நந்தி

மாலை 3 | 1965 டிசம்பர் விசுவாவசு, கார்த்திகை | மணி 2

5

சித்த வைத்தியத்தின் எதிர்காலம்

பழனி, மலையப்பசாமி வைத்தியசாலையின் அதிபர், சித்த வைத்தியர் உயர்திரு சி. பி. சாமி அவர்களின் பெரு முயற்சியால் தமிழக சித்த வைத்தியர்களின் சிறப்புக் கூட்டமொன்று சென்ற மாத இறுதியில் பழனியில் நடைபெற்றது. இக் கூட்டத்தின் நடவடிக்கைகளின் சுருக்கமும், நிறைவேறிய தீர்மானங்களும், மற்றோரிடத்தில் பிரசுரமாயிருக்கிறது.

சுகாதார அமைச்சரவர்களின் ஆதரவு

மேற்கூறிய சிறப்புக் கூட்டத்தை தமிழக சுகாதார அமைச்சர் திருமதி. சோதி வெங்கடாசலம் அம்மையார் துவக்கிவைத்தார்கள். தமது உரையில், அவர்கள் சித்தவைத்தியர்களுக்கு அபயம் கூறினார்கள். சித்த வைத்திய வளர்ச்சியில் தமிழக அரசுக்கு ஏற்பட்டுள்ள ஆர்வத்தை வெளிப்படையாக எடுத்துக் கூறினார்கள். ஜாம்நகரிலுள்ள சித்த ஆராய்ச்சிப் பிரிவை தமிழகத்திற்கு மாற்ற, முயற்சி செய்தும் பயனளிக்கவில்லையென்றும் தமிழகத்திலேயே ஒரு ஆராய்ச்சி நிலையத்தைத் தொடங்க அரசினர் ஏற்பாடு செய்ய உத்தேசித்திருப்பதாகவும் அமைச்சரவர்கள் கூறினார்கள்.

பரம்பரை வைத்தியர்களிடம் எவருக்கும் பயன்படாத வழியில் தேங்கிக்கிடக்கும் பழைய மருத்துவ ஓலைச்சுவடிகளை, வெளிக்கொணர்ந்து பிரசுரிக்க வேண்டுமென்றும் அமைச்சரவர்கள் தம் உரையில் குறிப்பிட்டார்கள். இவ்வித சீரிய கருத்துக்களை வெளியிட்டு சித்த வைத்தியர்களுக்கு அபயமளித்த அமைச்சரவர்களைப் பாராட்டுகிறோம். தமிழகத்தில் வாழும் ஆயிரக்கணக்கான பரம்பரை சித்தவைத்தியர்களின் சார்பாக அவர்களுக்கு நன்றி கூறுகிறோம்.

நம் கடமை

இவ்வித நல்ல சூழ்நிலையில் சித்தவைத்தியர்களாகிய நம்முடைய கடமை என்னவென்பதை தீவிரமாக ஆலோசிக்கவேண்டும்.

யாரிடமாவது பழைய ஓலைச்சுவடிகள் இருந்தால் அவற்றைப் பிரசுரிக்கும்படி அரசாங்கத்திடம் கொடுக்கவேண்டும்.

அபூர்வமான மருந்துகளிருந்தால் அதைப்பற்றி நமக்குள்ளேயே வீண் பெருமை பேசிக்கொண்டிராமல் பொது அரங்கில் கொண்டுவந்து அதன் குணத்தை விஞ்ஞான அறிவு, ஆற்றல் உள்ளவர்கள் ஒப்புக்கொள்ளும்படி செய்யவேண்டும்.

இத்துறையில் வட நாட்டில் ஆயுர்வேத, யுனானி மருந்து ஆராய்ச்சியாளர்கள் எவ்வளவு முற்போக்கு அடைந்துள்ளார்கள் என்பதைக் கவனிக்கவேண்டும்.

சென்ற மாதத்தில் புது டில்லியில் ஒரு கருத்தரங்கு நடைபெற்றது. அதில் நவீன மருத்துவ நிபுணர்களும் விஞ்ஞானிகளும் ஆயுர்வேத பண்டிதர்களும் "ஆமவாதம்" என்ற நோயை ஆயுர்வேத முறையில் எப்படி பரிகாரம் செய்ய முடியுமென்பதைப்பற்றி விவாதித்தார்கள். இந்தக் கருத்தரங்கிற்கு பல லட்சம் ரூபாய்கள் செலவு செய்தார்கள். நிதி படைத்த பிரபுக்கள் இந்தச் செலவை ஏற்றுக்கொண்டார்கள்.

தமிழகத்தில் சித்தவைத்தியத் துறையில் இம்மாதிரி ஏதாவது முயற்சி செய்யப்பட்டதா? இல்லை, இதற்குக் காரணம் நாம்தான். நாம் ஒற்றுமை மனப்பான்மையுடன் எதையும் செய்ய முன்வரவில்லை. நம்முடைய சாதனைகளை நவீன மருத்துவத் துறை விஞ்ஞான நிபுணர்கள் ஒப்புக்கொள்ளும் வழியில் செய்து காட்டவில்லை.

அன்று சித்தர்கள் பரிபாஷையில் பேசி, மூடி வைத்துவிட்டுப் போனதோடு மட்டுமன்றி எவருக்கும் வெளியிட்டால் தலை வெடித்துப்போகும் என்றும் நூல்களில் எழுதி வைத்துவிட்டார்கள். எனவே சித்தவைத்தியர்கள் தாங்களும் சரிவர உணரவில்லை. பிறருக்கும் சொல்லவில்லை. தங்கள் அறிவையும் வளர்க்கவில்லை.

இனியாகிலும் இந்த மூட நம்பிக்கை ஒழிந்து சித்த வைத்திய ஆராய்ச்சி முன்னேற வேண்டுமென்று விரும்புகிறோம்.

எல்லாவற்றிற்கும் அரசாங்கத்தையே எதிர்பார்த்துக்கொண்டிருப்பதில் பயனில்லை. தனியார் துறையில் சித்தவைத்திய ஆராய்ச்சி நிலையம் ஒன்றாவது தமிழகத்தில் தொடங்கப்படவேண்டும். நிதி படைத்த

தமிழ் நாடு சித்த வைத்தியர்கள்

பழனியில் சிறப்புக் கூட்டம்

26-10-65 அன்று பழனி மலையப்பசாமி வைத்திய சாலையில் பண்டிட் முத்துக்கருப்ப பிள்ளை அவர்களின் தலைமையில் சித்த வைத்தியர்களின் சிறப்புக் கூட்டம் நடைபெற்றது. தமிழ் நாடு சுகாதார மந்திரி திருமதி ஜோதி வெங்கடாசலம் அவர்கள் கூட்டத்தைத் துவக்கி வைத்துப் பேசுகையில் சித்த மருத்துவத்தையும் மருத்துவர்களையும் பாதுகாக்க அண்மையில் தமிழ் நாடு அரசாங்கத்தாரால் சட்டசபையில் ஒரு மசோதா சமர்ப்பிக்கப்பட விருக்கிறதென்றும், ஜாம்நகரில் உள்ள நாட்டுவைத்திய ஆராய்ச்சிக் கூடத்தை தமிழ் நாட்டிற்கு மாற்ற தமிழ் நாடு அரசாங்கம் எடுத்துக் கொண்ட முயற்சிகள் பலனளிக்க முடியாமற் போனதால் சித்தவைத்தியத்திற்கு நமது மாநிலத்தில் தனியாக ஒரு ஆராய்ச்சிப் பிரிவை ஏற்படுத்தப் போவதாகவும் கூறினார். சித்தவைத்தியத்தின் பால் தான் கொண்டுள்ள விசேஷ அக்கரையினால் தான் சித்த வைத்தியர்களை நேரில் கண்டு அவர்களின் கருத்தை அறிந்து கொள்ள தான் இக்கூட்டத்திற்கு வந்ததாகவும், சித்தவைத்திய சம்பந்தமான பழமையான ஓலைச் சுவடிகளைச் சேகரித்து அவற்றைப் பிரசுரிப்பதில் அக்கறை காட்டுமாறு சித்த வைத்தியர்களைக் கேட்டுக் கொண்டார்,

மந்திரியவர்களுக்கு மலையப்ப சாமி வைத்தியசாலை திரு. பி. சி. கண்ணு வரவேற்பிதழ் வாசித்தளித்தார். திருவாளர்கள் முத்து அடிகள், சிவசுப்பிரமணிய ஓம், இராசகோபால் பிள்ளை, செயராம் நாயுடு முதலியோர்கள் தங்கள் கருத்துக்களை எடுத்துக் கூறினார்கள். முடிவில் நன்றிகூறுமுன் டாக்டர் சி. பி. சாமி அவர்கள் வைத்தியர்களின் சார்பாக ரூ 125—25 ஜவான்கள் க்ஷேமநல நிதிக்காக மந்திரியவர் களிடம் கொடுத்தார்.

கூட்டத்தில் நிறைவேறிய தீர்மானங்கள்

(1) B வகுப்பு சித்தவைத்தியர்களை கிராம வைத்தியசாலைகளில் நியமிக்கவேண்டும்.

(2) தங்களிடம் வைத்தியம் செய்து கொள்பவர்களுக்கு சான்றிதழ்கள் (Medical Certificates) வழங்க சித்த வைத்தியர்களுக்கு சட்ட பூர்வமான அங்கீகாரம் கொடுக்கப்படவேண்டும்.

(3) சித்தவைத்தியர்களுக்கென்று தனியாக ஒரு கவுன்சில் அமைக்கப்பட வேண்டும். பதிவு பெற்ற சித்தவைத்தியர்களைத் தவிர வேறு எவரும் அதில் அங்கம் வகிக்கக்கூடாது.

(4) பாளையங் கோட்டையில் அரசினரால் நடத்தப்படும் நாட்டுவைத்தியக் கல்லூரிக்கு சித்தவைத்தியக் கல்லூரி என்றே பெயர் இடவேண்டும்.

(5) தமிழ்நாட்டில் உள்ள பொருளாதார வசதியுள்ள கோயில்களில் இலவச சித்தவைத்தியசாலைகள் தொடங்கப்படவேண்டும்.

(6) சித்தவைத்தியர்களின் பதிவுக்கட்டணத்தை அதிகரித்தல் கூடாது.

"நந்தி"க்கு நன்கொடை

"நந்தி"யின் சென்ற மாத மணி வெளியான பின் கீழே குறிப்பிட்டுள்ள அன்பர்கள் "நந்தி"யின் வளர்ச்சிக்கு நன்கொடையளித்துள்ளார்கள். அவர்களுக்கு எமது நன்றி. அன்பர்கள் மேலும் நன்கொடையளித்து உதவ வேண்டுமென்று கேட்டுக் கொள்கிறோம்.

சென்னை, திருமயிலை, 28, அப்பு முதலித் தெரு, சித்த வைத்தியர் உயர் திரு. வி. பாலசுப்பிரமணிய கிராமணியார்.	ரூ	101	00
நெய்வேலி சித்த வைத்தியர் ஆர். கணபதி ராமன்.	ரூ	5	00
பாடாலூர் சித்த வைத்தியர் எம். ஆறுமுகம்	ரூ	5	00

நேயர்கள் கவனத்திற்கு!

மூன்றாவது ஆண்டு "நந்தி"க்கு இன்னும் பலர் சந்தா அனுப்பவில்லை. இனியாவது அனுப்பி சந்தாவை புதுப்பித்துக் கொள்வார்களென்று நம்புகிறோம். தமிழக வைத்தியர்களுடைய நலனுக்காக உழைக்கும் ஒரு பத்திரிகைக்கு போதிய அளவு ஆதரவு இல்லாதது மிகவும் வருந்தத்தக்கது.

மாயூரம் தாலூக்காவில் உள்ள இராணுவத்தினர் குடும்பங்களுக்கு இலவச வைத்தியம்

தஞ்சை மாவட்டம், கொண்டாத்தூர், குருமானக்குடி, சுந்தரம் வைத்தியசாலையின் அதிபர் சித்த வைத்தியர் திரு. பி. எஸ். கண்ணன் பின்வருமாறு அறிவிக்கிறார்:—

"மாயூரம் தாலூக்காவில் வாழும் இராணுவத்தினர் குடும்பங்களுக்கு இலவச வைத்திய சேவை புரிய முன்வந்துள்ளேன். இரவு பகல் எந்நேரமும் தாலூக்காவிலுள்ள எல்லாப் பகுதிக்கும் போய் இலவசமாக வைத்தியம் செய்வதோடு, எனது வைத்தியசாலையில் மாலை 5 மணி முதல் 6 மணிவரை இலவச வைத்தியமும் செய்யப்படும்."

