உ

சிந்தும் ஒளி மதி முகத்தோன்!

ராகம் : கானடா]   [தாளம் : ஆதி.

பல்லவி

கந்தனைக் காணாது தவிக்கிறேனடி - அவன்
காதலால் மனம் வாழ துடிக்கிறேனடி (கந்தனை)

அனுபல்லவி

சொந்தமாய் அருகே வந்து சுந்தரமுகம் காட்டி
சிந்தை கவர்ந்தெனை சிரித்து மகிழ்வித்த
- எந்தன் (கந்தனை)

சரணம்

பந்த வினை நீக்கும் உமை மைந்தனவன்
தந்தை சிவன் மனங்குளிர மந்திரமு மோதியவன்
சிந்தும் ஒளி மதிமுகத்தோன் செந்திலுறை ஆறுமுகம்
சந்தமும் நினைந்துருகும் எந்தனையாட் கொள்வானேடி
(கந்தனை)

- கலாபாரதி -

உ

முருகா.

அருள்மொழியரசு திருமுருக.

கிருபானந்தவாரியார் சுவாமிகள்

அறுபதாண்டு நிறைவு விழா.

பூமிக்குப் பாரமாய் வாழ்பவர் பலர்; பூமிக்குப் புகழ்தேடி வாழ்பவர் சிலர். இச்சில உத்தமப் பெரியார்களால் தான் இப்பூமி பலரையும் சுமக்க இசைகின்றது போலும்! ஒரு நல்லார் பொருட்டு தானே மழை எல்லாருக்கும் பொழிகின்றது. உண்டு உடுத்தி, உறங்கி, உலவும் வேலைகளையே உலகில் பலர் புரிகின்றனர். இவர்கள் பிறந்தும், பிறவாதவ ராவார். வாழ்ந்தும் வாழாதவராவார். வாழ்வாங்கு வாழ்ந்தவர்கள் தான் தம் வாழ்க்கையில் தாமும் வாழ்ந்து, உலகையும் வாழ்விக்கின்றனர் தொல்லுலகில் புகழொடு தோன்றியத் தூய பெரியோர்களில இந்நூற்றாண்டில் தலையாயவர் நம் அருள்மொழியரசு சுவாமிகள் அவர்கள். இவர்து அயரா உழைப்பினால் தமிழகத்தில் செந்தமிழும், சைவ சமய நெறிகளும், தெய்வபக்தியும், திருக்கோயில் திருப்பணிகளும், திக்கெட்டும் பரவி, புனருத்தாரணம் பெற்று வருகின்றன என்பவை அனைவரும் அறிந்த உண்மை.

ஆடம்பரத்தை அறவே வெறுத்தவர் நம் சுவாமிகள். எனவே இவர் ஆடம்பரமில்லாத அமைதியும், அருந் தவச்சூழ்நிலையும் நிலவும் ஸ்ரீசைலம் என்னும் அரும் பெரும் புண்ணியத் தலத்தில் தமது மணி விழாவைச் சுவாமிகள் ஆடம்பரமின்றி நடத்தியது அருமையிலும் அருமையாகும்.

[6-ம் பக்கம் பார்க்கவும்

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.

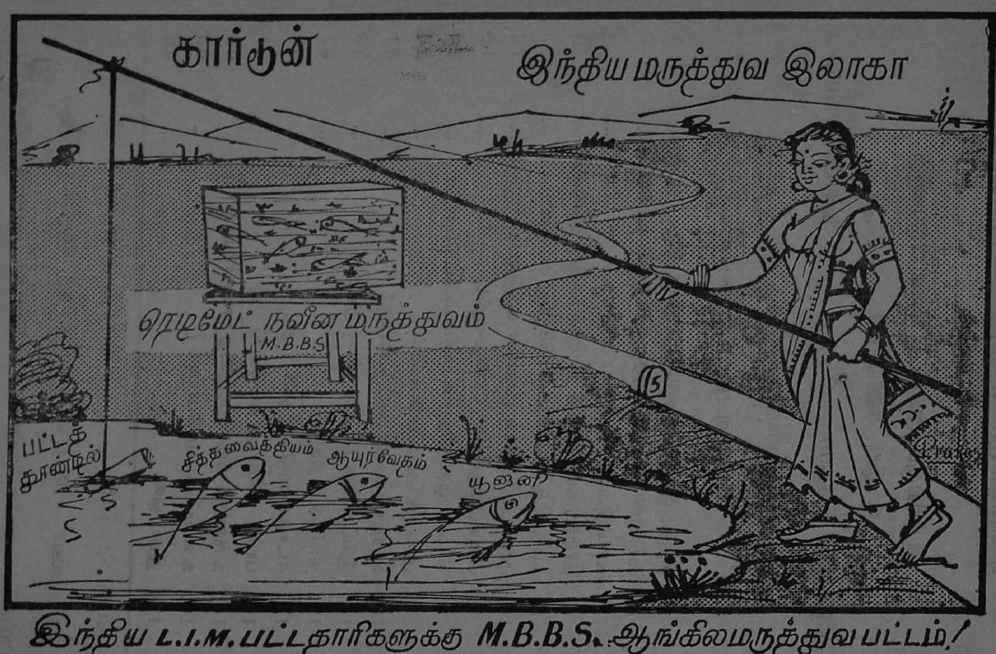
பராபவ புரட்டாசி இதழில்

1.	சிந்தும் ஒளி மதிமுகத்தோன்!	(பாட்டு)	1
2.	வாரியார் சுவாமிகள் 60-ஆண்டு நிறைவு விழா!	...	2
3.	கார்ட்டூன்	...	4
4.	தாழ்ந்த தமிழகமே நீ தலைதூக்குவது எந்நாளோ?	...	5
5.	நம் நாட்டு மூலிகைகள் (85-வது கட்டுரை)	...	8
6.	மானிட உடலியல் (தொடர் கட்டுரை)	...	12
7.	நோயும் மருந்தும் (கேள்வி-பதில்)	...	18
8.	நிஷேக முகூர்த்தமும், குடும்பக் கட்டுப்பாடும்	...	24
9.	அரசரின் அரும் பண்புகள்!	...	24
10.	காந்தியடிகளின் நாட்டுப் பற்று!	...	31
11.	இலட்சியவாதி (தொடர் கட்டுரை)	...	33
12.	தில்லைக் கூத்தன்!	...	37
13.	கடவுள் எங்கே இருக்கின்றார்!	...	38
14.	பாம்பு (தொடர் கட்டுரை)	...	41
15.	நஞ்சாகுந் திரைப்படத்தை நாடலாமோ!	...	43
16.	உலகம் மெய்யா பொய்யா?	...	44
17.	இதய ஒலி!	...	45

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.



இந்திய L.I.M. பட்டதாரிகளுக்கு M.B.B.S. ஆங்கிலமருத்துவ பட்டம்!

உ

முருகா.

ஐந்து கரத்தனை யானை முகத்தனை இந்தினிளம்பிறை போலுமெயிற்றினை
நந்திமகன்றனை ஞானக்கொழுந்தனை புந்தியில்வைத்தடி போற்றுகின்றேனே

மூலிகை மணி

எல்லோரும் இன்புற்றிருக்க நினைப்பதுவே
அல்லாமல் வேறொன் றறியேன் பராபரமே. — (தாயுமானவர்)

மலர் 2 பராபவ ஆண்டு புரட்டாசி மீ (செப்டம்பர் 66) இதழ் 11

தாழ்ந்த தமிழகமே! நீ தலைதூக்குவது எந்நாளோ?

கல்வித் துறையில் வெள்ளைக்காரன் இருக்கும் நாளிலிருந்தே துணைவேந்தர் பதவியில் விடாப்பிடியாக தொடர்ந்து ஒருவரே இருந்து வருவது தமிழ்நாடு செய்த பெருந் துர்ப்பாக்கியமாகும்! தமிழைக் காக்க, தமிழ் கலைகளை வளர்க்க, வேறு ஒருவரும் இல்லையா? அல்லது ஏ. எல். முதலியாருடைய தகுதியும் திறமையும் தமிழ் நாட்டில் வேறு ஒருவருக்கும் இல்லை என்பது செனட் சபையின் தீர்மானமா?

ஆங்கில மருத்துவத்தை அன்போடு செல்லப் பிள்ளையாக இருபது ஆண்டுகளாக வளர்த்து வந்த முதலியாரை மற்றொரு முதலியார் தேர்ந்தெடுக்கலாம்! ஆனால் தமிழ் நாட்டின் தலைசிறந்த தமிழ் சித்த வைத்தியத்தை முதலியார்கள் ஆதரித்தார்களா? இனி மேல் தான் ஆதரிக்கப் போகிறார்களா? முருகனுக்குதான் வெளிச்சம்! ஏ. எல். முதலியார் இருபது ஆண்டுகளாக ஷை பதவியில் இருந்தபோது தமிழ் மருத்துவத்தைச் சாடினாரே ஒழிய, அதற்குந் தகுந்த முன்னேற்ற பாதையைக் கூட காட்டவில்லை. மீண்டும் இவர் பதவியில் நீடிப்பது நாட்டு மருத்துவருக்கோ அல்லது நமது நாட்டு கலை வளரவேண்டும் என்ற எண்ணமுடையவருக்கோ மகிழ்ச்சி இராது என்பது திண்ணம்! ஏ! தாழ்ந்த தமிழகமே, நீ தலைதூக்குவது எந்நாளோ?

நமது அருள்மொழியரசு திருமுருக, கிருபானந்தவாரியார் சுவாமிகள் அவர்கள் முதலில் தமது மணி விழாவை ஆடம்பரமின்றி காசியில் நடத்த திட்டமிட்டிருந்தார். ஆயின், ஆண்டவன் ஸ்ரீசைலத்தில் எழுந்தருளியுள்ள மல்லிகார்ஜுன சுவாமி தம் சந்நிதியில் நிகழ்த்த அருள் பாலித்துவிட்டார். இந் நல் வாய்ப்பினால் அன்பர்கள் சிலர் ஸ்ரீசைலம் சென்று கண்டு களிக்கும் நல்வாய்ப்பு எய்தினர். மணி விழாவையும் கண்டு மகிழ்ந்தனர். ஸ்ரீ ஸ்ரீசைல நாதனையும் தரிசித்தனர் நம் பேரன்புள்ள சுவாமிகள் அவர்களால். ஒரு கல்லில் இரண்டு மாங்காய் உதிர்த்தமாதிரி இரண்டு வகைப் புண்ணியமும் எய்தி இன்புற்றனர் அன்பர்கள் ஏக காலத்தில். பெரியவர்கள் தொடர்பினால் பெறுகின்ற புண்ணியப் பயனும் இது. மதுரையில் சுவாமிகள் அவர்கட்கு 50 ஆண்டு நிறைவு விழாவை பொன் விழாவாகக் கனகாபிஷேகத்துடன் மிகச் சிறப்பாக நிகழ்ந்தது. இப்போது 60 ஆண்டு விழா நிறைவு மணி விழாவாக ஸ்ரீசைலத்தில் ஆடம்பரமின்றி 21—8—66ல் நிகழ்ந்தது.

ஆந்திரா மாகாணத்தில் கர்நூல் மாவட்டத்தில் மலைகளும், காடுகளும், அருவிகளும் நிறைந்த இயற்கை வளங்கள் மிக்கப் பகுதியின் மத்தியில் ஸ்ரீசைலம் என்னும் க்ஷேத்திரம் மிகப்புனிதமாக விளங்குகிறது. தமிழ் நாட்டுத் திருக்கோயில்கள் போன்றே அமைந்த திருக்கோயிலாகும். புண்ணியத் தீர்த்தமான பாதாள கங்கைப் பளிங்கென அருகில் ஓடுகிறது. அதனருகில் கிருஷ்ணா நதி அணையும் உள்ளது. சிவாஜி மன்னர் கட்டிய இராஜகோபுரம் சிறப்புடன் விளங்குகின்றது. மூலஸ்தானத்தில் சிவலிங்க சொரூபமாக விளங்கும் ஸ்ரீ மல்லிகார்ஜுன சுவாமியை அன்பர்கள் தொட்டு வழிபடலாம். மூவர் தேவாரப் பண்களும் அங்குச் சலவைக் கற்களில் முறையாக எழுதப்பட்டுள்ளன. மன அமைதிக்கேற்ற மகிமையான திருத்தலம்.

நமது உயர்தவ சுவாமிகள் அவர்கள் தம்பதி சமேதராக அமர்ந்து யாகாதிச் சடங்குகளை முதலில் நடத்தினர். அன்பர்கள் பின்னர் செய்த அபிஷேக வழிபாட்டை அன்புடன் ஏற்றுக்கொண்டார். அம்மையப்பர் கோலத்துடன் ஸ்ரீ சோமாஸ்கந்தர் எழுந்தருளியத் திருக்கலியாண மண்டபத்தில், இருவரும் அம்மையப்பராக எழுந்தருளினர். அன்பர்கள் அனைவரையும் ஆசீர்வதித்து விபூதிப் பிரசாதம் வழங்கினர். பின்னர் சந்நிதியில் சென்று தம் திருக்கரத்தால் ஸ்ரீ மல்லிகார்ஜுன சுவாமிக்கு அபிஷேக ஆராதனை செய்து வழிபட்டார். வந்திருந்த அன்பர்களையும் சுவாமிக்கு அபிஷேகம் செய்ய வைத்து ஆண்டவன் அருளுக்கு உரியவராக்கினர். உற்றார் உறவினர், ஏழைகட்கு ஆடைகள் தானம் அளித்தார். அனைவர்க்கும் அன்னதானம் அளித்தார். மணி விழா இங்ஙனம் ஆடம்பரமின்றி மகிழ்ச்சியுடன் முடிந்தது.

மதுரை திரு, ஜெ. மு. குருநமசிவாயம் அவர்கள், திருச்சி திரு, அ. பொன்னுசாமி பிள்ளை, திரு, ஜெ. மு. பாலசுப்பிரமணியம், துறையூர் திரு, பி. எம். மாரிமுத்து முதலியார், கோபிசெட்டிப்பாளையம் திரு, பி. கே. ராமசாமி கவுண்டர், பூவாளூர் திரு, பழநியப்பன், ஜெயங்கொண்டம் திரு, பாலசுப்பிரமணியம், திரு. ராமகிருஷ்ணப் பிள்ளை, சிதம்பரம் திரு, டி. வீரப்ப முதலியார், பண்ருட்டி திரு, முருகேச நாயுடு, காஞ்சிபுரம் திரு, சண்முகம் செட்டியார், சத்தியஞான சபைச் செயலாளர் அம்மையார், வேலூர் திரு. ஜி. பாலசுந்தர முதலியார், திரு, ஏ. எஸ். அருணசலம் பிள்ளை, காட்பாடி திரு, எஸ். கே. உத்தண்டி முதலியார், ஹைதராபாத் ராமாயணக்குழு அன்பர்கள், நெல்லிக்குப்பம் தேசிகர், மற்றும் சென்னை, காங்கேயநல்லூர் சுவாமிகள் அவர்கள் உற்ருர் உறவினர்கள், சகோதரர்கள், சகோதரிகள், மற்றும் பலர் வந்து கண்டுகளித்து சுவாமிகள் அவர்கள் ஆசியைப் பெற்றனர். சுவாமிகள் அவர்கள் தாயார், பூர்வாசிரம அண்ணர் அவர்கள் ஆக இருவரும் சுவாமிகளை வாழ்த்தி ஆசீர்வதித்தனர். சுவாமிகள் அவர்கட்கு முத்து விழாவும், சதாப்த விழாவும் நிகழ்ந்திட சிங்காரவேலவனர் சிறந்த கருணை வழங்க வேண்டி வழிபடுகின்ருேம்.

— மு. பெருமாள்

★

விரைவில் ஆரம்பமாகும்!

