்தப்போக்கு கடுமையாக இருந்தால் மட்டுமே கட்டுப்போட வேணடும்.

கட்டு இன்னும் அவசியமா என்று தெரிந்துகொள்வதற்கும், இரத்த ஓட்டத்திற்கு ஏதுவாகவும் அரைமணி நேரத்திற்கு ஒருமுறை கட்டைச் சற்று நேரம் தளர்த்திவிடவும். வெகுநேரம் கட்டை அவிழ்க்காமல் விட்டுவிட்டால் கையையோ காலையோ அகற்ற வேண்டிய அளவுக்குப் பாதிப்பு ஏற்பட்டுவிடலாம்.

இரத்தப் போக்கை நிறுத்த ஒருபோதும் மண், சாணம், மண்ணெண்ணெய், சுண்ணாம்பு அல்லது கோப்பித்தூள் பயன்படுத்தாதீர்கள்.

காயம் அல்லது இரத்தப்போக்கு கடுமையானதாக இருந்தால் அதிர்ச்சி ஏற்படுவதைத் தடுக்கப் பாதத்தை உயர்த்தித் தலையைத் தாழ்வாக வைக்கவும்,

II. இரத்தப்போக்கு கடுமையாக இல்லாத பட்சத்தில் சற்று நேரத்திற்கு காயத்திலிருந்து இரத்தம் வெளியேறினாலும் பரவாயில்லை. இது காயம் சுத்திகரிவதற்கு உதவும்.

III. சோப்பும் கொதிக்க வைத்த நீரும் கொண்டு காயத்தை மேலாக கழுவிச் சுத்தமான கட்டுப்போடவும். குண்டு பாய்ந்த துளையைத் தோண்டாமல் இருப்பது பொதுவாக நல்லது.

IV. வைத்தியரை நாடி சிகிச்சையைப் பெற்றுக் கொள்ளவும்.

எச்சரிக்கையாய் இருக்க வேண்டியது :-

- குண்டு ஒருவேளை எலும்பைத் தாக்கியிருக்குமானால் எலும்பு முறிந்திருக்கக்கூடும். அடிபட்ட காலோடு நிற்க வைப்பதும், அடிபட்ட கையினால் எதையும் தூக்குவதும் முறிவைமேலும் மோசமாக்கலாம். முறிவு ஏற்பட்டிருப்பதாகச் சந்தேகப்பட்டால் முறிந்த எலும்புக்கு அணைவரிக் கட்டை வைத்துக் கட்டிவிடவும்.

- பல வாரங்களுக்குக் காலை அதிகமாக அசைக்காமல் இருப்பது நல்லது. காயம் கடுமையானதாக இருக்கும்போது காயப்பட்ட பகுதியை மார்பைவிடச் சற்றுஉயர்த்தி வைக்கவும். காயம் படட வரை அசையாமல் வைத்திருக்கவும்.

- எலும்பு முறிந்திருக்கும் என்று சந்தேகப்பட்டால் அந்தப் பகுதியைப்பிடித்து அமுக்கிவிடவேண்டாம். அப்படிச் செய்தால் அது முறிவை மோசமானதாக்கி குணமடைவதைக் கஷ்டமானதாக்கி விடும்.

மார்பில் ஆழமான காயங்கள்:-

மார்பில் ஏற்படும் காயங்கள் மிகவும் ஆபத்தான வையாக இருக்கக்கூடும். உடன் மருத்துவ உதவியை நாடவேண்டும்.

காயம் நுரையீரல்வரை ஆழமாக இருந்து சுவாசிக்கும்போது காயத்திலுள்ள துளையின் வழியாக காற்று உள்ளிழுக்கப்பட்டால் மேற்கொண்டு காற்று உட்செல்லாதபடி உடனடியாகக் காயத்தைமூடவும். 'வசலின்' அல்லது தாவர எண்ணெய்சிறிது எடுத்து வலைத்துணி மடிப்பில் அல்லது சுத்தமான சட்டுத்துணியில் தடவிக் காயத்தின் மீது போட்டு இறுக்கமாகக் கட்டவும். 'வசலின்' அல்லது தாவர எண்ணெய் இல்லாவிட்டால் சுத்தமான துணியைக் கொஞ்சம் துணிமடிப்பில் வைத்து அதைக் காயத்தின்மீது போட்டு இறுக்கமாகக் கட்டவும்.

அதிர்ச்சிக்கான அறிகுறிகள் இருந்தால் அதற்குரிய சிகிச்சை செய்யவும்.

வயிற்றில் ஆழமான காயங்கள்:-

வயிற்றைக் கிழித்துக்கொண்டு இரைப்பை அல்லது குடல்வரை செல்லுகிற எந்தக் காயமும் ஆபத்தானது. உடனடியாக மருத்துவ உதவியை நாடவேண்டும்.

சுத்தமான கட்டுத்துணிகொண்டு காயத்தைக் கட்டவும். குடல் வெளியே வந்திருந்தால் சிறிதளவு உப்புக்கலந்த கொதிநீரில் நனைத்த சுத்தமான துணியால் அதை மூடவும். குடலை மீண்டும் உள்ளேதள்ள நீங்கள் முயற்சிக்க வேண்டாம்.

காயம் பட்டவர் அதிர்ச்சியுற்றிருந்தால் தலைக்கு மேல் கால்களை உயர்த்தி வைக்கவும். வாய்வழியாக எதையுமே கொடுக்காதீர்கள். உணவு கொடுக்கக் கூடாது. குடிப்பதற்குத் தண்ணீர் கூடக் கொடுக்கக்கூடாது. காயம் பட்டவருக்குத் தாகமாக இருந்தால் ஈரத்துணியைச்சப்பச் செய்யவும்.

தலையில் குண்டுபாய்ந்த காயம்:-

சுத்தமான கட்டுத் துணிகொண்டு காயத்தைக் கட்டவும்.

காயம்பட்டவரை பாதி உட்கார்ந்த நிலையில் இருக்க வைக்கவும்.

மருத்துவ உதவியை உடன் நாடவும்.

-- தொடரும்

- இஞ்சிச்சாறு சிறிது எடுத்து ½ அவுன்ஸ் தேனுடன் கலந்து காலையில் வெறும் வயிற்றில் குடித்து வருவது நீடித்த ஆயுளைக்கொடுக்கும்.

நிறைந்த பயன் தரும் நெல்லிக்காய்

நரை, திரை, மூப்புப்பிணிகள் அணுகாது பாதுகாக்கும் அரிய பொருள்களில் நெல்லிக்காயும் ஒன்றெனவும், நெல்லிக்காயைப் பக்குவஞ்செய்து 'காயகல்பமாயு'ண்ணும் பலமுறை ள் தமிழ்நாட்டு மருத்துவ நூல்களில் கூறப்பட்டுள்ளதாகவும் தமிழ மருத்துவர் கூறுகின்றர்கள்.

நெல்லிக்காயை பகற்காலத்தில் உண்டுவர பைத்தியம், சுபநோய், பீனிசம் வாய் நீரூறல், வாந்தி, மயக்கம் - தலைசுழற்சி, மலக்கட்டு, பிரமேகம், மூத்திரத்தைப் பற்றிய நோய்கள் எலும்புருக்கி கண்களிலுண்டாகும் பிணிகள், தேக துர்நாற்றம், பெண்களுக்கு பருவ காலத்தில் வெளிவராத ருதுதோஷம் முதலியவற்றை நீக்கி தேகத்தைச் செழுமையுறச் செய்யும் சுக்கில விருத்தியுண்டாக்கும்.

முற்றிய நெல்லிக்காய்களாகத் தெரிந்தெடுத்து விதைகளைப் போக்கி தசைப்பகுதியை நன்கு அரைத்து அல்லது இடித்து வடைசெய்து காயவைத்துக் கொள்ளவும். விரும்பிய வேளை அதிலொன்று எடுத்து அதற்கேற்ப பச்சை மிளகாய், உப்பு கொத்தமல்லிக் கீரை, அல்லது வறுத்தெடுத்த மல்லி, கருவேப்பிலை, வெங்காயம், இஞ்சி போன்றவைற்றையும் சேர்த்து அரைத்து துவையலாகச் செய்து சோற்றுடன் சேர்த்து உண்ணலாம். இப்படி உபயோகித்தாலும் மேற்கூறிய நோய்களை நீக்குவதுமன்றி உணவுக்கு சுவைசேர்ப்பதாகவும் அமையும்.