நூல்கள் வரவு

(1)	பழ வைத்தியம்	விலை			60
(2)	கொடிய நோய்கள் குணப்பட அனுபவ மருந்துகள்	,,	ரூ.	1	00
(3)	இதய நோய்க்கு இணையற்ற மருந்துகள்	,,	ரூ.	1	00
(4)	ஆஸ்துமா நோய்க்கு அனுபவ மருந்துகள்	,,	ரூ.	1	00
(5)	மலரே மருந்து	,,	ரூ.	1	50

ஆக்கியவர்: *வைத்திய விசாரதை டி. எஸ். ஜனக குமாரி ஜகஜோதி பிரசுரம், திருவிடைமருதூர், தஞ்சை மாவட்டம்.*

மேலே கண்ட ஐந்து நூல்களும் கிடைக்கப் பெற்றோம். வைத்தியத் தொழிலில் ஈடுபட்டவர்கள் மட்டுமன்றி, எல்லோரும் படித்துத் தெரிந்து கொள்ள வேண்டிய அரிய பொக்கிஷங்கள் அடங்கியிருக்கின்றன.

தற்காலத்தில், பாரத அரசாங்கம் குடும்பக் கட்டுப்பாடு பிரசாரத்தில் கோடிக்கணக்கான ரூபாய்களைச் செலவிட்டுக் கொண்டிருக்கிறது. வெளிநாட்டிலிருந்து இறக்குமதியாகும் மாத்திரைகளையும், கருவிகளையும் விற்பனை செய்ய அரும்பாடு பட்டுவரும் அரசாங்கம் "மலரே மருந்து" என்ற நூலில் 64-ம் பக்கத்தில், அதன் ஆசிரியர் கொடுத்திருக்கும் மிகவும் எளிதான, சுருக்கமான செலவில் தயாரிக்கக்கூடிய கீழே காணும் மருந்தைச் செய்து பார்க்கலாம்.

"பூவரசம்பூ 300 கிராம், பூவரசம்பட்டை 100 கிராம், சீமைக் காசுக்கட்டி 125 கிராம், இந்துப்பு 150 கிராம்.

இவைகளை உலர்த்தி இடித்து வஸ்திரகாயம் செய்து சீசாவில் பத்திரப்படுத்தவும்.

இதைப் பெண்கள் மட்டும், மாத விலக்கு ஆன முதல் நாள் முதல் 9-ம் நாள் வரையில் காலையில் வெறும் வயிற்றிலே 10 கிராம் அளவு சாப்பிட்டு காய்ச்சிய பசும்பால் ஒரு கோப்பை பருக வேண்டும். இந்த ஒன்பது நாளும் பசும்பால, பசுவின் மோர், மிளகு ரசம், பருப்பு துவையல் இவைகளையே உணவில் சேர்க்க வேண்டும். பத்தாவது நாள் நல்லெண்ணெய் தேய்த்து ஸ்னானம் செய்யவும். இந்த மருந்து சாப்பிடுவதனால் கருப்பை சுருங்கி விடுகிறது. ஒரு வருட காலம் தாய்மைப் பேறு அடையும் பக்குவம் இல்லாமல் கருப்பை சுருங்கி விடுகிறது. தம்பதிகள் உடலுறவுக்கு பயப்படவே வேண்டியதில்லை. வருடந்தோறும் 9 நாள் மருந்து உட்கொண்டு வந்தால் போதும்."

இதுபோல் பல அரிய விஷயங்கள் இந்நூல்களில் மலிந்து கிடக்கின்றன.

சித்த வைத்திய மருந்துகள்

ஜூசான் : *வீரிய விருத்திக்கு.*
பிரிங்கால் : *மனத்திற்கு நிம்மதி அளிக்க.*
ருமோசால் : *குக்குலு சேர்ந்தது, வாயு, சூலை, மேகத்தடிப்பு வெட்டை முதலியவற்றிற்கு.*
சர்பிடின் : *ரத்தக்கொதிப்பு, மூளைக் கோளாறுகளுக்கு நல்லது.*
பிரமிலான் : *மதுமேகத்திற்கு உகந்தது.*
அசோகாதிலடி : *மாதவிடாயை வெளிப்படுத்த,*
மற்றும் பல புதிய மருந்துகள்.

பற்பம்
லேகியங்கள்
சர்க்கரை பூசப்பட்ட மாத்திரைகள்

விசேஷ மருந்துகள்

எங்கள் நவீன லாபரெட்டரியில் சென்ற 20 வருட காலமாக தயார் செய்து அளிக்கிறோம்.

தமிழ் நாட்டிலேயே ஏர்கண்டிஷன் செய்யப்பட்ட நவீன சாதனங்கள் பொருந்திய மருந்து தயாரிப்புசாலை நமது தான்.

திருவாரூர் மருந்துகள் விஞ்ஞான முறையில் தயார் செய்யப்பட்டவை. ஆகவே உயர்தரமானவை.

நோயாளிகளுக்கு ஆலோசனை எப்பொழுதும் கூறப்படும்.

(விவரங்களுக்கு விண்ணப்பிக்கவும்)

டாக்டர் நிவாஸ் கெமிக்கல்ஸ்,

பார்மசூடிகல் மானுபாக்சரர்ஸ், நியூட்ரீமெண்ட்ஸ்,
32, கமலாலயம் வடகரை,

திருவாரூர்.

த. பெ. எண். 19 *(தஞ்சை மாவட்டம்) தொலைபேசி.* 142

மெய்கண்டான் உருவப்பொருள்

(டாக்டர் பு. மு. வேணுகோபால், எச். பி. ஐ. எம்.)

(முன் தொடர்ச்சி)

வெண்காய நீரின் குணம்: *மூச்சு இணரச் செய்யும். அதிவிரைவில் திரவமாக மாறும் தன்மையுள்ளது. நெடுநாள் சடரூபமாக இருக்காது.*

அநீரக சார்சு உப்பு (Ketone) *சாராயங்கள் மூன்று வகைப் படுமென்று கூறப்பட்டுள்ளது.*

1. *துவிநீரக சாராயம்*—Primary alcohol
2. *ஏக நீரக சாராயம்*—Secondary alcohol
3. *அநீரக சாராயம்*—Tertiary alcohol

துவிநீரக சாராயத்தில் இரண்டு நீரக அணு இருக்கும். ஏக நீரக சாராயத்தில் ஒரேயொரு நீரக அணு காணும். அநீரக சாராயத்தில் நீரக அணு இல்லை. ஆனால் அதில் ஒரேயொரு கரியணு மட்டும் உண்டு. இவ்வகையான சாராயத்தை பிராண வாயுவினால் தகனம் பண்ண, அநீரக சார்சு உப்புக்கள் பிறக்கும். (Ketone bodies)

ஏக கரி தீயக நீர் (Chloroform CHC 1_3)

மூப்பூவினோடு கடற்பாசி சத்து (Iodine) *தீயகம்* (Chlorine) *போன்ற வாயுக்கள் இயைந்து பிற பொருட்கள் கிடைக்கின்றன. முக்கியமாக ஏக கரி தீயக நீர் இவ்வாறு கிடைக்கின்றது.*

திரியக சாராயம் + தீயகம்   வெண்காயநீர் + தீயகவளி
வெண்காயநீர் + தீயகம்   திரி தீயக வெண்காயநீர்
திரி தீயக வெண்காயநீர் + சுண்ணாம்பு   ஏக கரிதீயகநீர் + சுண்ணாம்பு உப்பு.

ஏக கரிதீயக நீரின் குணம்:—*இது ஒரு பாரமான நிறமற்ற திரவம். ஒருவிதமான பிரத்தியேக குணமுள்ள நாற்றமுண்டு. இது நீரில் கரையாது; சாராயத்தில் கரையும். நரம்புகளைத் தளர்த்தி மனதின் வேகத்தை அடக்கி உறக்க நிலையைக் கொண்டு வரும் சக்தியுடையது. அறுவை மருத்துவத் துறையில் நோவு என்பதே தெரியாமல் பரிகாரம் செய்ய மிகவும் உதவுகிறது. திறந்தபடி வைத்தால் வேறு பிரிவுப் பொருளாக மாறிவிடுகிறது. பிரிவுபடாமல் இருக்க பழுப்பு* (amber) *நிறமுள்ள குப்பியில் அடைத்து வைக்கவேண்டும். இது மருத்துவத்தில் தசைகளைத் தளர்வுறச் செய்து தூண்டுதல் செய்கையை இல்லாமற் செய்யும். மிகக் குறைந்த அளவிற் கொடுத்தால் உறக்கம் ஏற்படும். வாந்தியை நிறுத்தும். குடல் சூலை நோயை சாந்தப்படுத்தும்.*

மூடத் திரவம் (Ether)

துவிநீரக சாராயத்திலிருந்து ஒரு நீர்த் திரவையை எடுத்து விட்டால் மூடத்திரவம் உண்டாகும். இதனை சல்வுரிக் ஈதர் என்றும் கூறுகிறார்கள்.

மூடத் திரவம் நிறமற்ற, தெளிந்த, வாசனையுள்ள, மெல்லிய மிகச் சலனமுள்ள நீர். காற்றில் மெத்த சடுதியில் ஆவியாகும். இத்தன்மையால் தண்ணீர் உறையத் தக்க குளிருண்டாக்கலாம். கொஞ்சம் சொட்டு சொட்டாக கையில்விட குளிருண்டாவதை உணரலாம், இதன் ஆவியில் நெருப்பு கருக்காய்ப் பற்றும். நீருடன் சேராது, சாராயத்துடன் எந்தப் பிரமாணமாயும் சேர்க்க லாம். எண்ணெய், நெய், நிணம், போன்றவைகள் இதில் நன்றாகக் கரையும்.

பரம அணுவளவாய் கலந்த இதன் ஆவியை சுவாசிக்கும்போது முதலில் ஒருவகையான வெறியும் பின் மூடமும் உண்டாகும். இந் நிலையில் உணர்வற்று வெட்டினாலும் குத்தினாலும் தெரியாமல் இருக்கும். உணர்ச்சியைக் கெடுக்கும் சக்தி இதற்கு மட்டுமல் லாமல் இவ்வகையாய்த் தோன்றிய ஆவிப் பொருட்களுக்கெல்லாம் அதாவது முப்பூவுக்கெல்லாம் உண்டு. ஆகையினால் இவற்றை தற் காலத்தில் அறுவை மருத்துவத்தில் மிகவும் பயன்படுத்துகிறார்கள். ஏக கரி தியக நீருக்குள்ள குணமும் இதற்கு உண்டு. ஆனால் இது உடலையும் உடல் தாதுக்களையும் அதிகமாகப் பாதிக்காது.

கபப்பொருள்

இனிப்புச் சுவையுள்ளவை, கரிநீரகப் பொருள். (Carbo hydrates.)

உலகில் இயற்கையில் கிடைக்கின்ற பொருட்களெல்லாம் பெரும்பாலும் கரியணு, உயிர்வாயுவணு, நீரகவணு ஆகியவற் றைப் பெற்றுள்ளன. இவைகளில் நீரக அணுவும், உயிர்வாயு அணுவும் இரண்டுக்கு ஒன்று (2 : 1) என்ற விகிதத்தில் அமைந் திருக்கின்றன. கரியணு, கலவையில் பெரும் பங்கு கொள்ளுகிறது. ஆதலால் இப் பொருட்களை கரிநீரகப்பொருள் அல்லது நீரகக் கரிப் பொருள் என்று அழைப்பர். தாவரங்களின் மொத்த எடையில் $\frac{3}{4}$ பாகம் கரிநீரகப் பொருட்கள் காணப்படுகின்றது. இவற்றை கீழ்க்காணும் விதமாகப் பகுக்கலாம்.

(1) சர்க்கரை—கருப்பஞ்சர்க்கரை (Cane Sugar), பழச் சர்க்கரை (Fructose) முதலிய உட்பிரிவுகளுடையது. இவை நமது உணவில் முக்கிய பங்கு வகிக்கின்றன. சாராயம் உண்டாக்க நொதிப் பொருளாகவும் இவை பயன்படுகின்றன. பழங்கட்கு இனிப்புச் சுவையைத் தருவது இச் சர்க்கரை வகைகளே.

