சுகாதார போதினி.

மாதம் இருமுறை பிரசுரமாகும்.

புத்தகம் க. 1905 மார்ச் மாதம் 1 - ந் தேதி. இலக்கம் ௬.

போஷகர்கள் Patrons.

கனம் - வி. விஸ்வநாத சாஸ்திரியார், மிஸ்டர் எர்ட்லி நார்டன் பாரிஸ்டர் அவர்கள் ஆபீஸ் மானேஜர். மத்ராஸ்.

கனம் - M. நாராயணசாமி அய்யர், B. A. B. L. ஹைகோர்ட்டு வக்கீல். மத்ராஸ்.

கனம் K. குப்புசாமி அய்யர், B. A. B. L. ஹைகோர்ட்டு வக்கீல், மத்ராஸ்.

பிப்ரவரிமாதத்தில் சந்தாவரவு,

கனம். K - இராஜா ராமய்யங்கார் அவர்கள் பூரணனந்தர் மெடிகல் ஹால் ஆந்தகுடி, ரூ, 2-0-0

கனம், P - அரங்கசாமி பிள்ளை அவர்கள். மாண்ட்லே ரூ, 2-0-0

கனம், J - பிரான்ஸிஸ அவர்கள் மெடிகல் அட்வைசர் ,பிளாக் பல்லி, பெங்களூர் ரூ,2-0-0

கனம், R - விஸவாசம் அவர்கள் காடிகிஸட், காதொலிக், சர்ச், சிலுர்வார் பட்டி, ரூ, 2-0-0

கனம், லக்ஷ்மணபிரசாத் அவர்கள் வடமலைபுரம் மிட்டா மானேஜர், ரூ 2 - 0 - 0

மெஸ்டர், T - A பெரைரா அவர்கள் சப்இன்ஜினீர், கூனூர் ரூ 2 - 0 - 0

கனம், A, சாயபு மரைக்காயர் அவர்கள் சிங்கப்பூர் ரூபா 3 - 0 - 0

கனம், கிருஷ்ணசாமிராஜா அவர்கள், ஜமீன்ஹெட்கிளர்க்கு வேட்டவளம் ஜமீன் 1-0-0

கனம், G - சாயபு மரைக்காயர் அவர்கள் நிரவி திருமலராயன் பட்டணம் ரூ, 1-4-0

விண்ணப்பம்.

அபிமானிகளே சற்று கவனியுங்கள்.

சில கனவான்கள் தங்களுக்கு நமது சுகாதார போதினியையனுப்பிவரும்படி கடிதம்எழுதியுள்ளார்கள். தாக்ஷண்யத்தின் பொருட்டு அவர்களுக்கு இம்மூன்றும் பத்திரிகையும் அனுப்பப்பட்டிருக்கிறது. ஆகையால், இனியாகிலும் அவர்கள் உடனே தங்கள் சந்தாவைதயவுசெய்யாவிட்டால் அடுத்த சஞ்சிகை யனுப்பப்படமாட்டாது.

நமது பத்திரிகைக்கு வினா எழுதும் நண்பர்களுக்கோர் அறிக்கை.

சில நண்பர்கள் தாங்கள் எழுதும் கடிதங்களிலேயே தங்கள் வினாவை யெழுதுகின்றார்கள். தாங்கள் எழுதும் வினாக்களை தனியே ஒரு துண்டுக்கடிதத்தில் எழுதி தன் நம்பரையும் குறித்தெழுதவேண்டும்.

ஒவ்வொரு சந்தாதாரரும் மாதம்-௧-க்கு ஒருவினாவிற்கு அதிகம் எழுதலாகாது. அதிகம் வினாக்கள் அவசியமானால், பிரதி வினாவுடன் இரண்டணா ஸ்டாம்புவைத்தனுப்பவேண்டும்.

இப்பத்திரிகையின் சந்தாதாரர்களுக்கன்றி மற்றவர்களுக்கு இதில்விடையளிக்ககப்படமாட்டாது.

யாரேனும் இதற்கு முன்பணமனுப்பாதவரையில் இதற்குச் சந்தாதாரர்களாகக் கருதப்படமாட்டார்கள்.

சுகாதார போதினி

௧-ம் பிரிவு.

சுகாதாரக் குறிப்பு.

வாசஸ்தான சுத்தம், தேக சுத்தம், வஸ்திர சுத்தம் முதலிய சுத்த மில்லாமல் மனிதன் ஆரோக்கியமாயிருக்க முடியா தென்பது எல்லாப் பண்டிதர்களின் கொள்கையாம்.

செலவைக் குறைக்க வெண்ணியோ அல்லது அறியாமையாலோயோ நமது வாசஸ்தானங்களின் நிலைமையைக் கவனிக்காமலும் அங்குண்டா யிருக்கும் காற்று, வெளிச்சம்ஆகியவைகளின் பிரமாண நிலைமையறியாமலும் நாம் வாழ் நாட்களின் பெரும்பாகத்தைக்கழித்து வருகின்றோம். இது மிகவும் பரிதாபப் படத்தக்க விஷயமே.

மேடான பூமியில் வீடு கட்டுவதே சிரேஷ்டம். அதில் அதிகமான காற்றுப் போக்குவரத் துள்ளதாகவும் அதிக வெளிச்சமிருக்கத் தக்கதாகவும் செய்ய வேண்டியது.தரையானது சுத்தமானதாகவும் வறண்டதாகவும் இருக்க வேண்டும். ஈரமான தரையாகாது. தாழ்ந்த பூமியில் வீடு கட்ட நேரிட்டால், ஆறு அடி உயரம் உயர்த்திக் கட்டவேண்டும்.

களிமண் நிலம், மரங்களடர்ந்த விடம், சுண்ணாம்பு, மாகனிஷியா ஆகியவைகள் நிறைந்த விடம் முதலியவை வீடு கட்டத் தகுந்தவை யாகாவாம். ஏனெனில், களிமண் தரையிலுள்ள வீட்டில் வியாதிக்குக் குறைவிராது. அங்குள்ள காற்று, ஜலம் முதலியவை மற்ற வெளியான விடத்திலுள்ளவைகளைப் பார்க்கிலும் அதிகம் தாழ்ந்தவைகளே மரங்கள் அடர்ந்தவிடம், சுண்ணாம்பு, மேக்னீஷியா ஆகியவையுள்ள விடம் என்னும் இந்தஸ்தலவாசிகள் பெரும்பாலும் பற்பல வகை வியாதிகளுக் குள்ளாவார்கள் என்பதாம்.

வடக்குப் பார்த்த வீடு அதிக விசேஷ மென இந்தியாவின் வட பாகத்தாரால் சொல்லப்படுகிறது. ஏனெனில், வடக்குப் பார்த்த வீட்டில் சூரிய வெப்பம் அதிகந் தாக்க ஏதுவிராமல் குளிர்ச்சியாயிருக்குமென்பதே. தெற்குப் பார்த்த வீடே விசேஷமென இந்தியாவின் தென் பாகத்தாரால் சொல்லப்படுகிறது.ஏனெனில்,எப்போதும்சுகாதாரமானதென்றற்காற்றையனுபவிக்க ஏதுவா மென்பதே. ஆனால்,தற்காலஆங்கில பண்டிதர்கள் அனுபவத்தாற் கண்டு நிச்சயித்திருப்பதாவது ஆஸ்பத்திரிகளில் மேற்குமுகமாயுள்ள அரைகளைப்பார்க்கிலும் கிழக்கு முகமாயுள்ள அரைகளில் சூரியவெளிச்சம் எதிரே அதிகமா யுண்டாகிறது. ஆகையால் இங்கு அதிக மரணம்நேரிடுகிறதில்லை.கிழக்குப்பார்த்த அரைகளிலுள்ள நோயாளிகள் அங்கு சூரிய கிரணங்கள் அதிகஞ் செல்கின்றபடியால், மற்ற அரைகளிலுள்ள நோயாளிகளைப் பார்க்கிலும் அதிகசீக்கிரம் சுக மடைகின்றார்கள் என்பதே. ஆகையால் காற்றும் வெளிச்சமும் தேக சுகத்திற்கு அவசிய மென்பது விளங்கும்.

(இன்னும் வரும்.)

வெயிற்காலம்.

பிப்ருவரிமுதல் ஜூன்மாதம் வரையில் வெயிற்காலமாகையால் அதில் உபயோகப்படும் விஷயங்களை யெழுதுவாம்.

இப்பருவமானது பலஹீனர்கள், துர்ப்பலப்பட்டவர்கள், கப சுபாவதேகிகள் ஆகிய இவர்களுக்கேற்றதாம். இரத்தாதிக்க முடையவர்கள், பித்த சுபாவ முடையவர்கள் ஆகிய இவர்கள் முறைக்கிரமம் தப்பினால் பல விபாதிகளுக்கு இலக்காவார்கள். பொதுவாய் உஷ்ண தேசவாசிகளின் தேகசுபாவச்சூடு-93 டிக்ரியாம். இவர்களின் சுகத்திற்காக வெளிச்சூடானது மேற்கண்ட அளவிற்குக் கொஞ்சங் குறைந்திருக்கவேண்டும். அதாவது 60 அல்லது 70 டிக்ரியிருக்கவேண்டும். ஆனால் இந்தியாவின் பலவிடங்களில் உஷ்ணகாலத்தில் 90 முதல் 120 டிக்ரியிருப்பது வழமை. ஆகையால், இந்த உஷ்ணாதிக்கத்தால் எவ்வி

தக் கெடுதியும் நேரிடாதிருக்கும்படி அதிக ஜாக்கிரதையாயிருக்கவேண்டியது. இக்காலத்தில் சுகத்தைப் பாதுகாக்கவேண்டிய விதிவிலக்குகளை முற்காலத்துப் பண்டிதர்கள், தற்காலத்துப்பண்டிதர்கள் ஆகிய இவர்கள் ஏற்படுத்தியிருப்பவைகளைப்பேயிங்கு சுருக்கமாய் எழுதுவாம்.