மேலும், நெல்லிக்காய் பலவிதமாக நாட்டுமக்களால் உபயோகிக்கப்பட்டு வருகிறது. நெல்லிக்காய் நீடித்த ஆயுளையும், உடல் செழுமையையும் அளிக்கும் ஓர் அரிய பொருளாகும்.

கேள்வி - பதில்!

உடல் - உளத்தை வாட்டும் நோய்கள், ஆரம்ப சுகாதாரம், தொற்று நோய்கள், போஷாக்கு, மூலிகைப் பயன்பாடு, சித்த - ஆயுர்வேத வைத்தியம் மற்றும் கலை இலக்கியம் சம்பந்தமான கேள்விகளுக்கு அடுத்த இதழிலிருந்து 'பேராசிரியர்' பதிலளிப்பார்.

உங்கள் கேள்விகளைஎழுதி அனுப்புங்கள்

கேள்வி - பதில்

'மூலிகை'

மூலிகை மருத்துவ ஆராய்ச்சிச் சபை

'சிகாம்'

புங்குடுதீவு-3.

நீரிழிவா...?

நீரிழிவு நோயினால் அவதிப்படுகிறீர்களா? அப்படியானால் :--

(அ) உங்கள் உணவை முறைப்படுத்திக் கொள்ளுங்கள்.

(ஆ) 'இன்சுலின்' ஊசிமருந்து அவசியப்படின் தவறாது போட்டுக்கொள்ளுங்கள்.

(இ) மாத்திரைகள் அவசியப்படின் முறைப்படி உட்கொள்ளுங்கள்.

(ஈ) உடற்பயிற்சி செய்து கொள்ளுங்கள்.

(உ) மனத்தளவில் சோர்ந்து பீதியடைந்து விடாதீர்கள்.

'பஞ்சந்தாங்கி' எனப்படும் குரக்கன் (கேழ்வரகு) எள், முருங்கைஇலைபோன்ற இயற்கை உணவுகளைத் தாராளமாக அன்றாட உணவு வகைகளில் சேர்த்துக் கொண்டால், நீரிழிவு நோயை நிரந்தரமாகக் கட்டுப் படுத்திவிடலாம்.

குரக்கன் உணவை வாழ்நாளில் தொடர்ந்து உணவாகப் பயன்படுத்துவோரை எந்நிலையிலும் இந் நோய் பற்றுவதில்லை.

எள்ளைச் சுத்தஞ்செய்து தோல்நீக்கி வறுத்துக் கொள்ளவும். பின் பனைவெல்லப்பாகு காய்ச்சி அத்துடன் சேர்த்து, எலுமிச்சம்பழ அளவு உருண்டைகளாகச்செய்து பத்திரப்படுத்தவும். தினமும் காலை ஒரு உருண்டை வீதம் சாப்பிடுங்கள்.

முருங்கை இலையும் சிறந்த உணவு. கொழுப்பில்லாத இறைச்சி, மீன், முட்டை, பருப்பு வகைகள், பயறு, கீரை வகைகள் நன்கு சாப்பிடுங்கள்.

வெண்ணெய் எடுத்த மோர், தக்காளி, வெள்ளரிக்காய், எலுமிச்சம்பழஜூஸ் என்பனவும் நன்று.

அரிசி, கோதுமை, உருளைக்கிழங்கு, மரவள்ளிக்கிழங்கு, வாழைப்பழம், பலாப்பழம் போன்ற உணவுகளைத் தவிர்க்கவும். இனிப்புப் பண்டங்களைச் சாப்பிடவே கூடாது.

இந்நோயினால் பாதிக்கப்பட்டவர்கள் தினசரி சிறிது உடற்பயிற்சி செய்தல் வேண்டும். சிறிதுதூரம் வேகமாக நடத்தல், ஓடுதல், நீச்சல் அடித்தல் போன்றவை போதுமான உடற்பயிற்சிகளாகும்.

'இந்த வியாதியிலிருந்து மீளப்போவதில்லை' என மனப்பீதியடைந்து சோர்ந்து போகக்கூடாது.

சரியான மருத்துவத்தை மேற்கொண்டால், உணவுக்கட்டுப்பாடுடன் இருந்துவிட்டால் இந்நோயை எளிதாக வென்றுவிடலாம்.

பிரபல நாவலாசிரியர் கே. டானியல் ஒருநீரிழிவு நோயாளி என்பது பலருக்குத் தெரியாத விடயம். கடந்த 25 வருடங்களுக்கு மேலாக அவர் நீரிழிவு நோய்க்கு 'டாட்டா' காட்டி வருகிறார். எப்படித் தெரியுமா? உணவை முறைப்படுத்திக் கொண்டமையும், சரியான மருத்துவமுமே அவருக்குக் கைகொடுக்கின்றன.

— 'சித்தன்'

பொன்னையா:- மச்சான் ...... என்ர தலை பஞ்சுப்பெட்டியாப் போச்சு. உன்ரை தலையில ஒருநரையையும் காணேல்ல...

சின்னையா:- ஓம் ...... மச்சான் ......
எனக்கென்ன......
என்ர மனுசி நல்லவ ......
என்ர தலை ஏன் நரைக்குது...........?

— 'சித்தன்'

ஒன்றிணைந்த நிவாரண சேவை

வடபகுதியில் பாதுகாப்புப் பிரதேச — கடல் வலயத் தடைச்சட்டத்தினால் பாதிக்கப்பட்ட மீனவரில் போஷாக்கற்ற மக்களுக்கு 'ஒன்றிணைந்த நிவாரண சேவை'யினர் உதவியளித்து வருகின்றனர்,

வடபகுதியில் இதுவரை 25-க்கு மேற்பட்ட 'போஷாக்கு நிலையங்களை' அமைத்து, மீனவரில் போஷாக்கற்ற கர்ப்பிணித் தாய்மாருக்கும், பாலூட்டும் தாய்மாருக்கும், பிள்ளைகளுக்கும் பால் மற்றும் உப உணவுகளை வழங்கி வருகின்றனர்.

இத்தகைய போஷாக்கு நிலையங்கள் விரைவில் புங்குடுதீவு, நயினாதீவு, நெடுந்தீவு ஆதியாமிடங்களிலும் ஆரம்பிக்கப்படவுள்ளன. கிராமங்களிலுள்ள சுகாதாரத் தொண்டர்களுக்குப் பயிற்சியளித்து இச் சேவை நடைமுறைப்படுத்தப்படுகிறது. முதலில் மூன்று மாதங்களுக்கு நடைமுறைப்படுத்தப்படும். இச்சேவை, பின்னர் மேலும் விரிவாக்கப்படலாமென எதிர்பார்க்கப்படுகிறது.

றெட்பானா, போரூட், குழந்தைகள் பாதுகாப்பு நிதியம் (ஐக்கியராச்சியம்) சர்வோதயம் ஆகிய தொண்டர் ஸ்தாபனங்கள் இணைந்தே இந்த 'ஒன்றிணைந்த நிவாரண சேவையை'ச் செய்து வருகின்றன.

மருத்துவக் கலையில் இலக்கியத் தமிழ்

டாக்டர் விஸ்வபாரதி

யாழ் - லங்கா சித்த - ஆயுர்வேத வைத்தியக் கல்லூரி விரிவுரையாளர், அகில இலங்கை சித்த வைத்தியசங்க இணைச்செயலாளர், 'வைத்தியன்' சஞ்சிகை ஆசிரிய குழு உறுப்பினர், இலங்கை இலக்கிய ரசிகர் சங்கத் தலைவர்-இப்படிப் பல்வகையில் சேவையாற்றிய டாக்டர் வி. க. விஸ்வலிங்கம் (விஸ்வபாரதி) எம்மை விட்டுப்பிரிந்து மூன்று வருடங்கள் கழிந்து விட்டன.

