உ

வேலாயுதனே வினையறுத்திடு!

ராகம்: ஸகாணு] [தாளம்: ஆதி

பல்லவி.

வருவாய் மயில்மீதேறி திருவாவினன்குடி
முருகா தயவுசெய் தருள்வாய் (வரு)

அனுபல்லவி.

தருவாய் வேலேந்தி வள்ளி தேவானையுடன்கூடி
திருக்கோலக்காட்சி, நாடி செந்தாள்
பணிந்தேன் பாடி (வரு)

சரணம்.

பாலும், பஞ்சாமிர்தமும் பன்னீர், சந்தனம்மேலாம்
பால்வண்ணத் திருநீறல் பண்ணபிஷேகம் ஏழு
காலமும் பூசையலங்காரமும் சீராய்ப்பெற்ற
வேலாயுதனே! பொல்லா வினையறுத்திடுசற்றே (வரு)

அண்டம்அனைத்தும் போற்றும்ஆறுமுகனே நீல
கண்டன்மகனே கடைக்கண்பார் அடியேன்ஏழை;
பண்டாரமாகிவந்து பழனிமலை மேல்நின்ற
தண்டாயுதபாணி உன்சரணம் மறவேன்என்றும் (வரு)

— பழனி. ச. சுப்பிரமணியன்.

ஒருபிடி அரிசி திட்டம்! சிறுதுளி பெருவெள்ளம்.

மக்கள் பசி பட்டினியால் வாடுவதைத் தடுக்க ஓர் எளிய உபாயமான திட்டம் இது. அதாவது ஒவ்வொரு ஊரிலும் நகரத்திலும் உள்ள தெருக்கள் வாரியாக வீடுகளில் வசிப்போர்கள் ஒரு சிறிய பாத்திரத்தில் மஞ்சள் கயிறு கட்டி, அதில் நாள்தோறும் **ஒருபிடி அரிசியை** போட்டு வருதல் வேண்டும். அரிசியே இல்லாத போது ஒரு பைசா போடுதல் வேண்டும். இப்படித் தவருமல் போட்டு வந்து அந்த பாத்திரம் நிறையும் போது அதை அங்கேயே அருகிலுள்ள ஈஸ்வரன் கோவிலோ, பெருமாள் கோவிலோ, பிடாரி கோவிலோ, சுப்ரமண்ய சுவாமி கோவிலோ அம்மன் கோவிலோ எதுவாயினும் சரியே அங்கு கொண்டு போய் கொடுத்து அதில் ஒருபிடி அரிசியை மீண்டும் அந்த பாத்திரத்திலேயே போட்டு எடுத்து வரவேண்டும். இப்படி வாழ்நாள் பூராவும் செய்தல் சந்ததி வளர்ச்சிக்கு மூலச்செயல்!

கோவிலில் உள்ள பூசாரியோ அல்லது அர்ச்சகரோ, தர்மகர்த்தாக்கள் துணைகொண்டு இப்படி வீடுகளில் இருந்து வரும் அரிசிகளை எல்லாம் ஒரு தானிய கிடங்கு போல் சேமித்து, தானிய இருப்புக்கு ஏற்றவாறு நாள் தோறும் ஒன்று விட்டு ஒரு நாள் வாரம் 1 - 2 முறையாக பட்டை சாதம் தயாரித்து அங்குள்ள சுவாமிக்கு நிவேதனம் செய்க. பின்பு ஒரு பட்டை சாதம் வெளியே ஓட்டல்களில் விற்கும் விலைக்கு 4-ல் 1-பங்கு விலை போட்டு காசு வாங்கிக் கொண்டு அங்கு சேவை செய்ய வரும் பக்த கோடிகளுக்கு விற்பனை செய்க. அந்த காசுகளையும் இந்த **பிடி அரிசி திட்டத்தோடு** சேர்த்து வரவு செலவு செய்து வர இந்த திட்டத்தால் ஏழை எளியோர்கள் வயிற்றுப்பசியை ஆற்ற உதவும். இப்படி செய்தால் நாம் வெளிநாட்டின் உதவி இன்றியே பஞ்சத்தை ஓட்டிவிடலாம். ஆனல் இதற்கு ஒற்றுமையும் ஊக்கமும்தான் தேவை. இந்த திட்டத்தை பொருப்பாக நிறைவேற்ற தெருவுக்கு ஒரு முக்கியஸ்தர் ஒழிந்த நேரத்தில் கவனித்தல் அவசியமாகும். அம்பிகை அருள் பாலிப்பாளாக!

ஸ்ரீ காஞ்சி காமகோடி ஆச்சார்ய சுவாமிகள் அருள்வாக்கும் பேருரையும் வேலூர் விஜயத்தின்போது அருளியது!

மூலிகைமணி மருத்துவ மாத இதழ்.

ஆசிரியரும் அச்சிட்டு வெளியிடுபவரும்,

ஆ. இரா. கண்ணப்பர், *R. M. P. Regd.*

ஆண்டு சந்தா : ரூ. 5—00 : : தனிப்பிரதி : 50 காசு

ஆறு மாத சந்தா கிடையாது.

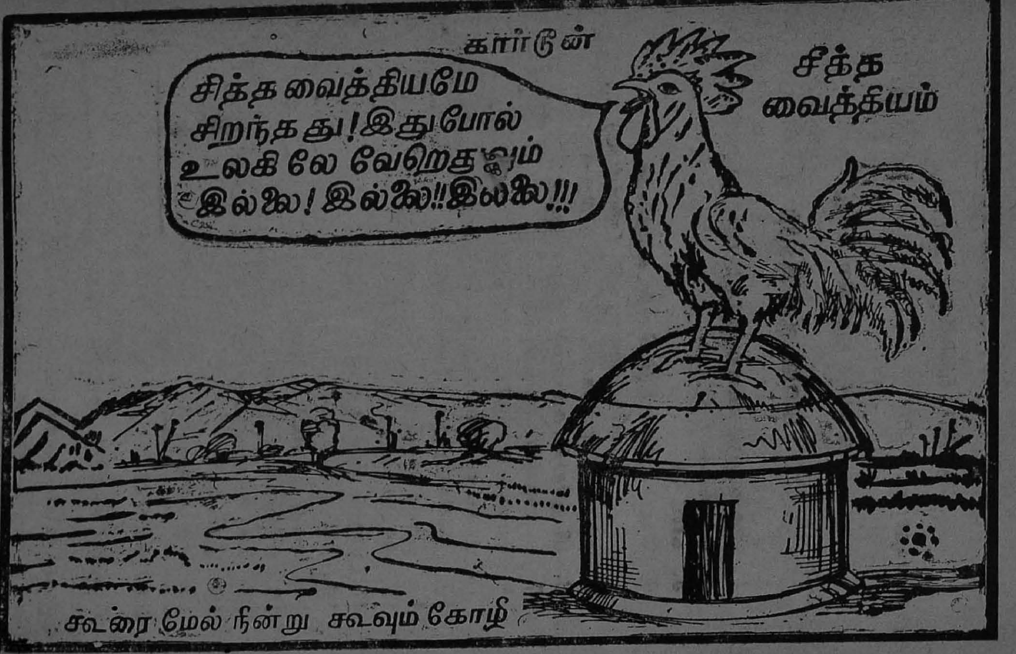
பராபவ ஆனி இதழில்

1.	வேலாயுதனே வினையறுத்திடு! (பாட்டு)	...	1
2.	ஒரு பிடி அரிசி திட்டம்!	...	2
3.	கார்ட்டூன்	...	4
4.	மேலும் புதிய எம். பி. பி. எஸ். கல்லூரிகளை ஆரம்பிக்க வேண்டாம்! (தலையங்கம்)	...	5
5.	நம் நாட்டு மூலிகைகள் (82-வது கட்டுரை)	...	9
6.	ஸ்ரீ ஆச்சார்ய சுவாமிகள் வேலூர் விஜயம்!	...	13
7.	பன்றியைவிட கொடியோன்!	...	14
8.	வேலிபோல் காத்திடும்! (பாட்டு)	...	16
9.	மானிட உடலியல் (தொடர் கட்டுரை)	...	17
10.	நோயும் மருந்தும் (கேள்வி-பதில்)	...	22
11.	இலட்சியவாதி	...	33
12.	சிந்தனை அடக்கம்	...	36
13.	மஞ்சள் கிழங்கே வருக! (பாட்டு)	...	38
14.	நினைவு மறதி நீங்க!	...	40
15.	பாம்பு (தொடர் கட்டுரை)	...	41
16.	பதினெண் சித்தர்கள்! (பாட்டு)	...	44
17.	விஷ ஜந்துக்களும் மூலிகைகளும் (தொடர் கட்டுரை)		45
18.	இதய ஒலி!	...	47
19.	எது வறுமை?	...	49

போன் நெ. 726 : : தபால் பெட்டி நெ. 26

அலுவலகம் :— 33-1, தென்னமரம் தெரு, வேலூர். (வ. ஆ.)

மூலிகை மணியில் வெளியாகும் கட்டுரைகள் பதிப்பகத்திற்கே உரியது ஆசிரியர் உரிமையின்றி யாரும் பயன்படுத்தக் கூடாது. கதை, கட்டுரையில் வரும் பெயர்கள் சம்பவங்கள் கற்பனையே, யாரையும் குறிப்பிடுவதல்ல.


கார்டூன்
சித்த வைத்தியமே சிறந்தது! இதுபோல் உலகிலே வேறெதுவும் இல்லை! இல்லை!! இல்லை!!!
சித்த வைத்தியம்
கூரை மேல் நின்று கூவும் கோழி

..வன தொழிலாக்கிக் கொண்டு விட்டனர். இந்த எம். பி. ... ட்டப் படிப்பு நம் நாட்டுக்கு அவசியமா? பணம் சேர்க்கவு பெரிய பெரிய ஆங்கில மருத்துவ லேபரட்டரியில் தயாராகும் ஒன்றுக்கு உதவாத ஊசி மருந்துகள், மாத்திரைகள், டானிக்குகளை நோயாளிகளுக்கு சீட்டு எழுதிக் கொடுத்து கன்சல்ட்டிங் பீஸ் வாங்கிக் கொள்ளுகின்றனர். ஆங்கில மருந்துக்களுக்கு ஏஜெண்டு போல வேலை செய்யும் இந்த பட்டப் படிப்பு ஆங்கிலேயன் வெளியேறின பிறகும் நீடிக்கலாமா? ஒரு மாணவன் இந்த எம். பி. பி. எஸ். தன் பெயருக்குப் பின்னால் வால்போல் ஒட்டிக் கொள்ள ஐந்தாண்டு காலத்துக்கும் குறைந்தபக்ஷம் இருபதாயிரம் ரூபாய் செலவழிகின்றது. மேலும் காலேஜ்அட்மிஷன் வாங்க ஐயாரம் பத்தாயிரம் அன்பளிப்பாக கொடுத்து, பட்டப் படிப்பு முடிந்தவுடன் அவன் என்ன செய்கிறான்? படிப்பதற்கு ஆன செலவை கணக்குப் போடுகிறான்! பிறகு இந்தப் பணத்தை எந்த வழியில் இருமடங்காக ஈட்டுவது? ஒரு பெரிய 'நர்ஸிங் ஹோம்' வைத்தால் தான் பெரும் பணக்காரர்களிடம் கொழுத்த பணம் திரட்டலாம். ஏழைகளுக்கு இலவச சிகிச்சை அளித்தால் எம். பி. பி. எஸ். டாக்டர், என்று சான்[illegible]டையாது! ஏழைகளுக்குச் சிகிச்சை செய்வதே இழுக்கு! கேவல[illegible]ன்று நினைக்கும் ஒரு ஆங்கில மருத்துவ பட்டப் படிப்புக்கு, மேலும் ஒரு புதிய கல்லூரி திறக்கிறார்களே!

ஒரு எளிய திட்டம்.

ஒரு ஆங்கில மருத்துவக் கல்லூரி திறக்க ஆகும் சிலவுக்கு 100-ல் 1-பங்கு பணத்தை கொடுத்து நாட்டு வைத்திய பயிற்சிப் பள்ளிகளை மாவட்டத்திற்கு ஒன்றாக திறந்து, ஓராண்டு மூலிகைகளைப் பற்றி பயிற்சி கொடுத்து, சிறிதளவு உடற்கூறு சாஸ்திரம், மனோதத்துவம், சித்தாந்தம், நாடிப்பரிக்ஷை ஆகியவைகளையும் ஆறு மாதம் போதித்த பின்னர், (ஆக $1\frac{1}{2}$ வருஷம்) "**தமிழகத்தின் கிராம வைத்தியர்**" என்ற பட்டத்தையும் அளித்து, தற்போதுள்ள பஞ்சாயத்து யூனியன்கள் மூலம் அவர்களை ஒப்புவித்தால், ஆங்காங்குள்ள பச்சைமூலிகைகளைக் கொண்டு கஷாயம், குடிநீர், சூரணம், கற்கம் போன்ற எளிய முறையில் தீராத நோயெல்லாம் குணப்படுத்தி விடலாமே!

ஐந்தாண்டு பட்டப் படிப்பு படித்த கல்லூரி மாணவனுக்கு புதிதாக தொழில் ஆரம்பித்தால் கவலை பணமெல்லாம் படிப்புக்குப் பாழானதே! என்று அதை ஈடு செய்வதில் அக்கரை காட்டுவான். ஆனால் மேலே. சொன்ன ஒரு நாட்டு வைத்திய பயிற்சிப்பள்ளி திட்டத்தால் அரசாங்கமும் கடனாளியாகாது. படிக்கும் மாணவனும் கடனாளியாகாமல் உண்மையில் மக்கள் பேரில் அக்கரை கொண்டு நாட்டுக்குச் சேவை புரிவான்.

இதை அரசாங்கம் செய்யாவிட்டாலும், ஆங்காங்குள்ள பொது மக்கள் நலனில் அக்கரைகொண்ட பெரியோர், பிரமுகர், அந்தந்த தொகுதி எம். எல். ஏ. க்களிடமும், மந்திரிகளிடமும் மகஜர் மூலமாக எழுதி, ஆங்கில மருத்துவக் கல்லூரிக்குப் பதிலாக நாட்டு மருத்துவ பயிற்சிப் பள்ளிகளை திறக்கும்படி வேண்டுகோள் விடுங்கள்!

இதனுல் நாடு நலம் பெறும்.

சீரழிந்த சித்த வைத்தியம்.

தமிழ் வேந்தர் ஆட்சி செய்த காலம் சித்த வைத்தியம் தவிர தமிழ் நாட்டில் வேறு எந்த வைத்தியங்களும் இருந்ததாக வரலாறு சான்றுகூற இயலாது. வட இந்தியப் பேரரசு காலத்தில் ஆயூர்வேதமும், முகலாயர் அரசாண்ட காலத்தில் வந்து புகுந்த யூனுனி வைத்தியங்கள் கூட ஹைதராபாத் எல்லையோடுதான் மூவேந்தர் காலத்தில் நின்றுவிட்டது! அதற்கு அப்பால் தமிழ் நாட்டில் பல்லாயிரம் ஆண்டுகள் (பதிணெண் சித்தர்கள்) தோன்றிய காலத்தில் இருந்து பரம்பரை வழிவந்த சித்த மருத்துவம் ஒன்றுதான் இருந்து வந்தது. வெள்ளையன் காலத்துக்குப் பிறகுதான் இது சீரழியலாயிற்று!

இதற்கு முக்கிய காரணங்கள் இரண்டு. முதலாவது சித்தவைத்திய பரம்பரையில் வந்த நாட்டு வைத்தியர்களில் சிலர் நவீன மருத்துவ முறைகளில் மோகங் கொண்டு தனது பிள்ளைகளை பெரிய படிப்பு படிக்கவைத்து பட்டணத்தில் டாக்டராக்கி பணம் குவிக்க எண்ணங்கொண்டு பண்டைய சிறப்பான நமது வைத்தியத்தை மறந்து விட்டனர். சில பரம்பரை வைத்தியர்கள் மேனுட்டு மருத்துவ படிப்பு படிக்கவைக்க சக்தியின்றி ஏதோ வயிற்றுப் பிழைப்பாக கருதியும், தனதுவரையில் தெரிந்த பரம்பரை ரகசிய முறைகளை மற்றவர்களுக்கு அறிவிக்காமல் தனது வாழ்க்கையுடன் புதைத்து விட்டனர். இதனுல் பல எளிய சிகிச்சை முறைகள் சித்த வைத்தியத்தில் அழிந்து போயின!

இரண்டாவது காரணம் நமது நாடு மூவேந்தர் ஆட்சிக்குப் பிறகு இருநூறு ஆண்டுகளாக அன்னிய ஆட்சியில் அடங்கி கிடந்த காரணத்தால் அரசாங்க ஆதரவு இன்றி சித்த வைத்திய பரம்பரையினர் வயிற்றுப் பிழைப்புக்காக வேறு பல தொழிலில் ஈடுபட்டு சிதைந்து சீரழிந்தனர். அதே சமயம் ஆங்கில மருத்துவம், ஆயூர்வேதம், யூனுனி போன்ற அன்னிய மருத்துவ முறைகளை தமிழ் நாட்டில் (பலவந்தமாக பல செல்வந்தர்களாலும், அந்த காலத்தில் ஆட்சி பீடத்திலுள்ளவர்களை கைகொண்டு) பரப்பிவிடப் பட்டது! 1880-ம் வருஷத்துக்கு முன்பாக கிழக்கிந்தியக்

கம்பெனி ஆட்சிக்கு முன் சித்த வைத்தியம் தவிர வேறு ஒருமுறை வைத்தியம் இருந்ததாக ஒருவரும் கூற இயலாது. இப்படி சீரழிந்த சித்த வைத்தியத்திற்கு சுதந்திர ஆட்சியில் ஏதாவது ஆதரவு இருக்கும்; அது மறுபடியும் செழிக்கும் என்று எதிர்பார்த்தவர்கள் எல்லோரும் ஏமாற்றமே அடைந்தனர்!

