சுகாதார போதினி.

மாதம் இருமுறை பிரசுரமாகும்.

புத்தகம் க. 1905 மார்ச் மாதம் 15 - ந் தேதி இலக்கம் ச.

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 பூரணானந்தர் மெடிகல் ஹால் ஆந்தகுடி, ரூ, 2-0-0

கனம், P - அரங்கசாமி பிள்ளை அவர்கள். மான்ட்லே 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

மறுபடியும் ரூ 1 - 10 - 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 ரூ 1-0-0

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

மார்ச்சு மாதத்தில் சந்தாவரவு.

கனம். முத்து நரசிமுலு நாயுடு அவர்கள் வாழ பந்தல் போஸ்டு நார்த் ஆர்காடு ரூ 2 - 0 - 0

கனம். சிப்பாய் அ. ச. பி. அய்யாடி அவர்கள் காரைக்கால் ரூ 2 - 0 - 0

கனம், C. தனகோட்டிமுதலியாரவர்கள் ஹைதராபாத் தக்கன் ரூ 2 - 0 - 0

கனம் R. விஸ்வாசம் அவர்கள், காடிகிஸ்ட் காதொலிச்சர்ச், சிலுர்வார்பட்டி ரூ 1 - 10 - 0

விண்ணப்பம்.

அபிமானிகளே சற்று கவனியுங்கள்.

பல கனவான்கள் தங்களுக்கு நமது சுகாதார போதினியை யனுப்பும்படி கடிதம் எழுதினார்கள். தாக்ஷண்யத்தின் பொருட்டு அவர்களுக்குத் தொடர்ச்சியாய் மூன்று பத்திரிகைகளை யனுப்பி இம் மாதம் - 15 - திகதிக் குள்ளாக, தம் தம் சந்தாவை யனுப்ப அல்லது தமதிஷ்டத்தைத் தெரிவிக்க, அம் மூன்றும் பத்திரிகை மூலமாக விண்ணப்பம் செய்து கொண்டோம். அவ்விதமே அநேக கனவான்கள் தம் தம் சந்தாவை யனுப்பி நம்மைக் கனப்படுத்தி வருகின்றார்கள். அவர்களுக்கு நாம் இருதயபூர்வமாய் நன்

றி செலுத்துகின்றோம். வேறுசில கனவான்கள் தங்கள் தங்கள் அவகாசத்தைக் கடிதமூலமாகத் தெரிவித்தார்கள். இவர்களுக்கும் நாம் நன்றி செலுத்துகின்றோம். வேறுசில கனவான்களோ ஒன்றுந் தெரிவிக்காமல் இருந்தமையால் நமது கருத்திற் சிசைந்துள்ளார்க ளென்னும் நம்பிக்கையுடன் நம் மூன்றும்பத்திரிகையிற் கண்டபடி நான்காம் பத்திரிகையை முறையே-வி-பி-யில் அனுப்பி வருகின்றோம். ஆகையால் இந்த-வி-பி-யை தயவுடன் ஒப்புக்கொள்வார்க ளென எதிர்ப்பார்க்கப்படுகிறது.

நமது பத்திரிகைக்கு விளை எழுதும் நண்பர்களுக்கோர் அறிக்கை.

சில நண்பர்கள் தாங்கள் எழுதும்கடிதங்களிலே தங்கள் விளைவை யெழுதுகின்றார்கள். தாங்கள் எழுதும் விளக்களை தனியே ஒரு துண்டுக்கடிதத்தில் எழுதி தன் நம்பரையும் குறித்தெழுதவேண்டும்.

ஒவ்வொரு சந்தாதாரரும் மாதம்-க-க்கு ஒருவிளைவிற்கு அதிகம் எழுதலாகாது. அதிகம் விளக்கள் அவசியமானால், பிரதி விளைவுடன் இரண்டணை ஸ்டாம்புவைத்தனுப்பவேண்டும்.

இப்பத்திரிகையின் சந்தாதாரர்களுக்கன்றி மற்றவர்களுக்கு இதில்விடையளிக்கப்படமாட்டாது.

யாரேனும் இதற்கு முன்பணமனுப்பாதவரையில் இதற்குச் சந்தாதாரர்களாகக் கருதப்படமாட்டார்கள்.

சுகாதார போதினி

க - ம் பிரிவு.

சுகாதாரக் குறிப்பு.

உயர்த்தப்பட்ட மெத்தைவீடுகள் அக்கம்பக்கங்களில் அடர்ந்திருக்கும் இடத்தில் வாசம்செய்பவர்களின் சுகம் அடிக்கடி கெட்டுப்பற்பலவியாதிக்குள்ளாக நேரிடும். சுத்தமான காற்று, வெளிச்சம் ஆகியவை தேனவயான அளவு அங்கில்லாதிருப்பதே காரணமாம். ஆகையால், சுத்தமான காற்று வரவும், வெளிச்சமுண்டாகவும் வீடுகளிலுள்ள சாளரங்கள் முதலியவைகளை அடிக்கடி அவசியம் திறந்துவைக்க வேண்டும்.

நெருக்கமான வீட்டில் அதிக ஜனங்களிருப்பதால் அல்லது தூங்குவதால் வியாதிக் கேதுவாகும் ஒரு ஆளுக்கு நூறு சதர அடியிடம் வேண்டும்.

எப்போதும் பட்டணங்களிலேயே வாசம்செய்யப் பிரியமுள்ளவர்கள் பெரும்பான்மையும் ஏதேனும் ஒரு வியாதிக்கு இலக்கானவர்களாகவே யிருப்பார்கள். அவர்கள் முகம் வெளுத்துத் தேஜசுகுன்றியும் தேகந் தூர்ப்பலப்பட்டடு மிருக்கும். அதற்குக் காரணம் சுத்தமான காற்று வெளிச்சம் இடம் ஆகியவை போதுமான அளவு இல்லாமையேயாம்.

வீட்டிற்கு வெள்ளைவைப்பது அழகிற்கு மாத்திரமல்ல, ஆனல், வீட்டிலுண்டாம் அசுத்தக்காற்று, விஷக்கிருமிகள் முதலிய அசுத்தங்களை அது தடுத்துக்கொள்கிறது. ஆகையால், குறைந்தபக்ஷம் வருஷத்திற் கிரண்டுதடவை புதுசுண்ணும்பு பூசவேண்டும். பூசும்போது பழய சுண்ணும்பைச் சுறண்டி நீக்கிப் புதைத்து விடவேண்டும் அல்லது வாசஸ்தானத்திற்குத் தூரமானவிடத்திற் கொட்டிவிடவேண்டும்.

ஹிந்துக்கள் பொங்கல் காலங்களிலும் முகம்மதியர்கள் றபியுல் அவ்வல் மாதத்திலும் வீடுகளுக்குச் சுண்ணும்பு முதலியவை பூசி வீட்டைச் சுத்தப்படுத்துவது சுகாதார சம்பந்தமாகவே முன்னோர்களால் ஏற்படுத்தப்பட்டிருக்கவேண்டும். ஏனெனில் சில சோம்பேறிகள், ஏழைகள் முதலியவர்களும் தங்கள் வாசஸ்தானத்தை வருஷத்திற் கொருதடவையாயினும் சுத்திசெய்து பொதுஜன சுகத்தையுண்டாக்க வேண்டுமென்பதே.

இன்னும் ஹிந்துக்கள் தீபாவளி, கிர்த்திகை ஆகிய நாட்களிலும் முகம்மதியர்கள் ஷபே பராத்திலும் பட்டாஸ்முதலிய வாணங்களைச்சுவதால், கெந்தகப் புகையுண்டாம். அதனல் காற்றிலுள்ள அசுத்தம் நீங்கிப் பொதுஜன சுகாதாரத்திற் கேதுவா மென்றே முன்னோர்கள் ஏற்படுத்தி யிருக்கலாம். ஏனெனில் இக்காரியங்களில் மூடர்கள், சிறுவர்கள் முதலிய எல்லோரும் சம்பந்தப் பட்டுச் செய்ய ஏதுவாயிருக்கிறதே.

இப்படியே உற்சவங்கள், கல்யாணங்கள் முதலியவைகளில் ஜனக்கூட்டம் அதிக மாகுமாகையால் அக் காலங்களில் காற்று அசுத்த மாவதைத் தடுப்பதற் காகவே வாண வேடிக்கைகளும் ஏற்பட்டிருக்கலாம்.

ஆனல் இக்காலத்து நூதன நாகரீகிகள் வீண் செலவைத் தடுக்கவும் அபாயங்களைத் தடுக்கவும் இக் காரியங்கள் கூடாதென்பது வாஸ்தமே யாயினும், பொதுஜன சுகத்தைக் காப்பாற்றத் தகுந்த வழிதேடவேண்டியது மிகவும் ஆவசியகமே.

(இன்னும் வரும்.)

வெயிற்காலம்.

முதலுளிற் சமைத்த பதார்த்தங்கள். ஊசிப்போன பதார்த்தங்கள் ஆகியவை ஒரு போதும் உபயோகிக்கலாகா தெனின் வெயிற் காலங்களில் அறவே அவை கூடா- ஏனெனில், உஷ்ணத்தால் தேக சுபாவங் கெட்டிருக்கின்ற படியால் மேற்கண்ட வஸ்துக்களால் அஜீரணம், பேதி, சீதபேதி, ஆரோசிகம், விஷபேதி, சுரம் முதலிய பலரோகங்கள் உண்டாக ஏதுவாகுமென்பதே.

எந்த வஸ்துவையும் சுடச் சுட போஜனம் செய்வதால் இரைப்பைத் தளர்ச்சியுண்டாம். முக்கியமாய் வெயிற் காலங்களில் அறவே கூடாது. ஏனெனில், இக்காலங்களில் சூளிர ஆகின வஸ்துக்களே இனபகரமாகவும் பிரியமாகவும் இருக்கும். கடின ஆகாரங்களைப் பார்க்கிலும் ஜலரூபமான ஆகாரவகைகளே விசேஷம்.

ஒருபோதும் வயிறு பூரணமாய் நிறைந்து கனக்கும்படி போஜனம் செய்யலாகாது. முக்கியமாய் இக்காலத்தில் அதிகங் குறைந்த அளவாகவே சாப்பிடுவது சுகாதாரத்திற்கு உதவியாகும். ஏனெனில், இக்காலத்தில் ஜீரணசக்தி குறைந்திருக்குமென்பது எல்லாப் பண்டிதர்களின் சம்மதம்.

வழமையாய் முறைக்கிரமமான நேரங்களிலேயே போஜனஞ்செய்து வரவேண்டும். பிரதானமாய் இக்காலத்தில் காலையில் 9 அல்லது 10 மணிக்கு ஒருதடவையும், இரவில் 8 அல்லது 9 மணிக்கு ஒருதடவையும், பகலில் வெய்யிலின் உக்கிரந்தணியும் நேரமாகிய 2 - 3 மணிக்கு இலகுவாகவும் ஆகாரஞ் செய்வது நேர்த்தியான ஒருவகை சுகவழியாம்.

தனவந்தர்கள், ஏழைகள் முதலியவர்கள் ஆகிய எல்லோருக்கும் ஒரேவகை ஆகாரம் ஏற்படுத்துவது அசாத்தியமானகாரியம். ஏனெனில். ஆகாரவகைகள் எல்லாம் அவரவர்கள் சக்தியைப்பொருத்ததென்பதே காரணம். ஆனுல், சக்தியுள்ளவர்கள், காலையில் சமைத்த பருப்பினங்கள், சமைத்த காய்கறியினங்கள், (மாமிசபகூணிகளானுல்) இலேசான இறைச்சிக் குழம்பு, முதலியவைகளே உரொட்டியுடன் அல்லது அரிசிச் சாதத்துடன் சாப்பிடலாம். மத்தியானத்தில், திராக்ஷப்பழம், பாற்பாயசம், ஜிலேபி, இம்ருத்தி முதலியவைகளைச் சாப்பிடவேண்டும். இரவில் சிச்சடிச்சாதம்' பொங்கல் வகைகள் முதலியவைகளைச் சாப்பிட்டு அதன்மேல் கொஞ்சம் மிட்டாய் முதலியவை போன்ற தித்திப்பு பகூணங்களை உபயோகிக்கவேண்டும். மாமிசபகூணிகள் பலாவு, இறைச்சி முதலியவைகளைக் சாப்பிட்டுக் கொஞ்சம் தித்திப்பு வஸ்துக்களான மிட்டாய் இனங்களை யுபயோகிக்கவேண்டியது. இப்படி வழமையாய்ச் செய்துவருவதால் சுகவழிக்கு ஏதுவாகும்.

இவ்வித சக்தியில்லாதவர்களோ, மேற்கண்ட வகைகளில் தங்களாலியன்றதை உபயோகிப்பதே சுகம். (இன்னும்வரும்.)

வேனிற்சூரணம்.

மஞ்சட் கடுக்காய்த்தோல் சூரணம், அரிசித்திப்பிலிச் சூரணம் இவ்விரண்டையும் சமபாகமாய்க் கலந்து வைத்துக்கொண்டு சுமார்-வ-ஒ-விராகனெடை சூரணத்தைத் தேனிற் குழைத்துச் சாப்பிட்டுவர, வெயிற்காலத்திலுண்டாகும் அநேக வியாதிகளுக்குப் பெருந்தடையாம்.

திந்துருணி ஷர்பத்து.

கோது கொட்டை முதலியவை நீக்கின புளி பலம்-ல. இதனை ஒரு பாத்திரத்திலிட்டு ஒருபடி சலத்தைவிட்டுக் கரைத்து-கஉ-மணி நேரம்வைத்து, தெளிவாயிருப்பதை யிறுத்துக்கொள்ள வேண்டும். மீந்திருப்பதில் மறுபடியும் கொஞ்சம் ஜலத்தைவிட்டுப் பிசைந்து மெல்லிய வஸ்திரத்திற்கட்டித் தொங்கவைத்தால் முதல் முதல் சற்று கலங்கலான ஜலம்வரும் அதனை நீக்கிவிட்டுப் பிறகு தெளிவாய்வருகிற ஜலத்தைப்பிடித்துச் சேகரித்து முன் ஜலத்தையும் கலந்து, அதில்-சல-பலம் வெள்ளைச் சர்க்கரையைச் சேர்த்து மண்பாத்திரத்திற் காய்ச்சிப் பாகுபதத்திலிறக்கி கன்ருய்க் குளிர ஆறினபின் சீஷாவில் பத்திரப்படுத்தவும்.

பிரமாணம்:—பலம்-க-ஈ-உபயோகித்துவரலாம்.

உபயோகம்:—குளிர்ச்சியைத்தரும், மலத்தையிளக்கும், பித்தத்தைச் சாந்தப்படுத்தும், தாகத்தையடக்கும். பித்தசுரம் முதலியவைகளில் அதிகம் உபயோகமாம்.

சுகாதார போதினி.

உ - ம் பிரிவு.

முன்தொடர்ச்சி,

தேன்.

(31) தேன் - க-பங்கு, சுக்கான்கிரைவிதைக்கஷாயம் ஒருபங்கு இவ்விரண்டையும் கலந்து பிச்ச

ட்பிரயோசபாக உபயோகித்துவரின் சிறுகுடலின் ரணங்கள் சிறுகுடலின் வீக்கம் ஆகியவைபோம்.

(32) தேன்; ரோஜாப்பூ எண்ணெய் இவ்விரண்டும் சமபாகமாய்க் கலந்து வர்த்தி செய்யநீர்த்தாரைகள், கெர்ப்பப்பை ஆகிய ஸ்தானங்களிலுள்ள தாபிதம், ரணங்கள், புண்கள் முதலியவை தீரும்.

(33) தேனைத் தனியாக வர்த்தி செய்வதால், சிறுகுடற்களின் தூர்ப்பலம், நீர்ப்பை, நீர்த்தாரைகள் கருப்பை முதலியவைகளின் தூர்ப்பலம் ஆகியவைநீங்கி, அவை பலப்படும்.

(34) வேர்வை முதலியவகைகளால் அங்கத்தைச் சுத்தி செய்து, தேனை மேற் பூச்சாகப் பூசிவரின், சுருங்கின பாகம் பருத்துப்பலக்கும்.

[35] செம்மண் பூமியிலுள்ள பூநாகத்தை மோரில் அல்லது பசுவின் பாலில் போட்டு சற்று நேரம் மூடி வைத்தால், வயிற்றிலுள்ள மண் முதலியவை நீங்கிப்போம், பின்பு இதனை யுலர்த்தி தேன் விட்டரைத்து மைபோலான பின், தந்தச் சிமிழில் வைத்துக் கொண்டு அவசியமான பாகத்திற் பூசி வெற்றிலையை மேல்வைத்துக் கட்டிவர, அந்தப் பாகம் பலப்படும்.

[36] அக்கிராக்காரச் சூரணத்தில் தேனைச்சிறுகச் சிறுக வார்த்து - ச - சாமத்திற்குக் குறையாமலும் கைவிடாமலும் அரைத்து மேற்கண்டபடியுபயோகித்துவரின் சோர்வு, தளர்ச்சி முதலிய கபசம்பந்த ரோகங்கள், வாத சம்பந்த ரோகங்கள் ஆகியவை தீரும்.

[37] அக்கிராகாரச் சூரணம்-க-பங்கு, கஸ்தூரி உ-பங்கு பச்சைக் கர்ப்பூரம்-உ-பங்கு, இவற்றை மேற்கண்ட பாகப்படி செய்து வைத்துக் கொண்டு, சன்னி, சுரம், சீதளம், நாவரட்சி, தாகம் ஆகியவைகளுக்கு உள்ளுக்குபயோகிக்க குணமாம். இது வைத்திய ரகசியமுறைக் கஸ்தூரி மெழுக்காம்.

சுகாதார போதினி.

ஈ - ம்பிரிவு

ஸ்திரீவைத்தியம்

சூதகம்.

முன்தொடர்ச்சி.

அக்காலங்களில் ரகத்தை யறுத்து நீக்குவதால் சந்ததியானது மரியாதையில்லாததாம். அக்காலங்களில் அதிகஞ் சிரிப்பதால், சந்ததியின் நாவும் உதடுகளும் கறுத்திருக்கும். அப்போது அதிகமாய்ப் பேசுவதால் சந்ததிக்குத் தலைபெருத்து விகாரமுள்ளதாம். அக்காலங்களில் காற்றில் அதிகந் திரிவதால் சந்ததியானது பைத்தியங்கொண்டதாம்.

குறிப்பு.

மேற்கண்ட ஒவ்வொரு வகைக்கும் காரணமில்லாதிராது. ஆனால், அவையெல்லாவற்றையும் இங்கு எழுதி முடியாது. மேலும் அக்காரணங்களை நாம் சுலபமாய் விளங்கிக்கொள்ளவும் முடியாது. இவ்விஷயங்களையெல்லாம் அனுபவத்தால் நிச்சயித்தறிந்த பண்டிதர்கள் லோகோபகாரமாய்ச் சொல்லியிருக்கும் சாஸ்திரவிஷயங்களையே நாம் இங்கு எழுதி வருகின்றோம். சந்தேகமுள்ளவர்கள் பொய் நிஜமென்பதைத்தாங்களும் அனுபவத்தால் நிச்சயித்துக் கொள்ளலாம்.

முற்றும் தீட்டுகி நின்று சுத்தஸ்நானம் செய்தவுடன் நல்ல ஆடைபாபரணங்கள், சுகந்தபரிமளாதிகள், சுகந்த தாம்பூலாதிகளை உபயோகிக்கவேண்டும். முதல் முதல் தன் புருஷனையே சந்திக்கவேண்டும்; ஏனெனில், ஸ்நானமானவுடன் யார் முகத்தைப்பார்க்க நேரிடுகிறதோ அந்த முக ஜாடையாகவே தன் சந்ததியுமுண்டாகிறதென அனுபவத்தால் நிச்சயிக்கப் பட்டிருக்கிறது. ஆனால் இவ்விதம் நேரிடுவதிலும் மனதத்வவத்திற் கேற்ற அளவாக அதன் பிரயோசனமுமுண்டாகும். அதாவது முழுமனதுடனும் அதிக சிந்தனையுடனும் அதிக வனத்துடனும் பார்ப்பதால், அதிகப் பலிப்புண்டாகிறது; அவற்றிற்கு விரோதமாயின் காரிய பலிப்பும் அத்தன்மைக் கேற்றவிதமாகவே யிருக்கும். ஆகையால், அந்தச் சமயத்தின் மனவன்மை யெவ்வளவாயிருக்குமென அளவிட்டுச் சொல்லமுடியாதாகையால், ஸ்திரீகள் சம்சொந்தப் புருஷரின் முகத்தைப்பார்ப்பதே மதாச்சாரம், நீதி சாஸ்திரம், யுக்தி புத்தியனுபவம் முதலியவைகளுக்கு ஏற்றதெனக் கண்டிருக்கின்றார்கள்.

[இன்னும்வரும்.]

சுகாதார போதினி.

சு - ம் பிரிவு.

முன்தொடர்ச்சி.

பாலரோகச் சிகிச்சாக்கிரமம்.

குழந்தையைக் காற்றில்லாவிடத்தில் ஸ்நானம் செய்விக்கவேண்டும் ஸ்நானம் செய்விக்கும்போது

அதிக நேரம் தாமதிக்கலாகாது. சருமம் சிவந்து போம் நேரமளவு தாமதிப்பதால், குழந்தையின் கொழுமை குறைவு பட ஏதுவாகும். குழந்தையின் கொழுமை அதிக சீக்கிரம் கறையும் சுபாவமுடையது. குழந்தை நீண்டநேரம் தூங்கின பின்பும் ஆகாரம் முதலியவை நன்றாய் சீரணமடைந்த பின்புமே ஸ்நானம் செய்விக்க அதிகம் தகுதியான காலமாம். நெடுநேரம் தூக்கமானது பெரும்பான்மையும் இராக்காலங்களிலேயே யுண்டாகுமாகையால் காலை நேரமே மிகவும் ஏற்றநேரம். வெந்நீரில், மருதோன்றியிலை, வெந்தயம் முதலியவை போன்ற வஸ்துக்களைப் போட்டுக் காய்ச்சி ஸ்நானம் செய்விப்பதால் ஒருவித பயமுமில்லை. அதனால் பல நன்மைகளுண்டாம். ஸ்நானம் செய்வித்து ஈரத்தைத் துவட்டின பின் தேகத்தை மெதுவாக உருவிவிட வேண்டும். நாபிக்கொடி யுலர்கிற வரையில் எண்ணெய் ஸ்நானம் நல்லதல்ல. குழந்தையின் அவயு முதலியவைகளை யுருவித் தேய்த்த பின்பு * பாலனங்கியை யுடுத்திவிட வேண்டும். தேகம் உறுப்பு முதலியவைகளை உருவித் தேய்த்துவிடுவதற்கு அராவல் செய்வதெனப் பெயர். இவ்விதம் அராவல் ஆண் குழந்தைக்கு நான்கு மாதங்களும் பெண் குழந்தைக்கு இரண்டு மாதமும் பிரதி தினமும் செய்துவரவேண்டும். இக்காலத்திற்குப் பிறகு நான்கு நாளைக்கொருதடவை அல்லது வாரத்திற் கொருதடவை செய்துவர வேண்டும். ஆண் குழந்தைக்கு பசுவின் நெய், ஆட்டு நெய், ஆகியவைகளும், பெண் குழந்தைக்கு வாதுமை எண்ணெய், பனப்ஷா எண்ணெய் ஆகியவைகளும் நன்மை செய்யும். இத்தென்னாட்டார்க்கு இருதரத்தாருக்கும் எள் எண்ணெயே அநுகூலமானது. அராவல் முதுகுப் பட்டைகளில் பிடரி வரையில் கொஞ்சம் எண்ணெயைப் பூசிப் பின் பெருவிரலால் மெதுவாய் அராவல் செய்வது நலமாம். இதனால், அக் குழந்தை தன் கைகால் முதலிய இயக்கங்களாலும், தொட்டிலில் அல்லது பாலனங்கியில் ஒரே விதமாகக் கிடப்பதாலும் உண்டாகும். ஆயாசம், சோர்வு, விகற்பங்கள் ஆகியவை நீங்கும்.

ஒரு பெண் குழந்தையானது எந்த விதத்திலும் சமாதானப் படாமலும் பால் குடியாமலும் ஓயாமல் அழுது கொண்டிருந்தது. அதற்காக எவ்வளவோ பிரயத்தனங்கள் செய்தும் ஒன்றும் பலிக்காமலேபோய் விட்டது. முடிவாய் மேற்கண்டபடி அராவல் செய்த பின்புடனே அந்த அழுகை நின்று, குழந்தை சந்தோஷமா யிருந்தது.

இவ்விதம் மார்பு, முதுகு முதலிய ஸ்தானங்களில் நோவு முதலிய விகற்பங் காண்பதற்கு நமதுபாட்டிமார்கள் பாவையில் உரம் விழுந்தது என்றுசொல்வது வழமை. இதற்கு அவர்கள் வாகடச் சிகிச்சையானது குழந்தையை முரத்தில் வைத்து அங்கு மிங்கும் இயக்கி யெடுப்பதேயாம். இப்படிச் செய்வதைப் பார்க்கிலும் முன் கண்டபடி அராவல் செய்வதே விசேஷம். மேலும் இலகு பேதி முறைகளை உபயோகித்து இரண்டொரு தடவை மலத்தைக் கழிப்பது அதிகங் குணம். பால சஞ்சீவி மாத்திரை யினங்களை உபயோகிக்கலாம்.

(இன்னும் வரும்.)

சுகாதார போதினி.

நு - ம் பிரிவு.

பலஹீனம் (Debility)

துரிதல்கலிதம்

முன்தொடர்ச்சி.

கனம் எக்டீஸ் டாக்டரவர்கள் இத்துர்ப்பழக்க வழக்கத்தைப்பற்றிப் பின்வருமாறு வற்புறுத்திச் சொல்கிறதாவது:—இத்துஷ்டக்கிரியையால் வயதாட்கள் கிழவர்களாகின்றார்கள். முகம்வெளுத்தல்; சோம்பேறிகளாதல், அறிவிழத்தல், பேடிகளாதல் முதலிய தூர்க்குணங்கள் தனக்குத்தானே நேரிடுகின்றன. இடுப்புவலிகளுண்டாகின்றன. பக்ஷவாதம், முகவாதம், முதலிய ரோகங்களுண்டாகின்றன. ஜீரணசக்திக்குக் கேடுண்டாகிவிடுகின்றது. தேகமுழுவதும் உலர்ந்து வற்றிக் கண்கள் குழிவிழுந்து போகின்றன. மலபந்தம், அஜீரண ரோகம் வந்து குடிகொள்கின்றன. நாட்கணக்காயினும் பசிக்காதிருக்கிறது. விடாத்தலை நோய் கைகால் நடுக்கல் முதலியவைகளுண்டாகின்றன. முடிவாய்ச்சொல்லின் எல்லா வியாதிகளுக்கும் இவன் குருபீடமாகின்றான். இவ்வகையார்க்கு இன்னவியாதியுண்டாகும் இன்ன வியாதியுண்டாகாதெனச் சொல்லவுமுடியாது. இவ்வகையார்களின் நிர்ப்பாக்கிய ஸ்திதிய எழுத சாஸ்திரமே யிடந்தராதென்றால் இப்

---

* பாலனங்கி யென்பது பிறந்த பாலன் முகந் தவிர மற்ற பாகங்களை யெல்லாம் மறைத்துக் கொள்ளும் விதமாகத் தைக்கப் பெற்ற ஒருவகை அங்கியாம்.

பத்திரிகை யெவ்விதம் இடந்தரும். சாஸ்திரங்களில் இவ்வகையார்களைப்பற்றி யெழுத வல்ல பண்டிதசிரோமணிக்கே மனங்கூசுதென்றால் இப்பத்திரிகைகளிலெழுதகைகூசுமென்பதிற்காகேபமென்ன. ஆயினும் இவ்வகையார்கள் அறியாமையால் இவ்வகை மோசமான மாயவலையிலிருந்து தப்பித்துக்கொள்ளும்படியாகவே இப்பத்திரிகையில் எழுத நேரிட்டது.

[இன்னும்வரும்.]

சுகாதார போதினி.

சு - ம்பிரிவு

உசிதமுறைகள்

சர்வமேக ஹரம்.

இம்முறையானது ஒருமகானால் அநுக்கிரகம் செய்யப்பட்டது. இதனைத் தருமார்த்தமாகவே யுபயோகிக்கவேண்டும். இதனால் பணம் சம்பாதிக்க இச்சிக்கலாகாது. ஆனால் வியாதிதீர்ந்து வியாதியஸ்தர்கள் தனவந்தர்களாயின் அவர்கள் மூலமாகத் தருமவிஷயங்களை நடத்திவைக்கலாம். அம்முறையிது.

பேய்ப்பீர்க்கன் காய்கள் இவை நன்றாய் முதிர்ந்த வைகளாகவும் பருமனான வைகளாகவும் இருக்கவேண்டும். இவற்றைத் தனித்தனி காம்பின் பக்கம் சுமார் எட்டு அங்குலம் தள்ளிபறுத்து மூங்கிற்சலாகையால் காய்களின் சதைக்குள் பலவிடங்களில் குத்தி உயர்ந்த பிராண்டி (Brandy) என்னும் சாறுயத்தைக் கொள்கிறவரையில் ஊற்றி நிறைத்து அதனதன் மூடியால்மூடி தனித்தனியே வாய்க்குச் சீலைமண்செய்து ஒரு ஜாடியில் அடுக்காக நிறுத்தாட்டிவைக்கவேண்டும். பின்பு ஜாடிவாயையும் மூடி அதற்கும் சீலைமண்செய்து ஒருகஜம் ஆழம்தோண்டி அதற்குள்வைத்துக் குதிரைலத்திகளால் மூடி-உயிநாட்கள் சென்றபின்னெடுத்துப் பிழிந்து வடிகட்டியெடுத்து சிஷாவில் பத்திரப்படுத்தவேண்டும்.

பிரமாணம்:-நீராகாரத்தில் ஒருதுளிவிட்டுப் பானம்செய்பவேண்டும். காலையில் ஒருவேளை போதுமானது. வியாதியின்பலம், தேகதத்துவம் முதலியவைகளைநிதானித்து அவற்றிற்குத் தகுந்தபடி மருந்தின் அளவு, நாள் முதலியவைகளை நிதானித்துக்கொள்ளவேண்டும்.

உபயோகம்:—மேகசம்பந்தமான எல்லாவகை ரோகங்கள், பேய்ச்சொறிகள், ரணங்கள், குழிரணங்கள், குழிப்புண்கள், கிரந்திப்புண்கள், கள்ளிப்பூக்கிரந்திகள், நுணுக்காய்க் கிரந்திகள் முடிவாய் ஆரம்ப குஷ்டம் ஆகியவைதீரும்.

பத்தியம்:-பெண், புகை, புளி முதலியவைநீக்கவேண்டும். இன்னும் கரப்பபான் பதார்த்தங்கள் தேக சுபாவத்திற்கு ஒவ்வாப் பதார்த்தங்கள் ஆகியவைகளை நீக்கவேண்டும்,

குறிப்பு.

பீர்க்குப் பிரதானமாய் இருவகைப்படும் (க) வது கறிப்பீர்க்கு இது கறுக்குப்பீர்க்கு நரைப் பீர்க்கு, பால் பீர்க்கு என மூவகையாம் (உ) வது பேய்ப் பீர்க்கு இது அநேகவகையாம் ஆனால், உருவத்திற்குத் தகுந்த பெயரிடப்பட்டிருப்பதே பிரதானம். எல்லாம் ஒரேவிதமாய்க் கசந்தேயிருக்கும். இவ்வகைகளில் உருண்டை வடிவமாயிருப்பதே சிரேஷ்டமாம். அவ்வகை யகப்படாவிட்டால் அகப்படும்மற்ற வகைகளிலும் செய்துகொள்ளலாம்.

சுகாதார போதினி.

உ - ம் பிரிவு.

பற்பவகைகள்.

இதுவரையில் வெள்ளிபற்பவகைகளிற் பலவற்றை யெழுதிவந்தோம். தங்கபற்பமுறைகளையும் சில அபிமானிகள் பிரியப்படுகின்றபடியால் அம்முறைகளையும் இங்கெழுதுவாம்.

தங்கபற்பம்

பற்பம்செய்ய அல்லது சிந்தூரம் செய்ய தங்கத்தைச் சுத்திசெய்யவேண்டியது ஆவசியம். தங்கமானது புடமிட்டுச் சுத்திசெய்ததாயிருக்கவேண்டும் ஏனெனில் அதில் வெள்ளி, தாம்பிரம் ஆகியவை கலந்திருப்பதே காரணம்.

தங்க சுத்தி.

தங்கத்தைச்சற்றுக்கனமாய்த்தகடடித்துகரிநெருப்பிற்பழுக்கக்காய்ச்சி நல்லெண்ணெய்யில் தவைக்கவேண்டும். நன்றாய்க் குளிர ஆறினபின் மறுபடியும் முன்போற் பழுக்கக்காய்ச்சி முன்போல் தவைக்கவேண்டும். ஒவ்வொரு தடவையும் எண்ணெயைப்

புதிதாய் வார்த்துக் கொள்ள வேண்டும். இவ்விதம் ஏழு தடவைகள் மடக்கி மடக்கிக் காய்ச்சித் துவைக்கச் சுத்தியாம். இவ்விதமே வெள்ளியையும் சுத்தி செய்து கொள்ளலாம்,

கறையான் புற்று மண், செங்கற் பொடி, ஒட்டறை, காவிமண், ஆகியவைகளைச் சமபாகம் நிறுத்தெடுத்துக் கல்வத்திலிட்டு காடியையும் எலுமிச்சம் பழச்சாற்றையும் சமபாகமாய்க் கலந்து சிறுகச் சிறுக விட்டு க-சாமமரைத்து, தகட்டின் மீது கனமாய்ப் பூசிக் கரிநெருப்பில் வைத்துப் பலமாய் ஊதிப் பழுக்கக் காய்ச்ச வேண்டும். இவ்விதம் செய்து எடுத்து ஆற வைத்து மேலுள்ளவைகளை நீக்கிச் சுத்திசெய்துகொள்ளவும். நன்றாய்ச் சுத்தியாக வில்லை யெனத் தோற்றுமாயின் முன்போலவே யின்னொரு தடவையும் செய்து கொள்ளவும்.

இந்துப்பு, காட்டெருச் சாம்பல், கறையான் புற்று மண், செங்கற் பொடி, காவிமண், புகை யூறல். ஆகிய இவைகளைச் சமபாகமாய் நிறுத்தெடுத்துக் கல்வத்திலிட்டு எலுமிச்சம் பழச் சாற்றைச் சிறுகச்சிறுக விட்டு மூன்று நாளரைத்து, தங்கத் தகட்டின் மீது பூசிக்கரி நெருப்பிற் பழுக்கக்காய்ச்சி யெடுத்துக் கொள்ள சுத்தியாம்.

தங்க பஸ்பம்.

சுத்தி செய்த தங்கம் வராகனெடை - ஈவ - இதனை வட்டமானத் தகடாகச் செய்து கொள்ள வேண்டும். சுத்திசெய்த பாதரசம் வராகனெடை - ஈவ சுத்தி செய்த நெல்லிக்காய்க் கெந்தகம் வராகனெடை-ஈவ. இவ்விரண்டையுங் கல்வத்திலிட்டு, கச்சிநரியிலைச் சாற்றைச் சிறுகச் சிறுகவிட்டு நான்கு சாமமரைத்து மூன் தகட்டின் மேலெங்கும் சமமாய்ப் பூசி உலர்த்திக் கொள்ளவேண்டும். மேற்படி கச்சிநரிப் பட்டையை மைபோல அரைத்து வாய்கள் மட்டமாய்ப் பொருந்தக் கூடிய இரண்டு குகைகள் செய்து,மூன் சித்தப்படுத்தியிருக்கிற தகட்டை ஒரு குகைக்குள் வைத்து அதன் மேல் மறுகுகையால் மூடிவாய் நன்றாய்ப் பொருந்தும்படியாகச் செய்து கொள்ள வேண்டும். பின்பு இக்கவசம் கொள்ளும்படியான இரண்டு குகைகள் குகை மண்ணாற் செய்து ஒன்றிற்குள் வைத்து, மறுகுகையால் மூடி, இரண்டு வாய்களும் ஒன்றாய்ப் பொருந்தும்படியாகச் செய்து, அதன் மேல் குகை முழுவதும் ஏழு சீலைமண் செய்து, ஈரமுலர்ந்த பின் ஒரு கஜ அகலம் ஒரு கஜ ஆழமுள்ள ஒரு குழிதோன்றி, அதில் அரைவாசி காட்டு எருமுட்டையை நிறைத்து, அதன் மேல் நடுவின் மூன் கவசத்தை வைத்து, அதன்மேல் காட்டு எரு முட்டைகளைக் குழி நிறையப் போட்டு புடமிடவும். மூன்று அல்லது நான்குகள் வரையில் தீயிருக்கும், மறு நாலு நாள் குளிர ஆறவிட்டு எடுத்துக் கவசத்தை சாக்கிரதையுடன் பிரித்து முன் போலவே, பாதரசத்தையும் கெந்தகத்தையும் முன்னளவே, முன் சாற்றுலரைத்து முன்போலவே கவசித்து முன் போலவே புடமிட்டெடுத்து மூன்றும் தடவையும் முன் போலவேசெய்து புடமிட்டெடுக்க நேர்த்தியான பற்பமாம். இதனைச் சாக்கிரதையுடன் சீஷாவில் பத்திரப் படுத்தவேண்டும்.

பரீக்ஷை:-இது ஜீவாமிர்தத்தால் ஒருபோதும் ஜனிப் பதில்லை. ஜலத்தின் மீது போட்டால் ஆழ்ந்து போகாமல் மிதந்து கொண்டிருக்கும். எடை குறையாது.

ஜீவாமிர்தம் என்பது நெய் பங்கு க, தேன் பங்கு க, வெண்காரம் பங்கு க, இம்மூன்றையும் சேர்த்து அரைத்துக்கொள்வதேயாம். பரீக்ஷிக்க வேண்டிய லோகசம்பந்த (முக்கியமாய்) வெள்ளி, தங்கம், வங்கம் முதலியவைகளின் பஸ்பத்திற்குச் சமனெடை ஜீவாமிர்தத்துடன் சேர்த்துக் குகையிலிட்டுருக்கினால், முன்லோகம் வெளிப்படாமலிருப்பதே தழுக்கற்றபஸ்பமாம் அப்படி யேதேனும் முன்லோகம் அல்லது சேஷம் முதலியவை நிற்கும்பக்ஷத்தில் அந்தப் பஸ்பத்தால் அனேகங் கெடுதிகள் விளைய ஏதுவாகும் ஆகையால் லோகசம்பந்த பஸ்பத்தைப்பரீக்ஷித்தே உபயோகிக்கவேண்டும்.

குறிப்பு.

முத்துச்சிப்பி சிலாசத்து முதலியவைகளை பஸ்பித்து வைத்துக்கொண்டு, அவற்றை வெள்ளிபற்பம், தங்கபற்பம் எனச் சொல்லியும் அவை மேற்கண்ட பரீக்ஷைகளுக்கு நிற்குமெனவும் ஆக்ஷேபமின்றி பரீக்ஷித்துக்கொள்ளலாமெனவும் பல மோசக்காரர்கள் ஏமாற்றுவது முண்டு. ஆக்ஷேபனையின்றி மேற்கண்ட பஸ்பங்கள் முன் பரீக்ஷைக்கு நிற்கத் தடையாதுளது, ஒன்றுமேயில்லை அவற்றுல் ஒருபிரயோஜனமுமில்லை ஆகையால், கனவான்கள் இந்த விஷயத்தில் அதிக சாக்கிரதையாயிருக்கவேண்டும் பணம் விரையமாவதுடன் தேகசுகத்திற்கும் கெடுதிநேரிடலாம்.

ஷை தங்கபஸ்ப அநுபானங்கள், தீரும் நோய் முதலியவை பின்னெழுதுவாம்.

சுகாதார போதினி

அ - ம் பிரிவு.

வினு; விடைகள்

(8) ம் வினு. அனுவசியமான உரோமத்தை நீக்குவதத்காக ஒருமுறைவேண்டும். அது அதிகம் உயர்ந்ததாகவும் செய்வதற்குக் கஷ்டமில்லாத தாகவும், அநுபவ சித்தமானதாகவும், எரிவந்தம், தாபிதமுண்டாதல் முதலிய துர்க்குணங்கள் இல்லாததாகவும் அதிகச் செலவில்லாததாகவும், இலகுவாய்க் கிடைக்கக் கூடியதாகவும் உரோமத்தை சீக்கிரம் நீக்கக்கூடியதாகவும் பின் அந்தரோமம் தாமதமாய் முளைக்கக் கூடியதாகவும் இருக்கவேண்டும். லோகோபகாரமாக ஒன்று தயவுசெய்ய வேண்டும்.

(8) ம் விடை. பேரியம் ஸல்பைடம் Bariun Sulphidum என ஒருவகை பஸ்பம் இங்கிலீஷ்மருந்து ஷாப்பில் விற்கிறது. அது அஞ்சுரூபாயெடை, வெந்நீர் பத்து ரூபாயெடை, இந்த வெந்நீரில் ஷை மருந்தைப்போட்டு நன்றாயக்கலக்கி, அசையாமல்வைத்துத் தெளியத்தெளியத் தெளிவை மாத்திரம் இறுத்துக்கொள்ள வேண்டும். மருந்துகொஞ்சமும் வரலாகாது. மருந்துதெளிவுடன் கலந்துவந்தால் எரிவந்தம் முதலியவையுண்டாகும், ஆகையால் அதிக சாக்கிரதையுடன் தெளிவைமாத்திரம் இறுத்து ஒரு சீஷாவில்விட்டுக் காற்றுபுகாமல் பத்திரப்படுத்தவேண்டும். காற்றுபுகுந்தால் மருந்தின் குணம்கெட்டுப்போவதுடன் உரைந்து கட்டியும் போகும்

அறிக்கை

அபிமானிகளே! இதுதான் உரோமத்தை நீக்கும் முறை. இதனையே ரோமசங்காரி, ரோமநாசகாரி, ரோம நிர்மூலனி எனப் பலவித விசித்திர நாமங்களிட்டு, ஒரு சீஷா ரூபாய-க-உ-என விற்கப்படுகிறது. நாமபேதமும் விளம்பர விசித்திரமும் வித்தியாசமேயொழிய வேறில்லை. இதனைத் தாங்களும் செய்து அநுபவித்துப் பார்த்துக்கொள்ளுங்கள்.

• பேரியம் ஸல்பைட் பஸ்பம்-உ-கோதுமைசத்து அல்லது நிஷாஸ்தா-சு-இவற்றைக்கலந்து சலம்விட்டரைத்து, சர்மத்தின்மீது தடவினால் ரோமத்தை நீக்கிவிடும். சிறு பில்லைகளாகச்செய்து உலர்த்தி விற்பனையும் செய்யலாம்.

(9) - ம் வினு இருபதுவயதுள்ள ஒருவருக்கு பெரும்பான்மை இருமல் தொந்திரவாயிருக்கிறது. ஊறுகாய், தயிர்முதலியவை போன்றவைகளாலும், தித்திப்பு வஸ்துக்களுடன் அல்லது நெய்சம்பந்த வஸ்துக்களுடன் ஜலத்தை உபயோகப்படுத்துவதாலும் ஜலிப்புண்டாகி, நாளுக்கு நாள் மும்மூரப்பட்டு அதிகக் கஷ்டப்படுத்துகிறது. மேலும் மழைகாலங்களிலும் பனிக்காலங்களிலும் நிர் நீமித்தம் விபாதியுண்டாகிவிடுகிறது, தயவுசெய்து தகுந்த சிகிச்சை எழுதவும்.

(9) - ம் விடை சுத்திசெய்த பாதரசம், சுத்திசெய்த நெல்லிக்காய்க்கந்தகம், சத்திசெய்த மஞ்சிலை, கறிமிளகுச்சூரணம், அரிசித்திப்பிலிச்சூரணம் மேல்தோல் நீக்கின சுக்குச்சூரணம் இவ்வெட்டும் வகை - க - க்கு வராகனெடை - உ - மேல்தோல் நீக்கி யிடித்துப்பிழிந்து வடிகட்டி சுண்ணும்பு நீக்கின இஞ்சிச்சாறு செல்லத்தக்க அளவு,

செய்முறை:-மூன்னர் ரசத்தையும் கந்தகத்தையும் சேர்த்தரைத்து நன்றாய்க்கறுத்த தூளானபின் மற்றச்சரக்குகளையும் சேர்த்து ஷை இஞ்சிச்சாற்றைச் சிறுகச்சிறுகவிட்டு-சு-நாளரைத்து, குன்றிமணிபளவு மாத்திரைகள்செய்து நிழலுலர்த்திவைத்துக் கொள்க.

உபயோகம்:—ஒவ்வொருமாத்திரையாகக் காலையிலும் மாலையிலும் இஞ்சிச்சாற்றில் அனுபானித்துச் சாப்பிட கபசம்பந்தமான எல்லாவகை யிருமல்கள் வாதசம்பந்த இருமல்கள், இரைப்பு, மந்தாரகாசம் பீனிசரோகம் சலதோஷம், நீர்க்கோவை; சுரம் ஆகியவை தீரும்,

---

சுகாதார போதினி.

கூ - ம் பிரிவு.

வினுதம்.

கேந்தகக் கிண்ணம்,

கேந்தகக் கிண்ணம் சாதாரணமாய்ச் செய்து விற்கப்படுகிறது ஆனால் அதனால் எவ்வளவுபிரயோசனமுண்டாகுமோ அவ்வளவு பிரயோசன முண்டாகா

து. ஏனெனில், கெந்தகத்தைக் கிரமப்படி சுத்தியாக்காத குறையே யாம். இப்போது விற்கப்படுவதெல்லாம் விலை மலிவாயுள்ள குழாய்க் கெந்தகம் அல்லது வாணி கெந்தகம் என்னும் சரக்கை யுபயோகிப்பதுமல்லாமல் அறவே சுத்தி செய்யாமலே செய்து வருகின்றார்கள். இவ்வகைக் கிண்ணத்தை யுபயோகிப்பதால் சுகுணத்திற்குப் பதிலாய்த் துர்க்குணங்களையுண்டா மென்பது நிச்சயம்.

இந்தப் பாகங்களனேக வகைகளுண்டு. பார்ப்போர் ஆச்சரியப் படும்படியான விதமாகவும் செய்யலாம். அவ்வகைகள் கஷ்டமானவைகளும் அநுபவமாய்த் தெரிந்து செய்ய வேண்டிய வைகமுமே. ஆகையால் அவ்வகைப் பாகங்களை நிறுத்திச் சாதாரணமாய் எல்லோரும் செய்து கொள்ளக் கூடிய வகைகளையும் அதிகம் உபயோகப்படக் கூடிய வகைகளையும் இங்கு எழுதுவாம்.

கெந்தகக் கிண்ணம் செய்யப் பிரதானமாய் இரண்டு விஷயங்களைக் கவனிக்கவேண்டும். ஒன்று - கருக் கட்டுதல் அல்லது அச்சு செய்துகொள்ளல். இரண்டாவது கெந்தகத்தைச் சுத்திசெய்தல்.

முதலாவது கருக் கட்டுவது:-நமக்கு இஷ்டமான கிளாஸின் மீது அல்லது கிண்ணத்தின் மீது நெய்யைத் தடவிக்கொண்டு தேன் மெழுக்கைப் பூச அல்லது ஒட்டவேண்டும்- இது சுமார் அரையணாக் கனமிருந்தால் போதுமானது. அல்லது பிரியப்படி அதிகங் கனமாகவும் ஒட்டிக்கொள்ளலாம். அப்பாத்திரம் மேல் முழுவதும் கொஞ்சமும் பாக்கியில்லாமல் நன்றாயொட்டிச் சமப்படுத்திக் கொண்டால், அந்தமெழுக்கானது கருக் கட்டின பாத்திரத்தைப்போலவேயிருக்கும். பின்பு இந்த மெழுக்குப் பாத்திரத்தின் இருபுறமும் தூசை மண்ணைத் தக்க கனமாய்த் தடவி வெய்யிலில் உலர்த்திக் கிண்ணத்தைக் கவிழ்த்து அடிப் புறத்தில் ஒரு சிறிய துவாரமிட்டு, நெருப்பிற்காய்ச்சி மெழுக்கை வெளிப்படுத்த வேண்டியது.

(இன்னும் வரும்.)

சுகாதார போதினி.

ம - ம் பிரிவு

வர்த்தமானங்கள்.

பெர்மன் பட்டணத்தில் ஒருகுடியானவனின் குமாரத்தி 17 வருஷகாலம் விழியாமலே ஒரே தூக்கமாகத் தூங்கினாளாம். இவள் சொற்பகாலத்திற்கு முன்தான் விழித்தாளாம். இவளை டாக்டர் ஹெர்பஸ்ட்டு என்பவர் பரிசோதனை செயததில் யாதொன்றும் புலப்பட வில்லையாம். இவளுக்கு தற்காலம் வயது 44 ஆகிறதாம். இவ்வளவு காலம் இவ்வாறுய்த் தூங்கினதில் இவளுக்கு யாதொரு பலகீனமும் ஏற்படவில்லையாம் ஆனல் மூன்றுபற்களைத் தவிர மற்றபற்கள் யாவும உதிர்ந்துபோய்விட்டாதாம். எழுந்தவுடன் கொஞ்சம் சிரமத்தோடே பேசினளாம். உலாவவும் கொஞ்சம் சிரமம் ஏற்பட்டதாம் சொற்ப தினங்களில் எல்லாம் சரியாய் வந்துவிட்டதாம:—ஜெர்மனியில் ஸ்மாகுன்ஸ் என்ற ஒரு வீணைப் பெண் இருந்தாளாம் இவளது ஆருவது பிராயத்தில் இவளுக்கு மூளையில் ஓர் வியாதியுண்டாய் இவளது சரமபுகள் யாவும் கெட்டுப்போயின. ஆதலால் இவளது அவயவங்கள் யாவும் மறித்துப்போயின. இவளின் நா ஒன்றுதான் உயிருள்ளதாயிருந்ததாம் இதைக்கொண்டு இவள் !அநேக சித்திரதையல் வேலைகள் செய்ய அப்பியாசித்துத்தேர்ச்சி யடைந்தும் நாவினல் பென்சில் பேனுவைபிடித்துக்கொண்டு எழுதக்கற்றும் அநேக காலம் ஜீவித்திருந்தாளாம் இமமாதின் திறமையையும் யுக்தியையும் யார்தாம் மெச்சாமலிருப்பார்கள், சொற்பதினங்களுக்கு முன் இம்மாது பரலோகமடைந்தாளெனத் தெரிகின்றோம.

ஜீவபிராணிகளெல்லா வற்றிலும் குதிரை மட்டிலும் வாயினல் ஸ்வாசம் விடாமல் மூக்கினல் மாத்திரம் மூச்சு விடுகின்றதாம்:— பிராஞ்சு தேசத்தில் காட்டு மரங்களை மின்சாரக் கத்தியால் வெட்டுகின்றனராம்:-வாழைப்பழத்திலிருந்து "பாஷ்ஹன்ரிலே" என்ற ஒரு மாவு அமெரிக்காக் கண்டத்திலுள்ள வெனிசூலா தேசத்தில் செய்கிறார்கள் அது பிள்ளைகளுக்கும் வியாதியஸ்தருக்கும் பிரயோஜனமானஉணவாயிருக்கிறதாம் அதன் விலை ஒரு பவுண்-5-அணை. அத்தேசத்தில் இவ்விதமான உணவு செய்யக் கூடுமானல்வாழை அதிகமாயுள்ள இத்தென்னிந்தியாவிலும் ஏன் அவ்விதமான முயற்சி எடுக்கக்கூடாது:— தீபேத்தியுள்ளவர்கள் ஒருவரையொருவர் சந்திக்குமபோது செய்யும் மரியாதையானது வினோதமாயிருக்கும் அதாவது ஒரு கையை யுயர்த்தி நாக்கை நீட்டுவார்களாம.:-ஸார் சக்கிரவர்த்தியாளும் மிகப்பரந்ததேசமாகிய ருஷிய விராச்சியத்தில் 60 பாஷைகள் வழங்குகின்றன:— குளோறபாரம் என்னும் மருந்தைக் கொண்டு மனுடரை மயங்கச் செய்வது நம்மூர் வைத்தியர் செய்கை. இம்மருந்தோடு ஓர்வகைக் சூட்சுமச் செய்கை சேர்த்து டென்மார்க் முதலிபதே

சங்களில், வெயிற்படாது அறைகளுக்குள் வைத்து வளர்க்குஞ் செடிகளிற் பூ அரும்பி மலர்வதற்கு உபயோகப்படுத்துகின்றார்கள், இவ்வாறு வெளிவரும் அரும்பும் மலரும் வெளிப்புறத் தோட்டங்களிலுள்ள அரும்பு மலர்களிலுஞ் சிறந்த வைகளாகக் காணப்படுன்றன வெனக் கூறப்படுகின்றது:—றாஷிய சக்கரவர்த்தியின், பீற்றர்ஹால் என்னுமிடத்துள்ள மாளிகையில், வசந்தகால போஜனசாலையின் மேஜையில் சாப்பாடு பறிமாற ஆள்வேண்டியதில்லையாம். சாப்பிட்டு முடிந்தவுடன் மணியைத்தட்டினால் அம்மேசை தானே நடந்துபோய், இன்னொரு மேசைதானே நடந்துவருகிறதாம். இத்தனை சூழ்ச்சிபடைத்த சக்கரவர்த்தியார், தற்போது ஊர்க் கலகத்துக்கஞ்சி ஒளித்துக்கொண்டிருப்பது இதைவிடப் பேராச்சிரியமாம்.

பிலிப்பைன் தீவுகளில் குஷ்டரோகங்கள் நிறைந்துவிடாதபடி தடுப்பதற்காக அமெரிக்க ஐக்கியகாட்டார், பெரிக்வா மாகாணத்திலுள்ள குலியான தீவைப் பிரித்து ஒரு வருஷகாலத்துக்குள் ஷை தீவில் எல்லா குஷ்ட ரோகிகளையும் ஒன்று சேர்த்து விட்டுவிடத் தீர்மானித் திருக்கின்றனர். அவ்வாறு சேர்க்கப்படும் பலவித வருப்பினரான குஷ்டரோகிகள் இருபதினாயிரம் பெயருக்கு மேலென கணிக்கப் படுகின்றது:— சினர் தங்கள் பற்களிலொன்றைப் பிடுங்கிக் கொள்வதாகில் யாதொரு ஆட்சேபமும் செய்வதில்லையாம் ஏனெனில். பற்பிடுங்கும் வைத்தியர் தங்களுக்கு யாதொரு தொந்தரவையும் உண்டாக்க மாட்டார்களென்று அவர்கள் நினைவார்கள். நோயுள்ள பல்லில் ஒருவித சூரணத்தைச் சினரின் பல்வைத்தியன் தேய்க்கிறான். பின்பு 5-நிமிஷம் சென்றவுடன் கோயாளி தும்முகிறான். உடனே அவனுடைய பல் வெளிவந்து விடுகின்றது.

சென்ற வருடம் மலையாளத்தில் மிளகு பதினாராயிரம் டன் விளையுமென்று மதிப்பிடப்பட்டது. இவ்வருடமோ ஏழாயிரம் டன் என்று மதிப்பிடப்படுகின்றது. சென்றமாதம் மிளகு வியாபாரம் உறங்கியிருந்தது:—சென்ற சனிக்கிழமையன்று லக்னோ நகரத்தில் புஷ்பஜாதிகளின் காட்சி நடைபெற்றது:— இம்மாதம் 4-ந்திகதி விக்டோரியா சலவைக்கல் பிம்பமொன்று ஜப்பல்பூரில் சீப் கமிஷனரால் திறக்கப்பட்டது.

இங்கிலாந்திலவரசராகிய பிரின்ஸ் ஆப்வேல்ஸும் அவரது மனைவியும் எட்வர்டரசரின் ஜன்மதினத்தை இவ்வருடம் நவம்பர்மீ 9-ம்-உ பம்பாயிலிருக்கக் கூடுமென்று நம்பப் படுகின்றது:—சீனா—சினராஜ்ஜியத்தின் பிரதிநிதியாக டங்டாசன் என்பார் லண்டனில் நியமிக்கப்பட டிருக்கின்றார். இவர் இப்போது இந்தியாவிலிருக்கிறார்:—பெருமூச்சென்பது "பிராணவாயுவின் தேவைப்பாடு" என்பதற்கு மறு பொருளாயிருக்கின்றது. அனேக வினாடிகளின் காலமானது மனதின் கலக்கடியில் கழியும்போது மார்பின் தளமானது திமிர்த்துப் போகின்றது. பின்பு பிராண வாயுவின் தேவையுண்டானவுடனே பெருமூச்சுக் கிடமாகின்றது. ஆதலின் பெருமூச்சானது தேவையான பிராணவாயுவைப் பெறுவதற்கே யுண்டாகின்றது. ஆனால் இந்தப் பெருமூச்சு அனேகமாய்த் தொல்லைப்படுத்துகின்றது:—ஆயுள்—ஐரோப்பியருள் நீண்டகாலம் ஜீவித்திருப்போர் ஸ்காந்தி நேவியன் தீபகற்ப வாசிகளென்றும் குறைந்தகாலம் யர்ஸ்பார்னியரென்றும் சொல்லப்படுகின்றது. சராசரி ஸ்காந்திநேவியர் 50 வருடகாலமும் ஆங்கிலேயர் ஹூல 45 மீ 3 வரையும் லாந்தியர் 44 11-ம், ஸ்லிட்ஜர்லாந்தியர் 41-ம் பிரான்சியர் 43-6-ம் ஓனஸ்தியர் 39-8 ம் புருஷியரும் இத்தாலியரும் 39 வருடமும் பவேரியர் 36-ம் ஸ்பானியர் 32 4 மாக ஜீவித்திருக்கின்றனராம்.

அறிக்கை.

ஐந்தாம் நம்பர் பத்திரிகை வருகிறமாதம்-க-ம்திகதி வெளிப்படும். அதற்குள் பாக்கியாயுள்ள கனவான்கள் தயவுடன் தம்தம் சந்தாவையனுப்பக் கிருபை செய்ய வேண்டும்: வி-பி-யிலும் வாங்க இஷ்டமில்லாதவர்கள் மேற்கண்ட திகதிக்குள் தயவுடன் தெரிவித்துவிட்டால் பத்திரிகை யனுப்பாமல் நிறுத்தப்படும் விருதாவாய் வீண்செலவிற்கு இடந்தர வேண்டாம்.

ப-ர்

சுகாதார போதினியைப் பற்றிய முக்கிய விதிகள்.

சற்று தயவுடன் கவனியுங்கள்.

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

ஒவ்வொரு சந்தாதாரரும் தங்கள் பத்திரிகையின் விலாசத்துடன் எழுதப்பட்டிருக்கும் தம்தம் பெ

ஜிஸ்டர் நம்பரை ஞாபகத்தில்வைத்து, தாங்கள் வினவும் முதலிய கடிதங்கள் எழுதும்போது, நம்பரை மாத்திரம் எழுதினற் போதுமானது. அப்படியெழுதாவிட்டால், ஒரே பெயருள்ள அநேகரிருக்கின்ற படியால், அவரவர்களுக்குப் பதில் எழுதக் காலதாமதமாம். தாமதத்தை மன்னித்தருளவேண்டும்.

கடிதங்கள், விலாசங்கள் ஆகியவை மிகத்தெளிவாகவும் விசிதமாகவும் எழுதப்படல் வேண்டும்.

பதில் வேண்டுவோர் ரிப்ளேக்கார்ட் அல்லது ஸ்டாம்பு அனுப்பவேண்டியது.

பழய பத்திரிகைகள் ஒவ்வொன்றின் கிரயம் அணு-ரு. இது மிகுந்திருந்தால் மாத்திரம் கிடைக்கும்.

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

லோகோபகாரமாகவும் ஜீவகாருண்ய மாகவுமிருக்கும்படி அவரவர்களுக்குத் தெரிந்த அவுடதப் பிரயோகங்களை இப்பத்திரிகை மூலமாய் வெளியிடலாம். பலர்க்குப் பிரயோசனப்படும் முறைகளை ஒருவருக்கும் 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 முயற்சிசெய்வார்களென எதிர்ப்பார்க்கப் படுகிறது.

விளம்பரம்

சுகாதார போதினி.

மேற்படி நாமம்பூண்ட இப்பத்திரிகையானது சென்ற நான்கு வருஷங்களாய், இலவசமாகவும்; இஷ்டப்படியும், வரையரையாகவும் நடத்தப்பட்டு வருகின்றது. ஆனல் ஜீவகாருண்யம், பரோபகாரம், சுதேசபிமானம் முதலியவைகளும் கண்ணியமுமுள்ள சில கனதனவான்கள், இப் பத்திரிகையானது எல்லோருக்கும் பிரயோசனப்படும்படி குறைந்த சந்தாவுள்ளதாகவும், கிரமமாகவும், வரையறையின்றியும், கீழ்க்காணும் நூதனவகையாகவும், லோகோபகாரமாய் நடத்தப்பட வேண்டுமென்று வற்புறுத்துகின்றபடியால், இது, (டிம்மி - 4 - பக்க அளவில்) -8 - பக்கங்களடங்கிய புத்தக ரூபமாய் மாதமிருமுறை 1904 வரி பிப்ருவரிமீ முதல்பிரசுரிக்கப்படும். இது சென்ற டிசம்பர் மாதம் ஆரம்பிக்க உத்தேசித்தும். றெஜிஸ்டர், பலர் அபிப்பிராயம் ஆகியவைகளுக்காக சில அசௌகர்யங்கள் நேரிட்டுத் தவக்கப்பட்டது, இனி கடவுளினது கிருபையால், இனி பிரதிமாதமும் க - திகதியிலும் கரு - ம் திகதியிலும் கிரமமாய்நடத்தப்படும். இது பத்துப்பிரிவுகளாய்எழுதப்படும்.

முதலாவது —சுகாதாரக்குறிப்புகள், சுகாதாரத்திற்கு அவசியமானவைகளும் அக்காலத்திற் கேற்றவைகளுமானநானவகைஆகாரவகைகள், ஷர்பத்துகள், மூறப்பாக்கள், ஹல்வாக்கள் முதலியவை விபரமாய் எழுதப்படும். அவை ஆகாரமாகவும் அவுடதமாகவும் உபயோகமாம்.

இரண்டாவது –வைத்தியப் பொதுவிஷயங்கள்:- அவையாவன, தனிச்சரிக்குகளின் குணங்கள், யூநானி தமிழ், சமஸ்கிருதம், இங்கிலீஷ் முதலிய பாஷாந்தரங்களிலுள்ள அவைகளின் நாமங்கள், அவைகளை உபயோகிக்கும் விதங்கள் நாடிப்பரீக்ஷை, மூத்திரப்பரீக்ஷைகள் முதலியவைகள் தெளிவாய் எழுதப்படும்.

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

நான்காவது:—பாலரோகங்கள், அவற்றின் லக்ஷணங்கள், காரணங்கள் அவற்றிற்காம் நானவித யூநானி இந்து சிகிச்சைகள் முதலியவைகள் எழுதப்படும்.

ஐந்தாவது:—பற்பல பிரபல வியாதிகளின் பூரண லக்ஷணம், காரணம், அவற்றிற்காம் அநுபவசித்த யூநானி இந்து முறைகள் யாவரும் தெரிந்துகொள்ளும் விதமாய் எழுதப்படும்.

ஆறாவது:—நானவித யூநானி ஹிந்து உசிதமுறைகள் (அநுபவ சுட்காமுறைகள்) எழுதப்படும்.

ஏழாவது:— பஸ்பங்கள், சிந்தூரங்கள் ஆகியவைகளின் செய்முறை, இவை தோஷமற்றவைகளாவெனப் பரீக்ஷிக்கும்வகை, இவற்றிற்காம் பற்பல வகையனுபானாதிகள் முதலியவைகளும், மற்றும் பொதுவாய் உபயோகமாம்பற்பல முறைகளும் எழுதப்படும், இவை மிகவும் அருமையானவைகள்.

எட்டாவது:—இப்பத்திரிகாபிமானிகள் கேட்டுகொம் வைத்திய விஷயமான வினாக்களை நமது பத்திரிகையிற் பிரசுரித்து நமது அபிமானிகள் ஒவ்வொரு

வரும் தம் தம் கருத்தை வெளியிட ஏதுவாக்கப்படுவதுடன், அவர்கள்கேட்கும் வியாதிகளின் சிகிச்சைக்காம் அநுபவசித்தமான பற்பலவகை யூநாநி ஹிந்து முறைகள், சங்கியாசிகளின் ரகசியமுறைகள், உசிதமுறைகள் முதலியவை நமது சிற்றறிவிற் கெட்டினவரையில் எழுதப்படும். இதனல் தற்காலத்தில் எங்கும் பொங்கியுலாவித்திரியும் விளம்பரவைத்தியர்களின் மாயவலைக்குள் சிக்காமல் தப்பித்துக்கொள்ள இப்பிரிவு பேருதவியாம்.

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

பத்தாவது:—நாளுவிதநூதன வர்த்தமானங்கள் எழுதப்படும்.

இன்னும் இதில் சமயம்வாய்க்கும்போதெல்லாம் விருத்த கௌமாரச்சிந்தாமணி. அமிர்தசாகரம், இரசமஞ்சரி, யோகரத்னாகரம் ஆகியசமஸ்கிருதயூநாநி முதலிய கிரந்தங்களையும் மொழிபெயர்த்தெழுதப்படும். இதுவரையில் வெளிப்படாத பல கிரந்தங்கள் நமதிடமுள அவைகளையும் ஒன்றன்பின் னொன்றாய் வெளியிடப்படும்.

கனவான்களே! இப்பத்திரிகை ஆண், பெண், பாலர் விருத்தர், வைத்தியர், வைத்தியரல்லாதவர்கள் ஆகிய யாவருக்கும் பிரயோஜனப்படு மென்பதிற் சந்தேகமில்லை. தன் சுகாதாரத்தையும் ஆயுள்விருத்தியையும் விரும்பும் ஒவ்வொருவரிடமும் இதுகட்டாயம் இருக்கவேண்டியது ஆவசியகம். இவ் விளம்பரத்தைக் கண்ணுற்றுத் தங்கள் பெயரைத்தெரிவித்தால், மாதிரியாகவும் இனாமாகவும் ஒரு பத்திரிகையனுப்பப்படும். ஒருதரம் இதனை வாசித்துப்பாருங்கள். ஜீவகாருண்யமுள்ள தங்களுக்கு அதுலோகோபகாரமாமெனத் தோற்றினல், தமக்கிஷ்டமான கால சந்தாவை முன்பணமாயனுப்பி உதவிசெய்து ஆதரித்துவரின், நமக்கு உற்சாகமுண்டாகி, மென்மேலும் அபூர்வமுறைகளையும், இரகசிய முறைகளையும், உசிதமுறைகளையும் லோகோபகாரமாய் எழுதமன்னம்வரும். அப்போது அதன் அருமை, பெருமைகளெல்லாம் தங்களுக்கு நன்கு புலப்பட்டு புண்ணியம், புகழ் முதலியவைகளையும் நோயற்றவாழ்வையும். ஆயுள் விருத்தியையும் எல்லோரும் பெற்று வச்சிரதேசிகளாய்ச் சுகமே வாழ ஏதுவாமென்பது திண்ணம்

சந்தா விளம்பரம்.

போஷகர் (PATRON) களுக்கு கூ	50 - 0 - 0
இந்தியாவுக்கு தபால்கூலி யுள்பட ஜூலை - 1- க்கு	2 - 0 - 0
,, ஆறுமாதத்திற்கு	1 - 0 - 0
,, மூன்றுமாத்திற்கு	0 - 12 - 0
,, ஒருமாதத்திற்கு	0 - 4 - 0
இலங்கை, பர்மா, முதலியவிடங்களுக்கு ஜூலை-1-க்கு முன்பணம்	2 - 0 - 0
மோரீஸ், சிங்கப்பூர், மற்றப்புறதேசங்களுக்கு ஜூலை-1-க்கு முன்பணம்	3 - 0 - 0
ஒரு புதியகாப்பியின் விலை.	0 - 2 - 0
பழையபத்திரிகைகள் ஒவ்வொன்றின்கிரயம்	0 - 3 - 0

இது மிருந்திருந்தால் மாத்திரம் கிடைக்கும்.

தயவுடன் தங்கள் சினேகிதர்களுக்கும் இதை வாசிக்கக் கொடுக்கவும்.

இப்படிக்கு

யூநாநி வைத்தியபோதினி கிரந்தகர்த்தர்.

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.

புத்தகம்-க. 1905ஆ ஏப்ரல்மீ 1உ. இலக்கம்-ரு.

சுகாதார போதினி.

க - ம் பிரிவு

சுகாதாரக் குறிப்புகள்.

நித்திரை.

மார்ச்சு, ஏப்பிரல் மாதங்களாகிய இப்பருவத்தில் இரவில் அதிக சீக்கிரமாய்த் தூங்கி அதிக சீக்கிரம் எழுந்திருப்பதால், தேகசுகம், புத்தி தெளிவு, ஊக்கம், பலம் முதலியவை விர்த்தியாம். குறைந்தபக்ஷம் சு. - மணி நேரம் தூங்கவேண்டும். எட்டுமணிக்கதிகம் தூங்குவது அவ்வளவாய்ச் சுகத்துக் கேதுவாகாது. நித்திரைகொள்ளவேண்டியது இரவிலேயே; நித்திரை கொள்வதற்காகவே கடவுள் இரவைப்படைத்திருக்கிறார். பகலில் தூங்குவது அநேகங் கெடுதிகளுக் கேதுவாம். தேக துர்ப்பல முண்டாம். தேஜசு குன்றும். இந்திரிய சிராவகரோகமுண்டாம். கபம் அதிகப்படும். கபரோகங்கள் விர்த்தியடையும். சோம்பல் குடிகொள்ளும். ஆனால் வெயிற்காலத்தில், வெயில் உக்கிரமாயிருக்கும்போது குளிர்ந்தவிடத்தில், இரண்டொரு மணிநேரம் சமயாசமயங்களில் இழைப்பாறுவது பாதகமாகாது.

வெயிற்காலங்களில் காலை-ரு-மணிக்குள்நித்திரையினின்று எழுந்திருக்கவேண்டும். ஏனெனில், இதன் பின் நித்திரைகொள்வதால், பீனிசரோகம், தலைபாரம், தலைகனத்தல் முதலிய ரோகங்களுண்டாகின்றன. காலையில் நித்திரைகொள்பவர் ரோகி. காலையில் உலாவித் திரிபவர் அரோகி.

காற்றுள்ள விடத்தில் நித்திரை கொள்ள வேண்டும். மல்லாந்துபடுத்துக் கொள்வதால் பற்பல கினாக்களுண்டாம். மூளை துர்ப்பலப்படும். நித்திரைக்குப்போகும் போது கை கால், முகம் முதலியவைகளைக் கழுவிக்கொண்டு, ஒருக் கணித்துப் படுத்துக்கொள்வதால், நல்ல நித்திரையுண்டாம். கினாக்கள் குறையும்.

பிரதிதினமும் இராமுழுதும் தன் பெண்சாதியுடன் ஒரு படுக்கையில் நித்திரை கொள்வது அறவே, அறவே கூடாது. இதனால் துரிதஸ்கலித ரோகமுண்டாகி விடும். தாது நஷ்டம் தலையெடுக்கும். இச்சைக் குறைவுண்டாகும். காமச் சூடு அதிகரித்து நீர்ப்பையில் தாக்கி, நீர்க்கட்டு, நீரருகல், நீரெரிச்சல், முதலிய நானாவகை ரோகங்களுக்கு ஏதுவாகும்.

நித்திரை கொள்ளும் போது தலையைச் சற்று உயரத்தில் வைத்துத்தூங்கவேண்டும். வெறுந்தரையிற் படுத்துத்தூங்கலாகாது. இதனால் பலவகை ரோகங்களுக்கு ஏதுவாகும்; மூளைக்குக்கெடுதியுண்டாம்.

கவனிப்பு:—நித்திரைகொள்வதில் விதிக்கிரமத்தை யனுசரிக்காவிட்டால், ஆயுட்குறையும், மூளைதுர்ப்பலப்பட்டு, மூளைசம்பந்தமான பலரோகங்களுண்டாம். ஆகையால், முறைப்படியும், கிரமமாகவும் நித்திரை விஷயத்தில் கவனித்து வரவேண்டியது. இரவில்பத்துமணிக்குள் நித்திரைக்கு ஆரம்பித்துத்தூங்கி, அதிகாலையில் எழுந்திருந்து சற்று அங்குமிங்கு உலாவி, மலோபாதை, சலோபாதை ஆகியவைகளை நீக்கித் தந்த சுத்திசெய்து தேகசுத்திசெய்யவேண்டும். பற்களைப் பற்கொம்பினால் சுத்திசெய்வதால் பற்களிருகும்; சுவாசம் சுத்தப்படும். பசிதீபனம் முதலியவையுண்டாம். கண்பார்வை அதிகப்படும். கபம் வெளிப்படும். பின் தாம் வழிபடு கடவுளைத் துதித்துத் தொழவேண்டும். இவ்விதியைக் கிரமமாகக் கையாடி வருவதால் அனேக சுகுணங்களுண்டாம்.

வெயிற்காலம்.

இப்பருவத்தில் நாம் காய்கறிவகைகளையே அதிகம் கையாடிவரவேண்டியது. ஏனெனில், இவற்றால் மலந் தாராளமா யிருக்கவும் மூத்திரம் நன்றாய் வெளிப்படவும் ஏதுவாகி இரத்தசுத்தியுண்டாகும். ஆனால், இப்பருவத்தில் எந்தக் காய்கறிகளை அதிகம் கையாடிவரவேண்டியது எனக் கேட்கநேரிடும். ஆகையால், இப்பருவத்தில் எந்தக் காய்கறி வகைகள் விசேஷமாயுண்டாகின்றனவோ அதுவே சிரேஷ்டமாம். அந்தந்தப்பருவத்திற் கேற்றவிதமாகவே காய்கறிகள், கனிவர்க்கங்கள் முதலியவைகள் கடவுளால் உண்டாக்கப்படுகின்றன. இப்பருவத்தில் உண்டாம் வகைகள் பெரும்பான்மையும் புளிப்பாகவும், பெரும்பான்மை குளிர்ச்சியாகவும் இருக்கும். அவற்றுள் சிலவற்றின் குணா குணங்களை யெழுதுவதால், அவசியமானவர்கள் பெருநூற்களைத் தேடித்தெரியாமல் உடனே பார்த்துத் தங்கள் தேகசுபாவத்திற்கேற்றவைகளை யுபயோகித்துக்கொள்ள ஏதுவாகும். அவையாவன:—

மாங்காய், அத்திக்காய், மாம்பழம், அத்திப்பழம், கத்தரிக்காய், வெங்காயம், கல்யாணப்பூசனிக்கா

ய், தர்பூஜிப்பழம், முலாம்பழம். பாவற்காய், வெள்ளரிக்காய், வெள்ளரிப்பழம், இன்னும் இவை போன்றவைகள் இப்பருவத்தில் அதிகம்உண்டாகின்றன.

மாம்பிஞ்சு, இதனை ஊறுகாயாகவும், முறப்பாக்களாகவும், துவையலாகவும், உலர்த்தியும் பலவகைப் பாகங்களாகச் செய்து உபயோகப்படுத்தப்படுகின்றன. இதனால் அரோசகம், வாந்தி, வாதாதி முத்தோஷம் முதலியவை நீங்கும். வாய்க்கு ருசியைத்தரும்.

மாங்காய்-பசி மந்தித்தல், சிரங்குண்டாதல், மலம் பந்தித்தல், பித்த மதிகரித்தல், சுக்கில நாசம், முதலிய சில தூர்க்குணங்களிருப்பதால் அவற்றிற்கு மாற்றான உப்பு, காடி, மிளகாய் முதலிய காரவஸ்துக்கள், எண்ணெய் முதலிய சம்பாரங்களைச் சேர்த்து அல்லது ஊறுகாயாகச் சித்தப் படுத்தி உபயோகிக்க வேண்டியது. இம் முறைகள் நமது நண்பர்களுக்குத் தெரிந்தே யிருக்கும். ஆயினும் சமயம் வாய்க்கும்போது சில முறைகளும் எழுதப்படும்.

மாம்பழம். சுக்கில விர்த்தி, இராஜ கருவிகளைப் பலப் படுத்தல், பசி தீபனம் உண்டாதல் முதலிய வைகளாம். இது நாறில்லாமலும், புளிப்பு, பால் வேகம் முதலிய வெறுப்பு வாசனை யில்லாதிருக்கும் உயர்ந்த ஜாதிமரப் பழத்திற்கே யிக்குணங்களாம். தாயதமாய்ச் சீரணிக்கும். ஆனல் இதனை உபயோகிக்கும் வகைகள் பல விதமாய் எழுதப்பட்டிருக்கின்றன.

போஜனம் செய்தவுடன் மாம்பழம் சாப்பிடுவது இப்போது வழமையா யிருக்கிறது. ஆனல் இவ்வழக்கம் சாஸ்திர விரோத மெனப் பண்டிதர்கள் சொல்கின்றார்கள். போஜனஞ் செய்து ஒரு ஜாமத்திற்குப் பின் மாம்பழம் புசிபபதே உத்தம மென்கிறார்கள்.

சூடான சுபாவ முடையவர்களுக்கு மாம்பழங் கெடுதி செய்யும். அதற்கு மாற்று நாவற்பழம், காடி ஆகியவைகளாம்.

மாம்பழந் தின்று தண்ணீர் குடிப்பது கூடாத காரியம். ஆனல் மாம்பழந் தின்று பாலைக் குடிக்கலாமென்கின்றார்கள்.

மாம்பழத்தால் சிலருக்குப் பேதி காண்பது முண்டு. சிலருக்குச் சிரங்கு அதிகப்படுவது முண்டு. தற்கால சாஸ்திர ஆராய்ச்சியால் தெரிய வந்திருக்கிற காரணம், இதன் புளிப்பானது நீர்ப்பை, தோல் முதலான வழிகளால் வெளிப்பட்டுப் போனதுபோகபாக்கியாயுள்ளது இரத்தத்துடன் கலந்து போவதே காரணமாம்.

(இன்னும் வரும்.)

சுகாதார போதினி.

உ - ம் பிரிவு.

முன்தொடர்ச்சி.

38. கோதுமை மாவுடன் தேனைக்கலந்து குழைத்து, கட்டிகள், வீக்கங்கள், சிரங்குகள் முதலிய வைகளின்மீது பற்றிட கட்டிகள் கரையும், வீக்கம் வடியும், சிரங்கு பழுத்து உடையும்.

39. தேன், காடி, இவ்விரண்டையும் சமமாகக் கலந்துகொண்டு, தேவையான கறியுப்பைக் கல்வத்திலிட்டுச் சிறுகச்சிறுக விட்டரைத்துப் பற்றிட, வீக்கங்கள்கரையும். தழும்புகள் மறையும்.

40. உப்பில் தேனைவிட்டரைத்துப் பற்றிட, அடி, குத்து முதலியவைகளா லுண்டான ஊமைக்காயம், ஊதாநிறமான தழும்பு ஆகியவைமாறும்.

41. நவச்சாரத்தைத் தேன்விட்டரைத்துப் பற்றிட, தேகத்தின்மீதுள்ள புள்ளிகள், வெண்புள்ளிகள் ஆகியவை நீங்கும்.

42. தேன்-க-பங்கு, தண்ணீர்-ச-பங்கு, மூன்றிலொரு பாகமாகச்சுண்டவைத்துச் சாப்பிட, அடிகாயம், அடிபட்ட அதிர்ச்சி, கடிவிஷங்கள் ஆகியவை தீரும்.

43. தேன்-க-பங்கு, ரோஜாப்பூ எண்ணெய் அல்லது மெழுக்குத்தைலம்-க-பங்கு இரண்டையுங்கலந்து மேற்பூசிவர, உவர்ப்புக் கபசம்பந்தமான எல்லாவகை ரணங்களும் ஆறும்.

44. தேனைத் தனியாகத் தலையில் தடவிவருவதால், ஈர், பேன் முதலியவை நீங்கிப்போம். ஆனல் தலைமயிர் நரைத்துப்போம் என்னும் சந்தேகமுள்ளவர்கள் உபயோகிக்கலாகாது.

45. தேனைத் தேகத்தின்மீது பூசிக்கொண்டு காலைந்து நிமிஷம் நேரந் தாமதித்து வெந்நீரில் ஸ்நானம்செய்யவேண்டும். இவ்விதம் பிதினமும் செய்துவருவதால், தேக சருமங்கெடாமல், நல்ல சுகஸ்திதியிலிருக்கும்.

46. தேன், பசுவின்நெய், எள்ளெண்ணெய் இம்மூன்றும்சமபாகமாய்ச் சேர்த்து, வாரத்திற்கிரண்டு தடவை தேய்த்து ஸ்நானம்செய்துவர, கண்குளிர்ச்சி, யுண்டாம், தேகவரட்சி, சருமரோகம் முதலியவை தீரும்.

47. தேன் பலம் - ௨௨ - வெள்ளை மிளகுப லம்-வ-இதனை அம்மியில் வைத்துப் பசுவின்பால்விட் டரைத்து முன் தேனிற் கலக்கித் தேய்த்து ஸ்நாநம் செய்து வர, அநேக சுகுணங்க ளுண்டாம், இது ஒ ருவகை கற்பமாம்.

(இன்னும் வரும்.)

சுகாதார போதினி.

௩.- ம்பிரிவு

ஸ்திரீ வைத்தியம்.

கூந்தல்வளர் தைலம்.

நமது பத்திரிகையை அபிமானித்து வரும் நம் சகோதரிகளுட் சிலர் கூந்தல்வளர்தைல முறைகளிற் சிலாக்கியமான சில பாகங்களை யெழுதி வரும்படிப் பிரியப்படுகின்ற படியால், அங்ஙனமே அருமையான சில பாகங்களை யெழுதி வருவாம்.

அவ்வையார் கூந்தல் சமூலம் (இதற்கு முதியா ர் கூந்தல் எனவும் பேர்வழங்குகிறது.) பலம்-௫, சோ ற்றுக் கற்றாழைச் சதை பலம்-௫, வெந்தயம் பலம். க0-முன் இரண்டையும் நன்றாய் மிஸ்ரமித்துப் பின் பு வெந்தயத்தைக் கலந்து, ஒரு மண் பாத்திரத்தில் வைத்து மேலும் மண் பாத்திரத்தால் மூடி குளிர்ச்சி யான விடத்தில் வைத்து மூன்று நாட்கள் சென்றபி ன்னெடுக்க, வெந்தயங்கள் முளைத்திருக்கும். அப்படி முளைத்திரா விட்டால், இன்னொரு நாள்வைக்கவேண் டியது. மறுபடி இரண்டொரு நாளில்முளைத்துப்போ ம். பின்பு கழுவி ஆடின நாட்டு எள்ளெண்ணெய் வீ சை-க௨, இதனை வாயகன்ற ஒரு ஜாடியி லூற்றி, மு ன் சித்தப்படுத்தினவைகளையும் சேர்த்துப் பின்பு ச ப்பாத்திப்பூ என்னும் செம்பரத்தன் பூ ௩0 - இவைக ளின் இதழ்களை மாத்திரம் எடுத்து முன் ஜாடியிற் சேர்க்க வேண்டும். பின்பு எல்லா வற்றையும் ஒன்றா ய் மிஸ்ரமித்து வெய்யிலில் வைத்து வரவேண்டும். பி ரதிதினமும் ஜாடியைக் குலுக்கி வரவும் வேண்டும். ஜாடிக்குள் தும்பு தூசி முதலியவைகள் விழாதபடி அதன் வாய்க்கு மெல்லிய வஸ்திரத்துண்டுகட்டிவை க்கவும் வேண்டும். இவ்விதம் இருபது நாட்கள் வை த்தெடுத்து, பத்திரப் படுத்தவும். அவசியமான நேர ங்களில் ஜாடியிலுள்ள எண்ணெயை யிறுத்துத் தலை யிற் பூசி, சீப்பு முதலியவைகளால் வாரிவிட வெண்டு ம். இவ்விதம் பிரதிதினமும் செய்து வருவதால் கூந்த ல்வளர்வதுடன் மயிர் கறுக்கும். மூளை குளிர்ந்து அ து பலப்படும். கண்கள் குளிர்ச்சி யடையும். இன்னும் அனேக சுகுணங்களுண்டாம், இதன் குணத்தையவ ரவர்களே தம் தம் அநுபவத்தால் நிச்சயித் தறிந்து கொள்ளலாம்.

குறிப்பு.

இங்கு செம்பரத்தன் பூவிற்குச் சப்பாத்துப்பூ வென வழங்குகிறது, சப்பாத்துப்பூவென ஒருவகை முட்கள்ளியின் பூவின்பெயர்; அக்கள்ளியானது ச ப்பாத்தென்னும் செருப்பை யொத்திருப்பதால் சப் பாத்துப் பூவென்பது பொருந்தும். செம்பரத்தன்பூ விற்கு அப்பெயர் வழங்கும் காரணம் புலப்பட வில் லை, ஆனால், வேறுபாஷையிலுள்ளபதம்இவ்விதம் திரி ந்து வழங்குகிறதாக உத்தேசிக்கலாம், இதற்கு அற பியிலும் பார்ஸியிலும் அன்கராயேஹிந்தி انغراء هندي என்றும், ஹிந்திபாஷையில் ஜாஸூன், ஜவா, என்று ம், தக்கினி பாஷையில் ஜாஸூத், குடேல், குட்ஹல் என்றும், தெலுங்கில். தாஸானிபுவ்வு, ஜபா புஷ்பம், ஜவ புஷ்பம், எனவும், மலையாளத்தில்செம்பரத்திப்பு வ, ஐயம்பரத்திப்புவ எனவும், கன்னடத்தில், தாஸ் வர்ளாடஹுவுஎனவும், பங்காளியில், ஓர் புஷ்ப, ஜோ பா புஷ்பஎனவும், சமஸ்கிருதத்தில் ஜபா புஷ்பம் எ னவும் பெயர்.

நம் அபிமானிகளுள் பலர் பல தேசத்திலும் மி ருப்பவர்களும் பல பாஷையை அப்பியாசிப்பவர்களு மாகையால் இம்முறையைச் செய்ய விரும்பும்போது எவ்வித சந்தேகமுமில்லாதிருக்கும்படி மேற்கண்ட பல பாஷைகளிலும் எழுதி யிருக்கின்றோம்.

கூந்தல் வளர்தைலம் (வேறு.)

சுத்தமான எள்ளெண்ணெய் பலம் - ௰ - மடல் அரிதாரம் பலம்-க- இதனைத்தனியாய் நன்றாய்ப்பொ டித்துத் தூள்செய்து கொள்ளவேண்டும்.வஸ்திரகாய ஞ்செய்யவேண்டியதில்லை. வெந்தயம் பலம்-௨, இவ் விரண்டையும் ௸ எண்ணெய்யிற்போட்டு, பத்து நாள் வெய்யிலில்வைத்துப் பிறகு உபயோகிக்கலாம், அடிக்கடி வெய்யிலில்வைத்து வருவது அதிக நன் மையாகும். இதனை மயிர்மீது பூசிச் சீவிவருவதால் ம யிர் நன்றாய்க் கறுத்து வளர்ந்தோங்கிவரும். இது மி கவும் நல்லமுறை. ஆனால், உஷ்ணதேகிகள். பித்தசம் பந்ததேகிகள், மூலச்சூடுள்ளவர்கள் ஆகியவர்களுக் காகாது. யாருக்காயினும், இது ஒத்துக்கொள்ளா வி

ட்டால், இதனை நீக்கி முன்பாகத்தைச் சித்தப்படுத்திக்கொள்ளலாம்,

குறிப்பு.

மயிர் உதிர்வதும் மயிர்வளர்வது மாகிய ஒன்றிற்கொன்று எதிர்த்துவமான இரண்டு குணங்களையும் சர்வசக்தியுள்ள கடவுள் அரிதாரமாகிய ஒன்றில் பொருத்தி வைத்திருப்பது அவரதுமகிமையைவெளிப் படுத்துகிறது. தாளகத்துடன் சுண்ணும்பு சேர்த்தால் மயிர் உதிர்வதும் எண்ணெய் சேர்ந்தால் மயிர் வளர்வதுமேயாம்.

இன்னும் வரும்

சுகாதார போதினி.

சு - ம் பிரிவு.

(முன் தொடர்ச்சி)

பாலரோக சிகிச்சாக் கிரமம்.

குழந்தைக்கு மூத்திரமானது தாராளமாய் வெளிப் படாமல் மெதுவாய்ப் போவதாய்த் தெரிய வந்தால், மருத்துவப் பெண்ணானவள் குழந்தையின்பீஜத்தைப் பிரதினமும் இரண்டு மூன்று தடவைகள் மெதுவாய்த் தேய்த்து அழுத்தி மூத்திரமானது இலகுவாய் வெளிப்படும்படிசெய்துவரவேண்டும். ஏனெனில் இச்சமயத்தில் பீஜப் பையின் தொழிலானது அதிக மந்தமாகவும், நீர்த் தாரையின் துவாரம் அதிகம் மெதுவாயும் இருப்பதே காரணம், இப்படிப் பிரதினமும் செய்து வருவதால் அது சரிப் பட்டுப் போம். மூத்திரமானது தாராளமாய்ப் போனால் மேற் கண்ட விதம் செய்ய வேண்டிய தில்லை,

குழைந்தையின் அவயவங்கள் மிருதுவா யிருக்கிற வரையில், அதைப் பாலனங்கியில் வைத்திருப்பதே சிரேஷ்டம். குழந்தை பிறந்து மூன்று அல்லது நான்கு மாதம் வரையிலாயினும் மேற்கண்டபடி செய்ய வேண்டியது. அதன் பிறகு இஷ்டம்போல் செய்து கொள்ளலாம், ஏனெனில், பாலனங்கியால் அவயவங்கள் செம்மையா யிருக்கவும் எடுக்கும்போதும் மடியில் வைத்திருக்கும் போதும் அதன் அவயவங்களில் அடி முதலிய கஷ்டம் நேரிட ஏதுவிராது. பாலனங்கியை யுபயோகித்தும்போது அதன் பந்தங்களை யிறுக்கக் கட்டலாகாது. அப்படிச் செயவதால் இரத்த ஓட்டத்திற்குத் தடையாம். இந்த அங்கியானது குழந்தையின் ஒவ்வொரு அவயவத்திற் கேற்ற வண்ணமாகவே தைக்கப் பட்டிருக்கவேண்டும். நீண்டிருக்கிறவுறுப்புகளுக்கு நீண்ட விதமாகவும், குறுகின அவயவங்களுக்குக் குறுகின விதமாகவும் இருக்க வேண்டும். ஆனால் ஒவ்வொரு அவயவங்களும் நீட்ட முடக்கத்தாராளமாயிருக்க வேண்டும்.

பிரதினம் சில தடவைகள் குழந்தையின் இரண்டு கைகளையும் விரித்தும் பின்பு நீட்டத்தில் ஒன்றுய்ச் சேர்த்தும் வரவேண்டியது, இரண்டு கால்களையும் சேர்த்து நீட்டியும் வரவேண்டியது. குழந்தைக்கு ஜலிப்பு, ஜல தோஷம் முதலியவை யுண்டாகாதிருக்க, அதன் தலையில் மெல்லிய வஸ்திரத்தைச் சுத்தி வைக்க வேண்டியது, அல்லது தொப்பியை அல்லது குல்லாவைப் போட்டு வைப்பது உத்தமம். பாலனங்கியை எப்போதுமே கட்டி வைக்கலாது, மூன்று அல்லது நான்கு மணி நேரம் கட்டி வைத்திருந்துப் பிறகு அவிழ்த்துத் தளர்த்தி விட்டால் குழந்தை தன் அவயவங்களை நன்றுய் வீசி அசைத்து விளையாட நேரிடும்.

பாலனங்கியானது மூத்திர முதலியவைகளால் நனைந்துபோய் விட்டால். உடனே யெடுத்துவிட வேண்டும். இப்படியே அதற்காக உபயோகப் படுத்தியிருக்கும் துணி முதலியவைகள் நனைந்து விட்டாலும் உடனே யெடுத்து சுத்திசெய்ய வேண்டியது. அப்படிச் செய்யா விட்டால் அந்த மூத்திர வாடையால் குழந்தைக்கும் தாய்க்கும் பல கெடுதி நேரிடும். ஆகையால் தாய்மார்கள் இந்த விஷயங்களை பெல்லாம் அதிக ஜாக்கிரதை யுடனும் சுருசுருப் புடனும் கவனித்துவரவேண்டியது,

குழந்தையின் கண்கள், மூக்குத்துவாரங்கள், காதின்துவாரங்கள் முதலியவைகளையும் பிரதினமும் அதிக ஜாக்கிரதையுடன் கவனித்து வரவேண்டியது, கண்ணிலுள்ள பீழை, அழுக்கு முதலியவைகளை நீக்கவேண்டியது. கண்ணிற்கு ஐஸ்தான் எண்ணெய் முதலியவைகளி லொன்றைப் பூசி வரலாம். மூக்கில் சளி முதலியவைகளை நீக்கி, நக மறக்கப்பட்ட சிறு விரலால் சுத்தி செய்ய வேண்டியது. ஏனெனில், மூக்கில் சளியடைத்துக் கொண்டால் மூச்சுவிடக் கஷ்டமாயிருக்கும். மேலும் தொண்டையில் வரட்சியுண்டாக ஏதுவாம்.

குழந்தையின் நகங்களையும் அடிக்கடி அறுத்து வரவேண்டும். அப்படிச் செய்யா விட்டால், தன்கையால் தன்னையே சுறண்டிப் புறண்டிக் காயப்படுத்திக் கொள்ள ஏதுவாகும்,

பிள்ளை பிறந்த மூன்று நாளைக்குப் பின் ஊஞ் சலிற் போடலாம். ஊஞ்சலிற் போட்டால் இனி மையான குரலுடன் மெதுவாகவும் தாலாட்ட வே ண்டும். ஏனெனில், இனிமையான குரலானது குழந் தைகளுக்கும. அதிகஆனந்தத்தைத்தரும. ஊஞ்சலை மெதுவா யாட்டவேண்டும், ஊஞ்சலாடுவது குழந்தை களுக்கு ஒருவித தேகப் பயிற்சியாம், ஊஞ்சலை அதி கவேகமாகவும் ஓரே நிதான மின்றி அப்பக்க மிப்பக் கமாகவும் ஆட்டலாகாது. குழந்தை பால் குடித்தவு டன் அதைத் தொட்டிலிற் போட்டால் மெதுவாக ஆட்டவேண்டும், அதிக வேகமாய் ஊஞ்சலாடுவதால் பால் ஜீரணமாகாது. ம்ந்தம் முதலிய ரோகங்களுக் கேதுவாகும். குழந்தையை ஊஞ்சலில் படுக்கவைத் தாலும் சரியே, வேறெங்கு படுக்கவைக்கினும் சரியே, அதன் தலையின் கீழ் மிருதுவான சிறு தலையணை வைத்து சற்று உயரமாயிருக்கச் செய்யவேண்டும்.

குழந்தை படுத்துக்கொண்டிருக்கும் அறையில் வெளிச்சமானது அதிகமில்லாமலும், அதிகங்குறை வாயில்லாமலும் மிதமாயிருக்கவேண்டும். அதிக வெ ளிச்சமானது குழந்தையின் பார்வைக்குக் கெடுதி யையுண்டாக்கலாம். இவ்விதமே உரத்தசத்தம், அக் கிரமமாய்க் குழந்தையைப் படுக்கவைத்தல். ஆகிய வைகளுமாகா. அதனைக் கையிலெடுக்கும் போதும் மடியில் வைத்திருக்கும் போதும் அதிக சாக்கிரதை யுடன் இருக்கவேண்டும். இதைப்பற்றி யெழுதப்புகி ன் இதுவே ஒரு பெருநூலாகி விடுமெனவஞ்சி, இம் மட்டுமே நிறுத்தினேம். தங்கள் குழந்தைகளின் க்ஷே மத்தைக் கோறும் ஒவ்வொருதாயும், தம் தம் குழந் தைகளைப்பற்றிய சர்வ ஜாக்கிரதை யெடுத்துக்கொ ள்ளவேண்டும். முக்கியமாய்த் தங்களுடன் குழந்தை யைப் போட்டுக்கொண்டு தூங்கும்போது அதிக ஜா க்கிரதையாய்த் தூங்கவேண்டும். மாட்டுக்குணமுள்ள சில தாய்மார்கள் தாங்கள் குழந்தையுடன் தூங்கும் போது, குழந்தையின்மீது புரண்டு வீழ்ந்து பலவித நஷ்டமுண்டாகி யிருக்கின்றனவென்பதை பலதட வைகள் கேள்விப்பட்டிருக்கிறோம். ஆகையால், குழ ந்தைகளைத் தாங்கள் படுத்துக்கொள்ளும் இடத்தில் சமீபத்திலேயே சற்று எட்ட எல்லாவித சாக்கிரதை யுடன் படுக்கவைத்துத் தாங்கள் நித்திரைசெய்வதே உத்தமமாம் ஆனல் குழந்தை விழித்து அழுதால் எ ழுந்திருக்கும் வாடிக்கையில்லாத சோம்பேறித் தாய் கள் அதற்காகத் தகுந்த எற்பாட்டுடன் தாங்கள் நி த்திரைசெய்ய வேண்டியது.

குழந்தைக்குப் பாலூட்டும் பிரிவு மிகவும் முக்கி யமானதும் அதிக விரிவானது மாகையால், அதனை அடுத்தப்பத்திரிகை முதல் எழுதிவருவாம்

சுகாதார போதினி.

ரு - ம் பிரிவு

பலஹீனம் (Debility)

துரிதரோகம்.

(முன்தொடர்ச்சி)

அபிமானிகளே! இப்பிராணுபய வியாதிக்குப் பிரதானகாரணம் மிதமிஞ்சின சம்போகமுமாம். இ தைப்பற்றி நமது யூநாஷைவத்திய தாருட்யவிர்த்தி போதினியில் விபரமாய் எழுதப்பட்டிருக்கிறது. அ திலுள்ள விதிவிலக்குகளை அவசியம் கவனித்து, அ ங்கீகரிக்கவேண்டியது. ஆயினும் இதனை வாசிப்போ ருக்கும பிரயோஜனப்படும்படி சுருக்கமாய்ச் சிலவி ஷயங்களைக் குறிப்பாம். மிதமிஞ்சின போகத்தால் முடிவாய் விருப்பின்றி தானே இந்திரியம் வெளிப்ப ட ஆரம்பமாய், இதுவே தாதுநஷ்டம், துரிதஸ்கலி தம் எனும துரிதரோகம முதலிய துர்ப்பலங்களுக் குப் பலமான அஸ்திவாரம். அமுதமாயினும் அளவ றிந்துண்ணவேண்டும். புருஷன் பெண்சாதி யென் னும் தம்பதிகளும் தேகசுபாவம், தேகதிடம, கால ம், வயது, தொழில், மனவியாபாரம், தேகவியாபார ம் முதலிய ஒவ்வொரு விஷயங்களையும் கவனிக்கவே ண்டும். ஒவ்வொன்றிற்கும் விதிவிலக்குகள் சுபாவமா கவே ஏற்படுத்தப்பட்டிருக்கின்றன. சுபாவச் சட்ட த்திற்குமீறி நடப்பவர்கள் தண்டனையடையவேண்டி யது நீதியேயன்றி அநீதியாகாது. கட்டப்பாறையை விழுங்கிவிட்டுச் சுக்குக்கிழாயம் குடித்தாற் போகு மா? அது கூடாத காரியமே. துள்ளினமாடு பொதிசு மந்தே தீரவேண்டும். துள்ளின மாட்டின்மீது பொதி சுமத்தாமல் விடுபவர் உலகத்தி லொருவருமேயில்லை. அவ்விதமே சுபாவச்சட்டத்திற்குமீறி நடப்பவர்கள் முடிவாகவும் நிச்சயமாகவும் தண்டிக்கப்பட்டே தீர் வார்கள். உலக விவகாரத்தில் சொல்வன்மையாலும் திரவிய சகாயத்தாலும் பொய்யை மெய்யாக்கியும், மெய்யைப் பொய்யாக்கியும் விடும் சத்தியுள்ளவர்க ள் அனேகரிருக்கலாம். ஆனல் சுபாவத்தீர்ப்பு விஷய

த்தில் அவ்விதம் ஒருவராலும் ஒருபோதும் செய்ய முடியாது. ஆகையால் அந்தக்குற்றத்தெண்டனையை யடைந்து தன் துஷ்டக்கிரியைக் கேற்ற அளவாய் தண்டமுதலிய திரவிய நஷ்டப்பட்டும், தேகாதிகளாலுப் கஷ்டப்பட்டும் அநுபவித்தே தீரவேண்டும்.

முற்றுங்கற்றுணர்ந்த விற்பனர்களும், சற்றுங் கற்றறியாத்துர்ச்சனர்களும் இவ்விஷயத்தில் ஒத்தேயிருக்கின்றார்கள். தருமம், தாக்ஷண்யம், பரோபகாரம், ஜீவகாருண்யம் முதலிய புண்ணியார்த்தங்களில் ஒரு சிறிதும் செலவழிக்க மனமில்லாதலோபிகளும், ஆயிரம் பொன் பொரும்படியான தன் தேகசுகத்தையுங் கவனியாமல் அரைக்காசிற்கு ஆயிரம் மயில் தூரம் போகும் பரமலோபிகளும், பிரபஞ்சத்தின் சுபாவசுபாவங்களின்னதென அறியாத வாலிபர்களும் இவ்விஷயத்தில் பின்வாங்குகிறதில்லை. எந்த விஷயத்தில் எவர்கள் எப்படியிருந்தபோதிலும்சுகாதாரத்திற்கு இயற்கையாயேற்பட்டிருக்கிற இந்த விஷயத்தில் அதிகசாக்கிரதையுடனும்அதிகஒழுங்குடனும் எச்சரிக்கையுடனுமடந்துவர முயற்சிசெய்யவேண்டியது. விவாகமானது உயிர்வாழ்க்கை, சன்மார்க்கம், ஜனசாரம், சந்ததிவிர்த்தி; தேகபலம், மனோபலம்ஆகியவைகளுக்கெல்லாம் பிரதானமாய்ச் சம்பந்தப்பட்டதென்பதில் எவ்விதசந்தேகமுமில்லை.பால், நெய், அன்னம், மிட்டாய் முதலிய திவ்விய வஸ்துக்கள்தேக போஷணைக்குப் பிரதானமானவைக ளென்பதும், அவை தொடர்ச்சியாயில்லாவிட்டால் ஜீவிப்பது கஷ்டமென்பதும் எல்லோரும் ஒப்புக் கொள்ளத்தக்க விஷயமேயாயினும், அதற்காகவும், காலம், கிரமம், அளவு, பிரமாணம் முதலியவைகளும் ஏற்பட்டிருப்பதை யொருவரும் மறுக்கார்கள். இவ்விஷயத்திலும் சுபாவச் சட்டத்தை மீறுகின்றவர்கள் தம்தம் குற்றத்திற் கேற்ற அளவாக, ஒரு நாளோ, ஒரு மாதமோ, பல வருஷங்களோ வியாதிபாகிய தண்டனையை யடைந்தே தீருகின்றார்கள். இந்த சொற்ப விஷயத்திற்கே யிப்படியானால் இதைப் பார்க்கிலும் பல விஷயத்திலும் பெருத்த விஷயத்தில் அதிக்கிரமிப்பதால் எவ்விதமான தண்டனை நேரிடுமென நாம் இங்கு எடுத்துச் சொல்வது ஆனவசியகம். மிருகம், பறவை முதலிய கீழ்த்தரப் படைப்புகளும் இவ் விஷயத்தில் எவ்வளவு கிரமமாகவும், எவ்வளவு ஒழுங்காகவும் இருக்கின்றன வென்தைச் சற்றுக்கவனியுங்கள். எல்லாவற்றிற்கும் மேலான சிருஷ்டிகள் எவ்வளவு சாக்கிரதை யாகவும் ஒழுங்காகவும் இருக்க வேண்டும். இவைகளை யெல்லாம் கவனியாமல் அல்லும் பகலும் அதுவே வேலையாக உட்கார்ந்திருக்கும் சில தனயான்களு முண்டு. கண்ணே, பொன்னே, என்னும் சிற்றின்பப் பெருக்குப் பொருள் நிறைந்த பாடல்களை வைத்துக்கொண்டு படித்து வருபவர்களு முண்டு. இவ்வித சிந்தனையோடிருப்பது முடிவில்லாத கெடுதிகளை விளைவிக்கும். நாம் இங்கு சொல்லவந்த தெல்லாம் சுபாவமாகிய சம்போக விஷயத்தில் வயது, தேகசுபாவம், மனப் பயிற்சி முதலியவைகளுக் கேற்ற விதமாய் மிதமாயிருக்க வேண்டு மென்பதே யாம். மிதமிஞ்சின சங்கமமானது துரித்ரோகத்திற்கும் பெருத்த ஹேதுவாகையால் இந்த விஷயத்தையும் கவனித்து வரவேண்டியது.

(இன்னும் வரும்.)

சுகாதார போதினி.

சு - ம்பிரிவு

உசித முறைகள்.

இது ஒரு சிறந்த மஹானுடைய முறை. இதனை யுபயோகிப்பவர்கள் அதிக சந்தோஷப் படுவார்கள். இம்முறையின் விசேஷமாவது, இது உள்ளுக்கும் சாப்பிடப்படுகிறது மில்லை நோயுள்ள ஸ்தானத்தில் மேலுக்கும் உபயோகப் படுத்தப்படுகிறதில்லை. நோய் எங்கிருக்கினும் உள்ளங்கையிற் பூசுவதால் அந்த ரோகம் தீர்ந்துபோம், ஆகிய இவைகளே விசேஷம்.

அம்முறை யிது.

நெல்லிக்காய்க் கெந்தகம், கரட்டுக் கந்தகம், சாதிலிங்கம், பேரேலக்காய் (விதை பெருமளவிருப்பது) பாதரசம், முட்டை வெள்ளையப்பிலி. இவ்வாறும் வகை-க-க்கு ரூபா யெடை-டு,

செய்முறை:—ஆரம்பத்தில் சாதிலிங்கத்தைக்கல்வத்தலிட்டு நன்றாய்த் தூள்செய்து பிறகு பாதரசத்தைச் சேர்த்து அரைக்கவேண்டும். நன்றாய் இரண்டும் கலந்தபின் நெல்லிக்காய்க் கெந்தகத்தைச் சேர்த்து அரைக்கவேண்டும். நன்றாய் பாதரசம் மடிந்து போனபின் கரட்டு கெந்தகத்தைச் சேர்த்து அரைக்கவேண்டும். இந்நான்கும் நன்றாய்மிஸ்ரமானபின் ஏலக்காயைத்தோலுடனே சேர்த்து அரைக்கவேண்டும். தோலின்சக்கையில்லாமல் மைபோலாகிறவரை

யில் அரைக்கவேண்டும். ஒருநாள் இரண்டுகாளான போதிலும் பாதகமில்லை. கைவிடாமல் அரைக்கவேண்டுமென்னும் விதியும் அவசியமில்லை. விட்டு விட்டும் அரைக்கலாம். எவ்விதமாயினும் அரைத்து மை போற்செய்துகொள்ளவேண்டியதே பிரதானம். பின்பு முட்டைவெள்ளையம்பிலியைச் சிறுகச் சிறுகச் சேர்த்துச் சேர்த்து அரைக்கவேண்டியது. எல்லாஞ் சென்றபின் அரைத்துக்கொண்டே யிருந்தால்கெட்டியாகிவிடும்.

பசு வெண்ணெய அல்லது எருமைவெண்ணெயைத் தண்ணீரிற்போட்டு நன்றாய்ப் பிசைந்து கழுவி தண்ணீரைநீக்கி, வேறுதண்ணீர்விட்டு மூன்போல் வே பிசைந்து கழுவவேண்டும். இவ்விதம் பிரதி தடவையும் தண்ணீர்விட்டுப் பிசைந்து கழுவவேண்டும். இப்படி நூறுதடவைகள் கழுவியெடுத்த வெண்ணெயைச் சித்தப்படுத்திக்கொள்ளவேண்டும்.

உபயோகிக்கும் விபரம்:–தேக சுபாவத்திற்குத் தகுந்தது போல் நிதானித்து அளவை மேற்படுத்த வேண்டும். அஞ்சு வயதுக்குட் பட்டவர்களுக்குவரா கனெடைக-முதல்-க.உ.வரையிலும், நி-முதல்.க0-வயதுக்குட் பட்டவர்களுக்குவராகனெடை க.உ-முதல் உ.உ-வரையிலும்,க0-முதல் உ0-வயதுக்குட்பட்டவர்களுக்குவராகனெடை உ.உ-முதல்-ச-வரையிலும்,அதற்கு மேற்பட்டவர்களுக்கு வராகனெடை-நி, முதல் அ-வரையிலும் ஆம், இங்குஅளவு ஏற்படுத்தப்பட்டிருப்பினும் வியாதி பலம்; தேகபலம் முதலியவைகளைக் கவனித்து மேற்கண்ட அளவைப் பார்க்கிலும் குறைத்தாவது அல்லது அதிகமாவாவது நிதானித்துக் கொள்ளலாம். எடுத்துக் கொள்ளும் மருந்தின் எடைக்கு இரண்டு பங்கு முன் சித்தப்படுத்தின வெண்ணெயை மிஸ்ரமித்து, இரவில் உள்ளங்கைகளிற் பூசி நெருப்பிற் காய்ச்சவேண்டும். இவ்விதம் மூன்றிரவுகள் செய்யவேண்டும். இதனால் சொறி சிரங்கு, நமட்டுச் சிரங்கு; சீழ்ச் சிரங்கு, வரட்சொறி, நாய்ச் சொறி, பேய்ச்சொறி முதலிய எல்லாச் சிரங்குகளும், சொறிகளும் தீரும்.

குறிப்பு.

இது ஒரு விநோத முறை. ஒருதடவை செய்துகொண்டோமானால் வெகுநாள் உபயோகப்படும். கல்காரக்குள்ள தியாவிற் போட்டுக் காற்று புகாமல்பத்திரப்படுத்தவேண்டும். காய்ந்து கெட்டியாகி விட்டால் வெள்ளாம்பிலியை அல்லது வெண்ணையைச் சேர்த்தரைத்து உபயோகிக்கொள்ளலாம். இதிலுள்ள கஷ்டமெல்லாம் மைபோலரைக்க வேண்டியதே. கணுக்கையில் ஒரு இடத்தில் பூசி, மூன்கண்டபடி செய்தாலும் போதுமானதே. உள்ளங்கையில் மாத்திரம் தடவிக் காய்ச்சினும்போதுமானதேயாம். இச்சிரங்குகள் தலை, கால், தொடைமுதலிய எந்தப் பாகங்களிலிருந்தாலும் சரியே. மேற்கண்டபடி செய்யின் தீர்ந்துவிடுகின்றது. கையைத்தவிர மற்றெப்பாகங்களிலும் உபயோகிக்கலாகாது. சிரங்கின்மீதும் உபயோகிக்கலாகாது. பகலில் உபயோகிக்கலாது, இரவிலேயே உபயோகிக்கவேண்டும். இதனை உபயோகிப்பவர்கள் ஆச்சரியப்படாதிரார்கள். இராஜாக்கள் முதலிய கனதனவான்கள். சுகுமார சுபாவமுள்ள ஸ்திரீகள், சுகுமார புருஷர்கள், குழந்தைகள் முதலிபவர்களுக்கும் உபயோகமாம்.. ஆனால் இத்தகையினர்களுக்கெல்லாம் மிகவும் குறைந்த அளவாய் உபயோகிக்கவேண்டும். சிலருக்கு உள்ளங்கையில் கால் ரூபாய்க் கனமும் அவ்வளவு அகலமுமாகப் பூசிக் காய்ச்சிக் குணங்காணப்பட்டிருக்கிறது. ஆகைபால், தேக சுபாவத்தை நிதானித்துச் செய்வதுதான் பிரதானம். இதனால் கெடுதியொன்று மூண்டாகாதெனினும், சற்று நிதானித்துச் செய்வதே விசேஷமாம். இம்மருந்தின் சாரமானது இரத்தத்தின் மூலமாகச் சென்று தேகத்தின் எந்தப்பாகத்திலும் உள்ள சிரங்கு முதலியவைகளைக் கண்டித்து விடுகிறது. எவ்விதமானசிரங்காயினும் ஒருதடவை யுபயோகிப்பதால் குணங்காணப்பட்டிருக்கிறது. வெகு அபூர்வமாக இரண்டாம்தடவை உபயோகிக்க அவசியமாம்.

பத்தியம்:—புளியை நீக்கினல்உத்தமம். அதை நீக்கக் கூடாதவர்கள் புளியைச் சுட்டு, மிகவும் குறைந்த அளவாய் உபயோகிக்கவேண்டும்.பசுவின்பால் பசுவின்நெய், பாற்பொங்கல், முதலியவைகளாம். புகை, பெண்ஆகியவைகளை அறவேநீக்கவேண்டும். உப்பையும் வறுத்து உபயோகிக்கின் அதிகவிசேஷமாம்.

(இன்னும் வரும்.)

சுகாதார போதினி.

எ - ம் பிரிவு.

பற்பவகை.

வெள்ளிபற்பம்.

நமது சுகாதாரபோதினி அபிமானிகளி லொருவர் எழுதுகிறார். பின்வரும் வெள்ளி பஸ்ப முறையானது எங்கள் பரம்பரையார்கள் உபயோகித்துவந்தார்கள். அடியேனும் பலதடவை யுபயோகித்துவந்தேன் என் சினேகிதர்கள் பலருக்கும் கொடுத்திருக்கிறேன். ஆகையால், எங்கள் பரம்பரைக்குக் கைவல்லியமானதுபோலவே எனக்கும் அனுபோகமாயிருக்கிறது. பரோபகாரமா யிருக்கும்பொருட்டு அந்தப் பாகத்தைத் தங்களுக்கு எழுதியிருக்கிறேன். இது தங்களுக்கு யுத்தமமெனக் காணும்பக்ஷத்தில் தங்கள் பத்திரிகை மூலம் வெளிப்படுத்தலாம். அம்முறையிது.

முன்சொல்லி யிருக்கிறபடி சுத்திசெய்த வெள்ளி ரூபா-யைடை-க. இதனைப் புளியிலைக்கனமுள்ள தகடடித்துக்கொள்ள வேண்டும். கரிநெருப்பிற் காய்ச்சிக் காய்ச்சி, எவ்வேழுதடவைகள், முறையே நல்லெண்ணெய், சாடி, கோமூத்திரம், கொள்ளே வேகவைத்த கஷ்ாயம், புளித்தமோர் ஆகியவைகளில் விதிப்படி தவைத்து எடுத்துக்கொள்ளவேண்டும்.

மாதுளனிலையை யிடித்துப் பிழிந்த சாற்றில்,மூன்சித்தப்படுத்தின தகட்டை. முன்போல் கரிநெருப்பிற் பழுக்கக்காச்சித்துவைக்கவேண்டும்நன்றுயாறினபின் முன்போலவே பழுக்கக் காய்ச்சித் துவைக்கவேண்டும். இவ்விதம் - ஈ - டு - எ - தடவைகள் செய்ய வேண்டும். தகடு நொறுங்க ஆரம்பித்தால் பதமென நிறுத்திவிட வேண்டும். அதன்மேல் காய்ச்சினுல், எல்லாம் நொறுங்கித் தூளாகிப்போம். ஆகையால்பக்குவ மாகவும், பதமாகவும் செய்து கொள்ளவேண்டும், பின்பு பத்துப் பலம் மாதுளனிலையை யரைத்து அதற்குள் முன் தகட்டை வைத்து, ஏழுசீலை மண் செய்து, உலர்த்தி, ஒரு குழிதோண்டி, அதில் கூ-அல்லது கம-வீசை வராட்டியில், அரைவாசியைப் பள்ளத்தில் பக்குவமா யடிக்கி, முன் கவசத்தை வைத்து அதன்மேல் மறுஅரை வாசியையும் அடுக்கிப் புடம் போட வேண்டும். இப்புடமானது குழிக்குள்ளேயே அதாவது தரைமட்டத்திற்குமேலாக இருகலாகாது. காற்று அடைப்பான விடத்திற் புடம் போடவேண்டும். இப்படிச் செய்வதால் நெருப்பு நன்றுயத் தாக்கி ஒரே புடத்தில் பஸ்பமாகி விடும், நெருப்பு திட்டமாயிராவிட்டால் ஒரே புடத்தில் பஸ்பம் ஆகாது. மறு தடவை புடம் போடவேண்டும. புடமானது ஆறின பின் சாக்கிரதையுடன் பஸ்பத்தை யெடுத்து சீஷாவில் வைத்துக் கொள்ளவேண்டும். கைபாகப் பிசகால் ஒரே புடத்திலாகாமல் இரண்டு மூன்று புடம்போட நேரிடுவது முண்டு- எப்படியாயினும் நன்றுப்ப் பஸ்மிக்கிற வரையிற்புடம்போட்டுத் தீரவேண்டும்.

இப்பஸ்பத்தை ஒன்று அல்லது இரண்டுகுன்றிமணியெடைபசுவின் வெண்ணெய்யில்அல்லது பசுவின் நெய்யில் மிஸ்ரமித்து உட்கொள்ள வேண்டும்.இவ்விதம் காலை மாலை இரண்டுவேளையும் உபயோகிக்கலாம். இது எல்லாவகை ரோகங்களுக்கும் உபயோகமாம். இதனுடன் தகுந்த லேகியங்கள், கிருதங்கள், ஷர்பத்துகள் ஆகியவைகளும் உபயோகிக்கலாம். தேகதுர்ப்பலம், தேகத்தளர்ச்சி,தாதுநஷ்டம், இந்திரிய நஷ்டம், க்ஷயரோகம், விடாசுரம், தேகச்சூடு, அஸ்திச்சூடு முதலியரோகங்கள் தீரும். இன்னும் அனுபவத்தால் இதன் சிறந்தகுணத்தைத் தெரிந்துகொள்ளும் சுபாவம் தானே கற்பிக்கும் ஆகையால் விரித்தெழுதாமல் இவ்வளவில் நிறுத்தப்பட்டது.

(இன்னும் வரும்)

சுகாதார போதினி.

அ - ம் பிரிவு.

வினு; விடை

ல - ம் - வினு. என் சினேகிதர் ஒருவர் இந்திரிய சிரோவகரோகத்தால் கஷ்டப்படுகின்றார். அவர்படும் துன்பம் பார்க்கத்தக்கதன்று. அந்த வியாதியின் லக்ஷணம் முதலியவைகளெல்லாம் தங்களது சிரோவக நிவாரணபோதினியிற் சொல்லப்பட்டிருப்பதுபோலவே யிருக்கின்றன. அவர் மிகவும் ஏழை, ஆகையால் தயவுசெய்து பணச்செலவு அதிகமில்லாத ஒரு பாகத்தை யெழுதவேண்டும். அப்பாகமும் கைவல்லியமானதாகவும் இருக்கவேண்டும்.

கல-ம்-விடை:-வெள்ளீய்ய பலம்-ச. இதனை ஒரு இரும்புக்கரண்டியிலிட்டுக் கொஞ்ம் நல்லெண்ணெய் தெளித்து உருக்கி வேறொரு பாத்திரத்தில் கூ -

(பாக்கி பின்வரும்)

புத்தகம்-க. 1905வது ஏப்ரல்மீ 15உ. இலக்கம்-சு.

சுகாதார போதினி.

க - ம் பிரிவு

சுகாதாரக் குறிப்புகள்.

நீடிய ஆயுளுக்கு ஏது.

(1) சிறுகச் சிரமப்படி அதிகம் வேலைசெய்.
(2) சிறுகச் சவாரிசெய் அதிகம் நட.
(3) சிறுகப் பானஞ்செய் அதிகஞ் சுவாசி.
(4) சிறுகச் சாப்பிடு அதிகம் மென்றுதின்.
(5) சிறுகப்போதி அதிகம் சாதி.

ஆலோசித்துப் பார்க்குமிடத்து, பிறந்தது முதல் சரீர ஆரோக்கியத்தைக் கருத்துடன் காப்பாற்றிக் கொண்டு அதின் விஷயமாய்த் தகுந்த ஜாக்கிரதையெடுத்துக் கொள்வதே தீர்க்காயுளுக்கு ஒரே வழியாகக் காணப்படுகின்றது. ஆதலின் எந்தெந்தக் காரியங்களினுல் ஆயுள் க்ஷீணத்திற்குக் காரணங்களேற்படுமோ, எப்படிப் பட்டவை ஆயுள் விர்த்திக்குச் சாதனங்களா யிருக்குமோ அவைகளைத் தெரிந்திருப்பது உபயோகரமானது. தீர்க்காயுளுக்குப் பரிசுத்தம், வஸ்திரங்களையும், வீட்டையும், மற்றெல்லாவற்றினையும், பரிசுத்தமாய் வைத்திராத பக்ஷத்தில் வியாதிகள் தவறுமல் பிறக்கும். ஆரோக்கியத்திற்கு நித்திய ஸ்நானம் அத்தியந்த அவசியம். அப்போ தப்போது சமுத்திர ஸ்நானம் செய்வதினுல் சரீரத்துக்கு உறுதியுண்டாகும். ஆகாரத்தை வேளை தவறுமல் புசிப்பதும், போஜன சமயத்தில் எவ்வித விசாரமும் மனத்தினில் வைத்துக் கொள்ளாமல் உல்லாசமா யிருப்பதும், மிதமாயும், அமைதியுடனும் புசிப்பதும், இராத்திரியில் இலகு போஜனம் செய்வதும்—இவை யெல்லாம் தீர்க்காயுள் பெறும் வழிகள். சாப்பாட்டு ராமத்தனத்தினுல் ஜீரணசக்தி குன்றி ஆயுள் ஜீரணம்லபிக்கும். மச்சமாமிசங்களையும் புசிப்பவர்களைக் காட்டிலும் காய்கறிகளைத் தின்பவர்கள் அதிக காலம் ஜீவித்திருப்பார்க ளென்று சில பெரும் வைத்தியர்கள் துணிவுற்றிருக்கிறார்கள். குடியினுல் ஆயுள் குறைவுற்றுப் போகும். பிராந்தி புட்டித் தோழர்காள்! இதினுண்மையை மனதில் நிறுத்துங்கள். தீர்க்காயுளை அபேக்ஷிக்கு மவர்கள் நித்திரைவிஷயமாய்த் தகுந்த ஜாக்கிரதை மேற் கொண்டிருப்பது மிகவும் முக்கியமானது. விழித்துக் கொண்டிருக்குங் காலத்தில் ஜீவசக்தி யதிகமாய்ச் செலவிடப்படுமாதலின் அது மறுபடியுங் கூடிவருவதற்கும், அவயவங்களுக்குக் களைதீர்ப் புண்டாவதற்கும் நித்திரைமிக அவசியமானது. அதிக நித்திரையினுலும் ஆயுள் க்ஷீணமடையும். காணும்பொழுதெல்லாம் படுக்கையிலேயே யிருக்கும் மகானுபவர்களது சரீரங்கள்சோம்பேறித் தனத்தி லூறிப்போய் வியாதிகளுக்கு உறைவிடங்களாய் விடும். அற்ப நித்திரையினுல் இளைப்பாற்றம் போகாமல் தேக உறுதி கெட்டுச் சீக்கிரமாய் விருத்தாப்பியம் வந்துசேரும். பிரதினமும் 6 - மணி நேரகாலத்திற்குக் குறைவு படாமலும் 8-மணிப் பொழுதுக்கு அதிகப் படாமலும் நித்திரை செய்ய வேண்டியது.