இந்தக் காலத்தில் நாம் அதிகம் உபயோகிக்கத் தக்கஆகாரவகைகள் மரக்கறி பதார்த்தங்கள், அரிசிச்சாத வகைகள் இரொட்டி முதலியவைகளேயாம். ஏனெனில், இக்காலத்தில் தேகசுபாவச்சூடு அதிகந்தேவையில்லாததே காரணம். அவைபாவன:—பருப்பினங்கள், சுரைக்காய், பீர்க்கங்காய், புடலங்காய் முதலியகாயினங்கள்; வெந்தயக்கீரை, பருப்புக்கீரை, அகத்திக்கீரை, முதலிய கீரையினங்கள் முதலிய வைகளாம். மாமிசவகைகள், முட்டையினங்கள், நெய், ஆகிய இவை விசேஷமாகவும் அடிக்கடியும் உபயோகிப்பது நல்லதல்ல. இவ்விதமே தித்திப்புவஸ்துக்கள், கரம்மஸாலா என்னும் காரசம்பாரங்கள் ஆகியவைகளை மிகவும் குறைந்தஅளவாய்உபயோகிக்க வேண்டியது. இயற்கையாயுண்டாம் இஷ்டப்படிசமயாசமயங்களில் புளிப்பு வஸ்துக்களையும் கையாடிவரவேண்டியது. சுகுமாரதேகிகள், துர்ப்பலப்பட்டவர்கள் ஆகிய இவர்களுக்குஅதிகப் புளிப்பால், பேசிச்சதைகளின் வலியுண்டாகும், ஆகையால், அவர்கள் அதிகசாக்கிரதையுடன் இந்த விஷயத்தைக்கவனித்து வரவேண்டியது.

இக்காலத்திற் கையாடி வரவேண்டிய ஒருமுறையையும் முன்னர் இங்கெழுதுவாம். இதன் பிரயோஜனங்கள் பல.

மேல்தோல் சீவின சுக்கு, அரிசித்திப்பிலி, மிளகு, நற்சீரகம், ஏலரிசி, ஓமம் இவ்வாறையும் தனித்தனி வறுத்திடித்து வஸ்திரகாயஞ்செய்த தூள் வகைக-க்கு வராகனெடை ருவ, கறுப்புப்புத்தூள் வராகனெடை ருவ, பொரித்துத் தூள்செய்த வெண்காரம் வராகனெடை க௨, குராசானியோமத்தை வறுத்திடித்து வஸ்திரகாயம்செய்த சூரணம் வராகனெடை ஷ; பொரித்த பெருங்காயச் சூரணம் வராகனெடை - வ. இவை யெல்லாவற்றையும் ஒன்றுய்க்கலந்து வராகனெடை - க - உ, வெந்நீருடன் அல்லது சோம்பு திராவகத்துடன் சாப்பிடவும். அஜீரணம், மந்தாக்கினி, வயிற்றுநோய், புளித்தேப்பம், வயிற்றுப்பிசம், வயிற்றுப்பொருமல் முதலியஇரைப்பைரோகங்கள் தீரும். இன்னும் இச்சூரணத்தைச் சாப்பிடுமுன் கொஞ்சம் சாதத்துடன் கலந்து நெய்விட்டுப் பிசைந்து ஒருகவளம் சாப்பிடவும். இவ்விதம் செய்துவருவதால் தன் ஆயுசு முழுவதும் அஜீரணரோகமுண்டாகாது.

(இன்னும்வரும்)

சுகாதார போதினி.

உ-ம் பிரிவு.

முன்தொடர்ச்சி

தேன்.

(21) தேன் பங்கு-ரு, இந்துப்பு பங்கு-க. இவ்விரண்டையும்-க-மணிநேரம் நன்றுயரைத்து வடிகட்டிசீசாவில் வைத்துக்கொள்க. இதில் சமயோசிதமாக உ-ரு துளிகளைக் காதிர்சொட்டிவருவதால், காதிரைச்சல், காதில் நோவு, காதிலுள்ள தோஷங்கள் முதலியவைதீரும்.

(22) தேன், முலைப்பால் ஆகிய இரண்டும் சமனளவாய்க் கலந்து காதிற் சொட்டிவர, காதிலுண்டாம், எரிச்சல் காதின் ரணம், காதின் அழலை ஆகியவைதீரும்.

(23) தேன் பங்கு-க, வேப்பங் கொழுந்துச் சாறு பங்கு-க, இவ்விரண்டையுங் கலந்து காதிற் சொட்டிவர, காதில் சீழ்வடிதல், காதிலுள்ள கிருமிகள், காதின்ரணம், காதின் தாபிதம் முதலிய செவிநோய்கள் தீரும்.

(24) தேன், முட்டையின் வெள்ளையம்புலி ஆகிய இரண்டையும் சமனுப்சேர்த்துக் காதிற்சொட்டிவர, காதிலுண்டான எல்லாவகை ரணங்கள், புண்கள், சீழ்வடிதல் ஆகியவை தீரும்.

(25) ஆற்றுத் தும்மட்டிக்காயை யிரண்டாய்ப்பிளந்து ஒருதுண்டில் அது கொள்ளத்தக்க தேனைவிட்டுக் கரிநெருப்பில்வைத்து, காயின் மேல்தோல் வெந்தபதத்தி லெடுத்துப் பிழிந்து வஸ்திரத்துண்டில் வடிகட்டி வைத்துக்கொண்டு காதில் இரண்டொரு துளி சொட்டிவர, காதிரைச்சல், காதிலுண்டாம் நோவு, குத்து முதலியவைதீரும். இதனைப் பக்குவமாய்ச் செய்துகொள்ள வேண்டியது.

(26) தேன், வேப்பெண்ணெய் இவ்விரண்டும் சமபாகம் கலந்து இதனைச் சுடவைத்து ஆறினபின் இளஞ்சூட்டுடன் இரண்டொரு துளிகாதிற் சொட்டிவர (23)ல் கண்ட ரோகங்கள் தீரும்.

(27) வாய் விளங்கத்தைச் சூரணித்து வஸ்திரகாயம் செய்த தூளில் தேனைவிட்டுக் குழைத்துக் காதைச் சுற்றிலும் பற்றிட்டுவர, காது நோய்கள் தீரும்

(28) மேற்கண்ட விதமாகவே சுக்குத் தூளையும் பற்றிடலாம்.

(29) தேன், இஞ்சிச்சாறு இவ்விரண்டும் சமபாகம். இவற்றை யிரும்புக் கரண்டியிலவிட்டு காய்ச்சிக் குழம்பான பதத்தில் எடுத்து ஆறவைத்து இளஞ்சூட்டுடன் காதைச் சுற்றிப் பற்றிட, காது நோய்கள், தலைநோய் ஆகியவை தீரும்.

(30) தேன், வெங்காயச் சாறு, அல்லது வெள்ளைப் பூண்டுச் சாறு. இரண்டும் சமனெடை.மேற்கண்ட பாகப்படி செய்து பற்றிட காதுநோய் முதலியவை தீரும்.

(இன்னும்வரும்)

சுகாதார போதினி.

௫-ம் பிரிவு.

ஸ்திரீவைத்தியம்.

சூதகம்.

யூநாநிவைத்திய சாஸ்திரங்களிலும் ஆயுர்வேத சாஸ்திரங்களிலும் அனுபவத்தால் நிச்சயிக்கப்பட்டிருக்கிறதாவது.

ஸ்திரீயின் தீட்டானது சுத்தமான அரக்குநிறத்தை அல்லது முயல் இரத்தத்தைப்போ லிருக்க வேண்டும். வஸ்திரத்திற்பட்டு, அதைக்கழுவினல் சீக்கிரம் சுத்தமாகும் சுபாவத்தையுடையதா யிருக்க வேண்டும். கிரமமான காலங்களில் முறையாகவும், எவ்விதநோவு, எரிவந்தம், வருத்தம் முதலியவையில்லாமலும், தேக சுபாவத்திற்கேற்ற அளவாகவும் ஐந்திரவு தொடர்ச்சியாகவும் தீட்டு காணவேண்டும்.இத்தன்மை யுடைய தீட்டே அதிகசிரேஷ்டமானதும் அதிக சுகத்தைக் கொடுக்கத் தக்கதும், புத்திரசந்தானத்திற் கேதுவானதுமாம். இவற்றிற்கு விரோதமானவைக ளெல்லாம் உபயோக ! மற்றதாம் என்பதே.

