மூலிகை மணி

ஆசிரியர் : வேலூர் டாக்டர் ஆ. இரா. கண்ணப்பர், R.M.P.
மலர் 14] பிங்கள ஹூ தை மீ [இதழ் 3
214வது மூலிகை! விலை 75 காசு

அதி விடையம்

மூலிகை மருத்துவம்

- ஆஸ்துமா
- குன்மம்
- மேக நோய்
- வெண்ணிறப் புள்ளிகள்
- கண்ணொளி காத்திடல்

போன்றவற்றிற்கு மூலிகை மருத்துவ சிகிச்சையும் ஆலோசனை யும் வழங்கப்படும். நேரிலும் அஞ்சல் வழியும் தொடர்பு கொள்ளலாம். 25 np. தபால் தலை அனுப்புக.

மூலிகை காய கல்பம்

உடல் வளர்ச்சிக்குதவிடும் தாதுப் பொருள்களையும், உயிர்ச் சத்துக்களையும் அளிக்கவல்ல நம் நாட்டு மூலிகைகளின் துணைக் கொண்டும், சித்த மருத்துவ நூல்கள் குறிப்பிடும் மருந்து செய் முறைகளைக் கொண்டும் தயாரிக்கப்பட்டது.

நலிந்தவர்கள் நலம் பெற உதவிடும்
மூலிகைக் காய கல்பம்

பெற விரும்புவோர் நேரிலும் அஞ்சல் வழியும் ஆலோசனைக்குப் பின் பெறலாம். விவரத்திற்கு 25 np. தபால்தலை இணைத்து எழுதுக!

வேலூர் மருத்துவர் ஆ. இரா. கண்ணப்பர், R.M.P.
7, அருளாம்பாள் தெரு, தி. நகர்,
சென்னை— 600017
அஞ்சல் பெட்டி எண் : 1406

'திருஓங்கு புண்ணியச் செயல்ஓங்கி அன்பருள்
திறலோங்கு செல்வம் ஓங்கச்
செறிவோங்க அறிவோங்கி நிறைவான இன்பம்
திகழ்ந்தோங்க அருள் கொடுத்து
மருஓங்கு செங்கமல மலர்ஓங்கு வணம்ஓங்க
வளர்கருணை மயம் ஓங்கிஓர்
வரம்ஓங்கு தெள்அமுத வயம்ஓங்கி ஆனந்த
வடிவாகி ஓங்கிஞான
உருஓங்கும் உணர்வின்நிறை ஒளிஓங்கி ஓங்கும்மயில்
ஊர்ந்தோங்கி எவ்வுயிர்க்கும்
உறவோங்கும் நின்பதம்என் உளம்ஓங்கி வளம்ஓங்க
உய்கின்ற நாள்எந்தநாள்
தருஓங்கு சென்னையில் கந்தகோட் டத்துள்வளர்
தலம்ஓங்கு கந்தவேளே
தண்முகத் துய்யமணி உண்முகச் சைவமணி
சண்முகத் தெய்வ மணியே'

— திருவருட்பா.

‘மூலிகை மணி’

[தமிழ் மருத்துவத் திங்கள் இதழ்]

ஆசிரியரும் வெளியிடுபவரும்

தினமணி புகழ்

வேலூர் மருத்துவர் : ஆ. இரா. கண்ணப்பர், R.m.P.

ஆண்டுச் சந்தா ரூ. 9–00　　　தனி இதழ் 0–75 காசு

மூவாண்டுச் சந்தா ரூ. 27–00　　　ஆயுள் சந்தா ரூ. 251–00

தை இதழில்

1.	ஒரு கண்ணீர் காவியம்	3
2.	நம் நாட்டு மூலிகைகள்	7
3.	நோயும் — மருந்தும் ...	9
4.	எலுமிச்சம் பழமும் — ஸ்னேவும்	14
5.	மருத்துவப் பாடநூல் ...	18
6.	சித்தர்களில் சிலர்	22
7.	அனுபவ மருத்துவம்	26

இலவசம்

தாங்கள் இலவசமாக அனுப்பிய ‘அன்றாட வாழ்வில் மூலிகைகள்’ எனும் புத்தகம் கிடைக்கப்பெற்றேன். Wonderful இது எல்லோருக்கும் கிடைக்க நல்ல விளம்பரம் செய்யவும். என் குடும்ப Medical Bill இப் புத்தகம் வந்த பிறகு போய்விட்டது. நன்றி.

M. Sundararajan　　1-A, Nagalinga Chetty St., Arisipalayam, Salem

மேற்கண்ட புத்தகம், மூலிகை மணிக்கு சந்தா சேரும், அன்பர்கட்கு இலவசமாக அளிக்கப்படும். ரூ. 9/- மட்டும் மூலிகை மணி முகவரிக்கு M. O. செய்தால், உடன் அன்பளிப் பாக அனுப்புகிறோம்.

உ
முருகா

ஐந்துகரத்தனை யானை முகத்தனை
இந்தினிளம்பிறை போலு மெயிற்றனை
நந்திமகன்தனை ஞானக்கொழுந்தினை
புந்தியில்வைத்தடி போற்று கின்றேனே.

மூலிகை மணி

எல்லோரும் இன்புற்றிருக்க நினைப்பதுவே
அல்லாமல் வேறொன்றறியேன் பராபரமே.

—தாயுமானவர்

மலர் : 14] பிங்கள ஞூ தை மீ ஜனவரி 78 [இதழ் 3

ஒரு கண்ணீர் காவியம் உருவாகிறது!

அன்பார்ந்த வாசகர்களே!

ஆட்சி அரசியலைக் கடந்த நிலையில் தொடக்கத்திலிருந்தே, தன்னை ஈடுபடுத்திப் பணியாற்றிவரும் மூலிகைமணி, எக்கட்சி ஆட்சிக்குவந்த போதிலும், சித்த மருத்துவத்திற்கு நல்லன செய்தபோது பாராட்டியும், அல்லன செய்தபோது இடித்துரைத்தும் வந்துள்ளது. அவ்வகையில் முன்னாள் அமைச்சர் அன்பழகரை சிறப்பித்தும் சிலமுறை கடுமையாக இடித்துரைத்தும் எழுதிவந்துள்ளோம். எனினும் நடுநிலை நோக்கோடு பார்க்கும்போது, 'சித்த மருத்துவ வளர்ச்சி'க்கு அவரைப் போல் நன்மை, முன்னும் பின்னும் செய்தவரைக் காண முடியவில்லை.

இன்றைய ஆட்சியாளர்கள் என்னதான் செய்கின்றார்கள் என்று தெரிந்து கொள்ளக்கூட இயலவில்லை. சித்த மருத்துவ வளர்ச்சிக்கென ஓர் இயக்குனர் அலுவலகம் உள்ளது. 200 படுக்கைகள் கொண்ட பெரிய மருத்துவமனை உள்ளது. பாளையங் கோட்டையில் கல்லூரி உள்ளது. தாலுகா, மாவட்டந்தோறும் சித்த மருத்துவ மனைகள் இயங்குகின்றன. இவ்வளவு பெரிய அளவில் வளர்ந்துவந்த சித்த மருத்துவ வளர்ச்சி, ஜனாதிபதி காலத்தில், முறையான வழிகாட்டல் இன்மையால், தேக்கநிலை அடைந்தது.

தி. மு. க. ஆட்சிக் காலத்தில் எந்த நிலையில் இருந்ததோ அதே நிலைதான், ஜனாதிபதி ஆட்சிக் காலத்தில் இருந்தது. புதிய வளர்ச்சித் திட்டங்களோ, சட்டங்களோ இயற்றப் படவே இல்லை.

அதற்குப்பின் அமைந்துள்ள இன்றைய ஆட்சியில், ஜனாதிபதி ஆட்சியைவிட, மிக மோசமாக சித்த மருத்துவம் தாழ்ந்து வருகிறது.

1. ஆராய்ச்சித் திட்டங்கள் தூங்குகின்றன.
2. சித்த மருத்துவ மனைகளில் மருந்துகளோ, முறையான மருத்துவமோ அளிக்கப்படுவதில்லை.
3. ஆறுமாத காலமாக கல்லூரி மூடிக் கிடந்தது—தற்போது திறக்கப்பட்டுள்ளதாக அறிவிக்கப்பட்டுள்ளது.
4. மத்திய அரசு அறிவித்த 'தேசிய மருத்துவ நிலையம்' போன்ற திட்டங்களை அமுல்படுத்த வக்கில்லாத நிலையில் மாநில அரசு இயங்குகின்றது.
5. புதிய திட்டங்கள் ஏதும் வகுக்கப்படாமல் சித்த மருத்துவத் துறைகள் எங்கெங்கும் ஒரு மந்தப் போக்கு; வளர்ச்சியில் தேக்கநிலை, காணப்படுகிறது.

இவற்றை எடுத்துரைத்துத் தீர்வுகாண யாரிடம் செல்வது என்பது புரியவில்லை, ஆட்சித் தலைவரான முதல்வரைச் சந்திப்பது என்பது கானல்நீராக உள்ளது.

இப்படியே போனால், தமிழ்நாட்டில் கூட 'சித்த மருத்துவம்' இருக்குமா என்பது ஐயமே! தி. மு. க ஆட்சியில், வளர ஆரம்பித்த இம் மருத்துவம் இன்றைய ஆட்சியில் நசிந்துவிடுமோ என்ற அச்சம் தமிழகமெங்குமுள்ள 15000க்கும் மேற்பட்ட சித்த மருத்துவர்களிடையேயும், மாணவர்களிடையேயும், மூலிகைமணி வாசகர்களிடையேயும் தோன்றி வருகிறது. இப்பிரச்னைகளைத் தீர்ப்பார் யார்? என்பதே நம் கேள்வி? முதல்வர் பார்வையில் இவைபடும் நாள் எந்நாளோ? என்பதே நமது ஏக்கம்!

வாடிக்கொண்டிருக்கும் சித்த மருத்துவப் பயிருக்கு முதல்வர் நீர்ப் பாய்ச்சி வளமாக்குவாரா என்பதே நம்முன் உள்ள பிரச்னை...

இவ்வாறு எழுதுவதை ஏதோ ஆட்சிக்கு எதிராக எழுதிவிட்டோம் என எண்ணாமல், சித்த மருத்துவம் பற்றிய பிரச்னைகளில் இனியும் தாமதிக்காமல் உடனடித் தீர்வுகளை முதல்வர் அளிப்பாரானால் அவர் ஆட்சியில் 'சித்த மருத்துவம்—ஒரு கண்ணீர் காவியம்' என்ற அவப் பெயரைத் தவிர்க்கலாம்.

உடனடியாக,

'பரம்பரைச் சித்த மருத்துவர்கள் பதிவு'

'மத்திய அரசு அளித்த தேசிய சித்த மருத்துவ நிலையம்'

'மத்திய அரசு இயக்கும் சித்த மருத்துவ ஆய்வு நிலையம்'

'அறிஞர் அண்ணா மருத்துவ மனையில் உள்ள நிர்வாகச் சீர்கேடு'

'இந்திய மருத்துவத் துறையில் உள்ள குறைபாடுகள் ஆகிய பிரச்னைகளில் தலையிட்டு விரைவான தீர்வுகாண வேண்டுகிறோம்'.

குறிப்பு :—புதிய கட்சி பதவியேற்றபின், இடித்துரைக்கப்பட்டு எழுதும் முதல் தலையங்கம் இது முந்தைய ஆட்சியில் இவ்வாறு எழுதப்படும் தலையங்கங்களை முன்னாள் அமைச்சர் அன்பழகன் படித்து அவ்வப்போது விளங்கங்களை, நேரில் அழைத்து அளிப்பார். இவ்விதக் கருத்துக்களை அவர் ஆக்கபூர்வ வளர்ச்சிக்குரிய தலையங்களாகக் கருதி செயல் படுவார். ஆனால் புதிய ஆட்சியில், இவ்விதத் தலையங்கத் திற்கு என்ன வரவேற்பு இருக்கும் எனத் தெரியவில்லை! படிப்பார்களா? ஏதாவது நல்லது செய்வார்களா? என்பது போக போகத்தான் தெரியும். வழக்கம் போல் ஊதுகிற சங்கை ஊதி வைப்போம்!

—துணை ஆசிரியர்.

நேத்திரப் பூண்டுத் தைலம்

(அனுபவம் உணர்த்தும் உண்மை)

ஐயா, திருச்செங்கோட்டில் உள்ள சித்தப்பாவிற்கு வயது 50, கண்களில் பிறை காரணமாக "cataract" தூரப் பார்வையும், மண்டையிடியும் தலைவலியும் இருந்தது தங்களின் ஆலோசனைப்படி "நேத்திரப் பூண்டுத் தைலம்" ஒரு பாட்டில் அவருக்கு வரவழைத்து பயன்படுத்தும்படி கொடுத்தனுப்பியுள்ளேன். அவரும் நான் கூறியபடி உபயோகித்தார். தற்சமயம் மண்டையிடி தலைவலி நின்றுவிட்டது, பார்வையில் முன்னேற்றம் தெரிகிறது. தங்களுக்கு நன்றி. இன்னொரு பாட்டில் நேத்திரப் பூண்டுத் தைலம் அனுப்பவும்.

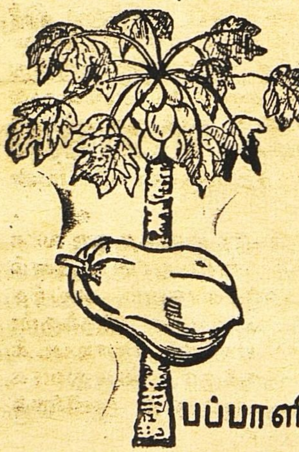
M சந்திரசேகரன்
pharmacist, ESI Dispensary, Salem-4.

நேரிலும், அஞ்சல் வழி ஆலோசனைக்குப் பின்னும் கண்ணொளி காக்கும், நேத்திரப் பூண்டுத் தைலம் பெற, ரூ. 24-00 M.O. மூலம் 'மூலிகை மணி' 7, அருளாம்பாள் வீதி, சென்னை-600017 எனும் முகவரிக்கு அனுப்பிப் பெறலாம்,

அனுபவமும் - ஆராய்ச்சியும்

'எக்னேஷியா' என்னும் தென்னமெரிக்க மூலிகை யொன்று உள்ளது. விஷக் கடிகளுக்கு நம் நாட்டு 'சிறியாநங்கை' போல் வேலை செய்யும். ஓமியோபதியர்கள் இம்மூலிகை mother tincture ஆகத்தயாரித்துப் பயன் படுத்துவர். என் ஆராய்ச்சி அனுபவத்தில் வெண்குட்டம், சொறி சிரங்கு, ஆருத ரணங்கள், தேள்கடி, பாம்புக்கடி—ஆகியவற்றிற்கு அற்புதமான நிவாரணமளிக்கிறது இம் மூலிகை! தேள்கடி பட்டவர்களுக்கு, இம் மூலிகை மருந்தைத்தான் தருவேன். 15 நிமிடத்தில் சிரித்துக் கொண்டே திரும்பிச் செல்வார்கள். என் உள்ளம் கவர்ந்த அருமையான மூலிகைகளில் 'Echinacia'வும் ஒன்று.

