DEC 1943
MADRAS

உ

# வைத்திய சந்திரிகா.

ஓர் உயர்தர தமிழ் மாதப்பத்திரிகை.
பிரதி ஆங்கிலமாதம் முதல்வாரத்தில் வெளிவரும்

Vol. 5 December 1943 No. 12

விஷய சூசிகை. பக்கம்

| | |
|---|---|
| வைத்தியச்செய்திகள் | 1 |
| யோகரத்நாகரம் (பண்டிட் நாராயணய்யங்கார்) | 73—84 |
| அஜீர்ணம் (மதுக்கூர் ஆயுர்வேதஸ்வாமி K. ஷாரோடி அவர்கள்) | 1—4 |
| ஹிருதயம் (வைத்ய வாசஸ்பதி. கரூர் பண்டிட் P. S. ராமசர்மா அவர்கள் | 4—6 |

**சந்தா விகிதம்.**

வருஷ சந்தா:—
உள்நாட்டுக்கு ரூ. 2
வெளிநாட்டுக்கு ரூ. 3

**விளம்பர விகிதம்.**

மாதம் 1-க்கு பக்கம் 1-க்கு ரூ 8
,, ,, ½-க்கு ரூ 4
,, ,, ¼-க்கு ரூ 2

கிடைக்குமிடம்:—

**Pandit, S. NARAYANA IYENGAR.**

**Editor and Publisher.**

No. 2, Police Station West Lane, Madura.

காபிரைட்] [விலை 0—3—0

வெங்கடேஸ்வர் பிரஸ், மதுரை—43.

திருச்சி ஆயுர்வேத ஸபா ஷடி ஸபாவின் 10-வது வருஷோத்ஸவம் 20—11—43௳ சனிக்கிழமை மாலை 3-மணிக்கு திருச்சி ஆயுர்வேதிக் யூனியன் கட்டிடத்தில் நடைபெற்றது. பிரம்மஸ்ரீ தர்மக்ய போலகம் ஸுந்தரேசசாஸ்திரிகள் அவர்கள் ஸபாபதி பதவியை அலங்கரித்தார்கள். ஸபாபதியின் முகவுரையில் ருக்வேதத்திலுள்ள ஆயுர்வேத பாகங்களை ஸம்ஸ்கிருதத்தில் உபன்யஸித்தார்கள். ஸாஹித்ய ஆயுர்வேத சிரோமணி R. V. ராமன் அவர்கள் ப்ரமேஹத்தைப்பற்றி ஸம்ஸ்கிருதத்திலும், வைத்ய வாசஸ்பதி பண்டிட் P. S. ராமசர்மா அவர்கள் அக்னிரோஹிணியைப்பற்றித் தமிழிலும் உபன்யஸித்தார்கள். பிறகு சர்ச்சைகள் நடந்தன. மாலை 5-30-மணிக்கு அக்ராஸனர் முடிவுரையின்பின் வந்தனோபசாரங்களுடன் கூட்டம் முடிவுபெற்றது. இரவு 9-மணிக்கு விருந்து ஒன்று நடைபெற்றது.

V. R. Subrahmania Aiyar,

ஸபாமந்திரி.

ஓத வீர்யமுள்ளது, பலத்தைக்கொடுக்கும், கண்களுக்கு நல்லது வாயுசெய்யாது, மேல்காற்று—தீக்ஷணமானது, உலர அடிக்கும் குணமுள்ளது, பலத்தைப்போக்கும், இலகுவானது, மேதஸ் என்ற தாது, பித்தம், கபம், இவைகளை நீக்கும், வாயுவைச்செய்யும், வடகாற்று—குளிர்ச்சியானது, பசையுள்ளது, திரிதோஷப்பிரகோபம் செய்யும், (சரீரம் ஸப்ததாதுக்கள் முதலியவைகளை) க்லேதம் அதாவது நைந்துபோகும்படி செய்யும் குணமுள்ளது, ஆரோக்யமுள்ளவர்களுக்கும் பலத்தையளிக்கும் தித்திப்பு குணமுள்ளது இலகுவானது, தென்கிழக்குக்காற்று—எரிச்சலைக்கொடுக்கும், ரூக்ஷகுணமுள்ளது, தென்மேற்குக்காற்று—விதாஹம் செய்யாது, வடமேற்குக்காற்று—கசப்பு குணமுள்ளது, வடகிழக்குக்காற்று—கார குணமுள்ளது, குறுக்கானகாற்று—ஆயுளுக்கு நன்மை செய்யாது, பிராணிகளுக்குப்பல நோய்களை விளைவிக்கும், ஆகவே அக்காற்றை அனுபவிக்கலாகாது. அனுபவித்தால் நன்மைசெய்யாது, விசிறிக்காற்று—எரிச்சல், வியர்வை, மூர்ச்சை, சிரமம், இவைகளைப்போக்கும், பனைபோலை விசிறிக்காற்று—திரிதோஷங்களைத் தணிக்கும், மூங்கில் விசிறிக்காற்று—உஷ்ண குணமுள்ளது. ரக்தபித்த நோயைச்செய்யும், சமரம் என்ற மிருகத்தின் வால்மயிரால் செய்யப்பட்ட விசிறி, (சமரமிருகத்தின் வால்மயிரைத் தான் இந்தியஸ்திரீகள் "சவரி" என்ற பெயருடன் கடையில் வாங்கித்தலையில் கூந்தலுடன் சேர்த்து ஜடையிடுவார்கள்) துணி விசிறி, (அதாவது பங்காமுதலியவை) மயில்விசிறி. பிரம்புவிசிறி, ஆகிய இவைகளின் காற்று தோஷங்களை நீக்கும், பசையுள்ளவை, ஹிருதத்திற்கு நல்லது, தூக்கம்—பகலில் தூங்கக்கூடாது, வெனிலில் அது கபத்தைச்செய்யும், ஆனி. ஆடி மாதங்களில் பகலில் தூங்கலாம், மற்ற மாதங்களில் பகலில் தூங்கக்கூடாது, (ஆனால். இதற்கு விலக்கு உண்டு) சிலர் பகலில் தூங்காவிட்டால் திரிதோஷங்கள் பிரகோபித்து அவர்களுக்கு சரீரஜாட்யம் உண்டாகும் ஆகவே அவர்கள் பகலில் தூங்கவேண்டும், பகல ஆகாரத்திற்கு முந்தி தூங்கினால் வயிற்றில் இருக்கும் கல்கூட ஜீர்ணமாகும், பகல் சாப்பாட்டிற்குப்பிறகு தூங்கினால் திரிதோஷங்கள் பிரகோபமடைந்து நோய்கள் உண்டாகும், அடியில் சொல்லப்படும் மனி