இவைகளை எல்லாம் தற்காலம், ''சித்த வைத்தியர்கள் என்று **தனக்குத் தானே சொல்லிக் கொண்டு நான்தான் பெரியவன்; சித்த வைத்தியமே சிறந்தது! அதுவே எனது உயிர்! உலகில் சிறந்தது எங்கள் சித்த வைத்தியமே! என்று பல சங்கங்கள் கூட்டியும் மாநாடுகள் நடத்தியும் என்ன கண்டார்கள்! இந்த ஜூன் மாத மத்தியில் இந்திய வைத்திய மாநாடு என்று ஒன்று நடக்கிறதே! அதில் சித்த வைத்தியத் திற்கு என்ன சலுகை! ஏன்? கீழ்ப்பாக்கத்து இந்திய வைத்தியக் கல்லூரியை மூடினார்கள்? என்பதைக் கேட்டு மீண்டும் அதே இடத்தில் அந்த கல்லூரியை திறக்க வற்புறுத்த முயலுவார்களா?**

இது மாதிரி ஓர் கண்துடைப்பு நாடகத்தை நடத்தி விட்டு, அதே சமயம் கோவையில் ஒரு ஆங்கில மருத்துவக் கல்லூரி திறக்கிறார்களே! இது என்ன நியாயம்? ஆங்கில ஆட்சி சென்ற பிறகு சித்த வைத்தியத்தின் முன்னேற்றத்திற்காக நமது சுதந்திர சர்க்கார் செய்தது என்ன? எத்தனை சித்த வைத்திய சாலைகளைத் திறந்து இருக்கிறார்கள்? எத்தனை ஆராய்ச்சிக் கூடங்கள், கல்லூரிகள் திறந்து இருக்கிறார்கள்? நமது மாவட்டத்தில் இவைகளை எந்த வைத்தியராவது துணிந்து கேட்டு இருக்கிறார்களா? கூட்டத்தில் கோவிந்தா போடுபவர்களாக, கூரையில் நின்று கூவும் கோழிகள் போல இருப்பதால் மட்டும் சித்த வைத்தியம் வளர்ந்து விடாது. உத்வேகமும் ஊக்கமும், ஒற்றுமையும் இருக்க வேண்டும். அப்பொழுதுதான் சித்த வைத்தியம் வளர்ச்சி பெறும். மறுமலர்ச்சி பெறும்.

மக்கள் நமது நாட்டு வைத்தியத்தின் பேரில் ஆர்வமும் அனுதாபமும், அக்கரையும் காட்டும் அளவுக்கு சித்த வைத்தியத்தில் ஈடுபட்டோர் அதை விமர்சனம் செய்தல் தனது கடமையாகக் கொள்ளவேண்டும்.

★

நம் நாட்டு மூலிகைகள்

[82-வது கட்டுரை]

நாட்டு மக்களுடன் ஒட்டி வாழ்ந்து, தன் இனப்பெருக்கத்தைச் செய்துகொண்டு மக்களுக்கு பல உதவிகளை புரியும் சில மூலிகைகள் உண்டு. மா மரம், வாழை மரம், கமுகு, அசோகு, தென்னை, மஞ்சள் போன்றவைகளை இந்த வகையில் சேர்க்கலாம். இது போல மனித வாடையே இல்லா இடங்களில் காடுகளில் தன்னிச்சையாக வளரும் சில மூலிகை இனங்களும் உண்டு. நின்றால் சிணுங்கி, சிறியாநங்கை, நரி-மிரட்டி, அழுகண்ணி, தொழுகண்ணி போன்றவைகள் மனிதர்களோடு ஒட்டி வாழாதவை. இவைகளை வேண்டுமென்று வளர்த்தாலும் வெகு நாளைக்கு வளர்க்கவும் முடியாது.

மக்களோடு ஒட்டி வாழ்ந்து தனக்கும், பிற உயிர் வர்க்கத்திற்கும் நன்மைகளை உண்டாக்கும் மூலிகைகளை மக்கள் ''தோட்டக்கால் பயிர்'' என்றும் கூறுவதுண்டு. இந்த வகையில் அசோக மரமும் ஒன்றாகும். அசோக மரம் வளர்ச்சியில் தனிச்சிறப்பு வாய்ந்தது. இதில் இரு விதம் உண்டு. ஒன்று சவுக்குமரம் போல் கிளைகள் இல்லாமலேயே அடர்த்தியாக நீண்டு வளரும். இவைகளை அழகிய பூங்கா, வளமனை, (பங்களா) தோட்டங்களில் அழகுக்காக வளர்ப்பார்கள். இதில் மருத்துவப் பயன் விசேஷமாக கிடையாது. இதற்கு **நெட்டிலிங்கம்** என்றும் சொல்லுவார்கள். மற்றொன்று: இது மேல்சொன்னது போல் உயரமாக வளர்ந்தாலும் பக்கவாட்டில் சிறிய கிளைகளை விட்டு; அலங்காரமான பூக்களை கொத்துக் கொத்தாக விட்டு பச்சை நிறமான காய்கள் (வேப்பங்காய் போல இரு மடங்கு பெரியதாக) விட்டு வளரும். இதுவே மருத்துவப் பயன் உடைய **''அசோக மரம்''** என்பது. இந்த மரத்தின் இலைகளைக் கொண்டு வந்து மக்கள் மங்களகரமான மணப்பந்தல்களில் அலங்காரமாக கட்டி வைப்பது நம் நாட்டின் வழக்கமாகும்.

"மருத்துவப் பயன்"

பொதுவாக இதன் பட்டை, பூ, இலை மருத்துவப் பயன் உடையது. அசோக மரத்தைப் பற்றி சொல்லுவதானால் இது முழுக்க முழுக்க பெண்களைப் பற்றிய ருது சம்மந்தமான வியாதிகளுக்குத்தான் சித்தர்கள் சிபார்சு செய்துள்ளனர். இதன் பட்டை பெண்களின் பிறப்பு உறுப்பான கருப்பாசயத்தில் உண்டாகும் உஷ்ணத்தை அடக்கி, சினைப்பை கோளாறு, கருப்பையின் பலஹீனம், உதிரப்போக்கு, கற்பச்சூலை, கற்பாசய வாயு ஆகியவைகளை நீக்கும் வல்லமை பெற்றது. இதன் பூ ஆசனவாய் கடுப்பும், எரிச்சலையும் போக்கும். இரத்த சீதபேதிகளையும் நிறுத்தும் குணம் உடையதாகும்.

"பெரும்பாட்டு இரத்தப்போக்கு"

அசோக மரப் பட்டை 1 பலம் மாதுளம் வேர் பட்டை $\frac{1}{2}$ பலம் இவைகளை பச்சையாக எடுத்து இடித்து ஒரு மண் பாண்டத்திலிட்டு இரண்டு குவளை நீர் விட்டு மூடி 24 மணி நேரம் ஊரவைத்து எடுத்து

அசோகா மரம்
(என்கிற)
நெட்டிலிங்கம்

வடிகட்டிய ஊரல் கஷாயத்தை வேளை ஒன்றுக்கு 1 அவுன்ஸ் வீதம் தினம் மூன்று முதல் நான்கு தடவை சாப்பிட உதிரப்போக்கு (பெரும்பாடு) எவ்வளவு நாள் பட்டதானாலும் 1 வாரத்தில் குணமாகிவிடும். அதிக காரமும் புளிப்பும் ஆகாரத்தில் விலக்க வேண்டும்.

"இரத்த சீதபேதிகள் நிற்க"

அசோக மரத்தின் பூ, மாங்கொட்டையில் உள்ள பருப்பு இவை இரண்டையும் சம எடையாக எடுத்து உலர்த்தி தனித்தனியே இடித்துத் தூள் செய்து கலந்து வைத்துக்கொண்டு மூன்று சிட்டிகை அளவு வாயில் இட்டு காலை மாலை பசும்பால் குடிக்க சீதபேதி, இரத்தபேதிகள் யாவும் நின்று உஷ்ணம் தணியும்.

"கற்பாசய நோய்கள், மலட்டுதனம் நீங்க"

அசோகு மரப் பட்டை, மாதுளம் பழ ஓடு, மாதுள வேர் பட்டை இவை மூன்றையும் ஓர் நிறையாய் எடுத்து உலர்த்தி இடித்து தூள்செய்து வைத்துக்கொண்டு தினம் ஒன்றுக்கு இரண்டு வேளை மூன்று சிட்டிகை அளவு வாயிலிட்டு வெந்நீர் சாப்பிட்டு வர மாதர்களுக்கு காணும் எந்த விதமான கருப்பை கோளாறுகளும் நாளடைவில் நீங்கும். மூன்று மாதம் ஐந்து மாதங்களில் ஆகும் கருச்சிதைவுகள், வயிற்று வலி, கற்பசூலை வாய்வு தொந்தரவுகள் எல்லாம் நீங்கிப் போகும். இதையே 90-நாள், 120-நாள் ஆக தொடர்ந்து உபயோகம் செய்ய பெண் மலட்டுத்தனம் நீங்கி பிள்ளைபேறு உண்டாகும் தன்மையை உண்டாக்கும்.

நெட்டிலிங்கம் · அசோகு

ஆயூர்வேத முறையில் அசோக வடி, அசோகாரிஷ்டம் என்ற பிரபல மருந்து தயாரிப்பு இந்த அசோக மரத்தின் பட்டையால் ஆனது. ஆனல் தற்போது அசோகாரிஷ்டம் என்பது ஏராளமாகச் செய்து மது வகைக்காக தவருக உபயோகம் செய்வது மதுவிலக்கு வந்தபிறகு நம் நாடு செய்த ஓர் துர்பாக்கியமே ஆகும்.

"நீரிழிவு, சர்க்கரை வியாதி விலக"

அசோக மரத்தின் வேர் பட்டையும், வெள்ளை கலியாணமுருக்கன் போல நீரிழிவு வியாதிகளுக்கு பயன்படக் கூடியது. இதன் வேர்

பட்டையை 1 பலம் பச்சையாக நசுக்கி, இரவு மண்பாத்திரத்தில் 1 குவளை நீருடன் ஊரவைத்து காலை வெறும் வயிற்றில் சாப்பிட நீரில் சர்க்கரை குறைந்து காணும்.

மாதர்களுக்கு மாவிலையும், அசோக இலையும் கண்டால் மகிழ்ச்சி யூட்டும். எனவே, அசோக இலையும், மாவிலையும் தோரணமாக நற்சடங்கு களில் குறிப்பாக மணமேடைகளில் கட்டிவைப்பது மிகப் பழங்காலப் பழக்க வழக்கங்களில் ஒன்று. இதில் ஒரு ரகசியம் அடங்கி இருத்தல் வேண்டும். இந்த இரண்டு மரங்களும் மாதர்களுக்கு மிகநெருங்கிய உறவு பூண்டவைகளாம்! தாய்மை குலத்திற்கே பெருமை தேடி தரும் இந்த மரங்கள் பெண்கள் இல்லாத இடத்தில் வளர்வதும் அரிது என்பதை ஒரு சித்தர் கூறுகிறுர் :

"மாம்பூ பூப்பது மாதர்தம் சிரிப்பொலியால்
அசோகு பூப்பதும் ஆண்பெண் ஊடலும் கூடலும் ஆகும்தானே"

இதை ஒருசமயம் மாமரக் கட்டுரையில் அடியேன் குறிப்பிட்டது வாசக அன்பர்களுக்கு நினைவிருக்கலாம். தற்கால விஞ்ஞானிகள் சில பயிர்களுக்கு சங்கீதம் கேட்டால் நல்ல பலன் தருவதாக ஆராய்ச்சி செய்து இருக்கிறுர்கள். இவை யெல்லாம் மெய்ஞ்ஞானிகள் (சித்தர்) முன்பே கண்டுபிடித்தவை தான் என்பதை மேல்கண்ட உதாரணத்தால் நன்கு அறியலாம்.

இலங்கை வேந்தன் சீதாப்பிராட்டியை கவர்ந்து அசோகவனத்தில் சிறை வைத்ததாகப் புராண வரலாறு! இராவணன் நினைத்திருந்தால் தங்கமாளிகையிலே வைத்து இருக்கலாம் அல்லவா? அசோகவனத்தின் காற்று பட்டு சீதையின் மனக்கவலையைப் போக்கி மகிழ்ச்சியைத் தரும் என்று இராவணன் நினைத்திருக்கக் கூடும். அசோக வனத்தை அழிக்க ஆஞ்சநேயன் வருவான் என்று தெரிந்து இருந்தால் பாதாள மாளிகைக்கே கொண்டு போய் சிறை வைத்து இருப்பான் இராவணன் அல்லவா? எனவே புராண வரலாறுகளில் மூலிகைகள் இடம் பெறும் கட்டம் வந்த போது சற்று சிந்தனை செய்தல் வேண்டும். அசோக வனம் அழிந்தது போல் இலங்கையும் அழிந்தது. ஆகவே அசோக மரத்தை அன்புடன் வளர்த்து வையுங்கள்!

★ **ஆபத்து காலத்தில் பணச்சிலவு இன்றி நோய்களைப் போக்கும்.**

ஸ்ரீ காஞ்சி காமகோடி பீடம்

ஸ்ரீஸ்ரீஸ்ரீ. ஆச்சார்ய சுவாமிகள் அவர்கள்

வேலூர் விஜயம்.

கடந்த 28—5—66 அன்று வேலூர் என்றும் கண்டிராத விழாக் கோலம் பூண்டிருந்தது. நமது அன்பிற்குரிய ஜெகத்குரு ஸ்ரீ ஆச்சார்ய சுவாமிகளும், புதுப்பெரியவாளும் பட்டணப் பிரவேசமாக வேலூர் விஜயம் செய்து 3—6—66 வரையில் ஸ்ரீ வெங்கடேஸ்வரா ஹைஸ்கூலில் முகாம் இட்டு வேலைமாநகர மக்களுக்கு தரிசனம் அருளினார்கள். மக்கள் திரண்டெழுந்து நாள்தோறும் சுவாமிகளை தரிசனம் கண்டு ஆனந்திக்கும் வாய்ப்பை இறைவன் திருவருளே கூட்டுவித்து இருக்கும்.

வேலைமாநகரம் திராவிட முன்னேற்றக் கழக மெஜாரிட்டியில் நகர சபை நடந்து வருவது அனைவருக்கும் தெரிந்த விஷயமே. ஆனால் மத விஷயங்களைப் பாராட்டாது நகரசபைத் தலைவர் சுவாமிகளை நகரசபை சார்பில் வரவேற்பளித்து கௌரவித்தது, வேலைமாநகர மக்களுக்கு மட்டுமல்ல; சென்னை மாநிலத்திற்கே ஒரு பெரிய நற்செயலையும், தமிழ் பண்பாட்டிற்கும் எடுத்துக் காட்டாக விளங்கி விட்டது! எனவே, மூலிகை மணி வாசக அன்பர்கள் சார்பில் நகரசபைத் தலைவர் திரு. ம. பா. சாரதி அவர்கட்கு எமது இதயங் கனிந்த நன்றிகள் உரித்தாகுக.

அடுத்தபடியாக நமது மூலிகை மணி வெளியீடான இலவச வினியோகம் முருகன் புஜங்கப் பாமாலையை 2—6—66 அன்று இரவு 9-மணிக்கு ஸ்ரீ வெங்கடேஸ்வரா ஹைஸ்கூலில் ஸ்ரீ ஆச்சார்ய சுவாமிகள் பூஜைக்குப் பின்பு வெளியிட்டு வெகுநேரம் மூலிகைகளைப் பற்றி பேசினார். முடிவுரையில் இம்மாதிரியான புத்தகங்கள் இலவச வெளியீடாக நிறைய வெளிவருதல் அத்தியாவசியமாகும். மேன்மேலும் இம்மாதிரி கைங்கர்யங்களைச் செய்துவர நமது மருத்துவர் கண்ணப்பர் அவர்களை ஆசீர்வதித்து ஆசி கூறினார்.

சுவாமிகள் வேலூர் விஜயமாக பட்டணப் பிரவேசத்தின் போது தெருவெல்லாம் நீர் தெளித்து, கோலமிட்டு மாவிலைத் தோரணங்கள் கட்டி ஆங்காங்கு பூர்ணகும்ப மரியாதையுடன் வரவேற்றது வேலூர் மக்கள் சுவாமிகளின் பேரில் கொண்டுள்ள பக்தி விசுவாசத்தைக் காட்டுகிறது.

சுவாமிகளை வரவேற்கும் கமிட்டியில் ஸ்ரீ பி. எஸ். சபேச அய்யர், டாக்டர். ராஜகோபால், டாக்டர். சீனிவாசன், ஆர். ராமகிருஷ்ண முதலியார், வி. வீரராகவன், ஆர் ஜீவரத்தின முதலியார், எம். எல். ஏ. ஏ. எஸ். அருணாஜலம் பிள்ளை, ஜி. பாலசுந்தர முதலியார், நடராஜ குருக்கள், மு. பெருமாள் முதலியார், நமது மூலிகை மணி ஆசிரியர் ஏ. ஆர். கண்ணப்பர் மற்றும் வேலூர் பிரமுகர்கள் கலந்துக் கொண்டு வரவேற்பு அளித்தது குறிப்பிடத்தக்க அம்சமாகும்.

