

திருவிழக்

மூலமான வினாக்கள் கூடுதல்
விடைகள் விளையல் மிகுஷம்
குபாப்பிற்கால் நீண்டம் கூடுதல்
ஏனும் உணவிலும் பலாம்

★ புற்றுநோய் . . .

 மனதுக்கு மருந்து

 சித்தர்கள் கண்ட அதிசய மருத்துவம்
மூலநோயம்.

 உலகை அச்சுறுத்தும்
பயங்கர நோய் எய்ட்ஸ்

பங்குணி

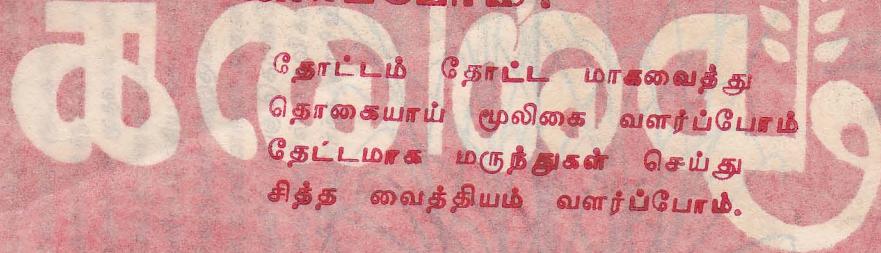
1986

★
5/-

குமெப் மருத்துவ ஏ

குமெப் மருத்துவ ஏப் 'பாலிடீக்'
குமெப் மருத்துவ ஏப் 'பாலிடீக்'

மூலிகை வளர்ப்போம் !



தோட்டம் தோட்ட மாகவைத்து
தொகையாய் மூலிகை வளர்ப்போம்
தேட்டமாக மருந்துகள் செய்து
சித்த வைத்தியம் வளர்ப்போம்.

எந்த நோய்கள் வந்தபோதும்
எதற்கும் அச்சம் வில்லையே
வந்த நோய்கள் மாறிப்போகும்
வளரும் மூலிகை தன்னுடே.

குரணம் மெழுகு லேகியம்ரசமும்
சுண்ணம் போன்ற ஞாபங்கள்
காரணமாக நோய்களை நிக்கி
காக்கும் உயிரை மூலிகையே.

ஷாக்ரூவ் துக்கவை

- கலைஞர் க. நாகவிங்கம்

மாநாட்டுவ யாத்தீரை டாஸ்க் ஸ்கர்ட்ட்டீ



.மாநாடுவை

மூலிகை ஆராய்ச்சி....

பால்டீன் கூட்டு கலை

‘மாஞ்ச ரோகினி’ என்னும் மூலிகை
மண்ணிலை உண்டா இரண்டையைப்

அல்லது அழிந்துவிட்டதா?

வள்ளுவர் குறிப்பிட்ட

‘மேரப்பக் குழையும் அனிச்சம்’ - என்ற
மூலிகை, கற்பனையா - கட்டுக் கதையா? அல்லது
உண்மையில் உண்டா?

‘அனிச்சம்’ - மரமா? அல்லது சிறு செடியா?

அறிய வேண்டுமானால்

அடுத்த விதம் ‘மூலிகை’யை எதிர்பாருங்கள்!

தமிழக ‘மூலிகைப் போறிஞர்’ போசிரியர் -

விரா. குமாரசுவாமி எழுதும்

‘அனிச்சம்’ பற்றிய ஆராய்ச்சிக் கட்டுரை

அடுத்த விதமில் தீட்டுப்பெறுகிறது.

889

2

கடுமை

மூலிகை

2

மருத்துவ ஏடு

ஆண்டு 1

பங்கு னி 1986

தளிர் 2

உள்ளே...

மூலிகை வளர்ப்போம்	2
பொன்னுங் கண்ணிக்கீரை	4
ஆங்கில மருந்துகளை வழங்காதீர்!	5
பிணி பல போக்கும் எலுமிச்சம்பழம்	6
நமது நாடித்துடிப்பு	6
உணவில் தூதுவளை சேருங்கள்	7
புற்றுநோய்	8
அதிமதுரம்	8
பயங்கரநோய் எய்ட்ஸ்	9
வெப்பம் தணிக்கும் வில்வம்	10
தேனின் மகத்துவம்	11
சுதேச வைத்தியத்தில் மனதுக்கு மருந்து	12
எண்ணம்	13
முதலுதவிகள் சில	14
இன்றைய இளைஞர்களும் போதைவஸ்துகளும் ,	15
சித்தர்கள் கண்ட அதிசய மருத்துவம்	16
மூலரோகங்	18
முகமும் மூலிகையும்	18

ஆசிரியர் :-

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

ஆலோசகர்கள் :-

அ. சதீஷ்
(பொது சுகாதாரப் பரிசோதகர்)
த. துரைசிங்கம் பி. ஏ. (ஆளர்ஸ்)
ஆசிரியனி சி. க. நாகலிங்கம்

வெளியீடு :-

மூலிகை மருத்துவ ஆராய்ச்சிச் சபை,
'சிகரம்'
புங்குடிவு - 3

Editor:

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

THE HREB

Herbal Medicine Research Council,

'Chikaram'

PUNGUDUTIVU - 3,

SRI LANKA.

பொன்னுங்கண்ணிக் கிரைக்கிடை

டாக்டர் ஏ. ஆர். என். துரைராஜ்

பொன்னுங்கண்ணிக் கிரை ஒருவகையான கொடிக் கிரையாகும். இது சாதாரணமாய் எங்களும் பயிராகக் கூடிய ஒரு கிரையாகும். இயற்கையான உணவுச் சத்தையுடைய இப்பொன்னுங்கண்ணிக் கிரையை, (பொன் ஆம் காண் நீ) முறைப்படி சாப்பிட்டு வருவோமானால். நமதுடல் பெண்ணிறத்தைப் பெறும் என்பது நமது முன்னோர் கண்டறிந்த உண்மையாகும்.

இக் கிரை நம்மை நோய்களினின்று விடுவிக்கும். சஞ்சிவி போன்ற தாகும். இதில் ஏ. பி. சி. போன்ற வைட்டமின்களும். தாதுபுளும், மாவு, புரதப் பொருட்களும் கண்ணும்புச்சத்தும், மணிச்சத்தும், அயச்சத்தும் அடங்கியிருக்கின்றன.

தீரும் வியாதிகள்

கண் சம்பந்தப்பட்ட வாதகாசம், கருவிழி அழல் நோய், கண் காசம், கண்புகைச்சல், வாததோஷம் தேகச்சுடு. மூலரோகம், வாயு, ஸரல் நோய் அனல், கண்நோய் கீழ்வாயிலுண்டாகும் பினிகள், கை—கால் எரிச்சல், வயிறு ஏரிச்சல், வாய் இரண்ம், தொண்டை இரண்ம், வாய்நூற்றும், வெள்ளை, சொறிசிரங்கு முதலியவை குணமாகும். மேலும் இதயமும் மூளையும் பலம் பெறுகின்றன. இரத்தம் சுத்தமாகின்றது.

இலையின் குணம்

இலையில் புரதச்சத்தும் பாஸ்பரஸாம் வைட்டமின் சியும் ஏராளமாக அடங்கியிருக்கின்றன.

இக் கிரையைச் சுத்தம் செய்து, துவட்டலாகச் செய்து உண்போமானால், உட்குடு, மூலம் முதலியவை குணமாகும். நீடித்துச் சாப்பிட உடல் ஓளியைப் பெறும். மேலும், இது கண்களுக்கும் நல்ல ஓளியைக் கொடுக்கிறது. இதன் இலையை நெய்விட்டு வந்துகி, தூக்கக்கூடிய குட்டுடன், கண்ணில் வைத்துக் கட்டினால், வாத, கப சப்பந்தமான கண் வியாதிகள் போகும்.

பெரும்பாலும் செய்முறையில் இக்கிரையை சுத்தம் செய்து பிறகு நெய்யில் வதக்கி, மினகும், உப்பும் சேர்த்து (புளியை நீக்கி) கற்ப முறையின்படி ஒரு மண்டலம் (48 நாட்கள்) உட்கொண்டால் உடல் அழகைப் பெறும் கண்களிர்ச்சியடையும்.

உப்பில்லாமல் வேகவைத்து, பசுவின் வெண்ணையைக் கூட்டி சமைத்து 40 நாட்கள் வரை உண்டால் கண்ணில் உண்டாகும் பினிகள் தீரும்.

நெய்விட்டு வதக்கி, கண்களுக்குச் சுட்ட, கண் நோய்கள் தீரும். மேலும் இதன் தைலத்தைத் தலைக் குத் தேய்த்துக் குளித்தால், மன நோய்கள் அண்டதும் போகும்.

இக் கிரையை சுத்தம் செய்து பச்சையாகவே கொஞ்சம் எடுத்து (அதாவத ஒரு கைப்பிடி) வாய்ல் போட்டு மென்று விழுங்க வாய் இரண்ம். தொண்டை இரண்ம் எல்லாம் நீங்கிவிடும்.

இக் கிரையில் வெள்ளைப்பூண்டு திறையச் சேர்த்து எண்ணைய் விட்டு வதக்கி, சாத்துடன் பிசைந்து 48 நாட்கள் தொடர்ந்து சாப்பிட்டுவர, மூல நோய்கள் குணமாகும்.

பொதுவாகவே இக் கிரையை அனுகின்றும் சாப்பிட்டால் வாய்நாற்றம், வாய் சுப்தமான பினிகள் நீங்குவதுடன் ஸரல் நோய், மூலரோகம், கை—கால் எரிச்சல் வெள்ளை, வயிற்தெரிச்சல் முதலியவைகளும் குணமாகும். நல்ல பசியையும் தூண்டக்கூடியது.

மங்கிய கண்பார்வை தெளிவடைய, இந்தச் கிரையை அரைத்து, அடையாகச் செய்து, நீர் நிறைந்த புதுப்பானையின் மீது தட்டிவைத்து. மறுநாட் காலையில் அதனை எடுத்து, கண்களின் மீது வைத்துக்கூட்டப் பித்த சம்பந்தமான கண் பினிகள் யாவும் நீங்கும்.

இக் கிரையுடன் பூண்டும், பருப்புச் சேர்த்து, பொரியல் செய்துண்ணலாம், இக் கிரையைப் பருப்புடன் சேர்த்து, சாம்பார் தயாரிக்கலாம்.

தனியாக நெய்யில் வதக்கி இதற்குத் தகுந்த உப்புப் போட்டு, இதனைச் சாப்பிட மிகவும் நன்றாக இருக்கும்.

சிலர் இக்கிரையை பசு வெண்ணையுடன் கலந்து அவியலாகவும் செய்து உண்பார்கள்.

மேலும் இதைப் பருப்புடன் கலந்து கடைந்து சாப்பிட்டால் கவையக இருக்கும்.

உடல் பருமன் குறைய

இக்கிரையுடன் துவரம்பருப்பையும், மிளகையும் சேர்த்து சமைத்து தொடர்ந்து சாப்பிட்டு வந்தால், பெருத்த உடல் இளைத்து பருமன் குறையும்.

இலையின் சாறு

பொன்னுங்கண்ணிக் காறு, பசுவிஸ் நெய், தாய்ப்பால் ஆகிய மூன்றையும், தேவைக்குத் தக்கதாக, சுமபாகம் எடுத்துக் காய்ச்சி, காலையில் தேய்த்து மாலையில் குளிர்ந்து நீரில் ஸ்தானம் செய்துவர, கண்வலி, யாவும் நீங்கும்.

தைலம் - 1

பொன்னுங்கண்ணிக் காறு 1032 மி. லிட்டர். காலைச் சாறு 516 மி. லிட்டர் நெல் விச்சாறு 516 மி.

விட்டர் நல்லெண்ணெய் 1032 மி. விட்டர், பகவின் பால் 1032 மி விட்டர் எடுத்து அத்தனையும் ஒன்று சேர்த்து. இருப்புச் சட்டியில் ஊற்றி வைத்துக் கொண்டு பின் அதிமதுரம் 35 கிராம் எடுத்து, அம்மியில் வைத்து பாள்விட்டு அரைத்து சாறுடன் கலந்து அணைத்தையும் சேர்த்துக் காய்ச்சி, மெழுகு பதம் வந்ததும் இறக்கி, வடிகட்டிச் சேமித்து வைத்துக் கொண்டு தலைமுழுகி வர கண் நோய்களும் அழுவும் நோய்களும், சருமநோய்களும் அகறும், மேலும் இது உடல் குட்டைத் தனித்து சிறுநீரகம் சம்பந்தப்பட்ட சில குறைபாடுகளையும் நீக்கவேண்டுதலும்.

தெலம் - 2

பொன்னங்கண்ணி இலையை இடித்துப் பிழிந்து 130 மி. லி சாறு இருக்கத்தக்கதாக எடுத்து வைத்துக் கொள்ளவும், இத்துடன் 130 மி. லி. நல்லெண்ணெய் எடுத்துக் கலந்து வைத்துக்கொள்ளவும் பிறகு கோஷ்டம் 35 கிராம் இடித்து, பகம்பாலில் அரைத்து சாறுடன் கலந்திருக்கும் நல்லெண்ணெயோடு இதனையும் கலந்து, காய்ச்சவேன்டும். மெழுகு பதம் வரும்போது இறக்கிவிட்டது சேமித்து வைத்துக்கொண்டு, வாரத் திற்கு இரண்டு முறை தலையில் கொஞ்சம் தேய்த்து 20 நிமிடங்கள் பொறுத்து, பின் தலை ஸ்ரானம் செய்து வந்தால், உட்காய்ச்சல், கண் கரிச்சல் தலைபாரம், பித்தம் நீங்கி கண் குளிர்ச்சியாக இருக்கும்.

