வைத்திய சந்திரிகா

4249

वैद्यचन्द्रिका

தமிழ்நாடு ஆயுர்வேத மஹா மண்டலத்தின் மாதப் பத்ரிகை

Vol. 9 | April, 1947 | No. 1

ஆசிரியர் :

V. B. நடராஜ சாஸ்த்ரீ, ஆயுர்வேதாசார்ய,
வைத்ய விசாரத, வைத்யவாசஸ்பதி.

ப்ரகாசகர் : பண்டித ஸ்ரீ. மெ. ஸுந்தரராஜாசார்யர்.

வருஷச்சந்தா ரூ. 3—0—0

தஞ்சாவூர்.

வைத்தியர்களுக்கு

:: முக்கியமான அறிவிப்பு ::

***

தங்களுடைய
அரிய நேரத்தை
மருந்துகள் தயார் செய்வதில்
செலவழிக்காமல் தங்களுக்காக மிகுந்த
சாஸ்திரப் பயிற்சி பெற்ற வைத்தியர்களைக்
கொண்டு சாஸ்திர முறைப்படி உயர்ந்த
சரக்குகளை சரியாகச் சேர்த்து
மருந்துகளைத் தயார்செய்து
வைத்திருக்கும்

***

திருச்சி ஆயுர்வேதிக் யூனியன் லிட்.,

சின்னக் கடைத் தெரு, தெப்பக்குளம், P. O. திருச்சி.

இடமிருந்து பெற்றுக் கொள்ளவும்.

N. B:— வைத்தியர்களுக்கு மிகக் குறைந்த விலைக்கு மருந்துகள் சப்ளை செய்யப்படும்.

ஸ்ரீ தந்வந்தரயே நம:

வைத்ய சந்த்ரிகா.

தொகுதி 9 | ஏப்ரல், 1947 | பகுதி 4

14-வது தமிழ்நாடு ஆயுர்வேத ஸம்மேளனம்:

சிதம்பர க்ஷேத்ரத்தில் *1947*, மார்ச்சு, *9*, *10* தேதிகளில் வைத்தியரத்னம் பண்டித, A. துரைசாமி அய்யங்கார் ஆயுர் வேதபூஷணம், ஆயுர்வேதாசார்ய, அவர்களுடைய அக்கிராஸனத்தில் வெகு சிறப்பாய் நடைபெற்றது. வைத்தியரத்னம் ஸ்ரீ அய்யங்கார் அவர்களுடைய பாண்டித்தியம், பிரவசன சக்தி இவைகளின் மேன்மையை எடுத்து விளக்கும் ஆற்றல் உண்மையில் எமது எழுத்து வன்மைக்கு மீறியது. அவர்களுடைய அக்

கிராஸனப் பொன்மொழியின் ஒவ்வோர் பகுதியும் அன்னுர் ஆயுர் வேதாபிவிருத்தித் துறைகளில் எவ்வளவு தீர்க்க தர்சனத்துடன் விமர்சனம் செய்துள்ளார் என்பதை விளக்குகிறது. வைத்திய ரத்னம் அய்யங்கார் அவர்கள் இப்போதுள்ள காங்கிரஸ் அரசாக்ஷியின் தேச நிலைமையில் ஆயுர்வேத மண்டலத்திற்கு அதிபராக விளங்குவது ஆயுர்வேதாபிவிருத்தி விஷயத்தில் பெரும் நன்மை பயக்கும் என்பதில் ஐயமில்லை. சுயநலம் கருதாமலும், பயமோ பிரியமோ வெறுப்போ பாராது, உண்மையை விளக்கி ஆயுர் வேதத்தின் உண்மை முன்னேற்றத்திற்கு இடையூருக நிற்கும் எதையும் எதிர்த்துப் போராடும் பண்பு பெற்றுள்ள அன்னுருக்கு தமிழ்நாடு ஆயுர்வேத மண்டலம் தலைமைப் பதவி கொடுத்து பொறுப்பை அளித்தது மிகப் பொருத்தம்.

தங்கப்பதக்கப் பரிசுகள்:

சென்ற இரண்டு ஸம்மேளனங்களில் நடைபெற்றது போல இவ்வாண்டு ஸம்மேளனத்திலும் வியாஸங்களுடைய போட்டியில் தங்கப்பதக்கங்கள் இரண்டு பரிசாக வழங்கப்பட்டன. சர்ச்சைகள் மிக ரஸமாக நடந்தன. திருச்சி ஆயுர்வேத வித்வான் ஸ்ரீமான் V, R. ஸுப்பிரமணிய அய்யரவர்களால் ஆர்த்தவரோகம் என்ற ஸம்ஸ்கிருத நிபந்தத்திற்கு தங்கப்பதக்கம் திருவாரூர் ஆயுர்வேத சிரோமணி ஸ்ரீ. M. V. ஸுப்பிரமணிய சர்மாவிற்கு வழங்கப் பட்டது. கரூர் வைத்திய வாசஸ்பதி பண்டித ஸ்ரீ. P. S. ராமசர்மா அவர்களால் சிசு யகிருத்ரோகம் என்ற தமிழ் நிபந்தத்திற்கு தங்கப் பதக்கம் மன்னுர்குடி வைத்தியர் ஸ்ரீ. ராஜா அய்யர் அவர்கட்கு வழங்கப்பட்டது.

ஸ்ரீ. பரத சாஸ்திரிகளுடைய மறைவு:

வைத்திய ரத்னம் ஸ்ரீ. R. பரத சாஸ்திரிகள் அவர்கள் சில மாதங்களாக வியாதி பீடிதராக இருந்து சென்ற 11-3-47-ல் திருவல்லிக்கேணியில் தனதில்லத்தில் பூதவுடலைத் துறந்து ஸ்ரீ தந்வந்தரி பகவத் ஸாயுஜ்ய மடைந்தார்.

ஆயுர்வேதத்திற்குச் செய்துள்ள நிரந்தர ஸேவையால் ஸ்ரீ சாஸ்திரிகளை நமது மாகாணத்தில் உள்ள வைத்தியர்களனைவரும், பிரபலசிகித்ஸக சிரேஷ்டராய் விளங்கினதால் சென்னை நகரவாஸிகளனைவரும் நன்கறிவர். சாஸ்திரிகள் தஞ்சைஜில்லா வரகூர் அக்கிரகாரத்தில் பரம பாகவதர் புத்திரராய் பிறந்து, ஸம்ஸ்கிருத ஸாஹித்யம் பயின்று, தர்மப்பிரபு ஸ்ரீ. V. கிருஷ்ணஸ்வாமி அய்யர்

அவர்களால் மயிலேயில் ஸ்தாபிக்கப்பட்ட வெங்கடரமண ஆயுர்வேத கலாசாலேயில் முதன் முதல் வித்யார்த்தியாகி ஆயுர்வேதம் ஸம்பூர்ணமாய் கசடறக் கற்று அங்கேயே சிகித்ஸகராக இருந்தார். பிறகு கலவல கண்ணன் செட்டியார் தர்ம வைத்தியசாலேயில் பிரதான சிகித்ஸகாராக இருந்தார். பிறகு கடைசிகாலம் வரையில் திருவல்லிக்கேணியில் வெங்கடரமண வைத்தியசாலே கிளே ஸ்தாபனத்தின் வைத்தியராக இருந்தார்.

ஸ்ரீ சாஸ்திரிகள் இம்மாகாணத்தில் ஆயுர்வேதப்பிரசாரத்திற்காகச் செய்துள்ள ஸேவை அபரிமிதமானது. பண்டித ஸ்ரீ. D. கோபாலசார்லுவுடன் அநேகவிதமான பிரசார கார்யங்கள் அல்லும் பகலும் செய்துகொண்டிருந்தார். ஆயுர்வேத சாஸ்திரத்தில் விசேஷ மகத்துவமில்லே யென்று வெளியிட்ட Dr. கோமான் யாதாஸ்துக்கு தீவ்ர கண்டனங்கள் செய்து கோமான் ரிபோர்ட்டை நிஷ்பலனுக்குவதில் பிரும்மஸ்ரீ K. G. நடேசசாஸ்திரிகளுடன் பல துறைகளில் வேலே செய்தார். தமிழ்நாடு ஆயுர்வேத மஹாமண்டலத்தை ஸ்தாபித்து அபிவிருத்தி செய்தவர்களுள் ஓர் பிரதான புருஷர் இவர். இரண்டு தடவைகள் இதன் ஸம்மேளனத்திற்கு தலைமை வகித்துள்ளார். வைத்யரத்ன பட்டம் D. கோபாலாசார்லுவுக்கு அடுத்தபடி பரதசாஸ்திரிகளுக்கே. சென்னேமாகாணத்தில் ஆயுர்வேதத்தின் நிலே சுமார் 40-ஆண்டுகளுக்கு முன் அதாவது சாஸ்திரிகள் ஆயுர்வேத உலகில் பிரவேசிக்கும் போது இருந்ததைப் பார்க்கிலும் இப்பொழுது எத்தனேயோ பங்கு அதிகம் ஆயுர்வேதம் அபிவிருத்தி அடைந்திருப்பதற்கு காரணமாக ஆதிகாலத்தில் இடைவிடா வேலேசெய்த புண்ணிய புருஷர்களில் ஸ்ரீ பரத சாஸ்திரிகள் ஒரு முக்கியஸ்தர் என்பதை யாவருமறிவர்.

சாஸ்திரிகள் சுத்தாயுர்வேதப் பிரியர். ஆகவே அவருடைய விடாக்கிளர்ச்சியின் பலிதமாக ஏற்பட்டபோதிலும் கவர்ண்மென்டு இந்திய வைத்தியப் பள்ளிக்கூடம் நடத்தப்படும் தோரணேயைக் கண்டு இதனுல் ஆயுர்வேதத்திற்கு உண்மை அபிவிருத்தி கிடைக்கமுடியாது என்று 'பிள்ளேயார் பிடிக்கக் குரங்காய் முடிந்தது' என்று அந்திய நாளில் மனங்கலங்கி சொல்லிக்கொண்டே யிருந்தார். பெரிய உத்ஸாஹீ. அன்னுருடைய மறைவால் ஆயுர்வேத உலகிற்கு பெரும் நஷ்டமே.

வெங்கடரமண ஆயுர்வேத வித்யாலயம்:

இதன் வார்ஷிக மகோத்ஸவம் சென்னே ஸம்ஸ்கிருத காலேஜில் அதன் வார்ஷிகோத்ஸவத்துடன் வழக்கம்போல் சென்ற 12-3-47-ல் வெகு சிறப்பாக நடந்தேறியது. ஸ்ரீ Sir. S. P. ராஜ

கோபாலாச்சாரியார் தலைமை வகித்தார். வைத்ய ரத்னம் பண்டித. M. துரைசாமிஅய்யங்கார் மேற்படி ஸ்தாபனங்களின் ஸ்தாபகருடைய ஞாபகார்த்தமான உபந்யாஸம் ஸம்ஸ்கிருதத்தில் செய்தார்.

வெங்கடரமண ஆயுர்வேத வித்யாலய வைத்தியசாலை தர்ம ஸ்தாபனங்களை பரிபாலனம் செய்துகொண்டிருக்கும் தர்மரக்ஷாமணி ஸ்ரீ K. பாலஸுப்பிரமணிய அய்யர் சென்னை யுனிவர்ஸிடியில் ஆயுர்வேத டிகிரி கோர்ஸ் ஸ்தாபனம் செய்யத் தகுந்த முயற்சி எடுத்துக்கொண்டிருப்பதை சிதம்பரத்தில் 10-3-47-ல் நடந்த 14-வது ஆயுர்வேத ஸம்மேளனம் பெரிதும் பாராட்டி, யுனிவர்ஸிடியில் சீக்கிரத்திலோ, தாமதத்திலோ கட்டாயம் ஏற்படப் போகும் ஆயுர்வேதடிகிரி கோர்ஸுக்கு பிரத்யக்ஷ ஞான ஸஹிதமான பாடபோதனைக் கிரமங்களையும், ஆரோக்கியசாலை அபிவிருத்திகளையும் சீக்கிரத்திலேயே ஏற்பாடு செய்து வெங்கடரமண ஆயுர்வேத வித்யாலயத்தை ஒரு வழிகாட்டியா யிருக்கும்படிக்குச் செய்யவும் பிரார்த்தனை செய்து கொண்டது.