ஃ 'பப்பாளி'யைப் பற்றிய மிக அண்மைச் செய்தி என்ன தெரியுமா? உள்ளுறுப்புக்களின் ரணங்கள், அழற்சியை ஆற்றும் திறன் பப்பாளிக்குள்ளதாம். G. D. நாயுடுக்குப் 'பப்பாளி' என்றால் மிகவும் உயிர். அவருடன் உணவு உண்பவர்கள் கட்டாயம் பப்பாளி சாப்பிட்டே ஆகவேண்டும். அது சரி! பப்பாளிப் பழம் அதிகச் சூடு ஆயிற்றே என்கின்றீர்களா! அளவுடன் சாப்பிட்டால் சூடில்லை. எவ்வளவு? அன்றாடம் மூன்று டீஸ்பூன் அளவு துண்டுகளைச் சாப்பிட்டால் போதும். இரத்த விருத்தி; சிறுநீரகத் தொல்லை வாராது. பசி நன்றாக எடுக்கும். உள்ளுறுப்புகள் அழற்சி அடையாது.



பப்பாளி

மணத்தக்காளி

மணமுள்ள கீரை; இதன் கீரைக் குழம்பு ருசியுள்ளது. வாய்ப் புண், குடல் அழற்சியுள்ளவர்கள் வாரம் 1 முறை சாப்பிட்டு வரலாம். மூலநோயாளிகள் இதன் காயினை வற்றலாக்கி நெய்யில் பொறித்து வாரம் இரு முறை சாப்பிட்டு வருவது நோய் தடுப்புக்கும், குணத்திற்கும் உதவும். மது, புகைப் பழக்கம் காரணமாக ஈரல் பாதிக்கப்பட்டவர்கள், இதன் இலைச் சாற்றினை தினம் 1 அவுன்ஸ் குடித்துவர ஈரல் கட்டி கரைந்து குணமாகும். இதே சாற்றுடன் தேன் சிறிது கலந்து 5 நாட்கள் குடித்துவர, வாய் ரணம் நீங்கும். குடலுக்கு வலிமை தந்து—உடலுக்குக் குளிர்ச்சியைத் தரும் மணத்தக்காளி—செய்கையில் மணியான தக்காளிதான்.

ஃ ஃ ஃ

சென்னைப் பல்கலைக் கழகப் பேராசிரியர் டாக்டர் சி. பாலசுப்பிரமணியன் அவர்கள், கல்வி அமைச்சருக்கு ஒரு வேண்டுகோள் விடுத்துள்ளார்! அறிஞர் அண்ணா ஆட்சியில் தமிழ்த் துறையில் திருக்குறள் ஆராய்ச்சிப் பிரிவு அமைந்தது போல், எம்.ஜி.ஆர். ஆட்சியில், தமிழ்த் துறை, 'மேல் நிலை ஆய்வு நிலையமாக' (Advanced Centre) அமைய அரசு உதவி செய்ய வேண்டும் என்று அமைச்சர் அரங்கநாயகரிடம் கூறியுள்ளார். நல்ல ஆலோசனை. அமைச்சர் முதல்வருடன் ஆலோசித்து உடனடியாக அமுல் செய்தால்... ஆகா....

நம் நாட்டு மூலிகைகள்

214.வது மூலிகை

அதி விடையம்

(Aconitum Hetrophyllum wall)

அழகிருக்கும் இடத்தில் ஆபத்தும் இருக்கும். அழகாக இருக்கிறதே என்று ரோஜா மலரைப் பறிக்கச் சென்றால் 'நறுக்'கென்று முள் குத்துவது இல்லையா, என்றாலும் மலர் ஆசை யாரை விட்டது? முள் குத்தினாலும் பொறுத்துக்கொண்டு மலரைப் பறித்துக்கொண்டு மலரின் மணத்தையும் அழகையும் அனுபவிக்கின்றோம். அந்த வகையில் அழகான தோற்றம் கொண்ட அதிவிடையம் என்னும் இம்மூலிகைச் செடிமிக்க நஞ்சுத்தன்மை வாய்ந்ததாகும். என்றாலும் நம் முன்னோர்கள் இதனையும் விட்டுவைக்காது மருந்தாக்கி பயன்படுத்தினர். இந்தியாவின் பல பாகங்களில் வளரக் கூடிய இந்தச் செடி பல்வேறு இனங்களாகப் பரவி உள்ளது. நீலம், மஞ்சள், வெள்ளை என பல நிறம் கொண்டு பூக்கும் பல பிரிவுகள் உள்ளன. இம் மூலிகையை பூக்களைக் கொண்டே இனம் பிரிப்பர். காண்பாரின் கண்களைப் பறிக்கும் இச் செடியின் வேர், இலை, விதை எல்லாம் நஞ்சுத் தன்மை வாய்ந்தவை இதன் வேர்க் கிழங்குகளிலிருந்து சக்திவாய்ந்த மருந்தினை எடுத்து அதனை நரம்புக் கோளாறுகளுக்கும், குடைச்சல்களுக்கும் மேலே பூசுவார்கள். தீவிர காய்ச்சலின் போதும், வேகமான இதயத் துடிப்பினைக் கட்டுப்படுத்தவும் பேதி, சீதபேதி குன்மம் இருமல் போன்ற நோய்களுக்கும் அதிவிடையம் மிக்க ஆற்றல் வாய்ந்த மருந்தாகப் பயன்படுகிறது.

செடியினத்தைச் சேர்ந்த இம்மூலிகையின் வேர், குவிந்த வடிவாக கிழங்கு போல் காட்சியளிக்கும். ஒன்று முதல் இரண்டு அங்குல நீளம் வரை இருக்கும். பச்சையாக இருக்கும்போது மஞ்சளாகவும், காய்ந்த பின்னர் சாம்பல் நிறத்தில், கரும்புள்ளிகள் கூடியதாக இருக்கும். மணமற்றது. அமுக்கினாங் கிழங்கினைப் போல் எளிதில் பொடிபடக் கூடியது. கிழங்கின் உட்புறம் வெண்மையாக இருக்கும், பொதுவாக கசப்புச் சுவையைக் கொண்டது. உடலுக்கு வெப்பத்தை அளிக்கக் கூடியது.

மருத்துவ குணங்கள்

பெரும்பாலும் இதன் வேர்தான் மருத்துவத்திற்கு அதிகம் பயன்படுகிறது, இந்த வேரின் கிழங்கையே அதிவிடையம் என்று நாட்டு மருத்துக் கடைகளில் விற்பார்கள். பசியைத் தூண்டிவிடும், உள் அழற்சியை ஆற்றிடும், காம உணர்ச்சியை பெருக்கிடும். உடலுக்கு உரமளிக்கும். அடிக்கடி விட்டுவிட்டு வரும் முறைக் காய்ச்சல் விடியற் காலையில் வரும் இருமல், வேகமாக வரும் பேதி, வாந்தி ஆகியவற்றையும் மூலச்சூட்டினையும் தணிவிக்கும். காய்ச்சலுக்குப் பின்வரும் உடல் அயர்வைப் போக்கி உடலுக்கு துரிதமாக உரமளிக்கும், ஆனால் இதனை சித்த மருத்துவர்கள் தனித்த மருந்தாக பயன்படுத்துவதில்லை.

வேறு சில கடைச் சரக்குகளுடன் சேர்த்து, குடிநீர், சூரணம் எனும் வகைகளாகப் பயன்படுத்துவர்.

பயன்படுத்தும் முறைகள்

1. முறைக் காய்ச்சல் நீங்க

கொசுக்கடி காரணமாகவோ, நஞ்சுத்தன்மை காரணமாகவோ வரக்கூடிய முறைக்காய்ச்சல் விலக அதிவிடையத்தின் சூரணம், இரண்டு கிராம் முதல் ஐந்து கிராம் வரை எடுத்து தேனில் குழைத்து காலை மாலை இருவேளை மூன்று நாட்களுக்குக் கொடுத்துவர முறைக் காய்ச்சல் விலகும்.

2. காய்ச்சலுக்குப் பின்வரும் அசதி நீங்க

டெங்கு, ஃபளூ போன்ற காய்ச்சல்களின் போதும், முன்னும் பின்னும் வரும் காய்ச்சல், அசதி போன்றவை விலக இதன் சூரணம் 2 கிராம் எடுத்து உடன் 6 மிளகு வைத்து அரைத்து தேனில் குழைத்து உண்டுவர அவை விலகும்.

3. மூலக்கடுப்பு, அஜீரண பேதி ஆகியன விலக

இதே சூரணத்துடன் சம அளவு கடுக்காய்த் தூள், சுக்குத் தூள், கலந்து காலையில் வெறும் வயிற்றில் மோரில் கலக்கிக் குடிக்க மூலக் கடுப்பு நீங்கும். பேதி கட்டுப்படும்.

4. டைபாயிட் காய்ச்சலுக்கு

டைபாயிட் காய்ச்சலின்போது வரக்கூடிய பேதி, உடல் அசதி, சோர்வு ஆகியன விலக கடை சரக்குகளான,

சுக்கு	(10 கிராம்)
குடசப்பாலை பட்டை	,,
முத்தக்காசு	,,
சீந்தில்கொடி	,,
பற்பாடகம்	,,
கண்டங்கத்தரி	,,

ஆகியவற்றுடன் அதிவிடையம் 10 கிராம் சேர்த்து 2 குவளை நீர் விட்டு ஒரு குவளையாகச் சுருக்கி வடிகட்டி, காலை மாலை இருவேளை ½ குவளை வீதம் மூன்று நாட்களுக்குப் புதிதாக குடிநீர் செய்து குடித்து வர டைபாயிட் காய்ச்சலுடன் கூடிய பேதியும் விலகும்.

5. கோழை இருமல் ஒழிய

கோழையுடன் கூடிய இருமல் விலகிட அதிவிடையத்துடன், அதிமதுரம், சிற்ருமுட்டி, திப்பிலி ஆகியவற்றை சேர்த்து பொடி செய்து காலை மாலை இருவேளை தேனில் குழைத்துண்ண கோழை இருமல் குறையும்.

பார்வைக்கு அழகான இந்த மூலிகை மருத்துவப் பயனிலும் உயர்வானது என்பதை அனுபவத்தில் உணரலாம். நாட்டு மருந்துக் கடைகளில் கிடைக்கக்கூடிய இந்த அதிவிடையம் வீட்டு மருத்துவத்தில் இடம் பெற்ருல் நோயற்ற நல்வாழ்விற்கு பஞ்சமேயில்லை.

''அதிவிடையம் சர்க்க ராற்புதநோய் வெப்பு கொதி மருவு
பேதியொடு கோவழ—எதிர் வாந்தி என்றுரைக்கும் நோய்க்கூட்டம்
இல்லாத கற்றிவிடும் குன்றை நிகர் முலையாய் கூறு.'' (அ. கு.)

நோயும் மருந்தும்

வினா: முதல்வர் எம். ஜி. ஆர் சிறுவயதில் வயிற்று வலிக்கு கள் சாப்பிட்டதாகவும், அதனால் குணமடைந்ததாகவும் குறிப்பிட்டுள்ளாரே! இது பற்றித் தங்கள் கருத்து யாது? வயிற்று வலிதீர கள் குடிப்பது நல்லதா?

விடை :—பல்வேறு காரணங்களால் வயிற்று வலி வரக்கூடும். ஒவ்வொருவித மருந்து உண்டு. முதல்வர் கூறுவது போல் வயிற்று வலிக்குக் 'கள்' மருந்தாவது ஒரு வகையில்தான் பொருந்தும்; உஷ்ண ஆதிக்கம் காரணமாக அழற்சி தோன்றி அதனால் வரக்கூடிய வயிற்று வலிக்கு ஈச்சமரத்தின் கள் புளிக்காதபோது, காலையில் மட்டும் ½ முதல் 1 குவளை பருகிவர, 20 நாட்களில் வயிற்று வலி குணமாகக் கூடும். பொதுவாக எவ்வகைக் 'கள்'ளும், புளிக்காது இருந்தால், அளவுடன் அருந்தினால், உடலுக்கு அதனால் நன்மையே உண்டாகும். புளித்தாலோ, அளவுக்கு அதிகமானாலோ போதை ஏறி அறிவு கெடும்; ஆபத்துண்டாகும்.

வினா: நான் ஒரு மாணவன். இளங்கலை, வரலாறு இரண்டாண்டு பயில்கின்றேன். நான் தங்களுடைய 'மூலிகைமணி' மருத்துவ இதழை கடந்த 2½ ஆண்டுகளாக தவறாது படித்து பயனடைந்து வருகிறேன் இதன் மூலம் எனக்கு சித்த மருத்துவ முறையில் சொல்லொணா ஆர்வம் பிறந்துள்ளது எனவே என்னுடைய கீழ்க்கண்ட வினவுக்கு பதில் தங்கள் இதழில் பிரசுரிக்கும்படி மிகவும் தாழ்மையுடன் கேட்டுக் கொள்கிறேன்.

பாளையங்கோட்டை சித்தமுறை மருத்துவக் கல்லூரியில் சேர்வதற்கான தகுதிகள் என்ன? நான் சேர முடியுமா? எளிதில் இடம் கிடைக்குமா?

தமிழ்நாட்டைத் தவிர வேறு எங்கு சித்த வைத்தியக் கல்லூரி உள்ளது?

விடை : மாணவரே! தங்களைப் போன்ற இளைஞர்களின் ஆதரவு சித்த மருத்துவத்திற்கு இன்றியமையாது தேவைப்படுகிறது. தங்களுக்குள்ள ஆர்வமும், அக்கறையும், இந்த நாட்டை ஆளவந்த கட்சிக்காரர்களுக்கும், பதவியை அனுபவிக்கும் அதிகாரிகளுக்கும் இருப்பதாகத் தெரியவில்லை. இல்லையென்றால் கடந்த ஆறு மாத காலமாக தாங்கள் குறிப்பிட்ட பாளையங்கோட்டை கல்லூரி மூடிக் கிடந்திருக்குமா? என்றாலும், தமிழ்நாட்டில் மட்டுமே— அதிலும் பாளையங்கோட்டையில் மட்டுமே உள்ள சித்த மருத்துவக் கல்லூரியில் சேர பி. யூ. சி. படித்திருந்தால் போதுமானது. தற்போதுள்ள விதிமுறைகள் பற்றி எனக்குத்

தகவல் இல்லை. சென்னையில் இயங்கும் "இந்திய மருத்துவத்துறை இயக்குனர், அரும்பாக்கம், சென்னை-29" எனும் முகவரிக்கு எழுதிக் கேளுங்கள். பதில் வருமானால் அது உங்கள் அதிர்ஷ்டம்.

வினா: பழங்காலத்திலிருந்தே தாம்பூலம் தரிப்பது ஒரு வழக்கமாக உள்ளது. இதனால் பெரியோர்கள் பள்ளிக் குழந்தைகளைப் பார்த்து 'நீங்கள் எல்லாம் வெற்றிலை போடுதல் கூடாது-படிப்பு வராது-பெரியவர்கள் மட்டுமே போடலாம்' என்று கூறுகிறார்களே! இதில் ஏதாவது விஞ்ஞான பூர்வ உண்மை இருந்தால் கூறவும்.

விடை: தாம்பூலம் தரிப்பதால், பாலுணர்வு தூண்டப்படும் எனவேதான் திருமணமானவர்கள் மட்டுமே தாம்பூலம் தரிக்குமாறு கூறப்படுகிறார்கள் பிறர் தடுக்கப்படுகின்றார்கள்.

வினா: ஐயா, குடிக்கலாமா? ஒரு நாளில் எவ்வளவு குடிக்கலாம்? எத்தனை தடவை குடிக்கலாம்? எப்பொழுது குடிப்பது நல்லது? தவறாக நினைத்துக்கொள்ளாதீர்கள்—எவ்வளவு தண்ணீர், நாள் ஒன்று நாம் அருந்தலாம்? உணவுக்கு முன் அருந்துவதா? உணவிற்குப்பின் அருந்துவதா? பழம் சாப்பிட்ட உடன் தண்ணீர் பருகக்கூடாது என்கிறார்களே ஏன்?