விட்டுத் தூரமுள்ள ஸ்திரீகள் பகலில் தூங்குவது கூடாது. ஏனெனில், பின்பு கருப்பத்தில் தரிக்கும் சந்ததியானது அதிகத் தூங்கு மூஞ்சியாகவும், அதிக உறக்க முள்ளதாகவும் இருக்கும்.அக்காலங்களில் கண்ணிற்கு மையிடுதல். சுர்மா யிட்டுக்கொள்ளுதல் ஆகியவையாகா. ஏனெனில், சந்ததியானது மந்தப் பார்வையுள்ளதாக அல்லது பார்வைக் குறைவுள்ளதாக அல்லது சில சமயம் குருடாகவும் ஆம். அக்காலங்களில் அழுதல் புலம்பல், அளவு கடந்த விதமாக விசனப்படுதல் ஆகியவைகளுமாகா. ஏனெனில் சந்ததியானது பயங்கர முள்ளதாகவும், கூச்சமுள்ளதாகவும், அற்பசங்கதிக்கும் நடுங்கத் தக்கதாகவும்உண்டாம். அந்தச் சமயங்களில் சந்தனம் முதலிய சுகந்தங்கள் பூசுவதால் அல்லது ஸ்நாநம்செய்வதால்சந்ததியானது தரித்திர முள்ளதாக இருக்கும். அக்காலங்களில் தேகத்தின் மீது எண்ணெய் தடவிக் கொள்வதால், சந்ததியானது வரட்சியான சுபாவ முடையதாம்.

(இன்னும் வரும்.)

சுகாதார போதினி.

௪-ம் பிரிவு.

முன்தொடர்ச்சி.

பாலரோகச் சிகிச்சாக்கிரமம்.

சிசுவின்தேகத்தின்மீது அதிக அழுக்கும் அசுத்தமும் படிந்திருப்பதால், அதன் சருமத்தின் பலக்குறைவிற்கு ஏதுவாகும். ஆகையால், அழுக்குமுதலியவை அதிகம் படிந்திருந்தால் இரண்டாந்தடவையும் உப்புத்தண்ணீரால்ஸ்நாநம்செய்வித்துப்பின்பு நல்லதண்ணீராலும் ஸ்நாநம்செய்விக்கவேண்டும்அப்படிச்செய்யாவிட்டால், ரோமக்கால்களின் துவாரங்கள் அடைந்துபோகநேரிடும். மேலும் இளஞ்சூடான வெந்நீரால் ஸ்நாநம்செய்வித்தால் அசுத்தங்களெல்லாம் செம்மையாய் வெளிப்பட்டுப்போம்.

குழந்தைக்கு ஸ்நாநம்செய்விக்கும்போது மருத்துவப்பெண்ணானவள் தன் இடதுகையின் மணிக்கட்டின் மீது குழந்தையின் மார்பானது இருக்கும்படியாக வைத்துக்கொள்ள வேண்டும். மணிக்கட்டானது வயிற்றிற்கு நேராக இருக்க லாகாது, வலதுகையால் குளிப்பாட்டி மெதுவாய்த் தேய்க்கவும், கைகால்களை அதிக மிருதுவாக பல பக்கங்களிலும் இயக்க வேண்டியது. குழந்தையின் கைகளை ஒருதடவை அதன் இடுப்புவரையிலும் ஒருதடவை. அதன் சிரசுவரையிலும் மெதுவாய்க் கொண்டு போகவேண்டியது. இவ்விதமே இரண்டு கால்களையும் ஒருதடவை அத

ன் புட்டத்துடன் சேரும்படியாக மெதுவாய் மடக்க வேண்டியது. ஒருதடவை இரண்டு கால்களையும் நேரே நீட்டவேண்டியது. ஆனால் இவ்விதம் இயக்கும் போதெல்லாம் குழந்தைக்கு எவ்வித தொந்திரவு முண்டாகாமல் மிருதுவாகவும் சர்வ ஜாக்கிரதையுடனும் செய்யவேண்டியது. குளிப்பாட்டும்போது மருத்துவப்பெண்ணானவள் தன்கையின்மீது குழந்தையின் வயிற்றைவைத்து அழுத்திப் பிடித்துக் கொள்ளலாகாது. ஏனெனில் வயிறானது அதிக மிருதுவான பாகமாகையால் கையின் கடினத்தைத்தாங்காமல் ஏதேனும் கெடுதியுண்டாக ஏதுவாகும். முதுகும் நெஞ்சும் கடினமான பாகங்களாகையால் மணிக்கட்டு முதலியவைகளின் கடினப்பொறுப்பைச் சகிக்கத்தக்கவைகள் என்பதே. குழந்தையை முறை பிசகாய்ப் பிடிப்பதனால் கழுத்து கோணல், முதுகுகோணல், எளைவு, கூன் விழுதல் முதலிய துர்க்குணங்களுக்கேதுவாம். முதுகந்தண்டின் கணுக்களுக்கு ஏதேனும் விகற்பம் நேரிட்டு அதனால் ஏதேனும் கஷ்டம் உண்டாகலாம். ஆகையால் குழந்தையின் அவயவங்கள் பலமுள்ளவைகளாகவும், கெட்டியான வைகளாகவும் வளர்கிறவரையில் மேற்கண்டவிதமாக அதிக ஜாக்கிரதையுடன் ஸ்நாநம்செய்விக்கவேண்டும்.

ஸ்நாநஞ் செய்வித்தபின் மிருதுவான வஸ்திரத்தால் குழந்தையின் அங்கத்தைத்துவட்டி யீரமில்லாமற் செய்ய வேண்டும். பின்பு சற்றுநேரம் குப்புறப் படுக்கவைத்துப் பின்பு மல்லாத்திப்படுக்கப்போடவேண்டும். குளிப்பாட்டும் போது, மருத்துவப்பெண்ணானவள்தன் சிறு விரலைக்குழந்தையின் ஆசனத்தில் மெதுவாய்க் கொஞ்சம் செலுத்தி ஆசனவாயைத்திறந்துவிடவேண்டும். இப்படிச் செய்வதால், குழந்தையின் வயிற்றிலுள்ள காட்டுமலங்களெல்லாம் வெளிப்பட்டுப்போம். ஏனெனில், சிசுவானது தாயின்வயிற்றிலிருக்கும்போது மலத்தைக்கழிக்கிறதில்லை. நீர்மாத்திரம் பெய்வதுண்டு. ஆகையால், ஆசனதுவாரம் சில சமயம் அடைபட்டிருக்குமென்பதே காரணம்.

நாற்பதுநாள் வரையில் பிரதிதினமும் ஒவ்வொருதடவை ஸ்நாநஞ் செய்விக்கவேண்டும். இதனால் தேகவளர்ச்சி, தேகசுகம் முதலியவைகள் செவ்வனேயுண்டாம். உஷ்ணகாலமாயிருக்கின், அழுக்கு, வெயர்வைமுதலியவைகளைப் போக்கிச் சுத்திசெய்ய பிரதிதினம்.இரண்டு தடவைகளும் ஸ்நாநம் செய்விக்கலாம். குழந்தையானது அதிக துர்ப்பலப்பட்டதாகவும், அதிக குளிர்ச்சி சம்பந்தப் பட்டதாகவும் இருக்கின், ஒன்றை விட்டொரு நாள் அல்லது இரண்டு நாளிற்கொருதடவை அல்லது மூன்றுநாளைக்கொருதடவை அல்லது அதிக நாட்களுக்கொருதடவை சமயோசிதமாக ஸ்நாநம் செய்விக்கவேண்டும். நாற்பது நாட்களுக்குப் பின்னும் பிரதிதினமும் ஸ்நாநம் செய்விக்க ஏதுவில்லாவிட்டால் குறைந்த பக்ஷம் வாரத்தில் ௨ - ௩- தடவைகளாயினும் அவசியம் ஸ்நாநம் செய்யப் பழக்கவேணடும். வெயிற்காலத்தில் இளஞ்சூடான வெந்நீரும், குளிர் காலத்தில் குழந்தை பொறுக்குமளவு சூடான வெந்நீரும் உத்தமம். அதிகச்சூடான வெந்நீரால் எரிவந்தம் தாபிதம் முதலியகஷ்டங்கள் நேரிடாமல் கவனிக்க வேண்டியது.

(இன்னும் வரும்.)

சுகாதார போதினி.

௫ - ம் பிரிவு.

பலஹீனம் (Debility)

முன்தொடர்ச்சி,

துரிதஸ்கலிதம்.

இதற்குப் பிரதானமும் முக்கியமுமான காரணம் முட்டிப்பிரயோகமேயாம். இதைப்பற்றி நமது தாருட்யவிர்த்திபோதினியில் கூடியவரையில் வகைவிபரமாய்ச் சொல்லப்பட்டிருக்கிறது. ஆயினும் இப்பத்திரிகையை வாசிக்கும் நண்பர்களுக்கும் உபயோகப்படும்படி சிலவற்றைச் சுருக்கமாய் எழுதுவாம்.