நமது நாட்டின் பழம்பெரும் கலை சித்தர் மருத்துவம். இதன் அரிய பெரிய பழம் பெரும் முறைகளைக் கொண்டு எளிய முறையில் தீராத நோய்களையும் தீர்த்துக்கொள்ளும்

சித்தர் இலகு மருத்துவ முறைகள்

என்ற தலைப்பில் பல எளிய முறைகள் தொடர் கட்டுரையாக வெளியாக இருப்பதை மகிழ்ச்சியுடன் சந்தா நேயர்களுக்கும் வாசக அன்பர்களுக்கும் தெரிவிக்கிருேம்.

— மானேஜர், மூலிகை மணி.

நம் நாட்டு மூலிகைகள்

[85-வது கட்டுரை]

மனித சமுதாயத்திற்கு மிகவும் பயன் தரக்கூடிய மூலிகைகளை மக்கள் என்றும் மறக்கக் கூடாது என்பது, நம் முன்னோர்களின் கருத்து. எனவே இத்தகைய மூலிகைகளில் இறையருட் சக்தி உள்ளது, என்பதை காட்ட சிலாருபமாக வழிபடும் இறைவனுக்கே அர்ப்பணம் செய்து வழி காட்டினர். சிவபெருமானுக்கு பிரிய மலர்களில் சிறப்புடையது கொன்றை! இன்றளவும் சிவாலயங்களில் கொன்றை மலர்களை குவித்து திரிபுரமெரித்த விரிசடை பித்தனும் சிவபெருமானை வணங்குவது வழக்கமாயுள்ளதல்லவா?

"பொன்னார் மேனியனே புலித்தோலை யரைக்கசைத்து
மின்னார் செஞ்சடைமேல் மிளிர்கொன்றை யணிந்தவனே"

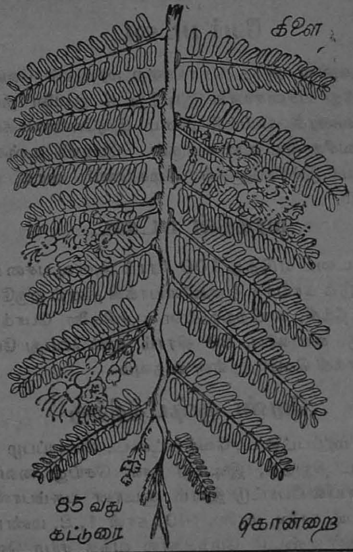
— தேவாரம்.

இங்ஙனம் இறையருட் சக்தியோடு இணைந்த இந்த கொன்றையைப் பற்றியும் விரிவாக நாம் தெரிந்து கொள்வது அவசியமே. கொன்றை என்பது மரவகுப்பு. இதில் அநேக உட்பிரிவுகள் உண்டு. சிறுகொன்றை, சரக்கொன்றை, செங்கொன்றை, மயிர்க்கொன்றை, கருங்கொன்றை, மந்தாரக்கொன்றை, முட்கொன்றை, கிளிமூக்கு கொன்றை, புலிநகக் கொன்றை என்பன போன்றவைகள் உண்டு. மேற்கூறிய இனங்களில் தற்போது கவனிப்பாரின்றி சில கண்ணால் காண்பது கூட அரிதாகி விட்டது! பொதுவாக கொன்றை இனம் யாவும் ஆவாரை குடும்பத்தைச் சார்ந்தது. ஏறத்தாழ இதன் பூக்களும் இலையும் ஆவாரைச் சாயல் உடையதாயினும் ஆவாரை குத்துச்செடி, கொன்றை சிறுமர வகுப்பு.

கொன்றையில் உட்பிரிவுகள் பல இருந்த போதிலும், இவைகளை இரண்டு விதமாகப் பிரிக்கலாம். ஒன்று சிறுகொன்றை, அடுத்தது பெருங் கொன்றை. சிறுகொன்றைக்கு இலைகள் ஆவாரையைப் போன்றே

இருக்கும். பூக்கள் ரோஜா நிறமாகி இருக்கும். இரண்டாவது பெருங் கொன்றை. இதற்கு சரக்கொன்றை என்ற பெயரும் உண்டு. கிராம மக்கள் இதனை கொண்ணை மரம் என்பார்கள். இந்த சரக்கொன்றைக்கு இலை நுணு இலை போன்றும் பூக்கள் சரம் சரமாக மஞ்சள் நிறமாகி தொங்கும். இந்த சரக்கொன்றையைப் பிறகு கவனிக்கலாம். முதலில் சிறு கொன்றையைப் பற்றி இங்கு நாம் தெரிந்துகொள்வோம்.

85 வது மூலிகை ★



★ ★ ★ ★ ★ ★ கொன்றை!

சிறு கொன்றையின் ஒரு கிளையை எடுத்துப் பார்த்தால் இந்த படத்தில் காட்டியபடி இருக்கும். இலைகளின் இடையே பூக்காம்புகளில் செந்நிறமான பூக்கள் மொட்டுக்கள் நிறைந்து இருக்கும். இப்பூக்களில் மயில் தலையில் கொண்டை இருப்பது போல பூக்களின் இதழ் எதிரே மகரந்தக் காம்புகள் 4 முதல் 6 வரையில் நீண்டுமிருக்கும். இத்தகைய பூக்கள் உள்ள இனத்தை மயில் கொண்ணை என்றும் கூறுவது கிராம வழக்கு. சிறு கொன்றை, செங்கொன்றை, மயில் கொன்றை என்பது எல்லாம் ஒரே இனமாகிய கொன்றையைப் பற்றித்தான் குறிப்பிடுகிறார்கள் என்பது ஆய்ந்தவர்களுக்குப் புலனாகும். கொன்றைக் காய் முருங்கைக் காய் போல சிறிது சப்பையாக செங்கருமை நிறத்துடன் காணும்.

குணதிசயம்

கொன்றையின் இலை, பூ, மரப்பட்டை, வேர்ப்படடை ஆகியவை கள் மருத்துவப் பயனுகிறது. பொதுவாக தேகத்தை அழிக்கும் கிருமி கூட்டத்தை ஒழிக்கும் கிருமி நாசினியாகிறது. வாய்வு நீக்கி கோழையை போக்கும். உடலுக்கு உறமாக்கும் சக்தி கொண்டது. சுருங்கக் கூறின் ஆவாரைக் கட்டுரையில் குறிப்பிட்ட குணங்கள் இந்த கொன்றைக்கும் உண்டு.

வேர் பட்டை

செந்நிற பூவுள்ள இந்த கொன்றை மரத்தின் வேர்ப் பட்டையை 100 கிராம் எடுத்து பச்சையாக இடித்து 4 குவளை தண்ணீர் விட்டு 1 குவளையாகும் வரைக் காய்ச்சி தினம் இருவேளையாகக் குடிக்க சரீர பலமும், அழகும் வசீகரமும் உண்டாகும். மேலும் உஷ்ணத்தால் வந்த சொறி, தினவு, நமட்டுச்சிரங்குகள், மேகரணம், வாத, வாய்வு வலிகள் யாவும் குணமாகும்.

மரத்தின் பட்டை

மரப் பட்டையை எடுத்து 100 கிராம் அளவு பச்சையாக இடித்து, 2 குவளை நீர் விட்டுக் காய்ச்சி $\frac{1}{2}$ குவளையாக்கி தினம் ஒருவேளை சாப்பிட்டு வர, மலச்சிக்கலை நீக்கி, வயிற்றிலுள்ள பூச்சிகளை போக்கும் இத்துடன் நிலாவிரை, சுக்கு, வகைக்கு 20 கிராம் தூள்செய்து போட்டுக் கொள் வது மலத்தை நீராக்கி வெளித்தள்ள உதவும்.

வெண் குஷ்டத்திற்கு

கொன்றை மரப்பட்டை, வேர் பட்டை, வில்வப்பழ ஓடு இவைகளை உலர்த்தி சம எடை நிறுத்தி, இடித்து தூள் செய்து வைத்துக்கொண்டு $\frac{1}{2}$ தேக்கரண்டி வாயில் போட்டு இளம் சூடான பசும்பாலில் குடித்துவர வேண்டும். இப்படி காலை, மாலை, (40) நாள் 1, 2, மண்டலம் தமருமல் சாப்பிட்டுவர வெண்குஷ்டம் மேகத்தால் வந்த சர்ம வெளுப்பு சொறி, தினவு ஆகியவைகள் நீங்கும். இந்த தூளையே மேலுக்கு தேங்காய் எண்ணெயுடன் கலந்து காய்ச்சி தடவிவர சர்ம வெளுப்பு மாறி இயற்கை நிறம் காணும்.

சுவாச காசம் நீங்க

கொன்றை பட்டை, தூதுவளை சமூலம் இவை இரண்டும் சமனிடை யாக எடுத்துலர்த்தி, இடித்து தூள் செய்து வைத்துக்கொண்டு, திரிகடி பிரமாணம் (15 அரிசி எடை) தேனில் குழைத்து சாப்பிட்ட பிறகு காய்ச் சிய பசும்பால் குடித்துவர வேண்டும். இங்ஙனம் காலை மாலை இரண்டு வேளையாக தொடர்ந்து சாப்பிட்டுவர ஆஸ்துமா, சளி கபக்கட்டு, கஷ்ட சுவாசம் நீங்கிவிடும்.

இலை

இலையை அறைத்து கண்களின் இமைகளில் வைத்துக் கட்டலாம். இதனால் கண் சிகப்பு, தொற்று நோயாக வரும் கண்ணோய்கள் யாவும் நீங்கும். இலையை இடித்து பிழிந்த சாற்றை அளவுடன் சர்க்கரை சேர்த்து ½ அவுன்ஸ் குடிக்க மூலரோகம், மலக்கட்டு, நீங்கி ஆசனத் தினவு, கடுப்பு ஆகியவை போகும். தேககட்டும் அழகும் உண்டாகும் என்பதை சித்தர் நூல்களில் காணலாம்.

பூ

கொன்றைப் பூவைப் பற்றி பாடாத சைவ சமய நாயன்மார்களே கிடையாது எனலாம். பூவின் ஆராய்ச்சியில் நம் நாட்டு சித்தர்களை விட சைவ சமய பெரியார்கள் ஒரு படி மேலே சென்று ஆய்ந்துள்ளனர் என்ப தை துணிவாகக் கூறலாம். கொன்றைப் பூவில் தேன் மிகுதியாம்! அந்த தேனின் குணம் பிறப்பை அறுத்து பெருவாழ்வு தருமாம்! திருவாசகத்தின் மணிவாசகத்தைப் பாருங்கள்!

"தேனோடு கொன்றை சடைக்கணிந்த சிவபெருமான்"
(திருப்பூவல்லி)

"கள்ளும் வண்டும் அருமலர்க் கொன்றையான்"
(திருச்சதகம்)

சிவபெருமான் தலையில் அணிந்து கொண்ட பொருள்களுக்கு அபாரசக்தி உள்ளது என்பதை அடியார்கள் பாக்களால் பாடி விளக்கம் தந்துள்ளனர். கொன்றைப் பூவின் தேனுக்கு மேக ரோகங்கள், பித்த உஷ்ணம், கண் ரோகங்கள், காது நோய், முதலியவைகள் யாவும் நீங்கிவிடும். காது நோய் நீங்க கொன்றைப் பூக்களை சேகரித்து எள் எண்ணெயில் போட்டு காயவைத்து தினம் 2 துளி விட்டுவர வேண்டும். கண் நோய்கள் தீர புதிய பூக்களை எடுத்து கண்களின் இமையில் வைத்து கட்டிவரவேண்டும்.

பித்த மேகம் உஷ்ணம் எரிச்சல் நீங்க

நல்ல சிகப்பான பூக்களை 200 கிராம் எடுத்து மைபோல அறைத்து பசு வெண்ணெயில் கலந்து காலை வெறும் வயிற்றில் சாப்பிட்டு வர மேக அனல், ரணம், உட்சூடு, மேகநீர் ஒழுக்கு நீங்கும். ஒரு சில சர்க்கரை வியாதிகளில் கூட இது நல்ல குணம் கொடுப்பதாக கிராமவாசிகளின் நம்பிக்கை. சர்க்கரை வியாதிக்கு புளித்த மோர் கலந்து கொடுத்தல் அவசியமாகும்.

குறிப்பு :- கொன்றை (அல்லது) செங்கொன்றை, மயில்கொன்றை என்ற சிவபெருமான் அர்ச்சனைக்குரிய கொன்றையைப் பற்றின மருத்துவ குணங்களைப் பற்றி விளக்கப்பட்டதே ஒழிய சரக்கொன்றை என்ற மூலிகை யைப் பற்றி இதில் கூறப்படவில்லை.

★ மானிட உடலியல் ★

[G. S. பசுபதி, B. A., L. T.]

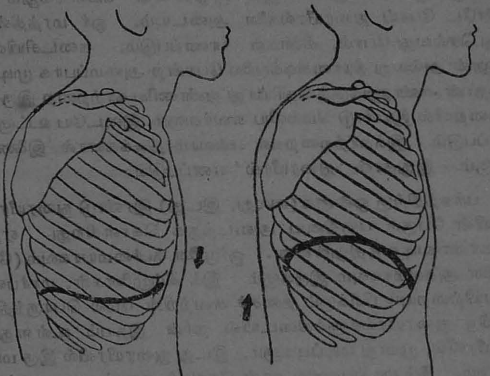
சுவாச (மூச்சு) மண்டலம்.

இந்த மானிட உடலாகிய, காற்றடைத்த பைக்கு, காற்று இன்றியமையாத பொருள் என்பது எல்லோரும் அறிந்ததே. இதயத் துடிப்பு, இரத்த ஓட்டம், போன்று சுவாசித்தலும் உயிர்வாழ்வதற்குத் தேவையான சாதனமாகும். ''மூச்சு போனால் போச்சு'' என்பது திண்ணமான முடிவு. உடலிலுள்ள எல்லா செல்களும் சரிவர பணிபுரிய, பிராண வாயு செல்களுக்கு அளிக்கப்பட வேண்டியது அவசியம். அதே சமயத்தில், செல்களில் தோன்றும் கழிவுகள், முக்கியமாக, கரியமிலவாயு போன்றவை, அகற்றப்பட வேண்டும். ஆகவே 'சுவாசித்தல்' என்பதன் நோக்கமே, பிராணவாயு உடலிற்குள் செல்வதும், கரியமிலவாயு வெளியேற்றப்படுவதுமேயாகும். இது இரண்டு நிலைகளில் நிகழ்கிறது. வெளிக்காற்று உடலினுள் நுழைந்து, பிராணவாயு செல்களை அடைவதற்கு 'உள்மூச்சு' என்றும், செல்களில் ஏற்படும் கழிவுகள் உடலுக்கு வெளியே அனுப்பப்பட்டு காற்றுடன் கலப்பதற்கு 'வெளிமூச்சு' என்றும் பெயர். இத்தொழில்களை நடத்துவதில் நுரையீரல்கள் மிக முக்கியமான பங்கு வகிக்கிறது.

சுவாசித்தலில் ஈடுபட்டுள்ள முக்கியமான உருப்புக்கள் நாசி, தொண்டைக்குழி, குரல்வளை, காற்றுக் குழாய், காற்று கிளைக்குழாய்கள், நுரையீரல்கள் முதலியனவாகும்.

மூக்கு, இரண்டு பிரிவுகளாக, நடுவே ஓர் சுவற்றால் பிரிக்கப்பட்டு இருக்கிறது. நாசித் துவாரங்களின் உட்புறத்தில் உரோமங்களும், சற்று உள்தள்ளி சளி சவ்வும் உள்ளன. சளி சவ்வில் நிறைய இரத்தக் குழாய்கள் பாய்ந்து இரத்தத்தை சவ்விற்கு போதிய அளவில் தருகின்றன. உரோமங்கள், வெளிக்காற்றிலுள்ள தூசி, விஷக்கிருமிகள், போன்ற அசுத்தங்களையும், தேவையில்லாப் பொருள்களையும் வடிகட்டி உள்ளே அனுப்புகின்றன. உள் நுழையும் குளிர்ந்த காற்றை இரத்த ஓட்டம் (சளி சவ்வின் மேல் பாயும்) வெப்பப் படுத்தும்; சளி சவ்வினால் சுரக்கப்படும் சளி, வெப்பம் மிகுந்த காற்றை குளிர்ச்சி செய்யும். உயிர் வாழ காற்று தேவை என்ற போதிலும், அது சுத்தமாகவும், ஆரோக்கியமான நிலையிலும் இருந்தால்தான், அது நன்மை பயக்கும்.