மாலைங்கண், வெள்ளொழுத்து, புகைச்சஸ்

பொன்னங்கண்ணி, சிறுகிரை, சீந்திற்கொடி எலு மிச்சம்பழம். நார்த்தம் பழம். ஆகியவைகளினின்று வகைக்கு 510 மி. விட்டர் எடுத்து, இத்துடன் கலந்து

ஆங்கில மருந்துகளை வழங்காதீர்!

கதேச வைத்தியர்கள் இனிமேல் ஆங்கில மருந்துகளை நோயாளர்களுக்கு மூங்குக் கூடாது. அங்குள்ள வழங்குவது சட்ட விரோதமான தெளப் பிரகடனப் படுத்தப்படும்.

இதற்கான சட்டத்திருத்தம் எதிர்வரும் சித்திரை மாதம் முதல் நடைமுறைப்படித்தப்பட விருக்கிறது.

கொழும்புப் பல்கலைக்கழகத்தின் குதேச வைத்தியப் பிரிவில் படித்து வைத்தியர்களாக வெள்ளெந்தவர்கள் பலர் ஆங்கில மருந்துகளையும் நோயாளர்களுக்கு வழங்கி வருகின்றனராம். இதனைத் தடுக்கும் பொருட்டே கதேச வைத்திய அபைக்கு இந்த வடிக்கையை மேற்கொள்ளவிருக்கிறது.

கேள்வி – பதில்

உடல் - உள்தை வாட்டும் நோய்கள் ஆரம்ப சுாதாரம், தொற்று நோய்கள் போஷாக்கு, மூலிகைப் பயன்பாடு, சித்த ஆயுர்வேத வைத்தியம் மற்றும் கலை இலக்கியம் சம்பந்தமான கேள்வி களுக்கு அடுத்த இதழிலிருந்து ‘பேராசிரியர்’ பதிலளிப்பார்.

உங்கள் கேள்விகளை

எழுதி அனுப்புங்கள்

கேள்வி - பதில்

‘மூலிகை’

மூலிகை மருத்து ஆராய்ச்சிச் சபை

‘கிரும்’

புங்குடுதீவு 3,

கொள்ளவும். பின்னர் கடைசிரக்குகளாகிய முத்தக் காசு, கோஷ்டம், அதிமதுரம், ஏலம், சண்பகப்பூ, சிறுநாகப்பூ, வலங்கம் ஆகியவைகளில் வகைக்கு 4 கிராம் எடுத்து, அம்மியில் வைத்து அரைத்து, ஏற்கெனவே சேர்த்து வைக்கப்பட்டிருக்கும் கலவையில் கலந்து, அடுப்பில் வைத்துக் காய்ச்சி, மெழுகு பதத்தில் இறக்கி வைத்து, வடித்து சேமித்து வைத்துக்கொண்டு, ஸ்ரானம் செய்து வந்தால் மேற்கண்ட பின்கள் யாவும் நீங்கும்.

கண்வளி மருந்து

பொன்னங்கண்ணி வேர், சிறுகிரை வேர், ஓரி லைத் தாமரை வேர் ஆகிய இவைகளை, வகைக்கு 20 கிராம் எடுத்து, சுத்தம் செய்து, ஒரு இருப்புச் சட்டியில் போட்டு, அன்னில் வைத்துக்காட்டுக் கூடும். பிறகு அத்துடன் பச்சைக் கற்பூரம் ஐந்து கிராமும், வேண்டிய அன்னதேனும் சேர்த்து வைத்துக்கொண்டு, கடுகு, பிரமா ணத்தில் சொட்டுவிட கண் குளிர்ச்சி பெறும்.

பொன்னங்கண்ணிக்கீரை

பொன்னங்கண்ணிக் கீரையைச் சுத்தம் செய்த சாறு விரிந்து, 48 நாட்களுக்கு அதிகாலை ஐந்து மணியளவில், அருந்தி வந்தால் உடலிலும், கண்ணிலும் குளிமை பெறகாம்.

பொன்னங்கண்ணிக் கீரை உணவாக மட்டுமில் காமல் மருந்தாலும் பயன்படுகின்றது.

இத்தகைய கீரையின் சிறப்பான அம்சங்களைத் தெளிவாக அறிந்த பின்னரும் வாளாவிருப்பது நல்லது உடனே உந்தைக்குச் சென்று பொன்னங்கண்ணிக் கீரையை வாங்கிவந்து இலைகளை ஆய்ந்து எடுத்து பின்னர் மீந்திருக்கும் தண்டுகளை உங்களது தோட்டத்தில் நட்டுத்துக் கொட்டு உந்துமானால் தோட்டமில்லை திருக்குமானால் தோட்டிகளில் நட்டுப்பயிராக்குங்கள்.

தெரிந்து கொள்வோம்!

பினிபல போக்கும்
எலுமிச்சம்பழம்.

எலுமிக்சம் பழத்தைக் கெரியாதார் இல்லை! இதனைச் சர்வரோக நிலவரணி என்று கூட்டசெய்வல்லாம் இதனை ஏற்படும் மருத்துவபயன்கள் பலப்பல. இப்பழத்தை எப்படிப் யன படுக்கினாலும் அதனை பெறும்பயன் விளையும். எலுமிக்சபமுச் சாற்றில்கிழ துளி கள் நீரடன் கவந்து குடித்தால் அதனால் பல நோய்கள் குணமாவதுண்டு.

ஏனைய பழங்களைப்போன்று இதனை நாம் சுவைத் துச் சாப் ரிடமுடையாது. இதன் அரிமினமான புரிப் புச் சுவையே இதாகு மூலதார மாரும். எலுமிச் சம் பழத்தில் பலவித உயிர்ச்சத்துக்கள் அடங்கி யுள்ளன. குறிப்பாக உயிர்ச்சத்து ஏ. பி. சி. என்பன வற்றுடன் பெருமளவு ண்ணமுடுச் சத்தும் இதில் அடங்கியுள்ளது. எலுமிச் சம் பழரசம் அணைவராலும் விரும்பப்படுகிறது. அதேவேளையில் பலநோய்களைக் குணமாக்குவதுடன், பலவித மருந்துகள் தாரிக்கத் துணை மூலப்பொருளாகவும் பயன்படுகிறது.

சிலவைத் தமிழ்நாட்டுக்களை உட்கொள்ள அனுபான மாகவும் இது உதவுகிறது. எலுமிச்சம் பழத்தின் நோய் நீங்கும் ஆற்றா குறிக்கு நோக்குவோமா யின் இது வயிற்றுநோய், உண்ண வயிற்றுவலி, அதே

நமது நாடித் துடிப்பு

நாட்டையப் பற்றி நாம் அறிந்திருப்பது நல்லது. நமது மார்பின் இடது பாகத்திலிருக்கும் இதுதயத் திலிருந்து சரீரத்தின் பல பாகங்களுக்கும் இரத்தக் குழாய்கள் செல்லுகின்றன. இந்த இருதயம் எந்த நேரமும் சூருங்குவதும் விரிவதுமாய் இருக்கிறது. இது தான் இருதய துடிப்பு. இப்படி விரியும்போது இரத்தத்தை உள்ளுக்கு வாங்கி, சுருங்கும் போது, சுத்தமான இரத்தத்தை இரத்தக் குழாய்களின் வழியாய் உடம்பின் பல பாகங்களை போவிப்பதற்கும், அசுத்தமான இரத்தத்தை சுத்தமாக்கும்படி நுரையீரலுக்கும் செலுத்துகிறது. இப்படி செலுத்தும் போது ஜவ்வ போன்ற இரத்தக் குழாய்கள் விரிந்து சூருங்குகின்றன. இவ்வாறு இரத்தக் குழாய்கள் விரிந்து சுருங்குவதாலுண்டாகும் துடிப்பையே, நாம்நாடித் துடிப்பென்று சொல்லுகிறோம். ஒருவன் உயிரோடிருக்கிறான் என்பதற்கு அவனுடைய இருதய துடிப்பும் சுவாசமுமே ஏற்ற அடையாளங்கள்.

இருமல் குணமாக...

கண்டங்கெத்துரி வேரையும், கடிக்காயை
யும் சமளவு எடுத்து உலர்த்தி பொடி
செய்து வைத்துக்கொள்ளவேண்டும்.

இச்சூரணத்தை ஒருாக்கக்கரன்டி. அளவு எடுத்து கரிசலாம் கன்னிச்சாறு சேர்த்துக் காப்பிட எவ்வளவு கடுமையான இருமலும் குணமாகும் கபத்தையும், வாதத்தையும் குறைக்கும் ஆற்றல் கண்டங்கத்திரிவேருக்குண்டு.

ரணக் கோளாறு, பித்தக்கோளாறு, தலைவலி, சித் தேவதி, வயிற்றுப்பொருமல், கபம், இருமல், சிறுநீர் கக் கோளாறு, நகச்சுறு, கிரந்த நீர்ப்புண் உடல் நமைச்சல், பித்தமயக்கம், வாய்க்கசப்பு, பித்தகிழு கிறப்பு, வெட்டைட்டுக்குடி ஆதியாம் நோய்களை நீக் குடி சுக்கிழிக்கதாய் விளங்குவதைக் காண்வாம்

பேசியே நிறுத்த, கலைப்பை அகற்ற, வாந் தினை நிறுத்த ஏவுமிக்கான் பமச்சாரு பயணபடுகிறது.

இத்தகு சிறப்புமிகு எலுமிக்கையை நமது வீடு டூத் தொட்டாந்தனில் நட்டுவளர்ப்பதன் மூலம் பெரும் பயன் பெற முடியும். நமக்கு மட்டுமன்றி நமது சமுதாயத்துக்குமே இதனால் பெரும் நன்மைகிட்டு மென்றால் அது மிகையல்ல.

... ‘புங்கையூரன்’

நாம் உட்கொள்ளுகிற சுத்தமான ஆகாயத்து
ஞல் நுரையீரவில் சேரும் அசுத்த இரத்தம் சுத்த
மாகிறது. இப்படிச் சுத்தமாகித் திரும்பும் இத்
தத்தை இருதயம் இரத்தக் குழாய்களின் மூலமாய்
தேக்கமெங்கும் செலுத்துகிறது. எனவே நமது சரீர
நன்மைக்குச் சரியான இருதய துடிப்பு மிகவும்
இன்றியமையாத தென்பதை இதனால் அறிகிறோம்.
இருதயத்தின் சரியான துடிப்பைக் கண்டு பிடிப்ப
தற்கே நாம்நாடித் துடிப்பை ஆராய்ந்து பார்க்
கிறோம். இந்த நாடித் துடிப்பையறிய தேக்தில் பல
இடங்களிருக்கின்றன. ஆனால் சாதாரணமாகக் கை
நாடியே பார்ப்பதற்குச் சலபம். கையின் பெரு
விரல் பக்கத்தில் மணிக்கட்டுக்கு மேலே நமது நுணி
விரல்களால் தொடருப் பார்க்க வேண்டும். சுத்
தேக்கியின் இருதயம் ஒரு நிமிஷத்திற்கு 72 தடவை
துடிக்கும், எனவே நாடியும் நிமிஷத்திற்கு 72 தடவை
துடிக்கும். இந்த நாடி ஒரு நிமிஷத்திற்கு எத்தனை
தடவை எவ்வளவு பலபாய்த் துடிக்கிற தென்பதை
அறிவுதினுள் தான் தேக்கநிலைமையை அறியலாம்.
இது நாளாவட்டத்தில் அனுபவ மூலமாய்க் கண்களுக்
கொள்ள வேண்டிய ஒரு விடயம்.

உணவில் தாதுவளை சேருங்கள்!

தாதுவளைக்கிரை நம்நாட்டுக் கிரைவனைகளில் ஒன்று. தாதுவளை சிறுகிகாடி இனத்தைச் சார்ந்தது. ஆதுணாம் என்பது இலக்கியப்பெயர். தமிழ் மருத் துவர்கள் இக்கிரையை ஓர் அரிய மூலிகையாகவே கருதுகிறார்கள்.

இக்கிரைக்குத் தாதுவளை, தாதுவளை, தாதுணாம், அலர்க்கம், சுங்கவல்லி என்ற மற்றப் பெயர்களும் உண்டு.

தாதுவளைக்கிரை சாதாரணமாக எங்கும் பயிராகும் ஒருக்கொடி வகையாகும். இக்கிரை வரட்சியான பிரதேசங்களிலும் வேலைகளில் தன்னிச்சையாகவே வளர்க்கப்பட்டிருப்பது இக்கிரையை ஏட்டும் எடுத்து நெய் சேர்த்து வதக்கித் துவையை, சூழ்மூடு, கடையல் போன்ற பதாரித்தங்களாகச் செய்து உண்ணலாம்.

இக்கிரையைச் சிறிது நெய்விட்டு வதக்கி உப்பு, புளி, காரம் சேர்த்துத் துவையலாக அரைத்து அன்னத்துடன் கூட்டி உண்ணவேண்டும். இது பசியை உண்டாக்கும், வாய்வைக் கண்டிக்கும்.

தாதுவளையின் கிரை, டி, காய், பழம், வேர் ஆகிய வகைகள் பொதுவாக உடலுக்கு வெப்பத்தைக் கொடுக்கக்கூடியவை. இக்காரணத்தால் உடலில் சேரும் கோழையை அறீற்றும் ஆற்றல் பெற்றவை. அத்துடன் உடலைத் திடப்படுத்தி உடலுக்கு வளிமையைச் சோக்கும் தன்மை பெற்றவை.

இக்கிரையைப் பசு வென்னென்றியுடன் சேர்த்து நெய் காய்ச்சி அந்த நெய்யை எலும்பு உருக்கினொய் உடையவர்களுக்கும், மற்றும் காசம், மார்புச்சளி உடையவர்க்கும் உயன்படுத்திவந்தால் நல்ல பலன் கிட்டும்.