சுதேச வைத்தியத்தில் ஆழ்ந்த அறிவும், ஆராய்ச்சிமூலம் அதனை நவீன முறையில் வளர்த்தெடுக்க வேண்டும் என்ற வேணவாவும் கொண்ட 'விஸ்வபாரதி' அவர்கள், தமிழக அறிவியல் சஞ்சிகையான 'கலைக்கதிர்' முதல் ஈழத்துப் பத்திரிகைகள் - சஞ்சிகைகள் பலவற்றிலும் மருத்துவ ஆராய்ச்சி - இலக்கியக் கட்டுரைகள் பல எழுதியவர்.

சுதேச மருத்துவத்துறை வளர்ச்சிப் பாதையில், அவர் விட்டுச் சென்ற பணியை முன்னெடுத்துச்செல்ல அவரது மாணவர்களும், தோழர்களும்'மூலிகை'க்கு முன்வந்து உதவ வேண்டுமென வேண்டுகின்றோம்.

'கலைக்கதிரில்' இடம்பெற்ற 'விஸ்வபாரதி'யின் கட்டுரைகளிலொன்று அவரது நினைவாக இதில் இடம் பெறுகிறது.

— ஆசிரியர்.

சித்த மருத்துவப் பாடல்கள் பல இலக்கிய நயத்தோடு கூடியவையாகவும், இரட்டைக் கருத்துக்கள் உடையனவாகவும், மறைவான கருத்துக்கள் உடையனவாகவும் காணப்படுகின்றன. மருத்துவம்பற்றிப் பாடிய அகத்தியமுனிவரின் முதல் மாணாக்கனாகிய தேரன் என்பாரின் தமிழ்ப்புலமையும், இரட்டை நயங்களும் தமிழின் அழகை மேம்படுத்துவதுடன் பாரம்பரிய சிகிச்சை முறைகளின் இரகசியங்களையும் உள்ளடக்கியுள்ளன. மேலும் யூகிமாமுனிவர் ஓர் இலக்கிய அறிஞராகவும், ஔவையார் ஒரு மருத்துவ மூதாட்டியாகவும் நம் கண்முன்னே தோன்ற இவை காரணமாகின்றன,

இப்படியாக அவர்கள் பாடியதன் நோக்கம் பின்வரும் காரணங்களாக இருக்கலாம். புலமையுள்ளவர்கள் மட்டுமே மருத்துவக் கருத்துக்களை அறியவேண்டுமென்றோ, தமது பாரம்பரியத்தில் வந்தவர்களுக்கு மட்டுமே, அம்மறைவான கருத்துக்கள் பரம்பரையாக புரியவேண்டுமென்றோ, தமது தமிழ்ப் புலமையையும் இப்படியான பாடல்கள் மூலம் வெளிப்படுத்தவோ அன்றித் தமிழ் வளர்க்கும் நோக்கமோ காரணங்களாக இருக்கலாம்.

இனிப் பாடல்கள் சிலவற்றைக் கவனிப்போம்,

"ஆனைக் கண்ணன் ஒருபிடியும்
அசுரர் விரோதி இளம்பிஞ்சும்
கானக் குதிரைப் புறத்தோலும்
காலிற் பொடியைத் தவிர்ப்பதுவும்
தாயைக் கொன்றான் பூச்சாற்றில்
தாகம் தணியக் கொள்வீரே
மானைப் பொருதும் விழிமடவீர்
வடுவும் தமிழும் குணமாமே!

மேற்கூறிய பாடலுக்கான கருத்துக்களை நோக்குவோம்.

ஆனைக்கு மறுபெயர் அத்தி. எனவே ஆனைக்கண்ணன் ஒரு பிடியென்பது அத்திப்பிஞ்சு ஒருபிடி எனவும், அசுரர் விரோதி என்பது அசுரரையழித்த முருகனைக் குறிப்பிடும். முருகனுக்கு வேறுபெயர் வேலன், எனவே அசுரர் விரோதி. இளம்பிஞ்சு என்பது வேலம் மரத்தின் இளம்பிஞ்சு எனவும், குதிரைக்கு மறுபெயர் மா, எனவே கானக் குதிரை புறத்தோல் என்பது காட்டு மாம்பட்டையெனவும், காலிற் பொடியைத் தவிர்ப்பது செருப்பு, சிறு செருப்படை எனவும், தாயைக் கொன்றான் பூச்சாறு என்பது வாழைக்குலை வெட்டப்பட்டதும் மீண்டும் அது குலை போடுவதில்லை. அது தனது பொத்தி அல்லது பூவைத் தள்ளுகின்ற போதே அதன் இறப்பும் நிச்சயமாகின்றது எனவேதான் அப்பூவை பிள்ளை எனவும், அதனை உண்டாக்கும் வாழையைத் தாய் எனவும் வர்ணிக்கப்படுகின்றன. எனவே தாயைக் கொன்றான் பூச்சாறு என்பது வாழைப்பூச்சாறு என்று கருதப்படும். மானைப்பொருதும் விழிமடவீர் என்பது மான் விழியோடு போராடும் விழியையுடைய பெண்ணே.எனவும்,

வடுவும் என்பது காயமும் அல்லது இரத்தமும் எனவும், தமிழும் என்பது குளிர்ச்சி அல்லது சீதம் எனவும் கருதப்படும்.

மேற்கூறியதின் விளக்கத்தை நோக்கின் :— அத்திப்பிஞ்சு, வேலம்பிஞ்சு, புளிமாவின் மேற்பட்டை (காட்டுமா - புளிச்சுவையுடையது) சிறு செருப்படை என்பவற்றைக் காயவைத்து சூரணித்ததூளை வாழைப் பூச்சாற்றில் கலந்து கொடுக்க இரத்த—சீதபேதி (Dysentery) தீருவதுடன் இரத்த நீரிழப்பால் (Detytration) தோன்றும் தாகமும் தீரும் எனப் பொருள்படும்.

அடுத்து :-

"எட்டுத் திப்பிலி ஈரைந்து சீரகம்
கட்டித் தேனில் கலந்துண்ண விக்கலும்
விட்டுப்போகும், விடாவிடில் பொத்தகம்
சுட்டுப் போடு நான் தேரனும் அல்லனே"

இப்பாடலின் கருத்தினை நோக்குவோம் :-

எட்டுத்திப்பிலி - எட்டுப்பாகம் திப்பிலி; ஈரைந்து சீரகம்; கட்டித்தேன் — திறமான தேன்; பொத்தகம்— போத்தகம் என்பது பொத்தகமென மருவியது. போத்து என்பது ஆண்மயில்; அகம் — இறகு என்ற கருத்துக்களாகும்.

இதன் விளக்கமானது; எட்டுப்பாகம் திப்பிலியையும், பத்துப்பாகம் சீரகத்தையும் இடித்து சூரணித்து, மூன்று விரலளவு தேனில் கலந்து உட்கொள்ள, செரிமானம் இன்மையினால் உண்டான விக்கல் தீரும். மூளையிலுள்ள விக்கல் மையம் தூண்டப்பட்டதால் ஏற்பட்ட விக்கல் இச்சூரணத்தால் தீராவிடில், மயில் இறகு சுட்ட சாம்பலை இம்மருந்தின் எடைக்கு எடை சேர்த்து மூன்று விரலளவு உட்கொள்ள விக்கல் கட்டாயம் தீரும். அப்படியும் தீராவிடில் நான் மருத்துவத்தில் தேர்ந்தவனல்லன் என்பதாகும்.