(2) மாவுப் பொருட்கள் (Starch)—இவ் வகுப்பும் உணவில் பெரும் பங்கு வகிப்பவையே. அரிசி, கோதுமை, கேழ்வரகு, உருளைக்கிழங்கு, சர்க்கரை வள்ளிக்கிழங்கு மற்றும் பல கிழங்குகள் முதலியவற்றில் மாவுப் பொருட்கள் மிக அதிக அளவில் காணப் படும்.

(3) சக்கைகள் (Cellulose)—பருத்தி, சணல்கள், வைக்கோல் புல், பூண்டு, கீரை முதலியவற்றில் சக்கை அதிக அளவில் இருக் கும். இவைகளிற் சில உணவுப் பொருளாகவும் இன்னும் சில துணி போன்ற பொருட்களின் ஆக்கத்திற்கும் உதவுகின்றன.

மனித சமுதாயத்தின் நாகரீக பண்பாட்டு வளர்ச்சியிலும், உணவு முறையிலும் கரிநீரகப் பொருட்களின் பங்கு மிக மிக அதிகம். சீவராசிகளின் உடலில் அன்றாடம் நடக்கும் உயிரியற் செயல்கட்கு எரி பொருளாக (fuel) கரிநீரகப்பொருட்கள் விளங்கு கின்றன. கரிநீரகப் பொருட்கள் தாவர வகுப்புகளில் மிகவும் ஏராளமாகவும், சீவராசிகளில் குறைந்த அளவிலும் உண்டா கின்றன. தற்கால அறிவியலாரால் நாற்பதுக்கும் அதிகமான சர்க்கரைவகைகள் தாவரங்களிலிருந்து கண்டுபிடிக்கப்பட்டுள்ளன. தாவரங்கள் கரி, நீர், உயிர்வாயு போன்ற அணுக்களைக்கொண்டு எவ்வாறு சிக்கு மூக்கலான சர்க்கரை வகைகளைத் தோற்றுவிக் கிறது என்பது தாவரவியல் ஆய்வாளருக்கு விந்தையாகவே தெரி கிறது. இவை மனித உடலில் எவ்விதம் பங்குகொண்டு செயல்புரி கின்றன என்பதை உடல் தத்துவ நூல் விளக்கும்.

கரி நீரகப் பொருட்களை முன்னர் பகுத்தபடியல்லாது வேறு விதமாகவும் பாகுபடுத்தி அறியப்படும். சர்க்கரை இயலை மனதிற் கொண்டு, சர்க்கரை வகுப்பு அசர்க்கரை வகுப்பு எனப் பிரிப்பர்.

(1) சர்க்கரை வகுப்பு—பழச்சர்க்கரை, கரும்புச் சர்க்கரை, வெல்லம், பனைவெல்லம் முதலியவை. இவை நீரில் நன்குகக் கரையும்; இனிப்புச் சுவை விதிசும்; படிமங்களை யுடையது.

(2) அசர்க்கரை வகுப்பு—மாவு, மாவு பதார்த்தம், சக்கை முதலியவை. இவை நீரில் கரையா; சுவையற்றவை; படிமங்க ளற்றவை.

இன்னொரு வித பாகுபாடு கரிநீரகப் பொருட்களின் இயைபில் அடங்கியுள்ளன. கரியணுவின் எண்ணிக்கையை மனதிற் கொண்டு செய்யப்படும்.

(1) ஏக கரிநீரக சர்க்கரை (Monosaccharides) இவைகட்கு ஒன்று முதல்......................கரியணுக்கள் வரை இருக்கும். இவற்றை சர்க்கரைச் சத்து என்று சொல்வர்.

(2) துவிகரி நீரக சர்க்கரை (Disaccharides).

(3) பன்மை கரிநீரக சர்க்கரை (Poly Saccharides). இதில் மாவுகளும் சக்கைகளும் அடங்கும், இவை படிமங்களாக இருக்கின்றன. ஆகையினால் இவைகளை பன்மை நீரக சாராயத்தின் படிமங்கள் என்பர்.

ஏக கரி நீரக சர்க்கரை குணம்; பொதுவாக படிமங்களையுடையது. சாராயத்தில் கரைவது கடினம். நீரில் அதிவிரைவில் கரையும். அதிக இனிப்புச் சுவையுடையது. சுட்டால் கரிப் பொருளாக மாறும், ஏக கரி நீரக சர்க்கரையை சர்க்கரைச் சத்து (Glucose) என்பர். இயற்கையாக உண்டாகும் சர்க்கரைகள் ஒளி துருவதமுடையவைகள்.

திராட்சைச் சர்க்கரை- (Grape Sugar, Dextrose-d-glucose விதைகளிலும் இலைகளிலும் இது நிறையக் கிடைக்கும். திராட்சைப் பழங்கள், இனிப்புள்ள பழங்கள், மகரந்தப் பொடிகள், முட்டைக்கரு, குருதி முதலியவற்றில் 10 முதல் 20 விழுக்காடு வரை இருக்கும். தேனில் திராட்சைச் சர்க்கரையும் பழச் சர்க்கரையும் கலந்து காணும், சீவராசிகளின் உணவிலுள்ள மாவு மற்றும் சர்க்கரைப் பொருட்கள் இரை குடலில் திராட்சைச் சர்க்கரையாக மாற்றப்படுகின்றன.

கரும்புச் சர்க்கரை + நீர் = திராட்சைச் சர்க்கரை + பழச் சர்க்கரை

சக்கை + நீர் = திராட்சை சர்க்கரை + பழச்சர்க்கரை + தானிய சர்க்கரை

பழச் சர்க்கரை- (Fructose, Fruit Sugar, Laevulose) இவ்வகைச் சர்க்கரை பழங்களில் திராட்சைச் சர்க்கரையுடன் சேர்ந்து காணப்படுகிறது. கருப்பஞ் சர்க்கரையை நீரகப்படுத்தினால் பழச் சர்க்கரையும் திராட்சைச் சர்க்கரையும் கிடைக்கும்.

கரும்புச் சர்க்கரை-(Cane Sugar)- பெருமிதமாக கரும்பிலும் பனைவெல்லம், அன்னாசிப் பழம், வாழைப் பழம் போன்றவைகளிலும், மேனாட்டு பீற்றுக் கிழங்கிலும் (Beat root–சீமைவள்ளி) கரும்புச் சர்க்கரை பெறப்படும்.

மாவுப்பொருள்: இது வெண்மையான சுவையற்ற, வாசனையற்ற, படிமமற்ற, இந்திரிய சடப் பொருள். மாவுப் பொருளைக் கொதிக்க வைத்தால் பசைப் (Paste or Gum) பொருளாக மாறும். பசைகள் சாராயம் தயாரிக்கவும், தாள், துணி, முகப்பூச்சுகள் முதலிய செய்யவும், துணிகளைச் சலவை செய்யவும் மிகப் பயன்படுகிறது. மருத்துவத்தில் பீச்சுக்கும், மாத்திரைகள் செய்வதற்கும் உபயோகப்படுகிறது. மருத்துவத்தில் இதனை அமைலம் (Amylum) என்பர்.

(தொடரும்)

அங்காதிபாத சுகரணவாத உற்பாலன நூல்

(டாக்டர் பு. மு. வேணுகோபால், எச். பி. ஐ. எம்.)

(முன் தொடர்ச்சி)

இரத்த தாதுவின் தொழில்: *(1) பிராணவாயுவை ஏற்றுக் கொண்டு உடல் முற்றும் பரப்பி உடலிலுள்ள அபானவாயுவை வெளித்தள்ளுகிறது. (2) அன்னரசத்தை இரைகுடலிலிருந்து எடுத்துச்சென்று உடல் முழுவதும் ஆங்காங்கேயுள்ள உடலணுக் களுக்குக் கொடுக்கிறது. (3) உடலின் உள்ளுறுப்புகளில் கழியும் மலத்தை வெளிப்படுத்துகிறது. இம்மலங்களாவன:- வியர்வை, சிறு நீர், மலம் ஆகியவை. (4) கோளங்களுக்குத் தேவையான சத்துக் களைத் தந்து உதவுகிறது. (5) மூப்பூ போன்ற விந்து, நாத சத்துக் களை அந்தந்த உறுப்புகட்குக் கொண்டு சேர்க்கிறது. (6) உடல் வெப்பத்தை ஒரேயளவாக இருக்கச்செய்கிறது.*

மாமிச தாது

மாமிசம் என்பவை அனேக மெதுவான சிவப்பு நிறமுள்ள சிறு தசையிழைகள் திரண்டு உடம்பில் இருக்கும் பேசிகளாம். இவை மாமிசம், பேசி, தசை, சதை என்று பல பெயர்களால் வழங்கப் படும். சில பேசிகளிலுள்ள இழைகள் நேராகச் செல்லும்; வேறு சில பேசிகளில் இழைகள் பனை ஓலைகள் மட்டையைப்பற்றி கூடிச் சேருவதுபோல வண்ணசையில் கூடிப் பொருந்தும். இன்னும் சில பேசிகளின் இழைகள் தென்னம் ஓலை அல்லது இறகினைப்போல சாய்வாகச் சென்று வண்ணசையிற் பொருந்தும். பேசியின் அந்தங் களிலே அதன் இழைகள் தசையிலும் கடினமும் உரமும் உள்ள ஒரு வெள்ளைப் பொருளில் ஒன்றுகின்றன.

ஒரு பேசியைப்பற்றிப் பேசும்போது அதன் தலைப்புகளில் ஒன்றை எழுவாய் என்றும் மற்றதைப் பற்றுவாய் என்றும் சொல் லப்படும். உடலின் சில இடங்களில் எலும்புகளின்மேல் ஒரே அடுக்குப்பேசிகளும், மற்றும் சில இடங்களில் பேசிமேல் பேசியாய் ஐந்து ஆறு அடுக்குகள்வரை உண்டு.

நாம் எழுதும்போதும், வாசிக்கும்போதும் வேறு வேலை செய் யும்போதும் உடம்பில் உண்டாகும் அற்ப இயக்கங்களும் கனத்த சுமை தாங்கும்போதும் கடின வேலை செய்யும்போதும் உண்டாகும் அசைவுகளும் பேசிகளின் இழைகள் சுருங்கி இழுப்பதனால் உண்டாகின்றன.

நடத்தல், பிடித்தல், கொடுத்தல், வாங்கல் முதலிய தொழில் களைச் செய்யும் பேசிகள் அவைகளை நடப்பிக்கும் ஆளின் சித்தத் திற்கு அமைந்தன. இவற்றை இச்சாபேசிகள் என்பர்.

இரத்தாசயம், இரைப்பை முதலியவைகளிலுள்ள பேசி யிழைகள் கொஞ்சமென்றாலும் அவை சித்தத்திற்கு அமை யாதவைகள். எப்படியெனில் இரத்தாசயம், இரைப்பை, சுவாசா

சயம் முதலியவற்றின் செயலை நிறுத்த விரும்பினாலும் முடியாது. பேசியின் ஒவ்வொரு இழையிலும் தொடுத்திருக்கும் ஒவ்வொரு நரம்புக்கிளையின் கூந்தல்களும் பேசிகளை இயக்கி சுருங்கப்பண்ணுகிறது. ஆகையினால் இவைகளை அனிச்சாபேசிகள் என்பர்.

பேசிகள் நீண்டு தளர்ச்சியாய் இருந்தபோதிலும் சுருங்கிய போது அதிகமாகப் பருத்து, தடித்து, ஊதிக்காணும். இவ்வாறு இவை சற்றுநேரம் மட்டும் சுருங்கி, விம்மி பிரயாசத்தைத் தாங்கி நிற்கும். பின்பு இளைத்து, நடுங்கி இளகி நீளும். பேசிகள் எல்லாம் இளகி ஓய்ந்துகொள்ளும்படி நித்திரையில் கைகால் முதலிய அவயவங்களின் சோர்வு நிலை உதவுகிறது. பேசிகள் மாறிமாறிச் சுருங்குவதும் நீளுவதும் ஆக தொழிற்படுவதால்தான், சீவராசிகள் தொழில் புரிகின்றன. பேசிகள் இல்லையானால் தொழிலில்லை, பேசிகளுக்கு இவ்வகை அபூர்வமான சக்தியிருப்பதால் உடல் தொழில் புரிய முடிகிறது.