தர்களுக்குப் பகல் தூக்கம் அவசியமாகும்—மிகவும் சரீரப்பயிற்சி செய்பவர்கள், அதிகமாக ஸ்திரீ சம்போகம் செய்பவர், வழி நடப்பவர், சவாரிசெய்பவர், சிரமத்தை யடைந்தவர். அதிசார நோயுள்ளவர், சரீரவலி, ஆஸ்த்மா, தாகம் என்ற நோய், விக்கல், வாதநோய், ஆக இந்த நோயுள்ளவர் இளைத்தவர், கபநோய் இல்லாதவர், குழந்தைகள், மிகக்குடியால் நோய்கொண்டவர், விருத்தர்கள், முதல்நாள் ஆகாரம் ஜீர்ணமாகாமல் பொரி அரிசி ஏப்பம் அடைபவர், ராத்திரி விழித்தவர், ஆகிய இவர்கள் வயிற்றில் ஆகாரம் இல்லாத சமயத்தில் வேண்டியவளவு பகலில் தூங்கலாம், தவிர—ராத்திரியில் விழித்து வாடிக்கையானவர்களும், பகலில் தூங்கி வாடிக்கைப்பட்டவர்களும் அவர்கள் வாடிக்கைப்படி ராத்திரி விழிப்பதாலும், பகலில் தூங்குவதாலும் குற்றம் நேரிடாது. சாப்பாட்டிற்குப்பிறகு தூங்கினால் வாதபித்தங்களைத் தணித்து கபத்தை அதிகப்படுத்தும், சரீர புஷ்டி, சரீர சௌக்கியம், இவைகளையும் செய்யும், படுக்கை பித்தத்தைப்போக்கும், உடம்பு பிடித்தல்(Massage)வாதத்தைப்போக்கும், வாந்தி கபத்தை நீக்கும், உபவாஸம் காய்ச்சலைப்போக்கும். சாப்பிட்டபிறகு இன்பமான சப்தம், ஸ்பர்சம், ரூபம், ரஸம், கந்தம், இவைகளை உபயோகித்தால் சாப்பிட்ட ஆகாரம் வயிற்றில் நல்ல நிலைமையில் இருக்கும், மனதிற்கு வேண்டாத சப்தம், ஸ்பர்சம், ரூபம், ரஸம், கந்தம், ஆகிய இவை சாப்பிட்ட ஆகாரத்தை வாந்தி எடுக்கும்படி செய்யும், வேண்டாத ஆகாரமும்சாப்பிட்டவுடன் மிகச் சிரிப்பும், முன்போல ஆகாரத்தை வாந்தி எடுக்கும்படி செய்யும், வெகுநாழிகை படுக்கக்கூடாது. அவ்விதமே அளவுக்கு மிஞ்சி ஆகாரம் உட்கொள்ளக்கூடாது. ஆகாரத்தில் திரவம் மிகுந்து இருக்கக்கூடாது, சாப்பிட்டபிறகு இரண்டு நாழிகை வரையில் நெருப்பு, வெய்யில், நீந்துதல், சவாரி, நடை, சரீரப்பயிற்சி, புணர்ச்சி ஓடுதல், குடித்தல் (நீர் முதலியவைகளைக் குடித்தல்) மல்யுத்தம், பாட்டு பாடுதல், படித்தல், ஆகிய இவைகளைச் செய்யக் கூடாது. ஏற்றதும். இலகுவாயும், உள்ள ஆகாரத்தைஉட்கொண்டாலும் கூட அதிகத்தண்ணீர் குடித்தலாலும், விஷமாசனத்தாலும், மலமூத்திராதிகளை அடக்குவதாலும், தூக்கக்கோளாறுகளாலும் சரியாக ஜீர்ணமாகாமல் [illegible] அஜீர்ணமாக இருக்கும்போதே

மறு ஆகாரம் சாப்பிட்டால் அதற்கு "அத்பசனம்" எனப்பெயர், முதல் ஆகாரம் கொண்டபிறகு அக்னிமந்தம் இருந்தால் இரண்டா வதுவேளை ஆகாரம் செய்யக்கூடாது. முதல் ஆகாரம் நன்றாக ஜீர் ணிக்காமலிருக்கும்பொழுது இரண்டாவது ஆகாரம் செய்தால் அக்னிபலம் க்ஷீணமாகும், காலையில் முதல்நாள் இரவு ஆகாரம் ஜீர்ணமாயிற்றா இல்லையா என்ற சந்தேகம் ஜனித்தால் அப்பொழுது கடுக்காய், சுக்கு, இந்துப்பு, இவைகளை (சமயிடை) எடுத்து இடித் துப்பொடிசெய்து அந்தப்பொடியில் அரைத்தோலா பொடியை எடுத்துக் குளிர்ந்த ஜலத்தில் போட்டுக்கலக்கிச் சாப்பிட அஜீர்ண சந்தேகம் நிவர்த்தியாகும். பிறகு மிதமாகச் சாப்பிடவேண்டும். இனி சரீர சுகத்திற்கு அவசியமான சில நியமங்களைச் சொல்லு வோம். வழிப்பிரயாணம—சரீரதிறம், கபரோகம், கபரோகம், சரீரப் பருமன், சரீரத்தின் மிருதுத்தன்மை இவைகளைப் போக்கடிக்கும். கால்நடை—சரீரத்திற்கு மிகுந்த பீடையைச் செய்யாது, ஆயுள், பலம், மூளைபலம் அக்னிசக்தி, இவைகளைக் கொடுக்கும், இந்திரி யங்களுக்குத் (கண், காது, முதலியவைகளுக்கு) தெளிவைக்கொ டுக்கும். மூவகாந்தி, கபரோகம், தொந்திபோடுதல், மிருதுத்தன்மை, சுகம், இவைகளைக்கொடுக்கும். தலைப்பாகு (அதாவது உருமால்) காந்தியைச்செய்யும், கூந்தலுக்கு நல்லது, வாதம் கபம் இவைகளை நீக்கும். தூசியைத்தடுக்கும், மிதியடியில்லாமல் எப்பொழுதும் நடந் தால் ஆரோக்யம், ஆயுள், இவை குறையும், கண் காது முதலிய இந்திரியங்களைக் கெடுக்கும், விசேஷித்துக் கண்பார்வை கெடும். குடை பிடித்தல்—மழை, வெய்யில், காற்று, தூசி, இவைகளைத் தடுக்கும், பனியைக்குறைக்கும். கண்களுக்கு நல்லது, மங்களகர மானது, தடி அல்லது பிரம்புதரித்தல்—மன உறுதி, உத்ஸாஹம், பலம், உறுதி, தைரியம், வீரியம், இவைகளை அதிகப்படுத்தும், பயத்தை நீக்கும், ஓர் அவலம்பனமாகும், பல்லக்கு—மேல் உரை யுடன் கூடியபல்லக்கு எல்லோருக்கும் பிரியமானது; அதில் சவாரி போவதால் திரிதோஷங்கள் சமிக்கும். கப்பல் பிரயாணம்—வாத கபரோயுள்ளவர்களுக்குக் கெடுதல் விளைவிக்கும், யானை சவாரி— வாதபித்தம் செய்யும், ஐசவரியம், ஆயுள், புஷ்டி, இவைகளை வளர்க் கும். குதிரைசவாரி—வாதம், பித்தம், சிரமம், இவைகளை அதிகப்

படுத்தும், அக்னிபலம் அதிகரிக்கும், நிறம் கெடும், மேதஸ், கபம், இவை குறையும், பலிஷ்டர்களுக்கு நல்லது. வெய்யில்—இது வியர்வை, மூர்ச்சை, ரக்தபித்தம், தாகம், ஒய்ச்சல், சிரமம், எரிச்சல், நிறக்குறைவு, இவைகளைச்செய்யும், நிழல்—முன் சொன்னவைகளைப்போக்கும். மழை—தாதுவிருத்தி செய்யும், பலத்தைக் கொடுக்கும், குளிர்ச்சியானது, தூக்கம், சோம்பல், இவைகளைக் கொடுக்கும், பனி—பயத்தைக்கொடுக்கும், மயக்கம் கொடுக்கும், கபவாதம் செய்யும், நெருப்பு—வாதம், கபம், குளிர், நடுக்கம், விறைத்துப்போதல், இவைகளை நீக்கும், ஆமநோய், ஜலதோஷம், இவைகளைப்போக்கும் ரக்தபித்தம் செய்யும், புகை—உடனே கபத்தைச்செய்யும், கண்களுக்குக் கெடுதல் செய்யும், தலைகனம் உண்டாக்கும், வாதபித்தம் அதிகரிக்கும், நல்லவர் கெட்டவர் ஆகிய எல்லோருடனும் நட்புகொள்ளவேண்டும், அதிலும் நல்லவர்களுடன் விசேஷித்து நட்புகொள்ளவேண்டும், அதிலும் மிகவும் நல்லவர்களுடன் விசேஷித்துக்கொள்ளவேண்டும் ஸாதுக்களுடன் ஸஹவாஸம் செய்யவேண்டும், அயோக்யர்களுடன் ஸஹவாஸம் கூடாது தேவதை, பிராமணன், பெரியோர், வைத்தியன், அரசன், அதிதி, இவர்களைப் பூஜிக்கவேண்டும், யாசகர்களுக்கு இயன்றவளவுகொடுக்கவேண்டும், யாரையும் அவமதிக்கக்கூடாது, ஆசாரியர்கள் முன்னிலையில் வணக்கத்துடன் நிற்கவேண்டும், அவர்கள் முன்னிலையில் கால் நீட்டுதல் முதலியவைகளைச் செய்யக்கூடாது, அபகாரம் செய்தவர்களுக்கும் உபகாரம் செய்யவேண்டும், தன்னைப்போல பிறரை எண்ணவேண்டும், விரோதிகளுக்கு வெகுதூரத்தில் வசிக்கவேண்டும், எவரையும் தனக்கு விரோதியாகக் கருதக்கூடாது, தன்னை யாருக்கும் விரோதியாக நினைக்கக் கூடாது, எஜமானன் செய்யும் அவமதிப்பை வெளியிடக் கூடாது, எஜமானனுடைய வெறுப்பை வெளியிடக்கூடாது, ஜலத்தில் தன் நிழலைப்பார்க்கக் கூடாது, நிர்வாணமாக ஜலத்தில் இறங்கக்கூடாது, ஆழம் தெரிந்துகொள்ளாமல் ஜலத்தில் இறங்கக் கூடாது, துஷ்ட ஜந்துக்கள் வசிக்கும் ஜலத்தில் இறங்கக்கூடாது, சரியானகாலம் பார்த்து ஹிதமாகவும் சுருக்கமாகவும் உண்மையாகவும் இனிமையாகவும் பேசவேண்டும். உசிதமானகாலத்தில் ஹிதமாயும், மிதமாகவும், பசையுள்ள