மானிட வழக்கத்திற்கு விரோதமான இத்துர்ப்பழக்கமானது நொடி நேரத்திற்குள் மனிதனை நாசமாக்கி விடுகிறது. மூளையின் சுபாவ பலத்தை நிர்மூலமாக்கி விடுகிறது. தேஜசு, முக வசீகரம், கண்ணொளி, கண் பார்வையாகியவைகளைப் பஞ்சாய்ப் பறக்கச்செய்கிறது. தாது நஷ்டம், இருதயத் துர்ப்பலம், ஈரல் துர்ப்பலம், இந்திரிய இழிவு, துரிதஸ்கலிதம் முதலிய எல்லாத் துர்வியாதிகளுக்கும் இது தாய் தந்தை. இக்கொடிய பழக்கமானது அனேக உத்தமர்களையும் எத்தி, அழுங்கைப்போலப் பற்றிப்பிடித்துக் கொண்டிருக்கிறது. காமவிகாரம் அதிகரித்திருக்கும்!ஏழைகள், சந்நியாசிகள், விவாகமில்லாதவர்கள், வித்தியார்த்திகள், ஆகிய பலர்கள் இதன் மாயவலையிற் சிக்குண்டிருக்கின்றார்கள். இது சிறுவயதிலிருந்தே தெரியாமையாலுண்டாம் பலவித அசம்பவங்

களால் தானே யுண்டாகி விடுகின்றது. இக்காலத்தில் நூதன நாகரீக உடைகளினாலும், காரமான வஸ்துக்களை மிதமிஞ்சி யுபயோகிப் பதனாலும் இவ்வியாதி யுண்டாக ஏதுவாகிறது. சாறாயம், வொயின், அபின் முதலிய மதுபானாதிகளும் இந்த வியாதிக்குக் காரணமாம். இது ஒரு தடவை யொருவனைத்தொட்டு விட்டால், பின்பு அவன் ஆயுள்முழுவதும் நீங்காமல் கெட்டியாய்க் கட்டித் தழுவிச் சுட்டுச்சாம்பலாக்கி விடுகிறது. வேறெந்த வியாதியா லுண்டான துர்ப்பலத்தைத்தகுந்த ஆகாரத்தாலும், அவுடதப்பிரயோகங்களாலும் சரிப்படுத்தி விடலாம். இத்துர்ப்பழக்கத்தா லுண்டான துர்ப்பலத்தையோ அதிகக் கஷ்டத்தோடே சரிப்படுதத வேண்டிய திருக்கிறது.

இவ்வகையார்களுக்கோ கொஞ்சங் காற்றுவீசினாலும் தலைநோய், தலைபாரம் உண்டாகிவிடும். புளிப்புவஸ்துவைப்பார்த்தால் இருமலுண்டாகிவிடும். பருப்பினம் முதலிய சற்றுகடின பதார்த்தத்தை முகர்ந்தால்பேதியுண்டாகிவிடும். இரண்டொரு நாள் உஷ்ணவஸ்துக்களின் வாடைபட்டால் நீரெரிச்சல் முதலியவை யுண்டாகிவிடும். மிளகாயைப் பதார்த்தத்துடன் சேர்த்துச்சாப்பிடாமலே ஸ்பரிசித்தாலுமலபந்தமாகிவிடும். இவ்விதம் அற்பசொற்ப விஷயங்களால் பற்பல துன்பங்களும் எல்லாவகைவியாதிகளும்இத்துர்ப்பழக்கமுள்ளவர்களின் உயிர்த்தோழர்கள். இவை எப்போதும் இவனுக்கெதிரில் கட்டியங்கூறினவர்களாய் சர்வசித்தமாய் நிற்கின்றார்கள்.

கனம் ஹாப்மான் டாக்டர் துரையவர்கள் பின்வருமாறு கூறுகின்றார்:—இந்தத்துர்ப்பழக்க வழக்கமுள்ளவர்களுக்கு சொர்ப்பன ஸ்கலிதம், தலைநோய், இடுப்புநோய், ஞாபகசக்திக்குறைவு பார்வைமந்தம், ஆன்மசக்திக்குறைவு,தேகசக்திக்குறைவு, விற்பனசக்திக்குறைவு, மனந்தடுமாறல், பைத்தியம், தலைசுழற்றல், ஒருஸ்திதியில் நிலையில்லாமை, நித்திரையில்லாமை, பயங்கரமான கினவுகள், தன்நிலைமையைப்பற்றித் தானேயழுதல், தான்ஜீவித்திருத்தலை வெறுத்துத் தற்கொலைசெய்து கொள்ளத் தன் மனதில் பலதடவை யோசித்தல், அஸ்திசுரம், இருமல், முடிவாய் க்ஷயம் முதலியவையுண்டாகின்றன. சிலர்க்கு வயிற்றுநோய் மார்புநோயுண்டாகின்றன. சிலர்க்கு முகம், மார்பு, மூக்கு ஆகிய இந்த ஸ்தானங்களில் அவலக்ஷணமான படைகள், கட்டிகள் முதலியவையுண்டாகின்றன. ஜனனேந்திரியங்கள் ஒன்றிற்கு முதவாமல் அவமாய் விடுகின்றன. இந்திரியம் தானே சிரவிக்க ஆரம்பமாகிவிடுகிறது. சில சமயங்களில் பிரமேகவியாதியின் லக்ஷணங்கள் காணப்படுகின்றன. சிலசமயம் மூலரோகம் உண்டாகிவிடுகின்றன. முடிவாய் துரிதஸ்கலிதம், இந்திரிய இழிவு, பேடித்தனம் ஆகியவை கண்டு ஆளை யடியோடே அமிழ்த்தி விடுகின்றன. இந்த வியாதியால் திடீரெனக் கண்பார்வைக்குக் கெடுதிநேரிட்டுக் குருட்டுத்தன முண்டாவதுபோல வேறெந்த வியாதிகளாலும் ஒருபோதும் உண்டாவதில்லை என்பதே.

(இன்னும்வரும்)

சுகாதார போதினி.

௬-ம் பிரிவு.

முன்தொடர்ச்சி.

உசிதமுறைகள்.

முன்சொன்ன டாக்டர் அவர்கள் கீழ்க்காணும் பிரயோகத்தால் அநேக குஷ்டரோகிகளைச் சுகப்படுத்தினதாகவும் வியாதியின் பலாபலத்திற் கேற்றவிதமாகவும், தேகசுபாவத்திற் கேற்றவிதமாகவும், ஷை மூலிகையைப் பலப்படுத்தியும், விடாது பலநாட்கணக்காகவும் உபயோகித்துவரின் ஷை வியாதியை வசப்படுத்திக்கொள்ளலாமெனச்சொல்கின்றார். இம்மூலிகைசம்பந்தமான பலமுறைகளையவர்சொல்லியிருப்பினும் நமது அபிமானிகளின் உபயோகத்திற்காக அவற்றுள் இலகுவான சில முறைகளைமாத்திரம் இங்கெழுதுவாம்.

நான்குகஜ நீளமும், நான்குகஜ அகலமுமுள்ள ஒரு வசதியான நிலத்தில் ஒருஅடி அரையடி ஆழமுள்ள பள்ளந்தோண்டி, அப்பள்ளத்தில் அரைவாசி பேய்ப்பீர்க்கன் சமூலத்தை யுலர்த்தியிடித்த தூளைப் போட்டு, அதன்மேலே மண்ணைப்போட்டு மூடி சில நாள் தண்ணீர் பாய்ச்சிவந்தால், அத்தூளெல்லாம் மடித்து எருவாகிவிடும் அதன்பின்புவல்லாரைச்செடிகளைவைத்துத் தண்ணீர் இரைத்துப் பயிராக்கிக்கொண்டால், இந்த மூலிகையால் அனேகவகை அற்புதப் பிரயோகங்களைச் செய்யலாமென எழுதியிருக்கின்றார்.

மேற்கண்ட விதமாகவே சேராங்கொட்டையையும் எருவாக்கிப் பயிர்செய்த வல்லாரையும் அதிகப் பிரயோசன முடையதாம்.

அது எப்படியாயினும் மேற்கண்ட மூலிகைக்கு மேற்கண்ட குணமுண்டென இந்து யூநானி சாஸ்திரங்கள் முறையிடுகின்றன.

வல்லாரைச்செடிகளை வேரோடுபிடுங்கலாகாது. அதனை நடுவில்துண்டித்து வேறுஜாதி யிலைகளில்லாமல் ஆய்ந்து சுத்திசெய்து; ஒரு கயிற்றில் ஷை கொத்துகளைக்கட்டித் தொங்கவிட்டு நிழலில் உலர்த்த வேண்டும். நன்றாயுலர்ந்தபின்பு எடுத்துத் தூள்செய்து வடிகட்டிச் சீஷாவில் வைத்துக்கொள்க. வேளை-க-க்கு ஒருரூபாயெடையாக காலைமாலை இரண்டுவேளையும் வெண்ணெய், நெய், தேன் ஆகிய ஒன்றில் அல்லது வேறு தகுந்த அநுபானங்களில் உட்கொண்டுவர. குட்டரோகங்கள் தீரும். இம்முறைப்படி வாரத்திற்கொருதடவை புதிதாய்த் தயாரித்துக்கொள்வதே விசேஷமாம்.