விடை: அப்பாடா! பயந்தே போய்விட்டேன். மதுவிலக்குப் பிரச்சாரம் தீவிரமாகி வரும் இப்போது, 'குடி'யைப் பற்றி இவ்வளவு கேள்விகளா! என்று வியந்தேன். கடைசியில் தண்ணீர் குடிப்பது பற்றிக் கேட்டுள்ளீர்கள. 'குங்குமம்' இதழில் வரும் தமாஷ் போல் உள்ளது. ஒரு நாளில் நான்கு அல்லது ஐந்து முறை குடிக்கலாம். எட்டு டம்ளர் நீர் அருந்துவது நல்லது. மூன்று வேளை நீர், சாப்பிடும் போதும், சாப்பாட்டிற்கு முன்பின் 1 குவளை நீர் அருந்தலாம். காலையில் எழுந்தவுடன் பல் துலக்கியபின் 1 குவளை நீர் பருகவும். இரவு படுப்பதற்கு முன் 1 குவளை நீர் குடிக்கலாம். சாப்பிடும்போது இடை இடையே குடித்தல் கூடாது.

வினா: எனக்கு தலைமுடி (மயிர்) கோரைமயிர் போலவும் யானையின் மயிர் போல் கம்பிபோல் கெட்டியாக முள்ளம்பன்றி போல் எந்தக் கிராப்பும் அமைவதில்லை ஆகவே அது நைசாகவும் பஞ்சுபோல் மிருதுவாகவும் சுருட்டை முடிபோல் வளர்வதற்கும் என்ன செய்யலாம்!

விடை: அடேயப்பா! என்ன மாதிரியான முடி பிரச்னை உங்களுக்கு! முடி வளரவில்லையே என்று ஏங்குவோரிடையே முடி வணங்கவில்லையே என்று புலம்புகின்றீரே! 'வணங்கா முடி, என்பது இதனைத்

தானே! நல்லது நண்பரே! முடி நைஸாக, வளைந்து வளர, எமது அவுரித் தைலத்தினைத் தொடர்ந்து பயன்படுத்துங்கள். அல்லது ஆமணக்கெண்ணெய்யினை Hair oil போல் தடவி வாருங்கள். நாளடைவில் படியும்

வினா: நான் ஒரு பெண் எனக்கு ஆண்களைப் போல் கை கால்களில் முடி வளர்ந்துவிட்டது இதை அடியோடு போக்க எனக்கு ஒரு வழி சொல்லுங்கள் நானும் பல கிரீம்களை வாங்கி உபயோகித்துப் பார்த்துவிட்டேன் பயன் இல்லை.

விடை: மகளே! உங்கள் வீட்டுப் பாட்டியிடம் இதற்கு மருந்து கேட்டால், "பேத்தி! மஞ்சளை அறைத்து பூசு, முடி உதிர்ந்து உதிர்ந்துவிடும்!" என்று கூறியிருப்பாளே! கண்ட கண்ட க்ரீம்களை வாங்கி காசை வீணாக்கிவிட்டாயே. இனியும் தாமதிக்காதே! இரவில் படுப்பதற்குமுன், கிழங்கு மஞ்சளை அரைத்து முடி உள்ள இடங்களில் பூசி காலையில் குளித்துவிடவும். 20 நாட்களில் முடி உதிர்ந்து தோல் மென்மையுறும். பாட்டியிடம் இந்த மாதிரி வைத்திய முறைகள் நிறைய இருக்கும். பழம், வெற்றிலை பாக்கு புகையிலை வாங்கிக் கொடுத்து கேட்டால் அவளே செய்து தருவாள். சரிதானே!

வினா: குருவிக்காரர்கள் கையில் ஒரு கிழங்கை வைத்துக்கொண்டு கொடிபோல் வளர்க்கலாம் என்று கூறி விற்கின்றார்களே! இதன் பெயர் என்ன? மருந்துக்குப் பயன்படுமா?

ஆகாச கருடன்'

விடை; அந்தக் காலத்து நாட்டு வைத்தியர்களுக்கு Medical representattive போல் பணியாற்றியவர்கள் இந்தக் குருவிக்காரர்கள் கஸ்தூரி, கோரோஜனை மயிலெண்ணெய், சிறியாநங்கை, மான் கொம்பு போன்ற மருந்துப் பொருட்களை இவர்கள்தான் 'சப்ளை' செய்தனர் நீங்கள் குறிப்பிடுவது 'ஆகாசக் கருடன்' எனும் காட்டு மூலிகை 'கருடங்கிழங்கு' என்று குறிப்பிடுவார்கள் அந்தரத்தில் கட்டினால் நீர், மண் ஏதுமின்றி கொடியாகப் படரும். நஞ்சுகளை முறிக்கும் ஆற்றல் இக் கிழங்கிற்குண்டு. இக் கிழங்கை துண்டுகளாக்கிப் பாலில் பாலில் அவித்து, நிழலில் உலர்த்திப் பொடி செய்து காலை மாலை $\frac{1}{4}$ டீஸ்பூன் எடுத்து பாலிலிட்டு உண்டு வர, மேக நோய்களும், கீல்வாய்வு நோய்களும் விலகும். பாம்புக் கடி நஞ்சையும் இக் கிழங்கின் சூரணம் முறிக்கும்.

வினு : எனக்கு அடிக்கடி சளி பிடித்துவருகிறது. இது சமீபத்தில் அதிகமாகி மூச்சுவிட கஷ்டப்பட்டேன். இழுப்புப் போல் வந்தது இங்கு தர்மாஸ்பத்திரியில் வைத்தியம் பார்த்தேன். அதற்கு அவர்கள் எனக்கு ஈஸ்னேபோலியா என்னும் வியாதி உள்ளது என்றும் தொடர்ந்து (இங்கிலீஸ் மருந்து) மாத்திரை சாப்பிட்டுவரச் சொன்னுர்கள் இந்த ஈஸ்னே போலியா வியாதிக்கு குணப்படுத்திக்கொள்ள உணவு முறையில் எனக்கு ஆலோசனை கூறும்படி தாழ்மையுடன் கேட்டுக் கொள்கின்றேன். மூலிகை மருத்துவத்தில் எதைச் சாப்பிட வேண்டும் என்பதையும் தெரிவியுங்கள்.

முசுமுசுக்கை (இருகுரங்கின்கை)

விடை : 'மண்டை பீனிசம்' எனும் நோயால் தங்கள் உடல் நிலை பாதிக்கப் பட்டுள்ளது. கவலை வேண்டாம். தக்காளி, பூசனிக்காய், ஐஸ் போன்ற குளிர்ச்சி தரும் பண்டங்களை உணவில் நீக்கிவிடுங்கள்.

தூதுவளை, முசுமுசுக்கை என இரு மூலிகைகள் உள்ளன. கீரை விற்பவர்களிடம் கேட்டால் தருவார்கள். அவற்றை அன்ருடம் புதினு, கொத்தமல்லியுடன் சேர்த்தரைத்து துவையலாக்கி சாப்பிட்டு வாருங்கள். 20 முதல் 40 நாட்களில் பூரண குணமாகும், இது உணவு மருத்துவம். மூலிகை மருத்துவம் வேண்டுமெனில் நேரில் வந்து ஆலோசனை பெறலாம். அல்லது 25 காசு அஞ்சல் தலை அனுப்பி ஆலோசனை பெறலாம்.

வினு : சிறிய வெங்காயம் இருதய பலவீனத்திற்கு சேர்த்துக்கொள்ளலாமா. இருதய கோளாறுக்கு என்ன சேர்த்துக் கொள்ளலாம் என்று கூறவும் ?

விடை : இதய பலஹீனத்திற்கு, வெள்ளை வெங்காயம், பூண்டு, செம்பரத்தம்பூ, தாமரைபூ, ஆகியன பயன்படுத்த வலிமை உண்டாகும்.

வெங்காயம், பூண்டு இவற்றை பச்சையாக உண்ண வேண்டும். தாமரை, செம்பரத்தம் பூ ஆகியவற்றை கஷாயம் செய்து பால் கலந்து பருக வேண்டும்.

கருத்து மலர்கள்

—டாக்டர் ந. சஞ்சீவி—

தூய்மை வேண்டும்; துணிவு வேண்டும்.
வாய்மை வேண்டும்; வலிமை வேண்டும்.
ஆய்மை வேண்டும்; அறிவு வேண்டும்.
தாய்மை வேண்டும்; தவம் வேண்டும்.

ஃ ஃ ஃ

அவசரமும் ஆத்திரமும் ஆத்மீகத்திற்கு முதற் பகை.

ஃ ஃ ஃ

ஆத்மிகன் தன்னை முழுவதுமாகச் சரண் செய்வது தவிர வேறு எதையும் குறிக்கோளாய்க் கொள்ளல் சரியில்லை,

ஃ ஃ ஃ

ஞானிகளிடம் எதைக் கற்றுக்கொள்ள முடியாவிட்டாலும் உலகியல் வாழ்வியலுக்குப் பயன்படத்தக்க நெறி முறைகளையேனும் கற்றுக் கொள்ளல் நலம்.

ஃ ஃ ஃ

1. நினைக்கலாம்; இனிமையானவற்றைச் சொல்லக் கூடாது; இனிமையற்றவற்றையும் எவ்வளவு மூடகமாகச் சொல்ல வேண்டுமோ அவ்வளவு மூடகமாகச் சொல்ல வேண்டும். அவசரம்—ஆத்திரம் அற்ற பொறுமை நிலையிலேயே இது இயலும். இந்த நிலை எய்த இறைவனிடம் முழு சரணாகதி அடைந்து அடைந்து ஆணவமற்றதாதல் வேண்டும். இத்தகு பேச்சை உயர்ந்த இராச தந்திரிகளிடமும் காணலாம்.

2. சினப்படுத்தினாலும் சினவாமை வேண்டும். இதைத் தேர்ந்த அமைச்சர்கள் சட்டசபையில் எதிர்க்கட்சிகளிடம் நடந்து கொள்ளும் முறையாலும் அறியலாம்.

3. 'நடப்பது நடக்கட்டும்' என்றிருக்க வேண்டும். இதை ஏழை மக்கள் வாழ்வாலும் அறியலாம்.

4. உணர்ச்சிகளுக்கு ஒரு சிறிதும் இடம் கொடுக்காது கடமைகளைப் புரிய வேண்டும். இதை உயர்ந்த காவல்துறை அதிகாரிகள், அறுவை மருத்துவர் முதலோரிடம் காணலாம்.

ஃ ஃ ஃ

மனிதப் பிறவி அரிய பிறவி; அப்பிறவி வீணானல் வேறு எப்பிறவி வாய்க்குமோ? எனவே இப்பிறவிலேயே பிறவாமைக்கு வழிதேட வேண்டும்.

புத்தகப் பகுதி :—

எலுமிச்சம் பழமும் ஸ்னோவும்

ஸ்னோ தயாரிக்கும் முறை

நல்ல சுத்தமான தேங்காய் எண்ணெய் $\frac{1}{4}$ லிட்டர், நல்லெண்ணெய் $\frac{1}{4}$ லிட்டர். நீர்த்த சுண்ணாம்பின் தெளிந்த தண்ணீர் $\frac{1}{2}$ லிட்டர், சுமார் 35 எலுமிச்சம் பழங்களின் ரசம் இவற்றை எடுத்து வைத்துக்கொண்டு, ரசம் பிழியப்பட்ட எலுமிச்சம் பழத் தோல்களைத் தேங்காய் எண்ணெயில் போட்டு 24 மணி நேரம் வெயிலில் வைத்தல் வேண்டும். பிறகு தோல்களை எடுத்து விட்டுப் பிழிந்து வைக்கப்பட்ட எலுமிச்சம் பழ ரசத்தையும் நல்லெண்ணெய், தேங்காய் எண்ணெய் இவைகளுடன் கலந்து ஒரு பாட்டலில் ஊற்றி இறுத்து வைக்கப்பட்ட சுண்ணாம்புத் தண்ணீரையும் இந்த பாட்டலில் விட்டுக் குச்சியுடன் நன்ருகக் கலந்து விட்டால், எண்ணெய்களும், ரசமும் தண்ணீரோடு கலந்து கலந்து வெள்ளையாகப் பால் நிறம் கொண்டிருக்கும் பாட்டிலை மூடி வைத்து பாட்டிலைச் சுற்றி 'கதர்' அல்லது உல்லன் துணிகளைச் சுற்றி வைத்து விட்டால் கட்டியாகப் பரிணமித்து விடும். அப்பொழுது அழகிய இயற்கை முறையில் ஸ்னோவை நாம் பயன்படுத்தலாம்.

பல்வேறு முறைகளில் கொட்டைகள், விதைகள், உடலுக்கு உறுதியைத் தருகின்றன. காய், கறி, கிழங்கு, தானியங்களிலிருந்து தாவர உறுப்புக்கள் (கனிஜப் பொருள்கள்) கிடைக்கின்றன. இதனுல் உடலுறுப்புக்களின் இயக்கம் தடைபடாமல் இயங்குவதற்கு அவற்றினின்று சக்தி கிடைக்கின்றது. மற்ற பொருள்களைவிடப் பழங்கள் நம்முடைய உடலுக்குத் தலைமையான உயிருட்டத்தையும் ஒளியையும் அழகினையும் நல்க வல்லவை. அவை நமக்கு எல்லா வகையான சிறப்புக்களையும் கூட்டுகின்றன. பழங்களிலிருந்து கிடைக்கும் சக்தி நேராக இரத்தத்தில் சென்று கலந்து இரத்தத்தைத் தூய்மைப்படுத்தி விருத்தி செய்கிறது. இரத்தத்திற்குச் சிவப்பு நிறம் கூடுவதற்குப் பழங்களை உண்ணுதல் இன்றியமையாததாகும். உடலில் இரத்தத்தின் சிவப்பு நிறத்தைப் பொருத்துத்தான் உடலழகு இருக்கும்.

உடலுக்குச் சக்தி, நலம் இவைகளைக் கூட்டுவதில் திராட்சை. ஆப்பிள் முதலிய பழங்களுக்கு எலுமிச்சை குறைந்ததல்ல. எலுமிச்சை ரசம் குடலில் உறைந்திருக்கும் அமிலத்தைப் போக்கவும், கழிவுப் பொருள்களை வெளியேற்றவும் துணைபுரிகின்றன.

நூலின் பெயர் :–
" எலுமிச்சம் பழம் "
—ஆசிரியர் : கொ. ரா. வேலாயுதம்
வெளியிடுவோர் :
'தமிழ்நாடு இயற்கை மருத்துவ சங்கம்'
காந்தி நிலையம், மதுரை–625020
நூலின் ரூ. 1–25

கண்டதும் - கேட்டதும்

ராஜ்கோட், சௌராஷ்டிரா பல்கலைக் கழகத்தைச் சார்ந்த மருத்துவ ஆய்வாளர் ஒருவர், கண்டங்கத்திரி எனும் நம் நாட்டு மூலிகை, குடும்பக் கட்டுப்பாட்டிற்குப் பெரிதும் உதவுவதாகக் கூறியுள்ளார்.