தும்: தித்திப்பு மேலிட்டுமுள்ள ஆகாரம் செய்யவேண்டும், இராக் காலத்தில் தயிரை உபயோகிக்கக் கூடாது, உப்பின்றி தயிரை உப யோகிக்கக்கூடாது, பாசிப்பருப்பு, தேன், நெய், சர்க்கரை, இவை களைச்சேர்க்காமல் தயிரை உபயோகிக்கக் கூடாது, அயலார்மனதை அறிந்து யாருக்கு எவ்விதம் பேசினால் திருப்தி உண்டாகுமோ அவ் விதம் பேசவேண்டும், தனித்து இருந்து சுகத்தை அனுபவிக்கக் கூடாது, எல்லாரிடத்திலும் நம்பிக்கை கொள்ளக்கூடாது, எல்லா ரிடத்திலும் அவநம்பிக்கையும் கொள்ளக்கூடாது, முயற்சியைவிடக் கூடாது, காரணத்தில் பொறாமை கொள்ளவேண்டும், பலத்தில் பொறாமைகொள்ளக்கூடாது (அதாவது ஒரு மனிதன்மிகுந்தபணம் சம்பாதித்திருந்தால் அவர் பணத்தைக்கண்டு பொறாமை கொள் ளக்கூடாது, பணம் சம்பாதித்த வழியில் பொறாமைகொள்ளவேண் டும், அதாவது அந்தவழியை நாமும் அடைய முயற்சிக்க வேண் டும்) மலமூத்திராதிகள் வெளியேறுவதை அடக்கக்கூடாது, ஆனால் மனதின் விகாரங்களை அடக்கவேண்டும், கண், காது, முதலிய இந் திரியங்களை மிகவும் சிராட்டக்கூடாது, மிகவும் நிர்பந்தம் செய்யவும் கூடாது, மழை, வெய்யிலில், குடை தரிக்கவேண்டும், இராக்காலத் திலும் காட்டுப்பாதைகளிலும் தடியுடன் செல்லவேண்டும், காலில் மிதியடி தரித்துக்கொள்ளவேண்டும்' வழி நடக்கும்பொழுது சுற் றுப்புறங்களில் ஓர் நுகத்தடிதூரம் கவனித்துக்கொண்டு போக வேண்டும், நீந்தி நதியைக் கடக்கக்கூடாது, நெருப்பை எதிர்த்துப் போகக்கூடாது, சந்தேகமான ஓடம் கப்பல் இவைகளில் போகக் கூடாது, மரத்தில் ஏறக்கூடாது, அடங்காத குதிரை முதலியவை கட்டின வண்டியில் போகக்கூடாது, ஸபையில் வாயை மறைத்துக் கொள்ளாமல் இருமல், தும்மல், ஏப்பம், சிரிப்பு, கொட்டாவி விடு தல், இவைகளைச்செய்யக் கூடாது, மூக்கை அதிகம் நோண்டக் கூடாது, மிகுந்தநேரம் உட்கார்ந்தே இருக்கக்கூடாது, இரண்டு முழங்கால்களையும் மேலே இருக்கும்படி குந்திட்டுக்கொண்டுவெகு நேரம் இருக்கக்கூடாது, பூமியை நகங்களால் கிறக்கூடாது, விடு பெருக்கின தூசி உடம்பில் படக்கூடாது, நகங்களால் புல்லைக்கிள் ளக்கூடாது, எச்சிலுடன் பிராமணனைத் தொடக்கூடாது, சூரியோதய காலத்திலும் உதயகாலத்திலும், அஸ்தமயகாலத்திலும் சூரியனைப்

பார்க்கக்கூடாது, ஜலத்தில் சூரியப் பிரதிபிம்பத்தைப் பார்க்கக்கூடாது. மிகச்சிறிய உருவத்தையும், மிகுந்த பிரகாசமுள்ளதையும், வேண்டாத வஸ்துவையும், மலங்கியமான வஸ்துவையும் அதிகம் பார்க்கக்கூடாது, இந்திரன் வில்லை யாருக்கும் காட்டக்கூடாது, சத்துருவின் ஆகாரத்தைச் சாப்பிடக்கூடாது, வியபிசாரிகள் அன்னத்தையும் அருந்தக் கூடாது, எக்காரியத்திலும் மத்தியஸ்தனுக இருக்கக்கூடாது, பொய்யாக சாக்ஷியம் கூறக்கூடாது. ஸ்தகி (இது விளங்கவில்லை) ஒருபோதும் தரிக்கக்கூடாது, சூதாட்டத்தை வெகு தூரத்தில் விலக்கவேண்டும், ஸ்திரீகளை மிகவும் நம்பக்கூடாது, அவர்களை யதேச்சையாக விடக்கூடாது, பத்னியை எப்பொழுதும் காப்பாற்றவேண்டும், யௌவனவயதில் விசேஷித்து ரக்ஷிக்கவேண்டும், உடைந்த சயனத்தில் படிக்கக்கூடாது, தனிமையில் படுக்கக்கூடாது, சந்து பள்ளம், இவைகளில் படுக்கக்கூடாது. தனித்து தேவாலயங்களில் படுக்கக்கூடாது, அதிலும ராத்திரிவேளையில் தேவாலயத்தில் படுக்கக்கூடாது, மரத்தடியில் படுக்கக்கூடாது, இவ்விதம் ஒழுங்கான நடத்தையுடன் நாட்களைக் கழிக்கவேண்டும். பிறகு ராத்திரிவேளைக்கு ஏற்பட்ட காரியங்களைச் செய்யவேண்டும், இவ்விதம் சுருக்கமாகச் சொல்லப்பட்ட நல்நடத்தை அல்லது நல்வாழ்க்கையை அனுசரிப்பவனுக்கு ஆயுள் விருத்தி, ஆரோக்யம், சந்தோஷம், தர்மம், திரவியம், புகழ் ஆகிய இவை யுண்டாகும், சந்தியாகாலங்களில் ஆகாரம், புணர்ச்சி, தூக்கம், படிப்பு, வழிநடை, ஆக இந்த ஐந்தையும் விலக்கவேண்டும், சந்தியாகாலங்களில் ஆகாரத்தால் வியாதியும், புணர்ச்சியால் கர்ப்பவிகாரமும், தூக்கத்தால் எழ்மையும், படிப்பால் ஆயுள் குறைவும், வழிநடையால் ஆபத்தும் உண்டாகும், இனி இரவில் செய்யவேண்டிய காரியங்களைச் சொல்லுவோம்—நிலா...குளிர்ச்சியானது, காம அவாவை அதிகப்படுத்தும், தாகம், பித்தம், எரிச்சல், இவைகளைச் சமனம் செய்யும், பனி—நிலாவைவிடக் குறைந்த குணமுள்ளது, வாயு, கபம், இவைகளைச்செய்யும், இருட்டு...பயத்தைக்கொடுக்கும், மயக்கம், திசைத்தடுமாற்றம், இவைகளைச்செய்யும், கபம்செய்யும், பித்தத்தைப் போக்கும், காமத்தை வளர்க்கும், சிரமத்தைப்போக்கும், ராத்திரி போஜனத்தை முதல் யாமத்திற்குள் (ராத்திரி 9-மணிக்குள்) செய்