குஷ்ட ரோகங்களில் அசாத்திய லக்ஷணமுண்டாகி விடுகின்றன. அப்போது அது தீர்கிறது அதிர்ஷ்ட வசமேயாம். அவையாவன:—அவயவங் குறைதல்; தொண்டை கம்மல்; இருமல் உண்டாதல்; சுரங் காய்தல் முதலியவைகளேயாம்.

சுகாதார போதினி

எ-ம் பிரிவு.

பற்பவகை

முன்தொடர்ச்சி

வெள்ளிபற்பம் (மூலிகையால்)

வெள்ளி பற்பம் (வேறு-) காட்டுச்சோம்பு அல்லது காட்டுப் பெருஞ் சீரகச்செடி யென ஒருவகைசெடியுண்டு. இதன் விதைகள் பெருஞ்சீரகத்தைப் போலவே உருவத்திலும் ருசியிலும்சற்றுஒத்திருக்கும். இதுவிசேஷமாய்உதயகிரி மலையிற் கிடைக்கின்றன. வேறு இடங்களிலும் கிடைக்கின்றது. இது அபூர்வமான மூலிகை யன்று, சதாரணமாய்க் கிடைக்கக் கூடியதேயாம்.

ஊத்துக்கட்டி வெள்ளி அல்லது சுத்தி செய்த வெள்ளி ரூபா யெடை-ச, இதனைப் புளியிலைக் கனம் தகடடித்துக் கரிநெருப்பில் பழுக்கக் காய்ச்சி மேற்சொன்ன காட்டுச் சோம்பிலையைத் தனியே யிடித்துப் பிழிந்த சாற்றில் துவைக்கவேண்டும். சாறுனது தகடு நன்றாய் மூழ்கி நிற்கும்படியாக இருக்கவேண்டும், மிகவும் குளிர ஆறினபின் னெடுத்து முன்போலக் காய்ச்சி முன் போலவே மேற்படி சாற்றில் துவைக்க வேண்டும்- இவ்விதம் 25-தடவைகளான வுடன், சாற்றை மாற்றி விட வேண்டும். இவ்விதம் நூறுதடவைகள் காய்ச்சித் துவைத்தெடுத்து- முன் இலை பலம் -டு- இதனை வெண்ணெய் போல அரைத்து அதற்குள் முன் சித்தப்படுத்தின தகட்டை வைத்து மூன்று சீலைமண் செய்து -21- சேர் அல்லது 168 பலம் எடையுள்ள வராட்டியிற் புடமிட்டு, நன்றாய்க் குளிர ஆறினபின் னெடுக்க, தகடு அப்படியே மலர்ந்து வெள்ளையா யிருக்கும். கால வித்தியாசத்தால் ஒரு சமயம் அப்படிவெள்ளையாகாதிருந்தால் மறுபடியும் முன் போலவே முன் இலையிற் கவசித்துப் புடமிடவும் காய்ச்சித் துவைக்க வேண்டிய அவசியமில்லை.

இப்பஸ்பம் முக்கால் வராக னெடையானது ஒரு ரூபா யெடை இரசத்தை வெண்ணெயாக்கி விடுகிறது. இது சுயானுபவம். தாது விர்த்திக் கான வெள்ளிபற்பங்களில் இது அதி மேலான தென நம்பப்பட்டிருக்கிறது.

சுகாதார போதினி.

அ-ம் பிரிவு.

முன்தொடர்ச்சி.

உயர்ந்த குங்குமப்பூ பலம் உ௨, இதனை அம்மியில்வைத்துத் தண்ணீர்தெளித்து மைபோலரைத்தெடுத்துக்கொண்டு, அந்த அம்மியிலேயே முன் சித்தப்படுத்தின வாதுமைப் பருப்பை வைத்துக் கொஞ்சம் பால் தெளித்து வெண்ணெய்போல அரைத்தெடுத்துக்கொள்ளவேண்டும்.

கரும்புச்சாறு படி - க - பசுவின்நெய் படி - க - தேன் படி - ௨ - சீனிசற்கரை வீசை - உ - கற்கண்டு பலம் - க௰ - இவற்றுள் கரும்புச்சாற்றில் சர்க்கரையைக்கரைத்து அடுப்பேற்றிக் காய்ச்சிப் பாகுபதத்தில் இறக்கிக்கொள்க. முன்சித்தப்படுத்தி வைத்திருக்கும் எல்லாவற்றையும் நன்றாய் மிஸ்ரமித்து ஷை பாகிற்கொட்டிக் கிளறி, நெய்யையும் தேனையும் விட்டு நன்றாய்க் கடைந்து கற்கண்டை யிடித்துத் தூள் செய்து தூவி, பீங்கான்பாத்திரத்திற் பத்திரப்படுத்த வேண்டியது.

சக்தியும் பிரியமுமுள்ளவர்கள் இதில் கஸ்தூரி, அம்பர், முத்து, வெள்ளி, ரேக்கு, தங்கரேக்குமுதலியவைகளையும் சேர்த்துக்கொள்ளலாம்.

பிரமாணம்-வேளை - க - க்கு துலா- க - உ - சாப்பிடலாம். காலைமாலையாகிய இரண்டுவேளையும் உபகிக்கலாம். ஆண், பெண், விருத்தர், பாலர், முதலிய எல்லோருக்கும் பிரயோசனப்படும். தலை மூளை, இருதயம் முதலிய இராஜகருவிகளைப் பலப்படுத்தி ஞாபகசக்தி, விற்பனசக்தி ஆகியவைகளை விர்த்திசெய்யும், விர்த்தியார்த்திகள், வக்கீல்கள், லாயர்கள், உபாத்தியாயர்கள் முதலிய மனோதத்தொழிலாளிகள் இதனைத் தொடர்ச்சியாய் உபயோகித்துவருவதால் அனேக நன்மைகளுண்டாகும். "வெட்டைகட்டையோடேமுடியும்" என்னும் பழமொழியை இது பொய்மொழியாக்கிவிடுகிறது-அதாவது எத்தனைவருஷத்து வெட்டையாயிருந்தாலும் பற்றற நீக்கிவிடுகிறது. இரத்தத்தைச் சுததிசெய்து நல்லிரத்தம் அதிகரித்து இந்திரியவிளைவு, தேகபலம், தேகவஜீகரம், முதலிய எல்லாச் சுகுணங்களு முண்டாக்குகின்றன. ஆனால் இதனைச் சிலநாள் தொடர்ச்சியாய்க்கையாடி வரவேண்டியது.

பத்தியம்:— அவரவர்கள் சுபாவத்திற்கு ஏற்றவைகளைச் சேர்த்துக்கொள்வதும் ஏற்காதவைகளை நீக்கிவிடுவதுமேயாம்.

சுகாதார போதினி.

கூ - ம் பிரிவு.

சு-ம்வினா முழுரூபாயை எழுத்துடன் பஸ்பிக்கும் முறை எழுதுக.

வெள்ளி பற்பம் (வேறு)

சு-ம்-விடை-வெள்ளிரூபாயைக் கரிநெருப்பிற் பழுக்கக்காய்ச்சி,ஓமஇலைச்சாற்றில்துவைக்கவேண்டும். ஓமஇலைஅகப்படாவிட்டால், ஓமத்திலேயே அழுத்திவிடவும். ஆனால் மறுதடவை அந்த ஓமம்உதவாது. ஆகையால்வேறு புதிதாய்வைத்துச்கொள்ள வேண்டும். இரண்டாந்தடவைரூபாயைமுன்போலப் பழுக்கக்காய்ச்சி முன்போலவே ஓமஇலைச்சாற்றில் அல்லது ஓமத்தில் துவைக்கவேண்டும். இவ்விதம் - சய - முதல்-கஉய- தடவைகள் செய்யவேண்டியது. எத்தனை தடவைகள் அதிகமாகச் செய்கின்றோமோ அவ்வளவுக்கவ்வளவுநன்மையாம். பின்பு வெள்ளெருக்கின் வேர்ப்பட்டை பலம் எஉ, இது அகப்பட்டால் உத்தமம். அது அகப்படாவிட்டால் கட்டாந்தரையிலுள்ள நாட்டெருக்கன் வேர்ப்பட்டை பலம்-எஉ, இதனை வெண்ணெய்போல அரைத்து முன் சித்தப்படுத்தின ரூபாய்க்குப் பக்குவமாகக் கவசித்து, ரு-சீலைமண்செய்து ஈரமுலர்த்தி, ஒரு சிறுகுழிதோண்டி, அதில்-கஉ- அல்லது-கச-வீசை விராட்டியிற் புடமிட்டு ஆறினபின்னெடுக்க முழுரூபாயாகப் பஸ்மித்து வெண்மையாயிருக்கும். இம்முறையானது ஒரு சந்நியாசி மஹாத்மாவால் அநுக்கிரகஞ் செய்யப்பட்டு அநுபவமானமுறை. ரூபாய்க்குப்பதிலாக ஊத்துக்கட்டி வெள்ளித்தகட்டை யுபயோகித்தால் அதிக சிரேஷ்டமாகக் காணப்பட்டிருக்கிறது.

ரு-ம். வினா. என் சிநேகிதர் ஒருவர் பல ஆண்டுகளாய் இந்திரிய இழிவினால் வருத்தப்படுகின்றார். அனுபவசித்தமான ஒரு முறையை எழுதினால் பெரும் புண்ணியத்திற்கு ஏதுவாகும்.

