மூலிகை

★ ஊசி போடலாமா...?

★ ஆடம்பரக் குதூகலங்கள் அவசியமானவையா?

★ மருதோன்றியின் மகிமை!

★ பசிப்பிணிக்கு நல்ல உணவு!

★ யோகாசன முறை!

ஆவணி
1986
★
5/-

குடும்ப மருத்துவ ஏடு

விற்பனையாகின்றது!

டாக்டர் வி. ரி. இளங்கோவன்,
வீ. த. துரைசிங்கம் B. A. (Hons) - எழுதிய

'நோய் நீக்கும் மூலிகைகள்'

- நமது பிரதேசங்களில் எளிதில் கிடைக்கக்கூடிய மூலிகைகள் சிலவற்றையும், அவற்றின் குணநலன்களையும் விளக்கும் ஒப்பற்ற நூல்.

- இது ஒரு 'மூலிகை' வெளியீடு.

எங்கும் கிடைக்கும். விலை ரூபா: 10-00

விபரங்களுக்கு:-

ஸ்ரீ சுப்பிரமணிய புத்தகசாலை

யாழ்ப்பாணம்.

குடும்ப

மூலிகை

3

மருத்துவ ஏடு

ஆண்டு - 1 | ஆவணி - 1986 | தளிர் - 3

உள்ளே....

ஆடம்பரக் குதூகலங்கள் அவசியமானவையா?... 4
சுகாதாரவார நிகழ்ச்சிகள்........................... 5
மருதோன்றியின் மகிமை............................ 6
வெள் விழியழற்சி 7
முதல் உதவிகள் சில 8
இன்பூறல்.................... 9
அனிச்சம் உண்மையில் உண்டா? 10
ஊசி போடலாமா...? 12
உடலையும் உள்ளத்தையும் வளர்க்கும் எள்........ 12
ஐந்து நட்சத்திர ஹோட்டலில் சித்தமருத்துவம்... 13
யோகாசனமுறை.. 13
பசிப்பிணிக்கு நல்ல உணவு 14
கேள்வி - பதில்.. 15
வரவேற்பும் வாழ்த்தும் 16
முருங்கை வளர்த்து முழுப்பயன் பெறுங்கள்......... 17
உணவில் கறிவேப்பிலை சேருங்கள் 18
மருத்துவப்பயன் நிறைந்த துளசி........................ 18
மக்கள் எழுத்தாளருக்கு அஞ்சலி.......................... 20
குடை (கவிதை) 21

ஆசிரியர்:-

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

○

ஆலோசகர்கள்:-

அ. ஜோதிவர்மன்
(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.

ஆடம்பரக் குதூகலங்கள் அவசியமானவையா?

ஒவ்வொருவரதும் கடமை...?

'மூலிகை'யை வரவேற்றும், வாழ்த்துக்கூறியும் பெருந்தொகையான கடிதங்கள் வந்தவண்ணமுள்ளன. அந்த பரிவு நெஞ்சங்களின் மடல்கள் எம்மை ஊக்குவிக்கின்றன. அவர்கள் விருப்பம்போல் மாதந்தோறும் தவறாது 'மூலிகை'யைத் தளிர்க்க வைக்க வேண்டுமென்பதுதான் எமது விருப்பமும். ஆனால் எம்மை மீறிய பலவேறு சூழ்நிலைகளினால் அவ்வாறு செய்திட முடியவில்லை.

தமிழகத்தில் நடைபெற்ற மூலிகைக் கருத்தரங்கு-ஆராய்ச்சிகளில் கலந்துகொள்ளும்பொருட்டும், மக்கள் எழுத்தாளர் கே. டானியலின் மருத்துவ சிகிச்சைக்கு உதவும் பொருட்டும், இலக்கியக் கருத்தரங்குகளில் கலந்துகொள்ளும் பொருட்டும் கடந்த ஜனவரியில் தமிழகம் சென்றிருந்தேன். எழுத்தாளர் டானியலின் உடல்நிலை கருதியும், பின்னர் அவரது மரணம் அங்கு நிகழ்ந்துவிட்டதாலும் சில வாரங்கள் அங்கு தங்கியிருக்க வேண்டியேற்பட்டது. இதனால் மூலிகை வெளிவருவதில் தாமதம் ஏற்பட்டது. அந்நேரத்தில் எமது மூலிகை மருத்துவஆராய்ச்சிச் சபையின் முயற்சியினால் 2-வது இதழ் வெளிவந்தது. 3-வது இதழையும் உரிய காலத்தில வெளியிடுவதில் தாமதம் ஏற்பட்டுவிட்டது. காத்திரமான விடயங்களைத்தாங்கி, மூலிகையைத் தொடர்ந்து வெளிக்கொணர்வதற்கு அயராது உழைத்து வருகின்றோம்.

•

இன்று நெருக்கடிகள், கஷ்டங்கள் மேலும் அதிகமாகி வருகின்றன அல்லவா? நாளை என்ன நடக்கும்: அடுத்த வேளை உணவுக்கு என்ன செய்யலாம் - என்று ஏங்குகிறார்கள் எம்மக்கள்; வீட்டைவிட்டு வெளியில் வந்தால திரும்பி பத்திரமாகப் போய்ச் சேருவோமா? வழியில் வாகனத்தில் - வளாளத்தில் சூடு விழுமா; வெட்டு விழுமா? பட்டினத்தில் 'ஷெல்' அடிக்குள் எப்படித் தப்புவோம்? இப்படி எத்தனை பிரச்சனைகள் எம் மக்கள் மண்டைக்குள் குடைகின்றன!

இந்த நெருக்கடிக்குள், சந்தர்ப்பத்தையும் சூழ்நிலையையும் சிலர் தமக்குச் சாதகமாகப் பயன்படுத்திக் கொள்கின்றனர். காலங்காலமாக இந்த 'காரியக்காரர்கள்' மதில்மேல் பூனையாகவிருந்து எந்தக் 'குதிரை' முன்னுக்கு ஓடுகிறதென்று பார்த்து அதற்கு 'ஜே' போட்டு தம் காரியங்களைச் சாதித்துக் கொண்டவர்கள்! இன்றும் இந்த முதலைகள்' பாடு கொண்டாட்டம்தான்! மக்கள் தான் பாவம்! ஆனால் அவர்கள் விழித்தெழுந்து இவர்கள் முகத்திரைகளைக் கிழித்தெறியும் காலம் விரைவில் வராமலா போய்விடும்!

•

எம் மக்களின் எதிர்காலம், எம் பிரதேசங்களில் நிகழ்ந்து கொண்டிருக்கும் அனர்த்தங்களைப் பற்றி சிந்திக்கவொட்டாமல் உல்லாச எண்ணங்களில் பொழுதுபோக்குகளில் மிதந்து கொண்டிருப்பவர்கள் சிலரும இருக்கிறார்கள்.

இவர்களின் சகோதரர்கள், பிள்ளைகள் உலகநா[டு]களில் அகதி முகாம்களிலிருந்தோ, போதைவஸ்து கடத்தல் குற்றச் செயல்களின் மூலமோ அல்ல[து] அரபுநாடுகளில், உள்ளத்து ஆசைகளையெல்லாம் அட[கி] வைத்து இரவுபகலாக உழைப்பைத் தியாகம் செய்தே இங்கு பணம் அனுப்புகிறார்கள். அந்தப் பணம் இங்[கு] எப்படிச் செலவாகிறது? மின்சாரம் இல்லாவிட்டா[ல்] சிலருக்கு வாழ்வே பறிபோனது மாதிரியிருக்கி[ற]தாம்? ஏன் தெரியுமா? விடிய விடிய 'வீடியோபடம்' பார்க்க முடியாது போய்விடுகிறதாம்.

டொலர்களையும், 'மார்க்கு'களையும் மடியி[ல்] கொண்டு, பட்டினத்தில் எத்தனை 'ஷெல்' அடிகள் நடந்தாலும் பரவாயில்லையென வீடியோ கடைகளையும், பிடவைக் கடைகளையும் வலம் வருவோர் எத்தனை பேர்? யாழ்ப்பாணத்தில் அமைதியான சூழ்நிலை நி[ல]வினால் இப்படியானோரின் கூட்டத்தால் அப்பாவி மக்கள் நடக்கக்கூட இடம் கிடைக்குமா என்பது கேள்விதான்?

மினி தியேட்டர்கள் தேனீர்க்கடைகளை விட அதிகமாக பெருகிவிட்டன. கிராமங்களிலும் இவை புதிது புதிதாக முளைவிடுகின்றன. அசிங்கமான வகையில் பாலுறவுச் சேஷ்டைகளைச் சித்தரித்துக் காட்டும் ஆபாசப் படங்கள் ஏராளமாகக் காட்டப்படுகின்றன. எவ்வளவு விலையேறினாலும் சாராயத்தின் தேவை அதிகமாகியே வருகிறது. கள்ளச் சாராய (கசிப்பு) வடிப்பு - வியாபாரம் வளர்ந்தே வருகிறது. போதை

எண்ணம்

குறைக்கு போஷாக்கு பாதிப்பும் நன்றாகப் பரவிவிட்டது. சில இடங்களில் வீட்டுக்கு வீடு வெளிநாட்டுப்பணத்தின் துள்ளிக்குதிப்பினை நன்றாக் காணலாம். விடிய விடிய வீடியோ படம், பாட்டுக் கச்சேரி, போத்தல்களின் சத்தம், பிறந்தநாள் கொண்டாட்டங்கள், பொன்மாலைப் பொழுதுகள் - இப்படி எத்தனையோ!

நன்றாகச் சிந்தித்துப் பாருங்கள்! குண்டுச் சத்தங்கள், வேட்டொலிகள், அவல ஓலங்கள், ஆயிரக் கணக்கான மக்கள் அகதிகளாகி அல்லலுறுகிறார்கள். தினசரி இழப்புகளின் கணக்கினை எழுத்தில் எழுத முடிகிறதா?

எம் மக்கள் எம்பிரதேசங்களில், சொந்த வீட்டில் தானும் சுதந்திரமாக, பத்திரமாகக் குடியிருக்க முடியாது அவலப்பட்டுக் கொண்டிருக்கும் இந்த வேளையில் ஒரு சில மக்களின் இந்த வாழ்க்கை முறையினை என்னவென்று கூறுவது? இவையெல்லாம் பரந்துபட்ட சாதாரண மக்களை, மூளைச் சலவைச் செய்து திசை திருப்ப மேற்கொள்ளும் துரோக நடவடிக்கையாகவே கருத வேண்டும்.

ஆடம்பரக் குதூகலங்கள், கும்மாளங்கள் ‘பொன் மாலைப்பொழுதுகள்’ இன்றைய நிலையில் அவசியமானவையா? நிலைமையைச் சிறிது சிந்தித்துப் பார்க்கவேண்டும். இழப்பதற்கு ஏதுமற்ற நிலையிலுள்ள மக்களின் கஷ்டங்களில் முகங்கொடுத்து உதவவேண்டியது ஒவ்வொரு மனச்சாட்சியுள்ளவர்களினதும் கடமையாகும். ஒருவர் எந்த வகையில் தன்னால் பிறருக்கு உதவ முடியும் என்பதை அவரது மனச்சாட்சியைத் திறந்து கேட்டால் தெரியும். குறைந்தபட்சம் மனச்சாட்சியின்படி பிறர் துயர் துடைப்போம்; எம் துன்பங்களைக் களைவோம்; இது ஒவ்வொருவரதும் கடமை!

●

மூலிகையின் வரவினை விடுதலை விரும்பிகள் அனைவரும் மனந்திறந்து வரவேற்றுள்ளனர்; பாராட்டியுள்ளனர், வைத்தியத் துறையினர், சுகாதாரத் துறையினர் அனைவரதும் பாராட்டுக்களை மூலிகை பெற்று வருகிறது. ஈழத்திலும், தமிழகத்திலும் பல்கலைக்கழகங்கள் - கல்லூரிகளினது நூல் நிலையங்கள், மற்றும் பொதுநூல்நிலையங்கள் மூலிகையைத் தவறாது அனுப்பி வைக்குமாறு கேட்டுள்ளன. ஒருசில பொது ஸ்தாபனங்கள் மூலிகையைத் தொகையாகப்பெற்று கிராமங்கள்தோறும் விநியோகிக்கவும் முற்பட்டுள்ளன. இவையெல்லாம் எமக்கு மாத்திரமல்ல மூலிகையை வரவேற்கும் அறிவு நெஞ்சங்களுக்கும் இனிப்பான செய்தி தானே! மூலிகை எந்த ஒருபகுதியினரதும் கட்டுப்பாட்டுக்குள் தன்னைத் திணித்துக் கொண்டதல்ல. அதற்குச் சுயத்துவக் கருத்துண்டு. இன்றைய அவல நிலையில் மூலிகையின்பணி எவ்வளவு காத்திரமானது என்பதை பொதுநலனில் அக்கறையுள்ளவர்கள் புரிந்துகொள்வர்.

மக்களுக்குத் தேவையான ஆரம்ப சுகாதாரம், சத்துணவு, மூலிகை ஆராய்ச்சி - பயன்பாடு, சித்த மருத்துவம் மற்றும் மக்களுக்கான கலை இலக்கியம் ஆதியாம் துறைகளில் பணியாற்றும் மூலிகையைக் கிராமங்கள்தோறும் எடுத்துச்சென்று மக்களிடம் சேர்ப்பிப்பது விடுதலைவிரும்பிகள், அறிவு நெஞ்சங்களின் கடமையல்லவா? மூலிகையின் பணியை உணர்ந்து அதற்கு எந்த வகையில் உங்களால் உதவ முடியுமோ அந்தவகையில் உதவுங்கள்! மூலிகை உங்களுக்கானதே!

— வி. ரி.