குறிப்பு :- இத்துடன் சுவாமிகள் வெளியிட்ட முருகன் புஜங்கப் பாமாலை இலவச புத்தகத்தை மூலிகை மணி சந்தாதாரர்களுக்கு எல்லாம் ஆனி மாத இவ்விதழுடன் அனுப்பப் பட்டது. புத்தகம் சேராத சந்தா அன்பர்கள் போஸ்டாபீஸில் புகார் செய்து வாங்க வேண்டுகிறோம்.

௨

பன்றியைவிட கொடியோன்!

ஒரு வெள்ளையன் உணவு தான்யத்தை பயிர் செய்துவந்தான். அந்த வயலில் உள்ள எலிகள் தானியத்தை தின்று நாசம் செய்து வந்தன. ஒரு சாது அங்கு வந்தார். அவரிடம் யோசனை கேட்டான் அந்த வெள்ளையன். அவர், விரியன் பாம்புகளை வயலில் வளர்க்கச் சொன்னார். வெள்ளையன் அப்படியே செய்தான். அவை எலிகளை பிடித்து தின்றன. பிறகு விரியன் பாம்புகள் நிறைய பெருத்து விட்டன. அதன் தொல்லை பொறுக்க முடியாமல் தவித்தான். மறுபடியும் சாதுவை கண்டு யோசனை கேட்டான் வெள்ளையன். அதற்கு அவர் சொன்னார்; பன்றிகளை வளர்த்தால் விரியன் பாம்புகள் ஒழியும் என்றார். அதன்படியே பன்றிகளை வளர்த்தான். அவை பாம்புகளைத் தின்றன. விரியன் பாம்புகளும் ஒழிந்தன!

பிறகு பன்றிக் கூட்டம் பெருகவே இல்லை. காரணம் பன்றிகளைக் கொன்று தானே தின்று வருகிறான் அந்த வெள்ளையன். அதன் பின்பு அந்த சாது வந்தார். பாம்புக் கூட்டம் ஒழிந்ததா? என்றார். ஆம் தொல்லை விட்டது! என்றான் வெள்ளையன். "பன்றிகள் கூட்டம் பெருத்து இருக்குமே! அதை ஒழிக்க யோசனை கூற வேண்டுமா?" என்றார் அந்த சாது. வேண்டாம்! வேண்டாம் அந்த பன்றி கூட்டம் பெருக முடியாது. அதை நாங்கள் எங்கள் குடும்ப ஆகாரமாக்கிக் கொண்டோம் என்றான் வெள்ளையன்! அந்த சாது திகைத்துப் போனார். "கொடிய விரியன் பாம்பைத் தின்னும் பன்றியை விட கொடியவனா நீ" என்று நினைத்தவாறே அங்கிருந்து நகர்ந்தார்.

★

வெள்ளை நிறமுடையோர் எல்லாம் வெள்ளை உள்ளம் படைத்தவர்களல்லர். அதுபோல் கருமை நிறம் உள்ளவர்கள் எல்லாம் கருமை உள்ளம் உடையவர்கள் அல்லர். அல்லவா?

உ

முருகா.

தமிழ்நாடு போற்றும் தனிப்பெரும் அண்ணல் முருகன் திருவருள் முழுதும் பெற்று, தனது நாவன்மையால் நாஸ்தீகர்களையும் ஆஸ்திக மனம் கொள்ள வைக்கும் தவப்பெரும் செல்வர்

அருள்மொழியரசு, திருமுருக.

கிருபானந்தவாரியார் சுவாமிகள் அவர்களுக்கு

மணி விழா.

நாளது ஆகஸ்டு மாதம் முதல் வாரத்தில் அடியேனுடைய ஞானசிரியரும், பொதுநல நோக்கமே தனது கடமையாகக் கொண்ட **தவத்திரு. வாரியார் சுவாமிகளுக்கு** மணிவிழா நிகழப் போகிறது. இந்த நிகழ்ச்சி முறையே, திருச்சியிலும்; வேலூரிலும்; சென்னையிலும் கொண்டாட சுவாமிகளின் பேரில் பேரன்பு கொண்ட அன்பர் நிச்சயம் செய்து இருக்கிறார்கள்.

இவ் விழாவினை தமிழகமெங்கும் உள்ள மக்கள் திரண்டெழுந்து சீரும் சிறப்புமாக கொண்டாட வேண்டும் என்ற நோக்கமும், ஆக்கமும் உள்ள அன்பர்கள் முன்கூட்டி அடியேனுக்குத் தெரிவிக்க, வரவேற்புக் கமிட்டி கூட்டம் நடக்கும்போது வேண்டிய முன்னேற்பாடுகளை கலந்து ஆலோசிக்கலாம். தமிழர்களும், தமிழ் நாடும் பண்டைய சிறப்புடன் ஓங்கிச் செழித்து நலமுடன் வாழ, இரவு பகல் என்று பாராது, இடைவிடாத பிரயாணம் செய்து தொண்டு, அறப்பணி, ஆலயத் திருப்பணி செய்யும் பெரியாரை கௌரவம் செய்து மாநிலம் போற்றும் படியான சிறப்பு செய்வது தமிழர்களாகிய நமது இன்றியமையாத கடமையாகும். எனவே, உங்கள் கடமையும் திட்டமும், பங்கும் என்ன என்பதை அன்பு கூர்ந்து முன்கூட்டி அறிவியுங்கள். விழா தேதி வரவேற்பு கமிட்டி கூட்டத்திற்குப் பிறகு மூலிகை மணியில் தெரிவிக்கப்படும்.

அன்புள்ள முருகனடிமை,

ஆ. இரா. கண்ணப்பர்,
ஆசிரியர், மூலிகை மணி.

33-1, தென்னமரம் தெரு,
வேலூர். வ. ஆ.
போன் நெ. 726.

வேலிபோல் காத்திடும்!

ஆலயமணி ஒலிக்கும் படைத்தான்
அடிகளை வணங்கிடவே!
சாலையில் மணியொலிக்கும் மக்கள்
சரிபாதை நடந்திடவே!

பள்ளியில் மணியொலிக்கும் பிள்ளைகள்
பாடத்தைக் கற்றிடவே!
இல்லத்தில் மணியொலிக்கும் யாரோ
எவரையோ கண்டிடவே!

போலிகள் வாழுகின்றுர் நாளும்
பொல்லாத செய்கைகள் செய்தே;
மூலிகை மணியொலிக்கும் அவர்கள்
முற்றிலும் மாறிடவே!

அறுவை சிகிச்சையெல்லாம் பணமின்றேல்
ஆகாது என்றறிந்தோம்;
இறக்கும் நேரத்திலும் பணம்
இல்லையேல் பார்ப்பதுண்டோ ...?

வேலிபோல் காத்துவரும் நம்மை
வியாதிகள் தீண்டாமலே!
மூலிகைமணி படிப்பீர் நோய்கள்
முட்டாது காத்திடவே!

குடும்பத்திற் கொன்றுக மணியைக்
கொண்டிட்டால் நலமென்பேன்!
தொடுவதற் குரிமையின்றி நோய்கள்
தூரமாய் சென்றிடுமே!

— கவிஞர். நிலவழகன்

★ மானிட உடலியல் ★

[G. S. பசுபதி, B. A., L. T.]

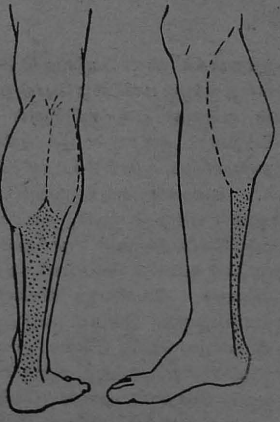
தசை மண்டலம்

மானிடருக்கு எழில் தருவது தசைகளாகும். தசை நன்கு வளர்ச்சியடைந்துள்ள உடல், வசீகரத் தோற்றத்தைப் பெற்றிருக்கும். தசைகளற்ற உடலை 'எலும்பும் தோலுமாக' உள்ளது என்று ஏளனம் செய்வார்கள் சிலர்; பரிவு காட்டுவார் பலர்.

தோலுக்குக் கீழுள்ள பகுதி 'தசை' அல்லது 'சதை' எனப்படும். இதற்கு சுருங்கி விரியும் தன்மையுள்ளதால், உடலில் ஏற்படும் எல்லா அசைவுகளுக்கும் தசை காரணமாகிறது. சில தசைகள் எலும்புகளுடன் இணைக்கப் பட்டிருப்பதால், மூட்டுக்களில் அசைவுகள் உண்டாகின்றன. தசைகளில் ஏற்படும் அசைவுகள் குன்றினுல், பல உறுப்புக்கள் வேலை செய்யாது நின்றுவிடும்.

தசைகள் செந்நிறமாகக் காணப்படுவதற்குக் காரணம் தசைநார்களினூடே ஓடிக்கொண்டிருக்கும் மயிரிழை போன்ற இரத்தக்குழாய்களே. அநேக தசைநார்கள் ஒன்றாக ஒரு சவ்வினுல் இணைக்கப்படுவதால் தசைகள் உண்டாகின்றன. தசையில் அடங்கியுள்ள பொருள்களில் சுமார் 75 சதவீதம் தண்ணீரும், சுமார் 20 சதவீதம் புரதங்களும் முக்கியமான பகுதிகளாகும். தசைகள் சுருங்குவதற்கு காரணமாக உள்ள புரதம் 'மயோஸினேஜன்' என்ற பொருள். தசைகள் சுருங்கி விரிவதால் அசைவு ஏற்படுவதுடன், வெப்பத்தையும் தோற்றுவிக்கும். தசைகளுக்கு அதிக வேலை கொடுப்பதால் உடலில் வெப்பமும் அதிகமாகும். அதனுல் அதிக வியர்வை வெளிவரும். வெளிவந்த வியர்வை ஆவியாதலினுல், உடலில் உள்ள அதிகப்படியான வெப்பம் எடுத்துக் கொள்ளப்பட்டு, உடல் மறுபடியும் பழைய வெப்ப நிலையை அடைகிறது. எத் தசை அதிகமாக அசைவிற்குட்படுகிறதோ, அது நன்கு வளர்ச்சியுறும்; வலிவு பெறும். எத்தசைக்குப் போதிய அளவு வேலையோ, அசைவோ ஏற்படாது போனுல், அது செயலற்று மரத்துப் போய்விடும். தசைகள் அதிகமாக வேலை செய்வதால், அப்பாகத்திற்கு அதிக இரத்தம் செல்லும்.

"தசை மண்டலம்" எனப்படுவது உடலிலுள்ள பல்வேறு வகைத் தசைகளின் தொகுதியே யாகும். மரணமடைந்த உடனே, தசைகள் மிருதுவாகவும், வளையும் தன்மையோடு மிருக்கும். ஆனால் சிறிது நேரத்திற்குப் பிறகு, தசைகளில் விரைப்புத் தன்மையும் கடினத் தன்மையும் ஏற்பட்டு விடும். இதுவே, "மரண விரைப்பு" எனப்படும். "பிணம் போல் விரைத்துக் கிடக்கிறது" என்று சொல்வது இந் நிலையையே குறிக்கும். அப்பொழுது 'பால் சத்து அமிலம்' என்ற பொருள் உற்பத்தி ஆகிறது. இதனால், தசையிலுள்ள கரையும் நிலையிலுள்ள 'மயோஸிஜோஜன்' என்ற புரதம், கரையாத நிலையிலுள்ள புரதமாக மாற்றப்பட்டு வெளித்தள்ளப் படுகிறது. அதனால் தசைகள் குறுகியும், கடினமாகவும் ஆகிவிடும். மனிதன் இறந்த பிறகு சுமார் 4 அல்லது 5 மணி நேரத்தில், இவ் விரைப்பு ஏற்படும். இது 2, 3 நாட்கள் நீடித்திருக்கும். கொலைக் குற்றங்களில், கொலை சுமார் எத்தனை மணி, அல்லது நாட்களுக்கு முன் நடந்திருக்கும் என்று கண்டுகொள்ள, இது உதவி புரியும். இரண்டு மூன்று நாட்களுக்குப் பிறகு இவ் விரைப்புத் தன்மையும், கடினத்தன்மையும் மறைந்து விடும். பழையபடி மிருதுவாகி விடும். இதற்குக் காரணம் பிணம் அழுகிப் போய்விடும்.

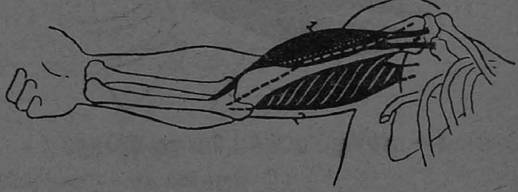


கன்றுக்கால் தசை (அசிலிஸ் தசை நாண்கள்

எல்லாத் தசைகளும் ஒன்றுக் கொன்று உதவி புரிந்து, ஒத்துழைத்து நமக்கு நிமிர்ந்த நிலையைத் தரும். உடலின் முழு பளுவையும், கால்களும் அவற்றிற்கு இடையிலுள்ள பிரதேசமும் தான் தாங்கி நிற்கும். உதாரணமாக, கீழ்க்கால் தசைகள் உடல் முன்னோக்கி கீழே விழாது தடுக்கும். தசைகள் ஒன்றுக்கொன்று எதிர்த் திசைகளில் சுருங்கி விரிவதால்தான், உடலிற்கு சமநிலை ஏற்படுகிறது.

தசைகளின் வகைகள்

நம் உடலிலுள்ள பல தசைகளை பெரும்பாலும் இரண்டு பிரிவுகளாக கொள்ளலாம். சில நம் விருப்பம் போல் அசையக் கூடியவை. இவற்றிற்கு இயக்குத் தசைகள் என்று பெயர். இவற்றில் நீள வாட்டில் வரிக்கோடுகள் காணப்படும். பெரும்பாலும் எலும்புகளுடன் இணைக்கப் பட்டிருக்கும். இவை எதிரெதிர்த் திசைகளில் இணைக்கப் பட்டிருப்பதால் ஒன்றுக்கொன்று எதிர் எதிராக சுருங்கி விரிந்து அசைவுகளை சுலபமாக ஏற்படுத்தும். இவை கட்டுக் கட்டாக தசை நாண்களால் எலும்புகளுடன் இணைக்கப் பட்டிருப்பதால், இவற்றிற்கு ஒருதலை, இருதலை, முத்தலைத் தசை என்ற காரணப் பெயர்கள் ஏற்பட்டுள்ளன. மேற்கையில், கீழ்க் காலில் இவ்வகைத் தசைகளைக் காணலாம்.

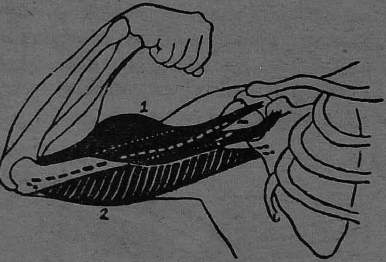


புஜம், முழங்கை — நீட்டிய பொழுது தோற்றம்:

(1) இருதலைத் தசை - விரிந்திருத்தல்.
(2) முத்தலைத் தசை - சுருங்கியிருத்தல்

மற்றொரு வகைத் தசைகள், நம் இச்சைக்கு அல்லது கட்டளைக்குட் படாது தாமாகவே அசையும். இவற்றை இயங்குத் தசைகள் என்பார்கள். இவற்றில் வரிகளும் காணப்படா. தசைநார்களும் நீளவாட்டில் இராது. எலும்புகளோடு இணைக்கப் பட்டிருக்காது. இதற்கு மேல் உறையும் இருக்காது. தாமாகவே சுருங்கி விரிந்துக் கொண்டிருக்கும். இயக்குத் தசைகள் சிறுமூளையின் ஆதிக்கத்தில் இருக்கின்றன. ஆகையால் தான்

கள் குடித்தவன், இயக்குத் தசையின் மேல் ஆதிக்கம் செலுத்தமுடியாத நிலையில் தள்ளாடி நடக்கிருன். இயக்குத் தசைகளுக்கு உதாரணமாக இதயம், உணவுப் பாதை, இரத்தக் குழாய்கள், நுரையீரல்கள் போன்ற வற்றைக் கூறலாம். இதயத்தை ஓர் தனிப்பட்ட வகைத் தசையாகக் கொள்ளவேண்டும். இது பார்ப்பதற்கு, தோற்றத்தில் இயக்குத் தசை யைப் போல் வரிகளோடு கூடியிருக்கும். ஆனல் எலும்புகளோடு இணைக்கப் பட்டிராது. நம் விருப்பத்திற்கிணங்க சுருங்கி விரியாது. ஆகையால், இது இயங்குத் தசையைப் போல் வேலையிலும், இயங்குத் தசையைப் போல் தோற்றத்திலும் இருப்பதால் இது ஒரு தனி வகையாக உள்ளது. ''உருவாய் அருவாய் உளதாய் இலதாய்'' விளங்கும் இறைவ னுக்குச் சமமாக நமது இதயத்தை ஒப்பிடலாம் என்று மேல்கண்ட உதாரணத்தால் கூறலாம் அல்லவா?



புஜம், முழங்கை — முற்றிலும் மடங்கிய பொழுது தோற்றம்:

(1) இருதலைத் தசை - சுருங்கியிருத்தல்

(2) முத்தலைத் தசை - விரிந்திருத்தல்.