பகலில் நித்திரித்து இரவுகளில் விழித்திருப்பது அற்பாயுளுக்கு மூலகாரணமாகும். இராத்திரிச் சமயங்களில் வெகுநேரமட்டும் வழித்திருக்கக்கூடாது. முன்சாமத்தில் படுக்கப்போய் விடியற்சாமத்தில் துயிலெழுவது தீர்க்காயுளுக்கும், ஆரோக்கியத்திற்கும் நல்வழியென்று பெரியோர் கூறுகிறார்கள். சீக்கிரத்தில் படுத்து அருணோதயத்தில் எழுந்திருந்தால் சரீரத்தில் உற்சாகம் நிலைவுற்றிருக்கும். பொழுதேரியபிறகு எழுந்திருக்கும் வழக்கமுள்ளவர்கள் அற்பாயுசுக்காரர்களாவதே யன்றி விருத்திக்குக்கூடவராமல்மூதேவிக்கிருப்பிடமாய்விடுவார்கள். போஜனம் செய்தவுடனே சயனிக்கக்கூடாது. சயனித்தால் ஜீரணகோஷத்திலிருக்கும் பாரவேற்றத்தினுல் நித்திரை கலகப்பட்டதாகி கனவுகளும், பிதற்றுகளும் அதிகமாகும். மேலும் நித்திரை நீங்கியபொழுது உற்சாகத்திற்குப் பதிலாய்த் தளர்ச்சியும், சிடுமூஞ்சித்தனமும் கொட்டிவழியும்; படுத்துக்கொள்ளும் நிலையிலேயே படுத்துத்தூங்குவது பெரிய தூரப்பியாசம். படிக்கப்பட்ட விஷயங்கள் தூக்கத்தில் நினைவுக்குத்திரும்பி மனவமைதியைக்கெடுத்துவிடும். சயனிக்கும்போது மனத்தினில் எவ்வித விசாரங்களையாவது, ஆலோசனைகளையாவது வைத்துக்கொள்ளக் கூடாது. நிர்மல நெஞ்சுடன் நித்திரிக்கவேண்டியது. எள்ளளவேனும் சஞ்சலமிருந்த போதிலும் நன்றுப்த் தூக்கம்பிடியாது. மேலும் பிரதினமும் ஏறவோ குறையவோ சரீரப் பழக்கமில்லாவிடிலும் செவ்வையாய்த் தூக்கம் வராமட்டாது. சரீரத்தைக் கஷ்டப்படுத்தாமல் வீட்டிலேயே யிருக்கும் பணக்காரர்களுக்குப் பட்டுமெத்தைகளின்மேல் சயனித்தாலும் கண்ணுக்கு இமைப்பாடேனும் வராதிருப்பதும், கூலி ஜீவனக்காரர்கள் காடுமுரடான கற்றரைகளின்மேல் படுத்தாலும் அப்

பெரும்பாலார்கள் இப்படி யிருப்பினும் சிறுபாலார்கள் தண்ணறிவு, விவேகம், சாதுரியமுதலியவைகளுள்ள சில மருத்துவப் பெண்களும் பாட்டிமார்களுட் சிலரும் இருப்பார்களாகையால் அக்காலங்களில் அகப்பை, உரல், உலக்கை, முதலியவைகளை யுபயோகிக்கும் முரட்டு வழக்கங்களையும் குதிக்கச்செய்தல், முதலிய தூர்வழக்கங்களையும் விட்டுவிட்டு, சாஸ்திர முறைப்படி கிரமமான இன்னின்ன விஷயங்களைக் கையாட வேண்டுமெனச் சொல்லும் பக்ஷத்தில் அத்தகையினர்கள் அவற்றைக் கருத்தாய்க் கவனித்து நடத்துவார்கள் என்பவைகளே யாம்.

ஆகையால் புருஷர்கள் தம்தம் மனைவிகளுக்கும் தம் மனைவியின் மருத்துவம் பார்க்கும் மருத்துவப் பெண்களுக்கும் கருப்பம், மருத்துவம் முதலிய விஷயங்களைப் பற்றிக் கற்பிக்கவேண்டு மென்பதே நமது பிரதான அபிப்பிராயம். ஆகையால், தாமே வாசித்தறியும் சக்தியுள்ள சகோதரிகள் பின்காணும் முக்கிய சில விஷயங்களைக் கவனித்துக் கருத்தில் அமைத்து வைப்பதுடன் தம்தம் பந்து ஜனங்களில் வாசிக்கத் தெரியாத சகோதரிகளுக்கும் கற்பிக்கவேண்டியது. இவ்விரு வகைகளுக்கும் ஏதுவில்லாதவர்களுக்கு அவரவர்களின் புருஷர்களே கற்பிக்கவேண்டியது ஆவசியகமும் கடமையுமாம்.

(இன்னும் வரும்)

சுகாதார போதினி.

சு - ம் பிரிவு

பிள்ளைகளுக்குப் பாலூட்டுங் கிரமம்.

தாய்மார்களே! தங்களுக்கு மங்களகரமுண்டாகுக. தங்களுடைய குழந்தைகளை வளர்க்கத் தாங்கள் எடுத்துக்கொள்ளும் சிரமத்திற் களவில்லை. கஷ்டத்திற்குக் கணக்கில்லை. தங்களருமைக் குழந்தைக்காகத் தங்களுக் கிஷ்டமானவைகளை மறுக்கின்றீர்கள். இன்பமான தங்கள் சுகத்தை வெறுக்கின்றீர்கள். நித்திரையை விட்டு துன்பத்தைக் சகிக்கின்றீர்கள், பத்தியம் பாவனையோடு புசிக்கின்றீர்கள். குழந்தையின் மீது நித்தியம் கண்ணுங்கருத்துமாய் வசிக்கின்றீர்கள். முடிவாய்ச்சொல்லில், தங்கள் ஆவி, மெய், பொருள் முதலிய எல்லாவற்றையும் தங்கள் குழந்தைக்குத் தத்தஞ்செய்கின்றீர்கள். இக்கஷ்ட நஷ்டங்களுக்கெல்லாம் பிரதிபலனாக கடவுளின் கிருபையான து இம்மை மறுமையென்னும் இருபதியிலும் தங்களுக்குக் கிடைக்குமென எல்லா வேதசாஸ்திரங்களும் முறையிடுகின்றன. ஓ பாக்கியசாலிகளே! சற்று கவனியுங்கள்; சற்று கவனியுங்கள்.

தங்கள் குவிர்ந்த முகமானது அப் பிள்ளைகளுக்குச் சிறந்த காக்ஷியாயிருக்கின்றது. அதைப்பார்த்த தக்ஷணமே யதன் அழுகைபோய்விடுகிறது, புன்சிரிப் புண்டாகிறது. கோபம் பறந்துபோகிறது. மகிழ்ச்சியுண்டாகிறது. கையையும் காலையும் அசைத்துக்கொண்டு தானே தாவ எத்தனிக்கிறது. இவ்வரிய பாக்கியத்தை யுடைய அதிர்ஷ்ட சாலிகளே! சற்றுகவனியுங்கள்; சற்று கவனியுங்கள்.

தாய்மார்களே, தங்களருமைக் குழந்தைகளை வளர்ப்பதற்காக இரவு பகல் ஒவ்வொரு நிமிஷத்திலும், ஒவ்வொரு விஷயத்திலும் ஒவ்வொரு தாயும் அதிக உருக்கமாகவும் அதிக கருத்தாகவும் அதிக அன்புடனும் தன் பிள்ளைகளை வளர்க்கின்றார்களென நாம் உறுதியாய்ச் சொல்ல முன்வருவோம். ஆனால், தாய், பிள்ளை ஆகிய இருவருக்கும் உபயோகமாம் சில முக்கியமான விஷயங்களைக் கவனியாதிருக்கும் அனேகத் தாய்மார்களிருக்கின்றார்கள் எனவும்; அவ்விஷயங்களைக் கவனியாதுஎவ்விதபக்ஷத்துடன்வளர்த்தாலும்நற்பிரயோசனமுண்டாகாதென உறுதியாய்ச் சொல்லவும் பின்னிடையோம். ஆகையால், அவ்விஷயங்கள் பலவாயினும் அவற்றுள் முக்கியமானவைகளைக் கூடியவரையில் சுருக்கமாய்ப் பின் எழுதுவாம். தயவுடன் கவனியுங்கள்; கவனியுங்கள்.

இங்கு கருத்தரித்தவுடனே அங்கு பாலும் உண்டாகிவிடுகிறது அதாவது தாயின்வயிற்றில் கருப்பந்தரித்த இரண்டாம் மூன்றும் மாதங்களிலேயே அவள் மார்பில் பாலுண்டாகிவிடுகிறது. கடவுளின் அற்புதத்தை நாம் என்னென்று சொல்லலாம். மனிதராகிய நாம் கடவுளுக்கு எவ்விதம் நன்றிசெலுத்தலாம். பாலானது குழந்தையின் ஆகாரமாகாவிட்டால், தாயின் மார்பில் ஒரு போதுமே அது உண்டாகாது.

உ-வது கருச்சிதைவானவர்களுக்குப் பால் எவ்வளவு சீக்கிரம்வற்றிப்போகிறது. ஏனெனில் பாலைக் குடிக்கும் சிசுவே இல்லாமற்போனதே காரணம். சிசு போனபின் அப்பாலால் ஒரு பலனுமே யில்லை. என்பதே.

ஊ-வது குழந்தை பிறந்தவுடன் பல்லீறுகளைக் கீறிப்பார்த்தால் அங்கு இருபது பற்கள் காணப்படும். இவ்விருபது பற்களும் மக்மலிப்போன்ற மிருதுவான

சதையால்மூடப்பட்டிருக்கின்ற காரணம், தாய்ப் பாலானது குழந்தையின் சுபாவ ஆகாரமாகையால் அப்பாலைக் குடிக்கும்போது தாயின்மார்பில் எவ்விதவருத்தமு முண்டாகா திருப்பதற்காகக் கடவுளால் ஏற்படுத்தப்பட்ட உபாயமென்பது பரிஷ்காரமாய் விளங்கும்.

இன்னன காரணங்களால் குழந்தைக்குத் தன் தாய்ப்பாலே சுபாவமும் பிரதானமுமான ஆகாரமென்பது விளங்கும்

ஸ்திரீயின் மார்பில் பாலுண்டாக அனேக காரணங்களுள. அவற்றுள் பிரதானமானவைகள் இரண்டேயாம்.

முதலாவது:–பால் கொடுக்கப் பூரண ஆவலுண்டாதல்,

இரண்டாவது:–பிள்ளையின் வாயால் மார்பில் இயக்க முண்டாக்கல் ஆகிய இவைகளே. பால்கொடுக்கப் பூரண ஆசையுண்டானால் எவ்விதம் பால் சுறக்குமெனத் தாங்கள் ஒருவேளை சந்தேகப்படுவீர்கள். அதைப் பின்வருந் திருஷ்டாந்தங்களால் செவ்வனே தெரிந்து கொள்வீர்கள்.

(இன்னும் வரும்.)

சுகாதார போதினி.

ரு - ம் பிரிவு.

பலஹீனம் (Debility)

துரிதரோகம்

அபிமானிகளே! இக்கொடிய ரோகத்திற்கு மிதமிஞ்சின சங்கமமும் ஒரு காரணமென முன் சொன்னேம். அவ்விதமே, இத்துஷ்ட வியாதிவிக்கு மிதமிஞ்சின மதுபானமும் காரணமாம். மதுபானமானது பஞ்சமகா பாதகங்களி லொன்றென்பது மகம்மதிய இந்து வேத சாஸ்திரங்கள் கண்டிப்பாய் முறையிடுகின்றன. அதனால் லீலையும் பல கெடுதிகளைப் பண்டித சிரோன்மணிகள் வெகுவாய் எழுதி யிருக்கின்றார்கள். இது கல்விப் பயிற்சியுள்ள அனேகருக்கு தெரிந்தவிஷயமே. ஆயினும் நமது பத்திரிகாபிமானிகளுக்கும் பிரயோசனப் படும்படி யிங்கும் சுருக்கமாய் எழுதுவாம்.

மதுபானமானது முஷ்டிப் பிரயோகத்தைப்போலவே ஒரு தடவைத் தன்னைத் தொட்டவர்களை ஆயுளுள்ளளவும் விட்டொழியாச்சுபாவமுடையது. இதன் ஆரம்பம் வெகுவினோதமானது. நித்திரை சரியாய் வருகிறதில்லை என்னும் ஒரு கொண்டிச் சாக்கின்பேரில்குறைந்த அளவாகிய டிராம் கணக்காய் ஆரம்பிக்கப் படுகிறது. பசிதீபனக் குறைவென்னும் பாசாங்கினால் சில சமயந் தொடங்கப்படுகிறது. சிலரோ பலம், உற்சாகம் முதலியவை யுண்டா மென்னும் மனப்பேய் கொண்டு ஆரம்பிக்கின்றார்கள். இவ்விதம் குறைந்த அளவாயாரம்பிக்கினும் தினேதினே கிரமமேணுவாய் அளவை யதிகப்படுத்த பலவந்தப்படுத்தும் விசேஷசுபாவம் தானேயுண்டாம். அதைப்பாஞ்செய்தவுடனே யிரண்டொரு நாள் நித்திரை யுண்டாவதாகவும், பசிதீபன முண்டாவதாகவும், பல முண்டாவதாகவும் பாவனையாம். நாலாம் நாளோ, "உள்ளதுங் கெட்டது சொள்ளைக் கண்ணுய்" என்பதற் கொக்க முன்னிருந்த நித்திரை, முன் பசி, முன் பலம் ஆகியவை குறையுமாகையால், மதுபானத்தில்முன்னளவில் அதிகப்படுத்த நேரிடும், இவ்விதமே படிப்படியாய் டிராமிலிருந்து அவுன்ஸாகவும் பின்பு பைன்டாகவும், பின்பு பாட்டலாகவும் பின்பு காலனாகவும் பின்பு பீப்பாயாகவும் விர்த்தியாக்க நேரிடும். அதாவது குடுவை, குடம், குளம், ஏரி, என்னும் அளவிற்குமுறையே யேறிவிடும் என்பதேயாம். இக்கொடிய பழக்கத்தால் பிரதமத்தில் மூளைக்குக் கெடுதி நேரிடுகிறது. இதனால் சுபாவமான அறிவு, ஊக்கம், தைரியம், முதலானவைக ளெல்லாம் சூரியனைக் கண்ட பனியைப்போலாய்விடும். பின்பு இராஜகருவிகளாகிய இருதயம், இரைப்பை, ஈரல், முதலியவைகளெல்லாம்க்ஷீணிக்க ஆரம்பிக்கும். இவ்விதம் ஒன்றன்பின் ஒன்றுபுத் தளர்ந்து சோர்வடைந்துபோகவே தேக சுபாவத்திற்குத் தகுந்தபடி நானுவித ரோகக்களுஞ்சியமாம். இவற்றுள் பிரதானமானது துரிதரோகமேயாம். மிதமிஞ்சின காமமானது எவ்வாறு துரிதரோகத்திற்குக் காரணமாகின்றதோ அவ்வாறே மிதமிஞ்சின குடியும் இவ்வசாத்திய ரோகத்திற்குக் காரணமாயினும் இவ்விரண்டையும் சீர்தூக்கி கோக்குமிடத்து இக்குடியே அக்காமத்திற்கு முற்படவைக்குந்தாமுடையது. ஏனெனில் பஞ்சமகாபாதகங்களுள் ஒன்றுகிய இதனை யனுஷ்டிக்கிறவன் மற்றப் பாவங்களையெல்லாம் எப்படிச்செய்யத் துணிவானோ அப்படியே யிதையனுஷ்டிக்கிறவன் தன் தேகசுகத்திற்கு விரோதமானவைகளையெல்லாம் செய்யத் துணிவான். இக்குடியால் சுகாதாரமுறை இன்னது அசுகாதார முறை யின்னதெனப் பகுத்தறியும் அறிவே மழுங்கிவி

சாய்க்கவும் இவ்விதம் மடக்கிமடக்கி-எ-தடவை யுருக்கிச் சாய்த்துக்கொள்ளவேண்டும். பிறகு இலுப்பையெண்ணெயில் ஏழுதடவைகள் முன்போலவே யுருக்கிச்செய்து கொள்ளவேண்டும். இவ்விதமே எலுமிச்சம் பழச்சாற்றில் ஏழுதடவைகள் சாய்க்கவேண்டும். இச்சாற்றில் உருக்கிவிடும்போது வங்கஞ்சிதறி கண் முதலியவிடங்களிற் பட்டு அபாயத்துக்கேதுவாகுமானகையால், சாற்றைக்கல்லுரலில்விட்டு, சிறுதுவாரமிடப்பட்ட கல் முதலியவைபோன்ற கனமான வஸ்துவால் உரல் வாயை சந்தில்லாமல் மூடி அத்துவாரத்தின் வழியாய்ச் சாய்க்கவேண்டும். நன்றுயாறினபின் முன்போலுருக்கி முன்போற்செய்யவும். ஆஞல் தடவைக்குத்தடவைகொஞ்சம் நல்லெண்ணெய் தெளித்து உருக்கவேண்டும். இவ்விதம் ஏழுதடவைகளும், பின்பு முன்போலவே ஆறுமாதத்துக் காடியில்-எ-தடவைகளும், புளித்தமோரில் ஏழுதடவைகளும், கோமூத்திரத்தில் ஏழுதடவைகளும் முன்போலவே சாக்கிரதையுடன் உருக்கிச்சாய்க்க வங்கம் சுத்தியாம். பின்பு ஒரு ரூபாயெடை நிறுத்தெடுத்துப் புளியிலைக்கனம் தகடடித்துக்கொள்க - கஉ - வராகனெடை வெண்காரத்தைச் சீமை மருதோன்றியிலைச் சாற்றைவிட்டரைத்து முன்தகட்டின் மீது சமமாகக்கவசித்து, உலர்த்தி அதன்மேல் ஒருதுணியைச் சுற்றி, 24 - பலம் துணியைப் பந்துபோல் சுற்றிக் கொழுத்திவிட்டு ஆறினபின் சாக்கிரதையுடன் பஸ்பத்தை மாத்திரம் எடுத்து, சீஷாவிற் பத்திரப்படுத்தவும்.

மேற்படி வெள்வங்கபற்பம் வராகனெடை-க,இலவங்கப்பட்டைச் சூரணம் வராகனெடை-க, ஸாமிமஸ்தகிச் சூரணம் வராகனெடை-க. இம்மூன்றையும் ஒன்றாய் மிஸ்ரமித்துக்கொள்க.

உபயோகம்:—வேளை-க-க்கு இரண்டு குன்றிமணியெடையாகக் காலை மாலை இரண்டுவேளையும் பசுவின் வெண்ணெய் அல்லது பசுவின் நெய்யிற் குழைத்துச் சாப்பிடவேண்டும். தேக சுபாவம், வியாதிபலம் முதலியவைகளுக் கேற்றவிதமாகத் தக்க அநுபானங்களிலும் சாப்பிடலாம். இவ்விதம் வியாதிபலத்திற் கேற்றவிதமாக-உ-நாள், சு - நாள் சாப்பிடமேற்கண்டரோகம் தவறுமல் குணப்படும். பத்தியமும் சமயோசிதமாக ஏற்படுத்தவேண்டும்.

கக-ம். வினை. இதுவரையில் ரோமத்திற்கு நிறங் கொடுக்குஞ் இங்கிலீஷ்ப் பிரயோகங்கள், சுதேசப்பிரயோகங்கள் ஆகிய ஒவ்வொன்றிலும், சுடுசெய்தல் குளிர்ச்சியாதல், செம்மட்டை வர்ணமாதல், ரோமங் கடினப்படுதல், கண்ணிற்குக் கெடுதியுண்டாதல் முதலிய தூர்க்குணங்களுள்சிலபல இல்லாமற் போகின்றதில்லை. ஆகையால் அவ்வித தூர்க்குணங்களில்லாததும், அதை யுபயோகிப்பதால் ரோமம் மிருதுவாகி பளபளப் புண்டாவதுடன் சுகந்தமுள்ளதுமான ஒருமுறையைத் தயவுசெய்யவேண்டும். நரைமயிர்கருக்கும் பரிமளதைலம், நரைமயிர்கருக்க பரிமளானந்தைலம் என பலவிசித்திர நாமங்களோடும் வீணூப்பிரசுரிகரும் விளம்பரவைத்திய மிகுத்த இக்காலத்தில் மேற்கண்ட குணங்களமைந்தலருமுறையை வெளிப்படுத்துவதால், வீண்டம்ப விளம்பரங்களைப் பார்த்து ஏமாந்துபோகும் ஜனங்களுக்குப் பெரிய உபகாரமாயிருக்கும்.

கக-ம் விடை. பருமனனதும் பூச்சிகள், துவாரங்கள் ஆகியவை விழாதவைகளுமான புதுமாசக்காய்களை உமிக்காந்தலிற் சொருகி கரிக்குப்போகாமலும் வெடித்துப்போகாமலும் பக்குவமாகக் கருஞ்சிவப்பான பதமாகச்சுட்டெடுக்கவேண்டும். இவ்விதம் பக்குவமாய்ச் சுட்டெடுத்த மாசக்காய் 22. இதற்காகமுப்பது அல்லது முப்பத்தைந்து மாசக்காய்களைச் சுட்டெடுத்தால் கெட்டுப்போனதெல்லாம் போக பாக்கியில் மேற்கண்ட தொகை யெடுத்துக்கொள்ளலாம் செப்புத்தொட்டிப்பாஷாணம், இருப்பு அறபொடி இவை வகை-க-க்கு விராகனெடை சு,உ, துருசு, வராகனெடை கூவ, நவச்சாரம், லவங்கம், படிக்காரம் இவை வகை-க-க்கு விராகனெடை உவ.

அஞ்சுபலம் நெல்லிவற்றலை சற்று இடித்துக்காற்படி ஜலத்திற்போட்டு ஒரு இரவு ஊறவைத்துக்காலையில் நன்றுய்ப்பிசைந்து வடிக்கட்டிக்கொள்ளவேண்டும். இந்த ஜலத்திற்கு ஆமில ஊறற் கஷாயமெனப் பெயர்.

முன்மருந்துகளை ஒரு இரும்புச்சாடியிற்போட்டு இருப்பு மத்தினுல் முன்னர்கடைந்து எல்லாவற்றையும் தூளாக்கிக்கொண்டுப் பின்னர் மை ஆமில ஊறற்கஷாயத்தைச் சிறுகச்சிறுகவிட்டுக் கடையவேண்டும். கைவிடாமல் ஒரு ஜாமங்கடைந்து எண்ணெயைப்போல குழம்புப்பதமாயிருப்பதுடன் கொஞ்சமெடுத்து நகத்தில் தடவினுல் நகம் கருத்துப்போனுல் பதமென்றறியவேண்டும். அப்படி வர்ணமேறுவிட்டால் வர்ணமேறுகிறவரையில் அரைத்து முன்சொன்ன பதத்தில் பத்திரப்படுத்தவும். இதனைரைத்த ரோமத்தின்மீது பூசினுல் இரண்டு மூன்று மணித்திற்குள் நரைமயிர்கருத்து, சுபாவ கறுப்புவர்ணமேறுண்டாகி பளபளத்து மினுமினுத்திருக்கும்.

புத்தகம்-க. 1905௵ மேமீ 1௳ இலக்கம் - எ.

குறிப்பு.

பிரதி சஞ்சிகைகளுக்கும் தனித் தனியே பக்க இலக்கமிட்டு வருவதைப் பார்க்கிலும் சஞ்சிகை ஆரம்பத்திலிருந்து ஒருவருஷ முடிவுவரையில் தொடர்ச்சியாய்ப் பக்க இலக்க மிடுவதே யுசிதமாகக் காணப்படும் எனப் பல நண்பர்கள் எழுதுவதால், நமக்கும் அது உத்தமமெனக் காணப்படுகிறது. ஆகையால் இவ்வேழாம் பத்திரிகை முதல் அவ்விதமே தொடர்ச்சியாய் எழுதப்படும். கனவான்கள் தயவு செய்து முன்சஞ்சிகைகளில் பின்காணும் விதமாகப் பக்கங்களைக்குறித்துக்கொண்டால், "இன்ன பக்கத்தைப்பார்க்க" என்னு மிடங்களில் அதிக சுலபமாய்ப் பார்த்துக் கொள்ள ஏதுவாகும். அதன் விபரம்.

இலக்கம்-க-உள்ள சஞ்சிகையின் முடிவில்-௰-என்னும் இலக்கம் குறிக்கப் பட்டிருக்கிறது. இதில் ஒன்றையும் மாற்றவேண்டிய தில்லை.

இலக்கம்-௨-உள்ள சஞ்சிகையின் முதற் பக்கத்தில்-கக-போட்டு முறையே இலக்கத்தைக் குறிக்க ௨௨-ம் பக்கமாக முடிகிறது.

இலக்கம்-௩-உள்ள சஞ்சிகையின்முதற்பக்கத்தில்-௨௩-போட்டு முறையே இலக்கத்தைக் குறிக்க-34 ம் பக்கமாக முடிகிறது.

இலக்கம்-௪-உள்ள சஞ்சிகையின்முதற் பக்கத்தில்-35-போட்டு முறையே யிலக்கத்தைக் குறிக்க, 46-ம் பக்கமாக முடிகிறது.

இலக்கம்--௫-உள்ள பத்திரிகையின் வருணக்கடிதாசியை நீக்கி அடுத்த வெள்ளைக் கடிதாசியில் - 47-போட்டு முறையே யிலக்கத்தைக் குறிக்க-54-ம் பக்கமாக முடிகிறது.

இலக்கம் - ௬. உள்ள பத்திரிகையின் வருணக் கடிதாசியை நீக்கி அடுத்த வெள்ளைத் தாளில் 55 - போட்டுமுறையே யிலக்கத்தைக் குறிக்க 62-ம் பக்கமாக முடிகிறது.

இலக்கம் - எ உள்ள இச்சஞ்சிகை யானது 63-ம் பக்கமாக ஆரம்பிக்கப்பட்டு முறையே இலக்கமிடப்படும். ஆகையால் கனவான்கள் தயவுடன் மேற்கண்டபடி இலக்கத்தைக் குறித்துக்கொள்ளவும்.

கவனிப்பு.

பற்பலவிடங்களிலும் இன்னும் நிறை அளவுகள் பலவிதமாகவே யிருக்கின்றன. ஆகையால் நாம் இச்சஞ்சிகைகளில் மத்ராஸில் வழங்கும் நிறை அளவுகளையே யெழுதிவருவோம். சிலர்சந்தேகித்துக் கடிதம் எழுதுகிறார்களாகையால் கீழ்க்காணும் அட்டவணையைக் கவனிப்பார்களாக.

நிறை.

௨ - உளுந்து - க - குன்றிமணியெடை
அல்லது - உ - கிறேன்ஸ் Grains.
௩௨ - குன்றிமணி - க - விராகனெடை
அல்லது -க - டிராம் Dram.
௧௦ - வராகனெடை - க - பலம், அல்லது
௩ - ரூபா யெடை Tolas
௮ - பலம் - க - சேர். அல்லது ௨௪-ரூபா யெடை
௫ - சேர் -க - வீசை.

அளவு.

க - ஆழாக்கு அல்லது அரைக்கால்படி
என்பது சுமார் ௬ - அவுன்ஸ்
௮ - ஆழாக்கு அல்லது - க - படி or ௫௰ அவுன்ஸ்.

இச்சஞ்சிகைகளில் கண்டிருக்கும் இந்த நிறை, இந்த அளவையே யெடுத்துக்கொள்ளவேண்டும். இவ்வகைகள் இல்லாத விடங்களில் மேற்கண்டபடி இங்கிலீஷ் நிறை அளவை யுபயோகிக்கவேண்டும்.

சுகாதார போதினி.

க - ம் பிரிவு,

சுகாதாரக் குறிப்புகள்.

சுபாவமாய் ஏற்படுத்தப்பட்டிருக்கும் சுகாதார விதிகளைக் கவனித்துக் கிரமமாக அநுஷ்டித்து வராமையினாலேயே நாம் பற்பலவியாதிகளுக்கு இலக்காகி, பற்பல துன்பத்திற்கும் நஷ்டத்திற்கும் ஆளாகின்றோம். சுகாதாரவிதிகளுக்கு விரோதமாய் நடப்பவர்கள் உடனுக்குடனோ அல்லது தாமதமாகவோ தண்டிக்கப்படவேண்டியதும் நியாயவிரோதமாகாது. ஆகையால், அடியிற்காணும் விஷயத்தைக் கவனிக்க வேண்டியது.

கிரமமான நித்திரையால் தேகத்தின் எல்லா அவயவங்களுக்கும் சிரமபரிகாரமும், குறைந்த அவயவங்களுக்கு நிறைவுமுண்டாகின்றன- ஆகையால், நாம் காலையிலெழுந்தவுடன். இளைப்பாறியிருக்கும் இரைப்பை முதலியவைகளுக்கு உற்சாகமுண்டாக இலகுவா

ன ஆகாரத்தை யுபயோகிக்கவெண்டியது. இவ்விதி யை யனுசரித்தே ஆங்கிலேயர்கள் எழுந்தவுடனே மிகவும் குறைந்தஅளவு காபிபானத்தை அல்லது தே பானத்தை யுபயோகிக்கின்றார்கள். "அரசெவ்வழி யோகுடியுமவ்வழி" யென்பதிற் கொக்க அவர்களைப் பார்த்து நாமும் காபி, தே முதலியவைகளை யுபயோ கின்றோம். ஆனல், அவர்கள் இரைப்பை முதலியவைக ளை யுற்சாகப்படுத்த உபயோகிக்கின்றார்கள்; நாமோ தொண்டைவரையில் வந்து எட்டிப்பார்க்கும்படி நி றையப்பானஞ்செய்கின்றோம். இன்னும் இப்பானத் தை யேன் உபயோகிக்கவேண்டும், இதன்பிரயோசன மென்ன? என நம்முள் பெரும்பாலார்க்குத் தெரியாத விஷயமே, ஆங்கிலேயர்கள் அதிகங் குளிர்ந்ததேசவா சிகளாகையால், மேற்கண்ட பானம் அவர்களுக்குப் பொருந்தினதா யிருக்கலாம். உஷ்ணதேசவாசிகளான நமக்கோ காலையிலெழுந்தவுடனேஉபயோகிக்கத்தகு ந்தது நீராகாரமேயாம். நமது தூதன நாகரீகிகள் இ தனை விரும்பார்களாயினும் இதனல் உண்டாம் பிர யோசனங்களை யிங்கெழுதுவதால் மற்றவர்களுக்கா யினும் உபயோகமாமென்பதே நமது கருத்து.

காலையி லெழுந்தவுடன் நான்கு அல்லது ஐந்து மிடறு நீராகார ஜலத்தைப் பானஞ் செய்து குறைந் த பக்ஷம்-கடு-நிமிஷம் உலாத்திவந்தால் மலபந்தம் நீ ங்கி, மலம் கிரமப்படும். அஜீரண ரோகம் பறந்து போம். மூலரோகம் முதலிய உஷ்ணசம்பந்தரோகம் எட்டிப்பார்க்கவும் எண்ணுது.

வேண்பா.

வாதபித்தவைய வறட்சிகளைமாற்றிவிடுந்
தாதுவுமுண்டாக்குந் தாகம்போக்கும்-மாதர்மெச்ச
வாராகாரங்கொடுக்கும் மாமதுரத்தைக்கொடுக்கு
நீராகாரத் தெளிவு நீர்.

(இ - ள்) மிகு இன்பத்தை யுடைய நீராகாரத் தெளிவு ஜலத்தைக் கிரமமாக பானஞ் செய்து வரும வர்களுக்கு, வாதம், பித்தம், சிலேத்துமம் என்னும் முத்தோஷங்களுள் தனித்தனியாயேனும் தொந்தி த்தேனும் உண்டான வரட்சிகளையும் தாபம், தாகம் முதலிய ரோகங்களையும் போக்கும். இரத்தவிருத்தி, சுக்கில விருத்தி, தேக பலம், தேக அழகு, முகவசீக ரகம் ஆகியவைகளுண்டாம்.

என ஆன்றோர் வாக்கியமு மிருக்கின்றது, அவ சியமானவர்கள் இதனுடன் முக்கால் வராகனெடை மீஞ்சட்டிக்காய்த் தூளைச்சேர்த்து சாப்பிட்டுவந்தா ல் மேற்கண்ட ரோகங்கள் நிவர்த்தியாவதுந் தவிர வேறெந்த வியாதியுமுண்டாகாமற் சரீர சவுக்கியமா கவும்தேகாரோக்கிய மாகவு மிருக்கவும் ஏதுவாகும்.

நீராகாரம் கிடைக்கப்பெறுதவர்கள், அதைப் பானஞ்செய்ய இஷ்டமில்லாதவர்கள் ஆகிய இவர்க ள் சுத்தோதகத்தைப் பானஞ் செய்யவேண்டும். இதனைப் பானம்செய்யும் கிரமம், இதனுலுண்டாம் பிரயோசன முதலியவைகளை சமயம் வாய்க்கும்போ து தனியே யெழுதிவருவாம்.

சுகாதார போதினி.

உ - ம் பிரிவு.

முன் தொடர்ச்சி.

தே ன்.

(54) திராக்ஷப்பழத்தைத் தனியாகப்பிழிந்து வ டிகட்டின சாறு பங்கு உ-நல்ல புதுத்தேன் பங்கு-க. இவ்விரண்டையும் சேர்த்து அடுப்பேற்றிச் சிறுதீ யா யெரித்துப் பாகுபதத்தில் இறக்கி ஆறவிட்டுச் சீ ஷாவிற் பத்திரப்படுத்தவும்.

பிரமாணம்:— பலம் - க - கஉ, யாகக் காலைமா லை யிரண்டுவேளையும் உபயோகிக்கலாம்

இவ்விதம் தொடர்ச்சியாய்ச் செய்துவரின் இர த்த விருத்தி, நீபனசக்தி, தேகசக்தி, ஆகியவையுண் டாம்.

குறிப்பு.

ஆக்ஷபனையில்லாதவர்கள் திராட்சப்பழ ரசத் திற்குப் பதிலாக (Portwine) என்னும் திராக்ஷ மது வைச்சேர்த்து மேற்கண்டவிதமாகவே செய்துகொள் ளலாம்.

(55) உயர்ந்த அகர், ஏலக்காய், ஏலரிசி, சடா மாஞ்சில், மேல்தோல் சீவின சுக்கு, உலர்ந்த பொதி னஇலை, சாதிக்காய், ரூமிமஸ்தகி, லவங்கம், லவங்கப் பட்டை இவை வகை-கக்கு பலம் வ. மழை ஜலம் ப டி உ, உயர்ந்த தேன் படி - உ.

மூன் சரக்குகளைச் சிதைத்து மேற்படி மழை ஜலத்திற்போட்டு ஒரு இரவு ஊறவைத்து மறுநாட் காலையிற் காயச்சி ஒருபடியாய்ச் சுண்டினவுடன் வ டிகட்டித் திப்பிநீக்கி, அந்தக் கஷாயத்துடன்தேனை ச் சேர்த்துக் காய்ச்சும்போது சிறு தீயாயெரித்துப் பாகுபதத்திலிறக்கி ஆறவிட்டு சீஷாவில் பத்திரப்படு த்தவேண்டும்.

பிரமாணம்:—பலம் - ஒ - க - இரண்டுவேளையும் உபயோகிக்கலாம்.

வயிற்றில் கபஞ்சேர்ந்துண்டாம் வயிற்றுநோய், வெள்ளோக்காளம், அஜீரணம், அக்கினிமந்தம், குளிர்ச்சியாலுண்டான ஈரல்நோய், குளிர்ச்சிசம்பந்தமான சுரம், குளிர், நடுக்கம் முதலியவைகளும், குளிர்ச்சிசம்பந்தமான நரம்பின் நோய்களும் தீரும்.

(56) வெள்ளரிவிதை, கெக்கரிவிதை, முலாம்பழவிதை, காசினிவிதை, பருப்புக்கீரைவிதை, கொத்தமல்லிவிதை, சுரைவிதை, பறங்கிவிதை, ஆகிய இவை வகை - க - க்குப் பலம் - உ, மழைஜலம்படி உ, உயர்ந்த தேன் படி உ.

செய்முறை:— 55 - ம் முறையிற் சொல்லியிருக்கிற பாகப்படியே செய்து கொள்ளவேண்டும்.

முன்கண்ட அளவே யுபயோகிக்க, உஷ்ண சம்பந்தமான மேற்கண்ட ரோகங்களெல்லாந் தீரும்.

குறிப்பு.

இச்சரக்குகளுள் அகப்படாதவைகளை நீக்கி விடலாம். ஆனால் மூன்று சரக்குகளுக் கதிகங்குறையலாகாது.

(57) மழைஜலம் பங்கு-உ, நல்லதேன் பங்கு-க, இவ்விரண்டையுங் கலந்து அடுப்பேற்றிச் சிறுதீயாயெரித்துப் பாகுபதத்திலிறக்கி ஆறின பின் சிஷாவில் பத்திரப்படுத்தவும்.

பிரமாணம்:---- பலம்-க-கஉ, உபயோகிக்கலாம். அளவி லதிகமாய்ச் சாப்பிட்டால் மலமிளகும்.

உபயோகம்:— இரைப்பையிற் சேர்ந்துகிடக்கும் கபத்தை யிளக்கி வெளியாக்கி, அதனைப் பலப்படுத்தும். அஜீரணம், வயிற்றுநோய் ஆகியவைகளைக் கண்டிக்கும். நீரை யதிகப்படுத்தும்; சூதகத்தை யுடைக்கும்; சங்கமத்திற்குப்பின்னுண்டாகும் ஆபாசம், துர்ப்பலம் ஆகியவைகளைப் போக்கும்;பித்தமேதிகள், குடலில் உஷ்ண சம்பந்த முடையவர்கள் ஆகிய இவர்கள் மேற்படி முறையில் மழை ஜலத்திலரைப் பங்கு எலுமிச்சம் பழச்சாற்றைச் சேர்த்துக் காய்ச்சி வைத்துக்கொண்டு உபயோகித்து வரலாம்.

(58) வைன் வினிகர் (Vine Vinegar) என்னும் சீமை திராக்ஷாக் காடிபங்கு - உ - நல்லதேன் பங்கு க, இவ்விரண்டையும் சேர்த்துக் காய்ச்சிப் பதத்திலிறக்கி சிஷாவில் பத்திரப்படுத்தவும்.

பிரமாணம்:— பலம் - ஒ - க - சமயோசிதமாய் உபயோகிக்கலாம்.

உபயோகம்:— பித்த ரோகங்கள், வாந்தி; பித்தபேதி முதலிய பல ரோகங்கள் தீரும்.

குறிப்பு.

இந்த ஷர்ப்பத்தைச் சித்தப் படுத்திக்குடும்பங்களில் வைத்திருக்க வேண்டியது. அஜீரணம், பேதி, மந்தம், உப்பிசம், வயிற்றுநோய், மூர்ச்சை, தாகம் ஆகிய பலரோகங்களின் ஆரம்பத்திலேயே யிதனை யுபயோகித்து வந்தால் வியாதியை மீறவிடாமல் தடைப்படுத்தி வைக்கும். இது இலேசாகக் காணப்படுகின்ற படியால், பிரதமத்தில் நம்பிக்கை யுண்டாகாது. ஆனால் அநுபவத்தில் நிச்சயமாகி விடும்.

சுகாதார போதினி.

கூ - ம்பிரிவு

ஸ்திரீ வைத்தியம்.

கருப்பவதிகள் கவனிக்கவேண்டிய விதிகள்.

இவ்விஷயத்தைப்பற்றி நமது யூநாரி வைத்திய தாருட்யவிருத்திபோதினிமுதற்பாகத்தில் மிகவும்தெளிவாகவும் வகைவிபரமாகவும்சொல்லப்பட்டிருக்கினும் இதனை வாசிப்பவர்களுக்கும் உபயோகமாகும் பொருட்டு முக்கியமான சில விஷயங்களை யெழுதுவாம்.

(1) கருப்பமானது வளர வளர, கருப்பைக்கு அடுத்திருக்கும் நீர்ப்பை முதலிபவைகளின்மீது கருப்பையின் பாரம் விழுகின்றபடியால், மலபந்தம், நீரடைப்பு ஆகியவை யுண்டாகும். இவ்விஷயத்தைப் பற்றிப் பிரதமத்திற் கவனிக்கவேண்டியது மகா முக்கியம். ஏனெனில், இதைக்கவனியாமல் அஜாக்கிரதையாயிருந்து விடுவதால், கிரமேணுவாய் அவ்வியாதி பிரபலப்பட்டுப் பிரசவத்தின்போது அதிகக் கஷ்டத்திற்கு ஏதுவாமென்பதே காரணம். ஆகையால், மலம், நீர் ஆகியவை எப்போதும் கிரமமாகவும் தாராளமாகவும் இருக்கவேண்டியது. இப்படியில்லாமையால் பிரசவகாலத்திற் சில ஸ்திரீகளுக்கு நீர்ப்பை நிறைந்திருந்ததினால்; அது நெருக்கப்பட்டு கிழிந்து அபாயத்திற்கேதுவாகிறது. கருப்ப ஸ்திரீகளுக்குண்டாம் மலபந்தம் நீர்க்கட்டு ஆகிய இரண்டிற்கும் பிரத்தியேக சிகிச்சை செய்ய வேண்டியதிலலை. ஆனால்இதற்குப் பிரதானமாய் மிருதுவான்வும்,சீக்கிரம் சீரணிக்கத்தக்கதும் பலத்தைக் கொடுக்கத்தக்கதுமான ஆகாரவகைகளை யுபயோகிக்க வேண்டியதே

மேலான சிகிச்சையாம். மலபந்தமுண்டானால், ஒரு போதும் கடினபேதிப் பிரயோகங்களை யுபயோகிக்க லாகாது. அப்படி யுபயோகிப்பதாற் கருசிதைவிற்கு ஏதுவாகும். இதற்குப் பிரதானமாய் உபயோகிக்க வேண்டியது தரஞ்சபீன்; குல்கந்து முதலியவைக ளேயாம்.

குறிப்பு.

நாம் இங்கு சில விஷயங்களைக் குறிக்கவேண்டி ய தவசியமாயிருக்கிறது. சரக்குகளின் தமிழ்ப் பெய ரல்லாத வேறெந்தப் பெயரை யெழுதினாலும் அது இலகுவாய்க் கிடைக்கக் கூடியதா யிருந்தாலும், அ தை வாசிக்கவும் சிலருக்கு அருவருப்பா யிருக்கிற து. யூநாநி சரக்கு எங்கு கிடைக்கு மென்று மலைத் து விடுகின்றார்கள். தபால், றயில் முதுத்த இக்கால த்தில் எங்கிருந்தாயினும் எந்தச் சரக்கையாயினும்இ ஷ்ட முள்ளவர்கள் வரவழைத்துக் கொள்ளலாம்.மே லும் யூநாநிச் சரக்குகளில் பல சிறந்த குணங்களிருக் கின்ற படியாலும், அதிகத் துர்க்குணத்திற்கு ஏதுவி ல்லா திருப்பதாலும் அவ்வகைச் சர க் கு களை உப யோகிக்க அவசியமாகிறது. சுகுமார தேகிகளுக்கு யூநாநி சிகிச்சை அதிகம் ஏற்ற தாகையால் முன்னர் அதன் விபரத்தை யெழுதிப் பின்னர் மற்றச் சிகிச் சைகளையும் எழுதுவாம்.

தரஞ்சபீன். இதற்குத் தமிழில் ஆகாயச் சர்க் கரை யெனவும், தருச்சர்க்கரை யெனவும், இங்கிலீ ஷில் (Manna of the desert) மன்னு அவ்தி டிஸர்ட் என்றும் பெயர். இது குராஸான், குர்டிஸ்தான் முத லிய தேசங்களில் ஓர்வகை முட்செடிகளின் மேல் உ ரைந்திருக்கும். இது கற்கண்டுத் துண்டுகளைப் போ லிருக்கும். புளித்'ான தும் வெண்மையானதும் க லப்பற்றதுமா யிருப்பது தான் திறமானது. மேற்க ண்டசெடிகளின் இலை, சிறுகிளைகள் முதலியவைகளை மெல்லிய வஸ்திரங்களிற்போட்டுக் குலுக்குவதால் வெளிப்படும் சரக்குதான் மேலானது. இப்படிச் செய்து நீக்கினபின் திப்பிகளைக்காய்ச்சி வடிகட்டிப் பாகுசெய்தும் விற்பதுமுண்டு. கிளையிலைகளோடுவிற் பதுமுண்டு (வருணம்) கொஞ்சம் மஞ்சள் சாயலா ன வெண்மை (சுவை) இனிப்பு. (இயற்கைக்குணமும் தரமும்) க - ந்தரச்சூடுங் கொழுமையும்.

செய்கையும் உபயோகமும்:—மலத்தையிளக்கு ம்; கெர்ப்பஸ்திரீகளுக்கு அதிகம் உபயோகப்படத்த க்கது. இருமல்; மார்புவலி,வெகுட்டல், சூட்டினு ன்டாம் சுரம், தாகம் ஆகியவைகளுக்கும் உபயோக மாம்.

(தர்க்குணம்) மண்ணீரலுக்கும் சூட்டுடம்பிற் கும் ஆகாது (பரிகாரம்) சீமை யிலந்தைப்பழம், பு ளி, (பதில்) மேனு அல்லது சர்க்கரை. (பிரமாணம்) பலம் - க - உ.

(இன்னும் வரும்.)

சுகாதார போதினி.

ச - ம் பிரிவு

பிள்ளைகளுக்குப் பாலூட்டுங் கிரமம்.

தாய்மார்களே! முன் சஞ்சிகையில் பிள்ளைகளு க்குப் பால்கொடுக்கப் பூரண ஆசையுண்டாவது பா ல் சுறக்க ஏதுவாமெனச் சொல்லப்பட்டிருப்பது த ங்கள் ஞாபகத்திலிருக்கும். அதெப்படியென்பது பி ன்வரும் திருஷ்டாந்தங்களால் நன்கு புலப்படும்.

மனதிற்குண்டாகும் ஒருவகை சம்பவத்தால், தேகத்திலுள்ள திரவசத்துகள் அதிகப்படுவதும் கு றைவதும் இயற்கையாம். விசனம், துக்கம் ஆகியவை யுண்டானால் கண்ணீர் ஆறுப்ப் பெருகியோடுகிறது. அந்த விசனமே அளவிற்கதிகமாகி விட்டால் ஒரு சொட்டு ஜலமும் வராமல் வரண்டுபோய்விடுகிறது. இ ன்பமான பதார்த்தங்களை நினைத்தவுடனே வாயில் நீ ர் அதிகப்படுகிறது. புளிப்பான வஸ்துக்களை நினைத் த தக்ஷணமே வாயில் நீர் ஊற்றூறுகிறது. பயம்; தி டுக்கம் ஆகியவைகளால் சிறிதளவும் ஜலமுமில்லாமல் வாய் வரண்டு கட்டாந்தரையைப் போல் ஒட்டியுலர் ந்து விடுகிறது. இக்காரணம் பற்றியே முன்காலத்தி ல் திருட்டைக் கண்டறிய சந்தேகமுள்ளவர்களை யொன்றுப்சேர்த்து ஒவ்வொருவரிடமும் கொஞ்ச ம் அரிசியைக்கொடுத்துமெல்லும்படிசெய்து பரீக்ஷித் தால்யார்வாய்அரிசி யீரமின்றியுலர்ந்திருக்குமோஅவ ர்களை திருடர்களென நிச்சயிப்பதவழக்கம்.இப்படி நேரிடுவதற்குக் காரணம் திருடினவர்களுக்குப் பயம் முதலியவை அதிகரித் திருப்பதேயாம். இன்னு ம் சமயாசமயங்களில் சந்தோஷம் அதிகரித்துவிட் டால் கண்ணில் நீர் ததும்பி வழிகிறதையும் நம்மனு பவத்திற் கண்டுவருகிறோம். சிறுவயதில் தன் தாயை விட்டுப்பிரிந்த அரசகுமாரன், காலபேதத்தால் வறு மையுற்றத் தன் தாயை சந்திக்கநேரிட்டதென்றும், பிள்ளைக்குத் தன் தாயென்றும் தாய்க்குத் தன் பிள் ளையென்றும் தெரியாதிருந்தும், தன் பிள்ளையின் ச மீபத்திற் போனவுடனே தாய் மார்பிலிருந்து பால்பீ றிட்டதென்றும் பலகதைகளில் வாசித்திருப்பீர்கள், அது முற்றும் பொய்யாகாது. அரசகுமாரனைப் பார்

த்தவுடனே தன் பிள்ளையாயிருக்கலாமென்னும் ஆசை மிகுதியே மார்பில் பால்சுறக்கக்காரணமாம். ஆனால் இத்தனை வருஷத்திற்குப்பின் பால் எப்படியுண்டாகுமென சந்தேகிப்பீர்கள். ஒருபோதும் பிள்ளை பெறுத ஸ்திரீகள், பிள்ளைபெறும் வயதிற்கதிகப்பட்ட ஸ்திரீகள் ஆகிய இவர்களுக்கும் பால் உண்டாகிறது என்றால் இது ஒரு ஆச்சரியமல்ல. இதுமாத்திரமோ, பெண்சுபாவமிகுத்த புருஷர்களுக்கு பால்உண்டாகிறதெனவும் அவர்கள்வீடு வீடாய்ப் பிள்ளைகளுக்குப் பால் குடிப்பாட்டி வருகிறார்களென்பதையும் நீங்கள் கேட்டு அதிசயப் புதுமைப்படுவீர்கள். அத்தகையினர்களை யின்றும் லண்டன்முதலிய நகரங்களிற் காணலாம்.

(இன்னும் வரும்.)

சுகாதார போதினி.

அ - ம் பிரிவு.

வினா; விடை.

முன் தொடர்ச்சி.

இரண்டு மூன்று நிமிஷங்களுக்குள் கறுக்கும் மூறைகளிலெல்லாம் காரமானதிராவகங்கள் சேர்ந்திருப்பதால் அவ்வகைகளை அறவே நீக்கவேண்டும். அதனால் மூளை, கண், ரோமம் முதலியவைகளுக்குப் பெருங் கெடுதிவிளையும். அந்தச் சமயத்தில் ஒருவித சந்தோஷத்தையுண்டாக்கினாலும் பின்னால் அதைப் பார்க்கிலும் பலதடவைகள் அதிகமான வருத்தத்தையுண்டாக்கும்.

கஉ-ம் வினா. தாம்பிரத்தை வெள்ளை யாக்குவதெப்படி?

விண்ணப்பம்.

இரண்டு சஞ்சிகைகளாய் இடம் போதாமல் சில வினாக்களை வெளியிடவும்; அவற்றிற்கு விடைபெறவும் வாய்க்காமலிருப்பதால், சில நண்பர்கள் கவலையுள்ளவர்களா யிருக்கின்றார்கள். ஆகையால், இச் சஞ்சிகைகளின்-டு-ம், சு-ம், ஏ-ம் பிரிவுகளை நிறுத்தி இப்பிரிவையாரம்பித்து இடமுள்ள வரையில் எழுதி முடிப்பாம்.

கஉ-ம் விடை. நேர்வாளப் பருப்பு, சிற்றாமணக்கம் பருப்பு, சேராங்கொட்டைப் பருப்பு இம்மூன்றும் வகை-க-க்கு வராகனெடை-டு, வெள்வங்கம் பல-ம்-கு, தாமபிரம் வராகனெடை-கவ, அல்லது ஒருஅரையணு. நூல் வஸ்திரம் வீசை-உ.

செய்முறை:— வெள்வங்கத்தைத் தகடடித்து கீழ்மேலான இரண்டு மூடிகளாகச் செய்து கொள்ள வேண்டும். மூன்மூன்று பருப்பினங்களையும் அரைத்து அரைவாசியைக் கீழ் டப்பியில் வைத்து அதன் மேல் முன் செம்புத் தகட்டை யல்லது அரையணு வை வைத்து, அதன்மேல் மற்றப் பாதியையும் வைத்து, நன்றாய்ப் பக்குவமா யழுத்தி மேல்மூடியைமூடி உள்வைத்த செப்புத் தகடானது நிலையாயிருக்கும்படியாக டப்பியை நட்டிப்பிடித்து அடையாளம் வைத்துக்கொண்டு எழெட்டு சீலமண் செய்து உலர்த்திமுன் துணியை அதன்மேல் பந்துபோலச் சுற்றி, வாயகண்ட ஓடி அல்லது சட்டியில் வைத்து இரண்டு மூன்று விராட்டிகளையும் துண்டித்துக் கீழ் மேலடுக்கிப் புடம்போட வேண்டும். காற்று அடக்கமான விடமாயிருக்க வேண்டும். நன்று யாறின பின்னெடுக்க வெண்ணிறமான பஸ்பமாயிருக்கும். எடைகுறையாது- வாந்தி, அரோசகம் முதலிய தூர்க்குணங்களொன்று மிராது. இது எல்லா வியாதிகளுக்கு முபயோகப்படு மாகையால், அவரவர்களின் யுக்தானுப வோகிதப்படி யுபயோகித்துக் கொள்வார்களாக. இதற்குத்தான் தாம்பிர வெள்ளை, அல்லது தாம்பிர பஸ்பம் எனச்சொல்லப்படும். இதன் செய்பாகந் தவறின் ஒருபோதும் பஸ்பமாகாது. செய்யுந்திறனில்லாதவர்கள் முறைகளின் மீது குறைகூறுவது வழமை. இது அநேகந் தடவை செய்தனுபவப்பட்டதே யொழிய நூதனமானதல்ல. இதிற் பிரதானம் கவசத்திற்குள்ளே வைக்கப்படும் செப்புத் தகடானது நிலையாயிருக்க வேண்டும். படுக்கையாயிருந்தால் மணங்கு கெருப்பிட்டாலும் பஸ்மாகாது. ஆகையால் இதனைச் செய்யும்போது. அதிகசாக்கிரதையாய்ச் செய்யவேண்டியது.

குறிப்பு.

தாம்பிரத்தின்நிறத்தைமாத்திரம் வெண்ணிறமாக்கவேண்டுமெனின். நமது "இரசவாதசிந்தாமணி" இரண்டாம்பாகத்தைப் பார்க்க.

ப - ர்.

15 - ம் வினா. தேரையர் வைத்திய மகாகரிசலில் சேராங்கொட்டை லேகியப்பாக்களுக்குச் செவ்வையாய் விளக்கமான பொழிப்புரை தயவுசெய்து பத்திரிகையிலெழுதக் கேட்டுக்கொள்கிறேன். சந்தா நெ - 4.

நாம் முன் பிரசுரித்திருக்கிறபடி முன்னர் இதன் பாக்களை யெழுதி, நமது நண்பர்களுக்குத் தக்க சாவகாசங் கொடுக்கவேண்டியது அவசியமாகும். ஏனெ

னில், ஷை கிரந்தம் சிலரிடத்திலிருக்கலாம். பலரிடத்திலில்லாதிருக்கலாம். மேலும் நம்மபிமானிகளுள் அனேகருக்குக் கீழ்க்காணும் பாக்களினின் அருத்தம் செய்பாகம் முகலியவைகளெல்லாம் மிகவும்தெளிவாய்த்தெரிந்திருக்கலாம், அத்தகையினர்கள் லோகோபகாரமாயத் தயவுடன் எழுதுவதால் புண்ணியமும் புகழும் பெற ஏதுவாமென்பதே. அப்பாக்களாவன:—

சேராங்கொட்டை லேகியம்.

சே.

சேராங்கொட்டைலேகியத்தைச்
சேராங்கொட்டையம்பரவே
சேராங்கொட்டையிரண்டுபங்கு
சேரகலங்கள்மந்திரமும்
சேதாவலோநாற்கூறு
சேர்த்தொன்பது நாளூறியபின்
சேணூர்மணிக்கந்திலேயதனைச்
சேறொன்பதுநாள்மேலுலர்த்தி
சேதித்தகுளிடித்ததனைச்
சேர்முக்கடுகுகிராம்புப்பு. (ஒ)

சேறுகுணமிதாகுமெனச்
சேறுகுளமாசிரகம்புல்
சேரவிடித்துத்தீயேற்றச்
சேதப்படாதுலேகியஞ்செய்
சேமித்தொருமாதப்பருவஞ்
சேரவதன்பின்னதையெடுத்துச்
சேவற்றுவசன் முன்னவனைச்
சேவித்திரண்டுபொழுதுமுண்டு
சேமநிதிபோற்பத்தியத்தைச்
சேர்த்துவசிக்கப்பித்தசன்னி (ஓ)

சேணுமதியாகியநாமச்
சேத்துமமருத்துவாதசன்னி
சேத்துமமேகப்புண்குட்டச்
சேர்க்கையியாதிமதுமேகம்
சேனத்திறகிற்படர்தேமற்
சேருமுடலப் பிணிகளெல்லாம்
சேராதழகுவடிவினுக்குச்
சேருமதிகப்பசியுண்டாஞ்
சேங்கன்றென்னவுறமுண்டாம்
சேகண்டிபைப்போல்தொனியுண்டாம். ()

சேடனெனவேயின்பமெல்லாஞ்
சேரத்துணையோமென்மேலும்
சேயின்முகங்கோப்போலுண்டாம்
சேர்க்கேதனன்போலெழிலுறுமே.

குறிப்பு.

சுகாதாரத்தைப் பற்றியும் மற்றப் பிரபல வியாதிகளையும் எழுதப்பட்டபோது முடிவில் அதற்கு சம்பந்தமான சிறந்த அவுஷதங்களை யெழுதினால் அவ்விஷயம் சிறந்து விளங்குமென ஒரு நண்பர் எழுதியிருக்கின்றார்.

அவ்விதமே ஒவ்வொன்றின் லக்ஷண முதலியவைகளை யெழுதி முறையே அவுஷதங்களும் எழுதப்படும்.

சுகாதாரபோதினியைச் சற்று திக்கான கடிதாசியிலச்சிட்டால் இஷ்டமானவர்களுக்கு அதற்காகச்சந்தாசற்று அதிகப்படுத்தலாமென ஒரு நண்பர் அபிப்பிராயப்படுகிறார்.

நமது நேயர்களில் பெரும்பாலார் விரும்பும் பக்ஷத்தில் அவ்விருப்பின்படியே நடப்பிக்க சித்தமாயிருக்கின்றோம்.

சந்தேக வினவிற்கு விடை.

பாதரசம் என்பது சதாரணமாய் பாலரசம் என வழங்கப்படினும்அசல் வார்த்தைபாதரசமே (வாகிக்கப்பட்ட ரசமே.) ஆகையால் அது லிங்கம், வீரம் முதலியவைகளில் எடுக்கப்படும் ரசமே. சுத்தி செய்தது என்றுசொல்லாமல் தனியே பாதரசமெனினும் மேற்கண்ட ரசமேயாம். இது தான் நமது கருத்து.

ஒன்பதாம் விடையில் இவ்வாறு மென இருக்க வேண்டியதற்குப் பதிலாய் இவ்வெட்டு மென இருப்பது பிழையாம். ஆகையால் அபிமானிகள் தயவுடன் திருத்திக்கொள்ள வேண்டும்.

லிங்கலோக சிந்தூரம் துரித ரோகச் சிகிச்சையில்வரும்.

14 - ம் வினு. என் சினேகிதர் ஒருவருக்கு ஆண்ஜனன இந்திரியப்பிரதான அங்கத்தின் அக்கிரம சருமத்தின்பேரில் பாலுண்ணியென்னும் ஒருவகைமறு உண்டாகின்றது. சங்கமத்தினல் அதிகப்படுகிறது. முதலில் பல கிற்றுகளுள்ள புண்ணுகிறது. பிறகு பாலுண்ணியைப்போல் மாறிவிடுகிறது. அவர்மிகவும் பயந்தவர்; ஆயுதச்சிகிச்சை செய்துகொள்ளபயப்படுகிறார். அதை அடியுடன் அகற்றும்படியான ஒரு முறை யெழுத தயவுசெய்யவும். சந்தா ெ 22.

14 - ம் விடை. மேற்கண்ட வியாதிக்கு மிகவும் இலகுவானதும் நிச்சயமானதும் விருத்தசேதனமே. இவ்வித சொற்ப சிகிச்சைக்கு இஷ்டப்படாவிட்டால் வேறெந்த பெருத்த சிகிச்சைக்கு இஷ்டப்படுவார். பெருத்த சிகிச்சையால் பிரயோசனமுமில்லை. தேகத்தின் மற்றப்பாகங்களிலிருந்தால் காரவைத்தாயினும், அல்லது குதிரை மயிரைக்கட்டி யிரத்த ஓட்டத்தைத் தடுத்தாயினும் எடுத்துவிடலாம். ஆனல் இப்போது தற்கால சாந்தியாய் ஒரு காரியம்செய்து வர

லாம். ஆமணக்கன் வேர்த் தோலை யரைத்துக் கட்டி வரலாம். வாதுமைப்பருப்பை யரைத்துவைத்துக் கட்டலாம். இதனால் ஏதேனும் குணமுண்டாகாதிராது. இவ்வளவுதான் செய்யலாம்; பிரமேகசம்பந்த முதலியவைகளாலுண்டாயிருந்தால், அந்த வியாதிக்கும் தகுந்த சிகிச்சைசெய்து அந்த வியாதியை நீக்கி, இரத்தசுத்திசெய்ய, பாலுண்ணியும் தானேபோய்விடும்.

வேறு முறைகளைத் தெரிந்த கனவான்கள் தயவுசெயது எழுதினால் அத்தகையினர்கள் அப்பாகத்தை யெழுதின லோகோபகாரியாவார்கள் எனநம்புகின்றேம்.

15-ம் வினு. தயவுகூர்ந்து சலாமிஸ்ரி ஹல்வா செய்யும் விதத்தைத் தெரிவிக்கக் கேட்டுக் கொள்கிறேன். இதற்கு முன் சேராங்கொட்டை லேகியத்தைக் கேட்டிருப்பதால், பத்திரிகையின் கண்டிஷன் படி இரண்டணு இந்த வினுவிற்கு அனுப்பி யிருக்கிறேன். தாருட்ய வித்தியாபோதினி முதற்பாகத்திற் சொல்லியிருக்கிற சாலாமிஸ்ரி முறப்பாவைப்போல் நீண்ட காலம் செல்லக் கூடியதா யிருக்கலாகாது. உசிதமாகவும் சுட்காவாகவும் இருக்கவேண்டும்? சு-ம் நம்பர்.

15-ம் விடை ஐயா! தங்களிஷ்டம் போலவேவெளிப்படித்துகிறேன். இது மிகவும் சிறந்தமுறை வைத்திய இரகசிய முறைகளிலுள்ளது இவ்விதமுறைகளின்னும் அனேகமுள. லோகோபகாரமாய் வெளிப்படித்த மனதைத் திடப்படுத்தி யிருக்கின்றேன்

சாலாமிஸ்ரிச் சூரணம் பலம்-க0, இப்பாகத்தின் சிறப்பெல்லாம் சாலாமிஸ்ரியின் தரத்தைப் பற்றினது. இது எவ்வளவு உயர்ந்ததாகவும், உண்மையானதாகவு மிருக்குமோ அவ்வளவுக்கவ்வளவு மேலான குணமுண்டாகும். ஆகையால் இதனைச் செய்ய இஷ்டமானவர்கள் தாய்ச் சரக்காகிய இச்சரக்கை அதிக சாக்கிரதையாக வாங்க வேண்டியது. இதை யிடித்துச் சூரணம் செய்யும்போது அதிகச் சேதமாகிற படியால் கரு-பலம் சாலாமிஸ்ரியை வாங்கிச் சிறுகச் சிறுக இடித்து வடிகட்டி மேற்கண்ட எடை யெடுத்துக்கொள்க.

காரலில்லாத சாரப்பருப்பு, மேல்தோல் நீக்கிச் சுத்தி செய்த வாதுமைப் பருப்பு, (இவற்றுள் கைப்பானவைகளை அதிக சாக்கிரதையுடன் பரீக்ஷித்து நீக்கிவிட வேண்டும். இல்லாவிட்டால் எல்லாம் கசந்து ஒன்றிற்கு முதவாமற்போம்.) இவ் விரண்டும் வகைக்-க்குப் பலம்-ரு-இவற்றைத்தனித் தனிக்கொஞ்சம்நெய்யில் வறுத்துப் வெண்ணெய்போல அரைத்துக்கொள்க.

விதை நீக்கின பேரீச்சங்காய் பலம்-கூ இதனைப் பசுவின் பாலில் நன்றுப் வேகவைத்து அரைத்துக் கொள்க.

கசகசா, இதனை நன்றுய்ப் புடைத்து தூசு கற்கள் முதலியவைகளில்லாது சுத்திசெயது-கூ-பலம் எடுத்து இரண்டுமணிநேரம் ஜலத்திற்போட்டு ஊறவைத்து, நன்றுயரைத்து ஜலத்திற் கரைத்து வடிகட்டிப் பால் எடுத்துக்கொள்க.

பருத்திக் கொட்டைப் பருப்பு பலம்-கூ-இதன் பருப்பெடுப்பது அநுபவசாலிகளுக்குக் கஷ்டமாகாது, ஆனல் சோம்பல் சுபாவமுள்ளவர்களுக்கு எதுவும் கஷ்டமாகவேயிருக்கும் ஆகையால் நன்றுய் சுத்திசெயத-கல-பலம் பருத்திக்கொட்டையை ஜலத்தில்-க-மணிநேரம் ஊறவைத்து நன்றுயலசிக்கழுவி மறுபடி ஒரு இரவு தண்ணீரிலூறவைத்துக் காலையில் இடித்துப் பிழிந்து வடிகட்டின பாலையெடுத்துக்கொள்க.

பசுவின்பால் படி-ரு-இதனை யியம்பூசினசெம்புச் சட்டியிற்போட்டு தீயை மெதுவாயெரித்துக் கையிடாது துத்திக் கொம்பால் துழாவிப் பால்சர்க்கரையாகச் செய்துகொள்ளவேண்டும், பால் சர்க்கரை செய்வது கஷ்டமானவேலையன்று;வெகுசுலபமாகவும் இலகுவாகவும் செய்துகொள்ளலாம்.ஊக்கமில்லாதவர்களுக்கு எந்தவேலையைப் பார்க்கவும் ஏக்கமேயாகையால், அத்தகையினர்கள் அஞ்சுபடி பசுவின் பாலைச் சேர்த்துக்கொள்ளவேண்டியதே.

நிழலிலுலர்த்தின முருங்கைப்பூ படி-உ; இதனை ஒருபடி பசுவின்பாலிலிட்டுக் குழம்புப் பதமாய்ச் சுண்டவைத்துக் கொள்க.

மேற்புறணிநீக்கின நிலப்பனைக்கிழங்கு, மேற்புறணி நீக்கின தண்ணீர்விட்டான் கிழங்கு, இவற்றுள் ஒவ்வொன்றையும் தனித்தளிபிடித்து வடிகட்டின சாறு வகை-க-க்கு படி-உ.

வாதுமைப்பிசின், ஆவாரம்பிசின், கருவேலம்பிசின், விளாம்பிசின், முருங்கைப்பிசின், இவை வகை க-க்குப் பலம்-உ, இவற்றைத் தனித்தனி நெய்யிற் பொரித்துத் தூள்செய்து கொள்க.

பஹமனேசருக், பஹமனே சுபேத் இவ்விரண்டையும் தனித்தனி யிடித்து வஸ்திரகாயஞ்செய்த சூரணம் வகை-க-க்கு பலம்-உ.

மேல்தோல்சீவின சுக்கு, மிளகு, திப்பிலி, நற்சீரகம், கோஷ்டம், அதிமதுரம், பூமிசர்க்கரைக் கிழங்கு, கோரைக்கிழங்கு, சடாமாஞ்சி, சிறுநாகப்பூ, சிறுதேக்கு, ஏலக்காய், சாதிக்காய். சாதிபத்திரி, லவங்கப்பட்டை, லவங்கம், வால்மிளகு; அக்காரக்காரம்,

அதிவிடையம், பிஞ்சுக்கடுக்காய், செண்பகப்பூ, ரோ ஜாமொட்டு, செஞ்சந்தனம். வெண்சந்தனம், ஆகிய இவற்றைத் தனித்தனியிடித்து வஸ்திரகாயம்செய்த சூரணம் வகை - க - க்குப் பலம் - வ.

குங்குமப்பூ பலம் - உ. இதனைப் பால்வார்த்த ரைத்து வைத்துக்கொள்க.

சீனிசர்க்கரை வீசை - ஈ, இதில் திரவரூபமாயு ள்ளவைகளையெல்லாம் சேர்த்துக் காய்ச்சி இளம்பத மாயிருக்கும்போது முன் சித்தப்படுத்தியிருக்கிற ப ருப்பினங்களைச் சேர்த்துக் கொஞ்சம் நீர சுண்டின வுடன் மற்லெல்லாச் சூரணங்களையும் ஒன்றுப்சேர் த்து அதில் குங்குமப்பூவையும் சேர்த்து பாகில் சி றுகச்சிறுகத் தூவிக் கிண்டிக்கிளறி லேகியபதத்தில் இறக்கி அவரவர்களின் சக்தியானுசாரம் கஸ்தூரி, அம்பர், வெள்ளிரேக்கு, தங்கரேக்கு; முதலியவைக ளைச் சேர்த்துக்கொள்ளவேண்டும். இரண்டு மூன்று நாட்கள் சென்றபின் நாமி மஸ்தகியைச் சூரணித்து வடிகட்டின தூள் பலம் - உ. இதனை லேகியத்தி ற் சேர்த்து நன்றுப் மிஸ்ரமித்து ஒரு பீங்கான் ஜா டியிற் பத்திரப்படுத்த வேண்டும்.

இதன் பிரமாணம்:—வராகனெடை - கஉ - உ. உண்மையானவெள்ளிபற்பம், தங்க சிந்தூரம் முதலி யவைகளுடன் உபயோகித்தால் விசேஷகுணமுண் டாமென்பதிற் கையமில்லை.

உபயோகம்:— பிரமேகசம்பந்தமானஎல்லாரோ கங்களும் தீரும். இரத்தவிர்த்தி, சுக்கிலவிர்த்தி, தே கபுஷ்டி முதலியவைகளுண்டாம். இதன் பிரயோச னம் பல. இதனை அவரவர் தாமே யுபயோகித்து இ தன் விசேஷகுணங்களை யறிந்து நிச்சயித்துக்கொள் ளவேண்டியது ஆவசியகம். மேலும் இம் முறையான து சாஸ்திரம், யுத்தி, புத்தி அநுபவம் முதலியவை களுக்கு ஒத்திருக்கிற தென்பதும் நம்மபிமானிகளு க்குத் தெரிந்தவிஷயமேயாகும்.

குறிப்பு.

வீண் டம்ப விளம்பரம் மிகுத்த இக்காலத்தில் அனேகர் அவற்றை நம்பி ஏமாந்து மோசம் போகி ன்றார்கள். அப்படிப்போகாமல், தன்கையாற, மனமா ற, கண்ணாறத் தாங்களே செய்து அனுபவவிக்கும்ப டி ஜீவகாருண்யத்துடன் அனேக அரியபாகங்களை யெழுதிவரத் தீர்மானித்துக் கடவுள் கிருபையால்அ வ்விதமே யெழுதிவரப்படுகிறது. இவ்வித அரிய விஷ யங்களை ஒளித்தும் வஞ்சனையின்றி வைத்தியர்கள், வைத்தியர்களல்லாதவர்கள் முதலிய யாவரும் எளி தில்அறிந்து செய்யும்படி எழுதப்படும். இவ்வரியவிஷ யத்தை நடத்திவர மனவலியும், தனவலியும் வேண் டும். இவ்விரண்டினுள் தனவலியே பிரதானமாம். ஆ கையால், ஜீவகாருண்யமுள்ள தேசாபிமானிகளான கனதனவான்கள், பிரபுக்கள் முதலாயினோர் இதற் குப் போஷகர்களாக முன்வரவேண்டும். இன்னும் ந மது நண்பர்கள் ஒவ்வொருவரும் தம்தம்மாலியன் றவரையில் முயற்சிசெய்து இதற்குச் சந்தாதாரர்க ளைச் சேகரிக்கவேண்டும். இதற்குச் சந்தாதாரர்கள் அதிகரித்து வரவர அபூர்வபாகமுறைகள், சர்வியோகி, பக்கீர்கள் முதலிய பெரியோர்களால் அநுக்கிரகஞ் செய்யப்பட்டவைகளும், பலதடவை கைவல்லியமா னவைகளுமான பலநூதன முறைகள் ஆகியவை எ ழுதப்படும். அவ்வரிய பாகங்களால் அனேகருக்குப் பலவிதமாகவும் உபயோகமாம். அ த னல் இப் ப த்திரிகையைப் போஷகர்களாகவும் சந்தாதாரர் க ளாகவும் ஆதரித்துவரும் கனவான்களுக்கு பு ண்ணியம், புகழ், கீர்த்தி முதலியவைகளும் உண்டா குமென்பது சத்தியம். இப்போது ஒப்பில்லாதவித மாய் வெளிப்பட்டுவரும் விளம்பரங்களுள் பெரும் பான்மையானவைகள் வீணை வைகளே. இதனுண் மைபைக் கண்டறிய இஷ்டமுள்ளவர்கள் நேரில் அவரவர்களைக்கண்டு வார்த்தையாடி, அ வ ரவ ர் க ளின் சாஸ்திரப்பயிற்சி அ னு ப வ சி த் தி முத லியவைகள் எவ்வளவாயுண்மை யென்பதை கூடுமானத் தி லறிந்துகொள்ளலாம் நாம் இதை யிங்கு எழுத வேண்டிய அவசியமே யில்லையாயினும் பொருள் வி ரயத்துடன் ஜீவஹிம்சையும் உண்டாகின்றபடியால் அவ்விஷயத்தைப் பற்றி வற்புறுத்துவதுவீணகாதெ ன்பதே காரணம். ஆகையால், கனவான்கள் தயவுசெ ய்து நம்மவர்களுக்கு உபயோகமாம் இந்த விஷய த்தை அதிகம் கவனித்து வரவேண்டுமென்பதே நம து கோரிக்கை.

16 - ம் வினை. ஒரு ஸ்திரீக்கு 8 வது மாதகருப் பத்தில் வீக்கக்கண்டு, நீர்மலம் பிரியாமலிருந்ததங்க ள் தாருட்யவிர்த்திபோதினியில் சொல்லியமுறைப் படி சிகிச்சைசெய்தேன் அதனால் அநுகூலமாயிருந் தது. இப்போது மாதம் 9. இதில்பிரசவமாய்விட்டது. மறுபடியும் முன்போல் வீக்கம் உண்டாகிவிட்டது. சிசு இல்லை. அனேக சிகிச்சைசெய்தும்அநுகூலப்பட வில்லை. இதற்கு என்ன அவடதம்செய்து கொடுக்க லாம். அது சீக்கிரத்தில்அநுகூலமாகும்படியானதும் அதிகப்பணச்செலவு இல்லாத முறையாகவும் இருக் கவேண்டும்.

புத்தகம்-க. 1905வு மேமீ 15வ இலக்கம் - அ.

சுகாதார போதினி.

க - ம் பிரிவு.

சுகாதாரக் குறிப்புகள்
கண்ணிற்குக் கெடுதியையுண்டாக்கும்
முக்கிய விஷயங்கள்.

படுத்துக்கொண்டு வாசித்தல்; வெளிச்சங் குறைவான நேரங்களில் வாசித்தல்; வெணமையானவும் பிரகாசமானவும் வஸ்துக்களைப்பார்த்தல்; மிதமிஞ்சின சம்வர்க்கம் செய்தல்; மழையில் மொட்டைத்தலையுடன் நனைதல்; லாகிரிவஸ்துக்களைக் கையாடல்; முதநாளிற் சமைத்த பதார்த்தங்கள், தாமதமாய்ச் சீரணமாகிறவஸ்துக்கள் ஆகியவைகளை அதிகமாய்ச் சாப்பிடல்; மாலைநேரங்களில் வாசித்தல், எழுதுதல்; கவிழ்ந்து வயிற்றின்மீது பாரத்தைப் போட்டுக்கொண்டு தூங்குதல்; மூக்கிலுள்ள உரோமங்களைக் கையாற்பிடுங்கல்; பழுக்காதவைகள் அல்லது சமைக்கப்படாதவைகளான பச்சைக்காய்கறி வகைகளைப் புசித்தல்; புளிப்புவஸ்துக்கள், மிளகாய், எண்ணெய் சம்பந்தபதார்த்தங்கள் ஆகியவைகளை அதிகங் கையாடிவருதல்; எட்டுமணிக் கதிகமாகவும், ஆறுமணிக்குக் குறைவாகவும் நித்திரைசெய்தல்; இருட்டிலிருந்து வெளிச்சத்திலும், வெளிச்சத்திலிருந்து இருட்டிலும் திடீரெனச் செல்லுதல்; அவசிய மில்லாமலும், சக்க வைத்தியர் உத்திரவின்றியும் அழகிற்காகக் கண்ணாடி போட்டுக்கொள்ளுதல்; எக்காரணத்தாலேனும் களைத்திருக்கும்போது வாசித்தல்; ஒருவஸ்துவையே வெகுநேரம் ஊன்றியுற்றுப்பார்த்தல்; புகை, தூசுதும்பு முதலியவைகளிற் போதல், நெருப்புக்கெதிரில் அடிக்கடி அதிக நேரமிருத்தல்; புகையிலையை அதிகமாய்ப்பாவித்தல்; அடிக்கடி பேதிக்குச்சாப்பிடுதல்; அடிக்கடி யிரத்தங்குதகி வாங்கிக்கொள்ளுதல்; சூரியன்பக்கமாய்ப்பார்த்தல்; அதிகப்பொடியான எழுத்துக்களைப்பார்த்து அடிக்கடிவாசித்தல்; அதிகஞ்சாப்பிடுதல்; அதிகம் அழுதல்; அடிக்கடிபட்டினியாயிருத்தல்நோயுற்றிருக்கும்போதுவாசித்தல்; வாசிக்கும்போதும் எழுதும்போதும் வெளிச்சமானதுஎதிரில் விழுதல்; இக்காலங்களில்வெளிச்சம்பின்பக்கமிருந்து விழவேண்டும்; விளக்கை யிடதுபக்கமாகவைத்து அது இடது தோளிற்கெதிரேயிருக்கும்படியாய் வைக்கவேண்டும்.] புத்தகத்தை வெய்யிலில் வைத்து வாசித்தல்; தான் நிழலிலிருந்துபுத்தகத்தை வெய்யிலில்வைத்து வாசித்தல், அல்லது தான் வெய்யிலிலிருந்துகொண்டு புத்தகத்தை நிழலில் வைத்து வாசித்தல்; சிறுஎழுத்து பெரு எழுத்தாகவும் பெருஎழுத்துகள் சிறு எழுத்தாகவும் விகற்பப்பார்வையைக் கொடுக்கும் கண்ணாடிகளைப்போட்டுக்கொள்ளுதல்; மந்தப்பிரகாசப் பார்வையைக் கொடுக்கும் கண்ணாடிகள், நன்றாய்த்தெரியாத கண்ணாடிகள் ஆகியவைகளைப்போட்டுக்கொள்ளுதல்; இன்னன விஷயங்களால் கண்ணிற்கு அவசியம் கெடுதியுண்டாகுமாகையால், இவ்விஷயங்களைக் கூடியவரையில் நீக்க முயலவேண்டும். இவ்விதிகளை யனுசரித்து நடப்பவர்களுக்குக் கண்வியாதி யணுகாதிருப்பதுடன்கண்ணொளி, கண்பார்வை முதலியவை விர்த்தியாம்.

சுகாதார போதினி.

உ - ம் பிரிவு.

தனிச்சரக்குப் பிரயோகம்.

கடுக்காய்.

தனியாய் உபயோகப்படும் சரக்குகளில் இதுவு மொன்று. இதைப்பற்றி சற்று விபரமாயெழுதுவாம். இதற்கு சமஸ்கிருதத்தில் அரிதகி, அபயா, பத்யா, பிரபத்யா, பூதனா, அமிர்தா, ஜயா, விஜயா, அமோக, ஹைமவதி, பயஸ்தா, ஷிரேயஸி, ஷிவா, நிம்நி, பிரயாணதா, ரோஹிணி, காயஸ்தஹா, ஔயிதஹா, சேதகி, ஜீவந்தி முதலியவைகளாம்.

இதற்கு அறபியில் ஹலீலஜ், ஹலீலஜ் அஸ்பர், என்றும், பார்ஸியில் ஹலீலா, ஹலீலயேஜர்த் என்றும், ஹிந்தியில் ஹட், ஹடடா என்றும், தக்கினியில் ஹல்டா, ஹல்டா என்றும், தமிழில், கடுக்காய், கடுழி பத்தியம் என்றும், தெலுங்கில், கரக்காய என்றும், மலையாளத்தில் கடுக்கா என்றும், கன்னடத்தில் அளலிகாய என்றும், பங்காளியில், ஹரிதகி, ஹோரு என்றும், மராட்டியில், ஹிரடா, ஹிரடே என்றும், குஜராத்தியில் ஹட்லே, ஹர்டன், குட்காயி என்றும் சிங்களத்தில் ஹறஅ என்றும். இங்கிலீஷில் டெர்மினலியா கெபூலா (Terminalia Chubula) என்றும் பெயர்.

சமஸ்கிருதகிரந்தங்களில் இதைப்பற்றிவெகுவாயெழுதப்பட்டிருக்கிறது. தேவேந்திரன் அமிர்தபா-

ஞ்செய்தபோது, அவ்வமிர்தத்தினின்றும்ஒருதுளி கீழே சிந்திற்றும்.அதினின்றும் கடுக்காய்மரம்உண்டானதாகச் சொல்லப்பட்டிருக்கிறது. அமிர்தமென்பது சஞ்சீவியாம்.

பதினான்குவகை : இரத்தினங்களில் கடுக்காயும் ஒருவகையென எண்ணப்படுகிறது.

தேவவைத்தியராகிய தன்வந்திரிபகவான் கடுக்காயை யெப்போதும் தன்னிடம் வைத்திருந்ததாகச் சொல்லப்பட்டிருக்கிறது.

சமஸ்கிருதத்தில் கடுக்காய்க்கு அரிதகியெனப் பெயருண்டானதற்குக் காரணம், அது எல்லாவியாதிகளையும் நீக்குகிறதென்பதேயாம்.

இன்னும் இதைப்பற்றிச் சிந்தாமணியிற் சொல்லப்பட்டிருப்பதாவது.

கடுக்காயுந் தாயுங் கருதிலொன் றென்றுலுங்
கடுக்காயத் தாய்க்கதிகங் காணீ - கடுக்காய்நோ
யோட்டி யுடற்றேற்று முற்றவன்னி யோசுவைக
ளூட்டியுடற் றேற்று முவந்து.

(இ - ள்.) கடுக்காயுந்தாயும் ஒன்றென ஒருவாறு நினைத்தாலும், அந்தக் கடுக்காயே அத்தாயைப் பார்க்கிலும் விசேஷித்ததாம். ஏனெனில், கடுக்காயானது ஜீரணகர்த்தாவாகிய இரைப்பை முதலிய கருவிகளிலுள்ளவியாதிகளை நீக்கி ஆகாரங்களைக் கிரமமாய்ச் ஜீரணிக்கச்செய்து நல்லிரத்தமுண்டாக்கி தேகவளர்ச்சி, தேகசுக முதலியவைகளுக்கு ஏதுவாக்கும். பெற்றதாயோ, அன்புடனும் ஆசையுடனும் அறுசுவை பதார்த்தங்களையும் ஊட்டித் தேகத்தைவளர்க்க முயற்சிசெய்யினும் அவற்றாலுண்டாம் வியாதி அத்தேக வளர்ச்சி முதலியவைகளுக்குத் தடையாகுமாகையால் அம்முயற்சி வீணேயாமாகையால், அத்தாயைப்பார்க்கிலும் அக்கடுக்காயே மேலானதென்னச் சிறப்பித்துச் சொல்லப்பட்டிருக்கிறது.

(இன்னும் வரும்.)

சுகாதார போதினி.

கூ - ம் பிரிவு

ஸ்திரீவைத்தியம்.

முன்தொடர்ச்சி.

தரஞ்சபீன் எனப் பிரபலமாய் வழங்குகிறபடியால் அந்நாமத்தையே நாம் இங்கும் சொல்லி வருவோம், ஒருபலம் தரஞ்சபீன் சுமார் நாலிந்தணவிற்கு அகப்படுமாகையால், சென்னை முதலிய பிரதானபட்டணங்களிலுள்ளவர்கள் யூகாலி மருந்துக்கடைகளில் வாங்கிக்கொள்ளலாம். வெளியிலுள்ளவர்கள் இங்கிருந்தே வரவழைத்துக்கொள்ளலாம். தரஞ்சபீன் வராகனெடை-உ-முதல்-டு - வரையில் இரண்டுபலம் பன்னீரிற் கலக்கிப் பானஞ்செய்யக் கொடுக்கலாம், அல்லது இளஞ்சூடாய்க் காய்ச்சினபாலிற் சொடுக்கலாம். இதனால் மலம் போகும்; கருப்பஸ்திரீக்கு எவ்விததொந்திரவு மிராது. இவ்விதம் இரண்டு அல்லது மூன்று நாளைக்கொருதடவை சமயோசிதமாகக் கொடுத்துவரின் கருப்பஸ்திரீ, கருப்பம் ஆகிய இரு தரத்தாருக்கும் அதிகப் பிரயோசனமுண்டாகும்.

கருப்பஸ்திரீயின் மலபந்தத்திற்கு எல்லாச் சுகுணங்களுடன் உபயோகிக்கத்தக்கது குல்கந்தேயாம். இதுவும் பட்டணங்களில் யூகாலி மருந்துக் கடைகளில் விற்கப்படுகின்றபடியால் கூடுமானவர்கள் இலகுவாய் வாங்கிக்கொள்ளலாம். ஆனால் அப்படி வாங்கப் பெறுதவர்களுக்கும், கடையில் வாங்கிச் சாப்பிட ஆக்ஷேபனை யுள்ளவர்களுக்கும் உபயோகமாம்படி குல்கந்து (Confection of the roses)செய்யும் முறை, அதனகுணம் முதலியவைகளை யெழுதுவாம்.

குல்கந்து.

புதிய ரோஜாப்புஷ்பத்தின் இதழ்கள் - க - பங்கு. சீனாகற்கண்டு பங்கு - உ. புஷ்பத்தை யுரலிலிடித்து அல்லது கத்திரியினால் சன்னமாய்க்கத்தரித்து ஒருநாள் வைத்திருந்து ஈரமுலர்ந்தபின், முன்கற்கண்டைத் தூள்செய்து சேர்த்து நன்றாப்பிசைந்து மிஸ்ரமித்து வெய்யிலில்வைத்துவர வேண்டியது. இவ்விதம் இரண்டொருவாரம் வெய்யிலில்வைத்து வரும்போது தூசு, மண்முதலியவை விழாதபடி சாக்கிரதையாகப் பாத்திரத்தின்வாய்க்கு மெல்லியவஸ்திரத்துண்டைக் கட்டி வைக்கவேண்டும்.

இது கருப்பஸ்திரீகளுக்கு மலபந்தத்தை நீக்கவும், அவர்களுக்குண்டாகும் கைகால்வலி முதலியவைகளை நீக்கவும், உபயோகமாம். இதில் அரை அல்லது முக்காற்பலம் எடுத்துக் கொஞ்சம் வெண்ணெயுடன் மிஸ்ரமித்துச் சாப்பிடவேண்டும். இவ்விதம் சமயோசிதமாக இரண்டு அல்லது மூன்று நாளைக் கொருதடவை செய்துவரின் கருப்பஸ்திரீக்குண்டாம் மலபந்தம், வாயு உபத்திரவம், பசிதீபனக்குறைவு ஆகியவைகள் தீரும். இளஞ்சூடாய்க் காய்ச்சின பாலிற் கறைத்தும் பானஞ்செய்யலாம். இதனால் கருப்

பவதிக்குண்டாம் மலபந்தத்தை நீக்க முயற்சிசெய்ய வேண்டும்.

ஒரு ஸ்திரீக்கு இரண்டு சுகப்பிரசவமுண்டா யிற்று. பிறகு கருப்பமாகும் பிரதி தடவையும் - சு - ம் மாதமுதல் மலபந்தமுண்டாகி - எ - ம் மாதம் க ருச்சிதைவு உண்டாகிவிடுவது வழமையாயிருந்தது. இவ்விதம் மூன்று கருச்சிதைவு உண்டானது. நாலா ம் தடவை பிரபல்லிய பண்டிதர் ஒருவரால் சிகிச்சை செய்யப்பட்டது. அவர் இந்த ஸ்திரீயின் வழமையை விசாரித்துத் தெரிந்துகொண்டு ஆரம்பத்தில் கெட்ட சத்துக்களைப் பக்குவப்படுத்தும் * வஸ்துக்களை யுப யோகித்துப்பிறகு சரக்கொன்றைப்புளியுடன் வாது மை நெய்பைச்சேர்த்து இலகுபேதிக்குக் கொடுத்தா ர். மூன்று அல்லது நான்குதடவை மலம்போனது. ஒ வ்வொருவாரத்திற்குப்பிறகு இவ்விதமே யிலகு பே திக்குக்கொடுத்து வந்தார். மலபந்தம் நீங்கி ஏழாமா தம் சுகமாகவும் சவுக்கியமாகவுஞ் சென்றது. ஒன்ப தாம்மாதம் வழமையைப்போல சரீரசவுக்கியத்துட னே குழந்தைபிறந்து தாயும் பிள்ளையும சுகமேவாழ் ந்தார்கள்.

(இன்னும் வரும்.)

சுகாதார போதினி.

சு - ம் பிரிவு.

பிள்ளைகளுக்குப் பாலூட்டுங் கிரமம்.

(முன் தொடர்ச்சி.)

நாம் முன் சஞ்சிகையில் தாய் மார்களின் மார் பில் தம்தம் குழந்தைகளுக்காக எவ்விதம் பால் சுறக் கிற தெனச் சொன்னேம். இனி அந்தப் பாலில் எ ன்னென்ன வஸ்துக்க ளிருக்கின்றன வென்பதைத் தெரிந்து கொள்வோம்.

தாய்மார்களே! நீங்கள் தம்தம் பாலகர்களுக்கு ஊட்டும் பாலானது கடவுளால் ஏற்படுத்தப்பட்ட ஒரு சஞ்சீவிக் கொப்பாயிருக்கிறது. தேக வளர்ச்சி க்கு அவசியமான சர்க்கரை, நெய், ஜலம், சொற்ப உ வர்ப்பு, சொற்ப அயம் ஆகிய இவைகளே அப்பாலிலி ருக்கின்றன. தேகத்திலுள்ள ஒவ்வொரு அவயமும் வளர்வும் ஜீவாக்கினி நீலை பெற்றிருக்கவும் மேற்கண் ட அற்புத அவுஷதத்தை யுண்டாக்கின கடவுளின் கிருபா கடாக்ஷத்தின் பெருமையையும் அருமையை யும் நாமென்னென்று சொல்லலாம. எவ்வகையாக த் துதி செலுத்தி நன்றி கூறலாம். தங்கள் அருமை ப் பாலகர்களுக்காக அதிகக் கிருபையுடன் தங்கள் இரத்தினின்றே யிப்பாலானது சித்தப்படுத்தப்படு கிறது.

இன்னும் அந்தப்பாலானது தாங்கள் நினைத்த தக்ஷணமே தங்கள்பாலகருக்குக்குடிப்பாட்டும்படியா கத் தங்களிடத்திலேயே தடைதங்கமுதலியவைகளி ன்றிச் சர்வசித்தமாய் வைக்கப்பட்டிருக்கிறது. தங்க ள் பாலகர்கள் தினே தினே வளர்ந்து செழித்து புஷ் டியாகி சுகமாயிருப்பதற்காகவே இராப்பகலென்னும் விகற்பமின்றித் தாங்கள்பால்கொடுத்து வருகின்றீர்க ள். சுருக்கிச்சொல்லில், தங்கள் குழந்தைகள் சரீரச வுக்கியத்துடன் வளரவேண்டுமென்பதே தங்கள் பூர ண கோரிக்கையும் நம்பிக்கையுமாம். ஆகையால், பா ல் குடிப்பாட்டுங்காலங்களில் தாங்கள் கவனிக்கவே ண்டிய சில விதிகள் பின்னெழுதப்படுமாகையால், அ வைகளைச் சற்றுக் கவனித்து நடந்துகொள்வீர்களெ ன்பதே நமது பிரார்த்தனை.

தாய்மார்கள் பிள்ளைக்குப் பாலூட்டும்போது எவ்வித விசனம், கவலை, பயம், திகில் முதலியவைக ளில்லாதவர்களாய்க் கூடியவரையில் மனக்களிப்பு, தி ருப்தி முதலியவை யுள்ளவர்களாக இருக்கவேண்டு ம். ஏனெனில், மனதிலுண்டாம் விசனம், கவலை, ப யம், திடுக்கம் முதலியவைகளால், அச்சமயங்களிலூ ட்டும் பாலில் தோஷமுண்டாகி, அப்பால் அக்குழந் தைக்கு, அஜீரணம், மந்தம், பேதி, சுரம், வலிப்பு மு தலிய ரோகங்களையுண்டாக்கி அபாயத்திற் கேதுவா க்கிவிடும் என்பதே காரணம்.

தாயானவள் தன் குழந்தைக்குப் பாலூட்டும் போது அவளுக் குண்டாயிருக்கும் மனச்சந்தோஷ த்தின் மிகுதி, குறைவிற்கு ஏற்றவிதமாக பாலும் அ திகமாவதும் குறைவது முண்டு. இன்னும் அப்போ து தாய்க் குண்டாகும் பயம், திகில் முதலியவைகளா ல் அப்பாலானது கொடிய நஞ்சின் குணத்தைப் பெ றுகிறது. இவ்விஷயங்கள் சாஸ்திர யுக்தமானவைக ளும் அநுபவசித்தமானவைகளுமே. மேலும் நாமும் நேராகவும் கேள்விமூலமாகவும் பலமுறை யறிந்திரு க்கிற சம்பவங்களில் இரண்டொன்றை உதாரணமா க இங்கெழுதுவாம்.

இச் சென்னையின்கண், ஒரு வீட்டில் ஒரு சிப் பாயும், ஒரு கடைக்காரனும் குடியிருந்து வந்தார்க

---

* இவை நமது யூநாநிலைத்திய தாருட்யவர்த்திபோதி னி யிரண்டாம்பாகத்திற் சொல்லப்பட்டிருக்கின்றன.

ள். கடைக்காரன் பெண்சாதிக்கு அழகிய ஒருஆண் குழந்தையுண்டு. ஒரு நாள் நிர் நிமித்தம்மாகக் கடைக்காரன் மீது சிப்பாய் கோபங்கொண்டு தன் வாளை யுருவி அவனை வெட்டி விடுவதாக ஓங்கிகொருங்கினான். இதற்குள் சிப்பாய் பெண்சாதியானவள் குறுக்கிட்டுத் தன் புருஷன் கையிலுள்ளவாளைப் பிடிங்கி யெட்ட எறிந்து விட்டாள். ஆதியிலிருந்து இவ்விஷயங்களைக் கண்ட கடைக்காரன் பெண்சாதி பயந்து, நடுங்கி, திகலடைந்து நின்றாள். இச்சமயத்தில் ஊஞ்சலில் தூங்கிக் கொண்டிருந்த தன் குழந்தைவிழித்துக் கொள்ளவே உடனே சென்று அதை யெடுத்துப் பாலூட்டினாள். இதற்கு முன் அக்குழந்தை ஒரு நாளேனும் நோயுற்றது மில்லை; அன்றைக்கும் சண்டை யாரம்ப மாவதற்கு முன்பும் நன்றாய்ச் சுகமாய் விளையாடிக் கொண்டிருந்த அக்குழந்தையானது பாலைக் குடித்தவுடனே, அது தன் முகத்தைத் திருப்பிக்கொண்டு, விக்கி விக்கியழ ஆரம்பித்து ஒரு வகை வலிப்பு கண்டுகுற்றமற்ற அக்குழந்தையானது உடனேதன்தாயின் மார்பின்மீதே உயிர்துறந்தது உடனே டாக்டரை யழைப்பித்துப்பார்த்ததில் எவ்வித பிரயோஜனமு மில்லாமற்போயிற்று. மேலும் எவ்வித தோஷமும் காணப்படவு மில்லை இதன் காரணம்தாய்க்குண்டான திகில் என்றே நிச்சயிக்கப் பட்டது. தாய்க்குண்டான மனக்கலக்கத்தையும் திடுக்கத்தையும் அப்பேதைக் குழந்தை சகிக்கக் கூடுமா? அல்லது அதன்வேகத்திற்கு முன் நிற்கக் கூடுமா? ஒருபோதுங் கூடாது. தாயின் மனதிலுள்ள திடுக்கத்தின் பயன் பாலின் மூலமாக அக்குழந்தைக்குச் சென்று அதுநஞ்சாகமாறி யுடனே மரணத்தைத் தந்தது என்பது தங்களுக்குநன்றாய் விளங்கும். ஆகையால், பால்குடிப்பாட்டுந் தாய்மார்கள், பயம், கவலை, திடுக்கம் முதலிய வைகளில்லாமல், இயன்ற வரையில் சந்தோஷமாகவும், களங்க மற்றவர்களாகமிருந்து பாலூட்டவேண்டும். தாய்க்கு நேரிடும் எவ்வகைத் துன்பமும், பயமும் பிள்ளையையுஞ் சேருமாகையால் இவ்விஷயத்தில் அதிகங் கவனமாயிருக்க வேண்டுமென்பது ஒருவர்எடுத்துக் காட்டாமல் தனக்குத் தானே நன்கு புலப்படும். அப் பிள்ளைக்கு நேரிட்ட அபாயத்திற்குக் காரணம் தாய்க் குண்டான திடுக்கம், பயம் ஆகியவையல்லவா? இச்சம்பவம் திடுக்கத்தாலும் பயத்தாலு முண்டான தென்பதிற் சந்தேகமில்லை. இனி, விசனம், துக்கம், முதலியவைகளால் நேரிட்ட ஒரு சம்பவத்தையும் உதாரிப்பாம்.

(இன்னும் வரும்.)

சுகாதார போதினி.

நு - ம் பிரிவு,

பலஹீனம் (De'ility)

துரிதரோகம்.

ஆரும் நம்பர் சஞ்சிகையில், துரிதரோகத்திற்குக் காரண மாம்சம்பவங்களில் மதுபானம் மொன்றெனச் சொல்லப்பட்டிருக்கிறது. அவ்விதமே மாமிச வகைகளை அதிகமா யுபயோகிப்பது துரிதரோகத்திற்குக் காரணமாம். மனிதனுக்கு மாமிச பக்ஷணம் அவசியமே யில்லை யென்னும் சார்பாருடைய கொள்கையின்படியும், மனிதனுக்கு மாமிச பக்ஷணம் அவசியமென்னும் சார்பாருடைய கொள்கையின்படியும் இந்த ரோகம் உண்டாக ஏதுவாகிறது. இதன் விபரம் விரிவான தாகையாலும் நம்மபிமானிகளுள் பலர்க்கு அவ்விஷயம் அநாவசிய மாகையாலும் மேற்கண்டபடி சுருக்கமாய் எழுதினதுடன் நிறுத்துவாம்.

புளிப்பு வஸ்துகளை அதிகமா யுபயோகித்தலும் துரித ரோகத்திற்குக் காரணமாம். ஏனெனில், புளிப்பு வஸ்துகள் அதிகப் பட்டால் நமது தேகத்திலுள்ள இரத்தத்திற்கும் வீரியத்திற்கும் நரம்புகளுக்குங் கெடுதியை யுண்டாக்கும். இரத்தமுங் நரம்பு கொட்டால் துரிதரோகம் தானே யுண்டாகு மாகையால் அதைப்பற்றிநாம்இங்கு எழுவதும் அநாவசிய மாம்.

எப்போதும் உட்காந்திருப்பதும் மேற்படி துரிரோகத்திற்குக் காரணமாம். ஏனெனில், தேக முழுவதும் இரத்த ஓட்டத்தைக் கிரப்படுத்தும் தேகப் பயிர்ச்சி யெந்தப் பாகத்திலில்லையே அந்தப் பாகத்தில் இரத்தவோட்டம் கிரமமா யிராதாகையால் அப்பாகம் தினேதினே அக்கிரமப்பட்டு வீணாய்ப்போய் துரிதரோக முண்டாகுமென்பதே.

விபசாரிகள், தீட்டுள்ள ஸ்திரீகள் சங்கமத்திற்குத் தகா ஸ்திரீகள் ஆகியவர்களின் கூட்டுறவும் துரிதரோகத்திற்குக் காரணமாம். இதன் விபரமெல்லாம் நமது தாருட்ய வர்த்திபோதினியில் தெளிவாயெழுதப்பட்டிருக்கின்றன.

தலைமூளை, இருதயம், ஈரல் முதலிய இராஜகருவிகளுக்குத் தூர்ப்பலத்தை யுண்டாக்கும் காரியங்கள், வஸ்துகள் ஆகியவைகளும் துரித ரோகத்திற்குக் காரணமாம். இதன் விபரமும் மேற்கண்ட கிரந்தத்திற் சொல்லப்பட்டிருக்கிறது.

முடிவாய் இந்திரிய மிகுதியும் துரித ரோகத்திற்குக் காரணமாம். ஆனால் இக்காலத்தில் அவ்வளவு இரத்த விருத்தியும் அவ்வளவு இந்திரிய விருத்தியும் எங்ஙனம் பெறுகின்றோம். நமது தேசத்திலுள்ள பாலிய விவாகத்தால் நாம் நாளுக்கு நாள் க்ஷீணித்து வருகின்றோமெனப் பிரத்தியகூப் பிரமாணமாயறியலாம். நம்முடைய தகப்பனாரைப்போல் நாமில்லை. அவர்களுடைய உருவத்திலும் பலத்திலும் குறைந்தவர்களாகவே யிருக்கின்றோம். இவ்விதமே நம்முடைய சந்ததிகளும் ஒன்றன் பின்னொன்றாய்க் குறைந்து வந்து முடிவில் "தும்பைச் செடிக்குத் துரட்டுகட்டிப் பூப்பறிக்க வேண்டும்" என்பது நிஜமாக ஏற்படும்போலக் காணப்படுகிறது. தடித்துப் பெருத்த சில ரோகிகளைப் பார்த்து இவர்களுக்கு இந்திரிய மிகுதியாலேயே இந்த ரோகம் உண்டாயிருக்கிறதென உத்தேசித்து, அவர்களை விசாரித்தால், ஸ்கலிதத்திற்குப் பிறகு ஆரோக்கியத்திற்குப் பதிலாக, இளைப்பு, சோர்வு, கைகால் அசதி ஆகியவைகளுண்டாகின்றனவெனச் சொல்லியழுகின்றார்கள். இரத்தமிகுதியால் இவ்விதம் உண்டானால் எவ்விதத்திலும் மேற்கண்ட விதமாக, இளைப்பு, சோர்வு, அசதி ஆகியவைகளுண்டாகா. இந்தியர்களாகிய நாம் சுகத்தை மதிக்கிறதுமில்லை. அதைக்கவனிப்பதுமில்லை. தேக சுகத்தையும் ஆரோக்கியத்தையும் கவனிப்பதில்லை; லக்ஷியம் செய்வதுமில்லை; நமக்கோ சொத்துமில்லைசிறப்புமில்லை; ஒருவேளையேதேனும் சொத்திருந்தால் அதைத்தக்கவிதமாய் விருத்தி செய்யாமல்மனம்போன வழியேசென்றுசுகத்தைக் கைநழுக விட்டு சுகத்தையே கைக்கொள்கின்றோம். நமது ஆகாரமோ நீராகாரம் இன்னனகாரணங்களால் இத்துரித ரோகமானது இரத்தவிர்த்தியால் நம்மவர்களுக்கு உண்டாமென உத்தேசிப்பது மிகச் சிறந்தஅபிப்பிராயமென நாம்சொல்லத் துணியோம். நம்மிடம் வந்த இந்நோயாளிகளுள் பெரும்பாலார் ஆங்கிலேய சிகிச்சகர்களிடத்திற் காட்டியோசித்து, அவர்களின் அபிப்பிராயப்படி கல்யாணம் மூதலியவைகளைச் செய்தும்எவ்விதப் பிரயோசனத்தையு மடையாமல் அவமே காலங்கழிந்ததென பன்முறை முறையிட நாம் கேட்டிருக்கின்றோம்.

(இன்னும் வரும்.)

சுகாதார போதினி.

சு - ம் பிரிவு.

உசிதமுறைகள்.

கல்காரக்குள்ள ஒரு ஊதா வருணமுள்ள சிஷாவில் நிறைய தண்ணீரை விட்டுக் கடுவெய்யிலில் இரண்டுமணிநேரம் வைத்து நன்றாய்க் சூடுகண்டபின் னெடுத்துக் குளிரஆறவிட்டுப்பின்உஷ்ணசம்பந்தமான சீதபேதிக்கு, பெரியவர்களுக்கு ஒரு ரூபாயெடை கொடுக்கவேண்டும். இவ்விதம்-ஈ-மணிக்கு ஒரு தடவை கொடுத்துவர சீதபேதி நின்றுபோம். வியாதிகடினமானதாகவும், நாட்பட்டதாகவு மிருக்கின் இரண்டு மணிக்கொருதடவை யல்லது ஒருமணிக்கொரு தடவை கொடுக்கத் தீர்ந்துபோம். சிறுவர்களாயின் மேற்கண்டபடியே முக்கால் வராகனெடை கொடுக்க வேண்டும்.

தேள்கொட்டின வாயில் இந்த ஜலத்தை விட்டால் உடனே நின்றுபோம்.

ஆனால், இந்த ஜலம் இருபத்தி நான்கு மணிசென்று விட்டால் உபயோக மற்றதாய்ப் போகுமாகையால், அப்போதைக்கப்போது புதிதாய்ச்செய்துகொள்வதே விசேஷமாம்.

பாதரஸ மேடுக்கும் வகை.

தேவையான எடை லிங்கத்தைக் கல்வத்திலிட்டுப் பொடித்து அந்த எடை எலுமிச்சம் பழச்சாற்றை விட்டு அரைக்கவேண்டும். மறுபடியும்சாறுவிடாமல் முன்விட்ட சாறே சுவறி நன்றாயுலர்ந்து போகிறவரையிலரைக்கவேண்டும். இப்படிச் செய்வதற்கு அரைப்புப் பாவனை யெனப் பெயர். இரண்டாந் தடவையும் முன்னளவே சாறுவிட்டு முன்போலவே கைவிடாமல் நன்றாயரைத்து உலர்ந்துபோன பின், முன்போலவேமூன்றாந் தடவை செய்யவேண்டும். இவ்விதம் எலுமிச்சம் பழச்சாற்றால் ஆறு அரைப்புப் பாவனைகள் செய்து, பின்பு வேப்பிலைச் சாற்றால் ஆறுஅரைப்புப்பாவனைகள் செய்து வெயிலில் ஈரமில்லாதுலர்த்தி, சிறு பொட்லமாகவும் சற்றுதளர்ச்சியாகவும் கட்டி அதன்மேல் பழங் கந்தைகளைப் பற்றுபோற் சுருட்டி ஒரு சட்டியில் வைத்துக் கொழுத்திவிட்டு மேற்சட்டியால் மூடிவிட வேண்டும். ஆனால் மேற்சட்டியில் சிறு துவார மிருக்கவேண்டும். இல்லாவிட்டால் எரியாமல் அவிந்து போகும். எல்லாம் வெந்துபோனபின் ஒரு பிங்கான் தட்டிற்போட்டுத்தேய்க்க ரசம் வெளிப்படும். இந்தஇரசத்தையிரட்டுத்துண்டில் வைத்துப் பிழிந்துகொள்க. சக்திக்கியுள்ளவரையில் 20; 30, 40, 50, தடவைகள் பிழிந்து கொள்ளலாம். எத்தனை தடவைகள் செய்துகொள்கின்றோமோ அத்தனைக் கத்தனை விசேஷமேயர்ம். அல்லது முன் சொன்னபடி யிரண்டு சாறுகளையொன்றாய்ச்சேர்த்து விட்டு அரைப்பு பாவனை செய்து வழமையைப்போல் சட்டியில் வைத்து மேல்சட்டி மூடி சீ

லமண் செய்து அடுப்பில் வைத்து இரண்டொரு ஜா மம் எரித்துக் குளிர ஆறினபின் எடுத்துமேற்சட்டி முதலிய விடங்களி லிருக்கும் பதங்கத்தை யெடுத்து ச்சேர்த்துத் தேய்க்க இரசம் வெளிப்படும். பிறகு உ ரத்த துணியில்வைத்துமேற்கண்டபடிபிழிந்து கொ ள்ளவேண்டியது. இவ்விதம சித்தம் செய்யப்பட்ட இரசத்திற்குப் பெரும்பான்மையும் பாதரச மெனப் படுகிறது. இதனை அவுடதங்களுடன் சேர்த்து உப யோகித்தால் விசேஷகுண முண்டாகும். இஷ்டமா னவர் இதைச் செய்து அநுபவ சித்தமாயறிந்துகொ ள்ளலாம்.

(இன்னும் வரும்.)

சுகாதார போதினி.

எ - ம் பிரிவு.

முன் தொடர்ச்சி. (61 பக்கம்)

(6) வெண் தாமரைப் பூச்சாறு வராகனெடை ஈவு, கொள்ளிலைச்சாறு ! அல்லது கொள்ளைவேகவைத்த கஷாயம் வராகனெடை-ஈவு, வெள்ளாட்டுப் பா ல் வராகனெடை-கூவு, நல்லதேன் வராகனெடை கூ உ, இவற்றை யொன்றுய்க் கலந்து முன் வெள்ளிப ற்பத்தைப் பிரமாணப்படி அநுபானித்துக் கொடுக்க, நாட்பட்ட கபரோகம், இருமல் ரோகம், வாதபித்த தோஷம், கூயரோகம், இரத்தகாசரோகம், சுரசம்ப ந்த கூயரோகம், இரைப்பு, சுவாசம், மந்தாரகாசம் ஆகியவைகள் தீர்ந்து, தேகபல முண்டாகும். இதனு ல் எத்தனை நாட்பட்ட கபரோக மாயினும் குணமா கி நல்லபல முண்டாம்.

கோள்ளின் கஷாயம்.

ஒருபங்கு கொள்ளில் நாலு பங்கு ஜலத்தை விட்டுக் காய்ச்சி, கொள்ளானது நன்றுய் வெந்து ம லர்ந்த பதத்திலிறக்கி வடிகட்டித் திப்பிநீக்கி யெடுத் துக் கொள்வதேயாம்.

(7) அரிகித் திப்பிலிச் சூரணம்-க குன்றிமணி யெடை, மிளகுச் சூரணம்-நி, குன்றிமணி யெடை, பசுவின் நெய் வராகனெடை-ஈவு, தேன் வராகனெ டை-ஈவு, இவற்றை யொன்றுய் மிஸ்ரமித்து முன்வெ ள்ளி பற்பத்தைப் பிரமாணப்படி அநுபானித்துட் கொள்ள, வாத கப சம்பந்த இருமல் ரோகந்தீரும். சரபங்க சுரம், தேக எரிச்சல், கைகால் எரிசசல் ஆ கியவைகளுந் தீரும்

கவனிப்பு

மேற்கண்ட அரிசித்திப்பிலி, மிளகு ஆகியவை களை இளவறுப்பாய் வறுத்துக் கொள்ளலாம். வெய் யிலுலர்த்தியும் சூரணஞ் செய்து கொள்ளலாம்.

(8) கஸ்தூரி, லவங்கச் சூரணம் இவ்விரண்டும் வகை-க-க்கு-க, குன்றிமணி யெடை, சாதிக்காய்ச் சூ ரணம்-க, குன்றிமணி யெடை, தேன் வராகனெடை ஈவு, இவை யெல்லாவற்றையும் ஒன்றுய்க் கலந்து மூ ன் வெள்ளி பற்பத்தைப் பிரமாணப்படி சேர்த்தனு பானித்துட் கொண்டுவரின், பிரமேக ரோகம், பிரமே கசம்பந்த கூயரோகம் முதலிய ரோகங்கள் தீர்ந்து தேகபல முண்டாகும்.

(9) நன்று பஸ்பம் குன்றிமணி யெடை - க, பூ ரக பஸ்பம் குன்றிமணி யெடை-ஈ, பாகஞ்செய்தந ற்பவளப்பொடி குன்றிமணியெடை-உ, பாகஞ்செயத முத்துப்பொடி குன்றிமணி யெடை-க, தேன் வரா க னெடைஈவு, இவை யெல்லாவற்றையும் ஒன்றுய்க்கல ந்து முன் வெள்ளிப் பஸ்பத்தைப் பிரமாணப்படி அ நுபானித்துட் கொள்ள, கூயரோகம், காசரோகம், முதலியவைகள் கடினமானவைகளாயினும் தீரும் (சுயானுபவம்.)

குறிப்பு.

நன்று பஸ்பம்:—பால் கன்றென்னும் வெள்ளை ந ன்றைக்கொண்டு வந்து கொடுக்கு. கால் முதலியவை களை நீக்கி, ஒரு சிறு கலயத்திலிட்டு வாய்க்குச் சில் லிட்டுச் சீலை செய்து கனத்தபுட மிட்டு ஆறின பின் எடுத்துப் பொடித்து வஸ்திரகாயம் செய் து வைத்துக் கொள்க. இதுவே நன்று பஸ்பமாம்.

பூரக பஸ்பம்:—செம்மண் தரைபிலுள்ள நாக ப்பூச்சிகளைக் கொண்டுவந்து மோரில் - க சாமம் ஊ றப் போட்டால், வயிற்றிலுள்ள மண் முதலிய அசு த்தங்க ளெல்லாம் வெளியாகி விடும். பிறகு சுத்தஜ லம் விட்டு இரண்டு மூன்று தடவைகள் அலம்பிச் சு த்தி செய்து ஒரு சிறு கலயத்திலிட்டு வாய்க்குச்சில் லிட்டுச் சீலைமண் செய்து கனத்தபுடமிட்டு ஆறின பின்னெடுத்துப் பொடித்து வஸ்திரகாயஞ் செய்து வைத்துக் கொள்க. இதுவே பூரக பஸ்பமாம். தனி யாய் உபயோகப்படுத்தக் கூடியதும் மிக அருமையா னதுமான ஒரு முறையை சமயம் வாய்க்கும்போது தனியே யெழுதுவாம்.

பவளத்தைப் பக்குவப் படுத்தல், முத்தைப் பக்குவப்படுத்தல் ஆகிய இம்முறைகள் நமது யூநாநிவைத்திய தாருட்யவிர்த்திபோதினி முதற்பாகத்திற்சொல்லப்பட்டிருக்கின்றன.

(10) வெற்றிலைச் சாறு, தேன் ஆகிய இரண்டும் வகை-க-க்கு வராகனெடை-௩வ, ஒன்றாய் மிஸ்ரமித்து முன் பஸ்பத்தைப் பிரமாணப்படி யனுபானித்துட் கொண்டுவரின், எல்லாவித சுவாச காசங்களும் தீரும்.

(11) வெற்றிலைச் சாறு, வராகனெடை-௩வ, மிளகுச் சூரணம் குன்றிமணி யெடை-௪, இவ்விரண்டையும் மிஸ்ரமித்து முன் பற்பத்தைப் பிரமாணப்படி யனுபானித்துட் கொள்ள, கரணமூல ரோகம்முதலியவை தீரும்.

குறிப்பு.

இங்கு சொல்லப்பட்ட அநுபானங்களை, அவரவர்களின் புத்தி யுக்தி முதலியவைகளை யுபயோகித்து வியாதி, தேகம், பலம் முதலியவைகளுக் கேற்கசமயோசிதமாக உபயோகிப்பதே பிரதானமாம்.

சுகாதார போதினி.

அ - ம் பிரிவு.

முன்தொடர்ச்சி. (எ௰-ஆம் பக்கம்)

16-ம், விடை, பனைவேர், தென்னவேர், நீர் முள்ளிவேர், நெருஞ்சி சமூலம், சுரைக்கொடி, இவை வகை-க-க்குப் பலம்-௫, மஞ்சட் கடுக்காய்த்தோல், தான்றிக்காய்த் தோல், நெல்லிமுள்ளி, இவை வகைக்குப் பலம்-௨௮, இரும்புத்துரு-௫ பலம். இவையெல்லாவற்றையும், ஒரு பாண்டத்திலிட்டு-௪-படி சலம் விட்டு-௨, படியாக சுண்டவைத்து, வேளை க-க்கு, வ, ஆழாக்காக காலைமாலை யிரண்டு வேளையும் கொடுக்கலாம்.

இச் சிகிச்சையுடன் அன்னபேதி சிந்தூரத்தை வெள்ளரி விதைப் பாலில் அநுபானித்துக் கொடுத்து வரலாம்.

13 - ம் விடை (பக்கம் - 67)

தேகத்திலுண்டாம் மேக ரோகங்க ளெல்லாம் இடிமேகத்தைக் கண்ட பாம்பானது நடுங்கி யொடுங்குவது போல நடுங்கியோட சேராங் கொட்டை லேகியத்தைச் சேவிப்பாயாக. அதன் முறை பின் வரும் விதமாம்.

சேராங்கொட்டை பலம்-க0, மேல்தோல் நீக்கி யிடித்துப் பிழிந்து சுண்ணாம்பகற்றின இஞ்சிச்சாறு, பெருங்கிளாவேர்ச் சாறு, கருடன் கிழங்குச் சாறு, சங்கங்குப்பி யிலைச்சாறு, இந்நான்கும்வகை-க-க்குப் பலம்-௨0, இந்நான்கு வகைச் சாறுகளை ஒன்றாய் மிஸ்ரமித்துக் கொள்க. மேற்படி சேராங் கொட்டையை (இளநீரில் ஒருநாளும், புளியிலைச் சாற்றில் ஒருநாளும் ஊறவைத் தெடுத்துக் கொட்டைகளை வஸ்திரத் துணடால் துடைத்து) முன் சித்தப்படுத்தி வைத்திருக்கும் சாறுகளிற் போட்டு - ௯ - நாள் ஊறவைக்க வேண்டும். ஒவ்வொரு நாளும் நன்றாய்க் கிளறிக் கொடுத்தும்வரவேண்டும். க0-ம்நாள் வெய்யிலில் வைத்துச் சாறுகளெல்லாம் சுவறி ஈரமில்லாமல்உலர்த்திக் கொள்ள வேண்டும், சாறுகள் உலர்ந்த சூரணம் சேதமாகாமல்சாக்கிரதையுடன் அக்கொட்டைகளுடனே பத்திரப்படுத்தவும் வேண்டும். வெள்ளைக் குன்றிமணி யிலைச்சாறு, கருந்துளசி யிலைச்சாறு இவ்விரண்டும் வகை-க-க்குப்பலம் ௪0. இவ்விரண்டையும் ஒன்றாய்க் கலந்து முன் உலரவைத்தனவகளைக் கொட்டையுடன் போட்டு ௯-ம் நாள் ஊறவைத்து மறுபடியும் முன்போலவே யுலர்த்தியீரப்பசையின்றி யுலர்ந்த பின்பு கல்லுரலிலிடித்து வஸ்திரகாயம் செய்து வைத்துக் கொள்க.

மேல்தோல் சீவினசுக்கு, மிளகு, அரிசித்திப்பிலி, லவங்கம், இந்துப்பு, கருஞ்சீரகம், சீரகம், கீழா நெல்லிவேர், நிலப்பனைக்கிழங்கு, உலர்ந்த வெள்ளறுகு, இவற்றைத் தனித்தனி யிடித்து வஸ்திரகாயஞ் செய்த சூரணம் வகை-க-க்குப் பலம்-க, இச் சூரணங்களை யெல்லாம் ஒன்றாய்ச் சேர்த்துக் கலந்து முன் சித்தப்படுத்தி வைத்திருக்கிற சேராங் கொட்டைச் சூரணத்துடன் மிஸ்ரமித்து, நிறுத்து கண்ட எடைக்குச் சமன் பன வெல்லம், பசவின் நெய் பலம் -க0, தேன் பலம் - க0, சீனாக்கற்கண்டு பலம் க0.

செய்முறை:— பனவெல்லத்தைக் காய்ச்சி வடிகட்டித் திப்பி நீக்கி மறுபடியுங் காய்ச்சிப் பாகுபதத்தில் முன் சித்தப்படுத்தின சூரணத்தைக் கொட்டிக் கிளறிக் கீழிறக்கி, நெய், தேன் ஆகியவைகளைச்சேர்த்துக் கற்கண்டைத் தூள்செய்து நன்றாய் மிஸ்ரமித்து ஆறினபின் பீங்கான் பாத்திரத்தில் எடுத்து ஒரு மாதம் அல்லது நாற்பது நாள் வரையில் தானியபுடம் வைத்து, தான் வழிபடு கடவுளைத்தியானித்து ஏழைகளுக்கு அன்னதான முதலியவைகளுஞ் செய்து தேக பலம், வியாதிபலம் முதலியவைகளுக் கேற்றபடி அரை, முக்கால், ஒரு வராகனெடையாக காலைமாலை யிரண்டுவேளையும் சாப்பிட்டு, இதற்கு வேண்டிய பத்தியம் பாவனைகளை யதிகக் கவலையுடன்கவ

னித்து வந்தால், பித்த சன்னி முதலிய பல சன்னி பாத ரோகங்களும், முத்தோஷங்களா லுண்டான மேகம், மேகப்புண், குட்டம், மேக சம்பந்த ரோகங்கள், மதுமேக வகைகள், படர் தாமரை முதலிய பல தேமல் ரோகம் ஆகிய இந்த ரோகங்கள் தீர்வதுடன் தேகத்திலுள்ள மற்ற ரோகங்களும் தீர்ந்து நல்லபகியுண்டாகி, அழகு, வடிவு, தேகபலம், நல்ல குரலோசை, தேகாரோக்கிய முதலியசகல இன்ப சுகங்களுண்டா மென்பதே யாம்.

ஓர் விண்ணப்பம்.

நண்பர்களே! இவ்விடமுள்ள சில குமாஷ்தாக்கள், அச்சாபீஸிலுள்ள சில வேலைக்காரர்கள் ஆகிய இவர்கள் கல்யாணம், சீக்கு, என்னும் சில பல சாக்கின்மீது காலங்கழிக்கின்ற படியால் சென்ற இரண்டு மூன்று சஞ்சிகைகளும் குறித்த காலத்திற்குச்சற்றுப் பின்னிட்டு வெளிபாகின. இனியும் அவ்விதம்பின்னிடாதபடிகூடியவரையில் முயற்சிசெய்யப்படுகின்ற படியால் நாம் நினையா வண்ணம் நேரிடும் தவக்கங்களை அதிகக் கிருபையுடன் மன்னிக்கும்படியாய்மிகவும் வணக்கமாய்க் கேட்டுக் கொள்கிறேன்.

சு - ப - ர்.

சுகாதார போதினி.

க - ம் புரிவு.

கேந்தகக் கிண்ணீ.

முன்தொடர்ச்சி (பக்கம் 43)

கெந்தகக் கிண்ணஞ் செய்ய ஆவசியகமான இரண்டு விஷயங்களில் முதலாவதாகிய கருக்கட்டுதலென்னும் அச்சுசெய்யும் விதம் சொல்லப்பட்டது. தாம்பிரத் தகட்டால் நமதிஷ்டப்படி கிண்ணமாகவோ, கிளாஸாகவே செய்து வைத்துக் கொள்வது அதிகசுலபமான மார்க்கம். இரண்டாவதாகிய கெந்தகத்தின் சுத்திக் கிரமத்தை யெழுதுவாம்.

(1) கெந்தகத்தை யிரும்புக் கரண்டியில் வைத்துப் பசுவின்நெய்தெளித்து, இலகுதீயிற் காட்டியுருக்கவேண்டும். உருகும்போது அது அழுகிப் போகாமலும் நெருப்பு பற்றி யெரியாமலும் யுருகி யிளம்பதமா யிருக்கும்போதே, பசும்பாலில்சாய்க்கவேண்டும். நன்முய்க் குளிர ஆறினபின் முன் போலவே அக்கரண்டியில் வைத்துப பசுவின் நெய் தெளித்துப்பக்குவமா யுருக்கி, வேறு புதியபாலில் சாய்க்க வேண்டும். மூன்றைரு தடவை யுபயோகித்தபாலாகாது. இவ்விதம் மடக்கி மடக்கி யேழுதடவைகள் செய்து கொண்டால் கெந்தகம் சுத்திபாகிவிடும். கெந்தகத்திலுள்ள தோஷங்கள் நீங்கிப்போகும். ஆனல் இப்பாகத்தை யெல்லோரும் செய்து கொள்வது அரிதாகும். அநுபவசாலிகள் தான் பக்குவமாகவும் முறையாகவும் செய்து கொள்வார்கள். அப்படி செய்யத் தெரியாதவர்களோடருக்கத் தெரியாமல் எரித்து கறுக்கிப் பதத்தை மூறித்து விடுவார்களாகையால் எல்லோரும் செய்யக்கூடிய இலகுவாகிய முறை யொன்றையும் எழுதுவாம்.