> “எண்ணிய முடிதல் வேண்டும்
> நல்லவே எண்ணல் வேண்டும்
> திண்ணிய நெஞ்சம் வேண்டும்
> தெளிந்த நல்லறிவு வேண்டும்”
>
> — பாரதி

சுகாதார வார நிகழ்ச்சிகள்

சுகாதார வாரத்தையொட்டி புங்குடுதீவு சுகாதாரத் தொண்டர் அமைப்பு பல்வேறு நிகழ்ச்சிகளை சிறப்புற நடாத்தியது. இறுதி நிகழ்ச்சிகளாக பாடசாலை மாணவர்களுக்கிடையேயான பேச்சுப்போட்டி, கட்டுரைப் போட்டி, சித்திரப் போட்டி, சுகாதாரப் பொதுஅறிவுப்போட்டி என்பனவும், கருத்தரங்கும் நடைபெற்றன.

கடந்தமாதம் 28-ம் திகதி (28-7-86) திங்கள் காலை புங்குடுதீவு மகாவித்தியாலயத்தில், முன்னாள் ஐ. நா. தொண்டரும், ‘மூலிகை’ ஆசிரியருமான டாக்டர் வி. ரி. இளங்கோவன் தலைமையில் இந் நிகழ்ச்சிகள் நடைபெற்றன. புங்குடுதீவு அரசினர் ஆஸ்பத்திரி டாக்டர் எஸ். சிவப்பிரகாசம், புங்குடுதீவு கொத்தணி அதிபர் திரு. எஸ் செல்லத்துரை புங்குடுதீவு மகாவித்தியாலய உபஅதிபர் திரு. கே. செல்வரத்தினம், புங்குடுதீவு சுகாதாரப் பரிசோதகர் திரு. ஏ. ஜோதிவர்மன், ஆசிரியமணி க. நாகலிங்கம், டாக்டர் எஸ். இராசரத்தினம், திருமதி எம். பூராசா (ஆசிரியை) ஆகியோருட்படப் பலர் கருத்துரை வழங்கினர். போட்டிகளில் வெற்றியீட்டியோருக்கான பரிசில்களை டாக்டர் எஸ். சிவப்பிரகாசம் வழங்கினார்.

ஈற்றில் புங்குடுதீவு மகாவித்தியாலயம் தயாரித்தளித்த சுகாதாரக் கருத்துக்கள் நிறைந்த ‘மகுடிராகங்கள்’ என்னும் நாடகமும் இடம்பெற்றது.

— ‘சதீஷ்’

●

மருதோன்றியின் மகிமை

வேறு பெயர்: மருதாணி, அழவாணம், மறுதோன்றி ஐவணி.

இதன் குணம்: தோல் நோய்களைக் குணமாக்கும்.
தோலில் தேமலை மறையச் செய்யும்.
பேதியை உண்டாக்கும்.
முடி கறுக்கும்.
முடி உதிராது.
சொறி சிரங்கை நீக்கும்.
குட்டநோய்களைக் குணமாக்கும்.
மூட்டு வலிகளை நீக்கும்.
நகச்சுற்றைப் போக்கும்.

மருதோன்றி சிறுமர இனத்தைச் சேர்ந்தது. இதன் இலைகள் பச்சை நிறமாகவும் உட்பக்கம் குழிவுள்ளனவாகவும் இருக்கும். இதன் பூக்கள் வெண்மை நிறமானவை. கொத்துக் கொத்தாக மலர்ந்து மணம் வீசும். இதன் காய்கள் மூன்று மிளகுப் பருமனுடையன.

மருதோன்றியின் இலை, மலர், காய், பட்டை, வேர் அனைத்துமே மருத்துவத்திற்கு உதவுகின்றன. மருதோன்றி இலைகளைப் பிடுங்கி அம்மியில் வைத்து சந்தனத்தைப் போன்று அரைத்துக் கொண்ட பின்னர் அதனைச் சுமங்கலிகளும், சிறுவர் சிறுமியரும் தங்கள் கை, கால்களின் விரல்களிலும் உள்ளங் கைகளிலும் பூசிக்கொள்வர். பின்னர் அவை செக்கச் சிவப்பெனச் சாயமூறியிருக்கும். மருதோன்றியின் பச்சிலைச் சாறு உடல் வெப்பத்தில் காய்ந்ததும் சிவப்பாக மாறுவது இரசாயன மாற்றத்தின் விளைவென்றே கொள்ள வேண்டும்.

நுண்கிருமிகளைத் தாக்கியழிக்கும் சக்தி மருதோன்றி இலைச்சாற்றுக்கு உண்டு. விரல் நகங்களுக்கு மருதோன்றிச் சாற்றினைப் பூசுவதால் நகங்களுக்கிடையில் உள்ள அழுக்குகளில் கிருமிகள் தோன்றவிடாது தடுக்கிறது. நகச்சுற்று நோய் ஏற்படாது நகங்களைப் பாதுகாக்கிறது.

சரும நோய்களைத் தடுக்க மருதோன்றி இலைகளை நிழலில் உலர்த்தி இடித்துத் தூள்செய்து வைத்துக் கொள்வர். கரும்படை, சொறி, சிரங்கு நோயுள்ளவர்கள் இதனை நீரில்குழைத்து நோயுள்ள இடத்தில் தடவிக் காயவிட்டுப் பின்னர் 3 மணி நேரம் கழித்து வெந்நீரில் கழுவினால் அந்நோய்கள் நீங்கும்.

வியர்வை நாற்றம் உள்ளவர்கள் மருதோன்றி இலையை நன்றாக இடித்து வடிகட்டி அதனுடன் கஸ்தூரி மஞ்சள் சேர்த்து குழம்புபோல் கரைத்து நீராடுவதற்கு முன் இதனைத் தேகத்தில் தடவி 10 நிமிடங்களின் பின் குளிக்கலாம். தொடர்ந்து இங்ஙனம் குளித்து வந்தால் வியர்வை நாற்றம் நீங்கும்.

சொறி, சிரங்கு உள்ளவர்கள் மருதோன்றி இலையை நிழலில் உலர்த்தி, குப்பைமேனியையும் நிழலில் உலர்த்தி இரண்டையும் ஒன்றாக இடித்து வடிகட்டிக் கொள்ளல் வேண்டும். இவற்றைச் சந்தனம் போல் குழைத்து சம்பந்தப்பட்ட இடங்களில் பூசிவந்தால் ஒருவாரத்தில் அவை குணமாகும்.

தலைமுடி வளர்வதற்கு மருதோன்றி இலைகள் பெரிதும் பயன்படுகின்றன. மருதோன்றி இலைகளைக் கொண்டு தயாரிக்கப்படும் தைலம் முடி வளர்தலைத் தூண்டுவதுடன் முடி உதிர்வதைத் தடுக்கிறது.

மருதோன்றிப் பூக்கள் நறுமணம் மிக்கன. இவற்றை தலையில் வைத்துக்கொண்டு மங்கையர் நித்திரை செய்யக்கூடாதென நம் முன்னோர் கூறியுள்ளனர்.

மருதோன்றிக் காய்கள் கொத்துக்கொத்தாகக் காய்த்திருக்கும். மருதோன்றிக் காய்களைத் தூளாக்கி சாம்பிராணியுடன் கலந்து தூபமிடும் வழக்கமும் உண்டு.

மருதோன்றியின் வேர், பட்டை ஆகியனவற்றை அரைத்துத் தூள் செய்து பூசிவந்தால் வெண்குட்டம், தேமல் போன்றவை குணமாகும்.

சித்தவைத்தியத் துறையில் உலோகங்களைச் செந்தூரமாக்குதற்கு மருதோன்றிச் சாறு பயன்படுத்தப்படுகிறது.

✱

● ● ● ● ● ● ● ● ● : ● ● ● ● ● : ● ● ● ● ● ●

பொன்னையா:- மச்சான் ....
என்னடா வரவர இளமை பெருது உனக்கு...
குமரியளும் கண் வைக்கிறுளவை ...

சின்னையா:- அதுக்கேன் நீ புழுங்கிற ...
அம்பத்தைஞ்சு வயதெண்டாப்போல
என்னை என்ன கிழவன் எண்டோ நினைச்ச...
நீயும் விருப்பமெண்டா பொன்னுங்காணியிலை சாப்பிடன். அந்த மினுமினுப்பிலை இனியாவது உனக்கு ஒரு கலியாணம் வரட்டன்...

— 'சித்தன்'

● ● ● ● ● ● ● ● : ● ● ● ● ● ● ● ● ● ● : ● ● ● ●

கண்நோ எனப்படும்

வெள் விழியழற்சி

— டாக்டர் விஸ்வபாரதி

கண் வியாதிகளில் ஒன்ருன வெள்விழியழற்சி இப்பொழுது யாழ்ப்பாணத்தில் சில பாகங்களில் பரவத்தொடங்கியுள்ளது. கண் நோ என அழைக்கப் படும் இது தொற்றுத்தன்மையது.

சீழ் வெள் விழியழற்சி (Purulent Conjunctivitist) பூளைசாறும் வெள்விழியழற்சி (Mucopurulent) Conjunctivitis என இவற்றைப்பிரிப்பர். சீழ்வெள்விழி யழற்சி அனேகமாக பிறந்த குழந்தையில் 1 வாரம் முதல் மூன்றுவாரத்துள் உண்டாகும். இது மிக அபாயகரமானது. இதனுல் குருடும் உண்டாகும், கண் வைத்திய நிபுணர்களிடம் காட்டி உடன் சிகிச்சை பெறவேண்டியது அவசியம்.

இதுதவிர வெட்டைக் கிருமிகளால் (Gonococcal) ஏற்படும் வெள்விழியற்சியில் விழி வெண்படலம் (Cornea) பழுதாக நேரிடலாம். இதனுல் பார்வைப் புலனில் ஊறும் நேரிடலாம். இந்நிலையில் கண் வைத் திய நிபுணர்களிடம் ஆலோசனை புரிவது நல்லது.

பூளைசாறும் வெளிவிழியழற்சி கோச் வீக்ஸ் (Koch Weeks), மொரொக்ஸ் அக்ஸென்பெல்ட் (Morax Axenfgled) என்னும் கோலுருக்கிருமிகளாலும், ஸ்டெபிலோ கொக்கஸ் (Staphdloccccus). ஸ்ரெப்ரோ கொக்கஸ் (Streptococcus). நியுமோ கொக்கஸ் (Pneumococcus) என்னும் வட்டவுருவக் கிருமிகளா லும் ஏற்படக்கூடியது. 2 முதல் 10 நாட்களுள் இது சுகமாகும்.

இந்நோயாளருடன் நேரடியாக நெருங்கிப் பழகு வதும், அவரது கைக்குட்டைபோன்ற பொருட்களைப் பாவித்தலும் கூடாது. இந் நோயுள்ள சிறுவர்களை பாடசாலைக்கு அனுப்பக்கூடாது. வெளிச்சத்தைப் பார்க்கக் கண் கூசுதல், கண் எரிவு, வீக்கம், நீர்வடிதல், வெள்விழிகள் சிவத்தல், சில வேளைகளில் லேசான சுரம் என்பன இந்நோயின் அறிகுறிகள்.

நோயாளி தூசு உள்ள இடங்களில் நிற்றல், நுண் ணிய பொருளையும், எழுத்துக்களையும் உற்றுப்பார்த் தல் என்பவற்றைத் தவிர்க்கவும், அடிக்கடி கண்களைக் கைகளால் கசக்குதல் கூடாது. கண்ணோயுள்ளபோது பெருங்காயம் சாப்பிடலாகாது. இதனுல் தீமையுண் டாகும்.

இந்நோய்க்கு கைவைத்தியமாக, ஒருபிடி மாது ளம் இலைத் துளிரை எடுத்து ஒரு மட்பாண்டத்தி லிட்டு எட்டு அவுன்ஸ் சுத்தமான நீர்விட்டு காய்ச் சவும். சுமார் இரண்டு அவுன்ஸாக அக் கஷாயம் வற்றியபின் அக்கஷாயத்தால் தினசரி மூன்று வேளை அக் கண்களை கழுவுக. இதனுல் மூன்றுதினங்களில் நல்ல சுகம் ஏற்படும்.

மலரத்தயாராக இருக்கும் அடுக்கு நந்தியா வட்டைப் பூவின் முதிர்மொட்டுக்களை ஒரு பீங்கான் பாத்திரத்திலிட்டு சிறிது சுத்தமான நீர் விடவும். அதிகாலையில் மலர்ந்திருக்கும் அப்பூவினுல் கண்களைத் துடைத்து வெளிப்புறக்கழிவுகளை அகற்றவும். பெரு பாலும் வெயிற்காலங்களில் இந்நோயுண்டாவதால் அதனுலேற்படும் வெப்பத்தாக்குதலைக் - கண் களை பொறுத்தவரையில் - இது தவிர்க்கும்.

இணையா நோய் என அழைக்கப்படும் இவ்வெள் விழியழற்சிக்கு மேனாட்டு வைத்தியர்களின் ஆலோச னையுடன் பெனிசிலின் (Penicillin) மருந்தை ஊசி மூலமாகவோ அன்றி வாய் மூலமாகவோ கொடுப்பது பயன்தரும். மேலும் ஒரு வீத அளவுள்ள ரெற்ரா சைக்கிளின் (Tetracyclin) கண்பூச்சு மருந்தை (Eye Oinment) கண்ணின் கீழ் இமைக்குள் இரவில் பூசி படுக்கலாம். கண்ணை மூடி மறைத்துக் கட்டவேண்டி யதில்லை. தகுந்த பாதுகாப்பு, பராமரிப்பு, பத்தியம் சிகிச்சை பெறின் இந்நோய் சில தினங்களுள் குண மாகிவிடும்.

கட்டுரை எழுத உதவியவை;-

1. குணபாடம் (சென்னை இறையாட்சியாளர் வெளியீடு)
2. TEXT BOOK OF MEDICAL TREATMENT E. L. B. S.
3. சுகாதாரமும், சரீரசாஸ்திரமும் - N. நடராஜா

— நன்றி: 'ஈழநாடு' 22-10-78

சந்தா விபரம்

'மூலிகை' 6 இதழ்களுக்கான

சந்தா ரூபா 32/=

'மூலிகை'யைத் தபாலில் பெறவிரும்புவோர் ரூபா 32/= க்கான முத்திரை அல்லது ஆசிரியர் பெயருக்கான காசுக்கட்டளை அனுப்பிவைத்தால் 6 இதழ்கள் தொடர்ந்து அனுப்பிவைக்கப்படும்.