மற்ருெரு வகைத் தசைக்கு ''சுருக்குத் தசை'' என்று பெயர். இவ்வகையில் தசைநார்கள் ஒன்றின் மேல் ஒன்று அடுக்கடுக்காக நீள வாட்டிலோ, குறுக்கு வாட்டிலோ பொருத்தப்பட்டு, மற்றும் அதைச் சுற்றிலும் வட்ட வடிவமான தசை நார்களோடும் இணைக்கப்பட்டிருக்கும். இந்த அமைப்பில் நடுவில் ஓர் துளை காணப்படும். தசை நார்கள் விரிந் தால், இத் துளையும் பெரிதாகும். சுருங்கினல், நடுத்துளையும் குறுகும். சிறுநீர்ப்புற வழி, மலக்குடலின் முடிவிலுள்ள ஆசன வாய், கண்ணில் உள்ள கிருட்டின படலம் இவ் வகையைச் சேர்ந்தவை.

தசைகள் ஒன்றுக்கொன்று ஒத்துழைப்பதால் தான், நம்மால் நிமிர்ந்த நிலையிலும், சம நிலையிலும் இருக்க முடிகிறது. அதுவுமன்றி தேவையான அசைவுகளை உண்டுபண்ண முடிகிறது.

தசைகள் நன்கு வளர்ந்து வலிவுபெற முக்கியமாக நம் உணவும், தேகப்பயிற்சியும் கவனிக்கப்பட வேண்டிய விஷயங்களாகும். குழந்தைகள் முதல் முதியோர் வரையிலும், உணவில் அரிசி போன்ற கார்போஹைடிரேட் நிறைந்துள்ள பொருள்களைக் குறைத்து புரதச்சத்து நிறைந்துள்ள பயறு வகைகள் (அவரை, கடலை, துவரை, உளுந்து, பயத்தம் பருப்பு) பால், கோழி முட்டை, தயிர், வாதுமை, முந்திரி போன்றவற்றை அதிகமாக நம் உணவுடன் சேர்த்துக் கொள்வதால் தசை வளர்ச்சிக்கு உதவி புரியும்.

அதே மாதிரி காய்கறிகள், கீரை வகைகளும் நம் தினசரி உணவில் முக்கிய பங்கு பெறவேண்டும். அதனால் தசைகளின் ஆரோக்கியத்திற்கு தேவையான தங்க சத்து, உப்பு சத்து, சுண்ணும்பு சத்து, கார சத்து, எரி சத்துக்கள் போன்ற உப்புச் சத்துக்களும் கிடைக்கும். சைவ உணவிலேயே தசை வளர்ச்சிக்குப் போதுமான பொருள்கள் கிடைக்கின்றன. ஆதலால் அசைவ உணவுதான் சாப்பிட வேண்டும் என்ற அவசியமில்லை. இது அந்நிய அநாகரீகத்தின் தொற்று வியாதி என்ருல் மிகையாகாது.

தசைகளின் ஆரோக்கியத்திற்கு, தகுந்த உணவு உட்கொண்டால் மட்டும் போதாது. தினசரி நல்ல தேகப்பயிற்சி செய்யவேண்டியதும் அவசியமாகும். சிறுவர், சிறுமியர் விளையாட்டுக்கள், ஓட்டம், குதித்தல், போன்றவற்றில் அதிகமாக பங்கு கொள்ளுதல் சாலவும் சிறந்தது. மாதர்கள் சோம்பேறித்தனமில்லாது, அன்ருட வீட்டு வேலைகளைத் தாமே செய்து வந்தால் அதுவே அவர்கட்கு சிறந்த தேகப்பயிற்சியாகும்.

நாகரீக முன்னேற்ற மடைந்த இந் நாட்களில் சில வீடுகளில் (செல்வந்தர் வீடுகளில் மட்டுமல்ல) தன் வேலைகளைத் தானே செய்துக் கொள்ளுதல் தன் அந்தஸ்த்திற்கும், கவுரவத்திற்கும் குறைவு என்று நினைத்துக் கொள்வதால், தங்கள் வேலைகளை பணியாட்களிடம் ஒப்படைத்து விடுகிருர்கள். அதனால் உடல் நலம் குன்றி, தசைகளுக்குப் போதிய பயிற்சி கிடைக்காது, எப்பொழுதும் ஏதாவது ஒரு நோயை வரவழைத்துக் கொண்டு, நிறைய மருந்துகளையும், மாத்திரைகளையும் விழுங்கிக் கொண்டு காலந்தள்ளுவதைக் காண்கிருேம். வயது முதிர்ந்தவர்கள் காலை, மாலை சிறிது தூரம் நடந்து செல்லுதல் நல்லது. சுருங்கச் சொன்னுல், நல்ல மிதமான ஆகாரம், வயதிற்கேற்ற தேகப்பயிற்சி, தக்க அளவு ஓய்வு போன்றவை தசை வளர்ச்சிக்கும், வலிவிற்கும் இன்றியமையாதனவாகும். (தொடரும்)

உ

முருகா.

[இந்தப் பகுதியில் வாசக அன்பர்கள் தங்களின் வினாக்களை தாராளமாக எழுதி அனுப்பலாம். கூடுமானவரை பலருக்கும் பயன்தரும் கேள்விகளே முதலிடம் பெறும். ரகசிய கேள்விகளை குறிப்பிடும் அன்பர்கள் பெயரைக் குறிப்பிடமாட்டாது. கேள்விகளை எழுதும்போது தெளிவாகவும், முழு விலாசமும், வயதும் குறிப்பிட வேண்டும்.]

கே - என் சகோதரி மூத்தவளுக்கு வயது 38. அவளுக்கு 19வது வயதில் திருமணம் ஆனது. ஆனால் இதுவரை புஷ்பவதி ஆகவில்லை. எனக்கும் எனக்கு இளையாளுக்கும் திருமணமாகி குழந்தைகள் பிறந்து விட்டது. என் அக்காவை நினைத்தால் மனசு மிகவும் கஷ்டமாகிறது. அவளுக்கு என்ன செய்தால் புஷ்பவதியாகி குழந்தைகள் பிறக்கும் என்பதை கூறினால் மிகவும் நன்றியுடையவளாவேன்.

ப - சகோதரி! உங்கள் கடிதம் மட்டும் பார்த்து இதற்கு பதில் கூறுவது கடினம். பெண்கள் பூப்படைவது 18-வயதுக்குள்ளாக. ஆனால் உமது சகோதரிக்கு 38-வபதாகியும் பூப்படையவில்லையெனில் மிக வருத்தப்பட வேண்டிய விஷயம். பூப்படையாமல் திருமணம் வேறு நடந்துள்ளது. பெண்களுக்கென்றே இயற்கையில் வளர்ச்சியடையும்

உறுப்புகளும், அங்க லக்ஷணங்களையும் நேரில் காணமல் இதற்குச் சரியான விடை கூற இயலாது வயதும் முதிர்ச்சியடைந்துள்ளபடியால் சிகிச்சை பலன் தருவது கடினமே. ஆனாலும் முடிந்தால் நேரில் இங்கு அழைத்து வந்து காண்பிக்கவும்.

கே - கல்நார் எத்தனை விதம்? எது சிறந்தது? எப்படி பற்பம் செய்வது? எந்த வியாதிகளுக்கு கொடுக்கலாம்? அனுபானம் என்ன?

ப - இரண்டு வித கல்நார் உள்ளது. ஒன்று சீமைக் கல்நார். இரண்டு நாட்டுக் கல்நார். பற்பம் செய்வது நாட்டுக் கல்நார் சிறப்பு உடையது. நாட்டுக் கல்நாரை தேவையான அளவு வாங்கி, இளநீரில் 1-நாள் ஊரவைத்து பின் நீரில் கழுவி கோவை இலையை அறைத்து அதில் கல்நார்களைச் சொருகி, மண் சீலை செய்து 10 பலம் கல்நாருக்கு 30 எருவில் புடமிட்டு எடுத்தால் பழுப்பு நிற வெள்ளை பூத்து இருக்கும் இதை நன்ருக அறைத்து வைத்துக் கொண்டு ஐந்து அரிசி எடை வெண்ணை, நெய் ஆகிய அனுபானத்தில் கொடுக்க உஷ்ண சம்மந்தமான நோய்கள், சிறுநீர் எரிச்சல், வெள்ளை, வெட்டை, சிறுநீர் துவாரத்தின் அழற்சி, சொட்டு மூத்திரம் ஆகியவைகள் தீரும்.

கே - மூலிகைகளைப் பற்றி எழுதும்போது இந்த மூலிகையில் இந்த உயிர்ச்சத்து அதிகமாக இருக்கிறது என்று எழுதினீர்களானல் மிகவும் பயனுடையதாகும்.

ப - இம் முறை நமது நாட்டு மருத்துவத்தில் இல்லையே! அதோடு அதை தெரிந்து வைத்த ஆங்கில மருத்துவர்களுக்கு அந்த உயிர்ச்சத்துக்கு அளவு, எடை, பரிமாணம் யாவும் கூறுவார்கள். ஆனல் ஒரு நீடித்த நோய்க்கு மருந்து கொடுத்து அதை பூரணமாக குணப்படுத்த முடியாமல் திணறிவிடுகிருர்கள். எனவே உயிர்சத்துவை கலையாக வளர்க்காமல் நம் முன்னேர்கள் கடைப்பிடித்த வழியே செல்வது தான் அறிவுடமையாகும்.

கே - சில மூலிகைகளை கொதிக்க வைத்து கஷாயமாக சாப்பிட வேண்டியுள்ளது. அவைகளை தற்கால நவீன முறைப்படி ''கிரோசின் ஸ்டவ்'' அடுப்புகள் மூலமாக காய்ச்சுவது நல்லதா?

ப - மண்ணெண்ணெய் அடுப்புகளில் எந்த விதமான மருந்து களேயும் கொதிக்க வைக்க வேண்டாம். சுவை, குணம், மாறுபாடு அடையும். மண் பாண்டத்தில் காட்டு விறகு போட்டு எரித்துக் காய்ச்சிய கஷாயமே சிறந்த மருந்தாகும்.

கே - மன நோய் உண்டாகும் போது ஒருவனுக்கு வெளிப்படையாக என்ன மாறுதல்கள் ஏற்படுகிறது. அதற்கு மூலிகையில் சிகிச்சை உண்டா ?

ப - மனே வியோதி உண்டாவதற்கு முன்பே ஒரு நிலே உள்ளது. அதுதான் மனே வியாதிக்குக் காரணம்! அதாவது இச்சை, விருப்பம் அல்லது ஆசை நினேவுகள். ஆகிய இந்த எண்ணங்கள் மனதில்தான் உதிக்கின்றன. எண்ணங்கள் நல்லவைகளாகவும், நிறைவேறக் கூடியதாகவும், இயற்கைக்கு புறம்பாக இல்லாததாகவும் இருக்குமானல் இச்சை பூர்த்தியாகும்போது, ஆசைகள் நிறைவேறும் போது மனம் அடங்கிவிடும். அப்படி இன்றி நிறைவேருத ஆசைகளும் நடவாத காரியங்களேயும், பூர்த்தியாகாத இச்சைகளும் நாள் கணக்கில், வாரக் கணக்கில், மாதக் கணக்கில், ஆண்டுக் கணக்கில் மனதின் உள்ளே ஆசைகளே அடக்கி வைத்துக் கொண்டு வேதனே படும்! ஆமாம் இந்த வேதனே படும் என்று குறிப்பிட்டதே மனே வியாதியின் ஆரம்பம். குறிப்பிட்ட வஸ்துவை, பொருளே, ஆசையைப் பெருத மனம் ஏங்குகிறது. இந்த ஏங்கல் மனதில் சதா அவைகளேப் பற்றியே எண்ணமிடச் செய்கிறது. திட்டம் வகுக்கிறது. இதனல் பொதுவாக நாலுபேர் செய்யும் தினசரி வாழ்க்கை கிரியைகளே (தூங்குதல், குளித்தல், சாப்பிடுதல், சிறுநீர் - மலங்கழித்தல் போன்றவைகளே) மறந்து விடுகின் றனர். இந்தக் கவலேயை வளர்த்தவர்களுக்கு காலேயில் பல் துலக்கி னேமா ? என்ற சந்தேகம் கூட வந்து விடும்! இதுவே மனே வியாதி யின் வெளிப்படைக் குறிகள்.

இவர்கள் நினேக்கும் ஆசைக் கனவுகள் அண்ட சராசரம் அழிந்தாலும் அழியாது. இவற்றிற்கும் மூலிகைச் சிகிச்சைகள் உண்டு! இந்த மூலிகைகளே நேரடியாகச் சென்று பறித்து உபயோகிக்கக்கூடாது. தெய்வீக சக்தியுடைய மூலிகைகளே பக்தி பூர்வமாக உபயோகப்படுத்த

இன்செக்ஷன் போட்டும் பலனில்லை. அதிக நேரம் படிக்க முடியவில்லை. கண் உறுத்துகிறது. சினிமா பார்க்கிற காரணத்தால் கண் எரிகிறதோ தெரியவில்லை. இந்த நோய்களை நீக்கிக்கொள்ள முடியுமா?

ப - திருமணம் ஆகாத தம்பி, உனக்கு 18 வயதில் மருந்து வைத்ததாக எழுதினாய்! அப்படியல்ல. 18 வயதில் உன்னை மோகினிப் பிசாசுதான் பிடித்திருக்கிறது. அதிலும் சினிமாவில் நடிக்கும் அழகு நட்சத்திரம் கனவில் மோகினியாக வந்து உன் சக்தியை வீணடிக்கிறது. பரிதாபம்! உன் நினைவில் சினிமா நட்சத்திரத்தைப் பற்றிய சிந்தனையில் அதிக நேரம் படிக்க முடியுமா? சினிமா பார்க்கும் கண்களுக்கு படிப்பை பார்த்தால் உறுத்தத்தான் செய்யும்! இந்த மோகினிப் பிசாசை ஓட்ட டாக்டரிடம் ஊசி வேறு போட்டுக் கொண்டாய். இதனால் உன் உடல் பின்னும் பலஹீனமடைந்து விட்டதே! கவலைப் படாதே! முதலில் சினிமா பைத்தியம் தெளியட்டும். சினிமாவுக்குப் போகமாட்டேன் என்று மனதுக்குள் திடஉறுதி எடுத்துக்கொள். பிறகு அசுவகந்தி லேகியம் நல்ல வைத்தியரிடம் செய்து சாப்பிடு. சாப்பாட்டில் தூதுவளை அரைக்கீரை, முருங்கை கீரை, போன்ற கீரை தினுசுக்களை சாப்பிட்டு வரவும். ஆங்கில மருந்துகளை நம்பவேண்டாம். எல்லாவற்றிற்கும் மேலாக தெய்வ பக்தி வேண்டும். தினமும் காலையில் 10 நிமிடம் உனது குறையை நீக்க வேண்டு. இதுவே உன்னை நல்வழியில் கொண்டு செலுத்தி வாழ்க்கை மறுமலர்ச்சி அடையும். திருவருள் துணை செய்யட்டும்.

கே - ஐயா, "**பெத்த பிள்ளை காப்பாற்ற தவறியபோது வெச்ச பிள்ளை கஞ்சி வார்க்கும்**" என்ற பழமொழி அடிக்கடி கூறுகிறீர்களே! அதன் பொருள் என்ன?

ப - பெற்ற பிள்ளை வளர்ந்து மனைவியுடன் உல்லாச வாழ்க்கை நடத்தும்போது பெற்றோர்களை மறந்து அவர்களை நட்டாற்றில் கைவிட்டு விடுவான். ஆனால் பலன் எதிர்பாராமல் வைத்த தென்னம்பிள்ளை (தென்னமரம்) வளர்ந்த பிறகு தேங்காய், இளநீர், ஓலை முதலியவைகளை தந்து தன்னை தண்ணீர்விட்டு வளர்த்தவர்களை, காப்பாற்றி வரும் என்பது நீங்கள் குறிப்பிட்ட பழமொழியின் உட்கருத்து. எனவே உங்களுக்கும்

பிள்ளைகள் இருந்தால் அவர்கள் காப்பாற்றுவார்கள் என்று எண்ண வேண்டாம். ஒரு பத்து தென்னம் பிள்ளைகளை வீட்டின் தோட்டத்தில் வைத்து வளர்த்து வாருங்கள். இப்போது தேங்காய் ஒன்று ஆரணு முதல் பத்தணு வரை! ஓலை ஒன்று நான்கணு விற்கிறதே!

கே - சினிமாவையே ஒழிக்கணும் அல்லது சினிமாவை தற்போது உள்ள சூழ்நிலையிலிருந்து அடியோடு மாற்றி அமைக்கணும் என்ற கொள்கையுடையவன் நான். வியாதி வந்த பிறகு சிகிச்சை செய்யாமல் வியாதி வரும் வழிகளான ஆங்கில மருத்துவம், சினிமா இரண்டையும் ஒழிப்பது மிகவும் நல்லது. எனது குடும்பம் சினிமா தியேட்டரே இல்லாத ஒரு கிராமத்தில் இருந்த வரையில் எனது 12 வயது மகன் ஒழுங்காகவும் சிறப்பாகவும் படித்துக் கொண்டிருந்தான். மூன்று தியேட்டர் உள்ள தாராபுரத்துக்கு குடியேறிய பிறகு அவன் படிப்பும் ஒழுக்கமும் கெட்டுக் குட்டிச் சுவராகப் போய்விட்டது. நான் மிகவும் மனம் நொந்துபோயுள்ளேன். திருட்டும் பொய்யும் அவன் அறியாத ஒன்று. தற்சமயம் திருட்டும் பொய்யும் தான் அவன் கல்வி. இதற்கு காரணம் சினிமாவே தான் என்று துணிந்து சொல்லுவேன்.