மூக்கைத் தாண்டிச் சென்ற சுத்தமான காற்று தொண்டைக்குழியை அடையும். இங்கு முக்கியமாக இரண்டு குழாய்கள் உண்டு. ஒன்று உணவு செல்லும் குழாய், அன்னக்குழல். மற்றொன்று காற்று செல்லும் குழாய், காற்றுக்குழாய். ‘ குரல்வளைமூடி ’ என்ற அமைப்பு, உணவைக் காற்றுக் குழலுக்குள் செல்லாதபடி தடுக்கும். அம்மாதிரி தவறி சென்று விடுவதால்தான் ‘ புரக்கை ’ ஏறும்.



வலது படம் :- வெளிமூச்சு விடும் பொழுது. மார்பறையின் நிலையைக் காட்டும் படம். உதர விதானம் நகரும் திசையை அம்புக்குறி காட்டுகிறது.

இடது படம் :- உள்மூச்சு இழுக்கும் பொழுது, மார்பறையின் நிலையைக் காட்டும் படம். உதர விதானம் நகரும் திசையை அம்புக்குறி காட்டுகிறது.

தொண்டைக் குழியை அடுத்து குரல்வளை இருக்கிறது. இதிலிருந்து தான் ‘ குரல் ’ உண்டாகிறது. எனினும், காற்று செல்லும் ஓர் முக்கியமான பாதையாகவும் இது விளங்குகிறது. தொண்டைக் குழிக்கும், காற்றுக் குழலுக்கும் இடையில் இது அமைந்துள்ளது. இதில் இரு குரல்நாண்கள் உண்டு. இவை சுருங்கி விரிவதால், நடுவிலுள்ள இடைவெளி அல்லது சந்து, குறுகும் அல்லது பெரிதாகும். அப்பொழுது இதன் வழியே செல்லும் காற்றிற்கேற்றாற்போல் ஒலியின் தன்மை, ஸ்தாயி, தீவிரம் மாறுபடும். குழிவுள்ள நாசி அறைகளும், மண்டை ஓட்டு எலும்புகளும் ‘ ஒலி ’ உண்டாவதில் பங்கு கொள்கின்றன.

மூச்சுக் குழல் (அல்லது) காற்றுக்குழல், (சுமார் 5 அங்குலம் நீள முள்ள குழாய்) குரல்வளையில் தொடங்கி மார்பறையின் நடுப்பகுதியில் இரண்டு கிளைகளாகப் பிரியும். 'C' வடிவமுள்ள குருத்தெலும்புகளால் ஆனது. ஆகவே வெளிக்காற்று உட்புக, எப்பொழுதும் இந்தக் குழல் திறந்தே இருக்கும். ஆகவே, காற்று உட்செல்லவும், வெளியேற்றவும் இது பிரதான பாதையாக அமைந்துள்ளது.

மூச்சுக் கிளைக்குழல்கள் (இரண்டு), ஒவ்வொன்றும் ஒவ்வொரு நுரையீரலுக்குச் செல்லும். இக் குழல்கள் மேன்மேலும் கிளைத்துக் கொண்டே போய் நுரையீரல்களை அடையும். ஓர் மரத்தின் கிளைகள் பிரிந்து செல்வது போல், கிளைகள் காணப்படும். கடைசியில் நுனியில் ஓர் பலூன் அல்லது திராக்ஷைக்குலை போன்ற அமைப்பாக முடிவடையும். இங்குதான், கண்ணுக்குத் தெரியாது நுண்ணிய காற்றறை இருக்கும். ஒரு காற்றறையில் இரண்டு மெல்லிய சுவர்களும், இடையே உட்குழிவாகவும் காணப்படும். இக்காற்றறைகள் எல்லாம் திசுக்களால் இணைக்கப்பட்டு இருக்கும். இதுதான் 'நுரையீரல்' எனப்படும்.

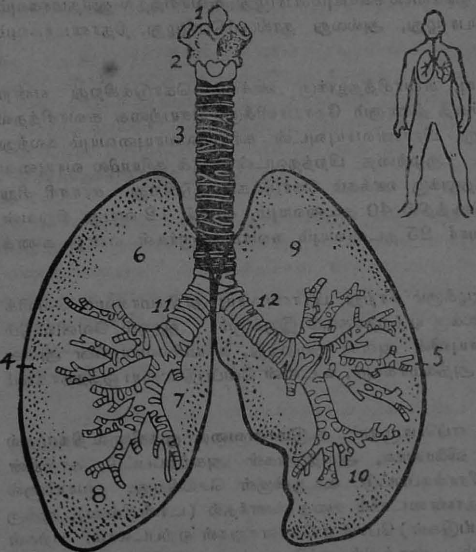
பக்கத்திற்கு ஒன்ருக (வலது, இடது) இரண்டு நுரையீரல்கள் மார் பறையின் பெரும் பகுதியை அடைத்துக் கொள்கிறது. ஏறக்குறைய முக்கோண வடிவத்திலுள்ளன. ஓர்முனை கூர்மையாகவும் (மேல்முனை), கீழ்முனை அகலமாகவும் இருக்கும் இக் கீழ்முனைகள், மார்பறையையும் அடிவயிற்றையும் பிரிக்கும் தசைச் சுவற்றின் மேல் பொருந்தியிருக்கும். இவ் விரு நுரையீரல்களுக்கிடையில் தான் இதயம் உள்ளது. வலது நுரையீரலில், மூன்று மடிப்புகளும், இடது நுரையீரலில் இரு மடிப்புகளும் இருக்கும். இம் மடிப்புகளில் தான் கோடிக் கணக்கான காற்றறைகளும் அவற்றில் பாயும் மயிரிழை போன்ற இரத்தக் குழாய்களும் காணப்படும். இந்த நுண்ணிய இரத்தக் குழாய்கள் எல்லாம் ஒன்று சேர்ந்து நுரையீரல் தமனியாக மாறும். இந்த காற்றறையின் சுவர்களும் மயிரிழைக் குழாய் களின் சுவர்களும் மிகவும் மெல்லியதாக இருப்பதால், வாயுமாற்றம் (பிராணவாயு உட்செல்லவும், கரியமிலவாயு வெளிச்செல்லவும்) ஏற்பட அனுகூலமாக இருக்கிறது.

நுரையீரல்களின் மேல் இரண்டு உறைகள் இருக்கும். இவற்றிற்கு 'ப்ளூரா' என்று பெயர். இவை பழுதுபடுவதால் 'ப்ளூரிஸி' என்ற நோய் ஏற்பட ஏதுவாகிறது என்று கூறப்படுகிறது.

உள்மூச்சு ஏற்படும் பொழுது, உதரவிதானம் தட்டையாக மாறும். விலா எலும்புகள் உயர்த்தப் படும். மார்பு எலும்பு முன்நோக்கித் தள்ளப் படும். அதனல், மார்பறை நாலாபக்கங்களிலும் பெரிதாகிறது. கன அளவு அதிகமாவதால் வெளிக்காற்று உள்ளிழுக்கப் பட்டு நுரையீரல்களை அடையும். அங்கு வாயுமாற்றம் ஏற்பட்டு, இரத்தம் சுத்தமடைகிறது, அசுத்தங்கள் நீக்கப்படும்.

இதையடுத்து வெளிமூச்சு நிகழும். முன் நிகழ்ந்த மாற்றங்கள் எதிர்முறையில் நடைபெறுவதால், மார்பறை சுருங்கி, விலா எலும்புகள் பழைய நிலையை அடைந்து, உதரவிதானம் மறுபடியும் வில்போல் மாறி விடும். அம்மாதிரி மார்பறையின் கனஅளவு குறைவதால், அசுத்தக் காற்று வெளியேற்றப் படுகிறது.

மானிட மூச்சு மண்டலம்



1. குரல்வளைமூடி
2. குரல்வளை
3. காற்றுக் குழல்
4. வலது நுரையீரல்
5. இடது நுரையீரல்
6. 9, நுரையீரல்களின் மேல் மடிப்பு
7. நுரையீரலின் நடு மடிப்பு
8. 10, நுரையீரலின் கீழ்மடிப்பு
11. வலது மூச்சு கிளைக் குழல்
12. இடது மூச்சு கிளைக் குழல்

பிராணவாயு நுரையீரலிலுள்ள நுண்ணிய அறைச்சுவர்களில் ஓடும் இரத்தத்துடன் கலந்து அதை ஆழ்ந்த சிகப்பு நிறமாக மாற்றும். கரியமிலவாயு கலந்த இரத்தம் நீலம் கலந்த சிகப்பு நிறம். இவ்வாறு இரத்தத்தின் நிறம் மாறிவரக் காரணம், நாம் சுவாசிக்கும் காற்றிலுள்ள பிராணவாயு இரத்தத்திலுள்ள அயச்சத்துக்களால் கிரகிக்கப்படுவதுதான் என்று நம்பப்படுகிறது.

சாதாரணமாக, ஓர் நிமிஷத்தில், இந்த சுவாசித்தல் 18 அல்லது 20 தடவைகள் நடைபெறும். சில சமயங்களில் இது சற்று துரிதமாகவோ அல்லது நிதானமாகவோ நடைபெறும். உதாரணமாக, அதிகவேலையின் காரணமாகவோ, அல்லது தசைகள் சற்று மும்முரமாக வேலை செய்வதர்லோ, அப்பாகங்களுக்கு அதிக பிராணவாயு தேவைப்படும். அதே சமயத்தில், அதிக அளவில் கரியமில வாயுவும் தோன்றும். இந்த அதிக அளவிலுள்ள கரியமிலவாயு இரத்த ஓட்டத்தில் கலந்து, சுவாச உருப்புக்களுக்கு உணர்ச்சியும் ஊக்கமும் கொடுக்கும். அப்பொழுது நாம் சற்று விரைவாகவே சுவாசிக்க நேரிடும். விளையாடும்பொழுது, ஓடும்பொழுது, அல்லது வேகமாக ஓர்வேலை செய்யும்பொழுது, சுவாசித்தல் துரிதமாகவும் ஓய்வு எடுக்கும்பொழுது, அல்லது தூங்கும்பொழுது, நிதானமாகவும் நடைபெறும்.

கரியமிலவாயு, சுவாசித்தலுக்கு ஊக்கம் கொடுக்கிறது என்ற காரணத்தால், மூச்சுத் திணரும் நோயாளிக்கு, செயற்கை சுவாசித்தல் அளிக்கும் பொழுது, பிராணவாயுவுடன் கரியமிலவாயுவையும் கலந்து அளிக்கப்படுகிறது. குழந்தை பிறந்தவுடன், இக் கரியமில வாயுவை செலுத்தி, சுவாசித்தலுக்கு ஊக்கம் கொடுக்கப் படுகிறது. சராசரி சிறு குழந்தை, ஒரு நிமிஷத்தில் 40 தடவையும், சுமார் 12 வயது சிறுவன் அல்லது சிறுமி, சுமார் 25 தடவையும் சுவாசிக்கிறுர்கள் என்று கணக்கிடப்படுகிறது.

நாம் உள்ளிழுக்கும் காற்று, பிராணவாயு அதிகமாகவும், வெளிக் காற்றின் வெப்பநிலைக்கு ஏற்றதாகவும் இருக்கும். ஆனுல், வெளிவிடும் காற்றில் பிராணவாயுவின் அளவு குறைந்து, கரியமிலவாயுவின் அளவு அதிகரித்து நீராவி அதிகமாகவும், உடலின் வெப்பநிலையை ஒத்ததாகவும் இருக்கும்.

சுவாசித்தல் எப்பொழுதும், கூடுமானவரை, மூக்கினுல் நிகழுதல் சிறந்தது. அதன் விளைவாக, அசுத்தங்கள் அகற்றப்பட்டு, காற்றின் தட்ப-வெப்பநிலை சீராக்கப்பட்டு, உடலுக்குள் செல்கிறது. வாயினுல் சுவாசிப்பதனுல், தொண்டையில் சதை வளர்தல் (டான்சில்ஸ்), மூக்கு அடைப்பு, (அடினுய்டுகள்) போன்ற கோளாறுகள் ஏற்படலாம். பற்கள் கோணலாக வளரும். முகத்தில் எப்பொழுதும் அசடு வழியும், வாய் எந்நேரமும் திறந்தபடியே இருக்கும். அறிவு குன்றும். உச்சரிப்பு தெளிவாக இருக்காது.

சுவாசித்தலில் அவ்வப் பொழுது ஏற்படும் மாறுதல்களினுல், 'பெருமூச்செறிதல்' மயக்கத்தினுல் அல்லது மன உணர்ச்சியால், அடிவயிற்றுத் தசைகளின் மாற்றமும், நுரையீரல்களின் திடீர் சுருங்கி விரிதலினுலும் ஏற்படும். 'விக்கல்' ஏற்படக் காரணம்: திடீரென்று காற்றை

உள்ளிழுப்பதனால், உதரவிதானம் துடித்து, குரல்வளைமூடி திறக்காமல் இருப்பதால், குரல்நாண்களில் ஏற்படும் ஒலி. இரைப்பையின் சவ்வு போன்றசுவர் பரபரப்படைவதால்கூட இதுநிகழும். ஆழ்ந்த உள்மூச்சின் விளைவாக 'இருமல்' ஏற்படும். குரல்வளையிலுள்ள தசைகள், குரல்வளை மூடியை இறுக மூடிக்கொள்வதாலும், திடீரென்று காற்று மூச்சுக்குழலில் இருந்து வெளியேற முயற்சிப்பதாலும் ஏற்படுகிறது. இருமலின் மூலமாக சுவாசக்குழாயிலுள்ள அடைப்புகள் வெளியேற்ற, அகற்றப்பட அனுகூலமாக இருக்கும். 'தும்மல்' ஏற்படுவதும் இருமலைப் போலவே தான். ஆனால் நாக்கு, வாயின் கூரைப்பாகத்திற்கு உயர்த்தப் பட்டு, காற்றை நாசி துவாரங்களின் மூலமாக செலுத்துவதால் ஏற்படும்.

இக் காரணத்தினால் தான் நெடியுள்ள பொருள்கள் அல்லது அவற்றின் ஆவி, நாசித் துவாரத்திற்குள் நுழைவதால், தும்மல் ஏற்படும். நெடியின் தீவிரம் அதிகமாக ஆக, தும்மலின் எண்ணிக்கையும் அதிகரிக்கும். நன்றாக வர்ய்விட்டுச் சிரித்தால், அடிவயிற்றுத் தசைகளுக்கு ஓர் ஆரோக்கியமான பயிற்சி ஏற்படுவதுடன், ஒரு நல்ல 'டானிக்' போல் வேலை செய்வதாகவும் கருதப்படுகிறது.

'கொட்டாவி' விடுதல் என்பது நீண்ட உள்மூச்சு இழுப்பதனாலும் முகம், மற்றும் வாயின் தசைகள், நீட்சி அடைவதாலும் ஏற்படும். அஜீரணம், களைப்பு, நல்ல சுத்தமான காற்றின்மை, போதிய அளவு தூக்கமின்மை, காரணமாக இது ஏற்படலாம். 'அழுதலும்' மேற்சொன்ன வகையிலேயே நடைபெறும் ஓர் நிகழ்ச்சி. திடீரென்று வெளிமூச்சு விடுவதும், ஆழ்ந்த உள்மூச்சும், கண்ணீர் சுரக்கப்படுவதும், முகத்திலுள்ள தசைகள் விகாரமாக சுருங்கி விரிதலும், இதன் அறிகுறிகளாகும்.