நெய்யுடன் சேர்த்துச் செய்யப்படும் துவையல், கடையல், சூழ்மூடுபோன்ற உணவு வகையாக உண்டால் கபக்கட்டு விலகும், உடலுக்குப் பலத்தைக் கொடுக்கும். புத்திக்கெளிவை உண்டாக்கும். அறிவு வளர்ச்சியைப் பெருக்கும். இக்காரணத்தாலேயே இக்கிரையை ஞானக்கிரை என்று ஞானிகள் போற்றுவார்.

இக்கிரையால் கபம் மற்றும் விஷ சரத்தாகி ஏற்படும் காது மந்தம், காதுக்குத்து மற்றும் காசம், நமைச்சல், உடம்பு ஏரிச்சல், செரியாமந்தம், குடைச்சல், தேகடைகுத்தல், விந்துநட்டம், மேல் இளைப்பு என்னும் ஆஸ்துமா நோய் இவைகள் நீங்கும். இந்த நோய்களைத் தடுக்கத் தினசரி உணவில் இந்தக்கிரையைச் சேர்த்துக்கொள்வது நல்லது.

என்னென்ற தேய்த்துக் குளித்த அன்று இக்கிரையை உணவுடன் சேர்த்துக்கொள்வது நன்றா.

தாதுவளைப்பூவை உணவாக்கொண்டால் உடல் பலமும் முகவசீகரமும் அழகும் பெறலாம்.

தாதுவளைப் பூவைப்பற்றிப் பேசும்போது தேரையர் என்ற சித்தர், முற்றும் தளர்ந்த கிழவணையும் வாலிபனுக்கும் சக்தி பெற்றது இக்கிரை என்று கூறுவார்.

தாதுவளைப்பூ சித்த வைத்தியத்தில் அமிர்த சஞ்சிவி வேகியத்தில் துணைப்பொருளாகத் தாதுவளைக்குச் சேர்க்கப்படுவது குறிப்பிடத்தக்கது.

தாதுவளைங்காய் திரிதோஷங்களையும் நீங்கவல்லது. தாதுவளைங்காயால் சுபரோகங்கள், பித்ததோஷம், உருசியின்கை, பித்தவாதம் மலபந்தம் இவைகள் நீங்கும்.

தாதுவளைங்காயை நெய்யிட்டு வதக்கிக் குழிப்புகளில் சேர்த்துப் பாகஞ்செய்து சமைத்து உண்பார்கள்.

இக்கிரையின் வேரும் கொடியும் சுவாசம் முதலில் சிலேத்ம நோய்களைப் போக்க வல்லவை.

இதன் வேரை, வெற்றிலை பாக்குடன் தின்றுவரவாதம் பித்தம் சிலேத்மம் என்று சொல்லப்படுகின்ற முத்தோஷங்களும் நீங்கும்.

இக்கிரையை விடை விருத்தி செய்யலாம். நன்றா பழுத்த பழங்களைப் பறித்து விதைகளை எடுத்து வேளி ஒரம் அல்லது வேண்டிய இடங்களில் தாவி நீர் விட்டு வந்தால் செடிகள் முளைத்துப் படர்ந்துவிடும். தோட்டங்களில் பயிரிடவேண்டுமோங்கள் படர்வதற்கேற்ற பந்தல் அல்லது கொழுப்பு தேவைப்படும்.

தாதுவளைக்கிரையை உடலுக்கு வலிவும் வனம்பும் திருவதாலும், நோய்கள் பலவற்றைக் கண்டிப்பதாலும் நம் உணவுடன் வாரம் ஒருமுறையாவது சேர்த்துக் கொள்வது மிகச்சிறந்த ஒன்றாகும்.

தொதுப்பு
ச. கணக்ராசா ச. நீ
நன்றி: 'ஸமநாடு'

புற்று நோய்

ஆரம்ப அறிகுறிகளை அறிந்து கொள்ளுங்கள்!

மனித குலத்தைப் பயமுறுத்தும் பயங்கர நோய்களில் ஒன்றாகப் புற்றுநோய் இன்று விளங்குகிறது. நமது நாட்டில் இந்நோய்க்கு இலக்காகி மரணத்தைத் தழுவிக்கொள்வோர் தொகை ஆண்டுதோறும் அதிகரித்து வருகிறது. இந்நோயின் அறிகுறிகளை ஆரம்பக்கட்டத்தில் கண்டுபிடித்தால் இதனைக் குணப்படுத்தமுடியும், எனவே புற்றுநோயின், முக்கியமாக ஆரம்பத்தில் தென்படும் அறிகுறிகள் சிலவற்றைத் தெரிந்து கொள்ளுங்கள்.

அவையாவன:-

1. பசியின்கை, சாப்பாட்டில் விருப்பமின்மை, வேறு காரணம் இல்லாமல் உடல் மெவிதல்.
இவ்வறிகுறிகள் பல அம்சங்களில் ஏற்படும். புற்று நோய்க்கும், முக்கியமாக வயிற்றில் ஏற்படும் புற்று நோய்க்கும் அறிகுறிகளாகும்.
2. சாப்பாடு விழுங்குவதில் கஷ்டம், தடை, உணவுக் குழாயில் ஏற்படும் புற்று நோய்க்கு அறிகுறியாகும்.
3. சாப்பாடு அசிரணம் அல்லது சமிபாடு அடையாமை. முக்கியமாக வயிற்றில் ஏற்படும் புற்று நோய்க்கு அறிகுறியாகும்.
4. அசாதாரணமான இரத்த ஒழுக்கு அல்லது சீழ் வடிதல்.
5. முகையில் அல்லது வேறு எங்காவது ஒருங்கட்டி அல்லது தடிப்பு.

மிக விரைவில் வளரும் கட்டி திச்சயமாகப் புற்று நோயாகவிருக்கலாம். பெண்கள் தாமே தங்கள் முலைகளைக் காலத்துக்குக்காலம் விரல்களால் தட விப் பார்ப்பது நன்று. வீரல்களின் தடடடைப் பக்கத்தால் தான் தடவிப்பார்க்க வேண்டும் விரல் நுனியால் தடவியோ கிள்ளியோ பார்த்தல் கட்டி இல்லாதவர்களுக்கும் கட்டி இருப்பது போல் தோன்றும்.

6. ஆரூத புண்.
மூன்று கிமீமைகளுக்குள் மாறும் குணமில்லையேல் விரைவில் வைத்திய ஆணோகளை பெறவேண்டும். முக்கியமாக வாயில் ப்ரதான்றும் புண் புற்றுநோயாயிருக்கலாம். வெற்றிலை உண்ணும் பழக்கம் நிறுத்தப்படவேண்டும். வெற்றிலையில் முக்கியமாகப் புகையிலை சேர்ப்பது மிகவிரைவில் புற்றுநோயை ஏற்படுத்தலாம்.
7. தணியாத மஞ்சட் காமாலை:
வேறு காரணங்களால் ஏற்படும் மஞ்சட் காமாலை ஓர்கு கிமீமைகளில் அநேகமாகத் தணிந்துவிடும். ஆனால் தணியாத மஞ்சட் காமாலை கண்யம் (Pancreas) பித்தப்பை, கல்லீரல், பித்தக்குழாய் முதலியவற்றில் ஏற்படும் புற்றுநோய்க்கு அறிகுறியாயிருக்கக்கூடும்.
8. இடையறை குரல் அடைப்பு, குரல்மாற்றம்.
இருமல், தொண்டை குரல்உறுப்பு, கவாசப்பை முதலியவற்றில் ஏற்படும் புற்றுநோய்க்கு அறிகுறிகளால். புகைத்தலைத் தவிர்ப்பது நல்லு.
9. ஏற்கனவே உள்ள காயில் அல்லது மச்சத்தில் மாற்றம்.

அதிமதுரம்

வீக்கமும் அழற்சிபோக்கும்
வெப்பமும் தணிக்கும் மலமும்
தாக்கமும் இன்றிக்கழியும்
தலையுள் முடியும் வளர்க்கும்
ஆக்குமே போகதிச்சை
அடையுமே தாதின் விருத்தி
தேக்குமிக் குணங்கள் செய்யும்
சீரதி மதுரந்தானே.

ஆசிரியர்னி கி. க நாகலிங்கம்

மனித சமுதாயத்தை அச்சுறுத்தும் பயங்கர நோய்

எஃப்ஸி (AIDS)

டாக்டர் (திருமதி) வலிதா காமேஸ்வரன்

ஒவ்வொரு நோயையும் தடுத்து தவிர்த்து, சமுதாயத்தை அதன் பிடியிலிருந்து மீட்டவெடன் இயற்கையை வென்றுவிட்டதாக மனிதன் பெழுமிதம் கொள்கிறோன். ஆனால் இயற்கை புதிதுபுதிதாக நோய் களையும் உருவாக்கிக் கொண்டுதான் இருக்கிறது ‘பெரியம்மை’ (Small Pox) உலகத்திலிருந்து ஒழிக்கப் பட்டுவிட்டது. கொள்ளோநோய் (Plague) ஒழிக்கப் பட்டுவிட்டது என்றெல்லாம் இறுமாப்புக் கொள்ளும் மனிதனை மட்டம் தட்ட இன்றுகோர உருவமெடுத் துச் சமுதாயத்தை அச்சுறுத்த வந்திருக்கும் நவீன நோய் ‘எஃப்ஸி’ (AISD).

ஆங்கிலத்தில் இந்த நோயின் முழுப்பெயரான “Acquired Immuno Deficiency Syndrom” (பெறப் பட்ட ஏமக் குறைப்பாட்டு இணைப்போக்கு) என்னும் சொற்றெடுரின் முதல் எழுத்துக்களை ஒன்று சேர்த்து உருவாக்கப்பட்டது, இந்த நோயின் பெயர். பெனிலி லின் மருந்தை அலெக்சாண்டர் பிளெமிங் கண்டு பிடித்தவுடன் தொற்றுநோய்த் தவிர்ப்புச் சகாப்தத் தில் ஒருபுதிய திருப்பம் நிகழ்ந்துவிட்டது என்று நம் பினேம் கிரந்தி, வெட்டை முதலிய பால்வினை நோய்கள் ஒழிக்கப்பட்டு விட்டதாக மக்கள் சமுதாயம் நாம் பிற்று. ஆனால் வைரஸ் இன்ததைச் சேர்ந்த நுண்ணு பிரிகளால் ஏற்படும் நோய்கள் ஒழிக்கப்பட்டு விட்டதாக மக்கள் சமுதாயம் நம்பிற்று. ஆனால் வைரஸ் இன்ததைச் சேர்ந்த நுண்ணுயிரிகளால் ஏற்படும் நோய்கள் மிகைப்படுவதுடன், சமீபகாலம் வரை பால்வினை நோய்கள் என்று கருதப்படா வைரஸ் நோய்கள் இன்று வாழ்க்கை நெறிச் சீர்க்கேடுகளினால் பால்வினை நோய்களாக மாறிவிட்ட இழநிலையையும் கண்கூடாகப் பார்க்கிறோம்.

கல்லீரல் அழற்சி பி. வைரஸ், ஹெர்பிஸ் போன்ற வைரஸ் நோய்கள் இன்று பால்வினை நோய்களாகவும் பகரக்கூடும் என்ற நிலை வந்திருக்கிறது. இவை போதாது என்று புதிதாக வந்திருக்கும் பேரா பத்து இந்த ‘எஃப்ஸி’ வைரஸ்.

சுமார் பத்து, பதினைந்து ஆண்டுகளுக்குள் இந்த நோயின் அறிகுறிகள், காரணமாக நுண்ணுயிரிகள் நோயை அறியும் பரிசோதனைகள் அனைத்தும் நிர்ணயிக்கப்பட்டுவிட்டன. நோயை விளாவிக்கும் வைரஸ் களை இன்று “திசு வளர்மத்தில்” (Tissue Culture) பல்கலைத்து அதன் குணத்தையங்கள் அறுதியிடப்பட்டு

விட்டன. நோயால் பாதிக்கப் பட்டவர்களின் குடுதிநீரில் (Serum) குறிப்பிட்ட வினோ எதிர்மப் (Antibody) புரதங்களின் அடர்த்தியைச் சோதனைச் சாகைகளில் தெளிவாககிக் காணப்பிக்க முடிவதால் இவர்கள் இந்நோயினால் பாதிக்கப்பட்டவர்கள் என்று கண்டுபிடிக்க முடிகிறது.

பாதிக்கப்பட்டவர்கள் அநேகமாகக் கீழே குறிக்கப்பட்ட பகுதிகளைச் சேர்ந்தவர்களாக இடுக்கிரூர்கள்.

1. ஓரின உறவுடோர் (Homo Sexuals)
2. நோயற்ற ஆண்களுடன் தொடர்பு கொண்டிருக்கக் கூடிய ஈரினத்தையும் சேர்ந்தவர் (ஆண், பெண் இருபாலாரும்)
3. நோயற்ற ஆண்களின் மனவியர்.
4. நோயுள்ள மகளிருக்குப் பிறந்த குழந்தைகள்.
5. விலைமகளிர்.
6. நோயற்றேர்களின் குருதியைத் தானமாகப் பெற்ற வர்கள் (Blood Transfusion from infected donors)
7. சரியாகக் கிருமியறுதல் (Sterilisation) செய்யப் படாத ஊகிகளைப் பயன்படுத்தும் மருந்தடிமகள். (Drug addicts)

எஃப்ஸி வைரஸ், தாயின் குருதியில் இருந்து நன்கைச் சுடந்து கருவில் இருக்கும் சிகலைப் பாதிக் கும் வல்லமை உடையது, குருதியைத் தவிர, உடலின் மற்றச் சுரப்பி நிர்கள். நினைவு முதலியலை வழியாகவும் வைரஸ் பிறருக்குப் பரவக்கூடும்.