ஆசிரியர் — 'மூலிகை'

மூலிகை மருத்துவ ஆராய்ச்சிச் சபை,

'சிகரம்'

புங்குடுதீவு — 3

நாம் தெரிந்துகொள்ள வேண்டிய முதல் உதவிகள் சில....

யுத்த காலத்தில் பொதுமக்கள் பாதுகாப்பு:-

யுத்த காலத்தில் பொதுமக்களுக்கு முதல் உதவி Home Nursing முறைகளால் பயிற்சி கொடுப்பது மிகவும் அவசியமானது. முதல் உதவி பயிற்சிபெற்றவர்கள் நகரங்கள், கிராமங்கள் தோறும் மக்கள் தொண்டராகப் பணியாற்ற வேண்டும்.

யுத்த காலத்திலும் சமாதான காலத்திலும் அனுசரிக்கவேண்டிய முறைகள் ஒன்றுயிருந்தாலும் யுத்த காலத்தில் மூன்று விஷயங்கள் வித்தியாசப்படும்.

அ. ஒரே சமயத்தில் சிகிச்சை செய்யவேண்டிய நோயாளிகள் அதிகமிருக்கலாம்.

ஆ. போதுமான வைத்தியர் கிடைப்பது அரிது.

இ நோயாளியைத் தூக்கிச் செல்லப் போதுமான வண்டிகள் கிடைக்காமையினுலும், ஒழுங்கற்ற பாதைகளாலும், நோயாளியை வைத்தியசாலைக்குக் கொண்டுபோகத் தாமதப்படுகிறது. மிக ஆபத்தை விளைவிக்கக்கூடிய ஆயுதப் பிரயோகம் குண்டுத் தாக்குதல் நடைபெறும் காலத்தில் பத்திரமாய் வைத்தியசாலைக்குக் கொண்டு போகுமுன் ஒதுக்கிடங்கள், வீடுகள் முதலிய இடங்களில் சில நாட்கள் தங்கவும் நேரிடும்.

யுத்த காலத்தில் ஆபத்தைக் குறைக்க அவசர முறைகள் எவையெவை உண்டோ அவையெல்லாவற்றையும் அறிந்துகொண்டு முதல் உதவியாளர் பணியாற்றவேண்டும்.

யுத்த தாக்குதல்களின் விதங்கள்:-

பொதுமக்களுக்கு விரோதமாக தனிமையாகவோ அல்லது அநேகமாகவோ செய்யப்படும் சில வகைத் தாக்குதல்கள் உண்டு.

அ. High Explosive (H. E.) Bombing:- இதற்கு கண்வெண்சனல் யுத்தம் (Conventional warfare) என்று பெயர். இது கீழ்க்கண்ட காயங்களை உண்டாக்கும்:-

1. காயங்களும் முறிவுகளும்-குண்டுகள் வெடித்து இருப்புத் துண்டுகளால் உடம்பின் உள்ளும் புறமும் காயம் உண்டாகுதல்.

2. குண்டு வெடிப்பதால் ஏற்படும் வெப்ப அலைகளால் உண்டாகும் காயங்கள்:-

   i. நுரையீரல், குடல்கள், காதுஜவ்வுகளுக்கு உண்டாகும் உள்காயங்கள்

   ii. பறக்கும் கண்ணுடித் துண்டுகள் உடைந்த பொருள்கள், இடிந்துவிழும் சுவர் இடிந்து விழுந்த கட்டிடங்களுக்குள்ளே மாட்டிக் கொள்ளுதல் முதலியவைகளால் காயங்கள், தேய்வுகள், நசுங்குதல், முறிவுகள் ஏற்பட்டு புறம்பான காயங்கள்

   iii. இடிந்துவிழும் கட்டிடங்களில் ஏற்படும் தீயிலிருந்து வரும் வெந்த புண்கள்.

ஆ. Incendiary Bombs (எரியக்கூடிய):- H. E. குண்டுகளோடு சேர்த்தாவது, தனிமையாகவாவது உபயோகிப்பது உண்டு. மேலாக அல்லது மிக ஆழமாக சூட்டுப் புண்கள் உண்டாகும்.

எரிகாயங்கள்:-

இழையங்களைக் காயப்படுத்திய ஆழத்தைக் கொண்டு எரிகாயங்கள் வகுக்கப்படுகின்றன. தோலைச் சிவக்கச் செய்யும் ஓர் எரிகாயம் முதற்றர எரிகாயம் எனப்படும். தோலைச்சிவக்கச் செய்வதுடன் கொப்புளத்தை (Blister) ஏற்படுத்தின் இரண்டாந்தர எரிகாயம் எனப்படும். தோலை எரித்து இழையங்களையும் பொசுக்கி அவித்திருப்பின் அதை 'மூன்றும்தர எரிகாயம் என்பர். மூன்றுந்தரப் புண் சில சந்தர்ப்பங்களில் எலும்புவரையில் உள்ள தசைகளையும் தாக்கியிருக்கும். இம்மூன்று வகையிலும் மூன்றுவது வகையே மிக அபாயகரமானது. ஆயினும் எரிகாயத்தின் ஆழத்திலும் பார்க்க எரிந்த பரப்பின் 'விசாலமே' மிக முக்கியமானதாகும். முதற்தர எரிகாயமாகினும் உடம்பின் மூன்றிலொரு பகுதிக்குமேல் பரந்திருப்பின் அஃது எப்பொழுதும் ஒருசிறு மூன்றுந்தர காயத்திலும் பேராபத்தானது,

எரிகாயமெனினும், சூட்டுத்திரவம் பட்டகாயமெனினும் பாதிக்குந்தன்மை ஒரேயளவினதாகும்.

பொதுக்குறிகள்: இரண்டுக்கும் தோல் சிவக்கும். கொப்புளமுண்டாகும் தோற்சிதைவு ஏற்படும். இவைகாயத்திற்கேற்பக் காணப்படும். இவற்றினுல் கடுமையான நோ ஏற்படும். கடுமையான தாக்கம் ஏற்படலாம். அழுகலுற்ற தொற்றும் ஏற்படக்கூடும்.

எரிகாயங்களுக்கும் சூட்டுத்திரவம்பட்ட காயங்களுக்கும் வைத்தியமுறை செய்வதற்கான பொதுமுறைகள்:-

1. தாக்கப்பட்ட பகுதியை கையால் தொடாதீர் தொடவேண்டிய அவசிய மேற்படின் தொற்று நீக்கி கலந்த நீர்கொண்டு கையை நன்கு கழுவிச் சுத்தம் செய்யவேண்டும்.

(9-ம் பக்கம் பார்க்க)

ஒரு மூலிகை

இன்பூறல்

— டாக்டர் ஏ. எஸ். மகாலிங்கம்

சித்தாயுர்வேத வைத்தியத்தில் மூலிகைகளின் பங்கு மகத்தானது; அங்காதி பாதத்தில் மனித உடலின் சாமுத்திரிகா லட்சண உறுப்புக்கள் முப்பத்திரண்டு (32) எனவகுத்த சித்தர்கள், நோய்தீர்க்கும் மருந்து வகைகளில் ஆகும் சரக்கு அறுபத்திநான்கு (64) என்றொரு சிறப்புத் தொகுப்பை பிறிதாய் வகுத்துள்ளனர். எனவே ஓர் உறுப்பின் நோயைத் தீர்க்கும் மருந்துகளில் முக்கியமான சரக்குகள் இரண்டு இன்றியமையாதவை என்பதும் ஓர் உள்ளீடு.

மூலிகைகளுக்குள்ளும் இராசமூலிகைகள் என்றொரு கூறு பிறிதாகவகுத்து அருளிப்போந்தனர் சித்தர்கள். அந்த இராசமூலிகைகளுள் இன்பூறல் (இன்ப + ஊறல்) என்ற மூலிகையும் ஒன்று! இதனை 'சாய வேர்' என்றும் அழைப்பர். துணிகளுக்குச் சாயமூட்டும் கலவைப் பசையில், கோடகசாலை என்றழைக்கும் கோடைக்கிழங்கும், இந்தச் சாயவேரும் இன்றியமையாதவை; அதனால்தான் சாயவேர் எனக் காரணப் பெயராக வழங்கி வருகின்றது போலும்!

இந்த இன்பூறல் உஷ்ணவலய நாடுகளில் குறிப்பாக இலங்கையில் மணற்பாங்கான பிரதேசங்களில் சர்வசாதாரணமாகக் காணப்படும் ஒருபூண்டு, இரத்த ரோகத்திற்குச் சிறந்த மூலிகையாகப் பதார்த்த குணம் பகருகின்றது; அனுபவரீதியிலும் உண்மையானது. எந்த உறுப்பிலும், எந்த ரோகத்திலும் இரத்த வெளியேற்றத்தை நிறுத்துவதற்கு, விசேடமாக இரத்த வாந்திக்கு இன்பூறல் கசாயம் உடனடி நிவாரணமளிக்கும் ஒருசமய சஞ்சீவி. இரத்தமூலம், இரத்தப்பிரமியம் போன்ற ரோகங்கட்கு தனிக்கசாயமாகவும் கூட்டு மருந்தாகவும் உபயோகித்து அனுபவ ரீதியாகக் குணங்காணப்படுவது.

'இன்பூறல் என்றொன்று இருப்பதறியாமல் இரத்தங்கக்கிச் செத்தான் ஒருபாவி' என்ற வைத்திய முதுமொழி இதனையே உறுதிப்படுத்துகின்றது

இன்ப + ஊறல் = இன்பூறல் என்று பெயர் அமைந்ததோ என்று ஆச்சரியப்படும்படியாக, தகாத முறையில் இன்பங்கண்டு ஊறல் கொண்டவர்கட்கு — அதாவது தகாத சிற்றின்ப உறவால் ஏற்படும் மேக ஊறல் (Gnorrhoea) இரத்த ஊறல், பிரமிய ஊறல் முதலானவற்றில் ஏற்படும் இரத்த வெளிப்பாடு துர்நாற்றம் முதலிய அபாய விளைவுகட்கு உள் மருந்தாகவும் கழுவு கசாயமாகவும், பூச்சாகவும், தனித்தோ, கூட்டாகவோ பாவித்துப் பயன்பெறக் கூடிய அற்புத மூலிகையே இன்பூறல்.

•

கொய்யாப்பழம்

நீரழிவு வியாதிக்காரர் உண்ணக் கூடிய சிறந்த பழம் கொய்யாப்பழம். இது மலச்சிக்கலை எளிதில் நீக்கும். இது மூல நோய்க்காரர்களுக்கும் மிக நன்று.

— 'சித்தன்'

முதல் உதவிகள் சில........

(8-ம் பக்கத் தொடர்ச்சி)

2. தைலங்கள், மருந்து, கலவை, மை, மழைநீர் எதுவும் காயத்தின் மேல் பூசவோ ஊற்றவோ கூடாது.
3. எரிந்த துணியை அகற்றுதீர். கொப்புளங்களை உடைக்காதீர்.
4. சுத்தமான துணியினால் காயப்பட்ட பகுதியை மூடி விடவும்.
5. கட்டுந்துணியிடவும். கொப்புளங்களிருப்பின் கட்டுந்துணியை இறுக்கக் கூடாது.
6. காயப்பட்ட பகுதியை பொருத்தமான முறையில் ஆட அசையாதிருக்கச் செய்யவும்.
7. தாக்குக்கான வைத்தியமுறை செய்யவும்.
8. வைத்தியசாலைக்கு உடனே கொண்டு போகவும். உடனே ஒன்றும் குடிக்கக் கொடாதீர். ஏனெனில் வைத்தியர் உணர்ச்சி நீக்கி எதுவும் கொடுக்க நேரிடும். வைத்திய உதவி காலதாமதமாகுமாயின் உப்புக்கரைத்த நீர் குடிக்கக் கொடுக்கவும்.

ஒருவரின் உடையில் தீப்பற்றினால், உமக்கு முன்பாக ஒருகம்பளத்தையோ, சாக்கையோ, மேற்சட்டையையோ, மேசைச்சீலையையோ உமது தற்பாதுகாப்புக்காக விரித்துப்பிடித்துக்கொண்டு அவருக்கு கிட்ட விரைவாகச் சென்று அதனால் அவரைச் சுற்றி படுக்க வைத்து, சுவாலையைத் தணிக்கவும். ஒருவர் தனித்திருக்கும் பொழுது உடையில் தீ விழுந்து பற்றிக் கொண்டால் அவர் நிலத்தில் விழுந்து உருளவேண்டும். கம்பளி, மேசைச்சீலை போன்றவை கிட்ட இருப்பின் உடல் முழுவதையும் அவற்றினால் சுற்றவும். என்ன காரணத்தைக் கொண்டும் சுவாலை அதிகரிக்கக் கூடிய முறையில் ஓடுதல் கூடாது.

(கை, கால்களில் குண்டு (துப்பாக்கி ரவை) பாய்ந்து விட்டால், மார்பில் ஆழமான காயங்கள், வயிற்றில் ஆழமான காயங்கள், தலையில் குண்டு பாய்ந்த காயம் ஆகியவை பற்றிய கட்டுரையை 'மூலிகை' 1வது இதழிலும், எலும்பு முறிவு, முறிந்த எலும்புகளை நிலைப்படுத்துதல், தொடை எலும்பு முறிவு, கழுத்தெலும்பு, முதுகெலும்பு முறிவுகள், விலா எலும்பு முறிவுகள், விபத்தின் போது ஏற்படும் இரத்த இழப்பிற்கு — ஆகியவை பற்றிய கட்டுரையை 'மூலிகை' 2வது இதழிலும் பார்க்க.)

— தொடரும்

அனிச்சம் உண்மையில் உண்டா?