ரு-ம், விடை. சாலாமிஸ்ரிச்சூரணம், சீமை நீர்முள்ளிச் சூரணம், தண்ணீர்விட்டான் கிழங்குச் சூரணம், ஏலரிசிச் சூரணம், மூங்கிலுப்புச் சூரணம், முள் முருக்கம் பிசின் சூரணம், கருவேலனிலையில் பஸ்பித்த வெள்வங்க பஸ்பம் ஆகிய இவ்வேழும் வகை -க-க்குத் துலா-க, இவற்றை யொன்றாய் மிஸ்ரமித்து கச-பொட்லமாகக் கட்டி, காலையில் ஒரு வேளை சீரணாசக்திக்கு ஏற்றபடி அரை ஆழாக்கு அல்லது ஒரு ஆழாக்குப் புதியபாலுடன் சாப்பிடவேண்டும் இவ்விதம் கச-நாள் சாப்பிடவும், பத்தியம் எண்ணெய், புளி, பெண் முதலியவை நீக்கவும்.

சு-ஆம். வினா:-என் சிநேகிதர் ஒருவர் முட்டிப் பிரயோகத்தால் பற்பலவகைத் துன்பத்திற்காளாகியிருக்கின்றனர். பிரதான அங்கம் வளைந்து கோணியிருக்கிறது- நீர்த்துவாரம் அதிகம் அகன்றிருக்கிறது. தமபனசக்தியே கிடையாது. ஒரு நிமிஷமும் நிற்பதரிது. ஜீவகாருண்யமுள்ள யாரேனும் வியாதிக்குக் கைவல்லியமான சிகிச்சையைத்தெரியப்படுத்தி இருலோகத்திலும் புண்ணியத்தையும் புகழையு மடைவார்களெனப் பிரார்த்திக்கிறேன். ஆனால் மேற்கண்டமுறையால் கொப்புளம், எரிவந்தம், அழலை முதலியவை யுண்டாகாமலிருக்கவேண்டும்.

௬-ம்-விடை:—வெள்ளைப் பாஷாணம் பலம்-௩, சுத்திசெய்த பாதரசம் பலம்-௨-முற்றினதேங்காயைத் துருவின பூ பலம்-௫, முன்னர் பாஷாணத்தையும் இரசத்தையும் சேர்த்தரைத்து இரசம் மடிந்த பின் தேங்காய்த் துருவலைச் சேர்த்துச் செம்மறி யாட்டுப் பாலைச் சிறுகச் சிறுக விட்டுக் கைவிடாமல் நான்கு சாமமரைக்க வேண்டும். மறுநாளும் இப்படியே நான்கு சாமம் அரைக்கவேண்டும். இன்னும்-௨-நாளும் முன் போலவே யரைத்து-௫-ம்-நாள், ஏழு சீலைமண் செய்துலர்த்திச் சித்தப்படுத்தின காசிக் குப்பியிற் போட்டு, குப்பியின் வாய்க்கு மெல்லிய இரும்புக்கம்பிகளைச் சொருகி, மருந்து கீழே விழாமலும், சந்தில்லாமலும் கம்பிகளாலேயே வாய் பந்தனம்செய்ய வேண்டும்.

ஒரு பானையின் நடுவிலிருந்து வட்டமாக அடி பாகத்தையெடுத்து, அதன் நடுவில் குப்பியின் கழுத்து கொள்ளும்படியாகத் துவாரமிட்டுப் பானையின் மேற் பாகத்தைக் கவிழ்த்து அதற்குள் முன் சித்தப்படுத்தின அடி பாகத்தை மல்லாத்தி வைத்து, நடுவிலுள்ள துவாரத்தில் குப்பியைக் கவிழ்த்துவைக்கவேண்டும். குப்பியின் கழுத்து-௨-௩-அங்குலம் வெளியில் வந்திருக்கவேண்டும். பின்பு இந்தப்பானையை ஒரு அடுப்பின் மீது அல்லது முக்கூட்டுக் கல்லின்மீது வைத்து குப்பி வாய்க்கு நேரே ஒரு பீங்கான் பாத்திரத்தை, அல்லது ஈயம்பூசின பாத்திரத்தை வைத்து, குப்பியைச் சுற்றிலும் மூன்று வீசை விராட்டியையடுக்கிப்புடமிடக் கீழே தைலமிறங்கும். இதனைக் கற்காரக்குள்ள சீசாவில் பத்திரப்படுத்த வேண்டும்.

இராக் காலங்களில் முக்கியமான அங்கத்தில் மலர், தையல் ஆகிய இப் பாகங்கள் தவிர மற்றப்பாகங்களிற் பூசி. நன்றாய் மெதுவாய்த்தேய்த்து அதன் மேல் கர்ப்பூரவல்லி வெற்றிலை அல்லது ஆமணக்கிலை வைத்துக் கட்டவேண்டும். அங்கு தண்ணீர் படாமல் ஜாக்கிரதையா யிருக்க வேண்டும். பெண், புளி,புகை நீக்கிப் பத்தியங் காக்கவேணடும். இதனால் எவ்வித கொப்புளம் எரிவந்தம் ஆகியவை யுண்டாகாது. இழந்துபோன பலம் முன்போல வுண்டாகும். இதனுடன் தகுந்த அவுஷதமும் உட்கொண்டு வந்தால் அதிக சிரேஷ்டமா யிருக்கும். இதற்கெடுத்தது லிங்க லோக சிந்தூரமாம். இதன்முறை பின்னெழுதப்படும்.

குறிப்பு.

இப்பாகத்தில் தேங்காய்க்குப் பதிலாகவேகவைத்த முட்டை மஞ்சட் கருவைச் சேர்த்து அரைத்துக் குழித்தைலம் இறக்குவது முண்டு. முன் சொல்லப்பட்டதைப் பார்க்கிலும் பின் சொல்லப் பட்டதே விசேஷமாகக் காணப்படுகிறது. இஷ்ட மானவர்கள் எவ்வித மாயினும் செய்து கொள்ளலாம். இந்தத் தைலம் நமது இராஜ அவுஷத சாலையிலும் சித்தஞ் செய்து விற்கப்படுகிறது. மேற்கண்டவகைப்படி செய்ய இயலாதவர்கள் நம் அவுஷத சாலையிலிருந்து நேரே வரவழைத்துக் கொள்ளலாம். ஒரு அவுன்சு புட்டி- ரூ - ௧௦ - ஆம்.

வினா. ௭ - வது. கண்ணில் நீர்வடிதல், கண்ணிற்குற்றல், கண்சிவத்தல், கண்தினவு, கண்ணெரிச்சல், முடமயிர் ஆகியவைகளுக் குபயோகப்படும்படியான அஞ்சனம் ஒன்று தயவுசெய்ய வேண்டியது.

விடை-௭-வது. நீலாஞ்சனத்தைக் கரிநெருப்பில் நன்றாய்ப் பழுக்கக்காய்ச்சி, திரிபலாதிக் கஷாயத்தில் துவைக்கவேண்டும். நன்றாயாறினபின் முன்போலவே காய்ச்சி முன்போலவே முன் கஷாயத்தில் துவைக்கவேண்டும். இவ்விதம்-௭-தடவைகள் செய்ய வேண்டும். பின்பு இவ்விதமே காய்ச்சிக்காய்ச்சி ஏழு தடவை முலைப்பாலில் துவைக்கவேண்டும். பின்பு சிறுதுண்டுகளாகத் துண்டித்துமெல்லியதுண்டுவஸ்திரத்திற்கட்டி, உக்காவிற்போட்டு வைக்கவேண்டும். ஆக்ஷேபனையின்றிப் பிரதிதினமும் தண்ணீரைமாற்றி வரலாம். ஆனல் முடிச்சு அதிலேயே கிடக்கவேண்டும். இவ்விதம் ௭·நாட்கள் சென்று, ௮ - ம் நாள் எடுத்து நல்லதண்ணீராற்கழுவி வெய்யிலி லுலர்த்திக் கொள்ளவேண்டும். இவ்விதம் செய்வதற்கு நீலாஞ்சன பக்குவமெனப்பெயர்.

திரிபலாதிக்கஷாயமாவது:—மஞ்சட்கடுக்காய்த்தோல், தான்றிக்காய்த்தோல், நெல்லி முள்ளி இம்மூன்றும் வகை - ௧ - க்குச் சமனெடை. இவற்றிற்கெட்டு பங்கு தண்ணீர்விட்டு எட்டிலொன்றாகக் காய்ச்சி வடிகட்டிக்கொள்வதேயாம்.

பாகப்படுத்தின நீலாஞ்சனம் வராகனெடைகூவ, கம்பி வெடியுப்பு, பச்சைக் கர்ப்பூரம், கடல் நுரை; இம்மூன்றும் வகை-௧-க்கு வராகனெடை - ஞ, இவையெல்லாவற்றையும் சுத்தமான கல்வத்தில்மைபோலப் பொடித்து, சீஷாவிற் பத்திரப்படுத்தவும்.

இதனை யெட்பிரமாணம் காலைமாலை யிரண்டு வேளையும் கண்ணிலிட்டுவர மேற்கண்ட ரோகங்கள் தீரும்.