(2) சற்று வாயகண்ட ஒரு கலயத்தில் முக்கால்வாசி பசும்பாலை விட்டு, அதன்வாய்க்கு மெல்லியவஸ்த்ர சல்லாத்துண்டால் வேடு கட்டிவிட வேண்டும். கலயத்தின் வாயோரத்தில் அரையங்குல உயரம்கோதுமை மாவால் அல்லது களிமண்ணால் சுவர்போல் கட்டியதன்மீது மண்ணோட்டைவைத்தழுத்தி ஓட்டில் கரிகொருப்பிட்டு விசிறியால்வீச, கெந்தக மெல்லாமுருகிப் பாலில்விழுந்துபோம். அல்லது முன்சொன்னபடி சித்தப்படுத்தின கலயத்தை பூமியிற் புதைத்து, அதன் வாயுதடு வரையில் மண்ணைத் தள்ளிச் சரிப்படுத்தி அதன்மீது வராட்டியை யடுக்கிப் புடமிட்டாலும் கெந்தகமுருகி கலயத்திலுள்ள பாலில் விழுந்து போம். இவ்விரு வகைகளிலும் ஏதேனும் ஒரு வகையாக-டி அல்லது ன, தடவைகள் மடக்கி மடக்கிச்செய்யின் கெந்தகம் சுத்தியாகி விடும்.

(இன்னும் வரும்.)

சுகாதார போதினி

க0 - ம் பிரிவு.

சமாசாரங்கள்.

பத்திரிகை வரவு

*மதுவிலக்குத் தூதன்:—ஆங்கிலத்திலும் தமிழிலும் வெளியாகும் இம்மாதாந்தப் பத்திரிகையின் ஏப்பிரல், மே-மாத சஞ்சிகைகள் ஓரே புத்தகமாய் வரப்பெற்றோம். புது ஞானுபி விர்த்தியுடன் மதுபானுபி விர்த்தியும் அதிகரிக்கும் இக்காலத்தில் அது குடியாளுண்டாங் கொடுமைகளைத் தக்க விதமா யெடுத்துக் காட்டிச் சன்மார்க்கத்தைப் போதிக்கும் சக்தியுடைய தென்பதிற் கையமில்லை.

* இது சென்னை தேனம்பேட்டையில் பிரசுரிக்கப்படுகிறது. ஸு சந்தா ரூ 2.

புத்தகம்-க. 1905ஜூ ஜூன்மீ 1உ இலக்கம்-கூ.

சுகாதார போதினி.

க - ம் பிரிவு.

சுகாதாரக் குறிப்புகள்

பின்காணும் விஷயங்களாற் கண்ணிற்கு அதிகப் பிரயோஜன முண்டாகி, கண்ணொளி, கண்பார்வை முதலியவை விர்த்தியாகும்.

பச்சை வருணமுள்ள வஸ்துக்களையும் கறுப்பு வருணமுள்ள வஸ்துக்களையும் பார்த்தல். [இவற்றுள் கரும் பச்சையா யிருக்கும் நெற்பயிர் முதலிய தானியப் பயிர்களையும், பூஞ் செடிகளையும், பூஞ்சோலைகளையும் பார்ப்பது அதிக விசேஷமாம்.] அதிகாலையிலெழுந்து உலாத்துதல்; சந்திரனைப்பார்த்தல்; தன்மீது அன்புள்ளபந்துக்களைப்பார்த்தல்; மனதிற்கேற்றவஸ்துக்களைப் பார்த்தல்; கால்களை யடிக்கடி நன்றாய்த்தேய்த்துக் கழுவுதல்; பிரதினமும் பல்லைவிளக்கி வருதல்; காலையிலும்மாலையிலும் முகத்தைக் கழுவிவருதல்; சாப்பிட்டுக் கை யலம்பினபின் ஈரக்கையால் முகத்தின் மீது தடவிக் கொள்ளுதல்; சுத்தமானதும் சீக்கிரம் சீரணிக்கத் தக்கதுமான ஆகாரங்களைப் புசித்தல்; சுத்தமான தண்ணீரில் மூழ்கிக் கண்ணைவிழித்தல்; கடுக்காயை முறைப்படி கையாடி வருதல் (இதன் முறை கடுக்காயிற் சொல்லப்படும்.] தேகப் பயிற்சி செய்தல். காலுறை (Stockings) யணிந்து கொள்ளுதல்; காலையிலெழுந்தவுடன் உயர்ந்த வஸ்துவைப் புசித்தல்; கூவரஞ் செய்து கொண்டபின் வாதுமை நெய்யை அல்லது சுரைவிதைப்பருப்பு நெய்யைத்தலையில் தடவிக் கொள்ளுதல்; காலையிலெழுந்தவுடன் நீராகாரத்தைப்பானஞ் செய்தல்; காலையில் நாசியில் தண்ணீரைச் செலுத்தல்; நீலாஞ்சனத்தைத் தொடர்ச்சியாய்க் கண்ணிலிட்டு வருதல்; தலை, கால், தலையுச்சி ஆகிய ஸ்தானங்களில் தொடர்ச்சியாய் நல்லெண்ணெய் பூசிவருதல்; முறைப்படி வேண்டிய அளவு நித்திரை செய்தல்; சாதத்தை நன்றாய் மென்று தின்னல்; மலந்தாராளமாய்ப் போகும்படியான கிரமத்தை யனுசரித்துவ் ருதல்; தன் மேசை ஜமீது அபூர்வவஸ்துக்களையும், புஷ்பம் முதலியவை போன்றவஸ்துக்களையும் வைத்து சமயாசமயங்களிற் பார்த்து வருதல். இன்னன விஷயங்களைக் கிரமமாய்க் கையாடி வருவதால்; கண்ணிற்கு அதிகப் பிரயோசன முண்டாகும். கண்ணொளி, கண்பார்வை ஆகியவைகள் தூர்ப்பலப்பட்டிருப்பவர்கள் மேற்கண்ட விஷயங்களை யவசியங்கவனித்து அதன்படி நடந்து கொள்ள வேண்டும்.

சுகாதார போதினி.

உ - ம் பிரிவு.

முன்தொர்டச்சி.

கடுக்காய்.

கடுக்காயானது அரையங்குல முதல் ஒன்றரையங்குலம்வரையில் நீண்டிருக்கும்; நிறையில் கால்வராகனெடை முதல் இருபது வராகனெடைவரையிற் கனமுள்ளதாயிருக்கும். இது அனேக வகைப்படி மாகையால் அதன் விபரத்தை யிங்கெழுதுவாம்.

யூகாநி சாஸ்திரங்களிற் சொல்லப்பட்டிருப்பதாவது:— இவை யிந்து முதலிய தேசங்களி லுண்டாகும் ஓர் பெரிய மரத்தின் காய்கள்; இதுபலவகையுண்டு.—காபுலிக்கடுக்காய் மஞ்சட் கடுக்காய், கடுக்காய்ப்பிஞ்சு அல்லதுகருப்புக்கடுக்காய், சீனக் கடுக்காய், சீரகக் கடுக்காய் என்னும் வகைகளும் இன்னும்சிலவகைகளு முண்டு. இவற்றுள் ஒவ்வொன்றும் தம்மில் ஒத்திருக்கிற வெவ்வேறு விதமரங்களி லுண்டாகிறதென்று சிலர் சொல்கின்றார்கள், ஆனல் நிச்சயிக்கப்பட்டதாவது மேற்கண்ட வகைகளெல்லாம் ஒரு மரத்தின் காய்களென்பதே; ஆயினும் பூசாரத்தின் தன்மையினல் வருணத்திலும் பரிமாணத்திலும் வித்தியாசப்படும்; மேலும் அதன் பூப்பிஞ்சிலிருந்து நன்றாய் முற்றிப்பழுக்கிற வரையிலும் ஒவ்வொரு பருவத்திற்கும் வெவ்வேறு பெயர் உடையவைகளேதவிர வேறல்ல அவையாவன:—பூப்பிஞ்சில் உலர்ந்துபோனதற்குச் சீரகக் கடுக்காய் என்றும், அதிலும்கொஞ்சம்பெருத் துலர்ந்ததற்கு ஜவ்வுக் கடுக்காய் என்றும் அதிலும் கொஞ்சம் பெருத்துத் திராக்ஷையைப்போன்றிருப்பதற்கு ஜங்கிக்கடுக்காய், இந்துகடுக்காய், கருப்புக் கடுக்காய் என்றும் பேர். இவ்வகைளி லெல்லாம் விதைகள் இராது, இவற்றிலும் பெரிதாய் நன்றாய் முதிர்ந்து மஞ்சள் சாயலான பச்சை வருணமாயிருப்பதற்குச் சீனு கடுக்காய் என்றும், அதிலும் அதிகம் முதிர்ந்து அரைப்பங்கு பழுத்தமஞ்சள் வருணமாயிருப்பதற்கு மஞ்சட் கடுக்காயென்றும் பேர். முழுவதும் நன்றாய்ப் பழுத்துச் சிவந்த வருணமாயிருப்பதற்குக் காபுலி அல்லது சீமைக் கடுக்காய் என்றுபேர். அவ்வகை கடுக்காயே சிறந்தது. காபுலி கடு

க்காய், சீமைக் கடுக்காய், சீனக் கடுக்காய் எனப்பேரிடப் பட்டதின் காரணம் அத்தேசங்களில்விளைகின்றனவென்பதல்ல, ஆனல் அவை இந்து தேசத்தில்விளைகின்றவைகளே. முன் சொன்ன வகைகளுள், ஓர் காலத்தில்காபல் தேச மூலமாய் அதிகம்செலவானபடியால்காபுலிக் கடுக்காயென்றும், கப்பல்மூலமாய்அதிகங்கொண்டு போகப்பட்டபடியால் சீனுக் கடுக்காய்,சீமைக்கடுக்கா யென்றும் பேர் வழங்கப்படுகிறது. அக்காலத்தில் கப்பல் மூலமாய்ச் கொண்டு போகப்படுவதெல்லாம் சீனு அல்லது சீமைச் சரக்கெனப்பேர் வழங்கும்.அப்படியே இதற்குச் சீனு அல்லதுசீமைக் கடுக்காய்எனப் பேரிடப் பட்டது. கடுக்காயில் அநேகசாதிகளிருந்தபோதிலும் குணத்தில் மெத்தவித்தியாச மிராது என்பதே.

(இன்னும் வரும்.)

சுகாதார போதினி

ஈ - ம் பிரிவு.

ஸ்திரீவைத்தியம்.

மூன்தொடர்ச்சி.

கருப்ப ஸ்திரீகளுக்கு இலகுபேதி முறைகளே உபயோகிப்பதால் பெரும்பான்மையும் சிறந்த குணங்களே காணப் பட்டிருப்பதாக அநுபவசாலிகளான அநேகம் பண்டிதர்கள் கண்டிப்பாய் எழுதியிருக்கின்றார்கள். இவ்விதஞ் செய்துவந்ததால் அனேகர் அநேக ஆபத்தினின்றும் தப்பித்துச் சுகமடைந்திருக்கின்றார்கள். ஆகையால் கருப்ப ஸ்திரீகளுக்கு மலபந்த முண்டாகாதபடியும் மலந் தாராளமாயிருக்குஞ் சாதகங்களைச் செய்தும்வர வேண்டியது.ஆகாரவகைகளிலேயே பக்குவஞ் செய்துசித்தியடைந்தால் மிகவும் உத்தமமே. இல்லாவிட்டால் முன்சொல்லியிருக்கிறபடி, மேனு, தரஞ்சபின், குல்கந்து ஆகியவைகளைத் தேக சுபாவத்திற்குத் தகுந்தபடிஉபயோகித்துவரவேண்டும். சரக்கொன்றைப் புளியுடன் வாதுமை நெய்யைக் கலந்து கொடுக்கலாம். ஆனல், அதினல் கருப்ப ஸ்திரீக்குச் சீதபேதி, ஆசனக்கடிப்புமுதலிய தர்க்குணங்க ளுண்டாகாதபடி சர்வ சாக்கிரதையுடன் கவனித்து வரவேண்டியது. ஏனெனில், சிலருக்குச் சிவதை வேர்ச் சூரணத்தால் சீதபேதி முதலியவை யுண்டாகிறதில்லே. ஆனல், சரக்கொன்றைப் புளிபாற் சீதபேதி யுண்டாகி விடுவதுண்டு. அதில் எவ்வளவதிகமாய் வாதுமை நெய்யைச் சேர்த்துக் கொடுத்தாலும் சரியே. ஆகையால், கருப்ப ஸ்திரீகளின்வழமை சுபாவம் முதலியவைகளைக் கவனித்துச் சமயோசிதமாய் நிதானித்து உபயோகிப்பதுவே பிரதானமாம்.

நாம் முன் சொல்லி யிருக்கிறபடி கருப்ப ஸ்திரீகளுக்குப் பெரும்பாலார்க்குப் பெரும்பான்மையும் உபயோகப்படத் தக்கவைகளாவன:-தரஞ்சபீனைப் பாலிற்கலந்து கொடுக்கலாம்; அதைப் புளித்தெளிநீரில் அநுபானித்துக் கொடுக்கலாம். அதைப் பன்னீரிற் கலந்து கொடுக்கலாம். குல்கந்தையும் முன்கண்டவகைகளி லொருவகையாகச் சித்தஞ் செய்து கொடுக்கலாம். எல்லாவகைகளைப் பார்க்கிலும் சிரேஷ்டமானதும், எல்லாச் சுபாவங்களுக்கேற்றதும், எங்கும் எப்போதும் சுலபமாய்க்கிடைக்கக்கூடியதுமானது ரோஜாப்பூவேயாம். இதன் முறை பின்வருகிறவிதமாம். உலர்ந்த ரோஜாப்பூவிலுள்ள இலைகள், கருநிறமுள்ள விதைகள் முதலியவைகளே நீக்கிச் சுத்தமாக இதழ்களேமாத்திரம் எடுத்துக்கொள்ள வேண்டும். சாதாரணமாக மூன்று வராகனெடை போதுமானது. ஆனல், சமயோசிதமாகவும் சுபாவத்திற்குத் தகுந்தவிதமாகவும் இந்த எடைகளைப் பார்க்கிலும் கொஞ்சம் ஏறக்குறைய எடுத்துக் கொள்ளலாம். இதனே யிரவில் பன்னீரிலூறவைத்துக் காலையில்அம்மியிற் சிறுகச்சிறுகவைத்துத்தண்ணீர்வார்த்து மைபோலரைக்க வேண்டியது. வடிகட்டாத விதமாக அவ்வளவு நுண்மையாக அரைக்க வேண்டும். அவ்விதம் எல்லாவற்றையும் அரைத்து அதனுடன் அதனெடை சீனிசருக்கரையைச் சேர்த்துக் காலையிற் சாப்பிட, இரண்டு மூன்று தடவைகள் தாராளமாய் மலம்போகும். எவ்வித வருத்தம், கஷ்டம், ஆபாசம், இளைப்பு முதலியவை யுண்டாகா. தாய்,கருப்பம் என்னும்இரண்டிற்கும் எவ்விதகெடுதியுமுண்டாகாது. கருப்பஸ்திரீகளுக்கு அதிக சுகமுண்டாகும். உலர்ந்தபூவைப் பார்க்கிலும் புதியபுஷ்பம் சிரேஷ்டமே, புதியபுஷ்பம் கிடைத்தால் அவைகளையும் முன்மாதிரியே செய்யவேண்டும். ஆனல், மலத்தையிளக்குவதில் உலர்ந்த புஷ்பத்தைப் பார்க்கிலும் புதியபுஷ்பம் அதிக பலமானதாகையால் கருப்பஸ்திரீகளுக் குபயோகப்படுத்துகிறதில்லே.

(இன்னும் வரும்)

சுகாதார போதினி.

ச - ம் பிரிவு.

பிள்ளைகளுக்குப் பாலூட்டுங் கிரமம்.

(முன் தொடர்ச்சி.)

இச் சென்னையின்கண் கண்ணியமுள்ள ஒரு குடும்பத்தில் ஒரு பிராமணஸ்திரீக்கு மூன்று ஆண்மக்களும் இரண்டு பெண்மக்களுமுண்டு. தாயும் தகப்பனும் எல்லாவிதத்திலும் சவுக்கிய முள்ளவர்களாகையாலும் அந்தம்மாளும் மார்க்கப்பற்று சற்குணம், தேகசுகம் முதலியவைக ளுள்ளவராகையாலும் எல்லாப் பிள்ளைகளும் ஒன்றைப்போலவே தேகசவுக்கியமாய் எவ்வித வியாதியுமில்லாமல் வளர்ந்து வந்தார்கள். அந்தம்மாளுக்கு இங்கு (புருஷன்வீட்டில்) எவ்வித குறையுமில்லையாயினும் ஒரு குறைமாத்திரமுண்டு. அதாவது அந்தம்மாளுக்குத் தன் கூடப்பிறந்த ஒரே தம்பியான ஒரு சகோதரனுண்டு. தன் தாய்வீட்டார் முன் சவுக்கியமாயிருந்து பின் நொடித்தகுடியாய் விட்டபடியாலும் தன் தம்பியைத்தவிர வேறு யாருமில்லையாகிலும் தன் தம்பிமீதுமாத்திரம் மாறுதபக்ஷமுண்டு. ஆனால், அத் தம்பியும், பி-எ-பரீக்ஷையிற்றேறி கஞ்சாம் ஜில்லாவில் உத்தியோகமாகித் தன் சிறுவயதுள்ள மனைவி ஒருவயதுள்ள குழந்தை ஆகியவர்களுடன் அவ்விடம்போக நேரிட்டது. இக்குறையொன்று தவிர வேறொரு குறையுமில்லை. அங்குபோயிரண்டு வருஷம்வரையில் சவுக்கியமாகவேயிருந்து வந்தார்கள். ஆனால் அடிக்கடி கேஷமக்கடிதம் வந்துகொண்டிருந்தபோதிலும் தன் தம்பியையும் தம்பியின்குழந்தையையும் பார்க்கவேண்டுமென்னும் ஆவல் மிகுதியுண்டு. இப்படியிருக்கையில் தம்பி குழந்தைக்கு ஒருவித வலிப்புகண்டு-டி-சு-நாள் வரையில் சீக்காயிருந்து முடிவில் பரமபதமடைந்ததெனக் கடிதம்வந்தது. இக்கடிதம் வந்தபோது அப்பூண்ணியவதி சர்வசவுக்கியமாயிருந்த தன் குழந்தையுடன் கொஞ்சிக்குலாவி ஊஞ்சலில் வளர்த்தித் தாலாட்டிச் சீராட்டிவிட்டுச் சந்தோஷமாயிருக்குஞ் சமயம். இச்சந்தோஷ சமயத்தில் அத் துக்கசமாச்சாரக் கடிதம்வந்துசேர்ந்தது. ஆவலுடன் கடிதத்தை வாசிக்கவே தம்பியின்பிள்ளையிறந்த சமாச்சாரத்தைப்பார்த்தவுடன் அதிகம் விசனமடைந்தாள். இப்படி நேரிடுமெனத் தானொருபோதும் நினைக்கவில்லை யாகையால் திடீரென இச் சமாச்சாரத்தைக்கேட்டுத் நிலைடைந்து மலைத்துச் சோர்ந்துவிட்டாள். என்ன செய்வாள். இன்னது செய்யலாமென்றுந் தோன்றுதவளாய் வெகுவாய்ச் சஞ்சலக்கடலிலாழ்ந்து கிடந்தாள். இதற்குள் ஊஞ்சலில் தூங்கிக்கொண்டிருந்த குழந்தையழுக ஆரம்பித்தது. உடனேயெழுந்துபோய்த் தன் குழந்தையைத் தூக்கித் தன்மடிமீது வைத்துக்கொண்டு பாலூட்ட ஆரம்பித்தாள். இச்சமயத்தில் இவள் மனதில் "முழுச் சவுக்கியத்துடனிருந்த தம்பியின்குழந்தைக்கு இவ்வாபத்துநேரிட்டதே! தன் குழந்தைக்கு மிப்படிபொருவேளை நேரிடுமோ" எனத்தோன்றிற்று. இவ்விதமுதித்த ஏழெட்டு நிமிஷத்திற்குள்ளாகப் பிள்ளையின்தேகமானது கதகதவென சுட ஆரம்பித்தது. பின் சற்றுநேரத்திற் கெல்லாம் கால்கைகளிழுக்க ஆரம்பித்துக் கடிதத்திற்கண்டிருந்த லக்ஷணங்களெல்லாங் காணத்தலைப்பட்டது. என்னசெய்வாளம்மாள்; அங்கு ஆபிவிற் காரோடினன். இங்கு சிகிச்சகனுக்கு வண்டியனுப்பப்பட்டது. மந்திரவாதியையழைக்க சுந்தரமோடினன். இவர்களெல்லாம் வீடுவந்து சேர்வதற்குள்ளாக வலிப்பானது அடுத்தடுத்துகண்டு குழந்தை விறைத்துப்போயிற்று. இனி எல்லோரும்வந்தும் என்னசெய்வார்கள். பெரியவிடமாகையால் பல சிகிச்சகர்கூடியும் பலனென்ன? அங்கு வந்தவர்களெல்லாம் சாமான்யர்களல்லவே! ஒவ்வொருவரும் மகா பண்டிதராகவும் மகா புத்திமான்களாகவுந்தானே பிருப்பார்கள். ஒவ்வொருவரும் அக்குழந்தையைத் தீர்க்கப் பரிசோதித்துத் தாய்க்குண்டான விசனத்தின்பலன் பாலிற்றூக்கி அதுநஞ்சாகமாறி, அதையுண்டவுடன் அக்குழந்தையின் தலைக்கேறி மரணம்சம்பவித்ததென்று தீர்மானித்தார்கள். இங்கொரு விசேஷக்கேள்விக் கிடமுண்டு. அதாவது பாலூட்டுந் தாயானவள் அதிக விசனமாயிருக்கும் போதூட்டின பால்தான் நஞ்சாகமாறிக் குழந்தையின் மரணத்திற் கேதுவாயிற்று. ஆனால் தம்பியின்பிள்ளைக்குக்கண்ட வலிப்புரோகமே அக்குழந்தைக்குக் காண்பதற்குக் காரணம்யாது? என்பதுதான். அதற்கு விடை "மனவலிமை Will power" என்பது கூட ஒத்துக்கொண்டதெனமாத்திரம் இங்கு விடைபகர்வாம். ஏனெனில், இந்த விஷயம் அதிகவிரிவானதாகையாலும் இச்சாத்திரத்தில் வல்லவர்கள் அதிக விசேஷமா யெழுதுவார்களாகையாலும் என்பதே காரணம்.

(இன்னும்வரும்.)

சுகாதார போதினி.

ரு - ம் பிரிவு,

பலஹீனம் (Debility)

துரிதரோகம்.

(முன்தொடர்ச்சி.)

தம்பனத்திற் கென உபயோகப்படுத்தும் அவுடதங்களாலும் துரிதரோக முண்டாகும். இது பெரும்பாலார்களின் தீர்மானம். ஆனல், தம்பன சக்தியுள்ள மருந்துகளால் துரிதரோக முண்டாகா தென சிலர் விகற்ப அபிப்பிராயப் படுகிறவர்களுமுண்டு. ஆயினும், தம்பன சக்தியை யுண்டாக்கும் அவுடதங்களால் தாது நஷ்டமுண்டாவது நிச்சயமென மேற்கண்ட இருதரத்தாருடைய தீர்மானம் எப்படியெனில், சுக்கிலத்தின் இயக்கத்தால் இல்வாழ்க்கையிச்சையுண்டாகுமாகையால் அது உறைந்து கெட்டியாகும் பக்ஷத்தில் அவ்விச்சை குறையுமென்பதேயாம்.

இது பெரும்பாலும், அபினி, கஞ்சா, போஸ்தக்காய் முதலாகிய தம்பனகாரிகள், அல்லது அவையதிகஞ் சேர்ந்த அவுடதங்கள் ஆகியவைகளை யடிக்கடி சாப்பிடுவதால் துரிதரோக முண்டாகும். இவற்றுல் நரம்புகள் உற்சாகிக்கப் பட்டுக் குறுகிப்போமேதவிர தம்பனத்திற்கு வேண்டிய கொழுமையுஞ் சூடும் சமரசப்படாது. மேலும் இந்த சரக்குகளால்அல்லது அவை சம்பந்த அவுடதங்களால் நரம்புகள்உற்சாகப் பட்டுக் குறுகிப் போவதாலே விந்துவெளிப்படவேண்டிய விதமாய் நன்றுய் வெளிப்படாமல் உள்ளே தங்கி, அதன் சூடானது மூளை, இருதயம்முதலியவைகளில் தாக்குவதால் பலவித வியாதிகள் சம்பவிக்கும். ஆகையால், தம்பனத்திற்காக இவ்வகை அவுடதங்களை யொருபோதும்பழக்கப்படுத்தப்படாது. இன்னும் இந்த அவுடதங்கள் தேகத்திற் பற்றியிருக்கிற வரையிற்றுன் ஏதோ பலமாயிருப்பதுபோல் தோற்றும்; பின்பு முன்னிலும் இரண்டத்தினை பலஹீனத்தை யுண்டாக்குமென நன்று யறிந்திருக்கவேண்டியது. ஆகையால் இரத்தவிர்த்தியை யுண்டாக்கி நரம்புகளை யுற்சாகம் படுத்தும் மருந்துகளையே யுபயோகிக்கவேண்டும்.

வீண்டம்பவிளம்பரங்கள் பெருத்தலாவும் இக்காலத்தில் "அத்தத்தம்பனக் குளிகை" "இந்தத் தம்பனக்குளிகை,ஆண்சிம்மத் தம்பனக் குளிகை" யென ப்பலவாறும் விகடப்பெயர்கள்சூடப்பட்டு விற்கப்படும் அவுடதங்களை இரசவாத பரீக்ஷகரிடத் (Chemical Examiner) திற்கு அனுப்பிப் பரீக்ஷித்தால் இக்குளிகைகளின் இலக்ஷணங்கள் பட்டப் பகலைப்போல வெட்டவெளிச்சமாகி விடும். இவ்வித அவுடதங்களைப் பற்றி வெகுவாய்ப் புகழ்ந்து பேதை ஜனங்களை ஏமாற்றும் இவ்வகையார்களின்கதி பென்னவாகுமோ.நாலைக்குக்கடவுளுக்கு என்ன உத்திரவு கொடுப்பார்களோ தெரியவில்லை. இவ்விளம்பர மாயவலைக்குட்பட்டோ அல்லது சகாயத்தை யுத்தேசித்தோ, அல்லது மன்மதனைப்போன்ற சுகத்தை யனுபவிக்க வேண்டுமென்னும் பேராசையாலோ மேற்படி அவுடதங்களை வாங்கிச் சாப்பிட்டு "உள்ளதுங்கெட்டது கொள்ளைக்கண்ணுப்" என தங்களுச் சுபாவமாயுள்ள சுகத்தையுப் பலத்தையுங் கெடுத்துக் கொண்டவர்களுள் பலர் நமக்குக் கடிதமூலமாகவும் நேராகவும் அறிவித்து வருகின்றுர்கள். மேற்கண்டவர்களுக்குத் தம்தம் துராசைக்கேற்கக் கிடைத்ததெண்டனையே போதுமானதாகையால், மற்றவர்களும் அவர்களைப்போலவே துராசைக்குட்பட்டு நிராசையாகி விடாமற்சாக்கிரதையா யிருக்கவேண்டியதே புத்திமான்களுக்கழகு. அப்படிக்கில்லாமல் "கெட்டதுகெட்டேன் முழுவதுங் கெடுவேன், போடு பந்தயத்தை" யென்று சொல்வார்க்கு யார்தான் என்ன செய்யக்கூடும். அவரவர்களிஷ்டம்போல் நடந்துகொள்ள எவ்விதத் தடையில்லாவிட்டாலும் புத்திமான்கள் கவனித்து "சத்தியமானதெது? அசத்தியமானதெது?" எனவும் "தோஷமுள்ளதெது? தோஷமற்றதெது" எனவும், அவ்வகை அவுடதங்கள் யார் யார் மூலமாய் வெளிப்படுகிறது? எனவும் நிச்சயித்தறிந்தும் அநுபவத்தால் தெரிந்து தெளிந்தும் நிதானித்துக் கொள்ளவேண்டுமென்பதே பொதுவானவும் நியாயமானவும் கோரிக்கையாம்.

சுகாதார போதினி.

கூ - ம் பிரிவு.

காடி.

இது அடிக்கடி யுபயோகப்படத் தக்கதும் இலகுவாய்க் கிடைக்கக்கூடியதும், பாம்பு, தேள் முதலிய பல விஷ பரிகாரங்களுக்கும் பல வியாதிகளுக்கும் உபயோகப்படக் கூடியதுமாகையால் இதைப்பற்றி பித்தல்பில் எழுதிவருவோம்.

இதற்கு அறபியில் கல் ஹ் எனவும், ஹிந்துஸ் தானியிலும் தக்கினியிலும் ஸிர்கா எனவும், சம்ஸ்கி ருதத்தில் கீலாலம் எனவும், தெலுங்கில் காடி நிள்ளு எனவும், மலையாளத்தில் காடியெனவும், கன்னடத்தில் காடி, ஹுளிர எனவும், பெங்காலியில் ஸிர்கா எனவும், குஜராத்தியில் ஸிர்கோ எனவும், சிங்களத்தில் வெனகிரி, காடி யெனவும், பர்மாவில் போண்யீ எனவும், தமிழில் காடியெனவும், இங்கிலீஷில் Vine -gar வினிகர் எனவும் சொல்லப்படும்.

இது பல வகைகளாகச் செய்யப்படும், திராக்ஷப்பழம், பேரீச்சம்பழம், சீமையத்திப்பழம், கருப்பஞ்சாறு, சர்க்கரை, வெல்லம், தேன், பனங்கள்ளு, அரிசிச்சாதம், தினையரிசிச் சாதம், மால்ட் அரிசிச் சாதம் முதலிய கனி வர்க்கங்கள், சாறு வர்க்கங்கள், அரிசி வர்க்கங்கள் ஆகியவைகளாற் செய்யப் படுகின்றது. அவற்றுள் இரண்டொரு முறைகளையும் இங்கெழுதுவாம்.

வைத்தியம் இரசவாதம் என்னும் இரண்டு வகைகளுக்கும் உபயோகப் படத்தக்க இரண்டு திவ்விய முறைகள் "நமது இரசவாத சிந்தாமணி முதற்பாகத்தி லெழுதப் பட்டிருக்கின்றன. அவசியமானவர்கள் அங்கு பார்த்துக் கொள்ளலாம்.

குறிப்பு.

நமது அபிமானிகளுள் சில கனவான்கள் "இன்ன புத்தகத்திலிருக்கிற தெனக் குறித்துக் காட்டாமல் எல்லாவற்றையும் இங்கு எழுதும்படியாய் அறிவிக்கின்றார்கள். நமது கிரந்தங்கள் நமது அபிமானிகளுள்ளபெரும்பாலாரிடத்திலிருக்கின்றன வென்பது நிச்சயம். மேலும் நமது கிரந்தங்க ளெல்லாம் நமது அபிமானிக ளெல்லோரிடத்திலும் இருக்கவேண்டு மென்பதும் நமது கோரிக்கை. முன்னொருதடவைசொல்லப்பட்டிருக்கும் விஷயத்தை மறுபடியும் திருப்பி அதையே யெழுதுவது பலர்க்கு இஷ்டமில்லாத காரியம். ஏனெனில், வீண் காலதாமதம் நேரிடுவதே காரணம். ஆயினும் சமயோசிதமாய் இங்கெழுத வேண்டியவைகளை யெழுதியும், இன்ன புத்தகத்திலிருக்கின்றதென குறிக்கவேண்டியவைகளைக் குறித்தும் வருவோம். ஆகையால் கனவான்கள் தயவு செய்து நமது கிரந்தங்கள் எல்லாவற்றையும் வரவழைத்துக் கொண்டால் சமயம் வரும்போது உடனேபார்த்துக் கொள்ளலாம்.

திராக்ஷக்காடியானது காடி வகைகள் எல்லாவற்றிலும் மேலானதாகையால் அம்முறையை யிங்கெழுதுவாம்.

திராக்ஷக்காடி.

திராக்ஷப் பழத்தைப் பிழிந்து வடிகட்டித் திப்பி நீக்கின ரசம் நூறுபங்கு, பீங்கான் பாத்திரத்திற்குள் அல்லது மண் பாத்திரத்திற்குள் நெய்யைப்பூசி நெய்ப்பசை யுண்டாக்கி, மூன் ரசத்தை அதில் விட்டு அதில் பத்து பங்கு திராக்ஷக்காடியைவிட்டுவாயை மூடி சீலமண் செய்து வெய்யிலில் அல்லது சூடான விடத்தில் வைத்துவிட வேண்டும், மூன் ரசத்தை விடும் பாண்டமானது பெரிதா யிருப்பதுடன் அப்பாண்டத்தில் ரசம் அரைவாசி வரையில்தானிருக்க வேண்டும். ஏனெனில் உள்ளிருக்கிற ரசம் புளித்துப் பொங்கு மாகையால் அப்பாண்டம் உடைத்துபோம் என்பதேயாம். இரண்டொரு மாதஞ் சென்றெடுத்து சீஷாவி லடைத்துப் பத்திரப் படுத்தவேண்டும். அல்லது திராக்ஷ ரசத்தை மாத்திரம் மூன் பாத்திரத்தில்விட்டு நன்றாய்ப் புளிப்பேறினபின் முன்னளவு திராக்ஷக்காடியையும் - உ - பங்கு உப்பையும் சேர்த்து நன்றாய் மிஸ்ரமித்துச்சீஷாவிற் பத்திரப்படுத்த வேண்டும்.

இவ்விதக் கஷ்டப்படக் கூடாதவர்கள் இங்கிலீஷ் ஷாப்பில் Wine Vinegar என சீமையிற் சித்தப்படுத்தப்பட்டு விற்கப்படுகிறது. இது நாம் செய்வதைப்பார்க்கிலும் அதிமேலான தாகையால் விலைக்கு வாங்கி உபயோகித்துக் கொள்வதே சுலபமான மார்க்கம்.

இன்னும் (*Malt Vinegar*) மால்ட்வினிகர் என்னும் ஒருவகையும் விற்கப்படுகிறது. அது குணத்தில் மிகவும் தாழ்ந்தது. ஆயினும் சாதாரண விஷயங்களில் உபயோகித்துக் கொள்ளலாம்.

(1) திராக்ஷக்காடியைதனியாகத் தலையில் பூசினாலும், மூக்கில்நசியஞ்செய்தாலும், அல்லது ஜப்தான் எண்ணெயுடன் அல்லது ரோஜாப்பூ எண்ணெயுடன் சமமாக மிஸ்ரமித்துத் தலையிற்பூசினாலும்அல்லது மூக்கில் நசியம் செய்தாலும், உஷ்ணசம்பந்தவான தலைநோய், சூரியன் ஏறவேற உண்டாகும் தலைநோய், பித்தசம்பந்தத் தலைநோய், உஷ்ணகர சம்பந்தத் தலைநோய் ஆகியவை தீரும்.

(இன்னும்வரும்.)

சுகாதார போதினி.

எ - ம் பிரிவு

முன்தொடர்ச்சி. (76-ம் பக்கம்.)

இரண்டாவது சஞ்சிகை-18-ம் பக்கத்திற் சொல்லப்பட்டிருக்கும் வெள்ளிபற்பத்தின் பிரமாணம் அநுபானம் முதலியவைகள்.

இதன் பிரமாணம் வேளை - க - க்கு ஒரு குன்றிமணியெடை முதல் இரண்டு குன்றிமணியெடை வரையிலாம். காலை மாலை யிரண்டுவேளையும் உபயோகிக்கலாம்.

(1) மஞ்சட்கிழங்கின் சாறு வராகனெடை-கவு, தேன் வராகனெடை-கவு, இவ்விரண்டையும் மிஸ்ரமித்து, மேற்படி பற்பத்தைப் பிரமாணப்படி யனுபானித்துட்கொள்ள, பாண்டுரோகம், சுரக்கட்டி, உப்பிசரோகம் ஆகியவை தீரும்.

(2) தும்பைப் பூச்சாறு, தூதுவளைப் பூச்சாறு இவ்விரண்டும் வகை-க-க்கு வராகனெடை கவு, தேன் வராகனெடை-கவு, இவைகளை யொன்றாய் மிஸ்ரமித்த மேற்கண்ட பற்பத்தைப் பிரமாணப்படி சேர்த்துட்கொண்டுவரின், தொண்டை சம்பந்தமான எல்லாவியாதிகளும்தீரும். மூளைப்பலபபட்டு புத்திதெளிவும், கண்ணொளிவும் ஞாபக சக்தியும் அதிகப்படும்.

(3) வெண்ணெய்க்கொழுந்துச்சாறு வராகனெடை-கவு, பசுவின் நெய் வராகனெடை-கவு, இவ்விரண்டையும் மிஸ்ரமித்து மேற்படி பற்பத்தைப் பிரமாணப்படி அநுபானித்துட் கொள்ள, சூலரோகம், கபசுரம் ஆகியவை தீரும்.

(4) வெட்பாலை மரப்பட்டைச் சாறு வராகனெடை-கவு, தேன் வராகனெடை-கவு, இவ்விரண்டையும் மிஸ்ரமித்து மேற்படி பற்பத்தைப் பிரமாணப்படி யனுபானித்துட் கொள்ள, இரத்தமூலம், இரத்தபேதி, ரத்த பித்தரோகம் ஆகியவை தீரும்.

(5) புரசம் பட்டைச்சாறு வராகனெடை-கவு, தேன் வராகனெடை-கவு, இவ்விரண்டையும் மிஸ்ரமித்து மேற்படி பற்பத்தைப் பிரமாணப்படியே யனுபானித்துட் கொள்ள வயிற்றிலுள்ள கிருமிகள் வெளிப்பட்டுப் போம். கபவாத மூலரோகந் தீரும். உதரவாத ரோகந் தீரும். இன்னும் வயிற்றிலுள்ள ரோகங்கள் அநேகந் தீரும்.

(6) குன்றிமணி யிலைச்சாறு வராகனெடை-கவு, தேன் வராகனெடை-கவு, இவ்விரண்டையும் மிஸ்ரமித்து மேற்படி பற்பத்தைப் பிரமாணப்படி யனுபானித்துட் கொண்டுவரின், பித்தசுரம், வாய்வரட்சி, நாவரட்சி, மேற்சுவாசம், ஆகியவை தீரும்.

இன்னும் தேக சுபாவம், வியாதி பலம், முதலியவைகளுக் கேற்ற விதமாகவும் சமயோசிதமாகவும் தகுந்த அநுபானங்களிற் கொடுக்கலாம். இன்னும் தகுந்த லேகியம், கிருதம் முதலியவைகளிலும் அநுபானித்துக் கொடுக்க அந்தந்த வியாதிகள் தீரும்.

சுகாதார போதினி.

அ - ம் பிரிது.

வினு, விடை.

17-ஆம் வினு. வான்மெழுகென்னும் மகா பிரசித்திபெற்ற ஔடதமானது அநேக கொடும்வியாதிகளைத் தீர்க்கும் என்பதும் தேரைய மகாரிஷியால் திருவாய் மலர்ந்தருளப்பட்டது என்பதும் யாவரும் அறிந்தவிஷயம். அம் மஹரிஷியின் திருமொழியையும் அதற்கு விபரமான உரையையும் பிரசுரஞ்செய்து கீர்த்தி பெறுவீர்களென்று நம்புகிறேன். இப்பிரதேசத்தில் ஒருவர் இதைக் கையாண்டு அநேக கடின வியாதிகளைத்தீர்த்து, பெயர்பெற்றிருந்தார். தாங்கள் விடையெழுதின பிற்பாடு அம்மகான் அம்மருந்தையுபயோகித்த விபரங்கள் சிலவற்றைப் பரோபகாரமாய் இப்பத்திரிகைமூலம் பிரசுரிக்கச் சித்தமாயிருக்கின்றேன். சந்தாநெம்பர். 66.

(18) நீரிழிவென்னும் துஷ்ட ரோகத்தையும், தாதுநஷ்டமென்னும் கஷடரோகத்தையும், தொந்திரவான இந்திரியரோகம் முதலிய பலரோகங்களைக் கண்டித்து, தேகபலம், தேகநிடம் முதலியவைகளை யுண்டாக்கும் படியானதும், பல தலைமுறைகளாய்க் கையாளப்பட்டு வருவதுமான ஒரு சிந்தூரம்தங்களிடமிருப்பதானது அதையுண்டு அனுபவித்தபலர்க்குத்தெரியுமாகையாலும், அதன்பெருமையை வேறுபலர் மூலமாகக் கேள்விப்படுகிற படியாலும், அச்சிந்தூரத்தைச் செய்யுமுறையை ஜீவகாருண்யத்துடன் விபரமாய் எழுதினால், லோகோபகாரமாயிருக்குமென்பதிற் சந்தேகமில்லை. சந்தாநெம்பர் 67.

(19) தயவுசெய்து சாதாரணமாய்த் தலைவலி, காய்ச்சல், கைகால்வலி முதலிய ஜலதோஷத்தாலுண்டாகும் வியாதிகளுக்கு இலேசிற் செய்யத்தக்கதும் கூடிய சீக்கிரத்தில் வியாதியைக் கண்டிக்கத்தக்கதுமான ஓர்வித சிந்தூரத்தை அல்லது மாத்திரையை சுகாதாரபோதினி மூலமாய் வெளிப்படுத்தும்படியாய்க் கேட்டுக்கொள்கிறேன். சந்தாநெம்பர். 103.

(20) குழந்தைகளுக்குக் கண்ணில் அமரம் வந்து அதிகச் கஷ்டப்படுகின்ற படியால், அதற்காகக் கைவல்லியமான முறை யொன்றை தபவு செய்க. சந்தா நெ. 54.

(21) (a) வீரத்திலிருந்து ரஸம் எடுக்கும் வகை யெப்படி (b) வீராஸம், லிக்க ரஸம், கடைரஸம் ஆகிய இம்மூன்றிற் கிடையிலுள்ள பேதமென்ன? (c) கடைரசத்தை யெவ்விதஞ் செய்தால் வாலேரசமாகும்? (d) அது நெருப்பிற் கோடாமல் ஜெயித்து நிற்கும்படி ஜெபரசமாக்குவ தெப்படி? (e) அதைத் தனியாகலாவது அல்லது எப்படியாவது குப்பி யெரிப்பின்றி மூலிகையால் சிந்தூரம் அல்லது பற்பம் செய்யும்வகை யெப்படி? இவ்வினாக்களுக்கு தயவுடன் விடைவேண்டும்- சந்தா நெ. 22.

17 - ம் விடை.

வானமா மெழுகு.

சந்த விருத்தம்.

விந்து விந்துசிந் தூர நாதமுடன்
வீர மோடுசிவ காமியும்
வெள்ளை சிங்கிநட் சத்தி ரம்புகறு
வீறு மாண்குறி யெட்டுபின்
சொந்த மானமுரு கன்பு ராணமரி
தூப தீபமரி தாரமே
சுத்தி யாவதிலை பாரு பாருபரி
சுத்த மானசுலு வத்திலே

இந்த கொண்டுபதி னாறு மொன்றுபட
சேர்த்த ரைத்துவிடி தூளதாய்ச்
சீக்கி ரத்தில்விடி வான மாமதனை
சேரு நாதகரு தைலமரம்
மூக்தி விட்டுவரு சாமம் நான்குமரை
முற்றுமா மெழுகு ளுந்தாகும்
மோச மின்றிபன வெல்லம் மாசுபெறு
மோங்கு பத்தியமு மில்லையே.

இல்லை யில்லைகப வாத ஜன்னிசுர
மெட்டு காசமொடு குட்டமு
மேறு கின்றவிரை வாதஞ் சூலரண
மேழு தோஷமடி குன்மமுஞ்
சொல்லு கின்றவலி மார டைப்புகடு
சூத்த கக்கெடும கோதரஞ்
சோகை மஞ்சட்கா மாலே சத்திபெரு
தொல்லை போக்கொடுப வுத்திரன்
கல்ல டைப்புகுலை நோய்கி ரந்திபுலை
கண்ட மாலைஜல தாரையிற்
கண்ட நீரிழிவு குத்த லானமுடி
காச ரோகமுத லானது
மெல்லை விட்டெழுக டல்க டந்துபின்
னென்ன பாடுபடு மறிகிலோ
மிந்த வான்மெழுகு வெந்த நாளுமுயி
ரென்ன லாகுமிஃ தண்மையே.

இந்தவானவா மெழுகு என்னும் திவ்விய அவுடதமானது-கூ-வகைகளாகச் செய்யப்படுகிறது. இவற்றுள் அதிகஞ்சிறந்ததும் அதிகம் மேலானதும் பல தடவைக ளனுபவப்பட்டதும் பின் வருகிறதாம்.

மேற்கண்ட பாட்டின்கருத்தை பெழுதுமுன் சரக்குகளின் விபரத்தை மாத்திரம் விளக்கி பெழுதுவாம்.

(1) விந்து=இரசம்; (2) விந்து சிந்தூரம்=இரச சிந்தூரம் (3) நாதம்=நெல்லிக்காய்க் கந்தகம் (4) வீரம்=சவ்வீரம் (5) சிவகாமி=கௌரி (6) வெள்ளை=வெள்ளைப் பாஷாணம் (7) சிங்கி=மிர்தார் சிங்கி (8) நட்சத்திரம்=பூரம்; (9) புகறு=பூரீறு (10) ஆண்குறி=லிங்கம் (11) எட்டுபின்=அ × பின்=அபின் (12) முருகன் புராணம்=கந்தம் (13) அரி=பொன் (14) தூபம்=சாம்பிராணி (15) தீபம்=சூடன் (16) அரிதாரம்=தாகளம் ஆகிய இப்பதினாறு சரக்குகளாம்.

(இன்னும் வரும்.)

ஓர் விண்ணப்பம்.

நண்பர்களே! இன்னும் நமது சுமஸ்தாமார்களும் அச்சாபிசுக் காரர்களிற்சிலரும் தம்தம் வேலைக்கு வந்துசேரவில்லை. அதனால் நமது பல வேலைகளுக்குத் தொந்திரவா யிருக்கிறது. அவரவர்களும் ஏதோ ஒரு சாக்கை பெழுதுகின்றார்கள். வருகிறமாத முதலாயிலும்கிரமமாக அவரவர்கள் வேலைக்கு வந்துவிட வேண்டும். அப்படி வராவிட்டால் கம் வேலையானது கிரமமாக நடக்கும் வழியைத் தேடவேண்டியது அவசியமாகும். ஆகையால் நமது அபிமானிகள் அதுவரையில் இப்போதினி வெளிப்பட நேரிடும், காலதாமதத்தை மன்னித் தருள்வார்களாக.

சுகாதார போதினி.

கூ - ம் பிரிவு.

கேந்தகக் கிண்ணி.

முன்தொடர்ச்சி. (பக்கம் - எஅ)

(3) தேவையான எடை நவச்சாரத்தைப் பொடித்து அதன் மூன்று பங்கெடை ஜலத்திற்கரைத்து மூன்று நாள் வெயிலில்வைத்து வடிகட்டிக் கொள்ளவும். முன் நவச்சார எடை கந்தகத்தைக் கல்வத்திலிட்டுப் பொடித்து மேற்படி சலத்தைச் சிறுகச்சிறுக வார்த்து, ஏழுநாள் அரைக்கவேண்டும். பின்பு வெய்யிலில் வைத்து நன்றுயுலர்ந்த பின்பு, இதனை ஒரு பாத்திரத்திலிட்டு, ஜலத்தை விட்டுத்தெளியவைத்துத் தெளிவை யிறுத்து விடவேண்டும். மறுபடியும் ஜலத்தை விட்டுத் தெளிய வைத்துத் தெளிவையிறுத்துவிட வேண்டும். இவ்விதம் ஏழுதடவைகள் மடக்கி மடக்கிச்செய்து கந்தகத்துடன் கலந்துள்ள நவச்சாரத்தைப் போக்கிவிட்டு, வெயிலிலுலர்த்திக் கந்தகத்தை மாத்திரம் எடுத்துக்கொள்ள, இந்த கந்தகமானது சுண்ணும்பைப்போல வெளுத்து சுத்தியாகியிருக்கும். இதைக் கைமுறையாய்ச் செய்யாவிட்டால் எல்லாம் சேதமாகி வீணாயாம்.

இன்னும் கந்தகசுத்தி முறைகள் பல நமது "இரசவாத சிந்தாமணி" இரண்டாம் பாகத்திற் சொல்லப் பட்டிருக்கின்றன. அவசியமானவர்கள் அக்கிரந்தத்தைப் பார்த்துக் கொள்ளலாம்.

நாம் முன் சொல்லி யிருக்கிறபடி கேந்தகக் கிண்ணி செய்வதற்காக இரண்டு விஷயம் பிரதான மானவைகள். ஒன்று இஷ்டமான கிண்ணத்தைப்போல் அச்சுசெய்து கொள்வது. இரண்டாவது கந்தகத்தைச் சுத்திசெய்து கொள்வது. இவ்விரண்டிலும் பின் சொல்லப் பட்டதே பிரதானமான தாகையால் எவ்வளவுக் கெவ்வளவு கந்தகஞ் சுத்தி செய்யப்படுகிறதோ அவ்வளவுக் கவ்வளவு குணமும் விசேஷமாயிருக்கும். கஷ்டத்திற்குப் பின்வாங்குகிறவர்கள் குணத்திற் காசைப்படலாகாது. இனி கிண்ணிவார்க்கும் முறையை யெழுதி அதை யுபயோகிக்கும் வகையுடன் அடுத்த சஞ்சிகையில் முடிப்பாம்.

(இன்னும் வரும்.)

கடிதங்கள்.

ஐயா!

"சுகாதாரபோதினி" க்கு, இப்பொழுதே அதற்கோர் அட்டவணை குறித்துவருவீர்களாயின் 1-ஆம் புத்தகம 24-ம் சஞ்சிகையுடன அதைக் கையொப்பக் காரர்களுக்கு வைத்தனுப்புவது நன்றென்றெண்ணுகிறேன்.

"சுகாதாரபோதினி" 1-ஆம் புத்தகம்; 1 - இலக்கம், 4 - ஆம் பக்கத்தில், தேனுக்குச் சிங்களத்தில் "பெனி" என்பார்கள் எனக் காட்டப் பட்டிருந்தது. அப்பாஷையில் "பெனி" யென்றால பானியைக் குறிக்கும் "மீபெனி" யென்றால் "தேனி" க்குறிக்கும் "மீ" என்றது ஈ (கொசு) யாற் சேர்க்கப்பட்ட மது மீபெனி யென்பதே.

மேற்படி புத்தகம் 5 - ஆம் இலக்கம் 3 - ஆம் பக்கத்தில் சப்பாத்துப் பூவைப்பற்றிச் சற்றுட்சேபப் படுகிறீர்கள். அதற்குத்தரம்,— அப்பூவைக்கசக்கி அடுப்புக்கரித் தூளில்தொட்டு சப்பாத்திற்பூசிச் சற்றுலர்ந்தபின் புறுஷ் (*Brush*) அடித்தால் கறுப்புமை (*Black ink*) பூசிய நிறங்கொடுப்பதால் அதையிங்கு சப்பாத்துப் பூவென வழங்குவார்கள்.

இப்படிக்கு,
தங்கள் நேசத்தை விரும்பிய
A. L. M. L, Markar
Native Doctor
Colombo.

நமது நண்பர் அதிக அன்புடன் எழுதின கடிதத்திற்கு இதயபூர்வ வந்தன மளிக்கின்றோம். நமது சுகாதார போதினிக்கு அட்டவணை யொன்று குறிக்கப்பட வேண்டியது முகமுக்கியமான பிரபோதமே. அவ்விதமே செய்ய முயற்சி செய்வாம்.

ப - ர்.

விஞ்ஞாபனம்.

நமது அபிமானிகளுள் வைத்திய சாஸ்திரத்திற் பூரணதேர்ச்சியும் அநுபவ சித்தியும் அடைந்தவர்களனேகரிருந்தும், தம தமக்குக் கைவல்லியமான முறைகளை லோகோப காரமாகவும் ஜீவகாருண்யமாகவும் நம் போதினி மூலம் வெளிப்படுத்த முன்வராத காரணம் விளங்கவில்லை. இவர்களிப்படி மவுனஞ் சாதிப்பதைக் கவனிக்குங்கால் நமக்கு அதிக மலைப்பையுங்கவலையும் முண்டாக்குகிறது. இப் போதினியானதுபெரும்பான்மையும்லோகோப காரமாகவெளிப்படுத்தப்பட்டதே யன்றிப் பொருள் வரவை யெதிர்பார்த்ததன்று. ஆகையால் இனியாகிலும் கிருபையுடன் நண்பர்கள் முன்வரத் தயவு செய்வார்களாக.

ப - ர்.

புத்தகம்-க. 1905ஆ ஜூன்மீ 15உ இலக்கம்-க0

சுகாதார போதினி.

க - ம் பிரிவு.

நீண்ட ஆயுளுக்கேது.

தேக சுகம் நிலைத்திருக்கவும், ஆயுள் நீடித்திருக்கவும் ஏற்பட்டிருக்கும் சட்டங்களையும் ஒழுங்குகளையும் நம் மபிமானிகளுள் பலர் பலதடவை வாசித்திருக்கலாம். ஆனால் இவ்விதிகளை யனுசரித்து நடக்க யாரால் முடியுமெனப் பலர் எண்ணியு மிருக்கலாம். இப்படி யெண்ணினது வாஸ்தவமே. அவ்விதிகளையெல்லாம் முறையே யனுசரித்துத் தவிறாமல் நடந்து வருவது கஷ்டத்திலும் மகா கஷ்டமென்பதும் நிச்சயம். மேலும் அது அசாத்தியமுமேயாம். இராப்பகலிலுள்ள-24-மணி நேரத்தில் இன்ன நேரத்தில் இன்னின்ன போஜனஞ் செய்யவேண்டும்; இன்னின்ன நேரத்தில் இன்னின்னன வகை பானஞ் செய்யவேண்டும். இன்ன சுபாவ முடையவன் இன்னின்ன ஆகாரத்தைச் சாப்பிட வேண்டும்; இன்னின்ன ஆகாரத்தை யின்னின்ன விதமாகச் சாப்பிடவேண்டும். வெயிற் காலத்தி லிப்படி; மழைகாலத்தி லப்படி யிருக்கவேண்டும். இவ்விதம் இருபத்து நான்கு மணிக்குள் நடக்கவேண்டிய இன்னன பலவிஷயங்களையும் ஒன்றாய்ச் சேர்த்தெழுதுவதானால், ஒரு பெரிய கிரந்தமாகும். உண்மையா யோசிக்குங்கால் ஆண் பெண் முதலிய எல்லோர்க்கும், பல தேசத்தாருக்கும் அவ்விதம் எல்லா விதிகளையும் ஒன்றாய் எழுதி முடிப்பது அசாத்தியம். ஆகையினால், சுகாதார விதிகளை யனுசரித்து நடக்க முடியாதென்பது அடியேன் கருத்தல்ல. ஆனால் எல்லோராலும், எப்போதும் இலகுவாகவும், சுலபமாகவும் அவசியமாகவுங் கவனித்து நடக்கவேண்டிய சில முக்கிய விதிகளிருக்கின்றன. ஏழைகளாயினும் தனவான்களாயினும் அவ்விதிகளை யனுசரிக்கக்கூடும். அவ்வகை விதிகளை மாத்திரம் இங்கெழுதுவோம். ஆகையால் அவைகளை மாத்திரமாகிலும் ஒவ்வொருவரும் அவசியங் கவனித்து நடக்க வேண்டிய தென்பதே நமது கோரிக்கை. இன்னும், அவற்றுள் சிலமுக்கிய விதிகள் வெளிக்குச் சொற்பமானவைகளாயினும், உண்மையில் அவை சுகத்தை நிலை நிறுத்தவும் நீடித்தஆயுளுக்கு ஏதுவாகவு மிருப்பதுடன் மேற்கண்டபடி ஏழை, தனவான், முதலிய எல்லோராலும் மிகவும் சுலபமாகவும் மிகவும் இலகுவாகவும் அநுசரித்துநடந்து கொள்ளத் தக்கவைகள். ஆகையால், தம்தம் சுகம் நிலைத்து நீடித்த ஆயுளை விரும்பும் ஒவ்வொருவரும் அவ்விதிகளைக் கவனித்துக் கையாள்வார்களென எதிர் பார்க்கப்படுகிறது.

க-வது இரைப்பை.

தமிழில் இதற்குத் தீனிப்பை யென்றும், அந்நாசயமென்றும், இங்கிலீஷில் stomach ஸ்டாமக் என்றும் பெயர். இங்கிருந்து தான் நமது தேகத்து எல்லா அவயவங்களுக்கும் ஆகாரஞ் செல்லவேண்டியதிருக்கிறது. இதனைத் தேகத்தின் ரக்ஷகனென அல்லது போஷகனெனச் சொல்லப்படுகிறது. இது உபயோகமற்றுப் போய்விட்டால், நாமுட்கொள்ளும் ஆகாரமெல்லாம் வீணேயாம். மேலும் அது உபயோகமற்றதாக அல்லது விரோதமானதாகப்போய் எல்லா அவயவங்களும் தண்ணீரில்லாதபயிரைப்போற் சோரநேரிடும், பின்பு தினே தினே தேகத்தின் அவயவங்களெல்லாந் துர்ப்பலப்பட்டு "நாளுக்கு நாள் நகர்ந்தது காணம மானை" என நம்தேகம் மெலிந்து சோர்ந்து தளர்ந்து வாடி வதங்கி நாடியொடுங்கிப் போய்ச் சேரவேண்டியது தான் முடிவு. ஆகையால் இந்த உறுப்பு, இதன் தொழில் ஆகியவைகள் இப்போதினி - 7 - ம் பக்கத்தில் படத்துடன் விவரிக்கப் பட்டிருக்கிறது. ஞாபகமில்லாத அபிமானிகள் அதையும் ஒருதடவை பார்த்துக் கொள்ளவேண்டும். ஏனெனில் "தேகசுகத்தை நிலைநிறுத்தி நீண்ட ஆயுளுக் கேதுவாக்கும் விதிகளில் பிரதானமான முந்தின சட்டம், மேற்கண்ட இரைப்பையைப் பல முள்ளதாகவும் கிரமமாகவும் வைப்பதே யாம். ஆனால்,

இரைப்பையைப் பல முள்ளதாகவும் கிரமமுள்ளதாகவும் வைப்ப தெப்படி?

இவ் வினாவானது நீண்ட இரண்டு வரிகளிருப்பதால் இதன் விடையும் அப்படியே நீண்டிருக்கு மென யோசிக்கலாம். அப்படி யொருபோது மில்லை. அதன் விடை "பசி" என்னும் இரண்டெழுத்தி லடங்கியிருக்கின்ற படியால், இதன் அருத்தத்தைச் சொல்லு முன் இது சம்பந்தமான சில அபிப்பிராயங்களையும் அநுபவங்களையு முன்னர் எழுதுவாம்.

ஆங்கிலேய வைத்திய பத்திரிகை யொன்றில் பிரசுரித்திருந்ததாவது "ஜெர்மனி தேசத்தில் - க0 - வயதுள்ள ஜான்டூவர்ட் என்பவருக்கு ஒரு வியாதியு

ண்டானது. அங்குள்ள பிரபல்லிய டாக்டர் மார்க ளிடத்தில் யோசித்ததில் அந்த வியாதி அசாத்தியமா ன தென்றும் அது தீராதென்றும் இன்னும்-க-க ஒ, வருஷத்திற்குள் அபாய முண்டாகலா மென்றும் ஒரு வரைப் போலவே யெல்லோருஞ் சொல்லி விட்டார் கள். நம்பிக்கையற்ற அக்கனவான் மகா விவேகியும் விற்பனரு மாகையால் பல வைத்திய சாஸ்த்திரங்க ளையும் வாசித்துத் தீர்மானித்ததாவது பிராணதார னது இரத்தம். இரத்தத்திற்கு ஆதாரமானது ஆகார ம். இரைப்பையானது ஆகாரத்தைஜீரணமாக்கிப் பக் குவப்படுத்தி இரத்தத்திற்கு ஆதார மாக்குவதால் அ துவே தேகத்திற்குப் பிரதானகருவிகளில் முதலான து, ஆகையால் இரைப்பையின் தொழிலைக் கிரமமாய்ச் சீர்ப்படுத்தி நேர்ப்படுத்தினால் அவ்வியாதி தானே யொழியு மெனத் தீர்மானித்து ஆகாரத்தைக் கிரம ப்படுத்தின் யிரைப்பையின் தொழிலைதானித்து சம யோசிதமாக நடந்து வந்தார். இவர் இம்முறையை யனுசரிக்கவே அவ்வியாதியும் நாளுக்கு நாள் குறை ய ஆரம்பித்துப் பூரண ஆரோக்கியமாய்த் திடகாத்தி ராகிப் பின் - 60 - வருஷம் வரையில் சர்வ சுகத்து டன் வாழ்ந்தார் என்பதே.

(இன்னும் வரும்.)

சுகாதார போதினி.

உ - ம் பிரிவு.

கடுக்காய்.

முன்தொடர்ச்சி. (பக்கம்-80)

ஆயுர்வேத சாஸ்திரங்களிற் சொல்லப்பட்டிருப் பதாவது:—(1) சுரைக்காயைப்போன்ற நீண்டும் வி ம்மியுமிருப்பதற்கு "விஜயா" அல்லது "விஜயன்" எ ன்றுபெயர். இது வந்தியாதேசத்தில் அதிகமா யுற் பத்தியாம். (2) உருண்டை வடிவத்துடன் அதன் மீது நான்குவரைபோன்ற குறிகளை யுடையதற்கு "ரோஹனி" அல்லது அரோகணியென்றுபெயர். இ து கன்னியாகுமரி தீரத்திலும், சிந்துதேசத்திலும் அதிகமா யுற்பத்தியாம். (3) மெல்லிய தோலுடன் நான்குவரைபோன்ற குறிகளையுடையதற்கு "போத னு" அல்லது "பிரிதிவி" என்றுபெயர். இது சவுரா ஷ்டிக தேசமென்னும் குஜ்ராத்திலும் ஹிமயகிரியிலு ம் அதிகமா யுற்பத்தியாகிறது. (4) விம்மித்தடித்து த் தசை மிகுத்திருப்பதுடன் பலவரைபோன்ற கு றிகளையுடையதற்கு 'அமிர்தா" அல்லது அமிர்தம் என்றுபெயர். இது காசிதேசத்திலும், கிஷ்கிந்ததேச த்திலும் அதிகமா யுற்பத்தியாம். (5) அதைச் சுற்றி லும் ஐந்துவரைபோன்ற குறியுள்ளதற்கு "அபயா" அல்லது "அபயன்" என்றுபெயர். இது பொதியமலை யிலும் கிஷ்கிந்த தேசத்திலும் அதிகமா யுற்பத்தியா ம். (6) தங்கச் சாயலைப்போன்ற மஞ்சள் வருணமுள் ளதற்கு "ஜாவந்தி" அல்லது "சிவந்தி" என்றுபெயர். இது மஹாராஷ்டிர தேசத்திலும் பலவனங்களிலும் அதிக முற்பத்தியாகிறது. (7) தன்னைச் சுற்றிலும் மூன்று வரியும், பஞ்சவன்ன முமுடையதற்கு "சித கி" அல்லது "திரிவிருத்தி" அல்லது "மொந்தன்" என்றுபெயர். இது பொதியமலையில் அதிகமுற்பத் தியாம்.

இன்னும் வருணபேதத்தாலு மனேகவகையெ னச் சொல்லப்பட்டிருப்பினும் மேற்கண்டவைகளே பிரதானமானவைகளாம்.

இவற்றுள் விஜயா, ஜீவந்தி ஆகியவைகள் சாதா ரணமாய் உபயோகிக்கப் படுகின்றன. இரணங்களை யாற்ற ரோஹனி கடுக்கா யுபயோகிக்கப் படுகிறது. சூரண வகைகளுக்காக சிதகிக்கடுக்காய் அதிகமாயுப யோகப் படுத்தப்படுகிறது. பேதி வகைகளுக்காக "அமிர்தா" உபயோகிக்கப் படுகிறது. கண்ரோகச்சி கிச்சைக்காக "அபயா" வகை யுபயோகிக்கப் படுகிற து. இவ்வகைகளை நாமறிந்து உபயோகிக்கின் இப் போதுண்டாங் குணத்தைப் பார்க்கிலும் விசேஷகு ண முண்டாமெனச் சொல்லப்படுகிறது.

இன்னும் சிலவகைகளை யுட்கொள்வதனால் பே தியாகும். சிலவகைகளை முகர்வதனலும், சிலவகைக ளைப் பரிசிப்பதனலும், சிலவகைகளைக் கண்ணால்மா த்திரம் பார்ப்பதனலும் பேதியாகும்.

சிதகி வகையின் மரத்திற்குக் கீழே நின்றலும் பேதியாகும். இதனைக் கையில் வைத்திருக்கிறவரை யில் பேதியாகிக் கொண்டிருக்கும். இந்த மரத்தின் கீழ் எந்தப் பிராணி வந்தபோதிலும் பேதி யாரம்ப மாகி விடுமெனச் சொல்லப் பட்டிருக்கிறது. இவ்வ கை மரமானது அதிக அரிதாய்க் காணப்படுகிறது. காவூல் தேசத்திற் சில பாகங்களிலிருப்பதாகக்கேள் வி. இவ்வகை யியற்கைக் கடுக்காயகப்படுவது அரிதா யினும் செயற்கைக் கடுக்காய் அதிகம் அகப்படுவதும ன்றி நாமும் செய்து கொள்ளலாம். நம் மபிமானிக ளுக்காக அம்முறைகளுள் இரண் டொன்றை யிங் கெழுதுவாம்.

செயற்கை சீதகிக் கடுக்காய்.

ஒரு கொடியில் ஒரே காய் காய்க்கும் ஆற்றுத் தும்மட்டிச் சாதிகளுண்டு. இக்காய்கள் நஞ்சின்குணத்தை யுடையதாகையால் இதனை யுள்ளுக்குபயோகிப்பதில்லை. (சர்வ தயாபரனான கடவுள் எந்த்வஸ்துவையும் அவமே படைக்கவில்லை) ஆனால், இந்தப் பிரயோகத்திற்கு அதிகம் உபயோகமாம். அந்த வகைக் காயானது அரைக்காயா யிருக்கும்போது அதைப் பக்குவமாய்க் கீறி, அதற்குள் பருமனான ஒரு கடுக்காயை வைத்துப் பொதிந்து நார் முதலியவைகளாற் கட்டிப் பத்திரமாகக் கொடியோடே விட்டுவிட வேண்டும். இவ்விதம் ஒவ்வொரு காயில் ஒவ்வொரு கடுக்காய் தான் வைக்கக்கூடும். கடுக்காய் வைத்திருக்கிற காயானது கெட்டுப்போகாமலும் வீணாய்ப் போகாமலும் கொடிகாய்ந்து போகாமலுசாக்கிரதை யுடன் காப்பாற்றி வரவேண்டும். காயானது நன்றாய்முற்றி மஞ்சள் வருணமானவுடன் (நாற்பது நாளுக்குக் குறையாமலிருக்க வேண்டும்.) பறித்து, ஒரு மண்பாத்திரத்தில் அப்படியே வைத்து அக்காயின்மீது ஒரு அங்குல அளவுஜலமிருக்கும் படியாகசுத்த ஜலத்தை விட்டு அடுப்பின் மீது காய்ச்சவேண்டும். தண்ணீர் சுண்டினவுடன் மறுபடியும் முன்போலவே ஜலம் விட்டு முன்போலவே காய்ச்சவேண்டும். காய்ச்சும்போது அடிபிடித்துத் தீய்ந்து போகாமல் ஜாக்கிரதை யுடனிருக்கவேண்டும். இவ்விதம் மடக்கி மடக்கி-௩-அல்லது நான்கு தடவைகள் செய்யவேண்டும். முடிவாய் ஜலம் சுண்டின பின் காய்தீய்ந்து போகாமல் நன்றாய்ப்புரட்டிப் புரட்டி வறுத்தெடுத்து வைத்துச் சூடாறின பின் கடுக்காயை யெடுத்துப் பீங்கான் பாத்திரத்தில் வைத்து வாய்க்குக் காரக்கிட்டுப் பத்திரப்படுத்தவும்.

இதனைக் கைய்யில் வைத்திருக்கிற வரையில்பேதியாகும். இதனைக் கையில் வைத்துக் கொண்டு எத்தனை தடவை வெந்நீரைக் குடிக்கின்றோமோ அத்தனை தடவை பேதியாகும்.

(இன்னும் வரும்)

சுகாதார போதினி

௩ - ம் பிரிவு.

ஸ்திரீவைத்தியம்.

முன்தொடர்ச்சி. (பக்கம் 80)

கருப்ப ஸ்திரீகளுக்கு பனப்ஷாபூ, சீமைத்துத்திப்பூ ஆகியவைகளையும் இரைப்பையைத துர்ப்பலப்படுத்தும் சரக்குகள், கருச்சிதைவை யுண்டாக்கும்வஸ்துக்கள் ஆகியவைகளையும் யுபயோகிக்கலாகாது. பனப்ஷாபூவையேன் உபயோகிக்கலாகாதெனின், அது இருதயத்திற்கு நல்லதல்ல. சிலருக்கு அரட்டல் புரட்டலுண்டாகி விடுவதால் கருச் சிதைவிற் கேதுவாகலாம் என்பதே. சீமைத்துத்தியை யேன் உபயோகிக்கலாகா தெனின், அது ருதுவர்த்தன காரியாகையால் கருப்பையின் வாயை விரியச் செய்யும். அதனால் பெரும்பான்மையும் கருச்சிதைவிற் கேதுவாகும். என்பதே. பெரும்பாலும் இக்குணங்க ளெல்லாம் சுகுமார தேகிகளுக் கவசிய முண்டாகு மாகையால், இத்தகையினர்கள் விஷயத்தில் அதிக சாக்கிரதையாயிருக்கவேண்டியது.

கருப்பஸ்திரீகளுக்குக் கீழ்க்காணும் வஸ்துக்களை யதிகமாகவும் அடிக்கடியும் தொடர்ச்சியாகவும் உபயோகிப்பது நல்லதல்ல. அப்படிச்செய்வதால் பலர்க் கபாயமுண்டாகி யிருக்கிறது. சிலர்க்கபாய முண்டாக வில்லையெனினும் இவ்வகை வஸ்துக்களை நீக்கிவைப்பதால் தோஷமுமொன்றுமில்லை. அவையாவன.

எள்ளு, மசூரிப்பருப்பு, யவைக்கஞ்சி, ஆளிவிதைக்கஞ்சி, சீமையிலந்தைப்பழம் (உன்னாப் عناب) இஞ்சி, சீமை அத்திப்பழம், பச்சைத் திராக்ஷப்பழம், மயிர்ச்சிக்கி, வால்மிளகு, மொத்து லவங்கப்பட்டை, வாய்விளங்கம், கருஞ்சீரகம், கோஷ்டம், சீமை மருதோன்றிவிதை, காட்டுத்துளசி, குங்குமப்பூ, சீமைச்சாமந்திப்பூ, கடலைத்தெளிநீர், கோரைக்கிழங்கு, ஓமம், அஜ்மோதஓமம், மருக்கொழுந்து, மூங்கிலிலைக் கஷாயம் முதலானவைகளாம்.

இவைகளையும் இவைபோன்றவைகளையும் அளவிலதிகமாகவும் அடிக்கடியும் உபயோகிப்பதால் கருப்பஸ்திரீகளுள் சிலஸ்திரீகளுக்கு அபாயம் நேரிட்டிருப்பதால் பொதுவாய் எல்லாக் கருப்பஸ்திரீகளுக்கும் நீக்கிவைப்பது உத்தமமெனவும் அவசியமான காலங்களில் மிதமாகவும் அதிக சாக்கிரதையுடனும் உபயோகிக்க வேண்டு மெனவும் அநுபவசாலிகள் சொல்லியிருக்கின்றார்கள்.

கருப்ப ஸ்திரீகளுக்கு வாந்தி மருந்தைக் கொடுத்து வாந்தி செய்விப்பது மாகாது. வாந்தியானதுதேக முழுவதும் அதிரச்செய்யு மாகையால் கருச்சிதைவிற் கேதுவாகும். கருப்ப ஸ்திரீகளுக்குச் சுபாவமாகவும், வருத்தமின்றி யிலகுவாகவும் உண்டாகும் வாந்தியை நிறுத்த முயலலாகாது. ஏனெனில், அவர்கள் தேகசுபாவமானது அசுத்தச் சத்துக்களை வெளி

ப்படுத்துகிறது. அதனால் சுகுணமே தவிர அகுண மொன்று மூண்டாகாது. ஆனால், அளவுகடந்த வித மாய் வாந்தியாகும் பக்ஷத்தில், தகுந்த பானவகைக ளால் நிறுத்த முயற்சி செய்யவேண்டும்.

கருப்ப ஸ்திரீகளுக்குக் கடினபேதிக்குக் கொ டுத்தல், இரத்தங்குத்தி வாங்குதல்; அட்டை விடுத ல், சஸ்திரஞ் செய்தல் ஆகியவைகளுங் கூடாதென ச் சொல்லப்பட்டிருக்கிறது. ஆனால் தடுக்கக் கூடாத விதமாகவும் அவசரமானவிதமாகவும் சமயம் நேரிட் டால், அதிக சாக்கிரதை யுடனும், அதிக எச்சரிக் கையுடனும் மேற்கண்ட காரியங்களைச் செய்யலாமென ஆங்கிலேயபண்டிதர்களும் அநுமதி கொடுத்திரு க்கின்றார்கள்.

கருப்பஸ்திரீயானவள் உப்பை யதிகமாத்தின் வந்தால், அதன் உவர்ப்பாலும் அதன் தீக்ஷணத்தா லும் அவளுக்குப்பிறக்கும் குழந்தையின் கைகால்க ன் நகங்கள் மிகவும் தூர்ப்பலமுள்ளவைகளாக விரு க்கும், அல்லது சுத்தமா யில்லாமற்போம், அல்ல து சொத்தை விழுந்திருக்கும்.

(இன்னும் வரும்)

சுகாதார போதினி.

சு - ம் பிரிவு.

பிள்ளைகளுக்குப் பாலூட்டுங் கிரமம்.

முன்தொடர்ச்சி. (பக்கம் - 81)

இவ்வித சம்பவங்களனேக மிருக்கின்றன; அ வையெல்லாவற்றையு மிங்கெழுத வேண்டுமானால் இ ப்போதினி யிடந்தரா தாகையால், இதுவரையில் நி றுத்துவாம். தங்களருமைப் பாலகர்களுக்குப் பாலூ ட்டுந் தாய்மார்களே! மேற்கண்ட விஷயங்களைச் சற் று ஆழ அகல வுன்றியோசியுங்கள். பாலூட்டும்போ தண்டாகும் விசனம், துக்கம், கோபம், மூர்க்கம், அ கங்காரம் முதலியவைகளால் தங்கள் பாலகருக்கு அ ஜீரணம், மந்தம், வலிப்பு முதலிய ரோகங்களுண் டாவதுந்தவிர சில சமயம் மரணத்திற்கே யேதுவாகி விடுகிறது. மேற்கண்ட சம்பவங்களால், தன் வயிற்றி னின்றும் பிரிந்த பாலகர்களுக்கு இவ்விதக் கேடுக ளுண்டா மெனின், அச்சிசுவானது தன் வயிற்றிலிரு க்கும் போதுண்டாம் அவ்வித சம்பவங்களால் அதற் கு எவ்விதக் கெடுதிகளுண்டா மென்பதைத் தாங்க ளே சற்று நிதானமாயோசித்து முடிவு சொல்ல வே ண்டியது. முடிவென்ன? கருப்பவதிகளா யிருக்கும் போதும் மேற்கண்டபடி விசனம், பயம், கோபம், கெ ட்ட எண்ணம்முதலிய தூர்க்குணங்களுக்கிடந்தரலா காது என்பது நிச்சயம். அப்படிக் கிடந்தால், அதனாலும் பல கெடுதிகளுண்டாமென்பதே. ஏ னெனில், கருப்பமா யிருக்கும்போது அத்தாய் மன ம் ஒன்றிற் பதிந்திருக்கும் எண்ணப்படியே குழந் தைக்கு மூண்டாகிறது. இதைப் பற்றின உதாரண ங்கள் நமது தாருட்ய விருத்திபோதினி முதற்பாகத் தில் அனேகஞ் சொல்லப்பட்டிருக்கின்றன. ஆயினு ம இங்கும் இரண்டொன்றைச் சொல்வாம்,

தன் உதடு மூழியாயிருந்த கனிவர்க்க வியாபா ரி யொருவன் பழங்களை விற்றுக் கொண்டிருக்கும் போது அப்பழங்களி லொன்றை வாங்கப்போன ஒ ரு கருப்ப ஸ்திரீ அவனைப் பார்த்து ஆச்சரியப்பட்டு தன் வயிற்றிலிருக்கும் சிசுவிற்கும் இப்படியாகிவிட் டால் நாம் என்ன செய்யலா மெனச் சிந்தித்தவளர் யிருந்தாள். பத்து மாதமுஞ் சென்று குழந்தை பிற ந்தது. மூன் கண்டபடியே உதடு மூழியாயிருந்தது. சற்று யோசியுங்கள்; மனோதத்துவத்தின் காரணத் தைப் பாருங்கள். என்னவிபரீதம்?

கருப்ப ஸ்திரீகள் தம் தம் மனதில் தம்தம் குழ ந்தைகளிவ்வித மிருக்கு மென்னும் பாவனைப் படியு ம் அவரவர்கள் அதிகமாய்ப் பழகும் பழக்கவழக்கங் களின் படியும் தன் வயிற்றிலிருக்கிற சிசுவிற்கும் அம் மனப் பாவனை, அப்பழக்க வழக்கங்களே யதிகமுண் டாகிற தெனச் சாத்திரவாதிகள் நிச்சயித்திருக்கின் றார்கள், வேட்டையாடும் மிருகங்களான புலி, சிங்கம் முதலியவைகளின் குட்டிகள் தன் தாய் வயிற்றிலிரு ந்தபடியே வேட்டையாடக் கற்றுக் கொள்ளுகின்ற னவா? இல்லை; இல்லை. அவை தம் தாய் வயிற்றிலிருக் கும்போது அத்தாய் செய்யும் பழக்க வழக்கங்களே யிக்குட்டிகளுக்குண்டாகி விடுகின்றனவென பிராணி தத்துவ சாஸ்திரிகள் தீர்மானித் திருக்கின்றார்கள். ஆகையால், சமீபத்தில் தாயாகி விடும் கருப்பவதிக ளும், பாலகர்க்குப் பாலூட்டும் தாய் மார்களும், நற் குணம், நற்செய்கை, மேன்மையான எண்ணம், கண வனுக்குக் கீழ்ப்படிந்து நடத்தல்; சுற்றந் தழுவுதல்; நற்பாவனை, தெய்வபக்தி, தெய்வ வணக்கம், கல்விப் பயிற்சி, உதாரகுணம், ஈவு, இரக்கம் முதலிய சிறந்த குணங்களை யுடையவர்களா யிருக்கவேண்டும். மூன் கண்டபடி கோபம், அகங்காரம், விசனம், துக்கம், ப யம், திகில், தூர்க்குணம், இழிகுணம், லோபித்தனம்,

ஈயாமை, பொறாமை முதலியதகாச் செய்கைகளுக்கிடந்தரலாகாது. இவ்விதம் கிரமப்படி நடந்துகொள்ளும் தாய்மார்களின் குழந்தைகள் பெரும்பான்மையும் சன்மார்க்கராகவும், நோயற்ற தேகிகளாகவும் சுகமாய் வளர்ந்து வருவார்கள். இதன் விபரத்தைச்சற்றதிகந் தெரிந்து கொள்ளப் பிரியமுள்ளவர்கள் நமது யூநாநி தாருட்ய விர்த்தி போதினியில் "அழகும் பலமுமுள்ள சந்ததி யுண்டாகும் விதம்" என்னும் தலைப்பைப் பார்க்கவும்.

(இன்னும் வரும்.)

சுகாதார போதினி.

௫ - ம் பிரிவு,

பலஹீனம் (Debility)

துரிதரோகம்.

(முன்தொடர்ச்சி.) (பக்கம் - 82)

இதுவரையில் இக்கொடிய ரோகமுண்டாகும் பல காரணங்களையும் சொல்லி வந்தோம். இதன் லக்ஷணங்கள் பெரும்பான்மையும் துர்ப்பலம் நாளுக்கு நாள் அதிகப் பட்டுவருதல்; ஆண் தன்மையும் சொற்பநேரமு மின்றி அதிக அற்பமாயிருத்தல்; காமவிகாரம் பிடித்ததுபோல் எப்போதும் மனம வியாகுல முற்றிருத்தல்; எந்த வேலையிலும் மனமில்லாமல் வெறுப்பா யிருத்தல், ஞாபக சக்திக்குறை; சோம்பல், கைகால் அசதி ஆகியவைகளுடன் துரிதஸ்கலிதமும் அதிகரித்தே வரும். இவ்வியாதிக்குட்பட்டவர்களுக்கு இதன் லக்ஷணங்கள் ஒருவரெடுத்துச் சொல்லாமலே தனக்குத் தானே நன்றாய் விளங்குமாகையால் இதனை யிதுவரையில் நிறுத்தி யினி சிகிச்சைகளை யாரம்பிப்பாம். இக்கொடிய ரோகத்தின் சிகிச்சைகள் நமது தாருட்ய விர்த்திபோதினி முதல் இரண்டாம் பாகங்களில் அநேகஞ் சொல்லப்பட்டிருப்பினும் இதனை வாசிப்போருக்கும் உபயோகமாகும் பொருட்டு சில நூதன முறைகளை யெழுதுவாம்.

இருதயம், ஈரல், தலைமூளை முதலிய இராஜகருவிகள் துர்ப்பலப்பட்டிருந்தால் அவைகளைப் பலப்படுத்தும் ஆகாரமாகவும் அந்த வியாதியைக் கண்டிக்கத்தக்க வஸ்துக்களாகவும் உபயோகித்து வரவேண்டியது. கீழ்க்காணும் முறைகள் அநுபவசித்தமானவைகளாயினும் அவரவர்களின் தேகசுபாவம், வியாதிபலம் முதலியவைகளைத் தக்கவிதமாக நிதானித்துச் சமயோசிதாகமச்செய்து வியாதியைக் கண்டிக்க வேண்டியது.

(1) ஆற்றுமணலைப்பரப்பித் தண்ணீர்தெளித்து ஈரமுண்டாக்கித் தேவையான உளுந்தை விதைத்து, அதன்மேலும் மணலைப்போட்டுத் தண்ணீர்தெளித்து விட்டுவிடவேண்டும். காலை மாலை யிரண்டுவேளையும் தண்ணீர்தெளித்து எப்போதும் ஈரமாக இருக்கும்படியாகச் செய்தும்வரவேண்டும். இவ்விதம் ஐந்து ஆறு நாள்கள்செய்யின் முளை கிளம்ப ஆரம்பமாகும். சற்றேறக்குறைய எல்லாவற்றிலும் முளைகிளம்பினவுடன் எடுத்து வெயிலிற்போட்டுக் காயவைத்துக் காய்ந்தபின் மணலைப்புடைத்து நீக்கி, நன்றாய்க் காய்ந்தபின் வறுத்து அரைத்துமாவாக்கி யிதனை வஸ்திரகாயஞ் செய்துகொள்ள வேண்டும்.

நிலப்பனைக் கிழங்கைப் புதிதாகவும் பச்சையானதாகவும கொண்டுவந்து மேல்தோலை நீக்கிவிட்டுச் சிறு துண்டுகளாகத் துண்டித்து வெய்யிலிலுலர்த்தியிடித்து வஸ்திரகாயஞ்செய்து கொள்ளவேண்டும்.

சாலாமிஸ்ரியையும் இடித்துத் தூள்செய்து வஸ்திரகாயஞ் செய்துகொள்ள வேண்டும்.

கருவேலம்பிஞ்சு. இது விதைபிடிக்காததாய்ப் பூப்பிஞ்சா யிருக்கவேண்டும். இதனை நிழலிலுலர்த்தியிடித்து வஸ்திரகாயம்செய்து கொள்ளவேண்டும்.

மேற்கண்ட நான்குவகைகளையும் சமனெடையாக எடுத்து ஒன்றாய்க்கலந்து, அதற்குச் சமனெடை வெள்ளைச்சர்க்கரையைக் கலந்துவைத்துக் கொள்ளவேண்டும்.

வேளை-க-க்கு க-உ, வராகனெடை சூரணத்தைச் சாப்பிட்டு, ஜீரணசக்திக்குத் தகுந்தவிதமாக, ௨-க-ஆழாக்குப்பசுவின்பாலைக்காய்ச்சிக் கற்கண்டிட்டுச் சாப்பிடவேண்டும். இவ்விதம் காலை மாலையிரண்டுவேளையும் சாப்பிடவேண்டும். இவ்விதம் பதினான்கு நாளைக்குபயோகிக்க வேண்டும். பெண், புளி, புகை நீக்கவேண்டும். இதனைப் பத்தியத்துடன் சாப்பிட்டுவந்தால், துரிதரோகம், சொப்பனஸ்கலிதம் முதலிய ரோகங்கள் தீர்ந்து தேகபலம், தாது பலம் முதலியவையுண்டாகும்.

(2) மேற்படி சூரணத்தில் ஆலம்பாலைக் கறந்து அதனுடன் கொஞ்சம் பசுவின் நெய்யையுங் கலந்து மேற்கண்ட அளவு மாத்திரைகளாகச் செய்துவைத்துக்கொண்டு, ஒரு மாத்திரையை யுட்கொண்டு காலை

யில் நீராகாரத்தையும் மாலையில் மேற்கண்டபடி சித்தஞ்செய்யப்பட்ட பசுவின்பாலையும்சாப்பிடவேண்டும். இவ்விதம் காலைமாலை யிரண்டுவேளையும்-கச-நாட்கள்செய்து முன் பத்தியமும் காத்துவந்தால் முன்கண்ட குணங்களைப்பார்க்கிலும் விசேஷ குணமுண்டாம்.

(இன்னும்வரும்.)

சுகாதார போதினி.

கூ - ம் பிரிவு.

காடி.

(முன் தொடர்ச்சி.) (பக்கம் - 82)

(2) காற்படி காடியை வாய் குறுகின ஒரு கலையத்தில் விட்டு, அதில் நன்றாய்ச் சூடுண்டாக்கின செங்கல்துண்டைப் போடப் புகையுண்டாகும். அதனை ஆவிப் பிரயோகமாக உபயோகிக்கின் உஷ்ண சம்பந்தமான தலைநோய் தீரும். மூளையைப் பல படுத்தும்.

(3) வாதுமை நெய், ரோஜாப்பூ எண்ணெய் ஆகியவைகளுள் ஒன்றுடன் சமபாகம் காடியைச் சேர்த்துக் காய்ச்சிக் காடி சுண்டினபின் சீஷாவிற் பத்திரப்படுத்த வேண்டும். இதனை மேற்பூச்சாகத் தலையிற்பூசிவருவதால், உஷ்ண சம்பந்தமான மூளைத் தூர்ப்பலம், மூளை வரட்சி, மூர்ச்சை, ஜன்னி முதலியவைகள் குணமாம்.

(4) காடி ஒரு பங்கு, தண்ணீர் இரண்டுபங்கு, சர்க்கரை அரைப்பங்கு, இம்மூன்றையும் ஒரு மண்பாத்திரத்திலிட்டு வாய்க்கு அகல்மூடி சீலைசெய்து அதன்மேல் ஒரு துவாரமிட்டு அதில் நீண்ட குழாய் ஒன்றைப் பக்குவமாயமைத்துச்சித்தப்படுத்திக்கொள்ளவேண்டும். கோதுமை மாவால் அல்லது உளுந்து மாவால் சந்து பந்தனமுஞ் செய்து கொள்ளவேண்டும். அப்பாத்திரத்தை யடுப்பின் மீதேற்றி யெரிக்கவேண்டும். கொஞ்சம் நேரம் வரையில் அக்குழாவின் வாயையும் பந்தனம் செய்து வைத்துப் பின்பு திறந்தால் அதன் மூலம் புகைவர ஆரம்பிக்கும். அந்தப் புகையைச் சிறுகச் சிறுக வாயால்இழுத்து உள்ளேவிழுங்கவேண்டும்.இவ்விதம் மூன்று அல்லதுநான்குமணிக்கொருதடவை செய்துவரின், தொண்டையிலுள்ள கட்டிகள், தொண்டையிலுள்ள பலவகை வீக்கங்கள் ஆகியவைகள் வெகு சீக்கிரம் குணமாகிவிடும். தொண்டைப் புண், தொண்டையில் சதைவளர்ச்சி முதலியவைகளுக்கும் பிரயோகித்துக் குணங்காணப்பட்டிருக்கிறது.

(5) காடி, தேன் இரண்டையும் சமபாகமாகச் சேர்த்துக் கண்ணிலிட்டுவர, கண்ணில் சதைவளர்ச்சி, கண்ணிலிரத்தங் கட்டுதல் ஆகியவை தீரும்.

(6) காடியைக் காதிற்சொட்டிவர, காதிலுள்ள கிருமிகள் நாசமாம். காது நோயை யுடனே சாந்தப்படுத்தும்.

(7) இதனை (4) ல் சொல்லியிருக்கிறபடி காதில் ஆவிப்பிரயோகஞ்செய்ய, காது மந்தம், காதடைப்பு, காது கேளாமை ஆகியவைதீரும். கேள்வி சக்தி அதிகப்படும்.

(இன்னும் வரும்.)

சுகாதார போதினி.

எ - ம் பிரிவு

முன்தொடர்ச்சி.

வெள்ளிபற்பம்,

மூன்றுவது சஞ்சிகை-29-ம் பக்கத்திற் சொல்லப்பட்டிருக்கும் வெள்ளிபற்பத்தின் பிரமாணம் அநுபானம் முதலியவைகள். இதன்பிரமாணம் வேளை-கட்கு ஒரு குன்றிமணியெடை முதல் இரண்டு குன்றிமணியெடை வரையிலாம்.

(1) பசுவின் நெய், கற்கண்டுத் தூள், இவை வகை யொன்றுக்கு வராகனெடை - நவ, இவ்விரண்டையும் மிஸ்ரமித்து மேற்படி பற்பத்தைப் பிரமாணப்படி யனுபானித்துட் கொண்டு உடனே காய்ச்சிக்கற்கண்டிட்ட பத்துபலம் பசுவின் பாலைப் பானஞ் செய்ய வேண்டும். இவ்விதம் காலை மாலை யிரண்டு வேளையும் இருபது நாள் உபயோகித்தால், தேகஞ் செழித்துப் புஷ்டி யுண்டாகும். இரத்த விருத்தி, இரத்தசுத்தி ஆகியவை யுண்டாகும். பசிதீபன முண்டாகும். பிரமிய ரோகங்கள் தீரும். முகவசீகரம், தேகக் கட்டழகு, தாதுபுஷ்டி ஆகியவை யுண்டாகும்.

(2) மேல்தோல் சீவினசுக்குச் சூரணம்-ச குன்றிமணி யெடை, சுற்கட சிங்கிச்சூரணம், வாதுமைப் பிசின் சூரணம் இவ்விரண்டும் வகை-க-க்கு இரண்டு குன்றிமணி யெடை, தேன் வராகனெடை-நவ, இவற்றை யொன்றுப் மிஸ்ரமித்து மேற்படிசூரணத்தை

ப் பிரமாணப்படி யனுபானித்துட் கொண்டுவரின், எ ல்லாவகை யிருமல் ரோகங்களும் தீரும். இறுகினக பங்கரைந்து, இளகி வெளிப் பட்டுப்போம். சுவாச காசம், இரைப்பு ஆகியவை தீரும், இரைப்பை பலப் படும். மலச்சிக்கல் தீரும்.

(3) கருந்துளசிச் சாறு, வராகனெடை-ஈவ, மஞ் சட் கடுக்காய் சூரணம் வராகனெடை-க, மூங்கிலுப்பு ச் சூரணம் குன்றிமணியெடை-ச, தேன் வராகனெ டை-ஈவ, இவையெல்லாவற்றையும் ஒன்றுய் மிஸ்ரமி த்து மேற்படி பற்பத்தைப் பிரமாணப்படி யனுபா னித்துட்கொண்டுவரின், எல்லாவகையிருமல் ரோகங் களும் தீரும். இருமல் தொந்திரவால் நித்திரையில் லாம லிருக்கினும் இருமல் தணிந்து நித்திரை யுண் டாகும்.

(4) கறிமஞ்சட் சூரணம் வராகனெடை-வ, சீந் திற்சர்க்கரை குன்றிமணியெடை-ச, தேன் வரா க னெடை-ஈவ. இவைகளை யொன்றுய்க்கலந்து மேற் படி பற்பத்தைப் பிரமாணப்படி யனுபானித்துட்கொ ள்ளப் பலவகைப் பிரமியரோகங்கள் தீரும்.

சுகாதார போதினி.

அ - ம் பிரிவு.

வினு,

(22-ம்) வினு. ஐயா,

எனக்கு சுமார் 10 அல்லது 11 வருஷகாலமாய் எப்போதும் ஓயாதமூக்கடைப்பு. முதுகந்தண்டு நடுவி லிருந்து இடுப்புவரையில்வந்து, அங்கு இரண்டாய்ப்பி ரிந்து, இரண்டுதிகால் நரம்புவரையில்ஒருவகைவலி யுண்டாகிறது. அந்தவலியால் பத்து நிமிஷம்வரையிற் குனிந்துகொண்டு ஒரு வேலையையும் பார்க்கமுடியா து. அப்படி வேலை பார்த்தாலோ பிடரிக்கும் இடுப்பி ற்கும் கோல்வைத்துக் கட்டினமாதிரியா யிருக்கிறது அண்ணுர (மேல் நோக்க) முடியாது; சம்மணங்கூட் டி யுட்கார்ந்தால் - உ - கால்நரம்பும் விறுவிறுத்துப் போகின்றன. இடுப்பிற் கட்டையைச் சொருகினது போலிருக்கிறது. மூக்கடைப்பானது காலையில் பத் துமணியாகி சூடுண்டானுல் வாங்கிவிடுகிறது. படுத் திருந்து எழுந்திருக்க அதிகக் கஷ்டமாயிருக்கிறது. நரம்பின் விறுவிறுப்பால் குனிய நிமிர முடிகிறதில் லை. வைத்தியர்கள் 8-9-பெயர்கள் சிகிச்சைசெய்து ஒ ன்றும் முடியவில்லை. இது விஷயமாய் கூ 150 வரை யிற் செலவாகியிருக்கிறது. ஒரு சுகமுமில்லை. இப் போது ஒரு வைத்திபர் 15-ரூபாய் வாங்கிக்கொண்டு சண்டமாருத சிந்தூரத்தைக் கொடுத்தார். அதனுல் வாய், வயிறு முதலிய வைகளெல்லாம் வெந்து அதி க அவஸ்தைப்பட்டேன். பார்க்கப்போனுல், என் பு த்திக்கேற்க, இந்த வியாதியானது நரம்பைப்பற்றி ன பீனசரோகமாக விருக்கிறது. இதற்கு மருந்து உ ள்ளுக்குபோகிக்கப் பயமாயிருக்கிறது. தங்களிடம் மருந்திருந்தாலும் சரியே, தைலமிருந்தாலும் சரி யே, என்னைச் செய்துகொள்ளும்படியாகச் சொன் னலும் சரியே. தயவுடன் விடை யெழுதவும். சந் தாநெம்பர் - 23.

17-ம் விடை

மதனமாமேழுகு

(முன்தொடர்ச்சி பக்கம் 85)

சரக்குகள் தெரிந்து விட்டன. இனி இவற்றை ச் சுத்திசெய்யும் கிரமங்கள் தெரிந்து கொள்ள வே ண்டும். இதில், வீரம், கௌரிப் பாஷாணம், வெள்ளை ப் பாஷாணம், பூரம், தாளகம், ஆகிய இவ்வைந்துசரக் குகளும்கொடியநஞ்சின் குணமுள்ளவைகள் ஆகையா ல் அதற்றைஅவசியம் சுத்தி செய்யவேண்டியது. ஆனு ல் செய்யுளிலோ "சுத்திபாவதிலை பாரு பாரு" என ச் சொல்லப்பட்டிருக்கிறது. அனேகர் இவ்வாக்கியத் தின் உட்பொருளை யறியாது சுத்தியில்லாமற் செய் து வருகின்றுர்கள். இவ்விதம் செய்து வருவது சா ஸ்திரம், யுக்தி, புத்தி, அநுபவம் முதலியவைகளுக் கு ஒருபோது ஒவ்வாது. இதனைத் தெரிந்தவர்கள் மூலம் கேட்டுத் தெரிந்து கொள்ளாத வரையில் இத ன் கைபாகம் ஒருபோதும் தெரியாது. ஆகையால் பெரியோர்களால் தெரிவிக்கப்பட்டு அடியேனுக்குஅ னுபவமான விஷயத்தைப் பின்னெழுதுகின்றேன். அ திக விபரந் தெரிந்தவர்கள் இன்னும் அதிகமாய்த் தெரிவித்தால் அடியேன் அத்தகையினர்களுக்கு ந ன்றி செலுத்தக் கடமைப் பட்டிருப்பது போலவே, உலகத்தாருள்ளும் இப்பாகத்தால் பலனை யடையும் ஒவ்வொருவரும் அவ்விதமே நன்றி செலுத்தக் கட மைப் பட்டிருக்கின்றுர்கள்.

"சுத்தியாவதிலை பாரு பாரு" இதன் அருத்தம் சுத்தியாவது, இலையை பாரு பாருசுத்தியாவதற்கு மூலிகையைக் கவனிகவனி(தேடு) என்பதாம். "இலை" யென்பதற்கு இலைக்கறி யென்றும் இலைக்கறியென்ப துகீரையென்றும்அருத்தமாம். மூலிகை யாயினும் கீ ரையாயினும் மேற்கண்ட எல்லாச் சரக்குகளையும் சு த்தி செயவதுடன் நெருப்பிற் கோடாத விதமாகக்க ட்டக் கூடியதாகவு மிருக்கவேண்டும். மேற்கண்டஓ

வ்வொரு சரக்கையும் கட்டுவது தனித்தனி மூலிகையா? அல்லது எல்லாச் சரக்கையும் சுத்திசெய்துகட்டக்கூடிய ஒரே மூலிகையா? எனவும் ஏற்படுகிறது; மூன் சொன்னபடி ஒவ்வொரு சரக்கையும் தனித்தனி சுத்தி செய்து நெருப்பிற் கோடாமற் செய்யும் தனித்தனி மூலிகைகளாயின் அதிககஷ்டமும் அசாத்தியமுமான விஷயமாம். மேலும் இலேகீயப் பார் எனப் பன்மையாய்ச் சொல்லி யிருக்கவேண்டும். "பாருபாரு" என அடுக்காகவும் சொல்லி யிருப்பதால் அந்த ஒன் றி ஞ லே யே மடக்கி மடக்கிச் செய்யெனவும் அருத்தமாகின்ற படியால், எல்லாச் சரக்குகளையும் சுத்திசெய்வதுடன் நெருப்பிற் கோடாமற் கட்டுஞ் சுபாவமு முடையதான ஏக மூலிகையென்பதே யென அருத்தங் கொள்ளும்.

இந்த அருமையான மூலிகையை ஆசான்கள் மூலமாகக் கவனித்துக் கொள்ளட்டுமென்றே அதனை யவ்வளவு மறைத்தும் ஒளித்தும் புதைபொருளாய்ச் சொல்லியிருக்கின்றார். அந்தமூலிகை எது என்பதும் அதன் செய்பாகம் எவ்விதம் என்பதும் பெரியோர்களின் ஆசீர்வாதத்தாலும் நண்பர்களான பண்டித சிரோன்மணிகளின் அநுக்கிரகத்தாலும் பின்னெழுதுவாம். (ப - ர்.)

(இன்னும் வரும்.)

1?-ம் விடை. (பக்கம் 84)

வச்சிரகண்டி மாத்திரை. (ஒரு சந்தாதாரர் எழுதுகின்றார்.)

சுத்திசெய்த உலாந்தாலிங்கம் வராகனெடை-8, சுத்திசெய்த இரசசெந்தூரம் வராகனெடை-உ, சுத்திசெய்த இரசகர்ப்பூரம் வராகனெடை-க, சுத்திசெய்தவீரம் வராகனெடை அரைக்கால்.

செய்முறை:—முன்னர் இரச சிந்தூரத்தைக் கல்வத்திலிட்டுப் பொடித்துப் பின் ஒவ்வொன்றாய் முறையேசேர்த்து மிகவும் நுண்மையான தூளாகிறவரையிலரைத்து, எலுமிச்சம்பழச் சாற்றைச் சிறுகச் சிறுகவிட்டு ஒரு சாமமரைக்கவும். இஞ்சியின் மேல் தோலைச்சீவி யிடித்துப் பிழிந்து சுண்ணும்பு நீக்கப்பட்ட சாற்றைச் சிறுகச் சிறுகவிட்டு ஒரு சாமமும் அரைக்கவேண்டும். பின்பு குன்றிமணி யளவுள்ள மாத்திரைகளாக வருட்டிநிழலுலர்த்திக்கொள்ளவும். சர்க்கரையி லொரு மாத்திரையை யுட்கொண்டு, அதன்மேல் இஞ்சியின்மேல் தோலைச் சீவி யிடித்துப் பிழிந்த சாறு பலம்-க-கஉ, வரையில் குடிக்கவேண்டும். மூன்று வேளைக் குள்ளாக எவ்விதசாதாரணக் காய்ச்சல்களுந் தீர்ந்து விடுகின்றன.

இன்னும் சாஸ்த்திரத்தில் சொல்லப் பட்டிருக்கிறதாவது:— மேற்கண்டபடி, அல்லது சமயோசிதமாக தகுந்த அனுபானங்களிற் கொடுக்க, பத்து நாளைக்குள் அரையாப்பு, வெள்ளை, கணுவாதம், பதின்மூன்று வகை ஜன்னிகள், கண்டமாலை, தோஷம், மூர்ச்சை, வாயுகள் ஆகிய பல ரோகங்கள் தீரும். தகுந்த அனுபானங்களிலிட ஐந்து நாளைக்குள் விரைவாதம் குணமாகும் என்பதே- இவற்றுள் சுரம், ஜன்னி மேகக் குடைச்சல் ஆகியவைகளுக்குக் கொடுத்து சுயாதுபவம்.

பத்தியம், புளி, புகையிலை, ஆகியவைகளை அவசியம் நீக்கி வைக்கவேண்டும். இது பதஞ்சலி மகா முனிவரால் சொல்லப்பட்டதும் அதிக நிச்சயமுமான அநுபவமுறை, சந்தா கெ-22.

மேற்கண்ட ரோகங்களுக்கும் இதர பல ரோகங்களுக்கும் உபயோகமாகும் ஒருவகைத் தாளக சிந்தூரம் என்னும் ஒரு முறையை அடுத்த பத்திரிகையில் தெரிவிப்பேன். சந்தா-கெ-22.

18-ஆம் வினவிற்குத் தகுந்த ஒரு வங்க சிந்தூரம் பல தடவை யனுபவப் பட்டது என்னிட மிருக்கிறது. சாவகாசங் கொடுத்தால் தெரிவிக்கிறேன். சந்தா கெ-22.

ஐயா!

லோகோப காரமாகத் தங்களுக்கு அநுபமாய்க் கைவல்லியமான முறைகளை யெழுதி இப்பத்திரிகையின் நோக்கத்தை யறிந்து இதன் விருத்தியையுங் கோரி உதாரணமாக முன் வந்த தங்களுக்கு இதயபூர்வமான நன்றி செலுத்துவதுடன், இம்முறைகளாற் பிரயோசன மடையும் ஒவ்வொருவரும் தங்களுக்கு நன்றி செலுத்தக் கடமைப் பட்டிருக்கின்றார்க ளென்பதை யிங்கதிகம் எழுதுவதனாவசியம். நம்மபிமானிகளுள் மகான்களான பல பண்டிதர்களிருந்தும், மவுனஞ்சாதிப்பது தருமமும்புண்ணியமுமாகாது. விளம்பர வைத்தியம் பரவிக் கிடக்கும் இக்காலத்தில், அவற்றின் உண்மைகளை யறியாத அனேகம் பேதைகள் அவற்றை நம்பி அருமையாய்ச் சம்பாதித்த தங்களருந் திரவியத்தையும் அழிப்புடன்கிடைக்கப் பெறுத தங்கள் சுகத்தையுங் கெடுத்துக் கொள்கின்றார்கள். இப்பத்திரிகையானது லோகோபகாரமும் ஜீவகாருண்ய மாகவு மிருக்கவேண்டு மென்னும் நன்னோக்கத்துடன் வெளிப்பட்டுலாவி வருவதால் கற்றறிந்த உத்தம பண்டிதர்களான தாங்களே மவுனஞ் சாதிப்பதென்றால், மற்றியார் தான் என் செய்யக்கூடும். "பலதுளி பெருவெள்ளம்" என்பதும் இவ்விதமான பத்திரிக்கைக்குப் பலர் சகாயம் அவசியம் வேண்டு மென்பதும் தங்களுக்கெல்லாம் தெரிந்த விஷயமே யாம். இனியும் இதைப் பற்றி யின்னொருதடவை யெழுத விடந்தராது பண்டித சிரோன்மணிகளன்புடன் முன் வரவேண்டும். "கற்றது கைப்மண்ணளவு கல்லாதுலகளவு" என்பது நன்றுய்த் தெரிந்த விஷயமேயாம். (ப-ர்)

புத்தகம்-க. 1905ஆ ஜூலைமீ 1உ இலக்கம் கக.

சுகாதார போதினி.

க - ம் பிரிவு.

நீண்ட ஆயுளுக்கேது.

முன்தொடர்ச்சி. (பக்கம்-80)

இரைப்யையைப் பல முள்ளதாக வைப்பதற்கு பிரதானமான விதியாவது:—

அது செய்யக்கூடிய வேலையைப் பார்க்கிலும் அதிகம் வேலையிட லாகாது.

ஒரு மணங்குசுமையைச் சுமக்கக்கூடியவனை இரண்டுமணங்கைச் சுமக்கச்செய்தால்ஐயோ! பாவம்அவன் என்ன செய்வான். பலவந்தத்தின் நிமித்தம் சுமக்க முயற்சி செய்தாலும் வெகு சீக்கிரமாகத் தனக்குச் சுபாவமாயுள்ள பலத்தையு மிழந்து நசிந்துபோக ஏதுவாகும்.

இவ்விதமே ஒருமணங்கு தானியத்தை யரைக்கக் கூடிய யந்திரத்தில் இரண்டு மணங்குதானியத்தை யரைத்தால், யந்திரத்தின் கதியும் அரைத்த தானியத்தின் கதியும் என்னவா மென்பதை புத்திமான்கள் யோசிக்கவேண்டும். அந்த யந்திரமானது வெகு சீக்கிரங் கெட்டுத் தளர்ந்து நகர்ந்து முறிந்து ஒன்றுக்கு முபயோகப் படாமற்போ மென்பதை யெந்த அறிவாளிதான் மறுப்பார், ஆகையால், சாப்பாட்டைக் கிரமப்படுத்த வேண்டும்.

பழம்புளியை மூட்டையிற் போட்டு அடைப்பதுபோல அன்ன பானாதிகளை யிரைப்பையிற் போட்டடைக்காமல் மிதமாய்ச் சாப்பிடவேண்டும்.

குறைத்துச் சாப்பிடவேண்டு மென்றாலோ முற்றும் முழுமோசமாய்த் தன் போஷணைக்குப் போதாத அளவாகவுஞ் சாப்பிடலாகாது. ஆகையினாற்றான் "ஒரு நாளுணவை யொழியென்றா லொழியாய், இருநாளுக்கே லென்றாலேலாய் எனப் பெரும்பாட்டியாகிய நம் ஔவையும் சொல்லி யிருக்கின்றார். "பசித்திரு சுகித்திரு" என ஆன்றோர்களும் அனேகவிடங்களில் வற்புறுத்தி யிருக்கின்றனர். ஆகையால், சாப்பாடு முதலிய பதார்த்தங்கள் அரைவயிறும், தண்ணீர் முதலிய பானவகைகள் கால் வயிறும், வெறுமனாகக்கால்வயிறும் இருக்கும்படி போஜனம்செய்யவேண்டியது. இவ்விதக் கணக்கைத் தெரிந்து கொள்ளாவிட்டால், கொஞ்சம் பசிபாக்கியா யிருக்கும்படி போஜனஞ் செய்யவேண்டியது.

சதாரணமாய் நம்மவர்கள் சுகஸ்திதியிலிருக்கின்றார்களென சொல்லப்படுபவர்களுள் சிலருக்கு மலபந்தம், சிலருக்குப் பேதியாதல், சிலருக்கு ஏப்பம், சிலருக்கு ருசிக்குறைவு, சிலருக்குத் தலைநோய், சிலருக்குத் தேககனதி, சிகருக்கு வயிற்றுப் பொருமல் இன்னனபல கெடுதிகளுள் ஏதேனும் ஒன்றில் சம்பந்தப்பட்டே யிருப்பார்கள். இக்கேடெல்லாம் உண்டாவதற்குக் காரணம் "ஆகாரக்கிரமத்தை யனுசரிக்காததேயாம். ஆகாரக்கிரமத்தை யனுசரிப்பவர்களும் ருசிகரமான சாப்பாட்டைக் கண்டவுடன் தாமநுசரிக்கும் சட்டத்தை யொருபக்கம் வைத்துவிட்டு அதிகஞ்சாப்பிட்டு விடுகின்றார்கள். சாப்பாட்டிற்கு நாமா? நமக்குச்சாப்படா? என்பதை யோசிக்கவேண்டும். அதாவது நாம் சாப்பிடுவது நாம் ஜீவித்திருப்பதற்காகவா, நாம் ஜீவித்திருப்பது சாப்பிடு வதற்காகவா? இவ்வாக்கியங்களின் கருத்தை யறிந்தவர்கள் ஜீவித்திருக்க எவ்வளவு அவசியமோ அவ்வளவு ஆகாரத்தைப் போஜனம் செய்துவருவார்கள். இதன் அருத்தந் தெரியாது விரோத கருத்துக் கொண்டவர்கள் கண்டதைத் தொண்டை வரையில் மண்டியிட்டிழுப்பார்கள். எவ்விதமான பதார்த்தமாயினும் சுகத்தை விரும்பினவர்கள் மிதத்தை யனுசரிப்பார்கள். அப்படிச் செய்வதிலே, ருசி, இன்பம், சுகம் முதலிய எல்லாம் அடங்கி யிருக்கின்றன. மிதத்தை யனுசரிக்காமல் மீதூணை விரும்பினால், அதனையிரைப்பை சீரணிக்க சக்தியற்று ஏதேனும் ஒரு கெடுதிக்கு ஏதுவாகும்.

தென் னிந்தியாவிலுள்ள பிராமணர்களுள் பெரும்பாலார் பெருந்திண்டி சிகாமணிகள். இருந்தவிடத்தை விட்டெழுந்திருக்கவும் ஏலாத விதமாக சாப்பிட்டு விடுகின்றார்கள். சிலரோ படுக்கையிற் கிடந்து உருண்டு புரண்டாலொழிய வேறுவழி யில்லாதவிதமாகச் சாப்பிட்டு விடுகின்றார்கள். இவ்விதம் இவர்கள் செய்வது தேக சுகத்திற்காகவா? அல்லது தேக அபாயத்திற்காகவா? என்பது விளங்கவில்லை. இப்படித் தன் ஜீவனுக்கு அபாயத்தைத் தேடிக் கொள்வது

சுகாதாரச் சட்டப்படி குற்றமா? அல்லது குற்றமல்லவா? இதற்குத் தண்டனை அவசியமா? அவசியமல்லவா? என்னும் இக்கேள்விகளுக்கு நாம் விடைபகர முடியவில்லை யாகையால், சுகாதார சாஸ்திரத்தில் நிபுணரான ஒரு பண்டிதர் எழுதி யிருப்பதைச்சொல்லி யிதனை முடிப்பாம்.

சுகாதார போதினி.

உ - ம் பிரிவு.

முன்தொடர்ச்சி.

செயற்கை சீதகிக் கடுக்காய் (வேறுவகை)

திருகுகள்ளி யடிமரத்திற் குடைந்து பருமனான கடுக்காயை வைத்து, அந்தச் சக்கையைவைத்தடைத் அதன்மேலும் சாணியை, அல்லது மண்ணைப்பூசி பத்திரப்படுத்த வேண்டும். நாற்பது நாட்கள் சென்ற பின்னெடுத்துக் கொள்க, பாலோடுள்ள திருகுகள்ளிக் கிழையை அரைத்த விழுது ஒருபெரும் விளாங்காயளவு. இதற்குள் மேற்படி கடுக்காயை வைத்துப் பொதிந்து, ஒரு மண்பாத்திரத்தில் வைத்து, மேற்படி திருகுகள்ளிப்பால் படிகால், இதனை முன் பாத்திரத்தில் விட்டு சிறுதீயா யெரித்து வரவேண்டும்.பாலெல்லாம் சுண்டின பிறகு, அரைப்படி தண்ணீரை விட்டு, முன்போலவே மெதுவா யெரித்துத் தண்ணீர் சுண்டின பின் கடுக்காயை யெடுத்துப் பத்திரப்படுத்தவேண்டும்.

அவசியமானபோது கையில் வைத்துக் கொண்டிருக்க பேதியாம், அல்லது முன்பாகத்திற் சொல்லியிருக்கிறபடி செய்யவேண்டும்.

சுவை யாறுவகை யென்பது பிரசித்தம்.

ஆனல் கடுக்காயின் சுவை ஐந்தாம். திக்திபபு, புளிப்பு, கசப்பு, துவர்ப்பு, உறைப்பு ஆகிய ஐந்துவகைக் கடுக்காய்க ளிருக்கின்றன; உவர்ப்புவகைக் கடுக்காய் மாத்திரமில்லை. இங்கு சர்வதயாபரனுடைய கடவுளினது அற்புதமான ஏற்பாட்டைச் சற்றுயோசித்துப் பார்க்கவேண்டியது. கடுக்காயானது அதிமேலான குணங்களை யுடையது. உவர்ப்பானது கண்வியாதி இந்திரிய விர்த்தி, இரத்த விர்த்தியாகியவைகளுக்கு விரோதஞ் செய்யத் தக்கது. கடுக்காயோ கண்ரோக முதலியவைகளுக்கு சஞ்சீவிக் கொப்பானது. இனது ஆகையால் ஒன்றிற் கொன்று விரோதகுணமுள்ளவைகள் முற்றும் இருக்கக் கூடாதென்னும் ஏற்பாட்டிற்காகவே உவர்ப்புவகைக் கடுக்காயுண்டாக்கப் படவில்லை போலும்.

கடுக்காய்ப் பருப்பு.

கண்பார்வை பலஹீனம், கண் பார்வை மந்தம், கண் புகைச்சல், கண்ணில் நீர்வடிதல் கண்ணில் நீர்தூம்புதல், திரை கட்டினது போல் தோற்றும்பார்வை முதலிய இந்த ரோகங்களுக்குக் கடுக்காய்ப் பருப்பை முலைப்பாலிலிழைத்து உபயோகித்து வந்தால், மேற்கண்ட ரோகங்கள் தீரும். பார்வையைப் பலப்படுத்த இது சஞ்சீவிக் கொப்பானது.

பெருமை.

நாம் முன் சொல்லியிருக்கிறது போல் இதன் மகிமை முழுவதையும் எழுதுவதானல் அதிக தஷ்டமே. அநுபான விசேஷங்களுடன் இது எல்லாவியாதிகளுக்கும்உபயோகமாம். இதனை யெப்போதும்கையாள்பவர்கள் எல்லா வியாதிகளிலிருந்தும் நீங்கியிருப்பார்கள்.

உபயோகிக்கும் விதம்.

செப்டம்பர் மாத நடுவிலிருந்து நவம்பர் மாதம் மத்தி வரையில், கடுக்காய்ச் சூரணத்தைக் கற்கண்டுத் தூளுடன் கலந்துட் கொண்டுவர வேண்டும். நவம்பர் மத்திய பாகத்திலிருந்து ஜனவரி மத்திமபாகம் வரையில் சுக்குச் சூரணத்துடன் கலந்து சாப்பிட வேண்டும். ஜனவரி மத்திம பாகத்திலிருந்து மார்ச்சு மத்திம பாகம் வரையில், அதனை அரிசித்திப்பிலிச் சூரணத்துடன் மிஸ்ரமித்துட் கொள்ளவேண்டும். மார்ச்சுமாத மத்தியிலிருந்து மேமாத மத்திமபாகம் வரைக்கும் தேனிற் குழைத்துச் சாப்பிட வேண்டும். மே மாத மத்தியிலிருந்து ஜூலை மாதமத்திம பாகம் வரையில் வெல்லத்துடன் சம்பந்தப் படுத்திச்சாப்பிட வேண்டும். ஜூலை மாத மத்தியிலிருந்து செப்டம்பர் மாதம் மத்தியபாகம் வரையில் உப்புடன் கலந்து சாப்பிடவேண்டும்.

கடுக்காயின் உட்கொட்டையையும் மேல்தோலையும் நீக்கியிடித்து வடிகட்டி வைத்துக் கொண்டு,முக்கால் வராகனெடை மேற்கண்ட அநுபான விசேஷங்களிற் சாப்பிட வேண்டும். குறைந்த பக்ஷம் 14 - நாட்கள் சாப்பிட வேண்டும். அப்படிச் செய்யக்கூடாதவர்கள் எவ்வேழு நாட்களாயினும் சாப்பிட்டு வரவேண்டும். இப்படிச் செய்வதால் தேகசுகம் நிலை

த்திருக்கும். வேறு வியாதிகளுண்டாகா? மலங் கிரமப்பட்டு இரைப்பை முதலிய இராஜகருவிகளின்தொழில் கிரமப்பட்டு வரும்.

(இன்னும் வரும்.)

சுகாதார போதினி

ஈ - ம் பிரிவு.

ஸ்திரீவைத்தியம்.

முன்தொடர்ச்சி. (பக்கம் 80)

கருப்ப ஸ்திரீகள் ஒரு பொருளின்மீது இச்சைப்பட்டு அப்பொருள் கிடைக்கப் பெறுவிட்டால், தன் வயிற்றிலிருக்கிற சிசுவிற்கு ஏதேனுங் குறையுண்டாமெனவைத்திய சாஸ்திர நிபுணர்கள் அநுபவத்தால் நிச்சயித்து எழுதி யிருக்கின்றார்கள். அத்தகையினர்கள் சிலர், கூன், கொண்டி, முடம், பூனைக்கண், மாறுகண், குருடு முதலிய வைகளுள்ளவர்களாய் அந்தந்தப் புலன் சம்பந்தமான குறையுள்ள சிசுவைப் பெறுவார்கள். உதாரணம். கருப்பவதி ஒரு அழகிய வஸ்துவைப் பார்க்கஅதிகம் விரும்பி, அதைப் பார்க்கக்கூடாமற்போய் விட்டால், சிசுவின் கண்பார்வையிற்குறை யுண்டாகும், இன்பமான பாட்டை அல்லது இராகத்தைக் கேட்க விசேஷமாய் விரும்பியும் அவ்விதங் கேட்கக் கூடாவிட்டால், சிசுவின் கேள்வியில்விகற்பமுண்டாகும். இவ்விதமே மற்ற விஷயங்களையும் கவனித்துக் கொள்ளவேண்டும். கருப்ப ஸ்திரீக்கு விசேஷமாய்ப் பிரியமுள்ளதும்நியாயமானதும் கேட்டை விளைவிக்காததுமான எந்த வஸ்துவையும் பெற்று எவ்விதக் குறைவு மின்றி சந்தோஷமாகவும் மனக்களிப்புடனும் தேவ பக்தியுடனும் தங்கள் கருப்ப காலங்களைக் கழித்து வருவார்களாயின்கடவுளினது கிருபையால்அவர்களுக்குப் பிறக்கும்குழந்தையானது தேக பலமுள்ளதாகவும், எவ்விதக் குறைவில்லாததாகவும், பூரண வயதுள்ளதாகவும், புத்தி, விவேகம், நல்லொழுக்கம், நன்னடை முதலிய சன்மார்க்க மமைந்த குழந்தைகளே பிறக்கும்.

உயர்ந்த பட்டுவஸ்திரங்கள், முத்து, மாணிக்கம், முதலியவைகளை யணிந்து கொள்ளும் விருப்பம்கருப்பவதிக்கு அதிகமாயின் பிறக்கும் பிள்ளைக்கும் அவ்விச்சையே அதிகமாவதுடன் எல்லாக் காரியத்திலும் அவன் சித்திபெற்றவனுவான்.

சன்மார்க்கர்கள், நல்லோர்கள் ஆகியவர்களைத் தரிசிக்கும் இஷ்டம் அதிகமாயின், குழந்தையும் சன்மார்க்க முள்ளதாகவும் எல்லோர்க்கும் நல்லதாகவுமிருக்கும்.

ஸ்தல யாத்திரைப் பிரியம் அக்காலத்தில் அதிகமாயிருக்கின் அப்பிள்ளையும் ஸ்தல யாத்திரியாவான்

புலி, கழுதைப்புலி முதலிய துஷ்ட மிருகங்களின் ஞாபகம் அதிகமாயிருக்கில், பிள்ளையும் துஷ்ட நடவடிக்கையுள்ள வனுகவும், பிறர்க்குத் துன்பமுண்டாக்குகிறவனுகவு மிருப்பான். சுருக்கிச் சொல்லில் கருப்பவதிக்கு ஒரு வஸ்துவில் அதிகப் பிரியமுண்டாகி அதுவே மனதில் குடிகொண்டு விட்டால், அக்காலத்தில் கருப்பத்திலிருக்கிற பிள்ளைகளிலும், அந்த வஸ்துக்களின் ரூபம், குணம், நடவடிக்கை முதலியவைகள் பெரும்பாலும் உண்டாயிருக்கும். ஆகையால் கருப்பவதிகள் கருப்ப ஆரம்பமுதல் பிள்ளைக்குப் பாலூட்டுங் காலம் வரையில் பரிசுத்தமான சிந்தை யுடையவர்களாகவும், மனக்களிப்பு, நற்செய்கை, நற்குணம் ஆகியவைக ளுடையவர்களாகவும் அழகிய பெண்களோடு சினேகமுள்ளவர்களாகவும், சிங்காரவனங்களில் உலாவும் உல்லாசமுடையவர்களாகவும், நல்லதும் சிக்கிரஞ் சீரணிக்கத்தக்கதுமான ஆகாரங்களைப் புசிக்கிறவர்களாகவும், மனவருத்தம், விசனம், கோபம், பயம் முதலியவைகளை நீக்கினவர்களாகவும் இருக்கவேண்டும்.

(இன்னும் வரும்)

சுகாதார போதினி.

ச - ம் பிரிவு.

பிள்ளைகளுக்குப் பாலூட்டுங் கிரமம்.