யவேண்டும், கொஞ்சம் குறைவாகவே சாப்பிடவேண்டும், ஜீர்ண மாகக்கடினமான வஸ்துக்களைத் தள்ளவேண்டும், மனிதர்களுக்கு இயற்கையாகக் காமவேட்கை யுண்டாகின்றது, அதைத் தடுத்தால் மேதஸ் அதிகரித்துப் பிரமேகநோய் உண்டாகும், சரீரம் துவண்டு போம், மனதை அடக்கியோ, அல்லது கோபம்கொண்டோ, அல்லது பிரம்மசர்ய விரதம் பூண்டோ, ரஸமறியாத ஸ்திரீகளின் சேர்க்கையாலோ ரேதஸ் (இந்திரியம்) க்ஷீணமாகும், துர்பலம், வாய் உலர்ந்துபோதல், பாண்டுநோய், இளைப்பு, கிறுகிறுப்பு, நபும்ஸகத் தன்மை, அகாலங்களில் இந்திரியம் வெளிப்படுதல், ஆகிய இவை இந்திரியம் க்ஷீணமானதற்குக் குறிகள், ஸம்போகத்திற்கு அர்கமில்லாத ஸ்திரீகள்—பந்துக்கள், சத்துருஸ்திரீ, அரசகுமாரிகள், நண்பன் ஸ்திரீ, நோயுள்ளவள், சிடன் குமாரி, பிராமணஸ்திரீ, மிகவும் கெட்டநடத்தை யுடையவர்கள், பைத்தியம், மகாபாபம் செய்தவர்கள், சரீரமுழுவதும் வெண்குஷ்டம் போல ஒரே மஞ்சள் வெளுப்பாக நிறமுள்ளவர்கள், சன்னியாஸம் தரித்தவர்கள், பதிவிரதைகள், ஆசாரியன் பெண், வயதானவர்கள், கர்ப்பிணிகள். மிலேச்சஜாதியைச் சேர்ந்தவர்கள், மிகவும் கறுப்புநிறமுள்ளவர்கள், முன்பின் பழக்கமில்லாதவர்கள், ஆகிய இவர்களாகும், கிரமம் அறிந்து ஸ்திரீகளுடன் ஸம்போகம் செய்யவேண்டும், பாலைகள், முக்தைகள், அதிரூடைகள் என்ற மூவகை ஸ்திரீகளின் அன்மை அறிந்துகொள்ளவேண்டும், 16 வயதுவரை பாலைகள் எனப்படும், 32 வயதுவரை முக்தைகள் எனப்படும், 50 வயதுவரை அதிரூடைகள் னெப்படும், 50 வயதிற்குமேல் விருத்தைகள் எனப்படும், 50 வயதிற்குமேல் பட்டவர்கள் ஸம்போகத்திற்கு அர்கதையற்றவர்களாவர், ஆனி, ஆடி, ஐப்பசி, கார்த்திகை ஆக இந்த நான்கு மாதங்களில் பாலைகளும், மார்கழி, தை, மாசி, பங்குனி, இம்மாதங்களில் முக்தைகளும், ஆவணி, புரட்டாசி, சித்திரை, வைகாசி, இம்மாதங்களில் அதிரூடைகளும் ஸம்போகத்திற்கு அர்கமாவர், எப்பொழுதும் பாலைகளின் சேர்க்கை பலத்தை விருத்திசெய்யும், முக்தைகளின் சேர்க்கை பலத்தைக்குறைக்கும், அதிரூடைகளின்சேர்க்கை கிழத்தன்மையைக் கொடுக்கும், தக்ஷணம் கொன்ற மிருகத்தின் மாமிசம், உஷ்ணமான அன்னம், பாலைகள், க்ஷீரபோஜனம், நெய்,

கடுநீரில் ஸ்நாநம் செய்தல், ஆக இந்த ஆறும் தக்ஷணமே ஜீவகளை யைப்பெருக்கும், அழுகின மாமிசம், கிழட்டுஸ்திரீகள், இளம் வெய் யில், கெட்டித்தயிர், விடியற்காலத்தில் தூக்கம், விடியற்காலத்தில் ஸ்திரீஸம்போகம், என இந்த ஆறும் தக்ஷணமே ஜீவக்களையை க்ஷீணிக்கச்செய்யும், கிழவன்கூட முக்தையுடன் சேர்ந்தால் வாலி பம் அடையலாம், வயது அதிகமான ஸ்திரீயுடன் சேர்க்கையால் வாலிபனும் கிழவன் ஆவான், மிதமாக ஸ்திரீகளுடன் சேர்க்கை யுள்ளவர்கள் ஆயுள் விருத்தியையும், மெதுவாக வரும் கிழட்டுத் தன்மையையும், நல்ல சரீர புஷ்டியையும், நல்ல நிறம், நல்ல பலம், இவைகளை முடையவர்களாகவும், அழுத்தமாகவும் நன்றாகப்பருத்து முள்ள மாமிச தசையுடையவர்களாகவும் ஆவார்கள், தாதுபுஷ்டி செய்யக்கூடிய ஆகாரம் மருந்து இவைகளை உபயோகித்துக்கொண்டு மார்கழி தை மாதங்களில் இஷ்டம்போல வேண்டியபடி ஸ்திரீ சம் பந்தம் கொள்ளலாம், மாசி பங்குனி மாதங்களில் அதற்கு அடுத்த படியாகவும் அதாவது சற்று குறைந்தும், சித்திரை, வைகாசி, ஐப் பிசி, கார்த்திகை, ஆக இந்த நான்கு மாதங்களில் மூன்று நாட்களு க்கு ஒரு தடவையும், ஆவணி, புரட்டாசி, ஆனி, ஆடி, ஆக இந்த நான்கு மாதங்களில் 15 நாட்களுக்கு ஒரு தடவையும் சம்பந்தம் வைத்துக்கொள்ளலாம், பனிகாலத்தில் இரவிலும், வெய்யில் காலத் தில் பகலிலும், ஐப்பிசி கார்த்திகை மாதங்களில் இரவு பகல்களி லும், ஆவணி புரட்டாசி மாதங்களில் மழை பெய்யும் காலங்களி லும், ஸ்திரீ சம்பந்தம் கொள்ளலாம், ஆனால் சாஸ்திரங்களை அனு சரித்துப்பார்த்தால் மூன்று நாட்களுக்கு ஒரு தடவை எல்லாமா தங்களிலும் ஸம்பந்தம் உசிதமானது, ஆனால் வெய்யில் காலங்களில் மாத்திரம் 15 நாட்களுக்கு ஒரு தடவைதான் உசிதமானது, பகலில் சம்பந்தம் ஆயுளைக்குறைத்து விடுமாதலால் அறிவாளிகள் பகலை விலக்கவேண்டும், ஆனி, ஆடி, ஐப்பிசி, கார்த்திகை, ஆக இம்மாதங் களில்தான் தீராதபக்ஷமாக தவிர்க்கமுடியாத நிலைமையில் பகல் சம் பந்தம் கொள்ளலாம், இரண்டு சந்தியா காலங்கள், அமாவாசை, பௌர்ணமி, அதிகாலைநேரம், நடுராத்திரி, நடுப்பகல், ஆக இக்கா லங்களில் சம்பந்தம் கூடாது, நல்ல வயதும், நல்ல சக்தியும், தாது புஷ்டிசெய்த்தலும், கூடியிருந்தால் எல்லா மாதங்களிலும் பிரதி