என்பு தாது

எலும்புகள் பெலனும், வைரமும், மங்கலான வெண்ணிறமும் உள்ளவைகள். இவைகள் தமக்கு வைரமும் பெலனும் கொடுக்கிற சுண்ணும்பும் அதோடு என்பு அணுக்களின் உயிர்ச் சத்துக்களும் உடையன. அன்னுசிப் பழத்தை குறுக்காய் அரிந்து பார்த்தால் எவ்வாறு காணுமோ அவ்வாறே என்பின் வைரபாக குறுக்கு வெட்டுத் தோற்றமும் காணும். நடுவில் ஒரு வட்ட வடிவமான கால்வாயும் அதைச் சுற்றி என்பு அணுக்கள் அடுத்தடுத்த வட்டமாக, இடைவெளிவிட்டும் அமைந்திருக்கும். கால்வாயின் மூலமாக இரச இரத்தங்கள் வந்து என்பு தாதுவைப் போடணம் செய்கின்றன. என்புகள் இளமையில் மெதுவான முருந்தாயிருந்தாலும் வளரும்போது படிப்படியாக இவற்றில் சுண்ணச் சத்து கதிக்கிறதினால் வைரங் கொள்ளுகின்றன. எலும்புகளை உறுதியான ஒரு சவ்வு மூடும். என்புகள் நடுவயது வரைக்கும் வளர்ச்சியடையும். முதிர் வயதில் மிக அதிக சுண்ணச் சத்து எலும்பில் காணப்படும். இதனால் இவை எளிதில் தெறிக்கத் தக்கவையாகின்றன. எலும்புகளின் சில பாகங்களில் இரண்டு அல்லது மேற்பட்ட எலும்புகள் கூடிச் சேர்ந்த வரம்பு காணப்படும். இவ்வரம்பின் தோற்றம் முதலிய கொண்டு எலும்பை வைத்து அவ்வெலும்பிருந்த உடலின் வயதை நிருணயிக்கலாம்.

முருந்து : என்பு இளமையில் முருந்தாக இருந்து மாறியதே. முருந்து வெண்மையும், அழுத்தமும், உரப்பும் இசிவும், சற்று உரு ஒளியும் உள்ளதும், அசையத் தக்கதும், இரத்தம் பரப்பாதவையுமாம். முருந்துகளில் நாடி நரம்புகள் அமையப்பெற்றிராது.

என்புகளின் சந்தியில் முகப்புகளில் முருந்து காணப்படும். முருந்தின் இசிவுத் தன்மையினால் தாக்கத்தைக் குறைத்து எலும்புகள் இலகுவாய் அசைகின்றன.

கொழுப்பு தாது

உடலின் சிறு சிறு ஆலம் வித்துகளைப் போன்ற, இசிவான, மஞ்சள் நிறமுள்ள உருணடை வடிவான தாது கொழுப்பு தாது எனப்படும். ஆராயுமிடத்து உடற் தாதுக்கு வேண்டிய குறிகள் இதில் காணக் கிடைக்காவிட்டாலும் இதனை கொழுப்பு தாது என்றே கூறப்பட்டுள்ளது. இத் தாது ஒவ்வொரு உடலணுக்கள் தோறும் அவைகளின் மத்திமத்தைச் சுற்றி நிறைய அமைந்திருக் கின்றது. அன்றியும் உடலின் மெய் அல்லது தோலின் கீழ் அடர்த்தியாகப் படர்ந்தும் காணப்படும். உடற்ருதுகளுக்கு உணவுகள் சரிவர ஊட்டப்படாத காலத்து கொழுப்பு சேமிப்பு உணவாகப் பயன்படுகிறது. உடற் சூட்டையும், வெளிச் சூட்டை யும் தக்க நிலையில் வைக்கிறது. பொருத்துகள் கண்கள் போன்ற முக்கியமான அவயவங்களை தாக்கம், அதிர்வு போன்றவைகளி லிருந்து காக்கிறது.

மூளை தாது

மூளை தாது சாதாரணமாக எலும்புக் கூடுகளில் அமைக்கப் பட்டு அதிலிருந்து வேர்களைப் போல நரம்புகள் வெளிவருவதைக் காணலாம். இத்தாதுவில் உயர்ந்த செய்கைகளையுடைய "உயர் குல" விலங்கள் உண்டு. இவ்விலங்களில் அடிக்கடி சலன பேதங் கள் ஏற்படும். இவை சலன பேதங்கட்கு உட்படும் தன்மை அதிகம் உடையவை. மூளையணுக்களில் உள்ளும் புறமும் சலன முண்டு. இச்சலனம் வெளி எழுற்டகட்குத் தக்கவாறு ஏற்படும். இவ்வாருக வெளி எழுற்சிகளை வாங்கி. தாக்கல் செய்யும் சக்தி யுடையது மூளை தாது. இவ்வாறு தாக்கல் செய்யப்பட்ட எழுற் சியை ஏனைய தேவையான அங்கங்கட்கு உணர்த்தி செயல்படுத்து கின்றது. உணர்ச்சியைக் கன்மேந்திரியம் என்றும் ஞானேந் திரியம் என்றும் பிரிப்பர். ஞானேந்திரியம் உணர்த்துவிக்கும்; கன்மேந்திரியம் தொழில் புரியும். நரம்பு தாது அறிவு இயங்கு வதற்கு முக்கியமான சிறப்பானதொரு இடம். அறிவு அல்லது பிராணன் இவ்விந்திரியங்களின் மூலமாக உலக விவகாரங்களில் உடலைத் தொழிற்படுத்துகிறது. ஆகவே மூளை, புத்தி, மனம், ஆங் காரம், சித்தம் எனும் அந்தக்காரணங்களின் இருப்பிடமாம். உடம்பிலுள்ள உறுப்புக்களின் தொழிற்களெல்லாம் ஒன்றைப் பற்றி ஒன்ருயும், ஒன்றன்பின் ஒன்ருயும் அவற்றிற்குரிய முறை தவருமல் நடைபெற்று வருகின்றன. ஆகையினுல் அத்தொழில் களை நடப்பிக்கும் உறுப்புக்கள் ஒன்றிலே ஒன்று இடையிலே இருக்க வேண்டும். இப்படி அவைகளை இணைக்கும் பொருளே நரம்பு மண்டலமாம்.

விந்து நாத தாது

ஆண்களில் விந்து தாதுவும் பெண்களில் நாத தாதுவும் அமைந்திருக்கின்றன. இவைகள் தனக்கென சிறப்பான குணங் களையும் சக்திகளையும் கொண்டு காணப்படுகின்றன. விந்து தாதுவிலிருந்து விந்துவும் நாத தாதுவிலிருந்து நாத அணுக்களும்

தோன்றுகின்றன. இவைகளைப் பற்றி பிரத்தியேகமாக உள்ளிடை சுரப்பி கோளங்களைப்பற்றி கூறும் பகுதியில் காணலாம்.

இருதயம்

திருமூலர் பாடல்களில் இருதயத்தைப்பற்றிய பல குறிப்புகள் காணப்படுகின்றன. அவை இதய அமைப்பையும், அதன் தொழிலை யும் நன்கு தெளிவுறுத்துகின்றன. இருதயம் உள்ளே தமர்களை உடைத்திருத்தலின் நம் முன்னோர்கள் இதனைத் 'தமரகம்' என்று பெயரிட்டுக் குறித்தனர். குருதியை உடலின் பற்பல பகுதிகட்கும் பரப்பும் மிகச் சிறந்த செயலையுடையதாக, உடலுக்கு பற்பல வகையில் துணை செய்ய இருதயம் காரணமாகிறது. உடலின் உள் ளுறுப்புகளில் தமரகமே மிகச் சிறப்புப் பெற்ற உறுப்பாம்.

இனி, திருமூலர் திருமந்திரத்தில் இதயத்தைப் பற்றிக் கூறும் சில பாடல்களைப் பார்ப்போம்.

"ஒருங்கிய பூவுமோர் எட்டிதழ் மாகும்
மருங்கிய மாயா புரியத னுள்ளே
சுருங்கிய தண்டின் சுழுமுனையி னூடே
ஒருங்கிய சோதிரை ஓர்ந்தெழும் உயந்து"

நெஞ்சத் தாமரையானது சேர்ந்து காணப்படும் எட்டிதழ் தாமரை என்று இயம்பப்படும். பெருமை மிக்கதாகிய மாயாபுரி எனும் இவ்வுடம்பகத்து முதுகந் தண்டாகிய சுழுமுனை நாடி மிக நுண்ணியதாய் அமைந்துள்ளது. அத் தண்டினூடே அடங்கிய அறிவுப் பேரொளியினை அகத்தவத்தால் அருளால் ஆய்ந்து எழுங்கள். அதுவே இதயத்துள் அடங்கி பிராணனை நடப்பிக்கும் பொருளாகும்.

"மொட்டலர் தாமரை மூன்றுள மூன்றினும்
விட்டலர் கின்றனன் சோதி விரிசுடர்
எட்டல ருள்ளே இரண்டலர் உள்ளுதிர்
பட்டலர் கின்றதோர் பண்டங் கனுவே"

நெஞ்சத் தாமரையின் விரிவினைப் பகுக்குங்கால் மூன்றாகப் பகுக்கப்படும். அவை முறையே இதழ், கொட்டை, கொட்டை நடு என்பன. இம் மூன்றிலும் விட்டு நீங்காது தொன்மை உரு வாக விளங்கும் மன்னும் ஆவி நிறைந்து நிற்கும். அதனை சோதி விரிசுடர் என்பர். இதனையே வீரட்டம் எனவும் கூறப்படும். எட்டிதழ் தாமரையாகிய இதன்கண் கொட்டையும், நடுவும் அக முள்ளனவாகும். எட்டிதழ் தாமரையின்கண் விட்டுவிட்டு ஒளி வீசுவதைப்போல் தோன்றி விளங்கும்.

(தொடரும்)

சஞ்சீவி மூலி

(கவிராஜ் எஸ். கல்யாணராமன், சித்த - ஆயுர்வேத வைத்தியர் திருவல்லிக்கேணி, சென்னை-5)

தமிழகத்தில் வர்த்தராயிருப்பு அருகிலுள்ள சதுரகிரி மலையில் சஞ்சீவி மூலிகையிருப்பதாக ஒரு கேள்வி, தமிழக சட்டமன்றத்தில் எழுந்ததையும், அதற்கு தமிழக சுகாதார அமைச்சரவர்கள் கூறிய பதிலையும் பத்திரிகைகளில் அன்பர்கள் படித்திருப்பார்கள். இத்தருணத்தில் இந்தக் கட்டுரை பயனளிக்கக் கூடியதெனக் கருதி இதனைப் பிரசுரிக்கிறோம். —ஆசிரியர்.

(1) சஞ்சீவி மூலிகைபற்றிய சரித்திர புராண மூலமான செய்தி விமர்சனம்.

(2) விஞ்ஞானிகள் மூல ஆராய்ச்சி செய்திகள்.

(3) அதைச் சார்ந்து நமது தேசத்துக்கும் பொதுஜன உபயோகத்துக்கும் தகுந்த வழிபாடுகள்.

(4) தேசப் பொருளாதார லாபகர நன்மையான உபயோகிக்கும் விவரம்.