யுனிவர்ஸிடியில் ஆயுர்வேதத்தில் டிகிரி கோர்ஸ் மிகக் கஷ்டப்பட்டு ஏற்பாடு செய்துவிட்டு மேற்படி கோர்ஸுக்கு வித்யார்த்திகளைத் தயாரிக்கும் சிக்ஷாஸ்தாபனம் சரியாக இல்லாவிடில் டிகிரி கோர்ஸ் ஏற்பட்டுப் பலனெதுவுமில்லை. பரீக்ஷைக்குப் பையன்கள் இல்லாவிடில் யுனிவர்சிடியார் கோர்ஸையே ரத்து செய்து விடுவர். முதலில் சிக்ஷாஸ்தாபனத்தை பலமாய் விருத்தி செய்து வித்யார்த்திகளுக்கு டிகிரி கோர்ஸுக்குத் தகுந்த யோக்யதை அளிக்கச் செய்துகொண்டிருந்தால் யுனிவர்ஸிடியை டிகிரி கோர்ஸை சீக்கிரம் நிறுவும்படி கட்டாயப்படுத்த முடியும். ஆதலால் யுனிவர்ஸிடியில் டிகிரி கோர்ஸை ஏற்பாடு செய்வதுடன் வெங்கடரமண ஆயுர்வேத வித்யாலயத்தில் ஆயுர்வேதத்தை ஸர்வாங்கங்களையும் ஸம்பூர்ணமாய்ப்பயில இன்னமும் தேவையான ஸாதனங்களை சீக்கிரத்திலேயே பூர்த்தி செய்துவைக்க வெங்கடரமண வைத்தியசாலை தர்மாதிகாரியை நாம் விசேஷமாய் பிரார்த்தனை செய்கிறோம்.

நன்கொடை: காட்டுப்புத்தூர் ஜமீன்தார் ஸ்ரீமான் ஸப்தரிஷி ரெட்டியார் அவர்கள் **வைத்தியசந்திரிகைக்குப்** பாராட்டுதலுடன் ரூ. 25-0-0 நன்கொடையளித்ததை தமிழ்நாடு ஆயுர்வேத மஹா மண்டலம் ஸந்தோஷத்துடன் பெற்றுக்கொண்டு ஜமீன்தார் அவர்கட்கு கிருதக்ஞதையைத் தெரிவித்துக் கொள்ளுகிறது.

T. V. ராதாகிருஷ்ண சாஸ்திரி, பொதுக்காரியதர்சி.

பாண்டுவில் ஓஜஸ்—பதில்.

[வைத்ய விசாரத. S. V. ராதாகிருஷ்ண சாஸ்திரீ.]

கடந்த இதழ்களில் வெளி வந்திருக்கும் பாண்டு ரோகம் என்ற கட்டுரையில் ஓஜஸ் என்ற பதத்திற்கு குறிப்பிட்ட ஓர் பொருள் கொடுத்திருப்பதைப் பற்றி 'ஓர் ஸந்தேஹம்' என்ற தலைப்பில் ஓர் நேயர் விசாரித்திருக்கிறார். பலவிடங்களில் பல பொருட்களில் காணப்படும் ஓஜஸ் என்ற சப்தத்திற்கு ஒருவகையான பொருள் கூறுவது எங்ஙனம்? என்பது அன்னாருடைய அபிப்பிராயம்.

அதைப்பற்றி விமர்சிக்குங்கால் ஓர் அரிய உண்மையை உணரவேண்டி யிருக்கின்றது.

எந்த ஆராய்ச்சிக்கும் சுருதி யுக்தி அனுபவம் என்ற மூன்று மின்றியமையாதவை. சுருதி என்பது ஒரு குறிப்பிட்ட விஷயத்தைப் பற்றி நமக்கு முன்னால் ஆராய்ந்த அறிஞர்கள் எழுதி வைத்துப் போயிருக்கும் முடிவு. யுக்தி என்பது நம்முடைய சொந்த அறிவு. அனுபவம் என்பது உலகத்தில் தினப்படி வாழ்க்கையில் நாம் காணும் உண்மைகள்.

சுருதி என்பது உபமான உபமேயங்களுடன் சுருக்கிச் சொல்லப்பட்ட சூத்திரம். சுருக்கிச் சொல்லப்பட்ட சூத்திரத்தில் விஸ்தாரமான அர்த்தங்கள் அடங்கியிருக்கும். சூத்திரமாக இருக்கும் ஒரு சுருதிக்குப் பொருள் விளங்காத போது யுக்தியும் அனுபவமும் தான் துணை செய்யமுடியும். ஒரு சூத்திரத்தை அர்த்தம் செய்கிற பொழுது அந்த அர்த்தம் நம்முடைய யுக்திக்கும் அனுபவத்திற்கும் பொருந்தாமலிருந்தாலும் அல்லது அந்த அர்த்தம் நமக்கு நன்றாக விளங்குகின்ற வேறொரு ஸூத்திரத்திற்கு விரோதமாக இருந்தாலும் அந்த அர்த்தம் பயனற்றதாகும். உரைகளுக்கு ஆதாரம் யுக்தியும் அனுபவமும் தான்.

சுருதியின் மூலத்தில் நமக்கு ஏதேனும் ஸந்தேஹம் ஏற்பட்டால் அதைத் தீர்ப்பதற்கு வெறும் யுக்தியும அனுபவமும் மட்டும் போதாது.

ஆதலால் அதை மாற்றவோ, கூட்டவோ குறைக்கவோ நமக்கு அதிகாரமுமில்லை. நிச்சயமுமான ஆதாரமுமில்லை. ஆனால் யுக்தியும் அனுபவமும் சேர்ந்த உரையில் முரண்பாடு முட்டுகின்ற போது நாம் நம்முடைய யுக்தியையும் அனுபவத்தையும் கொண்டு ஆராய்ந்து பார்த்து யுக்தியும் அனுபவமும் ஒத்துக்கொள்ளக் கூடிய விதமாக உரையை மாற்றியமைத்துக் கொள்ளுவதில் குற்றமுமில்லை. ஒரு நூலுக்கு ஒருவர் செய்த உரை ஒரே ஒரு மனிதருடைய யுக்தியையும் அனுபவத்தையும் ஒட்டியதுதான். அந்த உரை மற்றவர்களுடைய யுக்திக்கும் அநுபவத்திற்கும் பொருந்தவில்லையானால் அது ஸரியான உரையாகவிருக்கமுடியாது.

இவ் வடிப்படை அபிப்ராயத்தை மேற்கொண்டே ஓஜஸ்ஸைப் பற்றிய சுருதியின் அபிப்ராயத்தையே முக்யமாகக் கருதி மற்றவர்களின் அபிப்பிராயத்தை அதனையொட்டி அர்த்தங்கூற முயன்றேன். காவ்யங்களிற் போல் ஒரு சப்தத்திற்கு பலவித பொருள்கள் கூறுவதென்பது சாஸ்திர எல்லைக்குப் புறம்பானது.

ஒரு சப்தத்திற்கு ஒரே பொருள்தானிருக்கவேண்டும்...

சரக ஸு சுருத ஸம்ஹிதைக் கிரந்தங்கள் நமது ஆயுர்வேதத்திற்கு சுருதி. அதன் விரிவுரைகளாகக் கருதப்பட்டவை தாம் மற்ற அதன் உரையாளர்களினுரைகளும், அஷ்டாங்க ஹ்ருதயம் பாவப்ரகாசம் சார்ங்கதரம் முதலிய ஏனைய கிரந்தங்களும் சுருதியில் ஓஜஸ்ஸைப் பற்றி கூறியிருப்பது கீழ்க்கண்டவாறு:—

"रसादीनां शुक्रान्तानां धातूनां यत्परं तेजस्तत्खल्वोजः।"
ओजः सोमात्मकं स्निग्धं शुक्लं शीतं स्थिरं सरम्।
विविक्तं मृदु मृत्स्नं च प्राणायतनमुत्तमम्।" (सु. सू. १५ अ.)

"हृदि तिष्ठति यच्छुद्धं रक्तमीषत्सपीतकम् ।
ओजः शरीरे संख्यातं" (च. सू. अ. १७)

இதன் தாத்பர்யம்: ரஸம் முதல் சுக்ரம் முடிய ஏழு தாதுக்களின் உயர்ந்த ஸாரம் '**रसादीनां शुक्रान्तानां**' என்ற படியால் ஒவ்வொரு தாதுவிற்கும் தனித்தனியாக உள்ளது. **(प्रतिधातु पृथग्विधं)** சுக்ரத்திற்கு மட்டும் ஸாரமானதல்ல. இவ்வித யுக்தியை சக்ரபாணி– (ஸுச்ருத ஸம்ஹிதையின் 'பானுமதி' உரையில்) ஆதரித்துள்ளார். ஆஹார ஸார மான ரஸத்தை ஓஜஸ் என

मलीभवति तत्प्रायः कल्पते किञ्चिदोजसे (च. चि-अ. ४) என்ற வாக்யம் கூறுகின்றது. இவ்விதமே மதுமேஹத்திலும் மாம்ஸ ஸாரமான ஓஜஸ் க்ஷயமடைகின்றது என– சரகர் மதுமேஹ நிதானத்தில் கூறுகின்றார். இவ்வித யுக்தியைக் கொண்டே ஒவ்வொரு தாதுவிற்கும் ஸாரமாக ஏற்படும் பாகத்தை ஓஜஸ் என சுருதி கருதுகிறது என்றறிய வேண்டியிருக்கிறது. இவ்வித அபிப்ராயத்தைப் பலப்படுத்த உதவும் சக்ரபாணியின் உரையைக் கீழே தருவோம்:

रसादीनां शुक्रान्तानां यत्परं तेजः सारं घृतमधुस्थानीयं, प्रत्येकमेव रसादीनां य उत्कृष्टोंऽशः सारभाजः स मिलित्वा हृदयप्रधानस्थानत्वात्, तत्रस्थ एव च धमनीभिरपि हृदयमूलाभिः कृत्स्नं शरीरं तर्पयति बल-हेतुश्च धातूनां भवति। शुक्रशोणित संसर्गात्प्रभृति शरीरमधितिष्ठते स्वकर्मणा तदोजः। ... ... नानावर्णत्वं चास्य नानावर्ण सर्वधातु साररूपत्वादेव। न तु शुक्र प्रसादरूपमोज इति पक्षः। तद्धि न शब्दा-दिह प्रतीयते। किञ्च तथा सति रसादीनामपि परम्परयाऽप्योजः सार-त्वाभिधानेन शुक्रांतानामित्येवाभिदध्यात्। न तु रसादीनामिति।

(सु. सू. १५. अ. भानुमत्यां)

ஆக தாது பாகக் கிரமத்தில் தனக்கடுத்த தாதுவைப் போஷிக்கவும் அதுவாகத்தான் மாறவும், தகுதியுள்ள முன் தாதுவின் ஸாரம்தான் ஓஜஸ் என்ற பொருள் கிடைக்கின்றது. இவ்விதமிருக்க, சிலர் சுக்ரத்தின் ஸாரம்

மட்டும் தான் ஓஜஸ் என்று கூறுவது எங்ஙனம் சுருதியுடன் பொருந்தும்? ஸாரமானதை மலமென்றோ உபதாதுவென்றோ கூறுவது மிகவும் பொருந்தாது.

धातु सारभूतं धात्वभिन्नं च ओजः என்கிறார் சக்கிரபாணி. **(भानुमति, सु. सू. अ. 1.)** "எல்லா தாதுக்களிலும் புகுந்து அந்தந்த தாதுக்களின் பிரபாவத்தை அதிகப்படுத்தும் அந்த தாதுவின் தேஜஸ் ஓஜஸ் எனக் கூறப்படுகிறது" என சரகரின் அபிப்ராயத்தை நன்கு விளக்குகிறார் ஹேமாத்ரி. (அ. ஹ்ரு. சூ. 11-37.)