∴ ∴ ∴

'மண்டுகபரணி' என்றால் என்ன? நம் தோட்டத்தில் விளையும் 'வல்லாரை'தான் 'மண்டுகபரணி' என சமஸ்கிருதத்தில் குறிப்பிடப்படுகிறது, மூளையின் திறமையான இயக்கத்திற்கும், மன வளர்ச்சி குன்றியுள்ளோர்க்கும் இம் மூலிகை மிக நன்றாகப் பலன் அளிப்பதாகத் தற்போது அறிவித்துள்ளனர். ஆனால், 1967லேயே ஆசிரியர் அவர்கள் இதனை வெளிப்படுத்தியதுடன் 'ஞாபக சக்திக்கு வல்லாரைத் திப்பிலி' எனும் புதிய மருந்தைத் தயாரித்து நூற்றுக்கணக்கானோர் பயன்பெற்ற சேதிதான் பலருக்கும் தெரியுமே!

∴ ∴ ∴

'சித்திரமூலம்' என்றொரு மூலிகை. நம் தமிழகத்தில் மட்டுமே பரவலாகக் கிடைக்கக் கூடியது. இருவகை உண்டு வெண் சித்திரமூலம், சிகப்பு சித்திரமூலம். 'கொடி வேலி' என்று பல்லவர் கால இலக்கியங்கள் குறிப்பிடும் இம்மூலிகை, வெண்குட்ட நோய்க்கு நல்ல பயனளித்து வருவதாக ஆய்வில் கண்டுபிடித்துள்ளனர் சில ஆயுர்வேத மருத்துவர்கள். சித்திரமூலம் – கருச்சிதைவுக்குதவும் நல்ல மூலிகை என்பது என் ஆராய்ச்சி அனுபவமாகும்.

∴ ∴ ∴

'கடலைப் பருப்பு பற்றி லேட்டஸ்ட்' நியூஸ். இதய நோய் வராமல் தடுக்கும் ஆற்றல் கடலைப் பருப்புக்கு உண்டாம். முயலுக்குக் கொடுத்து சோதித்ததில், இவ்வுண்மை புலப்பட்டதாக டாக்டர் K. S. மித்ரா எனும் ஆய்வாளர் கண்டுபிடித்துள்ளார்.

கடலைப் பருப்பு இதய நோயைத் தடுக்கும். ஆனால், கடலைப் பருப்பு விலை அல்லவா 'ஹார்ட் அட்டாக்' உண்டுபண்ணும் போலிருக்கே! இது எப்படி இருக்கு?

∴ ∴ ∴

'தைலப்போரா இண்டிகா' எனும் மூலிகையைப் பற்றித் தீவிரமாக ஆய்வு செய்து வருகின்றார்கள். எந்த நோய்க்குத் தெரியுமா? ஆஸ்த்துமா நோய்க்குத்தான். மிக விரைவாக நிவாரணம் தரக்கூடிய சக்தி இந்த மூலிகைக்கு இருப்பதாக அண்மைக் கால ஆய்வுகள் குறிப்பிட்டுள்ளன. இதன் தமிழ்ப் பெயரென்ன? 'நஞ்சறுப்பான்–நஞ்சுமுறித்தான்' எனக் குறிப்பிடப் பட்டுள்ளது.

∴ ∴ ∴

கருவுற்ற தாய்மார்களுக்கு ஒரு எச்சரிக்கை! இந்த நிமிடத்திலிருந்து காபி, டீ சாப்பிடுவதை உடனடியாக நிறுத்திவிடுங்கள். இல்லையென்றால் பிறக்கும் குழந்தையின் வளர்ச்சி பாதிக்கும். காபி, டீ, ஆகியவற்றில் உள்ள 'காபீன்' என்ற நஞ்சு, வயிற்றிலுள்ள சிசுக்களுக்கு ஆபத்தை உண்டாக்குவதாக ஆராய்ச்சியில் கண்டு பிடித்துள்ளனர். 'கொழு கொழு' குழந்தை வேண்டுமானால், காப்பி, டீக்கு 'டாட்டா' காட்டுவதைத் தவிர வேறு வழியில்லை தாயே!

∴ ∴ ∴

40 வயது தாண்டிய பிறகு, காலை, மாலை, 2 மைல்களாவது நடை பயிலுதல், உடலுக்கு நன்மை தரும். இரத்த அழுத்தம், நீரிழிவு, கீல்வாயு போன்ற நோய்களின் கடுமை, 'walking' செல்வதால் தணிகிறது முன்னோர்களின் அன்றாட வேலையான 'வாக்கிங்' தற்காலத்து–மருத்துவமாகிவிட்டது.

உப்பு பற்றிய சில துப்புகள்!

இரத்த அழுத்தத்திற்கும், உப்புக்கும் தொடர்புண்டு. குறைந்த அழுத்தத்தை உண்டாக்கும்.

பருவ வயதில் உள்ளவர்களின் தலையான, கவலையான பிரச்னை: முகப் பரு. இது வராமலிருக்க உப்பைக் குறைவாகப் பயன் படுத்துவதுதான், உகந்த வழி.

40 வயதானவுடன் தோலில் சுருக்கம் விழுகிறதல்லவா! இதற்கு முக்கியகாரணம் அதிகமாக உப்பினை உடம்பில்–உணவில் சேர்ப்பதுதான். உப்பைக் குறையுங்கள். சுருக்கம் குறையும்

30-வயதைத் தாண்டியவுடன் கண்களுக்குக் கீழே, கருமையாக வளையம் விழுகிறதல்லவா. இதற்கும் காரணம் உப்புதான்.

ஊறுகாயினை அடிக்கடி பயன் படுத்துவதால் உப்பு அதிகம் உடமபில் சேரும்.

நீண்ட கால நோயாளிகள் உணவில் உப்பு குறைவாக இருக்க வேண்டும்.

கை கால் வீக்கம் உடையவர்கள் உணவில் உப்பின் அளவு பாதியாக இருக்க வேண்டும்.

காமாலை நோயுடையவர்கள் நோய் தீரும்வரை உப்பு சேர்த்தல் கூடாது.

சிறுநீரில் உப்பிருந்தால் உப்பு குறைவாகவே வாழ்நாள் முழுதும் பயன்படுத்த வேண்டும்.

'Over sweet'
'Over Sleep'
'Over Sex'

மூன்றும், மனிதனின் வாழ்க்கையை விரைவில் Over செய்து விடும். எச்சரிக்கை!

கருத்தடைச் சாதனங்களில் Safe period method' என்ரெரு முறை உண்டு. மாதவிலக்குக்கு முன்பின் வரும் 10 நாட்களில் புணர்வதால், பெரும்பாலும் கரு தரிப்பதை தவிர்க்கலாம், என தற்காலவிஞ்ஞானிகள்கூறுகின்றனர் 1500 ஆண்டுகட்கு முன் தமிழகத்தில் வாழ்ந்த 'திருமூலர்' எனும் சித்தர் இதே கருத்தை தன் நூலில் குறிப்பிட்டுள்ளார். மாதவிலக்குக்கு முன்பின் 8 நாட்கள் கருதரிக்காத காலமாகும் என்கின்ருர். என்னே பொருத்தம் இப்பொருத்தம்!

திருமூலர்தன் 'யோக சாதனைக் கூடத்தில்' கண்டுபிடித்த உண்மையை இக்கால விஞ்ஞானிகள் தமது அறிவியல் சோதனைக் கூடத்தில் உறுதிப்படுத்துகின்ருர்கள் அல்லவா!

ஃ ஃ ஃ

PVC–பிளாஸ்டிக் கவர்கள் தெரியுமா? அதுதான் உணவுப் பொருட்களை 'பேக்' செய்து வைக்கப் பயன் படுத்துகின்ருர்களே! அதே கவர்தான். இந்தக் கவர்களைத் தயாரிக்க உதவும் 'Vinly chloride momouer' எனும் பொருள் 'புற்றுநோய்' உண்டாக்கும் தன்மையுடையதாம். எனவே, PVC–பிளாஸ்டிக் கவர்களின் மூலம் புற்றுநோய் பரவக் கூடிய ஆபத்துள்ளது என இத்தாலிய நாட்டு அறிக்கை ஒன்று, எச்சரிக்கின்றது. அடையாறில் உள்ள 'இம்ப்காப்ஸ்' மருந்து தயாரிப்புகள் பல PVC–பிளாஸ்டிக் பைகள் மூலம்தான் 'பேக்' செய்யப்படுகிறது. 'இம்ப்காப்ஸ்' தலைவர் ஆனந்தகுமாரும் செயலாளர் கொண்டல் ராவும் கவனிக்க வேண்டிய விவகாரம் இது.

வடலூர் இராமலிங்க சுவாமிகள் உடல் காயகல்பமடைய ஒரு கீரையை பெரிதும் வலியுறுத்துகின்றார். 'புளியாரை' எனும் இந்தக் கீரையினை வாரம் மூன்று நாட்கள் உண்டு வருவது நல்லது. ஆமாம் 'காய கல்பம்' என்றால் என்ன? தற்போது immunization என்று கூறுகின்றார்களே! அந்த சக்தியைத் தருவதுதான் காய கல்ப மூலிகையின் சக்தியும். நோயற்ற நீடிய நல் வாழ்வு அளிப்பவை காய கல்ப மருந்துகள். புரிகிறதல்லவா! வள்ளலார் வாக்கு தெய்வ வாக்கு!

ஃ ஃ ஃ

'ஆற்று சுவாமிகள்' என அன்பர்களால் அழைக்கப்பெறும், 'பூண்டி சித்தரிடம்' அளவிலா ஈடுபாடுகொண்டுள்ள சென்னைப் பல்கலைக் கழகப் பேராசிரியர் டாக்டர் ந. சஞ்சீவி அவர்கள், வாரந்தோறும் சென்னையிலிருந்து 'பூண்டிக்கு'ச் சென்று சுவாமிகளைத் தரிசனம் செய்து வருகின்றார். அவரின் ஈடுபாடு மூடபக்தியினால் அல்ல; முழு அனுபவத்தினால் விளைந்தது என்பதை அவருடன் உரையாடும்போது புலனாகிறது. சென்னையிலிருந்து பூண்டிக்கு, பாதயாத்திரையாகச் சென்று சுவாமிகளைத் தரிசிக்கப் பிரார்த்தனை செய்துள்ளாராம். அது சரி, பலன் ஏதாவது கண்டுள்ளாரா? எனக் கேட்கத் தோன்றுகிறதல்லவா? பல ஆண்டுகளாக உடலில் இருந்த உபாதையொன்று பூண்டி சித்தரைத் தரிசித்து ஆழ்ந்து வேண்டிய பிறகு விலகியதாம். இருந்த இடம் தெரியவில்லையாம்! நம்பலாமா? சஞ்சீவி போன்ற ஆழ்ந்த ஆராய்ச்சிப் புலமை மிக்கவர்களின் அனுபவத்தை நம்பாமல் எப்படி மறுக்க முடியும்? சஞ்சீவியின் வாக்கு சத்திய வாக்குதான்! தாராளமாக நம்பலாம்.

'உலகம் சுற்றும் தொழிலதிபர்' பொள்ளாச்சி மகாலிங்கம் அவர்கள். என்றாலும் தமிழ் நாட்டு சித்தர் இலக்கியங்கள் மீது அளவிலா ஈடுபாடுடையவர். 'நம் நாட்டுச் சித்தர்கள்' என்று அண்மையில், டாக்டர் மாணிக்க வாசகம் அவர்கள் வெளியிட்டுள்ள நூலின் அணிந்துரையில், பொள்ளாச்சி மகாலிங்கம் அவர்கள், கீழ்க்கண்டவாறு குறிப்பிட்டுள்ள கருத்து, கவனத்திற்குரியதாகும் :—

'சித்தர்கள் இயற்றிய சித்த நூல்கள் எல்லாம் பல்கலைக் கழகத்தினர் ஆராய்ச்சி செய்திருக்க வேண்டும். சித்தர்களின் நூல்களை ஆங்கிலம் போன்ற உலக மொழிகளில் கொடுத்திருக்க வேண்டும், அவ்வாறு சித்தர்கள் நூல்களைப் பல்கலைக் கழகம் ஆராய்ந்து உலக மொழிகளில் வெளியாக்கி இருக்குமானால் நாம் உலகத்துக்குப் பல துறைகளில் வழிகாட்டிகளாக இருந்திருப்போம்.

நமது நாடும் உலகத்தில் மிக உயர்ந்த நிலையில் இருந்திருக்கும். இதில் கல்வித் துறையினர் கவனம் செலுத்தாமல் போனது நமது நாட்டுக்கும் உலகத்துக்கும் பெரிய நஷ்டமாகும். இனி யாவது இத்துறையில் தமிழ் நாட்டுப் பல்கலைக் கழகங்கள் ஆர்வத்துடன் ஈடுபட வேண்டும் என்று விரும்புகிறேன்.'

இக்கருத்தினை நம்நாட்டுப் பல்கலைக்கழகங்களில் உள்ள தமிழ்ப் பேராசிரியர்கள் ஆழ்ந்து சிந்திப்பார்களாக!

ஃ ஃ ஃ

வலியுடன் கூடிய கட்டிகள் உடம்பில் எங்காவது தோன்றுகிறதா, அஞ்ச வேண்டாம்! புகையிலையை வாங்கி வந்து விளக்கெண்ணெய்விட்டு வதக்கி கட்டிகள் மீது பற்று போல் போட்டு வையுங்கள் இரண்டு நாட்களில் பழுத்து உடையும்.

மருத்துவப் பாட நூல்
(Text book of Medicine)

டாக்டர் பு. மு. வேணுகோபால், எச். பி. ஐ. எம்.
டாக்டர். தியாகராசன், எம். ஏ., எம். பி. பி. எஸ்.

[குறிப்பு: சித்த மருத்துவத்தில் முதிர்ந்த அறிவாராய்ச்சி பெற்றுள்ள இவ்விரு பேராசிரியர்களும், சித்த மருத்துவம் பயிலும் மாணவர்களுக்கு உதவியாக இருக்கும் வகையில் 'மருத்துவப் பாடநூல்' எனும் தலைப்பில் தொடர்ந்து பல நோய்களைப் பற்றிய கணிப்புகளையும், காரணங்களையும் மருந்தினையும் விளக்கி எழுதத் திட்டமிட்டு, எழுதியும் வருகின்றனர். பட்டப்படிப்பு பயிலும் மருத்துவ மாணவர்களுக்கு உதவும் இக்கட்டுரைத் தொடரில், நோய்-மருந்து பற்றிய கலைச் சொற்கள் பயன்படுத்தப்படுவதால், சாதாரணமானவர்கள், படிப்பதற்குச் சற்று கடுமையாக இருக்கக்கூடும். என்றாலும், இது போன்ற முயற்சி [முதல் முயற்சியாகையால், அடைப்புக்குள் ஆங்கிலச் சொற்களையும் கொடுத்துள்ளார்கள். சித்த மருத்துவத்தில் 'நோய் மருந்து' பற்றிய விவரமான நூலாக, இந்நூல் அமையும் என்பதில் ஐயமில்லை.]

—ஆசிரியர்.

1. சஞ்சாரம் (Infection)

நோய் வருவதற்கு பெரும்பாலும் வழக்கில் 'சஞ்சாரம்'தான் காரணமாக உளது. இவைகள் திரும்பத்திரும்ப அடிக்கடி தோன்றுகின்றன. அதனால் பற்பல வகையான நோய்களாக உலகில் பரிணமிக்கின்றன.