இதில் முதலாவதாக நமது பரதக்கண்டத்தில் இராமாயண காலத்தில் சமர்புரியும்போது இலக்குமணன் எதிரியின் பாணத்தால் அடிபட்டு மயங்கி விழுந்தவுடன் அனுமாரால் சஞ்சீவி மூலிகையிருக்கும் பர்வதத்தோடு கொணர்ந்து அந்த மூலிகையின் பெருமையால் இலக்குமணன் சிகிச்சை பெற்று உயிர்பெற்று எழுந்தார் என்பது புராண வரலாறு. இந்த இடத்தில் அனுமார் மயேந்திரகிரி பர்வதச்சாரலிலிருந்து கொணர்ந்ததாக கூறப்படுகிறது. சித்தர்கள் நூலாராய்ச்சியில் இந்த மயேந்திரகிரி பர்வதம் காலப்போக்கில் சமுத்திரம் பொங்கி பிரளயகாலச் சூழலில் இலங்கையின் தென்பாகத்தில் சமுத்திரத்தில் அமுங்கிவிட்டது என்றும் அந்த பர்வதத்தின் குகைகளில் வைக்கப்பட்ட சித்தர் நூல்கள் அப்படியே தண்ணீரில் மூழ்கிக் கிடக்கின்றன என்றும் கூறப்பட்டிருக்கிறது. இது பழைய புராணக்கதையாக மதிக்கப்பட்டு சித்தர் நூல்களும் கவனிப்பு, ஆராய்ச்சி, மதிப்புக் குறைந்து இருந்து வந்திருக்கிறது. ஆனால் சமீபகாலத்தில் சமுத்திரத்தின் அடிபாக ஆராய்ச்சி செய்ததில் பிறதேச ஆராய்ச்சி செய்தியில் A Long Mountain Reef belt found in the botton of the Sea, in the Indian Ocean, near Equator, என்னும் பொருளோடு குறிப்பிட்டு வெளியான செய்தி நான் படித்திருக்கிறேன். இதனால் வெளிதேச சமுத்திர ஆராய்ச்சி துணைகண்டு பிடித்த பெரிய விஷயமாக தற்காலத்தில் புகழப்படுகிறது. நமது தேசத்தில் ஆராய்ச்சிக்கு இடம் கொடுத்து ஆதரித்து வருவோமானால் இந்த மலைத்தொடர் எவ்வளவு தூரம் எங்கு இருக்கிறது என்பதை சித்தர் நூல் ஆதாரத்தில் நம்பிக்கை கொண்டு ஆராய்ச்சி செய்தோமானால் இன்னும் தெளிவாய் காண உதவிகரமாயிருக்கும். இன்னும் அந்த அறிக்கையில் பெரிய சிகரம்

களோடு கூடி நீண்ட தொடர்புடன் சமுத்திரம் கீழ் இருப்பதாக கூறப்பட்டிருக்கிறது. மகேந்திரகிரி பர்வதம் எவ்வளவு பெரியது என்பது நமது சரித்திரத்திலேயே சூசனையாக சொல்லியிருப்பது காணலாம்.

இன்னும் விஞ்ஞான ஆராய்ச்சியில் வல்ல போகர் சித்தர், தான் இமய மலைச்சாரலில் சஞ்சாரம் பண்ணும்போது இந்த சஞ்சீவி மூலிகை பற்றிய பெருமையான வரலாறு கூறப்பட்டிருக்கிறது. இந்த சம்பவம் இரு சிவமாண்பர்கள், சித்த மருத்துவ கல்ப விஞ்ஞானத்திற்கு ஆதாரமான பூ நீர் எடுக்கப் போகும் சமயத்தில் கறுஞ்சாரை பாம்பினால் கொணரப்பட்டு வந்த சஞ்சீவி மூலிகையால் மரித்த பார்பு உயிர்பெற்று எழுந்ததும், பின்னர் சஞ்சீவி மூலிகைக்கு சிரமப்பட்டு அவர்கள் கொணர முயன்றுபட்ட சிரமங்களும் கூறப்பட்டிருக்கின்றன அதன் சுருக்கமான செய்யுள்கள் விவரம்.

'' சென்றாரே வனந்தனிலே யிருவர் தாமும்
சிறப்புடனே பூநீரை யெடுக்கும்போது
அன்றறிந்த கருஞ்சாரை சர்ப்பந்தானும் வப்பனே
பூ நீற்றை யெடுக்கவந்த,
நின்றிருந்த சிவயோகி மாண்பர் தம்மை
நெடுந்தூரந்தான் துரத்தி வரும்போது
குன்றான மலைபோல விருட்சமப்பா கூறான
விருட்சமதி லேறிட்டாரே ''

' ஏறின தோர்மாண்பர் தம்மைக் கண்டபோது
யெழிலான சர்ப்பமது விருட்சந் தன்னில்
மீறியே தான்கண்டு சினந்துமேதான் தீர்க்கமுடன்
சிவயோகி யிருவர் தம்மை
மீறியே தீண்டுதற்கு விடமுங்கொண்டு மிக்கான
மாணிடரைக் காணும்போது
தூறியே சிவயோகி யிருவர் தாமும்
துப்புரவா யம்பதினெய்திட்டாரே ''

' எய்யவே சர்ப்பமதின சிரசிறப்பட்டு
யெழிலான சர்ப்பமது மடிந்ததங்கே,
பையவே சிவயோகிமாண்பர் பார்த்துமே
சர்ப்பமது மடிந்ததென்று,
துய்யநல்ல விருட்சமதை விட்டிறங்கி
தூயதான வடிமட்டும் வருகும்போது
வெய்யதொரு வதிசயங்களென்ன சொல்வேன்
வேதாந்த தாயினுட மகிமைகேளே ''

இறந்துபோன கருஞ்சாரையை மற்றொரு கருஞ்சாரை மூலிகையால் எழுப்பல்

' புதுமையாம் சர்ப்பமது யென்ன சொல்வேன்
புகழாக மூலிதனை மனதுவந்து,
கதுமையுடன் கானகத்தில் சென்றுமல்லோ
கடிதான மலைகுகைகள் தான்கடந்து,
மெதுவான சஞ்சீவி மூலிதானும் மேன்மையுடன்
வாய்தனிலே கவ்விக்கொண்டு,
பதுமமென்ற சர்ப்பமது யிருக்கும் ஸ்தானம்
பான்மையுடன் வந்தல்லோ நிற்கலாச்சே ''

''நிற்கின்ற மறுசர்ப்பந்தன்னைக் கண்டு நீதியுடன்
சிவமாண்பரிருவர் தாமும்,
அற்பமென்று நினையாமல் வாலோசித்து
அறிவுள்ள சர்ப்பமதை கண்ணிற் கண்டு,
துப்புரவா யெய்ததொரு சர்ப்பந்தன்னை
துணிவு கொண்டு மூலிதனை மணங்கள்வீச
சொற்பெரிய சர்ப்பமது வுயிருண்டாகி
சோராமலெழுந்திருக்கக் கண்டிட்டாரே ''. (போகர்)

சர்ப்பம் சஞ்சீவி மூலிகையைக்கொண்டுவந்து இறந்த சர்ப்பத்தை உயிருடன் எழுப்பியவரலாறு கூறப்பட்டிருக்கிறது.

இதிலிருந்து " சஞ்சீவி " என்னும் பதத்திற்கு பலவிதமான ஆபத்துகளினால் மரணம் சம்பவிக்கும் தருவாயில் ஆச்சரியப்படும்படி உயிர்பெற்று மீளும் மருந்தாக உபயோகிக்கும் வஸ்துவிற்கு " சஞ்சீவி '' என்னும் பதம் கூறப்படுகிறது. மூலிகையினால் " சஞ்சீவி மூலி '' மருந்தானால் " சஞ்சீவி மருந்து '' என்றும் உடனே நிவர்த்திக்கக் கூடிய சக்திவாய்ந்த மருந்தாக மதிக்கப்படுகிறது. இது சித்த மருத்துவக்கலையின் உன்னத நிலையென மதிக்கப்படும் " கல்ப சிகிச்சை ''யின். அம்சமாகும். இந்த கல்ப சிகிச்சைக்குகந்த சஞ்சீவி தன்மையோடு கூடிய பல மூலிகைகள் பல மருந்து வகைகள், சிகிச்சை விதங்கள் பெரும் ஆராய்ச்சிக்கு உரிய விஷயங்களாகும். பிரஸ்தாப சதுரகிரி மலையைப்பற்றியும் போகர் சித்தர் சித்த நாகார்ச் சுன்ன முதலிய நூல்களில் கூறப்பட்டிருக்கிறது. இன்னும் இந்த சித்தர்கள் நூல்களில் பூ கர்ப்ப ஆராய்ச்சி, சமுத்திர ஆராய்ச்சி, ரசாயன மருத்துவ ஆராய்ச்சி தேசிய ஆங்காங்கு கிடைக்கும் வஸ்துக்களின் நிலைமை, தொழில் நுட்பங்களுக்கு வேண்டிய உலோக வகை கலப்பு ஆராய்ச்சிக்கு வேண்டிய பல ரகசியங்கள் அடங்கி இருக்கின்றன. இந்த மலை

கஃப் பற்றிய ஆராய்ச்சியில் சித்தர் திருவள்ளுவ நாயனர் 'மலை களாவது மகத்துக்கள் நிறைந்தது' (ஞானவெட்டி) என்று வெகு சுருக்கமாக கூறியிருப்பது சிந்தனைக்குரிய விஞ்ஞான அர்த்த புஷ்டியுடைய செய்யுளாகும்.

சஞ்சீவித் தன்மை வாய்ந்த கல்ப மூலிகைகள் சீவ மூலிகைகள் 18 என்றும் ஏற்றத் தாழ்வு பலன் தரும் கல்ப மூலிகைகள் 108 என்றும் சித்தர்கள் நூலில் காணப்படுகின்றன. இன்னும் இரசாயன வகை சேர்க்கை மருந்துகள் பல இருப்பதாக தெரிகிறது. இன்னும் "நாகார்ச்சுன ரச தந்திரம்" என்னும் மதிப்பு வாய்ந்த காய கல்ப மருந்துகள் கூறியிருப்பதாக கேள்விப்பட்டிருக்கிறேன். இப்படி மதிப்புவாய்ந்த ரசாயன நூல்கள் ஆங்கிலேயராட்சி காலத்தில் பறிமுதல் செய்யப்பட்டதாகவும் கேள்விப்பட்டிருக்கிறேன். இப்படி எவ்வளவு நூல்கள் பாதிக்கப்பட்டிருக்கிறதோ!

சஞ்சீவித் தன்மை வாய்ந்த கற்ப மூலிகைகள் அவைகளின் சக்தி திறத்துக்குத் தகுந்த மாதிரி ஓராண்டு கற்பம், ஈராண்டு கற்பம், பாதிக்கப்பட்ட வியாதி இந்த சஞ்சீவி மருந்து சிகிச்சையால் திரும்பவும் வராது என்றும், நல்ல மருந்துகளுக்கு சஞ்சீவி மாத்திரை, சஞ்சீவினி, வடி, மிருத சஞ்சீவி, மிருத்யுஞ்ஜயரச, என்றும் மருந்து வகை சிகிச்சை சக்தியை பெருமையுடன் கூறும் மருந்துகளும் பல இருந்து வருவதாகத் தெரிகிறது. அபூர்வ சக்தி வாய்ந்த "சித்த மூலிகைகளில், கருநெல்லி கற்பம், ரோம வேங்கை, சோதிப் புல், சாயா விருக்ஷம் முதலிய செங்கொடிவேலி, கருப்புக்கையான் கருவூமத்தை செங்கத்தாழை இப்படியாக சஞ்சீவித் தன்மை வாய்ந்த மூலிகைகள் இருக்கும் இடம், அதன் சாயல், அதன் பெருமை முதலியன கூறப்பட்டிருக்கிறது. இதைப்பற்றி அநேக சித்த வைத்திய விஞ்ஞானிகள் சிலது கண்டுபிடித்தும் மேல் கொண்டு நூலாதாரம் கிடைக்காமலும், உபயோகிக்கும் வகை தெரியாமலும் பொருளாதார அனுசரணையில்லாததாலும் பாதியில் அறைகுறையாக விட்டுவிட்டு காலகதி அடைந்திருக்கிறார்கள். இதற்கு ஆதரவு, ஆராய்ச்சியில் ஊக்கம் ராஜாங்க போஷணையில்லாததே காரணமாகும்.

உதாரணமாக தற்காலத்தில் மேல் நாட்டிலிருந்து வைசூரி அம்மை தடுப்பு ஊசி போட்டுக் கொள்வதால் வைசூரி நோய்வர வொட்டாமல் தடுக்கும் சஞ்சீவி மருந்தாக பயன்பட்டு வருகிறது. அதே மாதிரி மலேரியா தடுப்பு சிகிச்சை முறை கையாளப்பட்டு வருகிறது. அதே மாதிரி நம் ஆயுர்வேத சித்த தேசிய மருத்துவத் துறை ரசாயன கல்ப சஞ்சீவி மருந்துகள் லக்ஷக்கணக்கில், பல மொழிகளில் கூறப்பட்டிருக்கும் நூல்கள் அனேகம் இருக்கின்றன. அவைகளை ஆராய்ச்சி செய்து தகுந்தவைகளை பொறுக்கி பயன்படுத்தலாம். போதுமான தேசிய ஆராய்ச்சி ராஜகீய போஷணை இருந்தால் நம் தேசத்திலும் சஞ்சீவி மருந்துகள் பலிதத்தை அடையலாம்.