சுக்ரம் தான் ஓஜஸ் என டல்ஹணர் கூறியிருப்பது மஜ்ஜையின்— ஏன் கீழ் 6 தாதுக்களின் ஸாரமானது சுக்ரமாதலால் பாலிற்கு நெய்யைப் போல் சுக்ரம் ஓர் ஓஜஸே என்பதை அனுஸரித்தே. சுக்ரத்தின் ஸாரம் ஓஜஸ் என்பது ஸர்வ ஸாரமான 8 சொட்டளவுள்ள ஓஜஸ்ஸைக் குறிப்பிடுவது. ஓஜஸிற்கு ரஸமெனவும் ஜீவ ரக்தமெனவும் சரீரத்திலுள்ள ஊஷ்மா வெனவும் கூறுவதென்பதும், ஆஹாரத்தின் ஓஜஸ், ரக்தத்தின் ஓஜஸ், சரீரத்தில் தேஜஸ்ஸை ஏற்படுத்துவதென்ற வகையில் கொள்ளலாம்.

ச்லேஷ்மா பிராகிருதமானால் பலம் விகிருதமானால் மலம், மலமான ச்லேஷ்மாதான் ஓஜஸ் எனச் சரகர் கூறுவதில் ஓர் அரிய உண்மை இருக்கின்றது.

சரீரம் முழுவதும் பஞ்சபூத மயமெனக் கருதி அவைகளை வாத பித்த கபங்களாக மூன்று வகைப்படுத்தி, கபத்தை பிருதிவி, அப்பு பூதங்களின் இயல்புடையதாகக் கருதுகிறார்கள். சரீரத்திலுள்ள அபிவிருத்திகரமான ஸாராம்சங்கள் எல்லாம் கபவர்க்கத்திலும், அபிவிருத்தியில் பரிணாமம் ஏற்படுத்துபவைகளை பித்தாம்சத்திலும் இவைகளுக் குகந்த இயக்கத்தைச் செய்பவைகளை வாதாம்சத்திலும் பிரித்திருக்கிறார்கள். ஆக கபம் ஒன்றுதான் சரீரத்தில் அபிவிருத்திகரமான ஸத்வம். இதுதான் ஸாரமாக ஆஹாரத்திலிருந்து எடுக்கப்படுகின்றது. அதனால் தான் ஸாரமான ஓஜஸை கப தாதுவின் ஸமான குண

முள்ளதாகவே **स्निग्धं मृत्स्नं** என்றெல்லாம் கூறப்பட்டுள்ளது. ஸாரமான மாருத விகிருதி அடைந்த ச்லேஷ்மாம்சம் மலமாகின்றது. இதையே நன்கு அறிவிக்கின்றது:— "**प्राकृतस्तु बलं श्लेष्मा विकृतो मल उच्यते। स चैवौजः स्मृतः काये**" என்ற சரக வாக்கியம்.

இவ்வித ஓஜஸ் போஷணிகா கிரந்தியின் அந்தர்முகமான ஸ்ராவமென்பதோ, Glycogen என்ற பொருளென்பதோ மிகவும் விவாதத்திற்குரிய விஷயம். சரீரத்தில் வியாதி வராமல் தடுக்கும் சக்தி என்பது பலம்— அதன் ஓஜஸ்ஸினுல் ஏற்படும் சக்தி. ஓஜஸ் வளர்ந்தால் அதன் சக்தியும் பெருகுகின்றது. அதனுல் ஓஜஸ் தான் பலம் என சிகித்ஸையின் ஸௌகர்யம் பொருட்டுக் கூறப்படுகின்றது. இதைப்பற்றிய சாஸ்திரீய விவாதங்களை பானுமதியிலே காணலாம்.

> 'ஓஜஸ்' ஸைப் பற்றிய விஷயத்தில் சாஸ்திரீயமான விசாரம் செய்து மேற்கொண்டு தங்கள் அபிப்பிராயங்களை வெளியிட வைத்திய வித்வான்கள் பிரார்த்திக்கப் படுகின்றனர்.
>
> —பத்திரிகாசிரியர்.

சிதம்பரத்தில் 1947-ம் ஞு மார்ச்சு 9, 10-தேதிகளில் நடந்த

தமிழ்நாடு ஆயுர்வேத மஹாஸம்மேளனத்தில்

நிறைவேற்றப்பட்ட தீர்மானங்கள்.

I. சர்க்காரால் சென்னையில் ஒரு ஆயுர்வேதக் கல்லூரி சமீபத்தில் ஏற்படுத்தப் படுவதை முன்னிட்டு. அக் கல்லூரிக்கு வேண்டிய போதிய சிகித்ஸைத் துறையிலுள்ள ஸாதனங்களை உண்டாக்கிக் கொடுப்பதற்கு கீழ்க்கண்ட இடங்களில் ஆயுர்வேத வைத்தியசாலைகளை, குறைந்தது 500 ஆதுரர்கள் தங்கி சிகித்ஸை செய்துகொள்ளும்படியான வஸதிகளுடன் கூட சர்க்கார் ஏற்பாடு செய்யவேண்டும்.

1 சென்னையில் ஒன்று. 2 தஞ்சையில் மற்றொன்று.

II. ஆயுர்வேதக் கல்லூரிகளில் போதிக்கப்பட வேண்டிய பாட அட்டவணையைப் புதுப்பிக்கும் நிமித்தம் சர்க்கரால் G. O. No. 2166 P. H. D. 27-2-46-ல் ஏற்படுத்தப் பட்ட கமிட்டியின் முடிவான யோசனைகளைப் பிரசுரிக்கும் படியாயும், அவைகளைப் பற்றி வைத்திய சமூகத்தின் அபிப்பிராயங்களைத் தெரிந்து கொள்ளும்படியும் சர்க்காரை வேண்டிக்கொள்ளுகிறது.

III. ஒரு ஆயுர்வேதக் கல்லூரி பூரண ஸாதனங்களுடன் கூடியதாக ஆரம்பிக்க பல தடவைகள் சென்னை சர்க்கார் அறிக்கைகள் விட்டிருந்தபோதிலும், இதுவரை அம்மாதிரியான கல்லூரி செய்கையில் ஆரம்பிக்கப் படாதது பற்றி இச்சபை வருந்துவதுடன், சிறிதும் தாமதமின்றி உடனேயே அக் கல்லூரியை ஏற்படுத்த வேண்டுமென்று சர்க்காரைக் கேட்டுக்கொள்கிறது.

IV. (a) இப்பொழுது "Oriental Titles" என்பதில் சேர்க்கப்பட்டு இருந்துவரும் "ஆயுர்வேத சிரோமணி" பிருதுடன் ஆயுர்வேதத்தில் ஒரு Degree course-ம் ஏற்படுத்தப் படவேண்டும் என்று மதராஸ் ஸர்வகலாசாலை அதிகாரிகளை இச்சபை வற்புறுத்துகிறது.

(b) இது ஸம்பந்தமாக, மதராஸ், ஸ்ரீ K. பாலஸுப்ரமண்ய அய்யர் அவர்கள் ஆயுர்வேதம், ஸித்தம் யுனானி இவைகளில் தனித்தனியாக ஒரு Degree course சென்னை ஸர்வகலாசாலை அதிகாரிகளால் ஏற்படுத்த தகுந்த முயற்சி எடுத்து வருவதை சந்தோஷத்துடன் இச்சபை வரவேற்கிறது. ஸர்வகலாசாலை அதிகாரிகளை அதற்குவேண்டிய ஏற்பாடுகளைச் செய்யும்படியும் கேட்டுக்கொள்கிறது.

V. ஆயுர்வேதத்தைப் பரவச் செய்யும் பொருட்டும் ஆயுர்வேதமும் ஸித்தவைத்தியமும் வேறுபட்டவைகள் என்ற தப்பான எண்ணத்தை அகற்றும் பொருட்டும், இந்தக் கூட்டம் சென்னை சர்க்காரை ஆயுர்வேதத்தில் ஸம்ஸ்க்ருதத்தில் தற்காலம் இருந்துவரும் எல்லா புஸ்தகங்களையும் தமிழ் பாஷையில் எழுதுவதற்கு வேண்டிய முயற்சிகளைச் செய்யவேண்டும் என்று கேட்டுக்கொள்கிறது.

VI. ஆயுர்வேதத்தில் ஆராய்ச்சி வழிகளை வகுப்பதற்கும், சாஸ்திர ஞானத்திலும், அனுபவத்திலும், விசேஷ வியாதிகளுக்கு மருந்துகளை ஆராய்ந்து அனுபவ வைத்தியர்களுக்கு அறிவித்து சிகித்ஸைக்கு உதவி புரிவதற்கும், அடியிற்கண்ட Co-ordinate கமிட்டியை இந்தக் கூட்டம் அமைத்து அவர்களுக்கு உதவியாக வேண்டியவர்களை சேர்த்துக் கொள்வதற்கு அனுமதி கொடுக்கிறது.

1 ஸ்ரீ பண்டித M. துரைஸாமி அய்யங்கார், சென்னை.
2 ,, V. B. நடராஜ சாஸ்திரி, திருச்சினுப்பள்ளி.
3 ,, T. V. ராதாகிருஷ்ண சாஸ்திரி, சென்னை.
4 ,, V. ஸுப்பிரமணிய அய்யர், ஸ்ரீரங்கம்.
5 ,, பண்டித P. S. ராமசர்மா, கரூர்.
6 ,, G. ஸ்ரீநிவாஸய்யங்கார், தஞ்சாவூர்.
7 ,, பண்டித S. நாராயணய்யங்கார், மதுரை.

VII. தமிழ்நாடு ஆயுர்வேத மஹாமண்டலத்தின் சார்பாக ஏற்படுத்தப்பட்ட உப ஸமிதியினுல் தயாரிக்கப்பட்ட மண்டல சட்ட திட்டங்களை இந்த ஸம்மேளனம் ஒப்புக்கொள்வதுடன் மஹாமண்டலத்தின் கார்யதர்சிக்கு அச்சட்ட திட்டங்களை அச்சிடவும், அதன் நிமித்தம் ஏற்படும் செலவுகளைச் செய்யவும் அதிகாரம் அளிக்கிறது.

VIII. சமீபத்தில் மத்திய சர்க்காரால் நியமிக்கப்பட்ட ஆயுர்வேத விசாரணைக் கமிட்டியில், ஆயுர்வேத நிபுணர்கள் அக் கமிட்டியில் இல்லாதது பற்றி இந்த ஸம்மேளனம் தன்னுடைய ஏமாற்றத்தை மத்திய சர்க்காருக்குத் தெரிவிப்பதுடன், கீழ்க்கண்ட ஆயுர்வேத வைத்திய நிபுணர்களை மேற்குறிப்பிட்ட விசாரணைக் கமிட்டியில் சேர்க்கும்படி மத்திய சர்க்காரை வற்புறுத்துகிறது.

1 ஸ்ரீ V. ஸுப்பிரமணிய அய்யர், ஸ்ரீரங்கம்,
((Member, Constituent Assembly, New Delhi.)
2 ,, பண்டித சிவசர்மா, ஆயுர்வேதாசார்ய,
ரயில்வே ரோடு, லாகூர்.
3 ,, பன்டித M. துரைஸ்வாமி அய்யங்கார்,
ஆயுர்வேதாசார்ய, வேப்பேரி, சென்னை.

அத்துடன், ஷை விசாரணைக் கமிட்டியை விஸ்தாரப்படுத்தும்படி மத்திய சர்க்காரைக் கேட்டுக்கொள்ளுகிறது.