எனவே, 'சஞ்சாரம்' என்பது உடலின் திசுக்கள் மீது மிக நுட்பமான வந்தைகளின் (Parasites) படையெடுப்பேயாகும். வந்தைகளின் படையெடுப்பால் ஒருவரிடமிருந்து வேறொருவருக்கு தொற்றுதல் பற்றி இதற்கு 'தொற்று' என்ற அடை மொழியும் கூறுவதுண்டு. ஆகவே 'சஞ்சார நோய்' எனினும் தொற்று நோய் எனினும் ஒக்கும். இந் நோயில் திசுக்களின்மீது படையெடுக்கும் நுண்கிருமிகள் பெரும்பாலும் தாவரவர்க்கங்களே, சிறுபான்மையான சீவ வர்க்கங்களாகும். ஆக, தாவர வந்தை, சீவவந்தை என இருவகைப்படுகின்றன. இவைகள் உலகில் உள்ள சீவராசிகளோடு ஒப்பு நோக்கில் மிகச் சிறிய நுண்வந்தைகளாகும். இப்படியிருக்க, இவ்வந்தைகள் சிக்குமுக்கலான கட்டுக்

கோப்புகளால் தோன்றி மனிதனை படையெடுத்து அரிக்கிறதென்றால் விந்தையாகவே உளது. வந்தைகளின் கிரியையானது செத்த பதார்த்தம், அழுகின பதார்த்தம், தாவரப் பொருள்கள் ஆகியவைகளின் சுய மூலக் கூறுகளாக பின்னப்படுத்தி பிரிக்கப்படுவதேயாகும். இவ்வாறு பகுத்ததிலிருந்து பிறிதொரு பொருள் ஏற்படுகின்றன. இவ்வாருக அன்ருட கிரியையில் ஈடுபடுகின்றபோது சில வந்தைகள் சீவதிசுக்களைத்தாக்கி வாழ்வது மேலும் ஆச்சரியத்தை உண்டாக்குமல்லவா? இவ்வகையான சீவ வந்தைகள் சீவப் பொருட்களை மட்டுமல்ல தாவரப் பொருட்களையும் தமக்கு இரையாக்கி வாழ்கின்றன. இவைகளை வன் வந்தைகள் என்பர்.

காலக் கிரமத்தில், பரிணாம தத்துவ ரீதியில், பற்பல வன்வந்தைகள் உற்பத்தியாயுள்ளன. அவைகள் (1) சில நோயை உண்டாக்குவதற்கு காரணமாகின்றன. ஆனால் உடலில் வாழ்வதில்லை. (2) சில வன் வந்தைகள் உடலில் நுழைந்து நோயை பிறப்பித்து முடிவில் அவ்வுடலிலேயே ஒருவித தீங்கும் அவ்வுடலுக்கு செய்யாமல் வாழ்கின்றன. அச் சீவவுடலை வந்தை தாங்கிகள் (carriers) என்பர். (3) சில வன் வந்தைகள் உணவுப் பாதைகளில் தங்கி உணவுப் பொருள்களை தனது இரையாகக் கொண்டு வாழ்கின்றன. அவைகள் உணவுப் பாதையின் திசுக்களின்மீது படையெடுக்காமலும், ஒருவித தீங்கு செய்யாமலும் வாழ்கின்றன. இவைகளே மற்றபாகங்களில் நுழைய ஏற்பட்டால் தங்கள் வன்முறை செய்கைகளை காட்டிவிடும். சில வன்வந்தைகளுக்கு திசுக்களில் ஊடுருவிப் பாய்ந்து நோயை உண்டாக்கும் தன்மையைக் கொண்டுள்ளதால் அவை ஊடுருவன் வந்தைகளெனப்படும்.

வந்தைகள் திசுக்களில் நுழைந்து படையெடுக்கக்கூடிய தருணங்கள் :- வந்தைகளின் எண்ணிக்கை ; அவைகளின் ஊடுருவிப் பாயும் தன்மை; விருந்தளிப்போன் எதிரதுகாக்கும் தன்மை; ஆகிய இம்மூன்று சாதனங்களைக் கொண்டு வந்தைகள் திசுகளினூடு தாக்கம் செய்து நுழைகின்றன. வந்தைகள் திசுக்களை வந்தையடையும் தருணங்கள்:- (1) காயம் – சாதாரணமாக வந்தைகள் சுக தேகி உடலில் வசிப்பதில்லை. எனினும் உடலின் சில பாகங்களுக்கு தற்காப்பு சாதனங்கள் பொருத்தப்படாமலிருக்கலாம். உதாரணமாக கோர்த்த கசேருக்கொடி நரம்பு மண்டலத்தின் மேற் பரப்பு தற்காப்பில்லாமலிருக்கிறது (2) உடலின்கண் ஏற்படும் கழிவு நீர்கள் ஏதோ ஒரு தடங்களால் வெளித் தள்ளப்படாமல் அவ்விடத்தே தேங்கி வந்தைகளின் நுழைவை ஏற்படுத்துகின்றன. (3) தகாத போடனம் – போடனக் (nutrition) குறைவால் உடல் பலம் குறைந்து அநேக வித வந்தை நுழைவை ஏற்படுத்துகிறது. (4) மற்ற நோய்கள்: மது மேகம், கல்லீரல் நோய், சயம், பிருக்க நோய் போன்றவைகள் வந்தைகளின் நுழைவை உண்டாக்க சாதனமாக்குகின்றன.

வந்தைகள் திசுக்களின்மீது படையெடுத்து சஞ்சார அல்லது தொற்று நோய்களை உண்டாக்குகின்றன. வந்தைகளின் திசுக்களின் மீது படையெடுப்பானது உடலின்கண் தோன்றும் அறிகுறிகளினால் காணலாம். முதல் அறிகுறி தாபிதம் (inflammation) பிறகு, தாபித மீன்

செயலால் திசுக்கள் நசைந்து அறிவுறும். வந்தைகள் நுழைந்து தங்கள் வளர்ச்சிக்கான கிரியை புரியும்போது, அவைகளின் மலங்கள் உடலின் திசுக்களுக்கு நஞ்சாகி அவைகளை அழிகின்றன. சிலவந்தைகள் உடனே திசு அழிவை ஏற்படுத்தாமல் மெல்ல மெல்ல தசிரங்களின் படைகள் சிறுக சிறுக நசைவடையச் செய்து காலிலிக தாபிதக் (chronic inflammation) குணங்களைக் காட்டும். எனவே திசு அழிவுற நெடு நாட்கள் ஆகும். சில வந்தைகளின் படையெடுப்பு நசைந்த திசுக்களை நீர்மை யாக்கி திசுக்கூடுகளில் தேக்கி சீழ் கோர்க்கும். இவ்வாறு திசு மாறிய சீழ்வீக்கங்களில் நீர்மையாய் நசைந்த திசுக்களும் இறந்த வெண் விலங்களும், வந்தைகளும் காணப்படும். இவ்வீக்கத்தை சீழ் கட்டி (abscess) என்பர் அல்லது சீழ் கோர்த்தல் என்பர்.

வந்தை சஞ்சாரம் தானியமாக (localised) நின்று விடும் அல்லது மூன்று வழிகளில் உடலில் பரவும் (spread). அவை (1) அக்கம் பக்க முள்ள திசுக்களுக்கும், (2) வபாசுழற்சியாகவும், (3) குருதி சுழற்சி யாகவும் பரவும். சிற்சில வந்தைகள் குருதியில் கலப்புற்றிருப்பதை வந்தை குருதி என்னும் சஞ்சார முற்ற பாகங்களிலிருந்து சிறுநசைந்த துகள்கள் குருதிநாளங்களின் வழியாக ஏந்திச் செல்லப்பட்டு மற்ற வேறொரு பாகத்திற்கு சேர்க்கப்பட்டவிடமெல்லாம் சஞ்சார நோய் உண்டாக்குவதற்கு பூயோதிரம் (pyeamia) என்றும் பெயர்.

குருதி நஞ்சூட்டு (Toxeamia)

வந்தைகளின் படையெடுப்பு முனியில் ஏற்பட்ட நஞ்சுகள் திசுக் களினால் சோடணிக்கப்பட்டு குருதியில் கலந்துவிடப்படுகின்ற காலத்து நஞ்சூட்டு எனப்படும். உதாரணமாக படையெடுப்பு முனை தோல், தொண்டை, குரல்வளை அல்லது மேலண்ணம் ஆகியவைகளாகலாம். அங்கிருந்து ஏற்படும் நஞ்சுகள் குருதியில் கலந்து தேக முழுவதேனும், தானியமாகவேனும் சஞ்சார நோயாகிலும் தோற்றுவிக்கலாம். இந் நஞ்சுகளின் கூற்று ஒரே தரமாக இருக்காது. சில நஞ்சு தனக்குரித் தான திசுக்களையோ, உறுப்பையோ தாக்கும். நஞ்சூட்டு நிகழும்போது காய்ச்சல், குளிர், நளிர், வாந்தி, முதுகுவலி, கைகால்வலி, தலைவலி, வியர்த்தல் போன்ற குறி குணங்கள் காணப்படும். இவைகள் பெரும் பாலும் எல்லா சஞ்சார நோய்க்களுக்கானது. சில சிறப்பான உறுப்புக் களைப் பற்றும்போது சிறப்புக் குணங்களைக் காட்டும். நரம்பு மண்டலத்தைப் பற்றும்போது பாரிசவாயு, வலிப்பு, மூர்ச்சை, மயக்கம் போன்றதும் இருதயத்தைப் பற்றும்போது இருதயத்துடிப்பு, இருதய இயக்க தளர்ச்சி முதலியனவாகும்.

எந்த பாகத்தை படையெடுப்பு முனையாக துவங்குகிறதோ அதனை 'மத்திம சஞ்சார முனை' எனப்படும். இம் மத்திம சஞ்சார முனையில் இருந்து மற்ற பாகங்களுக்கு பரவுகிறது. சிற்சில நோய்களுக்கு மத்திம சஞ்சார முனையை எளிதில் கணிக்கலாம். பெரும்பாலும் இதனை கணிப்பது தற்காலம் அரிதாகிவிட்டது.

வந்தை உதிரம் (Septicaemica) — வந்தை குருதி

படையெடுப்பில் வெற்றி பெற்ற வந்தைகள் திசுக்களையும் அத்து மீறி தாண்டி குருதியில் கலந்து தன் இனத்தை பெருக்கி வாழும் நிலைக்கு வந்தை குருதி எனப்படும். எனினும், குருதியில் வந்தைகள் வாழ்வதை மட்டும் கண்டு இது வந்தை குருதி என்று கூறிவிடலாகாது. உதாரண மாக சில வந்தை சுரங்களில் நோயுக்குரித்தான வந்தைகளை தற்காலிக மாக குருதி சுழற்சியில் காணலாம். வந்தை குருதியானது குருதி பரிசோதனையில் வந்தை வளர்வதையும், இன பெருக்கம் கொள்வதையும் கொண்டு கூறுவதாகும்.

குறிகுணங்கள் :— (1) வந்தை உதிரம் தானிகமாகயிருந்தால் காய்ச்சல், விட்டு விட்டு வரும் சுரம், நடுக்கம், தேக வலி இருப்பதில்லை. பலவீனம் ஆரம்ப நிலையிலிருக்கும். மனம் சுவாதீனத்திலிருக்கும். சிலருக்கு நோயுக்கு தகுந்தாற்போல் மனம் நில்லாது வேறு பட்டிருக் கும். வியர்வை அதிகம். கழிச்சல் ஏற்படலாம். வயிறு பொருமல் இருக்கலாம்.

(2) வந்தை சஞ்சாரமாகயிருந்தால் குறிகுணங்கள் பற்பலவிதமாக இருக்கும். நோயின் தீவிரத்திற்கும் நோயின் நடையின் அளவுக்கு தகுந்தாற்போல் வித்தியாசங்கள் கொண்டு காணப்படும். புறசட அறி குறிகளில்லாமலே சிற்சில சமயங்களில் குருதி உதிரம் மரணத்துக்குறிய அபாய குணங்களைக்காட்டும். உதாரணமாக, கர்ப்பக் குருதி உதிர சஞ்சார நோயில் கருப்பையிலோ அதனைச்சார்ந்த உறுப்புகளிலோ சோதனையில் ஒருவித சஞ்சாரமும் தெரியாது.

வந்தை உதிர நோயில் காய்ச்சல் காணும். குளிருடன் நடுக்கம் உண்டு. சிலவேளை இல்லாமலிருக்கும். பலவீனம், அசதி, சுகமின்மை போன்ற முதலியவைகள் காணப்படலாம் மனம் சுவாதீனத்திலிருக்கும். சுரம் அதிகமாக இருந்தால் வியர்வை காணப்படும். பேதி ஏற்படலாம். வயிறு உப்பிசம், பசியின்மை, அசீரணம் போன்றவைகள் உண்டாக லாம். பிளிகம் (spleen) பெருக்கும். அமர்த்திப் பார்த்தால் மெதுவாக யிருக்கும். நாடி படபடத்து துடிக்கும். நெடுநாட்களுக்குப் பிறகு இதய கோளாறுகள் காணப்படலாம். வெண்விலங்கள் எண்ணிக்கை யில் மிகுதிப்படும். வெண்விலங்கள் மிகவும் குறைந்திருந்தால் வரும் முன் கணிப்பிற்கு (prognosis) உதவியாகவுமிருக்கும். வெளுப்பு நோயும் காணப்படும். வரும் முன் கணிப்பு (prognosis.) பண்டைய காலங்களில் குருதி உதிர நோயை அபாயமானதாக கருதப்பட்டது. ஆனால் விஞ் ஞான அபிவிருத்தினால் அவ்வளவு அபாயகரமாக கருதப்படவில்லை.

பூயோதரம் (Pyeamia)

வந்தை உதிர நோயின் தொடர்பு நோயாக வருவது பூயோதிர மாகும். பூயோதிரம் வந்தை உதிரநோயின் சார்பு நோயான போதிலும் எல்லா வந்தை உதிரமெலாம் பூயோதிர நோயாகா. ஆனால், எல்லா பூயோதிரம் நோய் வந்தி உதிர நோயுக்கு சார்பு நோயாகும். பூயோ தரத்தில் வந்தை உதிர குறி குணங்களோடு தேகமெங்கும் பன்சீழ் கட்டிகள் காணும்.

(தொடரும்)

மார்கழி இதழ்த் தொடர்ச்சி)

சித்தர்களில் சிலர்

— டாக்டர் இரா. மாணிக்கவாசகம் —

1. புரவி பாளையம் கோடி சித்தர்

அவனை அருகழைத்தார். கையைக் காட்டச் சொல்லி சைகை காட்டினார். முன்பின் தெரியாதவன் ஆதலால் ஒன்றும் விளங்காமல் விழித்தான். நான் புரிந்துகொண்டேன் கையை நீட்டினேன்.

சுவாமிகள் வாயில் இட்டதைப் பொதுவாகத் துப்புவது கிடையாது. அரிது, மிக அரிது! என்பதை அறிவேன். வாய்ப்பை விடக்கூடாது என்பது என் ஆசை. ஆர்வத்தோடு சுவாமிகள் துப்புவாரா என நோக்கி இருந்தேன். ஏமாந்தேன். மௌனமாக இருந்தார்.

'தம்பி கையை நீட்டுங்க' நான் சொன்னேன்.

அவர் துப்பினார். நான் எப்படி வாயில் போட்டேனே அப்படியே இருந்தது. எச்சிலோ, ஈரப்பசையோ கொஞ்சமும் இல்லை. அந்த 'எச்சிலுக்காக' எத்தனை பேர் ஏங்கி இருக்கின்றனர் என்பது அறிவேன்; அந்தப் பட்டியலில் நானும் ஒருவன் ஆதலால்.