— "மூலிகைப் பேரறிஞர்" பேராசிரியர் இரா. குமாரசுவாமி

'அனிச்சம்' என்னும் மூலிகை உண்மையில் உண்டா? 'மோப்பக் குழையும் அனிச்சம்' என்ற வாறு வள்ளுவர் குறிப்பிடுகிறார். இம்மலரின் மென்மை பற்றி குறளில் மாத்திரமல்ல கொங்குவேளிர் தமது 'பெருங்கதை'யில் அனிச்சம் மலரைப் பெண்களின் பாதங்கட்கு உவமிக்கிறார். திருத்தக்கதேவரும் தனது 'சீவகசிந்தாமணி'யில இம்மலர்பற்றிக் குறிப்பிடுகிறார். கலித்தொகை, கம்பராமாயணம் திருப்புகழிலும் கூட அனிச்சம்பற்றிக் குறிப்பிடப்படுகின்றது.

ஆனகாலிஸ் ஆர்வென்ஸ்ஸ் (Anagallis arvensis):-

இது 'ப்ரைமுலேஸி (Primulaceae) என்ற குடும்பத்தைச் சார்ந்தது. ஐரோப்பாவிலும், தென் அமெரிக்காவிலும், இந்தியா உட்பட ஆசியநாடுகளிலும், ஆபிரிக்காவிலும் இத்தாவரம் காட்டுச் செடியாகவோ, தோட்டத் தாவரமாகவோ காணப்படுகின்றது. இங்கிலாந்து நாட்டில் இதனைப் 'பிம்பர்னல்' (Pimpernel) என்ற பொதுப்பெயரால் அழைக்கின்றனர். ஆங்கில இலக்கியங்கள் பலவற்றிலும் இச்செடி இடம்பெற்றுள்ளது. வானில் மழைமேகங்கள் கூடியவுடன் மலர் விரைவாக மூடிக்கொள்ளும் இயல்புடையது. எனவே இதனை ஏழையின் காலங்காட்டி என்றும் (Poorman's Weather Glass) இடையனின் கடிகாரம் (Shepherd's Clock) என்றும் அழைக்கின்றனர். மலர்கள் நறுமணமுடையவை, அழகானவை, கவர்ச்சியான அரக்கு அல்லது நீலவண்ணம் உடையவை. இத்தாவரம் மருத்துவத்தில் சிறப்பாகப் பயன்படுகிறது. மலர்கள் காட்டுகின்ற மூடும் இயக்கம் (Hygrenasty) என்று அழைக்கப்படும். அதாவது வளியில்உள்ள ஈரப்பதனின் அளவைப் பொறுத்து இதழ்கள் விரியவோ மூடவோ செய்கின்றன.

ஆனகாலிஸ் தான் அனிச்சம்:-

இத்தாவரத்தின் இயல்புகள் இலக்கியங்களில் குறிப்பிடப்படும் அனிச்சத்தின் இயல்புகளை ஒத்துக் காணப்படுகின்றன. எனவே தமிழ் இலக்கிய நூல்களில் இதுவரையிலும் புனைந்துரையாகவும், வரம்பற்ற கற்பனையாகவும் தமிழ் அறிஞர்கட்கும் தாவர விஞ்ஞானிகட்கும் பெரும் புதிராகவும் விளங்கி வந்த அனிச்சச்செடி இதுவேதான் என்று அறுதியிட்டுக் கூறமுடியும்.

மேகங்கள் நீர்மோப்பக் குழையும் அனிச்சம்:-

ஆனகாலிஸ் மலரில் இயல்பாக நடைபெறுகின்ற இயற்கை நிகழ்ச்சிக்கு உகந்ததாகத் திருக்குறளில் 90-வது குறளுக்கு ஒரு புது விளக்கத்தைத் தரலாம். இவ்விளக்கம் பன்னெடுங்காலமாக பழம்பெரும் உரையாசிரியர்கள் கொண்டுள்ள விளக்கத்திற்கு சற்றுமாறுபட்டுக் காணப்பட்டாலும் இயற்கை நிகழ்ச்சிக்கு ஒத்ததாகக் காணப்படுவதால் இதனை உலகியல் வழக்கிற்கு ஒத்தது என்று கொள்ளலாம். 90-வது குறள் அனிச்சமலரின் மென்மையையும், அதன் மோப்பக் குழையும் மென்புலன் உணர்வையும் அடிப்படையாகக் கொண்டு விருந்தினர்களின் மென்மையான மன இயல்பை விளக்கமுற்படுகின்றது. இதனால் இந்த இடத்தில் மேகங்கள் நீர்மோப்ப அனிச்சமலர் இதழ் மூடுகின்றதுஎன்னும் புதுவிளக்கத்தைச் செரண்டோமாலும் அனிச்சமலர்பற்றிய புதிர் விடுபடுகிறது. நிகண்டுகளில் (சதுரகராதி, தமிழ் லெக்ஸிகன்) மோத்தல் என்ற வினைப்பெயருக்கு மணத்தை நுகர்தல், நீரை முகத்தல் என்ற இருபொருள்கள் உண்டு என்பதை இவ்விளக்கத்திற்கு ஆதாரமாகக் கொள்ளலாம். இப்புது அறிவியல் உரையாசிரியர்களின் பழைய விளக்கத்திற்கும் ஓரளவு ஒத்ததாகவே காணப்படுகிறது. எங்ஙனமெனில் மேகங்கள் வானில் நீர்மோப்பக்குழையும் அளவிற்கு மென்மையான புலன் உணர்வு கொண்ட மலர் ஒன்று அதன் மணத்தை மூக்கால் நுகரும்போது உள்இழுத்து வெளியிடும் காற்றில் உள்ள அதிகமான அளவு ஈரப்பதனால் உறுதியாகக் குழைந்துவிடும் என்பதில் ஐயமில்லை. சாதாரண வளியில் இருப்பதைவிடவும் நம் மூக்கில் இருந்து வெளிப்படும் வளியில் 9 மடங்கு அதிகமாக ஈரம் உள்ளது என்று அறிவியல் கூறுகிறது. எனவே இப்புதுவிளக்கமே இருவகையாகப் பொருள் கொள்ளவும் அடிப்படையாக அமைகிறது எனலாம். மேலும் நீர்மோப்பக் கறுக்கும் கார்மேகத்திற்கு மனம் திரிந்து நோக்குதலால் கறுக்கும் முகத்தை ஒப்பிடுதலால் உவமை உயர்வு பெறுகிறது. இதில் கறுக்கும் மேகமும் கறுக்கும் முகமும் ஆகிய ஒத்த பொருட்கள் உருவகிக்கப்படுதலாலும் மணத்தை நுகரும்போது முகம் மலர்ச்சி பெறுதல் அல்லால் கறுத்தல் இல்லை என்பதாலும் புதுவிளக்கமே உயர்வானதும் ஒப்புடையது மான உவமையைக் கொடுக்கிறது. இவ்வாறு மேகங்கள் நீர்மோப்பக் கறுக்கும் மழைப்பொழுதில் மூடும் இயல்புடையது இத்தாவரம் என்றகாரணத்தால்தான் இதனை மேனாடுகளில் 'ஏழையின் காலங்காட்டி' என்-

(11-ம் பக்கம் பார்க்க)

அனிச்சம் உண்மையில் உண்டா.....

(10-ம் பக்கத் தொடர்ச்சி)

னும் 'இடையனின் கடிகாரம்' என்றும் அழைக்கும் வழக்குப் பிறந்தது.

பரிபாடல் செய்யுள் ஒன்றில் மழை மேகங்கள்சூழ நறவமலர் கூம்புகின்றது என்று குறிப்பிடப்படுகிறது ஈரப்புலன் உணாவால் இதழ்மூடும் நறவமலர் அனிச்சத்தின் மற்றொரு பெயரேயாகும்.

இதழ்மூடும் புலனுணர்வு மிக்க மாஞ்சரோகிணி

சித்தமருத்துவ நூல்கள் பலவற்றிலும் இம்மாஞ்சரோகிணி பற்றி பலவித குறிப்புகள் இருந்தபோதிலும் இதனை இதுநாள்வரையிலும் மருத்துவர்களாலும், மூலிகைத் தாவரவியலாளராலும் கண்டறிய முடியவில்லை. இதனால் இஃதொரு வழக்காறு அற்று மறைந்துவிட்ட மருந்தெனவே கருதப்பட்டது.

சித்தமருத்துவத்துறையில் சிறந்த நிகண்டு என்று கருதப்படும் போகரின் கருக்கடை நிகண்டு மூலிகை மருந்துச் செடிகளைப்பற்றிய தெளிவான கருத்துக்களையும், அவற்றின் சித்த மருந்தியல் பண்புகள்பற்றிய விளக்கங்களையு கொண்டது. இந்நூலில் ஒருபாடல் மாஞ்ரோகிணியின் தாவரஇயல் புகளையும் மருந்தியல் செயல்பாடுகளையும் மறைமுகமான பரிபாஷைகளால் உணர்த்துகிறது இப்பாடலின்படி இம்மாஞ் ரோகிணி, அரக்கு வண்ண மலருடையதென்றும் (மயினவர்ணி) புள்ளிபோன்றகுறிகளை உடையதென்றும் (லாஞ்சனம் இது வானில் மழை மேகங்கள் குவிந்ததும் மூடும் இயல்புடையது (கார்கப்பு பிரகிர்த்திகா) என்றுங் கூறப்படுகிறது. இம் மூலிகையின் மருத்துவ இயல்புகளை விளக்குமிடத்து இம் மூலிகை ஒரு 'அட்டைக்கொல்லி' (அருநாசம்) என்றும் ஐந்துவகை பாண்டு நோய்களுக்கும் (பாஞ்சமாம்பாண்டு) சிறந்ததென்றும், பல்வகை நஞ்சுகளை முறிப்பது என்றும் (விஷகாரி) துர்மாமிச வளர்ச்சிகளைக் கரைத்தழிக்கும் இயல்புடைய (சமைந்த மாங்கிஷாய்ச்சி) தென்றும், பல்வகையான சீரண நோய்களுக்கும், பைத்தியங்களுக்கும் சிறந்தது (மாந்த பித்த சுமனகாரி) என்றும், கடைசியாக இது நரை திரை மூப்பை ஒழிக்கும் அற்புத காயசித்தியென்றும் இப்பாடல் இயற்றிய போகர் குறிப்பிடுகிறார்.

போகர் விவரிக்கும் மருந்தியல்புகளும், மழை மேகம் வானில்குவிய இதழ்மூடும் இயல்புடைய தாவர மொன்று இருப்பதாகத் தற்கால தாவரவியல் ஒத்துக் கொள்ளகிறதா? ஆம் - ஆனகாலிஸ் செடிதான் இதுவாகும்.

ஆனகாலிஸின் மருத்துவ இயல்புகள்

மருத்துவத் தாவரவியல், அலோபதி மருத்துவம், இந்திய மருத்துவம்போன்ற துறைகளின் எல்லா நூல்களுமே, ஆனகாலிஸ் ஒரு காலத்தில் ஐரோப்பாக் கண்டத்திலும், ஆசிய நாடுகளிலும் எங்கும் பெயர் பெற்ற ஒரு மூலிகையாக மருத்துவத்தில் பயன்பட்டதாகக் குறிப்பிடுகின்றன. இந்தியாவிலுள்ள இந்திய வைத்தியத்துறைகளில் இது முன்னாட்களில பலவகை பைத்தியங்கள், நரம்பு நோய்கள், வெறிநாய்க்கடி நோய், காக்கை வலிப்பு, குஷ்டம், மகோதரம், நீர்க்கோவை, பாம்புக்கடி போன்றவற்றிற்குச் சிறந்த மருந்தாகப் பயன்பட்டதாகக் கிரித்திகர், பாசு போன்ற அறிஞர்கள் குறிப்பிடுகின்றனர். இதுபோல ஐரோப்பாவின் மருத்துவ முறைகளிலும் காக்கை வலிப்பு, வெறி நோய்கள், பைத்தியங்கள், நரம்புத் தளர்ச்சி, சன்னிபாத சுரம், ஈரல், பிலீக வீக்கங்கள், நீர்க்கோர்வை, உடல் மெலிதல், சலப்பைக்கல், ஈரல்கல், நஞ்சுக்கடிகள் போன்ற நோய்களுக்கு முன்னாட்களில் பயன்பட்டதாக 'ஹோனிச்பர்ஜ'(Honnigberger)என்றபேரறிஞர் தனது 'தூரகிழக்கில் முப்பத்தைந்து வருடங்கள்' என்ற புத்தகத்தில் எழுதுகின்றார். ஆனாலும் மனிதர்களுக்கு இவ்வாறு பயன்பட்ட இம்மூலிகை விலங்குகளுக்கு நஞ்சாக விளங்கியது. குறிப்பாக கன்று காலிகளுக்கும், குதிரைகள், ஆடுகள், நாய்போன்ற விலங்குகளுக்கும் கொடிய நஞ்சுத் தாவரமாக அமைந்திருந்தது. அதே சமயம் குதிரை, ஆடு, கன்றுகாலி போன்றவற்றின் மூக்கிலிருந்து அட்டைகளை வெளியேற்ற இச்செடியின் சாறு பயன்படுகிறது. இம்மூலிகை மீன்களை மயக்கமூட்டவும், நஞ்சூட்டவும் மலைவாழ் மக்களால் பயன்படுத்தப்பட்டது. இருப்பினும் தற்காலத்தில் இது நம்நாட்டிலும் பிறஆசியநாட்டிலும், ஐரோப்பாவிலும் பயன்படுத்தப்படவில்லை. 'இவ்வகையான அரிய மூலிகையொன்று காலத்தால் வழக்காறு அற்றமை பெருங்கொடுமையே, என்று இம்மூலிகைபற்றி 'ஹோனிக்பர்ஜர்' தனது நூலில் குறிப்பிடுகின்றார்.

ஆனகாலிஸ், அனிச்சம், மாஞ்சரோகிணி மூன்றும் ஒன்றே!