நோயின் அறிகுறிகள்:

1. வலுவின்மை, 2. எடை குறைதல் 3. களைப்பு,
4. ஓரவில் திடைரென மிகுந்தயாக வியர்வை ஏற்படுதல்,
5. பயிற்றுப்போக்கு, 6. கட்டுப்படுத்த முடியாத காய்க்கல் உடல் முழுவதும் வியாபித்த நினக்கணு அழற்சி, (Lymphadenopathy), 8 கருமப்பற்றுக்கள் (Skin Cancers)

நோயாளியை நேரடியாகச் சோதித்தும், சோதனைக் கூடப் பரிசோதனைகளின் அடிப்படையிலும் ஒருவருக்கு வேறு பல விதமான நோய்க்குறிச்சுள் இருப்பிரும். ‘எஃப்ஸி’ நோய் இருப்பதைச் சொல்ல முடியும் சவாச், நாம்பு, இரைப்பை, குடல் மண்டலங்களில் ஏற்படும் நோய்க்குறிச்சுள், புற்றுநோய்கள் வருவதும், பொதுவாக நினைக்கணு வீக்கத்திலும் (Swelling of lymph glands) நோய் வளர்ப்படலாம்.

முக்கியமான பரிசோதனைக்கூட அறிகுறி, நினைவணுக்களின் (Lymphocytes) எண்ணிக்கை ஆருத்தியில் மிகவும் குறைந்து காணப்படுவதாகும். காமா கிளாபுளின் (Gammaglobulin) புரத்தின் அளவில் காணப்படும் வெறுபாடும் ஆகும். நோய் ஒருவரிடமிருந்து இன்னொலுக்குப் பகர்ந்தபின் அறிகுறிகள் தென்பட ஒன்று முதல் ஐந்தாண்டுகள் வரை ஆக்கடும். நோய்க் குறிகள் தென்பட்டபின் சமார் இரண்டு மூன்று ஆண்டுகளுக்குள்ளேயே உயிரைப் பறிகொடுக்க வேண்டிய நிலை ஏற்படலாம். இங்கு நுவரை உள்ள சிகிச்சை முறைகளில் எதுவுமே வெற்றிரமாகப் பயன்படுத்தப்பட்டு நோயாளியைக் காப்பாற்றியதாக எந்த நாட்டிலும் செய்தியில்லை.

இப்போது தீவிரமாக ஒவ்வொரு நாடும் செய்ய வேண்டிய பணி இதுதான்.

1. நோயுற்றிருப்பவர்களைக் கண்டுபிடிக்க வேண்டியது.
2. பிறகுத் தொற்றுமல் தனிப்பு நடவடிக்கைகளை மேற்கொள்வது.
3. ஆராய்ச்சிகளின் மூலம் சிகிச்சை முறைகளைக் கண்டு

4. தடுப்புசிகளை உருவாக்கி நோய்த்துப்பு முறைகளைத் தீவிரப்படுத்தல்.

ஒவ்வொரு பெரிய நகரத்திலும் மருத்துவ மனைகளில் பால்வினை நோய்ச்சிகிச்சைப் பகுதியில் சோதனைகளைத் தீவிரப்படுத்தி நோயுற்றவர்களைக்கண்டுபிடிக்க வேண்டும். விழிமகளினரையெல்லாம் பரிசோதித்துப் பார்த்து நோயுற்றவர்களைக் கண்டுபிடிக்க வேண்டும்.

தனி மனிதர்களுக்கு மிகுந்த கதந்திரம் அளிக்கப்பட்டிருக்கும் பெரிய நாடுகளில், இந்த நோய் எழுதாயத்தைப் பற்றிக் கொண்டால் வெனு எளிதில் நாடுமுழுவதும் பால்விமக்கள் சமுதாயத்தையே சீர்க்கிலைத்து விடக்கடும். மக்கள் விழிப்புணர்ச்சியுடன் இருந்து தங்களைத் தாங்களே காப்பாற்றிக் கொள்ள வேண்டியது அவசியம்.

நன்றி: "கலைமகள்"
ஜனவரி: 1986

வெப்பம் தணிக்கும் வில்வம்

வில்வத்தில் பல வகைகள் உள்ளன. குவிளம் என்று சொல்வார்கள். 3, 4, 5, 9 தளங்கள் கொண்டவை. தொழுநோய், மகாரோகம் போன்ற கொடிய உண்ணாழை சர்ம் வியாதிகளைப் போக்கும். உடலுக் குக் குளிரச்சியைத் தரும்.

தொழுநோய் உள்ளவர்கள் அதிகாலையில், சூரிய உதயத்திற்குமுன் ஸ்தானம் செய்த ஏர உடையுடன் நாறு ஆண்டுகள் முதிர்ந்த வில்வமரத்திலிருந்து ஒரு கைப்பிடி வில்வத்தழையைப் பறித்து வெறும் வயிற்றில் நன்றாக மென்று சாப்பிட்டு ஒருமணி நேரம் அல்லது 48 மூறை கோவிலுச் சுற்றி வலம் வர 9 மாதங்களுக்கு தொழுநோய் மறையும்.

உள்நாக்கு வளர்ந்தால்; மூன்று அவுண்ஸ் துளசிச் சாறு, மூன்று அவுண்ஸ் வில்வச்சாறு தணித்தனியாக எடுத்து ஒன்றுக்க கலந்து, ஒர் ஆழாக்கு நல்லவெண்ணெயும் அதிலிலிட்டுக் கலந்து நன்றாகக் காய்க்கினுல் சிவந்து மனல்போல் அடியில் தங்கும். இந்தச் சமயம் இறக்கி ஆற்றவைத்து வடிட்டி, ஒரு புட்டியில் எடுத்துக் கொள்ளவேண்டும். இதில் அரைத் தேக்கரணி வாயில் இட்டு லேசாகத் தொண்டைவரை எண்ணெய் போய் வரும்படி கொப்புளிக்கவும். எச்சில் ஊறினாலும் உள்ளேயே விழுங்கவேண்டும். எச்சில் அதிகமானவுடன் வெளியில் துப்பவேண்டும். காலை மாலைகளில் கொப்புளிக்க உள்நாக்குக் கருகிலிடும். இந்த எண்ணெயை உச்சந்தலைக்குத் தேய்த்துக் கொண்டால் மறுபடியும் உள்நாக்கு வளராது. இயற்கையிலேயே குணமாகிவிடும். டாஸ்சில் ஏற்பட்டாலும் எண்ணெய் முறையை ஏழுதான் கொப்புளிக்க வேண்டும்.

முதல்நாள் இரவே வில்வ இளைகளை குளிர்ந்தில் போட்டு மூடி வைத்துவிட வேண்டும். மறுநாள் காலையில் எழுந்ததும், வெறும் வயிற்றில் அந்த நீரை குடித்து வர மேகநோய், கைகால் பிடிப்பு, கிரந்தி இவைகள் நீங்கி, மூலைக்கும் பலத்தைத்தத்து புத்திக்கூர்மையை உண்டுபண்ணும் தாது பலத்தையும் அதிகமாக்கும்.

வெகு நாட்களாகத் தீராத வயிற்றுவியா* ஆனப்பட்டும் நோயாளிகள் வில்வத்தளம் ஊறிய ஜவத்தை சிலநாட்கள் சாப்பிட்டுவரத் தீராத குன்மம் கிரும். தினமும் ஐந்து அல்லது ஆறு வில்வத்தளமும் ஜாதாறு மிளகும் சேர்த்துத் தினம் காலை மாலை சாப்பிட்டுவர நீண்ட வருஷமாய்க் கஷ்டப்படுத்திய காசநோய்கள் இதன்மூலம் நீங்கும். கண்களில் வளி, கண் நமைச்சல் கண் சிலப்பு போன்றவை தோன்றிய சமயம் வில்வ இலையை வதக்கிக் கண் இமைகளில் ஒற்றடம் கொடுக்கலாம்.

வில்வவேர் 10 கிராம், நெற்பொரி 10' கிராம், சந்தனம் 4 கிராம், கால்விட்டர் கத்தநீரில் போட்டு 4 அவுண்ஸ் வரும்வரை சுண்டக்காயக்கி, காலை மாலை மூன்று வேளை பருக வீக்கல் குணமாகும். சுத்தமான வில்வ இலைக்கொழுந்தை வெறும் வயிற்றில் வாயில் போட்டு மென்று தின்று பசுவின்பாளப்புகிலர் 48 நாட்களில் உள் காங்கை நீங்கும். மீணி பளபள சூம், புளி காரம் குறைக்கவேண்டும்.

வில்வத்தழை முழுச்சக்தியும் உடலில் ஏறும். உடலில் இருக்கும் விழுத்தன்மை நீங்கும். வில்வம் கரீரத் (114 பக்கம் பார்க்க)

தேனின் மகத்துவம்!

இலகில் பல நாட்டினரும் தேனை உணவாகவும் மருந்தாகவும் பயன்படுத்துகின்றனர். நம் நாட்டிலும் அதிகமானோரின் விட்டில் தேன் பயன்படுத்தப்படுகிறது அல்லவா?

தேனில் பல விதச் சத்துக்கள் நிறைந்துள்ளன. இதை வளரும் பிள்ளைகளுக்கு உணவுடன் சேர்த்துக் கொடுத்தால் அவர்களின் தசைநார்கள் பலம் பெற்று, இரதித விருத்திபெற்று ஆரோக்கியமாக அழகுடன் விளங்குவார்கள்.

தடிமலால் பாதிக்கப்படுவர்கள் இனங்குடான பாவில் 2, 3 தேக்கரண்டி அளவு தேன் கலந்து குடிக்கலாம்.

சனியோடு கூடிய இருமல் நோய் உள்ளவர்கள் வெள்ளாட்டுப் பாலிக்காய்ச்சி 2, 3 தேக்கரண்டி அளவு தேன் கலந்து குடித்தால் இருமல் குறைந்து சளியும் நீங்கிக் குணமாகும். மாதுளம் பழச்சாறுடன் சிறிது தேன் கலந்து குடித்து வருவது இந்தய நோய்களுக்கு நன்று.

சிறிது தேன் தினமும் குடித்து வருவது கஸ்லீரல் நோய்களுக்கும், நரப்பு நோய்களுக்கும், சர்மரோகங்களுக்கும் நல்ல குணத்தை அளிக்கும். படுக்கைக்குப் போகுமுன் ஒரு கிளாஸ் தண்ணீரில் சிறிது கேள் கலந்து குடித்துவர நல்ல தூக்கத்தைக் கொடுக்கும்.

செவ்வரத்தம் டூவிள் இதழ்கள் ஒருதொகை எடுத்து ஒரு சாடியில்போட்டு அதற்குத் தகுந்தளவு தேன் கலந்து கிளரி பத்து நாடகள் ஷாறவைத்து, பின் காலை மாலை ஒரு தேக்கரண்டி அளவு சாப்பிட்டு வரக் கணேச்சுடி, எலும்புதுக்கி, நீர்ரோகங்கள் குணமாகும்.

பாலில் சிறிது தேன் கலந்து படுக்கைக்குப் போகுமுன் திருமணத் தமிழ்கள் பழுகி வந்தால் தாட்பத்திய வாழ்வு கலையாய், மகிழ்ச்சியடையதாய் இருக்கும். பாலும் தேனும் தினகரி உணவுடன் சேர்த்துக்கொள்வோர் நீதித்த ஆயுளைப் பெறுவர்.

“பாலும் தெளி தனும்” என்ற ஒள்ளவழுதாட்டியின் பாட்டிலிருந்து தேனின் சிறப்பனைப் புரிந்து கொள்ளலாம். உலகில் கோவியத் நாட்டுமக்கள் தேனை அதிகளவு உற்பத்திசெய்து பயன்படுத்துகின்றனர் என்பது குறிப்பிடத்தக்கது.

— “துரை”

வெப்பம் தணிக்கும் விலவம்

(10ம் பகுதி தொடர்ச்சி)

தில் உள்ள சகலவியாதிகளையும் போக்கி ரத்தசிருத்தி செய்கிற விசேஷத்தையும் உண்டுபள்ளும். ஓமம், நனு இலை விலவக்கொழுந்து ஆகியவற்றை நீரில் போட்டுச் கண்டக்காய்ச்சிப் பருக கணேச்சுடு நீங்குசீ. அண்ணைய் தலைகுத்தேய்த்துக்கொண்டு வில்லப்பழத் தூத்துக்குத் தேய்த்தால் அழகுகள் நன்றாய்ப் போவதுடன் உடல் குளிர்ச்சியும் ஏற்படும்.

ஒரு டெளர் தண்ணீரில் இரவு ஒருஷைப்பிடி அளவில் இலைகளைப்போட்டுக் காலையல் 24 நாட்கள் பருகிவர நிச்சயமாய்த் திக்குவாய் நீங்கும். சில்லவர்மாக்கட்டையை சந்தனக்கல்லில் அரைத்துப் பூச் நெற்றியில் குங்குமம் இட்ட இடங்களில் புண்ணகிக் கறப்பாக இருப்பதும், அரிப்பும் நீங்கும் புற்றுநோய்க்கு நூறு வயத்து மேற்பட்ட விலவமரத் தழைகளைத் தினமும் சாப்பிட்டுவரக் குணமாகும்.

ஏ. ஆர். என். துரைராஜ்
நன்றி “கலைகள்”

புதிய நூல்

அனுபவமுள்ள குடிநீர் வகைகள்

சித்த மருத்துவ நிபுணர் எனப் புகழப்பெற்ற காலனுசென்ற வைத்தியபூதி ஏ. சி. இராசையா அவர்கள் தொகுத்து வெளியிட்ட ‘‘அனுபவமுள்ள குடிநீர்வகைகள்’’ என்னும் நூலிட இரண்டாம் பதிப்பு வெளிவந்துள்ளது.