தினம் சம்பந்தம் கொள்ளலாம், பால் நெய் மிகுந்த ஆகாரமும், பயமின்மை, வியாதியற்ற தன்மை, நல்ல வயது, ஆகிய இவை புடையவன் அழகான வஸ்துக்கள் சூழ்ந்தும் காதுக்கு இனிமையான ஸ்திரீ சங்கீதமும், நல்ல வாசனையும் காற்றும் நிறைந்தும், உள்ள இடத்தில் தன் சம்சாரத்துடன் ரமிக்கவேண்டும், ஏகாந்தமாக இல்லாமலும். பெரியோர்கள் நெருங்கியும், வெட்கம் உண்டுபண்ணக் கூடியதாயும், அழுகை முதலிய கெட்ட சப்தங்களுள்ளதாயும் இருக்கும் இடத்தில் ரமிக்கக்கூடாது, ஸ்நானம் செய்து, சந்தனம் பூசி, நல்லவாசனையுடன் கூடிய புஷ்பங்களைச்சூடி, தாதுபுஷ்டியான ஆகாரம் மருந்து சாப்பிட்டு, நல்லவஸ்திரம் தரித்து, அலங்காரம் செய்துகொண்டு, தாம்பூலம்தரித்து, குழந்தைகளை விரும்பி நல்ல படுக்கையில் பத்னியிடம் நேசம் மிகுந்து அவர்மிகுந்த சமயத்தில் ரமிக்கவேண்டும், மிகுந்தபசி, உத்ஸாகமில்லாதநிலைமை, மிகுந்தசாப்பாடு,உடம் புநோய், தாகம்,இவைகளுடன்சம்பந்தம்கூடாது.பாலன், விருத்தன், நோயாளி, இவர்களும், மலமூத்திர விஸர்ஜனம் செய்யவேண்டிய அவஸரமுள்ளவர்களும் சம்பந்தம் செய்யக்கூடாது,சமானமானகுணம், நடத்தை, உள்ளவளாயும், நல்ல வமிசத்தில் பிறந்தவளாயும், நேசமுள்ளவளாயும், சந்தோஷமுள்ளவளாயும் இருக்கும் பத்னியுடன் நேசத்துடனும் சந்தோஷத்துடனும் கூடி மனிதன் ரமிக்கவேண்டும் ஸ்திரீகளுடைய தலைவகிடு, கண், உதடு, கன்னம், கழுத்து, வயிறு, ஸ்தனம், மார்பு, தொப்புள், குண்டி, தலை, முழங்கால், கணுக்கால், கால்கட்டைவிரல், ஆகிய இவைகளில்சுக்லபக்ஷத்தில் இடது பாதியிலும், கிருஷ்ணபக்ஷத்தில் வலது பாதியிலும் மன்மதன் ஸஞ்சாரம் செய்கிறான், தலைவகிட்டில் நகக்ஷதமும், கண்களில் முத்தமிடுதலும், கன்னங்கள். உதடுகள், ஆகிய இவைகளில் தந்தக்ஷதமும், வயிற்றில் நகக்ஷதமும், மார்பில் மெதுவாகத்தட்டுதலும், ஸ்தனங்கள், குண்டி, இவைகளில் மர்தனமும், நாபி, உபஸ்தம், இவைகளில தட்டுதலும், காம அவாவைப் பெருக்கும், கணுக்கால், முழங்கால், கால்கட்டைவிரல், இவைகளில் உரசல் அவாவைப் பெருக்கும், சந்திரகலையைத் தொட்டால் அதுவும் காமவிருத்தி செய்யும். (குறிப்பு—சந்திரகலை என்பது காமசாஸ்திரங்களில் வர்ணிக்கப்பட்டுள்ளது, ஒவ்வொரு காலத்தில் ஸ்திரீ [illegible] இல்

ஒவ்வொரு இடத்தில் மாறிமாறி சந்திரகலை இருப்பதாகவும் அதைப் புருஷன் ஸ்பர்சித்தால் ஸ்திரீகளுக்கு நேசமும் அவாவும் அதிகரிக்குமென்றும் வாத்ஸ்யாயன நூலில் காணப்படுகிறது.) ரஜஸ்வலை, நேசமில்லாதவள், அழுக்கடைந்தவள், மனதிற்குப் பிடிக்காதவள், ஜாதியில் உயர்ந்தவள், தன்னைவிட அதிகமான வயதுள்ளவள், நோயுள்ளவள், அங்கஹீனமானவள், கர்ப்பிணி, விரோதமுள்ளவள், யோனிரோகமுள்ளவள், ஸமான் கோத்திரத்தில் பிறந்தவள், குருபத்னி, சன்னியாசம் பூண்டவள், ஆகிய இந்த ஸ்திரீகளுடன் ரமிக்கக்கூடாது, மாடவிடாய் காலத்தில் ரமித்தால் கண்பார்வை ஆயுள், தேஜஸ் இவைபோம், பாபம் மிகும், சன்னியாசம் பூண்டவள், குருபத்னீ, சமானகோத்திரத்தில் பிறந்தவள், கிழவி, ஆகிய இவர்களுடன் கூடுவதால் பிராணஹாநி சம்பவிக்கும், பர்வகாலங்கள் அதாவது அமாவாசை, பௌர்ணமி, சந்தியாகாலங்கள், ஆக இக்காலங்களில் சேருவதால் பிராணஹாநி சம்பவிக்கும், கர்ப்பிணியுடன் சேருவதால் கர்ப்பம் சிதையும், வியாதியுள்ளவளுடன் சேருவதால் பலம்போம், அங்கஹீனமுள்ளவள், அழுக்கடைந்தவள், விரோதம்கொண்டவள், சரீரம் இளைத்தவள், மலடி, ஆகிய இந்த ஸ்திரீகளுடன் சேருவதால் சுக்ரம் க்ஷீணமாகும், மேல் ஆவரணமில்லாத இடத்தில் ஸ்திரீகளுடன் ரமிப்பதால் சுக்ரம் க்ஷீணமாகும், கோபம், பசி, தாகம், ஆகிய இவையுள்ளவனும், பலமில்லாதவனும், ரமிப்பதால் சுக்ரஹாநியும் வாதப்பிரகோபமும் உண்டாகும், நடுப்பகலில் ரமித்தால் இந்த தோஷம் சம்பவிக்கும், வியாதியுடன் இருப்பவன் ரமித்தால் வியாதி, பீடை, மூர்ச்சை, மரணம், இவை சம்பவிக்கும், நடு இரவிலும் விடியற்காலத்திலும் ரமித்தால் வாத பித்தங்கள் பிரகோபத்தை யடைகின்றன, வியாதியுள்ள யோனியிலும், யோனியில்லாத இடங்களிலும், மிருகயோனியிலும் ரமிப்பதால் உபதம்சம் என்ற லிங்கநோய், வாதநோய், சுக்ரஹாநி, ஆக இவை சம்பவிக்கும் மலமூத்திரங்களை அடக்கிக்கொண்டு ரமிப்பதாலும், ரமிக்கும்போது சுக்ரம் வெளிப்படவிருக்கும் தருணத்தில் அதை அடக்குவதாலும், புருஷன்மல்லாக்குபடுத்து ரமிப்பதாலும் சுக்ராச்மரீ என்ற கல்லடைப்பு நோய் சீக்கிரம் உண்டாகும், இங்கே கீழ்ச்சொன்ன விஷயங்களனைத்தையும் விலக்கவேண்டும்,

இவைகள் இஹபரலோகங்களுக்கு விருத்தங்கள், ரமித்தபிறகு ஸ்நாகம், சந்தனம் குளிர்ந்த காற்று, லட்டு முதலியவை குளிர்ந்த நீர், பால், மாமிசரஸம், சாராயம், கள்ளு, ஆக இவைகளை உபயோகித்தால் இழந்தபலம் திரும்பும், ரமித்தபிறகு ஸ்நாகம், சர்க்கரையுடன் கூடிய பால், தித்திப்பு பக்ஷணங்கள், மாமிசரஸம், தூக்கம், என்று வரிசையான உபயோகம் நன்மைசெய்யும், மிகப்புணர்ச்சியால் ஆக்ஷேபகம் முதலிய வாதநோய்கள் உண்டாகும், மேலும் சூலம், காஸம், சுரம், சுவாஸம், சரீரம் இளைத்துப்போதல், பாண்டு, க்ஷயம், ஆகிய நோய்களும் சம்பவிக்கும், ராத்திரி கண் விழித்தால் ரூக்ஷகுணமும், கபநோய், விஷம், இவைகளின் நிவர்த்தியும் உண்டாகும், உசிதமான காலத்தில் தூக்கம் திரிதோஷங்களை சமநப்படுத்தி, சோம்பலை விலக்கி, புஷ்டி, நிறம், பலம், உத்ஸாஹம், அக்னிபலம், ஆக இவைகளைச் செய்யும், படுக்கும்பொழுது கொம்மட்டி மாதளையின் பொடியைத் தேனுடன் சேர்த்துச் சாப்பிட்டால் அஸங்கியமான அபானவாயு வெளியேறும்படி செய்து சுகமாகத் தூக்கம் வரும். (குறிப்பு—ராத்திரி வேளையில் தம்பதிகள் சயனம் செய்யும்பொழுது அபானவாயு மிகுந்து வெளியேறுவது வெறுப்பாக விருக்கும் ஆதலால் அதைத் தாத்காலிகமாக சமனம் செய்ய இம்மருந்து சொல்லப்படுகின்றது) படுக்கையை விட்டெழுந்தவுடன் சூரியோதய காலத்தில் எட்டுகை பச்சைஜலம் சாப்பிட்டால் நோய்கள் அணுகா. (குறிப்பு—இரண்டு கைகளையும் சேர்த்துக்கொண்டு ஏந்தி சாதாரண ஜனங்கள் நதி முதலியவைகளில் நீர்குடிப்பதுபோல எட்டுதடவை குடிக்கவேண்டும்,) பிரதிதினமும் சூரியோதயத்திற்குச் சற்று முன்பு மலமூத்திர விஸர்ஜனம் செய்வதற்கு முந்தி படுக்கையை விட்டெழுந்தவுடன் முன்சொன்னபடி எட்டுகை நீர் குடித்தால் திரிதோஷங்கள் சமநிலை அடைவதுடன் தீர்க்காயுளும, தாதுபுஷ்டியும் உண்டாகும், விடியற்காலத்தில் காலையில் எழுந்தவுடன் மூக்குதுவாரம் வழியாக தண்ணீர் குடித்தால் மூளைபலம், கண்பார்வை, விருத்தியாவதுடன் சகல நோய்களும் போம். முன் சொன்னபடி விடியற்காலம் நீர் குடிப்பதால் மூலநோய், விக்கம், சொஹணி, ஜ்வரம், மகோதரம், வயிற்றுநோய், கிழட்டுத்தன்மை, மேதஸ், மூத்ராகாதம் என்ற நோய், ரக்தபித்தம், காதுநோய்,