முன்தொடர்ச்சி. (பக்கம் - 90)

ஆகார பேதங்களாலும், அக்கிரமமான ஆகாரங்களாலும் பால் பேதப்படும். நல்ல ஆகாரங்கள், அதிக அளவான உணவு ஆகியவைகளால் சில சமயம் பாலின் ருசி, குணம் ஆகியவை மாறிப்போம். செல்வமாகவும் பிரயாசை யின்றியும் இருப்பதால் சில வேளை பால் தடித்துப்போகும். இப்பாலானது குழந்தைக்கு ஏற்காது. அதனால் மாந்தம், பேதி, அஜீரணம், சுரம், வலிப்பு முதலிய பல ரோகங்களுக் கேது

வாகும். ஆகையால் அத்தகையினர்கள் அடிக்கடி இலகு பேதிக்குச் சாப்பிட்டுப் பாலைக் கிரமப்படுத்தவேண்டும். இதனைப் பார்க்கிலும் மேலான பரிகாரம் யாதெனின்:- குறைந்த அளவாய்ச் சாப்பிடுவதுந் தேகப் பயிற்சி செய்வதுமே யாம். இங்கு தேகப் பயிற்சியென்பதின் அருத்தமெல்லாம் அவர்கள் தண்டாலெடுத்து கரத்து செய்ய வேண்டுமென்பது கருத்தல்ல. சாதாரணமான வீட்டு வேலைகளைச் செய்வதே சுகுமார தேகிகளுக்குப்போதுமான தேகப்பயிற்சி. இதனை யவர்கள் கிரமமாகச் செய்துவரின் போதுமான தேயாம். சில சமயம் தாய்ப் பாலானது உவர்ப்பாகவும் கசப்பாகவும் மாறிவிடும். அப்போது குழந்தை பாலைக்குடிக்காமல் முகத்தைத் திருப்பிக் கொள்ளும். இதனை யறியாத அத்தாயானவள் அதிக பக்ஷமாகவும் அதிக அன்பாகவும் அப்பாலைக் குடிக்கும்படி தன் குழந்தையைப் பலவந்தப் படுத்துகிறாள். பின்னும் அக்குழந்தை முகத்தைச் சுழித்துக் கொண்டு இங்கு மங்குமாக முகத்தைத் திருப்பி குடிக்கேனென்ன முரண, இவளுக்குக் கோபம் பிறந்து இரண்டடியடித்துப் பாலைக் குடிப்பாட்ட முயல்கின்றாள். ஐயோ பாவம் அக்குழந்தை யென்ன செய்யும், பலவந்தத்துடனும் அருவருப்புடனும் பாலைக்குடிக்க ஆரம்பிக்கும், ஆயினும் வாந்தி செய்து வெளிப்படுத்தவே முயலும். கல்வியும் யுகமுமுள்ளதாயாயின் உடனே தன் பாலைப்பரீக்ஷித்து அதற்குத் தகுந்த பரிகாரத்தைத் தேடித் தன்னருமைக் குழந்தையை சீக்கு முதலிய ஆபத்தினின்று காப்பாற்ற முயலுவாள். இவ்விஷயந் தெரியாதவர்களோ மூடத்தனத்தால் தன்னரியகுழந்தையைவியாதிக் குள்ளாக்கித் தானும்பிள்ளையுமாகிய இருவருந்துன்ப முறுவர்கள் என்பது நிச்சயம். இது பெரும்பான்மையும் உவர்ப்பான வஸ்துக்களை அதிகம் உபயோகிப்பதா லுண்டாகின்ற படியால், அவ்வித ஆகாரங்களை நீக்கி வைப்பதே அதன் பரிகாரம். ஆகையால் புத்தி கூர்மையான தாய்மார்கள் தன் பாலில் தோஷத்தை யுண்டாக்கும் ஆகாரம் முதலியவைகளை நீக்குவதுடன் தாங்கள் எப்போதும் தேகப் பயிர்ச்சி செய்து தங்களுயிர் போன்ற குழந்தைகளின் பிராணாதாரமான தம்பாலை தோஷமற்றதாகச் செய்து கொள்ள முயற்சி செய்வார்கள். அவ்விதமல்லாத தாய்மார்களோ, கிடைத்த வரையில் வயிறு புடைக்கச் சாப்பிட்டு, கண்ட கண்ட விடங்களில் சொம்பித் தேம்பித் தூங்குவதே தன் தொழிலாக்கிக் கொள்வார்களாகையால், இத்தகையினர்களுக்கும் இத்தகையினர்களின் சந்ததிக்கும் எந்த ரோகமும் சொந்தமாகவே யிருக்கும்.

சில அவுடதங்களைத் தாய்மார்கள் உபயோகிப்பதால், தம் பாலைக்குடிக்கும் குழந்தைகளுக்கும் அக்குணந்தாக்கும். உப்பு சம்பந்தமான பேதி மருந்துகளைத் தாய் சாப்பிட்டால், பால் குடிக்கும் குழந்தைக்கும் பேதியாகும். இவ்விதமே ரச சம்பந்த அவுடதங்கள், அபின் சம்பந்த அவுடதங்கள் ஆகியவைகளைத் தாய் உபயோகித்தால் அதன் குணங்களும் பிள்ளைகளுக்கும் சார்கின்ற தாகையால் தாய்மார்கள் இவ்வித அவுடதங்களை உபயோகிப்பது கூடாது. அவர்கள் அவசியம் பேதிக்குச் சாப்பிட வேண்டுமாயின் சிற்றாமணக் கெண்ணெய், சூறத்து நில ஆவாரை, ரோஜாப்பூ முதலியவை போன்றவைகளே உத்தமமானவைகள். இவைகளால் பிள்ளைகளுக் கெவ்வித துர்க்குணமு முண்டாகாது.

(இன்னும் வரும்.)

சுகாதார போதினி

நு - ம் பிரிவு

பலஹீனம் (Debility)

சிகிச்சைகள்.

கருவேலன் பூப்பிஞ்சு (அதாவது விதைபிடிக்காத பிஞ்சு. இதனை நிழலிலுலர்த்திக் கொள்ள வேண்டும். நிழலில் ஒரே குவியலாக வைத்தால் அழுகிப்போ மாகையால் காற்றுள்ள சுத்தமான விடத்தில் பரவினாற்போல் போட்டுத் தினம் இரண்டு மூன்று தடவைகள் திருப்பி வரவேண்டும். நன்றாயுலர்ந்தபின் னிடித்து வஸ்திரகாயஞ்செய்த சூரணம்பலம்-உ, சாலாமிஸ்றி; இந்தவகையிற்சிறிதாயிருப்பவைகளைப் பக்குவம்பார்த்து வஸ்திரகாயஞ் செய்த சூரணம் பலம்-உ, ஆலம்பால் பலம் நு, கற்கண்டு பலம்-கநு; நெய் பலம்-உ,

செய்முறை:— ஆலம்பாலை ஒரு பாத்திரத்தில் விட்டு அடுப்பேற்றிக் கொஞ்சஞ் சூடு கண்டவுடன் நெய்யை விட்டு இரண்டு மொன்றாய்ச் சேருகிற வரையிற் கிண்டி, கற்கண்டைத் தனியேபாகுசெய்து அதில் விட்டு நன்றாய் மிஸ்ரமித்துக் கீழே பிறக்கி யிரண்டு சூரணங்களையுங் கொட்டிக்கிளறி, மத்தால் கடைந்து வேறு பீங்கான் பாத்திரத்தில் வைத்துப் பத்திரப்படுத்தவும்.

பிரமாணம்:— வேளை-க-க்குச் சீரண சக்திக்கு த் தகுந்தபடி வராகனெடை-உ முதல் இ-வரையி ற் சாப்பிடலாம். இவ்விதம் சாலை மாலை யிரண்டுவே ளையும் சாப்பிட வேண்டும்.

பத்தியம்:— பெண், புகை, புளி ஆகியவை யாகா.

தீரும் வியாதி:— வெட்டை சம்பந்தமான ரோ கங்கள், இந்திரிய இழிவு, சொர்ப்பனஸ்கலிதம், து ரிகஸ்கலிதம் ஆகியவை தீரும். இதன்குணம் இரண் டு வாரங்களுக்குள் புலப்படும். அதிக நாட்கள் சாப் பிட்டால் தாதுவிர்த்தி, தேக பலம் ஆண்மை முதலிய வையுண்டாகும்.

வேறு

மூங்கிலுப்பு, சீமைத் தண்ணீர் விட்டான் கிழங் கு, சீமை ஈர்முள்ளி, சாலாமிஸ்ரி, ஏலரிசி, இவ்வை ந்தையும் தனித்தனி யிடித்து வஸ்திரகாயஞ் செய்த சூரணம் வகை-க-க்குப் பலம்-க, கற்கண்டு பலம்-டு.

செய்முறை:— கற்கண்டைப் பாகுசெய்து பத த்தில் முன் சூரணங்களை யொன்றுய்க் கலந்து பாகி ல் தூவிக் கிண்டிக்கிளறிக் கீழிறக்கி ஆறின பின் பிங் கான் பாத்திரத்திற் பத்திரப்படுத்தவும்.

பிரமாணம்:— பலம் முக்கால் முதல் ஒண்றே கால் வரையிற் காலைமாலை யிரண்டு வேளையும் சாப்பி ட்டு, அதன்மேல் காய்ச்சிக் கற்கண்டிட்ட பசும்பால் சீரண சக்திக்குத் தகுந்தபடி ஆழாக்கு-உ-முதல் க,உ வரையிற் பானஞ்செய்யவும். இவ்விதம்-உ0-நாட்கள் செய்யவேண்டும்.

பத்தியம்,— பெண், புளி, புகை ஆகியவை தவி ர்க்கவேண்டும்.

தீரும்நோய்:— தாரிதரோகம், சொற்பனஸ்கலி தம் இந்திரியஇழிவு முதலியவை தீர்ந்து, தாதுவிர்த் தி, தேகபலம், முதலியவை யுண்டாகும்.

(இன்னும் வரும்.)

சுகாதார போதினி.

சு-ம் பிரிவு.

இப்போதினியின் சந்தாதாரர்களுள் ஒருவர் த பக்குப் பரம்பரையாய் அனுபவித்தமானசிலமுறை களை லோகோபகாரமாய் வெளிப்படுத்த தயவு கூர்ந்தி ருக்கின்றமையால், அப்பாகங்களாற் பலன் பெறுபவ ர்கள் அக்கனவானுக்கு நன்றி செலுத்தக் கடமைப் பட்டிருக்கின்றார்க ளென நாமிங் கெடுத்துரைக்கவே ண்டியதில்லை. நமது நேயர்களுள் மற்றவர்களும் இக் கனவானைப் போலவே தத்தமக்கு அநுபவமான மு றைகளை யெழுத முன் வருவார்களாயின் "பொன்ம லர் நாற்றமுடைத்து" என்பதிற் சந்தேகமில்லை. அம் முறைகள் பின் வருபவைகளாம்.

கணத் தெண்ணெய்.

வல்லாரையிலை, மணக்கத் தக்காளியிலை, பொடு தலை; பொன்னுங்காணி; நல்ல துளசியிலை, மூடக்கொ ற்றன்; இரட்டைப் பெருமிட்டை அல்லது பீநாறி யிலை, ஆடா தோடையிலை, கையாந்தகரை, இவ்வொ ன்பது வகையையும் தனித் தனி யிடித்துப் பிழிந்து வடிகட்டின சாறு வகை-க-க்கு அரைக்காற்படி. வெ ங்காயச் சாறு, இளநீர், கற்றுழை மடற் சாறு இம் மூன்றும் வகை-க-க்குப் பிடி அரை, சிற்றுமணக் கெ ண்ணெய் படி-க. இவைகளைப் பழைய மண் பாண்ட த்தில் விட்டு, அடுப்பேற்றிச் சிறுதீயா யெரித்து மெ ழுகு பதத்தில் வடிகட்டிக் கொள்ள வேண்டும்.

சாதிக்காய், சாதிப்பத்திரி, ஏலரிசி, வால்மிளகு வாய் விளங்கம், அதிமதுரம், அரிசித்திப்பிலி, மிளகு, சிறு லவங்கப்பட்டை, உரித்த வெள்ளைப் பூண்டிதழ் இப்பத்தும் வகை-க-க்கு வராகனெடை-உ, இவைக ளை யிளவறுப்பாய் வறுத்து இடித்து வஸ்திரகாயஞ் செய்து கொள்ளவேண்டும்.

சீமைக் கல்நார், கல்லுப்பு, இவ்விரண்டும் வகை க-க்கு வராகனெடை-உ, இவ்விரண்டையும் கல்வத் திற் பொடித்துக் கொள்ள வேண்டும். பனங்கற்கண் டு பலம்-கூ, இதனையும் பொடித்துக் கொள்ள வே ண்டும். எல்லாச் சூரணங்களையும் ஒன்றுய்க் கலந்து மூன் சித்தப்படுத்தின எண்ணெயிற் கொஞ்சம் சூட் டுடன் இருக்கும்போது தூவி நன்றுய் மிஸ்ரமிக்கும் படி கலக்கிப் பீங்கான் பாத்திரத்தில்விட்டு, வாய்பா னஞ் செய்து காற்மண்டலம் தானியபுடம் வைத் தும் பத்திரப்படுத்த வேண்டும்.

பிரமாணம்:— பலம்-வ-வரை-கொடுக்கலாம். சி றுவர்களுக்கு முலைப்பாலிலும், பெரியவர்களுக்கு இ ளநீரிலும் அநுபானித்துக் கொடுக்கலாம். தனியாத வும் கொடுக்கலாம். காலையில் ஒருவேளை கொடுத்தா ற்போதும்.

தீரும் நோய்கள்:— கணச்சூடு, வெட்டைச் சூடு, வெட்டையா லுண்டாகிய சுரம், அஸ்திச் சூடு, அஸ்தி வெட்டை, தேக முலர்தல்; தேகமுலர்ந்து மார்பு மேடிட்டிருத்தல், பித்தச்சூடு முதலிய உஷ்ணசம்பந்த ரோகங்கள் தீரும்.

குஷ்ட எண்ணெய்.

மேல்தோல் போக்கின குன்றிமணிப் பருப்பு அரைக்கால்படி (இது வெள்ளைக் குன்றிமணி யாயின் சிரேஷ்டமாம்.) இதனை அரைப்படி பசுவின் பாலில் அறுபது நாழிகை யூறவைத் தெடுத்துத் தண்ணீர் விட்டுக் கழுவிப் பின்பு அம்மியில் வைத்து புதிய பசும்பால் விட்டு அரைத்து அரைப்படி பசுவின் பாலிற் கரைத்து, அரைப்படி எள்ளெண்ணெயிலிட்டுக் காய்ச்சி மெழுகு பதத்திலிறக்கி வஸ்திரகாயம் செய்யாமல் கடுகுடனே பீங்கான் பாத்திரத்தில் பத்திரப்படுத்தவும்.

பிரமாணம்:—தேக் கரண்டி வீதம் காலை மாலை யிரண்டு வேளையும் சாப்பிடவும். கரப்பானுக்கு ஒரு வேளை மாத்திரம் போதுமானது. மேலும் பூசலாம்.

பத்தியம்:—புளி, புகை, பெண் உப்பு முதலியவைகளை நீக்கவேண்டும். பாலும் சாதமும் சாப்பிட வேண்டும்.

சுகுமார தேகிகளாயின் உப்பை மாத்திரஞ்சேர்க்கவும். முழுத் துவரையை வறுத்துச் சேர்த்துக் கொள்ளலாம்.

தீரும்நோய்:—கரப்பான், கரப்பான் புண், மண்டைக் கரப்பான், தொண்டைக் கரப்பான்; பலவகைக் குஷ்டங்கள் ஆகியவை தீரும்.

வீர சேந்தூரம்.

சுத்திசெய்த விரம் வராகனெடை-க, சுத்திசெய்த லிங்கம் வராகனெடை-உ, சாணிப்பாலிற் சுத்தி செய்து பொரித்த நாட்டு வெண்காரம் வராகனெடை-க,

செய்முறை:— இம்மூன்றையும் சேர்த்து ஒரு சாமம் அரைத்துக் கொள்ளவேண்டும். இரண்டு புதிய மண்ணோட்டைச் சித்தம் செய்து ஒன்றை அடுப்பில்வைத்து நன்றாய்ச் சூடுகண்டவுடன் கீழிறக்கி முன்சித்தஞ் செய்திருக்கிற மருந்தைப் போட்டு அயத்துடுப்பாற் கிண்டி அதிகப் புகையுண்டாகாமல் சாக்கிரதையுடனும் அப்புகைக் கண்ணிற் படாமலும் வறுக்கவேண்டும். இச்சூடு ஆறுவதற்கு முன்னே யின்னுமொரு ஓட்டை அடுப்பில் வைத்துச் சூடுண்டானவுடன் அதைக் கீழிறக்கி யிந்தமருந்தைப் போட்டு முன்போல் வறுக்கவேண்டும்; இவ்விதம் மடக்கிமடக்கி யேழு தடவைகள் செய்து கல்வத்தில் மறுபடியும் பொடித்துச் சீஷாவிற் பத்திரப்படுத்த வேண்டும். இது முரட்டுத் தேகிகளுக் குபயோகப்படும். சுகுமாரதேகிகளுக்கு உபயோகிக்க வேண்டுமாயின் மேற்படி சிந்தூரத்தை ஒரு பீங்கான் கோப்பையிற் போட்டுக் காற்படி முலைப்பாலை விட்டு வெய்யிலில் வைத்து தூசு முதலியவைகள் விழாதபடி சாக்கிரதை செய்து பிரதிதினமும் - ச - ரு - தடவை கிளறி பால் சுண்டினபின் கல்வத்திற் பொடித்துச் சீஷாவில்வைத்துக்கொள்ள வேண்டும்.

மேல்தோல் சீவின சுக்கு, மிளகு, அரிசித்திப்பிலி, கண்டத்திப்பிலி, பரங்கிச்சக்கை இவ்வைந்தும் வகை-க-க்குச் பலம்-க, இவைகளை யிடித்து வஸ்திரகாயஞ் செய்த சூரணத்துடன் மேற்கண்ட சிந்தூரத்தில் வராகனெடை-க, சேர்த்து தேன்விட்டு அரைத்து சுண்டைக்காய்ப் பிரமாணம் மாத்திரை செய்து மாத்திரையைத் தேனில் துவைத்துச் சாப்பிடவும். தேகசுபாவத்திற்குத் தகுந்தது போல் முன்வகை அல்லது பின்வகைச் சிந்தூரத்தைச் சேர்த்துக் கொள்ளவேண்டும். எப்படி யாயினும்-சு-எ-நாளுக் கதிகம் உபயோகிக்கின் வாய் பிடிக்கும் குணமுடைய தாகையால் அதிக சாக்கிரதையுடன் கொடுக்கவேண்டும்.

எல்லாவித வாயுகளும், எல்லாவித ரோகங்களும் தீரும். எல்லாவகைப் புளிப்பையும் நீக்கவேண்டும்.

சந்தா நெம்பர் 107.

சுகாதார போதினி.

அ - ம் பிரிவு. வினா.

23-ம் வினா, ஜலக்குறைவான இவ்வேனிற் காலத்தில் பலஜனங்கள் நரம்புச் சிலந்தி, அல்லது நாரைப்புண் என்னும் வியாதியாற் பீடிக்கப்பட்டு அதிகக் கஷ்டப்படுகின்றார்கள். இவ்வூரில் எனது சொந்தப் பண்ணையாட்களிற் சிலரும் ஊரில் பல ஜனங்களும், இவ்வியாதியாற் கஷ்டப்படுவதால் தயவுசெய்து இதற்குத் தகுந்த சிகிச்சையும், பின் என்னாளும்வராமலிருக்கும்படியான யாதாவதவிஷ்த மிருக்குமாயின் அதையும், இவ்வியாதி யுண்டாவதற்குக் காரணமும்தெரிவித்தால், உபகாரமா யிருக்கும். இதற்காகச் சொல்லும், முறையானது கஷ்டமின்றிச் சுலபமானதாக விருக்கவேண்டும்.

சந்தா நெம்பர்-4.

24-ம் வினா. எனதுபுத்திரனுக்கு வயது 6. ஆனால், அவனைப் பார்த்தால்-4-வயது தான் மதிக்கலாம். அவனுக்கு சுமார்-4-5-வருஷமாக அடிக்கடியிருமல் இருந்து கொண்டிருக்கிறது. சில சமயம் சலம் தோஷம்

ஏற்பட்டால் சாஸ்தி யிருமலும் தொண்டைச் சளி யுடன் கோழையாக உமிழ்வதுமா யிருக்கிறன். அவ னுக்கு நெஞ்சில் துடிப்பும் விலாப் பக்கங்களில் துடி ப்பு மிருந்து கொண்டிருக்கிறது. ஜாஸ்தி ஆகாரம் வி ரும்பான். இவ்வியாதி யாது, காரணத்தால் நேரிட்ட தோ அறியோம். ஆண்குறி யெப்போதும் சோர்வ டைந்தே யிருக்கிறது. ஆனல் நீரிறக்கும்போது மு னியில் உப்புசமாக விருக்கிறதும் பிந்தி வடிந்துபோ கிறதுமாக இருக்கிறது. அந்த உப்பிசமானது கழ ற்சிக்காயப் பிரமாண மிருக்கும். இவைகளுக்குத் த குந்த அவுஷத முறைகளையும் அவைகளைச் செய்யும் பாகங்களையும் உபதேசிக்கும் வகைகளையும் இப்போ தினி மூலம் தெரியப்படுத்தக் கோருகிறேன்.

சந்தா நெம்பர். 38.

---

25 - ம் - வினும் ஐயா! அடியிற்கண்ட பாரள நந்தான் சக்கரம் என் னும் மாத்திரையானது இரண்டி டத்தில் இரண்டு விதமாகச் சொல்லப்பட் டிருக்கிற து. இரண்டுக்குமிடையில் வித்தியாசமிருக்கிறது. அ தில் எதுசரியோ அதைத் பேப்பரில் பிரசுரஞ்செய்து அர்த்தமும் எழுதும்படி கேட்டுக்கொள் ளுகிறேன்.

ஆதிவிந்து சாதிலிங்க மான்தொரு நாபியும்
சோதிமூல தாரமும் துலங்குங்காந்தமுஞ்சிலை
நீதிநிம்பச் சாறுவிட்டு நேருகுன்றி நேரிடை
பாதிமேனி யாயிருந்த பாரளந்தான் சக்கரம்.

ஆதிவிந்து தாரலிங்க மானசத்தி நாபியும்
சோதிமூல பல்பமுந் துலங்குங்காந் தமுஞ்சாரி
நீதிநிம்பச் சாறுவிட்டு நெருங்குங்குன்றி நேர்படை
பாதிசத்தி யாயிருந்த பாரளந்தான் சக்கரம்.

அவசியம் தயவுசெய்து இந்த இரண்டுபாட்டுக ளில் எது உத்தமமோ அதை பேப்பரில் பிரசுரஞ்செ ய்யவேண்டும். தவிற அடியிற்கண்ட பாட்டுக்கும் உ ரையெழுதவேண்டும். தயவுசெய்து இரண்டுவினுக்கள் என்று நினைக்காமல் கட்டாயம்உரை எழுதவேண்டும்.

காந்தரிப்பகை பொரிபூரந் தொடிகடையாதி,
சாந்த மொன்றரை யொன்றரை யொன்றரை சும்பிர ம், தாழ்ந் தரைத்தன மணியென மணிபுரி மதனமம், சாந்து சந்திரோ தயமதி லழல்நோய் தரியாதே.

நான் இதற்குமுன் எழுதியிருக்கும் வினுக்களு க்கும் விடை எழுதவேண்டும்.

சந்தா நெம்பர்-22.

விடைகள்

17-ம் விடை.

மதனமா மெழுகு.

முன்தொடர்ச்சி (பக்கம்-91.)

இம்முறையிற் சொல்லப் பட்டிருக்கும் எல்லா ச் சரக்குகளைச் சுத்திசெய்து கட்டும்படியான எளமு லிகையானது முள்ளிக் கீரை யென்னும் அரிய மூலி கையே யாம். அதன் விபரம் பின்வருகிற விதமாம்.

முள்ளிக்கீரை சமூலத்தை வெய்யிலில் நன்றாய் உலர்த்தி பெரிய சட்டியில் அமுக்கி யடைத்து அடுப் பில் வைத்தெரித்து சட்டியிலும் நெருப்பிட்டு நன்று ய் வெளுத்த பஸ்பமாகிற வரையில் எரித்து ஆறினபி ன், மேற்படி பஸ்பம் ஒருபங்கு; சுத்தோதகம் இ ரண்டு பங்கு. இவ்விரண்டையும் கலந்து ஒரு பீங்கா ன் பாத்திரத்தில் விட்டு, மணிக்கொருதடவை நன்று ய்க் கலக்கிவர வேண்டும். இவ்விதம் மூன்று நாட் செய்து காலாம் நாள் சுத்தமாய்த் தெளிந்த தெளி வைக் காய்ச்சி வாட்டிலொரு பாகமாய்ச் சுண்டவைத் து சிஷாவிற் பத்திரப்படுத்த வேண்டும். இதற்கு குருவாரென நாம் சொல்லோம். எரிக்கும்போது தீபை மெதுவா யெரிப்பதுடன்மரக்கொம்பால் துளாவியும் வரவேண்டும்.

செல்லத்தக்க அளவு வீரத்தைக் கல்வத்திலிட் டு முன் குரு நீரைக்கொஞ்சமாய் விட்டு அஞ்சு நி மி ஷம் அரைத்து பில்லைசெய்து நிறுமண் குடுவையில் கரிநெருப்பிட்டு, அதன் மீது ஓட்டை வைத்து கை தாங்கும்படியான சூடு கண்டவுடன் மேற்படி பில்லை யை வைத்து உருகும் சமயத்தில் குரடா லெடித்துச் சற்று ஆறவிட்டு, முன்போலவே ஜெபுரா லரைத்து ப் பில்லை செய்து மறுபடியும் முன்போலவே ஓட்டில் வைத்து உருகுஞ்சமயத்தி லெடித்து ஆறவைக்க வே ண்டும். இவ்விதம் மடக்கி மடக்கி-20-தடவைகள்செ ய்யின் சீக்கிரம் உருகுந்தன்மைநின்றுபோம். இன்னு ம்-கூ-தடவைகள் அதிகஞ்செய்யின் அறவே யுருகா து. இவ்விதம்செய்து உருகும் குணம்நின்று விட்டபி ன் முன்போலவே யரைத்து மேலோட்டை யெடுத்து விட்டுப்பில்லையைக் குரட்டில் பிடித்துக்கொண்டு நெ ருப்பில் அப்பளத்தைப்போல்திருப்பித் திருப்பிவாட் டவேண்டும். புகை யெழும்புகிறதா யிருந்தால் பில்லை யைக் கீழேதைத்து ஆறினபின் வாட்டவேண்டும். சர மில்லாது நன்றாய்க் காய்ந்த பின் முன்போலவே குரு நீர் விட்டரைத்துப் பில்லை செய்து வாட்டவேண்டும.

(இன்னும் வரும்.)

18-ம் விடை (ஒரு சுதாதாரர் எழுதுகின்றார்.)

காரியம் பலம்-கூ, இதனைச் சட்டியி லிட்டிருக் கி நல்லெண்ணையில் எழுதடவையும், இலுப் பெண் ணையில் எழுதடவையும், கோமியத்தில் எழுதட வையும், முறையே யுருக்கிச் சாப்க்க வேண்டும். ஒவ் வொருதடவையும் அந்தந்தவகையைப் புதிதாய்வைத் துக்கொள்வதுடன்காரியம்முழுகி யிருக்கும்படியான ளவிருக்கவேண்டியது. கோமியத்திற்சாப்க்கும்போ தகாரியஞ் சீதமியடிக்கு மாகையால் சாக்கிறதையுட ன் ஊற்ற வேண்டியது. இவ்விதஞ் சுத்திசெய்தபின் ஒரு சட்டியிலிட்டு அடுப்பில் வைத்து நன்று யுருகின வுடன், உலர்ந்த ஆலம் பூபலம்-கூ, உலர்ந்த ஆவா ரம் பட்டை பலம்-கூ, இவ்விரண்டையும் இடித்துச்

தூள் செய்து வைத்துக்கொண்டு ஒரு சிட்டிகைத் தூளை முன்னுருகியிருக்கிற சுத்திற்போட்டு ஆவாரங்குச்சியால் தூளாவி வறுக்கவேண்டும். போட்ட தூள்பற்றி யெரிந்தானபின் மறுபடியும் முன்போல் தூள் தூவவேண்டும் இவ்விதம் சிறுகச் சிறுக மேற்படி தூளைத் தூவி, ஆவாரங் குச்சியால் தூளாவி வறுத்து வரவேண்டும், இவ்விதம்-ச-சாமம்வறுக்க, அந்த வங்கமானது சிந்தூரமாகி விடும். அல்லது.

தமது இரசவாத சிந்தாமணி முதற்பாகத்தில் வங்கவெள்ளை யென்னுந் தலைப்பிற் கண்டபடி வெள்ளையாகச் செய்து கொள்ளவேண்டும்.

மேற்படி வங்கவெள்ளை அல்லது மேற்படி சிந்தூரம் பலம்-க, சுத்திசெய்த நற்பவளம் பலம்-க, சுத்திசெய்த கற்பூரசிலாசத்து பலம்-க. இம்மூன்றையுங் கலவைத்திலிட்டுப் பழச்சாற்றைச் சிறுகச் சிறுகவிட்டுக்கலையிலொரு சாமமும் மாலையிலொரு சாமமு மரைத்து இரவில் பனியில் வைக்கவும் இவ்விதம் மூன்றுநாளைக்குள்ளாக ஆறு சாமம் அரைத்து நான்காம் நாள் காலையில் சிறு பில்லைகளாகச் செய்து நன்று யுலர்த்திக் காய்ந்தபின் இரண்டு ஓடுகளை யொன்றோடொன்று சரியாய்ப் பொருந்தும்படி தேய்த்து, அதிலிட்டு மூடி. ஐந்து சீலைமண் செய்து காயவைத்து ஒருமுழ உயரப் புடம போட்டாறினபின் எடுத்துக் கவசம் பிரித்து உள்ளுள்ள மருந்தை நிறுத்து, அதில்நான்கிலொரு பாகம் நெல்லிக்காய்க் கந்தகத்தைச் சேர்த்துப் பொற்றலைக் கையாந்தகரைச் சாற்றில் நான்கு சாமமரைத்து இரவில் பனியில் வைத்து மறுநாட் காலையில் வில்லை தட்டிக் காயவைத்து ஓட்டிலிட்டு மூடி முன்போல் மண்சீலை செய்து காயவைத்து-50-பலம் எடையுள்ள காட்டெருவிற் புடமிடவேண்டும். பின்னர் முன் போலவே நான்கிலொரு பங்கு கந்தகஞ் சேர்த்து முன் போலவே புடமிடவேண்டும். இதன் பின்னும் முன்போலவே கெந்தகஞ் சேர்த்து மூன்றாந்தடவையும் புடமிட வேண்டும். ஆகமொத்தம்புடங்கள் ஆரம்பத்தில் கந்தகமின்றி புடம்-க, கெந்தகம் சேர்த்து புடம்-ஈ-ம் கூடிய புடம் நான்கில் நாகப்பழம் போன்ற வருணமுடைய சிந்தூரமாம்.

(இன்னும் வரும்.)

சந்தா நெம்பர்-22.

சுகாதார போதினி,

கூ - ம் பிரிவு.

கெந்தகக் கிண்ணி.

மூன்தொடர்ச்சி (பக்கம் 86.)

இஷ்டமான விதமாகச் செய்த அச்சில், நெய்யைப் பூசி, முன்கண்ட வகைகளில் ஒரு விதமாகச் சுத்தி செய்த் கந்தகத்தை யுருக்கி யதில் விட்டு எல்லாப் பக்கங்களிலும் பரவும் படியாக அச்சை மெதுவாய்ச் சுழற்றி ஆறவைத்து நன்றுய்க் குளிர ஆறின பின்னெடுத்துக் கிண்ணத்தைப் பத்திரப்படுத்த வேண்டும்.

இதில் பசுவின் பாலை யூற்றி வைத்துப் பானஞ் செய்வதால், கப சம்பந்தமான ரோகங்கள், மஞ்சட் காமாலை ரோகங்கள், பீநசரோங்கள் ஆகியவைகள் தீரும். கெந்தகம் முறைப்படி சுத்திசெய்யப் பட்டிருந்தால் அதிலூற்றி வைக்கும் பாலானதுமுறிந்துபோகாமலிருக்கும். சரும வியாதிகளான சொறிசிரங்குகள், படைகள், புண்கள் ஆகியவைகளும் தீரும்.

குறிப்பு.

அதிகச் சூடான, அல்லது அதிகக் குளிர்ச்சியான வஸ்துவை யதில் வைப்பதால் அது ஓடிந்துபோக ஏதுவாகும். இன்னும் அதில் சூடான வஸ்துவைவைத்தெடுத்த பின் அது சூடாயிருக்கும்போது குளிர்ந்த வஸ்துவைவைப்பதாலும் அது ஓடிந்து போமாகையால் இவ்விதசம்பவங்கள் நேரிடாதபடி சாக்கிரையாய்க் காப்பாற்றி வரவேண்டும்.

கடிதங்கள்.

ஐயா!

சென்ற மேமாதத்தில், கஷ்ட சாத்தியமான குன்மம், சூலை முதலியவைகளையும், சீக்கிரத்திற்கொல்லக்கூடியதாகிய ஜன்னி ரோகத்தையும் அறத்தீர்க்கக் கூடியதும் தங்களுக்குப் பூரண நம்பிக்கையுள்ளதுமான ஒரு சிந்தூரத்தை, அல்லதுபற்பத்தை, அல்லது மாத்திரையை யெழுதவேண்டு மென ஒரு கார்டு எழுதி யிருந்தேன். அதற்குப் பின்னல் எழுதப்பட்ட வினவைப் பத்திரிகையிற் பிரசுரித்திருக்கிறீர்கள். ஆகையால், அந்தக் கார்ட் கிடைத்த சங்கதியும் கிடைக்காத சங்கதியுந் தெரியவில்லை. பதில்தயவு செய்யவும்.

இப்படிக்கு.

தங்கள் நேசத்தை விரும்பிய.

மாதவாச்சாரி.

ஐயா!

இங்குவருங் கடிதங்கள் சாக்கிரதையாய்ப் பத்திரப்படுத்தப் பட்டு முறையே பிரசுரிக்கப் படுகின்றன. ஆகையால், அக்கார்டானது இடை வழியில்தவறி யிருக்கலாமென யோசிக்கிறேன்.

ப - ர்.

Madras:— Printed and Published by the proprietor. H. B. Mohammed Abdullas aib at the Muslim Abhimani Press. 18 Appumaistry Street. B. T.

புத்தகம்-க. 1905ஷ ஜூலிமீ 15உ இலக்கம் கஉ.

விண்ணப்பம்.

நண்பர்களே, இப்போதினியின் பத்திராதிபர வர்களுக்கு சென்ற இரண்டு மூன்று வாரங்களாய்த் தேகசவுக்கியக் குறைவாயிருந்தபடியால் இப்பத்திரிகை குறித்த தேதியில் வெளிப்படத் தவக்கப்பட்டது. கடவுளினது கிருபைபால் இப்போது சற்று குணமாயிருக்கின்ற படியாலும் கூடியவரையில் முயற்சிசெய்து இனி சஞ்சிகைகளே முறையே வெளிப்படுத்தப்படு மாகையாலும் கனவான்கள் கிருபையுடன் மன்னிக்கும்படியாய்க் கேட்டுக்கொள்ளப் படுகிறது.

சு - போ - ம்னேஜர்.

சுகாதார போதினி.

க - ம் பிரிவு.

விஷபேதி பரவியிருக்குங் காலங்களில் கவனிக்கவேண்டிய சில பிரதான விதிகள்.

இச் சென்னையின்கண் இப்போது மேற்கண்ட வியாதியானது திடீரெனப்பரவி யிருப்பதாலும் இங்குள்ள ஒவ்வொருவரும் திகிலடைந் திருப்பதாலும் அதைப்பற்றிய விஷயங்களைக் கூடியவரையில் விபரமாயெழுதுவது உசிதமெனக்கண்டு, அவ்வாறே யிங்கெழுதுவாம்

இக்கொடிய வியாதியானது அதிக சிக்கிரம் தீங்கை விளைவிக்கக் கூடிய தென்பதும் ஜனங்கள் இதன் நாமத்தைக் கேட்டவுடன் திகிலையடையக்கூடிய தென்பதும் உலகறிந்த விஷயம். ஆனல் இது எவ்விதம் உண்டாகிறதென்பதும்; என்ன காரணத்தினல்உண்டாகிறதென்பதும்; இதுவரையில் தெள்ளிதாய் நிச்சயிக்கப்படவில்லை. சிலர் இதற்கு அசுத்தமே காரணமென்கிறார்கள்; சிலர் தண்ணீர்முதலியபானவகைகளினு லுண்டாகிற தென்கிறார்கள். சிலர் காற்றினது விஷமித்து அதனுலுண்டாகிற தென்கின்றார்கள். சிலர் சூரியனுடைய சில கிரணங்கள் விஷமித்து அவை யெந்தெந்தத் தேசங்களிற் செல்கின்றனவோ அங்கங்கு இவ்வியாதி யுண்டாகின்றதெனச் சொல்கின்றார்கள். இவ்விதம் ஒவ்வொருதரத்தவரும் தம்தம் கக்ஷிக்கு வேண்டிய உதாரணங்களே யாதாரமாகக் காட்டித் தம்முடைய கொள்கையை ஸ்தாபிக்கின்றார்கள், ஒவ்வொரு கக்ஷியிலும் அனேக அத்தாக்ஷிகளும் உண்மைகளும் இருக்கின்ற படியால், நாம் ஒவ்வொன்றையும் நம்பவேண்டியதாகவே யிருக்கிறது. ஆகையால் இக்காலங்களில் கவனிக்கவேண்டிய சில முக்கியவிதிகள், இவ்வியாதிக்காம் பல அவுடதங்கள் முதலியவைகளே யிங்கெழுதுவாம்.

இத்துஷ்ட ரோகமானது மற்ற வியாதிகளேப்பார்க்கிலும் நஷ்டத்தை யுண்டாக்குங் காரணங்களில்

பயம், பீதி

ஆகியவைகளும் பிரதானமான ஒன்றென எல்லாவகைப் பண்டிதர்களாலும் நிச்சயிக்கப் பட்டிருக்கின்றது. ஏனெனில், இரத்த ஓட்டமானது இருதய சம்பந்தமானது. இச்சமயங்களில் திடச் சித்தமாயிருப்பது இந்த வியாதியினின்று தப்பித்துக்கொள்ள ஏதுவாகும். மனமானது மேற்கண்டபடி பயம், பீதி முதலியவைகளால் தர்ப்பலப்பட்டவுடன் இரத்த ஓட்டமுந் தர்ப்பலப் பட்டுப் போகும். அச்சமயம் எந்த வியாதியும் பற்றிக்கொள்ள ஏதுவாம். மேலும் சந்தேக மென்னும் சக்திக்குமுன் கைவல்லியமான எவ்வகை அவுடதமும் குணஞ் செய்யாது. சந்தேக வியாதியானது மஹா பலமான அவுடதத்தையும் எள்ளளவும் சட்டை பண்ணாது. விஷபேதி பரவியிருக்குங் காலங்களில் அதிகம் பயந்திருப்பவர்களே அந்த வியாதிக்கு அதிசிக்கிரமாகவும் அதிகமாகவும் இலக்காவார்கள். இந்த வியாதியால் மாண்டவர்களுள் அனேகரைப்பிரதி தினமும் எடுத்தடக்கஞ் செய்தவர்கள் அனேகர் இந்த வியாதிக்கு ஆளாகவே யில்லை. இப்படித் தப்பித்துக் கொள்வதற்கு அவர்களின் மனவலிமையே பிரதான காரண மென்னலாம்.

சினேகிதருள் ஒருவர் தான் வியாதியுற்ற காரணத்தைப் பின் வருமாறு சொன்னர். அதாவது — "இந்த வியாதி பரவியிருந்த நாட்களில் ஒருகாள்மாலையில் ஆபிஸிலிருந்து வரும்போது என் மனங்கெட்டு, இந்த வியாதி யெனக்குக் கண்டுவிட்டதாகத் தோற்றி இனி இதன்பிடிக்குத் தப்பமுடியாதென்னும் எண்ணத்துடன் வீடுவந்துசேர்ந்து கட்டிலின்மீது படுத்துக் கொண்டேன். வீட்டிலுள்ளவர் எனக்கெவ்வளவோ தேறுதல் சொல்லியும் ஒவ்வொரு நிமிஷமும் என் குணமாறி முடிவாய் என் சுவாதீனம் எனக்கில்லாமற் போயிற்று. வீட்டிலுள்ளவர்கள் உடனே டாக்டரை வரவழைத்து அவரும் ஏதேதோ சிகிச்சை செய்தார். செய்தாலுமென்ன? என் மனப்பீப்பய வசப்படவுமில்லை. என் சந்தேகமும் என்மனதைவிட்ட

கலவுமில்லை. இவ்விதமே சிலநாட் சென்றன. முடிவாய் ஆறுமாதங்கள் இச்சந்தேக நோயால் அதிகதொந்திர வடைந்தேன்" என்பதாம்.

அறபு பாஷையில் பிரபலமான ஒரு கதையுமுண்டு. அதை யிங்கெழுதுவதும் உசிதமே. "ஒரு நாள் ஒரு பிரபாணி மிஸ்று தேசத்திலிருந்து வேறொரு நகரத்திற்குப் போகையில் வழியிலெதிரில் ஒருவனைக்கண்டான். அவன் உடை முதலியவைகளின் விகற்பத்தாலும் அவன் நடை முதலியவைகளின் விகற்பத்தாலும் அவன் அன்னிய தேசத்தானென நிதானித்து, ஐயா, தாங்களெவ்வூர்; எவ்வூருக்குப் போகின்றீரெனக் கேட்டான். அதற்கவன், ஐயனே நான்தான் "காலரு" உம்மூராகிய மிஸ்றுக்குப் போகின்றேன். அங்கு மூவாயிரம் பெயர்களை வேலை தீர்க்கவேண்டியதிருக்கிற தென்றான். அதற்கவன் அப்படியா! மூவாயிரத்திற் கதிகம் வேலைதீர்ப்பீரோ வென்றான். அது என் காரியமல்ல; என்வேலை அவ்வளவுதா னென்றான். பின் சில மாதங்கள் சென்று அப்பிரயாணி தன்னூருக்கு வரும்போது முன் சந்தித்தவனைக் கண்டான். ஐயா, போனகாரியம் எப்படி முடிந்தது எனக்கேட்டான். அதற்கவன் நான் வேலைதீர்த்தது மூவாயிரம் பேர்தான். ஆனால் முப்பதினாயிரம் பெயரென முன்னிபாலிடி கணக்கேற்பட்டதெனச் சொன்னான். ஐயா! அதெப்படி? நீர் சொன்ன சொல் தவறமாட்டீரே என்றான். அதற்கவன் ஆம் அது நிஜமே. நான் வேலை முடித்தது மூவாயிரம் பெயர்கள்தான். ஆனால், மற்றவர்களை வேலைமுடித்தது அவரவர்களடைந்த "பயமே" என்றனும். இது ஒரு கட்டுக்கதையாயினும் சரியே அல்லது ஒட்டுக் கதையாயினும்சரியே இது ஆழ்ந்த கருத்துள்ள தென்பது விளங்கும். ஆகையால இக்காலங்களில் பயம் திகில் முதலியவைகளை நீக்கித் தைரியமாகவும் திடமாகவும், சந்தேகமற்றவிதமாகவும் இருக்கவேண்டு மென்பது பிரதான மெனவிளங்கும்.

இங்கிலீஷ் வைத்திய சாஸ்திரப்படி இவ்வியாதியின் காரணம் இருவகையாம். (1) Exciting Cause வெளிக்காரணம். இதிலும் விகற்ப அபிப்பிராய முண்டு. ஒருவித விஷமானது இரத்தத்திற் சேர்ந்து இரத்த ஓட்டத்தின் வழியாய்த் தேக முழுவதும் பரவி விடுகிறது. இந்த விஷம் மலாசயத்திற் காணப்படுகிறது அதாவது தூரதிருஷ்டிக் கண்ணாடியாற் பார்த்தால் அதில் எறும்பைப் போலவும், ஈயைப்போலவும் சிறு ஜந்துக்கள் காணப்படுகின்றன. இந்த ஜந்துக்களாலேயே இவ்வியாதி யுண்டாகிறது. இவ்வியாதிக்காரன் மலத்தைக் காற்றில் பரவ விட்டால், இதன் விஷம் காற்றுடன் கலந்து இவ்வியாதி பரவி விடுகிறது அல்லது இம்மலம் கிணறு ஏரி குளம் ஆகியவைகளிற்குச் சமீபத்திற் புதைக்கப்பட்டு அதன் மூலம் ஊறும் ஜலம் ஜலத்துடன் கலந்து விடுகிறது. ஆகையால் அந்தஜலத்தைச் சாப்பிடுகிறவர்களுக்கு இவ்வியாதி யுண்டாய் விடுகிறது.

வேறு சிலர் கருத்தாவது:— புற்பூண்டுகள் அழுகிப் போவதால் ஒருவகை விஷக் காற்றுண்டாகிறது. அதனால் இந்த வியாதியுண்டாகிறது என்பதாம்.

வீடு முதலியவைகளின் அசுத்தத்தால் இந்தவியாதி யுண்டாகிற தென வேறு சிலர் அபிப்பிராயப்படுகின்றார்கள்.

(b) Predisposing Cause அக் காரணங்களாவன:— கெட்ட மச்சமாம்சம், அழுகின காய்கனிகள், நன்றும்பப் பழுக்காதவைகள் ஆகியவைகளைப் புசித்தல்; அசுத்த சலபானம், சாக்கடை நாற்றம், கெட்ட வஸ்துக்கள், குப்பை முதலியவைகளின் துர்க்கந்தம், மதுபானம், அசுசி, கெட்ட ஈரக்காற்று, தேகபலத்தைக் குறைத்து அதிக ஆயாசத்தைப் பிறப்பிக்கிற வேலைகள் [அவையாவன, மிதமிஞ்சின சம்போகம், இரவிற் கண்விழித்தல் முதலியவை போன்றவைகள்,] நேரப்பட போசனஞ் செய்யாதிருத்தல், முதகாளிற் சமைத்த பதார்த்தங்களைச் சாப்பிடுதல், சூரிய உஷ்ணமதிகரித்தல், வெயிற்காலம், இலையுதிர்கால முண்டாகி காலமாறுதல்; அதிக விசனப்படல், அதிகத் துக்கப் படல், இக்காலங்களில் நேர்வாள முதலியவை சேர்ந்த கடின பேதிக்குச் சாப்பிடல், முதலிய இக்காரணங்க ளெல்லாம் வாந்திபேதி ரோகத்திற்கு ஆளாக் காட்டிக் கொடுக்கின்றன என்பதாம்.

ஆயினும் இந்த வியாதியுண்டாவதற்குக் காரணமும் ஒவ்வொரு காலத்திற் பிறந்து வியாபித்துச் சில வருஷம் இல்லாதிருப்பதற்குக் காரணமும் நிச்சயமாய் ஒருவருக்கும் இன்னும் தெரியவில்லை. அவரவர்கள் மனதிற் கேற்றபடி சொல்லிக் கொள்கிறார்கள். இந்த ரோகம் ஒருவித விஷக்காற் றென்று சகலரும் ஒப்புக்கொள்ள இடமுண்டு; அவ்விதமே, குப்பை, மலஜ்சலம்; அசுத்தம், ஜன நெருக்கம் முதலியவைகளால் இவ்வியாதி யின்னும் உக்கிரம் அதிகப்படுவதும், அவைகளை நீக்கிச் சுத்தத்தை யனுசரித்தால் இதன் உக்கிரம்போய் விடுவதும் அநுபவ சித்தமாய் நிச்

சயிக்கப் பட்டிருக்கிறது இந்த வியாதியானது ஒரு வித விஷப் பதார்த்தத்தால் உண்டாகின்றதென்றும், இவ்விஷப் பதார்த்தத்தின் இருப்புக்கும் அதிக் கிரமத்திற்கும், சக்திக்கும், ஓரிடத்திலிருந்து மற்றோரிடத்துக்குப் போகும்படி செய்வதற்கும் காரணம்காற்றின் ஒருவித ஸ்திதியே யாம். அதிக உஷ்ணமும் ஒரு வேளை இதனோடு சம்பந்தப்படுவது முண்டு. இவ்விஷத்தினுடைய செய்கையை சகலவித அசுசிகள் பலப்படுத்துகிறதென்று சந்தேகமறச் சொல்லலாம். தொத்துவியாதிகள் எல்லாத் தேகத்திலும் அநுசரிக்கா தென்பது நிச்சயம். தகுந்த தேகத்தில் மாத்திரந்தான் அநுசரிக்கும். அவ்விதமே இந்த ரோகமும் தகுதியான தேகத்தில்மாத்திரம் அநுசரிக்கும். விதையானது தகுந்த விடத்தில் முளைத்து வேரூன்றுமே யொழிய தகாதவிடத்தில் முளைக்காது. இந்த வியாதிக்கு ஒட்டிக்கொள்கிற குணம் இருக்கிறதென்றுவது அல்லது இல்லை பென்றுவது வல்ல பண்டிதர்களாலும் தீர்க்கமாய்ச் சொல்லமுடிய வில்லை. இது மாத்திரமல்ல, இந்த வியாதியின்விஷமானது சருமத்தின் வழியாகவா? அல்லது குடலின் வழியாகவா? சென்று இரத்தத்திற் கலந்து விடுகிறது. இது எவ்விதம் உள்ளுக்குப் போகிறதென திருப்திகரமாய் வல்ல பண்டிதர்களாலும் சொல்லக்கூட வில்லை. சுவாசத்தால் உள்ளுக்குப் போகிறதென வெகுவாய் நம்பப்படுகிறது.

இந்த வியாதியைப் பற்றி யிவ்வளவு சந்தேகங்களிருப்பினும், என்னென்ன காரியங்கள் கூடாவெனச் சொல்லப் பட்டிருக்கின்றனவோ அக்காரியங்களை நீக்கி, என்னென்ன காரியங்களை யனுசரிக்கச் சொல்லப்பட்டிருக்கின்றனவோ அக் காரியங்களையனுசரிப்பதால் பல வகையாலும் நன்மையே யுண்டாமென்பது நிச்சயம். அவற்றுள்ளும் பிரதானமான வைகளையும் பல கைவல்லிய முறைகளையும் நமது போதினியின் அபிமானிகளின் பொருட்டு லோகோபகாரமாயிங்கெழுதுவாம்.

(1) சீக்கிரஞ் சீரணிக்கத் தக்கதும் சத்துள்ளதுமான ஆகாரத்தைப் புசிக்கவேண்டியது; பழையது; ஊசின ரொட்டி, குளிர ஆறின சாதம், குளிர ஆறின பதார்த்தம் முதலியவைகள் தேகசுகத்திற்கு விரோதஞ் செய்யுமாகையால் இவ்வகைப் பதார்த்தங்களை நீக்கவேண்டியது.

(2) நன்றாய்ப் பழுக்காத பழம், அழுகிப்போன பழம், முதலியவைகளைச் சாப்பிடலாகாது.

(3) பத்தியத்துக் குதவிய காய்கறிகளைச் சேர்த்துக்கொள்ள வேண்டியது; ஆனால் பறித்து நாட்பட்ட, காய்கறிகள், அழுகிப்போன காய்கறிகள், முதலியவைகளை நீக்கவேண்டியது.

(4) அதிகமா யுண்பதும் அதிகமாய்ப் பானஞ் செய்வதுங் கூடாது. எப்போது கொஞ்சம் பசியானது பாக்கியிருக்கும்போதே சாப்பிடுவதை நிறுத்திக் கொள்ளவேண்டும்.

(5) சுத்தமான ஜலத்தை அல்லது சுத்தி செய்த ஜலத்தைப் பானஞ் செய்யவேண்டும். ஜலத்தைக் காய்ச்சிக் குளிர ஆறவைத்துப் பானஞ் செய்வதால் மேற்படி வியாதியின் சந்தேகம் நிவாரணமாகி விடும்.

(6) தேபானம், காபிபானம் முதலியவைகளையும் மிகவும் மிதமாகப் பானஞ் செய்யவேண்டும்.

பாலையும் காய்ச்சியே உபயோகிக்க வேண்டும். பாலைக் காய்ச்சாமல் உபயோகிப்பது உசிதமாகாது.

(7) தேகத்தின்சூடு வெளிப்போகாமற் தகுந்தவஸ்திரந் தரித்துக்கொள்ள வேண்டும். உஷ்ண காலங்களிலும் பிளானெல் முதலியவை தரித்துக்கொள்ளலாம். கால்கள் சூடாகவும் ஈரமில்லாதிருக்கவும் காலுறை போட்டிருப்பது உத்தமம். தலையைக் குளிர்ச்சியாகவும், காலைச் சூடாகவும் வைக்கவேண்டும்.

(8) வீட்டில் நல்லகாற்று அதிகமாய்வீசும்படியான ஏற்பாடுகளைச் செய்யவேண்டியது. ஒரு அரையில் பலர்கூடியுட்கார்ந்திருப்பது நல்லதல்ல. கூட்டங்களிற் போகலாகாது.

(9) வீட்டைச் சுத்தமாய் வைத்திருக்க வேண்டும்; வீட்டினுள்ள கூழங் குப்பைகளை அடிக்கடி பெறுக்கி வீட்டிற்குத் தூரத்தில் எறிந்துவிட வேண்டும் அல்லது எரித்துவிட வேண்டும்.

(10) வீட்டுச் சுவர்களுக்குச் சுண்ணும்பு அடித்து தரைக்குஞ் சுண்ணும்பு தெளித்து அசுசியாகாமல் எப்போதும் சுசிபாக வைக்கவேண்டியது.

அவரவர்களும், தேகம் வஸ்திரம் ஆகியவைகளைச் சுத்தமாய் வைத்திருக்கவேண்டும்.

(11) தாமிருக்குமிடத்தில் துர்காற்றம் ஏதேனும்உண்டானால் உடனே காரணத்தைக் கண்டுபிடித்து அதை நீக்கிச் சுத்தி செய்விக்க வேண்டும். காடியிற்பெருங்காயத்தைக் கரைத்து அங்கு தெளித்துவிட வேண்டும்.

(12) வீட்டரைகளில் நெருப்பைமூட்டி யெரிப்பது நல்லது அதிலும் இவ்விஷத்தை நீக்கும் சரக்குகளையும் போட்டுப் புகைக்கின் அதிக விசேஷமாம். இப்படிச் செய்வதால் வியாதி யுண்டாக அதிக ஏதுவிராதெனச் சந்தேகமறச் சொல்லலாம்.

இவ்விஷத்தை நீக்கப் புகைக்கக் கூடிய சரக்குகளாவன:— இலவங்கப்பட்டை, ஏலரிசி, ஏலக்காய், சாதிக்காய், லவங்கம், சாதிப்பத்திரி, வெள்ளைக்கடுகு, குங்கிலியம், சாம்பிராணி, சூடன், வேம்பு, வெட்டிவேர், சந்தனம், முதலியவைகளேயாம். இவைகளெல்லாம் அல்லது இவற்றுள் அகப்பட்டவைகளை யிடித்துத் தூள் செய்து வைத்துக்கொண்டு, நெருப்பிலிட்டுப் புகைக்கின் வீடெங்கும் சுகந்தம்பரவி இவ்விஷம் பரவாமல் நாசமாகி விடும்.

(13) வீட்டினும் வீட்டைச்சுற்றியுமுள்ளசாலகம் முதலியவைகளை அடிக்கடி கழுவி சுத்திசெய்து அதிகப் பரிசுத்தமாய் வைக்கவேண்டும்.

படுக்கை தலையணை முதலியவைகளை அடிக்கடி வெயிலில் வைத்தும் சுத்தமாகவும் வைத்திருக்க வேண்டும்.

(14) மலவிசர்க்க அரையைக் குறைந்தபக்ஷம்பிரதினமும் இரண்டு தடவைக்குக் குறையாமற் சுத்திசெய்விக்க வேண்டும். அங்கு கட்டிக்கரிகளை ஒருபாத்திரத்திற் போட்டு வைத்திருப்பதால் அவ்விடத்தண்டாம் துர்நாற்றம் முதலிய அசுத்தங்களையிழுத்துக் கொள்ளும். ஆனால் வாரத்திற்கொருதடவை முன்னுள்ள கரியை நீக்கிவிட்டு அதற்குப்பதிலாகப் புதிய கரியை வைக்கவேண்டும். முன்வைத்த கரியை எரித்துவிட வேண்டும் அல்லது குழிதோன்றிப் புதைத்து விடவேண்டும். இங்கிலீஷில் Mari Amman "நோய்க்கழுக்குத் தாய்" என அருத்தமுள்ள ஒருசுலோக முண்டு. ஆகையால் கூடின வரையில் சுத்தத்தைக் கவனிக்க வேண்டியதே பிரதானம்.

விஷபேதி பரவியிருக்குங் காலங்களில் அவ்வியாதி வராது தடுக்கத் தக்க முறைகள்.

மேல்தோல் சீவின சுக்கு, மிளகு, லவங்கம், அரிசித்திப்பிலி, கறுப்புப்பு, இவற்றின் சூரணம் வகைக-க்குப் பலம்-க, மரவுப்பு (Carbonate of Potash) சச்சிக்காரம் அல்லது கடப்பைக் காரம், கருஞ்சீரகம், ஏலக்காய், தாளிசப் பத்திரி, இவற்றின் சூரணம் வகை-க-க்குப் பலம்-உ, இவற்றைக் கல்வத்திலிட்டு, எலுமிச்சம் பழச் சாற்றைச் சிறுகச்சிறுக வார்த்துநான்கு சாமமரைக்க வேண்டும். பின்பு சோற்றுக் கற்றுழைச் சாற்றுல் இரண்டு சாமமரைத்துச் சுண்டைக்காய்ப் பிரமாணம் மாத்திரைகள் செய்து வைத்துக் கொள்க.

போஜனத்திற்குப் பிறகு அல்லது காலையில் ஒரு மாத்திரையை யுட்கொண்டு கொஞ்சம் வெந்நீர் பானஞ் செய்யவும்.

இவ்விதம் செய்து வருவதால் ஜீரண சக்தியைக் கிரமப்படுத்தி ஜீவாக்கினியை விர்த்தி செய்யும். இதனால் இவ்வியாதி யுண்டாக இடம்பெறாது.

வேறு.

அரிசித்திப்பி பலம்-ஈ, இந்துப்பு, மஞ்சட் கடுக்காய்த் தோல், ஏலக்காயரிசி, இம்மூன்றும் வகை-கக்கு வராகனெடை-உ, வாய்விளங்கம், அஜ்மூதா ஒமம், முள்ளங்கி யுப்பு, கடல்நுரை, மரவுப்பு, சச்சிக்காரம் இவ்வாறும் வகை-க-க்கு வராகனெடை-கஉ; மிளகு, சுத்திசெய்த கெந்தகம், உலர்ந்த பொதினா இலை, ஏலரிசி, நற்சீரகம், கருஞ்சீரகம், இவ்வேழும் வகைக-க்கு வராகனெடை-க, இவற்றுள் அரைக்க வேண்டியவைகளை அரைத்துப் பொடித்தும் இடிக்கவேண்டியவைகளை யிடித்துச் சூரணித்தும் ஒன்றுய்க் கலந்து கல்வத்திலிட்டு, இஞ்சி ரசத்தைவிட்டு மூன்றுநாளரைத் துலர்த்திப் பிறகு பொடித்துச் சூரணமாய் வைத்துக்கொண்டு, போஜனத்திற்குப் பிறகு அரைவிராகனெடை சூரணத்தைச் சாப்பிட்டுவர, ஜீரணசக்தி விர்த்தியாகும். இரைப்பையி லுண்டாம் கெடுதிகள், அக்கிரமங்கள் ஆகியவை நீங்கும். மேற்கண்டவியாதிக்கு இட முண்டாகாது. பேதி முதலிய வியாதிகளிலும் இதை உபயோகிப்பத்னல் பல பிரயோஜனங்களுண்டாம்.

பாஸ்கர சூரணம்.

கறியுப்பு, கறுப்புப்பு வகை-க-க்கு வராகனெடை-சு, இந்துப்பு, கண்டத்திப்பிலி, நற்சீரகம், அரிசித்திப்பிலி, கறிமிளகு, செவியம், வாய்விளங்கம், ஏலரிசி, மாதுளைவிதை, கொத்துமல்லி விதை, இவை வகை-க-க்கு வராகனெடை-சு, ஏலக்காய்; மேல்தோல்நீக்கின சுக்கு, பெருலவங்கப்பட்டை, இவை வகைக-க்கு வராகனெடை-கஉ.

இவற்றுள் இடிக்க வேண்டியவைகளை யிடித்துச் சூரணித்து, மற்றவைகளையும் சேர்த்துக் கல்வத்திலிட்டு எலுமிச்சம் பழச்சாற்றைச் சிறுகச் சிறுக

விட்டு நான்கு சாமமரைத்து வெயிலில் வைத்து உலர்த்தி மறுபடியும் பொடித்துச் சூரணமாகச் செய்துகொள்ள வேண்டும்.

பிரமாணம்:— வராகனெடை-ஒ-ஒ, உட்கொண்டு அதன்மேல் கொஞ்சம் வெந்நீர் பானம் செய்ய வேண்டும். இவ்விதஞ் செய்து வருவதால், இக்கொடிய வியாதியானது அண்டாது. ஜீரண சக்தியைக் கிரமப்படுத்தி, இரைப்பை, குடர்கள் முதலிய ஸ்தானங்களிலுள்ள கெடுதிகள், விஷங்கள் முதலியவைகளை நீக்கிச் சுத்திசெய்யும். அஜீரணம், பலவகைபேதிகள், பலவகை வாயுகள், வயிற்றிலுள்ள கட்டிகள்முதலிய பல நோய்கள் போம்.

வியாதிகண்டு அவுடதம் உபயோகிப்பதைப் பார்க்கிலும் அது வந்தணுகாமல் தடுத்துக் கொள்வதே பிரதான மாகையால் மேற்கண்ட விதிகளை யனுசரிப்பதுடன் சாலகம், மலவிசர்க்க அறைகள் முதலிய விடங்களில் உண்டாகும் துர்க்கந்தத்தை யெடுக்க, கந்தகம், குங்குலியம் முதலியவைகளைப் புகைக்க வேண்டும். அல்லது இங்கிலீஷ் ஷாப்பில் விற்கப்படும் Phenile என்னும் திராவகத்தைத் தண்ணீரிற் கரைத்துத் தெளித்துவர வேண்டும். மூன் சொன்னபடி சுகந்தங்களையும் வீட்டிற் புகைப்பதினும் சுகுணமேயுண்டாகும்.

சிகிச்சை.

விஷபேதிக்குக் கொடுத்துப் பரிகரித்த மருந்துகள் அநேகம், ஒவ்வொருவரும் தத்தமக்கு அனுபவப்பட்டவைகளை விசேஷித்துச் சொல்லிக் கொண்டபோதிலும் நிச்சயமானது இன்னதுதா னென்று இன்னுஞ்சொல்ல முடியவில்லை.

ஒருவருக்குதவியது மற்றொருவர்க் குதவாமற் போகின்றது. ஆயினும் ரோக ஆரம்பத்தில்தகுதியான மருந்தைச் சாப்பிட்டால் சுகுணம் பிறக்கும். காலதாமதப் பட்டால் அபாயத்திற் கேதுவாகும்.

இந்தக்கொடிய ரோகத்துக்கு இந்த மருந்து தான்நிச்சயமாய்ச் சவுக்கியப்படுத்தக்கூடியதென தீர்மானமாய்ச் சொல்லமுடியா தெனினும் பலரால் பல தடவைகள் பலர்க்குக் கொடுத்துப் பிரயோசனப்பட்ட சில மருந்துகளை யிங்கு விவரிப்போம். அவைகளில் சிகிச்சைக் கிஷ்டமான தெதுவோ அதை உபயோகித்துக் கொள்ளலாம்.

(1) நன்றாய் வெந்த கற்சுண்ணாம்பு, அல்லது கிளுஞ்சிற் சுண்ணாம்பு படி-க, சுத்தஜலம் படி - சு, சுண்ணாம்பை யொரு பாத்திரத்திலிட்டு, ஆரம்பத்திற் கொஞ்சம் ஜலத்தை விட்டு அப்பாத்திர வாயைமூடி-வைக்க வேண்டும். ஒருவித சப்த முண்டாகும். அந்தச் சத்தம் அடங்கின பின் மற்ற ஜலத்தையும் விட்டுக் கரைத்து நன்றாய்க் கலக்கிவிட்டு-கஉ-மணிநேரம் வைத்துத் தெளிவை யிறுத்துக் கறுப்பு சீஷாவில் வைத்துக்கொள்ள வேண்டும். கறுப்பு சீஷா அகப்படா விட்டால் வெள்ளை சீஷாவின் மீது கறுப்புக் கடிதாசியை ஒட்டிவைக்க வேண்டும். அப்படிச் செய்யா விட்டால் அதன் குணம் கெட்டுப்போம். இம்மருந்து அதிக சுலபமான தெனத் தோற்றினும் எல்லா விதத்திலும் குணத்தில் விசேஷமானது. பேதி காலங்களில் பேதியானால் அஜீரண பேதியா? உஷ்ண பேதியா? விஷபேதியா யென ஆரம்பத்தில் நிச்சயிக்க முடியாமல் சந்தேகமாகவே யிருக்கும். எந்த பேதியா யிருந்தாலும் மேற்கண்ட திராவகத்தைப் பயமின்றிக் கொடுக்கலாம். எந்தப் பேதியாயிருந்தாலும் குணத்தையே கொடுக்கும். வயிற்றிலுள்ள விஷப் பூச்சிகளைக் கொன்று விடும். பேதியாகும் போதெல்லாம் தேகத்திற்குத் தகுந்தபடி இரண்டு பலம் முதல் அஞ்சுபலம் வரையிற் கொடுக்கலாம். எல்லா விதத்திலும் குணமுள்ளதும் தேகத்திற்குக் கெடுதி செய்யாததுமாம். அநுபவ சாலிகள் இதன் குணத்தையுடனே அறிந்து கொள்வார்கள். வைத்தியர்கள், வைத்தியர்களல்லாதவர்கள் முதலிய யாவரும் இதனைக் கையாடலாம். அவ்விதமே சிறுவர் முதல் விருத்தர் ஈறாகவும் கொடுக்கலாம். இதைப்பற்றி வற்புறுத்தி யெழுதுவதெல்லாம் ஒரு சிகிச்சனுக்கு அனுபவசித்தமானதை மற்றொரு சிகிச்சகன் நம்புவது பிரயாசையாகையால், இதனையும் அவ்விதம் நம்பாமல் அலக்ஷியமாகவும் அசட்டையாகவும் இராமலிதனை நம்பிக்கையுடன் உபயோகித்து இதன் சிறந்த குணத்தைத் தெரிந்து கொள்ள வேண்டு மென்பதேயாம்.

இங்கிலீஷ் மருந்து ஷாப்புகளில் விற்கப்படும் (Lime water) என்னும் சுண்ணாம்பு ஜலத்திற் கவ்வளவு குணங் காணப்படவில்லை. இந்தச் சிறியமருந்தை சாக்கிரதையுடன் வியாதியின் ஆரம்பத்தில் ஆரம்பித்தால் கடவுளினது கிருபையால் சுகுணமாகவே முடியும். இதனைச் சித்தப்படுத்தக் கஷ்டமுமில்லை. அகப்படாத சரக்குமல்ல. அதிக ரூபாய் அவசியமு மில்லை. அதிக காலதாமதமு மில்லை. வியாதியி-

ன் காரணம் முதலியவைகளைக் கண்டு உபயோகிக்க வேண்டு மென்னும் அவசியமு மில்லை. இதனால் தேகத்திற்குக் கெடுதியுண்டா மென்னும் சந்தேகத்திற் கிடமுமில்லை. மருந்தைச் சாப்பிடுவதற்கும் கஷ்டம் அருவருப்பு முதலியவைகளு மில்லை. ஒரு தடவைசித்தப்படுத்தினாற் பல மாதங்கள் உபயோகப் படுத்தலாம். ஆகையால் நம்மபிமானிகள் இதனை நம்பி கையாண்டு வருவார்களென எதிர்பார்க்கப் படுகிறது. "சுண்ணாம்பிலிருக்கிறது சூக்ஷம்" என்னும் பழமொழிக் கிணங்க இது வயித்தியம் வாதம் என்னும் இரு வகைகளிலும் உபயோகப் படுகிறது என்பது அநுபவத்தால் அறிவாளிகள் நிச்சயித்து உண்மையைக் கண்டு கொள்வார்க ளென்பது திண்ணம்.

(2) கருவேப்பிலை (பச்சை) பலம்-20, இதனைப் புதுச்சட்டியிலிட்டு வறுத்துக் கருக்கி, கொஞ்சமும் பசுநிற மின்றி யெல்லாங் கருகினபின், இரண்டு படி ஜலம் விட்டு எட்டிலொரு பாகமாய்ச் சுண்டவைத்து அந்தக் கஷாயத்தை யடிக்கடி கொடுத்து வருவதாலும் நல்லகுண முண்டாகும். ஆனால் இது அவசரத்திற்குதவா தாகையாற் கீழ்க்காணும் விதமாகத் திராவக மிறக்கி வைத்துக்கொள்வதுதான் உத்தமம்.

---

(3) திராவகம்.

நான்கு வீசை பச்சை கருவேப்பிலையை ஒரு சட்டியிலிட்டு மேற்கண்டபடி பக்குவமாய் வறுத்து எடுத்து நன்றாய்க் குளிர ஆறினபின், வாலியிலிட்டு-நூறு படி ஜலத்தை விட்டு-டு-புட்டி திராவகம் இறக்கிக் கொள்ளவேண்டும்.

பிரமாணம்:— தடவை-க-க்கு பலம் - உ - முதல் ஊ-வரையிற் கொடுக்கலாம்.

இந்த முறையும் அதிக அருமையானதே. இதனையும் பயமின்றி யெந்த பேதிக்கும் உபயோகிக்கலாம். உஷ்ணபேதி, அஜீரண பேதி, விஷபேதி முதலியவைக ளெல்லாம் குணமாம்.

---

(4) மாத்திரை.

முற்றின முருங்கைப்பட்டை பலம்-க, இதனை அம்மியில் வெண்ணெய்போல அரைத்துக் கொள்ள வேண்டும். தோலுரித்த வெள்ளைப்பூண்டிதழ் பலம் ஒ, இதனையும் அம்மியில் வெண்ணெய்போல்அரைத்துக் கொள்ள வேண்டும். மிளகை வறுத்திடித்து வஸ்திரகாயம் செய்த சூரணம் பலம்-ஒ, இம்மூன்றையும் சேர்த்துக் கல்வத்திலிட்டு, கொஞ்சம் தண்ணீர் தெளித்து-க-சாமமளரத்து சுண்டைக்காய்ப் பிரமாணம்மாத்திரைகள் செய்து நிழலில் உலர்த்திக கொள்க. மூன் சரக்குகளை யரைக்கும்போது அவசியமானால் தண்ணீர் தெளித்துங் கொள்ளலாம்.

பேதிகண்டவுடனே இந்த மாத்திரையைக் கொடுத்தால் உடனே பேதி நிற்கும், அப்படி நிற்காவிட்டால் மறுதடவை கொடுக்க வேண்டும். இவ்விதம் பேதி கட்டுகிறவரையில் - க - மணிக் கொருதடவை கொடுத்துவர வேண்டும். பின் சொல்லப்பட்ட முக்காவேளை தும்பைவேர்க் கஷாயம் முதலிய வேறுதகுந்தகஷாயம் ஆகியவைகளிலும் கொடுக்கலாம்.

இந்த மாத்திரையால், அஜீரணபேதி, மந்தபேதி, அக்கினிமந்தம், அஜீரணம் முதலியவைகளுந் தீரும்.

---

(5) லேகியம்.

நான்கு பலம் கஞ்சாவைக் கையால் தூளாகச் செய்து ஜலத்தை விட்டு-4-மணி நேர மூறவைத்துப் பிறகு நன்றாய்க் கசக்கிப் பிழிந்து விடவேண்டும். மறுபடியும் தண்ணீரிலிட்டு நன்றாய்க் கசக்கிப்பிழிந்து விடவேண்டும். இவ்விதம்-7-தடவைகள் செய்து மூடிவாய் நிழலிலுலர்த்தி யெடுத்துக் கொள்வதே சுத்திபாம். இதனை யிடித்து வடிகட்டின சூரணம் பலம் கவ, ஓமம், மேல்தோல் நீக்கின சுக்கு, மிளகு, எலரிசி, லவங்கம், நெல்லிவற்றல், சாதிக்காய், கர்க்கடசிங்கி, இவைகளைத் தனித்தனி யிடித்து வஸ்திரகாயஞ் செய்த சூரணம் வகை-க-க்கும் பலம்-கவ, காசுக்கட்டித் தூள் பலம்-உ ஒ, எலுமிச்சம் பழரசம் பலம்-டு, வெள்ளை சர்க்கரை பலம்க-உ ஒ, தண்ணீர் பலம்-டு.

செய்முறை:— பழரசத்திற் சலத்தைச் சேர்த்துச் சர்க்கரையைக் கரைத்துக் காய்ச்சி ஒரு கொதி வந்தவுடன் மெல்லிய வஸ்திரத்தில் வடிகட்டித் திப்பி நீக்கி மறுபடியும் காய்ச்சிப் பாகுபதத்தி லிறக்கிச் சூரணத்தைக் கொட்டிக் கிளறி நன்றாறின பின்-வ-பலம் அபினியைக் கொஞ்சம் சலம் வார்த்தரைத்து முன் கலவையிற் சேர்த்துப் பிசைந்து கொள்ளவேண்டும்.

பிரமாணம்;— பெரியவர்களுக்கு-ஒ-க - விராகனெடை கொடுக்கலாம்.

பேதி கண்டவர்களுக்கு ஆலஸியஞ் செய்யாமல் ஆரம்பத்திலேயே யிந்த லேகியத்தைக் கொடுத்தால் வாந்தியும் பேதியும் தக்ஷணமே நின்று சவுக்கிய மூண்டாகும். வயிற்றிரைச்சலுடன் காண்கிற பேதிக்கு இது சஞ்சீவி. குழந்தைகளுக்குக் காணுகிற கழிச்சலுக்குங் கொடுக்கலாம். வயிற்றிலுள்ள அஜீரணம் முதலியவைகளை நீக்கிச் சீரண சக்தியை யுண்டாக்குகிறது. இந்த வியாதிக்கு இதுவுமொரு நல்ல அவுடதமே. இதனை அனேகர் கையாண்டு வரினும் நம்மபிமானிகளுட் சிலர்க்குத் தெரியாமலு மிருக்கலா மாகையால் இது இங்கெழுதப் பட்டது.

---

(6) பேதிக் கபாடம்.

மேல்தோல் சீவப்பட்ட சுக்கு, மிளகு, மஞ்சட் கடுக்காய்த்தோல், ஓமம், கருவேப்பிலை, வெந்தயம், பெருங்காயம், இந்த எட்டுச் சரக்குகளையும் தனித்தனி யிடித்து வஸ்திரகாயஞ்செய்த சூரணம் வகை-க-க்கு பலம்-க, தோலுரித்த வெள்ளைப் பூண்டிதழ் பலம்-க. சங்கிலைச் சாறு, செல்லத்தக்க அளவு.

செய்முறை:—சூரணங்களை யெல்லாம் ஒன்றுய்க்கலந்து கொள்க. பூண்டைக் கல்வத்திலிட்டு மூதல் முதல் தனியாய் வெண்ணெய்போல அரைத்துப் பின்பு முன் சூரணங்களைச் சிறுகச்சிறுகச் சேர்த்தரைத்து சூரணங்க ளெல்லாஞ் சென்றபின்பு, மூன் சாற்றைச் சிறுகச்சிறுக விட்டே, உ - சாமமரைத்து மைபோலான பின்பு, சுண்டைக்காய்ப் பிரமாணம் மாத்திரைகள் செய்து நிழலிலுலர்த்திப் பத்திரப்படுத்தவும்.

பிரமாணமும்; உபயோகமும்:— மாத்திரை-க-கொடுக்கலாம். முக்காவேளை தும்பைவேர், ஆகிய இரண்டும் கமனைடை, இவற்றைக் கஷாயம் செய்து அதில் இழைத்துக் கொடுக்க மூன்றுவகை விஷமுமியும் தீரும். இதனை வெந்நீரிலும் கொடுக்கலாம். க - மணிக்கொரு தடவையாக-சு-மணி வரையிற் கொடுக்கலாம், அல்லது பேதிகட்டுகிற வரையிலும் கொடுக்கலாம்.

அபின் சேர்ந்த மாத்திரைகள் இந்த வியாதியில் சிலருக்குச் சில சமயங்களில் நன்மைக்குப் பதிலாகத் தீமையையே யுண்டாக்கும்; ஆகையால் மேற்கண்ட பேதிக்கபாடத்தை எந்த தேகிக்கும் பயமில்லாமற் கொடுக்கலாம். எவருக்கும் இதனால் நன்மையுண்டாகுமே தவிர தீமையுண்டாக ஏது விராது.

---

(7) விஷபேதி மாத்திரை.

(a) மிளகு, சாதிக்காய், கருவேலம்பிசின், வெந்தயம், லவங்கம், பெருங்காயம் இந்த ஆறு சரக்குகளையும் தனித்தனி வறுத்துத் தனித்தனி யிடித்துவஸ்திரகாயஞ்செய்த சூரணம் வகை-க-க்கு வராகனெடை-கவ, (b) தீபகர்ப்பூரம் சுத்திசெய்த ரசகர்ப்பூரம் சுத்திசெய்த நெல்லிக்காய்க் கெந்தகம், அபின் இந்நான்கும் வகை-க-க்கு வராகனெடை-கவ, கஞ்சாயிலைச்சாறு அல்லது உலர்ந்த கஞ்சாக் கஷாயம் செல்லத்தக்க அளவு.

செய்முறை:—(a) யிலுள்ள சூரணங்களை யெல்லாம் ஒன்றுய்க்கலந்து கொள்ளவும். (b) யிலுள்ள மூன் மூன்று சரக்குகளையும் தனித்தனித் தூள்செய்து முன் சூரணக்கலவையுடன் கலந்துகொள்ள வேண்டு. அபினியைக் கல்வத்திலிட்டு ஷ சாற்றை அல்லது கஷாயத்தைக் கொஞ்சம்வார்த்து மைபோலரைத்து முன் சித்தப்படுத்தி வைத்திருக்கிற சூரணத்தையும் கொஞ்சம் கொஞ்சமாக முழுவதுஞ்சேர்த்து முன் திரவத்தையே சிறுகச்சிறுக வார்த்து ஒரு ஜாமமரைத்துக் கடலைப்பிரமாண மாத்திரைகள்செய்து நிழலிலுலர்த்தி சீஷாவில் பத்திரப்படுத்தவும்.

பிரமாணம்:—ஒரு மாத்திரை உத்தமம். கவ - மாத்திரை மத்திமம். கஉ - மாத்திரை அதமம். உ - மாத்திரைகள் அதமாதமமாம். தேனில் அல்லது சாராயத்தில் அநுபானித்துக் கொடுக்கவும்.

தீரும் நோய்கள்:—விஷபேதியில் கொம்பன் என்னும் வகைதவிர மற்றெல்லாவகை விஷபேதிகளுந் தீரும். விஷபேதியால் உண்டான தோஷங்கள், ஜன்னிகள், சுரங்கள், அரட்டல், புரட்டல் முதலிய விஷபேதி சம்பந்தமான எல்லாத் துர்க்குணங்களும் நீங்கும்.

இன்னும் தமிழ் வைத்திய கிரந்தங்களில் இந்த வியாதி மூன்று வகைகளெனச் சொல்லப்பட்டிக்கிறது. அவையாவன:—

(1) படுவன் என்னும் விஷமுமி; இதன் லக்ஷணம்:—குடலிப்பற்றித் தங்காமல் பேதியாதல், வாந்தியாதல், காதடைத்தல், மூர்ச்சையுண்டாதல், வயிற்றில் வலி, தேன் போன்ற கழிச்சல், சீதம் விழுதல், நரம்பிழுத்தல் முதலியவைகளாம்.

சிகிச்சை:- அரைப்பலம் விறலிமஞ்சளை நையச்சிதைத்து, புதுச் சட்டியிற் போட்டெரித்து நன்றுய்

நெருப்பானபின், கால் படி தண்ணீர் விட்டு எட்டொன்றாய்க் காய்ச்சி வடிகட்டின கஷாயத்தில் ஷை மாத்திரையை அநுபானித்துக் கொடுக்க மேற்கண்ட படுவன் தீரும். அல்லது.

நிண்மையாகப் பொடித்த-ஒ-பலம் விறலிமஞ்சட்பொடியை இரண்டு ஆழாக்கு முழுக்கூறு காய்ந்த வெந்நீரில் போட்டு-ஒ-மணி நேரம் வைத்துத் தெளிவா யிறுத்து சுமார் கால் ஆழாக்குக் கஷாயத்தில் முன் மாத்திரையை அனுபானித்துக் கொடுக்க ஷை படுவன் தீரும்.

(2) அக்கரன். இதன் லக்ஷணம்:—சேறுபோல பேதியாதல், பேதியில் சோறுவிழுதல், தேகங் குளிர்தல், தாகம், தேகம், கை, கால் முதலிய ஸ்தானங்களில் நோவு, தேகத்தில் விரைப்பு, மரத்தல் முதலியவைகளாம்.

சிகிச்சை:—மிளகு பலம் - ஒ, இதனைப் புதுச்சட்டியிலிட்டு இளவறுப்பாக வறுத்து, இரண்டாழாக்கு ஜலத்தைவிட்டுக் காய்ச்சி - ஒ - ஆழாக்காகச் சுண்ட வைத்திறக்கி, அதில் ஷை மாத்திரையை அநுபானித்துக் கொடுக்க, மேற்கண்ட அக்கரக் கழிச்சல் தீரும்.

(3) கொம்பன். இதன் லக்ஷணம்:— ஒருதடவை பேதியானவுடன் கழுத்து சோர்ந்து போதல், தேகமெல்லாம் பிசிபிசித்த வெயர்வையுண்டாதல், தேகங் குளிர்ந்து ஜில்லிடல், இரத்தமெல்லாம் முறிந்து நீராய்ப்பிழிதல் முதலியவைகளாம். இதனை யுடனே கவனிக்கா விட்டால், ஈ - நாழிகைக்குள் சேதமுண்டாக்குமாகையால் இதற்குடனே அவுடதப் பிரயோகஞ் செய்யவேண்டியது.

இந்த வியாதியிற் சீதளம் ஜன்னி முதலியவைகள் காண்பது வழமையாகையால் அந்தச் சமயங்களிலும் மற்றச் சமயங்களிலும் கீழ்க்காணும் சிந்தூரங்களை உபயோகிக்கலாம்.

---

(8) லிங்கக் கட்டு.

தீபகர்ப்பூரம்; சாம்பிராணி இவ்விரண்டும் வகைக - க்கு வராகனெடை-க. இவ்விரண்டையும் சேர்த்து அரைக்க மெழுகைப்போலாம்; அதனை யொரு துணித்துண்டில் தடவி-ச-அண்டுகளாகச் செய்துகொள்ளவேண்டு. இவற்றுள் ஒரு துண்டை, ஒருவராகனெடை லிங்கக்கட்டிக்குக் கவசம்செய்து கொழுத்திவிடவேண்டும். ஆறினபின் கருக்கைநீக்கி, மறுபடி அதனைச்சுற்றி முன்போலவே கொழுத்தி முன்போலவே செய்யவும். இவ்விதம் மடக்கி மடக்கி யின்னும் இரண்டு தடவைகளும் செய்து கருக்கை நீக்கிச் சுத்திசெய்து பொடித்து வைத்துக்கொள்ளவும்; மூன்று குன்றிமணியெடை இத்தூளை முன் சொல்லப்பட்ட முக்காவேளை, தம்பைவேர் கஷாயத்திலும், இதற்கு முன் சொல்லப்பட்டிருக்கிற விறலிமஞ்சல் கஷாயம், மிளகுக் கஷாயம் முதலியவைகளிற் கொடுக்க முறையே அந்தந்த ரோகம் தீரும். இம்மருந்தை சமயோசிதமாக ஒரு மணிக்கு அல்லது அரைமணிக்கு ஒருதடவை கொடுத்துக்கொண்டு வரவேண்டும்.

(9) வேறு.

கடையில் விற்கிற இரசசிந்தூரம் அல்லது கைமுறையாய்ச் செய்த இரசசிந்தூரம் வராகனெடை-க, காடிக்காரம் வராகனெடை - ஒ, இவ்விரண்டையுஞ் சேர்த்துக் கல்வத்திலிட்டு-ச-சாமமரைத்து கற்காரக்குள்ள சீஷாவில் பத்திரப்படுத்த வேண்டும். தேன் முதலிய அனுபானங்களில் கொடுக்க விஷபேதி, அதிசாரபேதி, கிராணி, மூலவாயு, முதலிய ரோகங்கள் தீரும்.

இங்கிலீஷ் முறைகள்.

இக்காலத்தில் இந்த வியாதிக்கு இங்கிலீஷ் மருந்துகளில் அதிக நம்பிக்கை யிருப்பதாலும் பலராலும் விசேஷமாய்க் கையாளப்பட்டு வருகின்றபடியாலும் அவற்றுள்ளும் பிரபலமான சில முறைகளையும் இங்கெழுதுவாம்

(1) மேல்தோல் சீவின சுக்கு, லவங்கம்; லவங்கப்பட்டை, சாதிக்காய், ஏலம், மிளகாய், வசம்பு (இதனை வறுத்துச் சாம்பலாக்கிக் கொள்ளவேண்டும். அல்லது நெருப்பிற் சுடடுக் கரியாக்கிக் கொள்ளவேண்டும்.) இந்த ஏழுசரக்கும் வகை-க-க்கு வராகனெடை ச-இவற்றை யிடித்து-க-புட்டி நல்ல சாராயத்தில், அல்லது பிராந்தியிற் போட்டு அடிக்கடி குலுக்கிக் குலுக்கி-கஉ-மணி நேரம் ஊறின பிறகு இதில் இரண்டு முதல் நான்கு கரண்டியளவு கொஞ்சம் வெந்நீரில் விட்டுக் கொடுக்கலாம். தித்திப்பாக்க அவசியமிருந்தால் கொஞ்சம் சர்க்கரையைச் சேர்த்து இனிப் பாக்கியுங் கொடுக்கலாம். வியாதி கண்டவுடனே இதனை உபயோகிக்க வேண்டியது. இதைக் குடித்து ஒருமணிக்குள் சுகுணங் காணவிட்டால் மறுபடியும் மருந்தை உபயோகிக்க வேண்டியது. ரோகி நன்றாய்ப் போர்த்துக் கொண்டு நிம்மதியாய்ப் படுத்திருக்க வேண்டியது.

(இன்னும் வரும்.)

புத்கம்-க. 1905௵ ஆகஸ்டுமீ 1௳இலக்கம் கங.

சுகாதார போதினி.

விஷபேதிச் சிகிச்சை.

மத்ராஸ் மெயில் பத்திரிகையில். P. எனக்குறிப்பிட்டவர் எழுதி யிருப்பதின்கருத்தை பின் வருமாறு யிங்கு சுருக்கமாய் எழுதுவாம்.

ஐயா,

தற்காலம் இச் சென்னையில் இவ்வியாதி அதிகமாய்ப் பரவியிருப்பதால், விசேஷமாய்ப் பிரசுரிக்கப்படும் தங்கள் பத்திரிகையின் மூலமாகக் கிருபையுடன் சிலசிகிச்சைகளை வெளிப்படுத்தினால் வெகு ஜனோபகாரமா யிருக்கும். (சில நாள்களுக்குமுன்) இந்த வியாதி பரவியிருந்தபோது ஒருவர் பின் வருமாறு எழுதியிருந்தார்.

சில வருஷங்களுக்கு முன் நான் கல்கத்தாவிலிருந்தபோது கல்கத்தாவில் பிரசுரமாம் தின வர்த்தமான பத்திரிகைகளுள் ஒன்றில் அவ்விடத்துள்ள ஒரு மருந்து ஷாப்புக்காரரின் உதவி அங்கத்தினரால் பிரசித்தஞ் செய்யப்பட்டிருந்த முறைப்படி சிகிச்சை செய்து வந்தேன். அம்முறை யாவது:—

திறமானகாடி சுமார் மேஜைக் கரண்டியளவு (சுமார் அரை அவுனஸ் அல்லது சுமார்அரைப்பலம்) இதற்குத் சமனளவு தண்ணீர், இவ்விரண்டையுங் கலந்து சாப்பிடவேண்டியதே.

இதனால் ஒருவாறு வெற்றியடைந்து வந்தேன். ஆயினும் சீராம்பூருக்கு நான் மாற்றப்பட்டபோது அப்போது அவ்விடம் சீவில் மெடிகல் ஆபிஸரா யிருந்து காலஞ் சென்ற டாக்டர். ஜேம்ஸ் ஸ்கிரீனோ என்பவர்பின் காணும் நிச்சயமான முறையைக் குறித்துச்சொல்லினர் அதாவது:—

காரமான காடி திராவகம் துளி-30.

ஸுவீட் ஸ்பிரிட்ஸ் ஆவ் நைடர் துளி-10.

or.

Strong acetic Acid drops-30.

Sweet spirits of nitre drops-10.

இவ்விரண்டையுங் கலந்து அரை கிளாஸ் அல்லது அஞ்சு பலந் தண்ணீரிற் கலந்து சாப்பிட வேண்டும்.

இதனை இந்த வியாதியின் எந்த நிலைமையிலும் உபயோகிக்கலாம்.

இவர் உத்திரவின்படியே சிகிச்சை செய்ய ஆரம்பித்த இந்தப் பத்து வருஷங்களுக்குள் என்னிடம் வந்தவர்களுள் ஒருவருந்தவறாமல் எல்லோருஞ் சுகமடைந்தார்கள் இந்த வியாதியின் பல நிலைமைகளில் சிகிச்சை செய்ய ஆரம்பித்தும் ஒருவராயினும் நஷ்ட மடைய வில்லை. ஒரு தடவை கொடுத்த மருந்தே போதுமானதாகக் காணப் பட்டிருக்கிறது. இரண்டாந்தடவை கொடுக்கும்படியாகப் பெரும்பாலும் நேர்ந்த தில்லை. தண்ணீரையும் புகையிலையையும் அறவே தள்ளவேண்டியது. இவைகளை யெந்தவிதமாகவும் உபயோகிக்க லாகாது. இதுவும் சிகிச்சையின் ஒரு பாகமாம். இந்த வியாதியினின்றும் முற்றும் சவுக்கிய மடைகிறவரையில் மேற்கண்டவைகளைத் தள்ளிவைக்க வேண்டியது. தாகமதிகமா யிருந்தால் சோடாவாட்டர் ஒரு வாய்கொண்ட அளவு குடிப்பாட்டலாம். சவ்வரிசி யானது இலகு மலகாரியாகையால் அதை நீக்கவேண்டியது. ஆனால், தனி ஆரரூட் கஞ்சி காச்சிக்கொடுக்கலாம். கஉ-மணி நேரஞ் சென்ற பின் கோழிக் குஞ்சு சூப்புடன் ரொட்டி கொடுக்கலாம். மதுபானங் கூடாது. ஒவ்வொரு குடும்பமும், ஒரு அவுன்ஸ் காரமான காடி திராவகமும் அரை அவுன்ஸ் ஸுவீட் ஸ்பிரிட் ஆவ் நைடர் திராவகமும் தனித்தனி கல்காரக்கிட்ட இரண்டு சிறு புட்டிகளில் வாங்கிச் சித்தமாய் வைத்திருக்க வேண்டும். இவ்விரண்டும் எந்த இங்கிலீஷ் மருந்து ஷாப்புகளிலும் கிடைக்கும் என்பதே.

இந்த அவுடதமானது இலகுவானதும் யாவராலும் உபயோகப் படுத்தக்கூடியதான தாகையாலும் அவரவர்கள் தமதம்மிடம் முன்னதாகவே வாங்கி வைத்திருப்பது உத்தமம். மேலும் இந்த மருந்தானது அஜீரணம் பித்தவாயு தொந்திரவு, வாந்தி, வயிற்றிரைச்கல், வயிற்றுப்பிசம் முதலிய நோய்களுக்கும் உபயோகமாம்.

கீழ்க்காணும் முறைகளும் பலரால் பல தடவைகளில் உபயோகப் பட்டவைகளா கையால் அவைகளையும் இங்கெழுதுவாம்.

கர்ப்பூரக் கலவைத் திராவக மென்னும் கேம்பரடைன் (Camphoro dyne இந்த அவுடதமும் இங்கிலீஷ்ஷாப்பில் விற்கப்படுகிறது, ஒரு அவுன்ஸ் ஜலத்தில்-௩௦. துளி மேற்படி திராவகத்தை விட்டுக்கொ

டுக்கலாம். இவ்விதம் சமயோசிதமாக இரண்டு மணிக் கொருதடவை உபயோகித்து வரலாம்.

(2) வங்க உப்பு (Sugar of Lead) கஉ-கிறேன்; ரச பஸ்பம் (Calomel) கஅ-கிறேன்; சூடன், கஉ-கிறேன், அபினி சு-கிறேன்; சுக்குச் சூரணம், க-கிறேன் மிளகுச் சூரணம் க-கிறேன், அரிசித் திப்பிலிச்சூரணம்-க-கிறேன். இவைகளைச் சேர்த்தரைத்து-கஉ-மாத்திரைகளாகச் செய்து பெரியவர்களுக்கு இரண்டு மாத்திரைகளும், கடு-வயதுள்ளவர்களுக்கு-க-மாத்திரையும், கo-வயதுள்ளவர்களுக்கு அரை மாத்திரையும்-உ-ரு-மணிக் கொருதடவை சுகுணம் பிறக்கிற வரையிற் கொடுக்க வேண்டியது. இதனோடு ஓமத் தண்ணீருங் கொடுத்துக் கொண்டு வரலாம். Dr. Paterson's Cholera pill.

(3) மிளகுச்சூரணம், பெருங்காயம், அபினி வகை-க-க்குகிறேன்-கஉ, இவைகளை மிஸ்ரமித்து-கஉ-மாத்திரைகளாகச் செய்து. ஒரு மாத்திரை விகிதம், அரை, ஒரு மணிக் கொருதடவை ரோகந் தணிகிற வரையிற்கொடுத்து வரலாம். எ-கச-வயதுடையவர்களுக்கு அரை மாத்திரை கொடுக்கலாம்.

(4) கர்ப்பூரம்-நி-கிறேன், அபின்-உ-கிறேன், இவைகளைச் சேர்த்து மாத்திரை செய்து - க-உ - நாழிகைக் கொருதடவை, ரோகந் தணிகிற வரையிற் கொடுத்து வரலாம்.

(5) சுக்கு, லவங்கம், கருவாப் பட்டை, சாதிக்காய், ஏலம், மிளகாய், சுட்ட வசம்பு வகை-க-க்கு-சவராகனெடை, இடித்து ஒரு புட்டி பிராந்தியிற் போட்டுக் குலுக்கிக் குலுக்கி, கஉ-மணிநேரம் ஊறின பிறகு அதை உபயோகிக்கலாம். வியாதி கண்டவுடனே இதில்-உ-ச-கரண்டி அளவுக் கொடுத்து கொஞ்சம்வெந்நீரில் விட்டு இனிப்புக்காகச் சர்க்கரை சேர்த்துக் குடித்து விடலாம். இதைக் குடித்து ஒரு மணிக்குள் குணங்காணு விட்டால் மறுபடியும் முன்மருந்தையுபயோகிக்க வேண்டியது. ரோகி கம்பளி முதலியவைகளைப் போர்த்துக் கொண்டு நிம்மதியாய்ப் படுத்துக் கொண்டிருக்க வேண்டியது.

(6) டாக்டர். டப்ளியூ. மிச்செல் என்பவரும் பின்வரும் அவுடதத்தைச் சருமத்தில் பிச்சிடச்சொல்கின்றார்.

கெந்தக திராவகம்	டிராம் - உ
ஸல்பேட் ஆவ்மார்பியா கிறேன்	டிராம்-தெ
பிராந்தி	டிராம் - கஉ
தீநீர்	அவுன்ஸ் - ரு

இவைகளை யொன்றாய்ச்சேர்த்து தேகத்திற் பீச்சிடவும்.

(7) டாக்டர். ஜீ. தஹர்ஸ்டன் என்பவர் சொல்கின்றார்.

ரஸபஸ்பத்தையும் அபினியையும் மாற்றிமாற்றிச் சிலமணி நேரம் கொடுக்கவேண்டும். அதனுடன் கீழ்க்காணும் முறையையும் உபயோகித்து வரவேண்டும்.

கஞ்சா சத்து	கிறேன் - கஉ
சூடன்	டிராம் - உ
குளோர பாரம்	அவுன்ஸ் - உ
கற்பூரத்தைலம்	டிராம் - உ
விளாம்பிசின் பாகு	அவுன்ஸ் - உ
சாதாரண ஷர்பத்து	அவுன்ஸ் - உ
லவங்கப்பட்டைத்தீநீர்	அவுன்ஸ் - க

இவைகளை யொன்றாய் மிஸ்ரமித்து ஒவ்வொருதேக்கரண்டியளவு, க - உ - மணிக் கொருதடவை, வியாதியின் கொடுமைக்குத் தகுந்தபடி கொடுத்துவர வேண்டு மென்பதே.

(8) டாக்டர். ஜே. டி. ஜோன்ஸ் என்பவர் பின்காணும் முறையை இந்தரோகி ஜில்லிட்டுக் குளிர்ந்திருக்கும்போது கொடுக்கலாமெனச் சொல்கின்றார்.

கிரியாஸோடி (Criasoti)	துளி - க
கர்ப்பூர ஜலம்	டிராம் - 6
ஜென்ஷியன் கலவைப்பாவன திராவகம்	டிராம் - 6

இவைகளை மிஸ்ரமித்து ஒரு தடவை கொடுக்கவும். இவ்விதம் இரண்டு மணிக்கொரு தடவை கொடுத்து வரவேணடும்.

(9) டாக்டர் ஸ்டீவன்ஸ் துரை சொல்கிறதாவது இந்த ரோகிக்குக் கெண்டை யேறுதல் என்னும் நரம்பு வலிப்பு, தேகங் குளிர்தல், நாடி நடை நிற்குதல் ஆகிய குணங்களுண்டானால் இந்த வியாதியானது இரண்டாம் நிலையிலாகி விட்டதென நிதானித்துக் கீழ்க்காணும் பிரயோகத்தை உபயோகிக்க வேண்டியது அம்முறை யிது.

குளோரைட் ஆவ் ஸோடியம்	டிராம் - 2
கார்போனெட் ஆவ் ஸோடா	டிராம் - 2

குளோரைட் ஆவ் பொடாஷ் கிறேன் - 40
தண்ணீர் அவுன்ஸ் - 6

இவைகளை யொன்றாய் மிஸ்ரமித்து இரண்டு மேஜைக் கரண்டி யளவு, கொஞ்சம் தண்ணீருடன், அரை மணிக் கொருதடவை கொடுத்து வரவேண்டும்.

வயிற்றில் வலி, வயிற்றுப் பிரட்டல் முதலியவை அதிகமா யிருந்தால், கடுகை யரைத்து ஒருதுண்டுத் துணியில் தடவி வயிற்றின் மீது போடவேண்டும்.

(10) டாக்டர் டப்ளியு ஸெட் ஜுரிக் துரையவர்கள் சொல்கிறார்:—விளாவின பாஸ்பரிக் ஆஸிட் ௨ டிராம், கொஞ்சம் நாரத்தம்பழ ஷர்பத்துடன் கலந்துபனிக்கட்டி ஜலத்தையும் கூடவிட்டு நன்றாய் மிஸ்ரமித்துக் கொடுத்தால், பேதி, விஷபேதியின் ஆரம்பஸ்திதி ஆகியவைகளில் கெந்தக திராவகத்தால் உண்டாம் பிரயோசனத்தைப் பார்க்கிலும் அதிகப் பிரயோஜன முண்டாம் என்பதே.

டாக்டர். ஜீ. ஜான்ஸன். எம். டி. என்பவர் சொல்கிறார்.

இந்தப் பேதியில் அபினியை அளவிற் கதிகமாகக் கொடுத்து வெளிப்பட வேண்டிய துர்மலத்தைத் தடைப்படுத்த லாகாது. வெளிப்பட வேண்டிய அம்மைக் கொப்புளத்தை வெளிப்படாமல் அழுந்திப் போகச் செய்வதால் எவ்விதம் கெடுதி யுண்டாமோ அவ்விதமே மேற்கண்டபேதியைத் தகாவிதமாய்த் தடை செய்வதால் விபரீத முண்டாகும். ஆகையால், இந்த வியாதியில் விஷத்தை வெளிப்படுத்த வேண்டியபோது தண்ணீரைக் கொடுத்து விஷத்தை வெளியாக்கிக் குடலைச் சுத்தி செய்யவேண்டியது. இவ்விதம் நிதானித்து அறியக் கூடிய விஷயம் தகுந்த அநுபவசாலிகளுக்கே தகும். ஆயினும் வயிற்றிற் கையை வைத்துப் பார்ப்பதனாலும் வயிற்றைத் தட்டிப் பார்ப்பதனாலும், உப்பிசம், கனம் முதலியவைகளை நிதானித்துக் கொள்ளலாம். அபினிச் சாப்பிட்டதால் குடலின் தொழில் குறைந்து விஷ மலங்கள் சேர்ந்து அபாயத்துக் கிடமா யிருந்தால், உடனே ஒரு மேஜைக் கரண்டியளவு ஆமணக் கெண்ணெயை எலுமிச்சம் பழச்சாறு தண்ணீர் ஆகியவைகளில் ஒன்றுடன் சேர்த்துக் கொடுக்கவேண்டும். அரை மணி நேரம் வரையில் நோயாளியை நிம்மதியாய்ப் படுத்திருக்கச் செய்யவேண்டும். இப்படிச் செய்வதால் இரண்டு மூன்று மணிக்குள்ளாக இதன் குணம் செம்மையாய் வெளிப்பட ஏதுவாகும். பிறகு ஒரு மேஜைக்கரண்டி யளவு பிராந்தியை இளகலான அரரூட் கஞ்சியுடன் அல்லது அரிசி நொய்க் கஞ்சியுடன் சேர்த்துக் கொடுக்கவேண்டும். வயிற்றில் வலி அதிகமாக யிருந்தால், 5-10-துளி லாடனத்தைக் குளிர்ந்த ஜலத்திற் கலந்து கொடுக்க வேண்டும். இந்தச் சிகிச்சையால் அனேகருக்குச் சீக்கிரங் குணமுண்டாகி யிருக்கிறது.

ஆமணக் கெண்ணெய்க்குப் பதிலாய் கரு-கிறேன். ரேவல் சீனிச் சூரணத்தை அல்லது அரை டிராம் ரேவல் சீனி பாவனத் திராவகத்தைக் கொடுக்கலாம். ஆமணக் கெண்ணெய் உபயோகிக்க வேண்டிய போது வாந்தியாகிக் கொண்டிருந்தால் வெந்நீரை அதிகமாய்க் குடிப்பாட்டி நன்றாய் வாந்தி செய்வித்துப் பிறகு மேற்படி எண்ணெயை உபயோகிக்க வேண்டும். வாந்தி யில்லாமல் வயிற்றில் துர்மலத்தால் அல்லது அஜீரண வஸ்துவால் வெறும் ஒக்காள மாத்திர மிருந்தால், 20 - கிறேன் இபிகா குவானாவை அல்லது ஒரு கரண்டி கடுகையும் அவ்வளவு உப்பையும் சேர்த்த கலவையைக் கொடுத்து வாந்தி செய்விக்க வேண்டும்.

(11) ஜான் மர்ரே எம், டி, துரையவர்கள் சொல்கின்றார். ஜீரணமாகாத சத்துக்கள், வயிற்றிற் சேர்ந்திருப்பதால், பேதியானால் அந்த அசுத்த சத்து உடனே நீங்கிப்போம். வாந்தி, பேதியாகியவை யாகியும் அது வெளிப்படா விட்டாலும், பேதி யதிகமாவதைத் தடுக்கவேண்டியபோதும் கீழ்க்காணும் மாத்திரையை யுபயோகிக்க வேண்டியது.

அபினிச் சூரணம் கிறேன் - க.
மிளகுச் சூரணம் கிறேன் - உ
பெருங்காயச் சூரணம் கிறேன் - ௩

இவைகளைச் சேர்த்து ஒரு மாத்திரையாகச் செய்து கொடுக்க வேண்டும். இம்மாத்திரையை எந்தச் சமயத்தில் உபயோகித்தாலும் குற்ற மில்லை. இதனால்பேதிகட்டுப் படுவதுடன் வயிற்றிலுள்ள அசுத்த மாசுகள் வெளியாகும். இந்த மாத்திரை யிந்தவியாதிக்குபயோகப்படுவது மன்றி மற்றும் பல வியாதிகளுக்கும் உபயோகப் படுகிறது. பேதியாகும்போதெல்லாம் ஒவ்வொரு மாத்திரையாகக்கொடுத்துவர வேண்டும். இந்த மாத்திரையை ஒவ்வொரு குடும்பத்திலும் கட்டாயம் சித்தம் செய்து வைத்திருக்க வேண்

டும். வியாதி யாரம்பித்த வுடனே யிதனை உபயோகிக்கவேண்டும்.

டாக்டர் ஸ்கிவிப் என்பவர் சொல்கிறார்.

விஷபேதி பரவி யிருக்குங் காலங்களில், 24-மணி நேரத்திற்குள் வழமைக்கு விரோதமாய் மலோபாதை கழிக்க நேரிட்டால், உடனே அதைக் கவனித்துச் சமயத்திற்குத் தகுந்ததுபோல் நடத்தவேண்டியது. கீழ்க்காணும் முறையை எல்லா வகையிலும் உபயோகிக்கலாம். அம்முறையிது.

சுத்திசெய்த அபினி பாவன திராவகம் அவுன்ஸ் - க
ஸ்பிரிட்ஸ் ஆவ் காம்பர் அவுன்ஸ் - க
சீமைமிளகாய் பாவனதிராவகம் அவு - க
பியூர் குளோர பாரம் டிராம் - உ
அல்கோஹல் (95-p.c.) அவுன்ஸ் - டு

இவை யெல்லா வற்றையும் ஒன்றுய்க் கலந்து கீழ்க்கண்டபடி தண்ணீரிற் கலந்து கொடுக்கவும்.

18-வயதுக்கு மேற்பட்டவர்களுக்கு ஒரு தேக்கரண்டி யளவும், 14-வயதுக்கு மேற்பட்டவர்களுக்கு ஒரு சிறு தேக்கரண்டி யளவும், பத்து வயதுக்கு மேற்பட்டவர்களுக்கு அரை தேக்கரண்டி யளவும்; சு-வயதுக்கு மேற்பட்ட வர்களுக்கு 30-துளியும், இரண்டுவயதுக்கு மேற்பட்ட வர்களுக்கு 10-முதல்-30 துளி வரையிலும், சிறு பிள்ளைகளுக்கு வயதிற்குத் தகுந்த விதமாக-1-முதல் 10-துளி வரையிலும் தண்ணீரிற் கலந்து கொடுக்கலாம்.

இது நல்ல முறை யாகையால் இதனை வாங்கி பெப்போதுங் கையிருப்பாக வைத்திருக்க வேண்டியது. இந்த விஷபேதி தவிர மற்றெல்லா வகைபேதிகளிலும் இதனை உபயோகிக்கலாம். பெரியகுடும்பமுள்ளவர்களும் அதிக ஜனங் கட்டுள்ளவர்களும் இதனைச் சித்தமாய் வைத்திருப்பதால் அவசரத்திற் குதவும், இது சதாரணமாய் எல்லா இங்கிலீஷ் மருந்து ஷாப்புகளிலும் சொற்ப விலைக்குக் கிடைக்கும்; தனவான்கள் பரோபகாரமாய் மேற்படி முறைப்படி சித்தப்படுத்தி சிறு சீஷாக்களிலடைத்து அதை யுபயோகிக்கவேண்டிய விதத்தையும் சிறு கடிதாசித் துண்டிலச்சிட்டு அதன் மேல் ஒட்டி யிலவசமாய்க் கொடுத்துப் புண்ணியம் சம்பாதிக்கலாம்.

குளோர்டைன்

இந்த அவுடதமானது மேற்கண்ட வியாதிகளிலும் மற்ற வியாதிகளிலும் அதிகங் கையாளப்பட்டு வருகின்ற படியால் அநுபவமான இரண்டொரு முறைகளையும் இங்கெழுதுவாம்.

ஸல்பேட்ஆவ் மார்பியா கிறேன் - அரை
விளாவின ஹைட்ரோ ஸியானிக் ஆஸிட் அவுன்ஸ் - உ
கிளீஸிரீன் அவுன்ஸ் - உ
காராமெல் அவுன்ஸ் - உ
கஞ்சாச்சத்து கிறேன் - சரை
பெபர்மின்ட் ஆயில் டிராம் - உ
ஒலியோ ரிஸினி காப்ஸிஸை மினிம் - டிரு
பியூர்குளோரபாரம் அவுஅஸ் - சு
அல்கோஹல் அவுன்ஸ் - க

இவை யெல்லாவற்றையும் ஒன்றுய்க்கலந்து பெரியவர்களுக்கு - ரூ - துளி கொடுக்கலாம். மற்றவர்களுக்கு வயதிற்குத் தகுந்தபடி அளவை யேற்படுத்திக் கொள்ளவேண்டும்.

குளோர்டைன் (வேறு.)

பியூர் குளோர பாரம் டிராம் - சு
ஸல்பியூரிக் ஈதர் டிராம் - சு
அபினிபாவனத் திராவகம் டிராம் - சு
சீமை மிளகாய்ப் பாவனத் திராவகம் டிராம் - ரூ
விளாவின ஹைட்ரோஸியானிக் ஆஸீட் டிராம் - க
சாதாஷர்பத்து அவுன்ஸ் - சு

இவைகளை மிஸ்ரமித்துக்கொள்ளவும். பெரியவர்களுக்கு - உரை - முதல் - ரூரை - துளிவரையிற் கொடுக்கவும். மற்றவர்களுக்கு வயதிற்குத் தக்கபடி கொடுக்கவேண்டும். தண்ணீர் முதலியவைகளிலும் அனுபானித்துக்கொடுக்கலாம். தனியாகவும் கொடுக்கலாம். ஒவ்வொரு தடவையும் பேதியாகும்போ தெல்லாம் கொடுத்து வியாதி முற்றிலும் நிற்கிறவரையில் உபயோகிக்கலாம்.

குளோர்டைன் (வேறு)

பெப்பர் மின்ட் மது (Spirit) டிராம் - 2
கர்ப்பூர மது டிராம் - 2
குளோரபார மது டிராம் - 2
சீமை மிளகாய்ப்பாவன திராவகம் (Tincture) டிராம் - 2
சுக்கு பாவனத் திராவகம் டிராம் - 2

காசுக்கட்டிப் பாவன திராவகம்
அவுன்ஸ் - 6
டிஜிடாலிஸ் பாவன திராவகம்
அவுன்ஸ் - 1
விளாவின ஹைட்ரோஸியானிக்
ஆஸிட் டிராம் - 2
கிளீஸீரின் அவுன்ஸ் - 3
பிராந்தி சாராயம் அவுன்ஸ் - 2

இவை யெல்லாவற்றையும் ஒன்றுய்க் கலந்து கொண்டு சீஷாவில் பத்திரப்படுத்த வேண்டும், இருபது துளியை ஒரு டீராம் தண்ணீரிற் கலந்து, நான்கு மணிக்கு ஒரு தடவை வாந்தியும் பேதியும் நிற்கிற வரையிற் கொடுத்து வரவேண்டும்.

டாக்டர் டப்ளியு வாகர் துரை இதைப்பற்றிச் சொல்கிறார்:— விஷபேதி கண்டவுடனே தாமதமின்ற மேற்படி குளோர்டைன்-20-துளியை ஒரு உத்தரணி ஜலத்திற் கலந்து கொடுக்கவேண்டும். அவசியமானால் ஒவ்வொரு-கடு-நிமிஷத்திற் கொரு தடவையும் கொடுத்து வரலாம், இரண்டொரு தடவைக்குள்ளாகவே சுகுண முண்டாகி விடுகின்ற படியால் மூன்றும் தடவை கொடுக்கும் படியான அவசியம் பெரும்பாலும்நேரிடாது. இதனுடனே சிகிச்சைக் குறிய மற்றவிஷயங்களையும் கையாடி வரவேண்டியது. இந்தக் குளோர்டைன் ஆனது குழந்தைகளின் பேதி, சீத பேதி முதலியவைகளிலும் பெரும் பிரயோசனத்தைத் தருகிறது; ஆனல் பெரியவர்களின் சிகிச்சைக்காக மேற்படி குளோர்டைன் மூன்று அவுன்ஸிற்கு-க-டிராம் அபினி பாவனத் திராவகத்தைச் சேர்த்துக் கொண்டு, டிஜிடாலிஸ் பாவன திரவத்தை நீக்கி விடவேண்டும்.

மேற்கண்ட குளோர்டைன் ஆனது அபினி சேராததாகையால் எந்தச் சமயத்திலும் சந்தேக மின்றி உபயோகிக்கலாம்.

டாக்டர் சிடான்ஷா அவர்கள் இந்த வியாதியின் சிகிச்சையிற் பின் வரும் விஷயங்களைக் கவனிக்க வேண்டிய தெனச் சொல்கின்றார். அவையாவன.

(1) இந்த நோயாளியை கட்டிலின் மீது நிம்மதியாகப் படுத்திருக்கச் செய்யவேண்டும்.

(2) இந்த நோயாளியின் மலம் மூத்திரம் முதலியவைகளை, அன்ன பேதித் தூள், மண் ஆகிய இரண்டும் சமமாய்க் கலந்து ஒரு சட்டியில் அரைவாசி போட்டு, அதில் பிடித்து வாசஸ்தானம், கிணறு முதலிய வைகளுக்குத் தூரமான விடத்தில் புதைக்க வேண்டும்.

(3) இந்த நோயாளி யுள்ள வீட்டில், சந்தனம், கந்தகம், முதலியவைகளைப் புகைக்க வேண்டும்

(4) இந்த நோயாளியுள்ள அரையில் பலரும் சேர்ந்திருக்கக் கூடாது. நோயாளியின் சவரகூஷணைக்காகத் தகுந்த இரண்டொருவர் இருந்தால் போதுமானது.

(5) நோயாளிக் குண்டாம் தூர்க் குறிகளை அவனுக் கெதிரில், அல்லது அவனறியும்படி சொல்லலாகாது.

(6) இவ்வியாதி பரவி யிருக்குங் காலங்களில் பயத்தால் மனங் கலங்கினுல், வெங்காயத்தை அல்லது பெப்பர் மென்டை அல்லது ருசியுள்ள அவுடதத்தை அல்லது சட்னியைக் (சுண்டாங்கியை) கொடுக்கவேண்டும். பயங்காளியானவர்களுக்கு வயிற்று நோவு அல்லது வயிற்றில் குறு குறுப்பு அல்லது பேதியாகும்போல் தோற்று மாகையால் அவர்களுக்குக் ளோர்டைன அல்லது பிராந்தியைக் கொஞ்சம் கொடுக்கவும். நல்ல விதமாகத் தெம்பு தைரியம் சொல்லி அவனைத் தேறுதல் செய்ய வேண்டும். துணிவுள்ளவனுக்குப் பேதியானுல், அவனுக்குச் சுகமாயிருக்குமே தவிர வேறொன்றுஞ் செய்யாதாகையால் ஒன்றுமே அவசியமில்லை.

(7) வாந்தியாவதால் பலங் குறையாமல் வயிற்றின் கனங் குறைந்து வந்தால் அதனை நிறுத்த முயலலாகாது. ஆனல் வயிற்றின் கனம் கொஞ்சமுங் குறையாமலிருக்கும் பக்ஷத்தில் கடல் தேங்காயைப் பன்னீரிலிழைத்துக் கொடுக்கலாம், அல்லது சோடா வாடரைக் குடிப்பாட்டலாம். காடி ஷர்பத்தைக்கொடுக்கலாம். வயிற்றுக்கன மில்லாமலும் நோயாளியின் பலமுங் குறைந்து வரும் பக்ஷத்தில் இரண்டு புஜங்களையும் இறுக்கிக் கட்டவேண்டும். சவுக்கியமாகமல்லாந்து படுத்திருக்கும்படி செய்யவேண்டும். வயிற்றில் சூடதிகரித் திருந்தால் சந்தனம் முதலியவைகளை வயிற்றில் பற்றிட வேண்டும். வயிற்றின் மீது விசிறலாம். கடல் தேங்காயைப் பன்னீரிலிழைத்துக் குடிப்பாட்டலாம். வயிற்றிற் சூடில்லாத காலங்களில் பெபர் மின்ட், ஏலக்காய், பொதினு ஆகியவைகளிலொன்றைக் காய்ச்சின கஷாயத்தைக் கொடுக்கலாம். வாந்தியை நிறுத்த வயிற்றின் மீது கடுகுபோல்டலைப்போடுவது வயித்தியரின் அபிப்பிராயத்தைச் சார்ந்தது.

(8) பேதி யாவதால் தேகபலங் குறையாதிருந்தால் அதை அவசரமாய்க் கட்ட முயற்சி செய்யவேண்டிய தில்லை, அல்லது உடனே குளோர் டைனில் பெரியவர்களுக்கு 20-துளி விகிதம் பன்னீரில் அல்லது தண்ணீரிற் சேர்த்துக் கொடுக்கவேண்டும், ஆனு

ல் நான்கு தடவைக் கதிகம் கொடுக்கலாகாது. குளோர்டைனே உபயோகித்துப் பேதி குறைந்துகொஞ்சமாகப்போனலும் அல்லது பச்சைநிறமுள்ளதாகஅல்லதுமஞ்சள் வருணமுள்ளதாகப் பேதியானலும் குளோர்டைனே நிறுத்தி விடவேண்டும், அல்லது அஞ்ச அல்லது பத்து பத்து, குளிக்கணக்காக குறைந்த அளவாய்க் கொடுக்கவேண்டும், அல்லது வேறு இலகுவான மல பந்தன காரிகளே உபயோகிக்க வேண்டும். குளோர்டைனே நான்கு தடவைகள் உபயோகித்தும் குணங்காணு விட்டால் அதனிலும் பலமானமலபந்தன காரி யாகிய வங்கச் சர்க்கரையை அல்லது மாசக்காய்ச் சத்தை அல்லது சேப்புப்பழச்சத்தைக் கொடுக்கவேண்டும்.

(9) வியாதியின் ஆரம்பத்தில் அல்லது சற்றுதாமதமாய் மூன்றும் நிலைமையாகிய (குலாப்ஸ்) என்னும் தேகத் தளர்ச்சியின் குறிகளுண்டானுல் தேகப்பலத்தை நிலையாய் வைக்க, அரை டிராம் பரிமள நவச்சார மதுவைக் கொஞ்சந்தண்ணீரிற்கலந்துகால்மணிக்கொருதடவை கொடுத்து வரவேண்டும் அல்லது ஏலக்காய், பொதினு ஆகிய இரண்டையும் அல்லது இரண்டிலொன்றைக் காய்ச்சின கஷாயத்தை அடிக்கடி கொடுத்து வரவேண்டும். சுக்கு, சாதிக்காய், லவங்கம் முதலியவைகளின் சூரணத்தைக் கைகால் முதலியஸ்தானங்களில் தேய்க்கவேண்டும்.

(10) தாகமதிகக் கடுமைபா யிருந்தால், பனிக்கட்டியைக் கொடுத்துச் சப்பச் செய்யலாம், அல்லது சோம்பு திராவகம், காவுஜுபான் திராவகம், முறித்தமோர், மாதுளம்பழ ரசம் முதலியவைகளி லொன்றைக் கொடுக்கலாம். தைரிய மிருந்தால் குளிர்ந்த ஜலத்தில் கைகாலே வைத்திருக்கச் செய்யலாம். பயமில்லா திருந்தால் தண்ணீரிலும் குளிப்பாட்டலாம் (ஆனுல் நம்மவர்கள் இந்தச் சமயத்தில் இவ்விதம் செய்ய விடுவார்க ளென்னும் நம்பிக்கை யில்லே யாயினும் எழுத வேண்டியதை யெழுதித் தீரவேண்டியதே கடமை.) தண்ணீரை அல்லது பன்னீரைத் தெளித்து, விசிறச செய்யலாம் வாயின் வரட்சியை நீக்க ஆலுபுகாரு, திராக்ஷப்பழம், எலக்காய் ஆகியவைகளி லொன்றை வாயில் வைத்திருக்கச் செய்யலாம்.

(11) தாகத்தா லன்றி எடுப்பதாலும் படுப்பதாலும் மயக்கம், களே ஆகியவைக ளுண்டானுல், அதை நீக்கப் பரிமள நவச்சார மதுவைப் பார்க்கிலும் அதிகம் உயர்ந்த மருந்து வேறென்றுமே யில்லே யெனச் சொல்லலாம்,

(12) கெண்டை யேறுதல் முதலிய இசிவால் அதிகத்தொந்திர வுண்டானுல், சூடனேக் கொடுக்கவேண்டும். இசிவுள்ள விடத்தைக் கட்டி வைப்பதனுலும் குணமுண்டாகும்.

(13) தண்ணீரில் வால் மிளகை யிட்டுக்காய்ச்சியாறினபின் வடிகட்டின கஷாயத்தில் அல்லது சோம்புத் தீநீரில் கைடிரிக் ஈதரை கலந்து-15-15-நிமிஷத்திற் கொருதடவைக் குடிப்பாட்டவும். பிடரியில் கர்ப்பூரத் தைலத்தைத் தடவி ஒற்றிட மிடவும், அல்லது கடுகை யரைத்துப் பிளாஸ்டர் செய்யவும். இதனுல் நீர்க்கட்டு, அதனுலுண்டாம் வேதனே நீங்கும். நோயாளிக்குப் பல மிருந்தால் வெந்நீரிலும் உட்கார வைக்கலாம்.

(14) பெரும்பாலும் கடுந்தாகத்தால் அல்லது அதிகச் சூட்டால் அல்லது மூத்திரம், பேதி, வாந்தி ஆகியவை கட்டுப்படுவதால் உண்டாம் அருட்டல் புரட்டல் முதலியவைகளே நீக்க, அது உண்டான அந்தந்தக் காரணத்தை நீக்க முயற்சி செய்யவேண்டும். எல்லாச் சமயத்திலும் கைட்ரிக் ஈதரை உபயோகிப்பதால் குணமுண்டாகும்.

(15) வயிற்றுப்பிசத்தை நீக்க உலர்ந்த ஒற்றிடம் அல்லது ஈரப்பசையான வஸ்துவால் ஒற்றிட மிடலாம். பெபர்மின்ட் அல்லது கைட்ரிக் ஈதர், எலக்காய்த் தைலம் ஆகியவைகளி லொன்றை உபயோகிக்கலாம். பேதி கட்டுப் பட்டிருந்தால் வர்த்தி செய்யலாம்.

(16) நாலாம் நிலைமையில் மூளையில் இரத்தஞ் சேர்ந்திருந்தால் அது உண்டான காரணத்தை நீக்க வேண்டும். பேதி, மூத்திரம் ஆகியவை கட்டுப்பட்டது காரணமா யிருந்தால், மலம் ஜலம் ஆகியவைகளே வெளியாக்க முயற்சி செய்யவேண்டும். நெற்றியில்சந்தனத்தைப் பற்றிடலாம், கால்களேத் தண்ணீரில்வைத்துக் கழுவலாம். உப்பையும் நெய்யையுங் கலந்து கெண்டைக் காலில் தேய்க்கலாம்.

(17) விக்கலே நீக்குவதற்காக முறித்த மோரை அல்லது ஒரு மிடறு தண்ணீரைக் குடிப்பாட்டலாம். இதனுல் குணப்படா விட்டால் புஜங்களைக் கட்டி வைக்கலாம், வயிற்றில் வாயு நிறைந்திருந்தால் ஈதரினுலும், மலபந்தப் பட்டிருந்தால் வர்த்தியால் அல்லது காடி ஷர்பத்தாலும் நிவர்த்தி செய்யவேண்டும், வயிற்றில் ஒன்று மில்லாமல் வாயுலர்ந்து போனுல் வெண்ணெயைக் கொடுப்பதாலும்; பிடரி, மார்பு ஆகிய ஸ்தானங்களில் வெண்ணெயைப் பூசுவதாலும் குணமுண்டாகும். கடல் தேங்காய், புகையிலே ஆகியவைகளேப் புகைப் பிடிப்பதும் விக்கலே நீக்கும்.

(18) வாய், சருமம் ஆகியவைகளின் வரட்சியை நீக்க வாதுமை நெய், ஜப்பத்தூன் எண்ணெய் ஆகியவைகளி லொன்றைத் தேகத்தின் மீது தேய்க்கலாம்.