வாரம் ஒன்றுக்கு எப்படியும் 4 சினிமாக்களுக்குப் போகின்ருன். முதலில் சினிமாவுக்கு காசு கேட்டு வாங்கிக்கொண்டு 15 நாளைக்கு ஒரு முறை போகத் தொடங்கினுன். பிறகு வாரம் ஒருமுறை ஆச்சு. பின்னர் அழுது அடம் பிடித்து வாரம் 2 முறையும், வீட்டிற்கு தெரியாமல் காசைத் திருடி மேட்னி உட்பட மூன்று முறையும் போகத் தொடங்கிவிட்டான். காசு திருட ஆரம்பித்தான். விசாரிக்கப் போக பொய்யும் பேசத்தொடங்கி விட்டான். படிப்பில் கவனமே கிடையாது. பாடங்களில் மார்க்குகள் மிகவும் குறைவாக வாங்குகிருன். வயது ஏற ஏற ஒழுக்கமும் கெடும் என்று நம்புகிறேன். கேடு கெட்ட இந்த சினிமாவை ஒழிக்க வழியே இல்லையா என்று ஏங்குகிறேன். புத்தகம் ஏதாவது நல்லதாக வாங்கிப் படிக்கச் சொல்லி காசு கொடுக்கப் போக சினிமா புத்தகத்தை வாங்கிக் கொண்டு வருகிருன். ஒவ்வொரு கடையிலும் இந்த நடிகைகளின் படம் தான் அழகாக 7 கலரில் அச்சடித்து தொங்குகின்றனவே! நல்ல புத்தகத்தை எவனுவது விற்கிருனு? இல்லையே, அவனைக் கண்டுபிடிக்கப் போக திருட்டுத்தனமாக வாங்கிப் படிக்கிருன். வீட்டுச் சுவர் பூராவும் சினிமா நோட்டீசுகளைக் கத்தரித்து ஒட்ட வைத்துள்ளான். இவன் கூட நாலு பிள்ளைகள் சேர்ந்தால் மூச்சு விடாமல் சினிமாவைப் பற்றியேதான் பேசிக்கொண்டிருக்கிருனுகள். இவர்கள் திருந்த ஒருவழியும் கிடையாதா?

எஸ். எம். கே. பிலால், குமாரவில்லா, செர்புலசேரி.

ப - அன்புள்ள பிலால், தங்களின் கொள்கையும், பொதுநல எண்ணங்களும் நிறைவேறும் காலம் அண்மையில் வரத்தான்போகிறது. சினிமாவின் சீர்கேடும்; ஆங்கில மருந்துகளின் தீய விளைவுகளும் ஒவ்வொரு குடும்பத் தலைவரும் உங்களைப் போல சிந்தனை செய்துக் கொண்டே இருந்தால் அதிலிருந்து தப்பிக்க தானுகவே இயற்கை வழி செய்து விடும். நீங்கள் ஒரு பக்கம்; உங்கள் குடும்பம் ஒரு பக்கம் இப்படி வயிற்றுப் பிழைப்புக்காக பிரிந்து இருப்பது சரியில்லை. இதுவே பிள்ளை ஒழுக்கம் கெட வைக்கும் அடிப்படை. எனவே குடும்பத்தை நீங்கள் இருக்குமிடம் வைத்துக் கொள்ளுங்கள். அல்லது குடும்பம் இருக்குமிடத்திலே பிழைப்பை தேடிக் கொள்ளுங்கள். 12-வயதுடைய சிறுபையன் அவனை நீங்கள் தினந்தோறும் கண்காணிப்பில் வைக்க அவன் நிச்சயம் திருந்த வழியுண்டு. தினமும் தொழுகைக்கு மஸ்ஜித் அழைத்து செல்லுங்கள். அன்பான வார்த்தைகளால் சீர்கேடு அடைந்த திரைப் படங்களின் தீயச் செய்திகளையும் எடுத்துச் சொல்லுங்கள். நமது மூலிகை மணியை அவனிடம் கொடுத்து முதல் பக்கத்தில் காணும் முருகன் துதிப்பாடல்களை படிக்கச் சொல்லுங்கள். பிறகு அவன் தானுகவே மாதந்தோறும் தேடி ஓடுவான். இரவு அவனுடனே படுக்கை வைத்துக்கொண்டு நல்ல அறிவுரைக் கதைகளை சொல்லி உறங்க வையுங்கள். சாப்பாட்டில் அதிக காரம், புளி, உறைப்பு, மாமிச உணவு வஸ்துக்களை நீக்கி, நல்ல தயிர், பால் மோர் கீரை தினுசுக்களையும், பழ வகைகளையும் அவனுக்கு ஆகாரமாக கொடுங்கள். இறைவன் திருவருள் அவனை நல்வழியில் திருப்பும். அவனுடைய சகாக்களைத் தந்திரத்தால் சேராவண்ணம் தடுத்து விடுக. இதுவே நீங்கள் செய்ய வேண்டிய கடமை என்று உணர்க.

கே - அன்புள்ள டாக்டர் ஐயா, தங்கள் அன்பான அறிவுரை கடிதம் கிடைத்தது. தணிகை நாதன் விபூதி பிரசாதமும் அனுப்பியது பற்றி பெருமகிழ்ச்சியும் ஆனந்தமும் அடைந்தேன். சினிமா போவது நிறுத்தி இரண்டு மாதம் ஆகிறது. என் மனைவியும் அடியோடு வெறுத்து விட்டாள். இப்பொழுது எனது சக்தி வீணுவதில்லை. தாங்கள் கூறிய ஆகாரத்தையே சாப்பிட்டு வருகிறேன். உடல் சூடும் தணிந்துள்ளது. உடல் பலமும், ஞாபக சக்தியும் வரவேண்டும் அதற்கு ஏதாவது ஒரு மருந்தை தாங்கள் தான் அனுப்ப வேண்டும் என மன்றுடிக் கேட்டுக் கொள்ளுகிறேன்.

ப - ஐயா, உடல் உஷ்ணம் தணிந்துள்ளதாக எழுதினீர்கள். எனவே அதுவும் நாளடைவில் சரியாகிவிடும். மருந்துண்ணுமலேயே ஆகார நியமத்திலும் நல்லுரைகளிலும் உடல் இவ்வளவு குணம் கண்ட நீர் பாக்கியசாலியே! பலத்துக்கும், ஞாபக சக்திக்கும் மருந்து வேண்டு மானுல் வல்லாரை கிருதம் அல்லது வெண் பூசணி லேகியம் சாப்பிடுங் கள். இதையும் அங்கு நல்ல வைத்தியரிடம் வாங்கிக் கொள்ளுங்கள். யாரும் அங்கு வைத்தியர்களில்லை என்ருல் இங்கு நேரில் வந்து வாங்கிப் போகலாம். ஆனுல் V. P. யில் வரும் கேட்லாக் மருந்துகளை வாங்கி ஏமாற்றமடைய வேண்டாம்.

கே - கோரக்கர் மூலி — கோரங்கம் மூலி என்பது இரண்டும் ஒன்றுதானு? வெவ்வேரு?

ப - கோரக்கர் மூலி என்பது கஞ்சா! கோரங்கம் என்பது நெல்லிக்காய் மரம்! (பெருநெல்லி மரம்).

கே - மருத்துவ ஐயா, தங்கள் அறிவுரையும் அத்துடன் அனுப்பிய "கந்தர் சஷ்டிக் கவசம்" அன்பளிப்பு புத்தகம்; சென்னை பிரபல டைப் பவுண்டரி "நார்ட்டன் கம்பெனியாரால்" அழகிய எழுத்துக்களில் அச்சிட்டது கிடைக்கப் பெற்றேன். அதை காலையில் எனது பிரார்த்தனை யில் வாசித்து வருகிறேன். என் மனதில் இருந்த குழப்பம், பீதி எல்லாம் நீங்கி மன அமைதியைப் பெற்றுள்ளேன். ஆனுல் உடல் உஷ்ணமாகவும் ஞாபகசக்தி குறைவாகவும் உள்ளது. அதற்கு என்ன செய்வது என்பதை அன்புகூர்ந்து சொல்லவும்.

ப - கந்தர் சஷ்டி கவசத்தால் அமைதி பெற்றதை எழுதியதற்கு மிக்க நன்றி. உடல் உஷ்ணத்திற்கு சிலாசித்து பற்பமும், ஞாபக சக்தி வர வல்லாரை கிருதமும், மருததுவரிடம் பணம் கொடுத்து வாங்கி அவர் சொல்படி சாப்பிட்டு குணம் அடையுங்கள். உடல் நலம் பெறும்.

கே - ஐயா, உங்கள் பெயருக்கு முன்பு டாக்டர் பட்டம் போட்டுக் கொண்டு ஆங்கில மருத்துவத்தை தாக்கி எழுதி வருகிறீர்களே! உங்க ளுக்கே ஆங்கிலபாஷை மோகம் போகவில்லையே. மக்களுக்கு மட்டும் இந்த ஆங்கில மருத்துவ மோகம் போகுமா?

ப - இது ஓர் சரியான கேள்வியே. அடியேனும் ஓர் அரசாங்க மருத்துவ பட்டம் பெற்றுள்ள மருத்துவன். ஆனாலும் டாக்டர் என்ற பட்டத்தை அடியோடு வெறுக்கிறேன். இது இன்று நேற்று பழகிவிட்டதல்ல. ஆரம்பத்தில் ஹாட்டு-சூட்டு போட்டவன் இன்று வேட்டி-சட்டை போட்டும் கூட இந்த டாக்டர் பட்டம் விடவில்லையே! மேலும் தினமணி பேப்பரில் அடியேன் கட்டுரைகளில் **வேலூர் டாக்டர் கண்ணப்பர்** என்று சொன்னால்தான் விரைவில் புரிந்து கொள்ளுகிறார்கள். அடியேனுக்கு வரும் தபால் முகவரி கூட வேலூர் டாக்டர் என்றால் தங்கு தடையின்றி வருகிறது. அப்படி இன்றி வெறும் பெயரைக் குறிப்பிட்டால் வேறுபல கண்ணன் பெயரைக் கொண்டவர்களுக்கு சென்று தாமதமாகிவருகிறது. பழகிவிட்ட குற்றம் அல்லவா இது? வெள்ளையன் வெளியேறி இருபது ஆண்டுகள் நிறைவு ஆகப்போகிறது. இப்பொழுதும் சிலர் பென்சில், பௌண்டன் பென், ஷர்ட், டேபிள், சேர், தாங்ஸ், குட்மார்னிங் சார் என்ற வார்த்தைகளை தவறி உபயோகித்து நாக்கை கடித்துக்கொள்ளுகின்றனர். மொழியில் எதைச் சொன்னாலும் பொருள் ஒன்றுதான். ஆனால் நாட்டு மருந்தை நினைத்துக்கொண்டு ஆங்கில மருந்தைச் சாப்பிட்டால் அதன் குணம் இதற்கு கிடைக்குமா? டாக்டர் என்பதைவிட மருத்துவரே! என்றால் தான் மகிழ்ச்சியடைவேன்.

மூலிகை சந்தா விபரம்.

தனிப்பிரதி — 0 50 காசு. ஒரு ஆண்டு சந்தா — ரூ. 5 00

(ஆறு மாத சந்தா கிடையாது)

மூவாண்டு சந்தா ஒரே தடவையில் செலுத்துவோருக்கு "நம் நாட்டு மூலிகைகள்" முதல் பாகம் அல்லது இரண்டாம் பாகம் ஏதாவது ஒரு புத்தகம் மட்டும் இலவசமாக தரப்படும்.

மூலிகை மணிக்கு போஷகர் சந்தா ரூ. 100-00.

போஷகர் சந்தா கட்டுபவர்களுக்கு எமது மூலிகை மணி புத்தகம் தொடர்ந்து அனுப்புவதுடன், வெளியீடுகள் ஒவ்வொன்றும் அன்பளிப்பாக அனுப்பி வைக்கப்படும்.

மானேஜர்,

மூலிகை மணி காரியாலயம், 33-1, தென்னமரம் தெரு, வேலூர். N. A.

கே - ஒருவருக்கு பித்தம் இருப்பதையும் சர்க்கரைவியாதி இருப்பதையும் பிறர் உதவி யின்றி எவ்வாறு அறிந்துக் கொள்ள முடியும்?

ப - பித்தம் இருப்பவர்களுக்கு உடம்பில அளவுக்கு மீறிய சூடு உண்டாகும். வாய் கசக்கும். கண் எரிச்சலுண்டாகும். கண் நிறம் மஞ்சளும் சிவப்பும் கலந்த கருஞ்சிவப்பாகி இருக்கும். சிலருக்கு முகம் மஞ்சள் நிறமாகவும் மாறும். மலம் மஞ்சளும் பச்சை நிறமும் சேர்ந்து காணும். சர்க்கரை வியாதியுடையவர்கள் சிறுநீரில் ஈக்களும், சிறு எறும்புகளும் மொய்த்துக் கொண்டிருக்கும். சிறுநீர் துர் நாற்றமடிக்கும். அடிக்கடி தாகமும் பசியும் எடுக்கும். ஆயாசம், களைப்பு, அடிக்கடி சிறுநீர் கழிதல், கை கால் ஓய்ச்சல் முதலிய குணங்கள் உண்டாகும். இதை விரிவாகத் தெரிந்து கொள்ள வேண்டுமானல் எமது வெளியீடு **''நாடிப் பார்த்தல்''** என்ற நூலில் காணலாம்.

கே - இரண்டு மாத குழந்தைக்கு சதா சளி தொண்டையில் உள்ளது. அதற்கு என்ன செய்யலாம்? சளி நீங்கியபாடில்லை. ஏதாவது எளிய உபாயம் கூறவும்.

ப - குழந்தைக்கு தலைக்குப் போடும் போது வேப்பங்காரம் கடைசியாக போட்டு வாயிலிருந்து வரும் சளியை விரல் விட்டு வெளியே எடுத்துப் போடுங்கள். வேப்பங்காரம் என்பது 4 மிளகு வேப்பம்பூ தளிர் சிறிது சீரகம் சிறிது இவை யாவும் வெந்நீர் விட்ட பின்பு அம்மியில் வைத்து ஒன்ருக மை போல் அறைத்து சுண்டைக்காய் அளவு பாலாடையைக் கொண்டு உள்ளுக்கு புகட்டவும். இப்படி தவருமல் செய்து வர எப்போதும் உள்ள சளி நீங்கி ஆரோக்கியம் பெருகும்.

ஏஜண்டுகட்கு :— **ஒவ்வொரு தமிழ் மாதமும் மூலிகை மணி இதழ் வெளி வருவதற்கு முன் தங்கள் முன் மாதத்திய பாக்கியை அனுப்பினுல்தான் புதிய பத்திரிகை அனுப்பப்படும். அதிக பத்திரிகை தேவையானல் 10 - நாட்களுக்கு முன்பே முன் பணம் அனுப்பித் தங்கள் தேவையைக் குறிக்க வேண்டும். விற்பனைத் தொகை வருவது தாமதப்பட்டால் இதழ் அனுப்பப்பட மாட்டாது.**

— மானேஜர்.

உ
முருகா.

மூலிகை மணி நிதி நன்கொடை

இம்மாதம் அனுப்பிய அன்பர்கள்.

திரு.	வி. எஸ். முதலியார், பெங்களூர்.	ரூ.	10	00
,,	எஸ். பெரியண்ணன், கோவை.		10	00
,,	எஸ். ஏ. ஷண்முகம், பானுவரம்.		10	00
,,	எஸ். முத்தையன், வேதாரண்யம்.		10	00
,,	கே. காசிவிஸ்வநாதன், மதுரை.		10	00
,,	என். அருணாசலம், கும்பகோணம்.		3	00
,,	சி. ஏ. கந்தசாமி, அனக்காவூர்.		2	00
,,	எஸ். பரசுராமன், சென்னை-16.		2	00
,,	ஏ. ராதாகிருஷ்ணன், குடியாத்தம்.		1	00
,,	கன்வீனம், அச்சம்பட்டி.		1	00
,,	எஸ். சதாசிவம், சேலம்.		0	94
,,	வி. திருநாராயணன், சீர்காழி.		0	50

குறிப்பு:— இதுவரை மூலிகை மணி நிதி நன்கொடையிலிருந்து பல பொது நன்மைக்காக செலவிடப்பட்டது. இந்த இதழிலிருந்து ஒரு ஒரு பகுதியை பத்திரிகை பேப்பர் அரிதாகிவிட்ட படியால் பேப்பர் கொள் முதலுக்கு பயன்படுத்தப் படும். மூலிகை மணிக்கு பேப்பர் கோட்டா பெர்மிட் இல்லாமல் சந்தா நேயர்கள், வாசக அன்பர்கள் ஆதரவிலேயே நடந்து வருவது குறித்து பல அன்பர்களிடமிருந்து மகிழ்ச்சி தெரிவித்து கடிதம் எழுதியுள்ளனர். அவர்கட்கெல்லாம் எமது நன்றி.

வாசக அன்பர்கள் இந்த வளர்ச்சி நிதிக்கு ரூ. 10-00 க்கு குறை யாமல் அனுப்பினால் மூலிகை மணி ஆரம்ப (குரோதி விசுவாவசு வரை) இருக்கும் இதழ்கள் வரை அன்பளிப்பாக அனுப்பி வைக்கப்படும்.

— மானேஜர்: மூலிகை மணி

உ

முருகா.