இறுதியாக, உடல் ஆரோக்கிய நிலையிருக்க, நாம் தினந்தோறும் குறிப்பிட்ட நேரத்தில் ஒழுங்காக, திறந்த வெளியில் 'ஆழ்ந்த சுவாசப் பயிற்சி' செய்யவேண்டும். இதனால் தசைகளுக்கு வலிவும் வனப்பும் ஏற்பட்டு, இரத்தம் சுத்தமடைந்து, நோய் வராமல் தடுக்க உதவும். இதையே, பல்லாண்டு காலமாக யோகிகள், 'யோகாசன வழி' யாக பின்பற்றி 'பிராணாயாமம்' போன்ற (அதாவது, மூச்சை அடக்குதல்) பயிற்சிகளில் வெற்றி பெற்று, அதன் விளைவாக, பலஅற்புதங்களை நிகழ்த்தி இருக்கிறார்கள் என்று தெரியவருகிறது. நாமும், அம்மாதிரி வழிகளைப் பின்பற்றி நலனும் பலனும் அடைவோமாக!

(தொடரும்)

அடுத்த இதழில் ? மண்டலம்!

[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 - மொட்டையடிப்பது உடலுக்கு கெடுதலா? ஆரோக்கியமா? மொட்டையடித்துக் கொண்டு சில கல்லூரி மாணவர்கள், முஸ்லீம் தொப்பியை அணிந்துக் கொண்டு அலைகிறார்களே! கிராப் வைத்து இருப்பவர்கள் எவ்வளவு அழகாக இருக்கின்றனர்! இதுபற்றி உங்கள் கருத்து என்ன ?

ப - மொட்டையடிக்கும் கல்லூரி மாணவன் மிகவும் நுட்பமான புத்தி படைத்தவன் என்றே நம்பலாம்! ஏனெனில் சுகாதார முறைப்படி பார்த்தால் சூரிய கிரணங்கள் தலையில் தாக்கி உணர்வு நரம்புகளை ஊக்குவித்து நல்ல ஞாபகசக்தியை உண்டாக்குகின்றன. அதோடு சூரிய ஒளியில் வைட்டமின் "டி" என்ற உயிர் சத்திருப்பதாக தற்கால விஞ்ஞானம் கூறுகிறது. அதனால் கண் ஒளி மிக்கதாகவும், ஊடுருவிப்பார்க்கும் தன்மையும் பெறும். இவ்வளவும் தலையில் ரோமம் கருமையாக

இருப்பின் தடை ஏற்படும். உஷ்ணத்தை கருப்பு நிறம் தடை செய்துவிடும்! மேலும் வாழ்க்கையில் சிக்கனச் செலவுக்கு ஒரு தந்திரமான வழி. சண்டையில் நமது ரோமம் பிறர் கைக்கு கிடைக்காது! மேலும் 15-நாளைக்கு ஒரு முறை காது ஓரங் களில் மிஷினைப் போட்டு துடைத்து விட்டு எடு 1-8-0 ரூபாய் என்று கேட்க முடியாது! மொட்டையடித்தால் 3 மாதத்திற்கு 15-நாளைக்கு 1-8-0 ரூபாய் வீதம் 9-0-0 ரூபாய் மிச்சம்! அது மட்டுமா? தலையில் அழுக்கு சேராது. அழுக்கு சேர்ந்தால்தானே ஈறும்! பேனும்!! மேலும் தலை மொட்டையாக இருப்பின் சீப்பு, கண்ணாடி தேவையில்லை. தலையில் ரோமம் அதிகமிருந்தால் தண்ணீரில் தலை முழுகுவதும் சிரமம். ஜலதோஷம் போன்ற நோய்களும் பரவும். தலை மொட்டையாக இருந்தால் தினசரி தலையில் நீர் கொட்ட, உடலில் ஏறிய உஷ்ணம் குறையும். மருத்துவச் செலவும் இல்லாமல் போகும்! அதோடு முஸ்லீம் தொப்பி அணியும் கல்லூரி மாணவன் இந்து-முஸ்லீம் ஒற்றுமை ஏற்பட வழி கோலுகிறான். கேவலம் கிராப் தலை! ஐய்யோ! வெள்ளைக் குரங்கு வைத்துக் கொண்டதை நாம் காப்பியடித்து விட்டாலும் அதை அழகு என்று கூறலாமா? இனி கிராப் அழகு என்று சொல்லாதீர்கள்! இனி வருங்காலம் மொட்டை, குடுமி, இவைதான் நமது பாஷன்! ஆமாம், இதற்கு மாணவர் உலகம் தான் முன்னோடி! 30-வருஷங்களுக்கு மேல் எந்த பாஷனும் நிலைக்காது! இதுதான் உண்மை; உணர்வீர்!

கே- நான் தினமும் நூல் நிலையத்திற்குச் சென்றால் முதலில் உங்கள் பொன்னான புத்தகத்தைப் பார்த்துவிட்டுத்தான் மற்ற பத்திரிகை களைப் பார்ப்பேன். ஐயா! நான் கல்லூரியில் டைப்பிஸ்ட் ஆக பணியாற்றி வருகிறேன். இந்த வேலை எனக்கு திருப்தி இல்லை. வாழ்க்கையில் முன்னேற வேண்டும் என்ற ஆவல் நிறைய உண்டு. எஸ். எஸ். எல். சி. தேர்வுக்கு நான்கு தடவை முயன்றேன். ஒரு தடவையேனும் வெற்றி பெற முடியவில்லை. என்னிடம் உள்ள தவறு நான் அறியமுடியவில்லை. நீண்ட நாட்களாக கடிதம் எழுத வேண்டும் என்று நாட்களை தள்ளிப் போட்டு இப்பொழுதுதான் முடிந்தது. முருகப் பெருமானை நினைக்காத நாட்களே இல்லை. இருந்தும் எனக்கு இவ்வளவு இடையூறுகள். நினைத் தாலே மிகவும் வேதனை தருகிறது. தாங்கள் எனக்கு ஒரு முன்னேற்ற வழி கூறுங்கள் என்று மன்றாடி கேட்டுக் கொள்கிறேன்.

ப - தம்பி! உன் வயது குறிப்பிடவில்லை. 4-வருடம் பரிக்ஷையில் கோட் அடித்த உனது வயதைக் குறிப்பிட்டு எழுத மறந்தாய்! ஐந்தில் வளையாதது ஐம்பதில் வளையாது! இருந்தாலும் படிக்கவேண்டும் என்ற ஆவல் உள்ளபடியே உனக்கு இருக்குமானால் நிச்சயம் நீ பரீக்ஷையில் தேர்வு அடையலாம். டைபிஸ்ட் ஆக இருப்பதால் கல்வியில் நிறைவு பெறும் வாய்ப்பு உள்ளது. ஊக்கமும் வைராக்கியமுமிருந்து, திரைப்படம், காதல் பொழுது போக்கு கதைகளை யெல்லாம் மறந்து, பாடங்களைப் படித்தால் ஐந்தாவது ஆண்டிலாவது நீ, எஸ். எஸ். எல். சி. தேர்வு ஆகலாம். உண்மையில் முருகனை தினமும் வழிபட்டு வரவேண்டும். வாய் முருகா என்று சொல்ல, மனம் திரைப்படத்தை நினைப்பதால் பயனில்லை! நல்ல ஞாபக சக்தி வேண்டுமானல் தூதுவளையை தினமும் நெய்யுடன் துவையல் செய்து 40 நாளைக்கு விடாமல் சாப்பிடு. பிறகு பரீக்ஷை எழுது. வெற்றி உன் பக்கம். நம்பிக்கையும் மனோதிடமும் அவசியமாகும். தணிகைநாதன் விபூதி பிரசாதம் அனுப்பியிருக்கிறது. அணிந்து நற்பயன் பெறவும்.

கே - தமிழ் மக்கட்குப் பெருந் தொண்டாற்றி வரும் தங்கள் மூலிகை மணியின் நிரந்தர வாசகருள் ஒருவன். எனக்கு வயது 17. (புகுமுக வகுப்பு) கல்லூரியில் வாசிக்கிறேன். நான் புகைப்பது கிடையாது மற்ற எவ்விதமான தீய பழக்கமும் இல்லாதவன். எனக்கு வயது 15 ஆகிய பொழுது குரல் ஒரு மாதிரியாக (கரகரப்பாக) மாறி சிலகாலம் கழித்து சரியான நிலைக்குத் திரும்பியது. ஆனல் அப்பொழுதிருந்தே நான் பெரிதாக படித்தாலோ, மற்றவர்களோடு பேசினலோ குரல் தடுமாடுகிறது. நாக்கு வளைந்து கொடுக்கிறது. இதுவரை இல்லாதபடி தேன் மொழியாம், தமிழ் மொழிக்கே உரிய ழகர, ளகர, ணகர, நகர, எழுத்துக்களில் நா தடுமாறுகிறது எளிதான ஓர் அறிவுரையை அடியேன் நாடி எழுதுகிறேன். அருள் புரியுமாறு வேண்டிக் கொள்கிறேன். வணக்கம் பல.

ப - புகுமுக வகுப்பு மாணவனே! உன் குரல், மாறுதல் நீ வாலிப வயதடைந்து விட்டாய் என்பதையே இயற்கையின் அறிகுறியாக குரல்வளை தொனி மாறுதல் ஏற்பட்டு காண்பித்திருக்கிறது. வேறு ஏதோ ஒரு வியாதி என்று கவலை கொள்ள வேண்டாம். உனக்கு எந்தவித கோளாறுமில்லை என்பதை உன் கடிதமே எடுத்தியம்பக் கண்டேன். ஆனல் 'தேன் மொழியாம்

தமிழ் மொழி' என்று கூறிஞய்! ழகரம், ளகரம், சரியாக உச்சரிப்பு வரவில்லை என்று குறைபட்டு எழுதினது உன் குற்றமில்லை. இதை தற்கால கல்வி இலாகாவினர் அறியவேண்டிய ஒன்று. பாட திட்டம் எல்லாம் 'நுனிப் புல்' மேயும் மாடுபோல அமைந்த காரணம். இன்று தமிழ் மொழிக்கே ஜீவன் அடங்கிவிட்டது! தேவாரம், திருப்புகழ், குமரேச சதகம், அரப்பளீசுர சதகம், நிகண்டு, இவை யாவும் திண்ணைப் பள்ளியில் ஐந்தாம் வகுப்பு மாணவன் பாராமல் தலைகீழாக ஒப்புவிக்க வேண்டும். ஆமாம்! இது உண்மை! இதனுல் சொற்குற்றம் நீங்கி, மனம் திண்மையும், பண்புடையதாகவும் ஆக்கப்பட்டன. இந்த காலம் பி. ஏ. பாஸ் செய்தவன் கூட, தெருத் திண்ணைப் படிப்புக்கு ஈடாகமாட்டான்! புகுமுக வகுப்பு படிக்கும் உனக்கு மட்டும் எங்ஙனம் மொழி திருத்தம் உண்டாகும்? ஆனுல் ஆர்வம் உள்ள உனக்கு சாகா கல்வியான மேற்குறிப்பிட்ட பாடல்களை கற்பதால் தமிழ் மொழி தேனுக இனிக்கும். நாக்கு சரிவர உச்சரிக்க "ஆடாதொடை" கஷாயத்தில் தேனும் திப்பிலியும் சேர்த்து பருகிவர நாக்கு உச்சரிப்பு சரிவர திரண்டு பெருகும். முயன்று வெற்றி பெறுவீராக!

கே – தண்ணீர் தாகத்தை அடக்கி, நீரை பெருக ஒட்டாமல் தடுக்கும் பொருள்கள் யாவை?

ப - பற்பாடகம், நெற் பொறி, சப்ஜா விதை, நீர் ஆரைக் கீரை, மாங்கொட்டை உட்பருப்பு, ஜம்பு நாவல்பழம், மாதளம்பழ ரசம், பப்பாளிப் பழம் ஆகியவைகளைத் தக்க அனுபானத்தில் கொள்ள தாகம் அடங்கும்.

கே - திரிபலா, திரிகடுகம் என்ருல் என்ன? குணங்களைப் பற்றி தயவுசெய்து விளக்க வேண்டுகிறேன்.

ப - அன்பரே! எல்லோரும் அவசியம் தெரிந்துகொள்ள வேண்டிய கேள்வி! தாங்கள் எழுதிய இரண்டும் தமிழகத்தின் இரு பெரும் மருத்துவக் கண்கள். பண்டைய காலத்தின் (பென்சிலின் ஊசி போன்ற) புகழ் பெற்ற சஞ்சீவிகள். எந்த வைத்தியர்களிடமும் இவைதான் சமய சஞ்சீவி! "அருணகிரி நாதர் கூட தன்னுடைய திருப்புகழில் மிக ஆழ்ந்த கருத்துடன்

இந்த இருபெரும் சஞ்சீவிகளை குறிப்பிட்டுள்ளார் பாருங்கள்!

"திரிபலை சுக்கு டொக்க வொரித்து உயிர் போமுன்"

— (திருப்புகழ்)

கடுக்காய், தானிக்காய், நெல்லிக்காய் இவை மூன்றும் திரிபலை; சுக்கு, மிளகு, திப்பிலி இவை மூன்றும் திரிகடுகம். தற்காலம் உயிர் போவதற்கு முன்பு "கோரமைன்" என்ற ஊசி போடு கிருர்கள் நவீன டாக்டர்கள்! அதை போட்டவுடன் கண்விழிகள் பிதுங்கி, கோழி தலையை தூக்குவது போல, நாக்கை வெளியே நீட்டிவிட்டு, கபம் நெஞ்சில் வந்து திக்குமுக்காட, தன் பணப் பெட்டியை உற்ருர், பெற்ருர், மனைவி மக்களை மனதில் நினைத்த வாறே நோயாளி உயிரை விடுவான்! அப்படி உயிரை விட்ட ஆத்மா எங்கு போய் நிற்கும்? பணப்பெட்டி, உற்ருர் உறவினர் அருகிலேயே சுற்றும். இதைத்தான் "பூதம் காக்கிறது" என் பார்கள். இப்படி ஆகக்கூடாது என்பதுதான் தமிழ் மருத்துவத் தின் தத்துவம். திரிபலை காயசித்தி தரும், ஆன்மாவை சுத்தப் படுத்தும். திரிகடுகம் கபத்தை அறுத்து சீதளநாடியை போக்கும்! சுவாசம் தடையின்றி, கடைசி மூச்சுவரை சரளமாகப் பேச வைக்கும். இதனுல் தான் உயிர் போகுமுன் இதை கொடுக்கச் சொல்லுகிருர் அருணகிரிநாதர். எனவே இவை யிரண்டும் நோய் ஆரம்ப முதலே கொடுத்துவர சிக்கலின்றி உடம்பைப் பாதுகாக்கும். எந்தவித நோய்களுக்கும் இவைகளை பயமின்றி கொடுக்கலாம். இதுவே நமது பண்டைய வழக்கமாகும்.

கே - லிங்கம் என்ற பாஷாணத்தை சுத்தி செய்வது எப்படி?

ப - குற்றமற்ற தாய்ப்பாலில் ஊரவைத்து எடுக்க சுத்தி ஆகும்.

கே - நாள்பட்ட மலச்சிக்கலை நிரந்தரமாக ஒழித்துக் கட்டி, நாள் தோறும் மலம் வெளியேற சித்தமருத்துவத்தில் மார்க்கமுண்டா என்பதை கூறுங்களேன்?

ப - ஐயா, தாங்கள் தினமணி சுடரில் வெளிவந்த நம் நாட்டு மூலிகைகள் தொடர் வரிசைக் கட்டுரைகளில் "குமரி" என்ற சோற்றுக் கற்ருழையை வாசிக்கவில்லை போல் தெரிகிறது

எத்தனையோ அன்பர்கள் தங்கள் மலச்சிக்கலை அதன்படி செய்து பூரண குணம் கண்டதாக கடிதங்கள் வந்துள்ளன. சோற்று கற்றாழைக்கு மலச்சிக்கலை உடைக்கும் சக்தி உள்ளது. முதல் பாகம் நம் நாட்டு மூலிகைகள் புத்தகத்தில் இக் கட்டுரை உள்ளது கவனிக்கவும்.