கைமுறை அனுபவ வைத்தியம்

(வைத்தியர் வி. எம். பழனி, வேலூர், வ. ஆற்காடு)

சுர மாத்திரை

(1) கருநாபி (2) இலிங்கம் (3) கெந்தகம் (4) மனோசிலை (5) பாதரசம் (6) பொரித்த வெங்காரம்.

மேற்கண்ட சரக்கு வகை ஒன்றுக்கு $\frac{1}{8}$ பலம் போட்டு எலுமிச்சம் பழச்சாற்றால் நான்கு சாமம் அரைத்துப் பயரளவு மாத்திரைகளாகத் திரட்டி நிழலில் உலர்த்தி சீசாவில் வைத்துக் கொள்ளவும். சுரம், ஜன்னி தோஷங்களின் நிலையை அறிந்து வேளைக்கு இரண்டு முதல் மூன்று மாத்திரை வரையில் முலைப் பாலில் கொடுக்க நிவர்த்தியாகும். குளிர் சுரத்திற்கு இஞ்சி சுரத்திலிட நிவர்த்தியாகும்.

பத்தியம்: கோதுமை நொய், ரொட்டி, புழுங்கலரிசி, நொய் கஞ்சி, பார்லி கஞ்சி முதலியவற்றின் கஞ்சிகள் தவிர மற்றவை யாகாது.

சதாப்பு இலை சூரணம்

(1) சதாப்பு இலை உலர்ந்தது பலம் $\frac{1}{2}$ (2) வெந்தயம் பலம் $\frac{1}{2}$ (3) சீரகம் பலம் $\frac{1}{2}$ (4) கருஞ்சீரகம் பலம் $\frac{1}{2}$ (5) சன்னலவங்கப் பட்டை பலம் $\frac{1}{2}$ (6) அதிமதுரம் பலம் $\frac{1}{2}$ (7) சோம்பு பலம் $\frac{1}{2}$ (8) தனியா பலம் $\frac{1}{2}$ (9) சீனு கற்கண்டு 1 பலம்.

மேற் கண்ட எட்டு சரக்குகளை ரவியில் உலர்த்தி இடித்து வஸ்திரகாயம் செய்து அதனுடன் சீனுகற்கண்டை போட்டு அரைத்து ஜாடியில் பத்திரப்படுத்தி வேளைக்கு கால் ரூபாய் எடை தினம் இரு வேளை சாப்பிட்டு தண்ணீர் சாப்பிட ஈரல் குலையில் உண்டான உபத்திரவம், நெஞ்சு கறகறப்பு, பசிமந்தம், நித்திரையின்மை, முகவாதம், மூர்ச்சாரோகம், கோழைக் கட்டுதல், பார்வை மந்தம், காதிரைச்சல், இந்திரிய நஷ்டம், முதலிய பல ரோகங்கள் குணபடும்.

பத்தியம்:—இச்சா பத்தியம் :

பித்த வாய்வு, வயிற்றில் உள்ள வாய்வு இவைகள் தீரும்.

சந்நி மாத்திரை

(1) பாத ரசம் வராகனெடை 1 (2) கெந்தகம் வராகனெடை 1 (3) நாபி வராகனெடை 1 (4) தாளகம் வராகனெடை 1 (5) சுக்கு பலம் $\frac{1}{4}$ (6) மிளகு பலம் $\frac{1}{4}$ (7) திப்பிலி பலம் $\frac{1}{4}$ (8) கடுக்காய் பலம் $\frac{1}{4}$ (9) நெல்லிவற்றல் பலம் $\frac{1}{4}$ (10) தான்றிக்காய் பலம் $\frac{1}{4}$ (11) பொரித்த வெங்காரம் பலம் $\frac{1}{4}$ (12) நேர்வாளம் சுத்தி செய்தது; பலம் $\frac{1}{4}$.

மேற்கண்ட நான்கு பாஷாணங்களை நன்றாக சுத்தி செய்து பிறகு கடைச் சரக்குகளை ரவியில் உலர்த்தி சூரணம் செய்து

மேற்கண்ட பாஷாணங்களை ஒன்றின் பின் ஒன்ருக கல்வத்தில் இட்டு கரிசாலைச் சாற்ருல் நான்கு சாமம் அரைத்து மிளகு பிர மாணம் மாத்திரை செய்து நிழலில் வைத்து உலர்த்தி பத்திரப் படுத்திக் கொள்ளவும். இஞ்சி சாற்றிலாவது தேனிலாவது கொடுக்க சந்தி, சுரம், குடைச்சல், குத்தல், பக்கசூலை, மாரடைப்பு, பால ஜன்னி தீரும்.

சூதக வாய்வு லேகியம்

(1) பசும்பால் படி 2 (2) சர்க்கரை வீசை ½ (3) சுக்கு பலம் 8 (4) வாலுளுவை அரிசி பலம் 1 (5) ஓமம் பலம் 1 (6) வாய் விளங்கம் 1 (7) திப்பிலி பலம் 1 (8) மிளகு பலம் 1 (9) ஏலம் பலம் 1 (10) கரிசாலை பலம் 1 (11) சதகுப்பைபலம் 1 (12) தனியா பலம் 1.

மேற்கண்ட சரக்குகளில் முதலில் ஒரு இரும்பு கடாயில் பசும் பாலை விட்டு அடுப்பிலேற்றி சுத்தப்படுத்திய வெள்ளைச் சர்க்கரை யைப் போட்டுச் சிறு தீயாக எரித்து பாகுபதம் வரும்போது மற்ற சரக்குகளை இடித்து எடுத்து சூரணத்தை தூவிக் கிண்டி லேகிய பதத்திற்குப் போதிய நெய், தேன் விட்டுப் பிசைந்து வைத்துக் கொள்ளவும். காலை மாலை இந்த லேகியம் சுண்டக் காய் பிரமாணம் தினம் சாப்பிட குன்மம், வலி சூதக வாய்வு, வயிற்றுப் பிசம், அஜீரணம், மார்பில் கோழைகட்டுதல், நுரை யீரலில் சளி கட்டு தல், இவைகளுக்கு கொடுக்கவும்.

பத்தியம்:—பாலன்னம், அல்லது, புளி தள்ளி காரமில்லாத ஆகாரங்கள் சாப்பிட வேண்டும், ஸ்திரி போகம் கூடாது.

அயக்காந்த சூரணம்

1. அயப்பொடி 2. கிட்டம் 3. காந்தம் 4. காபூல் கடுக்காய் 5. நெல்லி வற்றல் 6. தான்றிக்காய் 7. பெருங்காயம் 8. சுக்கு 9. மிளகு 10. திப்பிலி 11. கருஞ்சீரகம் 12. நற்சீரகம். 31. இந்துப்பு.

மேற்கண்ட தினுசுகளை இடித்து சூரணம் செய்து சமனெடை யாகக் கல்வத்தில் போட்டு கரிசாலை இலைச்சாற்றில் 6 மணி நேரம் நன்ருக அரைத்து பிறகு ரவியில் உலர்த்தி நன்ருக வஸ்திரகாயம் செய்து அரை ரூபாய் எடை சூரணம் இஞ்சி சாற்றிலாவது, எலு மிச்சம் பழச்சாற்றிலாவது, வெள்ளாட்டு பாலிலாவது, காலை மாலை சாப்பிட விஷப்பாண்டு, காமாலை, சோகை நீர் வியாதிகள் தீரும்.

பத்தியம்: மோரும் அன்னமும் சாப்பிடலாம்.

தாளக சுன்னம்

தங்கம் வராகனெடை 1 சுத்தமான வெள்ளி தோலா 2½

இவையிரண்டையும் உருக்கி 4 விரற்கடை அகமும் 1 அடி நீளமும் இருக்கும்படியாக தகடு அடித்து ஒரு சுருணை தளர்ச்சி யாகச் சுற்றி கம்பியால் பிரியாதபடி இரண்டு மூன்று கட்டுகள் போட்டு ஒரு சட்டியின் மத்தியில் நிற்க வைத்து தகடு சுருணையி லுள்ள இடைவெளிகளில் சுத்தி செய்த தாளகம் பலம் 1 மிருதார் சிங்கி பலம் $1\frac{1}{2}$ இவைகளை அரைத்து பொடி செய்து போட்டு மேல் சட்டி மூடிச் சீலை செய்து 4 சாமம் தேங்காய் கொட்டாங்கச்சிகளி னால் எரிக்கவும். இதற்கு ஏறத்தாழ 800 கொட்டாங்கச்சி கொள் ளும். ஒரு நாள் ஆற விட்டு மறுநாள் பார்த்து மேலேறிய பதங்கம் போல் நிற்கும் அதைப் பத்திரப்படுத்தி புட்டியில் யிட்டு காலை - மாலை - 2 இரண்டு அல்லது மூன்று அரிசி எடை ஆலமரத்தின் பால் தேன், நெய், பசும்பால், இவைகளில் கொடுக்கவும்.

தீரும் வியாதிகள்: ஆஸ்த்மா வியாதி காச வியாதி; ஜன்னி ரோகங்கள்.

மேக சஞ்சீவி எண்ணை

பூவரசம்பட்டை ரசம் $\frac{1}{4}$ படி அத்திப்பட்டை ரசம் ^{1} படி, வெள்ளருகு ரசம் $\frac{1}{4}$ படி, கோவை இலை ரசம் $\frac{1}{4}$ படி, பீச்சங்கன் ரசம் $\frac{1}{4}$ படி வேவித்த முத்து எண்ணை படி 3, அமுக்கனுங்கிழங்கு பலம் 2, பரங்கிசக்கை பலம் 2, லவுங்கபட்டை 1 பலம், கார்போக அரிசி 1 பலம் கடுகுரோகணி 1 பலம்,வாய்விளங்கம் 1 பலம், திப்பிலி 1 பலம், மிளகு $\frac{1}{2}$ பலம் இவைகளை தூள் செய்து மேற்படி சாறு வகைகளை எண்ணையில் கலந்து அடுப்பேற்றி சிலங்கை கொதி பக்குவத்தில் தூள் செய்த மருந்துகளைப் போட்டு கலக்கி வடித்துக் கொண்டு $\frac{1}{4}$ பலம் பூரத்தை மேல்படி எண்ணையில் சேர்த்து அரைத்து வேளைக்கு $\frac{1}{4}$ பலம், 7 நாள் விட்டு, ஏழு நாள் காலையில் சாப்பிடவும். பத்தியம்-பீர்க்கன்காய், முருங்கைக்காய், துவரம் பருப்பு, அரைக்கீரை ஆகும். புளி நீக்கவும்.

தீரும் வியாதிகள் :—

சொறி, படை, திமிர் தடிப்பு, குஸ்டம், குஸ்டரணம், மேகம் யாகவும் தீரும்.

படிக்கார மாத்திரை

படிகாரத்தை சுண்ணாம்பு தெளிவு நீர்விட்டு அரைத்து மூன்று கிரையின் அளவு மாத்திரைகளாக செய்து, காய வைத்து வேளைக்கு இரண்டு மாத்திரை வீதம் காலை, மாலை, வெந்நீரில் உட் கொள்ளவும்.

தீரும் வியாதிகள்

நீர் சுருக்கு, வயிற்றுக் கடுப்பு, சீதபேதி மற்றும் உஷ்ண சம்பந்த வியாதிகள் தீரும்.