அகில இலங்கை சித்த ஆயுர்வேத வைத்தியசுக்கம், தமிழ் பேசேம் சுதேச வைத்தியர்களை ஒருங்கிணைத்துப் பலம் வாய்ந்ததாக அமைந்து, சாதனைகள் புரிந்த காலகட்டத்தில் அதன் செயலாளராகத் திகழ்ந்தவரின் வைத்தியபூதி ஏ. சி. இராசையா. 1955-ம் ஆண்டு ‘‘அனுபவமுள்ள குடிநீர்வகைகள்’’ என்னும் நூலை இவர் தொகுத்து வெளியிட்டார். பயன்தரும் இந் நூலின் இரண்டாவது பதிப்பு தற்போது வெளிவந்துள்ளது. டாக்டர். வே. குசுமரத்தி இப்பதிப்பினை வெளியிட்டுள்ளார்.

இன்றைய நெருக்கடி மிக * காலகட்டத்தில் மருத்துவத்துறையில் மூலிகை மருத்துவம் எவ்வளவு அத்தியாவசியமானது என்பதை அனைவரும் உணர்வார். போருத்தமான வேளையில், மக்கள் தேவையற்றுத் தீண்டும் இந்நாலை வெளியிட்டோர் நம் பாராட்டுக்குரியர். இந்நால் தமிழ்ப்பேசும் மக்களுக்கும் குறிப்பாக மருத்துவர்களுக்கும் பெரும் பயன் நல்குமென்பது தின்னம். இந்நாலைப் பெறவிரும்புவோர் டாக்டர் வே. குசுமரத்தி, 259, நாவலர் வீதி; மாழ்ப்பானம் என்னும் முகவரியுடன் தொடர்பு கொள்ளலும்.

— ‘‘சித்த’’

காட்டுப் பசலைக் கிழங்கை அரைத்து, எழுமிச்சுங்காய் அளவு எடுத்து அதனுடன் மிளகு, திப்பிலி, தூள்செய்து சேர்க்குத் தொடுக்க சிறுநீர்க்கல் கரைந்துபோகும்.

காதேச வைத்தியத்தில் மனதுக்கு மருந்து

“விஸ்வபாரதி”

10 ன உணர்ச்சிகளுக்கும், உணவுப் பொருட் களுக்கும் நெருங்கிய தொடர்புண்டு. பல உணவுப் பொருட்கள் சில உள்ளக்கிளர்ச்சிகள் ஏற்படுவதற்குக் காரணமாய் இருக்கின்றன. பண்டைக்காலச் சித்தர்கள் இதை நன்கு அறிந்திருந்தனர். மனோ உணர்ச்சிகள் உள்ளத்தைப் பாதிப்பதனால் நோய்கள் பல உண்டாகின்றன என்பதைத் தற்றோதைய விஞ்ஞான உலகமும் ஒப்புக்கொள்ளுகின்றது. கோப உணர்ச்சியினால் இருதயம், இரத்தக் குழாய்கள், நரம்பு மண்டலம் என்பன பாதிக்கப்படுகின்றன. கவலை உணர்ச்சியினால் புற்றுநோய், சர்மவியாதீகள், வயிற் ருக் கோளாறுகள் என்பன ஏற்படுகின்றன. இப்படியான சிக்கல்கள் உள், உடல் கோளாறுகள் (Psychosomatic Disorders) எனப்படும். நலீன மருந்துவர்கள் இதற்காக உள் அமைதியுண்டாக்கும். (Tranquillizers) மருந்துகள் பாவிக்கின்றார்கள்.

உடலுக்கும் உள்ளத்திற்கும் நெருங்கிய தொடர்பு இருக்கிறது. சிற்றின்ப இச்சை கொண்டுள்ள மனம் கூவயானவைகளையும், கட்சோகத்துக்குள்ளனவை களையும் எப்பொழுதும் நாடும். இந்தப் புத்திப்போக்கைக் கோக்கிக்கொள்வதற்கு உணவுக் கட்டுப்பாட்டுத் திட்டங்களும், பட்டினியிருப்பதும் அவசியமானவை என்று தோன்றலாம். சிற்றின்ப வயப்பட்டுள்ளமை உணர்ச்சிகளை அடக்குவதற்குப் பதிலாக அவற்றிற்கு அடிமையாகி விடுகிறது. ஆகையால் உணர்ச்சியைத் தூண்டிடாத சுத்தமான உணவும், அவ்வப்போது பட்டினியிருந்து வருவதும் உடலுக்கு அவசியம்,

(ஆதாரம் - காந்தியின் சயசிரிதை 30 - புலனாக்கத்தை நோக்கி)

இதனாற்றான் இன்றும் சர்ம வியாதீகள், இருதய வியாதீகள்போன்ற பல நோய்களில் சில சுலவகளையும் உணவுப் பொருட்களையும் நீக்கிப் பத்தியம் இருக்கும் வஸ்னம் சித்த வைத்தியர்கள் நோயாளிகளை வற்புறுத்துகின்றனர். நோயற்ற மனதைச் சாந்தப்படுத்த வும் மனம் நோய்வாய்ப்படாமல் இருக்கவும் கூடச் சித்தர்கள் வழிகளைக் கூறியிருக்கின்றனர்.

“இல்லா மலக பிரண்டு மயின்றூஞே
யில்லா கலக மிதிக்குமே – இல்லாயல்
வாழைக் கறியும் வறையும் இழுதுமுன்பான்
வாழக் கணிமுன் வைத்தவன்”
(தேர்ர் யாக வெண்பா,

பொருள்:

தேற்றுன்பழும் அல்லது அகன் வித்துடன் நெல் விக்கனியைச் சேர்த்துச் சாப்பிட்டு வருபவர்களுக்கு மனம் தோய்வாய்ப்படாது வாழைக்காய், வாழைப்பு வாழைத்தண்டு ஆகியவற்றைச் சாப்பிடுவர்கள் இவ் வுலகில் வாழக் கொடுத்து வைத்தவர்கள் என்பது இதன் கருத்து.

“வெங்காயம் சுக்கானுள் வெந்தயத்தால் ஆவதென்ன? இங்கார் சமநிதிருப்பார் இச்சரக்கை — மங்காத சீரக்கைத்தத் தந்திரேல் வேண்டன் பெருங்காயம் ஏரக்கத்துச் செட்டியாரே”

இப்பாடல் திருவேரகப் பதியில் அமர்ந்துள்ள மருகப் பெருமானை நினைத்து ஓர் அன்பர் பாடியதாகும்.

வெப்பம் பொருந்திய உடலானது நோய் வாய்ப் பட்டுச் சோவிவடைந்து விட்டால் அயச் செந்துரம் சாப்பிடுவதால் என்ன யப்பு? சிறப்புமிக்க நல்ல மனத்தை எளக்கு அளித்திரானால் இந்தப்பெரிய உடலை நான் விரும்பமாட்டேன். இறைவனே! என்பது இப்பாடவின் கருத்து.

இப்பாடலில் ஒரு நயமுள்ளது. பெருங்காயம், சீரகம் ஆகிய இரண்டு பொருள்களையும், உணவுக்குச் சுவையையும், மனத்தையும் அளிப்பதற்காக பாவித்து வருகிறோம். இரண்டுமே உடற்தேற்றி (Alternative) பலமுண்டாக்கி (Tonic) மருந்துகளாகும். ஆனாலும் சீரகம் போன்ற பெருங்காயம் அவ்வளவு சிறந்து அல்ல, ஏன்?

உடற்தேற்றி மருந்துகள் இருவகைப்படும்: ஒன்று நோயற்ற உடலை மட்டும் சீராக்குவது. உள்ளத்தைச் சீராக்காமல் உடலை மட்டும் சீராக்குவதால் என்ன நன்மை? பெருங்காயம் (பெரிய உடல்) மட்டும் இருந்து விட்டால் போதுமா? சீர் அகமும் இருக்க வேண்டும். அப்போதுதான் உண்மையான ஆரோக்கியம் உள்ளவர்களாக இருக்க முடியும். இந்தச் சந்தர்ப்பத்தில் தான் தமிழ் மொழியின் தத்துவம் நிறைந்த சொல்லாக்கச் சிறப்பையும் நாம் ரகிக்கமுடியும்.

பெருங்காயத்தின் பதார்த்தப் பண்பு சென்னை அரசாங்க வெளியீடான் குணபாடத்தில் பின்வருமாறு விபரிக்கியப்பட்டுள்ளது.

இது முக்கியமாகக் குருதியைச் சூடாக்கி நரம் புக்களை வெப்பப்படுத்தும். தமரகத் (இருதய) துடிப்பை உண்டாக்கி பெண்ணிச்சைக் கிளர்ச்சியை உண்டாக்கும். இதைத் தொடர்ச்சியாக உண்டுவரின் தொண்டைப்புண், வயிற்றுப் பொருமல், கழிச்சி, நீர் ஏரிச்சல் இவைகளை உண்டுபண்ணும்.

இன்றைய மருந்துவ வல்லுனர்களால் உற்சாக முண்டாக்கி மருந்துகளிற் சேர்க்கப்பட்டுவரும் அல்காலோல் (Alcohol) என்னும் மதுசாரமும் இது போன்றதே. (13-ம் பக்கம் பார்க்க)

“மூலிகை” வளர உதவுக!

“மூலிகை”யை மாதந்தோறும் தளிர்க்க வைக்க வேண்டுமென்பதுதான் எமது விருப்பம். ஆனால் எம்மை மீறிய பலவேறு குழந்தைகள் அவ்வாறு செய்திட விடவில்லை.

முதல் இதழை எம்கள்முன்னே பார்வையிட்ட பல நல்ல இதயங்கள், பத்திரிகைத்துறையினர் பாராட்டுத் தெரிவித்தனர். மக்களுக்கு அத்தியாவசியமான விடயங்களை உள்ளடக்கி தமிழில் மூலிகை போன்று வேறுபத்திரிகை இதுவரை வந்ததில்லையென்றும், இதனைத்தொடர்ந்து நடத்துவதன்மூலம் பெரியதொரு சேவையைச் செய்விர்களென்றும் இது ஒரு சாதனை படைக்கும் முயற்சி என்றும் அந்த இதயங்கள் கூறினார்.

மூலிகை பெயருக்கேற்ப மூலிகை, மருத்துவ விடயங்களை மாத்திரமே தாங்கி வெளிவரவேண்டுமென ஏப் சிலர் ஏருத்துத் தெரிவித்தனர். மூலிகை மருத்துவ ஆராய்ச்சிச்சபையின் வெளியீடாக மூலிகை வெளிவந்த போதிலும் அது இன்றைய மக்களின் நிலையை யதார்த்தபூர்வமாகக் கவனத்திலெலுத்து மக்களுக்குத் தேவையான ஆரம்ப சுகாதாரம், சத்துணவு மூலிகை ஆராய்ச்சிப் பயன்பாடு, சித்தவைத்தியம், மற்றும் மக்களுக்கான கலை, இலக்கியம் ஆகியதுறை களில் பணியாற்றும் நோக்கையே தன் பணியாக வரித்துக்கொண்டுள்ளது. எதனையும் விஞ்ஞான பூர்வக் கண்ணேட்டத்திலேயே மூலிகை கவனத்திலெடுக்கும்.

மூலிகையை வரவேற்று வாழ்த்தும் வகையில் எமக்குக் கிடைத்த விடதங்கள் பலப்பல. அவை எம்மைத் திகைக்க வைத்தன. மூலிகை வாசகரிதளின் வாழ்த்துதல்களுக்கு எம் நன்றி, இன்றைய குழந்தையில் எம் சமுதாயத்துக்கு மூலிகையின் பணி எவ்வளவு காத்திரமானது என்பதை உணர்கிழேஷும்.

அதற்கேற்ற வகையில் எம் சக்திக்கேற்பச் செயற்பட உறுதி குண்டுள்ளோம். கிரோகியமான ஒரு புதிய சமுதாயத்தைப் படைத்திடும் பணியில் மூலிகையின் பங்கும் அவசியமாகிறது.

மூலிகை தளிர்த்து வராந்திட நீர் வார்த்துப் பேணிக்காப்பாற்றி வேண்டிய கடமை ஒவ்வொரு வரையும் சார்ந்துள்ளதல்லவா?

மூலிகை வளர உதவுக!

வி. ரி.

எண்ணம்

மூலிகை நாட்டுங்கள்!

ஓவ்வொருகிராமத்திலும் தற்பொழுது வீட்டுத் தோட்டச்செய்கை ஊக்குவிக்கப்படுகிறது. இவ்வெளையில் மூலிகை வளர்ப்பிலும் கவனம் செலுத்துக்கள். ஒவ்வொருவரும்குறைந்தது ஐந்துமூலிகைநாட்டுங்கள். பசியும் நோயும் நாளை நம்மை நோக்கிவரலாம். எதற்குப் பாகுப் பிடிக்க இப்பொழுதிருந்தே பழகிக் கொள்ள வேண்டும், எம் சந்ததிக்கு உதவ இதுவும் ஒரு பணியே! மூலிகை நாட்டுங்கள். வீட்டு வாசல் களில் எத்தனையோ பேர் எவ்வளவோ பணம் செலவு செய்து அழகுச்சாசு செடிகளை வளர்க்கிறார்கள்: அவர்கள் எப்சமுதாயந்தீய உணர்ந்து இப்போதாவது அத்தியாவசியமான மூலிகைகளை நாட்டுதல் வேண்டும். அவை அழகும் தரும், உடல் பிணியும் போக்கும், அடுத்தவர் பிணி தீர்க்கவும் உதவும்.

‘சித்தன்’

சுதேச வைத்தியத்தில்....