மேலும்;-

"துப்பாவும் பல நாளில் துடி
யான பூமேனி தும்பிக்கையான்
அப்பாவும் பாதமுதல் அடைவாக
அதையுலர்த்தி தூளாக்கி
மெய்ப்பாக வாக்குவரும் மேன்
மைதரும் மேனியெலாம் முடக்கம்தீரும்
உப்பான ததுவிருந்தால் உறுதி
யாம் வைத்தியரும் உண்மைதானே"

இப்பாடலின் கருத்தைக் கவனிப்போம்:-

துப்பாவும் - உண்பவர்க்கு, பூமேனி - குப்பையென அழைக்கப்படும் பூனை வணங்கி; தும்பி — தும்பை, கையான — கையாந்தகரை; பாமுதல் அடைவாக வேர் முதல் எல்லாப் பாகங்களையும் (சமூலம்) தூளாக்கி தூள்செய்து; வாக்குவரும் — வாக்கு: செல்வாக்குண்டாகும், மேன்மை தரும் — மேன்மை உண்டாக்கும் மேனியெலாம் முடக்கம் தீரும் — உடம்பிலுள்ள சோர்வு, வாதம் நீங்கும்.

இப்பாடலின் விளக்கம் ;-

பூனைவணங்கி, தும்பை, கையாந்தகரை இவற்றைச் சூரணித்து உண்பவர்க்கு, வாக்கு, செல்வாக்கு, மேன்மை என்பன உண்டாகும். உடம்பிலுள்ள சோர்வு, வாதம் என்பன நீங்கும் என்பதாகும்.

இவைகளை மனதில் நிறுத்தி ஆராய்ந்து பார்த்தால் இவர்கள் மருத்துவர்களா அல்லது கவிஞர்களா என்ற ஐயம் நம் மனதில் தோன்றுகின்றதல்லவா?

நன்றி :- 'கலைக்கதிர்'
ஜூன் - 79

பிலிப்பைன்ஸ் நாட்டில் முருங்கைக் காய்க்கு நல்ல கிராக்கி !

பிலிப்பைன்ஸ் நாட்டில் தற்போது முருங்கைக் காய்க்கு நல்ல 'கிராக்கி' ஏற்பட்டுள்ளது. முருங்கை இலையும், காயும் தற்போது அங்கு விற்பனைக்காகச் சந்தைகளுக்கு வருகின்றன.

பிலிப்பைன்ஸ் வடக்கு 'லூசோன்' மத்திய 'விசாயா' மாநிலங்களிலுள்ள ஒருசில பின் தங்கிய கிராமங்களிலுள்ள மக்களே முருங்கைக்காயை உணவாகப் பயன்படுத்தி வந்தார்கள். ஆனால் தெற்கு 'மின்டனுவோ' மாநிலத்திலுள்ள மக்கள் முருங்கைக் காய் சாப்பிடுவது இல்லை. அங்கு முருங்கை மரங்கள் காட்டுமரங்கள்போன்று வளர்ந்து - காய்த்து நிற்கும்.

ஐக்கியநாடுகள் தொண்டரான டாக்டர் வி.ரி இளங்கோவன் அங்கு 'மூலிகை மருத்துவ' சேவையாற்றிய காலத்தில், பல்வேறு இடங்களில் அவர் கருத்தரங்கு, கண்காட்சி - விரிவுரை நடாத்தியபோதெல்லாம் முருங்கையின் உபயோகம் குறித்து வலியுறுத்திக் கூறி வந்துள்ளார்; அவரது விரிவுரைகள் - கண்காட்சிகள், தற்போதும் பிலிப்பைன்சில் எல்லா மாநிலங்களிலும் ரெலிவிசன் - வானொலிகளில் ஒளி - ஒலிபரப்புச் செய்யப்பட்டு வருகின்றது.

இங்கு எம்பிரதேசங்களில்போன்று, அங்கும் அதிகமாகக் காணப்படும் முருங்கையின் பயனைப்பெறுவதில் தற்போது 'மின்டனுவோ' மக்கள் ஆவலாயுள்ளார்கள். இதன் காரணமாக முருங்கை இலையும், முருங்கைக் காயும் தற்போது அங்கு சந்தைகளில் விற்பனைக்கு வருகின்றன.

இந்தச் செய்தியைப், பிலிப்பைன்சிலுள்ள பெரிய வானொலி - ரெலிவிசன் நிலையங்களில் ஒன்றான எவ். யு. பி. சி. (F. U. B' C.) தனது செய்தியில் குறிப்பிட்டு டாக்டர் இளங்கோவனுக்குப் பாராட்டுத் தெரிவித்துள்ளது.

வயிற்ரோட்டத்திலிருந்து குழந்தைகளைக் காப்பாற்றுங்கள்.

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

ஐந்து வயதிற்குக் குறைந்த குழந்தைகளின் இறப்புகளுக்கு முக்கிய காரணம் வயிற்ரோட்டமே யாகும்.

வயிற்ரோட்டம் ⟶ போஷாக்கின்மை (ஊட்டக்குறைவு)
போஷாக்கின்மை ⟶ வயிற்ரோட்டம்.

வயிற்ரோட்டமும் போஷாக்கின்மையும் பிள்ளைகளைப் பொறுத்தவரையில் நெருங்கிய தொடர்புள்ளன. போஷாக்கின்மையான பிள்ளைகளை வயிற்ரோட்டம் பீடிக்கின்றது. வயிற்ரோட்டமுள்ள பிள்ளைகள் போஷாக்கின்மையாக காணப்படுகின்றனர். இதனுல் வயிற்ரோட்டத்தால் ஏற்படும்.

(அ.) போஷாக்கின்மையையும்
(ஆ.) இறப்புக்களையும்,
— தடுக்கவேண்டியுள்ளது

வயிற்ரோட்டம் தொற்றுவது எப்படி?

நோயாளி (கிருமி) ⟶ சுற்றுடல்
சுற்றுடல் ⟶ சுகதேகி
நோயாளி ⟶ சுகதேகி

1. நோயாளியிடமிருந்து கிருமி ஒரு சுகதேகியை பின்வரும் வழிகளில் சென்றடைகிறது எனலாம்.

   (அ.) ஈக்கள் மூலம்,
   (ஆ.) சுகாதாரக் குறைவினுல்,
   (இ.) உணவுகளின் மூலம்.

2. சுற்றுடல்களிலிருந்தும் கிருமிகள் சுகதேகியைச் சென்றடைகின்றன.

   (அ.) அசுத்தமான நீர் மூலம்,
   (ஆ.) சுற்றுடல் அசுத்தமடைவதின் மூலம்.

வயிற்றேட்டத்தை இனங்காணுவது எப்படி?

ஒருநாளில் வழமைக்குமாருகப் பலதடவைகள் நீர்த்தன்மையாக மலம் கழிவது வயிற்ரோட்டமாகக் கருதப்படும்.

வயிற்ரோட்டத்தினுல் ஏன் மரணம் ஏற்படுகின்றது?

உடம்பில் உள்ள நீர் கூடுதலாக வெளியேறுவதால் வரட்சி (நீரிழப்பு) ஏற்படுகின்றது. இதனுல் உடம்பில் இரத்த ஓட்டம் தடைப்படுகின்றது. இதனுல் கலங்கள் தொழில் இழக்கின்றன.

வரட்சியை அறிந்துகொள்வது எப்படி?

(அ.) சிறிதளவே சிறுநீர்போதல், அல்லது சிறுநீரே போகாமலிருத்தல், சிறுநீர் மஞ்சள் நிறமாக இருத்தல்,
(ஆ.) திடீரென எடை குறைதல்,
(இ.) உலர்ந்துபோன வாய்,
(ஈ.) கண்குழிவிழுந்து உலர்ந்து போதல், கண்ணீர் வராதது
(உ.) கைக்குழந்தைகளுக்கு உச்சி மென்தடம் குழி விழுந்து போதல்,
(ஊ.) தோல் நெகிழ்வுத் தன்மை இழந்து போதல்,
(எ.) சுவாசம் வீச்சாகவும் ஆழமாகவும் இருக்கும்,
(ஏ.) நாடித்துடிப்பு கூடியும் பலங் குறைவாகவும் இருக்கும்.