இலட்சியவாதி

மு. பெருமாள்

— (சென்ற மாதத் தொடர்ச்சி)

சகோதரியே! ஆசாபங்க முற்றவர்க்கு அறிவு முரண்படும். ஆவேசமும் வெறுப்பும் எழுவது இயற்கை. எனவே நீங்கள் எண்ணியது ஈடேறவில்லை என்பதால் என்மீது உண்மையை உணராது ஆத்திரப் படுகின்றீர்கள்!

வகுத்தான் வகுத்த வகையல்லால் கோடி
தொகுத்தார்க்கும் துய்த்தல் அரிது.

என்ற அறவுரையை ஆழ்ந்து சிந்திப்பீர்களாக. எண்ணிய எண்ணம் அல்லது ஆசையின் வண்ணம் எல்லாவற்றையும் நிறைவேற்றிக் கொள்ளும் ஆற்றலை இறைவன் நமக்கு வைக்கவில்லை என்பதை நாம் உணர வேண்டும். மக்கள் எண்ணும் எண்ணங்கள் யாவும் நிறைவேறுமாயின், மாநிலம் அமைதியாய் இயங்குமா? எனவேதான் மனிதனுக்கு இந்த ஆற்றலை இறைவன் வழங்க வில்லை. ஒரு ஆன்மா தான் செய்த இருவினைப் பயன்களை எய்தி அனுபவிக்கா முன்னரே எடுத்த உடலை நீத்து விடுகிறது. நிலுவையாக நின்றவைகளை அனுபவிக்கவே, அதன் காரணமாக மீண்டும் பிறவியைப் பெறுகிறது. எனவே நம் வாழ்க்கையின் அட்டவணை ஏற்கனவே இறைவனால் நிச்சயிக்கப்பட்டு விடுகிறது. வகுத்தானாகிய இறைவன் வகுத்த வழிமுறை அடிப்படையிலேயே நம் ஒவ்வொருவரது வாழ்க்கையும் அமைகிறது. எல்லாம்வல்ல இறைவனது ஆணை நீதியை அடிப்படையாக கொண்டது. எவராலும் மாற்ற முடியாததாகும் அது. இன்னவள் இன்னாருக்குத்தான் வாழ்க்கைப்பட வேண்டும் என்பது ஏற்கனவே இறைவனால் நிச்சயிக்கப் பட்டதாகும். பெற்றோரும், உற்றோரும். விருப்பமில்லா விட்டாலும் இவனை மாற்றமுடியாது இதற்கு ஒரு உதாரணமாக நம் குடும்பத்தில் நிகழ்ந்ததையே உனக்கு நினைவு படுத்துகின்றேன். புராணவரலாறு உதாரணத்தைப் புகலவில்லை.

குழந்தைகளின் பால் கட்டி, வாயு கட்டி, வயிற்று உப்பிசம், அஜீர்ணம் நீங்க!

கெட்டி மிளகு 2 பலம் எடுத்து ஒரு கோப்பைத் தட்டில் பரப்பி அதன் மேல உததாமணி இலை ரசம மிளகு முழுகும் அளவு விட்டு ஊரவைத்து வெய்யிலில் உலர்த்தவும். நன்றாய் உலர்ந்த பிறகு அதை கல் உரலில இட்டு இடித்து தூள் செய்து அதை துணியில் தேய்த்து வடிகட்டி ஒரு புட்டியில பத்திரப்படுத்துக. அளவு ஒரு 5 அரிசி எடை இட்லிககு போடும் சோடா மாவுடன் ஒரு 5 அரிசி எடை கலநது வெந்நீரில் தினம் கொடுத்து வர நோய்கள் தீர்ந்து கட்டிகள் கரையும்.

நமது தம்பியின் திருமணத்தின் போது பார்த்தப் பெண் பெற்றோர்க்கு அறவே பிடிககவில்லை, அவனுக்கும் பிடிககவிலலை மற்ற நம் எவர்க்கும் பிடிககவில்லை, வேண்டாம் என்று மறுத்தும் விட்டோம். ஒரு வருடமாகப் பல இடங்களில் பெண்ணைத்தேடி ஓடியலைந்தோம் முதலில் நாம் வெறுத்து விட்டப் பெண்ணை அதன் பெற்றோர்கள் வேறாயிடத்தில் கொடுக்க முயன்று மணம் பேசினர். இந்நிலையில நமது பெற்றோர்களாக வலியச் சென்று முதலில் வெறுத்தப் பெண்ணையே மீண்டும் முனைந்து கேட்க நேர்ந்தது. பெண்ணின் பெற்றோர்களும் விருப்பமில்லாமலே கொடுக்க இசைநதனர். மறுத்த நம் பெற்றோர்களும் மனமுவந்து ஏற்றனர். தயங்கியத் தம்பியும் இணங்கினான். இருக்கும் உற்றமும் சுற்றமும் இசைந்தனர், வெறுத்தப் பெண்ணே நம் தம்பிககு வாழ்க்கைப்பட்டாள். பின்னர் மீண்டும் நம் பெற்றோர்கள் உம்; சரியில்லாதச் சம்பந்தம். எப்படியோ மதி மயங்கி வீழ்ந்தோம். விதி யாரை விட்டது எனப் பன்முறையும் குறைபட்டுக் கொண்டார்கள். இந் நிகழ்ச்சியிலிருந்தாவது உங்கட்கு விளங்கவில்லையா? விதிவழியில் தானே மதி செல்லும்.

மேலும் நானாக நல்ல லட்சியவாதி எனப்பட்டங்கட்டிக் கொள்ளவில்லையே! தற்பெருமை கொள்வது தலையானச் சிறுமையாகும் என்பதை நான் அறியாதவனல்ல புகழும் இகழும் பகலும் இரவும் போன்

றதாகும். ஒருவர்க்கு எத்தனை மகத்தானவரையும் உலகில் புகழ்பவரும் ஒருசிலர் இகழ்பவருமுண்டு புகழ்ச்சியை விரும்பும் எவரும் இகழ்ச்சியையும் ஏற்க ஆயத்தமாக இருக்க வேண்டும். எனவே நான் புகழ்ச்சியிலும் இகழ்ச்சியிலும் மதிமயங்குபவனல்ல.

நிற்க, மனைவி மக்கள் மாதா பிதா என்னும் குடும்பத்திலுள்ளவர்களும் உலகிலுள்ள மற்றவர்களைப் போன்ற மக்கள் தானே, அவரவர்கள் எண்ணங்கள் செயல்களுக்கு அவரவர்கள் தானே பொறுப்பாவார்கள். என்னை நான் ஆன்றோர்கள் அற நூல்களின் வண்ணம் திருத்திக் கொண்டே மற்றவர்கட்கும் திருத்தமடையுமாறு சொல்லத்தான் முடியும் செயல் படுவது அவர்கள் பொறுப்புதானே. மனைவியாயிருப்பினும், மக்களாயிருப்பினும் கட்டாயப் படுத்தி பணியவைப்பது பயன் தராது என் தோட்டத்திலுள்ள பயிர்கள் நன்றாகச் செழிக்கவில்லை என்பதற்காக, என்னிடமுள்ள வசதிகளை மற்றவர்கட்கு உதவி அவர்கள் தோட்டங்களைக் செழிக்க வைக்க முயல்வது தவறு? என்மனைவி மக்கள் திருந்தாம லிருப்பதால், மற்றவர்களைத் திருத்தமடைய நான் முயற்சிக்கக் கூடாதா என்ன? என் கையில் வலியிருக்கலாம்.

(தொடரும்)

வயிற்றில் உள்ள கிருமிகள் வெளியாக!

சரக்கொன்றை கொழுந்தாக உள்ள இலையை பாலில் அவித்து பிழிந்து சாறு எடுத்து அத்துடன் சம அளவு சீனி கற்கண்டு சேர்த்து 4 அவுன்ஸ் கொடுக்க பேதியாகி கிருமிகள் விழும். சிறுவர்களுக்கும் பாதியாக அளவு குறைத்து கொடுக்கலாம்.

வேறு முறை

ஒரு பிடி மிதி பாகல் இலை. கெட்டி மிளகு 9. மை போல் அறைத்து சிறுவர்களுக்கு சுண்டைகாய் அளவு, பெரியோர்களுக்கு நெல்லிக்காய் அளவு கொடுக்க பேதியுடன் கிருமிகள் வந்து விழும்.

உ

முருகா.

சிந்தனை அடக்கம்

— சுவாமி சிவானந்தா.

மிகுந்த வேகத்தில் ஓயாது சுற்றிக்கொண்டிருக்கும் சக்கரம் போன்றது மனம். ஒவ்வொரு தடவை சுற்றும்போது அது புதுப்புது எண்ணங்களை உருவாக்குகிறது. நுண்ணிய பிராணனின் அலைகளினுல் சக்கரம் சுற்றத் தொடங்குகிறது. பிராணயாமப் பயிற்சி மனதின் வேகத்தைத் தணித்து, மெல்ல மெல்ல சக்கரத்தின் சுழற்சியைக் குறைத்து விடுகிறது. பிராணனைப் பூரணமாக அடக்கினுல் சக்கரம் சுற்றுவது நின்றுவிடும்.

மது வகைகள், புலால், ராஜச உணவுகள், சினிமா, தொடர் கதை படித்தல், அசிங்கமான பாடல்கள், அசிங்கமான காட்சிகள் வேண்டாத பேச்சுகள், தீயார் தொடர்பு முதலியன மனச் சக்கரத்தை வேகமாகச் சுழலச் செய்கின்றன. அதே சமயம் பழங்கள், சாத்துவிக உணவு வகைகள், பெரியார்களின் நற்றொடர்பு, மறை நூல்களைப் படித்தல், தனிமை, ஜபம், கீர்த்தனம், மன ஒருமைப்பாடு, தியானம், "நான் யார்" என்ற விசாரம் முதலியன சக்கரத்தின் வேகத்தைக் குறைத்து, நாளடைவில் நகராது நின்றுவிடச் செய்கின்றது.

நித்ய ஆத்மனுடன் உங்களை ஒன்றுபடுத்துங்கள். உங்கள் மனதினில் தீய எண்ணங்கள் தோன்றும் போதெல்லாம் "நான் யார்" என்று விசாரம் செய்யுங்கள். எல்லா எண்ணங்களும் மெல்ல மெல்ல இறந்துபடும்.

ஆசைகள் குறைந்தால், எண்ணங்கள் குலறயும். அறவே ஆசை அற்றவராகிவிடுங்கள். உங்கள் மனச்சக்கரம் பூரணமாக நின்று

விடும். தேவைகளைச் சுருக்கினால், ஆசைகளை நிறைவேற்ற முயலவில்லை யானால், ஒவ்வொன்றாக ஆசைகளை இல்லாதாக்க நீங்கள் முயன்றால் உங்கள் எண்ணங்கள் சிறிது சிறிதாகக் குறைந்துவிடும். நிமிடத்திற்கு ஏற்படும் எண்ணங்களின் எண்ணிக்கை சிறுத்துவிடும். எண்ணங்கள் குறையின் சாந்தி மிகும். இதை எப்பொழுதும் நினைவிலிருத்துங்கள். பேரத்தில் ஈடுபடும் நகரவாசியானதோர் செல்வர் தன் வசதி மிகும் நிலையிலிருந்தாலும், எண்ணற்ற எண்ணங்களுடன் அமைதியற்ற மனத்துடன் காணப்படுகிறான். அதே சமயத்தில் இமய மலையிலுள்ளதோர் குகையில் வசிக்கும் சாது சிந்தனை அடக்கத்தை மேற்கொண்ட நிலையில் தனது வறுமை நிலையிலும் மிகக் களிப்புடன் விளங்குகிறார்.

எண்ணங்களின் எண்ணிக்கை குறைகின்றபோது மன ஒருமைப்பாட்டுச் சக்தி அதிகரிக்கிறது. எண்ணங்களைக் குறைக்க முயலுவது கஷ்டமேயாகும். ஆரம்பத்தில் உங்கள் தகுதியை அது வெகுவாகச் சோதிக்கும். அந்த வேலை மிக்க துன்பமாகத் தோன்றும். ஆனால் போகப் போக அபார மனவலிமையயும் அந்தரங்க சாந்தியையும் பெறும்பொழுது நீங்கள் ஆனந்தம் அடைவீர்கள். பொறுமை சகிப்புத்தன்மை, விழிப்பு, உறுதிப்பாடு முதலியவற்றை மேற்கொண்டு ஒழுகினால் ஒரு எலுமிச்சம் பழத்தைக் கசக்கிப் பிழிவது போல் எளிதிலே எண்ணங்களை உங்களால் கசக்கி எறிந்துவிட முடியும். எனினும் எண்ணங்கள் முளைத்தெழக்கூடும். இவைகளையும், ஆடுகின்ற பற்களைப் பிடுங்கி எறிவதைப் போன்று அறவே அப்புறப்படுத்த வேண்டும்.

ஒரு பாம்பின் தலையை தடிகொண்டு அடித்து நொறுக்கினால் அது சிலநாழிகை அசைவற்றுக் கிடக்கிறது. அது இறந்துவிட்டதாக நீங்கள் எண்ணுகிறீர்கள். அதேபோல் ஒரு தடவை அடக்கப்பட்ட எண்ணங்கள் பலம்பெற்றுத் திரும்பவும் உயர்ந்து நிற்கின்றன. மறுமுறையும் முளைத்தெழாதவாறு எண்ணங்கள் அகற்றப்பட வேண்டும்.

ஆரம்பத்தில் ஒரே எண்ணத்தின்மீது மனதைப் பதிய வைப்பது மிகக்கஷ்டம். முதலில் எண்ணங்களின் எண்ணிக்கையைக் குறைக்க முற்படுங்கள். ஒரே பொருளைப் பற்றிய எண்ணங்களையே மேற்கொள்ள

மஞ்சள் கிழங்கே வருக!

மஞ்சள் கிழங்கே வருக!
மங்கலத் திருவே வருக!
வஞ்சியர் அழகை வளர்க்க
வந்தது மஞ்சள் காணீர்!
கொஞ்சிடும் அழகில் மெருகை
கொடுத்தது மஞ்சளின பெருமை
மஞ்சள் எழிலை வளர்க்கும்
மஞ்சள் கிருமியை ஒழிக்கும்!

உடலில் வியர்வை தோன்றும்
ஒவ்வொரு இடத்தும் மஞ்சளை
தடவி வந்தாள் அங்கு
தங்கிடும் கிருமிகள் அழியும்!
மடலவிழ் மலர்போல் சரும்
மெருகுடன் இருந்திட வேண்டின்
குடற்பரப் படையும் உணவு
குருதியில் கடந்திட வேண்டினும்'

உணவிலும் உடலிலும் மஞ்சள்
ஒவ்வொரு அளவே சேரின்
மணமும் மகிழ்வும் மல்கி
மங்கள வாழ்வும் கிட்டும்!
குணமுடன் கூடிடும் கணவர்
குளிர்வுடை மஞ்சளால் மகிழ்வர!
வணங்கிடும தெய்வம் மஞ்சள்!
வாழ்வின் சின்னம் மஞ்சள்!

— புலவர். குறிஞ்சிப்பாடி - கணேசன்.

பழகுங்கள். ரோஜாப்பூவைப் பற்றி எண்ணினால் அதைக் குறித்த எண்ணத் தொடர்களே உங்களிடம் உருவாகும். உலகத்தின் பல்வேறு பாகங்களில் வளரும் பல்வேறு வகையான ரோஜாப் பூக்களை நீங்கள் எண்ணக்கூடும். ரோஜாப் பூக்களிலிருந்து தயாரிக்கப்படும் பல்வேறு தயாரிப்புக்களைக் குறித்தும், அவை உபயோகப் படுத்தப்படும் முறைகளை குறித்தும் நீங்கள் எண்ணலாம். மற்றைய பூக்களைப் பற்றிய எண்ணங்களும் உங்களிடம் தோன்றி நிற்கலாம். ஆனால் காய்கறிகளைப் பற்றிய எண்ணங்களுக்கு இடம் கொடுக்காதீர்கள். குறிக்கோளின்றி அலைந்து திரியும் மனதை அடக்கி நிறுத்துங்கள். ரோஜாப்பூவைப் பற்றி நினைக்கும் போது வேறு சிந்தனையின்றி அதே எண்ணத்திலேயே கருத்தூன்றி நின்றால் மெல்ல மெல்ல ஒரே எண்ணத்தின் மீது உங்களால் உங்கள் மனதைப் பதியவைக்க முடியும். அன்றாடம் மனதை ஒழுங்குப் படுத்த வேண்டும். சிந்தனை அடக்கத்தில் நிரந்தரமான விழிப்புத் தன்மை தேவையாக இருக்கிறது.

ரப்பர் தோட்டங்களில் பெரிய மரங்களின் அருகே நிற்கும் அதிக்ப்படியான சிறிய மரங்களை வெட்டி வீழ்த்துகிறார்கள். அப்படிச் செய்வதனால் அதே மரங்களிலிருந்து அதிகமான ரப்பர்பாலை அவர்களால் எடுக்கமுடியும். அதே மாதிரி ஒவ்வொன்றாக எண்ணங்களை இல்லாதாக்கினால் நித்தியத் தன்மை எனும் அமுதப் பாலைப் பருகமுடியும்.