(12-ம் பக்கத்தொடர்ச்சி

ஆனால் சித்தீரியம் உள்ள சிரக்மோ உடலித் தேற்றுவது மட்டுமல்ல மனதையும் தேற்றுகின்றது. நோபகசக்தியை வீருத்தி செய்து மூலையை நோய் அடையவிடாது பாதுகாக்கும் பல மருந்துப்பொருட் களைச் சித்தரிகள் ஆராய்ந்த வண்ணமே இருந்தனர். கண ணுச்சாமிப் பரம்பரை வைத்தியம் ஏனும் நூலில் காணப்படும் ‘ஸாரஸ்வத சூர்யம்’ ‘நீர் பிரமிக்குதம்’, ஆகிய மருந்துகள் நல்ல பலனை அளிக்கின்றன. குழந்தைகளுடைய நாய்பு சம்பந்தமான நோய்களுக்கு வெண்டாமரை மிகுந்த பலனை அளிக்கின்றது. குறிப்பிட்ட சில சுனகைகளும் பொருட்களும் மனதைக்கெடுக்கின்றன அல்லது அமைதிப்படுத்துகின்றன. எனச் சித்தரிகள் கருதியதில் எவ்வளவு உண்மைகள் உள்ளன?

நன்றி; ‘வைத்தியார்’

ஐ-லீ-78

‘எண்ணிய முடிதல் வேண்டும்
நல்ல வே எண்ணை வேண்டும்
திண்ணிய நெஞ்சம் வேண்டும்
தெளிந்த நல்லறிவு வேண்டும்’

பாரதி

நாம் தெரிந்துகொள்ள வேண்டிய

முதலுதவிகள் சில....

எலும்பு முறிவு:

எலும்பு உடைவது அல்லது எலும்பில் பிளாவு ஏற்படுவது முறிவாகும். நேரடித்தாக்குதல், மறை முகத்தாக்குதல், தசைகளில் திமர் அசைவு ஆகியனவற்றும் இது ஏற்படலாம்.

எலும்பு முறிவு ஏற்படும்போது எலும்பை அசையாமல் ஒரேநிலையில் வைத்திருக்கவேண்டியது மிகமுக்கியமாகும். இவ்வாறு செய்வது முறிந்த எலும்பு மேலும் மோசமாகாதபடி தடுத்து. எலும்பு மீண்டும் ஒன்றுசேர உதவுகிறது.

எலும்புமுறிவு ஏற்பட்ட ஒருவரை நகர்த்துவதற்கு அல்லது எடுத்துச் செல்வதற்குமுன் அணைவரிக்கட்டுக் கொண்டோ, மரப்பட்டைகள் கொண்டோ அல்லது அட்டைகள் கொண்டோ கட்டி, எலும்புகளை அசையாமல் இருக்கும்படி செய்யவும்.

முறிந்த எலும்புகளை நிலைப்படுத்துதல்:

எலும்புகள் கிட்டத்தட்ட சரியான நிலையிலேயே இருப்பதுபோல் தொன்றினால் அவற்றை அசைக்காமல் இருப்பது நல்லது. அசைப்பதனால் நன்மையைவிட்டத் திமையே விளையக்கூடும்.

எலுப்புகள் இருக்கவேண்டிய நிலையிலிருந்து அடிக்காக விலகியிருந்தாலும், அது அன்மையில் ஏற்பட்ட முறிவாக இருந்தாலும். கட்டுப்பேர்டுவதற்கு முன்னர் நீங்கள் அதை நிலைப்படுத்தவோ அல்லது நீட்டித் வைத்துச் சரிசெய்யவோ முயல்ளாம். எவ்வளவு விரைவில் எலும்புமுறிவைச் சரி செய்கிறோமோ அவ்வளவுக்கு அது நல்லது.

எலும்பு முறிவு மிகமோசமாகவிருந்தால், அதுவும் முதியவர்களுக்கு நேரந்திருந்தால் எலும்பு முறிவுகள் குணமாக அதிக நாளாகிறது. குழந்தைகளைப் பொறுத்த வரையில் சீக்கிரம் குணமடையும். சில வேளைகளில் முறிந்த எலும்புகள் முதியவர்களுக்குச் சேருவதேயில்லை. கையெலும்பு முறிந்தால் சுமார் ஒரு மாதத்திற்குக் கட்டுப்போட்டிருக்க வேண்டியதய் இருக்கிறது. மேலும் ஒரு மாதத்திற்குப் பற்றான எதையும் தூக்கக்கூடாது.

ால் எலும்பு முறிந்தால் சுமார் இரண்டு மாதங்களுக்குக் கட்டுப்போட்டிருக்க வேண்டும்.

தொடை எலும்பு முறிவு

தொடை எலும்பு முறிவுக்கு விசேஷ கலங்களை தேவை. உடம்பு முழுவதையும் அணைவரிக்கட்டை வைத்துக் கட்டுவது நல்லது. உடனடியாக வைத்தியாகிக்கு எடுத்துச் செல்லவும்.

கழுத்தெலும்பு, முதுகெலும்பு முறிவுகள்:

ஒருவருடைய கழுத்தெலும்பு அல்லது முதுகெலும்பு முறிந்திருந்தால் அவரை நகர்த்தும்போது மிகவும் கவனமயிருத்தல் வேண்டும். அவர் இருக்கும் நிலையமாற்ற வேண்டாம். அவரை நகர்த்துவதற்கு முன்னர், முடிந்தால் ஒரு சுடாதாரத் தொண்டரை உதவிக்கு அழைக்கு. அவரை நீங்கள் நகர்த்தித்தான் ஆகவேண்டுமென்றிருந்தால் அவருடைய கழுத்தை அல்லது முதுகை வளைக்காமல் நகர்த்தவும்.

விலா எலும்பு முறிவுகள்!

விலா எலும்பு முறிந்திருப்பின் வலிமிகுதியாக இருக்கும். அவை தாமாகவே குணமாகி விடுகின்றன, மார்பில் அணைவரிக்கட்டை வைத்துக் கட்டாமல் இருப்பது நல்லது. ஆஸ்பிரின் சாப்பிட்டு ஒவ்வொடுத்துக் கொள்வதே மிகச்சிறந்த சிகிச்சை. வளி முழுவதும் மறையப் பல மாதங்கள் ஆகலாம்.

முறிவு, விலா எலும்பு, நுரையீரலைப் பெருங்பாலும் துளைப்பதில்லை. ஆனால் ஒருவர் இருமும்போது இரத்தம் வந்தால் அல்லது சுவாசிப்பதில் சிரமமிருந்தால் நோயிரி முறிகளைப் பயன்படுத்தவும். மருத்துவ உதவியை நாடவும்,

விபத்தின்போது ஏற்படும் இரத்த இழப்பிற்கு ..

- வெளிக்காய மூலம் இரத்தம் பெருகின்: அப்பாகத்தை, தூயமெல்லை துணியை காயத்தின் மேலே வைத்து அளவுடன் அழுத்தி பந்தனமிடுக்கள் அளவுக்குமீறி அழுத்தின் மற்றைய பாகங்களுக்கு இரத்தம் பேர்காது.

இப்படிச் செய்கம் குபுகுபு என இரத்தம் விடுவினி யேறின் இருதயத்திற்குக் கிட்ட உள்ள நாடியினை நன்றாய் அழுத்தி இரத்த ஒட்டத்தை காயத்திற்குப் போகாது செய்யவேண்டும். இதுசில அவயகங்களுக்கே சாத்தியமானது. பெரிய நாடிகளின் இரத்த மீற்கீ, வைத்தியரே, நாடியில் கட்டுப்போட்டு நிப்பாட்ட வேண்டுமாகையால், அப்படியான நிலையில் உள்ள வரைக்காலம் தாழ்த்தாது வைத்தியிடம் எடுத்துச் செல்லுங்கள்.

- நோயாளிக்கு அதிரச்சி (Shock) உற்படாது தடுக்குடிடினை ஊட்டக் குடியகம்பளி, தடித்த துணியால் நோயாளியை முடிவிடவும்.
- கால், கை எண்பண்ணறில் கையமானால், அவ்வறுப்பினை உடல் மட்டத்திலிருந்து உயர்த்திப் பிழிக்க இரத்தோட்டம் குறையும்.

(15 ம் பக்கம் பார்க்க)

இன்றைய இளைஞர்களும் போதைவஸ்துகளும்

இன்றைய இளைஞர்கள் பெருமளவில் போதைவஸ்துக்கு அடிமையாகியுள்ள இளைஞர்களைத் திருத்தி நல்வாழ்வு அளிக்கும் பணிகளை அந்தாட்டு அரசுகள் மேற்கொண்டு வருகின்றன. அத்துடன் போதைவஸ்துகள் நாட்டுக்குள் கொண்டு வருவதைத் தடுக்க சிசேட் பொலிஸ் பிரிவுகளும் அமைக்கப்பட்டுக் கண்காணிக்கப்படுகின்றன.

போதைவஸ்து என்னும் பெயரில் பல சிதமான மயக்கத்தைக் கொடுக்கும், மூளை நரம்புகளைப் பாதிக்கும், உடலை நஞ்சாக்கும் மாத்திரைகளை, ஊழ மருந்துகளை இளைஞர்கள் பாவிக்கிறார்கள். புகைபிடிக்கிறார்கள்.

இம்மருந்துகள் உடலை, நரம்புமண்டலத்தை முறுக்கேற்க செய்து, மூளைக்குப் போதை ஏற்றி மயக்க நிலையை ஏற்படுத்தும். போதைநிலையில் என்ன செய்யத்தாண்டும். நாளாக நரம்பு மண்டலம், மூளை பல வீணமடைந்து சுரிவர எந்த வேலையையும் செய்யுமிடயாக நிலைபை அடையும். இதனால் இப்பாதிப்புக்குள்ளான இளைஞர்கள் சரிவர எந்த வேலையையும் செய்யுமிடயாதநிலை ஏற்படும்.

மேற்கு நாடுகளில் ‘நாகரிக’ என்ற போர்வையில் வாழும் இளைஞர்களால் ‘இன்பத்’ தைக் கொடுக்கும் என்றவாறு அறிமுகப்படுத்தப்பட்ட இப்பழக்கம் இன்று அந்தாடுகளில் சமுதாயத்தின் அடித்தளத்தையே ஆட்டம் காணச் செய்துள்ளது. இளந்தலைமுறையில் பெருப்பகுதி இப்பழக்கத்துக்கு அடிமையாகிவிட்டது. இது அந்தநாடுகளில் எழுந்துள்ள பாரிய பிரச்சனைகளில் ஒன்றுக்கீட்டது.

எமதுபண்பாடு, பராம்பரியம், சமயவனர்வகள், பண்புகள் அனைத்தும் தனித்துவமானது. காலவெளி எத்தினை அழிக்கப்படாதவை, இத்தகைய சிறப்புக்களைப் பெற்ற நம் நாட்டிலும் ‘போதைவஸ்து’ என்னும் அரக்கன் ஆட்சிசெய்கிறான் என்றால் அது நாம் வெட்கப்படவேண்டிய தொல்ரூகும்.

நகரங்களில் இளைஞர்களில் பெரும்பாலோர் இப்பழக்கத்திற்கு அடிமையாகிவருகிறார்கள். பாடசாலைகள்லும் மாணவர்கள் கூட இப்பழக்கத்திற்குப் பலியாகிறார்கள் என்ற செய்தி நம்மை அதிர்ச்சிக்குள்ளாக்குகிறது.

போதை வஸ்துக்கு இளம்வயதினர் பெருமளவில் அடிமையாகக் காரணம் என்ன? வாழ்க்கைப் பிரச்சினையா?, வறுமையா? அல்லது வாழ முழு மிடயாத நிலையா?, நாட்டின் அரசியல், பொருளாதார அமைப்பின் சூழ்நிலையா? இதற்குச் சமய, சமூக, உளவியல், பொருளாதார, அரசியல் நிபுணர்களை விடைகாண வேண்டும்.

பாடசாலைபிள்ளைகள், இளைஞர்கள் இப்பழக்கத்துக்கு அடிமையாவதற்குப் பெரியோர்கள் தக்கமுறையில் பாதுகாப்பு அளிக்காததும், வழிநடத்துவதைக்கைவிட்டமையும் காரணமாக இருக்கலாம்.

போதைவஸ்து பழக்கம் சமுதாயத்தைப் பிடித்தள்ள சாபக்கேடு என்றும், அது வருங்காலசந்ததித் தினரையே அழித்துவிடும் என்றும் திவிரபிரசாரம் மேற்கொள்ளப்படவேண்டும். பாடசாலைகள், பொதுமக்கள் கூடும் இடங்கள் எங்கும், வீடுகள் தோறும் திட்டமிட்ட வகையில் பிரச்சாரம் செய்யவேண்டும். இவ்வாரூன பிரச்சாரப் பணியில் ஈடுபடும் தகவல் தொடர்புசாதனங்கள், சமூகசேவை நிறுவனங்கள், சனத்தமிழ்நிலையங்கள், சங்கங்கள் ஆகியவற்றுக்கு அரசாங்கம் உதவியும், ஒத்தாசையும் நல்கவேண்டும். மக்கள் இது விடயத்தில் தீவீர கவனம் செலுத்தவேண்டும். இன்றேல் எதிர்காலத்தில் நமது இளந்தலை முறையினரின் நிலைபெரும் அபாயகரமான கட்டடத்தையடைந்து விடும். இப்பேராபத்தைத் தடுத்து நிறுத்துவது அளவரதும் தலையாய் கடனாகும்.

வி. ரி.

மலச்சிக்கல் நீங்க...!