தற்காலத் தாவரவியல் கூறுகின்ற ஆனகாலிஸின் அமைப்பியல்புகளும், மருந்தியல்புகளும், முற்காலத் தமிழ் இலக்கியங்கள் கூறும் புலனுணர்வு மிக்க நறவமாகிய அனிச்சத்தின் இயல்புகளுடன் சொல்லரும் வியப்பூட்டுவதாய், ஆனால் நல்ல முறையில் பொருந்துகின்றன எனவே இவைகள் அனைத்தும், தமிழ்நாட்டில் எங்கும் ஒருகாலத்தில் தழைத்தோங்கியதாகவும் தற்காலத்தில் தமிழ்நாட்டின் முல்லைக்குறிஞ்சி மலைப் பகுதிகளில் மட்டும் இருப்பதாகவும் கருதப்படும் அனிச்சம் என்ற ஒரே செடியைத்தான் குறிப்பிடுகின்றன என்பதில் ஐயமில்லை. ஊன்றி நோக்குமிடத்து மனித சமுதாயத்திற்குப் பயன்படும் ஒரேசெடியின் பல பாகங்களைத்தான் பல அறிஞர்கள் பலகோணங்களில் கண்டறிந்து சொல்கின்றனர். இவ்வாறு அனிச்சத்துடைய கோலமலர்கள் கற்பனைமிக்க கவிஞனையும், புலனுணர்வுமிக்க பூ இதழ்கள் தாவர விஞ்ஞானியையும், மருத்துவப்பயனுள்ள வேர்கள் வைத்தியனையும் தொல்லைதரும் களைத்தன்மை எல்லா உழவரையும், கன்றுகாலி நச்சுத்தன்மை மேய்ப்பவரையும் செயல்படத் தூண்டின எனலாம்.

— நன்றி:- 'திருக்குறள் மூலிகைகள்'

ஊசி போடலாமா...?

பெரும்பாலான நிலைமைகளில் ஊசி தேவைப்படுவதில்லை. மருத்துவ சிகிச்சை தேவைப்படுகிற பலநோய்களை மருந்து சாப்பிடுவதன் மூலமாகவே குணப்படுத்திவிடமுடியும். இது ஊசிக்கு நிகராகவும் அல்லது அதற்கு மேலாகவும் பயனளிக்கிறது. மிகவும் அவசியமானபோது மட்டுமே ஊசி போடவேண்டும். அவசர நிலைமைகளைத் தவிர மற்ற நேரங்களில் சுகாதாரப் பணியாளரோ அல்லது ஊசி போடுவதில் பயிற்சிபெற்றவரோதான் ஊசிபோடவேண்டும்.

எப்போது ஊசி போடலாம்?

- சிபார்சு செய்யப்பட்ட மருந்து, மாத்திரை அல்லது மருந்து வடிவில் கிடைக்காத சந்தர்ப்பங்களில்.........
- ஒருவர் அடிக்கடி வாந்தி எடுப்பதால் மருந்தை விழுங்க முடியாமல் இருக்கும்போது அல்லது மயக்கமடைந்திருக்கும்போது ....
- நோய்க்கு ஊசி மருந்தே உடனடித்தேவையென கருதும் பட்சத்தில்......

எப்போது ஊசி போடக்கூடாது?

- மருத்துவ உதவி இலகுவில் கிடைக்கக்கூடுமானால் ஊசிபோடக்கூடாது.
- நோய் கடுமையாக இல்லாதபோது ஊசிபோடக் கூடாது
- ஜலதோசம் அல்லது ஃப்ளுவுக்கு ஊசிபோடக் கூடாது
- சிபார்சு செய்யப்படாத மருந்தை ஊசிமூலம் செலுத்தக்கூடாது.
- மருந்தைப் பயன்படுத்துவதற்குரிய முன்னெச்சரிக்கைகளை மேற்கொண்டாலொழிய மருந்தை ஊசிமூலம் செலுத்தக்கூடாது.
- உங்கள் கிராமத்தில் இளம்பிள்ளைவாதநோய் பரவிக்கொண்டிருக்கும்போது, குறிப்பாகச் சிறு குழந்தைகளுக்கு, ஊசிபோடுவதைத் தவிர்க்கவும்.
- பொதுவாக, மருந்தை வாய்வழியாக உட்கொள்வது பாதுகாப்பானது; ஊசிமூலம் செலுத்துவது ஆபத்தானது

'சித்தன்'

உடலையும் உள்ளத்தையும் வளர்க்கும் எள்

மலமிளக்கக்கூடியது; வறட்சியை அகற்றி உள் அழலை மாற்றக்கூடியது; சிறுநீரைப் பெருக்கக்கூடியது; போஷாக்குச் சக்தியைக் கொடுக்கக்கூடியது; தாய்ப்பாலைப் பெருக்கக் கூடியது; மன உற்சாகத்தை அளிக்கவல்லது.

எள்ளில் கறுப்பு, வெள்ளை என்ற இருவகையுண்டு. சுமார் மூன்றரை அவுன்ஸ் எள்ளில் 10 5 கிராம் இரும்புச் சத்துண்டு. இதனால் இரத்தம் சுத்தமடையும்.

உடம்பில் எப்பாகங்களிலாவது முள் தைத்துவிட்டால் எள்ளையோ அல்லது சுத்தமான எண்ணெயையோ முள் தைத்த இடத்தில் வைத்துவந்தால் முள் மக்கிவிடும். எள்ளை அரைத்துக் கட்ட வேண்டும். எண்ணெயை மேலே தடவி வரலாம்.

சாதாரணமாகச் சிலபெண்களுக்கு மாதாந்தரப்போக்கு (Menses) மந்தமாக இருக்கும். நிறமும் கருமையாக இருக்கும். நாள் தள்ளித் தூரமாகும். நீண்ட நாட்களுக்குத் தூரம் சிறிது சிறிதாகப் பட்டுக்கொண்டேயிருக்கும். சூதகமந்தம் என்றும் இதனால் ஏற்படும் நோயை சூதகவாயு என்றும் சொல்வார்கள். சூதக மந்தம் நீடிக்குமானால் உடல் ஆயாசமும், இடுப்புவலி கால்வலிகளும் ஏற்படும். எள்ளும், பனை வெல்லமும் சேர்த்துச் சில நாட்கள் சாப்பிட்டுவரத் தாராளமாக தூரம் ஆவதுடன் மேனி அழகும் பலமும்பெறும், கர்ப்பிணிகள் சாப்பிட்டால் கருச்சிதைவுக்கு ஏதுவாகும். எள்ளைச் சேர்த்துக்கொள்ளும் தாய்மாருக்குப் பால் பற்றுக்குறை நீங்குவதோடு உடலும் திடகாத்திரமாகும்.

சர்க்கரைச்சத்து நோயுள்ளவர்கள் எள்ளை இடித்தோ அல்லது எண்ணெய் எடுக்கப்பட்ட பிண்ணாக்கையோ முருங்கை, அகத்திக்கீரையோடு சேர்த்து நீண்டநாள் உபயோகித்து வந்தால் நிரந்தரமான குணத்தைக் காணலாம்.

சுத்தமான எண்ணெயை உணவோடு சேர்த்துக் கொள்வதால் உடல் வளர்ச்சியும் தேகபுஷ்டியும் உண்டாவதோடு சொறி சிரங்கு நீங்கும். இருமலைக் குறைக்கும். மனஉற்சாகத்தை அளிக்கும்.

— ஆசிரியமணி

சென்னையில்

ஐந்து நட்சத்திர ஹோட்டலில் சித்த மருத்துவம்

இவ்வாண்டு ஜனவரி மாதம் 23, 24, 25ம் திகதிகளில் சென்னை 'அடையாறு பார்க் ஹோட்டலில், (ஐந்து நட்சத்திர ஹோட்டல்) உலக மரபு வழி மருத்துவ மகாநாடு நடைபெற்றது. பல வெளிநாடுகளிலிருந்து மரபுவழி மருத்துவப் பிரதிநிதிகள் கலந்து கொண்டனர். இந்தியாவின் அனைத்து மாநிலங்களிலிருந்தும் ஆயுர்வேத, யூனானி சித்த மரபுவழி மருத்துவப் பிரதிநிதிகள் சுமார் ஆயிரம் பேர்வரையில் கலந்து கொண்டனர்.

மாநாட்டின் முதல்நாளும் கடைசிநாளும் மத்திய சுகாதார அமைச்சர்களும், தமிழக நல்வாழ்வுத்துறை அமைச்சர் டாக்டர் ஹண்டே மற்றும் அமைச்சர்கள் திருவாளர்கள் இராஜாராம், நாவலர் நெடுஞ்செழியன் பொன்னையன். திருமதி சுலோசனா சம்பத் ஆகியோர் கலந்துகொண்டு சிறப்புரையாற்றினர்.

தமிழக நல்வாழ்வுத்துறை அமைச்சர் டாக்டர் ஹண்டே இம்மகாநாட்டில் பேசுகையில் சித்த மருத்துவத்துறை இன்றைய ஆட்சிக் காலத்தில் ஐந்து நட்சத்திர ஹோட்டலில் மாநாடு நடத்துமளவுக்கு உயர்ந்துள்ளதென்றும், கிராம மருத்துவமனையிலிருந்து மாவட்ட மருத்துவமனைகள்வரை சித்தமருத்துவப் பிரிவுகள் ஏற்படுத்தப்பட்டுள்ளதாகவும், பட்டம்பெற்ற அனைத்துச் சித்தமருத்துவர்களும் நவீன மருத்துவர்களுக்குச் சமமாகப் பதவிக் காலத்தில் ஊதியம்பெறச் சட்டமாக்கியுள்ளதாகவும், சித்தமருத்துவ வளர்ச்சிக்கு நான்கு கோடி ரூபா ஒதுக்கப்பட்டுள்ளதாகவும் குறிப்பிட்டார்.

ஆய்வுச்சொற்பொழிவுகள், சிறப்புரைகள், மருந்துகளின் கண்காட்சி என்பன மிகவும் பயனுடையதாகவிருந்தன. உலக சுகாதார அமைப்பின் ஆதரவுடன், இம்மாநாட்டை தமிழகஅரசும் சித்தமருத்துவ வாரியமும், மாநாட்டு நிர்வாகக்குழுவும் சிறப்புற நடாத்தின.

★

யோகாசனமுறை

தொந்திகரைய தனுராசனம் செய்யுங்கள்!

எளிய யோகாசன முறைகளில் ஒன்றான தனுராசனம் (வில்ஆசனம்) செய்துவந்தால் தொந்தி கரைந்துவிடும். அஜீரணம் உண்டாகாது. வயிற்றுவலி நீங்கும். வாய் நாற்றம்போகும். மூலம், மதுமேகம், கில்வாயு நீங்கும். இளமை ஓங்கும்.

செய்யும்முறை:-

விரிப்பில் குப்புறப் படுத்துக்கொள்க இருகால்களையும் பின்புறமாக மேலேதூக்குக. இருகைகளாலும் கணுக்கால்களைக் கெட்டியாகப் பிடித்துக் கொள்ள வேண்டும். பிடித்தபடியே தலையையும் தொடைகளையும் மேலே தூக்குக.

இந்நிலையில் உடல் வில்போலவும், கைகள் நாண்போலவும் தோற்றமளிக்கும். இதனாலேயே இதற்கு வில் ஆசனம் அல்லது தனுர் ஆசனம் எனப்பெயர் வந்தது.

குழந்தைகள் மரக்குதிரையின்மீது உட்கார்ந்து சாய்ந்தாடுவதுபோல் முன்னுக்கும் பின்னுக்கும் மூன்று முதல் ஆறு தடவைகள் செய்தபின், மெதுவாகக் கைகளை விட்டுவிட்டு, சில நிமிடங்கள் ஓய்வெடுத்துக் கொள்ளவும்.

பயன்கள்:

வயிற்றிலுள்ள எல்லா உறுப்புகளும் நன்றாக நெருக்கப்படுவதால் எல்லாமே புத்துயிர் பெறுகின்றன. அடைந்து கிடக்கும் நரம்புகளில் புதுரத்தம் பாயும். கொழுப்புகள், ஊளைச்சதைகள் கரையும் தினிப்பை பலம் பெறும். சிறுகுடல், பெருங்குடல் கல்லீரல், மண்ணீரல், சிறுநீரகம், சிறுநீர்ப்பை, மலகுழாய், ஆண்பீஜங்கள், பெண் அண்டாசயங்கள், கர்ப்பப்பை ஆகிய எல்லாவற்றிற்கும் புதுரத்தம்பாயும் பலகோளாறுகள் குணமாகும்.

— ஆதாரம்: டாக்டர் சிற்சபையின்
'எளிய யோகாசனங்கள்பத்து'
'சித்த மருத்துவம்' இதழ்

பசிப்பிணிக்கு நல்ல உணவு

— பண்டிதமணி சி. கணபதிப்பிள்ளை

இயற்கை அன்னை ஒவ்வொரு குடும்பத்துக்கும் ஒவ்வொரு கிராமத்துக்கும் நல்ல சத்துணவைச் சுற்றாடலில் தந்துகொண்டிருக்கிறாள். தாய், அன்பு கனிந்து சுரக்கும் பாலை வெறுக்கும் குழந்தைகளும் உண்டா?

''இலமென்று அசைஇ இருப்பாரைக் காணின்
நிலமென்னும் நல்லாள் நகும்''

என்கின்றார் வள்ளுவதேவர். ஒன்றுக்கும் வழியில்லை என்று சோம்பிக் கிடக்கிறவர்களைப் பார்த்து நிலம் என்கிற நல்ல தாய் சிரிக்கிறாள் என்பது குறளின் கருத்து.

செம்பரத்தம்பூ - இலை எங்கும் கிடைக்கும்; காரை, முசுட்டை, முன்னை, (முசலை) கிடையாதா? கருவேப்பிலை, முருங்கையிலை, தூதுவளை எவ்வளவு சத்துள்ளவை? இன்னும் சுற்றாடலிலுள்ள கீரை வகைகள் எத்தனை?