நான் என்னை எவ்வளவு உயர்வாகக் கருதிக்கொண்டிருந்தேன். பெரிய பக்தனாக அல்லவா நினைத்துக் கொண்டிருந்தேன். எவ்வளவு செலவு செய்துகொண்டு எத்தனை முறை இங்கு வருகிறேன்! எனக்கு அந்த 'எச்சில்' கிடைக்கவில்லையே! அப்படியானால் எனது அன்பு பொய்யாக இருக்குமா? எனது பக்தி பொய்யாக இருக்குமா? ஏமாற்றத்தால் எனது அற்ப மனித மனத்தின் புலம்பல் இவை.

'நாடகத்தால் உன்னடியார் போல்நடித்து நானடுவே
வீடகத்தே புகுந்திடுவான் மிகப்பெரிதும் விரைகின்றேன்'

என மாணிக்கவாசகர் புலம்பியதுதான் எனக்கு நினைவுக்கு வந்தது.

'தம்பி இது பிரசாதம் யாருக்கும் கிடைக்காது. வீட்டுக்குக் கொண்டுபோ. அம்மா அப்பாவுக் கெல்லாம் கொடு' அவன் கையில் இருந்த தேங்காய்த் துண்டுகளை ஒரு தாளில் கொட்டி மடித்தேன்.

'நான் கொஞ்சம் எடுத்தால் என்ன?' சபலம் தட்டியது. சுவாமிகளைப் பார்த்தேன். மெல்ல அசைந்து ஆடிக்கொண்டிருந்தார். ஆழ்ந்த பார்வை எங்கோ பதிந்திருந்தது.

'மெட்ராசுக்குக் கொஞ்சம் எடுத்திட்டுப் போகட்டுமா?' சுவாமி சிரித்தார் வழக்கமான குழந்தைச் சிரிப்பு

'இது எங்கே போகும்' தன்னையே சுட்டிக்காட்டிக் கேட்டார்,

'சுவாமி நினைச்சா எங்கே வேணும்ஞலும் போகலாம்' நான் சொன்னேன்.

அந்தத் தேங்காய்த் துண்டில் சிறிதும், சுவாமிகளிடம் இருந்து உதிரிப் பூக்கள் சிலவும் பெற்றுக் கொண்டேன். சித்தர்களைப் பற்றி ஏதேனும் கேட்க வேண்டும் போலிருந்தது. தனிமையான சூழ்நிலை வேறு.

'திருமூலர் சுவாமி'...இவரைப் பற்றி ஏதேனும் சொல்லுவாரோ என்று கேள்வியாகவும் இல்லாமல் மெல்ல இழுத்தேன்.

'திருமூலர்....எத்தனை பூசைபண்ணியிருப்பார்?'...

'கோடி பூசை சாமி'... சுவாமிகளின் கேள்விக்கு திரு. நாச்சிமுத்துவின் பதில் இது. சுவாமிகளிடம் இருந்து வேறு ஏதேனும் கருத்துக்கள் கிடைக்கும் என எதிர்பார்த்தேன். ஏமாந்தேன்.

'இராமலிங்க சுவாமிகள்'... மீண்டும் நான் கேட்டேன்.

'வடலூர் சித்தர்... ஞானசபை! வாயில் கைவைத்தார் வியப்பின் சின்னமா அது?!

'சித்தர்களைப் பற்றிப் புத்தகம் எழுதுகிறேன். சுவாமியின் ஆசீர்வாதம் வேணும்.'

அவர் கால்களைப் பற்றித் தலையை வைத்தேன். அவர் கைவைத்தார். வழக்கமான ஆசீர்வாதம்.

'இனி மேல் நல்ல காலம்...எல்லாம் நல்லா இருக்கும்' வாழ்த்திஞர். கண்கள் கலங்கின. காரணம் தெரியவில்லை. விடைபெற்றேன். சுவாமிகளைப் பிரியும்போது இருந்த உணர்ச்சியைக் காட்டிலும் வண்டியோட்டி நடராஜனைப் பிரியும்போது உணர்ச்சி மிக்கிருந்தது.

அடியார்க்கு அடியாரைக் கண்ட மகிழ்ச்சியும் நிறைவும் காரணமாக இருக்கலாம். அடுத்து,

நான்கு மாதங்களுக்கு முன்ஞல் ஒரு நாள் வெள்ளிக்கிழமை என நினைக்கின்றேன்; மாலை ஆறு மணி இருக்கும். நண்பர் மூலிகைமணி வேங்கடேசன் திடீரென வீட்டுக்கு வந்தார்.

அவர் திடீரென வருவது எனக்குப் புதிதல்ல. என்ருலும் என்றைக்கும் இல்லா மகிழ்ச்சி அவர் முகத்தில் இருப்பதை மிக எளிதாகப் புரிந்துகொண்டேன். ஏதோ நல்ல சேதி ஒன்று உறுதி! மகிழ்ச்சியுடன் வரவேற்று உட்காரச் சொன்னேன்.

'உட்கார நேரமில்லை. நாளைக்குப் புரவிபாளையம் போகிறேன்'— வழக்கமான விரைவும் வழக்கத்துக்கு மேலான மகிழ்வும் கலந்து சொற்கள் வெளிவந்தன.

எனக்கு இன்னமும் மகிழ்ச்சி! அனுபவங்களை அறிந்துகொள்ளுவதற்கு மேலும் ஒருவர் கிடைத்துவிட்டார் என்று! தக்கமுறையில் ஆற்றுப்படுத்தினேன்.

நான்கு நாட்களுக்கு முன்பு அவரது அனுபவங்களைக் கேட்டு எழுதலாம் என அவரது அலுவலகம் சென்றிருந்தேன்.

'என் கடன் பணி செய்து கிடப்பதே' என்னும் பொன்மொழிக்கு விளக்கமாய் இருப்பதுபோல இடைவிடாது இரைச்சலுடன் இயங்கிக் கொண்டிருந்த அச்சு இயந்திரங்களுக்கு அருகில், ஆழ்ந்த சிந்தனை யோடு அமைதியாக எதையோ எழுதிக் கொண்டிருந்தார்.

'கிராமப்புறங்களில், ஓடைக்குச் செல்லும் பெண்கள் குளித்துவிட்டு உலர்ந்தும் உலராததும் இருக்கின்ற ஆடையை உடுத்துக்கொண்டு, நீர் நிறைந்த குடங்களை இடுப்பில் ஒன்றும் தலையில் ஒன்றும் சுமந்து கொண்டு, ஊர்க் கதைகளையெல்லாம் அலசியவண்ணம் ஒரு கைவீசி நடந்தாலும், அவர்களுடைய சிந்தனையெல்லாம் நீர்க் குடத்தின் மேலிருக்கும். அதுபோல முத்தர்கள் உலகியலின் மத்தியில் மோனத்தே மனத்தை இருத்துவர்' என்று என்றோ, எங்கோ படித்த ஒரு பாடலின் இக்கருத்து என் மனத்தில் தோன்றி மறைந்தது.

ஓயாமல் ஓடிக்கொண்டிருக்கின்ற அச்சு இயந்திரம்! எழுத்துக் களைக் கோக்கும் கம்பாசிடர்களின் கிசுகிசு ஓசை! அலுவலகத்தின் எதிரே இருக்கும் குடிசைமாற்றுவாரியத்தில் இருந்துவரும் 'கொத்தவால் சாவடி ஓசை!'

இத்தனைக்கும் மத்தியில் அமைதியாக எழுதிக்கொண்டிருந்த நண்பர் க. வேங்கடேசனின் முன் சென்று அமர்ந்தேன். காட்சிக்கு எளியவராகவும் கடுஞ்சொல் இல்லராகவும் விளங்கும் நண்பர் க. வேங்கடேசன் எனக்குப் புதியவர் அல்லர் என்றாலும் கோடி சுவாமி களைத் தரிசித்து, எண்ணங்களைச் சுமந்து கொண்டிருப்பவர். ஆதலின் முறைப்படியே பேட்டியைத் தொடங்கினேன்.

'தாங்கள் முதல் முறையாக எப்பொழுது புரவிபாளையம் சென் றீர்கள் ?' எனது கேள்வி இது.

'நான்கு மாதங்களுக்கு முன்னால்—அக்டோபர் மாதம்.' வழக்க மான புன்னகையுடன் பதில் வந்தது.

'அதுதான் தங்களுக்குத் தெரியுமே. போகும்போது சொல்லி விட்டுத்தானே சென்றேன்! இது என்ன கேள்வி' என்ற பொருள், அந்தப் புன்னகையில் கலந்திருக்குமோ ?

'அந்தப் பயணத்தில் தங்களுக்குச் சுவாமிகள் மீது ஏற்பட்ட எண்ணம் ?'

'குழந்தை–மனிதன்–தெய்வம்' மூன்றும் சேர்ந்தால் கோடிசுவாமி. மூலிகை மணியிலும் இதுபற்றி எழுதி இருக்கிறேனே.

'தங்களுக்கு ஏற்பட்ட அனுபவம் ஏதேனும்' ...உறுதியாக இருக்கும்; சொல்லத்தான் போகிறார் என்ற நம்பிக்கையில் வார்த்தையை முடிக் காமல் நிறுத்தினேன்.

அச்சு இயந்திரம் இயங்கும் ஓசைதான் கேட்டது.

நண்பர் ஒருகணம் சிந்தித்தார்.

'முதல் பயணத்தின் போது குறிப்பிடத் தக்கது ஏதும் இல்லை' சிரித்துக்கொண்டே சொன்னார்.

ஏமாற்றி விட்டாரே! அதிர்ந்து போனேன்.

புரிந்து கொண்டார் நண்பர். 'இருக்கு! சொல்கிறேன்.'

எனக்கு உயிர் ஊட்டினார். சுவாமிகளைப் பற்றிச் சுவையான சேதி கிடைக்காதா என அலைந்து கொண்டிருக்கும் பேராசைக்காரன் நான் என்பது அவருக்குத் தெரியும்.

'அன்றைக்குக் கூட்டம் அதிகம். பெரும்பாலும் வயது ஆனவர்கள்தான் இருந்தார்கள். அவர்களில் ஓர் இளைஞன் என் கவனத்தைக் கவர்ந்தான். அவனை அணுகி அனுபவத்தைக் கேட்க வேண்டும் என்று ஆசை முளைத்தது. அவன் தவறாக நினைத்துக் கொண்டால் என்ன செய்வது என்ற அச்சமும் அரும்பியது. முளைத்த ஆசை அரும்பிய அச்சத்தைக் கொன்றது. இளைஞரை அணுகி சுவாமிகளிடம் ஏன் வந்தீர்கள்? உங்களை வரவழைத்தது எது? தங்கள் அனுபவம் என்ன? எனப் பல கேள்விகளை அடுத்தடுத்துக் கேட்டேன். எனது ஆர்வத்தை அவர் புரிந்து கொண்டார்' நண்பர் வேங்கடேசன் சற்று நிறுத்தினார்.

குறிப்பு எடுத்துக் கொண்டிருந்த நான் நிமிர்ந்தேன். (தொடரும்)

தலை முடி கருமைக்கும்—செழுமைக்கும்

அவுரித் தைலம்

(அனுபவம் உணர்த்தும் உண்மை)

உங்கள் அவுரித் தைலம் வாங்கிப் பயன் படுத்தினேன். என்போன்றவர்க்கு நரை முடியை கறுக்கவைத்துப் பார்வைக்கு அழகு தருகிறது. தைலம் தெய்வீக சக்தி உடையது. இளம் நரையைப் போக்குவதிலும், முடி நிறைய வளரவும், அவுரித் தைலம் செய்து அளித்த வகையில் உங்களுக்கு நிறைய புண்ணியம் உண்டு.

இப்படிக்கு,
K V. குழந்தைவேலு
அருட்பெருஞ்சோதி நிலையம்
கலங்காணி P.O. (Via) காரைக்குறிச்சி
நாமக்கல் (Tk).

அன்றாடம் பயன்படுத்தத் தக்க—மணம் கமழும்

அவுரித் தைலம்

100 M.L. அஞ்சலில் பெற ரூ. 14 MOமூலம் அனுப்புக.

அனுபவ மருத்துவம்

—அ. கனகசபாபதி—

நான் தர்மபுரி பகுதியில் காட்டிலாகா அதிகாரியாகப் பணியாற்றிய போது அன்னையா என்பவர் காவலாளி (Forest guard) யாக இருந்தார். அன்னையா சமையற் கலையில் தேர்ந்தவராக இருந்ததோடு, மருத்துவத்திலும் சிறந்தவராக விளங்கினர். அந்தப் பகுதி காடுகளில் கிடைக்கும் மூலிகைகளைப் பற்றியும், அதன் குணத்தையும், உபயோகிக்கும் முறைகளையும் எனக்கு விளக்கிச் சொல்லுவார். நான் தணிக்கை செய்ய (Inspection Camp) முகாம் போகும் வழிகளில் இவைகளைக் கொண்டுவந்து காண்பித்து விவரமாக சொல்லுவார்.

Mr. J. F. Sanders, I.C.S. என்ற ஆங்கிலேயர், உதவி கலெக்டராக ஓசூரில் இருந்தார். அவரும்—அவரது மனைவி-பெண்ணுடன் சித்தாபுரம் என்ற வன மாளிகையில் தங்கி இருந்தார்கள். மாலை 5 மணி அளவில் அவர்கள் உலாவுவதற்காக காட்டுப் பகுதிக்குப் போயிருந்தார்கள். இந்த நேரத்தில் வேலையாள் (Butler) மது அருந்திப் போதையுடன் கும்மாளம் போட்டிருந்தான் அன்று சிறிதளவு மழை பெய்திருந்தபடியால், விளக்கு (Petromax) வெளிச்சத்தில் வெளிவந்த நட்டுவாக்களி (நண்டுதெடுக்கால்) பட்லரின் வலது காலில் நன்ருகக் கொட்டிவிட்டது. குடி போதையில் ஆரம்பத்தில் ஒன்றும் கவனியாதிருந்த அவன் பின்னர் அவதிப்படவே அவனது உதவியாள் வெளியே வந்து பார்த்த போது—நட்டுவக்காளியைப் பார்த்து அதனைக் கொன்ருன். இந்த சமயம் கலெக்டர் தம்பதிகள் திரும்பி வந்துவிட்டனர். வேலையாள் கஷ்டப்படுவதைப் பார்த்ததும் வருத்தமுற்று அவ் ஊருக்கு அருகாமையிலுள்ள பெட்டலமுகாம் என்ற ஊரில் நான் முகாமிட்டிருந்தபடியால் மாலை சுமார் 7 மணிக்கு எனக்கு அறிவிக்கப்பட்டது. அங்கிருந்து ஆங்கில மருத்துவரை அழைக்க வேண்டுமானல் குறைந்தளவு 15 மைல்களுக்கு சைக்கிளில் ஆள் அனுப்பப்பட வேண்டும். தவிரவும் இன்றுபோல் அக்காலத்தில் வசதியான வழிப்பாதைகள் (Forst Road) மலைப் பகுதிகளில்லை. எனவே அன்னையாவைக் கூப்பிட்டு விவரத்தைக் கூறவே அவர் இதென்ன சார் சாதாரண விஷயம், புறப்படுங்கள் போகலாம் என்று ஒரு சைகிள் கொண்டுவந்து பிற்பகுதியில் உட்காரச் செய்து சித்தாபுரம் வனமாளிகையை அடைந்தோம்.

கலெக்டரின் அனுமதியின் பேரில் அவரது முன்னிலையில் சிகிச்சை தொடங்கியது.

அன்னையா ஒரு லிங்காயத்தாரின் வீட்டிற்குச் சென்று ஒரு மிளகாய் வற்றல் ரச மிளகாய்) ஒரு தேக்கரண்டி (tea spoon) சுத்த நல்லெண்ணை (gingelly oil) விளக்கெண்ணை விளக்கு, தலையில் சொருகும் ஊசி (hair pin) எடுத்துக் கொண்டுவந்து கலெக்டர் முன் வைத்துச் செய்முறையைக் காண்பித்தார்.