வியாதி கடினமானதாயிருந்தால், சிரசிலுள்ள துர்நீரை சுத்திசெய்யவேண்டியது அவசியம். இதற்கான திரிபலாதி லேகியமுறைகள் நமதுதாருட்ய விர்த்திபோதினி யிரண்டாம் பாகத்தில் பலவகைகள் சொல்லப் பட்டிருக்கின்றன. அவசிய மானவர்கள் அங்கு பார்வையிட்டுச் சித்தப்படுத்திக் கொள்ளலாம். ஆயினும் இங்கு முக்கியமாய் உபயோகமாகும் ஒருமுறையாகிய மல்லித் திரிபலாதியை யெழுதுவாம்.

மல்லியாதித் திரிபலாதி.

கொத்து மல்லிவிதை பலம்-கஉ, நெல்லிமுள்ளி பலம் கஉ, மஞ்சட்க் கடுக்காய்த்தோல், தான்றிக்காய்த் தோல், பிஞ்சுக் கடுக்காய், காபுலிக் கடுக்காய்த் தோல், இவை வகை-க-க்கு பலம்-உ-பசுவின் நெய் பலம்-சு-தேன் பலம்-கடு; சீனிசர்க்கரை பலம்-எஉ.

செய்முறை:— சரக்குகளை யிடித்துத் தூள்செய்து வடிகட்டி வஸ்திரகாயஞ் செய்து, நெய்யைத்தெளித்து நெய்ப் பசையுண்டாக்கி, தேனையும் சர்க்கரையையும் சேர்த்து நன்றாய் மிஸ்ரமித்துப் பீங்கான் ஜாடியில் வைத்து வாய்பந்தனம்செய்து தானியத்திற்குள்-உ-ரு-வாரங்கள் புதைத்து வைத்துப் பின்னெடுத்து உபயோகிக்கவும்.

பிரமாணம்:— காலையில் அல்லது இரவில் படுக்கைக்குப் போகுமுன் வராகனெடை-ரு-டு-சாப்பிட வேண்டும்.

உபயோகம்:— சிரசிலுள்ள துர்நீரெல்லாம் வெளிப்பட்டுக் கண்ணிற் கொளியை யுண்டாக்கும். கண்மங்கல் முதலிய கண் ரோகங்களுக் கெல்லாம் உதவும். வியாதி கடினமானதாயின் அல்லது நாட்பட்டதாயின் பின்காணும் பவள பற்பத்தையும் சேர்த்து உபயோகித்தால் உத்தமமா யிருக்கும்.

பவள பற்பம்.

ஒரு பலம் பவளத்தை நொருக்கி ஒரு சிறு மண் பாத்திரத்திற் போட்டு, பசுவின் பால் விடவேண்டும். சரக்கின்மேல் - க - அங்குலம் பால் இருக்கவேண்டும் அதை வெய்யிலில்வைத்துப் பால் சுண்டின தருணத்தில் சோற்றுக் கற்றாழைச்சாற்றை முன்போலவே விட்டு வாய்க்கு ஓடுமூடி மூன்று சீலைமண் செய்து-எ-வீசை வராட்டியிற் புடமிட்டாறின பின் னெடுக்க வெண்மையாம். பின்பு கல்வத்திலிட்டுச் சிறுகச் சிறுகப் பன்னீர்வார்த்து-க-உ-சாம மரைத்து சீஷாவில் பத்திரப்படுத்தவும்.

இன்னும் வரும்.

கவனிப்பு.

விளம்பரவைத்தியம் மிகுத்த இக்காலத்தில் வீண்விரயச் செலவுடன் தேகசுகமுங்கெட்டுப் பலர்க்குப் பலவித நஷ்டங்கள் நேரிடுகின்றன. ஆகையால், லோகோபகாரமாகவும், ஜீவகாருண்யத்துடனும் அரிய விஷயங்களை ஒவ்வொருவரும் தாம்தாமே செய்து கொள்ளும் விதமாக எழுதிவர முயற்சிக்கின்றோம், தேசாபிமானிகளான கனதனவான்கள் இதன் பிரயோசனத்தைச் சற்றுக்கவனிக்கத் தயவுசெய்யவேண்டியது. ஆகையால், கனதனவான்கள் சற்று தயவுசெய்து எல்லாவிதத்திலும் உபயோகப்படும் இப்பத்திரிகையானது ஆங்காங்கு பரவும்படியான முயற்சி செய்வார்களேயானால், நாமும் இந்தவேலையிலேயே நம் மன முழுவதையும்செலுத்தி லோகோபகாரமாயுழைக்க சர்வசித்தமா யிருக்கின்றோம்.

அறிக்கை.

நான்காம் நம்பர் பத்திரிகை இம்மாதம்-கடு-ம் திகதி வெளிப்படும். அதற்குள் கனவான்கள் தயவுடன் தம்தம் சந்தாவையனுப்பக் கிருபைசெய்ய வேண்டும். அப்படி யனுப்பாதவர்களுக்கு-வி-பி-யிலனுப்பப்படும். வி-பி-யினும் வாங்க இஷ்டமில்லாதவர்கள் மேற்கண்ட திகதிக்குள் தயவுடன் தெரிவித்துவிட்டால் பத்திரிகை யனுப்பாமல் நிறுத்தப்படும். விருதாவாய் வீண்செலவிற்கு இடந்தரவேண்டாம்.

ப - ர்.

சுகாதார போதினியைப் பற்றிய முக்கிய விதிகள்.
சற்று தயவுடன் கவனியுங்கள்

நமது நண்பர்களுக்கு முதற்பத்திரிகை யினாமாய் அனுப்பப்படும். அதனை வாசித்து அது தங்களுக்கும் மற்றவர்களுக்கும் பிரயோசனப்படுமெனத் தங்களுக்குத் தோற்றும் பக்ஷத்தில், உடனே அதன் சந்தாவை மணிஆர்டர்செய்ய தயவுசெய்யுங்கள். அப்படி யனுப்பாதவர்களுக்கு மறுபத்திரிகை யனுப்பப்படமாட்டாது, பணம் வருலான திகதி முதல் றெஜிஸ்டரில் பெயர் தாக்கல் செய்யப்பட்டுக் கிரமமாய் பத்திரிகை யனுப்பப்படும்.

ஒவ்வொரு சாந்தாதாரரும் தங்கள் பத்திரிகையின் விலாசத்துடன் எழுதப்பட்டிருக்கும் தம்தம் றெஜிஸ்டர் நம்பரை ஞாபகத்தில்வைத்து, தாங்கள், வினா முதலிய கடிதங்கள் எழுதும்போது, நம்பரை மாத்திரம் எழுதினாற் போதுமானது அப்படி யெழுதாவி

ட்டால், ஒரே பெயருள்ள அநேகரிருக்கின்ற படியால், அவரவர்களுக்குப் பதில் எழுதக் காலதாமதமாம். தாமதத்தை மன்னித்தருள வேண்டும்.

கடிதங்கள், விலாசங்கள், ஆகியவை மிகத்தெளிவாகவும் விசிதமாகவும் எழுதப்படல் வேண்டும்

பதில் வேண்டுவோர் ரிப்ளைக்கார்ட் அல்லது ஸ்டாம்பு அனுப்பவேண்டியது.

பழய பத்திரிகைகள் ஒவ்வொன்றின் கிரயம் அணா-௩-இது மிகுந்திருந்தால்மாத்திரம் கிடைக்கும்.

இப்பத்திரிகைகளில் எழுதப்படும் முறைகளைப் பரீக்ஷிக்கிறவர்கள் மற்றவர்களுக்கும் பிரயோசனப்படும்படி அதனதன் சுகுணம் அகுணம் ஆகியவைகளைப்பற்றி யெழுத தயவுசெய்யவேண்டியது.

லோகோபகாரமாகவும் ஜீவகாருண்யமாகவுமிருக்கும்படி அவரவர்களுக்குத் தெரிந்த அவுடதப்பிரயோகங்களை இப்பத்திரிகை மூலமாய் வெளியிடலாம். பலர்க்குப் பிரயோசனப்படும் முறைகளை யொருவருக்கும் பிரயோசனப் படுத்தாமல் மறைத்து வைப்பது தருமமாகாது.

சந்தாதாரர்களின் தொகை யதிகமாகவாக, அரிய விஷயங்களையும் பலர்க்கும் உபயோகமாம் விஷயங்களையும் எழுத மென்மேலும் உற்சாகமும் ஊக்கமுமுண்டாகும். ஆகையால் இப் பத்திரிகாபிமானிகள் ஒவ்வொருவரும் தங்களாலியன்றவரையில் தயவுடன் பத்திரிகையின் அபிவிர்த்திக்காக முயற்சி செய்வார்களென எதிர்ப்பார்க்கப்படுகிறது.

விளம்பரம்.

சுகாதார போதினி.