இனிக்கிழங்கு வகைகளை நோக்குவோம்: கருணைக்கிழங்குக்கு நிகரென்ன? ''மண்பரவு கிழங்குகளில் கருணையன்றிப் புசியோம்'' என்பது சித்தர் பாடல்.

கத்தரி, வெண்டி, தக்காளி, பூசினி வகை கறிக்குரிய காய் வகைகள்.

இங்கே குறிப்பிட்ட காய்கறிகள், இலை வகைகள் கிழங்கு வகைகள் என்றிவைகளைத் தனித்தும் இனம் இனமாகச் சேர்த்தும் உப்புச்சேர்த்து வேகவைத்து உண்ணலாம். வெங்காயம் காய்மிளகாய், சீரகம், மிளகுப்பொடி வசதிக்கேற்கச் சேர்க்கலாம். சோற்றைக் கறியாகப் பாவித்து இவற்றைச் சோறாக உண்ணலாம். அன்றி, மா வகையில் ஏதாவதொன்றுடன் மேற்கூறிப்பிட்டவைகளைச் சேர்த்துப் பிட்டு முதலியவைகள் செய்ய இந்த நாட்டில் வயது வந்தவர்கள் நன்கு அறிவார்கள். குரக்கன் மாவில், ஒடியல் மாவில் காய்கறிப் பிட்டு, கீரைப்பிட்டு அவிப்பது பழைய வழக்கம். சுடு கஞ்சியோடு இப்பிட்டுவகைகளைச் சுடச்சுட உண்டால் தேக அலுப்புத் தீர்ந்து புதுவலிமை உண்டாகும்.

மலைநாட்டில் கோவாவும் ஈரப்பலாக்காயும்சேர்த்து ஒருவகை உணவுசெய்து விரும்பி உண்பது சகசம்.

இங்கே சொல்லப்பட்டவைகள் அரிசியிலும் கூடிய சத்துள்ளவைகள். சூழலில் உள்ள இயற்கைப் பொருட்களை விருத்திசெய்து, அரிசியை மறந்து, நல்ல உணவு உணவு உண்டு உயிர் வாழலாம்.

''நல்லசிவனார் நம்மை வருத்துவது
கொல்ல அல்லக் கொல்ல அல்லப்
பொல்லாப்பிணி போக்க''

தேயிலை, கோப்பி, பீடி, சிகரெட், சுருட்டு என்கின்ற நச்சுப் பொருள்களை உபயோகித்துக் கடவுள் தந்த இந்த அருமந்த சரீரத்தைப் பாழ் செய்யும் நம்மவரைத் திருத்துவதற்கு இந்தக் கொடிய பஞ்சம் வந்திருக்கிறது.

''உடம்பாரழிய உயிராரழிவர்
திடம்பட மெய்ஞ்ஞானம் சேரவும் மாட்டார்''

— என்பது திருமந்திரம்.

ஆன்மீக வாழ்க்கைக்கு வழிகாட்டும் வகையில், அநேக பிரசுரங்களை வெளியிட்டுக்கொண்டிருப்பவர்களான, சிவதர்மவள்ளல் ''மில்க் வைறசோப்'' அதிபர் திரு க கனகராசா அவர்கள் இப்பொழுது ஆன்மீகத்துக்கு உபகாரமான உடம்மைப் போஷிக்கும் முகமாக இயற்கைப் பயிர்களை உற்பத்தி செய்வதற்கு வேண்டிய விதைகள், கொடிகள், செடிகள், கருவிகள் உதவி மக்களை ஊக்கப்படுத்தி வருகிறார்கள். அதை நாம் பயன் செய்வோமாக.

தஞ்சை மருத்துவப் பேராசிரியர்

'மூலிகை'க்கு நூல் அன்பளிப்பு.

தஞ்சை மருத்துவக்கல்லூரி பேராசிரியரும், புகழ்பெற்ற சத்திர சிகிச்சை நிபுணரும், மருத்துவத்துறை எழுத்தாளருமான டாக்டர் எஸ், நரேந்திரன் 'மூலிகை' சஞ்சிகைக்குப் பாராட்டுத் தெரிவித்துள்ளார்.

நெருக்கடிமிக்க இன்றைய நிலைமையில் இப்படியொரு சஞ்சிகை ஈழத்தில் வெளிவருவது மிகவும் பயனுடையதாகும் என டாக்டர் நரேந்திரன், மூலிகை ஆசிரியரிடம் பாராட்டுத் தெரிவித்தார். அத்துடன், தஞ்சை தமிழ்ப்பல்கலைக்கழகம் வெளியிட்ட மிகவிலை உயர்ந்த 'காசநோய்' என்னும் ஆராய்ச்சி நூலையும், தமிழ்ப்பல்கலைக்கழகம் வெளியிட்ட தமது நூலான 'குடற்புண்ணைக் குணப்படுத்தலாம்' என்னும் நூலையும் மூலிகைக்கென அன்பளிப்புச்செய்தார்.

தஞ்சாவூரில் தமது இல்லத்தில் 'மூலிகை' ஆசிரியரை வரவேற்று வாழ்த்துக் கூறிய டாக்டர் நரேந்திரன், 'மூலிகை'க்குக் கட்டுரைகள் எழுதுவதாகவும் வாக்களித்தார்.

'மூலிகை'க்கு பிரகாஷ் வாழ்த்து.

மக்கள் எழுத்தாளர் கே. டானியலின் 'பஞ்சமர்' நாவலை தமிழகத்தில் வெளியிட்ட எழுத்தாள நண்பர் ஜி. எம். எல். பிரகாஷ், மூலிகைக்கு வாழ்த்துத் தெரிவித்து அரிய சில மூலிகை மருத்துவ நூல்களையும் அன்பளிப்புச் செய்துள்ளார்.

'சித்த வைத்திய பதார்த்தகுண விளக்கம், (இரு பாகங்கள்) 'பல்பொருட்குண நூல்' மற்றும் சில அரிய மூலிகை மருத்துவ நூல்களையும் திரு. பிரகாஷ் அன்பளிப்புச் செய்துள்ளார்.

தஞ்சாவூரைச் சேர்ந்த திரு. பிரகாஷ் வைத்தியப் பரம்பரையைச் சேர்ந்தவரென்பது குறிப்பிடத்தக்கது.

கேள்வி - பதில்

மூலிகை டாக்டர் சிவா பதிலளிக்கிறார்!

திருமதி ப. குணசிங்கம்
உடுவில்.

கேள்வி:- குழந்தைகளின் பிணிகளை எவ்வித குறிகளால் அறியலாம்?

பதில்!- குழந்தைகள் தமது உடலில் வேதனையுள்ள இடத்தை அடிக்கடி தொடுவதிலும், நாம் குழந்தையைத் தூக்கும்போதும், தொடும் போதும் வீறிட்டு அழும் நிலைகண்டு அந்தஇடத்தில் நோவுள்ளதாக அறிந்து கொள்ளலாம்.

குழந்தை பயத்துடன் பலதிசைகளையும் நோக்குவதால் அடிவயிறு, மறைவிடம் ஆகிய வற்றில் நோயுள்ளதாய் தெரியலாம்.

குழந்தை அடிக்கடி கண்ணைமூடவும் திறக்கவுமாயிருந்தால் தலையில் வேதனையுள்ளதாய் அறியலாம்

குழந்தைக்கு மாந்தம் இருந்தால் கை — கால்கள் மூட்டுக்குக்கீழ் குளிர்ந்திருக்கும்.

குழந்தைக்கு மல , சிறுநீர்ச்சிக்கல், சூட விரைவு ஆகியன இருந்தால் முதுகை வளைந்தலுடன்பாலுண்ணும்போதுதாயின் முலைக்காம்பைக் கடிக்கவும்செய்யும்,

வயிற்றில் கிருமிகள் நிறைந்திருந்தால் எப்போதும் வயிறு வாடாமல் புடைத்திருத்தலுடன் குழந்தை தனது விலா மார்பைத் தட்டலுடன் அதிகம் உணவை விரும்பாமல் பலவாறு பேசியும் இருக்கும்.

குழந்தைக்கு தோஷம் ஏற்பட்டிருந்தால் உச்சிக்குழி பள்ளமாயிருக்கும்,

செல்வி எஸ். சத்தியகலா
உடுப்பிட்டி.

கேள்வி;- B. C. G. என்பதின் அர்த்தம் என்ன?

பதில்:- இது காசநோய்க்கான தடுப்பு மருந்தாகும். Bacillus - Calmette - Guerin என்பதின் சுருக்கமே B. C G. என்பதாகும். இத்தகை மருந்தைக் கண்டுபிடித்த இருபிரெஞ்சு விஞ்ஞானிகளான கால்மெட் (Calmette) செரின் (Guerin) ஆகியோரின் பெயர்களையும் சேர்த்தே இதற்குப் பெயரிடப்பட்டுள்ளது.

யோ. சிவகுணம் (வயது- 26)
தெல்லிப்பழை.

கேள்வி:- நீண்ட காலமாக என்னிடத்திலிருந்து வந்த ஒருவித பயவுணர்வும், தாழ்வுமனப்பான்மையும் எனது திறமைகளைப் பொதுவிடத்தில் எடுத்துக் காட்டத் திராணியற்றதாக்கிவிட்டது. கல்வியைக்கூடத் தொடர முடியாமல் செய்துவிட்டது. அது மட்டுமல்லாமல் தொழில் விடயத்தில்கூட நிலையாக நின்று எதையும் செய்யமுடியவில்லை. சந்தேகம், அவநம்பிக்கை, பயவுணர்வு. அமைதியின்மை இவற்றால் வாடுகிறேன். தயவுசெய்து 'மூலிகை' மூலம் எனது வாழ்வுக்கு வழிகாட்டி ஒளியேற்றுமாறு வேண்டுகிறேன்.

பதில்:- உமது நீண்ட கடிதம் வாசித்தேன். உமது நிலைமைக்கு அடிப்படைக் காரணங்களை முதலில் கண்டறிய வேண்டும். உமது குடும்ப வரலாறு பற்றிய விபரம்தேவை. மேலும் நீர் மிகவும் வேகமாகச் சிந்திப்பதால் உணர்ச்சி வசப்படுகிறீர் என்பதை அறியமுடிகிறது. நீர் நன்கு சிந்தித்து ஒரு முடிவு எடுத்தால் அது சரியாக இருக்கும் என்று உறுதியோடு செயற்பட வேண்டியதுதான். வீண் பயம் கொள்ளத் தேவையில்லை. உமது உடலில் நோய் இருப்பதாகத் தெரியவில்லை. (நேரில் சந்தித்து ஆலோசனை பெறுவது உத்தமம்) தலைக்கு பிருங்காமிலத்தைலம் தினமும் சிறிது அளவு தேய்த்து வரவும். போதிய நித்திரை அவசியம். அஸ்வகந்தி லேகியம் நெல்லிக்காய்ப் பிரமாணம் காலை மாலை, 20 நாட்கள்வரை பாவிப்பின் மனத்தளர்ச்சி. நரம்புத்தளர்ச்சி தீரும். புதிய உற்சாகமும், உறுதியும் உருவாகும்.

கே. கந்தசாமி,
அராலி வடக்கு,
வட்டுக்கோட்டை.

கேள்வி:- 'ஆஸ்த்துமா' (தொய்வு) வியாதிக்கு நிரந்தர சிகிச்சைக்கான சித்த மருந்து யாது?

பதில்:- இந்நோய் வந்திருப்பவர் தனது பரம்பரையிலும் இந்நோய் இருந்ததா என்று கூறவில்லை. பரம்பரையாக வந்ததானுல் மாற்றுவது கடி

(16-ம்பக்கம் பார்க்க)

வரவேற்பும் வாழ்த்தும்

இன்றைய நெருக்கடிமிக்க நிலைமையில், 'மூலிகை'யின் பணி காத்திரமானதென்பதை எமக்கு வரும் பெருந்தொகையான கடிதங்கள் உணர்த்துகின்றன. 'மூலிகை'யை வரவேற்றும், வாழ்த்துக்கூறியும், சந்தேகங்களைக் கேட்டும் பெருந்தொகையான கடிதங்கள் வந்துள்ளன. அவற்றில் சில கடிதங்களின் ஒவ்வொரு பகுதியை இங்கு பிரசுரிக்கிறோம்.

'மூலிகை' ஏட்டை ஒருவித அங்கலாய்ப்போடு படித்தேன்: உண்மையிலேயே அசந்து போய்விட்டேன். படிப்பதற்கு ஒரு தரமான ஏடு. என்றும் எமக்குக் கைகொடுத்து உதவும் இயற்கை உணவு வகைகளின் பயன்பாடு பற்றி அதிகம் சித்தரிக்கின்றது. நாம் அறிந்திராத பல பயன்பாடுகளை அழகாகவும், மிகத்தெளிவாகவும் விளக்குகின்றது. டாக்டர் இளங்கோவன் பிலிப்பைன்ஸ் நாட்டில் மூலிகை மருத்துவ சேவையாற்றிப் பலரது பாராட்டுக்களையும் பெற்றமை நம் அனைவர்க்கும் பெருமை தருவதாகும். ஆரோக்கியமான சமுதாயத்தை உருவாக்க 'மூலிகை' அவசியமானதே!

— மாலினி நடராஜா
வட்டுக்கோட்டை.

தங்கள் 'மூலிகை' பார்த்தேன். நல்ல முயற்சி விடயதானங்கள் ஆராய்ச்சி வலுவுடன் பங்குபெறுவது நல்லது. டாக்டர் விஸ்வபாரதியின் கட்டுரை நல்ல முயற்சி. தங்கள் முயற்சிக்கு யாழ். பல்கலைக்கழகத்துடன் தொடர்பு கொள்வது நலலது.

— டாக்டர் இராஜ தர்மராஜா
பரந்தன்.