தொண்டைநோய், தலைநோய், இடுப்புவலி, கண்நோய், விலகும் மற்றும் வாதநோய், பித்தநோய், கபநோய், ரக்தநோய், ஆகியஇவை களும், விலகும், ஸ்நேஹம் செய்தல், க்ஷயநோய், விரேசனம் சாப்பிடுதல், வயிற்று உப்புசம், வயிறு விரைத்து இருத்தல், விக்கல் கபவாதநோய்கள், ஆகிய இவைகளில் முன் சொன்னபடி நீர் குடிக் கக்கூடாது, பிரதிதினமும் மனிதன் இதுவரையில் சொன்னபடி நித்யவாழ்க்கையை அனுசரிக்கவேண்டும், இல்லாவிட்டால் பிணிக ளுக்கு வசமாவான், பிணிகள் வருமாகில் தகுந்த சிகித்சை செய்து கொள்ளவேண்டும்.

இனி ருதுக்களை யொட்டிய வாழ்க்கையின் விதிகள் சொல்லப்படுகின்றன. மாசி முதலான 12 மாதங்களை ஆறு ருதுக்களாக வகுத்து அவை சிசிரம், வஸந்தம், க்ரீஷ்மம், வர்ஷம், சரத், ஹேமந்தம், என அழைக்கப்படுகின்றன. அதிலும் முதல் மூன்று ருதுக்கள் உத்தராயணம் என்றும் பின் மூன்று ருதுக்கள் தக்ஷிணாயன மென்றும் அழைக்கப்படுகின்றன. உத்தராயணம் உஷ்ணமானது, அது பலத்தைப்போக்கும், தக்ஷிணாயனம் சீதமானது பலத்தைக்கொடுக்கும், மாசி, பங்குனி, மாதங்கள் மிகவும் சீதமா னவை, ரூக்ஷகுணமுள்ளவை, வாயுவையும் அக்னி விருத்தியையும் செய்யும், சித்திரை வைகாசி மாதங்கள் மதுரரஸ குணமுள்ளவை, பசையுள்ளவை, கபத்தை அதிகப்படுத்தும், ஆனி ஆடி மாதங்கள் பசையற்றவை அதாவது ரூக்ஷகுணமுள்ளவை காரகுணமுள்ளவை, பித்தம் செய்யும், கபத்தைப்போக்கும், ஆவணி புரட்டாசி மாதங் கள் சீதகுணமும்விதாஹகுணமுள்ளவை, அக்னிபலத்தைக் குறைக் கும், வாயுவைச்செய்யும், ஐப்பசி கார்த்திகை மாதங்கள், உஷ்ண குணம் செய்யும், பித்தம்செய்யும். கடுத்தரமான பலத்தைக்கொடுக் கும், மார்கழி தை மாதங்கள் குளிர்ச்சியானவை பசையுள்ளவை, மதுரரஸ குணமுள்ளவை, அக்னிபலம் செய்யும், ஆனி ஆடி மாதங் களில் வாயு "சயம்" என்ற நிலைமையையும், ஆவணி புரட்டாசி மாதங்களில் "பிரகோபம்" என்ற நிலைமையையும், ஐப்பசி கார்த்தி கை மாதங்களில் "பிரசமம்" என்ற நிலைமையையும் அடையும்) (சயம் என்பது தன் இடத்தில் விருத்தியடைதல், ப்ரகோபம் என் பது வேறு இடங்களில் இயற்கைக்கு விரோதமாகப் பரவுதல், இது

# அஜீர்ணம்.

(மதுக்கூர் டாக்டர் K. ஷாரோடி அவர்கள்)

முன்னுரையில் கூறியிருப்பதுபோல் கிரஹிணியில் இதர பாசகதிரவங்களுடன்சம்பந்தப்பட்டுப்பூர்ணபாகாவஸ்தையை அடைந்த ஆகாரவஸ்துக்கள் கீழ்நோக்கி நகர சிறுகுடலில் அந்தஸ்ராவிஜீர்ண உறுப்பு நீர்களுடன் சம்பந்தப்பட்டு முழுதிலும் பாகமேற்பட்டு அங்கு ஓரங்களில் காணும் இரஸவாஹிக் குழாய்களின் மூலமாக வெண்மை திரவமான ஆகாரச்சத்தை தேகபோஷணத்திற்காக எடுத்துச்செல்லத் தயாரிக்கப்பட்டிருக்கிறது. சத்தை உறிஞ்சிப் பின் சக்கையின்னும் நகர்ந்து உண்டுகம் என்னும் சிறுபெருங்குடல் சந்தி தாண்டி பெருங்குடலை யடையப் பாக்கி ஏற்பட்டுள்ள ஸத்தையும் தண்ணீர் அம்சத்தையும் அங்குள்ள குழாய்கள் உறிஞ்சியெடுத்து தேகத்துடன் சேர்த்துக்கொள்ளச் செல்ல வெறும் சக்கை, மலக்குழாயால் வெளிப்படலாகிறது. இவ்விதமாக நாம் உட்கொள்ளும் உணவுப்பொருள்கள் யாவற்றும் உறுப்புக்களின் ஒழுங்கு நிலைமைகளைப் பொறுத்து ஜீர்ணப்பட்டு பொருட்களின் ஸத்தாம்சங்கள் யாவும் சரீரோபயோகியாக உள்ளுக்குள் சேர்க்கப்பட்டு சக்கை வெளிப்படுவதையே ஜீர்ணமெனக் கூறப்படுகின்றது. ஜீர்ண உறுப்புக்கள் யாவற்றும் ஒழுங்கு நிலைமையியோடிருப்பினும் மனச்சந்துஷ்டியும் கூட ஜீர்ண காரியத்தில் உள்ள உதவியாக விருக்கவேண்டுமென்று "ஈர்ஷ்யா பயக்ரோத பரிப்லுதேன......என்று போன்ற வாக்யங்களினால் போதிக்கப்பட்டுள்ளதையும் அறிந்துக்கொள்ளவேண்டும். மேலும் அதிகத் தண்ணீரை அருந்துவதும் விஷமாஹாரத்தைப் புசிப்பதும் வேகதாரணம், நித்திரையின்மை அகால போஜனம் முதலியனவும் ஜீர்ணக்கெடுதல்களை விளைவிக்கின்றவைகளாகும், ஆஹாராசாரகால போஜனங்களின் ஸாத்மியம் என்னும் பழக்க விபரீதங்களும் அஜீர்ணகாரிகளாகும். இவைகளின் தனித்தனி விளக்கங்கள் தனிமையாகவே கவனிக்கப்படத்தக்கவைகளாதலால் இங்கு தற்போது விவரிக்க வசதியில்லை. அன்ன வஸ்துக்களைப் பாகம்செய்யக் குறிப்பிட்ட ஸ்தானங்களில் ஜடராக்னியிருப்பதுபோல்குடல்களினின்றும் உறிஞ்செடுத்துச்செல்லும் ஆகாரச்சத்தென்ற ரஸத்தைஇரத்தமாக