சிகிச்சை முறைகள்

சிறிதளவு வரட்சியுள்ளவர்களுக்கு:-

(அ.) தாய்ப்பால் குடிக்கும் குழந்தைகளாயின் பாலைக் கொடுக்காமல் விடாது, தொடர்ந்து தாய்ப்பால் கொடுக்கவேண்டும். இழக்கப்பட்ட நீர்த்தன்மையை ஈடுசெய்யப் போதிய நீராகாரம் கொடுக்க வேண்டும்.

(ஆ.) பால்மா கொடுக்கப்படும் குழந்தையாயின் நீர்த்தன்மை கூட்டிக் கொடுக்க வேண்டும்.

(இ.) நெற்பொரித் (அரிசிப்பொரி) தண்ணீர், புழுங்கல் அரிசியை வறுத்தெடுத்த மாவில் செய்தகளி, பழச்சாறு, சாயம் குறைத்து தேநீர், கஞ்சி, இளநீர், மோர், எலுமிச்சம் பழச்சாறு கொடுக்கலாம்.

(ஈ.) குழந்தை உண்ணக்கூடிய (இலகுவில் சமிபாடு அடையக்கூடிய) உணவுகள் கொடுக்கலாம்.

(உ.) O. R. S. நீர்க்கரைசலைத் (நீரிழப்பை - வரட்சியை ஈடுசெய்யும் உப்புக்கரைசல்) தயாரித்துக்கொடுக்கலாம்.

O.R.S.நீர்க்கரைசலுக்குத் தேவையானவை

குளுக்கோஸ் — 20 கிராம்
கறிஉப்பு — 3.5 கிராம்
சமையல் சோடா — 2.5 கிராம்
பொட்டாசியம் குளோரைட்— 1.5 கிராம்
அத்துடன் கொதிக்கவைத்த தண்ணீர் — 1 லீட்டர்

மேற்கண்ட பொருட்கள் அடங்கிய O. R. S. 'பைக்கற்' கிடைத்தால், நீர்க்கரைசல் தயாரித்து அதனை, சிறுநீர் வழக்கம்போல போகும்வரை இரவும் பகலும் 5 நிமிடங்களுக்கு ஒருமுறை கொஞ்சம் கொஞ் சமாகக் கொடுக்கலாம்.

O. R. S. 'பைக்கற்' கிடைக்காவிட்டால் அதனை பின்வரும் முறையிலும் தயாரித்துக்கொள்ளலாம்.

கொதிக்கவைத்த தண்ணீர் — 1 லீட்டர்
குளுக்கோஸ் அல்லது தேன் அல்லது சீனி — 2 மேசைக் கரண்டி (தலைதட்டிய அளவு)
உப்பு — $\frac{1}{4}$ தேக்கரண்டி
சமையல்சோடா — $\frac{1}{2}$ தேக்கரண்டி
(சமையல்சோடா கிடைக்காவிட்டால் மேலும் $\frac{1}{4}$ தேக்கரண்டி உப்புச்சேர்க்கவும்.

[கிடைச்குமானல் அரை டம்ளர் தோடம்பழச்சாறு அல்லது எலுமிச்சம்பழச்சாறும் சேர்த்துக்கொள்ள லாம்.]

வைத்தியசாலைக்கு அனுப்பப்பட வேண்டியவர்கள்:-

அ. வரட்சி (நீரிழப்பு) கூடுதலாக இருந்தால்—
ஆ. வாந்தி கூடுதலாக இருந்தால்—
இ. வயிற்றோட்டத்தோடு கடுமையான காய்ச்சல் இருந்தால்—

தடுக்கும் முறைகள்:-

அ. தனிநபர் சுகாதாரம் — சுற்றுடல் சுகாதாரம்.
ஆ. கொதிக்க வைத்தநீர்.
இ. பாதுகாப்பான உணவுகள்.
ஈ ஈக்கள் மற்றும் கிருமிகளைக் கட்டுப்படுத்துவது.
உ. நிறைகுறைவான குழந்தைகள் (2500 கிராமுக்கு குறைந்தால்) பிறப்பதைத் தடுத்துக்கொள்ளல்.
ஊ. தாய்ப்பாலை அதிககாலம் கொடுப்பது.
எ. சின்னமுத்துத் தடைமருந்து குழந்தைகளுக்கு 9-ம் மாதத்திலே ஏற்றிக்கொள்வது.
ஏ. மலகூடங்கள் அமைத்துக் கொள்ளல்,
ஐ. புட்டிப்பாலூட்டும் உபகரணங்களைத் தொற்று நீக்கல்.
ஒ. உணவுப் பண்டங்களை நன்கு வேகவைத்தல்; மூடி வைத்தல்.
ஓ. கண்ட இடங்களிலும் விற்பனைக்கு இருக்கும் உணவுப் பண்டங்களைச் சாப்பிடாமை.

இம்முறைகளைக் கடைப்பிடித்து வயிற்றோட்டத்தி லிருந்து உங்கள் குழந்தைகளைக் காப்பாற்றுங்கள்!

—'சதீஷ்'

ஆண்மை பெருக...

முருங்கைப்பூ கொஞ்சம் எடுத்து சுத்தஞ் செய்து, பாலில் போட்டு காய்ச்சி இரவு படுக்கைக்குப்போக முன் பருகவும்.

தேவை

மக்கள் பலத்தில் நம்பிக்கை வைத்தே 'மூலிகை' தளிர் விட்டுள்ளது.

இன்றைய, நெருக்கடிமிக்க கால கட்டத்தில் 'மூலிகை'யின் தேவையை —பயன்பாட்டினை நீங்கள் நன்கறி வீர்கள். எனவே மூலிகையின் வளர்ச்சி க்கு - தேவைக்கு, உங்கள் பங் களிப்பை நல்க வேண்டாமா?

உங்களால் எந்த வகையில் 'மூலிகை'க்கு உதவமுடியுமோ அவ் வகையில் உதவுங்கள். இன்றைய நிலைமையில் மூலிகைக்கு முன்வந்து உதவுவதுகூட, நீங்கள் எம்மக்களுக் குச் செய்யும் பெருஞ்சேவையாகும்.

எனவே, உங்கள் உதவியை - நிதியை பின்வரும் முகவரிக்கு அனுப்பி உதவுங்கள்.

ஆசிரியர் — 'மூலிகை'
மூலிகை மருத்துவ ஆராய்ச்சிச் சபை,
'சிகரம்'
புங்குடுதீவு - 3.

பிலிப்பைன்ஸில் மூலிகை வைத்தியம்!

ஈழத்தவர் சேவைக்குப் பாராட்டு!!

ஐக்கிய நாடுகள் தொண்டர் நிறுவனத்தினால் (U. N. V.) வெளிநாட்டுச் சேவைக்கென ஈழத்திலிருந்து தெரிவு செய்யப்பட்ட ஒரேயொரு சித்த-ஆயுர்வேத டாக்டரான வி. ரி. இளங்கோவன் 1983 செப்டம்பர் 30-ம் திகதி மணிலா போய்ச் சேர்ந்தார். தொடர்ந்து ஒரு கிழமை மணிலாவிலுள்ள பிலிப்பைன்ஸ் தேசிய தொண்டர் சேவை தொடர்பு நிறுவனத்திலும், பிலிப்பைன்ஸ் பல்கலைக்கழக விவசாய வளாக - மூலிகை மருத்துவப் பிரிவிலும், 'மூலிகை மருத்துவம்' சம்பந்தமான கலந்துரையாடல்களில் அவர் கலந்து கொண்டார். பிலிப்பைன்ஸ் பல்கலைக்கழக மூலிகை மருத்துவப் பேராசிரியர், விரிவுரையாளர் பலரும் டாக்டர் இளங்கோவனது மூலிகை பயன்பாடு பற்றிய விளக்கங்களை ஆவலுடனும், ஆச்சரியத்துடனும் செவிமடுத்தனர்.