பாட்டி வைத்தியம் அருகிப்போன இந்நாட்களில் 'மூலிகை' ஒவ்வொரு வீட்டிலும் இருந்தால் பாட்டி வைத்தியத்தை ஈடுசெய்யும். அதிக பணச்செலவின்றி சிறு நோய்களை நாங்களே எங்கள் குடும்பத்தில் கட்டுப்பாட்டிற்குள் கொண்டு வரலாம். சந்தா விபரங்கள் பற்றி அறியத்தரவும். மென்மேலும் 'மூலிகை' மிளிரட்டும்.

— க. கனகராசா ஜே. பி.
மில்க்வைற் சோப் தொழிற்சாலை
யாழ்ப்பாணம்.

இன்றைய சூழ்நிலையிலும் இப்படியொரு சஞ்சிகை வெளிவந்ததையிட்டு மிகவும் மகிழ்ச்சியடைந்தேன். இது மென்மேலும் வளர்ச்சியுற என்னாலியன்ற உதவியைச் செய்ய முயல்கிறேன்.

நா. ஜீவலதா
நல்லூர்.

டாக்டர் விஸ்வபாரதி 'கலைக்கதிரில்' எழுதியதைப் படிக்கத்தவறிய நாம், 'மூலிகை' மூலம் அக்கட்டுரைகளை வெளிக்கொணர்வதைப் பாராட்டாமல் இருக்க முடியாது. சாதாரணமாகக் கிடைக்கக்கூடிய மூலிகைகளின் பயன்களையும், பயன்படுத்தும் முறைகளையும் ஒவ்வொரு 'மூலிகை' யிலும் தொடர்ந்து விளக்குவீர்களென எதிர்பார்க்கின்றேன்.

— ப. ருபேந்திரா
உடுப்பிட்டி.

கேள்வி - பதில்...

(15-ம் பக்கத் தொடர்ச்சி)

னம். நாட்பட்டதானால் (Chronic Asthma) உடல் நிலையையும், வயதையும் பொறுத்து உணவுகளையும், சூழல்களையும், சுவாத்தியத்தையும் அனுசரித்துச் சிகிச்சை செய்யலாம். நிரந்தர சிகிச்சை என்று குறிப்பிட்டுச் சொல்வது சிரமம். ஏனெனில் ஒவ்வொரு நோயாளியின் தனித்தன்மைகள், பரம்பரை, நடைமுறைகள் ஆகியவற்றைப் பொறுத்தே மருந்தைக் மருந்தைக்கூற வேண்டியுள்ளது. ஆயினும் பொதுவாகக் கூறப்போனால் மலசலக் கட்டுகளை நீக்கிவிடுதல் அவசியம். அதன்பின் ஆடாதோடைக் கிருதம், தூதுளைக் கிருதம், ஆடாதோடை மாத்திரை, காசகுலாந்தகன், பவளபஸ்பம், தாளகபஸ்பம் இவற்றை அவரவர் தேகநிலை, வயது அறிந்து பாவிக்கலாம்.

பின்வரும் குடிநீரும் உடன் சுகம் கொடுக்கும்.

குடிநீர்

தூதுளை (இலை, வேர்)
ஆடாதோடை (இலை)
முசுமுசுக்கை (இலை)
கண்டங்கத்தரி (வேர்)
அதுமதுரம் (பட்டை)
நெல்லிவற்றல்
குறிஞ்சாவேர்
உத்தாமணி (இலை)
சம எடை
சித்திரமூலம்
சுக்கு, மிளகு, திற்பலி, — சிறிதளவு

இவற்றை ஒரு படி ஜலம் விட்டு அரைப்படியாக வற்றவிட்டு இறக்கி ஒரு அவுன்ஸ் வீதம் தேனில் காலை மாலை சாப்பிட முன்பு பருகச் சுகம்தரும். குடிநீருக்குச் சுகம்வராதுபோனால் பவளபஸ்பம் வெருகடிப் பிரமாணம் தேனில் காலை, மாலை பாவிக்க உடன் சுகம்தரும். குளிர் பதார்த்தம், வாயுப் பதார்த்தங்களையும், எண்ணெய் சேர்த்த பண்டங்களையும் விலக்கவும். சூடான நீரை அருந்தவும், குளிக்கவும் பாவிக்கவும். தலைக்கு மிளகு சந்தனாதி எண்ணெய் பாவிக்கவும்.

ஆஸ்துமா இருமலுக்கு......

இஞ்சி ஒருசிறுதுண்டு, வெள்ளெருக்கன் பூ மூன்று, மிளகு ஆறு - இவைகளை நசுக்கி 2 டம்ளர் நீர்விட்டுக் காய்ச்சி 1 டம்ளராகச் சுண்டவைத்து அரை டம்ளர் வீதம் காலை மாலை நோய் தீரும்வரை குடிக்கவும்.

சுவாசகாசம், இரைப்பு, சளி அடைப்பு போன்றன குணமாகும்.

— 'சித்தன்'

முருங்கை வளர்த்து முழுப்பயன் பெறுங்கள்!

இன்றைய நெருக்கடிமிக்க சூழ்நிலையில், பஞ்சமும் பசியும் எம்மை நோக்கி வரும் வேளையில் அதற்குத் தாக்குப்பிடிக்க, எம்மைக் காக்க பெரிதும் உதவுவது முருங்கையாகும். இது எம் பிரதேசத்துக்கான கொடையாகும்.

வேறு பெயர்;- சிக்குரு, கிரஞ்சனம், கிளவி, சோபாஞ்சனம், பிரம்மவிருக்ஷம்.

இதன் குணம்;- உடலுக்கு வெப்பத்தைக் கொடுக்கும். கண்ணெரிச்சல் நீங்கும், தாதுக்கள் பலப்படும். ஆண்மை பெருகும், கை காலசதி போக்கும், எலும்புகளை உறுதியாக்கும், மலக்கட்டை ஒழிக்கும்.

முருங்கைமரம் இலைமுதல் அடிவேர்வரை சிறந்த உணவுப் பொருளாகவும், மருந்துப்பொருளாகவும் பயன்படுகிறது. முருங்கைக்கீரையில் உயிர்ச்சத்துக்களும், புரதப் பொருள்களும், சுண்ணாம்பு, இரும்புச் சத்துக்களும் நிறைந்திருக்கின்றன. இக்கீரையைப் பொரியல் செய்தும், தாளிதம் செய்தும் உணவுடன் சேர்த்து உண்ணலாம். துவரம்பருப்புடன் இக்கீரையைச் சேர்த்துத் துவட்டலாகச் செய்து உண்பது மிக்க சுவை அளிக்கும.

முருங்கைப் பிஞ்சு சிறந்த கறி உணவாகும். பூவில் இருந்து பிஞ்சு தோன்றியவுடன் எடுத்துப்பாகம் செய்து உண்ணும் உணவு சிறந்த உணவாகக் கருதப்படுகின்றது. முருங்கைக்காய் பலவகைகளில் பயன்படுத்தப் படுகின்றது. காயுள் இருக்கும் முற்றாத விதையுடன் கூடிய உட்சதை மிக்க சுவையுடையது. நாருடன் கூடிய அதன் மேற்பாகம் இனிப்புச்சுவை நிறைந்தது. அம்மேற்றோலை மெல்லுவதால் பல்லுக்கு உறுதி ஏற்படுகின்றது.

முருங்கைக்காயில் அமைந்திருக்கும் விதையும் அதனுள்ளிருக்கும் பருப்பும் மிக்க சுவையுடையன. கொழுப்புச்சத்து நிறைந்தன. உடல்வலுவுக்கு உதவும் ஊட்டச்சத்துக்கள் நிறைந்தன. முருங்கையிலை, பூ, பிஞ்சு, காய் அனைத்துமே சிறந்த பத்தியக்கறியாகும். சுருங்கக்கூறின் முருங்கை மரமானது அடி முதல் நுனி வரை மருந்தாகப் பயன்படுகிறது.

முருங்கைக் கீரை உடலுக்கு வெப்பத்தைக் கொடுக்கவல்லது. எழுவகைத் தாதுக்களின் சூட்டைத் தணிக்கவல்லது. சிறுநீரைப் பெருகித்தள்ளும் ஆற்றலுடையது. நரம்பு இசிவுகளைத் தடுத்து நிறுத்தும் வல்லமையுடையது. சுக்கில உற்பத்தியைப் பெருக்கும்.

முருங்கைக் கீரை உண்பதால் சொறி, சிரங்கு, முதலிய நோய்கள் நீங்கும். கண்ஒளி பெருகும். முருங்கைக் கீரையுடன் என் சேர்த்துச் சமைத்து உண்டுவர நீரிழிவுநோய் நீங்கும். உடல் வலுப்பெறும், காமாலை, மாலைக்கண் போன்ற நோய்களையும் நீக்கும். இக்கீரை இரத்தவிருத்திக்கும், தாது பலம் பெறவும் பெரிதும் பயன்படும். முருங்கைப் பூவைப் பருப்புடன் வேகவைத்து உண்டுவந்தால் தலைக்கேறிய பித்தமும் வெப்பமும் தணிந்து கண்ணெரிச்சல் நீங்கும். முருங்கைப் பூவைப் பசுப்பாலில் சேர்த்து வேகவைத்துப் பாலையும் பருகிப் பூவையும் தின்றால் தாது பெருகும். ஆண்மைச் சக்தியும் உண்டாகும். முருங்கைக்காய்க் குழம்புவகைகளை உண்பதால் மார்புச்சளி - கபம் ஆகியன நீங்கும். நரம்புகள் வலிமைபெறும். அதிகமாக உண்டால் உஷ்ணவாய்வு நோய்கள் உண்டாகும்.

குழந்தைகளுக்குப் பால் கொடுக்கும் தாய்மார்கள் முருங்கைக் கீரையை உணவுடன் சேர்த்து வந்தால் பால் நன்கு சுரக்கும். முருங்கைக் கீரைச் சாற்றுடன் சிறிது சுண்ணாம்பும், தேனும் கலந்து தொண்டைக் குழியில் தடவ இருமல், குரல்கம்மல் முதலியன நீங்கும். இதயம் வலிமைபெற விரும்புவோர் முருங்கைப் பூவை அவித்து உணவோடு சேர்த்துச் சில நாட்கள் உண்டால் பூரண பயன் கிடைக்கும். வாதம், முடக்கு வாதம், இளம்பிள்ளைவாதம் முதலியவற்றிற்கு முருங்கை விதையிலிருந்து எடுக்கப்படும் எண்ணெய் வாதவலி தீர்க்கும் பூச்சுமருந்தாகப் பயன்படுகிறது. முருங்கைப்பட்டையிலிருந்து எடுக்கப்படும் சாறு பல தைலங்களில் சேர்க்கப்படுகின்றது. முருங்கைப்பட்டையைத் தூளாக்கி வீக்கங்கள், கட்டிகள் ஆகியவற்றின் மீது வைத்துக் கட்டுவதும் உண்டு. முருங்கைப்பட்டைச் சாற்றுடன் குப்பைமேனிச் சாற்றைச் சேர்த்து எண்ணெய்விட்டுக் காய்ச்சி கரப்பன், சொறி, சிரங்கு ஆகியனவற்றுக்குப் பூச அவை நீங்கும்.

முருங்கைப்பிசினை நல்லெண்ணெயில் கரைத்துக் காதில் விடக் காதுவலி நீங்கும். முருங்கைவேரின் சாற்றுடன் பால் சேர்த்து தக்க அளவாக உண்டுவர விக்கல், ஆஸ்துமா, கீல்வாதம், உள்ளுறுப்புக்களின் வீக்கம், முதுகுவலி முதலியன நீங்கும்.

ஒவ்வொரு வீட்டு வளவிலும் இன்றே முருங்கை நட்டுங்கள்! முழுப்பயன் பெறுங்கள்!

●

குழந்தைகளுக்குத் தாய்ப்பாலைவிடச் சிறந்த பாலுணவு உலகில் கிடையாது!

உணவில்

கறிவேப்பிலை சேருங்கள்!

கறிவேப்பிலை காடுகளிலும், மலைகளிலும், வீட்டுத் தோட்டங்களிலும் பயிராகக்கூடியது. பெரும் செடி இனத்தைச் சேர்ந்தது என்னும் மக்கள் இதனைச் சிறு மரம் என்றே அழைக்கின்றனர்.

வேறு பெயர்;- கருவேப்பிலை, கறிய, கருவேம்பு.

இதன் குணம்:- வாந்தியை நிறுத்தும், உணவுக்கு மணமூட்டும், விஷக்கடியை முறிக்கும், சீரணத்தை உண்டுபண்ணும், வாய்வைப் போக்கும், சீத பேதியை நிறுத்தும், வயிற்றுப் பொருமலைக் கண்டிக்கும், முடி உதிர்வைத் தடுக்கும், முடி கறுக்கும், பித்தத்தைத் தணிக்கும்.

கறிவேப்பிலையில் நாட்டுக் கறிவேப்பிலை, காட்டுக் கறிவேப்பிலை என்னும் இருவகை உண்டு. நாட்டுக் கறிவேப்பிலை உணவாகவும், காட்டுக் கறிவேப்பிலை மருந்தாகவும் பயன்படுகிறது. கறிவேப்பிலையின் இலை, ஈர்க்கு, பட்டை, வேர் முதலியன உணவாகவும், மருந்தாகவும் பயன்படுத்தப்படுகின்றது.

இதன் இலை உணவுக்கு மணமூட்டும் தன்மையுடையது. இதனால் பண்டைக் காலம்முதல் மக்கள் காய்கறிகளுடன் கறிவேப்பிலையையும் சேர்த்துக் கொள்ளும் பழக்கமுடையர். கறிவேப்பிலையைத் துவையல் செய்து சாப்பிட்டால் வாயுக்கசப்பு, பித்தம், வாய் நீர் ஊறல் ஆதியன குணமாகும். கறிவேப்பிலையுடன் இஞ்சி, பச்சைக் கொத்தமல்லி, எலுமிச்சம் பழச்சாறு சேர்த்து அரைத்து அளவாக உப்பிட்டு உணவுடன் கலந்து உண்டால் வாய்வு கலையும்.