மிளகாயின் காம்பை நீக்கி அதிலுள்ள விதைகளைக் கீழே கொட்டிவிட்டு, அதில் நல்லெண்ணையை ஊற்றி ஊசி (hair pin) யால் குத்திப் பிடித்து விளக்கெண்ணை விளக்கில் சூடாக்கியபின் சிறிது நேரம்

எண்ணெயை ஆறவைத்து, ink filler ரை சுத்தம் செய்து அதன் மூலம் எண்ணெயை உறிஞ்சி எடுத்துக் கொண்டார்.

இந்த நேரத்திற்குள் பட்லரின் வாயில் நுரைத் ததும்ப, மார்பு அடைப்பது போன்ற நிலை ஏற்பட்டுவிட்டது. இந்த நிலைக் கண்டும் கலக்கம் கொள்ளாமல் அன்னையா பட்லரின் இடது கண்ணில் ink filler மூலம் 2 துளி எண்ணெயைச் செலுத்தினர். சில நேரத்திற்குள் பட்லரின் உபத்திரவம் குறைந்தது, எழுந்து உட்கார்ந்து எல்லோரையும் பார்த்து தன் நன்றியைத் தெரிவித்தான்.

சாண்டர்ஸ் தம்பதியினர் அன்னையாவை வெகுவாகப் புகழ்ந்தார்கள்.

மலைப் பகுதிகளில் ஜலமண்டலி என்ற விஷப் பூச்சியின் கடிக்கும் இந்த முறையே பொருந்தும் என்பது அன்னையாவின் கருத்து.

இவ்வனுபவத்தை கருத்தில் கொள்ளும் முன் ஆராய்தல் அவசியம். வெகு நாட்களுக்குப்பின் நான் ஒரு ஆங்கில மருத்துவ வெளியீட்டில் மிளகாயில் ether என்னும் சத்து இருப்பதாகவும், அதனின்று எடுக்கப்படும் எண்ணெ (essential oil) மருத்துவத்தில் பயன்படுவதாக அறிய முடிந்தது.

எனவே மலைப் பகுதிகளில் வாழும் வாசகர்கள், மற்றும் பிறரும் இம் முறையைப் பரிசோதித்து அதன் பயனைக் கண்டு இப்பத்திரிகை வாயிலாகத் தங்கள் கருத்தைத் தெரிவித்தால் நம் மருந்து முறைக்கு நற்சான்றாகும். அடுத்து ஓர் அனுபவம் வாய்த்தது.

நான் பாலக்கோடு என்னும் ஊருக்கு மேற்கே திருமலைவாடி–பெல்ரம்பட்டி என்ற இடத்தில் முகாமிட்டிருந்தபோது நடந்த சம்பவம் இது.

மாலை சுமார் 6 மணி அளவில் ஆட்டு மந்தையை ஊருக்குத் திருப்பி ஓட்டிச் சென்ற கவுண்ட வேளாள வகுப்பைச் சேர்ந்த முனுசாமி என்ற வாலிபனைக் கருநாகப் பாம்பு அவனது வலது கால் பெருவிரல் பகுதியில் கடித்துவிட்டது. முரட்டு இளைஞனை அவனுக்கு ரத்தப் போக்கும் பீதியும் சேர்ந்துக் கொள்ளவே, தன் வசமிருந்த அரிவாளால் பாம்பைக் கொன்றுவிட்டு தன் அறைஞான் கயிற்றைக் கொண்டு முழங்கால் பகுதியில் கட்டிக்கொண்டு அவ்விடத்திலேயே உட்கார்ந்துவிட்டான்.

அந்தச் சமயம் அன்னையா கேசர்குடி காட்டிலிருந்து ஊருக்குத் திரும்பிவந்துக் கொண்டிருந்தவர்–வழியில் முனுசாமி சோர்வுடன் உட்கார்ந்திருப்பதைப் பார்த்து விஷயம் அறிந்து அவனைத் தன் சைகிளின் பின்னல் உட்காரவைத்து கிராமத்திற்கு அழைத்து வந்தார்.

சில விநாடிகளுக்குள் தன் பெட்டியில் மருந்துகளில் 2 மாத்திரை எடுத்து அவன் வாயிலிட்டு வெந்நீர் குடிக்கக் கொடுத்த பின் தன் வசமிருந்த அவசர கால சிகிச்சைக்கு வைத்திருக்கும் (emergency kit) பெட்டியிலிருந்து–கூரிய கத்தி (blade) யால் மேலும் கீறிவிட்டு–கசிந்து வரும் ரத்தத்தைத் துடைத்த'பின் spirit தடவி சுத்தம் செய்து–அந்த இடத்தை சுட்டு (canterize) விட்டார். அதற்கும் மருந்து தடவி–கட்டுப் (b ndage) போட்டு மறுமுறையும் 2 மாத்திரையை அவனது வாயிலிட்டு

அவனது வீட்டிற்குக் கொண்டுபோய் சேர்த்துவிட்டு அவனது குடும்பத்தினரிடம் அவனை இரவு பூராவும் தூங்கவிடாமல் பார்த்துக் கொள்ளும்படி சொல்லி விட்டுவந்தார்.

நான் இரவு உணவு அருந்தியபின்–ஓய்வாய் உட்கார்ந்திருக்கையில் அந்த மாத்திரையின் முறையைப் பற்றிக் கேட்டபோது–அதன் விபரம் கூறினுர்.

சிறியாநங்கை சமூலம்	1 அளவு
சிறுசின்னி இலை	$\frac{1}{4}$,,
கல்தாமரை இலை	$\frac{1}{4}$,,

இவைகளைக் காயவைத்து நன்கு இடித்து வஸ்திரகாயம் செய்து அதன்பின் கல்வத்திலிட்டு ஆலம்பாலைக் கொண்டு நன்கு அரைத்து சுண்டைக் காய் அளவில் மாத்திரைகளாக்கி நிழலில் உலர்த்திய பின் கல்லடைப்பான் கொண்ட புட்டியில் பத்திரப்படுத்தி வைத்தால்–ஒரு வருட காலத்திற்குக் குணம் மாருமல் இருக்கும் என்ருர்.

சிறுசின்னியும், கல்தாமரையும் மலைப் பகுதிகளிலும்–அதனைச் சார்ந்த இடங்களிலும் கிடைக்கும் (சேலம்–தருமபுரி பகுதியில் உள்ளது).

இந்த மாத்திரையை எந்தவித பாம்புக் கடிக்கும் பயன்படுத்தலாம். பத்திய உணவு கொள்வது சிறப்பு.

இவ்வாறு காடுகளிலும், கிராமங்களிலும் அன்னைய்யா போன்ற நல்ல அனுபவ மருத்துவர்கள் இன்றும் உள்ளனர். அவர்களின்–அனுபவ மருத்துவ அறிவை அரசாங்கம், அணுகிப் பெருவிட்டாலும் பரவாயில்லை; அவர்களை நாடி, அவர்களிடமிருந்து பெறும் அரிய செய்திகளை வெளியிடும் 'மூலிகைமணி'யை தமிழகத்தில் உள்ள நூலகங்களில் பரப்பிட உதவலாம் அல்லவா? ஃ ஃ ஃ

ஆசிரியரைச் சந்திக்க

ஹபிபுல்லா ரோடின் குறுக்கே உள்ள திருமலைப்பிள்ளை ரோடிற்கு பின்புறமுள்ள வீதி அருளாம்பாள் வீதி, திருமலைப் பிள்ளை ரோடில், 'திருமலை திருமண மண்டபத்தின்' அருகில் இறங்கினுல் விரைவில் வரலாம்.

முகவரி:

7, அருளாம்பாள் வீதி, தி, நகர், சென்னை–17,

காலை 8 முதல் 12 மணி வரையிலும்

மாலை 3 மணி முதல் 6 மணி வரை

மருத்துவ ஆலோசனை பெறலாம்.

வேலூரில்: ஒவ்வொரு ஞாயிற்றுக்கிழமைகளிலும்

59, மாசிலாமணி முதலித் தெரு, வேலூரில் ஆலோசனை பெறலாம்.

(காலை 10 மணி முதல் 4 மணி வரை)

சுண்ணாம்பு நீரின் மருத்துவப் பயன்

(எரிசனம்—திருநாவுக்கரசு, B.Sc.,)

கட்டிடங்கள் கட்டி முடிந்ததும் அதன் மீது சுண்ணச்சாந்து (காரை) பூசுகின்றோம். ஏன்? கட்டிடம் இடிந்து அழிந்துபோகாமல் உறுதியாக நிலைக்கவே அவ்வாறு செய்கிறோம். நாளடைவில் சுண்ணாம்புச்சாந்து செதில் செதிலாக உதிர்ந்து விடுகின்றது. மீண்டும் அதைச் செப்பனிடுகிறோம். இல்லை என்றால் அக்கட்டிடம் விரைவில் அழிவது உறுதி. அதைப்போல மனிதனது காயத்திற்கும் ஒரு குறிப்பிட்ட அளவு சுண்ணாம்புச்சத்து தேவை. நாளடைவில் உடலில் சுண்ணாம்புச் சத்து உடலிலிருந்து குறையும் சூழ்நிலை வரும்போது எளிதில் பிணிகள் வருகின்றன. குறைந்த சுண்ணாம்பை ஈடு செய்து கொண்டால் வியாதிகளிலிருந்து விடுபட்டு நீண்ட நாள் வாழலாம்.

நிலத்தில் தோண்டி எடுக்கப்படும் நரிக்கல் அல்லது ஓடைக்கல் என்று சொல்லப்படும் அடர்வு குறைவான வெந்நிற கற்களை சுடுவதால் சுண்ணாம்பு கிடைக்கிறது. சுடும்போது அக்கற்களுக்கு கடுங்காரம் ஏறுகிறது. எடையும் லேசாக குறைந்து விடுகின்றது. சுண்ணாம்பு மனிதனது உடலைப் பொறுத்தவரையில் உடல் வளர்ச்சிக்கு மட்டுமல்லாமல் உடலில் ஏற்படும் பிணிக்கும் மருந்தாக பயன்படும் சிறப்புப் பெற்றது. என்ன? சுண்ணாம்பு நீரில் மருத்துவமா? என்று தற்கால மக்கள் நகைக்கலாம். ஆனால் அதை உபயோகித்தால்தான் அதன் பெருமை புரியும்.

மருத்துவத்திற்காக சுண்ணாம்பு நீர் தயாரிக்கும் முறை:

நீற்றின சுண்ணாம்பு $\frac{1}{4}$ கிலோ எடுத்து அதில் கொதிக்கவைத்து ஆறிய நீர் 3 லிட்டர் கொஞ்சங் கொஞ்சமாய்விட்டுக் கலக்கி சுண்ணாம்பு முழுவதும் அடியில் படிந்து நீர் தெளியும்வரை வைத்திருக்க வேண்டும். இப்படி ஒரு மணி நேரம் வைத்திருந்து தெளிந்த நீரை மட்டும் வடிக்கவேண்டும். சுண்ணாம்பு வண்டல் கலங்கி வர ஆரம்பிக்கும்போது வடிப்பதை நிறுத்திவிட வேண்டும். வடித்ததை சுத்தமான சீசாக்களில் பத்திரப்படுத்திக் கொண்டு கீழ்க்கண்ட வியாதிகளுக்கு பயன்படுத்தலாம். பசுமபாலுடன் கலந்து உபயோகித்தால்தான் சுண்ணாம்புக்கு வீரியம் அதிகம்.

புளித்த ஏப்பத்துடன் கூடிய அஜீரணத்திற்கும் வாந்திக்குப், உஷ்ணத்தாலுண்டான மஞ்சள்நிற மூத்திரத்திற்கும், குலையெரிவுக்கும், முதலியவைகளுக்கு வேளைக்கு 50 மில்லி வீதம் சம அளவு பாலில்

கலந்து தினம் மூன்று வேளையோ நான்கு வேளையோ கொடுக்கத் தீரும். அதோடு மேற்சொன்ன வியாதிகளுடன் வரும் வயிற்றுப் போக்குக்கு மற்ற மருந்துகளைக் கொடுப்பதுமன்றி 60 துளி சுண்ணும்பு நீரையும் பாலில் கலந்து கொடுத்தால் ஆச்சரியப்படத்தக்க விதத்தில் குணம் அளிக்கும். நன்னுரி கியாழத்திலும் கொடுக்கலாம்.

கண்டமாலை, விப்புருதி, தோலில் ஏற்படும் வியாதிகள் ஆகியவற் றிற்கு ஒரு வேளைக்கு 50 மில்லி நீரை 25 மில்லி பாலில் கலந்து இவ்வாறு ஒரு நாளைக்கு 4 வேளை கொடுக்க குணப்படும். இந்த நோயாளிகள் குணம் காண்பதில் அவசரம்கூடாது. குணமாக சில நாட்கள் பிடிக்கும். ஆனுல் பூரண குணம் கிடைக்கும்.

நஞ்சு தின்றவர்களுக்கு சுண்ணும்புநீரை பாலிற்கலந்து கொடுக்க நஞ்சின் வேகம் குறைந்துவிடும். மேக சம்பந்தமான வியாதிகள் நாளடைவில் குணமாகிறது கண்டுபிடிக்கப்பட்டுள்ளது.

தீப்பட்ட புண்களுக்கு சுண்ணும்புத் தண்ணீரும், நல்லெண்ணையும் சமனளவு எடுத்து இரண்டையும் ஒன்ருக சேரும்வண்ணம் கலக்கி அதில் லேசான வெந்நிற துணியை நனைத்து இரணங்களில் இட்டு குணம் காணலாம். புண்ணின்மீது கட்டியிருக்கும் துணியின்மேல் மேற் சொன்னபடி கலக்கிவைத்திருக்கும் சுண்ணும்புத் தண்ணீரும் நல்லெண் ணெயும் கலந்த கலவையை அடிக்கடி ஊற்றவேண்டும். துணியையும் அடிக்கடி மாற்றுவது நல்லது. சித்த மருத்துவர்கள் சிலா சித்து போன் றவைகளை சுண்ணும்பு நீரைக்கொண்டு சுத்தி செய்து மருந்து செய் வார்கள்.

மேலும் தற்கால சித்த மருத்துவர்கள் நோயாளிகளின் மலம், சிறுநீர், நஞ்சுண்டவர்களின் வாந்தி மற்றும் பிற பிணிப்பொருட்களை இச் சுண்ணும்பு நீரைக்கொண்டே அவைகள் அமிலத்துவம் வாய்ந் தவைகளா? காரத்துவம் வாய்ந்தவைகளா? என்று அறிந்துகொள்ள முடியும். எப்படியெனில் 2 கிராம் மஞ்சட்தூளை 50 மில்லி சுண்ணும்பு நீரில் கரைக்கும்போது சுண்ணும்பு நீரின் காரத்தன்மையால் சுண்ணும்பு நீர் சிவப்பாக மாறிவிடும். இதில் ஒரு துளி எடுத்து பரீட்சிக்க வேண்டிய பிணிப்பொருட்களின் மீது விட்டால் அவைகள் அமிலத் துவம் வாய்ந்தவைகளாக இருந்தால் சிவப்பு நிற சுண்ணும்பு நீர் மஞ்ச ளாக மாறிவிடும். மாறவில்லையானுல் காரத்துவம் வாய்ந்தது என்று அறிந்து அதற்கான மருந்துகளை தேர்வு செய்து கொடுக்கலாம்.