கே.- ஆயுளை நீடித்து வைத்து இருக்கவும், நோயற்ற வாழ்க்கை நடத்தவும் எளிய ஆகாரம் என்ன?

ப- காலையில் நீராகாரம், பழைய சாதம், பகலில் கேழ் வரகு களியும், கீரை தினுசுகள், பழங்கள், புழுங்கலரிசி சோறும் இரவில் மிளகு ரசமும், தூதுவளை, சோறு, பசும்பால் ஆகியன.

★

உ

நேரில் வரும் அன்பர்கள் கவனிக்க!

நமது ஆசிரியர் மருத்துவர் ஏ. ஆர். கண்ணப்பர் அவர்களை நேரில் காணவரும் நோயாளிகளுக்கும், வாசக அன்பர் சந்தாதாரர் களுக்கும் அறிவிப்பது வேலூர் தென்னமரம் தெரு நெ. 33-1, கதவு எண்ணுள்ள ஸ்ரீ முருகன் வைத்தியசாலையில் காணலாம். வைத்திய சாலை மூடியிருந்தால் இருப்பிடம் முகவரி கதவில் உள்ள போர்டில் குறித்துள்ளது. அதன்படி மருத்துவரை இருப்பிடத்திற்கு போய் காணலாம்.

ஊருக்குப் புதிதாக வரும் அன்பர்கள் வேலூருக்கு ரயில் மார்க்கமாகவோ, பஸ்ஸிலோ வந்தால் உடனே நீங்கள் வந்திருக்கும் தகவலை போன் நெ. 726 க்கு கூப்பிட்டு சொல்லுங்கள். டிரங்க், டெலிபோன் மூலம் பேசுபவர்கள் இரவு 10 மணி வரையில் தொடர்பு கொள்ளலாம்

மானேஜர், மூலிகை மணி.

இருப்பிடம் முகவரி :

நெ. 4, சாதுகாரமடம் 2வது தெரு, சலவன்பேட்டை, வேலூர்.

உ

நிஷேக முகூர்த்தமும் குடும்பக் கட்டுப்பாடும்

[கே. வி. கே.]

தற்காலத்தில் ஜனப் பெருக்கம் அதிகமாகி விட்டது! விலைவாசிகள் விஷம் போல ஏறியதன் காரணமெல்லாம் ஜனப் பெருக்கமே' என்று பல நிபுணர்கள் புள்ளி விபரத்துடன் கூறி வருகின்றனர். இது முற்றிலும் உண்மை அல்ல வென்ருலும் ஓரளவு உண்மைதான்!

ஒரு நாட்டில் பிரஜா உற்பத்தி அதிகமாகி வருகிறது. அதற்கேற்ற பொருளாதாரம் உற்பத்தியாக முடியவில்லை என்ருல், அந்த அரசு பிரஜா உற்பத்தியை தந்திரமாக மக்களை தடுக்க உபாயம் கூறலாம். அல்லது திருமணம் நடக்க குறிப்பிட்ட சட்டதிட்டங்களை இயற்றி அதிக திருமணம் நடக்காதவாறு தடுத்து விடலாம். காமக் களியாட்டம், காதல் சினிமாக்கள், கருத்தை அழிக்கும் காமப் பத்திரிகை, வெறியாட்டங்கள், நமது நாட்டின் தூய பழக்க வழக்கங்கள் அல்லாத பிறநாட்டுப் பாணிகளில் மனதைக் கவரச் செய்யும் அநாகரீகப் பழக்கங்கள் இன்னும் எத்தனையோ விதமான செயல்களுக்கெல்லாம் இன்று மக்கள் பலியாகிவிட்டனர்.

மேல் கண்ட ஆபாசக் காட்சிகள், பாடல்கள், திரைப்பட வசனங்கள், ஆகியவைகளில் ஈடுபட்ட மக்களின் மனம் காம விகாரமாகிவிடுகின்றன. பின்னர் கேட்கவா வேண்டும்? ஆண்டு தவறினுலும் குழந்தை பெறுவது தவருது! மொச்சைப் பருப்பு பிதுக்கிய மாதிரி வத வதவென்று பிள்ளைகளைப் பெற்று விடுகின்றனர். இது எதனுல்? தம்பதிகளின் குற்றமா? இல்லவே இல்லை. மனதைக் கெடுக்கும் மட்டரகமான காட்சிகளையும், புத்தகங்களையும், பகிரங்கமாக நமது மக்கள் ஆட்சி அனுமதித்தது தான் குற்றம்! ஆமாம், சுதந்திர சர்க்காரில் பேச்சு சுதந்திரம், எழுத்து சுதந்திரம் வந்தாலும் வந்தது! அப்பாவி மக்களின் கருத்தையும், கண்களையும் கெடுக்க மேற்சொன்ன மாதிரியான சம்பங்கள் கொள்ளையாக மலிந்து விட்டன.

இவைகளை சட்டத்தால் தடுக்க முடியவில்லை! ஆனால் குடும்பக் கட்டுப்பாடு என்று பிரஜா உற்பத்தியை தடுக்க பலவித உபாயங்களை நமது சர்க்கார் கையாளச் சொல்லி அதற்கான பல கருவிகளை மக்களுக்கு சிபாரிசு செய்து வருகிறது. இயற்கைக்கு நேர் எதிரிடையான "வாசக்டமி" அறுவை சிகிச்சை, கருப்பை ஆபரேஷன், முதலியவைகளை செய்து கொள்ளச் சொல்லி சிபாரிசு செய்து வந்தார்கள். அதனால் சரியான பலன் உண்டாகவில்லை. ஏராளமான பொருள் செலவானது தான் மிச்சம்! அதன் பிறகு 'லூப்' என்ற கருவியை அணியச் சொல்லி புதியதாக ஒரு சட்டம் வந்துள்ளது. இவை யாவும் பயனற்றவை என்பதை பல பத்திரிகை வாயிலாக நாம் அறிவோம். சர்க்கார் தற்போது நவீன மேலை நாட்டு முறையை அனுசரித்து குடும்பக் கட்டுப்பாட்டிற்கான செய்யும் வழிகள் யாவும் படுதோல்வியும் மிகுந்த சிலவும்தான் ஆகும் என்பது வெள்ளிடை மலை.

இப்படி இருந்தும் நமது சர்க்கார், இந்த பயனற்ற லூப், வாசக்டமி, போன்ற குடும்பக் கட்டுப்பாடு திட்டத்தை ஏனோ மக்கள் மீது பிடிவாதமாக திணித்து விடுகின்றனர் என்பதுதான் புரியவில்லை.

கட்டுப்பாடு என்பதைப் பற்றி ஆராய்வோமானால் தனக்குத்தானே விதித்துக் கொள்ளும் ஒரு விதி, கொள்கை, அல்லது வைராக்கியம், மன உறுதி எனப்படும். ஆனால், 'குடும்பக் கட்டுப்பாடு' என்று திட்டம் கொண்டு வந்தார்களே! அவர்களையே கேட்டால் கூட இந்த 'குடும்பக் கட்டுப்பாடு' என்பதற்குப் பொருள் தெரியுமோ? என்பது சந்தேகம்தான். மனிதனால் உலகில் செயல்படும் காரியங்கள் அனைத்திற்கும் மனிதனின் செய்கைதான் காரணம் என்றாலும் கூட, இந்த செய்கையை உருவாக்குவது மனிதனின் மனம். எனவே, கட்டுப்பாடு என்பது முதலில் மனதின் கண் உறுதியாகாமல் வெறும் புறக் கட்டுப்பாடு செய்து கொள்வது எவ்வளவு மதியீனம் என்பது ஆழ்ந்து சிந்திப்பவருக்கு நன்கு புலனாகும்.

சர்க்கார் குடும்பக் கட்டுப்பாடு மனதிற்கு ஏற்றதாக அமையவில்லை. புறக் கட்டுப்பாட்டைத்தான் வற்புறுத்தப் படுகிறது. இன்னும் சற்று விளக்கமாக கூறப்போனால், ஜனனேந்திரிய வெளிப்புற உறுப்புக்களை ரப்பர் குழாய்களாலும், லூப் என்ற வளையங்களாலும் மூடிவிடுங்கள், பிறகு எத்தனை தடவை வேண்டுமானாலும் அனுபவியுங்கள் என்பதைத்தான் குடும்பக் கட்டுப்பாடு திட்டம் என்பதாக கருதுகின்றன போலும்!

இத் திட்டம் இயற்கை அமைப்பாக இருந்து இயங்கி வரும் இறைவனுக்கே ஒரு சவால் விடுப்பது போல் உள்ளதல்லவா? அண்மையில் லூப் அணிந்த மாது ஒருத்திக்கு இரட்டைக் குழந்தை பிறந்ததாம்!

"லூப்புக்கு டீப் கொடுத்த இரட்டையர்"

இது தினமணி 8—8—1966 தேதியில் கொட்டை எழுத்தில் வந்த செய்தி. எப்படி இந்த குடும்பக் கட்டுப்பாடு! இந்த திட்டத்தைக் கொண்டு வந்தவர்களுக்கு கொஞ்சமாகிலும் மனசாட்சி, நாட்டுப் பற்று இருந்து இருக்குமானால் வெட்கக் கேடான காரியத்தைச் செய்திருக்க மாட்டார்கள்.

நம் நாட்டிலே ஆதிகாலத்திலிருந்தே குடும்பக் கட்டுப்பாடு உண்டு. இப்போது இவர்கள் தான் கொண்டு வந்தார்கள் என்று நாம் கருத முடியாது! நமது பண்டைய குடும்பக் கட்டுப்பாடு தெய்வீகத் தன்மை வாய்ந்தது. மக்களின் மனதை உறைவிடமாகக் கொண்டு மனதுக்கு 'குடும்பக் கட்டுப்பாடு' கொள்கையை போதித்தது. இயற்கையுடன் இணைந்து செயலாற்ற வல்லது! ஆமாம், உண்மைதான். இது சட்ட மல்ல ஆனால் நமது பண்டைய சாஸ்திர உண்மை. சுகாதார விதிகளுக்கு உட்பட்ட நாட்டின் பண்பாடு. இதற்கு 'நிஷேக முகூர்த்தம்' என்பார் கள். முகூர்த்தம் என்றால் நேரம் என்று பொருள். நிஷேகம் என்றால் புணர்ச்சியைக் குறிக்கும் பொருள். எனவே நமது முன்னோர்கள் புணர்ச் சிக்கும் நேரம் காலம் வகுத்து வைத்துள்ளனர் என்றால் அவர்களின் திற மையை எப்படி புகழ்வது? சாந்தி முகூர்த்தம், நிஷேக முகூர்த்தம் இவைகள் எல்லாம் குடும்பக் கட்டுப்பாடேதான்! இதையெல்லாம் தற் கால மனிதர்களும், ஆட்சி பீடத்திலுள்ளவர்களும் மறந்துபோய் கன்னா, பின்னா வென்று முரட்டுப் பிடிவாதமான சட்டங்களை இயற்றி நாட்டை பாழ்படுத்தி வருகின்றனர்.

நிஷேக முகூர்த்தம் என்ற சாஸ்திர விதிப்படி ஆண்–பெண் உறவு கொள்ள நேர்ந்தால் மாதம் ஒரு முறையோ அல்லது இரு முறையோதான் நல்ல நேரம் கிடைக்கும். சில மாதங்களில் ஒரே நாள் கிடைப்பதும் அரி தாகிவிடும்!

"ஆதிரை பரணி கிருத்திகை ஆயில்யம் முப்பூரம்
கேட்டை தீதுறும் விசாகம் கேட்டை சுவாதி
மகம் ஈருறில் பாயினில் படுத்தோர் தேறார்
மாதரைப் புணர்ந்தோர் தேறார், வழிநடை —
சென்றோர் மீளார், பாம்பின்வாய் தேரை தானே"

என்றபடி 27 நட்சத்திரங்களில் 12 நட்சத்திரங்கள் நிஷேக முகூர்த்தத் திற்கு விலக்கப் பட்டுள்ளனர். எஞ்சிய 13 நட்சத்திரங்களில் காலற்றன

தலையற்றன, உடலற்றன என்றும் ஏழு நட்சத்திரங்கள் ஒதுக்கப்பட்டு உள்ளன. மற்ற ஆறு நட்சத்திரங்களில் அமாவாசை, அஷ்டமி, நவமி திதிக்களிலும், செவ்வாய், ஞாயிறு, சனி ஆகிய வாரங்களிலும் முகக்ஷவரம் எண்ணெ ஸ்நானம் செய்யும் தினங்களிலும், பெண் மாத ருது ஆனதுமுதல் 7 நாட்களுக்கு உறவு வைத்துக் கொள்ளக் கூடாது என்பது நமது முன்னோர் வாக்கு. இதன்படிக்கு நாட்களைத் தள்ளி மனக்கட்டுப்பாடு கொள்ள பிரஜா உற்பத்தி அளவுக்கு மீறி உண்டாகாது என்பதைக் கூறவும் வேண்டுமோ?

இந்தக் கட்டுப்பாட்டை நமது நாட்டினர் நாற்பது ஆண்டுகளுக்கு முன்னர் கூட அனுசரித்துதான் நடந்து வந்தனர். அதனால் ஜனகூட்டம் பெருகி ஆட்டு மந்தை போல ஆகாமல் இருந்தன. அந்நிய நாட்டவரின் நாகரீகமும், நட்பும் பெருகி நமது நாட்டின் அரும் பெரும் சிறப்பு வாய்ந்த பண்பாடுகளை எல்லாம் ஒவ்வொன்ருக விட்டு விட்டதனுலும், மிலேச்ச நாட்டின் நடை யுடை பாவனைகளில் நம் நாடு மோகங் கொண்டலைந்து, கண்டபடி போக சுகம் கண்டதால், ஈசல் புற்றில் இருந்து கிளம்புவது போல் ஜனப்பெருக்கம் உண்டானது என்பதில் ஐயமுண்டோ? புறக் கட்டுப்பாடுகளை விட மனக் கட்டுப்பாடுகளை செய்து கொள்ளுவதுதான் அறிவுடைமையாகும் என்பதைக் கூறவும் வேண்டுமா? சத்ஜன சங்கம் நல்லொழுக்கச் சொற்பொழிவுகள், பக்தி நிறைந்த பிரசங்கங்கள் ஆகிய வைகளால் மக்களின் மனதைத் திருத்தி பிரஜா உற்பத்தியைத் தடுக்க வழி செய்யலாம். இதையெல்லாம் நல்ல உள்ளம் படைத்தோர் கவனிக்க வேண்டும்.

★

உ

ஸ்ரீ ராஜ பூஜித மகான

ஸ்ரீ குழந்தையானந்த சுவாமிகள் திவ்யசரிதம்.

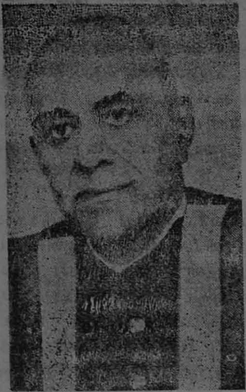
ஸ்ரீ K. S. V. ரமணி அவர்கள் எழுதிய

புத்தகம் விலை : ரூபாய் 2-00

கிடைக்குமிடம் :- தபால் செலவு தனி.

ஸ்ரீ குழந்தையானந்த சுவாமிகள் சத்சங்கம்

357. பைகிராப்ட்ஸ் ரோட், சென்னை-14.



அரசரின் அரும் பண்புகள்!

செட்டி நாட்டு அரசர் டாக்டர். சர். முத்தையா செட்டியார் அவர்கள் கல்வி நலம், செல்வ நலம், ஆட்சி நலம், நட்பு நலம், புகழ் நலம் முதலாய பல நலமும் பெற்றுப் பொலியும் சிறந்த வாழ்க்கையினர். அவர் கல்வியின் சிறப்பு உணர்ந்த செல்வர். செல்வத்தின் பயன் நிரம்பிய அறிஞர், ஆட்சிப் பொறுப்பு உணர்ந்த அரசர், அன்பின் பெருமை அறிந்த தலைவர்.