(19) வியாதியின் ஆரம்பத்திலிருந்து-24-மணி நேரம் வரையில் நோயாளின் விருப்பமின்றி அல்லது இரைப்பை ஏற்றுக் கொள்ளாத வரையில் எந்தவகை ஆகாரத்தையுங் கொடுக்க லாகாது. அதற்குப் பிறகு நோயாளிக்கு ஆகாரத்தில் விருப்பமுண்டானால் அல்லது இரைப்பை ஆகாரத்தை யேற்றுக் கொள்ள ஆரம்பித்தால் சவ்வரிசிக் கஞ்சி, அரரூட் கஞ்சி ஆகியவைகளுள் ஒன்றில் பன்னீர் முதலியவைகளைச் சேர்த்துச் சுகந்த முண்டாக்கிக் கொடுக்கலாம். முக்கிய மாய்க் கோழிக்குஞ்சு சூப்புடன் சேப்பு முறைப்பா ஏலக்காய் ஆகியவைகளைச் சேர்த்துக் கொடுக்கலாம். கசகசாவைப் பாயசமாகச் செய்துங் கொடுக்கலாம். இரைப்பையில் பல முண்டானால் பசும்பாலை அல்லது ஆட்டுப்பாலைக் கொடுக்கலாம்.

மேற்கண்ட விஷயங்களைக் கவனித்துச் சமயோசிதமாய் நடத்தினால் கடவுளினது கிருபையால் எல்லா வகைகளிலும் சுகுணமே யுண்டாகும்.

மேற்கண்ட வகைகளில் பெரும்பாலும், ஆங்கிலேய அவுடதங்கள் சொல்லப் பட்டிருப்பதால், வெளியூர்களில் அவை கிடைப்பது அரிதாகும். மேலும் அவை சிலருக்குத் திருப்திகரமா யிருக்காது ஆகையால், அச்சமயங்களில் உபயோகப் படத்தக்க சில ஆயுர்வேத முறைகளையும் எழுதுவாம்.

ஆயுர்வேத முறைகள்:—பின் சொல்லப்படும் முறைகளும் பல தடவை யனுபவப்பட்டவை களாகையால் பலருக்கு அதிக உபயோகப்படு மென்றிற் சந்தேக மில்லை. அவையாவன:—

வமன சஞ்சீவி.

ஒரு எலுமிச்சம் பழத்தை யிரண்டாய் அறுத்து இரண்டு தண்டுகளிலும் கொஞ்சம் கொஞ்சம் ரசம் பிழிந்து தனியே வைத்துக்கொண்டு, ஒரு வராகனெடை ஏலக்காய் விதையைப் பொடித்து, முன் தண்டுகளில் நிறைத்து, அவற்றைக் கரிநெருப்பின்மீது வைத்து, தோல்வெந்து கறுத்தவுடன் எடுத்துப் பொடித்து முன்னெடுத்து வைத்திருக்கிற பழச்சாற்றையும் விட்டு மைபோல அரைத்து-ஈ மாத்திரை செய்து ஒவ்வொன்றுக் கொடுக்கவும், வாந்தியுடனே நிற்கும் எந்த வாந்தியானாலும் தக்ஷணம் நிற்கும்.

இந்த ரோகத்தில் சிலருக்குச் சோறு சோறுகவாந்தியாவது முண்டு. அதற்குப் பின்காணும் சுண்ணக் கஷாயத்தைக் கொடுக்கவும்.

சுண்ணக் கஷாயம்.

உள்ளங்கையளவு சதுரமான-கக-வெள்ளோத்துணித் துண்டுகளில், கற்சுண்ணத்தை யல்லது இளஞ் சிற் சுண்ணத்தை குழைத்துத் தடவி, அடையைப் போல, அடுக்கடுக்காய் அடுக்கி, புதுச்சட்டியின் மத்தியில் வைத்து அடுப்பேற்றி யெரித்து, நெருப்பாகிச் சிவந்து சாம்பலானபின்; அதில் இரண்டாழாக்குத் தண்ணீரைவிட்டு, எட்டிலொரு பாகமாய்க்காய்ச்சி சீலை வடிகட்டிப் பானஞ்செய்விக்கவும். உடனே வாந்தி நிற்கும்; கழிதீரும்; இந்தக் கஷாயத்தில் கோரோசனை மாத்திரை, கஸ்தூரிமாத்திரை, ஷெ வமன சஞ்சீவி ஆகியவைகளையும் அநுபானித்துக் கொடுக்கலாம். அஜீரணவாந்தி, கிருமிபால் உண்டாம் வாந்தி முதலிய பல வமன ரோகங்களும் தீரும்.

இந்த ரோகத்தில் சிலருக்கு விக்கலும் காண்பது சகஜமாகையால், பின்வரும் விக்கல்பானுவை உபயோகிக்கலாம்.

விக்கல்பாநு.

நற்சீரகம் வராகனெடை-ஈ, அரிசித்திப்பிலி வராகனெடை-கஅ, நெற்பொரி வராகனெடை-க. இம்மூன்றையும் வறுத்துத் தூள் செய்து கொள்க; முக்காவேளைவீர், தும்பைவீர், இவ்விரண்டையும் சமமாகச்சேர்த்துக் கஷாயம் செய்து, அதில் வெருகடி மூன் சூரணத்தைக்கலந்து பானம்செய்துவர, விக்கல் நிற்கும்.

இதில் சிலருக்கு மலங்கட்டுப் பட்டால் வயிறு பொருமி வருத்த முண்டாவது முண்டு; அதற்குப் பின்வரும் சிவதைச் சூரணத்தைக் கொடுக்கவும்.

சிவதைச் சூரணம்.

சுத்திபண்ணின சிவதைவேர்ச் சூரணம் வராகனெடை-கவ-மிளகு, ஏலம், இவ்விரண்டையும் தனித்தனி வறுத்து இடித்துத் தூள்செய்து வஸ்திரகாயம் செய்த சூரணம் வகை - க - க்கு வரானெடை-வ, மூன்றையும் ஒன்றுப்க்கலந்து இளவெந்நீரிற் கரைத்துக் குடிப்பாட்டவும் மலக்கட்டு தீர்ந்து உப்பிசம், பொருமல் உடனே தீரும்.

இதில் வயிற்று நோய் கண்டானும், நீர்க்கட்டுப் பட்டானும் பின்வரும் சாரக் குளிகைக் கொடுக்கலாம்.

சாரக்குளிகை.

மிளகுச் சூரணம், நவச்சாரத்தூள், இவ்விரண்டையும் சமபாகமாய்ச் சேர்த்துக் கல்வத்திலிட்டுக் கொஞ்சம் தண்ணீர் தெளித்து-க-சாமமரைத்து, சுண்டைக்காயப் பிரமாணம் மாத்திரைகள் செய்து நிழலில் உலர்த்தி வைத்துக்கொள்ளவும். இந்த மாத்திரை யொன்றைத் தகுந்த கஷாயத்தில் அல்லது இள வெந்நீரில் கொடுக்க உடனே வயிற்றுநோய் தீரும். நீரும் தாராளமாய்ப் பிரியும்.

இந்த ரோகத்தில் வெயர்வை அதிகப்பட்டுத் தேகங் குளிர்ந்து ஜில்லிட்டால், பின்வரும் பூதிகாரைப் பிரயோகத்தைச் செயவும்.

பூதிகாரைப் பிரயோகம்.

வராட்டியின் சாம்பலைப் பொடித்து மெல்லிதாயத் தெள்ளி, ஒரு பாயின்மீது கனமாய்ப் பரப்பி, அதன்மேல் ரோகியைக் கிடப்பாட்டி, அதிக நாட்பட்ட சுண்ணும்புப் பழங்காரையை யிடித்துத் தெள்ளி,

அதனுடன் கொஞ்சம் ஆலாத்திக் கர்ப்பூரத் தூளையும் சேர்த்து புதுச்சட்டியில் வறுத்து, வெள்ளாத்துணியில் பொட்லமாகக் கட்டிக்கொண்டு தேகத்தில் முகந் தவிர, மற்றவிடங்களி லெல்லாம் ஒற்றிடமிடவும். சூடாறினவுடன் மறுபடியும் வறுத்து ஒற்றிடமிடவும். இதற்காக, மூன் காரைத்தூளை இரண்டுபாகமாகச் செய்து, ஒன்றை வறுத்து ஒற்றிடங் கொடுத்துக்கொண் டிருக்கும்போது மற்றொன்றை வறுத்துக் கொண்டிருக்க வேண்டியது. முன்னது ஆறினவுடன் இதை வறுக்கவும்; பின்னதை யொற்றிடமிடவும். இவ்விதம் மாற்றி மாற்றிச் செய்துகொண்டிருக்கவேண்டியது. தேகத்தில் சூடேறி, துர்க்குணங்கள் நீங்கி சவுக்கியமுண்டாம்.

இந்தச்சிகிச்சையானது பட்டணவாசிகளுள் சிலருக்கு விருப்பமாயிராது. ஆயினும் அத்தகையினர்களும் மேற்கண்ட ஒற்றிடத்தை மாத்திரமேனு மிடவெறுப்பாகார்கள் என நம்பப் படுகிறது.

இதில் ஜன்னி, சயித்தியங் கண்டால் கீழ்க்காணும் வித்மாய் கஸ்தூரியை உபயோகிக்கலாம்.

கஸ்தூரிப் பிரயோகம்.

மூன்று குன்றிமணியெடை முதல் தரமானகஸ்தூரியை இளவெந்நீரில் அல்லது மேற்கண்ட கஷாயங்களில் கரைத்துப் பானஞ் செய்வித்து வர, விஷபேதியிற் காணும் ஜன்னி, சயித்தியம் முதலிய சீதளந் தீரும்.

இச்சமயங்களில் கொடிச்சுன்னம், கற்பூரச் சுன்னப், ஆகியவைகளி லொன்றைத் தனியாகவும் அல்லது மேற்கண்ட கஸ்தூரியுடன் கலந்தும் கொடுக்கலாம். இவ்விதமே குங்குமப்பூவையும் அரைத்துத் தனியாகவும் அல்லது கலந்தும் கொடுக்கலாம்.

சுகாதாரபோதினி பத்திராதிப ரவர்கட்கு.

ஐயா.

தாங்களால் ஜூலைமீ 15உ பிரசுரிக்கப்பட்ட பத்திரிகையில் எழுதியிருக்கும் விஷபேதி லக்ஷணங்கள், சிகிச்சாக் கிரமங்கள் முதலியவைகளைக் கண்ணுற்று சந்தோஷித்தேன். கண்ணுற்றதும் என்னுடைய தகப்பனருக்கு ஒரு பெரியவரால் சொல்லப்பட்ட தம மிகவும் அனுபவப் பட்டதுமான ஓர் முறை என்னிடம் இருப்பதைத் தங்கள் பத்திரிகைமூலமாய் லோகோபகாரமாக வெளிப்படுத்த வேண்டுமென்கிற பிரியம் உண்டானதின்பேரில் அம்முறையை இதன்பின் வரைகின்றேன்.

செய்முறை:—சுத்திசெய்த வீரம், சுத்திசெய்த பூரம், சுத்திசெய்த லிங்கம், பாதரசம், அபின், சுக்குச் சூரணம், மிளகுச் சூரணம், கஞ்சாவிரைத் தூள், குங்குமப்பூ இவைகளைச் சமனிடை எடுத்துக்கொண்டு வீரத்தில் நாலிலொருபங்கு கஸ்தூரியையும் சேர்த்து கல்வத்திலிட்டு, பின் சொல்லப்பட்ட கஷாயத்தைக்கொண்டு ஒரு ஜாமம் அரைக்கவேண்டும். அந்தக் கஷாய மென்னவென்றால்:— கஞ்சாவேர், கீழ்க்காய் நெல்லிவேர், கொடிவேலிவேர், பெருங்காயம் இவைகளைச் சமனெடை எடுத்து சிதைத்துப்போட்டு தண்ணீர்விட்டு எட்டொன்றாய்க் காயச்சவேண்டும். இந்தக் கஷாயத்தை விட்டரைத்த பிற்பாடு மருந்துடன் அஞ்சு சுன்னங்களை சேர்த்து சாராயம் விட்டு இரண்டு சாமமரைத்து மிளகுப் பிரமாணம் மாத்திரைகள்செய்து வைத்துக்கொள்ள வேண்டியது. முன் சொல்லப்பட்ட அஞ்சு சுன்னத்தின் விபரம்

அண்டச்சுன்னம், கல்ச்சுன்னம், கிளிஞ்சல்ச்சுன்னம், கடல்நுரைச்சுன்னம், சங்குச்சுன்னம். இது செய்யும் முறையென்ன வென்றால் குஞ்சுபொரித்த முட்டைத்தோல், சுடப்படாத கல்ச்சுண்ணாம்பு, சுடாதகிளிஞ்சல், கடல்நுரை (இது கடையில் சாதாரணமாய் விற்கப்படும் Sepia என்னும் ஜந்துவும் முதுகெலும்பு அல்ல சமுத்திரத்தில் மிதந்துவரும் ஓர் விதமான பொரபொரப்பு உள்ள கல்லு) சங்கு இதுகளைத் தனித்தனியே சுண்ணாம்புத் தெளிநீர் விட்டரைத்து இரண்டுபுடம் போட்டால் சுன்னமாகும். இந்தச் சுன்னத்தை வீரத்துக்கு ஐந்துபங்கு சேர்த்துக்கொள்ளுகிறது.

இந்த மாத்திரைகளை பின் சொல்லப்பட்ட கஷாயத்தில் உரைத்து சமயோசிதம்போல் கொடுக்க வெகு சிலாக்கியமாயிருக்கும். இந்தக் கஷாயத்தை மருந்தை உரைத்துக்கொடுக்க உபயோகிப்பதோடு வியாதிக்காரனுக்கு தாகம் எடுத்தபோதெல்லாம் அதில்கொஞ்சம் கஸ்தூரிகலந்து உள்ளுக்குங்கொடுக்கவும் வேண்டியது. கஷாயத்தின் விபரம்.

நாயுருவிவேர், புளியந்தோடு, ஓதியம்பட்டை, மாவிலிங்கம்பட்டை, சிவனார்வேம்பு, தென்னமரத்தின் இளங்குரும்பை, எருக்கம்பூ, இவைகளை நொருக்கிப்போட்டு எட்டொன்றாய்க் காய்ச்சிக்கொள்ளுகிறது. தாகத்துக்கு இதைக் கொடுக்கும்போது கொஞ்சம் கஸ்தூரியைச் சேர்த்துக்கொடுக்க வேணும்.

பத்திரிகையை வாசிக்கும் கனவான்கள் இம்மருந்தைச்செய்து உபயோகித்து அதன் அனுபவத்தை இப்பத்திரிகையிலேயே எழுதுவார்களென்று நம்புகிறேன்.

X.

புத்கம்-க. 1905ஞ ஆகஸ்டுமீ 15கூஇலக்கம் கச.

சுகாதார போதினி.

விண்ணப்பம்.

சென்ற - கூ - மாதமாகப் பத்திராதிபருக்கு நேரிட்டட தேக சவுக்கியக் குறைவாலும் கொடிய வியாதியாகியக் காலராவால் இச் சென்னேபின் கண் ணுண்டான கொரேத்தி னிமித்தம் அச்சாபிசி ஞள் ளவர்கள் தம் தம் வேலைகளைக் கிரமமாய்க் கவனித்து வேலை செய்யக் கூடாமல் நேரிட்ட பல சில சங்கட்ட ங்களாலும் இப்போதினி யானது கிரமப்படி வெளிப்பா காமற் போனது நமது நண்பர்களுள் அனேகருக்கு ப் பெருங் கவலையை யுண்டாக்கின தென்பது திண் ணம். இனி இது கிரமமாய் வெளியாகும்படி ச ர்வ தயாபரனவன் கிருபை செய்வானுக. இவ்வி தம் எதிர் பாராத விதமாக நேரிட்ட தாமதத்தைத் தயவுடன் மன்னித் தருளும்படி மிகவும்கேட்டுக் கொ ள்ளப் படுகிறது. கூடிய வரையில் முயற்சி செய் து தவக்கமான பத்திரிகைகளும் முறையே வெளி யாக்கப் படுமாகையால், நமது நண்பர்கள் தயவுடன் ம ன்னித் தருளும்படி யிரண்டாம் முறையும் வினய மாய்க் கேட்டுக் கொள்ளப் படுகிறது.

சு - போதினி. மானேஜர்.

வந்தனம்.

நமது நண்பர்களுள் பெரும்பாலார் அடியேன து தேக சுகத்தைக் குறித்து அதிக கவலையுள்ளவர் களாகக் கடிதம் எழுதி யிருக்கின்றார்கள். அவர்க ளொவ்வொரு வருக்கும் பதில் கடிதம் எழுதுவதை ப்பார்க்கிலும் இப்போதினி மூலம வெளிப் படுத்துவ து உசித மாகையால், நம்மைப்பற்றி அதிகக் கவலையு டன் எழுதின நண்பர்க ளொவ்வொருவருக்கும் நா ம் இதயபூர்வமாய் வந்தனம் கூறுகின்றோம்.

இது சாஸ்திர சம்பந்தமான பத்திரிகை யாகை யாலும், மற்றப் பத்திரிகைகளைப்போல் பிறரால் எ ழுதுவிக்கக் கூடாததாகையாலும், அடியேனே அதி க நிதானத்துடனும் கவனத்துடனும் எழுத வேண்டி ய தாகையாலும், வேறு தகுந்த உதவிக ளில்லாதப டியாலும்; அடியேனுக் குண்டாம் எதிர் பாராத சில அசௌகர்யங்களாலும் பத்திரிகை வெளிவர தவக்க ம் நேரிடுகிறது. அவ்விதம் எதிர் பாராத வண்ண ம் நேரிடும் தவக்கத்தை நமது நண்பர்கள் அன்புடன் மன்னித் தருளவேண்டும். இனி அவ்விதம் தவக்கப் படாத விதமாகவே தகுந்த முயற்சிகளைச் செய்யப்ப டும். மேலும் ஒருவேளை தவக்கப் படினும், விடுபட் ட நம்பர் பத்திரிகைகளையும் கணக்கின் படியே பிரசு ரித்து வெளிப்படுத்தப்படும்.

ப - ர்.

ஒரு நண்பர் எழுதுகின்றார். காலரவென்னும் இக்கொடிய வியாதியானது இச் சென்னேயிற் பல வி டங்களிலும் பரவி ஜனங்களை உபத்திரப் படுத்தி வ ரும் சங்கதி உலகமுழுவதும் பிரசித்தமாய்த் தெரிந்த விஷயம். இதற்காகத் தாங்கள் தங்கள் போதினியில் லோகோபகாரமாகவும் ஜீவகாருண்யத்துடனும் எ ழுதிவந்த பலமுறைகளும் மிகவும் சிறந்தவைகளை. அச்சிகிச்சையால் அத்துஷ்ட வியாதிக்குட்படாம ல னேகர் தப்பிப் பிழைத்தார்க ளென்பதைத் தங்கள் போதினிமூலமாக வெளிப்படுத்தித் தங்களுக்கு நன் றியுள்ளவனுக யிருப்பதுடன், இந்த வியாதிக்கான பல சிகிச்சைகளையும் எழுதின கனவான்களுக்கும் யான்மாத்திரமல்ல அம்முறைகளாற்பலப்பிராப்தி ய டைந்தவர்களும், அவர்கள் பந்துஜன மித்திரர் மூத லிய யாவரும் முடிவாய் உலகத்தாரெல்லோரும் இரு தய பூர்வமாய் நன்றிசெலுத்தக் கடமைப்பட்டிருக்கி ன்றார்கள். இன்னும் இக்கொடிய வியாதிக்குத் தத்த மக்கு அநுபவசித்தமான அவுடதங்களையெழுத மு ன்வரும் கனவான்களுக்கு இகபரமென்னும் இரண் டிலும் கிடைக்கும் புண்ணியம் இவ்வளவுதானென முடிவுசொல்லக் கூடுமா? ஒருவராலும் ஒருபோதுமே கூடாது. கீழ்க்காணும் விஷயங்களைத் தாங்கள் தயவு டன் தங்கள் போதினியின் மூலம் வெளிப்படுத்தும்ப டி மிகவும் கேட்டுக்கொள்கிறேன். A. B.

விஷபேதியைத் தடுக்கும் வகைகளும் அது தொத்தாதிருக்க முன்ஜாக்கிரதையும்.

லெப்டினென்ட், கர்னல், ஜே, பி, டியூச், ஐ; எ ம், எஸ், என்பவர் தாம் இவ் விந்தியாவில் உத்தியோ கஞ் செய்த காலங்களில் இந்த வியாதிக்குச் சிகிச் சை செய்யும் பொருட்டுப் பற்பல நகரங்களிலும் பற் பல சேனைகளிலும் பிரத்தி யேகமாக நியமிக்கப் பட் டபடியால், இந்த வியாதியைப் பற்றிப் பல வகைக ளிலும் ஆராய்ச்சி செய்து அநுபவ சித்தமானவைக ளின் சில குறிப்புகளை ஒரு கிரந்தமாக எழுதி யிருக் கின்றார். அதின் கருத்தை மாத்திரம் இங்கு சுருக்க மாக எழுதுவாம்.

(1) இந்த வியாதிக்கு ஆதாரமாகிய விஷக் கிருமிகள் மனித தேகத்திற்குப் புறம்பே தண்ணீரில் வசித்து அதில் விர்த்தியாகின்றன வென இது வரையில் பற்பல சாஸ்திரிகளாலும் பல வகைகளாகவும் செய்துவந்த ஆராய்ச்சிகளால் நிச்சயிக்கப் பட்டிருக்கின்றன.

ஆகையால் குடிக்க உபயோகிக்கும் தண்ணீர், கைகால், தேகம், பாத்திரங்கள் முதலியவைகளைக் கழுவ உபயோகிக்குந் தண்ணீர், சூட்டுடன் உள்ளபாலிற் சேர்க்க உபயோகப் படுத்தும் குளிர்ந்த பானவகைகள் அல்லது தண்ணீர், வெந்நீரில் விட்டுழாவ உபயோகிக்கும் தண்ணீர், ஈரமாயிருக்கிற எல்லாவஸ்துக்கள் முதலியவைகளைப் பற்றிச் கவனிக்க வேண்டியதே. சமையலறை, சோடா, லெமனேட், முதலிய பானவகைகளையும், காபி, தேபானம் ஆகியவைகளையும் தயாரித்து விற்கும் மிடங்கள், தோசை, இட்டலி, முதலிய சிற்றுண்டிகளை விற்கு மிடங்கள், கடைகள் முதலியவைகளும் சந்தேகிக்கத்தகுந்தவைகளேயாம்.

இவ்விஷக் கிருமிகளோ, நெருப்பாலும் வெயிலாலும், அழுகலைத்தடுக்கும் மருந்துகளாலும் அதிசீக்கிரம் நாசமாகிவிடும். ஆகையால் தண்ணீர் முதலியவைகளைக் காய்ச்சுவதாலும், வெய்யிலில் உலர்த்துவதாலும், பெனைல் Phenyle முதலிய கிருமி நாசகாரிகளைத் தெளிப்பதாலும், கெந்தகம் முதலியவைகளைப் புகைப்பதாலும் நாசப்படுத்தக் கூடிய விஷ ஜெந்துக்களில் இதுவு மொன்றே. ஆகையால் மேற்கண்டவைகளை யநுசரிப்பதால் இக்கிருமிகளை யொழித்துவிடலாம்.

பனிக்கட்டி (Ice) முதலிய வைகளைப்போன்ற உறையச்செய்யும் வஸ்துக்களால் அக்கிருமிகளை நாசப்படுத்த முடியாது.

காய்ச்சுவதால் சீக்கிரமாகவும் இலகுவாகவும் இக்கிருமிகளை நாசப்படுத்தி விடலாம்.

காய்ச்சின வெந்நீரானது எல்லா விஷயங்களுக்கும் பயமற்றது. அதாவது குடிக்கவும்; சமையல்களுக்காகவும்; சமையற் பாத்திரங்களைச் சுத்தஞ் செய்வதற்காகவும், ஸ்நானம், கைகால் முதலியவைகளைக் கழுவுவதற்காகவும் உபயோகிக்கவேண்டியது, இப்படிச் செய்வதால் அவ்வியாதி தொற்றாதிருக்கப் பெரும்பான்மையும் அநுகூலமா யிருக்கும்.

இரண்டு அல்லது மூன்று நிமிஷங்கள் நன்றாய்க் கொதிக்கும்படி காய்ச்சினாற் போதுமானது. அதாவது இரண்டு மூன்றுகொதி வருகிறவரையிற் காய்ச்சுவதால் அக்கிருமிகள் நாசமாகிவிடும். அவ்விதம் காய்ச்சின தண்ணீரை யெவ்வித பயமுமின்றி உபயோகிக்கலாம்.

நன்றாய்க் காய்ச்சி விட்டோமே யென்றெண்ணி ஈரமாயிருக்கிற வேறுபாத்திரத்தில்விடலாகாது. காய்ச்சின பாத்திரத்திலேயேவைத்திருந்து வேறு சிறுபாத்திரங்களால்மொண்டெடுத்து உபயோகிப்பதுஉத்தமம். காய்ச்சும்போது அப்பாத்திரத்தின் வாயை மூடியே காய்ச்சவேண்டியது. வாய் மூடிக் காய்ச்சினபடியே கீழிறக்கி உபயோகிப்பதும் சிரேஷ்டமேயாம். காய்ச்சும் பாத்திரத்திற்குக் குழாய்வைத்து, வாயைமூடினபடியே விட்டுவைத்து, அக்குழாய் மூலமாகக் காய்ச்சின தண்ணீரை யெடுத்துக்கொள்வதும் உசிதமாம். இப்படிச் செய்வது அனேகருக்குக் கஷ்டமாயிருக்குமாகையால், ஒருபாத்திரத்தில் தண்ணீரைக் காய்ச்சி, மறுபாத்திரத்தில் தண்ணீரைவிடாமல் நன்றாய்ச் சூடுண்டாக்கி, அதில் முன் காய்ச்சின தண்ணீரைவிட்டு அவசியமானபோது வெங்கலச்செம்பு, தாம்பிரச்செம்பு, கிளாஸ் முதலிய வைகளால்மொண்டு உபயோகித்துக் கொள்ளவேண்டியது.

வெயிற்காய்ந்தால் இவ்விஷப்பூச்சி நாசமாகிவிடும். ஆகையால், சந்தேகமுள்ள பாய், தலையணை, கட்டில், மெத்தை, திறைகள் முதலியவைகளைச் சிலமணிநேரம் வெளியில் வெயிலிற்காயப்போட வேண்டும். காயவைத்தபின் கழுவக்கூடிய வகைகளை வெந்நீரால் கழுவிவிடுவது உத்தமமாம்.

புளித்த திராவகங்களால் இவ்விஷக் கிருமிகள் நேரே கொல்லப்படுகின்றன. (ஆகையால் காடி, காடித்திராவகம், விளாவின கெந்தகத்திராவகம் ஆகியவைகளும் இவையோன்ற வைகளும் இவை சம்பந்தமான அவுடதங்கள் இந்த வியாதியைத் தடுக்க அதிகம் ஏற்றவைகளாம்.)

சோடாவாடர், லெமனேட் முதலிய பானவகைகளிலுள்ள கார்பாலிக் ஆஸிட் காஸால் இப்பூச்சிகள் சீக்கிரங் கொல்லப்படுகின்றன. ஆனால், அதில் பைகார்பொனெட் ஆவ் ஸோடாவானது வழமையாய்ச் சேர்க்கப்படுவதுபோல் சேர்க்கப்படாதிருக்கவேண்டும். காஸால் (Gas) அவை யுடனே கொல்லப் படுகிறதில்லை. ஆனால் சிலமணி நேரங்களுக்குப்பின் அவைகொல்லப் படுகின்றன. ஆகையால், அதனை புட்டியில் பிடித்தபின்பு குறைந்தபக்ஷம் மூன்றுமணிநேரம் செல்லவேண்டும். எவ்வளவு காலம் தாமதமாய் உபயோகமாகின்றதோ அவ்வளவுக்கவ்வளவுநன்மையேயாம்.

சமைபல் செய்யப்பட்ட அறையின் தரையை பிரதினமும் பெர்மங் கனேட் ஆவ் பொடாலியம் ஸொலி யூஷனும் கழுவவேண்டும். மேற்கண்ட அவுடதம் அரை அவுன்ஸை, ஒரு தொட்டித் தண்ணீரிற் விட்டுக் கலக்கிக் கொண்டு, தரையில் விட்டுக் கழுவ வேண்டும்.

இந்த அவுடதத்தாலேயே சந்தேகமுள்ள கிணறுகளிலும் அடிக்கடி விஷ நிவாரணம் செய்யலாம்.

மூன்றடி ஆழத்திற்கு மேற்படி ஒரு அவுன்ஸ் போதுமானது. இவ்விதமே ஆழத்திற்குத் தகுந்த விதமாகப் போடவேண்டும்.

பால்பாத்திரம், தயிர்ப்பாத்திரம், முதலியவைகளையும் அவசியம் கவனிக்கவேண்டியது. தண்ணீர்வைக்கப் பட்டிருக்கும் கூஜா, கூஜா போன்ற வைகளையும் கவனிக்க வேண்டியது. ஏனெனில் தண்ணீரைக் காய்ச்சி அதில் விட்டு வைத்திருந்த போதிலும், அவை குளிர்ந்து விட்டால் ஒருவேளை அந்த விஷந்தொற்ற ஏதுவாகு மென்பதே காரணம். ஆகையால் தாம்பிர பாத்திரங்களா யிருந்தால் அவற்றை அடுப்பில் வைத்துச் சூடாக்கி யாகிலும் அல்லது அதில் சூடான சாம்பலை நிறைத்து வைத்தாகிலும் அவைகளைச்சுத்திசெய்ய வேண்டும்.

இந்த வியாதியானது விஷமித்த தண்ணீரால் பெரும்பான்மையும் பரவுகிறதாக நிச்சயப் படுத்தப் பட்டிருக்கிறது. ஆகையால் இது பரவுதற்கு மூலமாயிருப்பது தண்ணீர், பால், ஆகியவைகளும் இவை போன்றவைகளுமாம்; பாலேடி (பாலாடை) உறைந்த தயிர், மோர், அழுகின பழவர்க்கங்கள்; குளிர்ந்த பக்ஷணங்கள் (இட்டலி தோசை, பலகாரம்) முதலியவை போன்றவைகள், நாறிப்போனமாமிசங்கள்,நொந்துபோன மீன் வகைகள், நன்றுப் வேகாத காய்கறிகள், சந்தேகமான எருவா லுண்டாக்கப்பட்ட காய்கறிகள் ஆகியவைகளும், இவை போன்றவைகளும் சந்தேகிக்கத் தகுந்தவைகளே யாம்.

வியாதிகண்டவர்கள், வியாதியுள்ளவனுடைய சம்பந்தப் பட்டவர்கள் ஆகிய இவர்கள் இரண்டு நாள் முதல் ஈ-நாள் வரையில் சந்தேகிக்கப் பட்டவர்கள். அதாவது கூடியவரையில் மேற்கண்ட நாட்கள் இவர்களுடன் கூட்டுறவு இல்லாதிருப்பது உத்தமமாம்.

இவ்வியாதியைத் தடுப்பதற்காக வீட்டிற்குச் சுண்ணும்பைப் பூசவேண்டும். அல்லது வெள்ளையடிக்கவேண்டும். பத்து பவுன் நிறையுள்ள சுண்ணும்புடன் ஒருபவுன் குளோரைட் ஆவ் லிமைக் (Chloride of Lime) கலந்து உபயோகிக்கவேண்டும்; இவ்விதஞ் செய்வதால் வியாதி பரவ ஏதுவிராது; சாணியால் மெழுகினதரையைச் சுத்திசெய்ய வேண்டுமாயின் சந்தேகப்பட்ட தரையில் வைக்கோலைப்பரப்பித் தீயிட்டுக் கொளுத்திவிடவேண்டும்; அல்லது விரட்டிகளையடுக்கித் தீயிட்டுக் கொளுத்திவிட வேண்டும்.

கூறைவீட்டில் மேற்கண்ட இரண்டுவகைகளையும் செய்ய முடியாதாகையால், கீழ்க்காணும் அவுடதங்களைக் கீழ்க்கண்ட அளவுப் பிரகாரம் கலந்து வீட்டைச் சுத்திசெய்ய உபயோகிப்பதால் அவ்விஷம் பறந்துபோம்.

Solution of Crossive Sublimate	1 - to 1000
HydroChloric Acid	2 - to 1000
சொலூஷன் ஆவ் கிராஸ்லிவ் சப்ளிமேட் பங்கு - க - தண்ணீர் பங்கு	1000
ஹைட்ரோ கிளோரிக் ஆஸிட் பங்கு - உ - தண்ணீர் பங்கு	1000

இக் கணக்கின்படி கலந்து வீட்டில் தெளித்துக் கழுவி சுத்தி செய்யவேண்டும்.

வியாதிக்காரன் மலம் ஜலம் முதலியவைகளை ஆழத்திற் புதைத்துவிட வேண்டும். கார்பாலிக் ஆஸிட் அல்லது பெனலல் Pheuyle - 20 - பங்கு ஜலத்தில் ஒருபங்கைச் சேர்த்துக் கலக்கிச் சுத்திசெய்வதுமன்றி அவ்விடங்களில் தெளித்தும் வைக்கவேண்டும். மேற்கண்ட மருந்துகள் அகப்படாவிட்டால் விளாவினகெந்தகதிராவகத்தை உபயோகிக்கலாம்.

வியாதிக் காரனிடத்தில் உபயோகிக்கப்படும் பாத்திரங்கள்; வஸ்திரங்கள் முதலானவைகளைத் தனியேவைத்திருக்க வேண்டும்.

அந்த அறையை விளக்குந் துடப்பம் முதலியவைகளையும் தனியே வைத்திருக்க வேண்டும்.

இவ்வியாதி பரவி யிருக்குங் காலங்களில் சிறிய விஷயந்தானே யென்று அலக்ஷியஞ் செய்யாமல் ஒவ்வொன்றையும் கவனித்து நடத்திவர வேண்டும்; கிணறு முதலிய நீர்நிலைகளையுங் கவனிக்கவேண்டும். காய்கறிகளை வெந்நீராற் கழுவிச் சமைக்கவேண்டும். வெள்ளரிக் காய், சுரைக்காய், இலக்கம் பழம், பேர்க்காய், வாழைப்பழம், கீரை யினங்கள் ஆகியவைகளை இவ்வியாதி பரவி நிற்கும் காலங்களில் அதிகம்உபயோகிக்கா திருப்பது உத்தமம். இன்னும் பால், தயிர், வெண்ணெய் ஆகியவைகளையும் அவ்விடங்களில் வாங்கலாகாது.

இந்த விஷமானது பானத்தின் மூலமாயாவது அல்லது வேறு வகை ஆகாரத் தோடாவது மனித தேகத்திற்குள்ளே போனல் மாத்திரம் இந்த வியாதிக் கேதுவாகுமே யொழிய வேறு விதமாக இந்த வியாதி தொத்துகிற தில்லை யென்பது இக்காலத்து ஆங்கிலேய பண்டிதோத்தும சிகாமணிகளால் நிச்சயிக்கப் படிருக்கிறது. இந்த விஷமானது காற்றில் தங்கி யிருப்பதில்லை. ஆனல் இந்த விஷம் பரவும்படி காற்றும் சில சமயம் ஒத்தாசையா யிருக்கலாம். இந்த வியாதிக்குப் பயப்படும் சுபாவ முடையவர்களும் இதன் பெயரைக் கேட்ட மாத்திரம் திகிலடையும் சுபாவ முடையவர்களும் மற்றவர்களைப் பார்க்கிலும் அதிக இலகுவாய் இவ்வியாதிக்கு இலக்காவார்களாகையால், அவ்விதம் பயப்படுவதும் திகில்ப்படுவதும் அநாவசியமாம். இது பரவி யிருக்கும் இடங்களிற் பயமில்லாமற் போகலாம். ஆனல் வயிறு, ஈரல் ஆகியவைகள் மூடப் பட்டிருக்க வேண்டும். வெறுவயிறு யிருக்கும்போது போகலாது. வியாதிக்காரனைத் தொட்டால் கை, புஜம், முதலியவைகளை வெந்நீராற் சுத்தமாய்க் கழுவிட வேண்டும்.

இவைகளை யென் அநுபவத்தாலும் மற்றவர்களின் அநுபவத்தாலும் நிச்சயிக்கப் பட்டவைகள்.

A. B.

விஷபேதிக்கு இலகுவானவும் அதிக குணமுள்ளதுமான ஒரு முறை.

மேல்தோல் சீவின சுக்கு, லவங்கம், லவங்கப்பட்டை, சாதிக்காய், மிளகாய் இவ்வைந்தும் இவைகளைத் தனித்தனி யிடித்து வஸ்திரகாயஞ் செய்த சூரணம் வகைக்கு ரூபாபெடை ஹு, பிரண்டி பலம-கூ, மேற்கண்ட சரக்குகளை யெல்லாம் கல்வத்திலிட்டு மேற்படி பிராண்டியைச் சிறுகச்சிறுகவிட்டு, ஒரு சாமம் அரைத்து மீதியாயுள்ள பிரண்டியிற் கலக்கி வைத்துக்கொள்ள வேண்டும். மூன்றுபலந் தண்ணீரில் காற்பலம் மேற்படி அவுடதத்தைக் கலந்து சுகிக்கக்கூடிய சூட்டுடன் குடிப்பாட்டலாம். ஒரு மணிக்குள் குணங்காணு விட்டால் மறுபடியும் கொடுக்க வேண்டும். பெரும்பாலும் இரண்டாந் தடவைகொடுக்க நேரிடாது. கம்பளி போர்த்திக் சுத்தமான காற்றுள்ள விடத்திற் படுக்கச் செய்யவேண்டும். ஈரமான வஸ்திரங்களை யடிக்கடி மாற்றிவிட வேண்டும். சோடாவைத் தாராளமாய்க் கொடுக்கலாம். குழந்தைகளுக்கு அரை முதல் ஒரு வராகனெடை வரையிற் கொடுக்கலாம். சாம்பிராணி, சூடன் ஆகிய இரண்டையும் சமனுப்ச் சேர்த்துப் பொடித்து நோயாளியுள்ள விடத்திற் புகைக்க விஷமித்த காற்று பறந்துபோம். அரிசிபை வறுத்துச் செய்த சுஞ்சி, புனர்ப்பாகம் ஆகியவைகளைத் தவிர மற்றவைகளாகா. வியாதி முற்றும் குணப்படுகிற வரையில் பத்தியமாகவேயிருந்து பின்பு படிப்படியாய் ஆகார போஜனுதிகளை உபயோகித்து வரவேண்டும்.

இந்தச் சிகிச்சையானது பல தடவைகள், பலருக்குக் கொடுத்து அநுபவப் பட்டிருக்கிறதாக நிச்சயப்படுத்தப் பட்டிருக்கிறது. இம்முறையையேநாம் முன் சஞ்சிகையி லெழுதி யிருக்கின்றோ மாயினும் செய்பாகமானது முன் முறையைப் பார்க்கிலும் இது விசேஷமாகக் காணப்பட்ட படியால் மறுபடியும் இங்கெழுத நேரிட்டது. மேலும் இம்முறையிலுள்ளவை எப்போதும் எங்கும் மிகவும் சுலபமாய்க் கிடைக்கக் கூடியதும் அதி சீக்கிரம் சித்தஞ்செய்யக் கூடியதும் பயமின்றி யெவரும் உபயோகிக்கக்கூடு மென்பதும் விளங்கும்.

விஷபேதிக் கனுபவசித்தமான ஒரு அவுடதம்.

ஐயா, விஷபேதிச் சிகிச்சையி லடியிற்கண்ட முறையானது என்னுடைய அநுபவத்திலுள்ளது. மிகவும் நல்லமுறை; செய்வதும் மிகவுஞ் சுலபம். ஆகையால் தயவுடன் இதனை போதினிமூலமாக வெளிப்படுத்தவும்.

உலாந்தா லிங்கம் பலம்-க, அல்லது தேவையான அளவு. இது ஒரே கட்டியாயிருக்க வேண்டும். நல்ல தேன், வெங்காயச்சாறு இவ்விரண்டையுஞ் சமனுப்ச்சேர்த்து மை லிங்கக்கட்டியை அப்பிரேகத் தகட்டின்மீது வைத்துச்சுருக்கிடவேண்டும். நான்குசாமம் சுருக்கிட்டால் விசேஷமாம். சமயம்போல் ஒருசாமத்திற்குக் குறைபாமற் சுருக்குக் கொடுக்கவேண்டும். அவசரமான காலங்களில் சுருக்குக் கொடுக்காமலுஞ் சேர்த்துக்கொள்ளலாம்; அல்லது வேறு வகையாகக கட்டின லிங்கமாயினும் சேர்த்துக் கொள்ளலாம்.

மேற்படி லிங்கம், பாற்சாம்பிராணி, தீபகற்பூரம் இம்மூன்றும் சமனெடை. முன்னர் சாம்பிராணியையும் தீப கற்பூரத்தையும் கல்வத்திலிட்டுத் தூள் செய்து கைவிடாமலரைத்தவரின் மெழுகுபோலாம். பின்னர் லிங்கத்தை நன்றுப்பொடித்துச் சேர்த்த

ரைக்க மெழுகுபோலாம். பிறகு தேற்றான்விதைப் பிரமாணம் மாத்திரைகளாயுருட்டித் தேனிற்போட்டு வைத்துக்கொள்ள வேண்டும். விஷபேதிகண்டவர்களுக்கு ஒரு உருண்டைவீதங் கொடுக்கவேண்டும். வியாதியின் உக்கிரத்திற்குத் தகுந்தபடி, மூன்று அல்லது நான்கு மணிக் கொருதடவை கொடுக்கவேண்டும். மூன்று உருண்டைகளுக்கதிகங் கொடுக்கும்படி நேரிடாது. உருண்டையைத் தேனுடன் வாயிலிட்டுப் பல்லிற் படாதபடி விழுங்கிவிடவும். மலத்தைக்கட்டும்; வாந்தியை நிறுத்தும்; விக்கல்; ஆயாசம், களை முதலியவைகளை நீக்கும். அந்த வியாதியில் ஜன்னியேர்ப்பட்டிருக்கினும் குணமாம். பத்தியம் வறுத்த அரிசிக்கஞ்சி, புனர்ப்பாகம் முதலிய இலகு ஆகாரங்களை யுபயோகிக்கவேண்டும்.

சந்தா நெம்பர்-22,

இம்முறையானது அடியேனுக்கும் அநுபவசித்தமானது. ஆனால் சிலர் மருந்தின் மொத்த எடைக்கு முப்பதிலொரு பங்கு கட்டின வீரத்தைச் சேர்த்துச் செய்வது முண்டு. ஆனால் வியாதி கடினமாயிருக்கும்போது சமயோசிதமாகச் செய்து கொள்ள வேண்டியது சிகிச்சகர்களின் அபிப்பிராயம்.

காலரா ரோகத்திற்குக் கைகண்ட மருந்து.

நா-நீ-நி.

புதிய மண்சட்டியில் பட்டணம்படியால் கால்படி சுத்தஜலத்தை வடிக்கட்டிவிட்டு ஷை சட்டியை அசையாமல் பூவியில் வைத்து நல்ல துணியால் வேடுகட்டி சட்டி விளும்பில் துணியில் ஜலத்தைத் தடவிவிட்டு ஷை துணியின்மேல் இரண்டு ரூபா யெடை கர்ப்பூரத்தைக் கையால் தூள் செய்துபோட்டு ஒருபித்தளை அல்லது தாம்பிரத் தாம்பாளத்தில் நிறையநெருப்புத் தணலைப் போட்டுச் சட்டியின்மேல் மூடிவிட்டு அரைமணி அல்லது ஒருமணி நேரம் கழித்துத் தாம்பாளத்தை எடுத்துப் பார்த்தால் இந்த உஷ்ணத்தால் கர்ப்பூரம் தண்ணீரிற் படிந்திருக்கும். ஷை ஜலத்தை காலரா ரோகம் கண்டவுடன் அரைமணி நேரத்திற்கு ஒருதரம் அரைக்கால் சேர்வீதம் கொடுத்து அந்தக் கர்ப்பூரத்தை மூன்று பணவெடையை வெற்றிலையில் வைத்து ஜலம் கொடுத்த ஒவ்வொரு தரமும் கொடுக்க வேண்டியது. இப்படிச் செய்தால் சவுக் கியமாகிவிடும்.

இன்னும் வேறு ஒருமுறை.

ஒருசேர் வெள்வேலன் பட்டையை இடித்துப் பட்டணம் ஒருபடி தண்ணீரில் போட்டு கால் படியாகக் காய்ச்சி வடிக்கட்டி குண்டுச்சட்டியில விட்டு மேற்கண்டபடி எல்லாவிதமும் செய்து கொடுக்கலாம்.

கே. டி. ஸ்ரீநீவாசாசாரியார்.
அந்தோனிஸ் ஹைஸ்கூல் ஸமஸ்கிருத பண்டிதர்
பெருமாள்கோவில் வடக்குவீதி
நாகபட்டணம்.

விண்ணப்பம்.

நமது நண்பர்களுள் இன்னும் சிலர் மேற்படி வியாதிக்காகச் சில பாகங்களை யெழுதி யிருக்கின்றார்கள். அப்பாகங்களும் மிகவும் அருமையானவைகளேயாயினும் இதில் பின்கானும் காரணங்களால் பிரசுரிக்கப்படவில்லை. அப்பாகங்களை யெழுதின கனவான்களுக்கு நாம் மிகவும் இதய பூர்வமாக நன்றி செலுத்துகின்றோம். அப்பாகங்களும் இன்னும் அந்த வியாதிக்காம் பல அபூர்வ முறைகளும் இனி தனியே இவ்வியாதிக்காக எழுதப்படும். கிரந்தத்தில் எழுதப்படும். இந்த ஒரு விஷயத்தைப் பற்றியே முன்னிரண்டு பத்திரிகை முழுவதுமே யெழுதி வந்தபடியாலும், எதிர் பாராத அசந்தர்ப்பங்களால் சென்ற மூன்று பத்திரிகைகள் வெளிப்படுத்தக்கூடாமையாயிருந்த படியாலும், நமது நண்பர்கள் எல்லோரும் ஒருவரைப்போலவே யிப்போதினியைப் பார்வையிட அடங்கா ஆவலையுடையவர் களாயிருக்ககின்றபடியாலும், இவ்விஷயத்தை யிம்மட்டோடே நிறுத்தி, நமது நண்பர்கள் எழுதியிருக்கும் வினாக்களையும் அவுடதபாகமுறைகளையும், முன்னர் எழுதிப்பின்னர் இப்போதினியின் முறைப்படியே எழுதுவாமென்பதே.

லிங்க வெள்ளை.

உலாந்தாலிங்கம் பலம் - க, இங்கிலீஷ்மருந்து ஷாப்புகளில் விற்கும் காரமான வெடியுப்புத்திராவகம் (Strong Nitric Acid) பலம் - க.௨. காரமான கெந்தகதிராவகம் (Strong Sulphuric Acid) பலம் க. பின்சொன்ன இரண்டு திராவகங்களையும் ஒன்றாய்க்கலந்து, அக்கினிப் பீங்கானாயிருந்தால் உத்தமம். அது கிடைக்கா விட்டால் அடிகனத்த பீங்கான் கிண்ணத்தின் மேற்புரத்திற் சீலைமண்செய்துலர்த்தி, அதில் லிங்கத்தைவைத்து, அதன்மேல் முன் திராவகத்தை விட்டுவிட வேண்டும்; லிங்கத்திற்குமேல் திராவகமானது

நான்கு விரலளவு இருக்கவேண்டியது. ஒரு அடி கனத்த சட்டியில் ஆறு படி மணலைக் கொட்டி சிந்தூர அடுப்பில்வைத்து சட்டிவாயை மூடாமல் நான்கு சாமம் எரிக்கவேண்டும். பெரும்பாலும் நான்கு சாமத்திற்குள் வெண்மையாகிவிடும். ஒருவேளைப்படியாகாவிட்டால் மறுபடியும் இரண்டொருசாமம் எரித்தால் வெண்மையாகிவிடும். அல்லது வெண்மையாகிற வரையில் எரிக்கவேண்டும். பிறகு எரிப்பை நிறுத்திக் குளிர ஆறினபின் லிங்கத்தை யெடுத்து வேறொருபீங்கான் பாத்திரத்தில் வைத்து ஜலம் வார்த்து மெதுவாய்த் தேய்த்துக் கழுவ வேண்டும். அந்த ஜலத்தை யூற்றி விட்டு வேறு ஜலம் விட்டு முன்போலவே மெதுவாய்த் தேய்த்துக் கழுவ வேண்டும். இவ்விதம் மடக்கி மடக்கி யேழுதடவைகள் அல்லது திராவகத்தின் நாற்றம் போகிறவரையிற் கழுகவேண்டும். பின்பு வெய்யிலில்வைத்து ஈரமுலர்ந்தபின் னெடுத்து சீஷாவில் பத்திரப்படுத்தவேண்டும்.

சந்தா கெ - 22.

இதனைக் கல்வத்தில்வைத்துத் தண்ணீர்விட்டரைத்து இந்தக்கல்வதத்தின்விழிம்புவரையில் தண்ணீர்விட்டு ஓரிடத்தில் மேல் மூடிவைத்து விடவேண்டும். 24- மணி நேரம் சென்று அந்தத்தண்ணீரை மெதுவா யிறுத்து விட்டு மறுபடியும் முன்போலரைத்து முன்போல் தண்ணீர்விட்டுவைத்து யிறுத்து விடவேண்டும். இவ்விதம் கூ- அல்லது டு- தடவை மடக்கி மடக்கிச் செய்யின் திராவிகத்தின் வீறு அடங்கி சிறந்த குணத்தைத்தருகிறது. ஆனால் இதனை அதிகி சாக்கிறதையுடன் செய்யவேண்டும் இல்லாவிட்டால் பஸ்பம் சேதமாகிவிடும். ப-ர்

மாகஷிமை தங்கிய சுகாதார போதினி பத்திராதிபருக்கு மனப்பூர்வ வந்தனத்துடன் எழுதும் விண்ணப்பமாவது.

ஐயா.

தாங்கள் தயவு செய்து அடியேன் இதனுடன் அனுப்பியிருக்கும் இரண்டு யோகமுறைகளை தமது போதினியில் பிரசுரஞ் செய்தால், லோகோபகாரமாயிருக்குமென நம்புகிறேன். இவையன்றி யினி அடியேனுக்குப் பெரியோர்கள் அநுக்கிரகஞ் செய்த அநேக ரகசிய முறைகளையும் வெளிப்படுத்தத்தணிந்தேன். ஆகையால் நமது வைத்திய அபிமானிகளுக்கும் மற்றவர்களுக்கும் அவை மிகவும் உபயோகமாயிருக்குமென்பது அடியேனது கோரிக்கை.

மேற்கண்ட இரண்டு முறைகளாவன.

(1) மிருத்தியுஞ்ஜனி ரசம்.

சுத்தி செய்த கருநாபி ஒருபங்கு.

நாட்டு வெண்காரத்தைச் சுத்திசெய்து பொரித்தபொரி இரண்டுபங்கு.

சுத்தி செய்த நேர்வாளப்பருப்பு மூன்று பங்கு (இதனை வாதுமை நெய்யில் பொன் வருணமாக வறுத்துக்கொள்ள வேண்டும்;)

சுத்திசெய்த உலாந்தா லிங்கம் பங்கு நான்கு.

செய்முறை:—முதலில் வெண்காரப்பொரியையும் லிங்கத்தையும் சேர்த்துக் கல்வத்தி லிட்டு மெதுவாயரைத்து நன்றாகத் தூளானபின் நாபிப் பொடியைச் சேர்த்து அரைத்து எல்லாம் ஒன்றுப்க்கலந்தபின் நேர்வாளத்தைச் சேர்த்து, மேல்தோல் நீக்கி யிடித்து வடிகட்டின இஞ்சிச் சாற்றைச் சிறுகச் சிறுகவிட்டு ஐந்து ஜாமங்களரைத்துக் குன்றிமணிப் பிரமாணம் மாத்திரைகள் செய்து நிழலுலர்த்திவைத்துக்கொள்ளவும்

உபயோகம்:—சர்க்கரையுடன்-க-உ -மாத்திரைகளையுட்கொண்டால், இரண்டுமுதல் நான்குதடவை வரையில் பேதியாம், வாந்தி ஆயாசம் ஒன்றுமிரா, எட்டுச்சாமத்திற்குள் வெயர்வையை யுண்டாக்கிச் சுரங்களைக் கண்டிக்கும். இது சுகவிரேசனத்திற்கும் உதவும். தகுந்த அநுபானவிசேஷங்களிற் கொடுக்க, வாயு, சோகை; சுமாலி முதலிய ரோகங்கள் தீரும். இது பலதடவை செய்து அநுபவத்திற்குவந்தமருந்து.

(2) மிருத்தியு ஜெயரசம்.

கோமூத்திரத்தில் சுத்திசெய்த நாபி	பங்கு - க.
மிளகுச் சூரணம்	பங்கு - க.
அரிசித் திப்பிலிச் சூரணம்	பங்கு - க.
கண்டத் திப்பிலிச் சூரணம்	பங்கு - க.
சுத்திசெய்த கெந்தகம்	பங்கு - க.
நாட்டு வெண்காரப் பொரி	பங்கு - க.
எலுமிச்சம்பழச் சாற்றிற் சுத்திசெய்த உலாந்தலிங்கம்	பங்கு - உ.

செய்முறை:—முதலில் லிங்கத்தையும் வெண்காரத்தையும் கல்வத்திலிட்டு அரைத்து மைபோலானபின்பு நாபிச்சூரணத்தைக் கலந்து அரைமணிநேரம் அரைத்துப் பின்பு மற்றச் சூரணங்களையுஞ் சே

ர்த்து எலுமிச்சம் பழச்சாற்றைச் சிறுகச் சிறுகவிட்டு மூன்றுசாமமரைத்து, மேல்தோல் நீக்கியிடித்துப் பிழிந்த இஞ்சிச்சாற்றைக் சிறுகச்சிறுகவிட்டு மூன்றுசாமமரைத்துப் பசிப்பபறுப் பிரமாணம் மாத்திரைகள்செய்து நிழலுலர்த்திப் பத்திரப்படுத்தவும்.

உபயோகம்:—இந்த மிருத்யு ஜெயரசத்தை யெல்லாச் சுரங்களிலும தேனிலுரைத்துக் கொடுக்கவும். தயிர், தண்ணீர் இவைகளிலும் அநுபானித்துக்கொடுக்க வாதசம்பந்த சுரங்கள் தீரும். இஞ்சிச் சாற்றி லிழைத்துக்கொடுக்க சன்னிபாத சுரங்களும்; எலுமிச்சம்பழச் சாற்றிலிட, அஜீரண சுரங்களும், சீரகம் வெல்லம் ஆகியவைகளி லநுபானித்துக் கொடுக்க விஷசுரங்களும் தீரும்.

தாருணமான ஜீரண ஜ்வரத்தில் பௌவன பிராயத்தை யுடையவனுக்கு பூரணமாத்திரை அதாவது பசிப்பயறுபோன்ற மாத்திரைகள் நான்கும்.

அதிதீக்ஷ்ணியன், விருத்தர், பாலர், சிறுவர், சுகுமாரதேகிகள் ஆகியவர்களுக்குத் துர்யமாத்திரை அதாவது பூரண மாத்திரையில் நாலாவதுபாகம் அதாவது பசிப்பயறுபோன்ற ஒரு மாத்திரையும் கொடுக்கவேண்டும் ஒரு சாமத்திற்குள் சுரம் நிவர்த்தியாகும்.

வாதபித்தத்தால் எழுந்த தாபத்திற்குச் சர்க்கரையில் மேற்படி மாத்திரையை யனுபானித்துக் கொடுத்து, எள்ளளவேனும் பயமில்லாமல் இளநீரைக்குடிப்பாட்டலாம். இதுசர்வ சுரங்களையும் போக்கடிப்பதுமல்லாமல் சகல வியாதிகளையும் போக்கடிக்கும். இதுவும் பலதடவை செய்து அநுபவத்திற்கு வந்தமருந்து.

இன்னும் அநேக ரகசியமுறைகளையும் வெளிப்படுத்தப்படும்.

சந்தா நெ-71.

M - R - முத்துக்கிருஷ்ணம் நாயுடு
ஆயுர்வேத பாஸ்கரர்
மணிமந்திர ஆயுர்வேத வைத்திய சாலை
கரீம் நகர் ஜில்லா;
ஹைதிறுபாத் டக்கன்.

ஆயிலாதித் தைலம்.

(a) ஆயில்பட்டை மிளகு, தும்பராஷ்டம், வசம்பு, வெள்ளுள்ளி, கூழ்ப்பாண்டக் கொடிவேர்ப்பட்டை, இவ்வாறும் வகை - க - க்குப் பலம் - அ, (b) கையாந்தகரை, பொன்னாங்காணி, சிறுகீரை வெண்ணெய்சியிலை, கருநொச்சியிலை, சோற்றுக் கற்றுழைச் சோறு, இவை வகை - க - க்குப் படி - 2 (c) பசுவின்பால் படி - க, எள்ளெண்ணெய் படி - க; (d) அதிமதுரம். சந்தனம், குங்குமப்பூ, கோஷ்டம் வெட்டிவேர் வகை - க - க்குபலம் - வ

செய்முறை. (a) யிலுள்ளவைகளைச்சிதைத்து ஒருபாண்டத்திலிட்டு-2-படியாகக் காய்ச்சி வடிகட்டிக் கொண்டு அதனுடன் (b) யிலுள்ள சாறு வகைகளையும் (c) யிலுள்ளவைகளையும் ஒன்றுப்க்கலந்து அடுப்பேற்றிச் சிறுதீபாயெரித்து முக்கால்பாகம் சுண்டினவுடன் (d) யிலுள்ள வைகளில் குங்குமப்பூவைத்தவிர மற்றவைகளைச் சூரணித்துப் பசுவின்பால் விட்டரைத்து அடுப்பிலுள்ள தைலத்திற்கரைத்து மெழுகுபதத்திலிறக்கி யிளஞ்சூட்டுடன் கம்பிளிபால் வடிகட்டின தைலத்தில் குங்குமப்பூவை யரைத்துக்கலக்கி-உலி-நாள் தானிய புடத்தில்வைத்துப் பிறகெடுத்து முறைப்படி ஸ்நாநஞ்செய்துவர, பீனச சம்பந்தமான ரோகங்களெல்லாந் தீரும். இரைப்பு, இருமல், சுவாசகாசம் முதலிய கபரோகங்களும், கீல்வாயு, மூடக்குவாயு, இடுப்புநோய் முதலிய வாதரோகங்களெல்லாம் தீரும். இதஹ நோவுள்ளவிடத்திற் பூசித் தேய்ப்பதாலும் அங்குள்ள நோவுதீர்ந்து ஆரோக்கிபமுண்டாகும். ஒருத்தலைநோய், முகங்கோணல், தலையிடிப்பு, தலைப்பாரம், மூக்கடைப்பு, சிரஸ்தாபரோகம் முதலிய சிரசைப்பற்றின ரோகங்களெல்லாந் தீரும்.

சந்தா நெம்பர் 107.

கள்ளிக்காக்கை யெண்ணெய்.

(a) செங்கத்தாரிப்பட்டை, மிளகறணைவேர், அமுக்கராக்கிழங்கு, சித்திரமூல வேர்ப்பட்டை, சிறுகிளாவேர், நிலக்குமிழ்வேர், காட்டாமணக்கின் வேர்ப்பட்டை, வெள்ளைக் குன்றுமணிவேர், சங்கவேர், நன்னாரிவேர், தண்ணீர்விட்டான் கிழங்கு, நிலப்பனைக்கிழங்கு, காட்டுக் கருணைக்கிழங்கு, புளியரணைக் கிழங்கு, ஆகாசக் கருடன்கிழங்கு இவை வகை-க-க்குப் பலம்-டு.

(b) பிரமியிலைச் சாறுபடி-ச, வெள்ளரிக்குச் சாறுபடி-ங, சங்கங் குப்பியிலைச்சாறு; முடக்கொற்றன் சமூலச்சாறு, வல்லாரையிலைச்சாறு, இம் மூன்றும் வகை-க-க்குப் படி-உ, சிறுசெருப்படைச்சாறு, கொட்டைக்கரந்தை சமூலச்சாறு, நெய்ச்சட்டிச் சமூலச்

சாறு, துணயிலைச்சாறு, கிரந்திநாயகச்சாறு, பெருங் குமிஞ்சாய்ச்சாறு இவ்வாறும் வகை-க-க்குப் படி-க, சிலந்திநாயகச்சாறு, கருந்துளசியிலைச்சாறு, கஞ்சாங்கோரைச்சாறு இம்மூன்றும் வகை-க-க்குப்படி-ஒ.

(c) கருஞ்சீரகம், கார்போகரிசி, நீரடிமுத்துப் பருப்பு, வெட்பாலையரிசி, வசம்பு, வாய்விளங்கம், சிறுநாகப்பூ, மேல்தோல் சீவினசுக்கு, மிளகு, அரிசித்திப்பிலி, வால்மிளகு, மஞ்சட் கடுக்காய்த்தோல், தான்றிக்காய்த்தோல், இலவங்கப்பட்டை, சடாமாஞ்சில் இவை வகை-க-க்குப் பலம்-க, குருசாணியோமம், கொத்தமல்லிவிதை, தோலுரித்த வெள்ளைப்பூண்டிதழ் இவை வகை-க-க்குப் பலம்-ஒ. பறங்கிப்பட்டை பலம்-ச.

(d) கள்ளிக்காக்கை-கூ, (இதனைச் செம்போத்து அல்லது செம்புகம் எனச் சொல்வது முண்டு.)

(e) வ்றுத்தூற்றி யெடுத்த சிற்றுமணக் கெண்ணெய் வீசை-ச.

செய்முறை:—(a) யிலுள்ள வைகளை நையாறுக்கி ஒருபாண்டத்திலிட்டு, கூ - படி சுத்தஜலம்விட்டு, எட்டொன்றுய்க் காய்ச்சிப் பிசைந்து பிழிந்து வடிகட்டித் திப்பிநீக்கியெடுத்த கஷாயத்தை வேறொரு பெரிய பாண்டத்தில்விட்டு, (e) யிலுள்ள எண்ணெயையும்விட்டு (b) யிலுள்ள சாறு வகைகளை யெல்லாம் ஒன்றுய்க்கலந்து அதில்விட்டு (d) யிலுள்ளவைகளையறுத்து ரோமம், குடல், மூக்கு, கால் ஆகியவைகளைப்போக்கி உரலில் மைபோலிடித்து முன் கலவையிற்கரைத்து, (c) யிலுள்ள வெள்ளைப் பூண்டையும் சிதைத்துப்போட்டு அடுப்பேற்றிச் சிறுதீயா யெரித்துக் காய்ச்சவேண்டும். அப்படிக் காய்ச்சி வருகையில் எண்ணெய் பிரிந்துவருஞ் சமயத்தில் (c) யிலுள்ள வைகளையிடித்து வஸ்திரகாயஞ் செய்துபோட்டுக் கடுகு திரண்டபதத்தில் வடிகட்டிக் கொள்ளவும்.

பிரமாணம்:—காலையி லொருவேளை மாத்திரம் அரைப்பலம் விகிதம் உட்கொள்ளவேண்டும். ஏழுநாளானபின் மறு ஏழுநாள் விட்டு மறுபடியும் ஏழுநாட் கொள்ளவேண்டும். இவ்விதம் மூன்று ஏழுநாட்கள் கொள்ளவேண்டும்.

பத்தியம்:—உப்பைவறுத்துச் சேர்த்துக்கொள்ள வேண்டும். அவரைப்பிஞ்சு, முருங்கைப்பிஞ்சு, அறுகீரை, வாழைக்கச்சல், அத்திப்பிஞ்சு, முழுத்துவரை, ஆகியவைகளாம். புளி, புகை, பெண் தள்ளவேண்டும்.

தீரும்வியாதி:—கருங்குஷ்டம், குஷ்டம், மேகரிணங்கள், மேகவூறல், மேகப்படைகள், மேகவரட்சிகள், தேகவெளுப்பு, சூதகவாயுகள், சூதகக்கட்டிகள், சூதக சம்பந்தமான பலரோகங்கள், மலட்டுரோகம், சண்டிநோய்கள், வேறு மருந்துகளில் தீராத முரட்டுரோகங்கள் ஆகியவைதீரும். சந்தாநெம்பர்.107

வினுக்கள்.

முன்தொடர்ச்சி.

26-ம் வினு. கண்டத்தைச்சுத்திசெய்து நல்ல குரலோசை யில்லாதவர்களும் இனிமையான குரலோசையுண்டாகிப் பாடும்படியாகச் செய்யக்கூடிய முறையொன்று தேவை.

27-ம் வினு. படர்மேகம், கருமேகம்முதலிய எவ்வித மேகப்படைகளையும், ஆரம்பகுஷ்டம் முதலிய எவ்வித குஷ்டங்களையும், கிரந்தி, அரையாப்பு, புண்புரை முதலியவைகளையும், சூலை, வாயு முதலியவைகளையும் அறத்தீர்க்கும் அவுடதங்களில் வீரம் மிகவும் முக்கியமானதென எண்ணுகிறேன். அவ்வளவு சிறந்த குணங்களையுடைய வீரத்தை, நெருப்பிற்கோடாமற்படியிலகுவான விதமாகக்கட்டி, பற்பம் அல்லது சிந்தூரம்செய்யும் முறையையாவது அல்லது மேற்கண்டரோகங்களுக்குத் தகுந்த அநுபவ சித்தமான வேறு பற்பத்தை அல்லது சிந்தூரத்தையாவாவது அதில் ரசகந்தகவாடைச் சரக்குகளாயின் அவைகளை நெருப்பிற் கோடாமற் செய்துவைத்தால் நிச்சயமாயிருக்குமென்னும் நம்பிக்கையுடனிருக்க, அவைகளைக் கட்டும்வகையுடனும் அதிகக் கஷ்டமில்லாத வகையிடனுமுள்ள ஒரு முறையை தயவுசெய்ய வேண்டும். சந்தா நெம்பர் 22.

28-ம் வினு எவ்வித மூலமும் கூடியசீக்கிரம் குணமாகும்படியான கைகண்ட ஒரு நல்லமுறையை தயவுசெய்யவேண்டியது. கிடைக்கக்கூடிய மருந்தாகவும் இலேசிற் செய்யக்கூடிய தாகவும் அதிகக் கடினமான பத்திய மில்லாததாகவும் இருக்கவேண்டும்.

29-ம் வினு. தங்கள் இரசவாத சிந்தாமணி இரண்டாம் பாகத்தில் சொல்லப்பட்டிருக்கும் சுன்னதிராவகத்தால் முதலில் தாளகம், லிங்கம், வீரம் இவைகளைக் கட்டும்முறையும் அப்படிக் கட்டினுல் அவை நெருப்பிற் கோடாமலிருக்குமா வென்பதையும் கட்டுப்பட்ட சரக்குகளின் பரீக்ஷையும் இன்னும் அந்தத் திராவகம் உபயோகப்படும் வேறுவகைகளையும் விபரமாய் எழுதவும். சந்தா நெம்பர்-22.

புத்தகம்-க. 1905ஹு செப்டம்பர்மீ 1உ இலக்கம் கடு.

சுகாதார போதினி.

க - ம் பிரிவு.

நீண்ட ஆயுளுக்கேது.

முன்தொடர்ச்சி (பக்கம் - 96.)

மீதூணனது எவ்விதம் 'சுகாதார விதிக்கு விரோதமாயிருக்கிறதோ அவ்விதமே அது பல மதாசாரவிதிக்கும் விரோதமானது. எந்த மதத்திலும் இந்தவிஷயம் கண்டிக்கப்பட்டேயிருக்கிறது. யூதர்கள் பெருந்தின்றிக்காரணிக் கல்வாமிசெய்து கொன்றுவிடுவது அவர்கள்மதாசாரவழக்கம். மதுபானமும் பேருண்டியும் ஒரே தன்மையான பாவச்செய்கையென முன்னோர்களால் கருதப்பட்டிருந்தது. ஆனால் இக்காலத்திலோபெருந்தின்றியைப்பற்றி யொருவருமே கவனிப்பதாகத்தெரியவில்லை. மதுபானத்தைப்பற்றி அநேக சங்கங்களும், சொஸைடிகளும், பிரசங்கங்களும் நடத்தப் படுகின்றன வென்பதை யின்றுங் காணலாம். அநேக பத்திரிகைகளும், அநேக விளம்பரங்களும், பற்பலவகை அறிக்கைப் பத்திரங்களும் அதைப் பற்றிப் பரிந்து பேசுகின்றன. ஆனால் மீதூணைப்பற்றி ஒரு பத்திரிகையாயினும் பேசாதிருப்பது ஆச்சரியமே. அவ்விதமே, ஒருபிரசங்கமேனும் அதைப் பற்றிப் பிரசங்கஞ் செய்யாதிருப்பதும் அதியாச்சரியமே. தேக சுகத்திற்கு ஆதாரமாகிய இவ்விஷயத்தைப்பற்றி ஒருவரேனும் ஒருபேச்சையேனும்பேசாதிருப்பது அதியாச்சரியத்திலும மகா ஆச்சரியமல்லவா? ஆயினும் சுகாதாரவிதி நூல்களோ இவ்விஷயத்தைப் பற்றி எப்போதும் கூக்குரலிட்டுக் கொண்டேயிருக்கின்றன. மதுபானத்தால் தேக சுகம் முதலியவை கெட்டு உயிர்ச்சேத முண்டாவதைப் பார்க்கிலும் மீதூணால் உண்டாம் தேக சுகக்கேடு முதலிய உயிர்ச்சேதம் அதிக மெனப் பலவித்தானும் நிச்சயிக்கப் பட்டிருக்கிறது. ஆழ யோசித்துப் பார்த்தால், முற்காலத்தைப் பார்க்கிலும் தற்காலத்தில் சிற்றுண்டிகள் விசேஷித்துக் கிடைக்க வதுவாயிருப்பதே. இதற்குப் பிரதான காரணமும் மூலமுமாம் அவரவர்களுக்குத் தம்தம் மதப்பற்று அதிகமாயில்லாததும் ஒரு காரணமெனச் சொல்ல வதுவுண்டு.

இதனால் "எல்லோரும் பட்டினியும் பசியுமாக இருக்கவேண்டு மென்பது அடியேன் கருத்தல்ல. இவ்வுலகத்தின் இன்பசுகாநுபவங்களை விட்டொழிக்க வேண்டு மென்பதும் அடியேன் கருதியல்ல. இன்பமானவும் ருசியானவும் பதார்த்தங்களைக் கையாலும் தொடலாகாது என்பதும் அடியேன் விண்ணப்பமல்ல. நிர்ஜாகமற்ற ஏழைகளைப்போல் எல்லோரும் ஜீவிக்கவேண்டு மென்பதும் அடியேன் கொள்கையல்ல. ஆனால் எல்லா விஷயத்திலும் மிதத்தை யநுசரிக்கவேண்டு மென்பதே அடியேன் கருத்து, கட்சி, கோரிக்கை, விண்ணப்பம் முதலியவைகளாம். ஆகாரமானது மனிதனுக்குப் பிரதானமான விஷயங்களி லொன்றென்பது மறுக்கப்படாத விஷயம். அதிலும் சத்துள்ளதும் இன்பத்தைத் தரத் தக்கதுமான ருசியுள்ள பதார்த்தங்கள் அதிக விசேஷமானவைகளே. இவ்வித ஆகாரங்களை யெப்போதுங் கிடைக்கப் பெற்றவர்கள் பாக்கியவந்தர்க ளென்பதிலும் சந்தேகமில்லை. இன்பமான ஆகாரவகை, கனிவர்க்கங்கள் முதலியவைக ளெப்போதுந் தங்களுக்குக் கிடைக்கப் பெற்றவர்கள் புண்ணியவான்கள் என்பதில் ஆக்ஷேபமேயில்லை. இவ்வித பாக்கிய வந்தர்கள், புண்ணியவான்கள் அநேகர் என்பதிலும் கலியில்லை. ஆனால் இவ்வகை யாகாரங்கள் தங்களுக்கெதிரில் வைக்கப்பட்டபோது மிதமாயுண்பவர்கள் மிகவும் சொற்பமென்றே சொல்லி விசனிக்கத் தக்க விஷயம். எவ்வளவு அவர்கள் புசிக்கவேண்டுமோ அவ்வளவே புசிப்பவர்கள் மிகவும் அற்பம்; எவ்விதமும் இரண்டொருகவளத்தை அளவிற்கு அதிகமாகவே சுமத்தி விடுகின்றவர்கள் பலர் என்பதுநிச்சயம். ஆகையால் எவ்வித ருசியான பதார்த்தமேயாயினும், எவ்வித இன்பமான ஆகாரமேயாயினும், காலம், தேகசுகம் முதலியவைகளைக் கவனித்துத் தகுந்தவிதமாக மிதமாய்ச் சாப்பிடவேண்டியதே முறை. எவ்விதத்திலும் மிதத்திற்கு மிஞ்சலாகா தென்பதே ஆக்ஷேபனை. இப்படிச் செய்வதால் தேக சுகக்குறைவு ஆயுட் குறைவு முதலிய குறைவுகளுக்கு ஏதுவென்பது நிச்சயம்.

(இன்னும் வரும்)

சுகாதார போதினி.

உ - ம் பிரிவு.

முன்தொடர்ச்சி (பக்கம் - 97)

கடிக்காபைக் காலத்திற்குத் தகுந்தபடி பலவகை அநுபானங்களுடன் ஏன் உபயோகிக்க வேண்டுமென்பது.

செப்டம்பர்மாத கடையிலிருந்து நவம்பர்மாதம் மத்திவரையில் கடுக்காயைக் கற்கண்டுடன் அல்லது அதைப்போன்றவைகளுடன் அநுபானித்து ஏன் சாப்பிடவேண்டுமெனில், அக்காலங்களில் பித்த சத்தானது அக்கிரமப்படுவது அல்லது கெட்டுவிடுவது சுபாவமாகையால் அதைச் சமப்படுத்த அல்லது சாந்திசெய்ய வேண்டியதற்காகவேயாம்.

நவம்பர் மத்தியபாகத்திலிருந்து ஜனவரிமாதம் மத்திமபாகவரையில் அதனைச் சுக்குடன் அல்லது அதைப்போன்றவைகளுடன் ஏன் அநுபானித்துச் சாப்பிடவேண்டுமெனின, அக்காலங்களில் பித்தங் குறைந்துபோவது சுபாவமாகையால், அவ்விதக்குறைவு நேரிடாதிருப்பதற்கேயாம.

ஜனவரிமாத மத்தியிலிருந்து மார்ச்சு மத்திமபாகம் வரையில் அதனை அரிசித்திப்பிலிச் சூரணத்துடன் மிஸ்ரமித்துச் சாப்பிடவேண்டிய காரணமாவது. அக்காலங்களில் கபம் அதிகரிப்பது சுபாவமாகையால், அவ்விதம் அது அதிகரிக்காமலிருப்பதற்காகவேயாம்.

மார்ச்சுமாத மத்தியிலிருந்து மேமாதம் மத்திமபாகவரையில் கபமானது அக்கிரமப்படுவது அல்லது கெட்டுப்போவது சுபாவமாகையால், அதனைக் கிரமப்படுத்த அல்லது சாந்தப்படுத்த வேண்டியதற்காக அதனைத் தேனுடன் அல்லது அதுபோன்றவைகளுடன் அநுபானித்துக்கொள்ளும் விதி யேற்பட்டிருக்கிறது.

மேமாத மத்தியிலிருந்து ஜூலைமாத மத்திமபாகம் வரையில் வாதமதிகரிப்பது சுபாவமாகையால், அதனைச் சாந்தப்படுத்த வெல்லத்துடன் அநுபானித்துக்கொள்ள வேண்டியது விதியாம்.

ஜூலைமாத மத்தியிலிருந்து செப்டம்பர்மாத மத்திமபாக வரையில் பித்தமதிகரிப்பது சுபாவமாகையால், கடுக்காயை உப்புடன் அல்லது அதைப்போன்றவைகளுடன் அநுபானித்துக் கொள்ளவேண்டுமென்னும் விதி யேற்படுத்தப்பட்டிருக்கிறது.

குறிப்பு.

சிகிச்சகர்கள் இக்காலபேதத்தின் விகற்பத்தைக் கவனத்தில்வைத்து மற்ற வியாதிகளின் சிகிச்சைகளையும் இவ்விதிபையனுசரித்து அவடதப் பிரயோகஞ் செய்வார்களாயின் கடவுளினது கிருபையால் எந்த வியாதியையும் சவுக்கியப் படுத்துவதில் சித்திபெறுவார்களென்பது நிச்சயம். இதனுடன் அவரவர்களின் தேகசுபாவ விகற்பங்களையும் கவனிக்கவேண்டுமென்பதும் அவசியமாகையால், அதனையுங் கவனித்து சமயோசிதமாக அநுபானுதிகளை மாற்றியும் அதிகப்படுத்தியும் கொள்வது சிகிச்சகர்களின் கடமையாம்.

கடுக்காய்ப் போதுக்குணம்.

கடுக்காயானது வாதம், பித்தம், சிலேத்துமம் என்னும் மூத்தோஷங்களின் விகற்பங்களை நீக்குகிறது.

ஆனல், புளிப்பு, கசப்பு, துவர்ப்பு ஆகிய இம்மூன்று சத்துக்களும் பித்த விகற்பத்தை நீக்குகின்றன.

கசப்பு, துவர்ப்பு, உறைப்பு ஆகிய இம்மூன்று சத்துக்களும் கபவிகற்பத்தை நிவர்த்திசெய்கின்றன

துவர்ப்பு, உறைப்பு, இவ்விரண்டும் வாத விகற்பத்தை நிவர்த்திக்கின்றன.

இவை யெல்லாம் இக் கடுக்காயி லிருக்கின்றன.

கடுக்காயின் விசேஷகுணம்.

கீழ்க்காணும் நோகங்களில் கடுக்காயானது அதிகமாக உபயோகப்படும். அவையாவன:—

இருமல்நோகம், சுவாசநோகம், மூலநோகம், குஷ்டநோகம், இரைப்பை சம்பந்தநோகம், குரற்கம்மல்நோகம், சுரநோகம், அஜீரணநோகம், பொருமல்நோகம், வாந்திநோகம், விக்கல்நோகம், விக்கல்வியாதி, தாகநோகம், சொறி, மஞ்சட்காமாலை, குன்மநோகம், மண்ணீரல்நோகம், கல்லடைப்பு, ஈரல்நோகம், மதுமேகம், இந்திரிய சிராவகநோகம், வீக்கங்கள், பிரமேகம், புண்கள், வயிற்றுக்கட்டிகள், சங்கிரகணி, இருதயநோகங்கள் முதலியவைகளுக்காம். இன்னும் இது மூளையையும் இருதயத்தையும் பலப்படுத்துகிறது. ஞாபகசக்தியை விர்த்தியாக்குகிறது. மலபந்தம் முதலிய கட்டுகளை நீக்குகிறது. பைத்தியம், மனக்கிலேசம், சித்தப்பிரமை ஆகியவைகளுக்கும் உபயோகமாகிறது. மார்புதடித்தல், பெருவியாதி, தொந்தசுரம், வாதமூலநோகம் ஆகியவைகளுக்கும் உபயோகப்படுகிறது. கபம், சளி முதலிய துர்நீர்களை வறட்டுகிறது. வயிற்றிலுள்ள உறுப்புகளைப் பலப்படுத்துகிறது. இரத்தத்தைச் சுத்தியாக்குகிறது.

காக்கைவலி, பக்ஷவாதம் ஆகியவைகளுக்கும் உபயோகமாம்.

இதை உபயோகிப்பதில் சில மர்மங்களுள.

(இன்னும் வரும்)

சுகாதார போதினி.

ஈ - ம் பிரிவு.

ஸ்திரீவைத்தியம்.

மூன்தொடர்ச்சி (பக்கம் - 97)

கருவானது சுக்கில சோணித சம்பந்தத்தினால் உண்டாகிறதென முன்னமே சொல்லப்பட்டிருப்பது ஞாபகத்திலிருக்கும்; ஆனல் இவ்விரண்டில் சுக்கிலத்திற்கு சக்தி அதிகம். ஆனல் சோணிதத்தால் குழந்தையின் உறுப்புகளிற் பெரும்பாகம் உண்டாக்கப்படுகின்றபடியால், பிள்ளைகளிற்பெரும்பாலார் தம் தம் தாய்மார் சாயலாகவே யிருக்கின்றார்கள். ஆகையினலே அழகான சந்ததியை விரும்புகின்றவர்கள் லட்சணமுள்ள ஸ்திரீகளைக் கலியாணஞ் செய்துகொள்ள வேண்டும். அழகான சந்ததியைப்பெற உலகத்தில் ஒவ்வொருவரும் விருப்பமுடையவர்களா யிருப்பார்களேயொழிய அவலக்ஷணமுள்ள பிள்ளையைப் பெற விரும்பார்கள். இவ்விதம் பெரும்பான்மையும் சம்பவிப்பது நிச்சயம். ஆனல் இதற்கு விரோதமாக நேரிட்டிருக்கும் பலரையும் பலதடவையில் நேராகப்பார்த்தும் பிறர்மூலம் கேள்விப்பட்டு மிருக்கின்றோம். அப்படி நேரிடுவதற்குக் காரணம் தந்தைதாயகளேயாம். இவ்விருவருள் தாயே பிரதானம். ஏனெனில், தாயின் கருப்பத்தில் பத்துமாதம் இருக்கவும் பிறகு வெளிப்பட்டும் தாயின் சகவாசத்தில் பலவருஷங்களிருக்கவும் பிள்ளைகள் கடமைப்பட்டிருக்கின்றார்கள். தாய்தந்தையின் சிந்தையின் காரியம் அக்காலங்களில் தரிக்கும் கருவிற்குச் சாருவது நிச்சயம். ஆனல் மேற்கண்ட காரணத்தால் பெரும்பாகம் தாயின்சிந்தையின் பலனும். இக்காரணம் பற்றியே, ஸ்திரீகள் மாதாந்த ருதுகாலத்திலும், சுத்த ஸ்நானத்திற்குப் பின்னுண்டாம் இல்வாழ்க்கை காலத்திலும், கடவுள் கிருபையால் கருப்பவதியாயிருக்கும் காலத்திலும், தங்கள் பிள்ளைகளுக்குப் பாலூட்டுங்காலத்திலும்மனதில், கோபம், பொய், பயம், விசனம் முதலியதுர்க்குணங்களைநீக்கி, மனம் காயம் ஆகியவைகளைப்பரிசுத்தமாக வைத்திருக்கவேண்டும். பிரதானமாய் கருப்பவதிகளா யிருக்கும்போது அதிக சாக்கிரதையாகவும் எச்சரிப்புள்ளவர்களாகவு மிருக்கவேண்டும். ஆகையால் கருப்பவதிகள், கருப்ப ஆரம்பமுதல் நல்லெண்ணம், நன்னெக்கம், கடவுள்தியானம, ஈவு, இரக்கம், ஏழைகளை யாதரிக்கும் மனம், நற்செய்கைமுதலியவை யுள்ளவர்களா யிருக்கப்பழகவேண்டும்; அழகிய பெண்களோடு சினேகிக்கவேண்டும். கண்ணிற்கு அலங்காரமானதும் மனதிற்கு இன்பமானதுமான தோட்டங்கள்முதலிய விடங்களில்உலாவவேண்டும். சிக்கிரம் சீரணிக்கத்தக்கதும் சுத்த சத்துள்ளதுமான ஆகாரங்களைச் சாப்பிடவேண்டும். மனவருத்தம், விசனம், திகில், பயம், கோபம், குரோதம், விரோதம், பொறுமை, லோபத்தனம், கோள் முதலியவைகளை நீக்கிவிடவேண்டும். மண், கல் முதலியவைகளைத் தின்கும் வழக்கம் மிகக்கொடியது. ஆகையால் அவ்வழக்கத்தை யடியோடே யொழிக்கவேண்டும். ஒவ்வொரு கருப்பஸ்திரீயும் தம் தம் மதாச்சாரப்படி நடந்துகொண்டு சர்வ தபாபரனை கடவுளிடத்தில் சிந்தையைவைத்து அழகு, பலம், பூரண ஆயுள், நல்லொழுக்கம், கல்வி, ஞானம் முதலிய சர்க்குணங்கள் நிறைந்த சந்ததியைத் தமக்கு தரவேண்டுமெனப் பிரார்த்தித் திருப்பவர்க்கு அவ்விதமான சந்ததியே யுண்டாமென்பது திண்ணம்.

கருப்பவதிகளா யிருக்கும்போது நடந்துகொள்ள வேண்டிய விதிகள் சொல்லப்பட்டன. அக்காலங்களில் உபயோகிக்க வேண்டிய சில பல முறைகளையும் இங்கெழுதி வைப்பதால், அவசியமானவர்களுக்கும், இவைகளைச் செய்து ஆங்காங்கு சொல்லப்பட்டிருப்பதுபோல் உபயோகிப்பவர்களுக்கும் அதிகப்பிரயோசன முண்டாம். கருப்பவதிகளுள் சிலருக்கு, இரண்டாம், மூன்றும், நான்காம், ஐந்தாம், ஆறும் மாதங்களிற் கருச்சிதைவு உண்டாவது முண்டு. இவ்விதம் உண்டாவது நல்லதல்ல. இன்னும் ஒரு தடவை யுண்டானல் அடிக்கடி அவ்விதம் நேரிட ஏதுவாகலாம். இவ்விதம் பல தடவைகள் நேரிடும்படி விட்டு விட்டால், கருப்பைக்கு தன்னிலுள்ளதை வெளிப்படுத்தத் தனக்குத் தானே பழக்கமாகி சுபாவமாகி விடும். பிறகு சிகிச்சைக்கு வசப்படாது. ஆகையால், கருப்பவதிகளுக்குக் கிழ்க்காணும் முறைகளில் சமயோசிதமாகவும், தங்கள் சக்திக் கேற்றவிதமாகவும் செய்து உபயோகித்து வருவதால், இடையி லுண்டாம் கருச்சிதைவு முதலிய அசம்ப

வங்கள் நேரிடாமலும் நல்ல பலமும் அழகுமுள்ள சந்ததிக்கு ஏதுவுமாகவு மிருக்கும்.

(இன்னும் வரும்.)

சுகாதார போதினி.

ச - ம் பிரிவு.

பிள்ளைகளுக்குப் பாலூட்டுங் கிரமம்.

முன்தொடர்ச்சி. (பக்கம் 97)

பிள்ளைக்குப் பாலூட்டுவதற்குத் தகுந்தநேரமாவது:—அது தானே பாலுண்ண விரும்பும் நேரமாம். அந்தநேரத்தைபசியால் அழுவதை யிலகுவாகத் தெரிந்து கொள்ளலாம். பிள்ளையானது பால் குடிக்க அழுவதால் அதிகப் பிரயோசன முண்டு. பிள்ளை பிறந்து-7-நாள் வரையில் நாள் முழுவதிலும் இரண்டு அல்லது மூன்று தடவைகளுக் கதிகம் பாலூட்ட லாகாது. இன்னும் ஒரே தடவையிலேயே வயிறு நிறைந்துபோகும்படி யாகவும் ஒருபோதும் பாலூட்ட லாகாது. அப்படிச் செய்வதால் வயிற்றுப்பிசம், வயிற்றுப் பொருமல் அஜீரணம், மாந்தம் முதலிய ரோகங்களுண்டாக ஏதுவாகிக் கஷ்டப்பட நேரிடும். எப்போதாயினும் அஜாக்கிரதையால் அல்லது வேறுவகை சம்பவத்தால் குழந்தைக்கு வயிறு நிறைய பாலூட்டி விட்டால், மறுபடி யுடனே பால் குடிப்பாட்ட லாகாது. பிள்ளையை அமைதியாகவும் சவுக்கியமாகவும தூங்கச் செய்யவேண்டும். தூக்கமானது ஜீரணத்திற்கு அதிக அநுகூலத்தை யுண்டாக்கும். குடித்த பாலானது முற்றும் ஜீரணமாகி வயிற்றிற் கனமில்லாது ஒட்டி யிலேசாகிப் பிள்ளையும் பாலைக்குடிக்க இச்சிக்குமாயின், அப்போது தான் அடுத்த தடவைப் பாலைக் குடிப்பாட்ட வேண்டும். குடித்தபாலானது ஜீரண மாகாமலும், வயிற்றில் பொருமல், கனம் முதலிய அஜீரண இலக்ஷணங்கள் காணப்படினும் அல்லது சந்தேக முண்டாயினும் சற்று நிதானித்துச் செய்வதே யுத்தமமாம். தாய்மார் தம் தம் குழந்தைகளின் விஷயத்தில் குழந்தையின்ஜீரணசக்தியைப் பற்றி அதிகசாக்கிரதையுள்ளவர்களா யிருக்கவேண்டும்.

காலையில் தூக்கத்திலிருந்துஎழுந்தவுடன்குழந்தைக்குப் பால் குடிப்பாட்டவேண்டி யிருந்தால், முன்னர் இரண்டு மார்பிலிருந்தும் மும்மூன்று தடவை கொஞ்சம்கொஞ்சம்பாலைப் பீச்சிவிட்டுப் பிறகுபாலைக்குடிப்பாட்ட வேண்டும். பால் குடிப்பாட்டும் தாய்ப் பாலானது சுபாவமாகவே * தோஷமுள்ளதா யிருக்கின் அவசியம் மேற்கண்ட விதம் செய்யவேண்டியது. எந்தப் பிள்ளைக்கும் தன்னை யீன்றெடுத்ததாய்ப்பாலே பெரும்பாலும் மிகவும் சிரேஷ்டமானதும் அதிக உபயோக முள்ளதுமாம். ஏனெனில், பிள்ளையானது தன் தாயின் மார்பை வெறுமனே சூப்புவதாலும் அநேக வியாதிகள் குணப்படுவதாகவும் அநேக வியாதிகள் சம்பவிக்காதிருக்க ஏதுவெனவும் அநுபவ சாலிகளான அநேக பண்டிதர்கள் எழுதி யிருக்கின்றார்கள். பிள்ளையின் துர்அதிஷ்டத்தால் பெற்ற தாயானவள் நோயுற்றிருந்தாலும் வேறு காரணங்களால் அவள் குடிப்பாட்டாதிருக்க நேரிட்டாலும் அப்போது பிள்ளைக்குப் பால் குடிப்பாட்ட வேறு தாதியை யேற்படுத்த வேண்டியது அவசியமே. (தாதியின் இலக்ஷணம் முதலியவைகளை பின்னெழுதுவோம்.)

பிள்ளைக்குப் பால் குடிப்பாட்டுகிற தாய்மார்கள் சத்துள்ளவைகளும் சுகத்தை நிலைக்கச்செய்பவைகளுமான ஆகாரங்களை யுபயோகிக்கப் பழகிவரவேண்டும். ஏனெனில், பிள்ளைக்குப் பெலத்திற்கு அஸ்திவாரம் இங்கிருந்து ஆரம்பமாகிற தென்பதே காரணம். (இது மிக முக்கியமான விஷயம்.) தாய்ப்பாலைப்பிள்ளை பிறந்ததுமுதல் ஏழு நாள்வரையிற் கொடுக்கலாகாது. இக்காலங்களில் தாய்ப்பால் தோஷமுள்ளதாயிருக்கும். இவ்விதியானது பிள்ளையைப்பெற்றதாயைத் தவிர மற்றவர்களுக் கேர்ப்படுத்தப்பட்டதெனச்சிலர் சொல்கின்றார்கள். பிள்ளைக்கு அதனைப் பெற்றதாயின் பாலே அதிக சிரேஷ்டமானது. பிள்ளையின் அஸலான பாகங்களும் அதின் அவயவங்களும் அந்தப் பாலாலேயே போஷிக்கப்பட்டு பலப்பட வேண்டியது. ஏனெனில், பிள்ளை விஷயத்தில்தேகக் கட்டுதேகபலம் ஆகியவைகளுக்கு தாய்ப் பாலானது ஒரு உறையைப் போன்றது. தாயின் சீம்பால் விஷயத்தில் இச்சொல் உண்மையே யாயினும் இது சில கெடுதிகளுக்கும் ஏதுவாகவு மிருக்கிற தென ஞாபகத்தில் வைக்கவேண்டியது. இதைப் பற்றி யதிக

---

* தாய்ப்பாலானது சுபாவமாகவே தோஷமுள்ளதா யிருப்பதை நிவர்த்தி செய்யும் முறைகள் சமீபத்தில் எழுதப்படும்.

ஜாக்கிரதை யெடுத்துக் கொள்ள வேண்டியது ஆவசியகம். ஆகையால் இச்சமயத்தில் தினம் ஒரு தடவைக் கதிகங் கொடுக்க லாகாது. பிள்ளை பிறந்தது முதல் ஒருவாரம் வரையில் மற்ற நேரங்களில் அன்னியர் பாலைக் குடிப்பாட்டி வரவேண்டும். இக்காலத்தில் தாயின் மார்பிலுள்ள பாலைக் கையாற் பீச்சி வெளிப்படுத்தி விடவேண்டியது, அல்லது கஷ்டமில்லாதிருந்தால் அன்னியரை விட்டு உருஞ்சி வெளிப்படுத்தி விடவேண்டியது. ஏனெனில் கையாற் பீச்சி வெளிப்படுத்துவதைப் பார்க்கிலும் உருஞ்சி வெளிப்படுத்துவதிற் கொஞ்சம் கஷ்ட மிருந்தாலும் அப்படிச் செய்வது தான் விசேஷமாம்.

இக்காலத்திற்குப் பிறகு தாய்ப்பாலைப்பரிசோதிக்கவேண்டும்' அதன்பாகம், அதன் வருணம், அதன் ருசி ஆகியவைகளைக் கவனித்து, அது பக்குவமாயிருக்கிறதெனத் தெரிந்தால் பிள்ளைக்குப் பால் குடிப்பாட்ட ஆரம்பிக்கலாம். அப்படிப் பக்குவப்படவில்லை யெனத் தெரிந்தால் அது வரையில் தாமதிக்கவேண்டியது. தாயின் பால் அல்லது பால்காரியின் பால் பிள்ளை வயிற்றிலிருக்கிற வரையில் அதாவது குடித்த பால் ஜீரணமாகாத வரையில் வேறொருவரின் பாலைக் குடிப்பாட்டலாகாது; இரண்டு வகைப் பாலானது ஒன்றுகச் சேர்வதால் கெடுதிக்கு ஏதுவாகும். இரண்டு வகைத் தண்ணீரை யொன்றாய்க் கலந்துபயோகிப்பதால் எவ்விதக்கெடுதியுண்டாகுமோ அவ்விதமே பாலின் விகற்பத்தாலும் கெடுதியுண்டாகிற தென அநுபவத்தால் நிச்சயிக்கப் பட்டிருக்கிறது.

(இன்னும் வரும்.)

சுகாதார போதினி.

ரு - ம் பிரிவு.

பலஹீனம் (Debility)

சிகிச்சைகள்.

மூன்தொடர்ச்சி (பக்கம் 99)

கஞ்சாவிதை, பூ மாதளம்பூ, குந்திரிக்கம், மாசச்காய்த்தோல், படிக்காரம், மூங்கிலுப்பு, வால்மிளகு, லவங்கி, இலாசச்து, குருசாணி யோமம், பெருலவங்கப்பட்டை, பூங்காவி, இவற்றுள் இடித்துத் தூளாக்க வேண்டியவைகளைத் தூள் செய்து வடிகட்டியும், அரைத்துத் தூள் செய்ய வேண்டிய வைகளை அரைத்துத் தூள்செய்தும் வடிகட்டியும் எடுத்தசூரணம் வகை-க-க்கு வராகனெடை-டு-சீனகற்கண்டித் தூள் பலம்-கூ-எல்லாவற்றையும் ஒன்றுய்க் கலந்து வைத்துக்கொள்ளவேண்டும்.

பிரமாணம்:— வேளை-க-க்கு வராகனெடை-உ, கூ-இதனை யுட்கொண்டு அதன்மேல் பசுவின்பாலை சிரண சக்திக்குத் தகுந்த விதமாக-உ-க, ஆழாக்குக் காய்ச்சிக கற்கண்டிட்ட பாலைப் பானஞ்செய்யவேண்டும்.

உபயோகம்:— துரிதரோகம், சொப்பன ஸ்கலிதம், இந்திரிய சிராவகம் ஆகியவை நீர்ந்து தேக சக்தி, தேகபலம் ஆகியவை யுண்டாகும்.

வேறு.

கலியாண முருக்கன் வேர்ப்பட்டை பலம்-சு, இது புதிதாயிருக்க வேண்டும். இதனை அஞ்சுபடி ஜலத்திற்போட்டு அடுப்பேற்றி மெதுவாபெரித்து நான்கிலொரு பாகமாகச் சுண்டினபின்னிறக்கி வடிகட்டின கஷாயத்தில் அதற்கரைப்பங்கு கருங்குறுவையரிசியைப்போட்டுப் பொங்கிச் சமைத்துக் கொள்ள வேண்டும். வெயிலில் ஒரு பாயைவிரித்து அதன்மேல் சுத்தமான மெல்லிய வஸ்திரத்தை விரித்து, அதன்மேல் முன்சமைத்த கருங்குறுவைச் சாதத்தைப்பரப்பி நன்குயுலர்த்தி மாவாகயந்திரத்தில் அரைத்துக்கொள்ள வேண்டும். இவ்விதம் பக்குவஞ் செய்யப்பட்ட கருங்குறுவைச் சாதத்தின்மாவு ஒருபங்கு, வெண்மையான கருவேலம்பிசின் அரைப்பங்கு, திறமான நெய் ஒன்றரைப்பங்கு; கற்கண்டு அல்லது சினிசருக்கரை இரண்டுபங்கு.

செய்முறை:—நெய்யில் மூன்றில் - உ - பங்கை ஒருவாணலியிலிட்டு அடுப்பேற்றிக் காய்ச்சிமேற்படி மாவைக்கொட்டி தீயந்துபோகாமல் அடிக்கடி மரத்துடுப்பூற் கிண்டிக்கொடுக்க வேண்டும். சிவந்த பதத்திலிறக்கி வேறு பாத்திரத்திலெடுத்து வைத்துக்கொள்ளவும். மிகுதியாயிருக்கிற நெய்யைக்காய்ச்சிப் பிசினைப்பொரித்துக் கற்கண்டை அல்லது சர்க்கரையைப் பாகுசெய்து பாகுபதத்தில் முன் சித்தப்படுத்தி வைத்திருக்கும் கலவையைக் கொட்டிக்கின்றி, வாசனைக்காக ஏலக்காய், சாதிக்காய் முதலியவைகளின் தூளைக்கொஞ்சம்சேர்த்து நன்றுய்மிளறித்

அப் பிங்கான்பாத்திரத்தில் வைத்துக்கொள்ள வேண்டும். மேற்படி மாவிற்கும் பிசினுக்கும் நெய்யானது போதாவிட்டால் செல்லத்தக்க அளவு சேர்த்துக்கொள்ளலாம். நெய்யானது மீந்துவிட்டால் அதை மூடிவில் ஹல்வாவுடன் கலந்துவிடவேண்டும். இனிப்பில் அதிகப் பிரியமுள்ளவர்கள் கற்கண்டை யிரண்டரைப் பங்காகச் சேர்த்துக் கொள்ளலாம்.

பிரமாணம்:—வேளை-க-க்கு-கூ-ச-ரூபா யெடையாகக் காலைமாலை யிரண்டுவேளையும் சாப்பிட வேண்டும்.

நீரும்நோய்:— துரிதரோகம்; சிராவக ரோகம்; பெரும்பாடு, மூதலிய ரோகங்கள் நீர்ந்து தேகபலம் தேக சக்தி முதலியவை யுண்டாகும். கருப்பையின் தூர்ப்பலத்தால் மலடா யிருப்பவர்களுக்கு அது பலப்பட்டு புத்திர சந்தான முண்டாகும். அவ்விதமே இரத்தி வீரிய தூர்ப்பலத்தால் கருத் தரிக்காதிருந்தால் அதிலுள்ள தோஷம் நீங்கி புத்திர சந்தானத்திற்கு ஏதுவாகும். இம்முறையானது ஆகார ஒளடத மாதையாலும் ருசியுள்ள தாகையாலும் இத்தனை நாள் தான் சாப்பிட வேண்டுமென்னும் பிரமாண மில்லாது அவசியமான குணமுண்டாகிறவரையிற் சாப்பிடலாம்.

பத்தியம்:— புளிப்பு, பிளகாய் ஆகிய இரண்டையும் நீக்கி வைக்கவேண்டியது. ஆனால் வியாதி பலம் தேகபலம் தேக சுபாவம் முதலியவைகளுக்குத் தகுந்த படியும் சமயோசித மாகவும் குறைத்துச் சேர்த்துக் கொள்ளலாம் அல்லது அறவே நீக்கிவிடலாம்.

குறிப்பு.

மேற்கண்ட பாகப்படியே ஔஷதம் பட்டைக்கஷாயம், நாவற்பட்டைக் கஷாயம் முதலிய வைகளினும் சித்தப்படுத்திக் கொள்ளலாம்.

வேறு.

நிலப்பனைக் கிழங்கு, பஞ்சமனேசுபேத், பஞ்சமனே சுருக், பெருநெருஞ்சி முள், தண்ணீர் விட்டான் கிழங்கு, கருவேலம் பிசின், (இவ்விரண்டு பிசின் வகைகளையும் நெய்யில் வறுத்துக் கொள்க) வாதுமைப்பிசின், புளியங்கொட்டை மேல்தோல், கருவேலன் விதை மேல்தோல், சாலாமிஸ்ரி, இவற்றைத் தனித்தனி யிடித்து வஸ்திரகாயஞ் செய்த சூரணம் வகைக்கு வராகனெடை-உ, திருநீற்றுப் பச்சை விதை, இசுபகோல் விதையுமி வகை-க-க்கு வராகனெடை உ, கற்கண்டுத் தூள் பலம்-கூ.

செய்முறை:— மேற்கண்ட எல்லாவற்றையும் ஒன்றுக் கலந்து பத்திரப படுத்தவும்.

பிரமாணம்:— வராகனெடை-க-கஉ. இதனைப்பசுவின் பாலுடன் சாப்பிடவேண்டும். காலை மாலை யிரண்டுவேளையும் சாப்பிடலாம்.

பத்தியம்:— புளி, புகை, பெண் ஆகியவைகளைத் தவிர்க்கவேண்டும்.

உபயோகம்:— துரிதரோகம், சிராவக ரோகம் முதலியவை நீர்ந்து தாதுவிர்த்தி, தேக பலம் ஆகியவை யுண்டாம்.

சுகாதார போதினி.

அ-ம் பிரிவு.

விஞ. விடை.

விஞக்கள்:

30-ம் வினு. யூநாரி பதார்த்தகுண விளக்கத்தில் கொய்யாக்கம் என்னும் மரத்தின் சீவல் அல்லது வாட்பொடிக்கு-ர்-எடை, புதிய பழங்கிச்சக்கையைச்சேர்த்து இவ்விரண்டின் எடைக்கும்-ர்-எடை ஷாத்துரா அல்லது காவுஜுபா னென்னும் திராவகத்திற்கலந்து ஜாடியில்விட்டுகாற்றுப் புகாமற் காறக்கிட்டுப் பிரதிதினமும் இருமுறைகுலுக்கி சூரியபுடமிட்டுப் பின்-க-கஉ-ரூபாயெடையாக, 21-நாள் காலை மாலை இரண்டுவேளையுங் குடித்துவர, இரத்தக்கெடுதியாற் பிறக்கும் வெண்குட்டம், கருங்குட்டம், பெருவியாதி. மேகப்படைகள், மேகரணங்கள், கைகால் பிடிப்பு இரசம், வண்டல் இவைகளின் மாசுகளாற் பிறக்கும் பக்கசூல, பாரிசவாயு நரம்பிசிவு முதலியவை யாதொரு ஐயமின்றி நீங்குமென இருப்பதால் இதனுண்மையைப்பற்றித் தங்கள் அபிப்பிராயமும் கொய்யாக்கம், ஷாத்துரு, காவுஜுபான் என்னும் இவைக்குத் தமிழிலும் வேறு பாஷைகளிலும் உள்ள நாமங்களையும் விலை முதலியவைகளையும் தெரிவிக்கும்படி கேட்டுக்கொள்ளும்.

சந்தா நெம்பர்-4.

31-ம் வினு. முகங்களில் உண்டாகும் மறு தேமல் வகையருக்களுக்கு மேற்பூசும்படியான தைலம்,

அல்லது முகம் கழுவும்போது பூசிக் கழுவிவிடும் ஒரு மருந்து. இது அதிக வாசனை யுடையதாகவும் சொற்பச்செலவில் யாவரும் செய்துகொள்ளும்படியான முறையாகவும் தங்கள் "சுகாதாரபோதினி" மூலமாய் பிரசுரிக்க வேணுமாய்க் கோருகிறேன்.

சந்தா நெ. 91.

32-ம் வினா. என் சினேகிதரில் ஒருவருக்குக் கண்ணின் ரெப்பையானது நீர்க் கோர்ப்பதும் அதனால் ஓர்வித நோயும் கண்ணின்ரெப்பை கனத்திருப்பதும் காலவாரியாய்க் கண்ணின் கீழ்ரெப்பையில்கட்டி கண்டு உடைவதுமுண்டு. இதற்குத் தகுந்த ஸ்நான தைலம் ஒன்றைத் தங்கள் சுகதாரப்போதினிப் பத்திரிகைமூலமாய் கூடிய சீக்கிரத்தில் தயைசெய்து எழுதும்படியாய்க் கோருகிறேன்.

[illegible]ம் வினா. மகா-ஈ-ஈ-ஸ்ரீ, சுகாதார போதினி பத்திராதிபர் அவர்கட்கு வந்தனம். எனது சினேகிதரில் ஒருவர் - 5 - 6 - வருஷமாய் முட்டியனுட்டானத்தால் முக்கிய உறுப்பானது ரொம்பவும் மெலிந்தும் சிறுத்தும் இருக்கிறது. ஆகையால் அது சுபாவஸ்திதியை யடையும்படி ஒரு நல்ல ஔஷதம் மேற்பூச்சுத் தைலமாக பத்திரிகை மூலமாய்ப் பிரசுரித்தால்ரொம்பவும் உதவியாயிருக்கும். செய்கிறதற்குச் சுலபமாக விருக்கவேண்டும். தங்களுடைய ஔஷதசாலையில் விற்கிறவிலையையும் தெரிவிக்கும்படி கேட்டுக் கொள்ளுகிறேன். அவருக்குத் தற்காலம் வயது இருபது இடுபடி பலம் முதலியவைகளுக்குக் குறைவில்லை. ஆனால் எரிவந்தம் அழலை யில்லாமலிருக்கக் கோருகிறேன். தயவுடன் கூடிய சீக்கிரத்தில் தெரிவிக்கும்படி கேட்டுக் கொள்ளுகிறேன். என்னுடைய சந்தா நெம்பரை பத்திரிகையில் பிரசுரிக்கா திருக்கும்படிக்கும் கேட்டுக்கொள்ளுகிறேன்.

கடிதம்.

சுகாதாரபோதினி பத்திராதிபர் அவர்கட்கு அனேகவந்தனம்.

ஐயா!

இப்பத்திரிகையின் மூலமாய் வெளிப்படும் ஒவ்வொரு விஷயமும் மிக்க சிறந்தவை யென்பதிற் சந்தேகமில்லை. அவிழ்தங்களின் முறைகளோ அரியவைகள். ஆயின் மாதம் இருமுறைப் பிரசுரமாகுவதைப்பற்றிய குறை ஒன்றுளது. ஏனெனில், பெரும்பாலும் சந்தாதாரர்களின் வினாக்கள் சிற்சிலநோயாளிக்கு அவிழ்தத்தைப்பற்றியே. ஷை வினாக்களுக்கு அடுத்த பத்திரிகையில் அதாவது 15 நாளானபின்விடைக்காக எதிற்பார்க்கவேணடி யிருக்கின்றது. இக்குறையை நிவர்த்திக்க வாரந்தோறும் ஷை பத்திரிகையைப் பிரசுரித்து இவ்வரிய பத்திரிகைக்கு இப்போதிருக்கும் சந்தாவை யிரட்டித்தாலன்றி யிக்கருத்து முடிவுபெறாது, ஆகையால் தாங்கள் அன்புகூர்ந்து இவ்விஷயத்தைப் பத்திரிகையில் பிரசுரிக்கின். சந்தாதார்களின் கருத்து வெளிப்படும். யாவரும்யிதை அங்கீகரித்து யிரட்டித்த சந்தாத் துகையாகிய (4) நாலு ரூபாய் கொடுக்க பின்னிடார்க ளென்று நம்புகின்றேன். மாதம் நான்கு முறை பிரசுரிக்கயிய லாதாயின் யிரண்டுமுறை பத்திரிகையும் ஒருமுறை Supple ment ஆக சமஸ்கிருத யூநாநி கிரந்தங்களின் தமிழ் மொழிபெயர்ப்பைப் பிரசுரிக்கின் பொது நலமே. இதற்கு சந்தா அதிகமாக ஒரு ரூபாய் கொடுப்பார்களென்பது திண்ணம்.

இவைநிற்க அன்பு கூர்ந்து யிதனடியில் குறிக்கப் பட்டவைகளுக்குத் தெலுங்கு அல்லது ஹிந்துஸ்தானி பேர்களைத் தெரிவிக்க வேண்டுகின்றேன்.

காட்டுச் சோம்பு அல்லது, காட்டுப் பெருஞ்சீரகச்செடி; போதினியின் பக்கம்-29. கச்சி நாரியிலை; தரஞ்சபீன், என்பது என்ன? பககம் - 49.

இரச செந்தூரம் செய்முறை "பூரணாதி" லேகியத்தின் முறையையும் பத்திரிகை மூலமாய் வெளியிட வேண்டுகிறேன்.

கடைசியாய் சந்தாதார்களில் வெகு பேர்களுக்குத் தக்க அவுடத முறைகள் தெரிந்திருந்தும் பத்திரிகை மூலமாய் வெளிப்படுத்த வில்லை. யென்று வியாகூல முறாது தாங்கள் சஞ்சிகையில் துணிந்தபடியே பொதுநலத்தை விரும்பி தாங்களே அரிய அவிழ்தங்களின் முறைகளை பத்திரிகை மூலமாய் வெளிப்படுத்தி போலி முறைகளையும் அவைகளுக்குரிய அவிழ்தங்களையும் அடக்குவீர்களாக. சிரமைக்கு மன்னிக்க விரும்பும்.

அன்புள்ள மெஸ், ஆனந்தம்.

கனவான்களே.

நமது நண்பர் எழுதி யிருப்பது வாஸ்தவமே. வாரம் ஒரு முறை இப்போதினியைப் பிரசுரிப்பதால் அநேக வகை யனுகூலமுண்டா மென்பதும் திண்ணமே. நமது நண்பரின் கருத்தின்படியே அடியேன தது பரம்பரை வழியாகவந்த அநேக அரிய முறைகளையும் பல பெரியோர்களால் அறுக்கிரகம் செய்யப்பட்ட பல அபூர்வ முறைகளையும் வெளிப்படுத்திப் பலருக்கும் உபயோகப்படும்படி செய்ய சித்தமாயிருக்கின்றேன். ஆனல் நமது நண்பர்களும் அன்புகூர்ந்து இப்போதினியின் பிரயோசனங்களையும் இதன் உண்மையும் தாங்களே நிச்சயித்து இதன் விருத்தியை நன்கு மதித்து முயற்சி செய்து மாதம் ரூபாய் மூன்றுக சந்தா ஏற்படுத்தி ஆயிரம் சந்தாதாரர்கள் சேர்த்தால் மேற்கண்டபடி வாரம் ஒரு முறை நடத்தப்படும், என்பது அடியேன் கோரிக்கை.

நண்பர்களுள் அவரவர்களின் அபிப்பிராயங்களையும் தெரிவித்தால், பெரும்பால்ார்களின் தீர்மானப்படி நடந்து கொள்ள சித்தமா யிருக்கின்றேன்.

ப - ர்.

இதுவரையில் அன்புடன் சந்தாவை யனுப்பின கனவான்களின் நாமங்களும் நம்பரும் பின் வருபவைகளாம். ஆகையால் ஒவ்வொரு கனவான்களும் வினு கடிதம் முதலியவைக எழுதும்போது தயவுடன் றெஜிஸ்டர் நம்பரை ஞாபகத்தில் வைத்து எழுதவும் ஒரே வகை நாமத்தையுடைய பலரிருப்பதால் இன்னரெனக் கண்டு கொள்ளத் தாமதமும் கஷ்டமும் நேரிடுகின்றன. அவ்விதம் நம்பர்குறிப்பிட்டு எழுதாத கடிதங்களுக்கு விடை யெழுத நேரிடும் தாமதத்தை அல்லது விடை யெழுதாதிருப்பதை மன்னித்தருள வேண்டும்.

99. கனம். C. மாதவராவ் அவர்கள், தும்கூர்.

100. கனம். P. பழணிசாமி முதலியார் அவர்கள், காரைக்குடி.

102. கனம், T. K. சுப்பிரமணியம், கும்பகோணம்.

103. கனம். M. இரத்தினவேலு முதலியார் அவர்கள் அக்கவுன்டெண்டு ஜெனரல் ஆபீசு, சென்னை.

104. கனம். S. M. P. ஹார்வே காதர்மொகியதீன் சாயபு அவர்கள், சென்னை

105, கனம். T. S. கிருஷ்ணையர் அவர்கள் திண்டுக்கல்.

196. கனம். M. ஸ்ரீனிவாசாசாரியர் அவர்கள் திருக்கோயிலூர்.

107. கனம். M. R. P. ஆநந்தம் அவர்கள், கெமமெட்.

108. கனம், C. இராகவாச்சாரி அவர்கள், நெல்லூர்.

109. கனம். பி. அப்புபிள்ளை அவர்கள், பிள்ளைகளத்தூர்

110. கனம் எப். கந்தசாமி அவர்கள், பழணி.

111 கனம். எம், முகம்மது காகி மரைக்காயர் அவர்கள் சிங்கப்பூர்.

112. கனம், எல். என். கைலாச நாதசர்ம அவர்கள் எடையாத்தான்குடி.

113. கனம். என். எஸ். சுந்தரேச அய்யர், அவர்கள தேவதானம்.

114. கனம். குப்பனபிள்ளை அவர்கள் தென்னலை.

115. கனம். என். வி. நாராயண அய்யா அவர்கள் Tauggyi.

117. கனம். எத்திராஜுலு நாயுடு அவர்கள் பனகுடி.

118. கனம். ஸி. எல். எம், ஆலுலெப்பை அவர்கள் கொளும்பு.

119. கனம். வி. மஹாலிங்க அய்யர் அவர்கள் நெமிலி.

120. கனம். எம். சுவாமிநாத பிள்ளை அவர்கள் அடிச்சாபுரம்.

121. கனம். ஆர். கே. நல்லசாமி பிள்ளை அவர்கள் பனகுடி.

122. கனம், வி, எஸ். மகாதேவ அய்யர் அவர்கள் விக்கிரபாண்டியம்.

123. கனம், பக்கிர் மொகியதீன் ராவுத்தர் அவர்கள் திருநெல்வேலி.

124. கனம், என். சுப்பரமணிய அய்யர் அவர்கள் ஆடிச்சாபுரம்

126. கனம். S. K. சாம்பசிவ அய்யர் அவர்கள், சித்தமல்லி.

புத்தகம்-க.1905வது செப்டம்பர்மீ 15உ இலக்கம் கசு

சுகாதார போதினி.

விண்ணப்பம்.

நமது அபிமானிகளுள் பலர் நமது க்ஷேமத்தைக் குறித்தும் இப்போதினியின் அபிவிர்த்தியைக்குறித்தும் எழுதியிருக்கின்றார்கள். அவர்களுக்கு நாம் இதயபூர்வமாக நன்றி செலுத்தக் கடமைப்பட்டிருக்கின்றோம்.

நமது போதினியில் வினுக்கள் அதிகமாயிருக்கின்றபடியால் அவ்வினுக்களுக்கு முன்னர் விடை பெழுதிப் பிறகு மற்றவிஷயங்களை யெழுத வேண்டுமெனச் சிலநண்பர்கள் எழுதியிருக்கின்றார்கள். இவ்விதமே பிரதிமாதமும் வினுக்கள் அதிகமாகிக்கொண்டேயிருந்து அவற்றிற்கு விடை ஒருவர்மாத்திரம் எழுதிக்கொண்டிருந்தால் எடுத்தவிஷயம் குறைவின்றி நிறைவேறுதென்பது அடியேன் கருத்து. ஏனெனில், விளம்பரத்திற் கண்டிருக்கிறபடி நமது சந்தாதாரர்கள் ஒவ்வொருவரும் ஒவ்வொருவினு யெழுதிவிட்டால் அவை யெல்லாவற்றிற்கும் உடனே ஒருவரே விடை யெழுதுவதானுல் பல மாதங்கள் வேண்டும். அப்போது அது அசாத்தியமாகும், ஆகையால் அவசரமாய் விடைவேண்டியதிருந்தால் அதற்குப்பிரத்தியேகமாகவும் அதிக சுலபமாகவும் ஒருதொகையை யேற்படுத்தியிருப்பதால் சொற்பத் தொகைதானே பெனஅலகுயமாயெண்ணி வினு எழுதிவிடுகின்றார்கள். அவ்வினுக்களுக்கெல்லாம் விடை பெழுதுவதும் பிரதினமும் அவ்விதமான வினுக்கள் சற்றேறக்குரைய இருபதுவருகின்றன. பிரத்தியோக கட்டணமாகிய அணு-இரண்டே யாயினும் சில கேள்விகளுக்குவிடை பெழுத இரண்டொரு நாட் சென்றுவிடுகின்றன. மற்ற வேலைகளெல்லாம் தவக்கமாகி விடுகிறது. சிலசமயங்களில் சிலவினுக்கள் விடையின்றியே விட்டுவிட நேரிடுகிறது. இப்படி நேரிடுவது நமக்கு அதிக மனவருத்தத்தை யுண்டாக்கிவரினும் வேலைமிகுதியால் அவ்விதம் விட்டுவிட நேரிடுகிறது.

ஆகையால், நமது நண்பர்களுள் அநேகர் சிறந்த பண்டிதர்களாகவும் அநுபவசாலிகளாகவு மிருந்தும் நமதுபோதினியிற் கண்டிருக்கிற வினுக்களுக்கு விடை பெழுதாமலும் தத்தமக்கு அநுபவமான பலவிஷயங்களை ஜனோபகாரமாய் வெளிப்படுத்தாமலும் மவுனஞ் சாதித்து நிற்பதே மேற்கண்ட கஷ்டங்களுக்குப் பிரதான காரணமாகிறது. ஒவ்வொரு பண்டிதரும் ஒவ்வொரு வினுக்களுக்கு விடையெழுத முயற்சிசெய்யும் பக்ஷத்தில் வினு வெளிப்பட்ட இரண்டு மூன்று பத்திரிகைகளிலேயே விடை கிடைத்துவிட ஏதுவாகும். இந்தக் கஷ்டத்தை சாஸ்த்திரானுபவங்களில் மிகுத்திருக்கும் பண்டித சிகாமணிகள் ஒவ்வொருவரும் கிஞ்சித்துப் பாகித்துக்கொண்டால் எவ்வளவு இலேசாகவும் எவ்வளவு சீக்கிரமாகவும் முடியுமென்பதை யிங்கு விஸ்தாரமாயெழுதுவது அநாவசியம். ஆகையால், மேன்மை தங்கிய கனவான்களே ஜீவகாருண்யத்துடனே மனமிறங்கித் தங்களுக்கனுபவமானவைகளை வெளியிட தயவுசெய்யுங்கள். வெளியிடுவதால் தங்களுடைய முறைகள் விர்த்திக்கேதுவாகி பலவிதத்திலும் புண்ணியத்திற்கேதுவாகும். இனிபாகிலும் இவ்விண்ணப்பத்தைச் சற்றுக் கவனித்துத் தயவுசெய்வீர்களென நம்புகிறேன்.

சில கனவான்களின் இஷ்டப்படி இச்சஞ்சிகையில் இடமுள்ளவரையில் நூதன வினுக்களையும் முன் வினுக்களுக்கு விடைகளையுமெழுதி மற்ற வினுக்களுக்கு மற்றசஞ்சிகைகளில் முறையே யெழுதுவாம்.

சுகாதார போதினி.

அ - ம் பிரிவு. வினு.

ஐயா.

34-ம்வினு. தங்கள் இரசவாதசிந்தாமணி-1-ம்பாகம்103பக்கம்15வது வரியில் "கடையில் விற்கப்படும் காலஞ்சவுக்காரத்தால்பற்பலவித பற்பங்கள் செய்யப்படுவ தென்றால்"என்னும் வாக்கியம் எழுதப்பட்டிருக்கிறது. அப்படிக் கடையில் விற்கப்படும் காலஞ்சவுக்காரம் என்ன வேலைக்கு உபயோகப்படும், அது இரசவாத வேலைக்கு ஆகாவிட்டாலும், சாதாரணமாய் வைத்தியத்தில் நல்ல பேர் கிடைக்கக்கூடிய பற்பங்கள் செய்ய உதவுமா? அப்படி யானுல் என்ன விதமாய் உபயோகிக்கிறது. தவிர 117. 120. 121. முறையில் சேர்க்கப்படும் சவுக்காரத்துக்குப்பதில் இதைச் சேர்க்கலாமா? இன்னும் இதி சவுக்காரத்தால்என்ன என்ன செய்யக்கூடும் என்பதை விபரமாய் எழுதவேணும். எனக்கு முக்கியமாய் எற்படும் ஒருவித ஆசைபாவது நெருப்பிற் கோடக் கூடியதாகிய ரசம், கந்தகம், தாளகம், லிங்கம், வீரம், பூரம், பாஷாணம் முதலியவைகளை நெருப்பிற் கோடாமற் கட்டுப்படுத்தித் தகுந்த பற்பம் அல்லது சிந்தூரம் செய்யவேண்டுமென்பதே. அதற்கென்றே சுன்னதிராவகம்செய்தேன், அதை உபயோகப்படுத்தும் விபரம் தங்கள் லெட்டரால் தெரிந்து கொண்

டேன். இப்போது மேற்படி காரியங்களுக்குச்சவுக் கார நீரும் உபயோக மென்று நினைக்கிறேன். ஆகை யால் மேற்கண்ட விஷயங்களுக்கு சுமார். 4 - போதி னிக்குள் விடை யளிப்பதோடும், மேற்கண்ட கட்டு விஷயங்களுக்குத் தங்களுக்கு அனுபவமாயும், சுல பமாயும் இருக்கும் இதர மார்க்கங்களையும் எழுதும் படி கேட்டுக் கொள்ளுகிறேன்.

சந்தா நெ. 2?.

35-ம் இஸ்திரீகள், புருஷர்கள், எல்லோருக்கும்இ டுப்பிலும் தொடைகளிலும், அதைச் சார்ந்தபாகங்களி லும்ஏற்பட்டு எந்தச்சமயத்திலும், மானம்அவமானமி ல்லாமலும் யார் இருந்தபோதிலும் லட்சியம் செய்யா மலும்; சொறியும்படி ஓபாத தினவைக் கொடுத்தும், தற்காலத்தில் கல்கத்தா, Kaviraj N. N. Sens. இன் ம் அதைப்போன்ற பிரபலமான இடங்களில் விற்கப் படும், பவுடர், திரவகம், தைலம், முதலியவைகளால் எடுபட்டுப் போவதைப் போலக்காட்டி. மறுபடியும் முன்போல வந்துவிடுகிறதாயும் அனேகம் வைத்தியர் களுக்குக் கெட்ட பெயரை கொடுக்கூடியதாயு மிரு க்கிற அரைக்கடிவன், அல்லது அரைக்கடி, என்பது எதினல் ஏற்படுகிறது, அதை முற்றிலும் மறுபடி வ ராமலிருக்கும்படி செய்யக்கூடிய மருந்து ஏதேனும் உண்டோ? அப்பேர்பட்ட மருந்து ஒன்று செய்யும் விதம் போதினி மூலமாக தயவு செய்தால் பெரும் ப ரோபகாரமாக இருக்கும், இந்தவியாதியினல் கஷ்ட ப்படாத மனிதர்கள் அபூர்வமென்று நினைக்கிறேன். ஆகையால் தயவு செய்து அடுத்தபோதினியில் பதில் அளித்தால் எல்லோருக்கும்செய்த பேருதவியாயிரு ப்பதோடும் அனேகரால் செய்யப்படும் வந்தனங்களு க்கும் பாத்திரர்களா யிருப்பீர்களென்று நினைக்கி றேன்.