கறிவேப்பிலையால் குமட்டல், சீதபேதியால் வரும் வயிற்றுழைவு, நாட்பட்ட காய்ச்சல் ஆதியன நீங்கும்.

கறிவேப்பிலையை நிழலில் உலர்த்தி அத்துடன் மிளகு, உப்பு, சீரகம், சுக்கு முதலியவற்றைத் தூள் செய்து, சாதத்தோடு இப்பொடியைக் கூட்டிச் சிறிதளவு நெய்விட்டுக் கலந்து சாப்பிட்டு வந்தால் மந்தம், மந்தபேதி, மலதோஷம், மலக்கட்டு, பிரமேகம் போன்ற நோய்கள் குணமாகும்.

இலையுடன் சுட்டபுளி, வறுத்த உப்பு, வறுத்த மிளகாய் ஆகியவைகளைக் கூட்டித் துவையல் செய்து உணவுடன் உண்ணலாம். இதனால் வயிற்றேட்டம், பித்தவாந்தி, உணவு சீரணமாகாமை, வயிற்றுழைச்சல், பித்தசயம் போன்ற நோய்கள் குணமாகும்.

இதன் இலை, பட்டை, வேர் இவற்றைக் கசாயம் செய்து கொடுக்கப் பித்தம் நீங்கும், வாந்தியும் நிற்கும்.

கறிவேப்பிலைத் துவையல் குடல் நோயுள்ளவர்களுக்குப் பயனளிக்கவல்லது. இது குடலுக்கு வலுவூட்டும். பத்தியச்சமையலில் கறிவேப்பிலைத் துவையலுக்குத் தனியிடமுண்டு. உணவுக்கு மணமூட்டச் சேர்க்கப்படும் கறிவேப்பிலை இலைகளை உணவுக்கு மணமூட்டியபின் நீக்கிவிட வேண்டியதில்லை. அதனையும் சேர்த்து உண்பதே சிறந்தது. இதனால் ஜீரண உறுப்புக்களில் உண்டாகும் குறைகளை இக்கீரை நீக்கிவிடுகின்றது. நல்ல பசி, சுவை, சீரண சக்தி ஆகியவற்றை ஏற்படுத்துகின்றது. இயற்கை வழங்கும் மூலிகைச் செல்வங்களில் கறிவேப்பிலை முன்னணியில் திகழ்கிறது.

•

மருத்துவப்பயன் நிறைந்த துளசி

துளசிச்செடியை அனைவரும் அறிவர். புனிதமான முறையில் மக்கள் இதனைப் போற்றுகின்றனர். வீடுகளில் மட்டுமன்றி ஆலயங்களிலும் இச்செடியைப் பயன்படுத்துகின்றனர். துளசிக்கு நோய் தீர்க்கும் சக்தி அதிகம். இது விஷக் கிருமியைப் போக்கும் தன்மையுள்ளது.

துளசியில் படிந்துவரும் சுத்த காற்று ஆரோக்கியத்தையும், தீர்க்காயுளையும் கொடுக்குமென மக்கள் நம்புகின்றனர். துளசியில் கருந்துளசி, இலட்சுமித்துளசி என்று இருவகையுண்டு. கருந்துளசியின் இலைகளும், காம்பும் கருமை கூடியதாயிருக்கும். இலட்சுமித்துளசி பசுமையாக இருக்கும்.

இதன் குணம்:- கபம்நோய்கள் நீக்கும், வயிற்றுழைச்சல் போக்கும், சுரமாந்தம் நீக்கும், பித்தசுரம் தீர்க்கும், பித்தம், இருமல் நீக்கும், சருமநோய்களைப் போக்கும்.

துளசியின் காற்றைச் சுவாசிப்பதால் சளி, இருமல் போன்ற சீதள நோய்கள் நீங்கும். பச்சிளம் குழந்தைகளுக்கு கஸ்தூரி மாத்திரை கொடுக்கும்போது துளசிச் சாற்றில் கலந்து கொடுப்பது வழக்கம். துளசிச் சாற்றினைச் சிறிது சூடுகாட்டி தேன் கலந்து கொடுத்தால் இருமல், சளி, தொண்டைக்கரகரப்பு போன்ற நோய்கள் குணமாகும். துளசிச்சாறு சுரத்தின் கடுமையைத் தணிக்கும். துளசிச்சாற்றையும், ஆடாதோடை இலைச்சாற்றையும் கலந்து இரண்டு மூன்று வேளை உட்கொண்டால் சலதோஷம் நீங்கும்.

துளசிச்சாறு குழந்தைகளின் வயிற்று நோவைத் தீர்க்கவல்லது. துளசியை எலுமிச்சம்பழச்சாற்றில் அரைத்துப் பூசினால் படை போன்ற சரும நோய்கள் குணமாகும். துளசிச்சாற்றில் தேனைக் கலந்து கண் மையாக உபயோகிப்பர். கண்நோய்களையும் இது குணமாக்கும். வெள்ளைப் பூண்டை பிழிந்து துளசிச் சாற்றுடன் கலந்து காதில் விட்டால் காது சம்பந்தமான நோய்கள் தீரும்.

துளசிப்பூ, காம்புகள், சுக்கு ஆகியவற்றை அரைத்து அந்தச் சாற்றில் தேனையும் கலந்து கொடுத்தால் பாம்புக்கடி விஷம் முறியும். துளசி விதைகளை அரைத்து உட்கொண்டு வந்தால் சிறுநீர் நன்கு பிரியும்.

துளசி இலை, பூ, காம்பு, வேர் அனைத்துமே மருத்துவப் பயன்பாட்டுக்குரியன, வீடுதோறும் இதனை வளர்ப்பது அவசியமாகும்.

- பாலர் வகுப்பு முதல் பட்டதாரி வகுப்புவரையிலான சகல புத்தகங்களும்,
- வெளியூர், உள்ளூர் சஞ்சிகைகளும்,
- பாடசாலை உபகரணங்களும்,
- பிறந்தநாள் மற்றும் நானுவித வாழ்த்து மடல்கள் யாவும்

மொத்தமாகவும், சில்லறையாகவும்
எம்மிடம் பெற்றுக் கொள்ளலாம்.

பூபாலசிங்கம் புத்தகசாலை

இல. 4, பஸ் நிலையம்,
யாழ்ப்பாணம்.

மக்கள் எழுத்தாளருக்கு 'மூலிகை'யின் அஞ்சலி!

'இன்றைய நிலைமையில் 'மூலிகை'யின் வரவு அவசியமானதே' என்று ஆலோசனை கூறியும், பின்னர் முதலாவது இதழ் வெளி வந்ததும் அகமகிழ்வோடு அதனைப் பார்த்து 'நன்றாயிருக்கிறது, தொடர்ந்து செய்' என்று வாழ்த்தும் தெரிவித்த தோழர் கே. டானியல் இன்று எம் மத்தியில் இல்லை.

மக்கள் எழுத்தாளரும், சமூக விடுதலைப் பேராளியுமான தோழர் டானியல் தமிழ்நாட்டில் வைத்தியச் சிகிச்சை பெற்றுக்கொண்டிருந்தவேளை கடந்த மார்ச் 23ல் காலமானார். நண்பனாய், ஆலோசகனாய், தோழனாய் பழகிய டானியலின் இறுதிக் காலத்தில், அவரது வைத்திய சிகிச்சையின்போது உதவியமை 'மூலிகை'க்குப் பெருமைதருவதாகும். அவரது இழப்பு 'மூலிகை'க்கும் பேரிழப்பே.

தமிழக 'தோழமை' வெளியீட்டு நிறுவனம் வெளியிட்ட அஞ்சலிப் பிரசுரத்தில் இடம் பெற்ற, கவிஞர் பொதியவெற்பன் கவிதையின் ஒருபகுதி அஞ்சலியாக இங்கும் பிரசுரமாகிறது

— வி. ரி.

ஒரு ஜீவசமாதியின் செஞ்ஜோதி

அம்மாலயம் ஒழுங்கையில்
எங்கட
மாக்ஸ் வீட்டு
மேசை மேலாலே
அபூர்ணமாக் கிடக்கு
ஆவியிற் 'சாநிழல்' படிந்த
அந்திம நாளிலும் பிறந்த
ஓங்கட
அந்தக் குறுநாவல்!

"இப்படியா ஆச்சு
தாத்தா கதை?"

சிலோன் தாத்தாவோடும்
பிலிப்பைன்சு மாமனோடும்
மூணுநாளாக் கதைச்சதிலே
மொட்டுவிட்ட பிரியத்தில்
என்பிஞ்சுமகள் அனுக்குட்டி
இப்படித்தான் எனைக்கேட்டாள்!

•

இலக்கியம் உனக்கு சுபாவம்
இயக்கந்தான் உன் சுவாசம்!
தோழமை உனக்கு ரத்தபந்தம்
வாழ்க்கையே உனக்கு யுத்தகளம்!

பஞ்சமரில் தொடங்கிய நம்
பாசத்தின் பயணத்தில்...
யாழின்ரை தமிழில் நாம் கதைச்சோம்
எம்தஞ்சை மண்ணில் உமைப் புதைச்சோம்!

எம்மோடும்
எம் மண்ணோடும்
இரண்டறக் கலந்ததும்
ஜீவசமாதியின் செஞ்சோதி!

•

வித்துவச் செருக்குடன்
விமர்சனக் கூற்றுவர்கள்
தமதுபாசக் கயிறுகளுடன்
உனைநேர் காணவந்தபோது ...

எம்புதுமைப்பித்தனின்
பொக்கைவாய்க் கிழவிபோல்
அனாயாசமாய்
அவர்களை நீ எதிர்கொண்டாய்.

இண்டலெக்சுவல் ஈகோக்களை
எள்ளி நகையாடிப் போனாய்!

உனது
எழுத்துக்களின் பரிமாணத்தில்
அழுத்தந் திருத்தமாய்
விழுத்தி மல்லாத்தினாய்!

இழிசனர் வழக்கென
முகஞ்சுளித்த
இலக்கியச் சனுதனிகளுக்கும்
அரசியல் எதிரிகளுக்கும் எதிராக

உமது 'பஞ்சமர்' களுக்கூடாக...
எமது தோள்களும்
இதோ வியூகங்கள் வகுக்கிறது!

உலகளாவிய தோழமை அவாவி
நீ
உயர்த்திப் பிடித்த செம்பதாகை
எம்தோள்களின் விசையில் எழுகிறது!

மானுடநேயம் மலர்ந்திட மலர்ந்திட
நீ
மலர்த்திய தூய செம்பிரகாசம்
எம் நம்பிக்கை ஒளியாய்ச் சுடர்கிறது!

— பொதியவெற்பன்

+ டானியல்

O வி. ரி. இளங்கோவன்

குடை

ஒருநாள் காலை குடையிடம் கேட்டேன்:

"நீ விரும்புவது மழையில் நனைவதையா?
வெயிலில் காய்வதையா?"

குடை புன்னகைத்தது. பின் சொன்னது:
''என் கவலை இதைப்பற்றியல்ல''

நான் மீண்டும் கேட்டேன்:

''பின் எதைப்பற்றி உன்கவலை......''

குடை சொன்னது:

''என் கவலை எல்லாம்
எப்படிப்பட்ட பேய் மழையானாலும்
என்மக்களை நனைய விடக்கூடாது,
எப்படிப்பட்ட வெயிலானாலும்
என்மக்களைக் காயவிடக்கூடாது''.

— அய் * குங்
சீனப் புரட்சிக்கவிஞர்

மூலிகை மருத்துவ ஆராய்ச்சிச் சபையின் ஆலோசகரும், தீவுப் பகுதியின் மூத்த வைத்தியப் பரம்பரையைச் சேர்ந்தவருமான புங்குடுதீவு பிரபல வைத்தியர் வீரவாகு தம்பிராசா (தம்பையா) கடந்த ஜூன் 7ம் திகதி தமது 82வது வயதில் காலமானர்.

சுமார் 60 ஆண்டு காலம் வைத்திய சேவையாற்றிய இவர் பரம்பரையாக தம்வசமுள்ள ஏடுகளில் காணப்படும் வைத்திய முறைகள்-மூலிகைகளின் பயன்கள் குறித்து நூலுருவில் வெளியிட மூலிகை மருத்துவ ஆராய்ச்சிச் சபைக்கு ஆலோசனை கூறி வந்துள்ளார். அவரது ஆலோசனைகளைச் சபை காலக்கிரமத்தில் செயற்படுத்தவுள்ளது.

குழந்தை வைத்தியத்திலும், நாடி சாஸ்திரத்திலும் நிபுணராக விளங்கிய இவர், தீவகத்தின் சமூக - அரசியல் துறைகளிலும் பெருந்தொண்டாற்றியுள்ளார். அவரது இழப்பு 'மூலிகை'க்கும் பேரிழப்பே. அவரது பணிகளை-ஆலோசனைகளை 'மூலிகை' கவனத்திலெடுத்து செயற்படுத்தும்.

இலக்கியத்தில் ....

அரசியலில் மட்டுமல்ல, இலக்கியத்திலும் மூவகைப் போக்குகள் உள்ளன.

- ஆளும் வர்க்கத்திற்குச் சாதகமான போக்கு.
- சமரச - சீர்திருத்த வாதப்போக்கு.
- எழுச்சியுற்று, தவிர்க்க முடியாதபடி போராடி வரும் உழைக்கும் மக்களுடன் இணைந்து வளரும் போக்கு.

மூன்றாவது வகை நிலைப்பாட்டில் நின்று போராடி, எழுதி வளர்ந்தவரே கே. டானியல்.

— 'சித்தன்'

'மூலிகை' தழைத்தோங்கட்டும்!

க. செ. கைலாசம்பிள்ளை அன் சன்ஸ்

மருந்துச் சர்க்கு வியாபாரம்

C. S. KAILASAMPILLAI & SONS

Drugs Merchants & Commission Agents.

5, (76) பெரியகடை,
யாழ்ப்பாணம்.

5, (76) Grand Bazaar,
JAFFNA.

Phone: 23135