பேராசிரியர் டாக்டர்
மு. வரதராஜன், M.A. M.O.L. PHD

செட்டி நாட்டு அரசரின் உள்ளம் தெய்வபக்தி நிரம்பியது. கடவுள் வழிபாட்டையும் சான்றோர் போற்றிய நெறியையும் கண்போல் கொண்டவர். இறைவனது பேராற்றலை நினைத்து பணியும் அவருடைய நெஞ்சத்தில், பகைவர்க்கும் தீமை செய்யாத பெருந் தன்மை விளங்குகிறது. பழிப்பவரையும் பொறுத்துத் தாங்கும் திண்மை நிலவுகிறது. வாய்ப்பு நேரும்போது, இன்னா செய்தார்க்கும் இனியவை செய்யும் சால்புடைமை ஒளிர்கிறது. ஆகவே, பல திறத்தாரின் மதிப்பையும் பெறுதல் அவர்க்கு எளிதாகிறது.

அண்ணாமலைப் பல்கலைக் கழகமும், தமிழிசைச் சங்கமும் நன்கு வளர்ந்து நாட்டுக்கு நல்ல அமைப்புகளாகப் பயன்பட வேண்டும் என்பது அவர் தம் பெருவிருப்பாகும். அவற்றின் முன்னேற்றத்தில் கண்ணும் கருத்துமாக இருந்து அவற்றிற்கு அவ்வப்போது வேண்டியவற்றைச் செய்தலே, தம் தந்தையார்க்கு மகிழ்ச்சியைத் தரும் தொண்டு என்பதை தெளிவாக உணர்ந்தமையால், மற்றக் கடமைகளை விட அவற்றிற்கு உரிய பணிகளையே சிறப்பாகப் போற்றி வருகின்றார். பல்கலைக் கழகத்தில் தமிழ்த் துறைகள் செழிப்புற வேண்டும் என்பதில் அவர் தம் ஆர்வம் அளப்பரிதாகும். அவ்வாறே தமிழ் மக்களின் செவிகளைக் குளிர்த்துத் தமிழ் பண்பாட்டைப் போற்றவல்ல தமிழிசையின் வளர்ச்சியிலும் அவர்க்கு உள்ள ஆர்வம் பெரிதாகும்.

செட்டி நாட்டரசர் அவர்கள் நாட்டின் ஆட்சியில் அனுபவம் உடையவர். பல துறையிலும் பொறுப்பேற்று ஆட்சி நடத்தியவர். அமைச்சர் என்ற நிலையில் அவர் அருந்திறனுடன் ஆற்றிய செயல்கள் பல. பகைவரும் மதித்து போற்றும் வகையில் தம் செயல் திறனைப் புலப் படுத்தியுள்ளார். சென்னை நகர் மன்ற ஆட்சித் துறையிலும் அவர் புகழ் மிக்க மேயராக விளங்கினார், பச்சையப்பன் அற நிலையத்தில் தொடர்ந்து பல ஆண்டுகள் பொறுப்பாளராகவும் அறநிலையத் தலைவராகவும் விளங்கி கல்வி நிலையங்கள் பலவும் வளரப் பணி புரிந்தார். இந்தியன் பாங்கிலும், பிற அமைப்புகளிலும் அவ்வாறே அவர் தொடர்ந்து புரிந்து வந்துள்ள பணிகள், அறிந்தோர் அனைவரும் போற்றத்தக்க அருமைப்பாடு உடைய னவாகும். அவர் ஆட்சித் திறனுக்கு அணி செய்யும் வகையில் அவர்க்கு அமைந்துள்ள சிறப்பியல்கள் மூன்று.

அவர் தம் நினைவாற்றல் சிறப்பாகக் குறிப்பிடத் தக்க ஒன்றாகும். சில ஆண்டுகளுக்கு முன் நிகழ்ந்த சிறு நிகழ்ச்சியையும் நினைவில் கொணர்ந்து சீர்தூக்கிப் பார்க்க அவர் தம் நினைவாற்றல் உதவ வல்லது. ஒரு பொருள் பற்றி பேச வந்தவர், ஒரு சிறு பகுதியைக் கூறியவுடனே அதன் முழுமையும் நினைவில் வரப்பெற்று, அனைத்தும், அறிந்து அவர்க்கு விடை கூற வல்லவராய் விளங்குவதற்கும் அவர் தம் நினைவாற்றல் உதவு கிறது. சில ஆண்டுகளுக்கு முன்பு கண்ட ஒருவரையும் அவர் இன்னார் இன்ன துறையினர், இன்ன திறனுடையார் என்று உடனே உணர்ந்து கொள்ள வல்லவர். ஒருவரைக் கண்டவுடன் அவர் இதற்குமுன் இன்னது பற்றித் தம்மிடம் வந்தார் என்று உணர்ந்து உடனே அதுபற்றி உசாவும் திறன் செட்டி நாட்டரசர்க்கு இயல்பாக இருத்தல் நினைத்து மகிழத் தக்க தாகும். இரவும் பகலும் ஓயாத பல வேலைகளும், தொலைபேசி வாயிலாக பலருடன் பேசும் நெருக்கடிகளும், நேரில் காண வருவோர் பலரையும் கண்டு பேசி அவரவர்க்கு ஆவன செய்யும் ஓயா கடமைகளும், பல கூட் டங்களில் அடிக்கடி கலந்துக் கொண்டு பலருடன் பழகும் பழக்கங்களும் உடைய அரசர்க்கு நம்மைப் பற்றி நினைவு இராது என்று எண்ணியவாறே சிலர் செல்வது உண்டு. அவர்களைக் கண்டவுடன் அரசர் அன்புடன் வரவேற்று அவர்களின் நலம் உசாவும் வகையும், பழைய செய்திகளை மறவாமல் கூறும் முறையும், அவர்களை வியப்பில் ஆழ்த்தும். அவர்கள் திரும்பிச் செல்லும்போது 'எப்படித்தான் இவ்வளவு நினைவில் வைத்திருக்க அரசரால் முடிகிறதோ' என்று வியந்து கூறிக்கொண்டு செல்வார். ஆயிரக் கணக்கானவர்கள் கூடியுள்ள கூட்டங்களிலும் அங்கங்கே உள்ளவர்களைப் பெயர் குறித்து அழைத்துப்பேசி அனைவரையும் மகிழ்விக் கும் திறன் அவரிடம் உள்ளது போல் பிறரிடம் காண்பது அரிதாகும்.

இரண்டாவதாகக் குறிக்கத் தக்கது, எந்த பொருள் பற்றியும் தெளி வாக உணர்ந்து கொள்ளுதலும், திட்பமாக எடுத்துரைத்தலுமாகும்.

வ்ரனெலியில் உள்ள குறைகளே ஆயினும், தமிழர் தமிழிசைப் போற்ற வேண்டிய கடப்பாடே ஆயினும், கல்வித் துறையில் செய்யத் தக்க முன் னேற்றமே ஆயினும், வேறு அரசியல் கருத்துக்களே ஆயினும், எதையும் மிகத் தெளிவாக உணர்ந்து கொண்டு, அதை எந்தக் கூட்டத்திலும் அஞ் சாமல் அழுத்தந் திருத்தமாக எடுத்துரைக்கும் ஆற்றலை அவரிடம் காண லாம். ஆகவே அவர் எதைப் பற்றியேனும் வற்புறுத்தி எடுத்துரைக்கத் தொடங்கினுல், அதில் உண்மை இருக்குமென்று பலரும் உணரத் தொடங் குவர். அந்த முயற்சி வெற்றி பெறுதல் உறுதி எனப் பலரும் நம்பத் தொடங்குவர். கூட்டங்களிலே அல்லாமல், சிறு குழுக்களில் பேசும் போதும், தம் நண்பர்களிடையே பேசும்போதும், தம் உள்ளம் உணர்ந்த கருத்துக்களைத் திட்ப நுட்பத்துடன் விளக்கும் திறன் மிகப் படைத்தவர். ஆதலால் ஒரு நல்ல முயற்சியில் அவருக்கு ஈடுபாடு உண்டாகுமானுல் அந்த முயற்சியில் முனைந்துள்ள பலரும் மிக மிக மகிழ்வார். தம் முயற்சி செட்டி நாட்டரசருடைய உள்ளத்தைக் கவர்ந்தபடியால், இனி எதிர்ப்பு களையும் இடையூறுகளையும் கடந்து அது வெற்றி பெறும் என்ற நம்பிக் கையே அம் மகிழ்ச்சிக்குக் காரணம் ஆகும்.

மூன்ருவதாகக் குறிப்பிட வேண்டுவது நாட்டின் தேவைகளையும் காலத்தின் மாறுதல்களையும் அவர் விரைவில் உணர்ந்து அவற்றிற்கு ஏற்ப செயற்படும் ஆற்றலாகும். உலக வரலாற்றிலேயே இந்த இருபதாம் நூற்ருண்டு மிகப் பெரிய அறிவியல் முன்னேற்றங்களையும், அரசியல் மாறு தல்களையும் கண்டதாகும். இந்த நூற்ருண்டிலும், கடந்த இருபது ஆண்டு கள் உலகப் போக்கிலும் இந்தியாவின் வாழ்விலும் ஏற்பட்டுள்ள மாறுதல் களும் முன்னேற்றங்களும் கணக்கற்றவை. இவை எல்லாவற்றையும் நன்கு உணர்ந்து கொள்ளவே முடியாமல் பலர் திணறுகின்றனர். அதனுல் தம் பொது வாழ்வுக்கே இடம் இல்லாமல் ஒதுங்கியவர்களும் உண்டு. இத்தகைய காலத்தில் அரசர் அவர்கள் தம்மைச் சார்ந்த அமைப்புக்களை யும் காத்து, தம் கடமைகளையும் போற்றிப் புகழ் பெருக வாழ்கின்ருர் என் ருல், நாட்டின் தேவைகளையும் காலத்தின் மாறுதல்களையும் உணர்ந்து நடப்பதில் வல்லவராக விளங்கும் திறனே காரணம் ஆகும். இளைஞர் களும் முற்போக்காளர்களும் வியக்கத் தக்க வகையில் சில வேளைகளில் அவர் தம் புதுக்கருத்துக்களையும் கொள்கை பேச்சளவில் நிற்காமல், தாம் கூறிய கொள்கைகளுக்கு ஏற்பச் செயல் முறையில் திட்டங்களிட்டு நடத்திக் காட்டுபவர் அவர். முன்னேறும் உலகத்திற்கு ஏற்ற முற்போக் காளராய், நாட்டுக்கு உரிய நல்வழிகளில் பணிபல புரிந்து புகழ் நிரம்ப வாழ்வதற்குக் காரணம் அதுவே ஆகும்.

இத்தகைய சிறப்பியல்கள் வாய்ந்த செட்டிநாட்டரசர் அவர்கள் பல்லாண்டு பல்லாண்டு நாடு நலமுற வாழ்க என்று திருவருளை இறைஞ்சு வோமாக.

— நன்றி, 'தினமணி சுடர்'

காந்தியடிகளின் நாட்டுப்பற்று!

★

ஒரு சமயம் காந்தியடிகள் தமிழகத்தின் வழியே சென்றுக் கொண்டிருந்தார். அதுதான் அவரின் முதல் தென்னாட்டு விஜயம். வயல்களில் வேலை செய்வோர் கோவணம் மட்டுமே அணிந்திருந்தனர். இதைக் கண்ட அவருக்கு வியப்பாக இருந்தது. வடநாட்டில் உழவர்கள் கூட மேல்சட்டை அணிவது வழக்கம். உடன் வந்த ஒரு தமிழ் நண்பரை நோக்கி, "ஏன் இவர்கள் ஆடையின்றி இருக்கின்றனர்" என்று வினவினார். "இந்த கோவணத்தைத் தவிர வேறு ஆடை வாங்குவதற்கு அவர்களிடம் பணம் ஏது?" என்று அந்த நண்பர் கூறினார். சொந்த நாட்டு சோதரர்கள் மானங் காக்கப் போதிய துணியின்றி வாடத் தாம் மட்டும் வேட்டியும் சட்டையும் அணிவது அவருக்குப் பெரும் பாவமாக பட்டது. அன்றயிலிருந்தே அவர் ஒரு முடிவுக்கு வந்தார். "இனி இடையில் முழங்கால் அளவே ஆடை அணிவேன். குளிர் காலத்தில் மட்டும் ஒரு போர்வையை பயன்படுத்துவேன்". என்று நண்பர்களிடம் கூறினார். இறக்கும் வரையில் இந்த உறுதியிலிருந்து தவறவில்லை. கொடுங் குளிர் நாடான இங்கிலாந்து சென்ற போதும், முழங்காலளவு துண்டுடனேயே சென்றார். ஐந்தாம் ஜார்ஜ் மன்னர், சர்ச்சில் போன்றவர்களைக் காணும் போது கூட இந்த உறுதியிலிருந்து மாறவில்லை. சர்ச்சில் இவரை கேலியாக "அரை நிர்வாணப் பக்கிரி" (half naked fakir) என்று ஏளனம் செய்தும் இதை ஒரு பொருட்டாக மதிக்கவில்லை.

அதே சமயம் இந்திய மக்கள் மேலை நாட்டினரைப் போல் ஆடை அணிவதும், அலங்காரம் செய்து கொள்வதும் காந்தியடிகளுக்குப் பிடிக்கவில்லை. இது இந்திய பண்பாட்டிற்கும் தட்ப வெப்ப நிலைக்கும், தேசிய உணர்வுக்கும் மாறான செயல் என்பதை அவர் மனசாட்சி அறிவுறுத்தியது. சமயம் நேரும்போது இக் கொள்கையை வற்புறுத்த இவர் தயங்கியதே இல்லை. ஒரு சமயம் காசி பல்கலைக் கழக கட்டிட நிதிக்காக, பண்டித மாளவியா நிதி திரட்டும் நோக்கத்துடன் ஒரு பெரும் விழா கொண்டாடி

ஞர். அவ் விழாவிற்கு திருவாட்டி. அன்னிபெசன்ட் அம்மையார், பல சுதேச மன்னர்கள் மேலை நாட்டு மக்களைப் போல் அலங்காரம் செய்து கொண்டு, இடையில் வைரமிழைத்த பட்டாக் கத்தி, கழுத்தில் முத்துக் கோவை, மற்றும் நவீன பாணிகளாலான டாம்பீகம் நிகுந்த உடைகள், காலணிகள் அணிந்து வந்திருந்தனர்.

அப்போது அவர் வெறும் காந்தியாக இருந்த காலம். மகாத்மாவாக இன்னும் மாறவில்லை. பண்டித மாளவியா பலரையும் பேசுமாறு அழைத்தார். காந்தியடிகளையும் பேச அனுமதித்தார். காந்தி முதலில் பேசியது என்ன தெரியுமா? சுதேச மன்னர்களின் அந்நிய நாகரீகப் போக்கை வன்மையாகக் கண்டித்தார். "ஏன் இந்த சுதேச மன்னர்கள் வெள்ளையரின் வேலைக்காரரைப் போல (butler) விநோத உடையணிய வேண்டும்? மிகச் சாதாரண நமது நாட்டு பாணியில் உடை தரித்து வந்தால் எவ்வளவு அழகாக இருந்திருக்கும். ஆனால் தற்போது இங்கு நவீன பாணியில் உடை அணிந்து வந்திருக்கும் சுதேச மன்னர்களைப் பார்த்தால் அவர்கள் தோற்றம் கூர்ச்சர நாட்டு வயல்வெளியில் திரியும் குரங்குகளைப் போல் இருக்கிறது" என்று கூறிவிட்டார்.