நமது முன்னேர்கள் வகுத்துவைத்த பதினுறு வகை உபசரக்கு களில் ஒன்ருகவும், எட்டு வகையான போகங்களில் ஒன்ருகவும் தாம்பூலம் தரித்தலை குறிப்பிட்டுள்ளனர். சுண்ணும்பின் பெருமையை அன்றே கருதியன்ருே அவர்கள் தாம்பூலத்தில் சுண்ணத்தை சேர்த்து பயன் பெற்றனர். அதோடு கேட்டவருக்கு சுண்ணம் அளித்தலே முப்பத்திரெண்டு அறச் செயல்களில் ஒன்றல்லா? இத்தகைய சிறப்புப் பெற்ற எங்கும் நிறைந்த சுண்ணும்பு நீரை இனியாவது பயன் படுத்தி உடற்பிணி களைவோமாக.

○ ○ ○

இதய ஒலி

மாணவர் உலகில்
மூலிகைமணி

ஐயா,

நானொரு மூலிகைமணி சந்தாதாரன். சந்தா எண் 4200. கடந்த ஏழு வருடங்களாக நான் மூலிகைமணி மாத இதழைப் படித்து வருகின்றேன். கார்த்திகை மாத இதழுடன் ''அன்றாட வாழ்வில் மூலிகைகள்'' என்னும் புத்தகத்தையும் பெற்றுக் கொண்டேன். 'அன்றாட வாழ்வில் மூலிகைகள்' புத்தகம் படித்தேன், மிகவும் பயனுள்ள புத்தகம். ஒவ்வொரு இல்லத்திலும் அவசியம் இருக்க வேண்டிய புத்தகம். நமது வாழ்க்கைக்குப் பயன்படும் மூலிகைகளைப் பற்றியும், அவற்றின் பயனைப் பற்றியும் மிகவும் எளிய முறையில் விளக்கப்பட்டுள்ளன.

It is one of the most important books.

மார்கழி மாத இதழ் படித்தேன். இந்த இதழில் 20ம் பக்கத்தில் உள்ள மருத்துவ துணுக்குகள் மிகவும் பயனுள்ளவை. இம்மாதிரி மருத்துவ துணுக்குகளை ஒவ்வொரு இதழிலும் வெளியிடுமாறு கேட்டுக் கொள்கிறேன். நான் முத்துப்பேட்டை ஊராட்சி ஒன்றியத்தைச் சேர்ந்த பேட்டை நடுநிலைப் பள்ளியில் பட்டதாரி தலைமையாசிரியராகப் பணிபுரிந்து வருகின்றேன். எட்டாம் வகுப்பில் 30 மாணவர்கள் படிக்கின்றனர். மாணவர்களுக்கு ஐஸ்கிரீம் என்றாலே உயிர். காலையில் இடைவேளை நேரத்தில் ஐஸ்கிரீம் சாப்பிடச் சென்றுவிடுவர் அனைத்து மாணவர்களும். நான் எவ்வளவோ கண்டித்தும், அடித்தும் பார்த்து விட்டேன். ஐஸ்கிரீம் சாப்பிடாதீர்கள் என்று எவ்வளவோ சொல்லியும், எனக்குத் தெரியாமல் ஐஸ்கிரீம் சாப்பிட்டுவந்தனர். ஐஸ்கிரீம் சாப்பிடுவதால் உடலுக்கு கெடுதல் என்று சொல்லியும் மாணவர்கள் கேட்கவில்லை. உடனே மூலிகைமணி புத்தகத்தைப் பள்ளிக்குக் கொண்டு சென்றேன்.

மார்கழி மாத இதழில் 20ம் பக்கத்தில் உள்ள மருத்துவ துணுக்குகளை மாணவர்களுக்குப் படித்துக் காண்பித்தேன். ஐஸ்கிரீம் சாப்பிட்டால் பல் சொத்தை விரைவில் வரும் என்று படித்தேன். படித்து முடித்ததும், உடனே மாணவ மாணவிகள் நாங்கள் இனிமேல் ஐஸ்கிரீம் வாங்கிச் சாப்பிடமாட்டோம் என்று என்னிடம் உறுதி கூறினார்கள். உடனே ஐஸ்கிரீம் விற்பவரிடம் போய் இனி இங்கு ஐஸ்கிரீம் கொண்டு வராதீர்கள் என்று மாணவர்கள் சொன்னதை ஐஸ்கிரீம் விற்பவர் என்னிடம் கூறினார். என்னே ஆச்சரியம்!

மூலிகைமணி இதழ் மாணவர்களைத் திருத்தச் செய்துவிட்டது. ஒவ்வொரு மாதமும் மூலிகைமணி இதழ் வந்தவுடன் எங்களுக்கு அதில் வரும் மருத்துவ துணுக்குகளைப் படித்துக் காண்பியுங்கள் சார், என்று வேண்டிக் கொண்டனர்; நானும் அதற்குச் சரி என்று ஒப்புக் கொண்டேன் நிறைய மருத்துவ துணுக்குகளை இனி ஒவ்வொரு மாத இதழிலும் இதுபோல வெளியிட வேண்டும் என்று கேட்டுக்கொண்டு, இத்துடன் எனது கடிதத்தை முடித்துக் கொள்கின்றேன். நன்றி! வணக்கம்.

R. சண்முகநாதன் B.Sc., B.Ed.
மகிழங்கோட்டை போஸ்ட்,
(Via) அதிராம்பட்டினம்
தஞ்சாவூர் மாவட்டம்.

தமிழ்நாட்டுச் சித்த மருத்துவ வளர்ச்சிக்காகப் பலர் பல மருத்துவ ஏடுகளை ஆரம்பித்து பாதியிலேயே நிறுத்திவிட்டனர். கவலை தரக்கூடிய செய்தி இது. 'மூலிகை மணி' போல் பல இதழ்கள் வெளி வந்து, சித்த மருத்துவத்தினை மக்களிடையே பல்வேறு கோணங்களில் பரப்பிட வேண்டும். பாண்டிச்சேரியிலிருந்து, 'தமிழ் முனிவன்' என்றொரு ஏடு, மாதந்தோறும் 6 பக்க அளவில் வெளிவருகிறது. டாக்டர் மாசிலாமணி எனும் மருத்துவரை ஆசிரியராகக் கொண்டு வெளிவரும் இவ்விதழ் மேலும் பல பக்கங்களையும் தகவல்களையும்கொண்டு வளர வேண்டும். குறைந்தது ஐந்து ஆறு பத்திரிகைகளாவது தொடர்ந்து வெளிவந்தால்தான் எதிர்காலத்தில் சித்த மருத்துவம் மக்களிடையே புதிய வடிவம் பெற்று நிலைபெறும்.

ஃ ஃ ஃ

'எல்லோரும் கூறுகின்றார்கள் சிகரெட்டை விட்டுடுன்னு? பழக்கத்தை மாத்த ஏதாவது வழி சொல்லத்தான் தெரியலே?' என்று புகார் கூறுபவர்களுக்கு ஒரு நியூஸ். சிகரெட்டைவிட்ட பின்னே அதன் ஞாபகத்தை மறக்க—ஒரு மாதத்திற்கு நாரத்தங்காய் ஊறுகாயினை, சிகரெட்டு நினைப்பு வரும்போதெல்லாம் ஒரு துண்டு வாயில் போட்டு சுவையுங்கள். சிகரெட் பிடிக்க வேண்டும் என்ற எண்ணமே வராது பலர் செய்து பலன் கண்டுள்ளனர். பரீட்சித்துப் பார்க்கலாமே!

ஃ ஃ ஃ

நீரிழிவு! ஆரம்ப நிலையில் இருந்தால், கட்டுப்படுத்த என்ன செய்யலாம்? மிளகு 6, கொன்றை மரப்பட்டை சிறிது, மருத மரப்பட்டை சிறிது, ஆவாரம் விதை சிறிது இவற்றைத்தட்டிப்போட்டு கஷாயம் வைத்து தினம் காலை 1 வேளை சாப்பிட்டு வர, நீரிழிவு கட்டுப்படும்.

மிளகு பற்றிய மினி செய்திகள்

ஃ தமிழ்நாட்டின் தனிச் சிறப்புகளில் ஒன்று 'மிளகு.' 'கரும்பொன்' என்று குறிப்பிடுவார்கள்.

ஃ எகிப்தில் பிரமிடுகள் இருக்கின்றன அல்லவா? இதில் இறந்து போன அரசர்களின் உடல் அழுகா வண்ணம் பாதுகாக்க, ஏராளமான 'மிளகை' உடம்பின் மீது கொட்டி வைத்துள்ளார்களாம்.

ஃ பூச்சிகளைக் கொல்வதிலும், வராமல் தடுப்பதிலும் 'மிளகு' ஓர் அற்புத மூலிகையாகும்.

ஃ அரிசிப் பானையில் மிளகு போட்டால் பூச்சிவராது என்பாள் நம் வீட்டுப் பாட்டி.

ஃ வயிற்றுப் பூச்சிகளை ஒழிக்க 'மிளகு லேகியம்' தருவார் நாட்டு வைத்தியர்.

ஃ வயல்களில்வரும் பூச்சிகளை வராமல் தடுக்க, மிளகைப் பொடி செய்து, பயிர்கள் மீது 'ஸ்ப்ரே' செய்கின்றார்களாம் அமெரிக்க ஆராய்ச்சியாளர்கள்.

ஃ 'பத்து மிளகிருந்தால் பகைவன் வீட்டிலும் உண்ணலாம்' என்பது தமிழ்நாட்டுப்பழமொழி. நஞ்சினை முறிக்கும் ஆற்றல் மிளகுக்குண்டு என்பதை இப் பழமொழி புலப்படுத்தும்.

ஃ 'மிளகு' பற்றி 10 பக்க அளவில் ஓர் ஆராய்ச்சி கட்டுரையை ஆசிரியர் வெளியிட்டுள்ளார். அற்புதமான பயன்முறைகளைக் கூறியுள்ளார். இவ்வளவையும் படித்துவிட்டு, நாளை காலை அம்மா செய்து தரும் 'பொங்கலில்' மிளகு இருந்தால், தூக்கியெறிந்து விடுவீர்களேயானால் நீங்கள் ஒரு 'ஐயோ பாவம்' கேஸ்!

மூலிகைமணி வாசகர்கட்கு மட்டும்

வேலூர் டாக்டர்

A. R. கண்ணப்பர் அவர்களின்

அரிய மூலிகை தயாரிப்புகள்

1.	மூலிகைக் காய கல்பம் செட் மண்டலம்	140 00
2.	மகா மூலிகை எண்ணெய் செட்	30 00
3.	முசுமுசுக்கை தைலம் 2 oz	5 00
4.	வல்லாரைத் தைலம் 2 oz	5 00
5.	பொன்னுங்கண்ணி 2 oz	5 00
6.	முக்கூட்டு கற்ப மூலிகை தைலம் 2 oz	5 00
7.	நேத்திரப்பூண்டுதைலம்(கண்ணொளிகாக்க)	24 00

பார்சல் செலவு ரூ. 4-00 சேர்த்து மருந்து விலையுடன் M. O. அனுப்பினால் பதிவு பார்சல் மூலம் அனுப்பப்படும். நாள்பட்ட நோயாளிகள் நேரில் வந்தால் கைநாடிப் பார்த்து ஆலோசனையும் மூலிகை மருந்து தேர்வும் செய்து தரலாம். *V. P. P.* கிடையாது. நேரிலும், அஞ்சல் வழி ஆலோசனை பேரிலும் இவற்றைப் பெறலாம்.

(பொது விற்பனைக்குக் கிடையாது)

ஆ. இரா. கண்ணப்பர், R. M P

7, அருளாம்பாள் தெரு, தி. நகர்,

சென்னை-600017 அஞ்சல் பெட்டி எண் : 1406

'மூலிகை ரட்சை'

வாழ்க்கையில் ஏற்படும் பலவிதமான வேதனை, எதிரிகளின் தொல்லை, நவக்கிரகப் பீடைகளால் காரிய தாமதம், அமைதியின்மை. வாழ்க்கையில் முன்னேற்றம் காண முடியாதபடி எதிரிகள் செய்யும் 'மாந்திரீகம், பில்லி, ஏவல், சூன்யம் போன்றவைகளால் தொல்லை இத்தியாதி போன்ற தீய சக்திகளை ஒழித்து விடுவது 'மூலிகை ரட்சை',

இவ் வகையில் பல்லாண்டுகளாக அரும்பாடுபட்டு ஆராய்ச்சி செய்து மூலிகைகளின் மூலங்களை திருமுருகன் உபாசனையால் சாப நிவர்த்தி செய்து பிரத்தியேக பூஜையில் வைத்து, தேவையுள்ள அன்பர்களுக்கு அனுப்பப்படுகிறது. இதன் பேரில் அன்பும், நம்பிக்கையும் உள்ளவர்கள் 25 காசு தபால் தலையுடன் கீழ்க்கண்ட முகவரிக்கு எழுதினால் இதன் முழு விவரமும் தெரிவிக்கப்படும்.

வேலூர் மருத்துவர் : ஆ. இரா. கண்ணப்பர், R.M.P.

7, அருளாம்பாள் தெரு, தி. நகர். சென்னை-600017.

"தலைமுறை தோறும் பயன்படும்
ஒப்பற்ற மூலிகை மருத்துவ நூல்கள்"

மூலிகை மணி கண்ணப்பரின்
கீழ்க்கண்ட ஆய்வு நூல்கள்

ஒவ்வொரு குடும்பத்திலும் இன்றியமையாது இருக்க வேண்டிய இணையற்ற நூல்கள். பட விளக்கங்களும், பயன் முறைகளும் நிறைந்தவை,

1. நம் நாட்டு மூலிகைகள்
   1 முதல் 7 பாகங்கள் 1 செட் விலை ரூ. 49
   (ஒவ்வொரு பாகமும் விலை ரூ. 7)
2. நோயும் - மருந்தும்
   4 பாகங்கள் 1 செட் ரூ. 8
3. பயன் தரும் பத்துக் கீரைகள் ரூ. 1
4. ஆய்வு நோக்கில் நாட்டுப்புற மருத்துவம் ரூ. 7
5. அன்றாட வாழ்வில் மூலிகைகள் ரூ. 3

நூலின் விலையை மட்டும் அனுப்புங்கள் எமது அஞ்சல் செலவில் புத்தகங்களை அனுப்புகின்றோம்.

முகவரி : **ஆ. இரா. கண்ணப்பர்** R.M.P.
சென்னை-600017 அஞ்சல் பெட்டி எண் : 1406.

மூலிகை மணி சந்தா விபரம்

1. ஓராண்டுச் சந்தா ரூ 9/- கட்டினால் ரூ. 3/- விலையுள்ள 'சித்த மருத்துவத்தின் கருப்பொருள்' எனும் நூல் இலவசமாகத் தரப்படும்.
2. மூவாண்டுச் சந்தா ரூ. 27/- கட்டினால் ரூ. 8/- விலையுள்ள 'நோயும்-மருந்தும்' எனும் புத்தகம் இலவசமாகத் தரப்படும்.
3. ஆயுள் சந்தா ரூ. 251/- கட்டினால் ரூ. 150/- மதிப்புள்ள எமது வெளியீடுகள் அனைத்தும் அன்பளிப்பாகத் தரப்படும்.

Printed by K. Babu, D.M.E. at Mooligai Mani Press, Madras-600 030
Edited & Published Dr. A. R. Kannappar, R.M.P., 7, Arulambal St., T. Nagar. Madras-600 017.