சந்தா நெ. 22.

36-ம் வினு.

மாகுமை தங்கிய தங்களுக்கு அதிகசலாம்.

சுமார்-8-வயது சிறுவர்களுக்கே தலைமயிர் நரை யுண்டாகிறது. தங்களால் வெளிப்படுத்தப்பட்ட அரி யநூல்களில் நரைதிரைமரும் என்று சில அவிழ்தங் கள் சொல்லப்பட்டிருக்கின்றன? அது உண்மையாக அல்லது சிறப்புக்காக சொல்லியதா? உண்மையானுல் பாலியநறை உண்டாவதின் காரணத்துடன் தங்களு க்கு அனுபவமாய் நரை, திரை மாற்றக்கூடிய உயர்ந் த சுட்காமுறை தயவு செய்யக் கேட்டுக்கொள்ளும்

சந்தா நெம்பர்-4

கடிதங்கள்.

விண்ணப்பம்.

சுகாதாரபோதினியில் லோகோபகாரமாக எழு தும் கனவான்களில் சிலர் சில அரிபமுறைகளை வெ ளிப்படுத்துமபோது அதில் சம்பந்தப்பட்ட சரக்கி ன் சுத்திக் கிரமத்தை எழுதாமையால், அவ்வளவு ந ன்மை பயக்காமலும் சிலசமயம்கெடுதியும் உண்டாக் கக்கூடியதாயிருப்பதால், இவ்விதக்குறை இனி நேரி டாவண்ணம் தயவுசெய்யக் கேட்டுக்கொள்வ்துடன் இப்போதினி மூலமாய் வெளிவந்த அடியிற்கண்ட வைகளுக்குச் சுத்திக் கிரமங்களைத் தெரிவிக்க கே ட்டுக்கொள்ளுகிறேன்.

பக்கம் 42 மஞ்சிஷ்டை, வீரம், பூரம், பக்கம் 100 லிங்கம், கருநாபி, பக்கம் 124 நாபி, } இவைகளின் சுத்தி கிரமத்தையும்

இதில் கருநாபி என்பது இவ்விடத்தில் காட்டி ல் மூலைத்திருக்கும். கண்ணேவுக் கிழங்கு என்னும் கொடியென்று சொல்வதால் அதுதானு. அல்லது க டையில்விற்கும் வீரம் முதலியவைபோன்ற சரக்கா? 125-ம்பக்கம் வெள்ளீர்க்கு, சிலந்திநாயகம், என்னும் மூலிகைகளின் லக்ஷணம் இவைகளுக்குச் சாதாரண மாய்வழங்கும் வேறு பெயருண்டா. இவைகளை தெரி விக்கக் கேட்டுக்கொள்ளும்.

சந்தா நெம்பர்-4.

பத்திரிகை விருத்தியை முன்னிட்டும் மற்றவிஷ யமாயும், மெஸ் ஆனந்தம் என்பவர் 14 நெ பத்திரி கையில் எழுதியிருப்பதை யான் ஆமோதிக்கிறேன்.

சந்தா நெ-4

ஐயா,

இப்பவும் சென்ற இலக்கம், 15-ம் பத்திரிகையி ல்பிரசுரித்தவிஷயங்கள் அவ்வளவாக உசிதமல்ல, இப் போது நடந்து வருகிறபடி மாதம்இருமுறைபிரசுரிப் பது தான் சௌகரியம். ஆனல், பத்திரிகையைப் புத் தகமாகக்கட்டி வெகு காலத்துக்கு உபயோகிக்கும்ப டிசெய்ய இப்போதிருப்பது அவ்வளவு நன்றுயில்லை. ஆனல் கொஞ்சம் திக்கு பேப்பரில் ஒரு புத்தக சை

ஸாய் அச்சிட்டால் சௌகரிய மென்று நினைக்கிறேன். அதற்காக ரூபாலன்றையும் சந்தாவில் அதிகம்செய்யலாம். நிற்க மாதம் 4 முறை பிரசுரிக்கப்படவேண்டு மெனவும் 8 பக்கங்கள் கொண்ட வர்த்தமான பத்திரிகையைப்போல எல்லாரும் வாங்கிப் படிக்க ஏதுவாகும் எனவும் 133 - ம் பக்கத்தில், மெஸ்மர் ஆனந்தம், என்பவர் பிரசுரித்து இருக்கும் விஷயங்களும், அதற்குத் தாங்கள் சொல்லி யிருக்கும் விடையும் அவ்வளவாக எல்லோருக்கும் பயன்படக் கூடியதல்ல. தவிரவும், பத்திரிகையில் பிரசுரிக்கப்படும்விஷயங்கள், அதிக புத்தியைச் செலுத்தி முயற்சி செய்து முடிக்கவேண்டிய விஷயங்கள், அதை கவனிக்காமல் மாதம் 4 முறை ஆறுமுறை பிரசுரிக்க வேண்டுமெனச் சொல்பவர்களெல்லாம், வெறுமனே பத்திரிகையை வரவழைத்துப்படித்து விட்டு மூலையில் கட்டிப் போடுவார்களே பொழிய சொல்லி யிருக்கும் முறைகளை கவனித்து செய்கிறவர்களல்ல வென்றும் நினைக்கிறேன். அப்படி கவனிப்பதாக இருந்தால், 33 ம் வினுவை பத்திரிகையில் பிரசுரிக்கும் படிக்கும் விடையளிக்கும்படிக்கும் கேட்க மாட்டார்கள். பத்திரிகையின் 31-ம் பக்கத்தைச் கவனித்தால், ஷை விடை நன்கு விளங்கு மென்பதை கவனிக்க வில்லை போலும். ஆகையால், தாங்கள் இவ்விஷயங்களையோசித்து, மாதம் இருமுறை அல்லது நான்கு முறை பிரசுரித்தாலும், வருஷம் 1 க்கு ரூ 3 சந்தா தகையாயிருந்தால் எல்லோருக்கும் சௌகரியமா யிருக்கு மென்பதையும் யோசித்து சௌகரியம் போல் செய்யவேணும். எப்படியிருந்தாலும், சௌகரியம் தான். ஆனல் ஏழை ஜனங்கள்முதல் எல்லாருக்கும் சவுகரியமான விஷயத்தையே செய்யவேண்டும். இதில் இருக்கும் சொற் குற்றங்களையும் மன்னித்து சாராம்சங்களை கவனிக்கவேண்டும்.

சந்தா நெ. 22,

சுகாதார போதினி.

அ - ம் பிரிவு.

விடை.

மதனமாமெழுகு.

17.ம் விடை முன்தொடர்ச்சி பக்கம் 101

இவ்விதம் வாட்டி வரும்போது நெருப்பின் மீதுள்ள பில்லையானது செங்கல்லைப்போலச் சிவந்த வருணமாய்வரும். அதுவே பதமென்றறிந்துபில்லையை யெடுத்து ஒரு ஓட்டில் வைத்து, அதனை ஒரு பீங்கான் கோப்பையால் மூடிக் காற்றில்லா விடத்தில் வைத்து மறுநாளெடுத்துக் கல்வத்திற்பொடித்துப் பத்திரப்படுத்தவும். இதுவே வீரத்தின் சுத்தி, வீரக்கட்டு, ஜெயவீரம் முதலியவைகளாம். இது நெருப்பிற்புகையாது. இதனைத்தனியாக அநேக வியாதிகளுக்கு உபயோகிக்கலாம். வாய் வேகாது. இது முதல் முதல் வெண்மையா யிருக்கும், பிறகு கிறு சிவப்பாகும். அதன் பிறகு கடுஞ் சிவப்பாகும்; இதன் பின்பு கிறு கறுப்பாகும். பின்னர் கடுங் கறுப்பாகும். மூடியில் பச்சை வருணமுள்ள தாகும். நெருப்பி லிருக்கும்போது செங்கல்லைப்போலச் சிவந்திருக்கினும் மறுநாள் அரைக்கும்போது பச்சை வருணமுள்ளதாகவே யிருக்கும். வாயிலிட்டால் ஒரு சிறிதும் துர்க்குணமே யிராது. மூடிவாய்ச் சொல்லில் வீரத்திற்குள்ள துர்க்குணங்க ளெல்லாம் மாறி அநேக நற்குணங்களுண்டாகி விடுமாகையாலும் இதன்சிறந்த குணங்களை அநுபவசாலிகள் தெரிந்து இதனைத் தனியாகவே யுபயோகித்து வெற்றி யடைவார்களாகையாலும் இதைப்பற்றி யிங்கு விரிவா யெழுதுவது அநாவசியம்.

கவுரிப்பாஷாணம், வெள்ளைப் பாஷாணம், மிர்தார் சிங்கி, இரச கற்பூரம், அரிதாரம் இந்த ஐந்து சரக்குகளையும் வீரத்தைச் சுத்தி செய்தது போலவே சுத்தி செய்துகொள்ள வேண்டும்.

அஞ்சு பலம் பாலரசம். ஒருபுது மண் சட்டியில், ஒருபடி உப்பை வறுத்துப் பொடித்துப் போட்டு, அதில் நடுவில் பள்ளம் செய்துமுன் பாலரசத்தை விட்டு மேற்சட்டிமூடி, வலுவாய் எழு சீலைமண்செய்து அடுப்பின் மீது வைத்து முன் ஒரு சாமம் மெதுவா யெரித்துப் பிறகு மூன்று சாமம் காடாக்கினியாய் எரித்துக் குளிர ஆறினபின் சாக்கிரதையுடன் எடுக்க வேண்டும். சில பாகம் பதங்கித்தும் ஜனித்தும் சில பாகம் பதங்கிக்காமல் வைத்த ரசமாகவு மிருக்கும். இம்மூவகையையும் ஒன்றுகச் சேர்த்து, மூன்போல வே சட்டியில் உப்பை வறுத்திடித்துப் போட்டழுத்திநடுவிற் பள்ளம் செய்து அதில்வைத்து முன்போலவே மேற்சட்டி மூடி வலுவாய் எழுசீலை மண் செய்து லர்த்தி முன் போலவே நான்கு சாமம் எரித்துக் குளிர ஆறின பின்னெடுக்கப்பெரும்பாகம் பதங்கித்து ஜனிக்காம லிருக்கும். சிறு பாகம் ஜனித்தும் ஜனிக்காமலு மிருக்கும். இவை யெல்லாவற்றையும் மு

ன்போலவே ஒன்றரைக் கலந்து முன்போலவே உப்பி ல் வைத்தெரித்துக் குளிர ஆறின பின்னெடுக்க மே லே பதங்கிக்காமல் எல்லாக் கீழேயே பிரகாசத்துட ன் சிறு கம்பிகளைப் போலும் தூளாகவு மிருக்கும். இரசத்தைப் பதங்கிக்கும் முறை நமது இரசவாதசி ந்தாமணியில் அனேக முறைகள் சொல்லப்பட்டிரு ப்பதால், அவைகளி லொருமுறையாகவும் செய்து கொள்ளலாம். பின் அப்பதங்கத்தை முன் முள்ளி யுப்பு ஜெயநீர் விட்டரைத்து வீரத்தைச் செய்தது போலச் செய்துகொள்ள வேண்டும். இதுவே இரச சுத்தியும் கட்டுமாம். இரசத்தை நெருப்பிற் கோடா தபடி கட்ட இதுவே வெகு சுலபமான மார்க்கமென் பது அநுபவ சாலிகளான பெரியோர்களின் சித்தாந் தம்.

அஞ்சுபலம் நெல்லிக்காய் கந்தகத்தைக் கல்வத் திலிட்டுப் பொடித்து, முன்ஜெய நீரைவிட்டு இரண் டு மூன்று மணிநேரம் அரைத்து நிழலில் வைத்து ஈ ரமுலர்த்திக் கொள்ளவேண்டும். ஒருவாயகண்ட ச ட்டியில் முக்காற்படி பசுவின் பாலிவிட்டு சட்டிவாய் க்குக் கெட்டியான மெல்லிய வஸ்திரத்தால் வேடுகட்டி அதன்மேல் சித்தப்படுத்தி வைத்திருக்கிறகெந்தக த்தைப் பரப்பிவைத்து; அதன்மேல் சாணக்கியால் மூடி, சட்டியின் வாயானது மறையும்படியாகப் பூமி யிற்புதைத்து, சாணக்கியின் உதடுகளைச் சுற்றிலு ம் மண்ணைத்தள்ளியணைத்து, சாணக்கியின் மேல்-நு-சு-வி ராட்டிப்புடமிடவேண்டும். இந்தச்சூடு சாணக்கியிற் றுக்கி அதனுல் கெந்தகமுறுகித் துணி வழியாகப் பா லிலிறங்கி நிற்கும். அதை யெடுத்து ஈரமில்லாமல் வ ஸ்திரத்தில் துடைத்து முன்போலவே முன் ஜெய நீ ரைவிட்டு முன்போலரைத்து முன்போலவே புடமிட வேண்டும். இவ்விதம்மடக்கிமடக்கி ஏழுதடவைகள் செய்யின் கெந்தகமானது பவழம்போலச் சிவந்ததா ம். இங்கு இதுபோது மானதாம். இதனையே மடக்கி மடக்கி நூறுதடவைகள் செய்யின் முழுக்கட்டாகி நெருப்பிற்கோடாது. வைத்தியம் வாதம் என்னும் இ ருவகைக்குமாம். இதனைத் தனியாகவே பல வியாதி களுக்கும் உபயோகிக்கலாம். அநுபவசாலிகள் கண் டுகொள்வார்கள்.

இரச சிந்தூரத்தை மேற்படி ஜெயநீரைவிட்ட ரைத்துப் பில்லைசெய்து புதிய ஓட்டில் வைத்துக்கரி நெருப்பில் ரொட்டியைப் போலத்திருப்பித்திருப்பி வாட்டியெடுக்கவேண்டும். ஈரமில்லாமல் நன்றாய்வ றண்ட பின் முன்போலவே முன்ஜெய நீரை விட்ட ரைத்துப் பில்லைசெய்து முன்போலவே வாட்டியெடுக் கவேண்டும். இவ்விதம் மடக்கி மடக்கி யேழுதட வைகள் செய்யின் சுத்தியாம். இதனை அநுபவசா லிகள் தனியாகவே யுபயோகிப்பார்களாகையால் இ தைப்பற்றி யிங்கு அதிகம் யெழுதுவதும் அநாவசிய மாம்

இவ்விதமே காந்தத்தையும் சுத்தி செய்து கொ ள்ளவேண்டும்.

தங்கத்தைத்தகடடித்துப் பூங்காவியில் காடியை விட்டறைத்துக் கவசித்துக் கரிநெருப்பிற்பழுக்கக்கா ய்ச்சி யெடுத்து ஆறினபின் மேற்கவசத்தை நீக்கிவிட் டு முன்போலவே பூங்காவியை யரைத்துப்பூசிக் காய் ச்சி யெடுக்க வேண்டும். இவ்விதமாகவே யேழுதட வைகள் மடக்கி மடக்கிக்காய்ச்சி யெடுக்கவே, தங்க மானது சுத்தியாகும். இதனைமெல்லிய அரத்தால் இராவிப் பொடியாக்கிக் கொள்ளவேண்டும்;

பூநீறை முறைப்படி தீக்ஷைசெய்து கொண்டா ல்உத்தமம். அப்படிச்செய்ய ஏலாதவர்கள் பூநீறைக் கடல் ஜலத்திற் கரைத்துத் தெளிவெடுத்துக் காய்ச்சி க்கொள்ளவும். இதனை முன்போலவே கடல் ஜலத் திற் கரைத்துத் தெளிவெடுத்துக் காய்ச்சிக்கொள்ள வும். இவ்விதம் மடக்கிமடக்கி யேழுதடவைகள் கா ய்ச்சிக்கொண்டால் பூநீறு சுத்தியாம்.

சாம்பிராணிப்பூவெடுத்துக் கொள்ளவேண்டும். ஆனல் நாம் கஷ்டப்பட்டுச் செய்வதைப் பார்க்கிலும் சீமையிற்செய்யப்பட்டு இங்கு விற்கப்படும் சாம்பி ராணிப்பூவை இங்கிலீஷ் மருந்து ஷாப்பில் வாங்கிச் சேர்த்துக்கொள்வதே யுசிதம்.

தீப கர்ப்பூரம் என்னும் சூடனை நாம் சுத்திசெ ய்வதைப் பார்க்கிலும் சீமையிற் சுத்தி செய்யப்பட்டு ப் பளிங்கைப் போன்ற பில்லைகளாக இங்கிலீஷ் மரு ந்து ஷாப்புகளில் விற்கப்படுகிறது. அதை நாம்வா ங்கிச் சேர்த்துக் கொள்வதுதான் உசிதம்.

அபினைத் தண்ணீரிற் கரைத்து மெல்லிய வஸ்தி ரத்தில் வடிகட்டி ஜலயந்திரத்திற் காய்ச்சி நீர் சுண்டி ன பக்குவத்திலெடுத்துக் கொள்வதே யிதன் சுத்தி யாம்

கருங்கோழி முட்டைகளாயின் உத்தமம். ஆ னல் ஏககாலத்தில் அத்தனை முட்டைகள் அகப்படு வது கஷ்ட மாகையால், சாதாரண நூறு முட்

டைகளை வெந்நீரிற் போட்டு அரைமணி நேரம் வேக வைத்துப் பிறகெடுத்துத் தோலைப் போக்கி மஞ்சட் கருக்களை மாத்திரம் எடுத்துக்கொள்ள வேண்டும். ஒரு இரும்பு வாணலியை அடுப்பில் வைத்துச் சூடு உண்டவுடன் மேற்படி மஞ்சட் கருக்களைப் போட்டு, ஒரு இரும்பு அகப்பையால் துளாவிவரவேண்டும். இவ்விதம் செய்து வருகையில் கருக்கள் கருகித் தீய்ந்த பதமா யிருக்கும்போது சுத்திசெய்த உ௨-பலம் பூநீறைத் தெளித்து முன் கரண்டியால் கைவிடாமற் கிண்டி வரவேண்டும் இப்படிச் செய்து வருகையில் கருக்க ளெல்லாந் தீய்ந்து கருகி தைலம்வெளிப்பட ஆரம்பமாகும். இச் சமயத்தில் தீயை மெதுவா யெரித்து வாணலியைக் கொஞ்சம் சாய்த்து வைத்து எரித்து வந்தால் தைலமெல்லாம் ஒரு பக்கமாக வடிந்து சேர்ந்து நிற்கும். அதனை மெல்லிய வஸ்திரத்தில் வடிகட்டி சீஷாவில் பத்திரப்படுத்த வேண்டும். இந்தத் தைலமானது தனியாகவே அநேக வியாதிகளுக் குபயோகப்படுவ தன்றி வாதம் வைத்திய மென்னும் இருவகை முறைகளுக்கும் உபயோகமாகிறது. இவ்விதம் செயயாமல் தனியாகச் செய்யப்படும் தைலமானது இதைப் போன்ற சிறந்த குணமுடைய தாகாது

செய்முறை

இது வரையில் இம்முறையிலுள்ள சுத்திக் கிரமம், கட்டு முதலியவைகள் சொல்லப்பட்டன. இம்முறையானது எவ்வளவு அருமையான தென்பதும் இதனால் அளவிறந்த பிரயோசனங்களுண்டா மென்பதும் பண்பட்ட அநுபவ சாலிகளுக்குத் தெரியுமே யல்லாது போதினியை வாசித்துடனே அறையில் வைத்துவிடும் நண்பர்களுக்கு இதனருமை விளங்குமென நம்பவிட வில்லை. இதனைச் சிலர் வாசித்துப் பார்த்து விட்டு இது செய்வதற்கு மகா கஷ்டமானது, இதைச் செய்ய யாரால் முடியும். முறைகளெல்லாம் கண்ணால் பார்த்தவுடனே முடிக்கக் கூடியதா யிருக்க வேண்டும். செலவோ பைசாத் தொகையாகவே யிருக்க வேண்டும், எனச் சொல்வார்கள். அவ்விதமான வழிகளை யெழுதத் துடங்கினாலோ அதுவும் மகா கஷ்டமாகவே முடியும். ஆகையால், இன்னதுதான் இலகுவானது இன்னதுதான் கஷ்டமானது எனச் சொல்ல முடியாது. ஒருவருவருக்குக் கஷ்டமா யிருப்பது மற்றொருவருக்கு இலகுவானதா யிருக்கலாம். பெருந் தொகையைச் செலவிடடுக் கைகூடாத வஸ்துக்கள் சிலருக்குத் தங்கள் காலிற்குச் சமீபத்திலேயே யிலகுவாகக் கிடைத்து விடலாம். ஆகையால் எந்தக் காரியத்தையும் சாதிப்பதற்கு மனமே பிரதானம் இதைச் சார்ந்தே இங்கிலீஷிலும் ஒரு சுலோக மிருப்பது கனவான்கள் அனேகருக்குத் தெரிந்தே யிருப்பினும் ஞாபத்திற்காக அதை யிங்கு மெழுதுவாம்; அதாவது "Where is a will there is a way" மன முண்டானால் வழியுண்டாகும் என்பதே. இங்கு இவ்வளவு எழுத நேரிட்ட காரணம் யாதெனில் "நமது போதினிக்கு எழுதும் ஒவ்வொரு நண்பர்களும் தந் தமக்காகவோ அல்லது தந்தம் சினேகிதர்களுக்காகவோ வேண்டிய அவுடதங்கள் மிகவுங் குறைந்த செலவுள்ளவைகளாகவும், இலகுவாகச் செய்யக் கூடிய வைகளாகவும் இருக்கவேண்டு மென எழுதி வருகின்றார்கள் இவ்விதம் எல்லா வியாதிகளுக்கும் எல்லாச்சமயங்களிலும் அமைவது துர்லபம். ஆனால் சிற்சிலச் சமயங்களில் அப்படி அமைவது இயல் பாகையால் அவரவர்களின் சமயோசித புத்தி கூர்மையே யன்றி வேறன்று. எல்லா அவுடதங்களைப் பற்றி யெண்ணுவது போலவே யிவ்வகை அவுடதங்களையும் எண்ணலாகா தென்பதே அடியேன் கருத்து. ஆனால் சந்தேகமுள்ள கனவான்கள், பரீக்ஷிக்கப் பிரியமுள்ள தனவான்கள் முதலியவர்கள் இதனைத் தாங்களே அல்லது தெரிந்தவர்கள் மூலமாகச் செய்வித்துப் பார்த்தால் நன்னாட்டு ஆயுர் வேதத்தின் மகிமை நன்கு விளங்கும். அப்படிச் செய்யாமல் ஆகாயக்கோட்டை கட்டுவதால் ஒருவருக்கும் ஒன்றுமே உபயோக மாகாது. விஷயம் விரிவெய்துகிற படியால் இம்மட்டோடே நிறுத்தி மேற்கண்ட் முறையை ஆரம்பிப்பாம்.

முன் சுத்திசெய்து வைத்திருக்கின்ற சரக்குகள் ஒவ்வொன்றையும் சமநிறையாக நிறுத்தெடுத்து ஒவ்வொன்றையும் தனித்தனி தூள் செய்து கொள்ளவேண்டும். முன்னர் தங்கத்தைக் கல்வத்திலிட்டுச் சற்றுநேரம் அரைத்துப் பிறகு இரசத்தைச் சேர்த்தரைக்க வேண்டும். அதன் பின்பு கந்தகத்தைச் சேர்த்தரைக்க வேண்டும், இதன் பின்பு, தாளகம், வீரம் வெள்ளை, கவுரி, மனோசிலை, பூரம், லிங்கம், காந்தம், சாம்பிராணி, சூடன், அபின், இரச சிந்தூரம, பூநீறு ஆகியவைகளை முறையே ஒன்றன் பின் ஒன்றாய்ச் சேர்த்து சற்றுநேரம் அரைககவேண்டும். இவ்விதம் எல்லாச் சரக்குகளையும் ஒன்றாய்க் கலந்தரை

த்துக் கொள்ள வேண்டும்; எல்லாம் ஒன்றாய் மிஸ்ரமித்தபின் முன் சித்தப்படுத்தி வைத்திருக்கிற அண்டத் தைலத்தைச் சிறுகச் சிறுக விட்டுக் கைவிடாமல் நான்கு சாமங்களரைத்து மெழுகு பதமான தருணத்தில் பீங்கான் டப்பியில் அல்லது தந்த டப்பியில் வைத்து மூடி நன்றாய் பந்தனம் செய்து - 21 - நாள் தானிய புடம் வைத்தெடுத்து தம்தம் சக்திக்கேற்ற விதமாகவும் வியாதிக்காரர்களின் சக்திக்கு ஏற்ற விதமாகவும் அன்னதான முதலியவைகளைச் செய்து சுபமுகூர்த்தத்தில் மருந்தை யாரம்பிக்க வேண்டும்.

பிரமாணம்:-ஒரு உளுந்துப் பிரமாணம் அதாவது ஒருஉளுத்து நிறையுள்ள மாத்திரைகளாகச் செய்துவியாதியின் பலத்திற்குத்தகுந்த விதமாகவும் ரோகியின் தேகபலத்திற்குத் தகுந்தவிதமாகவும் ஒன்று அல்லது இரண்டு மாத்திரைகள் அந்தந்தரோகத்திற்குத்தகுந்த அநுபானங்களிற் கொடுக்கவேண்டும்; சமயோசிதமாக காலையில் ஒருவேளைமாத்திரம் அல்லது காலை மாலை யென்னும் இரண்டுவேளையுங் கொடுக்கலாம்.

பத்தியம்:—ஒருவகைப்பத்தியமு மில்லையெனச் செய்யுளிற் சொல்லப் படினும், அந்தந்தவியாதியையுண்டாக்குக் காரணங்கள் பதார்த்தங்கள் ஆகியவைகளைக் கட்டாயம் நீக்கவேண்டு மெனச் சொல்ல வேண்டியதில்லை. எல்லாவியாதிக்கும் ஏதுவான பெண்ணையும் மருந்துகளின் வேகத்தைத் தணிக்கும் புளியையும்,தள்ளிவைப்பது முறையாம்; பின்னர் அவரவர்கள் இஷ்டம் போலும் சமயத்திற்குத் தகுந்தவிதமாகவும் செய்யவேண்டியது சிகிச்சகர்களின் பொருப்பாம்.

தீரும் நோய்கள்:— வாதசுரம், கபசுரம், வாதசிலேஷ்மசுரம் முதலிய சுரங்களும்

வாதஜன்னி, கபஜன்னி சந்திகஜன்னி, புக்ன நேத்திர ஜன்னி, ஜிம்மகஜன்னி, பிரதாபஜன்னி, அந்தகஜன்னி, சீதாங்கஜன்னி, கர்நிகசன்னி, அபநியாசசன்னி முதலிய சந்நிபாதங்களும்.

வாதகாசம், கபகாசம், இரத்தகாசம். க்ஷயகாசம், வாதசுவாச காசம், கபசுவாசகாசம் வாதகபகாசம், வாதகபசுவாசகாசம் முதலிய காசரோகங்களும்,

விசர்ச்சிகாகுஷ்டம், விபாதிகாகுஷ்டம், ருசிய ஜிம்மிக குஷ்டம், சருமகுஷ்டம், ஏககுஷ்டம், கிடிபகுஷ்டம, சிதமகுஷ்டம் அலசகுஷ்டம், முதலிய குஷ்டரோகங்களும்,

மகாகுஷ்ட ரோகங்களான அவுதும்பரம், மண்டலம், புண்டரிகம், கபாலம், காகசம் ஆகியவைகளும்.

அண்டவாயு, அண்டவீக்கம், அண்டம் வீங்கியுண்டாம் சுரம், முதலிய அண்ட சம்பந்தவாதரோகங்களும்;

வாதசூலை, கபசூலை, வாதகபசூலை, ஆமசூலை, சர்க்கராசூலை, குன்மசூலை, மேகசூலை, முறிச்சூலை, நிதம்பச்சூலை, பக்கசூலை, கருப்பசூலை, முதலியசூலை ரோகங்களும்.

வாததுஷ்ட விரணம், கபதுஷ்ட விரணம், வாதகபதுஷ்ட விரணம் முதலிய விரண ரோகங்களும், வாதபகந்தர விரணம், கப பகந்தர விரணம், வாத கப பகந்தர விரணம் முதலியபகந்தர விரண ரோகங்களும்.

சங்கம தோஷம்; விஷமதோஷம், விஷம சீத தோஷம்; பீதஜிம்மக தோஷம், ரக்தஜிம்மக தோஷம், கிஷ்ணஜிம்மக தோஷம், அபத்திய தோஷம் முதலிய தோஷங்களும்.

வாதகுன்மம், கபகுன்மம், வாதகப குன்மம், வலிகுன்மம், ருதுகுன்மம், கட்டிகுன்மம் முதலிய பல குன்மரோகங்களும்.

மார்புவலி, மாரடைப்பு, மார்க்குத்து,வாத மார்புரோகம், சிலேஷ்ம மார்புரோகம்; கிருமிமார்பு ரோகம், முதலிய மார்பைச் சேர்ந்த ரோகங்களும்.

சூதகக்கட்டு, சூதகஜன்னி, சூதகமூர்ச்சை, முதலிய சூதகக் கெடுதியாலுண்டாம் வியாதிகளும்.

வாதோதர ரோகம்; சிலேஷ்ம மகோதரம், பிலீகோதர ரோகம், யகுர்தோதர ரோகம், பந்தோதர ரோகம், ஜலோதர ரோகம் முதலிய மகோதர ரோகங்களும்.

வாதசோபை, சிலேஷ்மசோபை, வாதசிலேஷ்ம சோபை, விஷசோபை முதலிய சோபை ரோகம் முதலியவைகளும்.

வாதகாமாலை, கபகாமாலை, வாதகப காமாலை, கும்பகாமாலை, குன்மகாமாலை, மஞ்சட்காமாலை முதலிய ரோகங்களும்.

வாதவாந்தி ரோகம், கபவாந்தி ரோகம், வாதகபவாந்தி ரோகம்; கிருமி வாந்திரோகம் முதலிய வாந்தி ரோகங்களும்.

கிரகணி ரோகம், அதிசார ரோகம், முதலிய பல மலப்போக்கு ரோகமும்.

நீரடைப்பு, கல்லடைப்பு, சதைபடைப்பு முதலிய நீர்க்கட்டு ரோகங்களும்.

ஈரல்வலி, ஈரல்குத்து, ஈரல்வீக்கம், முதலிய ஈரல் சம்பந்தமான பல ரோகங்களும்.

அரிகிரந்தி, கள்ளிப்பூக் கிரந்தி, நுணுக்காய்க் கிரந்தி, அடுகிரந்தி, படுகிரந்தி முதலிய பல கிரந்தி ரோகங்களும்.

கழுத்தைச்சுற்றிலும் உண்டாகும்கட்டிகள் அக்குள்களில் உண்டாகுங் கட்டிகள்; தொடைக் கவுட்டிகளிலுண்டாகும் கட்டிகள் முதலியகட்டி ரோகங்களும்.

நீர்ப்பேதி, அதிமூத்திர ரோகம், சொட்டுமூத்திரம், நீரழிவு முதலிய ரோகங்களும்.

கண்ணில் உண்டாகும் காசரோகமும்.

இன்னும் இங்கு சொல்லப்படாத அநேக ரோகங்களும் பாம்பு, நாய் முதலிய பல விஷங்களும் தீரும்.

இவ்வரிய அவுடத்தால் அஷ்ட மகா ரோகங்களான வாதரோகம், கல்லடைப்பு ரோகம், குஷ்ட ரோகம், மேகரோகம் மகோதர ரோகம்; பகந்தர ரோகம், கிரகணி ரோகம் முதலிய அநேகரோகங்கள் தீருகின்றபடியாலும் எந்த நேரத்திலும் எந்தச்சமயத்திலும் உபயோகமாகின்ற படியாலும் இது உத்தமபண்டிதர்களுக்கு உயிருக்குச் சமானமானதாம்.

இதன் உண்மை அநுபவசாலிகளுக்குத் தெரியுமேயின், ஏட்டைமாத்திரம் வாசிப்பவர்களுக்கவ்வளவாகத்தெரியாது.

நமக்கு அநுபவமானவரையில் எழுதியிம்மட்டோடு நிறுத்துகின்றோம்.

இனி -66-ம் நம்பர் சந்தாதாரராகிய நமது நண்பர் முன்னெழுதிய - 17 - ம்-வினுல் "இப்பிரதேசத்தில் ஒருவர் இதைக் கையாண்டு அநேக கடின வியாதிகளைத்தீர்த்து பெயர் பெற்றிருந்தனர். தாங்கள் விடையெழுதின பிற்பாடு அம்மகான் அம்மருந்தை யுபயோகித்தவிபரங்கள் சிலவற்றைப்பரோபகாரமாக இப்பத்திரிகை மூலம் பிரசுரிக்கச் சித்தமாயிருக்கின்றேன்" என்றபடி நமது நண்பர் இனி யெழுத தயவு செய்வாரென நம்புகின்றோம்.

18-ம் வினவிற்கு 101-ம் பக்கத்திலும்,
19-ம் வினவிற்கு 94-ம் பக்கத்திலும்.

முறையே விடை கொடுக்கப்பட்டிருக்கின்றன, அவைகள் மிகவும் சரியானவைகளாகையால் அவசிய மானவர்களுக்கவை போது மானவைகள்.

20-ம் விடை-சங்குத்தூள் பங்கு-உ, துரிசித்தூள் அரைப்பங்கு, இரண்டையும்எலுமிச்சம்பழச்சாறுவிட்டு-2-சாமமரைத்து நீண்டமாத்திரைகளாகச் செய்து உலர்த்தி வைத்துக் கொண்டு தேன் முதலியவைகளில் இழைத்துக் கண்ணிலிடவும்.

(ஷ வேறு) மஞ்சட் கடுக்காய்தோல் சூரணம், தான்றிக்காய்த் தோல் சூரணம், நெல்லிமுள்ளி சூரணம் இவை வகை-க-க்கு வராகனெடை-க, துரிசி வராகனெடை-ஒ, இவைகளைக் கல்வத்திலிட்டு எலுமிச்சம்பழச் சாற்றைச் சிறுகச் சிறுகவிட்டு-உ-ரு-சாமமரைத்து நீண்ட சிறு மாத்திரைகளாகச் செய்து, நிழலில் உலர்த்திவைத்துக் கொண்டு தேனில் அல்லது முலைப்பாலிலிழைத்துக் கண்ணிலிட்டுவர மேற்கண்டரோகந் தீரும்.

21-ம் விடை. (a) யௌவனமான வாலிபனுடைய தலைப்பொடி அதாவது தலை கூவரம் செய்துகொள்ளும்போது முதல் முதல் தலை ரோமத்தை நீக்கியிரண்டாந் தடவை தலையைக் கத்தியாற் சுரண்டியெடுக்கும் அழுக்காம். இவ்விதம் சில தடவைகள் எடுத்துச் சேகரிக்கப்பட்ட பொடி அல்லது அழுக்கு பத்துப்பலம். ஒரு பலம் வீரத்தைக் கல்வத்திலிட்டு முன் சித்தப்படுத்தி வைத்திருப்பதைச் சேர்த்து இரண்டு சாமம் அரைத்து நெருப்புச் சீஷாவிற்போட்டு வாய்க்கு மாத்திரம் கல்காரக்கிட்டு, மணற் குள்ளிட்டு நான்கு சாமம் பக்குவமாக எரித்து ஆறவிட்டெடுத்தால், மயில் கழுத்து நிறமான இரசமிருக்கும். ஜாக்கிரதையாயெடுத்துச் சீஷாவில் பத்திரப்படுத்தி யிஷ்டம்போற் செய்து கொள்ளலாம்.

வீரத்துடன் தண்டவாளப்பொடியை அல்லது அயஅற பொடியைச் சேர்த்து அரைக்க இரசவெளிப்படும். ஆனுல் முன்ரசத்திற்கும் பின்ரசத்திற்கும் வெகு விகற்பமுண்டு.

(b) வீரரசம், லிங்கரசம் ஆகிபவை ஒருவாறு சுத்தமான வைகள். கடை ரசம் அசுத்தமானது (இங்கு நமது நண்பரின் அபிப்பிராயம் புலப்பட வில்லை.

(c) கடை ரசத்தைப் பதங்கித்துக் கொள்வதே பாலரஸமாம். அப்படி பதங்கிக்கும் முறை அநேக

முள. அவை யெல்லாம் இனி யெழுதப்படும் (இரச மஞ்சரி) யில் விபரமாய் எழுதப்படும். அவை பல வாகையால் இங்கு இரண்டொன்றை யெழுதுவதால் அவ்வளவாகப் பிரயோசனப் படாது.

(d) இதற்காக (17) ம் விடையிற் சொல்லப்பட்டிருப்பதைக் கவனித்து கொண்டால் சித்தமாகி விடும். வேறுமுறை அவசியமில்லை.

(e) (17) ம் விடையிற் சொல்லியிருக்கிறபடி சித்தப்படுத்திக் கையாந்தகரை முதலியசிந்தூர மூலிகைச் சாற்றுலரைத்துக் குப்பியில் வைத்தெரிக்கச் சிந்தூரமாம்; இம்முறைகளும் இனி நமது (இரச மஞ்சரியில் எழுதபடும்.)

விண்ணப்பம்.

இவ்வொருகேள்வியில் ஐந்து உபகேள்விகளடங்கியிருக்கின்றன. ஒவ்வொருவரும் இவ்விதம் கேட்க நேரிட்டால் எவ்விதம் அடியேன் விடையளிக்கக்கூடும். ஆகையால் தயவுடன் ஒவ்வொருவரும் ஒருதடவைக்கு ஒரேகேள்வி கேட்டால் அடியேனுக்குத் தெரிந்தவரையில் விடை யெழுத சித்தமா யிருக்கின்றேன். அப்படிக்கில்லையாயின் ஒன்றில் எத்தனை கேள்விகளடங்கி யிருக்கினும் தடவைக் கொன்றுகவே யச்சிட்டு ஒவ்வொன்றுகவே விடையளிக்க.
நேரிடும்.

22-ம் விடை.

தங்கள் அபிப்பிராயப்படி இது ரம்பைப்பற்றின பிரச ரோகமென்பதில் ஆக்ஷேபனையில்லை. அதற்காக உள்மருந்தும் வேண்டியதில்லை.

மேல்தோல் சீவப்பட்ட நல்ல சுக்கு பலம்-4ரு, இதனை மெல்லிதாகச் சீவி ஒருமண்பாண்டத்திலிட்டு அதில்-8-படி ஆற்றுஜலம் விட்டு அடுப்பேற்றி மெதுவா எரித்து ஒருபடியாகச் சுண்டவைத்திறக்கி வடிகட்டித் திப்பிநீக்கின கஷாயத்துடன்-க-படி எள்ளெண்ணெய்யையும், க-படி பசுவின் பாலையும் சேர்த்து அடுப்பேற்றவும்.

மேல்தோல் சீவின சுக்கு, மிளகு, அரிசித்திப்பிலி: மஞ்சட் கடுக்காய்த்தோல், நெல்லிவற்றல், தான்றிக்காய்தோல், சிற்றரத்தை, கோரைக்கிழங்கு, மஞ்சிட்டிவேர், அகிற்கட்டை, தண்ணீர்விட்டான் கிழங்கு, எருக்கின் வேர்ப்பட்டை, கோஷ்டம், கடகரோகணி, கொடிவேலிவேர்ப்பட்டை, தேவதாரிக்கட்டை, சந்தனக்கட்டை, வெள்ளைக்குங்குலியம், செவ்வியம, ஆமணக்கின் வேர்பட்டை, வெள்ளைலத்திப்பட்டை, பீச்சங்காய், கொடிமுந்திரிப்பழம், இந்துப்பு, இவற்றைத்தனித்தனியே யிடித்துதூள்வகை-க-க்கு ஈராகனெடை-கவ. இவை யெல்லாவற்றையும் ஒன்றுப்க்கலந்து அடுப்பின் மீதிருக்கும் கலவையிற் போட்டுச் சிறுதீயாயெரித்துத் துழாவி மெழுகுபதத்தில்-வ-வராகனெடை கஸ்தூரி-வ-வராகனெடை குங்குமப்பூ ஆகிய இரண்டையும் பொடித்து வேறொரு ஜாடியிற் போட்டு, முன்சித்தப்படித்தின தைலத்தை வடிகட்டிவிட்டு, ஆறினபின் வாய்பந்தனம் செய்து நெல்லுக்குள் ஒருமாதம்வரையிற் புதைத்துப்பிறகெடுத்து வரத்திற்கொரு முறை அல்லது இருமுறை ஸ்நானம் செய்து வரமேற்கண்ட ரோகந்தீரும்

23-ம்-விடை-இவ்வியாதியின் காரணம். ரம் புச்சிலந்தி யென்னும் கிருமியானது பெரும்பாலும் மழைக்காலங்களிலும் சிறுபான்மை வேனிற் காலங்களிலும் பிரபலமாயிருக்கும் இது இந்தியாவின் பல்பாகங்களிற் காணப்படுகிறது, இக்கிருமி சராசரி மூன்று அடிகள் நீண்டுவளரும், இது ரம்பைப்போல் வெளுத்தும் உருண்டும் ஜீவனோடிருக்கும். இக்கிருமியின் நூனியானது தலைமயிரைப்போன்று மெல்லியதாகவும் மற்றப்பாகமெல்லாம் மூட்டைதைக்கும் நூலைப் போல் தடித்துமிருக்கும் இதனைப் பூதக்கண்ணுடியாற் பார்த்தால், மேற்புறம் அநேக கீற்றுகளுள்ளதாகவும் அதனுட்புரம் சிறியகிருமிகள் உருண்டையாய் நிறைந்ததாகவு மிருப்பது செவ்வையாகப் புலப்படும். இந்தக்கிருமியின் முட்டைகளும் குட்டிகளும் அழுக்குபடிந்தகுளங்களிலும் கிணறுகளிலும் விசேஷித்திருக்கும். குடிக்கிற நீரில் இக்கிருமியின் முட்டை அல்லது குட்டியிருந்தால் அது வயிற்றிற்குட் சென்று உடம்பிற்பரவிச்சர்மத்துக் கடியிலிருக்கிறவலே சவ்வில் பிறக்கிறது. இந்தவியாதிபெரும்பான்மையும் தேகத்தின் கீழ்ப்பாகத்திலுண்டாம். சிறுபான்மை தேகத்தின் மற்றப் பாகங்களிலு முண்டாகும். இது ஆரம்பத்தில் கொப்புளம் போற்காணும். இக்கொப்புளம் சற்றேறக்குறைய புறமுட்டையின் அரைப்பாகம் பருமனு இருக்கும். கொப்புளத்தின் மேற்புறத்தில் அடிக்கடி சகிக்கமுடியாத நமைச்சலுண்டாகும். கொப்புளமுடைந்தபின் அதிலிருந்து முட்டையின் வெள்ளையம்பிலிபோன்றதிரவம் வெளிப்படும், அதில்மெல்லியதும் நொய்மையானதுமான தலைமயிரைபோன்ற கிருமிகள் காணப்படும். (இன்னும்வரும்)

புத்தகம்-க.1905௵ அக்டோபர்௴ 1௳இலக்கம் கஎ.

சுகாதார போதினி

முன்தொடர்ச்சி.

இதற்கு இலகுவான சிகிச்சை. இதன் நுனியறுந்து போகாமல் அதிக சாக்கிரதையுடன் தூவியிறகிற் சுற்றி வைத்துக் கட்டிக்கொண்டு வரவேண்டியது. இது - 24 - மணி நேரத்திற்குள் சுமார் அரையங்குலம் வளர்கிறதாக உத்தேசம். ஆகையால் அக்காலத்திற் கொருதடவை சுற்றிக் கொண்டே வரவேண்டியது. நுனி அறுந்து போனால் கஷ்டத்திற்கேதுவாகும்.

பெருங்காயத்தைக் கறி பதார்த்தங்களுடன்சேர்த்துச் சாப்பிட்டு வருவதாலும் அதனைத் தனியாக உள்ளுக்கு உபயோகிப்பதாலும் இக்கிருமி நாசமாகும்.

புங்கினிலையை வதக்கிக் கட்டலாம்.

கள்ளிப் பட்டையை யிடித்து வைத்துக் கட்டலாம்.

இக்கிருமியின் சினை பிரதானமாக தண்ணீரிலிருந்து தொற்றுகிற படியால், இவ்வித ஜலத்தை நன்றாகக் காய்ச்சி ஸ்நாநபானஞ் செய்வதும் கூடுமானால் இவ்வித ஜலத்தின் ஸ்நாந பானங்களை நீக்கி வைப்பதும், இந்த வியாதி யுண்டாம் இடங்களி லிருப்பவர்கள் எப்போதும் கறி பதார்த்தங்களில் பெருங்காயத்தைச் சற்று விசேஷமாகச் சேர்த்து வருவதுமே இந்தவியாதி யெப்போதும் வராமல் தடுககப் பெருத்தஏதுவாம.

இத்துஷ்ட வியாதிக்குச் சுதேசிகளுக்குத் திவ்வியமான பல கைகண்ட முறைகள் தெரிந்திருக்கின்றன எனஇந்தியாவில் அனேக வருஷம் வைத்திய உத்தியோகஞ் செய்த ஒருபெரிய ஜர்ஜின் ஜெனரால் சொல்லப்பட்டிருக்கிறது. ப-ர்.

நரம்புச் சிலந்தி அல்லது நாறைப் புண்ணிற்கு (வேறு)

வெள்ளி, செவ்வாயில் தோலுரித்த நல்லபாம்புத்தோலைத்தயாரித்து, ஞாயிற்றுக்கிழமை அதிகாலையில் ஸ்நாநம் செய்து ஷை தோலிற் குன்றிமணி அளவு சேர்த்து நல்லவெல்லத்திற் பொதிந்து ஞாயிறு முதல் தொடர்ச்சியாக ஐந்துதினம் சாப்பிட, தன் ஆயிசு பரியந்தம் ஷை புண் உண்டாகாது. (இதிற் குன்றிமணி அளவு என்பது எடையில் அல்ல ரூபத்தில் எடுத்துக் கொள்ளவும்.

தேள்கடி விஷத்திற்கு.

சூரியகாந்திச் செடியின் முதிர்ந்த அடியிலை 4. பூச்சிகள் முதலியன அரிக்காததாக இருக்கவேண்டும். இதில் 2 இலையை உள்ளுக்குக் கொடுக்கவேண்டும் ஒரு இலைரசத்தைக் கொட்டுவாயில் தடவவேண்டும். ஓர் இலையைக் கசக்கி நன்றாக ஆக்ராணிக்கவேண்டும். உடனே தேள் விஷம் நீங்கும்.

இவ்விரண்டு முறைகளும் எனது நண்பரொருவருக்குப்பல தடவை கைவல்லியமானவையென்றுசொன்னதால் நமது நண்பர்கள் இதைப் பரீக்ஷித்துக்கொள்ளவும். இதைத் தெரிந்து கொண்டபின் மேற்படி விஷயம் நேராமையால் யான் பரீக்ஷிக்கவில்லை.

சந்தா நம்பர்-4.

24-ம் விடை.

இந்தவியாதி தலைமூளை, நுரையீரல் ஆகிய உறுப்புகளின் பலஹீனத்தாலுண்டானது. இவைகளைப் பலப்படுத்துவதுதான் பிரதான சிகிச்சை.

இதற்காக நம் அவுடதசாலையில் விற்கப்படும் "மகாசுகந்த ஆனந்த நாதன்" என்னும் ஸ்நாந தைலம் விசேஷ குணத்தைக் கொடுக்கும்.

அதனுடன் நமது யூநாநி தாது விர்த்திபோதினி முதற்பாகத்திற் சொல்லப் பட்டிருக்கும் கடுக்காய் முறப்பாவை உபயோகித்து வருவதுதான் உத்தமான சிகிச்சை. அதனைச்செய்யக்கூடாதவர்கள் கடையில் விற்கப்படும் கடுக்காய் முறப்பாவை யாகிலும் வாங்கிக்கொடுக்கலாம், அதற்கும் இயலாதவர்கள் கீழ்க்காணும் முறையைச் செய்து கொள்ளலாம்.

பருமனான நூறு மஞ்சட் கடுக்காய்களை, இரண்டுதடவை கழுவி யெடுத்த-டு, படி கழுநீரிற் போட்டு ௩-நாள் ஊறவைத்து, ௪-ம் நாளிறுத்துவிட வேண்டும். பின்னர் முன்போலவே கழுநீரில் இரண்டாந்தடவையும் ௩-நாள் ஊறவைத்து இறுத்து விடவும். மூன்றாம்தடவையும் அவ்விதமே செய்து கழுநீரையிறுத்து, கடுக்காய்களைத் துண்டித்து, விதைகளைநீக்கி விடவேண்டும். இக்கடுக்காய்களை ஒருமண் பாண்டத்

திலிட்டு, அதில்- சு - படிக்குக் குறையாமல் புளித்த மோரைவிட்டு, ஊறவைப்பதற்கு முன்னுள்ள கடுக்காயின் எடையிற் காலெடை கழியுப்பை அல்லது இந்துப்பை முன்மோரிற் கரைத்து அடுப்பேற்றிச் சிறுதீயா யெரித்து, மோரெல்லாஞ் சுண்டினபின் இறக்கிக் கொள்ள வேண்டும். மிளகு, இந்துப்பு, சுட்டெரித்த வசம்பு பஸ்பம், மேல்தோல் நீக்கப்பட்ட சுக்கு, இவை வகைக-க்குப் பலம் - க, கொடிவேலி வேர்ப்பட்டை, அரிசித்திப்பிலி, செவ்வியம், திப்பிலி மூலம், இவை வகைக-க்குப் பலம்-உ, இவை யெல்லாவற்றையும் ஒன்றுசேர்த்திடித்து, முன்சித்தப் படித்தின கடுக்காயிற் றாவித்தூவிக் கீழுமேலுமாக புறட்டிவிட்டு-க-படி எலுமிச்சம்பழரசத்தைச் சிறுகச் சிறுகத் தெளித்துக் காய்களைக் கீழுமேலுமாக புறட்டிப் பிசரித் தூசி முதலியவைகள் விழாமற்படி சாக்கிரதையுடன் பாண்டவாய்க்குச் சன்னவலே முதலியவைகட்டி, அதை யொருநாள் வெயிலிலும், ஒருநாள் நிழலிலும் வைத்துப் பழரசமெல்லாம் சுவறின பின்பு-க-படி இஞ்சிரசத்தை முன்போலவே விட்டு ஒருநாள் நிழலிலும் ஒருநாள் வெயிலிலும் வைத்து இஞ்சிச்சாறு சுவறிவிட்டாலதுவே பக்குவமாம்.

பிரமாணம்:—விராகனெடை-க-கஉ, ஆகாரத்திற்கு முன்னும் பின்னும் சாப்பிடவேண்டும். சாப்பாட்டுடனன்றியும், தினம், காலை, மத்தியானம், மாலை யென்னும்-ங, வேளையும் சாப்பிடலாம். கைகண்ட முறை. ப-ர்.

25-ம் விடை.

விஷ்ணுசக்கரமென நாமமிடப்பட்ட மாத்திரைகள் சுமார்-36-பாகங்க ளிருக்கின்றன. அடியேனுக்குத் தெரியாத இன்னுமனேக முறைகளு மிருக்கலாம். இவ்வினாவில் எழுதப்பட்டிருக்கும் செய்யுளையும் பலர் பலவாறுகப்பாட மிட்டிருப்பது மின்றிப் பலவகை யருந்தங்களும் செய்வாரு முண்டு. ஆயினும் பலரால் கையாளப்பட்டு அனுபவசித்தமான முறை இங்குள்ள இரண்டு பாக்களுள் பின்னுள்ள பாவின் முறையே யாம். இம்முறையே சாஸ்திரானுபவம் யுத்தி புத்தி முதலியவைகளுக் கேற்றவைகள்.

ஆதிலிங்க=ரசம்; தாரம்=பொன்னரிதாரம்; லிங்கம்=சாதிலிங்கம்; சத்தி=கெல்லிக்காய்க் கந்தகம்; நாபி=கருநாபி; சோதிமூல பஸ்பம்=அண்டக் கற்சுன்னம் அதாவது கற்சுண்ணம்; (இதற்குப் பதிலாக சங்குச் சுன்னத்தை அல்லது சோகிச் சுன்னத்தைச் சேர்த்துக் கொள்வாரு முண்டு) காந்தம்=காந்தம், இவற்றுள் சுத்திசெய்யவேண்டியவைகளைச் சுத்திசெய்து வகைக-க்குச் சமனெடை. எலுமிச்சம்பழச்சாறு செல்லத்தக்க அளவு.

செய்முறை:—அரிதாரத்தைத் தனியே மெல்லிய தூளாகச் செய்து தனியேயெடுத்துவைத்துக் கொள்க. நாபியை யிடித்து வஸ்திரகாயம் செய்து வைத்துக் கொள்க. காந்தத்தையும் தனியே தூள்செய்து வைத்துக்கொள்க. பின்னர் ரசத்தையும் கெந்தகத்தையும் சேர்த்து நன்றாகக் கறுப்புவருண முண்டாகுமளவையிலரைத்து, அதனுடன் முன் பொடித்துவைத்திருக்கிற அரிதாரத் தூளையும் சேர்த்து அரைக்க வேண்டும். இம்மூன்றும் செம்மையாக அரைப்பட்டபின் நாபிச் சூரணத்தைச் சேர்த்தரைத்து முடிவாக,காந்தத்தூள், கற்சுன்னம் ஆகியவைகளைச் சேர்த்தரைத்து எலுமிச்சம் பழச்சாற்றைச் சிறுகச் சிறுகவார்த்து நான்கு சாமங்களரைத்து, குன்றிமணிப் பிரமாணம் மாத்திரைகள் செய்து நிழலிலுலர்த்திப் பத்திரப்படுத்தவும்.

தகுந்த அனுபானங்களிற் கொடுக்க எல்லாவ வை சுரங்களும் தீரும்.

சந்தி ரோதய மாத்திரை.

காந்தரிப்பசை=மஞ்சள்; பொரி=வெண்காரம்; பூரம்=இரசகர்பூரம்; கடை=இவற்றுள் சுற்றியுள்ள (பூரம்;) ஆதி=கடவுள் (ஒன்று;) தொடி=பலம்; சாந்தம்=கலவை (அதாவது இதற்சம்பந்தப்பட வேண்டிய மற்றச்சரக்குகளான மஞ்சளும் வெண்காரமும்;) ஒன்றரை ஒன்றரை,=ஒவ்வொன்றும் முறையே-கஉ-கஉ-பலம். ஒன்றரை=ஒருமிக்க அரை; சம்பூரம்=எலுமிச்சம்பழச் (சாற்றால்;) தாழ்ந்தரைத்து =மாத்திரை திரளும் பதம்வரையில் அரைத்து (இது சீக்கிரத்தில் மாத்திரைகளாக உருட்டவராதகைபால்;) அனமணியென=குன்றிமணியளவாக; மணிபுரி=மாத்திரைசெய்; இதனுமம்=இதன்பெயர்=தெளிர்ச்சிபொருந்திய சந்திரோதபமாம்; அழல் நோய்= சுரரோக முதலிய உஷ்ணரோகமெல்லாம் (பிரதானமாகபாலருக்குண்டாம் சுரரோகம் முதலியவைகளெல்லாம்) தரிபாது=நீங்கிவிடும்.

குறிப்பு.

ரசகற்பூரத்தைச் சுத்தி செய்து கொள்ள வேண்டும். வெண்காரத்தைப் பொரித்துக் கொள்ள

வேண்டும், மஞ்சள் அரக்குமஞ்சளாக இருக்கவேண்டும். அதாவது வயிரம் பாய்ந்தமஞ்சளாக இருக்கவேண்டும். இதனைப்பலநாட்கள் அரைத்தால் மாத்திரம் மாத்திரை திரளுமாகையால், கொஞ்சம் கருவேலம் பிசின்தூளைச் சேர்த்து அரைத்து மாத்திரைகளாகச் செய்துகொள்ளலாம், இது குழந்தைகளுக்கு மிகவும் உபயோகமானதும் பலதலைமுறைகளாக அநுபவமுள்ளதுமாம். ப-ர்.

26-ம்-விடை.

அரிசித்திப்பிலி பலம்-கவ, இதனை அரை ஆழாக்கு ஆடாதோடைச் சாற்றிற் போட்டு வெயிலில் வைத்துக் கிளறிக் கொடுத்துக்கொண்டு வரவேண்டும். சாறெல்லாம் சுண்டி நன்றுயுலர்ந்தபின் மறுபடியும் முன்போல் அரை ஆழாக்கு முன்னிலைச்சாற்றை விட்டு முன்போலவே யுலர்த்த வேண்டும். மூன்றுந் தடவையும் இவ்விதமே பக்குவப்படுத்தி நன்றுயுலர்ந்தபின்பு, புது ஓட்டில் வறுத்துத் தூள்செய்து வஸ்திரகாயஞ் செய்து வைத்துக் கொள்ளவேண்டும். வேளை-க-க்கு-ஒ, விராகனெடை சூரணத்தை-ஒ, பலம் கெட்டித்தேனிற் குழைத்துச் சாப்பிட வேண்டும். இவ்விதம் காலை மாலை யிரண்டுவேளையும் சமயோசிதமாக ஒருவாரம் இரண்டுவாரம் செய்ய நல்ல குரலோசையுண்டாகும். ப-ர்.

27-ம்-விடை.

பதினேழாம் விடையிற் சொல்லப்பட்டிருக்கும் முறைகளே போதுமானவைகள். ப-ர்.

28-ம்-விடை.

அகத்திக்கீரைச் சாறு படி-ஒ, சிற்றாமணக்கெண்ணெய் படி-க, நற்சீரகம் பலம்-ஒ, சீரகத்தைப் பசுவின்பால் விட்டரைத்து மேற்படி சாற்றிற் கரைத்து எண்ணெயுடன் சேர்த்துப் பிரதினமும் ஒவ்வொரு மணிநேரம் அடுப்பில்வைத்து மெதுவா யெரிக்கவேண்டும். மறுநாளும் இவ்விதமே செய்யவேண்டும். இவ்விதம் ஒருவாரத்திற்குட் சாறெல்லாம் சுண்டிக் கடுகு திரண்டபதத்தில் எடுத்து வைத்துக்கொண்டு இரவில் படுக்கைக்குப் போகும்போது-வ-ஒ-பலம் உட்கொண்டு வரவேண்டும். இவ்விதம் சிலநாள் தொடர்ச்சியாகச் செய்துவரின் எல்லாவகை மூலரோகங்களும் தீரும். ப-ர்.

29-ம்விடை.

இதிலுள்ள ஒவ்வொரு விஷயங்களையும் எழுதுவதாலல் இப்போதினி யிடந்தராது. மேலும் பொதுவாக எல்லோருக்கும் உபயோகமானவை யல்ல 17-ம் விடையிற் சொல்லியிருக்கிற பாகப்படியே செய்து கட்டிக் கொள்ளலாம். நெருப்பிற் போட்டால் புகையாதிருப்பதே நெருப்பிற்குக் கட்டுப்பட்ட பரீக்ஷை. அந்தத் திராவகம் உபயோகப்படும் வேறுவகைகள் மூன்றும் பாகத்திலெழுதப்படும்.

30-ம் விடை. ப-ர்.

கொய்யாக்கம் என்னும் வார்த்தை எந்தப் பாஷை யென்பது அடியேனுக்கு விளங்கவில்லை. இதனுண்மையுந் தெரியாது. யூநானி மருந்துக் கடைகளிலும் கிடைக்கவில்லை. அநுபவசாலிகளான சில பண்டிதர்களை விசாரித்தும் பயன்படவில்லை. ஆகையால், தெரிந்த கனவான்கள் இதற்கு விடையளிப்பார்களென எதிர்பார்க்கப்படுகிறது. ப-ர்.

31-ம் விடை.

தேற்றான் கொட்டையைப் பன்னீர் விட்டிழைத்த சந்தனம்-க-பங்கு, பன்னீர் விட்டிழைத்த சந்தனம்-க-பங்கு, இரண்டையுங் கலந்து சிறுபில்லைகளாகச் செய்து வெய்யிலில் உலர்த்தி வைத்துக்கொண்டு, சாவகாசமான நேரங்களில் பன்னீரி லிழைத்துப் பூசிக்கொள்ள வேண்டும். இரண்டு மூன்று மணிநேரஞ் சென்று வெந்நீராற் கழுவி விடவேண்டும். இரவில் தடவிக்காலையில் வெந்நீராற் கழுவி விடுவது சுலபமார்க்கம். ப-ர்.

32-ம்-விடை.

இந்த வியாதிக்குத் தைலஸ்நானமும் செய்துவருவதுடன் கண்ணிலும் அவுடதப் பிரயோகஞ் செய்துவரவேண்டும்.

சீனக்கற்கண்டு, சீனக்காரம் இரண்டையும் சமபாகமாகச் சேர்த்துப் பொடித்துக் காலை மாலை மிளகளவு கண்ணிலிட்டுவர வேண்டும்.

விளாமிச்சம்வேர் பலம்-ரு, அகிமதுரம் பலம்-ரு வெள்ளிலாமிளகு பலம்-கவ, உலர்த்தின விருகங்கிழங்கு பலம்-கவ- எள்ளெண்ணெய் படி-ஒ, பசுவின்பால் படி-ஒ.

செய்முறை.—மூன்றிரண்டு சரக்குகளையும் கிழத்து இரண்டுபடி ஜலம் வார்த்து அரைப்படியாகச் சுண்டவைத்துக் கிறக்கிவடித்த கஷாயத்தை யெண்ணெயிற் கலந்து பின்னுள்ள இரண்டுசரக்குகளையும், பால்விட்டரைத்து முன்கூட்டிற் சேர்த்து மிகுந்த ப

லையும் அதிற்சேர்த்துக் காய்ச்சி மெழுகுபதத்திலிறக்கி வடித்து வைத்துக்கொண்டு வாரத்திற்கொரு தடவை அல்லது இரண்டுதடவை ஸ்நாநம் செய்துவரக் குணமாம். ப-ர்.

33-ம்-விடை.

இந்த வியாதிக்குத் தகுந்த பலமுறைகள் நமது யூநாநி வைத்திய தாது விர்த்தி போதினி முதலி ரண்டாம் பாகங்களில் மலிந்து கிடக்கின்றன. அப்பாகங்களைச் சற்று தயவுடன் கவனித்தால், தேகசுபாவம், வியாதி சுபாவம், தேகசக்தி, பொருள்சக்தி முதலியவைகளுக்கேற்ற விதமாக தம்தம் இஷ்டம்போற் செய்து கொள்ளலாம். நமது அவுடத சாலையில் விற்கப்படும் ஜாபிதாவை அனுப்பும்படி யெழுதினால் உடனே அனுப்பப்படும். வியாதி கஷ்டமானதாகையால் தகுந்த சிகிச்சை செய்தாலொழிய வேறுவகை யாகத்தீர்வது துர்பலம்.

34-ம்-விடை.

இதன் உபயோகமெல்லாம் நமது இரசவாத சிந்தாமணியில் ஆங்காங்கு செவ்வனே சொல்லப்பட்டிருக்கின்றன. அங்கு சொல்லப்பட்டிருக்கும் வகைகளில் அவரவர்களுக் கிஷ்டம்மான எந்தவகையாக வேனும் செய்து கொள்ளலாம். "இரசவாதவேலைக்கு ஆகாவிட்டாலும் சாதாரணமாகவைத்தியத்தில் நல்ல பேர் கிடைக்கக்கூடிய பற்பங்கள் செய்ய உதவுமா?" என 'எழுதியிருப்பதைப் பார்க்க மிகவும் ஆச்சரியமாக விருக்கிறது. இரசவாத வேலைக்கு உதவாதது வைத்தியத்திற் கெவ்விதம் உதவும். என்ன செய்யலாம். அருமையானமுறைகளை வலியவெளிப்படுத்தமுன் எரினும் உண்மைதெரிந்து உற்சாகத்தை யுண்டாக்கும் கனவான்கள் மிகவும் சொற்பம். ஆகையால் லோகோபகாரமாக வெளிப்படுத்தப்படும் போதினிக்குத் தற்காலம் சந்தாதாரர்களாக இருக்கும் கனவான்கள் ஒவ்வொருவரும் மும்மூன்று சந்தாரர்களைச் சேர்க்கத்தயவு செய்வார்களாயின் ஒருவாறு சுமாரான தொகைசேர்ந்து இன்னும் வெகு அருமையான முறைகளை வெளிப்படுத்த ஊக்கமுண்டாகும். அடுத்த வருஷ முதலாயினும் நமது நண்பர்கள் இவ்விஷயத்தைக்கவனிக்கத்தயவு செய்ய வேண்டும், வீண் டம்ப விளம்பர வைத்திய மிகுந்த இக்காலத்தில் இவ்வித பத்திரிகை எவ்வளவு உபயோகமான தென்பதும் இதனால் எவ்வித சுகுணங்களுடா மென்பதும், வீணான மோசவலைக்குள் அகப்படாமல் தப்பித்துக்கொள்ள இது ஒரு பெருத்த ஏதுவென்பதும் வெள்ளிடைமலையே போலத்தெள்ளிதாக விளங்கும். ப-ர்.

35-ம்-விடை.

இது தோலைப்பற்றின வியாதி. கொட்டாங்கச்சி (இதனை சிறுதுண்டுகளாகச் செய்து கொள்ள வேண்டும்) புளியம்புறணி, விளாம்புறணி இம்மூன்றையும் சமபாகமாகச்சேர்த்து முறைப்படி குழித்தைல மிறக்கிமேலேஉபயோகிக்க வேண்டும்.

உள்ளிற்கு வல்லாதகி முறையை உபயோகித்து வந்தால் மாத்திரம் வியாதி மறைந்து பிறகு வராது. இந்த வியாதிக்குப் பிரதான காரணம் இரத்தக் கெடுதியே யாகையால் இரத்தத்தைச் சுத்தி செய்யக்கூடிய முறைகளை உபயோகிக்க வேண்டியது. மேகசம்பந்தமானதாக இருந்தால் அந்த வியாதியைக் கண்டிக்கும் அவுடதங்களை உபயோகிக்க வேண்டியது.

இப் போதினியில் முன்சொல்லி யிருக்கிறபடி வல்லாரை மூலிகையை உபயோகிக்கலாம்.

நன்னாரி முதலியவைகளையும் உபயோகிக்கலாம்.

ப-ர்.

36-ம்-விடை.

நரையுண்டாகும் காரணங்களை முற்றும் விபரமாகத் தெரிந்து கொள்ளவேண்டுமாயின் நமது தேகத்தில் உரோமம் எவ்விதம் உண்டாகிறதென முன்னர் தெரிந்து கொண்டால் அதன் விபரம் செவ்வையாக விளங்கும். அதனை யிங்கெழுதப்புகின் இப் போதினியிடந்தராது. சாதாரணமாக இரத்தத்தில் பித்தகாங்கை யதிகரிப்பதால் பாலியநரை யுண்டாகிறதென்பது பிரபல்லியவாக்கு.

நமது கிரந்தங்களில் பற்பலவிடங்களில். நரைதிரை மாறுமெனச் சொல்லப்பட்டிருப்பது சிறப்பிற்காக வன்று. பெரும்பான்மையும் ஆங்காங்கு கண்ட விதமாகவே குணமுண்டாகும்.

முற்றினதும் நாறில்லாததுமான நெல்லிக்காய் படி-உ, இதனை-௩, படி பசுவின்பாலும்-௩, படி ஜலமும் சேர்த்து, அதிலிட்டு வேகவைத்துக் கொட்டைகளை நீக்கி வெய்யிலில் நன்றாயுலர்த்திக் கொள்ளவும். முற்றின நெல்லிக்காய்களை யிடித்துப் பிழிந்த சாறுபடி-ச, இதில்முன் நெல்லிவற்றலைப் போட்டு ஊறவைக்க வேண்டும்; வெயிலில் வைத்து அடிக்கடி கிளறிக்கொடுத்தும் வரவேண்டும்; நன்றாயுலர்ந்த பின் முன்போலவே முன்சாற்றிலூறவைக்க வேண்டும். மு

ன்போலவே நன்றுயுலர்த்திக் கொள்ளவும், இவ்விதம் மடக்கி மடக்கி ஏழுதடவைகளுக்குக்குறையாமற் செய்து கொள்ளவேண்டும், கூடுமானல்-கக, தடவைகள், கஈ-தடவைகள் செய்து கொள்ளலாம், இவ்விதம் பக்குவப்படுத்தின சூரணத்தை வஸ்திரகாயம் செய்து இதற்குச்சமனெடை சர்க்கரை சேர்த்து லேகியமாகச் செய்து கொள்ளலாம், அல்லது சருக்கரை சேர்த்துச் சூரணமாகவே உபயோகிக்கலாம்; இதைத் தொடர்ச்சியாக உபயோகித்து வந்து பலருக்குக் குணங்காணப்பட்டிருக்கிறது. இதனைச் செய்ய சற்றுகால தாமாயினும் இது நல்ல முறை.

பால நரைத்தைலம்.

தான்றிக்காய்த்தோல்,பிஞ்சுக்கடுக்காய்,மாசிக்காய்த்தோல், தகரைபிலே (உலர்த்தப்பட்டது) இவை வகை-க-க்குப் பலம். உஉ, அய அரபொடி பலம்-கம், நல்லெண்ணெய் வீசை-உ, எல்லாவற்றையும்பொடித்து எண்ணெயிற் போட்டு-சம்-நாள் வெய்யிலில் வைக்க வேண்டும். பிரதினம் நன்றுகக் கிளறிக் கொடுத்து வருவதுடன் தூசு தும்பு முதலியவை விழாதபடி சாக்கிரதை செய்து வரவேண்டியது.அதற்காக மெல்லியவஸ்ரதைப்பாத்திரத்தின் வாய்க்கு வேடுகட்டிவைக்கலாம். பின்பு-41-ம்நாள் சற்று நேரம் அடுப்பின் மீது வைத்துக் காய்ச்சி வடிகட்டி சீஷாவில் வைத்துக்கொண்டு நரைத்தபாகங்களிற் பிறதி தினமும் பூசிவர, பால நரைமாறும். (சுயாநுபவம்.)

பக்கம்-ாஈசு

சரக்குகளின் சுத்திகள் பலவகையுள. ஒவ்வொருவரும் தம்தம் அநுபவப்படி செய்து கொள்வது வழமையாயினும் பிரபல்லிய சிலமுறைகளையிங்கு எழுதுவாம்.

மஞ்சிலையின் சுத்தி.

இதனைச்சிறு துண்டுகளாகச் செய்து மெல்லிய வஸ்திரத்துண்டில் தளர்ச்சியாக முடிந்து, ஒருசிறுபாணியிற் கிளிக்கட்டித் தொங்க விட்டுச் சாணிப்பாலிலிடவேண்டும். பொட்லமானது பாணியின் அடியிற் படியாமல் நாலங்குலத்திற்கு மேலாக இருக்கவேண்டும். சாணிப்பாலானது பொட்லத்திற்கு மேலே நாலங்குல மிருக்கவேண்டும். அடுப்பேற்றிச் சாணிப்பாற் சுண்டினபின்னிறக்கி குளிர ஆறினபின் தண்ணீரை விட்டுக் கழுவி யெடுத்துக் கொள்ளவதேயாம்.

வீரத்தின் சுத்தி.

வீரம் பலம்-க, சீனக்காரம் பலம்-ஙி, சீனத்தை ஒட்டி லிட்டு அடுப்பேற்றி யெரித்து அது உருகினவுடனே வீரத்தைப் போட்டுக்குச்சியாற் புறட்டிவரவேண்டும். சீனமானது நெப்பில்லாமல் வறண்டு போனபின்னிறக்கிக் குளிர ஆறினபின் வீரக்கட்டியின்மீது பிடித்திருக்கும் சீனத்தைக் கத்திபாற் சுறண்டி நீக்கி, வீரத்தை மாத்திரம் எடுத்துக் கொள்ளவேண்டும். இதுவே வீரத்தின் சுத்தியாம்; ஆனல் இது துஷ்டச்சரக்காகையால் இதனை மடக்கி மடக்கி மூன்று தடவைகள் செய்து கொண்டால் எவ்விதபய முமின்றி உபயோகிக்கலாம்.

இரசகர்ப்பூரத்தின் சுத்தி.

இரசகர்ப்பூரம் பலம்-க, மூலிப்பால் அரையாழாக்கு; சிற்றுமணக் கெண்ணெய் அரையாழாக்கு; இவ்விரண்டையும் ஒன்றுக மில்ரமித்து மேற்படி பூரக்கட்டியைஅப்பிரேகத் தகட்டின்மீது வைத்து முன் சித்தபடுத்தியிருப்பதைச் சிறுகச்சிறுகவிட்டுச் சுருக்குக் கொடுக்கவும்; இதனைச்சற்று சாக்கிரதையுடன் செய்ய வேண்டும், இவ்விதம் சுத்திசெய்யப்பட்ட பூரத்தால் வாய்பிடிக்காது.

லிங்கத்தின் சுத்தி.

லிங்கத்தை மூலிப்பாலில் ஊறப்போடவேண்டும். பாலானது சுட்டி முழுகும்படியாக இருக்க வேண்டும். பிரதி தினமும் புதியபாலாக ஊற்றியும் வர வேண்டும், இவ்விதம் செய்து நாலாம் நாள் எடுத்து மெல்லிய வஸ்திரத்துண்டால் ஒற்றித்துடைத்து வெயிலில்வைத்து ஈரப்பசையில்லாமல் உலர்த்திக் கொள்ளவதேயாம்.

நாபியின் சுத்தி.

கருநாபி என்பதும் நாபியென்பதும் ஒரே சரக்கே, இதனைச்சிறுதுண்டுகளாகத் துண்டித்துக் கோமூத்திரத்தில் மூன்றுநாளூறவைத்து எடுத்துக் கொள்வதேயாம். கோமூத்திரத்திற்கு ஆக்ஷேபமுள்ளவர்கள் இதனைப் பசும்பாலில் வேகவைத்தெடுத்துக் கொள்ளலாம்,

கருநாபி அல்லது நாபி யென்பது ஒருவகைச் செடியின் கிழங்கு, கடையில் விற்கப்படும் வீரம் பூரம் போன்ற சரக்கல்ல. இது இமய மலைச்சாரலில் விளைகின்றன. இங்கு நன்னட்டில் விளைகிறதாகக் கா

ணப்படவில்லை. சிலர் கலப்பைக் கிழங்குதான் அல்லது கண்ணுவுக் கிழங்கு தான் நாபியென்கிறார்கள். உண்மையில் அது நாபியாகாது. அப்படி விற்கப்படுவது கடைக்காரர்களின் மாறுபாடே பொழிய வேறல்ல. கிழங்கானது குச்சியைப்போல நீன்றதாகவிருக்கும், அதன் மேற்புறமானது கறுத்துச் சுருங்கிய தோலையுடையது. உ-ஈ-அங்குலமுள்ளதாக இருக்கும். ஒடித்துப் பார்த்தால் பளபளப்பான பலநிற முள்ளதாக இருக்கும். இதற்கு வாசனையில்லை. இதனை வாயிலிட்டு மென்றால் ஆரம்பத்திற் கொஞ்சங் கசந்து பிறகு தொண்டையில் மரத்தலுண்டாகும். இதில் நான்கு சாதிகளுண்டு. (1) வெள்ளை நாபி, (2) கருநாபி, (3) வசநாபி, வச்சநாபி அல்லது பச்சை நாபி (4) சூத்திரநாபி என்பவைகளாம். இவற்றுள் ஒவ்வொன்றின் குணமும் சற்றே விகற்ப பட்டிருக்கினும் மொத்தத்தில் ஒருவகையானவைகளே. கிழங்கின் முற்றல், இளசு என்னும் விகற்பத்திற்குத் தகுந்தபடி பேர் கொடுக்கபபட்டிருக்கிறதென்பது சிலர் அபிப்பிராயம்.

சிலந்தி நாயக மென்பதற்கு மூக்குத்திப் பூண்டெனச் சொல்லப் படுகிறது. சிறுவர்கள் இதன் காயை எச்சியில் நனைத்து வெய்யிலிற் காட்ட உடனே வெடிக்கும். வெள்ளீர்க்கு என்பதற்குப் புலிநகக்கொன்றை யென சில தேசங்களில் வழங்கப்படுகிறது, இதன் பூவானது புலியின் நகத்தைப்போன்றிருக்கும். இதனை ஒருவகை தகரை யென்றும், புலித்தொடக்கி அல்லது புலித்தொடரி யென்றும் சிலர் சொல்கின்றார்கள்.

மூன் விடையளிக்கப் பட்டிருக்கிற வினாக்களுக்குச் நண்பரொருவர் விடையளிக்கத் தயவு செய்தபடியால், அவற்றையும் இங்கு எழுதுவாம். இக்கனவானைப்போலவே மற்ற நண்பர்களும் முன்வருவார்களாயின் உலகத்திற் குபகாரமாகவும் இப்போதினிக்குச் சிறப்பாகவும் இருக்கு மென்பதிற் கையமென்ன? தனக்குத் தெரிந்தவைகளை லோகோப காரமாக வெளியிடுவதுமகா அரிய்காரியமரம்.

22 - ம் - விடை, தாங்கள் எழுதி யிருந்தாலும் அது கொஞ்சம் சிலவுள்ளபாக மென்றுநினைக்கிறேன், ஆகையால் நானும் எழுதலா மென்று நினைத்து எழுதலானேன்.

சங்கம் வேர், சிற்ரு முட்டிவேர், வெண்ணெச்சிவேர், எருக்கின்வேர், ஆகண்டைவேர், வகை ஒன்றுக்கு, பலம், 10. நன்ரு இடித்து நான்கு மரக்கால் சுத்த சலத்திலிட்டு எட்டிலொன்ருக அதாவது இரண்டு படியாகக் காய்ச்சி வடிக்கட்டின கியாழம் படி - 2, எருக்கஞ் செடியிலிருந்து தானாக உதிர்ந்த பழுப்பின் சாறு, சுத்தமான எள் எண்ணெய், வகைக்கு சேர் 2½. வேப்பன் எண்ணேசேர்க்க, இவைகளை ஒன்ருகக்கலந்து எண்ணெயிற்பழுகிய ஒரு வாயகண்ட தைலச் சட்டியிலிட்டு, மேல்தோல் சீவப்பட்ட சுக்கு, மிளகு, திப்பிலி, மஞ்சள், வசம்பு, தோல்உரித்த வெள்ளைப்பூண்டு, ஓமம், ஏலம், வகை ஒன்றுக்குப் பலம்-க, இவைகளை நன்ருகச் சிதைத்து, கொஞ்சம் ஜலத்திலிட்டு ஊறவைத்துப் பிறகு நன்ரு யரைத்து முன்எண்ணெயில் ஊறப்போட்டு, கரைத்து சிறுதீயாக வெரித்து, அடியிற்பிடிக்காமல் இரும்புக் கறண்டியால் துழாவி மெழுகுபதத்தில் வேறு பாத்திரத்தில் வடித்துச் சீஷாவிற் பத்திரப்படுத்தவும். வாரம் இரண்டுமுறை அல்லது வியாதியின் பலத்திற்குத் தக்கபடி ஒருமுறை முழுக வேண்டும். பத்தியம் எண்ணெ தேய்த்துக் கொள்ளும் தினத்தில் பகலில் வெந்நீரில் ஸ்நானம் செய்து பகல் நித்திரை நீக்கவேண்டும். இரவில் புளி, பெண், புகை இலை இவைகளை நீக்கவேண்டும்.

உபயோகம்:-மண்டையிடி, மண்டைக்குத்து, கறப்பான், காதில் சீழ்வடிதல், காதுமந்தம், எல்லாவித பீனிசம், சூல சம்பந்த ரோகங்கள், அனேகவித வாத ரோகங்கள், சொறிகள், இரணங்கள் ஆகியவை தீரும். இந்தத் தைலம் அநேகருக்குத்தெரிந்த வைத்திய ரத்தினச் சுருக்கம் என்னும்கிரந்தத்திலும், ஆத்மரட்சாமிர்த வைத்திய சாரசங்கிரகம் என்னும் கிரந்தத்திலும் சொல்லி யிருக்கிறது.

ஆனல், அதிற் சொல்லியிருப்பதற்கும் இங்கு எழுதி யிருக்கும் விஷயங்களுக்கும்வித்தியாசமுண்டு. அதாவது அவைகளில் எலுமிச்சம்பழச்சாறு சேர்க்கச் சொல்லி இருக்கிறது. இதில் அது இல்லை. ஏனென்ருல் ஷே சாற்றைச் சேர்த்தால், இந்த தைலத்தின் குணம்முழுமையும்கெட்டுக்கிஞ்சித்து குணமும்கிடையாமற்போகிறதே காரணம். அதைச் சேர்த்துச் செய்

த அனேகர் இவ்விடங்களில் ஏமாந்து போனதாலும், சேர்க்காமல் அடியேன் அனேகந் தடவை செய்து வாஸ்தவகுணங் கண்டிருப்பதாலும், அநுபவப்படி எழுதப்பட்டது. இந்தமர்மந் தெரிந்தவர்கள் இந்த முறை எழுதினதற்கு இதைப் பெரியதாக எழுதினனென்று நினையாமல் மன்னிக்கவும்.

குறிப்பு

ஐயா, தங்கள் அநுபவத்தை வெளிப்படுத்தி லோகோபகாரஞ் செய்ய முன்வந்த தங்களுக்கு நன்றி செலுத்துவார்களே யன்றித் தாங்களெழுதியிருக்கிறபடி ஒருபோதும் நினையார்கள்.

மற்ற நண்பவர்களும் தம் தமக்கு அனுபவமான வைகளே யெழுதித் தங்களைப்போல முன்வருவார்களாயின் இப்போதினிக்கிப்போதுள்ள சந்தாதாரர்களைப் பார்க்கிலும் அனேகம் பங்கதிகமான சந்தாதாரர்கள் சேர்வார்களென்பது திண்ணம். நமது நன்பர்களுள் அநேகர் சிறந்தபண்டிதர்களாகவும் வெகுநாள் அநுபவ சாலிகளாகவு மிருந்தும் அவ்விதம் தயவு செய்யாமல் மவுனம் சாதிப்பது நமது துர் அதிஷ்ட மென்றே எண்ணிக் கொள்ள வேண்டும்.

வினு நெம்பர் 27-க்கு 17-ம்விடையிற் சொல்லியிருப்பதே போதும்.

(1-வினு நெம்பர்-28)-19-ம்விடை வங்க செந்தூரமே போதுமானது, அதிலுள்ளசிலமுக்கியத் குறிப்புகளான, அதில் சேர்க்கப்படும் கெந்தகத்தைத் தங்கள் இரசவாத சிந்தாமணி இரண்டாம் பாகம், சுன்னத் திராவகத்தால், அல்லது 17-ம்விடையில் சொல்லியிருப்பதுபோலக் கட்டிச் சேர்த்தால் அதுவே அனேகமகாரோகங்களைத் தீர்க்கும்; தவிற.

நாகம் பலம்-டு, இதை இலுப்பை நெய்யில் இருபத்தொருதடவை உருக்கிச்சாய்த்துச் சுத்திசெய்து கொள்ளவும், பிறகு இதை நிறுத்து ஓட்டிலிட்டிருக்கி அந்த இடைமனுசிலையைப் பொடித்துக் கிராசித்து, வெண் கொழுஞ்சி வேராற் கிண்டிவர பற்பமாகும், பிறகு அதில் 3 ரூபாய் இடை நிறுத்தெடுத்துக் கொள்ளவும். 17-ம் விடையிற் சொல்லியிருக்கும் பிரகாரம் சுத்திசெய்த அல்லது வேறுவிதமாகச் சுத்திசெய்த * இரசம், வீரம், இரண்டும்வகை-க-க்கு ரூபா எடை-3. முன்னர் நாகபற்பத்தையும் ரசத்தையும் சேர்த்து ரசம் மறையும்படி அரைத்து, பின் வீரத்தையும் சேர்த்தரைத்து, பிறகு, மூலைப்பாலிவிட்டு, காலியிலும், மாலையிலும், இரண்டு ஜாமம் அரைத்து இரவில் பனியிற்போட வேண்டும். பிறகு மறுநாளும், அதற்கு மறுநாளும் ஆக மூன்று நாட்களில் ஆறு ஜாமமரைத்தும் பனியிற் போட்டும், பிறகு காயவைத்து, நிறுத்து அதற்கு இரட்டிப்பு நன்றாகச் சுத்திசெய்து கட்டினதானுல் சிரேஷ்டம், இல்லாவிட்டால் சுத்திசெய்த கந்தகத்தைச் சேர்த்துப் பொற்றலைக் கையாந்தகரையின் ரசத்தை விட்டு நான்கு ஜாமங்கள் அரைத்து வில்லைத்தட்டிக் காயவைத்து, நன்றாகக் காய்ந்தபிறகு ஒரு சிறு கலிபத்திலிட்டு மேல்மூடி ஏழு சீலைமண் செய்து காயவைத்து-10-பலம் எடையுள்ள-டு-காட்டெருவிற் புடமிட்டு நன்று யாறினபின் எடுத்து மறுபடியும் பொற்றலைக் கையாந்தகரை ரசம் விட்டரைத்து முன்போல் புடமிடவும். இவ்விதம் ஆறுதடவை புடங்களிட முருக்கம்பூப் போல் நேர்த்தியான சிந்தூரமாகும்.

கஞ்சா, (சுத்தி செய்தது) ஏலம், ஜாதிக்காய், கடுக்காய்த்தோல், மேல்தோல் சீவினசுக்கு, வாய்விளங்கம், மிளகு, திப்பிலி, நறுக்குமூலம், மஞ்சள், பத்திரி, கிராம்பு, ஓமம், குரோசாணி ஓமம், இவைகளைப் பொன் வருணமாக வறுத்துத் தனித்தனி இடித்து வஸ்திரகாயம்செய்த சூரணம் வகை-க-க்குத்துலா-3 கழுவி மேல்தோல் போக்கின எள்ளு பலம்-7½. சீனி பலம்-கூவ, இவைகளில் சீனியையும் எள்ளையும் ஒன்றுக நன்றுக அரைத்து மற்றச் சூரணங்களையும் சேர்த்துத் தேவையான அளவு பசுவின் நெய்யை விட்டுப்பிசைந்து பத்திரப்படுத்தவும், மூன் செந்தூரம் குன்றிமணி யெடை, க, இம்மருந்து வீராகனெடை-கவு, இம்மருந்தில் வைத்து மூடி தின்றுவிடவும்.

பத்தியம்: புளி, கடுகு, நல்லெண்ணை, சையோகம் இவைகளையும் வாயுபதார்த்தங்களையும் அறவீக்கிப் பசுவின்பால், நெய் முதலானவைகளைக் கூட்டவேண்டியது.

---

* (முன் முறைதான் அதிக சிரேஷ்ட மென்று நினைக்கிறேன். இவ்விடம் பத்திராதிபர் அபிப்பிராயம் எழுதவேண்டும்.)

ஐயா, தங்கள் அபிப்பிராயம் மிகச் சிரேஷ்டமானதே. ப.

உபயோகம்:—காலை மாலை இரண்டு வேளையிலும், அரை மண்டலத்துக்குக் குறையாமல் வியாதியின் பலாபலத்துக்குத் தக்கபடி, மண்டல கணக்காகச்சாப்பிடவும்.

தீரும் வியாதி:— எல்லாவித மூலரோகங்கள், மேகரோகங்கள், கிராணி, ஆகியவை தீரும். அனுபானபேதமாகக் கொடுத்தால் குஷ்டரோகமும் போகும் என்பதாக சொல்லப்படுகிறது. இதற்கு மறுபேப்பரில் அடையாளமும் எழுதவும்.

ஐயா. இந்தமுறை அடியேனுடைய அனுபவமன்று. ஆனால், எனக்கு உபதேசம் செய்த பெரியவருடைய அனுபவத்திலிருந்து அவரால் எனக்கு சொல்லப்பட்டது; ஆனால் இதை யூகித்து நோக்கின் பதார்த்தங்களின் குணங்களால் மேற்கண்ட ரோகங்கள் போகும் என்பது நிச்சயமென்றும் தோன்றுகிறது. தவிறவும் மூலரோகமானது கர்மரோகமானதால் அதற்குச் செலவில்லாமல் சொற்பமான மருந்து இருக்காதென்றும் கஷ்ட பத்தியம் வைக்கவேண்டியரோகமென்றும் நினைக்கிறேன்.

சந்தா நம்பர்-22.

கடிதம்.

சுகாதார போதினி.

பத்திராதிப ரவர்கட்கு வந்தனம்.

ஐயா.

தங்கள் 15-ம், இலக்கம், போதினி 135-ம், பக்கத்திற்கண்ட 35-ம், வினவிற்கு உத்தரம்:—நண்பரே தாங்கள் விரும்பி வினவிய அந்நோய்க்குப் பலகாலங்களாய்ப் பலராலும் வருந்தியுழைத்த மருந்துகளைப் பத்திரிகை வழியாய்ப் பரப்பி வருவதைப் பலதடவைகளிலும் யான் பார்த்திருப்பேன். அவைகளை வெளிப்படுத்திய வல்லவைத்திய சிரோன்மணிகளிற் சிலர் லோகோபகாரங் கருதியே யன்றிச் சுயநயங்கருதியன் றென்பதை நன்மனத்தோர் யாவரும் நன்றாயறிந்திருப்பர்.

இந்நோயை வேரோடெடுத்தெறியவேணுமென்ற விடாமுயற்சி அடியேனுகிய வென துள்ளத்தில் வெகுநாளாய்க் குடிகொண்டிருந்து போராடி, இத்தைக் காறைந்து வருடத்திற்கு முன் "முயற்சி யுடையோர் இகழ்ச்சியடையார்" என்னும் முதுமொழியை மெய்மைப்படுத்திப் பரத்தினருளால் அது சித்தியாய் விட்டது. இது இங்கு பல இங்கிலீஷ் டாக்டர்களாலும் சுதேச வைத்தியர்களாலும் பார்த்துக் கைவிடப்பட்டிருந்த வந்நோயை யாவருங் கண்டு பிரமிக்கத் தக்கவிதமாய் முழுவேரோடு மெடுத்துச் சர்வ சங்காரம் பண்ணியதைக்கண்ட ஆங்கில வைத்தியர் இதன்யோகமுறை யெப்படி யெனப் பலமுறைகளிலும் எமதிடம் அடித்தடுத்துக் கேட்டது சத்தியம், சத்தியம், சத்தியம்.

இதன் கைகண்ட குணத்தைப்பற்றி யொன்றும் பேச யான் இங்கு முற்படவில்லை. அது அங்கே காட்டும் அதைப்பாவிக்கும் விதத்தைஅதிலணைத்துவருங்கடிதம் விளக்கும்.

டப்பி ஒன்று ரூ - 1, அணு - 4.

புறவூ ரவர்கட்கு:— வி, பி, (V, P,) போஸ்டேஜ், பாக்கிங் முதலிய சார்ஜுகள் பிரத்தியேகம்.

Apply to:— (விலாசம்)

A, L; M, L, MARKAR.

Native Doctor.

No. 16, New Moor, Street

Colombo,

Ceylon,

விளம்பரம்.

நோயாளர்க்கறிக்கை.

மித்திரர்களே!

நோய்கள் பலவிதமாயும் பலவழியாயும் பலரையும் தொட்டுஒவ்வோர் காலத்தில் துன்புறுத்தி வருடக்கணக்காய் வைத்து வதைப்பதைப் பலமுறைகளிலும் உலகில் நாங்கண்டு வருதல் உண்மையே. ஆதலால், அந்நோய்களை வேரறக்களைய விரும்பும் எனது நண்பர்கள் அந்நோயைக்குறித்து எமக்கெழுதுங் கடிதத்தினுள் ஓர் ஐந்து சதத் தபான் முத்திரை யொன்று வைத்தனுப்பப்படுமாயின், அதன் முடிவைக்குறித்துத் தெளிவாய் உத்தரம் உடனே யுங்கட்குத் தரப்படுமென்றறிக.

தங்கள் மேல்விலாசத்தை மிகத்தெளிவாய்த் தருதல் உங்கள் கடமையா மென்றறிக.

இப்படிக்கு,

தங்கள் சுகத்தை விரும்பிய

அ. லெ. முகம்மது லெப்பை மரைக்காயர்

சுதேசவைத்தியர்.

No. 16, புதிய சோனகத்தெரு,

கோழும்பு.

புத்தகம்-க.1905௵அக்டோபர்௴15௳இலக்கம்-கஅ.

சுகாதார போதினி.

க - ம் பிரிவு.

நீண்ட ஆயுளுக்கேது.

முன்தொடர்ச்சி. (பக்கம்-127)

தாங்கள் பெருந்தின்றி தின்பதைப் பற்றி அனேகர் பெருமை பாராட்டுகின்றார்கள்; பலரிடத்தில் அதைப்பற்றி வெகுவாய் விருது கூறுகின்றார்கள். இத்தகையினர்களை சுகாதார நிபுணர்கள் மிருகங்களென மதிக்கின்றார்கள். ஏனெனில், அம்மிருகங்களைப் பார்க்கிலும் மேலான பதவிக்கு பெருந்தின்றி யாளர் பாத்திரராகார்கள் என்பதே. அநேகர் பற்பலவித ருசிகரமான பதார்த்தங்களைப் புசிக்க ஆவலுள்ளவர்களாகக் காணப்படுகின்றார்கள். ஆயினும் இது அவ்வளவு குற்றமுள்ளதாகா விட்டாலும் இவ்வகைப்பதார்த்தங்களை மிதமின்றி யடிக்கடி சாப்பிடுவதே ஆக்ஷேபனைக்கேது. இவர்களைப்பற்றி நாமிங்கு விசேஷித்துச் சொல்ல நாவெழவில்லை. ஏனெனில், இவ்வகையார்களின் தொகை பெருத்திருப்பதே பிரதான காரணம். இவர்கள் இப்படிச் செய்வதெல்லாம் சின்னாட்களே யொழிய பன்னாட்கள் தொடர்ச்சியாகத் தின்று சுகத்தை யநுபவிப்பார்களென நம்ப ஏதுவில்லை. அஜீரணம், வயிற்றுப்போக்கு, மந்தாக்கினி ரோகம் ஆகியவைகளான வெகுமதிகள் இவர்களுக்கு வெகு சீக்கிரங் கிடைத்து விடும் இரும்பாற் செய்த யந்திரமாயினும் அக்கிரமமாக உபயோகிப்பதால் அது அதிக சீக்கிரம் தளர்ந்து முடிவாகச் சீர்கேடாகி உபயோக மற்றுப்போ மென்பது திண்ணம். எவ்விதமான பதார்த்தங்களைச் சாப்பிட்டாலும் பசியிலுண்ணும் சாதாரண பதார்த்தங்களா லுண்டாம் இன்பம் ஒருபோதும் உண்டாகாதென்பது எல்லோருக்கும் தெரிந்த விஷயம். ஒருதடவை இரைப்பையிற் சென்ற ஆகாரமானது நன்றாகச் சமிக்கப்பட்டு இரைப்பை இளைப்பாறு வதற்காக சற்றேறக்குறைய அஞ்சு மணி நேரஞ் செல்லவேண்டும். குறைந்த பக்ஷம் இவ்வளவு சாவகாசங் கொடுக்காமல் நினைத்தபோ தெல்லாம் வரன் முறையின்றி நிரப்புவதால் சிறிது பாகம் செரித்தும் சிறிது பாகம் செரிக்காமலும் பற்பலவித நோய்களுக்குக் காரணமாம். அரை ஆழாக்கு அரிசியை உலையிலிட்டு அடுப்பேற்றி அது வெந்து கொண்டிருக்கும் போது, மறுபடியும் அதில் அரை ஆழாக்கு அரிசியைப் போட்டுச் சற்றுத் தாமதித்து மறுபடியும் அதில் அரை ஆழாக்கு அரிசியைப் போட்டு இவ்விதம் அடுத்தடுத்துப் பலதடவை செய்து சமைத்தால் ஒருபாகம் முழுதும் வெந்தும், மற்றொரு பாகம் அரைபாகம் வெந்தும், இன்னொரு பாகம் காற்பாகம் வெந்தும் சிலஒரு சிறுதும்வேகாமலும் போட்டவண்ணமேயும் இருக்கும். சந்தேக முள்ளவர்கள் ஒருதடவை யிதனைப் பரீக்ஷித்துப் பிரத்தியக்ஷப் பிரமாணமாகத்தெரிந்து கொள்ளலாம். இவ்விதமே அடிக்கடி நாம்சாப்பிடும் ஆகாரமானது மேற்கண்ட விதமாகவே இரைப்பையிற் செரித்தும் செரிக்காமலும் இருக்கநேரிடும்; இரைப்பையோ தன்னிடமுள்ள ஆகாரத்தைப் பக்குவப்படுத்த ஓயாமல் வேலை செய்யநேரிடும்.

இப்படி ஓயாமல் தன் தொழிலைச்செய்யப்பலவந்தப்படுத்தப்பட் டிருப்பதால் சில காலத்திற்குள் தன்னுடைய பூரண சக்தியையுமிழந்து முடிவாக ஒன்றுக்குமே உதவாமல் உபயோகமற்றுப் போம். இரைப்பையிற் செல்லும் ஆகாரத்தை அது நன்றாகச் செமித்துப் பின்தானும் இளைப்பாறவேண்டியது ஆவசியகம். இதற்காக மேற்கண்டபடி ஐந்து மணிநேரம்கட்டாயம் வேண்டும், ஆகையினாலேயே "உண்பதிருபோ தொழிய மூன்று பொழுதுண்ணோம்" என ஆன்றோர் வாக்கியமும் சொல்லப்பட் டிருக்கிறது. முடிவாகச் சுருக்கிச் சொல்லில் எல்லாவற்றிலும் மிதத்தை யனுசரிக்கவேண்டியது. உண்பதும் குடிப்பதும் ஜீவித்திருப்பதற்கு மாத்திரம் என எண்ணி மிதத்திற் சதிகரிப்பது சுகாதார சட்டத்தை மீறுவதே யாம். தம்தம் சுகத்தைப்பேணும் புத்திமான்கள் அவ்விதம்எண்ணார்கள்; சுகமே பெரிதென எண்ணுவார்களேயொழிய உண்டியே பெரிதென்று ஒருபோதும் எண்ணார்கள். ஆகையால், "வளவனாயினு மளவறிந்துண்" என நன்றாகப் பசித்த பின்னர் மிதமாகச் சாப்பிட வேண்டும். சாப்பிடும் ஆகாரங்களை நன்றாக மென்று தின்ன வேண்டும். காலஞ் சென்ற கிளாஸ்டன் பிரபு தன் புத்திர சிகாமணியை நோக்கி "என் அருமை மகனே! உனக்கு வெகு இரகசியமான ஒரு உபதேசஞ் செய்கிறேன். அதைக் கவனித்து நீ யனுஷ்டித்து வருவாயாயின், என்னைப்போல் நீயும் - 90 - வருஷங்கள் எவ்வித நோயுமின்றி சுகமே வாழ்வாய். அதென்னில் நீ யுட்கொள்ளும் ஒரு சிறு கவளத்தையும் பல

தடவைகள் மென்று மசித்துச் சாப்பிடு"என உபதேசஞ் செய்தாராம். இந்த உபதேசம் உண்மையில்மகா உத்தமமானதேயாம். ஏனெனில், பற்கள் செய்யவேண்டிய வேலையை இரைப்பை முதலிய உறுப்புகள் செய்யும் படியாக விடுவது தருமமாகாது. சாப்பிடும்போது எவ்வித விசனம், துக்கம், கவலை முதலிய மனோசஞ்சலங்களுக்கு இடந்தரலாகாது. மனக்களிப்புடனேயும் அமைதியுடனேயும் போஜனஞ் செய்யவேண்டும். சாப்பாட்டுடன் அதிகக் காரமான வஸ்துக்களை அதிகம் உபயோகிக்கலாகாது. அப்படிச் செய்வதால் ஜீரண சக்தி யதிகப்படுமென்னும் ஆசை கொண்டவர்களு முண்டு. சிறிது காலம்அப்படி யுண்டானாலும் முடிவில் பெருத்த நஷ்டமுண்டாகும். உண்டபின்பு குறு நடைகொள்ள வேண்டியது. உண்டவுடனே வேகமாக நடத்தல், கவனமாக வாசித்தல் ஆகியவைகளை நீக்கவேண்டியது. சாப்பிட்டுச் சற்றுத் தாமதித்துத் தண்ணீர் குடிப்பது ஜீரண சக்திக்கு உதவியாம். சாப்பிடும்போது இடையில்தண்ணீர் குடிப்பது நல்லதல்ல. சாப்பிட்ட வுடனே படுத்துறங்குவதால் கெட்ட கனவுகளுக் கேதுவாகும்.சாப்பிட்ட பின் இரண்டு அல்லது மூன்று மணிநேரந் தாமதித்து நித்திரை செய்வதுதான் கிரமம்"மூதனுளிற் சமைத்த கறி யமுதெனினு முண்ணேம்" என்ற படியால் பழமையான காய்கறி பதார்த்தங்களைச் சாப்பிடாமலிருப்பதே உத்தமம்.

(இன்னும் வரும்)

சுகாதார போதினி.

முன்தொடர்ச்சி (பக்கம்-129)

கடுக்காயை உபயோகிப்பதில் சிலமர்மங்களுள வென நாம்முன் சொல்லியிருக்கின்றோம்.அவைகளாவன:—

க-வது மர்மம்.

கடுக்காயை மென்றுதின்பதால் தீபாக்கினி யதிகப்பட ஏதுவாகும். சூரணஞ்செய்து சாப்பிடுவதால், தாராளமாகப் பேதியாகும்; கஷாயஞ்செய்து பானஞ் செய்வதால் மலபந்தப்படுத்தும். இதனைச் சுட்டுக் கரியாக்கிப் பொடித்து வஸ்திரகாயஞ்செய்து தகுந்த அநுபானங்களிலுண்ணவாதம், பித்தம்,சிலேத்துமம் என்னும் மூவகைத் தோஷங்களையும் சாந்தப்படுத்தும்.

உ-ம்-மர்மம்.

ஆகாரஞ் சாப்பிட்டபின்பு கடுக்காயை மென்று தின்பதால், பலம், புத்தி ஆகியவை அதிகப்படும். தேகச்செழிப் புண்டாம். தேகவஜீகரமுண்டாம். வாத பித்த சேத்தும தோஷங்கள் நாசமாகும். மலங்கிரமப் பட்டுத் தேகாரோக்கிய முண்டாகும்.

ஊ-ம் மர்மம்,

கபசம்பந்த ரோகங்களுக்குக் கடுக்காயை உப்புடன் சாப்பிடத் தீரும்; பித்தசம்பந்தரோகங்களுக்குக் கடுக்காயைக் கற்கண்டுடன் மிஸ்ரமித்துச் சாப்பிடத் தீரும். வாத சம்பந்த ரோகங்களுக்கு கடுக்காயை நெய்யுடன் மிஸ்ரமித்துச் சாப்பிட வேண்டும். எல்லாவகை ரோகங்களுக்கும் பொதுவாக வெல்லத்துடன் மிஸ்ரமித்துச் சாப்பிடத்தீரும்.

கடுக்காயின் பிரமாணம்.

இதன் சூரணத்தை முக்கால்முதல் ஒரு வீராகனெடை வரையிற் சாப்பிடலாம். இதன் அநுபானமும் பரிகாரமும் தேனும். சிலசமயம் கடுக்காயை அதிகம் சாப்பிட்டு விட்டதால் ஏதேனும் கெடுதியுண்டானால், தேனைப் பானஞ் செய்யத் தீரும். தேனுனது கடுக்காய்க்கு அநுபான வஸ்துவாயிருப்பதுடன், அதற்குப் பரிகாரவஸ்துவாகவு மிருக்கிறது.

கடுக்காயின் யோகமுறைகள் அநேகம். அவற்றுள் அநுபவசித்தமான சிலமுறைகளை யிங்கெழுதுவாம்.

கடுக்காய் லேகியம்.

மஞ்சட் கடுக்காய்த் தோலை யிடித்து வஸ்திரகாயஞ் செய்த சூரணம் பலம்-க0, சுத்திசெய்த சிவதை வேர் பலம்-உ, கடுகுரோகணி, இலவங்கம், சிறுநாகப்பூ, வாலுழுவையரிசி. கர்க்கடசிங்கி, கருஞ்சீரகம், மிளகு, தான்றிக்காய்த் தோல், கொத்துமல்லிவிதை, தாளிசப்பத்திரி. இவற்றைத் தனித்தனியிடித்து வஸ்திரகாயஞ் செய்த சூரணம் வகை-க-க்குப் பலம்-வ, கரிசாலை, வல்லாரை, புளியாரை, நில ஆவாரை, இவைகளைத் தனித்தனி நிழலுலர்த்தி யிடித்து வஸ்திரகாயஞ்செய்த சூரணம் வகை-க-க்குப் பலம்-உ, சுத்திசெய்த பூரீறு வீராகனெடை-கவ, சீனி சருக்கரை பலம்-உடு.

செய்முறை:—கடுக்காய்ச் சூரணத்தில் வாதமை நெய்யை அல்லது பசுவின் நெய்யைத் தெளித்து நெய்ப்பசையுண்டாக்கிக் கொள்ளவேண்டும். பிறகு எல்லா

வற்றையும்ஒன்றுகமிஸ்ரமித்து, சருக்கரையைப் பகூ செய்து பாகுபதத்தில் முன்மிஸ்ரமித்த சூரணங்களைக் கொட்டிக்கிளறி நன்றுக மர்த்தித்துப் பத்திரப் படுத்த வேண்டும்.

பிரமாணம்:—விராகனெடை-கவ, கஉ, சாப்பிடலாம். காலை மாலை யிரண்டுவேளையும் உபயோகிக்கலாம்.

தீரும்நோய்:—சலக்கட்டு, மலக்கட்டு, கோழைக்கட்டு, உஷ்ணவாயு, மேககாந்தி, உள்ளங்கால்எரிவு, கையெரிவு, சூலையெரிவு, குடல்பிரட்டல், மூலச்சூடு, உட்சூடு, அழலை, இளைப்பு, இருமல், புகைச்சல், வரட்சி, சோகை முதலிய பலரோகங்கள் தீரும். இதனை அடிக்கடி அல்லது தொடர்ச்சியாக உபயோகித்துவரின், தேகத்திலுள்ள பலரோகங்கள் தீர்ந்து தேகசுகம் நிலைத்திருக்கும். பற்பல பஸ்பங்கள், சிந்தூரங்கள் ஆகியவைகளுக்கும் இதனை அநுபானமாகவும் உபயோகித்து பெரும் பிரயோசனங் கண்டதுண்டு. இதிற் சொல்லப்படாத இன்னும் அனேக வியாதிகளும் தீர்ந்திருக்கின்றன.அநுபவசாலிகளான பண்டித சிகாமணிகள் இதன் அருமையான குணத்தை அதி சீக்கிரம் அறிந்து கொள்வார்கள். இதன் பெருமையைச் சொல்லப்புகின் இப்போதினி யிடந்தராதாகையால் இது காயகற்பத்திற்கு ஒப்பிட்டுச் சொல்லலாம். ஆகையால் அவரவர்கள் தேகசுபாவம், வியாதிபலம் முதலியவைகளை யனுசரித்துச் சமயோசிதமாக உபயோகித்து நல்ல கீர்த்தியை யடையலாம்.

(இன்னும்வரும்)

சுகாதார போதினி.

சு-ம் பிரிவு.

ஸ்திரீ வைத்தியம்.

மூன்தொடர்ச்சி (பக்கம்-130)

கருப்பத்திலிருக்கும் சிசுவைக்காப்பாற்றவும்.

கருப்பஸ்திரீகளுக்குப் பலமுண்டாக்கவும் உபயோகமாம் முறைகள்.

கீழ்க்காணும் பாகங்கள் அநேகருக்குபயோகித்து கைவல்லியமானவைகளாகையால் லோகோபகாரமாக அவைகளை யிங்கெழுதுவாம்.

சேப்பு (Apple) முறப்பா, பேரிக்காய் முறப்பா, நெல்லிக்காய் முறப்பா வகை-க-க்கு ஐந்தைந்து, இவைகளிலுள்ள சருக்கரைப் பாகை மெல்லிய வஸ்திரத்தால் துடைத்து நீக்கி, தாழம்பூத் தீநீர், காவுஜூபான் தீநீர், இவை யிரண்டும் வகை-க-க்குப் பலம்-கஉ, இவ்விரண்டையும் மிஸ்ரமித்து மூன் சுத்தப்படுத்தி வைத்திருக்கிற முறப்பாக்களைப் போட்டுக் காய்ச்சிப் பிசைந்து வடிகட்டிக் கொள்ளவேண்டும். தித்திப்பு மாதுளம்பழ ஷர்பத்து பலம்-சஅ, சீனி சருக்கரை எல்லாச் சரக்கிற்கும் மூன்றுபங்கு, எல்லாவற்றையும் ஒன்றுகக் கலந்து பாகப்படுத்திப் பாகுபதத்தில், ஜஹ்ராமுஹ்ரு என்னும் விஷநிவாரணி, மூங்கிலுப்பு, பச்சைநிறபஷிப், கொத்துமல்லிவிதை இவை வகை-க-க்கு விராகனெடை-உ, ரோஜாப்பூ, கோராப்பட்டு, துளையிடாத நன்முத்து, வெண்சந்தனம், செஞ்சந்தனம், கர்ப்பூரமணி வகை-க-க்கு விராகனெடை-வஉ. பாலில் அவித்துலர்த்தி யிடித்து வஸ்திரகாயஞ் செய்த நெல்லிவற்றல் சூரணம் விராகனெடை-க, வெள்ளிரேக்கு, உ, தங்கரேக்கு-ல.

மேற்கண்டவற்றுள் இடித்துச் சூரணஞ் செய்ய வேண்டியவைகளை யிடித்துச் சூரணித்து வஸ்திரகாயஞ் செய்து பிறகு நிறுத்தெடுத்துக் கொள்ளவேண்டும். கோராப்பட்டு; நன்முத்து, கர்ப்பூரமணி, யஷ்ப் ஆகியவைகளை நமது பூநாகி வைத்திய தாருட்ய விருத்தி போதினி முதற்பாகத்திற் சொல்லியிருப்பது போல பாகப்படுத்திக் கொள்ளவேண்டும். எல்லாவற்றையும் ஒன்றுகமிஸ்ரமித்து முன்சித்தப்படுத்தின ஷர்பத்திற் கலந்து, வெள்ளிரேக்கு, தங்கரேக்கு ஆகிய வைகளையும் கலந்து சீஷாவில் பத்திரப்படுத்த வேண்டும்.

பிரமாணம்:—வேளை-க-க்கு-வ, பலம் முதல்-உ, வரையிற் கொடுக்கலாம்.

உபயோகம்:—கருப்பையிலுள்ள சிசுவை ரக்ஷித்து அடிக்கடி யுண்டாம் கருச்சிதைவைத் தடுக்கும்.

கருப்ப ஸ்திரீகளின் துர்ப்பலத்தை நீக்கித் தேக பலத்தை விர்த்தியாக்கும், மனக்களிப்பையும் மன உல்லாசத்தையு முண்டாக்கும். இது எல்லாத்தேகிகளுக்கும் பொருந்தும். கருப்ப ஆரம்பமுதல் பிள்ளைப்பேறு வரையில் இதனை உபயோகித்து வந்தால் சுகப்பிரசவ முண்டாவதுடன் தாய்க்கும் பிள்ளைக்கும் எவ்வித வியாதியு முண்டாகாது. இது பலருக்கும் பல தடவை யுபயோகித்துச் சிறந்த குணத்தையும் தகுந்த பலனையும் உண்டாக்கி யிருக்கிறது.

குறிப்பு.

சிலர் இப்பாகமானது யாரால் செய்ய முடியும், சரக்குகள் எங்கு கிடைக்கும் நூறு இருநூறு வேண்டியதாயிருக்குமென மலைப்பார்கள். தபால், றயில், முதலியவை மிகுத்த இக்காலத்திலும் இப்படி யெண்ணி மலைப்பவர்களால் ஒன்றுமே ஒருபோதுமே செய்ய முடியாது. தம் மனைவி மக்களின் க்ஷேமத்தையும் சந்ததியின் சுகத்தையும் விரும்புங் கனவான்கள் எவ்விதமும் இவ்வகை அவுடதங்களைச்செய்து உபயோகித்து நற்பலனை யடைவார்களென்பது திண்ணம். இதனைச் செய்ய சக்தி யில்லாதவர்களைப் பற்றி நாமொன்றும் பேசோம், ஏனெனில் "விரகு தலையனுக்கு வியாதி வந்தால் விரகாலோரடி" யென்பதுபோல அவர்களுக்குத் தகுந்த இலை முதலியவைகளைப் பார்க்கக் கடமையா மென்பதே. காரணம், சக்தியுள்ளவர்கள் பரம ஏழைகளைப்போலத் தாங்களும் செய்துகொள்ள இஷ்டப்பட்டால் அது ஒருபோதும் பலிக்காமற் போவதுடன், நன்மைக்கு விரோதமாகத் தீமையே விளையும். இதனுண்மையை அநுபவ சாலிகளைக் கேட்டுவிளங்கிக் கொள்ளலாம்.

வேறு.

பாகப்படுத்தின தொளையிடாத நன்முத்து, அக்கராகாரச் சூரணம், இவ்விரண்டும் வகை-க-க்குவிராகனெடை-க-கிச்சிலிக்கிழங்கு. லவங்கம், கரபஸ் ஓமம், லவங்கப்பத்திரி, ஏலக்காய், ஜாதிக்காய், தாளிசப் பத்திரி, பெருலவங்கப் பட்டை, இவற்றின் சூரணம் வகை-க க்கு வராகனெடை-உ. பஹமனே சுபேத், மிளகு, அரிசித்திப்பிலி, வெண்சந்தனம், பருப்புக் கீரை விதை, மருதம்பட்டை, இவற்றின் சூரணம் வகை-க-க்கு விராகனெடை-௩, மேல்தோல் போக்கின சுக்கு, றாமிமஸ்தகி, செஞ்சந்தனம், முலாம்பழ விதைப்பருப்பு, மூங்கிலுப்பு, இவற்றின் சூரணம வகை-க-க்கு வராகனெடை-௪, தூதரிசுபேத் வராகனெடை-௫, டசுவின் நெய் பலம-௩, சீனிசருக்கரை பலம்-௧௦.

செய்முறை:—சருக்கரையைப் பாகுசெய்து பாகுபதத்தில், எல்லாச் சூரணங்களையும் ஒன்றாக நன்றாக மிஸ்ரமித்து; பாகில் தூவிக் கிளறிக் கிண்டிப் பீங்கான் பாத்திரத்திற் பத்திரப்படுத்த வேண்டும்.

மாத்திரை:—வேளை-க-க்கு விராகனெடை-௨, முதல்-க, வரையிற் சாப்பிடலாம். காலை மாலை யிரு வேளையும் உபயோகிக்கலாம்.

உபயோகம்:—அடுத்தடுத்துண்டாம் கருச்சிதைவு உண்டாகாமல் தடுத்துக் கருப்பத்தை ரக்ஷித்துப் பரிபாலிக்கும், கருப்பையைப் பலப்பிக்கும். கருப்பஸ்தீரீகளின் தேகத் துர்ப்பலம் அசதி ஆகியவைகளை நீக்கித் தேகபலத்தை யுண்டாக்கும். இது சற்று சூடான சுபாவ முடையதாகையால் குளிர்ச்சியான தேகிகளுக்குப் பொருந்தும். சூடான சுபாவ முடையவர்களுக்குத் தித்திப்பு மாதுளம்பழ ஷர்பத்து, இது போன்றவைகளுடன் சேர்த்துக் கொடுக்கவேண்டும்.

வேறு.

நற்பவளம் விராகனெடை-௨, துளையிடாதநன்முத்து விராகனெடை-௨, விஷ நிவாரணி விராகனெடை-௨, கடல் தேங்காய் விராகனெடை-௨, வெள்ளிரேக்கு-௫, இவை யெல்லாவற்றையுங் கல்வத்திலிட்டுச் சாக்கிரதையுடன் பொடித்துச் சுத்தசலம் விட்டு ௪ நாள் வரையிலரைத்து கடலைப்பிரமாணம் மாத்திரைகள் செய்து நிழலிலுலர்த்திச் சீஷாவில் பத்திரப்படுத்தவும்.

பிரமாணம்:—வேளை-க-க்கு மாத்திரை-க, காலையில் அல்லது இரவிற் படுத்துறங்கப்போம்போது காய்ச்சிக் கற்கண்டிட்டப் பசும்பாலுடன் உட்கொள்ள வேண்டும். பாலானது ஜீரணசக்திக் கேற்றஅளவாகத் திட்டப்படுத்திக் கொள்ள வேண்டும்.

உபயோகம்:—கருப்பத்தைரக்ஷித்துவளர்க்கும். கருப்பந் தரித்தவுடன் இந்த மாத்திரைகளை யுபயோகித்து வந்தால் கடவுளினது கிருபையால் ஆண்குழந்தையாகப் பிறப்பதுடன், எவ்வித வியாதியு மில்லாமற் சரீரசுகமே யிருக்கும். இவ்விதமே மேற்கண்ட உ-ம் பாகங்களையும் கருப்ப ஆரம்ப முதற் செய்துவரின் ஆண் பிரஜையுண்டாம். இவ்விதம் பலதடவை சித்திப் பேற்றிருப்பதால் நாமிங்கெழுத மனமு வந்தோம்.

சுகாதார போதினி.

௪-ம பிரிவு.

பிள்ளைக்குப் பாலூட்டுங் கிரமம்.

முன்தொடர்ச்சி (பக்கம்-13')

பால் மிகுதியால் ஸ்தனங்களிலிருந்து தானே ஓடிக் கொண்டிருந்தால், அதனைக் கையாற் பிடித்துப்பிள்ளையின் வாயில் வைத்துப் பால் குடிப்பாட்டவேண்டும், சற்று தாமதித்து பிள்ளை வாயிலிருந்து வெளியிலிழுத்துக் கொள்ளவேண்டும். சற்று தாமதித்துமறுபடியும் முன்போல பால் குடிப்பாட்ட வேண்டும், இவ்விதம் சற்று குடிப்பாட்டியும் சற்று குடிப்பாட்டாமல் தவக்கப்படுத்தியும் மாறிமாறிக் குடிப்பாட்டவேண்டும். இப்படிச் செய்வதால் குழந்தையின் தொண்

டையில் தங்கி மூக்கிலேறிக் கொண்டால் பிள்ளைக்குத் திக்கு முக்கலுண்டாகி வருத்தப்பட ஏதுவாகும். ஆகையால், இந்த விஷயத்தைத் தாய்மார்கள் அதிக ஜாக்கிரதையுடன் கவனித்து நடந்து கொள்ள வேண்டும்.

ஒரு வயது வரையில் அல்லது அதற்கதிக காலம் வரையிற் பிள்ளையைப் படுக்கவைத்துப் பாலூட்டும் போதும் மேற்கண்ட விதமே ஜாக்கிரதையாக இருக்க வேண்டியது. சற்றுநேரம் வலது பக்கமார்பிலும் சற்றுநேரம் இடதுபக்கமார்பிலுமாகச் சமமாகமாற்றி மாற்றிப்பால்குடிப்பாட்ட வேண்டும். இரண்டு பக்கத்திலும் சமமாகப் பாலைக்குடிக்க ஏதுவாகும். இதனால் தாய்க்கும் பிள்ளைக்கும் பலபிரயோசனங்களுண்டு.

பிள்ளை யழுதவுடன் பாலைக்குடிப்பாட்ட அது அழாமலிருந்து விட்டால், குழந்தையின் அழுகைக்குக் காரணம் பசியென்றே நிர்மானிக்கவேண்டும்.

பாலைக்குடிப்பாட்டியும் அழுகை ஓயாமலும் அழுதபடியே யிருந்தாலும் தேகத்தில் ஏதேனும் வியாதியிருக்கிறதா? வென நிதானிக்க வேண்டியது. அப்படியேதேனும் விகற்பங் காணப்பட்டால் உடனே அதற்கான சிகிச்சையைச் செய்யவேண்டும். அல்லது அது பயத்தால் அப்படிச் செய்கிறதா?வென நிதானித்து அதற்குத் தகுந்த சாந்தமான விஷயங்களை யனுசரிக்க வேண்டும். பிள்ளை யடிக்கடி யழுதாலும்,விடாதழுதாலும் அதன் காரணத்தைத் தெரிந்து கொள்ள முயற்சி செய்யவேண்டும். அப்படிச் செய்யாவிட்டால் விடா அழுகையால் இன்னும் வேறேதேனும் ஆபத்து உண்டாக ஏதுவாகிவிடும். இவ்விதம் கவனிபாமலிருந்து அனேக குழந்தைகளுக்கு வலிப்பு, மயக்கம், மூர்ச்சை, இசிவு முதலியவைகளுண்டாகிப்பராபத்திற் கேதுவாயிருக்கின்றன. சிலருக்கு அண்டவாதம் முதலிய பலரோகங்களுண்டானதாக அநுபவசாலிகளான பலபண்டித சிகாமணிகள் எழுதியிருக்கின்றார்கள்.

அனேக குழந்தைகளுக்குக் காதில்நோவுண்டாகி அதிகம் அழுவதுமுண்டு; காது நோயைத்தவிர வேறு நோய்களுண்டாயின் உடனே அதைக் கவனிக்க வேண்டியது. (காதுநோய் முதலிய பாலரோகச்சிகிச்சைகளையும் பின்னெழுதுவோமாகையால் அவ்வியாதிகளின் சிகிச்சைகளை அவ்வவ் வத்தியாயத்திற்காண்க.

இன்னும் வரும்.

சுகர்தார போதினி.

நு - ம் பிரிவு.

பலஹீனம் (Debility)

சிகிச்சை

முன்தொடர்ச்சி (பக்கம்-132)

விஷநிவாரணி,பவளம், காண்டாமிருக இரத்தம் அதாவது வேங்கைமரபிசின்;முள்ளில்வம்பிசின்,மூங்கிலுப்பு,சீமைத் தண்ணீர் விட்டான் கிழங்கு,இவைகளின் சூரணம் வகை-க-க்குப் பலம்-உ, நிலப்பனைக் கிழங்கு, பஷமனே சுருக், உலர்த்தினமகிழம்பட்டை,இஸ்பகோல் விதை யுமி, கருவேலம் பிசின்,சாலாமிஸ்ரி, உலர்த்தின கருவேலன் பூப்பிஞ்சு,இவைகளின்சூரணம் வகை க-க்குப் பலம்-க, சீனிசருக்கரை சமனெடை.

செய்முறை;—இவை யெல்லாவற்றையும் ஒன்றுக மிஸ்ரமித்து வைத்துக் கொள்க.

பிரமாணம்:— வராகனெடை-கூ-முதல்-ச-வரையில் பசுவின் பாலுடன் உட்கொள்ள வேண்டும்.

உபயோகம்:—இந்திரிய சிராவகம், பிரமேகம், துரிதஸ்கலிதம் முதலிய ரோகங்கள் தீர்ந்து தாருட்ய விருத்தி, தேகபலம், தேகதிடம் ஆகியவை யுண்டாகித் தேகங் கொழுக்கும்.

வேறு

சீரகத்தை வெயிலிலுலர்த்தி யிடித்துத் தூள்செய்து வடிகட்டின சூரணம், வெந்தயத்தை வறுத்துத் தூள் செய்து வடிகட்டின சூரணம், சீமை நீர்முள்ளி விதையை யிடித்துத் தூள் செய்து வடிகட்டின சூரணம் (இது அகப்படா விட்டால் நாட்டு நீர்முள்ளி விதைச் சூரணத்தைச் சேர்த்துக் கொள்ளலாம். புளியங் கொட்டைமேல் தோலை யிடித்து வடிகட்டின சூரணம், இந்நான்கும் வகை-க-க்குப் பலம்-க, சீனி சருக்கரை பலம்-ச, இவை யெல்லாவற்றையும் ஒன்றுக மிஸ்ரமித்து வைத்துக்கொள்ள வேண்டும்.

பிரமாணம்:—வேளை-க-க்கு வராகனெடை-கூவ, முதல்-ச, இதனைக் காலையில் ஒரு வேளை யுட்கொண்டு அதன்மேல் நீராகாரம், சுமார் அரை ஆழாக்குப்பானஞ் செய்யவேண்டும். வியாதி அதிக நாட்பட்டதாகவும் கடினமானதாக மிருக்கின் மாலையிலும் கெய்யிலனுபானித்துச் சாப்பிடவேண்டும்.