IX. மயிலாப்பூர் ஸ்ரீ வெங்கடரமண ஆயுர்வேதக் கல்லூரியில் தற்சமயம் இருக்கும் வஸதிகளை அதிகப்படுத்தி, விசேஷமாக மருத்துவத்துறையிலும், நோயாளிகளில் தங்கி சிகித்ஸைபெறச் செய்யவேண்டிய வசதிகளையும் ஆயுர்வேத சாஸ்திரப்படி வேண்டிய ஸாதனங்களை அளித்து, சாஸ்திர ரீதியாகவும் அநுபவ முறைகளிலும் அவைகளுக்கு வேண்டிய பூர்ண ஏற்பாடுகளைச் செய்து, ஆரம்பிக்கவிருக்கும் ஆயுர்வேதக் கல்லூரியில் தேர்ச்சிபெற, இக் கல்லூரி மாணவர்களை தயார் செய்ய உதவிபுரியும்படியும் ஷை கல்லூரி அதிகாரிகளை இந்த ஸம்மேளனம் பிரார்த்திக்கிறது.

X. பொதுக் கார்யதரிசியின் வார்ஷிக அறிக்கை வாசிக்கப்பட்டு, வரவு செலவு கணக்குகளுடன், அறிக்கை ஒத்துக்கொள்ளப்பட்டது.

XI. மண்டலத்தின் சார்பில் கரூரில் இருக்கும் குளித்தலை பாங்கி லிமிடெட்டில் பணத்தை வாங்கவும், போடவும் மண்டல பொக்கிஷதார் கரூர் ஸ்ரீமான் P. S. ராமசர்மாவுக்கு அதிகாரமளிக்கிறது.

47 – 48 வருஷத்திய நிர்வாக ஸமிதி அடியிற் கண்டவாறு:—

அத்யக்ஷர்:

1 பண்டித ஸ்ரீ M. துரைசாமி அய்யங்கார், ஆயுர்வேதாசார்ய, ஆர்ய கிருஹம், வேப்பேரி, சென்னை.

உபாத்யக்ஷர்கள்:

2 ஸ்ரீ V. B. நடராஜ சாஸ்திரி, ஆயுர்வேதாசார்ய, தென்னூர், திருச்சி.

3 ,, N. மாதவமேனன், A. M. A. C., ஆயுர்வேதாசார்ய, தியாகராயநகர், சென்னை.

4 ,, A. லக்ஷ்மீபதி, B.A., M. B. C, M., சென்னை.

5 ,, ஆயுர்வேத ஸேவா நிபுண V. ஸுப்பிரமணிய அய்யர், ஸ்ரீரங்கம்.

பொக்கிஷதார்:

6 ,, பண்டித P. S. ராம சர்மா, கரூர், திருச்சி ஜில்லா.

பொதுக்கார்யதர்சி:

,, T. V. ராதாகிருஷ்ண சாஸ்திரி, M. A., L. I. M.
9, கேசவப்பெருமாள் மேலத்தெரு, மயிலாப்பூர், சென்னை.

உபகார்யதர்சி;

,, A. ராகவராவ், A. L. I. M.
சின்னக்கடைத்தெரு, தெப்பக்குளம், திருச்சி.

மண்டலத்தின் தலைமை ஆபீஸ் இவ்வருடம் மதராஸில் இருக்கும்.

ஆரோக்கியம்.

(வைத்ய ரத்னம்,
பண்டித ஸ்ரீ. M. துரைசாமி அய்யங்கார், சென்னை.)

[கட்டுரை வரைவதில் சிலர் சிறிய விஷயத்தை வெகுவாக வளர்த்துக்கொண்டு போவார்கள். இவர்களுடைய நிரூபங்களில் சொற்பொழிவு நிரம்பியிருக்குமே தவிர, தாத்பர்யப் பொருள் தேடும்படியாயிருக்கும். இக்காலத்தில் இந்த முறையே அதிகம். சப்தங்கள் மிகக் குறைவாகவும் அர்த்தபுஷ்டி அதிகமாகவும் எழுதுவார்கள் சிலர். இதுவே நமது பிராசீன கிரந்தகர்த்தாக்களின் சைலீ. 'ஆரோக்கியம்' என்ற இந்நிரூப கர்த்தா வைத்ய ரத்ன ஸ்ரீ. துரைசாமி அய்யங்காரவர்களுடைய எழுத்தும் சப்தத்தில் சுருக்கமும் அர்த்தத்தில் விஸ்தாரமும் பெற்று பிராசீன பத்ததியை அநுஸரித்து விளங்குவது. ஒவ்வொரு வரியின் விஷயத்திற்கும் ஒருபக்கம் விரிவுரை எழுதக்கூடியது. ஆயுர்வேத ஸம்ஹிதாக் கிரந்தங்களைப் படித்திருக்க ஸாத்தியமில்லாத வாசக நேயர்கள் இந்நிரூபத்திலடங்கிய அரும்பெரும் நுட்ப விஷயங்களைக் கவனித்துப் படிக்கக் கோரப்படுகிறார்கள். —ஆசிரியர்.]

ஆரோக்கிய ரக்ஷணமே ஆயுர்வேதத்தின் முதற் கொள்கை.

பிரஜைகளின் ஆரோக்கியத்தைக் காப்பதையே முதற் கொள்கையாகக் கொண்டது ஆயுர்வேதம். உலக க்ஷேமத்தை முக்கியோத்தேசமாகக் கொண்ட வேதத்தைப் போலவே ஆயுர்வேதத்தையும் ஆப்தோபதேசமென்று அறிஞர் கருதுவதற்குக் காரணம் அதுவே. 'ஆப்தோபதேசமான ஆயுர்வேதத்திற் சிறப்புற்ற அறிவும், அனுபவத்துடன் கூடிய அனுஷ்டானமும், வியாதிகளை முதலில் தடுக்கவும், தோன்றிய வியாதிகளைப் பிறகு பரிஹரிக்கவும் ஏற்ற கருவியாம்' என்றும்,[1] 'ஆயுர்வேதம் ஆப்தாகம

---

1. आप्तोपदेशे प्रज्ञानं प्रतिपत्तिश्च कारणम् ।
विकाराणामनुत्पत्तौ उत्पन्नानां च शान्तये ॥ च. सू. 7.

நோயற்ற நிலைமையிலுள்ளவன் இம்மை மறுமைகளில் இனிது வாழவெண்ணி அவ்வாரோக்கியம் நிலைத்திருக்க விரும்புகிறான்; ஆகவே ஆரோக்கிய நிலைமையைக் காக்க முயல்வதே வைத்தியரது முதற் கடமையாகும்' என்று வ்ருத்த ஜீவகதந்திரம் மற்றோரிடத்தில் விளம்புகிறது.[1] வேறோரிடத்தில் அக்னிவேசரும் 'பகுத்தறிவுள்ள வைத்தியர் மனிதருக்கு நோய் தோன்றுவதற்கு முன்பே அவரது சுகவாழ்க்கைக்கு எது அனுகூலமான முறையோ அதைச் சொல்வாராக'[2] என்று விளங்கக் கூறியிருப்பதை நோக்குங்கால், 'வெள்ளம் வருமுன் அணைகோல முயலவேண்டும்' என்கிற தமிழ் முதுமொழியினுடையவும், Prevention is better than cure என்கிற மேனாட்டு நீதி வசனத்தினுடையவும் உட்கருத்து ஆயுர்வேத சாஸ்திரஜ்ஞருக்கு ஆதிகாலத்திலேயே நன்கு தெரிந்திருந்ததென்பது விளங்கும். ஆகவே 'ஆரோக்கியம் குன்றாது, உடல் வன்மையுற்று, ஆயுள் அபிவ்ருத்தியாய், நோயற்று உலக வாழ்க்கையில் மானிடர் ஈடுபடுவது எங்ஙனம் என்பதை விளக்கவே ஆயுர்வேதம் ஏற்பட்டது' என்கிறார்[3] காச்யபர்.

ஆரோக்கியம் என்றால் என்ன?

ஆயுர்வேதத்தின் கொள்கைப்படி ஆரோக்கியம் என்றால் என்ன என்பதைப்பற்றி இனி சிறிது ஆராய்வோம். நோய் என்பதற்கு நேர் எதிரிடையாய் தொடர்ந்து அனுபவிக்கப் படும் சுகவாழ்க்கை என்னும் நிலைமையை ஆரோக்கியம் என்போம். இந்நிலைமைதான் "வாதாதி தோஷங்கள் ஸமநிலைமையிலிருந்து, ஜாடராக்னியும் தாத்வக்னியும்

---

1. यतश्च व्याधितः सर्वात्मना आरोग्यम्, अरोगश्च ऐहिकाध्यात्मिक श्रेयस्साधनत्वेन तदधिगन्तुं यतते। ततः खलु स्वास्थ्यरक्षणमेव प्रथमं भिषक्कर्म भवति। वृ. का. वि.

2. प्राज्ञः प्रागेवामयस्य तत् कुर्यात् यद्धितं नृणाम्। च. सू. 7.

3. अव्याहतशरीरायुरभिवर्धेत वा कथम्। इत्यर्थं भेषजं प्रोक्तं विकाराणां च शान्तये। वृ. का.

ஏற்றத் தாழ்வின்றி உடலில் நிலைத்திருந்து, இரஸாதி தாதுக்களும் உணவுத்திப்பி முதலிய மலங்களும் இயற்கையளவு தவறாதிருந்து, உட்புற வெளிப்புற உருப்புகளின் இயக்கங்கள் இனிது நிகழ்ந்து, உருவமும் உள்ளமும் புலன்களும் முற்றிலும் தெளிவுற்றிருந்தால் அது ஆரோக்கிய வாழ்க்கை எனப்படும்'' என்று[1] ஸுச்ருதாதிகளால் கூறப்படுகிறது. ஆயுர்வேதம் கற்ற அனைவருக்கும் ஆரோக்யத்தைப் பற்றிய இந்த லக்ஷணம் பொதுவாகத் தெரிந்ததே. இந்நிலைமையை நிலைநிறுத்துவதே ஆயுர்வேதத்தின் பிரதானப் பிரயோஜனமென்று முன்பு கூறப்பட்டது. 'இன்னல் ஏதும் உடலுக்கு உண்டாகாமல் தோஷங்கள் ஸமநிலைமையிலிருப்பின் அது ஆரோக்கியமாகும்; அதற்காகவே முற்காலத்திய முனிவர்கள் புனிதமான ஆயுர்வேதத்தைப் பிரவசனம் செய்தார்கள்' என்பது வ்ருத்த ஜீவகரது மொழியாகும்.[2] 'தோஷங்கள் ஸமநிலைமையிலிருப்பதும், மனக்கோளாறு ஏதுமின்றி மனிதன் தெளிவுற்றிருப்பதும் ஆரோக்கியம் எனப்படும்' என்றும்,[3] 'வாதாதி தோஷங்களுடையவும், இரஸாதி தாதுக்களுடையவும் ஸமநிலைமையைக் காப்பதே இச்சாஸ்திரத்தின் பிரயோஜனம்' என்றும்[4] ஆரோக்கிய லக்ஷணமும், ஆயுர்வேதத்தின் உண்மையான உபயோகமும் வைத்தியாசிரியர்களால் பலவிடங்களில் விளக்கப்பட்டிருக்கின்றன.

இப் பிரமாணங்களைக் கொண்டு நாம் முடிவு செய்வது யாதெனில்— ஐந்து பூதங்களால் ஆகிய நமது சரீரம், ஆயுர்

---

1. समदोषः समाग्निश्च समधातुमलक्रियः । प्रसन्नात्मेन्द्रियमनाः स्वस्थ इत्यभिधीयते । अ. सू.

2. आरोग्यं दोषसमता सर्वबाधानिवर्तनम् । तदर्थमृषयः पुण्यमायुर्वेदं प्रवक्षिरे । वृ. जी. खि.

3. आरोग्यं दोषसाम्यं हि वीतमानसवैकृतम् ।

4. धातुसाम्यक्रिया चोक्ता तन्त्रस्यास्य प्रयोजनम् । .... धातुसाम्यमिहोच्यते । च. सू. 1.