மாற்றுவதற்கும் மாம்ஸமாக்குவதற்கும் இதைமேதஸ்ஸாக மாற்றுவதற்கும் அதை அஸ்தியாக்கிக் கொள்வதற்கும் அஸ்தியை மஜ்ஜையாக்குதற்கும் அதினின்றும் சுக்ரமுண்டாவதற்கும் தனித்தனி முறையில் அக்னி யேற்பட்டிருப்பதால் அவ்வக்னிகளுக்கு தாத்வக்னியெனப் பெயர் கொடுக்கப்பட்டுள்ளன. மேல் வாக்யத்தில் குறித்திருக்கும் விஷயத்தினின்றும் முன்வஸ்து பின்வஸ்துவாக அடியோடு மாறுவதென்ற பொருளல்ல. முன் வஸ்து பின் வஸ்துக்களின் போஷணைகளுக்குக் காரணங்களாகின்றன வென்பதாகும். ஜடாராக்னியின் விஷமத்தன்மைகளினால் உண்பொருட்கள் எவ்விதம் அபக்வமென்றும் அஜீர்ணத்திற்கு உதவுகின்றனவோ தன்மூலமாகவே தாத்வக்னிகளின் வைஷம்யங்களும் அபக்வமான போஷணைக் குறைவுகளையும் கெடுதல்களையும் விளைவிக்குமென்பது உட்கருத்தாகும். ஜடாராக்னி விஷயத்தைப் பின்னும் யோசிப்பின் அதுவும் பஞ்சபூதாத்மக மென்றே சொல்லப்படுகிறது. இத்தன்மையிதற்கிருப்பதால்தான் போஜ்ய வஸ்துக்களின், பூ. தண்ணீர், நெருப்பு, காற்று, ஆகாசம் ஆகிய அம்சங்கள் அந்தந்த பூதாக்னிகளினால் பாகம் செய்யப்பட்டு அன்றாடம் திரேகத்தில் ஏற்படும் பூதாம்சங்களின் அழிவுகளைச் சேர்திருக்க அவ்வப்போது உதவுகின்றது. தன்னிமித்தம்பார்த்திவாதி அம்சங்கள்(குறைகள்) ஈடுசெய்யப்படுகின்றன, தாத்வக்னிகளும் பாககாரியங்களிலீடுபட்டுப்பிரஸாதகிட்ட ரூபமாக்ப்பிரித்து திரேக தாரணத்திற்குதவுகின்றன. தாதுக்கள் பாகமேற்பட்டு பிரஸாதகிட்ட ரூபத்தில் பரிணமிப்பதற்கு 3015 கலைகளில் ஒவ்வொன்றும் சுமார் 5¼ நாட்களுள் ஆகவேண்டியிருப்பதையும் இங்கு எடுத்துக்காட்ட வேண்டியிருக்கின்றது. ஒவ்வொன்றின் சத்தும் மலமும் ஒருபோலவே திரேகதாரணங்களென்பதற்கு சரகாசாரியருடைய "ப்ரஸாதகிட்டௌ தாதூனாம் பாகாதேவாஸி கர்ஹத: பரஸ்பரோப ஸம்ஸ்தம் பாத்தேதே தேஹேபரஸ்பரம்" என்னும் வாக்கியத்தினின்றும் வெளிப்படுத்தப்பட்டுள்ளதையும் அறிதல் வேண்டும். மேலே விவரித்துள்ளபடி சரீரத்தில் பாசகாக்னி, பூதாக்னிகள், தாத்வக்னிகள் என்றும் மொத்தம் 13 விதமான அக்னிகள் ஜீர்ணகாரியத்திலீடுபட்டிருப்பதால் திரேக ரக்ஷையின் பொருட்டு இதுகளின்

ஒழுங்கு நிலைமை அவசியமென்றும் விஷமம் கெடுதல்களை விளை
விக்குமென்று முணர்ந்தே சாஸ்திர காரர்கள், "ரோகாஸ் ஸர்வேபிமந்
தேக்நௌ" என்று போதித்துள்ளார்கள். (அக்னியின் பலக்குறை
வினால் எல்லாப்பிணிகளுமுண்டாகின்றன வெனப்பொருள்) பாச
காக்னியை ஒழுங்குப்படுத்தி வைத்துக்கொள்ளும் காரியம் நம்மிட
மே யிருக்கின்றது. தின்பண்டங்களின் பலத்தினால் விதி நிஷே
தங்களைத் தள்ளி மிருகங்களைப்போல் புசிப்பது அக்னிக்கெடு
தல்களை விளைவிப்பதாகும். ஆடுமாடுகள் தீனி விஷயத்தில் ஸ்வதந்
திரங்களாயினும் நியமதி முறைகளை அவைகள் கைக்கொள்வது
போல் நாம் அடையாததினால் மிருகங்களைவிட மனிதர்களின் மரண
சங்கை 900 பங்கிற்குமேல் அதிகரித்துள்ளது. சாஸ்திரத்தில்
"அனுத்மவந்த: பசுவத்புஞ்ஜதே யேப்ரமாணத:" என்றதன்பொருளை
யுணர்ந்து நாம் ஜீவித்திருப்பதின் பொருட்டே ஆஹாரம் செய்யவே
ண்டுமல்லாது தின்பதற்காகவே ஜீவித்திருப்பதல்லவென்று ஸர்வ
காலமும் நினைவிருப்பின் ஹிதமித ஆஹாராதிகளினால் அக்னிவிகார
மேற்படாது காப்பாற்றிக்கொண்டால் நோயற்ற வாழ்வைப்பெறலா
மென்று ஆன்றோர்கள் "தஸ்மாத் தம்விதிவத்யுக்தைரன்ன பானேந்த
னைர்ஹிதை; பாலயேத்ப்ரயஸ்தஸ்ய ஸ்திதௌ ஹ்யாயுர் பலஸ்திதி.
என்றுபலவை சாற்றியுள்ளார்கள். ஆகையால் பாசகாக்னிக் கோளாறு
களைத்தொத்திக்கொள்ளாது அக்காலத்திய சுகாதார முறைகளை
நாம் எக்காலத்தும் கடைபிடிக்குமாகில் முக்கால் பாகத்திலும் பிணி
களினின்றும் நாம்தப்பித்துக்கொள்ளஏற்றவழியாகுமென்பதுஇதன்
சுருக்கமுடிவாகும். அஜீர்ணக் கோளாறுகளை இவ்வளவோடுமுடித்து
இக்கெடுதல்களுக்குச்சுருக்கமான பரிகாரங்களைக்கூட்டி இதனடியில்
வரைவது உசிதமாகும். அதாவது உமிழ்நீர்க்கெடுதல்களேற்படின்
பரிகாரமாக, நஸ்யம், அஞ்சனம், கவளக்ரகம் தூமபானம் முதலிய
வைகளினால் ஒழுங்குப்படுத்தவேண்டியது, தோஷகோபானுஸாரம்
முறைகளையும் கையாடவேண்டியது, ஆமாசய ஜீர்ணக்கோளாறு
களுக்கு ஆயிரக்கணக்கான யோகங்களிருக்கின்றன, திரிகடுவாதி
சூர்ணம் மரிசாதிசூர்ணம், பிடாந்த சூர்ணம், பாஸ்காலவணம்,
அக்னிகுமாரரஸம், கிரவ்யாதரஸம்முதலியனவும், மற்றும்பலகஷாய
கல்க, அவலேஹ, ஆஸவ, கிருதங்களுமுள்ளவைகளைத் தகுந்த

வர்ணனைகளுடன் சந்திரிகையில் பத்திராதிபர் அவர்கள் வெளிப்படுத்தி வருகின்றமையால் இவ்விஷயத்தில் நம் பொறுப்புகள் குறைக்கப்பட்டுள்ளன. கிராஹிணீ ரஸபலக்குறைவிற்கு வச்ர தாரஸம், ஸித்தாப்ரகம், அக்னிகுமாரம், மஹாகந்தகம், லோகநாத ரஸம் முதலியன குணகாரிகளாகும், க்லோம நிர்பலதைகளுக்கு அஜீர்ணகாலானலரஸம், வீரபத்திராப்ரகம் முதலியனவும் க்ஷாத்ரரக்தரக்கெடுதல்களில் ஷடி குமாரமோதகம். அகனி முகலவணம் முதலியனவும் விஷ்டம்பாஜீர்ணத்தின் பரிகாரங்களும் விசேஷ பலனையளிப்பதாகும்.