பல்லியின் வால் அறுந்து போனால் சிறுது பிராணன் ஒட்டிக் கொண்டிருப்பதால் அறுந்து போன வால் சிறிது நேரத்திற்குத் துடி துடிக்கும். ஓரிரு நிமிட நேரங்கள் கழித்துச் செயலற்றுவிடும். இந்த மாதிரியே எண்ணங்களை எவ்வளவு தூரம் இல்லாதாக்க முயன்றாலும் பல்லியின் வால் போன்று சில எண்ணங்கள் சுற்றித்திரியும். ஆனால் அவை வலிமையற்றவை. அவற்றால் பெரும் தீமையை உண்டு பண்ண முடியாது. அவைகளில் சக்தி சிறிது இருக்கும். நீரில்மூழ்குகின்றவன் அகப்பட்டதைப் பிடிக்க முயற்சிப்பது போன்று உயிரற்ற இவ்வெண்ணங்கள் முன்னிருந்த வலு வாய்ந்த நிலையை அடைய ஆனமட்டும் முயற்சிக்கின்றன. ஒன்றித்தலையும் தியானப் பயிற்சிகளையும் அன்றாடம் அப்பியாசித்து வந்தால் எண்ணெயில்லா தீபம் போன்று அவை தாமாகவே மறைந்து போகும்.

கோட்டையில் ரகசியக் கதவு வழியே எதிரிகள் வெளிவரும் பொழுது ஒரு படைவீரன் ஒவ்வொருவராக பகைவர்களை வெட்டி வீழ்த்திக்கொண்டே இருப்பதைப்போல் உணர்வின் ரகசியக் கதவு மூலம் எண்ணங்கள் மனதின் மேல்தட்டுக்கு வரும்போதெல்லாம் ஒவ்வொன்ருக அவற்றை வெட்டி வீழ்த்துங்கள்.

தீய எண்ணங்களை இல்லாதாக்குவதில் நல்லெண்ணங்களை அவற்றிற்குப் மதிலாகத் தோன்றச் செய்யும்முறை மிக எளிதானது. இரக்கம், அன்பு, தூய்மை, மன்னிக்கும் மாண்பு, ஒற்றுமை, தாராள மனப்பான்மை, பணிவு முதலிய நேரிடை எண்ணங்களையே உங்கள் மனப்பூங்காவில் வளருங்கள். பகைமை, காம வெறி, கோபம், பேராசை, கர்வம் முதலிய எதிரிடை தீக்குணங்கள் தாமாகவே இறந்துவிடும். நேரிடைத் தாகுதலினல் தீக்குணங்களை அழித்தொழிப்பது கஷ்டம். இதனல் சக்திதான் வீணுகும்!

நினைவு மறதி நீங்க

வல்லாரை இலையை இடித்துப் பிழிந்த சாறு வேண்டிய அளவு எடுத்துக் கொண்டு அதில் அரிசி திப்பிலியை முழுக்க ஊரவைத்து நன்ருக ஊறிய பின்பு எடுத்து வெய்யிலில் காய வைக்க வேண்டும். இப்படி அதே திப்பிலியை ஏழுதரம் ஊரவைத்து எடுத்து உலர்த்தி ஒரு புட்டியில் அடைத்து வைத்துக் கொள்க. இது என்ன தெரியுமா? தெலுங்கு மொழயில் பாவனதிப்லி என்பார்கள். நல்ல ஞாபக சக்தி உண்டாகும். அதோடு எல்லாவித இருமல், கோழை நீங்கிவிடும்.

உ

முருகா.

பாம்பு

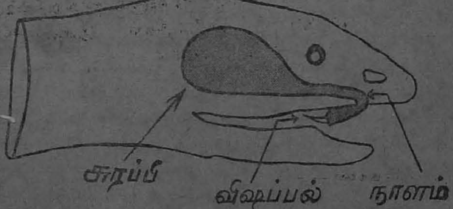
எம். ஏ. ரஜ்ஜாக் ★ ★ ★

★

எல்லா உயிர் உள்ள ஜந்து போலவே பாம்புக்களிலும் அசாதாரணப் பிறவி உண்டு. இரண்டு மூன்று தலைகளுடன் ஒரு பாம்பை பார்த்திரானால் ஆச்சர்யம் ஒன்றும் இல்லை.

சென்ற மாதத்தில் பாம்பின் மண்டையின் மேல் இருக்கிற ஓடுகளை வரைந்த படம் பார்த்தது ஞாபகமிருக்கும். நெ. 2 என்கிற "ப்ரைடல் ஷீல்ட்ஸ்" க்குப் பின் புறத்தில் இரண்டு ஷீல்ட்ஸ் பார்க்கலாம். இந்த இரண்டு ஓடுகளுக்கு "ஆக்ஸிபிடல் ஷீல்ட்ஸ்" என்று பெயர். பாம்புகளுக்கு அரசனான நாகத்திற்கு மட்டும் இந்த ஆக்ஸிபிடல் ஓடுகள் இருக்கும். சில பாம்புக்களுக்கு மண்டையின் மேல் ஓடு இராது. சிறு சிறு SCALES செதில் மட்டும் இருக்கும். சில பாம்புக்களில் செதில்களும் ஓடுகளும் காணலாம். ஜாக்கிறதையாக பாம்பின் கண் பின் புறத்தில் வெட்டி பார்த்தால் ஒரு சுரப்பி (GLAND) இருக்கும். இரண்டு பக்கங்களிலும் ஒவ்வொரு சுரப்பி பார்க்கலாம். சுரப்பியின் நாளம் ஒன்றையும் பார்க்கலாம். அந்த நாளத்தின் கடைசியில் ஒரு கூர்மையான பல்லும் பார்க்கலாம். இந்த பல்லுக்குத்தான் விஷப் பல் என்று சொல்லுவார்கள். சாதாரணமாக ஒரு பாம்பிற்கு இரண்டு விஷப் பற்கள் உண்டு. கீழ்க்கண்ட படத்தைப் பார்த்து தெரிந்து கொள்ளவும்.

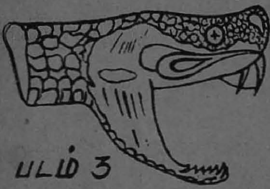
படம் 2

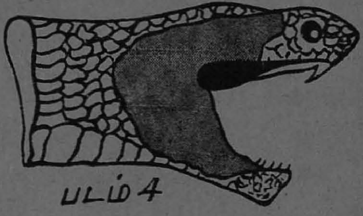


பாம்புகள் விஷப் பற்களை உள் பக்கம் வாயில் உள் மடக்கி வைத்திருக்கும்.

கடிக்கும் பொழுது அவைகளை வெளிப்பக்கம் நீட்டி எதிரியின் திரேகத்தில் குத்தும். பற்கள் திரேகத்தில் நுழைந்தவுடனே விஷ சுரப்பிகள் சுருங்கும். அப்பொழுது விஷம் நாளத்தின் வழியாக பற்களின் துவாரத்திலிருந்து எதிரியின் திரேகத்தில் பாய்ந்து விடும். இஞ்செக்ஷன் கொடுக்கும் ஊசி யிலுள்ள துவாரம் போலவே ஒவ்வொரு பற்களிலும் விஷம் வெளியேறு வதற்கு துவாரம் உண்டு.

கீழ்க்கண்ட இரண்டு படங்களிலும் விஷப் பற்களைப் பார்க்கலாம். பாம்பு கோபத்தில் வந்து கடிக்கும் பொழுது மடங்கி கிடக்கிற பற்கள் எப்படி நீளுகிறது என்பதை கவனிக்கவும்.


படம் 3

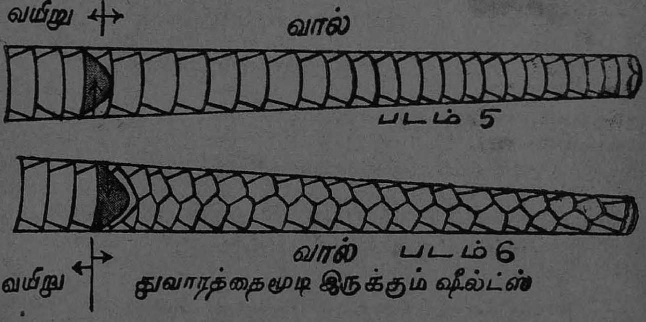

படம் 4

அகலமான வாய் உள்ள ஒரு கண்ணுடி புட்டியை எடுத்து அதன் வாயின் மேல் ஒரு மெல்லிய "ரப்பர்" (RUBBER) துண்டு கட்டி வைக்கவும். சமயம் வரும் பொழுது அந்த புட்டியை கோபத்தில் வந்து கடிக்கும் நிலை யிலுள்ள பாம்பின் வாய் எதிரில் அந்த புட்டியின் வாயை காட்டவும். அந்த புட்டியின் மேல் கட்டியிருக்கும் ரப்பரின் மேல் கடிக்க வைக்கவும். விஷ பற்கள் ரப்பரில் நுழைந்தவுடனே பாம்பின் விஷ சுரப்பிகள் சுருங்கும். விஷம் புட்டியினுள் கொட்டும்.

பாம்பின் விஷம் சாப்பிட்டால் ஜீரண சக்தி அதிகமாகும். அப்படி சாப்பிட்டால் வாயிலாவது (அ) தீனி குழாயிலாவது, தீனி பையிலாவது ரணம் இருந்தால் அந்த ரணத்தின் வழியாக விஷம் இரத்தத்தில் கலந்து விடும். உயிருக்கு அபாயம் ஏற்படும். பாம்பின் விஷம் இரத்தத்தில் கலந்தால்தான் விஷம் அபாயகரமாகும். பன்றியை பாம்பு கடித்தால் விஷம் உடனே பன்றியின் இரத்தத்தில் கலக்கிறதில்லை. ஏனென்றுல் பன்றிக்கு உடம்பில் கொழுப்பு அதிகமாக இருக்கும். கொழுப்பில் அந்த விஷம் தங்கி விட்டு சக்தி இல்லாமல் போய்விடும். இக் காரணத்தைக் கொண்டுதான் பன்றிகள் பாம்புக் கடியினுல் சாகிறதில்லை. பன்றி மயில் ஆகியவை பாம்புகளுக்கு நேர் விரோதிகள். இவைகளின் எதிரில் வந்து சிக்கிக்கொண்ட பாம்பு அதோ கதிதான்.

கடலுக்குள் இருக்கும் பாம்புகள் எல்லாம் விஷம் உள்ளவைகள். பூமியின் மேல் இருக்கும் சில பாம்புகள் தான் விஷமுள்ளவைகள். பாம்பாட்டிகள் பாம்பின் விஷ பற்களை எடுத்துவிடுவார்கள். அப்பொழுது பாம்பு கடியினால் உயிருக்கு ஆபத்து கொண்டுவர முடியாது. சில பாம்பின் விஷபற்களை எடுத்து விட்டால் மறுபடியும் வேறு பல் முளைத்து வராது. கண்ணாடி விரியன் என்கிற பாம்புக்கு அப்படி இல்லை. இந்த பாம்புக்கு உடனே புதிய பற்கள் வந்து விடும். இக்காரணத்தினால்தான் பாம்பாட்டிகளிடம் கண்ணாடி விரியன் என்கிற பாம்பை பார்க்க முடியாது. கண்ணாடி விரியன் மிகவும் அபாயகரமான பாம்பு ஆகும். இதனுடைய பற்களும் மிகவும் உறுதியானவை என்று சொல்லுவார்கள். விஷ பற்கள் ஒரு பாம்புக்கு இரண்டுதான். கண்ணாடி விரியனுக்கு மூன்று பற்கள் இருந்ததாக தெரிய வந்திருக்கிறது.

அடியில் கண்ட படங்களில் இரண்டு விதமான பாம்பின் வால்களை (அடிப்பாகம்) பார்க்கலாம்.



ஒரு விதம் பாம்பின் வால் முழுவதாகவும், இன்னொரு பாம்பின் வால் (PLATES) இரட்டை இரட்டையாகவும் காணலாம். இவைகளை நன்றாக கவனத்தில் வைக்கவும். சமயம் கிடைத்தால் பாம்பாட்டியின் உதவியினால் பாம்பின் வால் பாகத்தைப் பார்த்து அதில் இருக்கும் PLATES முழுவதா (அ) இரட்டையா என்று கவனிக்கவும். (தொடரும்)

நவீன மருத்துவ நிபுணர்கள் ஊசி மூலம் மருந்துகளை ஏற்றும் முறையை முதல் முதலாக இந்த பாம்புகளிடம் இருந்துதான் பயின்று இருக்கக் கூடுமல்லவா?

பதினெண் சித்தர்கள்!

அகஸ்தியர் திருமூலர் காலாங்கி
அழகிய போகர் புலிப்பாணி
அகப்பை சித்தர் சட்டமுனி
அருள்மச்ச முனியுடன் பூகிமுனி

புகழ்மிகு இராம தேவருடன்
போற்றும் தேரையர் கமலமுனி
தகைமிகு உரோம ரிஷியுடனே
தானே விளங்கும் கருவூரார்

அழகிய இன்பர் இடைக்காடர்
அடுத்தே விளங்கும் யாக்கோப்பு
பழியிலா அரவை ஆட்டிவைக்கும்
பாம்பாட்டி சித்தர் தன்னேடு

எழில்நிறை பொதிகை மலைகண்ட
எந்தமிழ் சித்தர் பதினெண்மர்
அழியா மருத்துவ முறைகண்டார்
அவனியில் மாந்தர் நலமுறவே!

— டாக்டர். ச. ஆறுமுகநாதன்

உ

முருகா.

— (சென்ற மாதத் தொடர்ச்சி)

குரங்கு கடிக்கு மூலிகை சிகிச்சை.

"குரங்கு வலியக் கடித்ததெனில்
கோளில வேர்வயி ரச்சுக்கும்
குறிஞ்சிப் பூசீர் வராகியிலை
கொழுஞ்சி யிலையும் துவைத்திட்டு
நருங்க வோட்டில் வறுத்தொற்றி
நலமா யாற்றிக் கட்டிடவே
யொருங்கு கோடி குரங்குவிடம்
ஒழிந்தே யொடுங்கிப் போய்விடுமே!"

(உ - ம்) குரங்கு கடி விஷத்தால் பாதிக்கப் பட்டவர்கள் இலவம் வேர், நன்றாய் முற்றிய தோல் சீவின சுக்கு, சிறுகுறிச்சான் பூ, நிலப்பனை இலை, கொள்ளுகாய் வேளை இவைகளை சரிஎடை எடுத்து வைத்து, ஓட்டிலிட்டு வறுத்து ஒரு துணியில் முடிந்து கடித்த இடத்தில் ஒற்றடம் போட்டு, அதைச் சூடாக்கி அக் கடிவாயில் வைத்துக் கட்டினால் ஒருகோடி குரங்குகள் கடித்த விடங்களின் கொடுமை அகலும் என்பதாம். சுலபமாக குரங்கு கடிகள் நீங்க இஞ்சியை நசுக்கி நீரில் கலக்கிக் கொடுக்க தீரும்.

பூனைக் கடி குணம்.

பொதுவாக பூனை கடிக்காது. ஆனால் அது சீறுவது பயங்கரமாக இருக்கும். வெறி பிடித்த பூனை கடிக்குமாயின், கடியுண்டவர் நெஞ்சு பூனை உறுமுவது போல் சப்தமும், சுரம் அடித்தல், மூர்ச்சையாதல், கோழை கட்டி ஆஸ்துமாகாரர் போல் கத்துதல் போன்ற குணங்கள் உண்டாகும். சிலர் அன்புடன் பூனை வளர்ப்பார்கள். அவர்கள் இரவு படுக்கையிலும் பூனையை வைத்துக்கொண்டு கொஞ்சுவார்கள். இப்படி பக்கத்தில் படுத்த பூனையின் சுவாசத்தை மனிதர்கள் சுவாசித்து ஆஸ்துமா என்ற இறைப்பு (காச நோய்) வந்துள்ளது. பூனை கடித்தால் உடனே அதன் நஞ்சை தக்க சிகிச்சை செய்து முறிக்கவேண்டும். நாள்பட்டுப் போனால் நுரையீரல் சம்மந்தப்பட்ட நோய்களான ஆஸ்துமா காச, இளைப்பு, ஈளை, இருமல் போன்ற நோய்கள் பிடித்து தீராத ரோகமாகி விடும். சிலர் வீடுகளில் பாலைக் காய்ச்சி குழந்தைகளுக்கு என்று வைத்து இருப்பார்கள். இதைத் திருடிக் குடிக்கும் பூனைகள். இப்படிக் குடித்து வைத்துச் சென்ற மீதிப்பாலை குழந்தைகளுக்கு குடிக்க வைக்காதீர்கள். பூனை குடித்த பாலை குடிப்பதால் இறைப்பு சம்மந்தமான நுரையீரல் நோய் பரவும்! இது உண்மை.

"பூனை கடி விடங்கள் நீங்க"

"பூசியே பூனையிட கடிதன் தீர
புனிதமுள்ள பூனைதொழும் பட்டைவாங்கி
ஆசியே ஆவின்பால் தனிலரைத்தங்
கப்பனே பத்தியமாய் குடிக்கச்செய்வாய்
கூசியே முன்பின் பத்தியமே காக்க
குணமுள்ள நீலிவேர் தனையரைத்து
வாசியே யீராறு நாளும் பூச
வகையான பூனைகடி தீரும்தானே. (புலி : 500)

(உ - ம்) குப்பை மேனி என்ற மூலிகை அனைவருக்கும் தெரிந்த ஒன்று. இந்த செடியின் வேரை எடுத்து அதன் மேல் பட்டைகளை உரித்து வேர் பட்டையை மட்டும் அரைத்து சுண்டக்காய் அளவு காலை, மாலை இரண்டு வேளை பசும்பாலில் மூன்று நாளைக்குச் சாப்பிட்டு உப்பில்லாத கடும் பத்தியம் இருந்து, பிறகு மறு பத்தியம் வறுத்த உப்பு மூன்று நாள் சேர்த்து 7-வது நாள் ஓமத்தை நீர்விட்டு அரைத்து தலையில் தேய்த்து வெந்நீரில் தலைமுழுக்கு செய்யவேண்டும். பூனை கடித்த இடத்தில் அவுரி வேர் பட்டையை வெந்நீரில் அறைத்து கடியுண்ட ரணத்தில் வைத்துக் கட்டி வரவேண்டும். 12-நாள் செய்தல் அவசியமாகும். (தொடரும்)

இதய ஒலி!