முதலியவை ஸம்பந்தமான, வாசக நேயர்கள் பல முறை படித்து விடுத்த விஷயங்களைப்பற்றி இங்கு விவரித்துரைக்க உத்தேசமில்லை. ஸ்வாஸ்த்யமென்கிற ஆரோக்கிய முறைக்கு இன்றியமையாத இரண்டு மூன்று அம்சங்களைக் குறித்தே சாஸ்திரப் பிரமாணம் வழுவாது எழுதுகிறேன். நமது சாஸ்திரத்திற் குறித்துள்ள ஆரோக்கிய ஸம்பந்தமான விதி நியமங்களையும், சான்றோர் அநுஷ்டிக்கும் ஆசார விவஹாரங்களையும் பகுத்தறிவுடன் உற்று நோக்கினேமாயின் அச்சாஸ்திர விதிகள் என்றும் மானிடவர்க்கத்தின் இனிய வாழ்க்கைக்கு ஏற்றவையாகவே அமைந்துள்ளன வென்பதற்குச் சான்றும். அவ்வரிய விதிகளிற் சிலவற்றையாவது நாம் திரும்பத் திரும்பப் படிப்பதும் கேட்பதும் நமது நன்மையை விருத்தி செய்வதற்குரியதாகும். அழகிய வடமொழி வாக்கியங்களில் அமைந்துள்ள அவற்றைச் சுருங்க இங்கு தமிழில் வாசக நேயர்களுக்கு வழங்க விரும்புகிறேன்:—

சான்றோர் உகந்த நன்னெறிகள்.

"தனக்கு அனுகூலத்தையே அபேக்ஷிக்கும் அனைவரும் எப்பொழுதும் ஸத்வ்ருத்தம் என்கிற சான்றோர் உகக்கும் ஒழுக்கத்தையே மறவாது பின்பற்றி நிகழவேண்டும். அவ்வாறு நல்லொழுக்கம் தவறாது நடத்தப்பெறின், அது ஆரோக்கியம் இந்திரிய ஜயம் என்கிற இருபலன்களை ஒருமிக்கத் தந்திடும்." என்கிறார் சரகர்.[1] அவ்வுபயோகமுள்ள உபதேச மொழிகளிற் சில பின்வருமாறு:—"உடை அணி முதலியவற்றை ஒழுங்காக அணியவேண்டும். தலைமயிரைக் கோதி சுத்தமாக வைக்கவேண்டும். எப்பொழுதும் ஸுமுகமா யிருக்கவேண்டும். அஞ்சா நெஞ்சத்தவனாய், புத்தி கூர்மையுள்ளவனாய் பொறுமை வாய்ந்தவனா யிருத்தல் வேண்டும். பாதங்களிற் பாதரக்ஷை யணிந்து,

---

1. आत्महितं चिकीर्षता सर्वेण सर्वं सर्वदा स्मृतिमास्थाय सद्वृत्तमनुष्ठेयम्। तद्ध्यनुष्ठानं युगपत् संपादयत्यर्थद्वयम् आरोग्यम् इन्द्रियविजयं च। च. सू. 8.

ஆகாயத்தைப் பார்க்காது பாதையைக் கவனித்து நடக்க வேண்டும். மேலும் பொய் பொல்லாங்கு பேசலாகாது. பிறர் பொருளைப் பறிக்கக் கூடாது. அறநெறி தவறியவருடன் உறவாடக்கூடாது. உரத்துச் சிரித்தலாகாது. வாயைத் திறந்தவாறு (கையால் மூடாமல்) கொட்டாவி விடுவதும், தும்முவதும், பெரு நகைப்பு புரிவதும் தகாது. அடிக்கடி நாசியைக் குடையக் கூடாது. அவயவங்களை ஒழுங்கீனமாக்கியவாறு எச்செயலையும் செய்யலாகாது. மேல் விரிப்பு இல்லாததும் சுத்தம் செய்யப்படாததுமான சயனத்திற் படுக்கக்கூடாது. கண் கூசும் பேரொளிகளையும், கச்மலங்களையும், மற்றும் அருவருப்பானவற்றையும் காண்பது தகாது. ஸ்நானமின்றியும், தூய உடையணியாமலும், கை கால் முகங்களைக் கழுவிக் கொள்ளாமலும், அசுத்தமான பாத்திரங்களிலும், தகாத இடத்திலும், அகாலத்திலும், தகாத உணவையும் உண்ணலாகாது. பழகிப் பதனழிந்த ஆஹாரத்தையும் அருந்தக் கூடாது. வேகங்கள் ஏற்பட்டிருக்கையில் (மல ஜல பாதை நிவ்ருத்தி செய்யாமல்) வேறு அலுவல்களில் முயலக் கூடாது. மார்க்கங்களை மல ஜலாதிகளால் மலினமாக்கக் கூடாது. ஜனம் நடமாடுமிடங்களிலும், போஜனம் செய்கையிலும், சுத்தமாகப் பராமரிக்க வேண்டிய பிரதேசங்களிலும் சளி முதலியவற்றைச் சிந்தி அவ்விடங்களை அசுத்தமாக்கக் கூடாது. மது பானத்திலும், சூதாட்டத்திலும், விலைமகளிரிடமும் மனம் செலுத்தலாகாது. சபல சித்தனாய் மனம் போகும் போக்கெல்லாம் போகலாகாது. கண் முதலிய புலன்களுக்குக் கடுமையான வேலைகளைத் தருவது தகாது. மனக் கொதிப்போ மகிழ்ச்சியோ மனதைக் கவர்ந்திருக்கையில் அவற்றிற்கேற்ப எச் செயலையும் செய்துவிடக் கூடாது. துயரம் தொடர மனதில் இடந்தரலாகாது. முயற்சி பலித்தால் பெரு மகிழ்ச்சியும், அது பலிக்காவிடில் மனச்சோர்வும் பெறுவது தகாது. பிரக்ருதி யென்னும் இயற்கையையே அடிக்கடியும் உற்றுணர்ந்து மனவமைதியுடன் இருத்தல்

வேத சாஸ்திரக் கொள்கைப்படி ஏழு தாதுக்கள் அடங்கியதென்றும், ஸ்தூணாத்ரயம் என்னும் முக்காலியைப் போன்ற மூன்று தோஷங்களால் தாங்கப்பட்டதென்றும், அந்தக்கரணம் எனப்படும் மனதின் சக்தியினால் ஐம்புலன்களின் வாயிலாகப் பலவாறு இயக்கங்களுக்கு உள்ளாக்கப்படுகிறதென்றும் கருதப்படுகிறது. அத் தாதுக்களுடையவும், அத்தோஷங்களுடையவும், மனதினுடையவும் ஏற்றத்தாழ்வில்லாத நிலைமையும் இயக்கமும் யாதொன்றுண்டோ அதைத்தான் பிரக்ருதி என்றும், ஸுகமென்றும், ஸ்வாஸ்த்யமென்றும், ஆரோக்கியமென்றும் முடிபாக ஒரு பொருளைக் குறிக்கும் பல பெயர்களால் வழங்குகிறோம். இதற்கு நேர் மாறான நிலைமையை அநாரோக்கியமென்றும், நோயென்றும், துக்கமென்றும் கூறுவது வழக்கம். வ்ருத்த காச்யப தந்திரத்திலுள்ள பிரமாணத்தை அனுஸரித்தே இதை விளக்கியிருக்கிறேன்.[1] இங்கு கீழே எடுத்துக்காட்டியுள்ள அவ்வசனத்தில் குறிப்பிடப்படுகிற தாது என்னும் சொல் இரஸாதி ஏழு தாதுக்களையும், ஸ்தூணா என்பது வாதாதி மூன்று தோஷங்களையும், ஆத்மா என்பது மனதையும் குறிக்கின்றன. சீதம், உஷ்ணம், வர்ஷம் ஆகிய மூவகை குணங்களைப் பெற்ற காலங்கள்; சப்தம், ஸ்பர்சம், ரூபம், இரஸம், கந்தம் என்னும் மஹாபூத குணங்கள் எனப்படும் ஐவகை விஷயங்கள் அல்லாது அர்த்தங்கள், காயிக-வாசிக-மானஸிக சேஷ்டா ரூபங்களான மூவகைச் செயல்கள் ஹீன-மித்யா-அதிமாத்ரைகள் என்னும் மூவகைச் சீர்கேடுகளைப் பெறாது ஸமயோகம் என்கிற இயற்கை நிலைமையைப் பெற்று, வாதாதி தோஷங்களும் ஏற்றத்தாழ்வு அடையாத அரும்பெரும் நிலைமையையே ஆரோக்கியமாகும் என்று வியாக்யானம் செய்வதாக முடிவு. “உணவில் உண்மையான விருப்பம், உண்ட உணவு எளிதில் ஜீர்ணித்தல், மலம் ஜலம், வாயு இவை எளிதாக வெளியாதல், எழுந்துலாவி வேலை செய்

---

1. धातुस्थूणात्मवैषम्यं तद्दुःखं व्याधिसंज्ञितम्। धातुस्थूणात्मसाम्यं तु तत् सुखं प्रकृतिश्च सा। वृ. का.

யக்கூடியவாறு உடல் இலகுவாயிருப்பதாயுணர்தல், புலன்கள் அனைத்தும் துலங்கத் தெளிவா யிருத்தல், ஏற்ற காலத்தில் நன்கு உறங்கி உள்ளக் களிப்புடன் துயிலெழுதல், உடல் வன்மை, உடல் நிறம், ஆயுள் இவை ஓங்கி வளர்தல், மனத்தெளிவு, ஜாடராக்னி ஸமநிலைமையிலிருத்தல் ஆக இவ்வனைத்தும் ஒருமிக்க அமைந்திருப்பது ஆரோக்கியமென்றும், இவை மாறினுல் அநாரோக்கியமென்றும் கருதப்படுகிறது" என்று[1] வ்ருத்த காச்யபர் ஆரோக்கிய தத்துவத்தை போஜ்யோபக்ரமணீயாத்யாத்தில் வெகு ஸ்பஷ்டமாக விவரித்திருக்கிறுர்.

ஆரோக்கியத்தைக் காக்கும் முறைகள்.

இனி அவ்வாரோக்கியத்தை நாம் எவ்வாறு பெறுவது எங்ஙனம் நிலைபெறச் செய்வது என்று ஆலோசிப்போம். ஆயுர்வேத சாஸ்திர முறையைப் பின்பற்றியதாகவே இருக்கும் நாம் விவரிக்கும் விஷயம். ஆனுல் ஆரோக்கிய வாழ்க்கையைப் பற்றின மட்டிலும் ஆதி காலத்திய ஆயுர்வேத முறைப்படியான கொள்கைகளுக்கும், இக் காலத்திய மேனுட்டு முறைப்படியான கொள்கைகளுக்கும் வாசியிராதென்று வாசக நேயர்களுக்கு ஐயமறக் கூறலாம். வைத்திய சந்த்ரிகையில் ஆரோக்யத்தைப் பற்றிய அனுபந்தத்திற்கு அவசியமானபடி இந்நிருபம் அமையக் கருதியே இதை நான் எழுதுகிறேன்.

ஆரோக்கியத்தைக் காப்பதற்காக அதிகாலையில் எழுந்திருத்தல், முதற்சுத்தியான மலசோதநம் செய்தல், பல்துலக்கல், உடற் பயிற்சி செய்தல், அப்யங்க விதி, உடலைப் பிடித்து விடுதல், ஸ்நான முறை, நேத்திர ரக்ஷண முறை

---

1. अन्नाभिलाषो भुक्तस्य परिपाकः सुखेन च ।
सृष्टविण्मूत्रवातत्वं शरीरस्य च लाघवम् ॥
सुप्रसन्नेन्द्रियत्वं च सुखस्वप्रप्रबोधनम् ।
बलवर्णायुषां लाभः सौमनस्यं समाग्निता ॥
विद्यादारोग्यलिङ्गानि विपरीते विपर्ययम् । वृ. का. खि.