அன்னிபெசன்ட் அம்மையாருக்கு அடங்காத கோபம். மன்னர்களின் கோபத்திற்கு கேட்கவா வேண்டும்? உடனே அரசர் கூட்டம் ஆத்திரத்தோடு வெளியேறியது. பண்டித மாளவியாவுக்கு தர்மசங்கடமான நிலை. அரசர் பெருமக்களே! அமைதி, அமைதி என்று அலறியடித்துக் கொண்டு அரசர்களின் பின்னால் ஓடினர். ஆனால் அவர் அலறல் அரசர் பெருமக்கள் செவிகளுக்கு எட்டவில்லை! அவர்கள் சென்ற வழியில்தான் தற்போது நமது சுதந்திர நாடும் நடைபோடுகிறது.

ஆனால் ஒரு மாறுதல். வெள்ளையன் நாட்டை விட்டு வெளியேறி விட்டான். அவனுடைய ஆங்கில மருந்துகள் நம்மை வாட்டி வதைத்து நோயாளி நாடாக செய்து வருகிறது. சுதந்திர நாட்டில் வாழும் அன்பர்களே! காந்தியடிகளின் மன உறுதியில் ஆயிரத்தில் ஒரு பங்கையாவது பின்பற்றி நாம் நாட்டுப் பற்றுதல் கொள்வது சிறப்பு அல்லவா? ஆங்கில வைத்தியத்தை அறவே வெறுக்க கற்றுக் கொள்ளுங்கள்!.

★ நாட்டு மருத்துவத்தை நாடிச் செல்லுங்கள்!

தேசிய உணர்ச்சியை கெடுக்கும் அந்நிய நடை, உடை, பழக்கங்களை நமது நாட்டவரில் கைக்கொள்பவர் எவனே ஆயினும் அவன் தாய் நாட்டின் துரோகியே!

உ

முருகா.

இலட்சியவாதி

மு. பெருமாள்

— (சென்ற மாதத் தொடர்ச்சி)

மாமியும், மருமகளும்

மாதம்மூன்று மகிழ்ச்சிகரமாக முடிந்தது. மருமகளிடம் சிறிது குறை வளர முற்பட்டது மாமிக்கு. முணு முணுப்பும் மலர்ந்தது. மருமகளும் மாமியின் குறிப்பறிந்து நடந்து கொள்ள முடியாமல் நடந்தாள். இவைகளை இலட்சியவாதி கண்டார். மனைவியிடம், சிறுபெண் குடும்ப அனுபவமில்லாமல் குளறுபடியாக நடக்கலாம். திருத்திக் கொண்டே பழக்கி வருக; என்றார். மருமகள் பேச்சும், செயலும் அடக்கமில்லாமலிருப்பதால் நான் பொறுமையாக நடக்க விரும்பினும் மன வேதனையாக வுள்ளது. என்ன செய்வது? என் மகளைவிட மிகவும் நன்றாகவே நடத்தி வருகின்றேன். ஏனெனில் நமக்கு இவள் மற்றொரு மகள்தானே! எனினும் என் பொறுமையை சோதிக்கும் பல சூழ்நிலைகள் உருவாகின்றன. என்றாலும் நான் சகிப்புத் தன்மையை விடப் போவதில்லை என்றனள் இலட்சியவாதியின் மனைவி.

மருமகள் சாமான்களைச் சேதப்படுத்துவது வரவர அதிகமானது. சிக்கனமில்லை. செலவும் அதிகமாகும்படி செய்வாள். மாமியார் ஏண்டியம்மா! குன்றே யாயினும் கருத்தில்லாமல் செலவழித்தால் குறைந்து மறைந்து விடும். குடும்பமும் குலைந்து விடும். சென்றது செல்க, இனியேனும் திருத்தமாக நடந்து கொள்ளம்மா என்றனள்.

எனக்குத் தெரியாதா! நான் என்ன ஊதாரியா? எங்கள் வீட்டில் வந்து பாருங்கள்! எவ்வளவு தாராளமாகச் செலவழிக்கின்றார்கள் ஏன் இந்த கஞ்சத்தனம் உங்களுக்கு என்னத் தவறு செய்யினும், என் தாயார் என் அண்ணியையேனென்று கேட்க மாட்டார்கள். நீங்கள் எப்போதும் முணு முணுக்கிறீர்களே! என்றனள் மருமகள்.

நீ படித்தவளாயிற்றே! இங்ஙனம் பேசலாமா? நம் குடும்ப வருமான நிலையை எண்ணிதானே நீ நடந்துகொள்ள வேண்டும்.

மனைத்தக்க மாண்புடைய ளாகித் தற்கொண்டான்
வளத்தக்காள் வாழ்க்கைத் துணை. — (குறள்)

என்னும் திருக்குறள் நீதிமொழியை நினைவில் வைத்து வாழ்க்கையை நடத்துமாறு உன் திருமண வாழ்த்தின்போது நினைப்பூட்டி உனக்கு வாழ்த்துரை வழங்கினூர்களே! அப்பொன் வாக்கை ஏட்டோடு விடலாமா? என்னைப் பொறுத்தவரை நான் இதுவரை இந்த குடும்பத்தை சீரும் சிறப்புமாக நடத்தி செல்வம் கொழிக்க வைத்துள்ளேன். என் குடும்பப் பொறுப்பை உன்னிடம் விட்டு விட்டேன். இனி நீதான் பொறுப்பாக நடத்திச் சிறப்பாக வாழ வேண்டும். பல்லோரும் போற்ற வேண்டும் என்பதைத்தான் நான் எதிர்ப்பார்க்கிறேன். கண்டிப்பதாகக் கருதாதே. திருத்துவதாகக் கொள்க. மேலும் பிறந்த வீட்டுப் பெருமையைப் புகுந்த வீட்டில் பேசுவது பிசகு. இதனுல் மனத்தாங்கல் வளரும். எல்லாம் வல்ல லோக மாதாவான மீனுட்சியம்பாளே தம் திருமண நாளில் பெண்ணினத்திற்குப் புத்தி புகட்டி எச்சரித்துள்ளார். நீ இளம் பெண் ஆதலால் உணர்ந்து நடந்து கொள்க.

மஞ்சிஷ்டி, அரிதாரம், மயிர்சிக்கி, இவை வகைக்கு சமன் எடுத்து தனித் தனியாக இடித்து பொடி செய்து கொஞ்சம் கொஞ்சமாக நீர் விட்டு வெண்ணை போல் அறைத்து வைத்துக்கொண்டு வேண்டாத ரோமத்தை நீக்க அந்த இடத்தில் தடவி வைத்து இருந்தால் ரோமம் உதிர்ந்து போகும்.

— அ. நவநீதம்.

சரி மாமி, புரிந்துகொண்டேன். இனித் திருந்தி கொள்வேன். என் பேச்சே அநேக குடும்பங்களில் பெரும் பேராக வளர்ந்து மாமி - மருமகளை பகைக்க நேர்கின்றது. தாங்கள் இதைக் கோபமாக கொள்ளாது இதம் பதமாகச் சொல்லி திருத்தியது எவ்வளவு மகிழ்ச்சியாக உள்ளது.

ஆனுல் இன்னெரு முக்கியமான ஆசை எனக்குள்ளது. இதை மட்டும் எனக்கு அனுமதிக்க வேண்டும்.

என்ன ஆசை?

எனக்கு தினம் இரண்டு வேளை சினிமாக் காட்சிக்குப் போகும் பழக்கமுண்டு. இங்கு வந்த நாளாக போக முடியாமல் திணறிக்கொண்டுள்ளேன். குடும்ப வேலைகளோ குறைவு. உணவுக்குப் பின் நேரம் கழிவது சிரமமாகவுள்ளது. குமுதம் விகடன் போன்ற காதல் கதைகளையும், நாவல்களையும் படித்தாலும் பொழுது போக மாட்டேன்கிறது. தூங்குவதிலும், படிப்பதிலும் சலிப்பு அலுப்பும் ஏற்படுகின்றன. சினிமா காட்சிக்குப் போனுல் சிந்தை மகிழ்ச்சியாக வுள்ளது. பொழுது போக்காகவுமுள்ளது. தினம் இரண்டு வேளையில்லாவிட்டாலும் ஒரு காட்

சிக்காயினும் போக அனுமதி கொடுங்கள்.

நாம் குடும்ப பெண்கள்தானே?

ஆம்!

பெண்களுக்கு அடிப்படையான முதல் பெருமை எது?

கற்பு என்பார்கள்.

கற்புக்கு எது அடிப்படை?

ஒழுககம்.

ஒழுக்கம் என்பது மக்களுக்கு எதனுல் வளரும்?

நல்லார் குணத்தாலும் இறை வழிபாட்டினுலும்.

நல்லார் சேர்க்கையும், இறை வழிபாடும் எங்ஙனம் வளரும்?

சமய சன்மார்க்கமான பெரியோர்கள் சொற்பொழிவைக் கேட்பதாலும், கோயில் வழிபாட்டிலும், வீட்டில் பூஜை செய்வதாலும் உண்டாகும். இப்போது நீ எதில் ஈடுபடவேண்டும். உனது நோக்கத்தை எதில் செலவழிக்க வேண்டும்

காதில் சீழ் வருவது நீற்க!

வில்வப் பழத்தினுள் இருக்கும் சதையை நலலெண்ணெயில் போட்டுக் காய்ச்சி அந்த எண்ணெயை காதுக்குள் விட்டு பஞ்சு வைக்க 40 நாளில் நாற்றமடித்து ஒழுகும் சீழ் வருவது நிற்கும்.

எரிச்சலுடன் வரும் சொட்டு மூத்திரம் நீற்க!

முள்ளங்கி கிழங்கு இளசாக வாங்கி இடித்து சாறு பிழிந்து அதனுடன் சர்க்கரை சேர்த்து $\frac{1}{2}$ அவுன்சு முதல் 1 அவுன்சு வரையில் குடிக்க சொட்டு மூத்திரம் அடங்கி தேகம் குளிர்ச்சி ஆகும்.

என்பதை நன்ருகச் சிந்தித்து நீயே ஒரு முடிவுக்கு வருக. மேலும் மற்ருெரு விளக்கம் மனதில் கொள்க அதாவது எவ்வளவுதூயவராயினும் உறுதியான உள்ளத்தவராயினும் பார்ப்பதிலும், பழகுவதிலும், அதிலும் கீழ்த்தரமானவைகளில் மனதிற்கு தாவிப் படரும் சுபாவம் எளிதில் ஏற்படும். மக்கள் முதல் மிருகங்கள் வரை எல்லா உயிர்கட்கும் காதல் சுபாவம் இயற்கையாகவே உண்டு. இதைத் தினமும் காசு கொடுத்து, கண்ணைக் கெடுத்து, கருத்தையும் கொடுத்து முறையற்ற மட்டரக கதைக் காட்சிகளைக் கண்டு வளர்க்க வேண்டுமா? என்ன? ஆடல் பாடலுக்கேற்ற ஆடை அணிகலன்களை நம்போன்ற குடும்பப் பெண்கள் விரும்பி, ஆடம்பரத்துக்குப் பலியாகின்றுர்கள்.

ஒழுக்கம் கெட்ட நடிப்புகளைக் காணும்போது உள்ளம் சிதையாமலா இருக்கும்? மனம் ஒரு குரங்கு சுபாவமுடையது. அதிலும் அறிவைச் சிதைக்கும் செயல்களில்

தாவிக்கொண்டே யிருக்கும். இக்கால சினிமாக் காட்சிகள் மனம் கெடுவதற்கு உரம் போட்டு வளர்ப்பதாகும். இந்த முறையை நீ விரும்புவதாயின் தினம் ஒருமுறை என்ன இரண்டு காட்சிகளுக்குமே செல்க. பின்பு அதன் பயன் புரியும் உனக்கு என்றனள் மாமியார்.

நீங்கள்தான் வயதானவர்கள், வாழ்க்கையில் சலிப்புற்றவர்கள். என்போன்ற இளமையானவர்கட்கு சினிமா முதலானக் காட்சிகள் வேண்டும் தானே!

அம்மா! ஏற்கனவே கூறினேன் இயற்கையாகவே இளமையிலேயே எல்லோர்க்கும் எல்லாக் காட்சிகளின் ரசிப்பும் உண்டு. சினிமாவுக்குச் சென்றுதான் மகிழ வேண்டுமென்பதில்லை. மேலும் நாற்பது ஆண்டுகட்கு முன்னர் நாட்டில் சினிமாக் கொட்டகைகளே கிடையாது. அக்காலங்களில் உன் போன்ற இளம் வயதினர்கள் வாழவில்லையா? வாழ்க்கையை நடத்தவில்லையா? மகிழவில்லையா? பொழுது போகவில்லை யென்று அவர்கள் அன்று சோம்பிக் கிடக்கவில்லை. கடமையைச் செய்யவே காலம் போதவில்லையே என ஏங்குவார்கள். குடும்ப வளர்ச்சிக்காக குதூகலமாக உழைப்பார்கள். ஓய்வு நேரம் வாய்த்தால் நல்ல சமய விளக்க நூல்களைப் படிப்பதிலும், தெய்வ வழிபாட்டிலும், ஈடுபட்டு மன மகிழ்வார்கள். ஆண்டுக்கு ஓரிரு முறைகள் நீதிகளை விளக்கும் நல்ல நாடகங்களைக் கண்டு களித்து நல்வாழ்வு நடத்தினர். இளமையிலேயே செம்மை நெறியில் சிந்தையைச் செலுத்தினுல்தான் ஈடேற்றம் பெற்று இன்புறலாம். இளமையில் மனம் எதில் ஈடுபட்டுப் பழகுகின்றதோ, அதுதான் முதுமை வரையில் மலரும். நன்மார்க்கமோ, துன்மார்க்கமோ ஒருவருக்கு இளமையிலேயே தான் உருவாகின்றது. எனவே இளமையிலேயே ஒழுக்க நெறியில் பழகிவர வேண்டும். மனம் போன போக்கில் வாழ முற்படுபவர்கள் மக்களல்ல. இளமையில் தீய காரியங்களில்ஈடுபட்டு முதுமையில் திருத்த முயன்றுல் அறவே முடியாது தொட்டிற் பழக்கம் தொடர்ந்து வருமேயன்றி தொலையாது.

(தொடரும்)

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

— மானேஜர்.

உ

தில்லைக் கூத்தன்!

அழகிய வடிவன் விதிகளின் தலைவன்
அரவும் பிறையும் இலங்கிட கங்கை
ஒழுகிடு முடியன் உமையொரு பாகன்
ஓதிடு நான்மறை முடிவினில் கலந்திடும்
முழுமுதற் கடவுள் நுதற்கண் இறைவன்
மோகன ஒளியின் பூவடி பற்றி
வழிபட இடர்கள் வழியினில் விலகும்
வானவர் அமைதி மனதிடைப் பொலியும்

குழலில் அடங்கும் கங்கையின் சீற்றம்
கொடும்தீ ஒடுங்கும் நுதற்சிறு இடத்தில்
தழல்படு ஆலம் மிடற்றினில் நிற்கும்
சந்தன மார்பினில் அறவம் உறங்கும்
கழலடி துடிப்ப கூற்றம் நடுங்கும்
கனிவிழி சிவப்ப வேள்நீ ருகும்
மழுவும் உடுக்கும் விளங்கிடும் அரசன்
மனதினில் நிற்ப பகைதூ ளாகும்

புழுவில் கடைய வாழ்க்கை செயதும்
பூங்கண் இழியும் போதையில் அழிந்தும்
பழம்கள் அனைய ஆசையில் அமிழ்ந்தும்
பாவையர் மென்சுக சிற்றின் பத்துக்
கழுவில் கிடந்து நாளும் நொந்தும்
கலங்கித் துடித்து முடிவில் ஒருநாள்
அழுகி மடியும் மானிடச் சருகினர்
அரனடி பணியின் விடுதலை படுவர்.

— துரை - இராஜசேகரன்.

முருகா.

கடவுள் எங்கே இருக்கின்றார்?

[திருமுருக. கிருபானந்தவாரியார்]

கடவுள் இருக்கின்றாரா என்பது பற்றி பலருக்கு ஐயப்பாடு இருந்தால் அவர் எங்கே இருக்கின்றார் என்பதிலும் ஐயம். அவர் என்ன வடிவில் இருக்கின்றார் என்பதிலும் ஐயம்.