ஒரு கிழமையின் பின்னர் பிலிப்பைன்ஸ் வடமாநிலமான 'லூசோனில்' உள்ள 'அப்ரு' (Abra) மாவட்ட 'பங்கேட்' (Bangued) நகருக்குப் போய்ச் சேர்ந்தார். அங்கு மாவட்ட கவர்னர் - மாவட்ட வைத்திய அதிகாரி ஆகியோரின் விருந்தினராகத் தங்கயிருந்து, அம்மாவட்டத்தில் பல கிராமங்களுக்கும் சென்று 'மூலிகை மருத்துவம்' பற்றி விளக்கம் அளித்தார். மாவட்ட ஆஸ்பத்திரி, பாடசாலைகள் பலவற்றிற்கும் விஜயஞ்செய்து விரிவுரைகள் செய்தார். அங்கெல்லாம் மூலிகைத் தோட்டங்களை உருவாக்க ஊக்கமளித்தார். மாவட்ட கவனர், மாவட்ட வைத்திய அதிகாரி, நகர மேயர் மற்றும் பலரதும் பாராட்டுக்களைப் பெற்றுக் கொண்டார்.

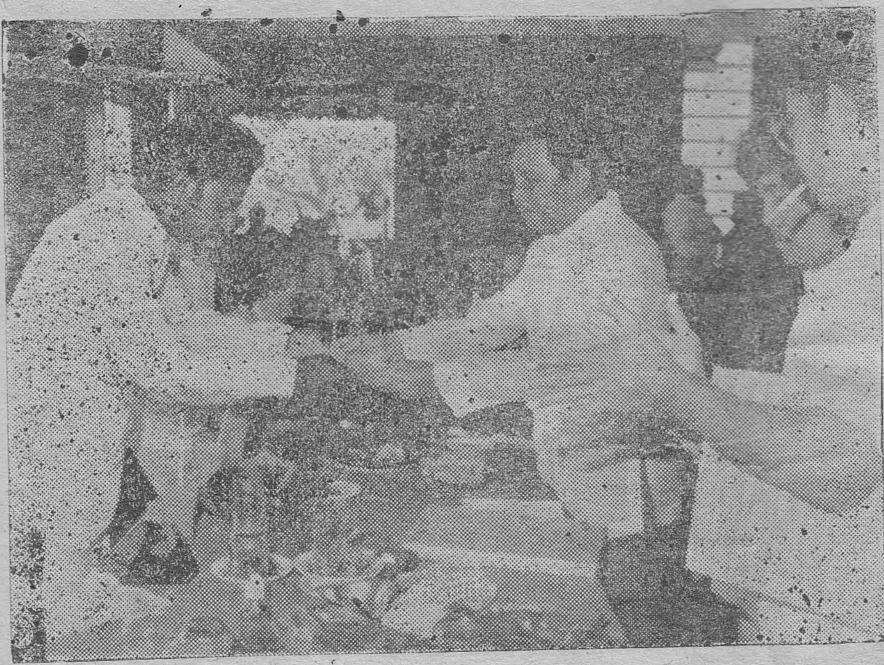
மூன்று கிழமைகளின் பின்னர் பிலிப்பைன்ஸ் தென்பகுதியான 'மேற்கு மின்டனுவோ' மாநில அரசின் அரசின் அழைப்பின் பேரில் அம்மாநில தலைநகரான 'சம்போங்கா' (Zamboanga) சென்றார். அங்கு மாநில அரசின் பல்வேறு திணைக்களங்கள், பல்வேறு இடங்களில் கருத்தரங்கு-விரிவுரைகளை ஒழுங்கு செய்தன. அங்கெல்லாம் டாக்டர் இளங்கோவன் சென்று விளக்கமளித்தார். பல கல்லூரிகள் - பாடசாலைகள், ஆஸ்பத்திரிகள், சுகாதார நிலையங்கள், நகரசபைகள், பல்கலைக்கழகம் ஆகியவற்றிலும் விரிவுரைகள் நடாத்தினார். பல இடங்களிலும் மூலிகைத் தோட்டங்கள் உருவாக்க ஊக்கமளித்தார்.

மூலிகைகளிலிருந்து பெறப்பட்ட மருந்துகளின் மூலம் பல நோயாளரைக் குணப்படுத்தினார். இச்செய்தி மாநிலம் முழுவதும் பரவியது. பல கிராமங்களிலிருந்து வந்தும் நோயாளர் டாக்டர் இளங்கோவனைச் சந்தித்து சிகிச்சை பெற்றனர்.

இந்தச்செய்திகள் அங்குள்ள தினசரிகள், வானொலி - ரெலிவிஷன் நிலையங்களை எட்டின. சில தினசரிகள் இவரது சேவைகள் குறித்து முதற்பக்கச் செய்திகள் வெளியிட்டன. 'மோர்ணிங் ரைம்ஸ்' (The Mornin; Times) என்னும் அதிக விற்பனையுள்ள தினசரி 14-9-1984 இதழில், டாக்டர் இளங்கோவன் சேவைகள் குறித்து நீண்ட 'ஆசிரிய தலையங்கம்' எழுதிக் கௌரவித்தது பெரிய வானொலி - ரெலிவிஷன் நிலையமான 'எவ். யு. பி. சி.' (F. U. B. C) இவரது அநேகமான விரிவுரைகளைப் பதிவுசெய்து ஒலிபரப்பியது, தற்போதும் ஒலிபரப்பி வருகிறது.

பிலிப்பைன்ஸ் தேசிய தொண்டர்சேவை தொடர்பு நிறுவனம் வெளியிடும் சஞ்சிகையிலும் டாக்டர் இளங்கோவனது படத்துடன் அவரைப்பற்றி நீண்ட கட்டுரை பிரசுரமாகியுள்ளது. ஜெனிவாவிலுள்ள ஐ. நா. தொண்டர் நிறுவனத் தலைமையகம் வெளியிடும் சஞ்சிகையிலும் அவரது படத்துடன் கூடிய கட்டுரை பிரசுரிக்கப்பட்டுக் கௌரவிக்கப்பட்டுள்ளார். இத்தலைமையக பார்வையாளர் பகுதியில், டாக்டர் இளங்கோவனது மூலிகை மருத்துவ சேவைகள் குறித்த புகைப்படங்கள் பல இடம் பெற்றுள்ளன எனவும் தெரியவருகிறது.

மேற்கு மின்டனுவோ மாநில, 'தெற்கு நகர கல்லூரிகள்' விரிவுரையாளர் சங்கம் ஒழுங்கு செய்த 'மூலிகை மருத்துவ'க் கருத்தரங்கில் டாக்டர் இளங்கோவன் சிறப்புரையாற்றுகிறார்.



மேற்கு மின்டனுவோ மாநில முதல்வர் அல்லாஜ் சாலி எச். வாலி. டாக்டர் இளங்கோவனுக்கு 'முதல்வர் விருது' வழங்கிக் கௌரவிக்கிறார்.

பிலிப்பைன்ஸ் அரசின் மேற்கு மின்டனுவோ மாநில 'தேசிய தகவல் - தயாரிப்பு நிலையத்தினர்' டாக்டர் இளங்கோவனது மூலிகை மருத்துவ விரிவுரை - விளக்கங்களை $2\frac{1}{2}$ மணித்தியாலய ரெலிவிஷன் படமாகத் தயாரித்து மாநிலத்தின் பல்வேறு நகரங்களிலுமுள்ள ரெலிவிஷன் நிலையங்கள் மூலம் ஒளிபரப்புச் செய்தனர். தற்போதும் இந்த மூலிகை மருத்துவ விரிவுரை - விளக்கம் சம்பந்தமான படம் அங்கு ஒளிபரப்புச் செய்யப்படுவதுடன், பிலிப்பைன்ஸின் மற்றைய மாநிலங்களுக்கு அதன் பிரதிகள் அனுப்பப்பட்டு ஒளிபரப்புச் செய்யப்படுகின்றது.

மாநிலத்திலுள்ள 'தாதிகள் பயிற்சிக் கல்லூரி' யில் மாதந்தோறும் இரண்டு மூலிகை மருத்துவ வகுப்புகளை இவர் நடாத்தியுள்ளார். இவ்வகுப்பில் தாதிகள் மட்டுமன்றி விரிவுரையாளர், டாக்டர்கள், வைத்தியசாலை அலுவலர்கள் பலரும் கலந்துகொண்டமை குறிப்பிடத்தக்கது.