மேற்படி நாமம்பூண்ட இப்பத்திரிகையானது சென்ற நான்கு வருஷங்களாய், இலவசமாகவும், இஷ்டப்படியும், வரையரையாகவும் நடத்தப்பட்டு வருகின்றது. ஆனல் ஜீவகாருண்யம், பரோபகாரம், சுதேசபிமானம் முதலியவைகளும் கண்ணியமுமுள்ள சில கனதனவான்கள், இப்பத்திரிகையானது எல்லோருக்கும் பிரயோசனப்படும்படி குறைந்த சந்தாவுள்ளதாகவும், கிரமமாகவும், வரையறையின்றியும், கீழ்க்காணும் நூதனவகையாகவும், லோகோபகாரமாய் நடத்தப்படவேண்டுமென்று வற்புறுத்துகின்றபடியால், இது, (டிம்மி - 4 - பக்க அளவில்) 8 பக்கங்களடங்கிய புத்தக ரூபமாய் மாதமிருமுறை 1905ஹு பிப்ருவரிமீ முதல் பிரசுரிக்கப்படும். இது சென்ற டிசம்பர் மாதம் ஆரம்பிக்க உத்தேசித்தும், ரெஜிஸ்டர், பலர் அபிப்பிராயம் ஆகியவைகளுக்காக சில அசந்தர்ப்பங்கள் நேரிட்டுத் தவக்கப்பட்டது, இனி கடவுளினது கிருபையால், இனி பிரதிமாதமும் ௧-ம் திகதியிலும் ௧௫-ம் திகதியிலும் கிரமமாய் நடத்தப்படும். இது பத்துப் பிரிவுகளாய்எழுதப்படும்.

முதலாவது:— சுகாதாரக்குறிப்புகள், சுகாதாரத்திற்கு அவசியமானவைகளும் அக்காலத்திற் கேற்றவைகளுமான நானாவகை ஆகாரவைகள், ஷர்பத்துகள், முறப்பாக்கள், ஹல்வாக்கள் முதலியவை விபரமாய் எழுதப்படும். அவை ஆகாரமாகவும் அவுடதமாகவும் உபயோகமாம்.

இரண்டாவது:—வைத்தியப் பொதுவிஷயங்கள்:— அவையாவன, தனிச்சரக்குகளின் குணங்கள், யூநாநி, தமிழ், சமஸ்கிருதம், இங்கிலீஷ் முதலியபாஷாந்தரங்களிலுள்ள அவைகளின் நாமங்கள், அவைகளை உபயோகிக்கும் விதங்கள் நாடிப்பரீக்ஷை, மூத்திரப்பரீக்ஷைகள் முதலியவைகள் தெளிவாய் எழுதப்படும்.

மூன்றாவது:— ஸ்திரீகளின் வியாதிகளின் லக்ஷணம், காரணம், அவற்றிற்காம் நானுவிதயூநாநி, ஹிந்து சிகிச்சைகள், ஸ்திரீகளும் தாமேதெரிந்து கொள்ளும் விதமாய் எழுதப்படும்.

நாலாவது:— பாலரோகங்கள், அவற்றின் லக்ஷணங்கள், காரணங்கள் அவற்றிற்காம் நானுவித யூநாநி இந்து சிகிச்சைகள் முதலியவைகள் எழுதப்படும்.

ஐந்தாவது:—பற்பல பிரபல வியாதிகளின் பூரணலக்ஷணம், காரணம், அவற்றிற்காம் அநுபவசித்த யூநாநி இந்து முறைகள் யாவரும்தெரிந்து கொள்ளும் விதமாய் எழுதப்படும்.

ஆறுவது:— நானுவித் யூநானி ஹிந்து உசிதமுறைகள் (அநுபவ சுட்காமுறைகள்) எழுதப்படும்.

ஏழாவது:— பஸ்பங்கள், சிந்தூரங்கள் ஆகியவைகளின் செய்முறை, இவை தோஷ மற்றவைகளா வெனப் பரீக்ஷிக்கும்வகை, இவற்றிற்காம் பற்பல வகை யனுபானுதிகள் முதலியவைகளும், மற்றும் பொ

துவாய் உபயோகமாம் பற்பல முறைகளும் எழுதப்படும், இவை மிகவும் அருமையானவைகள்.

எட்டாவது:—இப்பத்திரிகாபிமானிகள் கேட்குகம் வைத்திய விஷயமான வினுக்களை நமதுபத்திரிகையிற் பிரசுரித்து நமது அபிமானிகள் ஒவ்வொருவரும் தம் தம் கருத்தை வெளியிட ஏதுவாக்கப்படுவதுடன், அவர்கள்கேட்கும் வியாதிகளின் சிகிச்சைக்காம் அநுபவசித்தமான பற்பலவகை யூநாநி ஹிந்து முறைகள், சந்நியாசிகளின் ரகசியமுறைகள், உசிதமுறைகள், முதலியவை நமது சிற்றறிவிற் கெட்டினவரையில் எழுதப்படும். இதனுல் தற்காலத்தில் எங்கும் பொங்கியுலாவித்திரியும் விளம்பரவைத்தியர்களின் மாயவலைக்குள் சிக்காமல் தப்பித்துக்கொள்ள இப்பிரிவு பேருதவியாம்.

ஒன்பதாவது:—ஜீவனோபாயத்திற் கேதுவாகும் பல கைத்தொழில் வித்தைகள், மனோகரமான ஜாலவினோதங்கள் முதலியவை தெளிவாய் எழுதப்படும்.

பத்தாவது:—நானுவிதநூதன வர்த்தமானங்கள் எழுதப்படும்.

இன்னும் இதில் சமயம்வாய்க்கும்போதெல்லாப் விருத்த கௌமாரச்சிந்தாமணி. அமிர்தசாகரம், இரசமஞ்சரி, யோகரத்னகரம் ஆகியசமஸ்கிருதயூநாநிமுதலிய கிரந்தங்களையும் மொழிபெயர்த்தெழுதப்படும். இதுவரையில் வெளிப்படாத பல கிரந்தங்கள் நமதிடமுள. அவைகளையும் ஒன்றன்பின் ஞென்ருய் வெளியிடப்படும்,

கனவான்களே! இப்பத்திரிகை ஆண், பெண், பாலர் விருத்தர், வைத்தியர், வைத்தியரல்லாதவர்கள் ஆகிய யாவருக்கும் பிரயோஜனப்படு மென்பதிற் சந்தேகமில்லை. தன் சுகாதாரத்தையும் ஆயுள்விருத்தியையும் விரும்புகிற ஒவ்வொருவரிடமும் இது சட்டாயம் இருக்கவேண்டியது ஆவசியகம். இவ் விளம்பரத்தைக் கண்ணுற்றுத் தங்கள் பெயரைத்தெரிவித்தால், மாதிரியாகவும் இனமாகவும் ஒரு பத்திரிகை யனுப்பப்படும். ஒருதரம் இதனை வாசித்துப்பாருங்கள். ஜீவகாருண்யமுள்ள தங்களுக்கு அதுலோகோபகாரமாமெனத் தோற்றினுல், தமக்கிஷ்டமான கால சந்தாவை முன்பணமாயனுப்பி உதவிசெய்து, ஆதரித்துவரின், நமக்கு உற்சாகமுண்டாகி, மென்மேலும் அபூர்வமுறைகளையும், இரகசியமுறைகளையும், உசிதமுறைகளையும் லோகோபகாரமாய் எழுதமனம்வரும் அப்போது அதன் அருமை, பெருமைகளெல்லாம் தங்களுக்கு நன்கு புலப்பட்டு புண்ணியம், புகழ் முதலியவைகளையும் நோயற்றவாழ்வையும், ஆயுள்விருத்தியையும் எல்லோரும் பெற்று வச்சிரதேகிசளாய்ச் சுகமே வாழ ஏதுவாமென்பது திண்ணம்.

சந்தாவிளம்பரம்.

போஷகர் (PATRON) களுக்கு ரூ		50 - 0 - 0
இந்தியாவுக்கு தபால்கூலி யுள்பட ஷூ- 1 - க்கு		2 - 0 - 0
,,	ஆறுமாதத்திற்கு	1 - 4 - 0
,,	மூன்றுமாதத்திற்கு	0 - 12 - 0
,,	ஒருமாதத்திற்கு	0 - 4 - 0
இலங்கை, பர்மா, முதலியவிடங்ளுக்கு ஷூ-1-க்கு முன்பணம்		2 - 0 - 0
மோரீஸ், சிங்கப்பூர் மற்றப்புறதேசங்களுக்கு ஷூ-க-க்கு முன்பணம்		3 - 0 - 0
ஒரு புதியகாப்பியின் விலை,		0 - 2 - 0
பழயைபத்திரிகைகள் ஒவ்வொன்றின்கிரயம்		0 - 3 - 0

இது மிகுந்திருந்தால் மாத்திரம் கிடைக்கும்.

தயவுடன் தங்கள் சிநேகிதர்களுக்கும் இதை வாசிக்கக்கொடுக்கவும்.

இப்படிக்கு

யூநாநி வைத்திய போதினி கிரந்தகர்த்தா

அக்கீம் - பா - முகம்மது அப்துல்லா

சுகாதாரபோதினி பத்திராதிபர்.

12 நெ. அப்புமேஸ்திரி தெருவு.

பிளாக்டவுன் மத்ராஸ்.

Madras:— Printed and Published by the Proprietor. H. B. Mohammed Abdulla Saib at the Muslim Abhimani Press. 18 Appumaistry Street. B. T.

All-Rights Reserved.