வேண்டும்."[1] என்றவாறு ஆயுர்வேதப் பிரவர்த்தகர்களான ஆத்திரேயாதி முனிவர்களின் உபதேச மொழிகளைப் பின்பற்றி நடப்பவருக்கு உடலின் ஆரோக்கியமும், உள்ளக் களிப்பும் என்றும் விருத்தியாகும்.

ஆஹார நியமங்களே ஆரோக்கியத்திற்கு அடிப்படையாம்.

ஆரோக்கிய பரிபாலனத்திற்கு ஆஹார நியமம் இன்றியமையாச் சாதனமென்பதில் பண்டைக்காலத்திய நமது சாஸ்திரமறிந்தவருக்கும், இக்காலத்திய சாஸ்திரஜ்ஞருக்கும் அபிப்பிராய பேதம் சிறிதுமில்லை. அவை யறிந்துண்ணவேண்டுமென்று அனைவரும் கூறுவர். ஆரோக்கிய முறைகளை அறிவிப்பதற்காக அக்னிவேசர் தமது ஸம்ஹிதையில் இயற்றிய **ஸ்வாஸ்த்ய சதுஷ்கம்** என்னும் நான்கு அத்தியாயங்களில் (ஸூ. 5, 6, 7, 8 அத்தியாயங்களில்) முதலாவதை 'மாத்ராசிதீயம்' என்று வழங்கி அவர் இயற்றியிருப்பதுடன், 'அவை யறிந்து உண்க; உணவின் அளவும் ஜாடராக்னியின் சக்தியைப் பொருந்தியதாகும்' என்று[2] ஆரம்ப வாக்கிய மெழுதி, ஆஹாரம் அளவில்

---

1. साधुवेषः, प्रसाधितकेशः, सुमुखः, निर्भीकः, धीमान्, क्षमावान्, सोपानत्कः युगमात्रदृष्टिश्च भूयात्। किञ्च नानृतं ब्रूयात्, नान्यस्वमाददीत, नाधार्मिकैः सहासीत, नोच्चैर्हसेत्, नासंवृतमुखो जृम्भां क्षवथुं हास्यं च प्रवर्तयेत्, न नासिकां कुष्णीयात्, न विगुणमङ्गैश्चेष्टेत, नानास्तीर्णम् अनुपहतं शयनं प्रपद्येत। ज्योतींषि अमेध्यम् अशस्तं च वस्तु नाभिवीक्षेत, नास्नातो नोपहतवासाः नाप्रक्षालितपाणिपादवदनो नाशुद्धासु पात्रीषु नादेशे नाकाले न कुत्सितं चान्नं आददीत, न वा पर्युषितम्। न वेगितोऽन्यकार्यः स्यात्। न पन्थानमवमूत्रयेत्। न जनवति देशे नान्नकाले न शुचिषु देशेषु शिंखाणादिकं मुञ्चेत्। न मद्यद्यूतवेश्याप्रसक्तः स्यात्, न चञ्चलं मनो भ्रामयेत्, न बुद्धीन्द्रियाणामतिभारमादध्यात्। न क्रोधहर्षावनुविदध्यात्। न शोकमनुवशेत्। न सिद्धावौत्सुक्यम्। न चासिद्धौ दैन्यं गच्छेत्। प्रकृतिमभीक्ष्णं स्मरेत्। च सू. 8.

2. मात्राशी स्यात्। आहारमात्रा पुनरग्निबलापेक्षिणी। च. सू. 5.

ஏற்றத் தாழ்வில்லாமல் அருந்தப்பட வேண்டுமென்பதின் அவச்யத்தைக் குறிப்பாகக் கூறியிருக்கிறார். 'எவன் எவ்வளவு உணவு உண்டால் அவனது பிரக்ருதிக்கு அல்லது இயற்கை நிலைமைக்கு எவ்விதக் கோளாறும் எழாவண்ணம் உற்ற காலத்தில் ஜீர்ணமாகிறதோ, அது அவன் வேண்டிய உணவின் அளவு என்றுணரவேண்டும்' என்கிற அடுத்துள்ள வாக்கியத்தினால் அவரவர் அருந்த வேண்டிய ஆஹார அளவையும் அவர் விளக்கியிருக்கிறார். 'முற்கூறியபடி பிரமாணம் தவறாது புஜித்த உணவு உடற்கூறின் இயல்புக்கு இன்னல் ஏற்படாதபடி உண்பவனுக்கு உடல் வன்மையையும், உயர்ந்த மேனியழகையும், உயிர் வாழ்க்கைக்கு ஆரோக்கியமான வளர்ச்சியையும் உண்டு பண்ணுவது திண்ணம்' என்கிறார். அடுத்த வாக்கியத்தினால்[2] உணவு முதலியதைப் பக்குவம் செய்து ஜீர்ணமாக்கும் உட்புற அக்னியின் சக்தி ஒவ்வொரு நபரிலும் ஒவ்வோரளவாய் அமைந்திருக்கும். சம்பா அரிசி, வாற்கோதுமை, வெள்ளாட்டின் இறைச்சி முதலியவை இயற்கையிலேயே குணத்தில் இலகுவாயிருப்பினும், அவை ஜீர்ணிப்பதற்கு அவற்றிற்கும் ஓரளவு அக்னியின் பலம் தேவை; அவற்றையும் அளவு மீறி யுட்கொண்டால் குரு குணமுள்ள திரவ்யங்களின் தன்மையை அவை காட்டும். அங்ஙனமே உளுந்து, கடலை, மாப்பண்டங்கள், ஆநூப மாம்ஸங்கள்[3] முதலியவை குருகுணமுள்ளவை; இவையும் ஜீர்ணமாவதற்கு விசேஷ அளவு அக்னிபலத்தை அபேக்ஷிக்கின்றன; இவற்றை— குருகுணமுள்ளவை யெனக் கருதி— சொற்ப அளவில் உட்கொண்டால் இலகு குணமுள்ள பண்டங்களின் பான்மையைத்தான் பார்க்கலாம்.

---

1. यावद्ध्यस्याशनमशितम् अनुपहत्य प्रकृतिं यथाकालं जरां गच्छति तावदस्य मात्राप्रमाणं वेदितव्यम । च. सू. 5.

2. मात्रावद्धि अशनमाशितम् अनुपहत्य प्रकृतिं बलवर्णसुखायुषा योजयत्यवश्यमुपयोक्तारम् । च. सू. 5.

3. ஆநூபமாம்ஸம்— நீரடர்ந்த நிலங்களில் வாழும் பிராணிகளின் இறைச்சி.

இக் கொள்கையைக் கருத்திற் கொண்டே "குருவான திரவ்யங்களைச் சொற்ப அளவிலும், இலகுவான திரவ்யங்களை அவற்றினும் சிறிது மேலான அளவிலும் எடுத்துக் கொள்வது முறை; ஏனெனில் பண்டங்களின் குருத் தன்மையும் இலகுத் தன்மையும் அவ்வவற்றின் அளவைப் பொருந்தியே அமைந்திருக்கின்றன" என்று[1] அக்னிவேசர் அபிப்பிராயப் படுகிறார். "மிதூண் விரும்பாதவனாய், அருந்தும் பண்டங்களின் குருத் தன்மை இலகுத்தன்மை, சுத்தி அசுத்தி முதலியவற்றை ஊன்றிப் பார்த்து, அவற்றின் அளவுகளையும் அறிந்து, முன்பு அருந்திய உணவு நன்கு ஜீர்ணமானதையும் உணர்ந்து, ஏற்ற உணவை ஜாடராக்னி திருப்தியுறுமளவும் பகுத்தறிவுள்ளவன் போஜனமுண்பது முறை" என்கிறார்[2] சரகர். இலகுவாகவும் குருவாகவுமுள்ள திரவ்யங்களை ஏன் முறையே அதிகமாகவும் சொற்பமாகவும் எடுத்துக்கொள்ளவேண்டுமென்பதற்கு ஏற்ற காரணங்களும் உண்டு என்கிறார். அதாவது— "இலகுத் திரவ்யங்கள் வாயு அக்னி இவற்றின் அம்சங்களை அதிகமாகப் பெற்றிருப்பதால் அவை ஜாடராக்னியைச் சமனம் செய்யாமல் மேலெழச் செய்வது இயல்பு. குருத்திரவ்யங்களோ ப்ருதிவீ அப் இவற்றின் அம்சங்களை மிகுதியாகப் பெற்றிருப்பதால் அவை அக்னியை அபிவ்ருத்தி செய்யக்கூடியனவல்ல."[3] ஆகவே அவ்விருவித வஸ்துக்களையும் அளவில் முறையே மிகுதியாகவும் மிக்க மிதமாகவும் உபயோகிக்க வேண்டுமெனப்படு

---

1. अल्पादाने गुरूणां च लघूनां चातिसेवने। मात्रा कारणमुद्दिष्टं द्रव्याणां गुरुलाघवे। च. सू. 27.

2. हिताभिर्जुहुयान्नित्यं जाठराग्निं समाहितः। अन्नपानसमिद्भिर्वा मात्राकालौ विचारयन्। च सू. 27.

3. लघूनि हि द्रव्याणि वाय्वग्नि गुणबहुलानि। अतस्तानि प्रकृत्या जाठराग्निं नोपशमयेयुः। गुरूणि हि द्रव्याणि पृथिवीसोमगुणबहुलानि। अतो नैतानि अग्निसंधुक्षणक्षमाणि।

கிறது. ஆஹாரங்களை அளவாக அருந்தினோம் என்பதை விளங்க அறிவிக்கக்கூடிய குறிகளையும் சரகர் இவ்வாறு கூறுகிறார்:- "உதரத்தில் உளைத்தல் ஏற்படாமை, இருதய நடை தடையுறாமை, விலாப்பக்கங்கள் விம்மிக் கொள்ளாது இலேசாயிருத்தல், வயிற்றில் பாரம் தோன்றாமை, புலன்கள் தெளிவுற்றிருத்தல், பசி தாஹம் தணிதல், இருத்தல் உட்காருதல் படுத்தல் நடத்தல் பேசுதல் முதலிய செயல்களில் கஷ்டமேற்படாமை, உண்ட உணவு காலையிலும் மாலையிலும் எளிதில் ஜீர்ணித்தல், உடலுக்கு வன்மையும் நிறமும் தெளிவும் ஏற்படுதல் ஆகியவை ஆஹாரம் அளவறிந்துண்டதற்கு ஏற்ற குறிகளாம்."[2]

(தொடரும்.)

குழந்தையின் ஆரோக்கியம்

சில குறிப்புகள்.

(T. S. ஈசுவர் அய்யர் L. I. M., திருச்சி.)

(சென்ற மாதத் தொடர்ச்சி)

குழந்தைக்குப் பிறந்த நான்காவது நாள் முதலே தாய்ப்பால் கொடுக்கலாம். அது அகப்படாமற் போனால் பசும்பாலை நன்கு ஸம அளவு ஜலம் சேர்த்துக் காய்ச்சி வடிக்கட்டி குழந்தையின் ஜீர்ணசக்திக்குத் தகுந்தவாறு கொடுக்கலாம். பசும் பாலைக் கறந்து 4 மணி நேரத்திற்குப் பின் உபயோகப்படுத்துவது குழந்தையின் ஆரோக்யத்திற்கு ஹானியை விளைவிக்கும். தினந்தோறும் 4 தடவைக்கு மேற்படாமல் பசும்பால் கொடுக்கலாம்.

---

1. कुक्षेरप्रपीडनम्, हृदयस्यानवरोधः, पार्श्वयोर्लघुता, उदरस्यानतिगौरवम्, प्रीणनमिन्द्रियाणाम्, क्षुत्पिपासयोरुपरमः, स्थानासनशयनगमनोच्छ्वासप्रश्वासहास्यसंकथासु सुखानुवृत्तिः, सायं प्रातश्च सुखेन परिणमनम्, शरीरस्य बलवर्णोपचयकरत्वं च मात्रावदशनस्य लक्षणानि ॥

பிறந்த ஒரு வருஷம் வரையிலாவது தாய்ப் பால் தவருமல் கொடுக்கப்பட வேண்டும். அது இயற்கைக்கும் புத்திக்கும் குழந்தை சரீர போஷணைக்கும் உகந்ததாயிருக்கின்றது. சிசுவுக்குக் கொடுக்கப்படும் வேறு எவ்வித ஆஹாரமும் தாய்ப்பாலுக்கு எவ்வளவு ஒத்திருந்த போதிலும் சமானமாகாதென்பது அனுபவத்தில் நாம் கண்டறிந்ததே.