---

## ஹிருதயம்.

(கரூர் வைத்யவாசஸ்பதி P. S. ராமசர்மா)

இனி ஹிருதயம், க்லோம, புப்புஸம், என்ற உறுப்புகளைப் பற்றி ஆராய்வோம், ஹிருதயம் என்ற வடமொழிச்சொல், ஆங்கிலத்தில் சொல்லப்படும் Heart, Lungs, என்ற மூன்று அவயவங்களைக் குறிக்கும் என்பது வைத்ய வாசஸ்பதி V. N. நாயர் அவர்களுடைய மதம் Heart என்ற பாகத்தைக் குறிக்கும், என்பது பத்திராதிபர் மதம் ஹிருதயம் என்பதும் "உரஸ்" என்பதும் பர்யாய பதங்கள் என்பது டாக்டர் V. அச்சுத நாயர் அவர்களுடைய மதம், உரஸ் என்பது Lnngs என்ற இரண்டு உறுப்புகளைக் குறிக்கிறதென்பது பத்திராதிபர் மதம், பர்யாயபதங்கள் என்ற மதம் இவற்றுள் விபரீதமானது, "ஹிருதயஸ்யாக்ரே அவத்யதி, அதவக்ஷஸ:" என்ற வைதிகவாக்யம் இந்த மதத்தில் பொருந்தாமல் போகிறது, இதுபோன்ற பல விரோதங்களை இங்கு விரிவுபற்றி எழுதாமல் நிறுத்துகிறோம். முன் சொன்ன உள்உறுப்புகளைப்பற்றி மீமாம்சையில் வியக்தமாக சில வசனங்கள் காணப்படுவதால் அதை விமர்சிப்பது "அனல்ப ஜல்பம்" ஆகாதென உபயுக்தமான சில விமர்சம் இங்கு செய்கிறோம். ஸ்ரீ அப்பயதீக்ஷிதர் அவர்கள் எழுதிய "நியாயரக்ஷாமணி" என்ற நூலில் அடியில்கண்ட வசனங்கள் காணப்படுகின்றன. (நியாயரக்ஷாமணி, அத்தியாயம் 1, பாதம் 8, சூத்திரம் 24, பிரமிதாதிகரணம்)

"அந்த: கரண ஸம்பிண்டிதோ ஜீவ:, அந்த: கரணமச ப்ராயேண ஹிருத்கமல கோச ஸ்தானம், ஹிருத்கமல கோசஸ்துமனுஷ்யாணும் அங்குஷ்டமாத்ர: இதி," (அத்யாயம் 1, பாதம் 3, சூத்திரம் 25) "மனுஷ்யாணும்ச ஹிருதயம் ததங்குஷ்ட மாத்ரம்"

இதன் பொருள்—ஜீவன் அந்தக்கரணத்துடன் கலந்திருக்கிறன், அந்தக்கரணம் என்பது அனேகமாக ஹிருதயகமல கோசத்தில் இருக்கிறது. ஹிருதயகமல கோசமானது மனிதர்களுக்குக் கட்டை விரல் அளவுள்ளது 1 மனிதர்களுடைய ஹிருதயம் அவரவர் கட்டைவிரலின் அளவுள்ளது.

இவ்வசனங்களில் ஹிருதயகமலகோசம் என்பது அவரவர் கட்டை விரல் அளவுள்ளது என்று வியக்தமாகச் சொல்லப்பட்டிருப்பதால் இதில் வேறுவிதமாக அர்த்தம் செய்ய வழியில்லையாதலால் ஹிருதய சப்தத்திற்கு மூன்று அவயவங்களும் பொருள் என்ற மதம் பொருந்துவதில்லை, வாஜபேயாந்தமான யாகங்களைத்தானே அனுஷ்டித்தும் மகா மீமாம்சகரென்று கண்டதேவரால் சம்மானிக்கப்பட்டுமுள்ள ஸ்ரீ தீக்ஷிதரவர்களிடத்தில் எவ்விதமாகவும் அதிசங்கை செய்வது பாபமாகும், இந்த நிரூபணத்தை "அனல்பஜல்பம்" என்று பரிகசித்தாலும் நாம் அதில் வருந்தப்போவதில்லை, பல யாகம் செய்த ஒருவர் ஹிருதயாவதான சமயத்தில் நேரில் அனுபவித்த வார்த்தைகளை அலக்ஷியம் செய்யமுடியாது, தவிர இந்த அபிப்பிராயத்தையொட்டியே ஆயுர்வேதவசனமும்காணப்படுகிறது, சுசுருத ஸம்ஹிதை முதல்ஸ்தானம் 14-வது அத்யாயம் "தஸ்ய ச ஹிருதயம் ஸ்தானம்" என்றமூலவசனத்தின்டல்லண வியாக்யானத்தில்—"ஹிருதய சப்தேன அத்ர ஹிருதயோபலக்ஷித: ப்ரதேச:உச்யதேநதுஸாக்ஷாத்ஹிருதயம், குத:? ஹிருதயஸ்யஓஜஸ்ஸ்தானத்வாத்" என்று காணப்படுகிறது. இதன் பொருள்=தாது ரஸத்திற்கு ஆதாரம ஹிருதயம் என்ற மூலவசனத்தில் ஹிருதயம் என்ற பதம் உண்மையான ஹிருதய ஸ்தானத்தைவிட அதிகப்பிரதேசத்தைக்காட்டுகிறது. ரஸாதாரமான பாகம் முழுவதும் ஹிருதய பதத்திற்கு முக்யார்த்தமல்ல. ஹிருதய பதத்திற்கு முக்யார்த்தம் எட்டு பிந்துரூபமான ஓஜஸ் தங்கும் சிறியஇடமாகும்,என்றுவசனத்தின் பொருள். Heart Lungs ஆக இந்த மூன்றும் ரஸாதாரம்

அல்லது ரக்தாசயம் என்ற டாக்டர் V. அச்சுதன் நாயர் அ மதத்திலும் இந்த வசனம் ஹிருதயம் என்பது அவற்றுள் ஓர் பாகத்தையே குறிப்பதாகக் கொள்ளவேண்டி யிருப்பதால் பெ தாமல் போகிறது. இந்த வசனம் தீக்ஷிதர் அவர்கள் அபிப்பிர டுடன் ஒத்திருப்பதால் ஆயுர்வேதத்திலும் மீமாம்சையிலும் பேதம் காட்ட வழியில்லை: நியாய ரக்ஷாமணி அத்யாயம் 1, பா 3, சூத்திரம் 24—"நது தத்ராப்ராஹ்மண இவ அக்ர ஸாஹிர வி தித்வாதி" என்ற வாக்யத்தில் "தஸ்யாக்ரே ஸாஹிரம் ஸூக்ஷ்ம என்ற வேதவசனத்தின் அர்த்தத்தைக் கவனித்தால் டாக்டர் அச்சுதன் நாயர் அவர்கள் இந்த வாக்யத்தை யொட்டி எழுதியு அர்த்தங்கள் பொருத்தமற்றவை என்பதைச் சொல்லவேண் டுல்லை. ஆகவே Heart என்ற உறுப்பின் ஓர் முக்கியபாக ஹிருதயகமல கோசம், அதுவே ஜீவன் ஸ்தானம், அதுவே அ கரணஸ்தானம், அதுவே ஓஜஸ்ஸ்தானம் என்று வெளிப்படை கத்தெரிகின்றது. அது அவரவர்கள் கட்டைவிரல் அளவுள்ள என்பதும் வியக்தம். இதுவே ரக்தாசயத்தின் கோஷ்டாங்கமா இந்த நிரூபணத்தால் ரக்தாசயத்தில் ஓர் முக்கியமானபாகம், கட் விரல் அளவுள்ளது, ஹிருதயம் என சித்திப்பதால் டாக்டர் அச்சுதநாயர் அவர்கள் இது விஷயமாக எழுப்பியுள்ள பிரச்னை சாந்தமாகின்றன.