- ஒவ்வொரு உணவு இடைவேளையின் போதும் தாராளமாக நீர் அருந்துங்கள்.
- பழவகையினை உங்கள் உணவில் தினசரி சேர்த்துக் கொள்ளுங்கள்.
- வாழூம் பொத்தி, பனம் பண்டங்கள், இலைக்கறி வகைகள், காய்கறி வகைகள் என்பனவற்றினை உணவில் சேருங்கள்.
- ஓராவு உடற்பாயிற்சியோ, உடல் உழைப்போ தினமும் செய்தல் வேண்டும்.
- தினந்தோறுப் பூருநேரத்தை மலம் கழிப்பதற்கெனப் பழக்கப்படுத்தேக் கொள் ரூங்கள்.
- மலம் கழிப்பதற்கென எந்தவகையான மலமிழச்சிகளையும் பழக்கப்படுத்தேக் கொள்ளாதிர்கள்.
- எக்காரணம் கொண்டும் உணர்ச்சி வசப்படாதீர்கள். நித்திரையின்மையும் மலச்சிக்கலைக்கூட்டும்.

விபத்தின்போது...

(14-ம் பக்கத்தொடர்ச்சி)

- நோயாளி உணர்வுடன் இருப்பின் காப்பி தலிர்ந்த எனைய பானங்கள் (மதுவல்ல) கொடுக்கலாம். வைத்தியரின் அனுமதி பெற்று உணவு கொடுக்கக் கூடாது. காரணம் சத்திரசிச்சைக்கு எடுக்கவேண்டிய நிலை ஏற்படின் பலசிக்கலை உணவு ஏற்படுத்தக்கூடும்.
- எலுப்புமுறிவு ஏற்பட்டிருப்பின் அவற்றிற்கு மேலும் சேதம் ஏற்படாவகையில் நந்தனம் இட்டு உடன்வைத்திய உதவியை நாடவேண்டும்.

சித்தர்கள் கண்ட அதிசய மருத்துவம்

உடல் மருத்துவத்தை உள்ள வலிமைக்கான ஆன் மீகத்துடன் கலந்து கொடுப்பது நமது சித்தர்களின் தனிச்சிறப்பு, ஒன்பது மூல சித்தர்கள் வாழ்ந்த தாகச் சித்த மருத்துவம் பற்றிய சாத்திரம் சொல்லுகிறது. வருங்கால மக்கள் அவர்களை இயை பெருக்கி 'நல கோடி சித்தர்கள்' என்றே அழைக்க முடிப்பட்டார்கள்.

தமிழ் இலக்கிய வழக்கில் பதினேண் சித்தர்கள் இருந்ததாகச் சொல்லுவதுண்டு. அகத்தியர், திருமூலர், கொங்கணர், போகர், புவிப்பாணி, சிவவாக்கியர் போன்ற பதினேட்டு சித்தர்கள் இந்த ஏரிசையில் இடம் பெறுகின்றனர். சித்த மருத்துவத்தில் வல்லவர்களாகவும், சித்தமருத்துவம் பற்றிய பாடல்கள் எழுதிப்பிரச்சாரம் செய்யும் திறமை கொண்டவர்களாகவும் இவர்கள் விளங்குகிறார்கள். சமீர்காலத்தில் புகழ்பெற்று விளங்கிய சித்தர்கள் இராமவிங்கடிகள், பட்டினத்தார், பத்திரகிரியார் போன்ற பெரியோர்கள்.

சித்தர்கள் நமது உடலின் அமைப்பை ஆராய்ந்திருக்கிறார்கள். உடல் மட்டும் இன்று உயிரின இயல் பையும் ஆய்ந்து பார்த்திருக்கிறார்கள். அதனால் அவர்களால் இன்று நமது மருத்துவர்கள் செய்ய முடியாத பல சாதனைகளைச் செய்து காட்ட முடிந்தது. இதை அவர்கள் ஒரு வித்தையாகச் செய்யாமல் ஆன் மீத முன்னேற்றத்துக்குப் பயன்படுத்தினார்கள்.

நமது உடலில் மன் — ஒன்றேகால்பங்கு: நீர்— ஒன்றைப்பங்கு: காற்று—முக்கால் பங்கு: ஆகாசம்— அரைப்பங்கு. ஆத மொத்தம் ஜந்து பங்கு. இது விகிதம் அப்படியே உள்ள வரையில் நமது உடல் நிலை சீராக இருக்கும். வளர்ச்சியோ, அழிவோ இது விகிதம் மாறுவதைப் பொறுத்தது. அப்படி மாறுமல் ஒருவன் காத்துக் கொள்ள முடியுமானால், அவனுடைய உடல் என்றுமே இளமை மாருமல் இருக்கும்: மூப்பை வெல்லலாம்: சாவைத் தவிர்க்கலாம். இது தான் சித்தர்கள் கண்டறிந்து பேருண்மை. இதை அவர்கள் தமது வாழ்க்கையிலும் செய்து காட்டினார்கள்,

யோகாப்பியாசம், இயற்கைத்துரப் பூனமருத்துகள் ஆகியவை மூலம் ஆரோக்ஷிய வாழ்க்கைக்கு அவர்கள் வழிகாட்டினார்கள். இறந்த பின்னும் உடல் வாடாமல் பாதுகாக்கவும், காற்றில் நடக்கும், நீர் மேல் உலாவுவும், கூடு பாயவும் அவகால் முடிந்தது. இன்றைய சித்தமருத்துவ முறைங்கள், மூலிகைகளையும் வேர்களையும் அடிப்படையாகக் கொண்டு அமைந்துள்ளது. இதை அமைத்துக் கொடுத்த பெரியோர்கள் சித்தர்களே, இன்று நமக்குக் கிடைத்துள்ள இந்த பெருஞ் செலவுத்தை அளிக்க, அவர்கள் அரும்பாடுபட்டுத் தியாக வாழ்க்கையை மேற்கொண்டார்கள். மருத்துவக் கலையைப் பொருள் சேர்க்கப்பயன்படுத்தவில்லை. அந்த மனப்பாங்கிற்கு முக்கியமான காரணம், அவர்கள் உள்ளத்தில் பெய்ன்றானம். விஞ்ஞானம் இரண்டையும் தேடித் திறமையைப் பெறவேண்டும் என்ற ஆர்வம் இருந்ததுதான்.

ரசவாதம் என்பது உலோகப் பொருட்களைப் பயன்படுத்திச் செய்யும் மருத்துவம். ஓர் உலோகத்தை இன்னேரு உயர் உலோகமாக உயர்த்தி மாற்றும் முறையும் இதுல் அடங்கியதே. உலோகங்களிலிருந்து பஸ்மம் செய்வதும், உப்புக்களிலிருந்து மருந்துப் பொடியை உண்டாக்குவதும், மூலிகைகளிலிருந்து மருந்துப் பொடியை உண்டாக்குவதும், மூலிகைகளிலிருந்து கஷாயம் தயாரிப்பதும், இரத்தினங்களிலிருந்து செந்துரங்களைத் தயாரிப்பதும், பல வேறு இயற்கைச் செல்வங்களையும் இணைத்து வேகியத்தை உற்பத்தி செய்வதும் சித்தர்கள் கண்ட மருத்துவ முறைகளாகும்.

ரசவாதத்தின் மூலம் செம்பைத் தங்கமாக்க அவர்களால் முடிந்தது. இரும்பு, செம்பு போன்ற உலோகங்களிலிருந்து உயிர்காக்கும் மருந்துகளைத் தயாரிக்கமுடிந்தது, தங்கபஸ்பம், தாமிரபஸ்பம் போன்ற வகளின் மூலம் இளமைபைக் காக்கவும், உடலை உறுதிப்படுத்தவும் மருத்துவமுறைகளைக் கண்டுபிடித்தார்கள். பதரசத்தைப் பள்குவங்படுத்தி பயங்கரமான நோய் ஞக்கு வைத்தியம் செய்யும் முறையை உருவாக்கினார்கள். இந்த அரிய செய்முறைகள் அவர்களால் தத்துவப் பாடல்களாக எழுதி வைக்கப்பட்டிருக்கின்றன. வெவ்வேறு இடங்களில் பல்வேறு நூல்களில், பெருள் மறைந்த விராந்தஙால் ஆன பாடகளில் குறிக்கப்பட்டிருக்கின்றன, இவற்றைத் தேடி எடுத்துத் தொகுக்கு : பயன்தவாயில் சிக்கலான காரியம். இதற்கு இதை மருத்துவமுறையைப் பயன்படுத்துபவர்கள். இதில் ஒரளேவு வெற்றி கண்டிருக்கிறார்கள்.

கிரங்களின் அமைப்பு, மனனில் புதைந்துள்ள பல்வேறு பொருட்களையும் பாதிக்கின்ற உடலை கங்கள், கற்கள், இரத்தினங்கள் ஆகியவற்றின் நிலையும் இவ்வாறு மாறுபடுகின்றன. அவற்றின் அமைப்பும், தன்மையும், வீரியத்தும் மாறி கங்காவேடே வருகின்றன. இறைவைக் கண்டனர்வதற்கு, சித்தர்கள் வான் கணிதத்தைப் பயின்று ஆராய்ச்சிகளை நடத்தி இங்கிறார்கள். கிரங்களின் உலை உடலின் அமைப்பையும், நிலையையும் எவ்வாறு பாதிக்கிறது. என்பதை அவர்கள் கண்டறிந்தார்கள் வாத, பிக்கிலேவேஷ்மக் கூருங்களின் தமைப்பு, கிரங்களின் நிலையைப் பொறுத்து நமமுடைய உடலை பேறுபடுகிறது. இந்த முன்று உடற்கூறுகளின் மாறுநாட்டைப் பொறுத்து நேரங்கூடிய 448 நோய்களுக்கு வைத்திய முறைகளை அவர்கள் வகுத்துக் கொடுத்தார்கள்.

நாடிகளின் ஒட்டத்தைப் பொறுத்து வாழ்நாளின் அளவை சித்தர்களால் கணக்கிட முடிந்தது. நாடியின் நிலையிலிருந்து ஒருவருக்கு எப்போது வாழ்க்கை முடியப் போகிறது என்று கண்டுணரும் நுட்பம் அவர்

சஞ்சுகுத் தெரிந்திருந்தது. நீண்ட நாள் ஆரோக்கிய மாக வாழவும். இளமையை என்றும் குறையாமல் காத் துக் கொள்ளவும் வாத, பித்த, சுபநாடிகளின் செயற் பாடு 4—2—1 என்ற விகிதத்தில் அமைந்திருக்க வேண்டும் என்று அவர்கள் வகுத்திருந்தார்கள். இந்த விகிதம் மாறுபட்டால் உடல், வியாதி, மரணம் ஆகிய வற்றுக்கு உட்படும் என்பதையும் விதித்திருந்தார்கள். நாடி சாஸ்திரத்தின் மூலம் அவர்கள் வளக்கிய பேருண்மைகள், இன்றும் நமக்குப் பெருஞ் செல்வமாக அமைந்துள்ளன.

மூலிகைச் செடிகளின், இலை, பூ காய், தண்டு, வேர் ஆகிய பலவும் அவர்களுக்கு மருந்துள்ளத் தயாரிக்கப் பயன்பட்டன இந்தச் சடிகளில் கறுப்பு நிறம் கொண்டவையே அதிக சக்தி கொண்டவை கருந்துள்ளது. கரும் ஊமத்தை, கரும் பசலை, கரும் நொங்கி கரும் வாழை. கரும் குன்றிமணி, கரும் மனத்தக் காளி ஆகியவை தனிப்பட்ட வீரியம் கொண்டவை. ஆனால் அவற்றைக் கண்டுபிடிப்பது அரிது இந்த நூட்பமான மருந்துவுவழிகளை அவர்கள் கண்டு, ஆராய்ந்து எழுந் திருக்கிறார்கள்.

கல்தாமரை என்ற மூலிகையின் வேர் இரும்பைத் தங்கம், கமாற்றப் பயன்பட்டது. இதைக் கண்டுபிடிப்பது மிகவும் சிரமம். இந்த மூலிகையைப் பிடுங்கி மன்னில் போட்டு மிதித்து நிமிந்து பார்த்தால் ஆகாயத்தில் நடசத்திரங்கள் தெரியுமாம்! இப்படிப் பார்க்கையைக் கூர்மையாக்கும் இத்த மூலிகையிலிருந்து தயாரிக்கப்படும் சூரணத்தை 48 நாட்கள் சாப்பிட்டு வந்தால் உடலில் இளமை திரும்பிவிடுமாம். போகர் கறபம் — 300 என்ற நாலில் இதற்குரிய முறைவிளக் கப்பட்டிருக்கிறது.

ஜோதிப்பு என்ற புல்வகை இரவில் பிரகாசமாக ஓளி பெருக்கக்கூடியது. இதிலிருந்து தயாரிக்கப்பட்ட செந்தூரத்தைப் பாலில் கலந்து சாப்பிட்டு வந்தால், உடலுக்கு யாணிபலம் கிடைக்கும். இதற்குரிய செய்முறை. ‘கருவூரார் வாதகாவியம் — 700’ என்ற நூலில் ஸ்ரகப்பட்டிருக்கிறது.

ஓயா விருட்சம் என்ற மூலிகை மரம். பகலில் வெய்யில் பட்டாலும் கீழே ஒரு புறமோ, மறு புறமோ நிழல் வீழாதது! இந்த அழுவ் மரத்தில் கத்தியைப் பாய்ச்சி எடுத்தால், வெட்டின காயம் உடனே மறைந்துவிடும். இதிலிருந்து தயாரிக்கப்பட்ட போட்டையைப் பராலுடன் சாப்பிட்டு வந்தால் வயோதங்கள் இலைஞாகை மாறிவிடுவான் இதற்குரிய மருக்குவழுமை பஷ்சமுனி என்ற சித்தரால் விளக்கப்பட்டிருக்கிறது.