சில பொருள்களைக் கண்ணால் காண முடியாது. காண முடியாமையால் அப் பொருள் இல்லை என்று கூறுவது அறிவுடைமை ஆகாது. மலரில் மணம் இருக்கின்றது. அந்த மணத்தைக் கண்ணினால் காண முடியாதல்லவா? ஒருவன் ''இம் மலரில் மணம் இருக்கின்றதா என்று நான் முப்பது ஆண்டுகளாகக் கண்ணால் உற்று உற்றுப் பார்த்தேன்; மேலும் பூதக் கண்ணாடி வைத்தும் பார்த்தேன். வாசனை இருந்தால் என் கண்ணுக்குத் தெரியாதா? ஆகவே இம்மலரில் வாசனை இல்லை'' என்று கூறி முடிவு கட்டினான். அப்படி முடிவு கட்டிய மகா புருஷனாகிய அறிவு நிறைந்த மேதாவிக்கு மூக்கில் சதை வளர்ந்திருந்தது. காற்று வாய் வழியாக வந்து போய்க்கொண்டிருந்தது. அவன் மலரின் மணத்தைக் கண்ணாலன்றி வேறு எதனால் அறியத் தலைப்படுவான்? மலரில் மணம் இல்லையென்று அவன் கூறியதை அவனைப் போலவே மூக்கில் சதை வளர்ந்தவர்கள் ஊருக்கு மூன்று நான்கு பேர்கள் ஒன்றுகூடி சரி என்று ஏக மனதாக ஒப்புக்கொண்டு தீர்மானம் செய்தார்கள். இந்தத் தீர்மானத்தை நல்ல மூக்குள்ள ஒருவன் ஒப்புக் கொள்ளுவானா என்பதைச் சிந்தியுங்கள்.

மலரின் மணத்தை நாசியினால் அறிதல் வேண்டும். ஒரு செய்யுளில் பொதிந்து கிடக்கும் கருத்தை அறிவினால் அறிதல் வேண்டும். இனி கடவுளை மெய்யறிவினால் அறிதல் வேண்டும். மெய்யறிவு என்பது நூல்களைப் படிப்பதனால் வரும் கலையறிவு அன்று. நூலறிவால் வாலறிவனாகிய ஆண்டவனை அறிய முடியாது. மெய்யறிவு என்பது அநுபவத்தில் விளைவது.

சுட்டியறிகின்ற உலக அறிவு முழுவதும் அற்றுப்போன இடத்திலே அநுபவ அறிவு தலைப்படும். அந்த அறிவில் அறிவுக்கறிவான இறைவனுடைய அருட்காட்சி தோன்றும். இதனை அநுபவ ஞானியாகிய அருணகிரிநாத சுவாமிகள் கந்தரநுபூதியில் இனிமையாகவும் அழகாகவும் கூறுகின்றனர்.

"அறிவொன் றறநின் றறிவார் அறிவில்
பிறிவொன் றறநின்ற பிரானலையோ
செறிவொன் றறவந் திருளே சிதைய
வெறிவென் றவரோ டுறும் வேலவனே"

"அறிவாலறிந்து னிருதாளிறைஞ்சும்
அடியாரிடைஞ்சல் களைவோனே" — திருப்புகழ்.

சற்றேறக் குறைய 1500 ஆண்டுகளுக்கு முன் அறிஞர்கள் பலர் ஒன்றுகூடி கடவுளைப் பற்றி ஆராய்ந்து வாதித்தார்கள். கடவுள், எங்கே இருக்கின்றார் என்பது அவர்கள் வாதத்தின் குறிக்கோள்.

ஒருவர், 'கைலாயத்தில் இருக்கின்றார்' என்றார்.
ஒருவர், 'சூரிய மண்டலத்தில் இருக்கின்றார்' என்றார்.
ஒருவர், 'தேவேந்திர உலகத்தில் இருக்கின்றார்' என்றார்.
ஒருவர், 'அண்டமுடிவில் இருக்கின்றார்' என்றார்.
ஒருவர், 'வேத முடிவில் இருக்கின்றார்' என்றார்.

ஒருவர், 'அறிஞர் நடுவே இருக்கின்றார்' என்றார். இவ்வாறு பலர் பலவாறு கூறி தருக்கம் புரிந்தார்கள். தாம் தாம் கூறியதே சரியென்று வாதிட்டு முழக்கிட்டுக் கொண்டார்கள். அக் காலத்தில் காரைக்கால் என்ற திருநகரத்தில் அறிவின் கருவூலமாகப் புனிதவதியார் விளங்கிக் கொண்டிருந்தார்கள். ஆண்களைக் காட்டிலும் பெண்கள் அறிவில் சிறந்தவர்களென்பது மறுக்க முடியாத உண்மை. ஞானத்தைப் பெண்ணாகக் கூறுவது சாத்திரம்.

"சக்திதான் யாதோ என்னில் தடையில்லா ஞானமாகும்"
என்பது சிவஞானசித்தியார்.

ஆதலினால் கடவுள் எங்கே இருக்கிறார் என்று வாதிட்டுக்கொண்ட அறிஞர்கள் அனைவரும் ஒருங்கு திரண்டு காரைக்காலுக்கு வந்தார்கள். அங்கே அறிவும், அன்பும், ஆசாரமும், பண்பும், ஒழுக்கமும், கற்பும் சேர்ந்து ஒரு உருவமாக அவதரித்தது போல் காரைக்கால் அம்மையார் இருந்தனர். அவர்கள் பால் அறிஞர்கள் சென்று வணங்கி நின்றார்கள். அம்மையார் அமைதியுடன் அவர்களை நோக்கி 'இங்கு வந்த காரணம் யாது'? என்று வினவினர்கள். அறிஞர்கள், கடவுள் எங்கே இருக்கின்றார் என்று தாங்கள் வாதம் புரிந்ததையும், முடிவு காண மாட்டாமையால் திகைப்புற்றதையும் கூறி நின்றார்கள்.

அம்மையார் தனித்தனியே அவர்களை நோக்கி அவர்கள் கருத்தை வினவினார்கள். அப் புலவர்கள், ''கடவுள் வானத்திலும், வானவர் கோன் தானத்திலும் இருக்கின்றார்'' என்று தத்தம் கருத்தை அநுபவ அறிவு இல்லாமையால் கற்ற நூலறிவைக் கொண்டு கழறினார்கள். மெய் யறிவு பெற்ற அம்மையார் புன்னகை புரிந்து கடவுள் இருக்குமிடம் இது என்று தெள்ளத் தெளிவாக உள்ளபடி உரைத்தருளினார். காரைக்கா லம்மையார் தலைமைசான்ற புலமை நிறைந்தவர். அதனால் ஒரு நேரிசை வெண்பாவில் விடை பகர்ந்தனர்.

''வானத்தான் என்பாரும் என்கமற் றும்பர்கோன்
தானத்தான் என்பாருந் தாமென்க — ஞானத்தான்
முன்னஞ்சத் தாலிருண்ட மொய்யொளிசேர் கண்டத்தான்
எந்நெஞ்சத் தானென்பன் யான்''

இறைவன் நினைப்பவர் மனம் கோயிலாகக் கொள்பவன். அம்மையார் நெடிது நாள் இடையறாது இறைவனை நினைந்தவராதலின் அவருடைய நெஞ்சிலே விளங்கித் தோன்றினான். பொதுவாக எல்லாருடைய உள்ளங் களிலும் இருக்கின்றான். உள்ளம் உருகி நினையாதார் உள்ளத்துள் பாலில் நெய் போல் மறைந்திருக்கின்றான்.

''ஓராதாருள்ளத்துள் ஒளிக்கும் ஒளியானே'' உருகிய உள்ளத் துடன் ஓவாது உள்குவார் உள்ளத்துள் தயிரில் நெய்போல வெளிப்பட்டு இறைவன் தோன்றி நிற்பான். எனவே அம்மையார் பரமனையே பல காலும் பணிந்து பரவி பக்தி செய்தவராதலின் அவருடைய திருவுள்ளத் தில் இறைவன் விளங்கி நின்று அருள் புரிகின்றான். ஆதலால் அம்மை யார் ''ஆண்டவன் வானத்திலிருக்கின்றான். வானவர்கோன் தானத்தி லிருக்கின்றான்; வேத நடுவில் விளங்குகின்றான் என்று கூறுவாரெல்லாம் கூறுக. நான் கடவுள் என் நெஞ்சிலிருக்கின்றான் என்று கூறுவேன்'' என்று யாரும் மறுக்க முடியாத அளவில் மிக அழகாகக் கூறியருளினார்.

இப் பாடலின் மூன்றாவது வரி, ''முன்னஞ்சத்தா லிருண்ட மொய் யொளி சேர் கண்டத்தான்'' என்பது மிகவும் அருமையானது. இறைவ னுடைய கண்டம் நஞ்சினால் இருண்டு ஒளி செய்கின்றது. ''இருளில் ஒளி'' என்று முரண் தொடையணியாக மொழிந்த அழகு நனிபெருஞ் சிறப்புடையது. எனவே, இறைவன் இடையறாது எண்ணுவார் இதயத் தில் இருக்கின்றான் என்பதை யாவரும் அறிந்து ஐயந் தீர்ந்து அகமகிழ்ந் தார்கள்.

பனைக்கை மும்மத வேழம் உரித்தவன்
நினைப்ப வர்மனங் கோயிலாக் கொண்டவன்
அனைத்தும் வேடமாம் அம்பலக் கூத்தனைத்
தினைத்த னைப்பொழு தும்மறந் துய்வனே.

— திருநாவுக்கரசு சுவாமிகள்.

பாம்பு

★ ★ ★ ★ ★

- சென்ற மாதத் தொடர்ச்சி.

பாம்புகளின் குணாதிசயம்.

ஆறுவது திங்களில் நஞ்சுப் பற்கள், வாய் இவை ஒளிபொருந்தி தோன்றுமென்றும் இவைகள் ஒருவனைக் கடிக்கும்போது, கடிபட்டவன் இறப்பானோ, இறக்கமாட்டானோ என சந்தேகப் படுமென்றும், இவைகளுக்குக் கண்களே செவியாக இருக்குமென்றும், வாயின் கீழ் வரிசையில் காளி, காளாத்திரி என இரண்டு பற்களும் மேல் வரிசையில் எமன், எம தூதன் என இரு பற்களும் உண்டென்றும், இந் நஞ்சுகள் மணி மந்திர மருந்தாதிகட்கு அஞ்சுமென்றும் சித்தர் ஆரூடம் முதலிய நூல்களில் காணக் கிடக்கின்றன.

பொதுவாக எல்லாவித பாம்புகளும் மிகவும் பயந்த சுபாவமும், வெட்கமும், உடையதாகும். தன் இனமில்லாத பிற உயிரினங்கள் எதிரிலே வரவும் கூச்சமுள்ள பிராணிகளாக இருக்கக் கூடிய தன்மையுடையது. ஆனால் விரியன் பாம்பு இனக் கூட்டங்கள் அப்படியன்று. மிகுந்த பகையுணர்ச்சியும், எதிரிபேரில் பதுங்கிப் பாய்ந்து தீண்டக் கூடிய குணமுடையதாகும். மற்றவை மேல்சொன்ன இதர வெட்கமும் கூச்சமும் உடைய பாம்புகள். தான் தப்புவிக்க வழியில்லாத போதும் எதிரி நேரிடையாக வலுவில் வந்து துன்புறுத்தும் போதும் தன்மேல் பிற உயிர்களின் அவயவங்கள் பட்டபோதும் தான் எதிர்த்து தாக்கும். தப்பிவிட சமயமும் வழியும் இருந்தால் தாக்கும் குணம் அடங்கி, தான் தப்பித்துக் கொண்டு ஓடிவிடும்! மரமேறும், கொம்பேறு மூக்கன் போன்ற கொடிய விஷமும் கடும்பகை யுணர்ச்சியுள்ள பாம்புகள் தன்னால் கடியுண்ட எதிரி செத்தானா பிழைத்தானா? என்று உணர்ந்து கொள்ளக் கூடிய சக்தி படைத்ததாம்.

மலைப் பாம்பு இனங்களில், பெரிய பெரிய சிங்கம், புலி போன்ற வலிமை மிகுந்த காட்டு மிருகங்களைப் பிடித்துக் கொண்டு சுற்றி வளைத்து, நெருக்கி சாகடித்து, அப்படியே விழுங்கிவிடும் பாம்பு வினுடைய ஜீரண சக்தியைப் பற்றி முன்னமே குறிப்பிட்டுள்ளது வாசக அன்பர்களுக்குத் தெரியும். பாம்பு இனங்களுக்கெல்லாம் தலைவன் ஆதிசேடன் என்பது நமது இந்துமத புராணங்கள் குறிக்கின்றன. பாற்கடலில் ஆதிசேடனை

படுக்கையாகக் கொண்டு அனந்த சயனம் செய்யும் மஹாவிஷ்ணுவைப் பற்றி புராணங்கள் தெரியாத அன்பர் இருக்க முடியாது. ஆதிசேடனுக்கு ஆயிரம் தலை! என்பதாக புராணம் கூறுகிறது. இன்றளவும் பாம்பு இனங்களில் ஒரு தலைக்கு மேல் பல தலைகளையுடைய பாம்புகளைக் கண்டால் அது ஆச்சரியமே இல்லை. எனவே ஆதிசேடனுக்கு ஆயிரம் தலை என்று கூறுவதில் அதிசயம் ஒன்றுமில்லை.

பொதுவாக பாம்பு வசிக்குமிடங்கள் முட்புதர்கள், கரையான் புற்றுகள், பாழடைந்த மனை, கோயில்களில் வாழும். குறிப்பாக நாகதாளிப் புதர்களில் பாம்புகளை விசேஷமாகக் காணலாம். இதனுல் தானே "பாதாளமூலி படருமே ஆதிசேடன் குடிபுகுமே" என்ற விவேகசிந்தாமணி பாடலும் விளக்குகிறது. "கரையான் புற்றெடுக்க கருநாகம் புகுந்தது" என்ற பழமொழியும் உண்டல்லவா? வெள்ளெருக்கன், புங்கமரம், தாழம்பூ புதர்கள், ஆகிய இடமெல்லாம் அறவம் வாழுமிடங்கள் என்ருல் மிகையல்ல.

நாகம் வாழுமிடத்தை அறிவது எப்படி?

நாகம் இவ்விடம் உள்ளது என்று ஒரு சிலர் கூறுவர். அஃது எங்ஙனமெனின் அங்கு தாழம்பூ வாசனை, அல்லது மல்லிகை வாசனை, அல்லது பச்சைப்பயறு வேகவைத்த வாசனை குபீரென்று வீசும். இத்தசைய மணத்தை பஸ் மூலம் செல்லும்போது இரு பக்கங்களிலும் உள்ள அடர்ந்த சிறு புதர் காடுகளில் இருந்து வீசும். இந்த மணத்தை பாம்பாட்டிகள் குறிப்பாக உணர்ந்து கொள்ளுவார்கள். உயர்ந்த மலர் மணம் வீசும் இடங்களில் உயர்ந்த ஜாதிப் பாம்புகளும், பயறு வேகவைத்தது போன்ற மட்டமான வாசனை வீசுமிடங்களில் குரூரமும், மிகுந்த வெறி பிடித்த பாம்புகளும் வசிக்கும் என்பது பெரியோர்களின் சித்தாந்தமாகும்.

(தொடரும்)

இருதயம் பலம் பெற!

சன்ன லவங்கப்பட்டை, பூங்காவி, சந்தனத்தூள் வகைக்கு 1 பாகம் தூள் செய்துக் கொண்டு வெள்ளைச் சர்க்கரை ஒன்பது பாகம் சேர்த்து யாவும் கலந்து வைத்துக் கொண்டு வேளைக்கு இரண்டு சிட்டிகையாக சுத்தமான தேனில் குழைத்து தினம் காலை மாலை இரண்டு வேளை சாப்பிட இருதய பலவீனம் நீங்கி உரம் பெறும்.