உபயோகம்.—துரிதஸ் கலிதம், இந்திரிய ஓழுக்கு, பிரமேகம் முதலிய ரோகங்கள் தீரும்.

பத்தியம்:—எள்ளெண்ணெய், கடுகு, மீன், முருங்கைக்காய், கத்தரிக்காய், பெண், புகை, ஆகியவையாகா.

வெண்டைக்காய், புடலங்காய், அவரைக்காய், வாழைக்கச்சல், வாழைப்பூ, பசுவின் நெய், பசுவின் மோர், பால், வெள்ளாட்டிறைச்சி, வாதுமை ஹல்வா' முந்திரிப்பருப்பு ஆகியவைகளும் இவை போன்றவைகளுமாம்.

வியாதியின் பலத்திற்குத் தகுந்தபடி - 20, 30, 40, நாள் சாப்பிடவும். எத்தனை நாட்சென்ற சண்டி வியாதியாயினும் தீரும்.

சிங்கிபற்பம்.

கலிமான் கொம்பைச் சிறுதுண்டுகளாகப் பிளந்து - உ - பலம் எடுத்துக்கொள்க. கீழ்காய் நெல்லி கமூலத்தை நைய இடித்த விழுதுபலம்-க0, இவ்விழுதிற் பாதியை ஒரு விராட்டியிற் பரப்பி, அதன்மேல் முன் கொம்புப் பிளப்புகளைவைத்து மேலும் முன்னரைவாசி விழுதை வைத்து சந்தில்லாமல் நன்றாக அழுத்தி விட்டுப் பத்துப்பலமுள்ள 15-விராட்டிகளை யடுக்கி அதன்மேல் முன் சித்தப்படுத்தினதை வைத்து அதன் மேலும் முன் மாதிரியான-15-விராட்டிகளை யடுக்கிப் புடமிட்டு நன்றாக ஆறின பின்னெடுக்க சுத்தமாக வெளுத்துப்போம். ஒரு சமயம் தீ போதாமல் கறுத்திருந்தால் முன் மாதிரியே இன்னொரு தடவையும் புடம் போட்டெடுக்க வெளுத்துப்போம். பிறகு அதை யெடுத்து முன் மூலிகைச் சாற்றையே சிறுகச்சிறுக விட்டு-உ-சாமம் அரைத்து வில்லைதட்டிக்காயவைத்து-க0-பல முள்ள விராட்டியிற் புடமிட பற்பமாம்.

பிரமாணம்:—வராகனெடை-ஹு, முதல் - வ, வராகனெடையில் வெண்ணெய், நெய், தகுந்த லேகியம் முதலியவைகளிற் சாப்பிடலாம். காலை மாலை யிரண்டு வேளையும் சாப்பிடலாம்.

உபயோகம்:—துரிதஸ்கலிதம், அஸ்திச்சூடி, எலும்புருக்கி மேகம், மேகவெட்டை, நீர்ச்சுருக்கு முதலிய உஷ்ணசம்பந்த ரோகங்களெல்லாந் தீரும்.

குறிப்பு.

முதற்புடம்வைத்தெடுத்து அரைகுறையாக பற்பமான சிங்கித்துச் சமனெடை அன்னபேதியைச் சேர்த்து முன் மூலிகைச்சாற்றிலரைத்து முன்போலவே புடமிட, சிவந்தவருணமுள்ளதாம். இதைத்தான் அனேகர்சிங்கிச்சிந்தூரமென வழங்குகின்றார்கள்.

இன்னும் வரும்.

சுகாதார போதினி.

சுடம் பிவிவு.

உசித முறைகள்.

முனதொடர்ச்சி (பக்கம் 92.)

காடிபலம்-கூ, பருமனான வெங்காயம் பலம்-ச, இதனைத்தோலுரித்துநீண்டசிறுதுண்டுகளாகஅரிந்து முன்காடியிற் போட்டு அடுப்பில்வைத்துக் காய்ச்சி, வெங்காயம் வெந்தபதத்திலிறக்கி ஒருவாரம் வரையில் வெயிலில் வைத்து வரவேண்டும். வெயிலிலிருக்கும்போது மண்தூசு முதலியவை விழாதபடி பாத்திரத்தின் வாய்க்கு மெல்லிய வஸ்திரத்துண்டால் வேடுகட்டி வைக்கவேண்டும். எட்டாம்நாள் வேறுவஸ்திரத்தில் வடிகட்டிக் காடியை மாத்திரம் எடுத்துச் சீஷாவிற்பத்திரப்படுத்த வேண்டும்.

காலையில் ஒருவேளை வெறுவயிற்றில் சுமார்-வ, உ, பலம் பானஞ் செயவேண்டும். இவ்விதம் தொடர்ச்சியாகச் செய்துவரின் இரைப்பை சம்பந்தமான வாய்காற்றம், முதலிய துர்நாற்றங்கள் நீங்கும்.

காடி பலம்-டு, இதில்-உ, பலம் உப்பைப்போட்டுக் கரைத்து வாய்கொப்புளித்துவர, பல்லின்ஈறில் இரத்தம் வடிதல் அடியோடோய்ன்றுமோம்.

படிக்காரத்தைப் பொடித்துக் காடியிற் குழைத்துப் பல்விளக்கிவர, பல்லிலுள்ள ஊற்றை நீங்கும். பல்லானது முத்தைப் போலப் பிரகாசிக்கும்.

காடியையும் சதகுப்பைச் சாற்றையும் சமபாகமாகக் கலந்து வாய்கொப்புளித்துவர இரத்தம் வடிதல், பல்லாட்டம், ஈறு மறத்துப் போயிருத்தல் ஆகியவை நீங்கிப் பல்லிறுகி வலுத்துப்போம்.

சதகுப்பைச் சூரணத்தைக் காடியிற்குழைத்துப் பல்லை விளக்கிவர, மேற்கண்ட வியாதிகள் தீரும்.

காடியையும் சதகுப்பைக்கீரைச் சாற்றையும சமமாகக் கலந்து வாய்கொப்புளித்துவர, வாயிலிருந்து நீர்வடிதல்அதிகமாய்,நீருறல், தொண்டைப்புண், தொண்டைரணம், உண்ணவிழுந்திருத்தல், பல்வலி ஆகியவை தீரும்.

சிரகத்தூளில் காடியைச் சேர்த்துக் குழைத்து மேற்பூசிவர, பல்வலி, பல்லீறுரணம் ஆகியவைதீரும். இப்பிரயோகத்தை உள்ளிற்குச் சிறுகச் சிறுகச் சாப்பிட தொண்டையிற் பற்றிப் பிடித்திருக்கும் அட்டை வெளிப்படும்.

சிரகச் சூரணத்தைக் காடியிற் கரைத்துக்கொப்புளிக்கத் தொண்டையிற் பற்றிப் பிடித்திருக்கும் அட்டை வெளிப்பட்டுப்போம்.

கருஞ்சீரகச் சூரணத்தைக் காடியிற் குழைத்துச் சாப்பிட்டுவர, உஷ்ணசம்பந்தமான புராதன இருமல், கஷ்ட சுவாசம் ஆகியவை தீரும்.

காற்பலம் சாதிக்காயைப் பொடித்து ஒருபலம் காடியிற் போட்டு-௩-நாள் வெயிலில் வைத்து நாலாம்நாள் வடிகட்டி அதிற்காற்பலம்விகிதம் உட்கொண்டுவர, தொண்டைப்புண், தொண்டைக்கட்டு, கஷ்ட சுவாசம், உஷ்ணசம்பந்தமான இருமல் ஆகியவை தீரும்.

(இன்னும் வரும்.)

சுகாதாரபோதினி.

எ.ம்-பிரிவு.

பஸ்பங்கள்.

இதுவரையில் வெள்ளிபஸ்ப முறைகளின் அநுபானாதிகளையெழுதினோம். வெள்ளிபஸ்பத்தின் பரீக்ஷைகளை முன்னெழுதியிருந்தும் சிலகனவான்கள்; நிச்சயமானபரீக்ஷையை யெழுதும்படி விரும்புகின்றபடியால் மறுபடியும் இங் கெழுதுவாம்.

வெள்ளிபஸ்பப்பரீக்ஷை.

(1) வெண்காரம், நெய், தேன், இம்மூன்றையும் சேர்த்தரைத்துப் பரீக்ஷிக்கவேண்டிய பஸ்பத்திற்குச் சமனெடை சேர்த்துக்குகையிலிட்டு உருக்கினால் வெள்ளியாகாமலிருக்கவேண்டும். இது எல்லாவித லோகங்களின் பஸ்பத்திற்கும் பொதுப்பரீலக்ஷயாம். மேற்படி மூன்றுவஸ்துகளும் சேர்த்தயோகத்திற்கு அறபியில் ماءالحيات மாவுல்ஹயாத் என்றும் சமஸ்கிருதத்தில் ஜீவாமிர்தம் என்றும் பெயர். இந்த ஜீவாமிர்தத்தைச்சேர்த்து உருக்கினால் அரைகுறையாக விருக்கிற உலோகங்கள் உயிர் பெற்று சுய உலோகமாகிவிடும்.

(2) பரீக்ஷிக்கவெண்டியபஸ்பத்தை யொருசிட்டிகையிலழுத்தியெடுத்து ஜலத்தின் மீதுவைத்தால் அதுமுழுவதும் தண்ணீருக்குள்ளாழ்ந்து போகாமல் மிதக்கவேண்டும். சிலசமயம் அதன்மேல் ஒருஉளுந்தை வைத்தால் அதையும் சுமந்து கொண்டுமிதந்தால் சுய பஸ்பமென நிதானிக்கலாம். இதுவும் கனமான எல்லா உலோகங்களின் பஸ்பத்தின்பொதுப் பரீக்ஷையாம்.

ஆனால் இவ்விரண்டுவகைப்பரீக்ஷையால் நிச்சயமாகத்தெரிந்து கொள்வது கூடாதகாரியம். ஏனெனில், சிலாசத்து; கல்நார்முதலியபஸ்பங்கள் மேற்கண்ட இரண்டுபரீக்ஷைக்கும் ஒத்திருக்கும். யாரேனும் இவ்வகைப்பஸ்பங்களை வெள்ளிபஸ்பமெனச் சொன்னால் நாம்மேற்கண்ட இரண்டுபரீக்ஷையால் சிலாசத்து முதலியபஸ்பமா? அல்லது உண்மையான வெள்ளிபஸ்மா? வென நிதானித்தறிவது இலேசானகாரியமல்ல. எவ்விதசாமார்த்திய முள்ளவர்களும் ஏமாந்து மோசம்போக ஏதுவாகும், ஆகையால் இவ்விதமோசத்திற்குள்ளாகாதபடி யிலகுவில் அறிந்து கொள்ளும் பரீக்ஷையைப்பின் எழுதுகின்றோம். சற்றுதயவுடன்கவனிக்கவேண்டும். இந்தப்பரீக்ஷையானது உண்மையான வெள்ளிபஸ்பமொன்றிற்கே யியற்கையானது. அதுவும் கிரமப்படி சுத்திசெய்யப்பட்டுக்கிரமப்படிபஸ்மிக்கப்புட்டிருந்தால் மாத்திரம்இந்தலக்ஷணங்களிருக்கும். கிரமப்படி சுத்திசெய்யப்படாவிட்டாலும், பாகப்படிசெய்யப்பட்டு,பூரணபக்குவதரத்தைப்பெறாவிட்டாலும் கீழ்க்காணும் லக்ஷணங்களிரா. இந்தலக்ஷணமில்லாதபஸ்பத்தால் ஒருபோதும்ஒருகுணமுமுண்டாகாது. மேலும் அதனால் கெடுதியே விளையும். அதாவது.

கிரமப்படி சுத்தி செய்யப்பட்டு கைபாகம் செய்பாகம் முதலிய முறைப்படி செய்யப்பட்ட வெள்ளிபஸ்பத்தை வாயிலிட்டு ருசித்தால், குளிர்ச்சியாகவும், முதலில் இலைத்துப் பிறகு புளித்து முடிவாகச் கிறுதித்திப்புள்ளதாம். இவ்வகையானது தான் உண்மையானதும் கிரமப்படி செய்யப் பட்டதுமான வெள்ளி பஸ்பம்.

இவ்வகை பஸ்பங்களால் அனேக சுகிர்தங்களுண்டு. மலத்தைப் பந்தப்படுத்தாது. தேகத்தை யிறுகச் செய்து தகுந்த பலத்தைக் கொடுக்கும். வீக்கம், வாதரோகங்கள், பித்த சம்பந்த ரோகங்கள், கபசம்பந்த ரோகங்கள், இந்திரிய ஒழுக்கு முதலிய இந்திரிய சம்பந்த ரோகங்களை நீக்கி, இரத்தசுத்தி முதலியவைகளை யுண்டாக்கி,தேகக்கட்டு, தேகவஜீகரம், நீண்ட ஆயுளுக்கேதுவான சுகாதாரம் ஆகியவைகளை யுண்டாக்கும்.

மேற்கண்ட பரீக்ஷைக்கு நிற்காதவைக ளெல்லாம் உண்மையானதாகா. அல்லது கிரமப்படியும் முறைப்படியும் செய்யப்படாதவைகளாம். ஆகையால் சுகுணத்திற்குப் பதிலாக அகுணமே யுண்டாகலாம் அவையாவன:—

இந்திரிய நஷ்டம், இந்திரிய இழிவு, துரிதஸ்கலிதம், தேகத்தில் எரிவந்தம், அழலை; சொறி, சிரங்கு இருதயத்துடிப்பு, மார்பில் ஒருவகை விகாரத்தொனி, தலை கிறுகிறுப்பு, தலைப்பாரம், தலை சுழற்றல், சொட்டுமூத்திரம், முதலிய கடின ரோகங்களைப் பிறப்பிக்கும்.

சுத்தியில்லாமலும் கிரமப் பிசகாகவும் செய்யப்பட்ட வெள்ளி முதலிய உலோகங்களால் உண்டான கஷ்ட வியாதிகள் சில சமயம்வேறெந்த மருந்திலும் தீராவண்ணமாகத் தேகத்தில் அவ்வியாதியை நிலைபெற்றிருக்கச் செய்கின்ற படியால் ஆற அமரத் தேறித் தெளியப் பரீக்ஷித்து உபயோகிக்கவேண்டியதே பிரதானம்.

(இன்னும் வரும்.)

சுகாதார போதினி.

அ-ம் பிரிவு.

வினா. விடை.

௩௭ ம்-வினா?

இரசவாத சிந்தாமணியில் ஒவ்வொன்றும் தெளிவாகவும் விபரமாகவு மிருக்கிறது.

தங்கம், வெள்ளி, வெள்ளீயம், காரீயம், செம்பு, இரும்பு, துத்தநாகம் ஆகிய இவைகளின் பளுவு (கனம்) என்ன.

௩அம்-வினா தங்கம், வெள்ளி, செம்பு மூன்றுங்கலந்த வாதப் பொன்னை சோதிக்கும்படியான திராவகம்எவையென்றும், அந்தந்தத்திராவகத்தில்வைக்கும் போதுமுறையே செம்பை மாத்திரம் உருக்கவேண்டுமா? வெள்ளியை மாத்திரம்உருக்கவேண்டுமா? தங்கத்தைமாததிரம் உருக்கவேண்டுமா?

சந்தா நெ. 28.

௩௭-ம்-விடை.

தங்கத்தின் பளுவு (Specific Gravity)	19-34.
காரீயம்	12. 1.
வெள்ளி	10. 53.
வெள்ளீயம்	11. 36.
செம்பு	8. 95.
இரும்பு	8. 84.
துத்தநாகம்	...7. 15.

௩அ-ம்-விடை.

பொன்னைப் பரீக்ஷிக்க உயயோகப்படுத்துவது பெரும்பான்மையும் வெடியுப்புத் திராவகம் சிலசமயம் அதனுடன் கெந்தகத் திராவகத்தையும் சேர்த்துக் கொள்வதுமுண்டு.

தங்கம், வெள்ளி, செம்பு மூன்றுங் கலந்த வாதப் பொன்னிற்குச் சமனெடை வெள்ளியைச் சேர்த்துருக்கிச் சிறுதுண்டுகளாகச் செய்து கொண்டு, மேற்படி வெடியுப்புத் திராவகத்தையும் சலத்தையும் பிரமாணப்படி சேர்த்து ஊற்றிக் கரைத்து, எல்லாங் கரைந்தபின்புத் தாம்பிரத்துண்டுகளை அதிற் போட்டால் வெள்ளி யெல்லாம் தாம்பிரத்துண்டில் பிடித்துக் கொள்ளும். தங்கம் தனியே நின்றுவிடும். பிறகு முறையே வெள்ளியையும், தங்கத்தையும் தனித்தனி. உறுக்கி யெடுத்துக் கொள்ளவேண்டும்.

(இன்னும் வரும்.)

சுகாதார போதினி.

௯-ம் பிரிவு.

வினோதம்.

உப்புககிண்ணம்.

கருவேலம்பிசின் பலம்-௩௨-இது சுத்த வெண்மையானதா இருந்தால் உத்தமம். இதனைத்தூள்செய்து தகுந்த அளவு, தண்ணீர்விட்டு ஓரிரவு ஊறவைத்து மறுநாட்காலையில் வடிகட்டிச் சுத்திசெய்துகொள்ளவும், உப்பு, மஞ்சள் முள்ளங்கிவிதை இது அகப்படாவிட்டால் நாட்டுமுள்ளங்கிவிதை. இவ்விரண்டையும் தனித்தனித்தூள் செய் துபிறகு இரண்டையும் சேர்த்து அரைத்து வெண்ணெய்போலான பின்பு முன் சுத்தப்படுத்திவைத்திருக்கிற பின் சலத்தைச் சிறுகச்சிறுகவிட்டுக்குழைத்துக் கொள்ளவும். இதுசற்று கெட்டிப்பதமாக இருக்கவேண்டும் ஆகையால் சற்று சாக்கிரதையுடன் செய்யவேண்டும். பிறகுபலதடவை கையாற் பிசைந்து நன்றாக மசிந்தபதத்தில், இஷ்டமான பீங்கான் கிளாஸ், அல்லது கிண்ணம்முதலியவைகளில்நெய்யைத்தடவிப் பசையுண்டாக்கிகொண்டு முன்சித்தப்படுத்தினதைஅடி சற்று கனமாகவும் மற்றப் பாகங்களெல்லாம் சமமாகவும்பூசி, வெய்யிலில்உலர்த்தி யெடுக்க, வைத்த அச்சைபோலவேகிளாஸாக அல்லது கிணணமாகவிருக்கும்.

இதில் தணணீர் குடித்து வருவதால், இரைப்பையைச்சார்ந்த எல்லாவியாதிகளும் தீரும். வயிற்று வலியுடனே தீரும். தீபனசக்தி, ஜீரணசக்தி, ஆகியவை விர்த்தியாம். மலபந்தம், வயிற்றுப்பிசம் முதலியுரோகங்களுக்கும் உபயோகமாம்.

பத்திரிகைகள் வரவு.

"சக்கரவர்த்தினி" "விவசாயதீபிகை" "தக்ஷணதீபம்" "மகா விகடதூதன்" "சர்வஜன மித்திரன்" என்ற அரிய பத்திரிகையின் அதிபர்கள் நமக்கு மாற்றுப்பத்திரிகை அனுப்பியதின் பொருட்டு நாம்நன்றி செலுத்துகின்றோம். மற்றையப் பத்திராசியர்களும் இங்ஙனம் புரியுமாறு வேண்டுகின்றோம்.

விளம்பரம்.

நோயாளர்க்கறிக்கை.

மித்திரர்களே!

நோய்கள் பலவிதமாயும் பலவழியாயும் பலரையும் தொட்டுஒவ்வோர் காலத்தில் துனபுறுத்தி வருடக் கணக்காய் வைத்து வதைப்பதைப் பலமுறைகளிலும் உலகில் நாங்கணடு வருதல் உணமையே. ஆதலால், அந்நோய்களை வேரறக்களைய விரும்பும் எனது நணபர்கள் அந்நோயைக்குறித்து எமக்கெழுதுங் கடிதத்தினுள்ஓர் ஐந்து சதம் தபான் முத்திரை யொன்று வைத்தனுப்பப்படுமாயின் அதன்முடிவைக்குறித்துத் தெளிவாய் உத்தரம் உடனே யுங்கட்குத் தரப்படுமென்றறிக.

தங்கள் மேல்விலாசத்சை மிகத்தெளிவாய்த் தருதல் உங்கள் கடமையா மென்றறிக.

இப்படிக்கு,

தங்கள் சுகத்தை விரும்பிய

அ. லெ. முகம்மது லெப்பை மரைக்காயர்

சுதேசவைத்தியர்.

No. 26, புதிய சோனகத்தெரு

கொழும்பு.

புத்தகம்-க. 1905௵ நவம்பர்௴ 1௳ இலக்கம்-கக.

சுகாதார போதினி.

க - ம் பிரிவு.

நீண்ட ஆயுளுக்கேது.

முன்தொடர்ச்சி. (பக்கம்-142)

இன்னும் ஒன்றற்கொன்று விரோதமான பதார்த்தங்களையும் ஏககாலத்தில் சாப்பிடலாகாது. இவ்வகை பதார்த்தங்கள் அனேகமுள. அவை யெல்லாவற்றையும் இங்கெழுதுவதானால் இப்போதினி யிடந்தராது. ஆயினும் முக்கியமான சிலவற்றை மாத்திரம் உதாரணமாக இங்கெழுதுவாம்.

(1) முள்ளங்கிக் கிழங்குடன் தயிரை, அல்லது பாற்கட்டியைச் சேர்த்துச் சாப்பிடுவதால் வயிற்று நோய், குன்மரோக முண்டாகும்

(2) புளித்த வஸ்துக்களுடன் பாலைப் பானஞ் செய்வதால், இரைப்பை ரோகம், இரத்தக் கெடுதி முதலிய ரோகங்களுண்டாம்.

(3) மீனுடன் பாலையல்லது கரும்பு ரசத்தை அல்லது தேனை உபயோகிப்பதால், குஷ்டரோகம், வெண்புள்ளி ரோகம், வயிற்றுவலி ஆகிய ரோகமுண்டாக ஏதுவாகும்.

(4) பக்ஷிகளின் மாமிசத்துடன் தயிரைச்சாப்பிடுவதால், வயிற்றுவலி, குன்மம் முதலிய ரோகங்களுக்கேதுவாகும்.

(5) வெறுஞ்சாதத்துடன் காடியைச் சேர்த்துச் சாப்பிடுவதால் வயிற்று நோய்க்கு ஏதுவாகும்.

(6) ஆட்டிறைச்சியுடன் தேனைப் பானஞ் செய்வதால் இரைப்பைவலி யுண்டாகக் காரணமாகும்,

(7) புறா இறைச்சியுடன் வெங்காயம், வெள்ளைப் பூண்டு, கடுகு ஆகிய மூன்றையும் ஒன்றாகச் சேர்த்துச் சாப்பிடுவதால், உதர ரோகத்திற் கேதுவாகும்.

(8) பொரித்த காய்கறியுடன் உப்பையும் காடியையும் ஒன்றாகச் சேர்த்துச் சாப்பிடுவதால், இரைப்பை ரோகம், குடல் முறுக்கு ரோகம் முதலியவையுண்டாகுமென அநுபவசாலிகளாற் சொல்லப்பட்டிருக்கிறது.

(9) பாலும் சாராய முதலிய மதுபானங்களும்இரைப்பையில் ஒன்றாகச் சேர்வதால், கணுவாதம், குதிகால் வாதம் ஆகியவை யுண்டாமென அநுபானிக்கப்பட்டிருக்கிறது.

(10) முலாம்பழம், வெள்ளரிப்பழம், ஆகியவைகளும் இவைபோன்ற பழவர்க்கங்களுடனும் வெள்ளைப்பூண்டு, தேன் ஆகியவைகளைச் சேர்த்துச் சாப்பிட்டால், வயிற்றுவலி, இரத்தக் கெடுதி, இரத்தபுஷ்டி குன்றுதல் ஆகியவை யுண்டாம்.

(11) முந்திரிப் பருப்பு, வாதுமைப் பருப்பு முதலியவை போன்றவைகளுடன் வெள்ளைப் பூண்டுவெங்காயம் ஆகியவைகளைச் சேர்த்துச் சாப்பிடுவது கூடாதெனச் சொல்லப்பட்டிருக்கிறது.

(12) முலாம்பழம், வெள்ளரிப்பழம், முதலியவைகளுடன் தயிரைச் சாப்பிடுவதால் வயிற்றுநோவு இரைப்பைக் கெடுதி ஆகியவைகளுண்டாமென உத்தேசிக்கப்படுகிற படியால், இது ஆக்ஷேபனைக் கிடமானதே.

(13) வாழைப்பழத்துடன் பால் தெளிநீரைச்சாப்பிடுவதால் பேதியும் வயிற்று நோவுமுண்டாகு மாகையால் அவுடதப் பிரயோகமாகவும் அப்படிச்செய்யலாகாது.

(14) அதிகச் சுடுகையா யிருக்கிற சாதத்துடன் தயிரைச் சேர்த்துச் சாப்பிடுவதும் இரைப்பைக்குக் கெடுதியை யுண்டாக்கும். ஆகையால் சாதத்தின் சுடுகையாறின பின் தயிர் சேர்த்துச் சாப்பிடலாம்.

(15) மீனுடன் தித்திப்பு வஸ்துக்களைச் சாப்பிடுவதும் ஆக்ஷேபனை யுள்ளதே.

(16) தேனுடன் நெய்யைச் சேர்த்துச் சாப்பிடுவதும் ஆக்ஷேபனைக் கிடமான தெனக் கண்டிருக்கிறது.

(17) கோழி யிறைச்சியுடன் முள்ளங்கியைச் சாப்பிடுவதால் பல ரோகங்களுக்கேது வெனச் சொல்லப்பட்டிருக்கிறது.

(18) ஆட்டிறைச்சியுடன் புறா இறைச்சியைச்சேர்த்துச் சாப்பிடுவதால் குன்ம ரோகம் உண்டாமெனச் சொல்லப்பட்டிருக்கிறது.

(19) எந்தபதார்த்தமாயினு முதனாளிற் சமைத்ததை மறுநாட் சுடவைத்துச் சாப்பிடுவதால் அநேக ரோகங்களுண்டா மெனக்கண்டிப்பாகச்சொல்லப்பட்டிருக்கிறது.

இவ்விதப் பதார்த்தங்கள் அனேக முள அவைகளைச் சுகத்தை விரும்பும் ஒவ்வொருவரும் தெரிந்து கொள்ள வேண்டியது ஆவசியகம். அவை யெல்லாவற்றையும் இங்கெழுத சாத்தியப்படாதாயினும் சமயம் வாய்க்கும் போது தனியேயெழுதப்படும்.

(இன்னும்)

சுகாதார போதினி.

உம்பிரிவு.

கடுக்காயின் யோகமுறைகள்.

முன்தொடர்ச்சி (பக்கம்-144.)

கடுக்காய்க் கிருதம்.

விதை நீக்கியிடித்தகடுக்காய்ச் சூரணம் பலம்-20, பசுவின் நெய் அல்லது கலப்பான நெய்பலம்-அ. இரண்டையுங்கலந்து பீங்கான் ஜாடியிற்போட்டு வெய்யிலில்வைத்து வரவேண்டும். மண்துசுமுதலியவை விழாதபடிவாய்க்கு மெல்லியவஸ்திரத்துண்டால் வேகெட்டி வைக்கவேண்டும். பிரதினமும் கலக்கியும் வரவேண்டும். இவ்விதம் நாற்பதுநாட்கட் சென்றபின் வஸ்திரத்தில் வடிகட்டித்திப்பி நீக்கியும் உபயோகிக்கலாம் வடிகட்டாமல் அவ்விதமே வைத்துக்கொண்டு மேலுக்கு மேலாக நெய்யை யிறுத்தும் உபயோகிக்கலாம்.

அவசரமாகவேண்டியபோதும், வெயில் அதுகூலமா இல்லாத காலங்களிலும்; அடுப்பின் மீது வைத்துச் சிறு தீயாக, அரைஅல்லது ஒருமணி நேரம் எரித்து வரவேண்டும். கடுக்காய்வருணமாறிச்சற்று கரிந்தபதமாயின் அதுவே பக்குவமென வஸ்திரத்தில் வடிகட்டி உபயோகிக்கலாம். மேற்கண்ட விதமாக ஒருவாரத்தில்அல்லது நாலைந்து நாளையிற்சமயோசிதமாகச் சித்தப்படுத்திக்கொள்ளலாம்.

பிரமாணம். பலம்-உ, முதல்-கவ-வரையிற் சாப்பிடலாம். காலையில் ஒருவேளை அல்லது காலைமாலையிரண்டுவேளையும் வியாதி பலம் தேகபலம் முதலியவைகளுக்கேற்றவண்ணம். உபயோகிக்கலாம்.

உபயோகம்:—கிருமிகள், மலக்கட்டு, குன்மம், குஷ்டம், தோஷம், மூலரோகம் ஆகியவைதீர்ந்து சரீரபலம் வீர்த்தியாகி தாதுபுஷ்டி யுண்டாம்.

கடுக்காய் முறப்பா.

என்னும் கடுக்காய்த் தித்திப்பு

பச்சைக் கடுக்காய்-சேர்-ச, இவற்றைத் தனித்தனியாகஈசமுள்ளுக்கற்றையால் அல்லது மூங்கிற் சிவற்கற்றையால் நாலாப்பக்கங்களிலும் காய்கள் சிதைந்து போகாமற் பக்குவமாகக்குத்தி சித்தப்படுத்த வேண்டும். பச்சைக் கடுக்காய்க் கிடைக்காத சமயங்களில் உலர்ந்த கடுக்காய்கள் சேர்-உ, இதனைக் கழுநீரில் ஊறப்போடவேண்டும். ஒருஇரவு பகல் ஊறினபின்பு அந்தக் கழுநீரை யிறுத்துவிட்டு முன்போலவே மறுபடியும் கழுநீரைவிட்டு முன்போலவே-சுய-நாழிகையூறவைத்து முன்போலவே யிறுத்துவிட்டு, மூன்றும் தடவையும் முன்போலவே செய்யவேண்டும். பின்பு மேற்கண்டபடி குத்திச் சித்தப்படுத்திக் கொள்ள வேண்டும்.

குறிப்பு.

பச்சைக்கடுக்காதோல் சிரேஷ்டம், ஆனல். அது அகப்படாதகாலங்களில் உலர்ந்தகடுக்காயும் ஆகும்.

மேற்கண்ட இருவகைகளில் எவ்வகையாயினும் சரியே. கடுக்காயை இரண்டாகப்பிளந்து உள்ளேயுள்ள விதைகளை நீக்கிப்புளித்த மேரில் ஒருநாளூறவைத்து மறுநாளெடுத்துத் தண்ணீர் விட்டு நன்றாகக் கழுவியெடுத்துக் கொள்ளவேண்டும்.

சினிசருக்கரை பலம்-ச0, இதிற் பத்துப்பலம் தண்ணீரைச் சேர்த்துக்காய்ச்சி ஒருகொதிவந்தவுடன் இறக்கிவடிகட்டிக் கொள்ளவேண்டும். இதனை மறுபாத்திரத்தில்விட்டு, அதனுடன்-24-பலம் இஞ்சியைத் தோல்போக்கி யிடித்து வடிகட்டிச் சுண்ணும்பு நீக்கின சாற்றைச் சேர்த்துக்காய்ச்சி யிளம்பதமாக வரும் போது முன் சித்தப்படுத்திவைத்திருக்கிற கடுக்காய்களைப்போட்டு அடுப்பை மெதுவாக எரித்து பக்குவமாகக் கிளறிக்கொடுத்து பாகெல்லா கடுக்காயிற் சுவறினபின் இறக்கிக்கொள்ளவும்.

மூங்கிலுப்பு விராகனெடை-அ, மூந்திரியுப்புவராகனெடை-கூ, இவ்விரண்டையும் பொடித்துப் போட்டுக்கடுக்காய்கள் அதிகம் உடைந்துபோகாமல் மெதுவாகவும் சாக்கிரதையாகவும் கிளறிக்கொடுக்கவேண்டும். பிறகுஜாடியில் எடுத்துப்போட்டு வாய்க்குகாரக்கிட்டு வெயிலில்வைத்துவரவேண்டும்.

பிரமாணம்:—வராகனெடை-உ, முதல்-ஈ-வரையிற் சாப்பிடலாம். காலையில் ஒரு தங்கரேக்குடனு

ம் மாலையில் ஒரு வெள்ளி ரேக்குடனும் சாப்பிட வி சேஷ குணமுண்டாகும்.

உபயோகம்:—இருமல், சுவாசகாசம், எழுவகை ப்பினிசம், மலக்கட்டு, கிருமிரோகம், குன்மரோகம், மூலவாயு, அறுவகைக் கடுப்பு, சுவமூலம், அக்கினிமந்தம், மூலச்சூடு, மேகச்சூடு, பித்தச்சூடு, வாதபித்த சேத்துமமாகிய முத்தோஷ சம்பந்த ரோகங்கள் மு தலிய அநேக ரோகங்கள் தீரும்.

சுகாதார போதினி.

ஈ-ம் பிரிவு.

ஸ்திரீ வைத்தியம்.

கருப்பத்திலிருக்கும் சிசுவைக் காப்பாற்றவும், கருப்பஸ்திரீகளுக்குப் பலமுண்டாகவும் உபயோகமாம் முறைகள்.

மூன்தொடர்ச்சி (பக்கம்.144)

பௌர்ணமியில் நாற்பது வெள்ளி ரேக்கை, அ ரை ஆழாக்கு அல்லது ஒரு ஆழாக்கு ஆண் கன்றுள் ள பசுவின்பாலை ஒரு ஸ்படிகக்கிண்ணத்தில்விட்டு மே ற்படி ரேக்கை ஒவ்வொன்றாகக் கரைத்து, இரவில் க ருப்ப ஸ்திரீகளுக்குக் குடிப்பாட்ட வேண்டும். இவ் விதம் பிரதி பூரணையிலும் குடிப்பாட்டி வர, கருப்ப த்திலுள்ள சிசுவானது அதிக சுந்தர முள்ளதாகவும், அதிக விவேக முள்ளதாகவும், நீண்ட வயதுள்ளதா கவும் பிறக்கும். மேற்படி பாலானது மேற்கண்ட அ ளவுதான் என்பது அவசியமன்று. அவரவர்களின் சிரணசக்திக்கு ஏற்றவிதமாகத் திட்டப்படுத்திக் கொ ள்ளலாம். மேற்கண்ட வெள்ளிரேக்குகள் நாற்பது இருக்கவேண்டியது அவசியம். அவை எண்ணில் நா ற்பதாயினும் உண்மையில் இரண்டு மூன்று குன்றிம னியெடைதான் இருக்கும். வெள்ளியின் பிரமாணம் ஈ - ச - குன்றிமணி யெடையாகையால் எவ்வித ஆ க்ஷேபனையுமின்றிக் கொடுக்கலாம்,

பௌர்ணமியில் பத்து தங்கரேக்கை, பெண் க ன்றுள்ள பசுவின் அரை ஆழாக்குப்பாலில் மேற்கண் ட பாகப்படியே செய்து மேறகண்டபடியே மேற்படி யிரவிற் பானஞ்செய்ய, சுந்தரமுள்ளதும், அதிக வி வேகமுள்ளதும் நீண்ட ஆயுளுள்ளதுமான பெண் குழந்தை பிறக்கும்;

வேறு.

கிச்சிலிக்கிழங்குச் சூரணம் வராகனெடை-உ; ல வங்கச், சூரணம் விராகனெடை-க, சடாமாஞ்சிச் சூ ரணம் விராசனெடை-உ, தூளியிடாத நன்முத்து (ப க்குவப் படுத்தினது.) கற்பூரமணி (பக்குவப் படுத்தி னது,) தண்ணீரிற் போட்டால் ஆழ்ந்து போம் அக ருகட்டைச் சூரணம், வகை-க-க்கு வராகனெடை-வ, நூரைநீக்கிச் சுத்திசெய்த தேன் பலம்-கூ.

செய்முறை:—தேனைச்சற்றுச் சுடவைத்து மேற் படி சூரணங்களை யெல்லாம் ஒன்றுகக் கலந்து பாகி ல் தூவி நன்றுக மிஸ்ரமித்துக் கொள்ளவேண்டும்.

பிரமாணம்:—வேளை-க-க்கு-வ, முதல்-உ, வராக னெடை வரையிற் கொடுக்கலாம். காலை மாலை யிர ண்டுவேளையும் உபயோகிக்கலாம்.

உபயோகம்:—கருப்பத்தை வளர்க்கும். சில கரு ப்ப ஸ்திரீகளுக்கு, அதிமாக அசுத்த நீர் தங்கி யிரு ப்பதால், இரண்டாம், மூன்றும் மாதங்களில் கருச்சி தைவு உண்டாவதுண்டு. இவ்விதம் உண்டாவதையு டனே கவனித்துச் சிகிச்சை செய்யாவிடில் அதுவே வழமையாகி விடும். உடனே மேற்கண்ட அவுடதத் தை உபயோகித்து வரவேண்டும்.

வேறு,

மேல்தோலைச் சீவி யிடித்து வஸ்திரகாயஞ் செய் த சுக்குச் சூரணம் வராகனெடை-உ, கிச்சிலிக்கிழங் கு வராகனெடை-உ, பெருங்காயம், ஜாந்து அல்லது நீர் நாய்க் கஸ்தூரி, மாசக்காய்ச் சூரணம், மூங்கிலுப் புச் சூரணம் இவை வகை-க-க்கு வராகனெடை - வ தேன் பலம்-க.

செய்முறை:— பெருங்காயத்தைப் பொரித்துத் தூள் செய்துகொள்ள வேண்டும். மற்றச் சூரணங் களையும் ஜாந்தையும் சேர்த்துக் கல்வத்தில் சற்று அ ரைத்து மிஸ்ரமித்து, தேனைச் சூடு காட்டி அதிற்க லந்து கொள்ளவேண்டும்.

பிரமாணம்:—வ-முதல்-உ, விராகனெடை சாப் பிடலாம்.

உபயோகம்:—கருப்ப ஸ்திரீகளுக்குண்டாம் வ யிற்றுப்பிசம், நீர்ப்பை யுப்பிசம், வயிற்றிலிரைச்சல், பசிதீபனக் கெடுதி முதலியவைகள் தீரும்.

சுகாதாரபோதினி.

ச-ம் பிரிவு.

பிள்ளைகளுக்குப் பாலூட்டுங் கிரமம்.

முன்தொடர்ச்சி-பக்கம் 144.)

பிள்ளைகளுக்குப்பாலூட்டும் போது தாய்மார்கள் கவனிக்கவேண்டிய சில முக்கியவிதிகளைச் சொன்னோம்; தாய்க்குப்பாலில்லாதபோது அல்லது சிலசமயம் தாய்க்கு வியாதி முதலிய இடையூறு நேரிட்டுதன் பிள்ளைக்குத் தான் பாலூட்ட எதுவில்லாமற் போம். வேறு சில அசம்பவங்களிலும் பிள்ளைக்குப் பாலூட்டும் தாதியை நியமிக்கும்படி நேரிடுகிறது, ஆகையால் அவர்களைப்பற்றிக் கவனிக்க வேண்டிய சில முக்கிய விஷயங்களை யெழுதுவாம்.

பிள்ளைக்குத்தன் தாய்ப்பாலே அதன் சுகத்திற்கும் தேகபலம் முதலியவைகளுக்கும் சுபாவமாகமே ஏற்படுத்தப்பட் டிருக்கிறதென்பது எல்லோர்க்கும் தெரிந்தவிஷயமே. அதற்கு விரோதமாக நேரிடுவதெல்லாம் அசுபாவம் என்பதிலும் சந்தேகமில்லை. ஆனால் ஒவ்வொன்றிற்கும் விதிவிலக்கு ஏற்படுத்தப்பட வேண்டியதும் ஆவசியகமாம். பாலூட்டும் தாதிமார்களின் குணங்கள் பெரும் பான்மையும் பால்குடிக்கும் குழந்தைகளிலும் காணப்படுகின்றபடியால் இதனையிலேசான விஷயமென அலக்ஷியம் செய்யலாகாது. ஆகையால் பாலூட்டும் தாதியை யேற்படுத்தும் போது கவனிக்கவேண்டிய சில முக்கிய விஷயங்களாவன.

(1) தாதியானவள் யௌவன் முள்ளவளாவயிருக்கவேண்டும். அதாவது 25- வயதிற்குக்குறைந்திருப்பவளும் 35-வயதிற் கதிகமானவளும் ஆகாது. இவ்விரண்டிற்கும் மத்தியமான வதையுடையவளே சிரேஷ்டம். ஏனெனில், இந்தச்சமயத்தில் தான் தேகபலமானது பூரணஸ்திதியையடைகிறது. ஆகையால் இந்தச் சமயத்தில் உண்டாகும் பாலால் அதிகப்பிரயோசனம் உண்டாமென்பதே காரணமாம்.

(2) தாதியின் தேகவடிவம், உருவம், மிதமாயிருக்கப் பெற்றவர்களா யிருக்கவேண்டும். தேகபுஷ்டி, தேகக்கொழுமை, பருமன் ஆகியவைகளும் மிதமாகவே யிருக்கப்பெற்ற வர்களாகவே இருக்கவேண்டும். தசைகள் சற்றுப் பருத்திருக்க வேண்டும். ஏனெனில் இந்த லக்ஷணமுள்ளவர்களின் தேகசுபாவச் சூடும் சமமாகவே யிருக்கும். இவை தேகசவுக்கியத்தைக் குறிக்கும் லக்ஷணங்களாம், இவற்றுடன் தேகவருணமும் சுந்தரமாக இருக்கும்பக்ஷத்தில் மிகவும் சிரேஷ்டமே.

பிடரி தடித்ததாகவும், மார்பு அகன்றதாகவும் இருக்கவும் வேண்டும். இதனால் மூளையானது பலமுள்ளதெனத் தெரிந்துகொள்ளலாம். தேகத்தின் சதைகள் அழுத்த முள்ளவைளாக இருக்கவேண்டும். இது அசுத்த சத்துக்கள் தேகத்திற் குறைவா யிருக்கிறதென விளக்கும் குறியாம். இவ்வித சுபாவ மூடையவர்கள் பெரும்பாலும் சவுக்கிய முள்ளவர்களாகவும், அற்ப சொற்ப காரணங்களால் அடிக்கடி நோயுறுத சுபாவ மூடையவர்களாகவும் இருப்பார்கள்.

ஈ-வது தாதியானவள் நல்லொழுக்கம் நன்னடக்கை யுள்ளவளாகவும், கோபம், விசனம், பயம், பேராசை கோள், பொய், சோம்பல் முதலிய துர்க்குணங்கள் இல்லாதவளாயின் உத்தமம். அல்லது நற்குணங்களே அதிகமாயுள்ளவளாக இருக்கவேண்டும். ஏனெனில்; தாதியின்குணங்கள் பால் மூலமாகப் பிள்ளையைச் சாருகிறபடியால், இந்த விஷயத்தையும் கவனிக்கவேண்டியதே. இது காரணம்பற்றியே, பைத்தியங்கொண்ட தாய், காக்கைவலிப்புள்ள தாய் இவை போன்ற தொற்றுவியாதிகளுள்ள தாய் மார்கள் தம் தம் பிள்ளைகளுக்கும் பால் குடிப்பாட்டலாகா தெனக் கண்டிப்பாகச் சொல்லப்பட் டிருக்கிறது.

ச-வது தாதியின் மார்கள் மிதமானவைகளா இருக்கவேண்டும். அதிகம் பருமனவைகளாயினும் அதிகம் சிறுத்தவைகளாயினும் கூடாதவைகளாம். மிதமானவைகளா யிருப்பது அவளது தேக சுபாவமும் மிதமென்பதை யறிவிக்கும் குறியாம்.

ஙி-வது. அதிக முக்கியமானதும் எல்லாவற்றைப் பார்க்கிலும் அவசியம் கவனிக்கத்தக்கதும் பாலைப் பற்றியே யாம். தாயின் பாலைப் பரீக்ஷிக்கும் வகையாவது:—பாலின் பதம், வருணம், ருசி, மணம் ஆகியவைகளைக் கவனிக்க வேண்டியது.

பாலின் பதமானது அதிகந் தடிப்பா யிராமலும் அதிகம் நீர்த்துப்போயிராமலும் மிதமாக இருக்கவேண்டும்

பாலின் வருணம் சுத்தவெண்மையாக இருக்கவேண்டும். கருமை, ஊதா முதலிய வருணச் சாயலாக இருக்கலாகாது.

பாலின் ருசி, சிறுதித்திப்பா யிருக்கவேண்டும் கைப்பு முதலிய வேறு ருசியுள்ளதா யிருக்கலாகாது.

பாலின் மணம், நறுமண மூள்ளதா யிருக்கவே ண்டும். வீச்சு, துர்க்கந்தம் முதலிய வாசனையுள்ள வைகளா யிருக்கலாகாது.

[இன்னும் வரும்.]

சுகாதார போதினி.

டு - ம் பிரிவு.

மூன்தொடர்ச்சி (பக்கம்-131)

பலஹீனம்

(a) வெந்தயம், கோதுமை, உளுந்து, இம்மூன்றும் வகை-க-க்கு பலம்-டு, (b) கருவேலம் பட்டை, கருவேலன் கொழுந்து, கருவேலம் பூ, கருவேலன் இளம்பிஞ்சு (இன்னுன் கையும் தனித்தனியே நிழலி லுலர்த்தி யிடித்து வஸ்திரகாயஞ் செய்த சூரணம் வகை-க-க்கு வராகனெடை-ஈவு, (c) சாதிக்காய்ச் சூரணம் வராகனெடை-ஈவ, கருவேலம்பிசின் வராகனெடை-ஈவ, பசுவின் நெய் பலம்-டு, தேன் பலம்-டு, சரக்கிற்குச் சமனெடை சீனிசருக்கரை. கற்கண்டி பலம்-டு.

செய்முறை:—(a) யிலுள்ள மூன்று சரக்குகளையும் மணமுண்டாகும்படி வறுத்து அரைத்து மாவாக்கி வஸ்திரகாயஞ் செய்து கொள்ளவேண்டும். (b) யிலிள்ள நான்கு சூரணங்களையும் தனித்தனி நெய்யில் சிவக்கவறுத்துக் கொள்ளவேண்டும். (c) யிலுள்ள கருவேலம்பிசினையும் தனியே நெய்யில்வறுத்துத் தூள்செய்து கொள்ளவேண்டும். சருக்கரையைப் பாகு செய்து பாகுபதத்தில் முன்சூரணங்களையெல்லாம் ஒன்றுகச் சேர்த்துத் தூவிக் கிண்டிக்கிளரித் தேனையும் விட்டுப்பிசைந்து நெய் மிஞ்சி யிருந்தால் அதையும் விட்டுச் சேர்த்துக் கற்கண்டைத்தூள் செய்து தூவி பீங்கான் பாத்திரத்திற் பத்திரப்படுத்தவும்.

பிரமாணம்:—விராகனெடை, தெ-முதல்-க-வரையிற் சாப்பிடலாம், தேகசுபாவம், வியாதிபலம் முதலியவைகளை அறிந்து இதனை அதிகப்படுத்தியும் குறைத்தும் உபயோகிக்க வேண்டியது.

உபயோகம்:—இந்திரிய இழிவு, துரிதஸ்கலிதம், சொட்டு மூத்திரம், பெரும்பாடு, ஸ்திரீ வெள்ளைமேகம், மந்தமேகம், முதலியவை தீரும். தம்பன சக்தியுண்டாகும். இரத்தபேதி, மூலச்சிராணி, அதிசாரம் முதலியவ்வகள் தீரும். இது அதிகம் பந்திக்கும் முறையாகையால் ஏழுநாள், ஒன்பது நாள்கொடுக்கவும். வியாதி குணமானால் இடையில்-ச-நாள்-டு-நாள் விட்டு விட்டு உபயோகிக்க வேண்டும். தொடர்ச்சியாகக் கொடுத்தால் சிலருக்கு வயிற்றுப்பிசங் காண்பதுண்டு. அத்தகையினர்களுக்குப் பத்து அல்லது இருபது வெற்றிலைகளை வாட்டி ரசம் பிழிந்து குடிப்பாட்ட வுடனே தீரும். இதற்காகப் பயப்பட வேண்டியதில்லை. இது மிகவும் நல்ல முறை. ஆனால் உபயோகிப்பவர்களின் விவேகத்தைப் பொறுத்தது.

வேறு.

எருமைத் தயிர் படி-க, இதனை ஒருபுதுமண் பாண்டத்திலிட்டு, அதில் உடு-பலம் பழம் பாசியிலையைப் போட்டு நன்றுய்ப் பிசரிப்பிழிந்து வடிகட்டித் திப்பிநீக்கிக்கொள்ளவும். நற்சீரகச் சூரணம்பல-ம்க. இதனை முன் சித்தப்படுத்தி யிருப்பதில் கலக்கிவிட வேண்டும். நன்றுகப் பழுத்த வஸ்தாளிப்பழம்-உ0, இவற்றின் தோலை யுரித்து நீக்கிச் சிறு துண்டுகளாகத் துண்டித்து முன் சித்தப்படுத்தி யிருப்பதிற் போட்டுக்கடுவெயிலில் மூன்று நாட்கள் வைத்துவர வேண்டும். மண்தூசு முதலியவை விழாதபடி சாக்கிரதை செய்யவேண்டியது. பிரதினமும் இரண்டொரு தடவை மரத் துடுப்பால் அல்லது மர அகப்பையால் கிளறிக் கொடுத்தும் வரவேண்டும். நாலாம் நாள்-உ0-பலம் சீனி சருக்கரையைச் சேர்த்து நன்றுகக் கடைந்து, பத்துப்பலம் நெய்யைச் சேர்த்து அடுப்பின்மீது வைத்துச் சிறு தீயாக எரித்து நீர் சுண்டின பதத்தில் பீங்கான் பாத்திரத்திற் பத்திரப் படுத்த வேண்டியது.

பிரமாணம்; வேளை-க-க்கு ஒருபலம் முதல் இரண்டுபலம் வரையிற் சாப்பிடலாம். இவ்விதம்காலை மாலையிரண்டுவேளையும் சாப்பிடலாம்.

உபயோகம்:— அஸ்திச்சூடு, அஸ்திவெட்டை எலும்புருக்கிரோகம், இந்திரியசிராவகம், பிரமேகம் ஆகியவை தீரும்.

சுகாதார போதினி.

கூ-ம் பாகம்.

உசித முறைகள்.

காடி

மூன்தொடர்ச்சி (பக்கம் 146.)

வெள்ளைநிறமாகவும் பருமனுகவும் இருக்கிறவெங்காயம் பலம்-க-இவைகளையுரித்துத் தோலை நீக்கிச் சி

றுக அரிந்து ஒருபீங்கான் பாத்திரத்திற் போட்டுத்த ண்ணீர் விட்டுப் பிசைந்து கழுகவேண்டியது. நாலைந் துதடவைகள் பிசைந்து கழுவி அதிலுள்ள சலத் தை யிறுத்துவிட்டு மறுபடியும் புதிய சலம் விட்டு மூன்போலக் கழுவவேண்டியது. இவ்விதம் சலத்தை மாற்றிமாற்றி 11-தடவைகளுக்குக் குறையாமல் செ ய்து முடிவாக சலத்தை யிறுத்துவிடவேண்டும். பிற கு வாய்குறுகின ஒருஜாடியிலிதனைப்போட்டு அதில் 24-அவுன்ஸ் திராக்ஷக்காடியை விட்டு வாய்க்குக்கார க்கிட்டு வெயிலில்வைத்து வரவேண்டும். பிரதிநாளு ம்சிலதடவைகள் குலுக்கிவரவும்வேண்டும். இவ்விதம் குறைந்தபக்ஷம் 21-நாட்கள் செய்துவடிகட்டிவேறு சீ ஷாவில் விட்டுக்காரக்கிட்டுவைத்துக் கொள்ளவும். இ துவே வெண்காயக்காடியாம். இதனை ஒருதேக்கரண்டி யளவு பிரதினமும் இரண்டு மூன்று தடவை பான ஞ்செய்துவந்தால் குளிர்ச்சி சம்பந்தமாயுண்டான இ ருமல்; சுவாசங்கள், மண்ணீரலின் ரோகங்கள், பா ண்டுரோகங்கள் ஆகியவைதீரும்.

மேற்படி காடி வெங்காயத்தைச் சாப்பாட்டுட ன்சேர்த்துச் சாப்பிட்டுவர பசிதீபனத்தை யதிகப்ப டுத்தும் ஜீரணசக்திபை விர்த்திசெய்யும். உள்ளவய ங்களிருந்து வெளிப்படும் இரத்தத்தை நிற்பாட்டும்.

கபத்தை யிளக்கவும், பித்தத்தைச் சாந்தப்படுத் தவும் ஈரலின் வரட்சியை நீக்கவும், மண்ணீரலின்வர ட்சியை நீக்கவும் உபயோகமாம். வெறும் வயிற்றில் ஒரு தேக்கரண்டி யளவு சாப்பிட்டுவர கிருமிகள் நா சமாம்.

காடியைக் காய்ச்சிப் பானஞ் செய்பவித்து வாந் தி செய்விக்கப் பாஷாணம் வீரம் முதலிய கொடிய விஷபங்கள் நிவாரணமாம். இரைப்பையி லிருக்கு ம் இரத்தக் கட்டி, பாற்கட்டு ஆகியவைநிவர்த்தியாம்.

காடியுடன் உப்பைச் சேர்த்துப்பானஞ் செய்வி க்க பேனுப்க்கடியின் விஷம் மீறுது சாந்தமாகும்.

காடியில் சீமை அத்திப்பழத்தை யூறவைத்துப் பானஞ் செய்து வர, பாண்டு, ஈரல் வீக்கம் முதலிய வை நிவாரணமாகும்.

நல்லபாம்பு கடித்த விடத்தில் கூரிய கத்தியாற் கீறிவிட்டு இரத்தம் வெளிப்படும் படியாகச் செய்து, மெல்லிய வஸ்திரத்தைக் காடியில் தனைத்து தனைத்து ஈரம் உலராதபடி யிரண்டு மூன்று மணிநேரம் செய் துவர பாம்பு விஷந்தீரும்.

காடியுடன் உப்பைச் சேர்த்துக் காய்ச்சி ஆசன த்திற் பீச்சிட, ஆசனம் முதலிய விடங்களிலுள்ள கி ருமிகள் நாசமாகும்.

சொறி சிரங்கு, மேகச் சிரங்குகள் முதலியவை கள் மற்ற வி டங்களிற் பரவாதபடி செய்யக் காடிக்கா ரத்தை உபயோகிப்பதற்காகப் பதிலாக, காடியை அ வற்றின் பக்கங்களிற் பூசிவர, அவை பரவாமல் கண் ட விடத்திலேயே இருக்கும்.

தேட்கொட்டின பாகத்தைக் காடியிற் வைத்து க் கொண்டிருந்தாலும், ஈர மூலராதபடி அடிக்கடி காடியை தனைத்துப் போட்டுக் கொண்டி வந்தாலும் தேள்விஷம் உடனே சாந்தமாம்.

அடிபட்ட வீக்கங்களின் மீது காடியைப் பூசிவ ருவதால் அவ்வீக்கங்கள் அதிக சீக்கிரம் குண மாம்.

நெருப்பு பட்டுண்டான அழலை, புண் முதலிய வைகளுக்கும் இக்காடியை மேலுக் குபயோகிக்கவை கு சீக்கிரம் குணத்தைதரும்.

நெல்லிக்காய் கந்தகத்தைக்காடிவிட்டரைத்துப் பற்றிட, கணுவாதம் தீரும்.

இசுபகோல் விதையைக்காடிவிட்டரைத்துப் பற் றிட படர்தாமரை, எச்சிற்றழும்பு ஆகியவை குண மாம்.

வெந்தயத்தைக் காடியில் ஊறவைத்துப் பின் பு காடிவிட்டரைத்துப் பற்றிட மேகச் சொறி மேக ப்புண், ஆகியவை தீரும்.

யவைக் கோதுமை மாவில் காடியைவிட்டுக் கு ழைத்துப் பற்றிட ஸ்தனவீக்கம், தொண்டைக்கட்டி ஆகியவைகள் குணமாம்.

மருதோன்றிவிதையைக் காடியைவிட்டுக் குழை த்துப் பற்றிட கீல்வாயு, முழங்கால்வாதம் ஆகியவை தீரும்.

செங்கல்லை நெருப்பிற் காய்ச்சிக் காடியை ஒரு பாத்திரத்தில் விட்டு, அதிற்போட்டு அந்தப்புகையை ஆசனத்திற்பிடிக்க மூலரோகந் தீரும்.

குறிப்பு.

கடவுளினதுகிருபையால் அடுத்தபத்திரிகை முத ல் இதனிலப்பில் இரசத்தைபற்றியும் அதன் யோகமு றைகளைப்பற்றியும் வைத்தியசம்பந்தமாக ரசத்தை உபயோகப்படுத்தும் வேறு அனேகவகைகளையும் ர ஸமஞ்சரி, ரசசிந்தாமணி, ரசரத்னாகரம் முதலியகிரந் தங்களிலிருந்து எடுத்து எழுதிவருவாம். ஏனெனில் ஆயுர்வேதசாஸ்திரத்தில் இரசத்திற் கொப்பானது ஒன்றுமேகிடையாது. ஆனல் பலர் அதனை உபயோ

கிக்கும்விதமாக உபயோகிக்காமல் தேகத்தையும் கெடுத்தமருந்தின் கீர்த்தியையும் நாசமாக்கி வைத்திபர்களின் யோக்கியங்களையும் பாழாக்கிவிடுகின்றார்கள். மேற்கண்ட கிரந்தங்கள் மிகவிரிவானவைகளாயினும் நமது நண்பர்களின் உபயோகத்திற்காகவும் லோகோபகாரமாகவும் வெளிப்படுத்தத் தீர்மானித்திருக்கிறோம். இதனுடன் சமயம் வாய்க்கும்போ தெல்லாம் போகரத்னகரம், விருத்த கௌமாரச்சிந்தாமணி முதலிய கிரந்தங்களிலிருந்தும்எழுதப்படும். வெகுஇரகசியமுறைகளும் உசிதமுறைகளும் வெளிப்படுத்தப்படும் ஆகையால் நமது அபிமானிகள் ஒவ்வொருவரும் இவ்வருஷம் சந்தாதாரர்களர்கவும் போஷகர்களாகம் இருந்து ஆதரித்து வந்ததுபோலவே ஆதரித்து அதிகதயவுடன் தம்தம்சினேகிதர்கள் முதலானவர்களையும் இதற்குச்சந்தாதாரர்களாகத் தூண்டி முயற்சிசெய்து லோகோபகாரிகளாவர்களென எதிர்பார்க்கபடுகிறது. சந்தாதாரர்களின் தொகையதிகரித்துப் பெருகிவந்தால் பத்திராபர்களுக்கு மென்மேலும் உற்சாகமுண்டாகி அரியவிஷயங்களை வெளிப்படுத்த ஊக்கமுண்டாமென்பதை நாமிவ்விடம் அதிகம் எழுதவேண்டியதில்லை.

சுகாதாரபோதினி.

எம்-பிரிவு.

பஸ்பங்கள்.

இதுவரையில் வெள்ளி பஸ்பங்களின் அநுபானங்களைச் சொல்லி வந்தோம். இனி தங்கபஸ்பங்களின் அநுபானங்களை யெழுதுவாம்.

ச-ம் சஞ்சிகை-சக-ம் பக்கத்தில் சொல்லப்பட்டிருக்கிற தங்க பஸ்பத்தின் அநுபானங்களும் பிரமாணமுமாவன.

இப்பாகத்திற் சொல்லப்பட்டிருக்கிற கச்சினரி என்பதை வடதேசங்களில் அதைக் கச்சினல் (کچنال) என்கின்றார்கள். அந்தப் பெயரே இவ்விடங்களில் மருவிக் கச்சினரென வழங்கி வருகிறது. அந்த மரமானது முள்ளிலவமரத்தைப்போலவேயிருக்கிறது, சிலர் அதைக் காட்டு முள்ளிலவமர மென்கின்றார்கள். அது அநேகமாகச் சரியாக இருக்கலாம். முள்ளிலவமரமும் அதுவும் பெரும்பாலும் ஒத்திருக்கிறது. இவ்வளவு தான் இதைப் பற்றி நாம் எழுதக் கூடும்.

மேற்படி தங்கபஸ்பத்தின் பிரமாணம் ஒரு அரிசி யெடைமுதல் இரண்டு அரிசி யெடையாம்.

மேற்கண்ட பிராமாணமுள்ள மேற்படி பஸ்பத்தை-கஉ, விராகனெடை தேனிற் குழைத்துண்ணப்பசிதீபனமுண்டாகும். இருதயம், மூளை, இரைப்பை ஆகியவைகள் பலப்படும். ஞாபகசக்தி அதிகப்படும். முகவஜீகரம், தேகவஜீகரம் ஆகியவையுண்டாம். இந்திரிய விளைவுண்டாகி தாதுவிர்த்தியுண்டாகும்.

மேல்தோலை நீக்கி யிடித்துப் பிழிந்த இஞ்சிச்சாறு விராகனெடை-கஉ, தேன் வராகனெடை-கஉ, இரண்டையும் மிஸ்ரமித்துப் பிரமாணப்படி யுட்கொண்டுவர வாதசம்பந்த ரோகங்கள், மலச்சிக்கல், மலபந்தம், வயிற்றுவலி ஆகியவைகள் நீக்கும். நரம்பு இழுப்பு, இசிவு ஆகியவைகள் தீரும்.

வெற்றிலைச்சாறு, தேன், இவ்விரண்டும் வகை-க-க்கு விராகனெடை-கஉ, இவ்விரண்டையும் மிஸ்ரமித்து இப்பஸ்பத்தைப் பிரமாணப்படி அநுபானித்துட்கொள்ள சுவாசகாசம், இரைப்பு, இருமல், கோழைக்கட்டு, கபக்கட்டு ஆகியவைகள் தீரும். செவிட்டு நோய், காதிரைச்சல், காதுமந்தம் ஆகியவைகளைக் கண்டிக்கும்; சீதள சம்பந்த ரோகங்கள், வாதசம்பந்த ரோகங்கள் ஆகிய எல்லாவகை சுரங்களும் தீரும்.

தண்ணீர்விட்டான் கிழங்குச்சாறு, தேன் இவ்விரண்டும் வகை-க-க்குப் விராகனெடை-கஉ, இவ்விரண்டையும் மிஸ்ரமித்து இப்பஸ்பத்தைப் பிரமாணப்படி அநுபானித்துட்கொள்ள எல்லாவகைப் பிரமேகங்கள், பிரமிய ரோகங்கள், இந்திரிய சிராவகம், துரிதஸ்கலிதம்ஆகியவைகளை நிவர்த்தி செய்து தாதுவிர்த்தி, தேகதிடம், தேகபலம் முதலியவைகளுண்டாம்

(இன்னும் வரும்.)

கடிதங்கள்;

மக்காகனம் பொருந்திய அ. லே, முகம்மது லெப்பை மரைக்காயர், சுதேச வைத்தியரவர்களுக்கு நண்ப!

சென்ற பத்திரிகையில் "இத்தைக் காறைத்து வருடத்திற்கு முன்" முயற்சியுடையோர் இகழ்ச்சிபடையார்" என்னும் முதுமொழியை மெய்ம்மைப் படுத்திப் பரத்தினருளால் அது சித்தியாய் விட்டது" என வறைந்திருப்பதைக் கண்ணுற்ற நமது போதினியை அன்புடன் வாசிக்கும் ஒவ்வொரு நண்பரும் அடங்கா மகிழ்ச்சியை யடைந்திருப்பார்க ளென்பது திண்ணம். அவர்களுள் யானும் ஒருவனே. ஆனல் அவ்வரிய முறையானது லோகோப காரமாகவும் ஜீவ

காருண்ய மாகவும் இப்போதினி மூலம் வெளிவருமா யின், விளம்பர வைத்தியத்தால், ஏமாந்து மோசம் போய் பாம்பின் வாய்த்தேரையைப்போற் பரதவிக்கு ம் இவ்வுலகம் உயிர் பெற்று சுகமே வாழ்ந்து செய் யாமற் செய்த உதவிக்கு எப்போதும் நன்றியுள்ள தா மென்பது எனது துணிபு.யான் எடுத்துக்கொண் ட சுயாதீனத்தை மன்னித்தருளுக. அநேகசலாம்.

A. B.

கோய்யாக்கம்.

சுகாதாரபோதினியின் அதிபரவர்கட்கு வந்தனம்.

ஐயா!

தங்கள் "போதினி" 132, ம், பக்கத்திற்கண்ட 3 -ம், வினவிற்கு விடை:— எனதன்பு மிக்க நண்ப ரே! தாங்களுகந்தறிய விரும்பிய "கொய்யாக்கம்" எ ன்பது இந்துகளால் வழங்கும் பாஷைகளிற் பிறந்த தாய் நமக்குப் புலப்படவில்லை. இது இங்கிலீஷ்ப்பா ஷைக்குரிய பெயரென்றே யான் தீர்மானிக்கிறேன்.எ னினின், சென்ற சில வருடங்கட்கு முன் திருவன ந்தபுரத்திருந்த ஓர் மகா கீர்த்திபெற்ற டாக்டரால் எ ழுதிய வைத்திய நூலில்:— "கொய்யாக் (Guaiac) ஓ ர் பிசின். அமரிக்கா கண்டத்தில் ஓர் மரமுண்டு அம் மரம் வெடித்துக் கொஞ்சங் கொஞ்சம் பிசின் வரும் அதை இங்கிலீஷ்ப் பாஷையில் கொய்யாக் கென்று சொல்லப்படும்" என்றார், இதற்கிணங்க:—

சென்ற சில வருடங்கட்கு முன் யாழ்ப்பாண அமரிக்க லங்கை மிசனைச் சேர்ந்திருந்து பலபாரிய இ ங்கிலீஷ் வைத்திய நூற்களை எமக்குத் தமிழில் மொ ழிபெயர்த்துத் தந்தருளியமகாவல்ல வைத்திய சிரோ ன் மணிகளில் ஒரு வரான கனம் பெற்ற டாக்டர் சமுல் பி, கிறீன் (Samuel F, Green M. D.)இவர்த ன்னந்தி நூலாய் அமரிக்காவில் நின்றெழுதி 1888 ம், ஈழ யாழ்ப்.பாணம் (ல்திறேங் அஸ்பரி என்பவர் களின் அச்சுக்கூடத்தில், பதிப்பிக்கப்பட்ட,) "இந்த ப் பதார்த்த சாரம்" (Pharmacopoeia of India) 46, ம் பக்கம் தருவதாவது:—

"குவயக மரம் (Guaiacum Tree) இது மேற்கிந் து தீவுகளில் காணப்படுவது. வாகடப் பகுதிகள்:— 1, இது பெரிய குற்றிகளாக வரும். மெத்த வைரமா னது. குறுக்கே வெட்டிப் பார்த்தால், மையத்தை நோக்கும் வரிகள் தூலாம்பரமாய்த் தோற்றுது மரத் தின் வெளிப்பங்கு வெண்கபில நிறம். மருந்துக்கு வேண்டிய குவியகச் சிராய், சீவல்களாக வரும். இவை கள் "நீதூரிக்கமிவ" (Nitric acid) த்துக்கு நீல நிற ங்கொடுப்பதால் இவைகளை மற்றும மரச்சிராய்களி னின்று பகுத்தறியவாம் என்றும், இன்னும் இதன் குணங்களையும் யோகமுறைகளையும் எடுத்து மிகவிரி வாய்ப் பேசி யிருக்கிறார். இதற்குச் சார்பாய்:—

பல வருடங்களாய் ஆங்கில வைத்திய நூற்களை த் தன்னகத்து மறைத்து வைத்திருந்த மேகப்படல ங்களைத் தன்னுலான மட்டும் விரைந்து துரத்தித்துர த்தி நித்தம் வலுவாய்க் குலுக்கிக் குலுக்கித் தமிழ் நாடெங்கும் பெய்வித்த, மைசூர் அரண்மனை சர்ஜன் கனம். மஞ், ஜகநாத நாயுடு அவர்களால், 1867 - ம், ஆவி அச்சிட்ட, "பதார்த்தகுண ரத்நாகரம்" (Eleme nts of Materia Medica and Therapeutics in Tamil.)253-ம், பக்கத்திலும், இன்னும் எனதரிய மி த்திரன் ம-ரா-ரா-ஸ்ரீ த, வாசுதேவ நாயுடு அவர்களைழு நி நவமாயச்சிட்ட "ஆயுர்வேத பாராவாரம்" (The Practitioners materia Medica and Therapeu-ties inTamil.) 253-ம் பக்கத்திலும்மிகவிரிவா யெடு த்துக் காட்டப்பட்டிருப்ப வைகளைக் கண்டறிந்து கொள்வீர்களாக. வந்தனத்துடன் முடிக்கிறேன்.

இப்படிக்கு

தங்கள் நேசத்தை யுகந்த.

A. L. M. L. Markar.

Native Doctor.

No. 16. New Moor Street.

Colombo

Ceylon.

விளம்பரம்.

நோயாளர்க்கறிக்கை.

மித்திரர்களே!

நோய்கள் பலவிதமாயும் பலவழியாயும் பலரையு ம் தொட்டு ஓவ்வோர் காலத்தில் தனபுறுத்தி வருட கணக்காய வைத்து வதைப்பதைப் பலமுறைகளிலும் உலகில் நாங்கண்டு வருதல் உண்மையே. ஆதலால், அந்நோய்களை வேரறக்களைய விரும்பும் எனது நண் பர்கள் அந்நோயைக்குறித்து எமக்கெழுதும் கடித த்தினுள்ஓர் ஐந்து சதம் தபான் முத்திரை யொன்று வைத்தனுப்பப்படுமாயின் அதன் முடிவைக்குறித்து த்தெளிவாய் உத்தரம் உடனே யுங்கட்குத் தரப்படு மென்றறிக.

தங்கள் மேல்விலாசத்தை மிகத்தெளிவாய்த் த ருதல் உங்கள் கடமையா மென்றறிக.

இப்படிக்கு,

தங்கள் சுகத்தை விரும்பிய

அ. லே. முகம்மது லெப்பை மரைக்காயர்

சுதேசவைத்தியர்.

No- 2[illegible], புதிய சோனகத்தெரு

கோழும்பு.

புத்தகம்-க. 1905ஹுநவம்பர்மீ 15டஇலக்ககூம்-உ0

சுகாதாரபோதினி.

க - ம்பிரிவு.

நீண்டஆயுளுக்கேது.

முன்தொடர்ச்சி (பக்கம்-150)

நாமெடுத்துக்கொண்ட விஷயம் அதிகம்விரிவெய்திவிட்டபடியால், முக்கியமான சிலவிஷயங்களை யெழுதி இதை முடிப்பம்.

மிதமிஞ்சியுண்பதை நீக்கிமிதத்தை யனுசரிக்க வேண்டும்; நன்றுகப் பசிக்காதவரையில் ஒன்றையும் தின்னலாகாது; எந்தவஸ்துவையும் செம்மையாக மென்று மசித்தே யுட்கொள்ளவேண்டும்; பற்கள் செய்யவேண்டிய வேலையை இரைப்பைக்குக் கொடுக்கலாகாது; ஏனெனில், அதற்குமித்தான வேலையாகியஜீரணத்தைச் செய்து முடிக்கக் கடமைப்பட்டிருப்பதால், அதற்குக்குறையுண்டாம் என்பதே. சாப்பிடும்போது சந்தோஷமாக இருக்கவேண்டியது. எவ்விதமான விசனத்தையும் கவலையும் ஒரு சிறிதும் நெருங்கவே விடலாகாது. நாம் உட்கொள்ளும் ஆகாரங்களின் எண்ணந்தவிர வேறுவகையெண்ணம் எள்ளளவுங்கூடாது. நாம் சரீரசுகமாக இருக்கவும் பல்தோடிருக்கவும் சாப்பிடுகிறோமென்னும் உறுதியு மிருக்கவேண்டும். இதுவே எல்லாவற்றைப் பார்க்கிலும்மிகவும் முக்கியமும் அவசியமுமானதாம். ஏனெனில், மன உறுதியானது எல்லாவற்றைப் பார்க்கிலும் அதிகப் பலனைத்தருகிறதாக எல்லாவகைப் பண்டிதர்களாலும் நிச்சயிக்கப்பட்டிருக்கிறது.

ஒருவனுக்குப் பேதி மாத்திரையைக் கொடுத்து, இது பேதியைக் கட்டுகிற கட்டுவாதி மாத்திரையெனச் சொல்லி அதுவே அவன் மனதில் நிலைத்து உறுதியாகி விட்டால், அப்படியே பேதியாகாமல், பேதி கட்டுப்பட்டிருக்கிறது. இவ்விதம் நேரிட்டிருப்பதை நாமும் பலதடவை கண்டிருக்கிறோம்; நமது நண்பர்களுள் பலருங்கண்டிருக்கலாம். இதற்குதாரணமாக இங்கு சிலவருஷங்களுக்குமுன் நேரிட்ட ஒரு சம்பவத்தை யெடுத்துக் காட்டுவாம்.

பண்டிதத்தில் நிபுணரானவரும் இச்சென்னையின்கண் அதிகப் பிரபலப்பட்டவரும், இவ்விராஜதானிக்கு ஸெர்ஜின் ஜெனரலுமாக விருந்த ஒரு ஆங்கிலேய கனவானிருந்தார். தினமொன்றுக்கு நாலுந்து தடவை பேதியாகிக் கொண்டிருந்த ஒருவன் பலரிடத்தில் பலஅவுடதங்களைச் சாப்பிட்டும் ஒன்றுமே பிரயோஜனப்படாமற் போயிற்று. எல்லா நம்பிக்கையுமற்று முடிவாக, மேற்கண்ட டாக்டரவர்களின் கீர்த்திப் பிரதாபத்தைக்கேட்டு, அவர் மருந்தால் தன் வியாதி தீர்ந்து போமென்னும் முழுநம்பிக்கையுடன் வந்து தனக்கு நாலுந்து தடவை பேதியாகிறதெனச் சொன்னன். அந்தச் சமயத்தில் அவருக்குண்டான வேலை மிகுதியின் காரணத்தினாலோ அல்லது மறதியாகவோ பேதியைக் கட்டும் அவுடதங்களை யெழுதுவதற்குப் பதிலாகப் பேதியாகும் அவுடதங்களை யெழுதி விட்டார். அவன் கம்பவுண்டரிடம் கொண்டு போகவே, அவர் அதிலுள்ளபடியே சித்தப்படுத்திக் கொடுத்துவிட்டார். நோயாளியும் முன்தான் கொண்ட உறுதியுடனேயே சாப்பிட்டிருப்பானென நாம் இங்கு சொல்ல வேண்டியதில்லை. அவன் அதைச் சாப்பிட்டதகூணமே, பலவகைப் பிரயோகங்களாற கட்டுப்படாத அந்தப் போக்கானது உடனே நின்று போயிற்று. இச்சந்தோஷ சமாசாரத்தை டாக்டரவர்களுக்குத் தெயுவிக்க மறுநாள் தன்வசமிருந்த சீஷாவையும் மருந்துக்குறிப்பையும் எடுத்துக் கொண்டுபோய் டாக்டரைக்கண்டு பேதி நின்றுபோனசங்கதியைத் தெரிவித்து, சிலமாதங்களாகப் பேதியாகித் தான்பட்ட கஷ்டங்களைச்சொல்லி, பல அவுடதங்களாலுங்கட்டுப்படாத அப்போக்கானது அந்த மருந்தால் கட்டுப்பட்டு விட்டபடியால் இதுவே இவ்வகை வியாதிக்குச் சஞ்சீவியெனமிகப்புகழ்ந்துபேசவேடாக்டர் அவர்களுக்கும் அச்சமயம் சற்று சாவகாசமிருந்தபடியாலும் இவன் விஷயத்தையும் கவனித்து நேற்றெழுதின அவுடதக்குறிப்பை கவனிக்கநேரிட்டது. ஒருவேளைகம்பவுண்டர்வேறு அவுடதங்களை மாற்றிக் கொடுத்திருக்கலாமேனச் சந்தேகித்து அவரையும் விசாரித்தார். ஸர்ஜினவர்கள் சத்தியவந்தரும் ஜீவகாருண்யமுமுள்ளவருமாகையால், நோயாளியை மிகவும் அன்புடன் அழைத்து அருகிருத்திக் குளிர்ந்த வார்த்தையுடன் ஆதியோடந்தமாக மறுபடியும் விசாரித்துக் கடவுளை ஸ்தோத்திரித்து, அவனுக்குத் தகுந்த உபசாரம்செய்து அனுப்பிவிட்டார். அவர் சத்திபவந்தராகையால் நடந்தசங்கதிகளையொன்றும் ஒளிக்காமல் தன் சகோதர டாக்டர்களுக்குத் தெரிவித்தாராம்.

கனவான்களே! சற்று கவனியுங்கள்; இவ்விதம் நேரிட்டதற்குக் காரணம் அவன் ஆதியிற் கொண்ட மனவுறுதியே யாம்.

(இன்னும் வரும்.)

சுகாதாரபோதினி.

உ - ம் பிரிவு.

கடுக்காயின் யோகமுறைகள்

முன்தொடர்ச்சி (பக்கம் 151)

அகஸ்தீயர் கடுக்காய்.

அத்தித்திப்பிலி, கண்டத்திப்பிலி, சித்திரமூல வேர்ப்பட்டை, கண்டு பாரங்கி, சீரகம், கிச்சிலிக் கிழங்கு, பூனைக்காலி விதை, பெருஞ்சீரகம், அதிமதுரம் உலர்ந்த ஓதியம்பட்டை, இவை வகை-க-க்குப் பலம் -கவ.

இவைகளைச் சிதைத்து மூன்றுபடி தண்ணீரிற் போட்டு ஓரிராப்பகல் ஊறவைத்து, அடுப்பேற்றி யிரண்டு கொதிவந்தவுடன், பருமனான நூறு கடுக்காயைப் போட்டு தண்ணீர் ஒரு படியாகச் சுண்டிக் குழம்புப் பதமா யிருக்கையிலிறக்கி நன்றாய்க் குளிர ஆறினபின் கடுக்காய்களை யெடுத்துப் பிளந்து உள்விதைகளை நீக்கி அம்மியில் வைத்து மைபோலரைத்துக் கொள்ள வேண்டும். பின்னர் அந்தக் கஷாயத்தைக் வடிகட்டித் திப்பிநீக்கி, அதில் பத்துப் பலம் பனவெல்லத்தைக் கரைத்துப் பாகுசெய்து, அதில் முன் அரைத்த கடுக்காயைக் கரைத்து, ஆறுபலம் பசுவின் நெய்யையும் சேர்த்து லேகியம் போலச் செய்துகொள்ளவேண்டும்.

பிரமாணம்:—வராகனெடை-க௨, உ, சாப்பிடலாம். வியாதி பலமா இருந்தால் காலை மாலை யிரண்டு வேளையும் உபயோகிக்கலாம்.

உபயோகம்,—இருமல், மூலரோகம், அஜீரணரோகம், வயிற்று வலி, குன்மரோசம், மகோதரம், மலபந்தம் முதலிய பல ரோகங்கள் தீரும்.

திரிபல கோகிலம்.

மஞ்சட் கடுக்காய்த்தோற் சூரணம், தான்றிக்காய்த் தோற் சூரணம், நெல்லிமுள்ளிச் சூரணம் இம்மூன்றும் வகை-க-க்குப் பலம்-க, சுத்திசெய்த குக்கில் பலம்-டு.

செய்முறை:—எல்லா வற்றையும் ஒன்றாகச் சேர்த்து மரவுரலிலிட்டு மர உலக்கையால் இடித்து மைபோலான பின் கடலைப் பிரமாணம் மாத்திரைகள்செய்து சீஷாவில் வைத்துக் கொள்ளவும்.

பிரமாணம்,—க-உ-௩, வியாதி பலத்திற்குத் தகுந்தபடி காலை மாலை யிரண்டுவேளையும் உபயோகிக்க வேண்டியது.

உபயோகம்:—பவுத்திரம், மூலம், வீக்கம்; வயிற்றுக் கட்டி, மேகரோகம் ஆகியவை தீரும்.

குறிப்பு.

குக்கில் என்பதை மத்ராஸில் மைசாக்ஷி யெனவழங்குகின்றார்கள். இங்குள்ள மருந்துக்கடைகளில்‘, குக்கில்” எனகேட்டால் தெரியவில்லை, சிலர் குங்கிலியத்தைக் கொடுக்கினறார்கள் ஆகையால் குக்கில் அல்லது மைசாக்ஷி யெனக் கேட்டுவாங்வேண்டும் ஆகையால் நமக்குத் தெரிந்தவரையில் பலபாஷைகளிலுள்ள நாமங்களையெழுவாம்.

இதற்கு(அறபியில்) مقل முக்ல் என்றும் مقل ارزق முக்ல் அர்ஜக் என்றும் (பார்ஸியில்) بوئی جهودان போயெஜஹூதான் என்றும் (ஹிந்தியில்) گوگل கோகில்என்றும் (தக்கினியில்) گوگل கூகல் என்றும், (தெலுங்கில்)மைஸாக்ஷி என்றும். (கன்னடத்தில்) குக்ளா என்றும் (வங்காளத்தில்) கூகுல் என்றும், (சமஸ்கிருதத்தில்) குக்குலா Guggula என்றும் (சிங்களத்தில்) ஜதயு, அல்லது ஜவயு அல்லது ரததும்முலா என்றும் பெயர்.

குக்கில் சுத்தி. அஞ்சுபலம் முற்றினவேப்பம் பட்டையைச் சிதைத்து ஒரு மண்பாத்திரத்திற் போட்டு, அதில் ஒருபடி தண்ணீரை விட்டுக்காய்ச்சி அரைப்படியாகச் சுண்டினபின்னிறக்கி வடிகட்டித் திப்பி நீக்கின கஷாயத்தை மறுபாண்டத்தில் விட்டு பாத்திரத்தின் வாயில் மெல்லிய உரத்த துணியைக்கட்டி அதன்மேல்குக்கிலைப்பரப்பி அதன்மேல் ஒருசட்டியைக் கவிழ்த்து அடுப்பின் மீது வைத்தெரித்து வந்தால், வஸ்திரத்தின் மீதுள்ள குக்கி லெல்லாம் உருகிக் கிஷாயத்தில் வீழ்ந்திருக்கும். ஆறினபின் னெடுத்து ஈரமுலர்த்தி யெடுத்துக்கொள்வதே குக்கில் சுத்தியாம்.

இன்னொருவகை சுத்தி:—குக்கில் பலம்-உ௨, இதனை ஒரு மண்பாத்திரத்திலிட்டு அதில் பத்துப்பலம்-பசுவின் மூத்திரத்தைவிட்டு அடுப்பேற்றிச் சிறுதீ

யா யெரித்து மூத்திரஞ் சுண்டினவுடன் எடுத்துக் கொள்ள வேண்டும்.

இன்னும் வரும்.

சுகாதார போதினி.

௩-ம-பிரிவு.

ஸ்திரீவைத்தியம்.

முன்தொடர்ச்சி (பக்கம் 151)

நற்சீரகம், மேல்தோல் சீவின சுக்கு இவ்விரண்டையும் தனித்தனி யிடித்து வஸ்திரகாயஞ்செய்த சூரணம் வகை-க-க்குப் பலம்-க, அரிசிதிப்பிலி மிளகு, இவ்விரண்டையும் தனித்தனியாயிடித்து வஸ்திரகாயஞ்செய்த சூரணம்வகை-க-க்குப் பலம்-௨, ஏலக்காய், ஏலரிசி, இவ்விரண்டையும் தனித்தனி யிடித்து வஸ்திரகாயஞ் செய்த சூரணம் வகை-க-க்குப் பலம்-வ, லவங்கப்பட்டைச் சூரணம் வராகனெடை-கஷ, சீனிசருக்கரை பலம்-அ,

செய்முறை:—சருக்கரையைப் பாகுசெய்து மேற்படிச் சூரணங்களை ஒன்றாகக்கலந்து பாகில் தூவிக் கிண்டிக் கிளறிப பீங்கான் பாத்திரத்திற் பத்திரப்படுத்தவும்.

பிரமாணம்:— வராகனெடை-உஷ- இரண்டுவேளையும் உபயோகிக்கலாம்.

உபயோகம்:—சில ஸ்திரீகளுக்குக் கருப்பகாலங்களில் வாயுஅதிகரித்து வயிற்றில் இரைச்சல், வயிற்றில் குர், குர், என்னும் சப்தம், கை கால்கள் முதலிய அவயவங்களில் வேதனை, ஒரு பாகத்திலிருந்து மறுபாகத்திற் கோடி நோயையுண்டாக்கும் ஓடுவாயு முதலிய வாயுசம்பந்தரோகங்கள் உண்டாவது வழமை இவ்வகைரோகங்களும், கருப்பஸ்திரீகளுக்குண்டாம் எல்லாவகைவாயுசம்பந்தரோகங்களுந்தீரும். ஆகையால் இதற்குக்கருப்ப ஸ்திரீகளின் தோழன் என்னும் அருத்தமுள்ள انيس الحوامل அனீஸுல் ஹவாமில் என்னும் நாமமுண்டு.

வேறு.

கிச்சிலிக்கிழங்கு, சந்நராஷ்டம், சாதிக்காய், ஏலக்காய் விதை, ஏலரிசி, லவங்கம், ஓமம், கரபஸ் ஓமம், மேல்தோல் சீவின சுக்கு, இவற்றைத் தனித்தனி யிடித்த சூரணம் வகை-க-க்கு வராகனெடை - கஷ, காடியில்ஊறவைத் துலர்த்தின சீரகச் சூரணம் வராகனெடை-சவ, நீர் நாய்க் கஸ்தூரி வராகனெடை - ௨, தேன் பலம்-க௦.

செய்முறை,—தேனைக் காய்ச்சி நுரைநீக்கி வடிகட்டிச் சுத்திசெய்து மேற்படி சூரணங்களை ஒன்றாகக் கலந்து தூவிக்கிளறிச் சூடாறின பின்பு, நீர்நாய்க்கஸ்தூரியுடன் ஒரு வராகனெடை கற்கண்டைச் சேர்த்துப் பொடித்துத் தூவிப் பீங்கான் பாத்திரத்திற் பத்திரப்படுத்தவும்.

பிரமாணம்:—வாராகனெடை-க, கவ, காலை மாலை யிரண்டு வேளையும் உபயோகிக்கலாம்.

உபயோகம்:— மேற்கண்ட ரோகங்கள் தீரும்.

குறிப்பு.

நீர்நாய்க் கஸ்தூரியானது ஜுந்து எனப் பிரபலமாக வழங்கப்படுகிறது. அது அகப்படாத காலங்களில் கஸ்தூரியைச் சேர்த்துக் கொள்ளலாம்.

கருப்ப ரக்ஷணி.

லவங்கப்பட்டைச் சூரணம் வராகனெடை-௫வ. மேல்தோல் சீவின சுக்கு, றாமிமஸ்தகி, இவற்றின் தனித்தனிச் சூரணம் வகை-க-க்கு வராகனெடை-ச, பஹமனே சுபேத், பஹமனே சுருஃ, மிளகு, அரிசித்திப்பிலி, இவற்றின் தனித்தனிச் சூரணம் வகை-க-க்கு வராகனெடை-உஷ, கிச்சிலிக்கிழங்கு, சந்நராஷ்டம், கரபஸ் ஓமம். ஏலரிசி, சாதிக்காய், சாதிப்பத்திரி, பருப்புக் கீரைவிதை, இவற்றின் தனித்தனிச் சூரணம் வகை-க-க்கு வராகனெடை-கஷ. துளையிடாத நன்முத்து (இதனை பன்னீர் விட்டு மூன்று நாள் அரைத்துப் பில்லை செய்து உலர்த்திக் கொள்ள வேண்டும்.) அக்கிராகாரச் சூரணம் இவ்விரண்டும் வகை-க க்கு வராகனெடை-வ, நுரை நீக்கிச் சுத்திசெய்த தேன் பலம்.ச.

செய்முறை:—தேனைச் சற்றுச் சூடுகாட்டி சூரணங்களை யெல்லாம் ஒன்றாகச்சேர்த்து, அதிற் போட்டுக் கலந்து பீங்கான் பாத்திரத்திற் பத்திரப்படுத்தவும்.

பிரமாணம்:—வராகனெடை-ஷ. க, காலை மாலை யிரண்டு வேளையுங் கொடுக்கலாம்.

உபயோகம்:—கருப்பத்திலுள்ள சிசுவானது அதிகத் துர்ப்பலப்பட்டு வெளிப்பட்டுப் போதல், பிறந்தவுடனே அல்லது பிறந்த சில மாதங்களில் சிசு மரித்துப்போய் விடுதல் முதலிய சுபாவமுடைய கருப்

ப ஸ்திரீகளுக்கு அதிகப் பிரயோசனத்தை யுண்டாக்கும். அதாவது அவ்வித சுபாவமுடையவர்கள் கருப்பமானவுடன் இதை உபயோகித்து வந்தால் கருச்சிதைவு உண்டாகாமல் தடுப்பதுடன் கருவை வளர்த்து அதைப் பலப்படுத்தி ரக்ஷித்துப் பிறந்த பிறகும் ஜீவித்திருக்கும்படி செய்யும். கருப்பையின் துர்ப்பலத்தையும் அதிலுள்ள தோஷங்களையும் நீக்கிச் சீர்ப்படுத்தும். இரைப்பையின் துர்ப்பலம்; அதின் சீர்கேடு ஆகியவைகளையும போக்கி யொழுங்காக்கும். மேற்கண்ட துர்க்குணங்களுள்ள கருப்ப ஸ்திரீகளல்லாத எந்தக் கருப்ப ஸ்திரீயும், தாங்கள் கருப்பவதிபா யிருக்கும்போது இதனைச் சாப்பிட்டு வந்தால், அவர்களுக்கும், தங்கள் கருப்பத்தி லிருக்கும் சிசுவிற்கும் பல பிரயோசனங்களை யுண்டாக்கும்.

(இன்னும் வரும்.)

சுகாதார போதினி.

ச - ம் பிரிவு.

பிள்ளைக்குப் பாலூட்டுங் கிரமம்.

முன்தொடர்ச்சி (பக்கம் 151)

பிள்ளைக்குப் பாலூட்டுந் தாதியைத் தெரிந்தெடுப்பதில் அஞ்சாவது லக்ஷணம் மிக முக்கியமானதும் அதிகங் கவனிக்கத் தக்கதுமாம். இந்த லக்ஷணமில்லாது மற்ற லக்ஷணங்களெல்லாம் இருந்தாலும் அந்தத் தாதியொருபோதுங் கூடாது. ஆனால் மற்ற லக்ஷணங்களெல்லாமில்லாமற் பின் கண்ட லக்ஷணமாத்திர மிருந்தால் அந்தத் தாதியை நியமித்துக் கொள்ளலாம்? அது அதிகம் பாதிக்காது.

குறிப்பு.

சில ஸ்திரீகள் யௌவன முள்ளவர்களாகவும் எவ்வித வியாதியு மின்றிச் சுகமானவர்களாகமிருக்கின்றார்கள். ஆனால் அவர்களின் மார்புகளின் சுபாவமானது அதிகந் துர்ப்பலப்பட் டிருப்பதால், அல்லது கெட்ட சுபாவமுடையதா யிருப்பதால் பாலானது தோஷமுள்ளதாகச் சுறக்கும்.

அநேக ஸ்திரீகளின் தேக சுபாவமானது துர்ப்பலப்பட் டிருந்தும் அவர்கள் மார்பின் சுபாவம் பலமுள்ளதா யிருந்து தோஷ மற்ற பால் உண்டாகிறது. ஆகையால் தோஷமற்ற பால் இது, தோஷமுள்ள பால் இது வெனத் தெரிந்துகொள்ளவும் சிலவிதிகள் ஏற்பட்டிருக்கின்றன. அவை பின்வருகிற விதமாம்.

க-வது பாலின் பதமானது தடிப்பா யிராமலும் நீர்த்துவமுள்ளதா யிராமலும் மிதமா யிருப்பதே பாலின்பதமாம். அதனைப் பரீட்சித் தறியும் வகையாவது, ஒரு துளி பாலை பெருவிரலின் நகத்தின் நடுவில் வைத்தால், அது வைத்தவிடத்தி லிருந்து வழிந்தோடினால் நீர்த்துவ முள்ளது. வைத்த விடத்திலேயே யிருந்தால் தடிப்பானது. இவ்வித இரண்டு லக்ஷணமுமின்றி அதாவது வைத்தவிடத்திலேயே தங்கி நின்று விடாமலும் வைத்த விடத்தை விட்டு வழிந்தோடி விடாமலும் இவ்விரண்டிற்கும் மத்திபமான நிலையிலிருக்கவேண்டும். அதாவது வைத்த விடத்திலிருந்து வழியும் சாயலுள்ளதாக இருக்கவேண்டும். இப்படி யிருப்பது மிதமான பதமுடையதெனச்சொல்லலாம். ஏனெனில், முதிர்ந்த பதமானதானால் தங்கி நிற்கும். இளம் பதமானதானால் வழிந்தோடும் என்பதே காரணமாம்.

உ-வது-அளவின் மிதம். அதாவது பாலானது விசேஷமாகவும் சுரத்தலாகாது; குறைந்த அளவாகவும் சுரத்தலாகாது. ஸ்திரீயின் மார்புகளில் பாலானது குறைந்த அளவாகச் சுரந்தால், அவள் மார்பில் வரட்சி யதிகரித்திருக்கிற தெனவும், அவள் தேகபலம் துர்ப்பலப்பட்டிருக்கிற தெனவும் தெரியப்படுத்தும் லக்ஷணமாம். மார்பில் பாலானது விசேஷமாகச் சுரந்தால் கொழுத்த சுபாவமென விளக்கும். அதிகங் கொழுத்த சுபாவமானது அதிக சீக்கிரத்தில் தோஷங்களை யேற்றுக்கொள்ளும் தன்மையுள்ளதாம். ஆகையால் பாலின் அளவானது மிதமாக இருப்பதே தோஷமற்றதெனத் தெரிந்து கொள்ள வேண்டும்.

ங-வது பாலின் வருணம் வெண்மையாக இருக்கவேண்டியது. பாலானது சுத்த வெண்மையாக இருப்பது மார்பில் வரும் இரத்தம் பூரணபக்குவ மடைந்திருப்பதெனத் தெரியப்படுத்தும் லக்ஷணமாம். மார்பில் வரும் இரத்தமானது பூரணபக்குவப் படுவதால் மார்பின் சுபாவ மானது சீரான நிலையிலிருப்பதை விளக்கும், அப்படிச் சுத்தவெண்மையாக இராமல் வேறு வருணங்கலப்புள்ளதாக இருக்கும் பக்ஷத்தில் மார்பின் சுபாவமானது சீர்கேட் டிருக்கிற தென விளக்கும். எப்படியெனில்.

பாலானது கருஞ்சாயலான வெண்மையாயிருந்தால், குளிர்ச்சியும் வாததோஷமுள்ளதுமெனத் தெரி

விக்கும்லக்ஷணமாம். இதில் உறைந்து போகும் சுபாவம் விசேஷித்திருக்கும்.

பாலானது பசுஞ்சாயலான வெண்மையாயின், அதில் வாததோஷ மிருக்கிறதென அறியுங்குறியாம். ஆனல் இந்த வாதத்தில் உறைந்து போம் சக்தி அதிக பலமாக இருந்தால் கருஞ்சாயலாக இருக்கும் என்பதே காரணம்.

பாலானது மஞ்சள் வருணச்சாயலான வெண்மையாக விருந்தால், பித்ததோஷ மதிகரித்திருக்கிறதென அறியுங்குறியாம்.

பாலானது செஞ்சாயலான வெண்மையாக இருந்தால், மார்பின் சக்தியானது துர்ப்பலப்பட்டிருக்கிறதென்பதைத் தெரிவிக்குங் குறியாம். ஏனெனில் மார்பில் வருகிற இரத்தத்தைப் பூரணமாகப் பக்குவப்படுத்தி சுத்தவெண்மையாக்க அவ்வளவு சக்தியில்லையென்பது நன்றாக யூகிக்க கூடியதே. மார்பின் சத்தியானது துர்ப்பலப்பட்டு விட்டால் பாலிற்குப் பதிலாக இரத்தந்தான் வெளிப்படும். இவ்விதம் நேர்ந்திருப்பதைப் பசுக்களில் அடிக்கடிகாணலாம்.

(இன்னும் வரும்.)

சுகாதார போதினி.

நு-ம் பிரிவு.

பலஹீனம்.

முன்தொடர்ச்சி (பக்கம் 151)

தேற்றாங் கொட்டை ஆழாக்கு-க, இதனைமெல்லிதாகச் சீவித்தண்ணீரிலூறப்போட்டு பதமாயூறின பின்வெண்ணெய்போல அம்மியில் அரைத்துக்கொள்ளவும்.

உயர்ந்த சந்தனக்கட்டையைப் பன்னீர்விட்டிழைத்தெடுத்த விழுது பலம்-நு.

முற்றின முருங்கைப்பட்டை பலம்-உ, இதன் மேற்புறணியை நீக்கிவிட்டு பெருந்துண்டு களாகத் துண்டித்து அரைப்படி பசுவின்பாலிற்போட்டுக் காய்ச்சி ஆழாக்குப் பாலாகச் சுண்டவைத்து, அதில்-கசு, பலம் தனித்தேங்காய்ப் பாலிலிட்டுப் பட்டைத் துண்டுகளை யலசி நீக்கிவிட்டு, இதில்-மி, பலம் சீனிச்சருக்கரையைப் போட்டுக் கரைத்துப் பாகுசெய்து, இளம்பதத்தில் முன்விழுதுகளைப் போட்டு வேகவைக்கவேண்டும். அடிபிடிக்காமல் அடிக்கடிக் கிண்டிக் கிளறிக் கொடுத்தும் வரவும்வேண்டும். நீர்சுண்டின பதத்தில், அஞ்சுபலம் பசுவின்நெய்யைவிட்டுப் புரட்டி யிறக்கிப் பத்திரப்படுத்தவும்.

பிரமாணம்:—வேளை-க-க்கு வராகனெடை-கூ, முதல்-உ, வரையிற் சாப்பிடலாம். காலை மாலை யிரண்டுவேளையும் உபயோகிக்கலாம்.

உபயோகம்:—இந்திரியஇழிவு, பிரமேகம், நீரெரிச்சல், நீரடைப்பு வெட்டைச்சூடு, பித்த சம்பந்தமேகம், கூஷயம், இளைப்பு. உட்காய்ச்சல், உட்சூடு, முதலிய உஷ்ண ரோகங்களும், மூத்திரக்கருவிகளிலுண்டாகும் நோய்களுந் தீர்ந்து தேகபல முண்டாகும்.

இந்த லேகியத்துடன் பின்சொல்லப்படும் லோகலிங்க சிந்தூரத்தை யனுபானித் துட்கொள்ள தேகபலம், தேகதிடம், ஊக்கம், மனோதைரியம், தேகவன்மை முதலியவை யுண்டாகும்.

இந்த லேகியத்துடன் சொர்ணலோக சித்தூரத்தை யுட்கொள்ள, சித்தப்பிரமை, ஈளை, இருமல், சுவாசம், காசம், அக்கினிமந்தம், சோகை பாண்டு, பித்தபாண்டு, காமாலை, முதலிய இரத்த சம்பந்தரோகங்கள் தீரும். தீபன சக்தியும் இரத்தவிருத்தியுமாம்.

பத்தியம்:—பெண், புளி, புகை, இலைப்புப் பதார்த்தம், கைப்புப் பதார்த்தம் ஆகியவை யாகா.

வேறு.

பக்குவப்படுத்தின கிட்டம், மேல்தோல் சீவின சுக்கு, மிளகு, திப்பிலி, கடுக்காய்ப் பிஞ்சு, நெல்லிமுள்ளி, தான்றிக்காய்த்தோல், கோரைக் கிழங்கு, கொடிவேலி வேர்ப்பட்டை, சடாமாஞ்சில், ஓமம், வெங்காய விதை, இவை வகை-க-க்குப் பலம்-க; வாதுமை நெய் செல்லத்தக்கஅளவு, கஸ்தூரி வராகனெடை-ஒ தேன் பலம்-கூ.

செய்முறை:—எல்லாவற்றையும் ஒன்றாகச் சேர்த்திடித்து வஸ்திரகாயஞ் செய்து வாதுமைநெய்யைச் சிறுகச் சிறுகத் தெளித்து நெய்ப்பசை யுண்டாக்கி கஸ்தூரியுடன் இரண்டு வராகனெடை கற்கண்டைச் சேர்த்து அரைத்து மேற்படி சூரணத்திற் கலந்து தேனைக் காய்ச்சி அதிற் போட்டு மாஜூனஞ் செய்து கொள்ளவும். கஸ்தூரியுடன் கற்கண்டைச் சேர்த்து அரைத்துச் சேர்க்கா விட்டால், எல்லா வற்றோடும் மிஸ்ரமிக்காமல் ஒரே யிடத்தில் தங்கி நிற்க ஏதுவாகிவிடும்.

குறிப்பு

இதனை ஒரு பீங்கான் பாத்திரத்தில் வைத்துமேலும் பீங்கான் மூடியால் மூடி ஆறுமாதம் வரையில் வைத்திருந்து பிறகு உபயோகிக்க வேண்டியது. இதனை நினைத்த போதுசெய்து உபயோகிக்கக் கூடாத தாகையால் வைத்தியர்கள் முன்னதாகவே செய்து வைத்திருக்கவேண்டியது முறையாம்.

பிரமாணம்:—வராகனெடை-க, முதல்-உவ-ஆம். காலைமாலை யிரண்டு வேளையும் உபயோகிக்கலாம்.

உபயோகம்:— இந்திரிய இழிவால் இரத்தங்குறைந்து பலஹீனப் பட்டிருக்கும்போது இதனை உபயோகிப்பதால் அதிகப் பிரயோசன முண்டாகும். கிரமேணுவாக இரத்த விருத்தியுண்டாகி தேகதிடம் தேக பலம் ஆகியவைக ளுண்டாம். இச்சமயங்களில் வேறு அவுடதங்களாற் பிரயோசன முண்டாகாவிட்டாலும் இதனால் அவசியம் குணமுண்டாகும்.

கிட்டத்தின் பக்குவம்:—கிட்டத்தை யிடித்துத் தூள் செய்து வஸ்திரகாயஞ் செய்து சீமை திராக்ஷாக்காடியில் 14-நாட்கள் ஊறவைக்க வேண்டும். அதில் விடும் காடியானது தூளிற்குமேல்-ச-அங்குலம் இருக்கும் படியாக விடவேண்டும். தூசி மண் முதலியவை விழாதபடி அப்பாத்திரத்தின் வாயையும் மூடிவைக்க வேண்டியது. 14-நாட்கள் வெயிலுலர்த்திக் கல்வத்திற் பொடித்து எடுத்துக் கொள்ளவேண்டும். இதுசற்று செஞ்சாயலான வருணமா இருக்கும். இதனிலே கிட்டச் சிந்தூர மென்பாரு முண்டு.

சுகாதார போதினி.

சு-ம்-பிரிவு.

இரசம்.

முன்போதினியிற் கண்டிருக்கிறபடி இரசத்தையும், அதன் சுத்திக்கிரமங்களையும் அதன்யோகமுறைகளையும் கூடியவரையிற் சுருக்கமாவும் விபரமாகவும் எழுதிலருவோம். இதிற் சொல்லப்படும் அநேக விஷயங்கள் பரமரகசியமாக வைக்கப் பெற்றுவந்தவைகளாயினும் இப்போதினியின் அபிமானிகளின் பொருட்டு லோகோபகாரமாக எழுதத்துவக்கினேம். இந்த ரசமானது வைத்தியம் வாதம் என்னும் இருவகைக்கும் பிராணாதாரமாம். இதன்சுத்திக்கிரமம்பலவகைபாம். அவுடதங்களுக்காம் சுத்திகள், அவற்றுள் சிந்தூர ரசசுத்தி, மாத்திரை ரசசுத்தி முதலியவைகள். வாதமுறைச் சுத்திகள் அவற்றுள் வெள்ளிக்காம் ரசசுத்தி பொன்னிற்காம் ரசசுத்தி முறைகள் எனப் பலவகைகளுண்டு. அவற்றுள் வாதமுறைகளுக்காம் சுத்திமுறைகளையும் வாதசம்பந்த யோகமுறைகளையும் நீக்கி அவுடதங்களுக்காம் சுத்தி முறைகளையும் அவ்வகையோக முறைகளையும் இங்கு முன்னர் எழுதுவோம்.

இம்முறைகளெல்லாம் ரசரத்னாகரம், ரசமஞ்சரி, அமிர்தசாகரம், ஷறஹேகீமியா, குல்லியாதே பூ அலிவீனு முதலிய சமஸ்கிருதம் அறபி, பார்வி முதலிய பாஷாந்திர கிரந்தங்களிலுள்ளவைகளும், பலருக்குப் பலதடவைகளிலும் அநுபவ சித்தமானக்குறிப்புப் புத்தகங்களில் அதாவது அட்டவணையி லுள்ளவைகளும், இன்னும் இவ்வடியேனுக்குச் சில மகான்களால் அநுக்கிரகம் செய்யப்பட்டவைகளுமேயாம். ஆகையால்;வைத்திபத்திற் பிரிபமுள்ள எல்லோரும் பிரதானமாக வைத்திபர்கள் எல்லோரும் இதைப்பற்றிச் செவ்வையாகத் தெரிந்துகொள்ள முயற்சிசெய்ய வேண்டியது. இதைப்பற்றிச் செம்மையாகத் தெரிந்து கொள்ளாவிட்டால், அத்தகையினர்கள் பூரணவைத்தியர்களாகார் எனப் பல சாஸ்திரங்கள் கூறுகின்றன. இதன் சுத்திக்கிரம முறைகள், இதன் யோகமுறைகள் அநேகம். இவ்வளவுதான்என ஒருவரைற்றுத்து ஒருவராலுஞ் சொல்ல முடியாது. "தறைகோடிதொந்தங்கோடி" என்பது பொதுவாக்கியமாயினும், இந்த இரசத்திற்கே சொந்தமெனப் பல சாஸ்திரங்கள் கூறுகின்றன. ஆகையால் இதன் சுத்திக்கிரம முறைகள், இதன்யோகமுறைகள் ஆகியவற்றுள் பல ஒவ்வொரு பண்டித சிகாமணிக்குந் தெரிந்தே யிருக்கும். நமது போதினியை யன்புடன் ஆதரித்து வருங் கனவான்களுள் பலர் பண்டிதோத்தமர்களாக இருப்பதால், அவரவர்களுக்குத் தெரிந்த இரசசுத்தி முறைகள் இரசயோகமுறைகள் ஆகியவைகளே லோகோபகாரமாகவும் ஜீவகாருண்யமாகவும் எழுத முன்வரவேண்டும். வைத்தியததிற் பிரதானமான இவ்விரசத்தைப் பற்றின விஷயங்களெல்லாம் ஒன்று படத்திரட்டி யெழுதப்படுவதால் உலகத்திற்கது எவ்வளவு பிரயோசனமா மென்பதை நாமிவ்விடம் அதிகம் விரித்தெழுதுவது அநாவசியம். ஆகையால் நமது நண்பர்கள் இப்போதினி மூலமாகத் தம்தமக்குத்தெரிந்த முறைகளைபெழுதி உதவி புரிவார்களென நம்புகின்றோம். பலதுளி பெருவெள்ளம்.

(இன்னும் வரும்)

சுகாதார போதினி.

எ-ம்-பிரிவு.

பஸ்பமுறைகள்.

முன்தொடர்ச்சி (பக்கம் 155)

வெட்பாலை யரிசிச் சூரணம் வராகனெடை ௭௧, தேன் வராகனெடை-௩௮, இவ்விரண்டையும் மிஸ்ரமித்து மேற்படி பற்பத்தைப் பிரமாணப்படி யனுபானித்துட் கொள்ள, சங்கிரஹணி, அதிசாரம், முதலியவை போன்ற பல மஹாரோகங்கள் தீரும்.

சாதிக்காய்ச் சூரணம் குன்றிமணியெடை, குங்குமப்பூ-குன்றி-௪, மூங்கிலுப்புச் சூரணம் குன்றி-௪, கஸ்தூரி-குன்றி-௧, தேன் வராகனெடை-௬௨, இவை யெல்லாவற்றையும் சேர்த்தரைத்துப் பாணிதம் போற் சித்தப்படுத்திவைத்துக் கொள்ளவேண்டும். இப்பாணிதம் வராகனெடை-௨, இதில் மேற்படி பஸ்பத்தைப் பிரமாணப்படி யனுபானித்துட்கொண்டு அதன்மேல் காய்ச்சிக் கற்கண்டிட்ட பசுவின் பால் சீரண சக்திக்குத்தகுந்தது போல்-௨ க, -௨, ஆழாக்குப் பானஞ்செய்துவர, தேகத்துர்ப்பலம், தேகச்சோர்வு, சோம்பல், அசதி, கைகால், ஓய்ச்சல் முதலியவை தீர்ந்து, தேகதிடம், தேகபலம் சுறுசுறுப்பு, ஊக்கம், தைரியம், வீரியம் முதலியவைகளுண்டாம். தேகங்கொழுத்துத் தாதுபுஷ்டியுண்டாகும். தேகம் வச்சிரகாயமாம்.

தங்கபஸ்பம்.

சுத்திசெய்த தங்கம் வராகனெடை-௨, இதனையுருக்கி உருக்குமுகத்தில் சுத்திசெய்த அரைக்கால்வராகனெடை கருவங்கத்தைக்கொடுத்துக்கோலாடி நன்றாயுருகினபின் எடுத்துத் தண்ணீரில் நனைக்காமல் ஆறவைத்துப் பிறகுசன்ன அரத்தால் இராவிப் பொடிசெய்து, ௨௪, மணிநேரம் எலுமிச்சம்பழச் சாற்றைச் சிறுகச் சிறுகவார்த்து அரைக்கவேண்டும். கைவிடாமல் அரைக்க வேண்டுமென்பது அவசியமில்லை. எப்படியாயினும்-௨௪-மணிநேரம் அரைக்கவேண்டுமென்பதுதான் அவசியம். பிறகு ஒரே பில்லையாகச் செய்து வெயிலில் உலர்த்தி, அந்தப் பில்லையின் சமனெடை நெல்லிக்காய்க் கந்தகத்தைத் தூள்செய்து, இதில் அரைவாசியை ஒருசிறு அகலுக்குள்ளிட்டு சற்று பரப்பிவிட்டு வில்லையைச் சரியாகவைத்து, மற்ற அரைவாசி கெந்தகத்தூளை வில்லை மறையும்படியாகப் போட்டுச்சரிப்படித்து மேலகல்மூடி, ஏழு சீலைமண் செய்து வெயிலிலுலர்த்தி, ஈரமில்லாமலுலர்ந்தபின்-௧௦௦, பலம்விராடடியிற் புடமிட்டுக் குளிரஆறினபின் எடுத்துக் கல்வத்திலிட்டு, முன்போலவே பழச்சாற்றைவிட்டு-௨௪, மணிநேரம் அரைத்துப்பில்லை செய்துலர்த்திப் பில்லைக்குச் சமனெடை கந்தகத்தைத் தூள்செய்து முன்போலவே பில்லையின் கீழ்மேலிட்டு முன்போலவே சீலைமண் செய்து முன்போலவே புடமிடவேண்டும்.

இவ்விதம் மடக்கி மடக்கி ஏழு புடமிட, மிகவும் திவ்வியமான பற்பமாம்.

குறிப்பு.

இது எல்லாவிதப் பரீக்ஷைகளுக்கும் ஒத்திருக்கும். இஷ்டமானவர்கள் செய்து இதன் குணத்தைத் தெரிந்து அனுபவப் படுத்திப் பார்க்கலாம்.

பிரமாணம்:—இரண்டு அரிசியெடை காலை மாலை யிரண்டுவேளையும் உபயோகிக்கலாம்.

உபயோகமும் அனுபானங்களும்.

மேல்தோல் சீவின சுக்கையிடித்து வஸ்திரகாயஞ் செய்த சூரணத்தைப் புளித்த தயிரிற்போட்டு ஒரு இரவு ஊரவைத்து மறுநாள் வெயிலில் உலர்த்த வேண்டும். மறு இரவும் தயிரில் ஊறவைத்து மறு நாள் உலர்த்திக் கொள்ளவேண்டும். இவ்விதம் ஏழுதடவைகள் செய்த சுக்குச் சூரணத்திற்குத் தஹீ சொன்டிச்சூரணம் எனப்பெயர். இந்தச் சூரணம் குன்றிமணியெடை-௨, அதிவிடையச்சூரணம் குன்றிமணியெடை-௨, தேன் வராகனெடை-௧௨, இவற்றை மிஸ்ரமித்து மேற்கண்ட பிரமாணப்படி மேற்படி பற்பத்தைக் குழைத்துட் கொள்ள, அதிசார பேதி, இரத்தக்கடுப்பு கிரஹணி, வயிற்றுக்கடுப்பு, சீதபேதிமுதலிய பல பேதிரோகங்கள் தீரும்.

உலர்த்தின பொடுதலைக்காய்ச் சூரணம், முள்ளிலவம் பிசின் சூரணம் இவ்விரண்டும் வகை-௧-க்கு வராகனெடை-௩௬. தேன் வராகனெடை-௩-இவற்றைமிஸ்ரமித்து மேற்படி பற்பத்தைம் பிரமாணப்படி யனுபானித்துட் கொள்ள எல்லாவகை சங்கிரஹணிரோகங்கள் தீரும். (இ-ம்)

சுகாதார போதினி.

அ- ம்பிரிவு.

வினா. விடை.

௪௦-ம்-வினா. செம்பு நாணயம் காலணாவை முத்திரை அழியாமல் செந்தூரம் செய்யும் சுளுவான முறை. இது ஒரு பரதேசி ஒரு வியாதிஸ்தருக்கு கொடுக்கும்போதுபார்த்தவர் இரசவாதப் பழக்கமுள்ளவர்.

௪௧.ம்-வினா அடியில் வரும் யூநாநிப்பெயர்களுள்ளவைகளுக்குத் தமிழ், இங்கிலீஷ்பெயர்தெரிவிக்க-

(1) ஹஜறுன்னபி (2) ஹஜரே அஸ்வி (3) ஹஜரே முஷக்கக் (4) ஹஜருல் யெஹூத் (5) ஹஜருல் கமர் இதுவே சந்திரகாந்திக்கல் (6) ஹஜரே ஸல்வன் (7) ஹஜரே கல்ப் ட்ரீ (8) ஹஜரே லப்னீ (9) ஹஜரே ஸ்பன்ஜ் (10) ஸங்கே பிஸான் (11) ஹஜருல் ஹய்யா (12) ஷாதனு (13) ஹஜருல்ஃ கலக் (14) மஹக் (15) ஹஜருத்தீக் (16) ஹஜருன்னர் (17) ஹஜரே மஸானு (18) ஹஜரே ஹமாம் (19) ஹஜருல் ஹூத் (20) ஸங்கேயேஷம்.

சஉ-ம் வினு?

எனது தங்கைக்கு-2-3 வருஷகாலமாக கணுக்காலின் கீழ்-2-புறங்கால் பாதமுழுமையும், படர்தாமரையைப்போல் படர்ந்துக் கொண்டு மிக நமைச்சலுடனும், சில சந்தர்ப்பக்கங்களில், புண்ணுகியும், உபாதிப்பட்டு வருவதினாலும், பல ஔஷதப் பிரயோகங்கள் செய்தும் யாதாமொன்றுக்காயினும் சௌக்கியமில்லாம லிருப்பதால், தாங்கள் அதற்கேற்ற ஔஷதமுறை ஒன்றை சுலபமாகக்கிடைக்கக்கூடியதும், நாமே தயார்செய்து கொள்ளும்படியாகவும், விபரமாகவும், லோகோபகாரார்த்தமாகவும் அடுத்தபத்திரிகையில் விடையளிக்க வேண்டுகிறேன். மேற்கண்ட குழந்தைக்கு வயது-14-ஆகிறது.

சந்தா நெம்பர். 70,

சஙம்வினு.

எனது தகப்பனுருக்கு சுமார் - 80 - வருடமிருக்கும். அவருக்குசென்ற-1½-வருடகாலமாய்த்திமிர் வாதம்கண்டு கடைசியாய் தேக முழுதும் பெரிவந்தம் கண்டிருக்கிறது. அதற்கோர் முறை.

சச-ம்வினு. பாதரசம் மூலிகையில் கட்டக்கூடியதாயும்அனலில் வைத்தால் உருகாமல் இருக்கவேண்டியது.மூலிகை சுலபமாகக் கிடைக்கக்கூடியதாயிருக்கவேண்டும்.

சஙி-ம்வினு, சிரசைப்பற்றிய வியாதி அதாவது தலைவலிஒற்றைத்தலைவலி, கண்ணெரிச்சல், ரெப்பை வீக்கங்கள், சுரத்தால்ஜன்னிசம்பந்தம் முதலியவைகள் ஆகிய இவைகளுக்கு ஒரு கைகண்ட ஸ்நானதைலமும், கண்ரெப்பைத் தடிப்பு முதலியவைகளுக்குக் கண்ணிலிட ஒரு அவுடதமும் தேவை.

சசு-ம்வினு. எவ்வித சுரத்திற்கும் பெரியவர்களுக்கும் சிறுவர்களுக்கும் உபயோகப்படும்படி கஷாயம் அல்லது மாத்திரை.

சஎ-ம் வினு. எத்தனை நாளைய இருமலாவது சுவாசகாசமாவதுநிற்பதற்குச்சுலுவாகியமுறை ஒன்று.

சஅ-ம்வினு. காமாலைக்கு ஓர் முறை.

சசு-ம் வினு பெண்களுக்கு மாதவிடாய்சரியாகும்படியாயும் வயிற்றுவலி முதலியவை பூர்ணமாக நீங்கும்படியாயும், கருப்பச்சின்னங்களுக்குள்ள வியாதி நீங்கித் தெய்வச்செயலாய் புத்திரபாக்கிய முண்டாகக் கைகண்ட முறை யொன்று பத்தியத்துடன்.

ஙூ0-ம் வினு,

பெண்களுக்கு சகஜமாய் பலஹீனத்தால் ஸ்கலிதம் அதிகரிப்பதுண்டு அதை யெதா நிலமையிற் செய்ய ஓர் முறை.

ஙுக-ம்-வினு.

தூர்நடக்கையால் அவயவத்தின் வலிவு அடங்கி இந்திரியம் நீர்த்து மெலிந்திருப்பவர்களுக்குபூர்வ நிலைமைக்குவர ஓர் கைகண்ட லேகியம், சாப்பிடுவதற்கு நன்மையாகவும் சுலபமாகவு மிருக்கவேண்டும்.

ஙுஉ-ம் வினு,

பெண்கள் வியாதியால் அதிக சிரமப்படும் அன்பர்களுக்கு ஓர் முறை. அதாவது வெள்ளை, மஞ்சல், உடம்பில் தேமல், புண்கள் எல்லாவித மேஹ சம்பந்தங்கள் முதலியவை காற்றில் அடிப்பட்ட பஞ்சைப்போல் பறக்கும்படியான நல்லமுறை ஒன்று அதாவது மேக எண்ணெய், பஸ்பம்.

ஙுங-ம் வினு.

பெண்கள் பிரசவித்தபிறகு சீதள ஜன்னியினால் அதிக அவஸ்தை அடைந்து அகால மரணத்திற்கு ஆளாகிறார்கள். அது விஷயத்தில் நல்லமுரையும் கிக்கமும் தயவு செய்ய வேண்டியது.

ஙுச-ம் வினு.

ஆண்களுக்கும் பெண்களுக்கும் தேகம் காந்தியாயும் பலமும் தளர்ந்துபோன பாகங்கள் உருதிப்படும்படியாயும் உடம்பிலிருக்கும் அசுத்த நாற்றத்தை நீக்கும்படியானதுமான நல்ல முறை யொன்று தயவுசெய்யக் கோருகிறேன்,

சந்தா நெம்பர் 72.

ஙுஙு-ம் வினு.

கெர்ப்ப ஸ்திரீகளுக்குச்சீதபேதி அல்லதுஇரத்தபேதி கண்டிருக்கும்போது குளிர் ஜுரம்கண்டால். என்ன அவிழ்தம் கொடுத்தால்,குணப்படும்என்பதைத்தயவுசெய்து பத்திராதிபர் அல்லது சந்தாதார் அனுபோகமானதும் சூக்ஷமானதுமான முறையைத் தெரிவிக்கும் படி கேட்டுக் கொள்கிறேன்.

40 முழு நரசுமைய நாயுடு.

சஎ-ம் விடை.

காலணுவை முத்திரையழியாமல் சிந்தூரம் செய்யும்சுலுவானமுறை அடியேனுக்குத் தெரியாது.தெரிந்தவர்கள் தயவுசெய்யவேண்டும்.

புத்தகம்-க. 1905௵டிசம்பர்௴ 1௳ இலக்கம் - உக.

சுகாதாரபோதினி.

க - ம் பிரிவு.

நீண்டஆயுளுக்கேது.

நித்திரை.

நாம் இதுவரையில் நீண்ட ஆயுளுக்கேதுவாகிய விஷயங்களுள்முதன்மையான ஆகாரக் கிரமத்தைப்பற்றிச் சொன்னோம். இரண்டாவது விஷயமான நித்திரையைப் பற்றி யினி யெழுதுவாம்.

இரவு பகலென்னும் - 24 - மணிகளில் மூன்றிலொரு பாகம் இரவில் நித்திரை செய்ய வேண்டுமென சுகாதார சாஸ்திர பண்டிதர்களால் நிச்சயிக்கப்பட்டிருக்கிறது.

உண்மையான நித்திரையானது பகல் முழுவதும் உழைத்த சிரம பரிகாரமாகின்றது. களைத்துத் துர்ப்பலப்பட்ட நரம்புகளையும் நாடிகளையும் முன்போல வேலை செய்யப் பக்குவப் படுத்துகிறது. ஆனால் இக்காலங்களில் அநேகர் தேகப் பயிற்சி, மனப்பயிற்சியுள்ள கடினமான தொழிலாளிகள், மாணாக்கர்கள் முதலானவர்களல்லாத அநேகர்-10-10-12-12 - மணி நேரம் தூக்கமென்னும் சாக்காகப் படுக்கையிற் கிடந்து புரண்டு கொண்டிருக்கின்றார்கள். இது உண்மையில் மெய்த் தூக்கமாகாது. ஆறுமணி நேரமுள்ள மெய்த் தூக்கமானது எல்லாப் படியாலும் சுகத்திற்குப் போதுமானது. இப்படிக் கில்லாமல் - 12 - மணி நேரம் வரையிற் படுக்கையிற் கிடந்துக் கொண்டிருப்பதால் எவ்வித இன்பமும் சுகமும் ஒருபோதும் உண்டாகாது.

பிரபலமான கிளாஸ்டன் பிரபு, தம்முடைய "சதா சுகம்" என்னுங் கிரந்தத்தில் நித்திரையைப் பற்றிப் பின் வருமாறு எழுதி யிருக்கின்றார். அவையாவன:—

நித்திரை செய்யப்போகும்போது எல்லாவிதவிசனங்களையும் கவலைகளையும் நீக்கிவிட வேண்டியது. அவை ஒருபோதும் நேரிடவில்லை யென்னும் பாவனையால் மனதைப் பரிசுத்தப்படுத்த வேண்டும். உலக சம்பந்த விஷயமான கொடுக்கல் வாங்கல் முதலிய கவலைகளையும் விட்டொழிக்க வேண்டும். ஆயிரம் வரவேண்டியதாக இருந்தாலும் ஆயிரங் கொடுக்கவேண்டியதாக இருந்தாலும் அதைப்பற்றி யொரு சிறிதும் கவலைப்பட லாகாது. ஏனெனில், தேக சுகத்தையும் இவ்வுலகப் பொருட்களையும் ஒத்திட்டுப் பார்த்தால் முன்னதற்குப் பின்னது ஒரு சிறிதளவும் ஈடாகாது என்பது சுகாதார சாஸ்திர பண்டிதர்கள், புத்திமான்கள் முதலிய அறிவாளிகளின் தீர்மானம். அக்கவலைகளை நீக்க முயற்சித்தும் மனம் அவ்வழியே செல்லுமாயின் தன் ஞாபகத்தைத் தன் உசுவாசம் நிசுவாசம் என்னும் மூச்சில் ஞாபகத்தைச் செலுத்த வேண்டும். இம்மூச்சானது எப்போது உள்ளே போகிறது. எப்போது வெளியே வருகிறது எனக் கவனித்துத் தன் கவலையை யதிற் செலுத்த வேண்டியது என்பதேயாம்.