வண. பிதாக்கள், கன்னிபாஸ்திரிகள், கிறிஸ்தவ பிரசாரகர்கள், இராணுவத்தினர், நகரசபை, கிராமசபை உறுப்பினர்கள் உட்பட பல்வேறு துறையினரும் இவர் நடாத்திய கருத்தரங்கு - கண்காட்சி, விரிவுரைகளில் கலந்துகொண்டு பாராட்டுத் தெரிவித்துள்ளனர்.

மாநில முதல்வர் அல்லாஜ் சாலி எச். வாலி இவரது சேவையைப் பாராட்டி 'முதல்வர் விருதினை' அளித்துள்ளார். மாநில அரசின் சின்னம் பொறித்த, பிலிப்பைன்ஸ் தேசிய உடை, பணமுடிப்பு, பாராட்டுச் சான்றிதழ் என்பன அடங்கியதே இவ்விருதாகும். இது ஈழத்தவர்க்கே பெருமைக்குரியதாகும்.

'தெற்கு நகர கல்லூரிகள்' விரிவுரையாளர் சங்கம் இவரது விரிவுரைகளை இருமுறை ஒழுங்கு செய்தது; சிறப்பான வரவேற்பளித்தது. பிரஸ்தாபகல்லூரிகள் சார்பில் பாராட்டுச் சான்றிதழ் வழங்கியும் கௌரவித்தது. இச்செய்தி 'மோர்ணிங் ரைம்ஸ்' தினசரியில் முதல்பக்கச் செய்தியாக வெளிவந்தது.

கல்வி -விளையாட்டுத்துறைத் திணைக்களம், சமூக சேவைகள் அபிவிருத்தி திணைக்களம், தேசிய தகவல் - தயாரிப்பு நிலையம் ஆதியனவும் பல விரிவுரைகளை ஒழுங்கு செய்தன. பாராட்டுச் சான்றிதழ்கள் வழங்கின.

மாநில முதல்வர் அல்லாஜ் சாலி எச். வாலி, முதல்வருக்கு அடுத்த ஸ்தானத்திலுள்ள நிர்வாக சபை உறுப்பினரும், மக்கள் செல்வாக்குள்ள பிரமுகருமான அல்லாஜ் அல். உசேன் கலுவாங், மாநில அரசு நிர்வாக அதிகாரி ஜனுப் ஏ. இஸ்கன்டால், உள்ளூராட்சித்துறை பதில் தலைவர் திரு. றுபேட் ஜாப் ஆகியோர் இவரது சேவையை மனந்திறந்து பாராட்டியுள்ளனர்.

(மாநில முதல்வர் அல்லாஜ் சாலி எச். வாலி, நிர்வாக சபை உறுப்பினர் அல்லாஜ் அல் . உசேன் கலுவாங் ஆகியோர் (மின்டனுவோ) முஸ்லீம் (மொரோ) விடுதலை முன்னணியின் முன்னாள் தலைமைக் குழுவைச் சேர்ந்தவர்களாவர் ; கொமாண்டர், பீல்ட் மார்ஷல் தரத்திலிருந்தவர்கள். 'திரிப்போலி உடன்படிக்கை' யின் கீழ் இவர்கள் தம் குழுவினர் சிலருடன் சரணடைந்து, பின் மாநில அரசுத் தேர்தலில் போட்டியிட்டு வென்று பதவிக்கு வந்தவர்கள்.)

மாநிலத்திலுள்ள பெரிய ஆஸ்பத்திரியான 'பிறெனற்' (Brent Hospital) ஆஸ்பத்திரி - தாதிகள் பயிற்சிக் கல்லூரி ஆகியவற்றின் அதிபர், 'சம்போங்கா' (Zamboanga) மாநகர மேயர், மற்றும் பல நகர சபை - கிராமசபைத் தலைவர்கள், 'பிறெனற் ஆஸ்பத்திரி மருத்துவத் தொண்டர் சேவை இணைப்பாளர், மாநில ஒலி-ஒளிபரப்பாளர் சங்கத் தலைவர், பிலிப்பைன்ஸ் தேசிய - தொண்டர் சேவை தொடர்பு நிறுவன அதிபர் உட்பட பல்வேறு துறையினர் டாக்டர் இளங்கோவனது சேவைகளைப் பாராட்டிச் சான்றிதழ் வழங்கினர்; பரிசில்கள் வழங்கினர்.

கரும்பனைகள்

நாங்கள் கரும்பனைகள்
எங்களுக்கு
எந்தக் 'கமுகுகளும்'
பாத்தி கட்டி
ஊற்று நீர்
வார்ப்பது இல்லை!

சுட்டெரிக்கும் வெயில்
பேய்மழை, சூறவளி
எல்லாம் எங்களுக்குப்
பழகிப் போனவை,

வானத்துப் பொசிப்பில்
மண்ணின் வளத்தில்
வைரமாய்
நிமிர்வோம் நாம்!

வானத்தில் இடிமுழக்கி
வட்டுக்கு வெடிவைத்து
ஓலை சில வெட்டிவிட்டு
உருக்குலைந்தோம் நாமென்கிறார்
உண்மை தெரியாதோர்,

வடலிகள் சில
சில வாட்டப்படலாம்
பாளை வருமுன்னே
பாழ்படுத்திடலாம்
'மேலைக்காற்று' வந்து
மோதிப் பார்க்கலாம்,

வானத்து முழக்கங்கள்
வட்டுக்கு வரும் வெடிகள்
காற்றில் வரும் கல்லெறிகள்
பாளை தறிப்புக்கள்
ஓலை வெட்டுக்கள்
'மேலைக்காற்று' மோதல்கள்
எல்லாம் தாங்கியும்
எழுந்து வருவோம்,

கனத்த விதைகள்
முளைத்தே நிமிரும்!
கற்பக தருக்கள்
காயாது ஒருநாளும்!

நாங்கள் கரும்பனைகள்
வானத்துப் பொசிப்பில்
மண்ணின் வளத்தில்
வைரமாய்
நிமிர்வோம் நாம்!

-வி. ரி.

டாக்டர் இளங்கோவனது விரிவுரைகளைப் பின்பற்றிய சிலர், தற்போதும் அங்கு அவரது விரிவுரைகளைக் குறிப்பிட்டு பத்திரிகைகளில் மூலிகை மருத்துவக் கட்டுரைகள் எழுதிவருகிறார்கள்.

பிலிப்பைன்ஸில் ஐ. நா. தொண்டர்களது சேவைகளுக்குப் பொறுப்பான தலைமை நிறுவனமான, பிலிப்பைன்ஸ் தேசிய தொண்டர் சேவை தொடர்பு நிறுவன அதிபர், டாக்டர் இளங்கோவனை அங்கு பல வருடங்கள் சேவையாற்றுமாறு வலியுறுத்திக் கேட்டும், குடும்ப சூழ்நிலை காரணமாக தனிப்பட்ட விருப்பின்பேரில் அவர் ஒரு வருட சேவையின் பின் நாடு திரும்பினர்.

எம் பாரம்பரிய சொத்தான 'மூலிகை வைத்தியத்தைப் பிலிப்பைன்ஸ் முதல் ஜெனிவா' வரை அறிய வைத்து, பலரதும் பாராட்டுக்களைப் பெற்று நாடு திரும்பிய டாக்டர் இளங்கோவன் தமிழர்க்கே பெருமை சேர்த்துள்ளார் என்று கூறலாம். வெளிநாடுகளிலிருந்தும் எமக்குப் பெருமையும் - பாராட்டும் பெற்றுத்தரவல்ல 'மூலிகை'களின் பயன்பாட்டை நாமெல்லோரும் சரிவரத் தெரிந்து கொள்வோம்.

- 'சதீஷ்'

Read THE HERB *Help* THE HERB

Write To THE HERB

An English journal THE HERB dealing with herbs, Siddha Ayurvedic Medicine, nutrition, primary health care etc. is to be published soon.