வாய்வு எண்ணெய்

தும்மட்டிக்காய் சாறுபடி 1 ஆமணக்கெண்ணைபடி 2, பசும் கோமியம் படி 1, வெள்ளாட்டு கோமியம் படி ^{1}, நொச்சி சாறு

படி ¼ குமரிச்சாறு படி ¼ பசும் மஞ்சள் சாறு படி ¼ இஞ்சிச்சாறு படி ¼, கடுக்காய் ¼ பலம், கடுகுரோகணி, ¼ பலம், வாய் விளங்கம் ¼ பலம், சுக்கு ¼ பலம், மிளகு 1 பலம், திப்பிலி ¼ பலம், ஏலம் ¼ பலம், இந்துப்பு ¼ பலம், கல்லுப்பு ¼ பலம், நவாச்சாரம் ¼ பலம், எவாச்சாரம் 1 பலம் அப்பளாக்காரம் வாள் மிளகு ¼ பலம் ஆனைத் திப்பிலி ¼ பலம் வெள்ளுள்ளி ¼ பலம், நிலாவரை ½ பலம்,கண்டங் கத்திரி ½ பலம் வெள்ளை சார்வேளை ½ பலம், சத்தி சார்வேளை கிழங்கு ½ பலம் இவைகளை இடித்து மேல்படி சாறு வகையாவும் எண்ணெயுடன் நன்ருய் கூட்டி இடித்த மருந்தையும் சேர்த்து அடுப்பேற்றி மெழுகு பதமாய் காய்ச்சி வடித்துக்கொண்டு காலையில் சிறு கரண்டி வீதம் 10 நாள் சாப்பிடவும்.

பத்தியம்: சுட்டபுளி, வருத்த உப்பு. அரைப்புளி அரைக் காரம் அரை உப்பு கூட்டவும்.

மறுபத்தியம், இம்மாதிரியே.

தீரும் வியாதிகள்.

வாய்வுகள், கட்டிகள், மகோதரம், குன்மம், கெர்ப்பசூலை, இசுவு, கைகால் பிடிப்பு. சூலைகட்டு இவைகள் தீரும்.

எண்பது வாத நோய்களைக் கண்டிக்கும் ஈக்காடு கிராம

மொச்சக்கொட்டை எண்ணெ

அநேக தலைமுறைகளாக புகழ்பெற்றது

சித்த வைத்திய சாஸ்திர முறைப்படி தயாரிக்கப் பட்ட பற்பம், செந்தூரம், லேகியம், மெழுகு தைலம் சூரணம் முதலியவை கிடைக்கும்.

ஈ. பி. இராகவன்

(அரசாங்கப் பதிவு பெற்ற சித்த வைத்தியர்)

ஷண்முகம் வைத்தியசாலை

2-68. மேட்டுத் தெரு, :: ஈக்காடு.

திருவள்ளூர் தாலூக்கா, செங்கற்பட்டு ஜில்லா.

உடல் நலம்

(வ. பெருமாள், எம். ஏ., பி. டி., எம். ஆர். ஏ. எஸ்.,
தமிழ்ப் பேராசிரியர், கோலார் தங்க வயல் முதல் நிலைக்கல்லூரி,
உரிகம், மைசூர் மாநிலம்)

மனிதன் மூக் கூறுகளின் இணைந்த வடிவமாக விளங்குகிறான். முதற் கூறு உடல்; இரண்டாம் கூறு மனம்; மூன்றாம் கூறு அறிவு. இம்மூன்றிலும் முதன்மையானதும் அடிப்படையானதும் உடலே யாகும். கட்டிடத்திற்கு எவ்வாறு அடிப்படை இன்றியமை யாததோ அதைப்போன்று நல்வாழ்விற்கு உடல் நலம் வேண்டற் பாலது. ஒருவன் உடல் நலத்துடன் திகழ்ந்தால் மன நலமும் அறிவு நலமும் ஏற்படும் என்று சொல்லாமலே விளங்கும். பண் டைத் தமிழ்ச் சான்றோர்கள் உடல் நலத்தைப் பற்றித் தாம் யாத்த பல்வேறு பனுவல்களில் உள்ளங்கை நெல்லிக்கனி போன்று மிகத் தெளிவாக உரைத்திருக்கின்றார்கள். உடல் தூய்மை, உணவு முறை, உடற்பயிற்சி, நல்லொழுக்கம், மனக் கவலையின்மை (மன அமைதி) ஆகிய ஐந்தும் உடல் நலத்தைப் போற்றி வளர்க்கும் நெறிகளாகும்.

தூய்மை இரு வகைப்படும். ஒன்று உடல் தூய்மை மற் றொன்று மனத் தூய்மை, மனிதன் நல்வாழ்வு வாழ இருவகைத் தூய்மையும் வேண்டும். இவ்விரண்டையும் இணைத்து ஒரே குறட்பாவில் கூறுகின்றார் திருவள்ளுவர், இதோ அக்குறட்பா :

> "புறந்தூய்மை நீரான் அமையும் அகந்தூய்மை
> வாய்மை யாற் காணப் படும்" (298)

தூய்மையின் அவசியத்தை மக்கள் இலக்கியமாகிய பழமொழிகள் இனிது விளங்குகின்றன; "சுத்தம் சோறு போடும்." "கூழானாலும் குளித்துக் குடி" "கந்தை யானாலும் கசக்கிக் கட்டு" இப் பழ மொழிகள் தமிழ் மக்களின் தூய்மை உணர்வை நன்கு மெய்ப் பிக்கின்றன.

உடலுக்கு ஒத்த உணவை நன்னெறியில் உண்பதே உணவு முறை எனப்படும். உடலுக்கும் உள்ளத்திற்கும் ஏற்றதாக அமைந்து, வெப்ப தட்ப நிலையுடன் பொருந்தி, அளவோடு உண்ணப்படுகின்ற சத்துள்ள உணவே நல்லுணவு எனப்படும். இவ்வுணவு முறை திருக்குறளில் மருந்து என்னும் அதிகாரத்தில் மிகத்தெளிவாக விளக்கப்பட்டிருக்கின்றது. இன் சுவை மிக்க நல்ல பசும் பாலாக இருப்பினும் நாம் நினைத்தபோது குடிக்கக் கூடாது. நன்கு பசியெடுத்த பிறகே குடித்தல் வேண்டும் என்ற உடல் நலக் கருத்தை உணர்த்துகின்றது ஒரு பழமொழி. "பாலா னாலும் பசிக்கப் புசி."

எல்லாவற்றிற்கும் ஓர் அளவு இருப்பதைப் போல் உணவிற் கும் ஓர் அளவு உண்டு. அமிழ்தே உணவாக இருந்தாலும், அளவுக்கு மீறி உண்டால் அது நஞ்சாக மாறி, உடலுக்கு கேடு

உண்டாக்கும். இவ் வுண்மையினை "அளவுக்கு மிஞ்சினால் அமிர்த மும் நஞ்சு" என்னும் பழமொழி நன்கு தெளிவுபடுத்துகின்றது.

சோம்பலைப் போக்கி, நோயை நீக்கி, உள்ளத்திற்கு ஊக்கத்தையும் உடலுக்கு வலிமையையும் தோற்றப் பொலிவையும் உண்டாக்குவது உடற்பயிற்சியே. உண்ட உணவு செரிப்பதற்கும் உடல் உறுதியும் உரமும் பெருவதற்கும் உடற்பயிற்சியே நன்னெறி என்பதை நன்கு உணர்ந்தனர் நம் முன்னோர். "ஓட்டமும் ஆட்டமும் உடம்புக்கு நல்லது" என்னும் இனிய பழமொழி உடற்பயிற்சி அவசியத்தை உணர்த்திய வண்ணம் இருக்கின்றது. மக்கள் கவிஞர் பாரதியார் "உடலினை உறுதி செய்," "ஏறு போல் நட," "குன்றென நிமிர்ந்து நில்," "போர்த் தொழில் பழகு" என்று உடலுக்கு நற்பயிற்சி அளிக்கும் பல்வேறு முறைகளைச் சுருங்கச் சொல்லி விளங்க வைக்கின்றார். உடற்பயிற்சி குழந்தைப் பருவத்திலிருந்தே தொடங்குதல் வேண்டும். "தொட்டில் பழக்கம் சுடுகாடு மட்டும்" என்னும் பழமொழிக்கு ஏற்ப சிறுவயதில் நன் முறையில் அளிக்கப்படும் உடற்பயிற்சி தொடர்ந்து இறுதி வரையில் உறுதி பயக்கும் என்னும் உலக உண்மையை உளங்கொளுமாறு உணர்த்துகின்றார் பாரதியார்.

"ஓடி விளையாடு பாப்பா—நீ
ஓய்ந்திருக்க லாகாது பாப்பா
கூடி விளையாடு பாப்பா—ஒரு
குழந்தையை வையாதே பாப்பா!
காலை எழுந்தவுடன் படிப்பு—பின்பு
கனிவு கொடுக்கும் நல்ல பாட்டு;
மாலை முழுதும் விளையாட்டு—என்று
வழக்கப் படுத்திக் கொள்ளு பாப்பா!"

உடற்பயிற்சி வலிமை அளிப்பதோடு தோற்றப்பொலிவையும் அழகையும் ஒருங்கே அளிக்கும் ஆற்றல் வாய்ந்தது. இக் காலத்தில் பொதுத் துறை சிலவற்றில் உயர்ந்த நிலையில் பணி புரிய தோற்றப் பொலிவு இன்றியமையாததாகக் கருதப்படுவதைப் போன்று அக் காலத்திலும் கருதப்பட்டது. அரச தூதராக அயல் நாடு செல்பவர்கட்கு அறிவு, நல்ல தோற்றப் பொலிவு, ஆராய்ந்த கல்வி இம் மூன்றும் அடிப்படையான தகுதிகள் என்று திருவள்ளுவர் விளக்குகின்றார்.

"அறிவுரு ஆராய்ந்த கல்வியும் மூன்றின்
செறிவுடையான் செல்க வினைக்கு" (684)

இதிலிருந்து தோற்றப் பொலிவின் மாண்பை நாம் நன்கு உணரலாம். பண்டைக் காலத்தில் ஆண்மகன் 'மைந்தன்' என்னும் சொல்லால் அழைக்கப்பட்டான். மைந்தன் என்னும் சொல் 'மைந்து' என்

னும் அடிச் சொல்லிலிருந்து வந்தது. 'மைந்து'என்னும் சொல்லிற்கு பொருள் வலிமை என்பதாகும். எனவே வலிமை மிக்கவனே மைந்தன். ஒவ்வொரு ஆண் மகனும் வலிமை பெற்று விளங்க வேண்டும் என்பதை மைந்தன் என்னும் சொல் குறிப்பாக உணர்த்துகின்றது. எனவே தான் ஆண் மகனைக் ''காளை'' என்று தமிழ்ப் புலவர்கள் கூறுவாராயினர்.

''களிறு எறிந்து பெயர்தல் காளைக்குக் கடனே''
(புறநானூறு 312)

என்று பொன் முடியார் பொலிவுடன் பாடுகின்றார்.

கட்குடி, பரத்தமை முதலிய தீயொழுக்கங்களை முற்றிலும் நீக்கி, நல்லொழுக்கத்தைப் பின் பற்றுவதால் உடல் நலத்தை நன்கு பாதுகாக்கலாம். கட்குடி உடல் நலத்தை மட்டும் அன்றி, மன நலத்தையும் அறிவு நலத்தையும் ஒருங்கே கெடுத்துவிடும். குடிகாரன் பேச்சுக்குச் சிறிதளவும் மதிப்பு இல்லை என்பதை ''குடிகாரன் பேச்சு பொழுது விடிந்தால் போச்சு'' என்னும் பழமொழியால் நன்கு அறியலாம். குடிகாரன் கள்ளுண்ணும் தன் தீய பழக்கத்தால் நோயைத் தானே வரவழைத்துக் கொண்டு துன்புறுகிறான். ''குடிகாரனுக்குக் குடியிலேயே சாவு''. பரத்தமை ஒழுக்கம் உடல் நலத்தைக் கெடுப்பதோடு, வாழ்வையே அழித்து விடும். இவ் வுண்மைகளை மெய்ப்பிக்கச் சான்றுகள் தேவையில்லை. புகை பிடித்தலும் தீயொழுக்கத்தின் பாற்படும். இப்பழக்கம் பெரியோர்களிடத்தில் மட்டும் அன்றி சிறுவர்களிடத்தில் கூட இன்று காணப்படுகின்றது. இக் கொடுங்காட்சி நல்லோர் மனதைத் துன்புறுத்தும் துயரக் காட்சியாக அமைகின்றது. இக் காட்சி மறைகின்ற நன்னாளாகிய பொன்னாள் எந்நாளோ?