தாய்ப் பாலுக்கு அடுத்தபடியாக குழந்தைக்குக் கொடுக்க ஏற்ற உணவு வெள்ளாட்டுப் பாலும் பசும் பாலுமே. வெள்ளாட்டுப் பாலுடன் மூன்றில் ஒரு பங்கு ஜலம் விட்டுக் காய்ச்சி வடிகட்டி தினம் 4 வேளை கொடுக்கலாம்.

குழந்தைக்கு வாரத்தில் மூன்று முறை அப்பியங்க ஸ்னனம் செய்விப்பது மிகவும் நல்லது. ஸ்னனத்திற்கு லாக்ஷாதி தைலம் போன்றவைகளை உபயோகிப்பது சரீர வளர்ச்சிக்கு மிகுந்த உபகாரமாயிருக்கும்.

குழந்தை அழும் பொழுதெல்லாம் அதற்குப் பசி எடுக்கிறதென்று தப்பாக எண்ணிக் கொண்டு அதற்கு ஆஹாரம் கொடுப்பது மிகவும் தவருகும். அழுவதற்கான காரணத்தை அறிந்து கொண்டு அதை நிவர்த்திக்க முயல வேண்டும்.

குழந்தைக்குக் கூடிய வரையில் ஜீரணசக்தி பாதிக்கப் படாமல் ஆஹாரங்களைக் கொடுத்து வியாதி வராமலேயே இருக்க அதி ஜாக்கிரதையுடன் குழந்தையைப் பாதுகாக்க வேண்டும். அப்படி யிருந்தும் வியாதிகள் வந்து விட்டால் ஆரம்பாவஸ்தையிலேயே கவனித்து வேண்டிய சிகித்ஸா முறைகளைக் கைக்கொள்ள வேண்டும்.

மழை அல்லது வெய்யில் காலங்களை அனுஸரித்துக் குழந்தைக்கு வேண்டிய உடுப்புகளைப் போட வேண்டும். பரிசுத்தமான காற்ருேட்டமுள்ள இடத்தில் குழந்தையை நித்திரை செய்ய விடுவது ஆரோக்கிய சுகத்தை அளிக்கும்.

குழந்தை நல்ல ஆரோக்கியத்துடன் வளர்ந்து வருகிறதா என்பதை நிதர்சனமாகத் தெரிந்து கொள்ள வேண்டுமாயின் ஒரு மாதத்திற் கொரு முறையாவது அக் குழந்தையின் நிறையை(Weight) எடுத்துப் பார்த்துக் கொள்ளலாம். குழந்தை பிறந்த ஆறுவது மாதத்தில் பிறந்த போது இருந்ததைப் போல் இரண்டு மடங்கும் பிறந்த ஒரு வருஷ முடிவில் மூன்று பங்குமிருக்க வேண்டும்.

தங்கள் குழந்தைக்கு மனதிற்குகந்தபடி அதிக ஆவலுடன் பலர் நவீன நாகரீகத்தில் மிகவும் பலஹீனமான நரம்புஸ்தானங்களைக் கொண்டுள்ள குழந்தைக்கு அதிகப்படியான உணவைக் கொடுத்துக் கெடுதலை விளைவிப்பது போல் வேறு ஏதாலும் முடியாது. அதிக ஆகாரம் கொடுத்தல் அதிக வளர்ச்சிக்குக் காரணமாகும் என்ற தப்பபிப்பிராயத்தால் அதிகமான கெடுதல்கள் ஏற்பட வேண்டிய அவசிய மில்லை என்றாலும் அதே ஆஹாரங்களைச் சரியான அளவிலே புத்தி கூர்மையுடன் உபயோகப் படுத்துவதால் அனேக விதமான நன்மைகள் குழந்தைக்கு உண்டாகும் என்பதில் ஐயமில்லை.

விளா மரம்

[ஆசிரியர்.]

ஸம்ஸ்கிருதம்: கபித்த விருக்ஷம்— (कपित्थः)

English: Wood apple. Feronia Elephantum.

மருந்தில் உபயோகமாகும் அங்கங்கள்:— இலை. புஷ்பம், காய், பழம், பழத்தின் ஓடு, விதை, எண்ணெ, பட்டை, பிசின். விளாமரம் இந்தியாவில் அநேகமாய் எல்லா விடங்களிலும் பயிர் செய்யப்படும் பிரஸித்தமான விருக்ஷம். பழத்திற்காகவே இவை விசேஷமாய் தோட்டங்களில் பயிர் செய்யப்படுகின்றன. காடுகளிலும் ஆற்றுப் படுகை ஓரங்களிலும் சில இடங்களில் தானாகவும்

முளைத்து அடர்ந்து வளருகின்றன. மற்ற எல்லா இடங்களைப் பார்க்கிலும் சென்னை மாகாணத்திலும் இலங்கையிலும் இம் மரம் மிக அதிகம். விளாம்பழத்தின் அருமை பெருமை தேவ வர்க்கத்தில் விநாயகருக்கும்* மானிட வர்க்கத்தில் சென்னை மாகாண வாசிகளுக்கும் அதிலும் விசேஷமாய் தமிழருக்குமே நன்ருய் தெரியும்.

மழைகால ஆரம்பத்தில் அதாவது சுமார் ஆவணி மாதத்தில் புஷ்பிக்கும். பிஞ்சுகள் முற்றிப் பழுக்க சில மாதங்கள் பிடிக்கும்.

இதன் **இலைகளில்** ஓர் நறுமணமுண்டு. சுவையில் ஓர் வித விறு விறுப்பும் துவர்ப்பு ரஸமும் பொருந்தியது. கொழுந்தான இலையை யிடித்து ஸ்வயச் சாறு பிழிந்து 1-2 டீ ஸ்பூனளவு தனியாகவும் தேன் பால் அல்லது தயிருடன் கலந்தும் உபயோகிக்கலாம். இதனுல் விக்கல் வாந்தி, அதிஸாரம், ரக்த பித்தம், பெரும்பாடு சமனமாகும். தீபனசக்தி யதிகரிக்கும். பித்தத்தினுல் அல்லது வாயுவினுல் வயிற்றில் ஏற்பட்டுள்ள கோளாறுகள் நீங்கும். இலையைக் கஷாயம் செய்தும் உட்கொள்ளலாம். இலையை அரைத்து அல்லது சாறு பிழிந்து மேலுக்குத் தடவிக் குளித்தால் பித்தத்தாலேற்படும் கொப்பளங்கள், கோடை கால வெப்பத்தினுலேற்படும் வியர்வைக் குரு நீங்கும். சரீரத்தில் ரக்தக் கொதிப்பு குறைந்து குளிர்ச்சி யுண்டாகும். கிராம வாசிகள் கோடைகாலத்தில் விளா இலைகளைத் தயிரில் அரைத்துக் கலந்து தேய்த்துக் குளிப்பது வழக்கம்.

பிஞ்சு அல்லது முற்ருத காய்கள்: சுவையில் துவர்ப்பு. வீர்யத்தில் சீதம். விளாம் பிஞ்சு வில்வத்தின் பிஞ்சு போலவே அதிஸாரம் பிரவாஹிகா (பேதி-சீதபேதி) நோய்களைக் கண்டிக்கும். விசேஷமென்ன வெனில், வில்வப்பிஞ்சு கிராஹி§ குணமுள்ளது. வில்வப்பழம் கிராஹீ

---

* **कपित्थ जम्बूफल सार भक्षितम्।** என்று விநாயக ஸ்துதி பிரஸித்தம்.

§ கிராஹீ— மலத்தைக் கட்டும் குணம்.

அல்ல. விளாவின் பிஞ்சு, காய், பழம் எல்லாம் கிராஹீ. விளாங்காய் புளிக்கும். தொண்டை கட்டும். ஆனால் கபத்தைச் செய்யாது. பச்சைக்காய் வாத பித்தங்களை சிறிது அதிகரிக்கச் செய்யும். பிஞ்சுகளைக் கண்டங்களாக்கி ரவியில் உலர்த்தி உபயோகிக்க வேண்டும். இதற்கு கபித்த சுண்டீ (**कपित्थ शुण्ठी**) என்று பெயர் 'வில்வ சுண்டீ' என்பதுபோல் கூறலாம்.

விளாம் பழம்: பிரதானச் சுவை மதுரம். துவர்ப்பு புளிப்பு அநுரஸங்கள்.

வெளி உபயோகம். பழச் சதையை அரைத்து மேல் பூசினால் சில் விஷப் பூச்சிக் கடியின் எரிவும் தடிப்பும் மாறும்.

உள் உபயோகம். குரு குணம் அதாவது எளிதில் ஜீர்ணமாகாது. திரி தோஷங்களையும் சமனம் செய்யும். விக்கல், வாந்தி, பித்த எரிச்சல், தண்ணீர் தாகம், இருமல், சுவாஸம், தொண்டைப் புண், மூத்திரத்தில் எரிச்சல், அரோசகம், இவைகளை சமனம் செய்யும். முக்கியமாய் கிராஹீ. விளாம்பழத்தை நித்யமான ஆஹாரத்தில் அடிக்கடி உபயோகித்தல் மிகவும் நல்லது. தமிழர் இப் பழத்தினால் பச்சடியும் பாயஸமும் செய்தருந்துவது பழக்கம். இதனால் வாய்ப்புண் உள்ளமூலை மாறும். இப் பழம் அநேக மருந்து யோகங்களில் சேர்க்கப் படுகிறது. தனியாக விளாம்பழ ஷர்பத்து செய்யலாம்.

॥ कपित्थ फल पानकम् ॥

பழுத்த விளாம் பழச் சதை 25 தோலா. இதை 30 அவுன்ஸ் ஜலத்தில் ஊறவைத்துப் பிசைந்து மெல்லிய வஸ்திரத்தினால் வடிகட்டி அதில் 50 தோலா சீனிச் சர்க்கரை (அல்லது அஸ்கா) சேர்த்து திரும்பவும் வடிக்கட்டி அக்னியில் காய்ச்சி பதத்தில் இறக்கி பத்திரப் படுத்திக் கொள்ளவும். அரை முதல் 1 அவுன்ஸ் தினம் 2–3 தரம் சாப்பிடலாம். பித்த சம்பந்தமான அரோசகம், வாந்தி

முதலிய பல உபாதிகள் சமனமாகும். கண்டத்திற்கும் ஹிதமானது,

ஓடு: உலர்ந்த ஓடுகளைக் கண்டங்களாக்கி இரும்பு வாணலியில் கருகும்படி வறுத்துப் பொடி செய்து 6–12 அரிசியிடை தேனில் சாப்பிட விக்கல், வயிற்றுப்புசம், குடலில் இரைச்சல் முதலிய தோஷங்கள் நீங்கும். இத்துடன் ஓமத்தையும் சேர்த்து சூர்ணம் செய்து உபயோகித்தால் அருமையான குணம் ஏற்படும்.

விதை: கரம் (**गरम्**) எனப்படும் இடுமருந்து தோஷத்தை நமது மூதாதைகள் விளாம்பழத்தின் விதையில் அமிருதம் இருக்கிறதென்றும் புசிக்கும் போது அவைகளைக் களையக் கூடாதென்றும் சொல்லுவதை நான் கேட்டதுண்டு. உலர்ந்த விதைகளை அரைத்துப் பற்றுப் போடுவதால் மண்டையில் ஏற்படும் சொரி, கரப்பான் விலகும். விதையிலிருந்து எடுக்கும் **தைலம்** எலி கடி விஷத்தில் உள்ளுக்கும் மேலுக்கும் உபயோகிக்கப்படுகிறது. **புஷ்பமும்** எலி கடி விஷத்தைப் போக்கும்.