Articles and other Contributions are welcome for this journal which will be an essential reading for every family.

The Editor - THE HERB
Herbal Medicine Research - Council,
' Chikaram '
PUNGUDUTIVU - 3.
SRILANKA.

இன்றே உங்கள் குழந்தைக்கு தடுப்பு மருந்து கொடுங்கள் !

தடுப்பு மருந்துகள் கொடுத்து, குழந்தைப் பருவத்தில் ஏற்படும் ஆறு பயங்கர நோய்களாகிய ஏற்புவலி, தொண்டைக் கரப்பான், குக்கல், இளம்பிள்ளைவாதம், காசநோய், சின்னமுத்து ஆகியவற்றிலிருந்து உங்கள் குழந்தையைப் பேணிக் காப்பாற்றலாம். இந்த நோய்கள் உங்கள் குழந்தையை ஊனமாக்கி விடலாம். சிலவேளை உயிரைக்கூட பறிக்கலாம். குழந்தைப் பருவத்தில் ஏற்படும் தொற்றுநோய்கள் எல்லாமே ஆரோக்கியமான வளர்ச்சியைப் பாதிக்கும் என்பதை மறவாதீர்கள். குழந்தைப் பருவத்து ஆறு அதிபயங்கர நோய்களுக்கு எதிரான தடுப்பு மருந்து உடல் நலிவையும் தடுக்கிறது. ஆனால், இந்த நோய்களிலிருந்து பூரண பாதுகாப்புப்பெற வேண்டுமானால், ஒருமுறை மட்டும் தடுப்பு மருந்து கொடுப்பது போதாது. குறிப்பிட்ட வயதில் தொடர்ந்து மறுமுறையும் அந்தந்த மருந்துகளைக் கொடுத்தல் அவசியம் என்பதை மனதில் இருத்துங்கள். பயங்கர நோய்களிலிருந்து பாதுகாப்புப் பெற்ற ஆரோக்கியசாலியாக உங்கள் குழந்தையை வளர்த்தெடுங்கள்!

ஆறு சிறுவர் நோய்களும் அவற்றுக்கெதிரான தடுப்பு மருந்தேற்றல் அட்டவணையும்

எப்பொழுது?	என்ன?	ஏன்?
குழந்தைகளுக்கு		
பிறந்ததும்	பீ. சி. ஜி. ஊசி மருந்து	காசநோயிலிருந்து பாதுகாக்க.
3-ம் மாதம்	முக்கூட்டு ஊசி மருந்து (1) (Triple Vaccine) போலியோ மருந்து (1)	தொண்டைக் கரப்பான், குக்கல், ஏற்புவலியிலிருந்து பாதுகாக்க. இளம்பிள்ளை வாதத்திலிருந்து பாதுகாக்க.
5-ம் மாதம்	முக்கூட்டு ஊசிமருந்து (2) போலியோ மருந்து (2)	,, ,,
7-ம் மாதம்	முக்கூட்டு ஊசி மருந்து (3) போலியோ மருந்து (3)	,, ,,
9-ம் மாதம்	சின்னமுத்து ஊசிமருந்து	சின்னமுத்திலிருந்து பாதுகாக்க.
18-ம் மாதம்	முக்கூட்டு ஊசி மருந்து (4) போலியோ மருந்து (4	தொண்டைக் கரப்பான், குக்கல், ஏற்புவலியிலிருந்து பாதுகாக்க. இளம்பிள்ளை வாதத்திலிருந்து பாதுகாக்க.
கர்ப்பிணித் தாய்மாருக்கு		
கர்ப்பம் தரித்து 12 வாரத்தின் பின்	ஏற்புவலி மருந்து (1)	பிறந்த குழந்தையையும் தாயையும் ஏற்புவலியிலிருந்து பாதுகாக்க.
முதல் மருந்து ஏற்றி 6 வாரத்தின் பின்னர்	ஏற்புவலி மருந்து (2)	,,

For Fashionable Tailoring and
SHIRTINGS AND SUITINGS

SMACS

12, Bazaar Lane,
JAFFNA.

With best Compliments from

KALYANI CREAM HOUSE

73, Kasthuriar Road,

JAFFNA.

Phone: 24077

With best Compliments From

HANSCO

42, Clock Tower Road,

JAFFNA.

- வூலி சேலைகள்,
- மணிப்புரி சேலைகள்,
- நூல் சேலைகள்,
- வோயில் சேலைகள்,
- சேட்டிங் - சூட்டிங் வகைகள் மற்றும்
- மயூரா - ஜில் அணிகள்,
- சிருர்களுக்கான சிங்கப்பூர் றெடிமேட் உடைகள்,
- அலங்காரப் பொருட்கள்

போன்றவற்றைத் தெரிவு செய்வதற்குச் சிறந்த ஸ்தாபனம்

சோதி ரெக்ஸ்ரைல்ஸ்

14, நவீன சந்தை,
மின்சார நிலைய வீதி,
யாழ்ப்பாணம்.

☎ 23562

With Best Compliments from

Thiruchelvam & Co.

Dealers in: Agricultural Machinery
Approved Manufacturers of 'JET' Water pumps.
510, Hospital Road,
JAFFNA.

Tel: 22561

With best Compliments From

GLOBAL

Communications Limited

127, K. K. S. Road,

JAFFNA.

Sri Lanka.

Telex: 22119 - Global CE.

T. Phone: 23015
23249
23312

விற்பனையாகின்றன!

பாலர் கல்விக்குப் பயன்தரும் அரிய நூல்கள்.

- பாலர் தமிழ். 1
- பாலர் பாட்டு (தொகுதி 1, 2, 3)
- பாலர் நீதிக் கதைகள்
- பாப்பாவுக்குப் பத்துப் பாடல்கள்.

எங்கும் கிடைக்கும்

விபரங்களுக்கு:-

ஸ்ரீ சுப்பிரமணிய புத்தகசாலை,

யாழ்ப்பாணம்.

'மூலிகை' தழைத்தோங்கட்டும்!

வி. சுந்தரம்பிள்ளை

244, ஆஸ்பத்திரி வீதி,
யாழ்ப்பாணம்.

தொலைபேசி: 22427.

- வைத்தியத்துறையில் பல வருட அனுபவம்மிக்கவர்களால் சித்த-ஆயுர்வேத முறைப்படி சிறந்த முறையில் தயாரிக்கப்பட்ட கிரந்தி எண்ணெய்,

- தலைவலி - கண்கடி - பீநிச ரோகங்களுக்கான எண்ணெய்கள்,

- வாத ரோகங்களுக்கான எண்ணெய் வகைகள்
  - யாவும் பெற்றுக்கொள்ளலாம்.

- சகல ரோகங்களுக்கும் சிகிச்சையளிக்கப்படும்.

- ஐ. நா. தொண்டர் நிறுவனத்தினால் (U. N. V.) வெளிநாட்டுச் சேவைக்குத் தெரிவுசெய்யப்பட்டு, பாராட்டுக்கள் பலபெற்ற 'மூலிகை' வைத்திய நிபுணரின் வைத்திய சேவை.

- தீவுப்பகுதியின் மூத்த வைத்தியப் பரம்பரையினரின் வைத்தியசேவை.

சிகரம் வைத்திய நிலையம்

சிவன் கோவில் வீதி,
புங்குடுதீவு - 3.

தரமுள்ள

சித்த - ஆயுர்வேத

மூலிகைகள்,

மருந்துகளுக்கு

சுந்தரம் பிறதர்ஸ்

173, மின்சாரநிலைய வீதி,

யாழ்ப்பாணம்.

மூலிகை மருத்துவ ஆராய்ச்சிச் சபையினருக்காக வெளியிடுபவர்; ஆசிரியர்;- டாக்டர் வி. ரி. இளங்கோவன்
அச்சுப்பதிப்பு: சுவர்ண அச்சகம், கே. கே. எஸ். வீதி, யாழ்ப்பாணம்.