உடல் நலத்தைப் பேணுகின்ற சீரிய முறை மன அமைதியோடு வாழ்வதே யாகும். மனத்தில் மாசு இல்லாவிட்டால், கவலை இருக்காது. மனக்கவலை நீங்கினால், மன அமைதி தானாகவே குடி கொள்ளும். மனத்தில் குற்றம் இருக்குமானால் அமைதி இருக்காது என்பது நாம் அனைவரும் நன்கு அறிந்து தெளிந்த ஓர் உண்மையாகும். ''குற்றமுள்ள நெஞ்சு குறு குறுக்கும்'' என்பது நம் நாட்டுப் பழமொழி. நம் முன்னோர்கள் மனக்கலையின்றி முழு அமைதியுடன் இருந்த காரணத்தால் உடல் நலத்துடன் பல்லாண்டுகள் சீரும் சிறப்புமாக வாழ்ந்தார்கள். அவர்களில் மிகவும் குறிப்பிடத்தக்கவர் பிசிராந்தையார் என்னும் தமிழ்ப் புலவர். பிசிராந்தையார் ஈராயிரம் ஆண்டுகட்கு முன்பு வாழ்ந்த சங்கப்புலவர். மிகவும் முதுமையான பருவத்திலும் அவருக்கு தலை நரைக்கவில்லை. இதைக் கண்ட பலர் அதற்குரிய காரணத்தைப் புலவரிடம் கேட்டனர். புலவர், அவர்கட்குச் சொன்னவிடை இதுதான்.

''என் மனைவியும் மக்களும் நற்பண்பு நிறையப் பெற்றவர்கள், என் குடும்பத்திலுள்ள எல்லோருமே என் கருத்தையே கொண்

டிருக்கின்றனர். என் நாட்டை ஆளும் வேந்தன் செங்கோல் ஓச்சி மக்களைக் காக்கின்றான். என் ஊரில் அறிவும் ஒழுக்கமும் பொருந்திய சான்றோர் பலர் சிறப்பாக வாழுகின்றனர். எனவே எனக்குக் கவலை இல்லை. தலை நரைக்கவுமில்லை, பிசிராந்தையார் வாழ்ந்தபோது நாட்டமைதி இருந்தது. வீட்டமைதி இருந்தது. மன அமைதியும் இருந்தது. அகத்திலும் புறத்திலும் அமைதி குடி கொண்டிருந்ததால் வயது முதிர்ந்த போதும் பிசிராந்தையார்க்கு உடல் தளரவில்லை. தலை நரைக்கவில்லை. மன அமைதி உடல் நலத்தைக் காக்க வல்லது என்னும் பேருண்மையைப் பிசிராந்தை யார் வாழ்க்கை வரலாற்றின் வாயிலாக நாம் நன்கு அறிகிறோம்.

"யாண்டு பல வாக நரையில வாகுதல்
யாங்கா கியரென வினவுதி ராயின்
மாண்டவென் மனைவியொடு மக்களு நிரம்பினர்
யான்கண் டனையரென் இளையரும் வேந்தனும்
அல்லவை செய்யான் காக்கு மதன்றலை
ஆன்றவிந் தடங்கிய கொள்கைச்
சான்றோர் பலர் யான் வாழும் ஊரே" (புறநானூறு 191)

நோய் வந்த பிறகு மருந்து உண்டு நோயைப் போக்குவதைவிட நோய் வராமல் பார்த்துக் கொள்வதே அறிவுடைமையாகும். வெள்ளம் வருமுன் அணை போடுவதைப் போல நோய் வருமுன் விழிப் புணர்ச்சியுடன் இருந்து நோய் வராமல் தடுப்பதே ஏற்ற செயலாகும். "நோய்க்கு இடங் கொடேல்" என்ற தொன்மொழியும் இந்த உண்மையையே உணர்த்துகிறது.

மருந்து உண்பதை மிகவும் குறைத்தல் வேண்டும் என்னும் நல்ல கருத்தைக் கொண்டவர் பாரதியார். "ஔடதம் குறை" என்பது அவரது வாக்கு. நோயைத் தவிர்ப்பதோடு உடல் தளர்ச்சி மூப்பு ஆகியவற்றிற்கு இடங் கொடுக்காமல் எஞ்ஞான்றும் இளமையுடன் திகழ வேண்டும் என்பதே பாரதியாரின் திரண்ட கருத்து. "மூப்பினுக்கு இடங் கொடேல்", "யௌவனம் காத்தல் செய்" என்பன பாரதியாரின் வாய் மொழிகள்.

எதிர்பாராத வகையில் நோய் ஏற்பட்டு மருத்துவரிடம் செல் லுங்கால், நோயாளிக்கு மருத்துவர்பால் நம்பிக்கையும் பற்றும் இல்லாவிட்டால், நோயாளியின் பிணி ஒரு போதும் குணமாகாது. குலசேகராழ்வார் தம் இறைப்பற்றை விளக்குவதற்கு நோயாளன் மருத்துவர் பால் கொண்ட ஆழ்ந்த பற்றை ஏற்ற உவமையாகக் கூறுகின்றார்.

"வாளால் அறுத்துச்சு டினும் மருத்துவன்பால்
மாளாத காதல்நோ யாளன் போல் மாயத்தால்
மீளாத்து யர்தரினும் வித்துவக் கோட்டம்மா நீ
ஆளாஉ னதருளே பார்ப்பன் அடியனே

(பெருமாள் திருமொழி)

அறுவை சிகிச்சையின்போது, மருத்துவர் நோயாளியின் உடலை அறுக்கின்றார்; கிழிக்கின்றார்; அழுத்துகின்றார்; மருந்தூசியைக் குத்துகின்றார். நோயாளிக்கு நோய் வேதனை ஒருபுறம், சிகிச்சை வேதனை மற்றொரு புறம் மருத்துவர் நோயாளியின் உடலைக்குணப் படுத்தும் பொருட்டு பல்வேறு வகையில் துன்புறுத்தினாலும் நோயாளிக்கு மருத்துவர்பால் நம்பிக்கை இருத்தல் வேண்டும். மருத்துவர்க்கு நோயாளன்பால் அன்பும் இரக்கமும் இருத்தல் வேண்டும். இதுவே நோயாளிக்கும் மருத்துவருக்கும் இருக்க வேண்டிய உறவு முறையாகும். மருத்துவர் நோயாளியின் பிணியைப்போக்க மருந்தைப் பயன்படுத்துவதை விட தம் அறிவையே பயன் படுத்த வேண்டும். இப் பேருண்மையை ஒரு சிறு பழமொழி உணர்த்துகின்றது. "மருந்துகால் மதிமுக்கால்" தமிழ் இலக்கியங்களில் கூறப்பட்டுள்ள பல வேறு உடலியல் உண்மைகளை ஓதி உணர்ந்து, ஒழுங்காகக் கடைப்பிடித்தால் நாம் என்றும் உடல் நலத்துடன் திகழலாம்.

"நோயற்ற வாழ்வே குறைவற்ற செல்வம்"

சித்தர் மகிமை

(1) அண்டக்கல் சுன்ன கவசத்தால் துருசு சுன்னம் துருசு சுன்னம்+விராலியிலை கவசத்தால் இரசமணி சுன்னம். இரசமணி கூடித் தயாரான அகஸ்தியர் குளம்பு. சர்வரோக விஷபாசத்தையும் போக்கும் என்பதை அறிவீர்கள்.

(2) ஷை சுன்னம்+வெடியுப்பு சுன்னம் + சாரக் கட்டுக் கவசத்தால்—மிருதார்சிங்கு சுன்னம். இவையுடன் கூடிய இரச கந்த மெழுகு அபூர்வ குணந் தரும் பல அபூர்வ மருந்துகள். வியாதி விபரம் எழுதிப் பெறலாம்.

எங்கும் எப்போதும் கிடைக்காதவை

தமிழ்ச்சித்தர் - வைத்திய சரபம்

E. S. இராமசாமி R. I. M. P. M. I. H.

எரிசினம்பட்டி போஸ்டு,

உடுமலைப்பேட்டை தாலூகா. (தென்னிந்தியா)

எனது அருமை நண்பர்களே!

உங்கள் உடல் நலம் பேணுதல் உங்கள் வாழ்வுநிலை உயர்வதற்கு உகந்ததும் அவசியமுமாகும். ஏதேதோ காரணங்களால் எதிர்பாராத பல நோய் நொடிகளுக்கு இலக்காகி கவலையே வாழ்க்கையாக மாறிவிடாமல் இருக்க, வருமுன் காக்கும் நினைவில்லாவிட்டாலும் வந்த பின்னாவது சீரான முறையில் சிகிச்சை பெற்று நலம் பெறுவதற்கு இப்போதே முயற்சித்தால் பயனுண்டு, நல்ல வாழ்வுண்டு. நீங்கள் நேரில் சந்திக்க விரும்பினாலும சரி, விபரம் தெரிவித்துப் பரிகாரம் நாட விரும்பினாலும் சரி, கீழ்க் கண்ட முகவரிக்கு உடன் எழுதுங்கள். அதிக உஷ்ணத்தாலும், கண் எரிச்சல், தலைவலி, வயிற்றுவலி மலச்சிக்கல், முட்டி, முதுகு, இடுப்புவலி, நரம்புத் தளர்ச்சி, சக்தி நலிவு ஆகிய நோய்களுக்கு நிவாரணியாக உள்ள கீழ்க்கண்ட எமது மருந்துகளை வாங்கிச் சாப்பிடுங்கள். உஷ்ணம் குறையும், ரத்தவிருத்தி ஏற்படும், சக்தி வளரும்.

1. நெ. ஸ்பெஷல் செட் 1 மாதம் உபயோகிக்கும் 4 மருந்துகள் கொண்டது ரூ. 33-00
2. நெ. கால்சியம் செட் 1 மாதம் உபயோகிக்கும் 4 மருந்துகள் கொண்டது ரூ. 23-00

விபரங்களுக்கு:

தலைமை ஆபீஸ்:

சிவராஜ்
சித்த வைத்திய சாலை

சிவதாபுரம் போஸ்டு

சேலம் 2

13 JAN 1966
MADRAS

பழனி யாழ்ப்பாணசாமி வைத்தியசாலை,

டாக்டர் C. A. ஜெயராம்

அவர்களின்

சித்த மருந்துகள்

No. 1. நாகபஸ்பம், காட்டுக்கருணை லேகியம்

& ஸ்பெஷல் மூல முளைக் களிம்பு. நவ மூலங்களையும் நிர்மூலமாக்கும் 24 வேளை மருந்து செட் 1-க்கு ரூ. 7-50

தங்க ரேக்கு குளிகை

நாடி நரம்புகளை வலுப்படுத்தும், வீரியம் தரும் 50 குளிகை ரூ. 7-00

சிட்டுக்குருவி லேகியம்

வயோதிகத்தை மாற்றி வாலிபம் தரும். இளமை, உணர்ச்சி, ஆண்மை தரும். 400 Gram ரூ. 10-00

பெரிய பவழ பஸ்பம் கலந்த சிவனப்பிரகாஷ்

எனும் நெல்லிக்காய் லேகியம். சகல உஷ்ணம், வெட்டை, குடற் சூட்டைத் தணித்து ஆரோக்கியம் தரும். 400 Gram ரூ. 6-00

குன்மாதி செந்தூரம் & குன்ம குடோரி லேகியம்

அஷ்ட குன்மத்தையும் நீக்கும். பலவருட வயிற்று வலியையும் குணப்படுத்தும். 1 செட் ரூ. 15-00

விபரங்களுக்கு:

டாக்டர் C. A. ஜெயராம்,

R. I. M. P.

யாழ்ப்பாணசாமி வைத்தியசாலை,

பழனி.

Telegram : "GURUCURES." P.B. 22 Phone 248

குரு மருந்துகள்

80 ஆண்டுகளுக்கு மேற்பட்ட அனுபவம்,
ஆங்கிலம் தமிழ் ஆராய்ச்சி முறைகள் கலந்த
— அரிய தயாரிப்புகள் —

தலைவலி தைலங்களில் மேலானது

குரு தைலம்

பல்பொடிகளில் தலைசிறந்தது

குரு பல்பொடி

ஒவ்வொரு குடும்பத்திற்கும் இன்றியமையாதவை

குறிப்பு:—போலி பல்பொடிகள் நடமாடுகின்றன
கடைகளில் பல்பொடி வாங்கும் பொழுது
குரு பல்பொடிதானவென்று
கவனித்து வாங்கவும்.

டாக்டர் ஏ. மதுரம் சன்ஸ்,

குரு மருந்துசாலை : : திருச்சிராப்பள்ளி-1

தபால் பெட்டி 22