பட்டை: சூர்ணமும் கஷாயமும் ஜலம் அல்லது பாலுடனருந்த அரோசகம், வாந்தி, தாகம், சுவாஸகாஸம் தீரும்.

பிசின்: नियासः உள்ளமூலையாற்றும். நீடித்த அதிஸாரம், பிரவாஹிகைகள், நீர் எரிச்சல், வெகு மூத்திரம், வெட்டை, பெரும்பாடு, மது மேஹம், இருமல் இவை முதலியவைகளில் நல்ல உபயோகமுள்ளது. மருந்துகளுக்கு அனுபானமாகவும், மாத்திரைகள் செய்வதற்கு ஸௌகர்யமாக ஒன்று சேராதவைகளை சேர்க்கைக்கும் உபயோகிப்பதுண்டு. சுத்தி செய்து சூர்ணமாக உபயோகிக்கலாம். பிசின் துண்டத்தை வாயில் அடக்கிக் கொண்டிருந்தால் வரட்டிருமல் நெஞ்செரிவு நீங்கும். ஜலத்தில் நன்ருய் கரைத்து வடி கட்டியும் உபயோகிக்கலாம்.

கபித்தாஷ்டக சூர்ணம்— (कपित्थाष्टक चूर्णम्)

ஆயுர்வேத வைத்தியர்கள் தொன்று தொட்டு உபயோகித்து வரும் இம் மருந்து கை கண்ட குணமுள்ளது.

எளிதில் செய்யக்கூடியது. குடும்பத்தில் செய்து வைத்துக் கொள்வது நல்லது. வாய்க்கு ருசியாயுமுள்ளது.

சார்ங்கதர ஸம்ஹிதா.

	தோலா		தோலா
'கபித்தசுண்டீ' என்ற விளாம் பிஞ்சு வற்றல் அல்லது பழச் சதை	8	ஜீரகம் லேசாக வறுத்தது	1
சீனி சர்க்கரை	8	கொத்தமல்லி விதை ...	1
புளி மாதுளை உலர்ந்த விதை	3	கண்டதிப்பிலி ...	1
உலர்ந்த புளியம்பழத்தின் புளி	3	வெட்டிவேர் ...	1
'வில்வசுண்டீ' எனப்படும் வில்வப்பிஞ்சு வற்றல்	3	ஸௌவர்சல உப்பு ...	1
காட்டாத்திப் பூ	3	சோம்பு ...	1
அசம்தாம் லேசாக வறுத்தது	3	சிறுநாகப்பூ ...	1
திப்பிலி ...	3	லவங்கப்பட்டை ...	1
மிளகு ...	1	லவங்கபத்திரி ...	1
		ஏலரிசி ...	1
		சித்திரமூலம் ...	1
		சுக்கு ...	1

ஆக தோலா 47.

எல்லாவற்றையும் ஒன்று சேர்த்து வெய்யிலில் உலர்த்தி இடித்து வஸ்திராயனம் செய்து வாயகன்ற சீசா அல்லது ஜாடியில் பத்திரப் படுத்தவும். வேளைக்கு வீசம் முதல் அரைக்கால் தோலா. அனுபானம் தேன், மோர். நீங்கும் நோய்கள்:— அதிஸாரம், கிரஹணீ, க்ஷயம், குல்மம், சில தொண்டைப் புண்கள், இருமல், அரோசகம், விக்கல் முதலியன அக்னி தீப்தியுண்டாகும்.

விளாமரத்தின் பழம், புஷ்பம், பட்டை, பத்திரம், மூலம் இந்த பஞ்சாங்கங்களையும் ஒன்று சேர்த்து கிருதம், தைலம், சூர்ணம், லேகியம், அரிஷ்டம் ஆகிய ஔஷதங்கள் பல கல்பிக்கலாம். "பகுகல்பம் பகுகுணம்" என்று சொல்லக்கூடிய ஔஷத குண ஸம்பத்து நிறைந்தவைகளில் ஓர் பிரதானமானது விளா விருக்ஷமும்.

ஆதாரங்கள்:— கையதேவ நிகண்டு, வநௌஷதி தர்பணம் மூலிகை குண பாடம், ஸ்வாநுபவம்.

ஆராய்ச்சி அணிகலம்.

[வைத்ய. R. ரெங்கஞதம்.]

1. அப்பிரக கற்பம்:

அப்பிரகம் பலம் 1 (சுத்தியானது). சுவர் முள்ளங்கிச் சாற்ருல் 8 ஜாமமரைத்து உலர்த்தி ஓட்டிலிட்டுச் சீலே செய்து 50 எருவில் புடமிடவும். பின்னர் அதனே அரைப் பலம் சுத்தம் செய்த ரசம் எடுத்து பற்பம் பலம் அரை எடுத்து சேர்த்தரைத்து (ஷை. சாற்றில்) மூசையில் வைத்துச் சீலே செய்து நன்ருக மூசை அமுக ஊதி எடுக்கச் சுண்ணம். இதைத் தக்க முறையில் எடுத்து அனுபானத்திலிட சகல நோய்களும் போம்.

2. இந்துப்பு பற்பம்:

இந்துப்பு 1 பலம், சூரத் கர்பூரம் 5 பலம் எடுத்து கர்ப்பூரத்தை தூள் செய்து நடுவில் இந்துப்பை வைத்து மேலும் கர்ப்பூரத்தைத் தூவி எரித்து எடுத்து பசு வெண்ணெயில் இருவேளே வீதம் சாப்பிட சகல வாயுக் கூட்டம் போம்.

3. அண்டவாயுக்கு இந்துப்பு பற்பம்:

இந்துப்பு பலம் அரை. இதை இண்டங்கொடிச் சாற்றில் அரைத்து மேல் பட்டையைக் கவசம் செய்து 5 எருவில் புடமிடவும். பற்பமாகும். வெண்ணெயில் இரு வேளே வீதம் சாப்பிட அண்டவாயு போம். இச்சா பத்தியம்.

4. உப்புச் சுண்ணம்:

கள்ளிக் கட்டையில் குடைந்து அதனுள் உப்புக் கொட்டிவாயை அடைத்து 7 சீலே செய்து கஜபுட மிடவும். சுண்ணமாகும்.

அனுபானம்— வெண்ணெய்.
தீரும் நோய்— குன்மம், வாயு போம்.

(தொடரும்)

முக்கியக் குறிப்பு

1. ஸ்ரீ T. V. ராதாகிருஷ்ண சாஸ்திரி, M. A. L. I. M.
பொதுக் கார்யதர்சி, தமிழ்நாடு ஆயுர்வேத மஹாமண்டலம்,
9. சித்திரக்குளம் மேலவீதி, மைலாப்பூர், மதராஸ்.

என்ற விலாஸத்திற்கு மண்டலத்தின் வருஷச் சந்தா (தொகை ரூ. 3-0-0) அனுப்பவேண்டும். மற்றும் மண்டல சம்பந்தமான ஸகல விஷயங்களுக்கும் எழுதிக்கொள்ளவேண்டும்.

2. பண்டித ஸ்ரீ S. M. ஸுந்தரராஜாசார்ய,
பிரகாசகர், வைத்தியசந்திரிகா, ஸ்ரீரங்கம்.

என்ற விலாசத்திற்கு வைத்திய சந்திரிகையின் விளம்பர விஷயங்கள் பற்றியும், பிரதி மாதமும் (இங்கிலீஷ்) 2-வது வாரத்திற்குள் வைத்திய சந்திரிகை கிடைக்காவிடினும் சந்தாதாரர்களின் விலாஸம் மாறுபடினும் எழுதவேண்டும்.

1946-வருஷத்திய வைத்திய சந்திரிகா புத்தகங்கள் தபால் செலவு உள்பட விலை ரூ. 3—0—0. V. P. P. மூலம் கிடையாது. முன் பணம் அனுப்பவேண்டும்.

3. ஸ்ரீ V. B. நடராஜ சாஸ்திரி, ஆயுர்வேதாசார்ய,
ஆசிரியர்: வைத்திய சந்திரிகா,
ஆத்ரேயாசிரமம், தென்னூர் ரோடு, திருச்சிறுப்பள்ளி.

என்ற விலாஸத்திற்கு வைத்திய சந்திரிகையிலும் ஆரோக்கிய சந்திரிகையிலும் பிரசுரம் செய்யவேண்டிய கட்டுரைகள், வைத்திய விஷயமான செய்திக் குறிப்புகள், சாஸ்திர விஷயமான ஸந்தேஹங்கள், சர்ச்சைகள், சிகித்ஸையின் விசேஷங்கள் (Clinical reports) விமர்சத்திற்குப் புத்தகங்கள், பதில் பத்திரிகைகள் இது போன்றவைகள் எல்லாம் அனுப்பவேண்டும்.

வைத்ய வாசஸ்பதி பண்டிட்

P. S. ராமசர்மா அவர்களின்

நீண்ட கால பரீக்ஷை அனுபவங்களினுல் கண்டு பிடிக்கப்பட்ட

கைகண்ட பலனளிக்கும்.

"சக்தி ஸஞ்சீவி"

(Regd.)

குழந்தைகளுடைய ஈரல் குலைக் கட்டிகளை எந்நிலைமையிலும்

போக்குவதிலும் வராமல் தடுப்பதிலும் நிகரற்ற ஔஷதம்,

எங்கும் கிடைக்கும்.

தயாரிப்பவர்:—

ஸ்ரீ சக்தி விலாஸ வைத்யசாலா,

கரூர், S. I. Ry.

தந்தி: "ATREYA"

ஆத்ரேய ஆயுர்வேதிக் ஒர்க்ஸ்

தென்னூர் ரோடு, திருச்சினாப்பள்ளி.

பிரதானவைத்யர்:— V. B. நடராஜசாஸ்த்ரீ,
ஆயுர்வேதாசார்ய, வைத்யவிசாரத, வைத்ய வாசஸ்பதி.

விரண வைத்தியம் (Surgery) உள்பட ஸகலவிதமான சிகித்ஸைகளுக்கும், நவரைக்கிழி, தாரை பிழிச்சல் முதலிய பஞ்சகர்மாங்க சிகித்ஸைகளுக்கும் வெகு காலமாய் மிகப்பிரஸித்தமானது.

நோயாளிகள் வஸித்து சிகித்ஸை பெற நல்ல வசதியுள்ள ஆரோக்கியசாலை (NURSING HOME) யுடன் விளங்குகிறது.

எமது சில ஔஷத ரத்னங்கள்

ஜீவனி: கர்ப்பிணிகளுக்கு நிகரற்ற டானிக்.

ஸ்ராவத்தைத் தடுத்து உறுதி யளிக்கும். கர்ப்பஜீவனை ஜீவிக்கச் செய்வதால் ஜீவனி. 16-அவுன்ஸ் Rs. 3 4 0.

ஸூஷவி: என்னும் பிரஸவ மருந்து.

மாதர்களுக்குப் பிரஸவகாலத்தில் அருமையான வரப்பிரஸாதமாகும். 11 நாள் மருந்து Rs. 7 4 0.

ஸௌபாக்கிய மோதகம்:

பிரஸவமான ஸ்திரீகளுக்கு மிகவும் சிலாக்கியமான லேகியம். தேகத்தையும் விசேஷமாய் கர்ப்பாசயத்தையும் பலப்படுத்தி, தாய்க்கும் குழந்தைக்கும் அஜீர்ணம் முதலிய ஏற்படாமல் காப்பாற்றும் மகா குணம் வாய்ந்தது. 24-தோலா Rs. 3 8 0

பயஸ்யா: என்னும் பால் ஊறும் ரஸாயனம்.

குழந்தைக்கு இயற்கை உணவாகிய தாய்ப்பாலை அபரிமிதமாய் வளர்க்கும் திவ்யமான மருந்து. 24-தோலா Rs. 3 4 0.

(Packing & Postage Extra for all.)

Published by Pandit S. M. Sundararajacharya for Tamil Nad Ayurveda Maha Mandalam & Printed at the Sri Vilasam Press, Srirangam.