ஏஞ்சீ மூலிகை என்ற செடியின் இலைகளைப் பறித்து, மேய்ச்சுறைக்காயின் கூட்டில் போட்டு வைத்துப் பகுவும் செய்து தயாரித்த பொடியை இறந்த வர்களின் நாசித்துவாரத்தில் வைத்து ஊதினால் போன உயிர் திரும்பிவந்துவிடும்! இந்த மூலிகையின் இலையை விருந்து தயாரித்த சாற்றைத் தடவினால் வெட்டுக் காயம் உடனே குண்மாகி விடும் இவற்றுக்கு உரிய

செய்முறைகள் போகர் ... 7000 என்ற நூலில் விளக்கிக் கூறப்பட்டுள்ளன.

இந்த அதிகய மூலிகைகள் தெய்வீசு மணம்கொள்டவைன்பது சித்தர்களின் கருத்து. அதனால் பொருள் தேடி அலையும் சாதாரண மருத்துவர்களுக்கு இவைகள்னுக்கு வேலில் புலப்படமாட்டா என்றே அவர்கள் கூறி இருக்கிறார்கள். அப்படியே அவர்கள் கண்டு பிடித்துவிட்டாலும் செய்முறை அத்தகையவர்களுக்குக் கைவராது என்றும் கூறி இருக்கிறார்கள். தன்னலமற்ற, தியாக உள்ளம் கொண்ட மனப்பாங்கும், ஆன்மீக வாழ்க்கையில் ஈடுபாடும் இவ்வாறு அவர்களால் இந்தத் தொண்டுக்கு உரிய அடிப்படைகளாக வகுத்துவைக்கப்பட்டிருக்கின்றன.

விலங்கினங்கள், பறவைகள் ஆகியவற்றின் எலும்பு நாம், தோல், கொழுப்பு, இரத்தம், கொம்பு குளம்பு பல் ஆகியவற்றிலிருந்தும் பண்வேறு மருந்துகளை அவர்கள் கண்டுபிடித்தார்கள். இவ்வாறு பக்குவம் சௌகால்வதற்கு சூடு. குளிச்சி, சொதி நிலை, ஆவி திலை ஆகியவற்றைக் குறிக்கவர். அளவை மதிப்பிடவும் நுட்பமான கணித சூத்திரங்களை அமைத்திருந்தார்கள். வராகன், குன்றிமணி, நெல் என்று அளவு எடை களையும் மதிப்பிட்டிருந்தார்கள்.

யோகாசன முறைகளின் மூலம் நீரிழிவு ஆஸ்துமா இரத்த அழுத்தம், இருதய நோய், பிறவி உறுப்புக் கோளாறுகள், முதுகுவலி, கண் பார்வைக் குறைகள் போன்ற பலவற்றையும் சரிப்படுத்த வர்கள் அப்பியாசங்களை குத்தக் கொடுத்திருக்கிறார்கள். மூளையில் இவற்றுக்குரிய நுட்பமான பகுதிகளைக் கண்டறிந்து. அவற்றைச் சீராக வைத்திருக்கும் வழிமுறைகளை அமைத்திருந்தார்கள். பிராண சக்தியும். ஆத்ம பலமும் இந்த வகையில் அவர்களுக்கு மூலாதார சக்திகளாக விளங்கின.

காயகல்ப சிகிச்சையின் மூலம் அவர்களால் மூப்பை வெல்ல முடிந்தது. உடல்பலம். சிந்தனை பலம் இரண்டையுமே பாதுகாத்தார்கள். ஆனால் இதை அவர்கள் சிற்றினப்பத்தை நடவடிக்கைப் பயன்படுத்தவில்லை. இதைக் கொண்டு கட்டுப்பாடாக வாழ்ந்து, ஆன்மீக நோன்றத்தைப் பரப்ப முனைந்தார்கள்.

மருத்துவக்கள்: அவர்களுக்குப் புத்தகப் படிப்பாக நின்று விடவில்லை. உடம்பே ஓர் ஆலையாக அவர்களுடைய செந்தனையில் தீகழ்ந்தது. மருத்துவக்களையுடன் இணைந்து கணிதம், வான்கணிதம், உயிரியல், ஜோதிடக்கலை ஆகிய பலவற்றையும் பயன்படுத்தி, அவர்கள் தபாது கண்டுபிடிப்புகளை எழுதி வைத்தார்கள். இவ்வாறு செய்த தொண்டில் மெய்ஞ்ஞனமும், விஞ்ஞனமும் ஒன்று படுவதை அவர்களால் சாதிக்க முடிந்தத் தயிரப் பற்றிய ஆராய்ச்சியில் ஆன்மாவின் முதிர்ச்சையையும் அவர்கள் தேடிப் பெற்றார்கள். இப்படிப்பட்ட ஓர் அழுவ் ஆராய்ச்சியும், அதன் அறிவும் சித்தர்களைத் தெய்வ புநஷ்டகளாகவே ஆக்கி வைத்திருந்தன.

நன்றி: ‘ஞானபூமி’

மூலரோகம்

மூலரோகம் மனிதருக்கு மிகவும் உபாதையைத் தரும் ஒரு சொடிய நோயாகும். இந்த நோயின்வர்களுக்கு உடல் நலம் குற்றுவதோடு, உள்ளூரும் குழப்பம் அடைந்து காணப்படும். இவர்களுக்கு அடிக்கடி கோபமும் உண்டாகும், இதன் காரணமாக கோபக்காரர்களை மூலக்கொதியர் என்றும் சிலர் கூறுவதுண்டு சமுதாயத்தில் அதிகமாகக் காணப்படும். இந்த நேரயைப் பற்றிய விவரங்களை இங்கு கவனிப்போம்.

மூலமென்பது மலம் வெளியேறும் குதவாயிலின் வெளிப்புறத்தில் அல்லது உட்புறத்திலுண்டாகும் வீக்கமானும், அந்த இடத்திலுள்ள நரம்புகள் அல்லது சிரைகள் பருப்பதனால் அவை முனைகளைப் போலக் காணப்படுகின்றன,

காரணங்கள்.

தொடர்ச்சியாக ஓரேயிடத்தில் அமர்ந்திருப்பவர்களுக்கும், நாட்பட்ட மலச்சிக்கல் உள்ளவர்களுக்கும், சூடான நிலத்தில் உட்காருவோருக்கும் இந்த நோய் ஏற்படுகிறது. இருதய சம்பந்தமான நோய்கள் என்பனவும் மூல வியாதி தோன்றுவதற்குக் காரணங்களாகும்.

அறிகுறிகள்.

ஆரம்பத்தில் பெதுங்குடலின் நுனியில் அதாவது மலவாயிலில் உட்பக்கமாகவுள்ள சல்வில் சிறு வீக்கங்கள் தோன்றும். மலங்கழிக்கையில் இரத்தம் போகும், இச்சிறு வீக்கங்கள் பருக்கும் போது மலம்கழிக்கும் நேரத்தில் அவை வெளியே தள்ளும். மலம்கழித்த பின் அவை தாமாகவே உள்ளே செல்லும் சிலருக்கு உள்ளே தள்ளிவிட வேண்டியதாக இருக்கும். நிற்கும் போதும், நடக்கும்போதுங்கூட இவை வெளியே வந்து இடஞ்சலளிப்பதனாடு. சிலருக்கு உள்ளே தள்ளினாலும் போகாமல் இருந்து அதிக வேதனையளிக்கும். சிசைமயங்களில் இவற்றில் அழற்சியும், புனரூம் ஏற்படலாம். அப்போது அதிக வலியுண்டாகும்.

சிலருக்கு இந்த வீக்கங்களிலுள்ள இரத்தம் உறைந்து, நாராகிக் கீழே வீழுவதால் இந்நோய் தான் கவே மாறிவிடலாம். ஆனால் இப்படி நடப்பது வெகு அரிது,

மூலத்தால் அதிக நாட்சள் இரத்தம் போய்க் கொண்டே இருந்தால், சோகைநோய் ஏற்படும். சோகை ஏற்பட்டதும் அது காரணமாக வேறு பல வியாதிகளும் சேர்ந்து, கொள்ளலாம். மலக்குடலில் புற்றுநோய் உண்டாகியிருக்கிறதா என்பதை முக்கியமாகத் தெரிந்து கொள்ள முயற்சிக்க வேண்டும். இத்தகைய புற்றுநோய் மிகவும் அபாயமானது. இது பெரும்பாலும் வயதானவர்களிடம் காணப்படும்,

சிகிச்சை

மலச்சிக்கலைத் தவிர்ப்பதில் அதிகக்கவனன் ஞானம் செலுத்த வேண்டும். முக்காமல் மலங்கழிக் கூடிய தாயிருந்தால் அதிக வேதனை ஏற்படாது, நோவைக்குறைக்கும் களிம்புகளைத் தடவலாம், சிலர் கடுக்காய்த் தானைப் பண்கோற் செய்து அத்துடன் அபினையும் கலப்பு களிம்பாக்கி மூலமூலையில் தடவிவீடுகிறார்கள். சப்பொசிற்றறி' எனும் மருந்து வகைகளைப் படையாகிப்பது நலவது, சிறிய நீண்ட வடிவமுள்ள மெல்லிய குழல்களில் அடைக்கப்பட்டுள்ள கெட்டியான மருந்து 'சப்பொசிற்றி' என்று அழைக்கப்படுகின்றது. இம் மருந்து உடலின் சூட்டுக்கு உருகும் தன்மைவாய்ந்த தாயும். இதை மலவாசலினுள் தள்ளிவைத்தால் தானாக உருகி வீக்கங்களில் வேலை செய்ய ஆரம்பிக்கும்

மூலம் வெளியே வந்து உள்ளேபோக முடியாத வாறு சட்டியாக்கி விட்டால், ரண சிகிச்சை செய்ய வேண்டும் இந்தச் சிகிச்சையால், மூலம் இறுக்கிக் கட்டிலிடப் படுகிறது. மூலம் வந்த காரணத்தையும் நீக்கிவிட்டால் இச்சிகிச்சை முழுப்பயன் அளிக்கும். மூலத்துக்குச் செய்யும் ரண சிகிச்சையால், எவரும் இறப்பதில்லை என்று சொல்லப்படுகிறது.

"காமனி"

முகமும் முளிமையும்

நமது நாட்டு மூலிகைகளின் மகோண்ணசத்தை நமது நாட்டுப் பெண்கள் அறியார்கள். ஆண்களின் மூலாக்கும் அந்த மூலிகைகளின் தன்மை பலப்பட வேல்லைப்போலும், உலகப் பேரழகானாகி ஸ்யோப் பட்டரா, நூர்ஜீவான், வின்ஸ்டர் கோமானின் மஜைவி ஆகியோர் ரோஜா இதழின்சாறு, நெல்லிக்காய்ச்சாறு வெற்றிலைச்சாறு, துளசி இலைச்சாறு, சந்தனம் முதலீப் வற்றை அழகு சாதனங்களாக உப்பீகிக்கார்களாம். இந்த மூலிகைகள் நம்மைணில் உற்பத்தியாகியும் நாம் அக்கரைச்சீமையில் இருந்தவரும் அழகு சாதனப் பொருட்களையளவா பூசிக்கின்றேம் பூசிக்கொள்கின்றேம். இக்கரைக்கு அக்கரை சர்க்கரை அல்லவா?

— 'சித்திரன்'
ஜூவரி 1983

முகப்பரு நீங்க...

சா சீர்காயை சந்தனக்கல்லில் உரைத்து இரவில் தினமும் முகத்தில் பூசிவர பருக்கள் இருந்த இடம் தெரியாமல் மறைந்து முகம் அழகாக இருக்கும்.

- வைத்தியத்துறையில் பல வருட அனுபவம் மிக்கவர்களால் சித்தி ஆயுர்வேத முறைப்படி சிறந்த முறையில் தயாரிக்கப்பட்ட கிரந்தி எண்ணெய்.

- தலைவாலி - கண்கடி - பீநிச ரோகங்களுக்கான எண்ணெய்கள்.

(புதுமை வாசதியு)

- வாத ரோகங்களுக்கான எண்ணெய் வகைகள் யாவும் பெற்றுக்கொள்ளலாம்.

ஒட்டகத்துறைக்காரர்மூலம்

- சுகல ரோகங்களுக்கும் சிகிச்சையளிக்கப்படும்.

வகுக்குப் புப்பிளம்

ஐ. நா. தொண்டர் நிறுவனத்தினால் (P. N. V.) வெளிநாட்டுச் சேவைக்குத் தெரிவிசெய்யப்பட்டு, பாராட்டுக்கள் பலபெற்ற ‘மூலிகை’ வைத்திய நிபுணரின் வைத்திய சேவை.

- தீவுப்பகுதியின் மூத்த வைத்தியப்பரம்பரையினரின் வைத்தியசேவை.

வைத்தியப்பரம்பரை

சிகரம் வைத்திய நீலையம்

சிவன் கோவில் வீதி,

புங்குடுதீவு - 3.

• இந்தி காங்கரியைக் கொண்டு ஏறும் பை ஒப்புதூக்குத்தெலுச்சு மீது •
விற்பனையாகின்றது! ஒப்புதூக்கு கூட்டுப் பையை வைகிறது மாணிக்கால இத்ருமி

இரண்டாம் ஆண்டு

(முதலாம் வருப்பு)

முதலாம் வருப்பு மாணிக்கால காக்குதூக்காலி தூம் •
மாணவர்களுக்கான

வாசிப்புப் புத்தகம்

மாணிக்கால காக்குதூக்காலி தூம் முதலாம் வருப்பு

பதிப்பாளர்:

ஸ்ரீ சுப்பிரமணிய புத்தகசாலை

ஸ்ரீ சுப்பிரமணிய புத்தகசாலை

ஆவிகை மருத்துவ ஆராய்ச்சிக் கலையினருக்காக வெளியிடுவார்: ஆசிரியர் டாக்டர் வி. ரி. இனங்கோவன்
அதைப்பதிப்பு: கவரண் அச்சகம், கே. கே. என். லீதி, யாழ்ப்பாணம்.