14—5—66.

பெரு மதிப்பிற்குரிய ஐயா! வணக்கம். காரிமங்கலம்.

மூலிகை மணியை கையில் எடுத்து வாசித்து வரும்போது நமது வணக்கத்துக்குரிய ஆசிரியர் அவர்கள் நேரில் உடனிருந்து பேசுவது போன்று உணர்கிறேன். சாந்தியும், சத்தியமும் என்னை அப்போது ஆட்கொள்ளுவதை உணர்கிறேன். சுலபமாக செய்யக் கூடிய மூலிகை வைத்திய யோசனையைப் பலருக்கும் அளித்து வாக்குதானம் நல்கிவரும் நம் ஆசிரியர் அவர்கள் பல்லாண்டு வாழ்க! ஜீவன் குணமடைய செய் முறை மூலிகை வைத்தியமும், ஆத்மா கடைத்தேற அத்துடன் தெய்வீகத் தையும், பக்தி மார்க்கத்தையும் ஒருங்கே அறிவுறுத்தி வருவதானது யாவரையும் இகபர சுகம் அடைய சுலபமாக வழி காட்டுவதாகும். தற்போதைய ஆங்கில வைத்திய முறை தற்காலிக நிவாரணம் தானே தவிர நிரந்தரமாக குணம் செய்ய முடிவதில்லை. மன அமைதி வேண்டும் என்பதற்கான இப்போதுள்ள ஜனங்கள் சினிமா கொட்டகைக்கு செல்வது போலத்தான் உள்ளது. அமைதியை அவர்களுடைய ஆன்மாவிலேயே வைத்துக் கொண்டு சினிமா கொட்டகையில் சென்று தேடுவதை என்ன வென்பது! இவர்கள் எல்லாம் மன உறுதியும், கட்டுப்பாடும் இல்லாத பரிதாபத்துக்குரியவர்களே. இவ்வாறு தங்களைத் தாங்களே ஏமாற்றிக் கொள்ளப் பார்க்கிருர்கள். அதையும் அவர்கள் அறிவதில்லை. இப்பேர்ப் பட்ட ஜனங்களுக்கு நமது ஆசிரியர் அவர்களின் வைத்தியம் எவ்வளவு அவசியமும், அவசரமுமான தேவை. குளிக்கப் போய்ச் சேற்றைப் பூசிக்கொண்டு வரும் இந்த மக்கள் இனியாவது முருகன் அருளால் நமக்கு வரப்பிரசாதமாக வாய்த்துள்ள ஆசிரியர் அவர்களை நல்ல முறையில் பயன்படுத்திக் கொள்ள மாட்டார்களா? அதற்கும் திரு முருகன் அருள் செய்வார் என்று மிக நம்புகிறேன்.

எம். ராஜகோபால்,
லைப்ரரியன்.

29—5—66.

கிருஷ்ணகிரி. (தர்மபுரி மாவட்டம்)

தாழ்ந்த சமுதாயம் தழைக்க, தன்னலமற்றுத் தயங்காது சேவை செய்யும் தமிழகம் கண்ட தலைவரே! தங்களை ஆசிரியராகக் கொண்டு பவனி வரும் மூலிகை மணி இதழைப் படிப்பவர்கள் நிச்சயமாக திருந்து

வார்கள் என்பதில் சந்தேகமில்லை. ஏன் நானே தங்களின் இதழைப் படித்து பல உண்மைகளைக் கண்டு கொண்டேன். இனி சினிமாவுக்கும், ஆஸ்பத்திரிக்கும் போவதில்லை என முடிவு செய்திருக்கிறேன்.

டி. எத்துராஜ்,
மந்தை காப்பாளர், கால்நடை மருத்துவ மனை.

17—5—66.
தஞ்சை ஜில்லா.

வணக்கத்துக்குரிய டாக்டர் ஏ. ஆர். கண்ணப்பர் அவர்களுக்கு தங்கள் 'மூலிகை ரக்ஷை' ஒன்று தருவித்து கட்டிக்கொண்டிருக்கிறேன். ரக்ஷை வந்த பிறகு கொஞ்சம் நிம்மதியும், உடல் பிணியும் குறைந்து, வியாபாரமும் கொஞ்சம் முன்னேற்றத்தில் இருக்கிறது. சித்ராபௌர்ணமி ஸ்ரீ முருகப் பெருமான் விபூதி பிரசாதம் அனுப்பி வைக்க வேணுமாய்க் கேட்டுக் கொள்ளுகிறேன்.

வி. சேதுராமன்,
கணேஷ் ஹார்டுவேர் மார்ட், சீர்காழி.

26—5—66.
சென்னை-8.

"அன்னியன் வைத்தியத்தால் அவதிபடும் மக்களுக்கு
ஆண்டவன் அருளினாலே கண்ணப்பரை இன்று பெற்றோம்
ஏழையின் குரல் கேட்டால் இரங்கிவிடும் மனதை கண்டோம்
எல்லோரும் சமம் என்று எண்ணவைக்கும் திறமை கண்டோம்
கம்சனைக் கொல்வதற்கு கண்ணனாய் அவதரித்து
கலியுக வரதன் போல அவனியில் வந்துதித்து
காணாமல் மறைந்தொழிந்த நம் நாட்டின்
முன்னோர்கள் மூலிகையை கண்டெடுத் துரைக்கின்றார்.
கண்ணப்பர் அவர்களை நாம் கலியுக கண்ணனென்றும்
மூலிகை மன்னனென்றும் மனமார வாழ்த்தி வாழ்த்தி
மலரவைப்போம் அவர் சேவை தன்னை
முருகனருள் முழுதும் பெற்ற மூலிகைகள் வாழிய வாழி!"

கே. லட்சுமண ராவ்,
3, ஆல்ஸ் ரோட், எழும்பூர்.

உ

முருகா.

ஏது வறுமை?

— திருமுருக. கிருபானந்தவாரியார்

மிகவும் கொடியது வறுமை ஒன்றுதான்; நெருப்பிலும் படுத்து உறங்கலாம்; வறுமையுடையவன் உறங்கமாட்டான் என்கிறார் திருவள்ளுவர்.

நெருப்பினுள் துஞ்சலும் ஆகும் நிரப்பினுள்
யாதொன்றும் கண்பா டரிது. — (குறள்)

அதனாலேதான் அருந்தமிழன்னை ஔவையார் "கொடிது கொடிது வறுமை கொடிது" என்று கூறியிருக்கின்றார்.

இனி பொருட் செல்வம் இல்லாத நிலையாகிய தரித்திரத்தையே வறுமை என உலகம் நினைக்கின்றது. பொருளுடையானைச் செல்வவான் என்றும் பாராட்டுகின்றார்கள். இது மேல்வாரியான கருத்து. ஆழமாகப் பார்க்கின்றபோது மாறுபடும்.

செல்வத்தின் பயன் யாது? இன்பம்.
வறுமையின் பயன் யாது? துன்பம்.

உள்ளபடியே செல்வம் இன்பத்தைத் தருகின்றதா? வறுமையுடையவரில் பலர் பெருமகிழ்ச்சியாக இருக்கின்றார்கள்.

ஒருவனுக்குப் பத்து லட்சம் ரூபாய் சொத்து; நிலம் புலம் மாட மாளிகை; சுழல் நாற்காலி; அவரைச் சுற்றி ஏவலர்கள் சுழல்கின்றார்கள். மேலே மின்சார விசிறி சுழல்கின்றது. அவர் மனமும் கவலையினால் சுழல்கின்றது. வருமான வரியை நினைந்து வருந்துகின்றார். யாசகர்களைக் கண்டால் சீறுகின்றார். பணம் வெறுமனே பெட்டியிலிருந்தால், கள்ளர் வருவாரோ என்ற வாட்டம், வட்டி நஷ்டப்படுகின்றதே என்ற வருத்தம். வட்டிக்குத் தந்துவிட்டால் பணம் திரும்பி வரவேண்டுமே என்ற வேதனை.

உடன் பிறந்தார் பங்கு கேட்கும்போது கவலை. பிள்ளைகள் சிறிது தாராள மாகச் செலவழித்தால் மன வருத்தம். தனக்குப் போட்டியாக ஒருவன் கடை வைத்தால் மனதில் புழுக்கம். தன்னினும் மேம்பட்ட தனவந்தனைக் கண்டு பொருமைக்கனல். இப்படிப் பல்வேறு கவலைகள். நூற்றுக்குத் தொண்ணூற்றென்பது தனவந்தர்கள் கவலையின் வடிவங்களாகத்தான் காட்சியளிக்கின்றார்கள். அவர்களைக் கண்டால் நமக்கு இரக்கமாகதான் இருக்கின்றது. பாவம்! அவர்கள் நரக வேதனையை இங்கேயே அனுப விக்கின்றார்கள். ஒருகணம் அவர்கள் உள்ளத்தில் மகிழ்ச்சியில்லை; ஆறுதல் இல்லை; சாந்தியில்லை; சௌக்யமில்லை; வேளையில் உண்கின் றார்களில்லை; அவர்கள் படுத்தால் உறக்கம் வருவதுமில்லை.

இன்பத்திற்கு காரணம் செல்வமாக இருந்தால் இவர்கள் இத்தனை வேதனை ஏன் படுகிறார்கள்? இனி அரசர்களும் அல்லல்படுகின்றார்கள். அளவற்ற நாடும் நகரமும், மாடமாளிகையும், கூடகோபுரமும் உயர்ந்த பஞ்சணையும், பொன்னும் மணியும் பட்டும், பவளமும் அவர்கட்கு மகிழ்ச் சியைத் தரவில்லை. பரிதாபம்.

ஒரு அரசன்; அவனுடைய பொன் மாளிகையின் மீது கொடி பறக்கின்றது. வாயிலில் முரசு முழங்குகின்றது. கொற்ற வெண்குடை நிழற்றுகின்றார்கள். சிறப்பான செல்வங்கள் யாவும் நிரம்பியிருக்கின்றன. அவனுடைய ஆணை எட்டுத் திசைகளிலும் செல்லுகின்றது. செவியினால் எதனையும் பார்க்கின்றான்; கண்ணினால் பேசுகின்றான். ஆயிரக்கணக்கில் ஏவலர்கள். ஆடையணிகலன்களுக்கு அளவே இல்லை.

"கொடியும் முரசும் கொற்றவெண் குடையும்
பிறர்கொளப் பொறாஅன்; தானே கொண்டு
பொதுநீங்கு திகிரி திசை திசை போக்கிச்
செவியிற் கண்டு கண்ணிற் கூறி
இருநிலம் புரக்கும் ஒருபெரு வேந்தன்"

இந்தப் பேரரசனுக்கு இன்பம் இல்லை. என்ன காரணம்?

இந்தப் பெரிய அரசன் தன்னிலும் மிகுந்த பெருமையும் செல்வமும் படைத்த மற்றொரு அரசனைப் பற்றிக் கேட்டறிந்தான். அவனிலும் தன் செல்வம் சுருங்கித் தோன்றியது. உள்ளத்தில் பெருங் கொந்தளிப்பு; அதனையே நினைந்து நினைந்து; புழுங்குகிறான். மேலும் மேலும் மிகுந்த பெருஞ்செல்வந் தேட முயலுகின்றான். சிறிதும் நிம்மதியில்லை. உணவு உள்ளே செல்ல மறுக்கின்றது. இதை பொருந்த மறுக்கின்றது. மனிதனுக்கு இன்றியமையாதவை உணவும், உறக்கமும். இந்த

இரண்டும் அந்த அரசனுக்கு இல்லாதொழிந்தன. அழகின் கொழுந்தன்ன இளம் மனைவி வந்து "என்ன வாட்டம்?" என்று வினவுகின்றாள். உடனே அவள் மீது சீறி விழுகின்றான். கொல்லன் உலையில் உள்ள தோல் துருத்தியின் வெப்பமான காற்று போல் பெருமூச்சு எரிகின்றான். பொறாமைத் தீ மூண்டு எரிகின்றது. கவலைக் கடலில் முழுகி அவலமுறு கின்றான். என்னே பரிதாபம்! அந்தோ! அரசபோகம் அவனுக்கு ஆறுதல் அளிக்கவில்லை.

"மிக்கோன் ஒருவன் வெறுக்கை நோக்குழித்
தொக்கதன் வெறுக்கை சுருங்கித் தோன்ற
இழப்புறும் விழுமம் எய்தி அழுக்கறுத்து
மற்றது பெறுதற் குற்றன தெரீஇ
அயிற் சுவை பெறுஅன் துயிற்சுவை யுறுஅன்
மாணிழை மகளிர் தோள்நலம் கொளாஅன்
சிறுகாற்று வழங்காப் பெருமூச்சு எறிந்து
கவலையுற் றறிவதூஉம் காண்டும்"

இவன் இங்ஙனம் வேதனையுறுகின்றான். மற்றொரு இடத்தில் ஒருநிகழ்ச்சி.

ஒரு வறியவன் விறகு வெட்டித் தலையில் சுமந்து ஊர் ஊராகச் திரிந்து வந்தான். சிறு பணம் கிடைத்தது. அதனைக் கொண்டு வந்து மனைவி கையில் தந்தான். அவள் புல்லரிசிக் கஞ்சி வைத்தாள். கீரையை வதக்கித் தாளிதம் புரிந்து சமைத்தாள். அவன் மனைவி படைக்க மக்களுடனிருந்து மிக்க மகிழ்ச்சியோடு உண்டான். தன் மனைவியையும் உண்ணச் செய்தான். இருவரும் அமர்ந்து வெற்றிலை பாக்கு அணிந்து கொண்டார்கள். "போனகம் என்பது தானுழந்து உண்டல்" ஆதலால் உழைத்து உண்பதுவே சிறப்புடையது. அடுத்த வீட்டில் முயற்சியும் உழைப்புமின்றி சோம்பலின் வடிவாக இருக்கும் ஒருவனைக் கண்டு நகை செய்தான். நமக்கு நிகர் இல்லை என்று எண்ணி உவக்கின்றான். அவன் மனதில் நிரம்பிய அமைதி; ஆறுதல், மகிழ்ச்சி.

"ஊர்தொறுஞ் சுமந்து விற்றுக் கூலிகொண்டு விறகெடுத்து
புற்கையும் அடகும் மாந்தி மக்களொடு
மனையும் பிறவு நோக்கி அயல்மனை
முயற்சியின் மகனை யிழித்தன ளெண்ணி
எனக்கிணை யிலையென வினையன்மற் றொருவன்
மனக்களிப் புறீஇ மகிழ்வதூஉங் காண்டும்"

முன்னே ஒரு அரசன் பற்பல செல்வங்கள் சூழ இருந்தும் கவல்கின்றான் விறகு வெட்டி மகிழ்கின்றான். காரணம் யாது? அவா

என்ற ஒன்றுல் அரசன் அவலமுறுகின்ருன். போதும் என்ற சிந்தையின் நிறைவினுல் விறகு வெட்டி மகிழ்ச்சியுறுகின்ருன். எனவே இன்பம் செல்வத்தில் இல்லை. கவலை வறுமையிலும் இல்லை. துன்பம் அவாவினுலும், இன்பம் சிந்தையின் செம்மையினுலும் விளைகின்றன.

"..அதனுல்
செல்வம் என்பது சிந்தையின் நிறைவே
அல்கா நல்குறவு அவாவெனப் படுமே"

என்ற அழகிய பாடல் மூலம் இந்த அழகிய கருத்தை நமக்கு குமரகுருபரர் உணர்த்துகின்ருர்.

"அவாவில்லார்க் கில்லாகுந் துன்பம் அஃதுண்டேல்
தவா அது மேன்மேல் வரும்"

என்பது பொய்யாமொழி. ஆகவே அவாவை விட்டவனே இன்புற்று இருப்பான். பெரிய வறுமை எது? "அவா".

இந்தக் கட்டுரையைப் படித்தவர்கள் என்ன செய்யவேண்டும்? அவாவை அறவே அகற்ற வேண்டும். சிந்தையில் போதும் என்ற திருப்தி அடையவேண்டும். (முற்றும்)

உ

ஸ்ரீ ராஜ பூஜித மகான்

ஸ்ரீ குழந்தையானந்த சுவாமிகள் திவ்யசரிதம்.

ஸ்ரீ K. S. V. ரமணி அவர்கள் எழுதிய

புத்தகம் விலை : ரூபாய் 2-00

கிடைக்குமிடம் :- தபால் செலவு தனி.

ஸ்ரீ குழந்தையானந்த சுவாமிகள் சத்சங்கம்

357. பைகிராப்ட்ஸ் ரோட், சென்னை-14.

மூலிகை மணி அச்சகத்தில், அச்சிட்டு வெளியிடுபவரும், ஆசிரியரும் ஆ. இரா. கண்ணப்பர், 33-1, தென்னமரம் தெரு, வேலூர். (வ. ஆ.)