நித்திரை யுண்டாவதற்குச் சூக்ஷுமமானதும் கைவல்லிய மானதுமான முறையானது, தான் நித்திரைக்கும் போகும்போது தன்னுடைய சுவாசத்தைக் கடவுளின் திருநாமத் தோடிணைத்து ஏற்றி யிறக்கப் பழக்குவதே என குருமார்கள் முதலிய பெரியோர்களாற் சொல்லப்பட் டிருக்கிறது. இப்படிச் செய்வதால் எல்லா வகைக் கவலைகளும் ஒருவாறு நீங்கி நன்னித்திரை யுண்டாக ஏதுவாகிறது. அவ்வித நன்னித்திரையால் தேக சுகத்திற்காக வேண்டிய எல்லா வகை யனுகூலங்களும் உண்டாகும். இதிற் சந்தேகமுள்ளவர்கள் இவ்விதம் பழக்கப்படுத்தி இதனை யனுபவசித்தமாகக் காணலாம். இதனால் இகம் பரம் என்னும் இரண்டிற்கும் பெரும் பிரயோசனத்தை யுண்டாக்கும்.

இதன் மர்மத்தை அந்தந்தச் சமய குருமார்களிடத்திற் கேட்டுத் தெரிந்துகொள்வார்களாக.நித்திரையின் ஆரம்பத்தில் பற்பல கவலைகளுள்ளவர்களாக இருப்பதால், பற்பல தோற்றங்களும் பற்பல கனவுகளுமுண்டாகி மெய்த்தூக்கத்திற்குப் பங்கமுண்டாகி, நித்திரையின் இன்பம், அதன் பிரயோசனம் ஆகியவை ஒன்றுமேயின்றி அவமே யழிந்துபோகிறது. மெய்த்தூக்கமென்பது கினவு முதலியவைகளின்றி, நித்திரைதெளிந்து எழுந்தவுடன் "ஆஹா! என்னசுகமான நித்திரை! என்ன இன்பமான தூக்கம்! எனச் சொல்லத் தக்கதேயாம். இவ்வித நித்திரையே ஆயுள் விருத்திக்கு ஏதுவென சுகாதார சாஸ்திர பண்டிதர்களால் நிச்சயித்துத் தீர்மானிக்கப்பட் டிருக்கிறது. இவ்வகையல்லாத நித்திரையானது சுகத்திற் காதாரமா

னதாகாது. சுகத்திற் காதாரமற்றது நீண்ட ஆயுளுக் கேதுவாகாது. ஆகையால், தம் தம் சுகத்தையும் நீண்ட ஆயுளையும் விரும்பும் ஒவ்வொருவரும் இந்த விஷயத்தைச் சற்றுக் கவனிக்கத் தயவுசெய்ய வேண்டியது.

(இன்னும் வரும்)

சுகாதார போதினி.

உ-ம் பிரிவு.

ஹோமாதி மோதகம்.

விதைநீக்கின மஞ்சட்கடுக்காய்ச் சூரணம் பலம்-உ, (இதனைப் பசுவின்நெய் அல்லது வாதுமை நெய் தெளித்து நெய்ப்பசை யுண்டாக்கிக் கொள்ளவேண்டும்.) தான்றிக்காய்த்தோல், நெல்லிவற்றல் இவ்விரண்டையும் தனித்தனியிடித்த சூரணம் வகை-க-க்குப் பலம்-கவ, கார்போகரிசிச் சூரணம் பலம்-கஉ, வாய்விளங்கச் சூரணம், கீழ்க்கண்ட அயசிந்தூரம், இவ்விரண்டும்வகை-க-க்கு வராகனெடை-சூ உ, கருஞ்சீரகச்சூரணம், சுத்திசெய்த மைசாகதி, கீழ்க்கண்ட சிலாசத்துபற்பம் இவை வகை-க-க்கு வராகனெ-ஈவ, கண்டத்திப்பிலிச் சூரணம், கொடிவேலி வேர்ப்பட்டைச் சூரணம் இவ்விரண்டும் வகை-க-க்கு வராகனெடை-கஉ, மிளகுச்சூரணம் வராகனெடை-உஊ, மேல்தோல் நீவின சுக்கு, அரிசித்திப்பிலி, கோரைக்கிழங்கு, லவங்கப்பட்டை, ஏலரிசி, தாளிசப்பத்திரி இவற்றைத் தனித்தனியிடித்த சூரணம் வகை-க-க்கு வராகனெனடை-வஊ, சேராங்கொட்டைக் குழித்தைலம் வராகனெடை-உ, கற்கண்டுபலம்-கசு.

செய்முறை:—சூரணங்களையெல்லாம் ஒன்றுகலந்து அதில் மைசாகதியையும் சேராங்கொட்டைத் தைலத்தையும் கலந்து அம்மியில் சிறுகச்சிறுக வைத்து அரைத்து எல்லாம் மிஸ்ரமிக்கும்படியாகச் செய்துகொள்ளவேண்டும். பிறகு கற்கண்டைப் பாகுசெய்து, பாகுபதத்தில் மேற்படி சூரணக்கலவையைச் சிறுகச்சிறுகத் தூவிக் கிண்டிக் கிளறி, ஈ - வராகனெடையுள்ள சிறு உருண்டைகளாகச்செய்து பிங்கான் பாத்திரத்திற் பத்திரப்படுத்தவும்.

பிரமாணம்:—க-உ-ஈ, உருண்டைகள். தேக பலம், வியாதிபலம் முதலியவைகளுக் கேற்றவிதமாக அதிகப்படுத்தி அல்லதுகுறைத்துச் சமயோசிதமாக உபயோகிக்கவேண்டியது. இடுப்பிற்குக் கீழ்ப்பட்ட அவயவத்திலுள்ள வியாதிகளுக்குக் காலை நேரத்திலும் இரைப்பை முதலிய வயிற்றிலுள்ள வியாதிகளுக்கு, சாப்பாட்டுடனும், மார்பிற்குமேல் சிரசுவரையிலுள்ள வியாதிகளுக்கு ஆகாரத்திற்குப் பின்பும் இதனைச் சாப்பிடவேண்டியது.

உபயோகம்:—கண்ரோகங்கள், அண்ணரோகங்கள், உன்மத்த ரோகம், மண்டைப்புற்று, மண்டைக்கிரந்தி, கன்னப்புற்று, கன்னப்பிளவை, தொண்டைக்கட்டு, தொண்டைரணம், வாய்ரணம், வாய்ப்புண் முதலிய நோய்கள், மண் ஈரலைப்பற்றிய ரோகங்கள் வயிற்றிலுள்ள கட்டிகள் முதலிய இரைப்பை ரோகங்கள், பவுத்திர ரோகங்கள், கிரந்தி ரோகங்கள், ஆரம்ப குஷ்டரோகங்கள் ஆகியவை தீரும்.

அயசிந்தூரம்.

நைப்பான அயஅரபொடி பலம்-உ, (குதிரைலாடத்தை யிராவிக்கொள்ளலாம்.) அரபொடியை எலுமிச்சம் பழச்சாற்றில்-சு-மணி நேரம் ஊறவைத்துக் கருப்பு நீங்கக் கழுவிக் கொஞ்சமும் ஈரப்பசையில்லாமற் காயவைத்த அபத்தூளில் ஒருபலம் எடுத்துக் கொள்க. துரிசு பலம்-உ, நெல்லிக்காய்க் கெந்தகம், நவச்சாரம், கூடியவரையில் திறமான காந்தம், இம்மூன்றும் வகை-க-க்குப் பலம்-வ, இவற்றைக் கல்வத்திலிட்டு ஒருசாமம் வரையிலரைத்துப் பிறகு, ஒரு ஆழாக்குக் குப்பைமேனிச்சாற்றைச் சிறுகச் சிறுகவார்த்து அரைக்கவேண்டும். சாறெல்லாஞ் சென்றபின் மெழுகுபதமாக அரைத்து ஓரேபில்லையாகச் செய்து வெயிலிற் காயவைக்க வேண்டும். கொஞ்சமும் ஈரமில்லாமல் உலர்ந்தபின்பு, ஒரு ஓட்டிலிட்டு மேலோடு மூடி-நு-சீலைமண் செய்து ஈரமுலரக் காயவைத்து-கடு-பலமுள்ள உமி-விராட்டியிற் புடமிட்டு ஆறினபின்எடுத்து நிறுத்தால்வைத்த சரக்குகளின் எடைக்குக் கொஞ்சம் அதிகமாகவே யிருக்கும். வைத்த சரக்குகளில் ஒன்றேனும் ஒடிப்போகாமல் ஒன்றை யொன்று கிரகித்துக் கொள்ளும். பிறகு கீழ்காய் நெல்லிச் சமூலத்தை யிடித்துப் பிழிந்து வடிகட்டின சாறு ஆழாக்கு அரை. மேற்படி புடமிட்ட சிந்தூரத்தைக் கல்வத்திலிட்டு, மேற்படி சாற்றைச் சிறுகச் சிறுக வார்த்து, சாறெல்லாஞ் சுண்டினபின் ஓரேபில்லையாகச் செய்து முன்போலவே யுலர்த்தி முன்போலவே ஓட்டிலிட்டுச் சீலைமண் செய்துமுன்போலவே புடமிடவும்.

(இன்னும் வரும்.)

சுகாதார போதினி.

ங-ம் பிரிவு.

ஸ்திரீவைத்தியம்.

கருப்பத்தை ரக்ஷிக்கும் முறைகள்.

முன்தொடர்ச்சி (பக்கம் 160)

விஷநிவாரணித்தூள் பலம்-உ, யானைத் தந்தச் சூரணம், அகருகட்டைச் சூரணம், சடாமாஞ்சிற் சூரணம், நெரியரிசிப்பால், லவங்கப்பட்டைச் சூரணம், றாமிமஸ்தகிச் சூரணம் இவை வகை-க-க்குப் பலம்-க, சிறுநாகப்பூ, கிச்சிலிக்கிழங்கு, உலர்ந்த எலுமிச்சம் பழத்தோல் இவற்றின் சூரணம் வகை-க-க்கு வராகனெடை-அ, மாசிப்பத்திரி, தாளிசப்பத்திரி, லவங்கப்பத்திரி, ரோஜாப்பூ இவற்றின் சூரணம் வகைக்கு வராகனெடை-சு, இலவங்கச் சூரணம் வராகனெடை-டு, அரிசித்திப்பிலிச் சூரணம் வராகனெடை-ச, மேல்தோல் சீவின சுக்குச் சூரணம் வராகனெடை-ங, சீரகச்சூரணம் வராகனெடை-உ, வால்மிளகுச் சூரணம் வராகனெடை-க, சீனி சருக்கரை-பலம்-கஉ, கெட்டித் தேன் பலம்-உ0.

செய்முறை:—சருக்கரையைப் பாகுசெய்து பாகுபதத்தில் தேனையுஞ் சேர்த்துக் கொள்க, றாமிமஸ்தகிச் குரணந் தவிர மற்றச் சூரணங்களை யெல்லாம் ஒன்றாக மிஸ்ரமித்துப்பாகில் தூவிக் கிண்டிக் கிளறி, சூடானது முற்றும் ஆறினபின்பு றாமிமஸ்தகிச் சூரணத்தையுஞ் சேர்த்து நன்றாகக் கலக்கும்படி செய்து பீங்கான் பாத்திரத்திற் பத்திரப்படுத்தவும்.

பிரமாணம்:—வாாகனெடை-கவ, முதல்-உ௯, வரையிற் கொடுக்கலாம்.

உபயோகம்:—கருப்பமாக இருக்கும்போது இதனைச் சாப்பிட்டுவருவதால், கருச்சிதைவு உண்டாவதைத் தடுத்துக் கருவை ரக்ஷித்து வளர்க்கும். சூதகம் பற்றற நிண்டவுடன் சுத்த ஸ்நாநஞ் செய்தநாள் முதற் கொண்டு ஆரம்பித்துச் சாப்பிட்டு வருவதால், கருப்பந்தரிக்க ஏதுவாகும்.

விஷநிவாரணி.

தேகத்திலுள்ள விஷநீர்களைப்போக்குங் குணமிருப்பதால் இதற்கு விஷ நிவாரணி யெனப் பெயரிடப்பட்டிருக்கிறது. இது யூநாநிப் பண்டிதர்களால் விசேஷமாக உபயோகிக்கப்படுகின்றபடியாலும் மிகவுங் குறைந்த விலையுள்ள சரக்காகையாலும் அநேகர் இதன் இலக்ஷண முதலியவைகளைத் தெரிந்து கொள்ள விரும்புகின்றபடியாலும் இதைபற்றிச்சற்று தெரிந்து கொள்ள வேண்டியது அவசியமாகையாலும் இங்கு அதனைச் சுருக்கமாக எழுதுவாம்.

இதற்கு அறபியில், பாதஜ் மஅதனீ فادج معدني, பாத்ஜஹர் மஅதனீ فاد زهر معدني, ஹஜ்றுஸ்ஸம் حجر السم என்றும், பார்ஸியில், பாத்ஜஹர் கானீ فاد زهر كاني என்றும், ஹிந்தியில், கானீ ஸஹர் முஹ்றா كاني زهر مهره கானீ பாவு ஜஹர் كاني پاؤزهر என்றும், இங்கிலீஷில், மினரல் பெஜேர் Mineral Bezoar, ஸிலிஸேட் ஆவ் மாக்னீஷியா அண்ட் ஐறன் Cilicate of Magnesia and iron என்றும், தமிழில் விஷநிவாரணி, விஷசஞ்சீவி, விஷக்கல் என்றும் பெயர்.

(இனம்) இது சலவைக்கல்லினம் (உருவம்.) வரையறுப்பற்றது. சலவைக்கல்லைப் போல அல்லது மற்றகல்லைப்போல மிகவும் ஒழுங்கற்றதும் மூலைகளுள்ளது மான பலவகை உருவமுடையது. (பரிமாணம்) பெரும்பாலும் கை முட்டியளவுள்ளது. சிலசமயம் அதனிலும் மிகப்பெரிதாகவு மிருக்கும். (பரப்பு) பொதுவாகக் கரடு முரடானது. ஆனால், அதன்மேல் வெள்ளை மண்படிந்திருக்கும் போது சமமாக இருக்கும். அநேகமாக அதன்மேல் மண்படிந்தேயிருக்கும், (வருணம்) வெண்மையும் பசுமையும் கலந்தது போலிருக்கும். ஆனால் உண்மையில் வெளுத்தபச்சை நிறமெனச் சொல்ல வேண்டும். இன்னும் அதன்மேற்புறத்தில் இரண்டொருமஞ்சள்சாயலான புள்ளிகளுமிருக்கும். கனமில்லாமல் இலேசாக இருக்கும். (சுவை) இலைப்பு (இயற்கைக்குணமுந்தரமும்) சீதோஷ்ணம் சமமானது.

(செய்கையும் உபயோகமும்.) இது எல்லாத்தேகிகளுக்கும் பொருந்தும். பலவித விஷத்தை முறிக்கும். வாதம் பித்தம் சீலேஷ்மம் என்னும்மூவகைச் சத்துகளின் அழுகலை நீக்கும். தாருட்யத்தையுண்டாக்கும். ஆன்மசக்திகளை விர்த்திசெய்யும். இருதயம், ஈரல், நுரையீரல், இரைப்பை, மூத்திரகுண்டிக்காய் முதலிய இராஜகருவிகளைப் பலப்பிக்கும். சுகத்தைப் பாதுகாக்கும். விஷபேதி முதலிய தொற்றுவியாதிகளின் விஷக்காற்றைத்தடுக்கும். இருதயத் துடிப்பு, விசனம்,

பேதி, வாந்தி, விஷபேதி ஆகியவைகளுக் குபயோக ப்படும். பாலர்களுக்குண்டாம்-பச்சை நிறபேதியைக் கட்டும்.

(தர்க்குணம்) இல்லை. (பரிகாரம்) இல்லை.(பதில்) மரகதம்;அக்கிக்கல். (பிரமாணம்) வராகனெடை-வ. விலை. பலம்-க-க்கு-அ-அணு முதல்-உ-ரூபாய்.

(இன்னும் வரும்.)

சுகாதார போதினி.

ச - ம் பிரிவு.

பாலூட்டுங் கிரமம்.

முன்தொடர்ச்சி (பக்கம் 161)

நான்காவது பாலின் மணம். சுகந்த மணமாக இருக்கவேண்டும். துர்வாசனை, புளித்த வாசனை, இலேத்த வாசனை ஆகியவைகள் பாலில் தோஷமிருக்கின்ற தென அறிவிக்குங் குறியாம்.

ரு-வது. பாலின் ருசி.நல்லருசியுள்ள பாலானது இரத்தம் பூரணமாகப் பக்குவப்பட்ட தென அறிவிக்குங் குறியாம். அப்படிக் கில்லாம லிருந்தால் ஏதேனும் தோஷமுள்ள தென ஏற்படும். சற்று உவர்ப்புள்ளதாயின் பித்த கப சம்பந்த தோஷமுள்ள தென்றும், சற்று புளிப்புள்ள தாயிருந்தால், கபம் அல்லது வாததோஷம் அதிகரித்திருக்கின்ற தென்றும் நிதானிக்கவேண்டும்,

சு-வது. பாலில் நுரை அதிகமாக இருக்காலாகாது. அப்படி யிருப்பது வாயு அதிகரித் திருப்பதின் லக்ஷணமாம்.

எ - வது. பாலூட்டும் தாதியின் குழந்தை சரியான காலத்தில் அதாவது ஒன்பதாம் மாதத்தில் ஒருவித குறைவு மின்றிப் பிறந்ததா? எனத் தெரிந்து கொள்ள வேண்டும். பூரண மாதங்கள் சென்றதாக இருந்தால், கருப்பை, சூதக இரத்தம் முதலியவைக ளெல்லாம் கிரமமாகப் பக்குவப்பட் டிருக்கின்றன வென்றும், அதனால் பாலானது பூரணப் பக்குவப்பட ஏதுவென்றும் தெரிந்து கொள்ளலாம். ஏனெனில், தாய்ப் பாலிற்கு மூலாதாரமானது அவள் சூதக இரத்தம். மூலாதாரமான வஸ்துவின் நற்குணம் அல்லது துர்க்குணமானது அதனாலுண்டாகும் வஸ்துவிலும் வியாபித்திருக்குமாகையால், சூதக இரத்தம் நற்குண முள்ளதாக இருந்தால், அதனாலுண்டான பாலும் நற்குண முள்ளதாகவே யிருக்கும். அது துர்க்குணமுள்ளதாயின், பாலும் துர்க்குண முள்ளதாகவே யிருக்கும். கருப்பையானது ஸ்தனங்களோடு அதிக சம்பந்தப்பட் டிருக்கிறது. கருப்பையின் கெடுதியும் கெட்ட பாலிற் கேதுவாகும். ஆகையால் கருப்பையின் சுகஸ்திதியையும் தெரிந்து கொள்ள வேண்டியதும் முக்கியம். கருப்பையில் வியாதியுள்ள ஸ்திரீயின்பாலைப் பிள்ளைக்கு ஊட்டலாகாது. கருச்சிதைவானவளுடைய பால், அதாவது பூரண் காலத்திற்குக் குறைந்த மாதங்களில் பிரசவித்தவளுடைய பாலாகாது. அடிக்கடி கருச்சிதைவு உண்டாகும் சுபாவமுடையவளுடைய பாலுமாகாது. அந்தத் தடவை அவள் பூரண மாதஞ் சென்று பிரசவித்திருந்தாலும் சரியே. ஏனெனில் கருச்சிதைவு, அகாலப் பிரசவம் ஆகியவைக ளெல்லாம் கருப்பையின் தோஷத்தாலும் சூதக இரத்தக் கெடுதியாலும் உண்டாகின்றன.

அ-வது பாலூட்டுந் தாதிக்கு ஆண் குழந்தைகள் மிகுதமா? பெண் குழந்தைகள் மிகுதமா? வென்றும், அப்போதுள்ள குழந்தை ஆண் குழந்தையா? அல்லது பெண் குழந்தையா? என்றும் தெரிந்துகொள்ள வேண்டும். ஏனெனில், பண்டிதர்களுள் பெரும் பாலார்களின் நிர்மானம் பின்வரும் விதமாம்.

ஆண்குழந்தை மிகுதமாகப்பிறக்கும்சுபாவமுள்ளவர்களின் கருப்பையானது நல்ல ஸ்திதியிலுள்ள தென்றும் சூதக இரத்தம் நற்குணமுள்ள தென்றும் அவள் தேக சுபாவச்சூடு அதிகரித்திருக்கிற தென்றும் அறிவிக்கும் குறிகளாம். பூரணபக்குவப்பட்டதும், தோஷமற்றதும், பலமானதுமான சூதக இரத்தத்தால் ஆண்குழந்தையுண்டாகிறது என்பதே.

வேறு சிலபண்டிதர்களின் அபிப்பிராயமாவது பால்குடிக்கும் குழந்தையானது ஆண்குழந்தையா யிருந்தால் பாலூட்டுந்தாதியின் குழந்தை பெண்ணையிருக்க வேண்டும். இவ்விதமே முன்னது பெண்ணையின் பின்னது ஆணாக இருக்கவேண்டும், ஏனெனில் இவ்விதம் ஆணிற்குப் பெண்ணும் பெண்ணிற்கு ஆணுமாக விகற்ப சுபாவங்களால் ஒன்றற்கொன்றுசார்ந்த சமனமாக ஏதுவாகும் என்பதே.

(இன்னும் வரும்)

சுகாதாரபோதினி.

தி-ம்-பிரிவு.

பலஹீனம்.

முன்தொடர்ச்சி பக்கம் (161)

உலர்ந்த நெல்லிவற்றலை யிடித்துத் தூள்செய்து வஸ்திர காயஞ்செய்து கொள்ளவேண்டும். இந்தத் தூள் பலம்-டி, பச்சை நெல்லிக்காய் சாறு பலம்-கo, முன் சூரணத்தைக் கல்வத்திலிட்டுப் பின் கண்ட சாற்றைச்சிறுகச் சிறுக விட்டு அரைத்துச் சாறெல்லாம் சென்றபின்பு சுரமுலறச் செய்யவேண்டும். இதற்காக வெயிலில் வைத்தாலும் சரியே அல்லது அரைத்து லர்த்தினாலும் சரியேயாம். இவ்விதம் ஒருதடவை சாறு விட்டரைத்து உலர்த்தினதற்கு ஒரு தீக்ஷையெனப் பெயர்.

சுரமுலர்ந்தபின் முன்போலவே நெல்லிக்காய்ச் சாறு பலம்-டி, இதனையும் முன்போலவே சிறுகச்சிறுக விட்டு முன்போலவே அரைத்துலர்த்தவேண்டும். இவ்விதம்-ஏழு தீக்ஷைகளுக்குக் குறையாமற் செய்யவேண்டும். 21-தீக்ஷைகள் செய்தால் சிறந்தகுணத்தையும் ஆச்சரியப் படும்படியான இலக்ஷணங்களையு முடையதாம். பின்பு அரையரை வராகனெடையுள்ள மாத்திரைகளாகச் செய்து நிழலிலுலர்த்தி வைத்துக் கொள்ளலாம்.

பிரமாணம்-வேளை க-க்கு - வராகனெடை-ஒ-க-ஆம். காலையிற் சாப்பிட்டபின் அதன்மேல் கொஞ்சம் சலம் சாப்பிட வேண்டும். அல்லது ஜலத்துடன் சாப்பிடவேண்டும். பின்பு க.ஒ-மணிநேரஞ் சென்று பசும்பால் சாப்பிடவும்.

உபயோகம். இந்திரிய சிராவகம், இந்திரிய சிராவகத்திற் கேதுவான வெட்டைச் சூடு, பித்தச் சூடு, அஸ்திச் சூடு ஆகியவைகள் போம்

பத்தியம் பெண், புளி. வாயுபதார்த்தம் ஆகியவைகள் ஆகா.

முத்தியாதி மாத்திரை.

துளையிடாத நன்முத்து வராகனெடை-ஈ. இதனை தாருட்யவிர்த்தி போதினி முதற்பாகத்திற் சொல்லியிருக்கிறபடி அரைத்துக் கொள்ளவேண்டும். புளியங்கொட்டைத்தோல் சூரணம் வரானெடை - ஈ, தாளிச்சப்பத்திரி, சாதிபத்திரி, சாதிக்காய், லவங்கப் பட்டை இவற்றின் சூரணம் வகை-க-க்கு வராகனெடை-க, குங்குமப்பூ வராகனெடை-ஒ, ஜத்வார் வராகனெடை-ஒ, கஸ்தூரி வராகனெடை-வ. சுத்தி செய்த தேன் பலம்-கஒ.

செய்முறை:—சூரணங்களை யொல்லாம் ஒன்றுகக்கலந்து கல்வத்திலிட்டுத் தேனைச் சிறுகச் சிறுக விட்டு அரைத்து மெழுகுபதத்தில் பெருங் கடலைப்பிரமாணம் மாத்திரைகள் செய்து பிங்கான் பாத்திரத்திற் பத்திரப்படுத்தவும்.

பிரமாணம்:—காலையில் - க-மாத்திரை ஜலத்துடன் உட்கொள்ள வேண்டும், மாலையிலும் சாப்பிடலாம். அதனல் தம்பன முண்டாகும்.

உபயோகம்:—இந்திரிய சிராவகம், துரிதஸ்கலிதம் முதலியவை தீர்ந்து தேக பலம், தேசு சக்தி முதலிய விசேஷ குணங்களுண்டாகும்.

குறிப்பு.

ஜத்வார் என்னும் நிர்விஷாவானது உண்மையானதாக இருக்கவேண்டும், இதன் லக்ஷணம் முதலிய வைகளெல்லாம் நமது யூகாநிவைத்திய தாருட்ய விர்த்திபோதினி இரண்டாம் பாகத்திற் சொல்லப்பட்டிருக்கிறது. தம்பனத்திற்கென அபின், கஞ்சா ஊமத்தை, குரோசானி யோமம் முதலியவைகள் சம்பந்தமான அவுடதங்களைச் செய்து நவநவமான நாமங்களை யிட்டு-நரசிங்கம்முதலிய படங்களை சித்தரித்தும் நீண்ட விளம்பரங்களை நீட்டியெழுதிமுலகத்தாரை யேமாற்றி வருகின்றார்கள். அவ்விதம் ஏமாந்து இன்பத்திற்குப் பதிலாகத் துன்பத்தை யனுபவிக்கும் பலரையின்றுங்காணலாம். ஆகையால் புத்திமான்கள் அவ்விதம் ஏமாந்து போகாமல் மேற்கண்ட மாத்திரைபைத் தாமேசெய்து இன்ப சுகானுபவத்தை யனுபவித்து வச்சிரதேகிகளாக வாழலாம்,

வேறு.

வறுத்த பொட்டுக்கடலைமாவு, சிறு நெருஞ்சிமுட் சூரணம் இவ்விரண்டும் வகை-க-க்குப் பலம்-க, சினிசருக்கரை பலம்-ச, எல்லாவற்றையும் ஒன்றுக மிஸ்ரமித்து வைத்துக்கொண்டு, வேளை-க க்குப் பலம்-வ-ஆக, கொஞ்சம் பசுவின் பாலுடன் உட்கொள்ள வேண்டும். இவ்விதம் காலைமாலை யிரண்டுவேளையும் சாப்பிட்டுவர, துரிதஸ்கலிதம், இந்திரிய சிராவகரோகம் ஆகியவை தீரும்.

சுகாதார போதினி.

சு-ம். பிரிவு.

முன்தொடர்ச்சி (பக்கம் 162)

ரசம்.

இதன் நாமங்கள் பல. வைத்திய வழக்கிலும் வாதவழக்கிலும் அதன் லக்ஷணத்தையே குறிப்பாகச் சொல்லப்பட்டிருகின்றன. நமக்குத் தெரிந்தவரையிலும் நமக்கு கிடைத்தவரையிலும் இங்கெழுதுவோம். நமது நண்பர்களுக்குத் தெரிந்த நாமங்களையும் இதைப்பற்றின விசேஷங்களையும் எழுத முன் வரவேண்டும்.

ஜீவா, சிவம், நாதகாதன், சிவசித்தன், பராபரம் பரமசிவன், மதயானை, வையாளி. சிங்கம், வேந்தன் முதலிய இன்னும் அனேக நாமங்கள் தமிழில்வழங்குகின்றன.

ஆர்டீ- உதாறத் (புதன்,) عيان- அயான் (நேத்திரம்,) بار- தய்யார் (பறவை) زار- பர்ரர், (ஓட்டம்) برد்- குர்ப், (அஸ்தமம்,) ஹன்ரு- றவிந்தா, (ஓடுகிறவன்) ஹன்ஜ- ஜிஹிந்தா (குதிக்கிறவன்) كرصاي- குர்றயே அஸலீ (ஆதிகோளம்) عين الحيوان- அய்னுல் ஹய்வான் (பிராணி நேத்திரம்,) ஜுப்- ஜீபக், ஸீ- கமலா (யாத்திரி; ஸீ- குமலா, (முடிவு;) ஹர்- பாரு; ஜம்- ஜம்ஜமா (பாடகன்) جن- ஜன், (வேதாந்தி) ليمب- லீமாப், (வெள்ளிநீர்;) நூர்- நூர், (ஒளி;) روح ராஹ் (ஆத்மா;) در- துர்ர் (முத்து;) لبن- லபன் (பால்;) مندير- முன்ஜமத் (கட்டி;) ابق- அபக்; روح الطبار ரஜஉத்தய்யார்; روحاني ராஹானீ (ஆத்மா;) روح المعاون- ராஹுல்மஆவன் (உதவிகர்த்தா;) روح الاجساد ராஹுல் அஜ்ஸாத் (தேகங்களின்ஆத்துமா) ابو الارواح அபுல் அர்வாஹ் (ஆத்மாக்களின்தந்தை) ام الاجساد- உம்முல் அஜ்ஸாத் (தேகங்களின்தாய்;) حي- ஹய்ய (ஜீவன்;) ايليس ஈஸ்; ஈவில்; الياس- இல்யாஸ்; ارسا- அஸ்ஸர் (இரகசியங்கள்;) طلسم- தில்ஸம் (ஜாலம்;) عنقا அன்கா (அன்னப்பாகூி) زمرد நமஜ் (கொடி;) شاهي ஷாஹித் (சாகூி;) وجه ஹஜன் (முகம்;) حمل (ஹமல்) (கருப்பம்;) مذكر முதக்கர் (ஆண்;) غلام குலாம் (வேலையாள்) رسول ரஸ்ல் (தூதன்) முதலிய இன்னும் அனேகநாமங்கள் அறபி, பார்ஸி ஆகிய பாஷைகளில் வழங்கப்படுகின்றன.

இன்னும் இவைபோன்ற பலகாரணப்பெயர்கள் உண்டு; இரசத்தினுண்டாகும் சிறந்தகுணங்களைப் பற்றியே இதற்கிவ்வித நாமங்களிடப் பட்டிருக்கின்றன.

மேலும் இதில் சூடும் குளிர்ச்சியும் சமமாக இருக்கின்றது; சூடானபதார்த்தங்களோடு சேர்த்தால் சூட்டின் குணத்தையும், குளிர்ச்சியாகிய சரக்கோடு சேர்த்தால் குளிர்ச்சியாகிய குணத்தையும்தரும். ஆகையால், இது எவ்விததேகிகளுக்கும் பொருந்தும் மற்றச்சரக்குகளுக்கு அவ்விதகுணமில்லை.

இது பிறவிச் சரக்காகையால் உலோகங்களோடு அல்லது வேறு சில சரக்குகளோடு கலந்து அசுத்தமாகவேயிருக்கும். இது காந்தம், அயம், பிளாடினம் முதலிய சில உலோகங்களுடன் தனியாகக் கலக்காதெனினும் மற்றெல்லா உலோகங்களோடு தகுணம் கலக்குங் குணமுள்ளது. உலோகங்களுக்குள் ரசந்தான் நீராயிருக்கிற சரக்கு. இதற்கு வாசனையும் ருசியுங் கிடையாது. ஆகையால் ரசமானது அநேகமாய் எந்த உலோகத்தோடேனும் கலந்து அசுத்தமாகவே இருக்கும்.

மேற்கண்ட காரணங்களால் இரசத்தை சாஸ்திரமுறைப்படி சுத்திசெய்து சாஸ்திரயுக்தமான யோகமுறையாகச் செய்து உபயோகித்தால் எல்லாச் சரக்குகளைப்பார்க்கிலும் மேலான குணத்தைத் தருமென்பதும் விளங்கும். இதன் சிறந்த குணங்கள் ஆயுர்வேதம். யூநாநி, இங்கிலீஷ் முதலிய எல்லாவகை சாஸ்திர பண்டிதர்களின் தீர்மானம்.

இன்னும்வரும்.

சுகாதார போதினி.

எ-ம் பிரிவு.

பல்பமுறைகள்.

முன்தொடர்ச்சி (பக்கம் 161)

தும்பைப்பூச்சாறு, தேன் இவ்விரண்டும் வகை-க-க்கு வராகனெடை-ஈ, இவ்விரண்டையும் மிஸ்ரமித்து இளஞ்சூடுண்டாக்கி, அதில் ஷை பற்பத்தைப் பிரமாணப்படி யனுபானித் துட்கொள்ள, நடுக்கல் சுரம் முதலிய பலசுரங்கள் தீரும்.

கையாந்தகரைச்சாறு, பசுவின்நெய், தேன் இம்மூன்றும் வகை-க-க்குவராகனெ-உ, இம்மூன்றையும் ஒன்றுகக்கலந்து மர்த்தித்து மேற்படிப்பற்பத்தைப்

பிரமாணப்படி யனுபானித்துட் கொண்டுவர, தேக சுபாவம் எப்போதும் சுகமாகவும் ஆனந்தமாகவு மிருக்கும். எவ்விதரோகமும் அணுகாது. நரை திரை ஆகியவை மாறும். தேகச் சோர்வு, முகச்சோர்வு, தேகக்களைப்பு, முகம்வாடுதல் முதலிய களைகள் சோர்வுகள் நீங்கி முகவசீகரம், தேகவசீகரம், தேகக்களை, முகக்களை ஆகியவை யுண்டாகும். புத்தி கூர்மை, புத்திதெளிவு, ஞாபகசக்தி, விற்பனைசக்தி, தைரியம், ஊக்கம், உற்சாகம், மனோபலம், தேகபலம், தாதுவிர்த்தி, இரத்த விர்த்தி முதலியவை களுண்டாம். மேற்கண்டவைகள் விர்த்தியாம்.

எள்ளின் பூச்சாறு, தேன் இவையிரண்டும் வகை.க-க்கு வராகனெடை-ஈ, இவ்விரண்டையும் மிஸ்ரமித்து, மேற்கண்ட பற்பத்தைத்தைப் பிரமாணப்படி யனுபானித்துண்ண வாதமூல ரோகந் தீரும்.

இந்துப்புத்தூள், அரிசித்திப்பிலித்தூள், கொடிவேலிவேர்ப்பட்டைத்தூள், மேல்தோல் சிவினசுக்குத்தூள் இன்னான்கும் வகை-க-க்குக் குன்றிமணியெடை-உ, பசுவின்மோர் அரையாழாக்கு, மோரில் மூன்சூரணங்களைக் கரைத்து மேற்படி பற்பத்தைப் பிரமாணப்படி யனுபானித்துட்கொண்டுவர, எல்லாவித மூலரோகங்களுந் தீரும்.

வாய்விளங்கச் சூரணம் வராகனெடை-வ, தேன் வராகனெடை-ஈ,' இரண்டையுங்கலந்து மேற்கண்ட பற்பத்தைப்பிரமாணப்படி யனுபானித்துண்ண, வயிற்றிலிள்ள கிருமிகளெல்லாம் நாசமாகி வெளிப்பட்டுப் போம்.

சிலாசத்துத்தூள் அல்லது சிலாசத்து பற்பம் குன்றிமணியெடை-உ, ஏலரிசிச் சூரணம் குன்றிமணியெடை-ச, தேன் வராகனெடை-உ, இவற்றை யொன்றுகக் குழைத்து மேற்படி பற்பத்தைப் பிரமாணப்படி யனுபானித்துண்ண, நீர்க்கட்டு, நீரடைப்பு, நீரெரிச்சல் முதலிய நீர்சம்பந்த ரோகங்கள் தீரும்.

முள்ளங்கிக் கிழங்குச் சாறு பலம்-கவ, சீனாகற்கண்டு பலம்-உ. இவ்விரண்டையும் மிஸ்ரமித்து மேற்படி பற்பத்தைப் பிரமாணப்படி யனுபானித்துண்டுவர, பாண்டுரோகங்கள், ஈரலகாமாலை, இரத்தகூஷ்ணரோகம் முதலிய ரோகங்கள் தீரும்.

இன்னும் எந்தெந்த ரோகங்களுக்கேற்ற லேகியம், ஷர்பத்து; சூரணம் முதலிய வைகளுடன் அனுபானித்துண்ண, அந்தந்தரோகங்கள் தீரும் ஆகையால் அனுபவசாலிகள் சமயோசிதமாகவும் தேக சுபாவம், வியாதிபலம் தேகபலம் ஆகியவைகளுக்குத் தகுந்தவிதமாகவும் உபயோசித்து ஜெயம் பெறலாம்.

சுகாதார போதினி.

அ-ம் பிரிவு.

வினா; விடைகள்.

நுசு-ம்-வினா.

ஸ்திரீகளுக்குத் தோஷமற்ற பால்உண்டாவதற்கும் குழந்தைகளுக்கு மெல்லின்ஸ் Mellins food என்னும் உணவைப் பார்க்கிலும் சிரேஷ்டமானதும் யாவராலும் செய்யக்கூடியதுமான ஓர் ஆகார அவுடதமும் பாலரோகச் சிகிச்சையில் எழுநினைல் நலம்.

நுள-ம்-வினா.

அடியிற்கண்ட மூன்றுசெய்யுட்களிற் கண்டிருக்கின்ற குணங்கள் மேற்படி மூலிகைகளை எவ்விதம் உபயோகித்தால் உண்டாமென்பதையும் அவைகளின் சிறந்த குணங்களையும் இப்போதினி மூலம் பிரசுரிக்கும்படி கேட்டுக் கொள்கிறேன்.

பொற்றலைக் கையாந்தகரை.

பொற்றலைக் கையாந்தகரை பொன்னிறமாக்கும்மூடலை, சுத்தமுறக் கட்குச் சுகங் கொடுக்குஞ்—சிற்றிளவாய்ச், சிந்தூரங் கட்காகுஞ் சிந்தைதனைத் தூலக்கும், முந்திவளர் குன்ம மொழிக்கும்.

கையாந்தகரை.

குறற்கம்மல் காமாலை குட்டமொடு சோபை
யுரற்பாண்டு பன்னே யொழியும்—நிறற்சொன்ன
மெய்யாந் தகரையொத்த மீளியண்ணு நற்புலத்துக்
கையாந் தகரையொத்தக் கால்.

சிறுசெருப்படி,

வாதமொடு மேகம் வளர்நீ ரெரிச்சலுமே
காதவழி யேகுங் கனங்குழலே—யோதுசிறு
பாதத்தின் தோல்கற்பம் பாங்குடனே யுண்பவர்க்கு
வேதத்திற் கண்டபடி வின்.

நுள - ம் வினா.

புருஷ ஜனன இந்திரியகருவிகளிற் பிரதான அங்கத்தின் அக்கிரம சருமமானது மேலுக்கேற்றக் கூடாமற் சுருங்கி யிருந்து அக்காலங்களில் அடிக்கடி புண்ணுண்டாகி யிரண்டு நாளையில் மறைந்து விடுகிறது. சிலசமயம் தானே அடிக்கடி யுண்டாவதும் மறைவதுமாக இருக்கிறது. அந்தச் சுருக்கத்தை மாற்ற என்ன செய்யலாம்?

விடைகள்.

சக - ம் விடை.

(1) حجرالنبى ஹஜ்றுன்னபி அல்லது حجرلبنى ஹஜ்று லப்னீ (தமிழ்) பாற்கல். மாக்கல். (இங்கிலீஷ்) Milk-stone

(2) حجرالعسلي ஹஜ்றுல் அஸ்லி (தமிழ்) தேன் கல் (இங்கிலீஷ்) Honey stone.

(3) حجرالمشقق ஹஜ்றுல் முஷக்கக். (தமிழ்) கேசரிக்கல். (இ-ஷ்) Saffaron stone

(4) حجراليهود ஹஜ்றுல் யகூத். (த-ழ்) யூதக்கல். jews stone

(5) حجرالقمر ஹஜ்றுல் கமர் (த-ழ்) சந்திரகாந்திக்கல், (இ-ழ்) Moon light stone; Pebbles

(6) حجرالسلون ஹஜ்றுஸ்ஸல்வன். (த-ழ்) பாற்பளிங்குக் கல் (இ-ஷ்) Soft Crystal stone;soft Pebbles.

(7) حجر الكلب ஹஜ்றுல் கல்ப். (த-ழ்) நாய் வணங்கிக் கல், (இ-ஷ்) Dog stone

(8)-நம்பர் ஒன்றைப் பார்க்க.

(9) حجرسپنج ஹஜ்றுஸ் பன்ஜ். (த-ழ்] கடற்காளான் கல். (இ-ஷ்) Sponge stone

(10] سنگ بسا ஸங்கே பிஸா (த-ழ்) திருகைக் கல். கருங்கல் [இ-ஷ்) Mill Stone

(11) حجرالحية ஹஜ்றுல் ஹயா. (த - ழ்) பாம்பு கோரோசனை; Snake Bezoar; பாம்புக்கல்; Snake stone

(12) شادنه ஷாத்னா. شادنج ஷாதன்ஜ். (த-ழ்) பந்தனிக்கல். (இ-ஷ்) Binding Stone.

(13) ஹஜ்றுல் கஸக் இது விளங்கவில்லை.

(14) மஹக் அல்லது حجرالمحك ஹஜ்றுல் மஹக் உரைகல். Touch Stone.

(15) حجرالديك ஹஜ்றுந் தீக். கோழிக்கல். Cock Stone.

(16) حجرالنار ஹஜறுன்னார், சக்கி முக்கிக்கல். Flintor; flint Stone.

(17) حجرالمثانه ஹஜ்றுல் மஸ்ஸானா. மூத்திரப்பைக்கல். Bladder Stone gravel.

(18) حجرالحمام ஹஜ்றுல் ஹம்மாம். புறாக்கல். Pigeon Stone.

(19) حجرالحوت ஹஜ்றுல் ஹூத். மீன் தலைக்கல். Fish Bezoar.

(20) سنك يشم ஸங்கே யஷம். ரவாக்கல். jasper

சஉ - ம் விடை.

கருஞ்சீரகம் பலம் - உ0, இதனைச் செவ்விள நீரில் (இது அகப்படாவிட்டால் சாதாரண இளநீரில்) மூன்றுநாள் ஊறவைத்து - ச - ம் நாள் கையால் தேய்த்து மேல்தோல் போகும்படியாகக் கழுவவேண்டும். கருப்புத் தோலில்லாமல் சுத்த வெண்மையுள்ளதானபின் வெயிலுலர்த்தி, நன்றாயுலர்ந்த பின், அரைப்படி வெள்ளாட்டுப் பாலில் கஉ-மணிநேரம் ஊறவைத்துப்பிறகு வெயிலிலுலர்த்த வேண்டும்.நன்றாயுலர்ந்த பின்பு இரண்டாந் தடவையும் முன்போலவே வெள்ளாட்டுப் பாலில் ஊறவைத் துலர்த்தி மூன்றாந் தடவையும் அவ்விதமே செய்துலர்த்திக் கொள்ள வேண்டும்.

பிறகு இதனை அம்மியில் வைத்து அரைத்துமெல்லிய தூளான பின் தேனைச் சிறுகச் சிறுக விட்டு அரைக்க வேண்டும். கைவிடாமல் - ச - சாமம் அரைத்து மெழுகு பதமாக எடுத்துப் பீங்கான் பாத்திரத்திற் பத்திரப்படுத்த வேண்டும்.

பிரமாணம்:—வராகனெடை- க- கஉ. பத்தியம் ஒன்றுமேயில்லை, எல்லாம் ஆகும். ஆனால் அவரவர்கள்தேகசுபாவத்திற் கேற்றவைகளைச்சேர்த்துக்கொள்வதும்ஆகாதவைகளை நீக்குவதுமே பிரதானபத்தியம்.

சந்தாவரவு.

நமது போதினியின் 1906 ௵ சந்தாவாகிய ரூபாய் இரண்டையும், விளம்பரம் முதலியவைகள் வெளிப்படாததற்கு முன்பே நம்மீது பேரன்புடன் அனுப்பிவைத்தகனம்-R. P. ஆனந்தம் என்பவருக்குநாம் இதய பூர்வமாக நன்றிசெலுத்து கின்றோம். கடவுளினது கிருபையாலும் பெரியோர்களின் ஆசீர்வாதத்தாலும் இன்னும் பாக்கியாயுள்ள மூன்று சஞ்சிகைகளும் இம்மாதமுடிவுக்குள்ளே அல்லது அடுத்த மாதம் முதல் வாரத்திற்குள்ளே வெளிப்படுத்த முயற்சிக்கப்படும். ஆகையால் மற்றகனவான்வளும் 1906 ௵ சந்தாவை முன்பணமாக அனுப்பத்தயவு செய்யவேண்டும். 1906-இல-பிப்ருவரிமாதம் இப் போதினியின் இரண்டாம்வருஷ ஆரம்பமாகையால்அவ்வருஷத்திய முதற் சஞ்சிகையை-வி-பி-யில் அனுப்பப்படும். லோகோபகாரமாக வெளிவரும் இப்போதினியை முன் ஆதரித்ததுபோலவே இனியும் ஆதரித்து வருவதுடன் தம்தம் சினேகிதர்கள் முதலானவர்களும் இதற்குச்சந்தாதாரர்களாகச் சேர ஒவ்வொரு கனவான்களும் முயற்சிசெய்வார்களாக. ப-ர்.

புத்தகம்-க. 1905வுடிசம்பர்மீ 15வ இலக்கம்-உஉ.

சுகாதார போதினி.

க - ம் பிரிவு.

நீண்ட ஆயுளுக்கேது.

நித்திரை.

முன்தொடர்ச்சி (பக்கம் 166)

நித்திரை பங்கப்படுவதால் அநேகவித வியாதிகளுக் கேதுவாகும். அதாவது ஒருவனுக்கு உண்மையான தூக்க மில்லாவிட்டால் அவன் நரம்பு நாடிகள் முதலியவைகளும் உள் அவயவங்களும் இளைப்பாறுமல் தன்தொழிலைச் செய்துமுடிப்பதில் தளர்ச்சி, சோர்வு முதலியவைகளையடைய நேரிடும்.

சித்தமயக்குஞ் செறியையும் புலத் தயக்க
மெய்த்த லனுக்கமந்த மென்பவைக—ணித்தமுற
வண்டுஞ் சிலரைரா யாய்ப்பன்னூப் நிவ்வுமியாக்
கண்டுஞ் சிலரைநம்பிக் காண்.

இரவில் நித்திரை பங்கப்படுவர்களை, புத்திதெளிவின்மை, பார்வை, கேள்வி, ருசித்தல், பரிசித்தல், வாசனையறிதல் முதலிய ஐம்புலன்களும் சோர்வடைதல், தேகம் சுட்கித்தல், மனச்சோர்வு, அஜீரணரோகம் முதலிய அனேகரோகங்கள் வேடருடைய நாய்கள் வேட்டை மிருகங்கள்மீது பாய்ந்து கவ்வுதல்போலக் கவ்வும் என்பதாம். இதைப்பற்றிச் சந்தேகமுடையவர்கள் அநுபவத்திற் கண்டுகொள்ளலாம்.

ஆகையால் மெய்த்தூக்கமானது அவசியமென்பது விளங்கும். அவ்விதத் தூக்கமானது வயது, தொழில் ஆகியவைகளுக்குத் தகுந்தவிதமாக - சு - முதல் அ - மணி நேரமெனத் தீர்மானிக்கப் பட்டிருக்கிறது. இது மெய்த்தூக்கத்தின் அளவேயன்றி, படுக்கையிற் கிடந்து புரண்டுகொண்டிருப்பதின் கணக்கல்ல. ஏனெனில், சிலர் மெய்த்தூக்க மில்லாவிட்டாலும் படுக்கையிலேயே கிடக்கும் வழமையுண்டு. அதனால் தேக சுகத்திற்குக் கெடுதிக்கு ஏதுவேயொழிய வேறெவ்விதப் பிரயோஜனமுமில்லை. ஆகையால், அவ்விதப் பழக்கத்தையறவே யொழிக்கவேண்டுமென்பதே கருத்து. ஆகையால், அவ்வித அசந்தர்ப்பங்களில் உடனே யெழுந்துட்கார்ந்துகொண்டு, கடவுளைத்தியானித்துக்கொண்டிருப்பதால் இகம்பர சுகங்களுக்கு ஏதுவாகும். அவ்விதம்செய்ய இஷ்டமில்லாதவர்கள் அந்தநாளிற் செய்யவேண்டிய விஷயங்களையும் காரியங்களையும் உத்தேசித்துப் பாவனைப் படம் பிடித்துக்கொள்ள வேண்டும். அதிகாலையிலெழுந்து நித்தியக்கடமைகளான மலஜல விசர்க்கம், தந்தசுத்தி செய்தல், கைகால் சுத்திசெய்தல், ஸ்நானஞ்செய்தல், கண்ணிற் கஞ்சனமிடல், கடவுளை வணங்குதல் முதலிய ஜெபதவங்களைச்செய்யவேண்டும். இவ்விஷயங்களையெல்லாம் சூரியோதயத்திற்கு முன்பே முடித்துக் கொள்ள வேண்டும். சூரியோதயம்வரையில் படுத்துறங்குவதால், பீனிசரோகம், சிரோபாரரோகம் முதலிய வியாதிகளுண்டாம். மேலும் அந்த நேரத்தில் அதாவது சூரியோதயத்திற்குச் சற்று முந்தினநேரத்தில் ஒருவித பிராணவாயு வியாபிக்கின்றது. இதனால் அனேக சுகிர்தங்களுக்கு ஏதுவாகிறது. இந்த நேரத்தில் பறவை முதலிய பகுதிகள் ஆனந்தமாகப் பாடிக் களித்திருப்பதுவே போதுமான திருஷ்டாந்தம்.

பிறகு தன் வேலைகளை யாரம்பித்து சோம்பலின்றிச் சுறுசுறுப்பாயிருப்பவர்களுக்கு இரவிற்சுகமான நித்திரையுண்டாவதிற் சந்தேகமில்லை. அப்படிச் சுகமான நித்திரை யுண்டாவதால் தேகசுகம் நிலைத்திருக்கவும் ஆயுள் நீண்டிருக்கவும் ஆக்ஷேபணையுமில்லை.

பகல் நித்திரை யொருபோதுங் கூடாது அதனால் தேகநிறம் குன்றும், தேகந் தூர்ப்பலப்படும். கபம் அதிகரிக்கும்; சோம்பல் விர்த்தியாகும்; இந்திரிய சம்பந்தமான அனேக ரோகங்கள் சம்பவித்து தாது நஷ்டம் உண்டாகும். இதற்காகவே பகல் நித்திரை கூடாதென ஆன்றோர்களாலும் சொல்லப்பட்டிருக்கிறது.

(இன்னும் வரும்.)

சுகாதார போதினி.

உ-ம் பிரிவு.

முன்தொடர்ச்சி (பக்கம் 166.)

இவ்விதம் மடக்கிமடக்கி-கூ-புடம் போடவும். ஆக, மொத்தம் நான்கு புடமிட்டுத் தீர்ந்தபின்பு உப்பலம் அன்னபேதியைச் சேர்த்து, எலுமிச்சம் பழச்சாற்றைச் சிறுகச்சிறுக விட்டு, உ-சாமமரைத்துப் பில்லைத் தட்டிக் காயவைத்து, அகலில் வைத்து மேல கல்மூடி சீலைமண் பலமாகச் செய்து முன்போலப் புடம்போடவும். இவ்விதம் இது செம்மையாகச் சிவக்கிறவரையில் அதாவது முருக்கம்பூ வருணமாகிறவரையில் மேற்கண்டபடி அன்னபேதியைச் சேர்த்துப் புடமிடவும்.

பிரமாணம்:—குன்றி மணியெடை-உ-முதல்-க-வரையில், தேன், நெய், முதலியவைகளில் அநுபானித்துட்கொள்ளவேண்டும்.

உபயோகம்:—எல்லா வியாதிகளுக்கும் உபயோகமாம். இது இரசவாத முறைக்கும்உபயோகப்படுகின்றபடியால் தெரிந்தவர்கள் மூலம் அறிந்துகொள்ள வேண்டும்.இது செய்வதற்குச்சற்று கஷ்டமானதாயினும், இலகுவில் ஆகும் மற்றச் சிந்தூரங்களைப் பார்க்கிலும் நூறு மடங்கு மேலான குணத்தைத் தரத்தக்கது. இதைச் செய்வதற்கு மூலிக்கின்றவர்கள் கீழ்க் காணும் சிந்தூரத்தைச் செய்து சேர்த்துக் கொள்ளலாம். அது பின்வருகிற விதமாம்,

நு-பலம் அன்னபேதியைக் கல்வத்திலிட்டு எலுமிச்சம் பழச்சாற்றைவார்த்து-உ-சாம மரைத்துப் பில்லைதட்டியுலர்த்தி, அகலில் வைத்து மேலகல்முடி சீலமண்செய்துகனத்தபுட மிட்டாறினபின்னெடுக்கத் திவ்வியமான சிந்தூரமாம். இச் சிந்தூரத்தை முன் சொல்லப்பட்ட ஹோமாதி மோதகத்திற் சேர்த்துக் கொள்ளலாம்.

சிலாசத்து பற்பம்.

சிலாசத்து பலம்-உ, இதனைச் சிறுதுண்டுகளாகச் செய்து இளநீரில் ஊறப்போடவேண்டும். அந்தநீரானதுமேற்படி சிலாசத்துஅமிழ்ந்து போகும்படியாகவிடவேண்டியது.கூ-மணிநேரம் ஊறவைத்து,ஜலம் விட்டு மண் முதலிய தோஷங்கள்போக அலம்பிச் சுத்தமாக எடுத்துக் கொள்க. பிறகு ஈரத்தை மெல்லிய வஸ்திரத்தில் துவட்டியுலர்த்திக் கல்வத்திலிட்டுக் காட்டுச் சிறிக்கிரைச் சாறு, நெருஞ்சிச் சாறு, ஆவாரை யிலைச்சாறு, ஆகிய இம்மூன்றில் ஏதேனும் ஒன்றின் சாற்றை விட்டு-ச-சாமமரைத்துப் பில்லைத் தட்டியுலர்த்தி, அகலிலிட்டு மேலகல்முடி, சீலமண் செய்துலர்த்திக் கனத்தபுட மிட்டாறின பின்னெடுக்க பற்பமாம்.

இதனையும் உஷ்ண சம்பந்த ரோகங்களுக்கு நெய், வெண்ணெய் முதலிய அநுபானங்களிற் கொடுக்கலாம். மேற்கண்ட ஹோமாதி மோதக முறையிலும் சேர்த்துக் கொள்ளலாம்..

இதனைச் செய்ய இயலாத சமயத்தில், மேற்கண்டபடி யிளநீரில் சுத்தி செய்த சிலாசத்தைத் தூள் செய்து சேர்த்துக் கொள்ளலாம்.

மஹாதிரிபலாதிக் கிருதம்.

மஞ்சட் கடுக்காய்த்தோல், தான்றிக்காய்த்தோல், நெல்லிவற்றல், இம்மூன்றும் தனித்தனி வகைக்குப் பலம்-கூ, இவற்றுள் ஒவ்வொன்றையும் தனித்தனி-உ-படி ஜலத்திற் போட்டு-சு - மணி நேரம் ஊறவைத்துப் பிறகு அடுப்பேற்றிக் காய்ச்சி தனித்தனி காற் காற்படியாகச் சுண்டவைத்திறக்கி, இளஞ் சூட்டிற் பிசைந்து வடிகட்டித் திப்பி நீக்கிவிட்ட கஷாயத்தைப் பழகின நெய்ப் பாத்திரத்தில் விட்டு வைத்துக்கொள்க.

வல்லாரைச்சாறு, கையாந்த கரைச்சாறு, வெள்ளாட்டுப் பால் அல்லது பசுவின் பால் இம்மூன்றும் வகை-க-க்கு உ-படி. பசுவின் நெய் படி-க.

இந்த வகைகளையும் முன் கஷாயத்துடன் சேர்த்து இரண்டு மூன்று நாட்கள் தினம் இரண்டொருதடவை அடுப்பில் வைத்து சூடு காட்டி வரவும் வேண்டும். நாலாம்நாள் மேல்தோல்சீவின சுக்கு, மிளகு,அரிசித்திப்பிலி, மஞ்சட் கடுக்காய்த்தோல், தான்றிக்காய்த் தோல், நெல்லிமுள்ளி, வெண் சந்தனம், செஞ்சந்தனம், இந்துப்பு, ரோஜாப்பூ, அதிமதுரம்,மஞ்சல், மரமஞ்சல், அதிவிடயம், செண்பகப்பூ, கொத்தமல்லி விதை, விலாமிச்சம் வேர், சடாமாஞ்சில், ஏலரிசி, ஏலக்காய், வால்மிளகு, இவை வகை-க-க்குப் பலம்-உ.

இந்தச்சரக்குகளைச் சிதைத்து-உ-படி ஜலத்திற் போட்டு-சு-மணி நேரம் ஊறவைத்துக் காய்ச்சிக் காற்படியாகச் சுண்டவைத்திறக்கி யிளஞ் சூட்டுடன் பிசைந்து வடிகட்டித் திப்பி நீக்கின கஷாயத்தை முன் சித்தப் படுத்தி யிருக்கும் யோகத்தில் விட்டுக் காய்ச்சிக் கடுகு திரளும் பதத்தில் இறக்கிக் கம்பளியில் வடிகட்டிப் பிங்கான் பாத்திரத்திற் பத்திரப் படுத்தவும்.

(இன்னும் வரும்.)

சுகாதார போதினி.

கூ-ம்-பிரிவு.

ஸ்திரீவைத்தியம்

கருப்பத்தை ரகூஷிக்கும் முறைகள்.

முன்தொடர்ச்சி (பக்கம் 168)

கருப்பஸ்திரீ பாலனி.

மாதுளம்பூ, மரமஞ்சல், பிஸ்தாமேல் தோல்அல்லது நாகக்கொட்டைத்தோல், உலர்ந்த நாரத்தம்பழத்தோல்; இவை வகை-க.க்குப் பலம் க; மாசக்கா

ய்த்தேதால் பலம்-உ, சாலாமிஸ்றி, தண்ணீர் விட்டன் கிழங்கு, தான்றிக்காய்த்தேதால் இவை வகை-க-க்குப் பலம்-வ, எள்ளெண்ணெய் பலம்-டு.

செய்முறை:—மேற்கண்ட சரக்குகளை முக்காற் படி ஜலத்தில் ஓரிரவு ஊறவைத்து மறுநாள் அடுப்பேற்றி எட்டி லொருபாக மாகச் சுண்டவைத்திறக்கி யிளஞ் சூட்டிற் பிசைந்து வடிகட்டித் திப்பி நீக்கின கஷாயத்தில் எண்ணெயைச் சேர்த்து நீர்சுண்டின பதத்தில் வடிகட்டிச் சீஷாவில் வைத்துக் கொள்ளவேண்டும்.

உபயோகம்:—கருப்பஸ்திரீகளின் இடுப்பு, கீழ்ப் பாகங்கள் ஆகிய ஸ்தானங்களில் பூசிவருவதால் கருபத்தைரகஷித்துச் சுகப்பிரசவத்திற் கேதுவாகும்.

சித்தானந்த எண்ணெய்.

வெள்ளாப்பூண்டிதழ் பலம்-உ, கருஞ்சீரகம், கடுகுரோகணி, இவையிரண்டும் வகை-க-க்குப் பலம்-உ, அவுரியிலையை யரைத்த விழுது பலம்-கo, அவுரிவேர் பலம்-டு, சிற்றாமணக் கெண்ணெய் பலம் வீசை-க.

செய்முறை:—எல்லாச்சரக்குகளையும் ஜலம்வார்த்து அம்மியில் வைத்து மைபோலரைத்துக்கொள்ளவும். இதையும் அவுரியிலை விழுதையும் எண்ணெயிற் கலந்து அடுப்பேற்றிச் சிறு தீயாபெரித்து, நீர் சுண்டினவுடன் இறக்கிவடிகட்டிக் கொள்ளவும்.

சக்தியுள்ளவர்கள் ஒருவராகனெடை விஷநிவாரணியை அல்லது கோரோசனைபைப் பொடித்தெண்ணெய்யிற் கலந்து கொள்ளவும்

பிரமாணம்:—வராகனெடை-க- கஉ- காலையில் சாப்பிட்டுவரவேண்டும்.

உபயோகம்:—கருப்பஸ்திரீகளுக்குண்டாகும்எல்லாவகை வியாதிகளையும் நீக்கி, கருப்பத்தைவளர்த்து சுகப்பிரசவம் முதலியவைகளுக்கேதுவாக்கும். இதனைக்கையாண்டு வருபவர்கள் தாம்தாமே இதன் சிறந்த குணத்தைத் தெரிந்து கொள்வார்களாகையால் அதைப் பற்றி நாம் இங்கெழுதுவது அனுவசியம். கருப்பஸ்திரீகளல்லாத மற்ற ஸ்திரீகளுக்குண்டாம் கருப்பை சம்பந்த ரோகங்கள், நீர்ப்பை நீர்குண்டிக்காய் முதலிய ரோகங்களுக்குமாம். இன்னும் இது ஆண் பெண்ணாகிய இரு பாலார்க்குண்டாகும் வாதரோகங்கள், வயிற்றுவலி, சன்னிரோகங்கள், கில்வாயுகள் எல்லாவகை விஷசம்பந்தரோகங்கள் ஆகியவை தீரும். குழந்தைகளுக் குண்டாகும் மாந்தம் இசிவு, சன்னி, முதலிய பாலரோகங்கள் தீரும். இது மிகவும் ஒருசிறந்த முறையாகையால் சமயோசிதமாக இதனுடன் கஸ்தூரி, கோரோசனை, பச்சைக்கர்ப்பூரம், விஷநிவாரணி, நீர்நாய்க்கஸ்தூரி, முதலியவைகளையும் சேர்த்து உபயோகித்துக் கொள்ளலாம். இவ்விஷயங்களெல்லாம் சிகிச்சகர்களின் அநுபவம் யுக்தி ஆகிய சமயோசித சாமர்த்திய சம்பந்த சந்தானங்களாம்.

சுகாதார போதினி.

ச-ம். பிரிவு.

பிள்ளைக்குப் பாலூட்டுங் கிரமம்.

முன்தொடர்ச்சி (பக்கம் - 169)

அ-வது. பிள்ளைக்குப் பாலூட்ட ஏற்படுத்தும் தாதியின் குழந்தையானது நடுத்தரமான கால அளவுள்ளதாக இருக்கவேண்டும். அதாவது அது அதிகமாதங்கள் சென்றதாகவும் இருக்கலாகாது. அது பிறந்தது சமீபகாலமுள்ளதாகவும் இருக்கலாகாது. தாதியின் பிள்ளை சற்று முதிர்ந்ததாக இருந்தால், (முதலாவது) பிள்ளைக்கு வயதாகவாகத் தாய்ப்பாலில் வெறுப்புண்டாவது சுபாவம். (இரண்டாவது) பிள்ளைக்குப் பாலூட்டுந்தாயின் சுபாவமும் பிள்ளை வயதாகவாக மார்பில்பாலைக்குறைந்தளவாகச் சுறப்பிக்கும். (மூன்றாவது) முன் குழந்தையில் இரைப்பைமுதலிய அவயவங்கள் பிறந்தசமயத்திலிருந்ததைப்பார்க்கிலும் வரவரபலப்பட்டு வருமாகையால், தன் தாயின்மார்பிலும் அந்தந்தச் சமயத்திற் கேற்றவிதமாக தாய்க்குப் பாலுண்டாகி வருவது சுபாவம். இரண்டு குழந்தைகளும்வயதில் அதிகமாகவிகற்பப்பட்டிருப்பதால் பலவகை விகற்பங்களின் நிமித்தம் பற்பல வியாதிகளுக் கேதுவாகும்.

தாதிக்குப் பிள்ளைபிறந்த சமீபகாலமாக இருந்தால் அவளுடைய சுபாவம், அவளுடைய பாலின் சுபாவம் ஆகியவைகள் அவள் பிள்ளையின் சுபாவத்திற் கேற்றவிதமாக இருக்குமாகையால் இந்தப் பிள்ளையின் சுபாவமுதலியவைகளுக்கு விகற்பமுள்ளதாகி ஏதேனும் கெடுதிக்கு ஏதுவாகும். ஆகையால இரண்டு வகைகளையும் நீக்கி நடுத்தரகாலஅளவுள்ள பிள்ளையையுடையவளைத் தெரிந்தெடுத்து கொள்ளவேண்டும். இதற்காக ஏற்ற கால அளவானது "பிள்ளைபிறந்த நாற்பதுநாளைக்குப் பின்பும் பிள்ளைபிறந்த

ஏழுமாதத்திற்குள்ளுமாக இருக்கவேண்டுமென்பதே பண்டிதர்களுள் பெரும்பாலார் தீர்மானம். பால் குடிக்கும் பிள்ளைக்கும் பாலூட்டும் பிள்ளைக்கும் சற்றேறக்குறைய ஏகவயதா யிருக்கவேண்டுமென்பது சிலர் அபிப்பிராயமானபோதினும் அப்படியெப்போதிலும் கிடைப்பது அரிதாகையால் மேற்கண்ட கால அளவு மேற்படுத்தப்பட்டிருக்கிறது.

(இன்னும் வரும்.)

சுகாதார போதினி.

டு-ம் பிரிவு.

பலஹீனம் (Debility)

(முன்தொடர்ச்சி (பக்கம் 169)

(a) நிலப்பனைக் கிழங்குச்சாறு படி-க, தண்ணீர் விட்டான் கிழங்குச் சாறுபடி-க, பசுவின் பால் படி-டி.

(b) முள் முருக்கம் பிசின், முருங்கைப் பிசின், கருவேலம் பிசின், விளாம்பிசின், வில்வப்பிசின், வாதுமைப்பிசின், மாம்பிசின், ஆவாரம் பிசின், முள்ளிலவம் பிசின், வேப்பம் பிசின் இவை வகை-க-க்குப் பலம்-க, மேற்கண்ட எல்லாவகைப் பிசின்களும் கிடைத்தால் மிகவும் சிரேஷ்டமாம். அப்படிக்கில்லாத சமயங்களில் அவ்வப்போது கிடைக்கும் பிசின் இனங்களை ஒன்றற் கொன்றைப் பதிலாகச் சேர்த்துக்கொள்ளவேண்டியது,

(c) வாதுமைப் பருப்பு, பலம்-டி.

(d) கருவேலன் பூப்பிஞ்சு (இதனை யுலர்த்திக் கொள்ளவேண்டும்)வெட்பாலை யரிசி, நெருஞ்சிமுள், சீந்தில் சருக்கரை,பூனைக்காலி விதை, வால்மிளகு, அதிமதுரம், கருங்காலிப்பட்டை, பவளக்கொடி பற்பம், ஏலக்காய், இவை வகை-க-க்குப்பலம்-ஒ.

(e) பசுவின் நெய் பலம்-டு, சீனிசருக்கரை பலம்-டீ: சக்தியுள்ளவர்கள் அம்பர், கஸ்தூரி, முத்து, கஹரூபா, நற்பவள பற்பம் முதலியவைகளைச் சேர்த்துக்கொள்ளலாம்.

செய்முறை:—(a) ல் உள்ள மூன்றையும் ஒன்றுகச் சேர்த்து, சுத்தமான பாத்திரத்தில் விட்டு அடுப்பேற்றிச் சிறுதீயா யெரித்துச் சுண்டவைக்க வேண்டும். அடிபிடித்து விடாமல் அடிக்கடித் துழாவியும் வரவேண்டும். இவ்விதம் பக்குவமாகச் செய்து வந்தால் எல்லாம் ஒன்றுகத் திரண்டு திரட்டுப்பாலைப் போலாம். இது சற்று இறுகின பதமாகவே யிருக்க வேண்டும். பிறகு, நெய்யைக் கொதிக்க வைத்து அதில் மேற்படி பால் திரட்டைப்போட்டுப் பக்குவமாகப் பொறித்து அம்மியில் வைத்து அரைத் தெடுத்துக் கொள்ளவேண்டும்.

(b) யிலுள்ள பிசின் வகைகளைத் தனித்தனியே நெய்யில் பக்குவமாகப் பொறித்தெடுத்து அம்மியில் வைத்து ஜலம் வார்த்து அரைத்துக் கொள்ளவேண்டும். இதை சாக்கிரதையுடன் செய்யவேண்டியது. இல்லையாயின் பதங் கெட்டுப்போம். உருணடை ருசுண்டையாகவும், கட்டி கட்டியாகவு மிருக்க கூடும்

(c) இதனை வெந்நீரிற் போட்டு சற்று நிதானித்துப் பிறகு மேல்தோலை நீக்கி, கசப்பு வாதுமைப்பருப்பை ஆய்ந்து நீக்கி, மற்றவைகளை அம்மியில் வைத்து அரைத்து வெண்ணெய்போல எடுத்துக்கொள்ள வேண்டும்.

(d) யிலுள்ளவைகளில் இடிக்க வேண்டியவைகளைத் தனித்தனி யிடித்து வஸ்திரகாயஞ் செய்து எல்லாவற்றையும் ஒன்றுக மிச்ரமித்து வைத்துக்கொள்ளவேண்டும்.

சீனிசருக்கரையைப் பாகுசெய்து இளம்பாகுபதத்தில் (c) யிலுள்ள வாதுமைப் பருப்பு விழுதைப் போட்டுக்கிளறிச் சற்றுதாமதித்து (a) யிலுள்ள பால்திரட்டி யோகத்தைப் போடவேண்டும். பிறகு (b) யிலுள்ள பிசின்யோகத்தைப் போட்டு நன்றாய்க் கிளறிக் கொடுத்து (d) யிலுள்ள சூரண யோகத்தைச் சேர்த்துக் கீழும் மேலுமாகக் கிண்டிக்கிளறிக் கீழிறக்கிக் கொள்ளவேண்டும்.

நெய், சீனிசருக்கரை ஆகியவைகள் அதிகமாகவும் சேர்த்துக் கொள்ளலாம். அசல் பாகத்தில் இவ்வளவே யெழுதியிருந்த போதிலும் அநுபவத்தில் அதிகமாகவே செல்கிறது. ஆகையால்சமயோசிதமாகவும் அவரவர்கள் இஷ்டப்படியும் செய்து கொள்ளலாம்.

(இன்னும் வரும்.)

சுகாதாரபோதினி.

சு-ம் பிரிவு.

ரசம்.

முன்தொடர்ச்சி (பக்கம்-171.)

ரசத்தின் குணம்.

ஆயுள்வேதம்.

இரசமானது பசிதீபனத்தை யுண்டாக்கும். கிழத்தன்மையை நீக்கும்; கண்வியாதிகளைநீக்கும், குஷ்டநோய், சூலைநோய், முறைநோய், புழுமுதலியவைகளை நீக்கும்; இது சொற்பத்தினும் அசுத்தப்படுமாதையால், இதைமுறைப்படி சுத்திசெய்தே உபயோகிக்க வேண்டும். இதைப்பற்றிச் சுருக்கமாய்ச் சொல்லில் இதை உபயோகிக்கும் விதமாய் உபயோகித்தால் இதனால் உண்டாகும் சுகுணம் அனந்தமே;

ரத்னாகரம், அமிர்தசாகரம்.

சுத்தி செய்தரசமானது எல்லாவித குஷ்டம், குறைநோய், நோவுகள், வயிற்றுளைவு, இந்திரியஇழிவு, அம்விதவாதங்கள், வயிற்றுநோவு, உதரநோய், பாண்டு, பவுத்திரம் முதலியவைகளை நீக்கும். இரத்தசுத்தி, இரத்தவிருத்தி, தேகபலம், தேகவஜீகரம், தாதுவிருத்தி முதலியனவற்றை யுண்டாக்கும்.

போகர்,

காயசித்தி, காயசுத்தி, கௌனம், பூரணம், யோகம் முதலியன சித்திபாகும்.

தேரையர்.

நேத்திரநோய், அஷ்டகுன்மம், கிரந்திசூலை, மஹாவிரணம், பெருவியாதி முதலியன தீரும், இரத்தசுத்தி, இரத்தவிருத்தி முதலியன வுண்டாகும். தாதுக்ஷீணம், தேகத்தர்ப்பலம் முதலியன நீங்கும்.

யூநானி.

மனதை சந்தோஷப்படுத்தும், தீபாக்கினியை யெழுப்பும், இரைப்பை, ஈரல், மூளை, இருதயம், ஆகியவைகளுக்குப் பலத்தைக் கொடுக்கும். ஞாபகசக்தி, புத்தி முதலியனவற்றை அதிகப்படுத்தும்; கபத்தினாலுண்டாகிய இருமலை நீக்கும், நரம்புகளின் பலத்தை விர்த்தி செய்து தேகத்திற்குப் பலத்தை யுண்டாக்கும்.

இங்கிலீஷ்.

சர்வாங்கத்தை யனுசரித்தாவது, அல்லது ஒரு உறுப்பைப்பற்றியாவது இருக்கிறவியாதிகளைப் படிப்படியாக நீக்கி, சரீரத்தை சுகஸ்திதிக்குக் கொண்டுவரும், இரசமானது குடலிலிலிருக்கிற நீரோடு சேர்ந்து வீரியத்தைக் காண்பிக்கும், இன்னும் இதனால் அநேக வியாதிகள் தீரும். ஆனால் இதை போகமாய்ச் செய்து உபயோகிக்க வேண்டும். (இ-ம்.)

சுகாதார போதினி.

எ-ம்-பிரிவு.

பல்ப முறைகள்.

தங்கபஸ்பம்.

சுத்திசெய்த மனோசிலை, வராகனெடை-ஈ; கடையில் விற்கிற ஈயசிந்தூரம் வராகனெடை-ஈ, இவ்விரண்டையுஞ் சேர்த்துக் கல்வத்திற் பொடித்து அஞ்சனம்போல நுண்மையான பின்பு ஒரு பீங்கான் பாத்திரத்திற்போட்டு வெள்ளெருக்கன் பாலாயின் உத்தமம். அது அகப்படா விட்டால் நாட்டெருக்கன் பாலை விடவேண்டியது. பாலானது ஷி சரக்குஅமிழ்ந்து பால் கொஞ்சம் அதிகமாக இருக்கவேண்டியது. அந்தப் பாத்திரத்தை வெயிலில் வைத்து இரண்டு மூன்று தடவைகள் யானைத் தந்தக்குச்சியால் அல்லது மூங்கிற்குச்சியாற் கிளறிக்கொடுத்து வரவும் வேண்டும். அது நன்றுயுலர்ந்த பின்பு அதனைக் கல்வத்திலிட்டுத் தூள்செய்து மறுபடியும் பீங்கான் பாத்திரத்திற் போட்டு முன்போலவே பாலைவிட்டுலர்த்தவேண்டும். இவ்விதம் எ - தடவைகள் மடக்கி மடக்கிப் பாலை விட்டுலர்த்தியும் பொடித்து-அ-ம்தடவை மேற்படி பெருக்கம்பாலை அதிகமாக விட்டுப் புது ஓட்டில் வைத்துச் சிறுதீயாயெரித்துப் பால் சுண்டினபின் பக்குவமாக வறுத்தெடுத்துப் பொடித்து வைத்துக் கொள்ளவேண்டும். இதற்குச் சிலைவங்க யோகமென்பெயர்.

ஒருபங்கு தங்கத்தைக் குகையிலுருக்கி மூன்று பங்கு மேற்படி சிலைவங்க போகப் பொடியைச் சிறுகச் சிறுகக் கிராசித்து வரவேண்டும். ஒருதடவை கிராசித்த பொடியானது புகைந் தடங்கினபின் மறுபடியும் கிராசிக்க வேண்டியது. இவ்விதம் மேற்கண்ட எடை கிராசித்தால் தங்கமானது பஸ்பமாகிவிடும்.

இதன் பிரமாணம்:—அரிசியெடை-க, கஉ, உ.

இதன் அனுபானங்கள்.

தும்பைப்பூச்சாறு, விஷ்ணுகிராந்திச்சாறு இவ்விரண்டும் வகை-க-க்கு வராகனெடை-கஉ, தேன் வ

ராகனெடை-ரு, இவற்றை மிஸ்ரமித்து மேற்கண்ட பற்பத்தைப் பிரமாணப்படி யனுபானித்துண்ண நாலாம் முறைக்காய்ச்சல், இடுப்புவலி, ஜலதோஷம் முதலியவை தீரும்.

ஆறுவராகனெடை தேனில் இரண்டு அரிசியெடை பற்பத்தைக் குழைத்துண்டு, அதன்மேல் கொட்டைக் கரந்தைச் சாற்றைப் பானஞ்செய்ய வேண்டும். இவ்விதம் வியர்திபலம், தேகபலம் ஆகியவைகளுக்குத் தகுந்த விதமாக-எ-கூ-கக-கள-நாட்கள்செய்துவர, கண்டமாலை, பவுத்திரங்கள், புரை, புண்கள் ஆகியவை தீரும்.

சூரியகாந்தி யிலைச்சாறு வராகனெடை-க,ூ, தேன் வராகனெடை-உ, இவ்விரண்டையும் மிஸ்ரமித்து மேற்படி பற்பத்தைப் பிரமாணப்படி யனுபானித்துண்டுவர, ஒருத்தலைநோய், சூரிய வர்த்தத் தலைநோய் ஆகியவை தீரும்.

மேல்தோல் நீக்கின சிந்திற்கொடிச்சாறு, தேன், இவ்விரண்டும் வகை-க-க்கு வராகனெடை-ரு, இவ்விரண்டையும் மிஸ்ரமித்து, மேற்படி பற்பத்தைப் பிரமாணப்படி மிஸ்ரமித்துண்டுவர, புராணசுரம், நாட்சென்றசுரம், அஸ்திசுரம் ஆகியவைதீரும். தேகபலமுண்டாகும். சோர்வு, சோம்பல் ஆகியவைநீங்கிச் சுறுசுறுப்புண்டாகும்.

பாகப்படுத்தின மைசாகுடி அல்லது குக்கில் வராகனெடை-வ, பசுவின்நெய் வராகனெடை-ரு, இவ்விரண்டையும் மிஸ்ரமித்து மேற்கண்ட பற்பத்தைப் பிரமாணப்படி யனுபானித்துண்டுவர, பக்ஷவாதம் முதலிய-அ0-வகை வாதரோகங்களும் தீரும்.

மைசாகுஷிப் பக்குவம்

தசமூலம்அதாவது,வில்வம்,பெருங்குமிழ்,யானெருஞ்சில், முன்னை. சிறுமல்லிகை, பெருமல்லிகை, சிறுவிணை, கத்திரி, பாதிரி, பெருவாகை, ஆகியவைகளாம். இப்பத்தின் வேர் வகை-க-க்குப் பலம்-உ, இவற்றைச் சிதைத்து மூன்றுஆழாக்குச் சலத்திற் போட்டுக் காய்ச்சி-க,ூ, ஆழாக்காகச் சுண்டவைத்திறக்கி யிளஞ் சூட்டுடன் பிசைந்து திப்பிநீக்கிவடிகட்டின கஷாயத்தில் சுத்தமான ஒருபலம் மைசாகுடியைப் போட்டுக்காய்ச்சவேண்டும். மைசாகுடிகறைந்தவுடன் கீழிறக்கிச்சற்று நேரம் தாமதித்து மேலுக்கு மேலாக அதன் தெளிவையிறுத்து நீக்கிவிட்டுக் காய்ச்சிக் குழம்புப்பதமானவுடன்-வ-,உ, வராகனெடை யுள்ள மாத்திரைகளாகச் செய்துவைத்துக் கொள்ளவேண்டும். இதுவே மைசாகுடிப்பக்குவமாம். இவ்விதம் தேவையானவரையிற் செய்துகொள்ளலாம். இது மேற்கண்ட தங்க பஸ்பத்திற் குபயோகமாவதுமின்றித் தனியாகவும் உபயோகமாகின்றபடியால், இதன் பிரமாணம், உபயோகம் முதலியவைகளையும் தெரிந்துகொள்ள வேண்டியது ஆவசியகம்.

பக்குபடுத்தின மைசாகுடியை சிறுசுண்டக்காய்ப் பிரமாணம் மாத்திரைகளாகச் செய்து நிழலிலுலர்த்தி வைத்துக் கொள்ளலாம். வேண்டும்போது தேவையான நிறை கல்வத்திற் பொடித்து ஜலத்தை அல்லது ஷெ தசமூலக் கஷாயத்தை விட்டரைத்து அவசியமான அளவு மாத்திரைகள் செய்து கொள்ளவேண்டும். வியாதிபலம், தேகபலம் முதலியவைகளுக்குத் தகுந்தவிதமாக, வ-உ-ஷ-க, வராகனெடைவரையிற் சாப்பிடலாம். காலையில் ஒருவேளை அல்லது காலை மாலை யிரண்டுவேளையும் சாப்பிடலாம்.

உபயோகம்:—பக்குவப்படுத்தின மைசாகுடியால் மேகரணம், மேகக்கைகால் பிடிப்பு, பலகை விஷசம்பந்த ரோகங்கள், நாசிப்புண், காதுப்புண், பலவகைகட்டிகள், பலவகைகடிகள், பலவகைசூலை சம்பந்தரோகங்கள், கைமுடக்கு, கால்முடக்கு,கீல்முடக்கு முதலிய மஹாரோகங்கள் நாட்பட்டவைகளாயினும் தீரும். ஆனல், வியாதி-பலமானதாயின் கடும்பத்தியம் இருக்கவேண்டும் அதாவது உப்பு,புளி, பெண், புகை ஆகியவைகளை நீக்கவேண்டும். வியாதிசற்று சுலபமானதாயின் உப்பைச்சேர்த்துக்கொள்ளலாம். இதற்குப் பச்சைத்தண்ணீர் மாத்திரையெனப்பெயர். தேவையானபோது ஜலம்விட்டரைத்து கொள்வதே காரணமாம். இது வைத்திய ரகசியமுறைகளிலொன்று.

(இன்னும் வரும்.)

சுகாதார போதினி.

ஆ-ம். பிரிவு.

முன் தொடர்ச்சி (பக்கம் 172)

குறிப்பு.

இது மிகவும் அற்புதமான முறை. சிறுவர்கள், சிறுமிகள், சுகுமார தேகிகள் முதலியவர்களுக்குத்தகுந்த இராஜபாகம். சிறுவர்கள் முதலியவர்களுக்குக் கடினமான அவுடதப் பிரயோகங்களாகாது. இவ்வரிய முறையும் கஷ்ட மெனத் தோற்றினுல், நமது யூகாதாருட்ய விர்த்தி போதினி-2-ம் பாகத்தில் குஷ்ட

நிவாரணியென்னும் திவ்வியப் பிரயோகத்தைச் செய்து உபயோகிக்கவேண்டும்.

சரு-ம்-விடை.

உலர்ந்த ரோஜாப்பூ வீசை-சு, இதிலுள்ள குச்சி காம்பு முதலியவைகளை நீக்கிச் சுத்திசெய்து இதழ்களை மாத்திரம் எடுத்து மூன்று பாகமாகப் பிரித்தெடுத்துக் கொள்ளவேண்டும். இரண்டுபடி ஜலத்தில்ஒரு பாகத்தைப்போட்டு-சு-மணிநேரம் ஊறவைத்து அடுப்பேற்றிக் காய்ச்சி ஒன்றரைப் படியாகச்சுண்டினவுடன் இறக்கிச் சிறு சூடாக இருக்கும்போது,பூவைப் பிசைந்துசக்கைநீக்கின கிஷாயத்தில் இன்னொரு பாகத்தைப் போட்டுறவைத்து-சு-மணி நேரஞ் சென்றபின் அடுப்பேற்றிக் காய்ச்சி ஒருபடியாகச் சுண்டவைத்துப் பிசைந்து திப்பிநீக்கின கஷாயத்தில் மற்றொரு பாகத்தைப் போட்டுக் காய்ச்சிக் காற்படியாகச் சுண்டவைத்திறக்கிப் பிசைந்து சக்கைநீக்கின கஷாயத்திற்குச் சமன் எள்ளெண்ணெயைச் சேர்த்துக் காய்ச்சி நீர் சுண்டின பதத்தில் இறக்கிச் சீஷாவிற் பத்திரப்படுத்த வேண்டியது.

இதனை மேலுக்கு உபயோகித்து வருவதால் திமிர், எரிவந்தம் முதலியபல ரோகங்கள்போம். இன்னும் இதன் விசேஷங்களைப்பற்றி நமதுயூகாநிவைத்தியதாருட்ய விர்த்தி போதினி யிரண்டாம் பாகத்தில் ரோஜாப்பூ எண்ணெய் என்னும் முறையைப்பார்க்கவும்.

சச-ம்-விடை.

பாதரசத்தை நெருப்பிற் கோடாமல் மூலிகையாற் கட்டுமுறையானது கள-ம்-விடையில் வகை விடமாகச் சொல்லப்பட்டிருக்கிறது. இன்னும் இந்த ரச சம்பந்தமான அனேக மர்மங்கள் இப்போதினியின்-சு-ம் பிரிவிற் சொல்லப்பட்டு வரும் "இரசம்" என்னும் தலைப்பில் விவரிக்கப்படுமாயினும் விஞ்ஞான நண்பரின் பொருட்டு இங்கு மொரு முறையை யெழுதுவாம். ஆனல் அதிற் சில சந்தேகமுள. அவை பின்வரும் விதமாம்.

இரசக்கட்டு இரண்டு வகை:—தன் சுயரூபமாறி இறகி லிங்கத்தைப் போல அல்லது வெள்ளியைப் போலிருப்பது ஒன்று. தன் சுயரூப மாறாமலே திரவரூபமாகவே யிருப்பது ஒன்று. ஆனல் நெருப்பிற் கோடாமற் கட்டுப் பட்டிருக்கும்.

இன்னும் இதில் மற்றொரு சந்தேகமுமுண்டு. மூலிகை சுலபமாகக் கிடைக்கக் கூடியதாக இருக்கவேண்டுமென்பதே. ஒரு ஊரில்சுலபமாகக் கிடைக்கக்கூடிய மூலிகை மற்றொரு ஊரில் அதிகக்கஷ்டமாகக் கிடைக்கிறது. சில ஊரில் அதுவே எள்ளளவுங் கிடைக்கக் கூடாமைபா யிருக்கிறது. ஆகையால் எந்தெந்த ஊரில் எந்தெந்த மூலிகைகள் சுலபமாகக் கிடைக்கக் கூடுமென்னும் ஞானமும்வேண்டியது.

இந்த ரசக்கட்டானது வாதசம்பந்த முறைக்கா? அல்லது அவுடத சம்பந்த முறைக்கா? எனவுந் தெரிந்துகொள்ள வேண்டியதும் அவசியமானதேயாம். ஏனெனில் ஒவ்வொரு முறையும் ஒன்றற்கொன்று விகற்பப்படுவது முண்டு.

இன்னும் காயகற்ப இரசக்கட்டு என சிலப்பிரதான முறைளுமுண்டு. அம் முறைகளெல்லாம் இப்போதினி மூலம் வெளிப்படுத்த இஷ்டமேயாயினும் அதற்காகத் தகுந்த உற்சாகமும் ஜனப்பிரியமும் வேண்டும். இதற்காகப் பிரதானமாக சந்தாதாரர்கள் நாளுக்கு நாள் அதிகப்பட ஒவ்வொருவரும் பிரயத்தனம் செய்யவேண்டியது.

குறைந்தபக்ஷம் அறுநூறு கையொப்பக்காரர்கள் சேரும் பக்ஷத்தில் இரசவாதபோதினி என்னும் வாதசம்பந்தமான பத்திரிகையைத் தனியேயேனும் அல்லது இதனுடனேனும் பிரசுரிக்கலாம். அப்படிப் பிரசுரிக்கப்பட்டாலோ இதுவரையில் இரசவாதம் பொய்யென்பது அல்லது மெய்யென்பது விளங்கிப் போவதுமின்றி இரசவாத சம்பந்தமாகத் தன்னுயிரையும் தன் ஆஸ்திகளையும் நாஸ்திபாக்கி வீண்போகாமலும் ஜாலக்காரர்களாகிய பொய் வாதிகளிடத்தில் ஏமாந்து போகாமலு மிருக்க ஏதுவாகும். இன்னும் நம் முன்னோர்கள் செய்திருக்கிற இரசவாதமுறைகளின்பெருமையும், லோகோபகாரத்தையும் ஜீவகாருண்யத்தையும் விரும்பிய அம்மகான்களின் மகிமையையும், நம்முன்னோர்களின் சாஸ்திரங்களான கீழ்த்திசைசாஸ்திரங்கள் (Eastern science) இப்போது பிரபலமாக விளங்கிவரும் மேற்றிசைசாஸ்திரங்கள் (Western science) ஆகிய இரண்டிற் கிடையிலுள்ள பேதங்களும் செவ்வனே விளக்கிச் சாகிப்பிரமாணமாக ரூபிக்கலாம். இதனுல் லோகோபகாரமென்பதிற் சந்தேகமில்லையாயினும் அதற்கான முயற்சி செய்ய முன்வருபவர்கள் யார்? ஒருவருமில்லை யென்றே சொல்லவேண்டும். ஆயினும் இப்போது இந்தியாவினுள்ள சில கனவான்களும், ஆங்கிலேயர், அமெரிக்கர் முதலான பண்டித சிகாமணிகளுள் பலரும் நம் முன்னோர்களின் சாஸ்திரங்களைக் கவனித்து பரிகி

த்து அதன்படியே சித்திபெற்று வருகின்றபடியால், அவைகளில் (நம்முன்னோர்களின் சாஸ்திரங்களில்) அதிக நம்பிக்கையும் விசுவாசமும் வளர்ந்தே வருகின்றன. ஆகையால் நம்மவர்களின் சாஸ்திரப் பயிற்சி முதலியவைகளின் உண்மை வெகு சீக்கிரத்தில் வெளியாகி யுலகெங்கும் பரவி ஜொலிக்குமென நம்பப்படுகிறது.

இரசத்தை நெருப்பிற் கோடாமற்கட்ட மூலிகைகளை யிங்கெழுதி, அவற்றுள் எந்த மூலிகைத் தயக்குச் சுலபமாகக் கிடைக்கக்கூடுமோ அந்த மூலிகையின் பிரயோகத்தைப் பின்னெழுதுவாம். ஆகையால் நமது நண்பர் மேற்கண்ட சந்தேகங்களைத் தெளிவாக விவரித்துக் காண்பிக்கத் தயவுசெய்ப வேண்டும். மேலும் வாதசம்பந்த முறைகள் இப் போதினியில் தற்காலம் எழுத முடியாதாகையால் அதைப்பற்றி மன்னிக்கவும் வேண்டும்.

சந்தேகவிடை.

(a) அதிமதுரம் பலம்-இ, விருகங்கிழங்கு பலம் இ, கொம்பரக்கு பலம்-உ, எள்ளெண்ணெய் வீசை க, பசுவின்பால் படி-உ.

செய்முறை:—முன்னிரண்டு சரக்குகளையும் நையச்சிதைத்து, காலுபடி தண்ணீரிலிட்டு எட்டிலொரு பாகமாகச் சுண்டவைத்திறுத்த கஷாயம், கொம்பரக்கைத் தூள்செய்து ஒருமெல்லிய வஸ்திரத்தில்முடிந்து;நாலுபடி சலத்திற்போட்டு எட்டிலொருபாகமாகச் சுண்டவைத்திறக்கி வடிகட்டின கஷாயம், பால் ஆகிய மூன்றையும் எண்ணெயிற் சேர்த்துக் காய்ச்ச வேணும். கஷாய முதலியவைகள் அரைவாசி சுண்டினவுடன், விருகங்கிழங்கு, கோரைக்கிழங்கு, கிச்சிலிக்கிழங்கு, சண்பகப்பூ, சந்தனம், இவ்வைந்தும் வகை - க - க்குப் பலம் - உ, இவற்றைத் தூள்செய்து வடிகட்டிப் பால் விட்டரைத்து மேற்படி தைலத்திற் கலக்கிக் கடுகுதிரளும் பதத்திலிறக்கி இளஞ்சூட்டுடன் கம்பளியில் வடிகட்டிக் குளிர ஆவினபின், பாத்திரத்தில்விட்டு வாய்பந்தளஞ் செய்து-உ-காள் தானியபுடம் வைத்துப் பிறகு வழமைபோல வாரத்திற் கொருநடவை தேய்த்து ஸ்நானஞ் செய்துவர, ஒற்றைத்தலைவலி, தலைவலி, கண்ணெரிச்சல் முதலிய அநேக ரோகங்களும் தீரும்.

(b) சினுகற்கண்டு, பங்கு-க, படிக்காரம் பங்கு-க, இரண்டையும் நுண்மைபசப் பொடித்துச் சீஷாவில் வைத்துக்கொண்டு க்ண்ணிலிட்டுவர, கண்ணிரப்பைத் தடிப்பு முதலிய கண்சம்பந்தமான அநேக ரோகங்கள் தீரும்.

கடிதங்கள்.

ஐயா,

இப்பவும் தங்கள், களம் இலக்கம் 140-ம் பாகத்தில் என்னால் எழுதப்பட்ட விடையில், தீரும்வியாதி என்னும் தலைப்பில், இதற்கு மறு பேப்பரில் அடையாளம் எழுதவும், என்று எழுதியிருப்பது சரியல்ல. ஏனென்றால் முன் எழுதப்பட்ட வடிதத்தில், வெண்கொழிஞ்சிவ் என்னுமிடத்தில் இந்தக்குறிப்பிட்டுக் கடைசியில் அதற்குமறுபோகவும் அடையாளமும் எழுதும்படி எழுதியிருந்தேன், ஆகையால் அதை எழுத வேண்டும்.

தவிற அதேகடிதத்தில் என்னால் எழுதப்பட்ட, 17-ம் விடைப்படி சுத்திசெய்த ரசசிந்தூரத்தை உபயோகிக்கும் விதம் குணம் முதலியவைகளையும் எழுதவேண்டும், என்னும் வினாவிற்குப் பதில் அளிக்க வேண்டும், ஏனென்றால் அது என்னைப்போன்ற சிலருக்குத் தெரியமாட்டாது. எல்லாருக்கும் தெரியும்படி செய்ய வேண்டியது தங்களைப் பேலொத்தவர்களுடைய முக்கியமான பொறுப்பு.

ஷை ராசயம் பக்கத்திற் ஜாரிசெய்யப்பட்டிருக்கும், கொளம்பு. A. L. M. L. Markar என்னும் நேடிவ்டாக்டர் அவர்களின் விளம்பரமானது இந்தப் போதினி மூலம் பிரசுரிப்பது அவ்வளவு உசிதமல்ல வென்பது அடியேன்கருத்து. ஏனெனில், இப்போதினியானது தன்வாயிலாக வைத்தியத்தில் தேர்ச்சியில்லாதவர்களுக்குத் தேர்ச்சியுண்டாகும்படி செய்யப்பட்ட அனேக அரியமுறைகளை வெளிப்படுத்தக் கூடியது. டாக்டர் அவர்களுக்கு இஷ்டமிருந்தால் அப்பேர்ப்பட்ட நல்லமுறைபை எல்லாருக்கும் உபகாரமாருயிக்கும்படி வெளியிட்டால் ஜீவகாருண்ணியமுள்ள அக்கவானுக்குப் பேரும் புகழும் புண்ணியமுண்டாமென்பது திண்ணம். அப்படி வெளியிட இஷ்டமில்லாதவர்கள் அதன் விலையை எழுதி வரவழைத்து கொள்ளச்சொல்லுவதால், அனேகடம்ப வைத்தியங்களைபோல் இதுவும் ஒன்றென அநேகர் நினைக்க இடமுண்டு. தவிரவும் இப்போது உலகத்தில் பரவும் அனேகம் வார்த்தா பத்திரிகைகளைப்போல் இதிலும் மேற்படி மருந்தின் விளம்பரங்களை ஜாரி செய்யாமலிருந்தால் தங்களுக்கு அதிக கௌரவமாக இருப்பதோடும், அனேகம் சந்தாதாரர்களுக்கும் அருவருப்பும் உண்டாகா தென்றும் நினைக்கிறேன்.

நான் இவ்வளவு எழுதினதைப் பற்றி என்னை மன்னிக்க வேண்டும். இவைகளுக்குப் போதினி மூலம் பதில் தயவு செய்யவேண்டும்.

சந்தா கெ-22.

புத்தகம்-க. 1906௵ ஜனவரிமீ 1௳ இலக்கம்-௨௩.

சுகாதார போதினி.

க - ம் பிரிவு.

சுகாதார குறிப்பு

நித்திரை.

முன்தொடர்ச்சி (பக்கம் - 173)

பகல்நித்திரையால் இன்னும் அநேகதுர்க்குணங்களும் மகாகஷ்டரோகங்களும் உண்டாகும். இது சுகாதார விஷயத்தில் முக்கியமான விஷயங்களிலொன்றாகையால் இதைபற்றிச்சற்று விவரித்தெழுதுவாம். பகல் நித்திரையால்-கஅ-வகை வாதரோகங்கள் உண்டாகின்றனவென, நோயணுகாவிதி, சுகாதாரதீபிகை அமிர்தசாகரம், யோகரத்னாகாரம் முதலிய கிரந்தங்களில் கண்டிப்பாகச் சொல்லப்பட்டிருக்கிறது. அதன் விபரம் பின்வருகிறவிதமாம்.

(1) தண்டகவாதம். தேகத்தைத்தண்டாயுதத்தைப்போல நீட்டிவிடுதல். ரசாதிதாதுக்களில் மரத்தல், சீதளம், உள்ளெரிச்சல், சரீரங்கனத்தல், ஞாபகமறதி, பிரமை, சுழலல்போலிருத்தல், அதிகவேதனை, நீர்க்கட்டு இக்குணங்களோடு தேகமானது தண்டாயுதத்தைப்போல் விழுந்து, அசைதல், நீட்டல் முடக்கல், எழுதல் ஆகியவை இல்லாதிருப்பதாம்.

(2) மேட்ரக்ஷீயம். ஆண்குறியின் பலம் நாசமாகிவிடுதல். ஆண்குறியின் தன்மைகுறையும்; அத்துவாரத்தில் எரிச்சல், கனத்தல், நோவு, ஆகியவைகளெல்லாம் அல்லது ஆகியவைகளில் ஒன்றிரண்டு உண்டாகும்; சையோகவெறுப்பு, பீசக்கெடுதி, பீசகோசவீக்கம், நீர்க்கட்டு முதலியவைகளுண்டாவதாம்.

(3) ஊருஸ்தம்பம். தொடையானது தூணைப்போலாதல். தொடையானது மரத்தல், கனத்தல், நடுக்கல், அசைதல், பொறுத்துப்பொறுத்துக் குலுங்குதல், விகுத்தல் என்னும் இக்குணங்களுடன் அதில் குத்தல், சீதளம், நமைச்சல், எரிச்சல், இழுத்தல் நடத்தல், உட்கார்தல் ஆகியவைகளில் அதிகவருத்தம், சோபம், நடைகெடல், தொடையில்லாதுபோல் தோற்றல் ஆகிய இக்குணங்களுண்டாவதாம்.

(4) சர்வாங்கவாதம். தேகாதியந்தமும் வியாதியுறல்; வாயுவானது சர்வாங்கத்திலும் பரவி மேலில் வேதனையைச் செய்து, உள்ளில் அலைஅடிப்பது போலஅடித்து கொண்டே யிருக்குமாகையால், இதனால் ஏப்பம், மிகுவாந்தி, வயிற்றுநோவு, பேதி, பிரமை, வாயில் அனல்வீசுதல்போலிருத்தல், விஷமாக்கினி, மூர்ச்சை, இரைப்பு, ஆயாசம், சரீரநோவு, அசதியாகக்கிடக்குதல், என்னும் இக்குணங்களை யுண்டாக்குவதாம்.

(5) உத்திரக்கிரவாதம். அந்தத்தில் உக்கிரத்தைச் செய்கிற வாதரோகம். இது சிரசு, கண்டம், மார்பு, கீழ்வயிறு, திரிகஸ்தானம், மர்மஸ்தானம், ஆகிய இவ்விடங்களில் பெரும் பான்மையுஞ் சஞ்சரித்து, தேகநோவு, இலைத்தல், மரத்தல், கனத்தல், எரித்தல், தலையிலும் மர்மஸ்தானந்தவிர மற்றைய விடங்களில் நோவு, என்னும் இக்குணங்களுண்டாக்குவதாம்.

(6) சுப்திவாதரோகம். உறக்கத்தை யுண்டாக்கும் வாதரோகம், இது குதிகால், பாதம், விரல்கள், முழங்காலுக்குக்கீழ், மேல், சிறுதொடை, கவுட்டி, என்னும் இடங்களுக்குள் எந்த இடங்களிலாவது நிலைத்துவிடும், அப்போது அதிகவுறக்கமும், தேகத்தில் மரத்தலும் கனத்தலும் வீக்கமும், நோவும், குத்தலும் உண்டாகும் இது அதிகரிக்கில், சர்வாங்கமும் நீட்டல், முடக்கலில்நடுக்கலதிகரித்தல் முதலிய இக்குணங்களுண்டாவதாம்.

(7) அநுஸ்தம்பரோகம். தாடை ஸ்தம்பித்தல் ரோகம். இதுவாயினுடைய இரண்டுதாளின் மூலங்களிலும் காதின் அடிகளிலும் அனுசரிக்கும். அப்போது கால்கள் மரத்து இறுகினது போலிருத்தல். நாவு உள்ளில் சுருங்கிக்கொள்ளுதல். முகத்தின் தொழில் அடங்குதல், சீதளம், ஆகிய குணங்களுண்டாவதாம்.

(8) திர்க்குஸ்தம்ப வாதரோகம். கண்களைஸ்தம்பிக்கச் செய்கிறவாதரோகம். இதுவிழிகளின்மூலத்தில்வியாபித்து நெற்றியிலும், நெறியிலும் முகத்திலும் மரத்தலுண்டாகிப் பின்பு கண்ணிலும் புருவத்திலும் இமையிலும் கனத்தல், மரத்தல், அக்கண்விழியைக் கையால் தடவிப்பார்க்கில் ஒட்டாங்கிளிஞ்சில் போலத் தோற்றுதல், நீர்க்கம்முதல் என்னும் இக்குணங்களுண்டாவதாம்.

(9) சோணிதவாதரோகம். இரத்தத்தைப் பற்றியரோகம். சாதாரணமாக நரம்பின் துவாரங்களில் ஓடப்பட்ட உதிரமானது மறிபடுவதினாற் பிறந்து கால்களின் கீல்களிலேனும் சகல கீல்களிலேனும் தங்கிவிடும். அப்போது அவைகளில் வீக்கம், குத்தல்,

நோவு, தினவு, சரீரத்தில் கருமை நிறம், சீதளம், சிரசில் உபத்திரவத்துடன் பாரிப்பு என்னும் இக்குணங்களை யுண்டாக்குவதாம்.

(இன்னும் வரும்.)

சுகாதார போதினி.

உ-ம் பிரிவு.

கடுக்காய்.

முன்தொடர்ச்சி (பக்கம்-174)

பிரமாணம்:—வேளை-க-க்குப் பலம்-உ-க, வீதம் சாப்பிடவேண்டும். காலை மாலை யிரண்டு வேளையும் சாப்பிடலாம். இதனைக் கண்ணிற்கும் அஞ்சனமாயிட்டு வரலாம். மூக்கு, காது ஆகியவைகளில் நசியமும் செய்யலாம்.

இந்த நெய்யானது கண் வியாதிகளுக்குச் சஞ்சீவிக்கொப்பானது. நயனமிர்தமென்பது இதுவேயாம். கண்ணிருளல், கண்ணில் அரிப்பு, கண்ணில் நீர்வடிதல், கண்பார்வை மங்குதல், கண்பூ, முதலிய அநேக ரோகங்கள் தீரும். கண்ணொளி துலங்கிப் பிரகாசமுண்டாகும். கண்ணில் நீரிறங்குவதும் தடைப்படும். கண்பார்வை யதிகப்பட்டு விர்த்தியாகும். மூடிவாகச் சொல்லில் கண்ணிலுண்டாம் அற்பரோகங்கள் மகா ரோகங்கள் ஆகிய எல்லாவகை ரோகங்களும் தீரும்.

பத்தியம்:—ஒன்றுமே யில்லை. ஆனால் வியாதியை அதிகப்படுத்தும் பதார்த்தங்களையும் தேக சுபாவங்களுக்கு ஏற்காத பதார்த்தங்களையும் நீக்கவேண்டியதே பிரதான பத்தியமாம்.

சிறுதிரிபலாதிக்கிருதம்.

மஞ்சட் கடுக்காய்த்தோல், தான்றிக்காய்த் தோல், நெல்லிமுள்ளி வகை-க-க்குப் பலம்-க0, இவற்றைத் தனித்தனி உ-படி ஜலத்தில் ஒரு இரவு ஊறவைத்து மறுநாள் காய்ச்சி, நான்கிலொரு பாகமாகச்சுண்டவைத்திறக்கி வடிகட்டின் கஷாயம் வகை-க-க்குப் படி-உ; ஆடாதோடை யிலைச்சாறு, தண்ணீர்விட்டான்கிழங்குச்சாறு, கையாந்தகரைச்சாறு, வெள்ளாட்டுப் பாலானுல் உத்தமம். அது அகப்படா விட்டால் பசுவின்பால், மேற் சருகுநீக்கின சிந்திற்கொடிச்சாறு, நெல்லிக்காய்ச்சாறு, பசுவின்நெய், இவை வகை-க-க்கு படி-உ.

செய்முறை:—எல்லாவற்றையும் ஒன்றுகக் கலந்து அடுப்பேற்றிச் சிறுதீயா யெரித்து மெழுகு பதத்தில் வடிகட்டிப் பிங்கான் பாத்திரத்தில் வைத்துக் கொள்ளவேண்டும்.

பிரமாணம்:—பலம்-ஒ க. காலை மாலை யிரண்டு வேளையும் உபயோகிக்கலாம். இதனைக் கண்ணிலிட்டும் வரலாம்-

உபயோகம்:—கண் மங்கல், கண்ணெரிச்சல், கண் புகைச்சல், கண்ணில் நீர்வடிதல், கண்ணெரிப்பு முதலிய பல ரோகங்கள் தீரும்.

திரிபலாதிச் சூரணம்.

மஞ்சட் கடுக்காய்த்தோல், தான்றிக்காய்த்தோல், நெல்லிமுள்ளி, இவைகளைத் தனித்தனி யிடித்த சூரணம், வெள்ளரி விதைப்பருப்பு இந்துப்புக்தூள் சிலாசத்து பற்பம் அல்லது சிலாசத்துத்தூள், இவை வகை-க-க்குச் சமனெடை.

செய்முறை:—முன்னே வெள்ளரிப் பருப்பை மைபோலரைத்துக் கொள்ளவேண்டும். முன் மூன்று சூரணங்களையுங் கலந்து பசுவின் நெய்யைத் தெளித்து நெய்ப்பசை யுண்டாக்கிக் கொள்ளவேண்டும். பிறகு எல்லாவற்றையும் ஒன்றுகக் கலந்து அரைத்துப்பிங்கான் பாத்திரத்திற் பத்திரப்படுத்த வேண்டும்.

பிரமாணம்:—வராகனெடை-ஒ-க-க உ, சமயோசிதமாக உபயோகிக்கலாம்.

உபயோகம்:—நீரடைப்பு, நீர்க்கட்டு, நீரெரிச்சல், நீர்த்தாரை யழலை, சொட்டு மூத்திரம் முதலியநீர் சம்பந்த ரோகங்கள் தீரும்.

குறிப்பு.

இம்மருந்தை யுட்கொண்டு, அதன்மேல் இளநீர், மோர், பால்நீர் (அதாவது பால் ஒரு பங்கு, தண்ணீர் இரண்டு பங்கு, ஆகிய இரண்டையும் கலந்ததற்குப் பால்நீர் எனப்படும்.) ஆகியவைகளி லொன்றைச் சமயோசிதமாகப் பானஞ்செய்ய வேண்டும்.

திரிபலாதிச் சூரணம் (வேறு)

மஞ்சட்கடுக்காய்த் தோல், சூரணம், தான்றிக்காய்த்தோல் சூரணம், நெல்லிமுள்ளிச் சூரணம், நற்சீரகச் சூரணம், இந்நான்கும் வகை-க-க்குப் பலம்-உ, சீந்திற்சருக்கரை பலம்-க, வெள்ளைச்சருக்கரை பலம் நு.

செய்முறை:—இவை பெல்லாவற்றையும் ஒன்று கலந்து மிஸ்ரமித்துக் கொள்ளவும்.

பிரமாணம்,—வராகனெடை-க, உ-ங.

உபயோகம்:—புராண சுரம், பித்தசுரம் முதலிய பல சுரங்கள் தீரும்.

(இன்னும் வரும்.)

சுகாதார போதினி.

ஈ-ம் பிரிவு.

மூன் தொடர்ச்சி (பக்கம் 175)

மலட்டை நீக்கிக் கருப்பமுண்டாக ஏதுவாக்கும் முறைகள்.

மகிழம் பட்டையை நிழலிலுலர்த்தி யிடித்துத் தூள் செய்து வஸ்திரகாயஞ் செய்த சூரணம்-க, பங்கு, வெள்ளைச் சருக்கரை பங்கு-க. இவ்விரண்டையும் கலந்து வைத்துக் கொண்டு, மாதாந்த ருதுகால சுத்த ஸ்நாநத்திற்குப் பிறகு காலையிலும் மாலையிலும் வேளை யொன்றுக்கு இரண்டு வராகனெடை சூரணம் சாப்பிட வேண்டும். இவ்விதம்-க-வாரம் செய்து வரவேண்டும். இதற்கிடையில் கிரகாகிரமப் பிரதான விஷயத்தையும் முறைப்படி கவனித்துவர கடவுளினது கிருபையால் முதல் வாரத்திலேயே கருப்பந் தரிக்கும். அப்படி அந்த வாரத்தில் தரிக்காவிட்டால் மறு மாதத்தில் முன்போலவே சாப்பிட்டு வரவேண்டும், அப்பொழுதுந் தரிக்காவிட்டால் மூன்றும் மாதத்திலும் ஒரு வாரம் செய்யவேண்டும். இத்தத் தடவை கடவுளினது கிருபையால் எவ்வித மலடும் நீங்கிக் கருப்பந்தரிக்கும். அப்போதும் தரிக்கா விட்டால், சந்ததிக்கு ஏதுவில்லை யெனத் தீர்மானிக்க நேரிடும். ஆண் மலடா யிருந்தால் அதாவது புருஷ இந்திரியத்தில் தோஷமிருந்தாலும் புருஷ அவயவங்களில் விகற்பங்களிருந்தாலும் கருத் தரிக்காது. அத்தன்மையானவர்கள் மேற்கண்ட சூரணத்தை நாற்பது நாள் இரண்டு வேளையும் சாப்பிட்டு அதன்மேல் ஜீரண சக்திக்குத் தகுந்தபடி-உ-க-ஆழாக்குப் பசுவின் பாலைப் பானஞ்செய்து வரவேண்டும். இந்தப் பாலைக்காய்ச்சிக் கற்கண்டிட்டும் பானஞ் செய்பலாம், காய்ச்சாமலும் பானஞ் செய்யலாம்.

குறிப்பு.

கணவன் மனைவி என்னும் இருபாலாருள் எவரிடத்தில் தோஷமிருக்கிறதெனத் தெரிந்து கொள்ளவேண்டும். ஏதுவில்லாமற் சந்தேகமான சமயங்களில் மேற்கண்ட இருவரும் இத்திவ்விய அவுடதத்தைக் கைபாடி வரலாம், இந்தச் சூரணத்தால் தாதுவிர்த்தி, இந்திரியபுஷ்டியுண்டாகும், கருப்பைத்தளர்ச்சி, கருப்பைச் சோர்வு ஆகிபவைதீரும், மேகச்சூடு, மேகவெட்டை, மேகநீர் ஒழுக்கு முதலிய ரோகங்களும் தீரும்,

வேறு.

யானைத்தந்தத்தூள் குன்றிமணிவெடை-4, இதத்தனைக்கல்வத்தில் அதிகதுண்மையாகப் பொடித்துக் கொள்ள வேண்டும் (இப்படிச் செய்வதால் அசல் எடைகுறைந்துபோமாகையால், இரண்டொருபலம் தந்தத்தூளைக்கல்வத்திலரைத்து வஸ்திரகாரஞ்செய்து சீஷாவில் வைத்துக் கொண்டு அவசியமானபோது மேற்கண்ட எடையெடுத்துத்கொள்வதே உத்தமமானமார்க்கம்.) பழபவெல்லம் வராகனெடை 3-இவ்விரண்டையும் சேர்த்தரைத்து இரண்டு மூன்றுமாத்திரைகளாகச் செய்து ஒரேவேளையிற் சாப்பிட வேண்டும், இவ்விதிதப்படியே காலைமாலையிரண்டுவேளையும் செய்யவேண்டும். மாதாந்த சூதகத்திலிருந்து பற்றறச் சுத்தமானபின்பு, மேற்கண்டமாத்திரைகளைத்தொடர்ச்சியாக மூன்றுநாட் செய்யவேண்டும். இவ்விதம் அடுத்தடுத்து மூன்றுமாதங்கள் செய்யின் கடவுளினது கிருபையால் கருப்பந்தரிக்கும்.

குறிப்பு.

இது அசல் யானைத்தந்தமாக இருக்கவேண்டும். ஏனெனில், யானை பெலும்பு, மாட்டெலும்பு முதலியவைகளின் தூளையும் யானைத்தந்தமென விற்கின்றார்கள். இவ்விரண்டிற்கிடையிலும் வித்தியாசங்கண்டுபிடிப்பது அதிகப்பிரயாசையானகாரியம்.

வேறு.

புத்திரஜீவி விதை வராகனெடை-க, இதனை பூறவைத்து மைபோலரைத்து, அரையாழாக்குப் பசுவின்பாலிற்கரைத்துப் பானஞ்செய்து வரவேண்டும், இவ்விதம் காலையில் ஒருவேளை மாத்திரம், மாதாந்தரு துசிராவகம் பற்றற நின்று சுத்தஸ்நாநம் செய்த மறுநாள் முதல் ஒருவாரஞ் செய்து வரவேண்டும். அடுத்தடுத்து மூன்றுமாதங்கள் செய்தால் கடவுளினது கிருபையால் கருத்தரிக்கும்.

வேறு.

சமுத்திரஜோஷிவிதை வராகனெடை-க-இதனையும் மேற்கண்டபடியே செய்து சாப்பிட மேற்கண்ட குணங்களுண்டாம்.

குறிப்பு.

மேற்கண்ட இரண்டு பாகங்களிலும் பசுவின்பாலிற்குப் பதிலாகப் பசுவின் தயிரை உபயோகித்துக் கொள்ளலாம். பாலாயினும்சரியே தயிராயினும் சரியே உபயோகப் படுத்துகிற பசுவின் கன்றுனது ஆண்கன்றுயின் கருப்பந்தரிப்பதும் ஆண் என்றும் அந்தப்பசுவின்கன்றுனது பெண்ணுயின், கருப்பந்தரிப்பது பெண் என்றும் சிலகிரந்தங்களிற் சொல்லப்பட்டிருக்கிறது, இதனுண்மை அனுபவத்தில்விளங்கும். தேகசுபாவம், காலபேதம் ஆகியவைகளுக்குந் தகுந்த விதமாக மேற்கண்ட இரண்டு பாகங்களிலுமுள்ள பிரமாணத்தை யதிகப்படுத்திக் கொள்ளலாம், இவ்விதம் அதிகப்படுத்துவது சிகிச்சகர்களின் அனுபவத்தைச் சேர்ந்ததாம்.

(இன்னும் வரும்.)

சுகாதார போதினி.

ச - ம் - பிரிவு.

முன்தொடர்ச்சி (பக்கம் 177)

கூ-வது பிள்ளைக்குப் பாலூட்டுந் தாய் அல்லது தாதி புருஷ சம்பந்தம் வைக்கலாகாது. இன்னும் பாலின் குணத்தைக் கெடுக்கும் பதார்த்தங்களையும் உபயோகிக்கலாகாது. தேக சுபாவத்தைக் கெடுக்கும் பதார்த்தங்களெல்லாம் பாலையுங் கெடுக்குமென்னத் தெரிந்திருக்க வேண்டும். (இதன் விபரம் பின்னெழுதப்படும்.) தாய்ப் பாலைக் கெடுக்க, புருஷ சம்பந்தத்தைப் போன்ற பெருங்கெடுதியான விஷயம் வேறொன்றுமே யில்லை. தாய்ப்பாலில் தோஷத்தை யுண்டாக்கவும் அதன் நற்குணத்தைத் தூர்க்குணப் படுத்தவும் அவ்வகை எல்லா வஸ்துக்களைப் பார்க்கிலும்புருஷ சம்பந்தமே அதிக முதன்மையானதும் அதிகப் பிரதானமு மானதாம். ஏனெனில், புருஷ சம்பந்தமானது சூதக இரத்தத்தை யியக்கப்படுத்துகிறது. இதனுல் தாய்ப்பாலின் மணமுங் குணமுங் கெடுவதுடன் அதன் அளவுங் குறைந்துபோகும். ஒரு வேளை கருப்பந்தரித்து விட்டாலோ, சூதக இரத்தமானது இரண்டு சிசுவிற்கும் ஆகாரமாகப் பிரியவேண்டியதிருக்கிறது. ஒன்றிற் கேற்பட்ட ஆகாரமானது இரண்டிற் கேற்பட நேரிட்டால், இரண்டி லொன்றிற்கு அவசியம் நஷ்டம் நேரிட ஏதுவாகும். அல்லது இரண்டிற்குமே நஷ்டம் நேரிட ஏதுவாகலாம். என்பதே.

இன்னும் வேதசாஸ்திரங்களிற் சொல்லப்பட்டிருப்பதாவது, புருஷர்களே! உங்கள் சந்ததிகளை இரகசியமாகக் கொலை செய்யவேண்டாம். இதன் கருத்தாவது தம் மனைவிகள் தம் சந்ததிக்குப் பாலூட்டும்போது அவர்களோடு சம்பந்தப் படுவதால் கருப்பந்தரித்து விடலாம். கருப்பந் தரித்து விட்டாலோ, அப்போது குடிப்பாட்டும் பாலானது தோஷமுள்ளதாகி விடும். அத்தோஷமுள்ள பாலைக்குடிக்கும் குழந்தைக்கு ஒரு விதமான ரோகமல்ல பலவிதமான ரோகங்களுண்டாம்.

அப்படியுண்டானாலோ, அவை குழந்தைப் பருவத்திலேயோ, சிறுபருவத்திலேயோ அபாயத்திற்கே துவாகும். இந்தத் தோஷத்திற்குப் பாத்திரவான் அபாயத்திற் கேதுவாக்கின புருஷனே. இதற்கவனே உத்திரவாதியும். இது இரகசியமாக நடத்தப்பட்டபடியால், பிள்ளைக்குப் பாலூட்டுந் தன் மனைவியுடன் சம்பந்தப்பட்டவன் இரகசிய கொலையாளியென வேதசட்டம் முறையிடுகிறது. ஆகையால், பிள்ளைக்குப் பாலூட்டும் தன்மனைவியுடன் அதிகச்சம்பந்தம் அல்லது அடுத்தடுத்துண்டாம் சம்பந்தம் வைக்கலாகாது என்பதும், கருப்பஸ்திரீயானவள் பிள்ளைக்குப் பாலூட்டக்கூடா தென்பதும் விளங்கும். இந்த விஷயமானது மிக துண்மையானதும் அதிக முக்கியமானதுமாகையாலும் இவ்விஷயம் அவரவர்களின் தனசக்தி, தேகசக்தி முதலியவைகளை யனுசரித்த தாகையாலும் தம்மாலியன்றவரையில் கிரமத்தைக் கைப்பற்றி நடந்துகொள்ள முயற்சிசெய்வதால் தாம் தம்மனைவி தம் சந்ததியாகிய மூவரையும் காப்பாற்றிக்கொண்டு சுகமேவாழலாம். கிரமத்தை யனுசரிக்காமல் அதிக்கிரமித்தால் மூவரில் யாரேனுமொருவருக்கு யாதேனும் கெடுதி நேரிடும். ஆகையால், புருஷ சம்பந்தமுள்ள தாதியும் மாகாது. என்பதே.

பிள்ளைக்குப் பாலூட்டுந்தாதியை யேற்படுத்தவேண்டியவிதி முன்னே ஒருவாறு சுருக்கமாகச் சொல்லப்படினும் மேற்கண்ட எல்லாலக்ஷணங்களும் ஏகமாக அமைந்துள்ள தாதிகிடைப்பது மிகவும் துர்லபம். அவ்விதம் கிடைக்கக்கூடிய சமயங்களில் எவ்விதஆக்ஷேபனையுமில்லை. அப்படி யகப்படாத காலங்களில் பெரும் பான்மையானலக்ஷணம் அமைந்துள்ள தாதியை ஏற்படுத்தவேண்டும். அப்படி தாதி யகப்படாவிட்டாலோ பிள்ளையைப் பெற்றதாயே பாலூட்டுவது, உசிதம். அப்படித் தாயானவள் தன்பிள்ளைக்குப் பாலூட்ட ஏதுவில்லாவிட்டால் இனி சொல்லப்படும் போலிப்பால் அல்லது பாற் பிறதியை உபயோகிப்பது சிலாக்கியமாம்.

இன்னும் வரும்

சுகாதார போதினி.

டு-ம். பிரிவு.

பலஹீனம் (Debility)

முன்தொடர்ச்சி (பக்கம் 176)

பிரமாணம்:—பலம்-வ-முதல்-க-வரையில் காலை மாலை யிரண்டுவேளையும் உபயோகிக்கலாம். இதை யுட்கொண்டு அதன்மேல் காய்ச்சிக் கற்கண்டிட்ட பாலைப் பானஞ் செய்யவேண்டும்.

உபயோகம்:-வெட்டைச்சூடு, அஸ்திவெட்டை, எலும்புருக்கி மேகம், நெஞ்சுலர்தல், மேகநீரொழுக்கு, இந்திரிய சிராவகம், துரிதஸ்கலிதம், முதலிய ரோகங்கள் தீரும். இரத்தசுத்தி யுண்டாகி, இரத்தவிர்த்தி யுண்டாகும். தேகபலம் முகவஜீகரம், தேஜசு முதலிய வைகளுண்டாகி புத்திரசந்தான முண்டாகவும் ஏதுவாகும். இது ஒரு சிறந்தபாகம். இதன் உபயோகம் பலவாகையால் புத்திமான்கள் தம்தம் அநுபவத்தால் இதன் மேலான குணத்தை நிச்சயித்துக் கொள்வார்களாகையால் இதைப்பற்றி யிங்கதிகம் எழுதுவது அநாவசியமென நிறுத்தப்பட்டது.

மஹாதிராக்ஷாதி ஹல்வா.

(a) விதையில்லாத திராக்ஷை பலம்-கடு, இஞ்சி ஓள்ளகுச்சி, காம்பு முதலியவைகளை ஆய்ந்து சுத்தி செய்து இதனைக் கொஞ்சங் கொஞ்சமாக நெய்யில் வறுத்துப் பின்பு அம்மியில் வைத்து மைபோலரைத்தெடுத்துக் கொள்க.

(b) மூன்றுபடி பசுவின்பாலைக் காய்ச்சித் திரட்டுப் பாலாகச்செய்து, கொள்க.

(c) முருக்கன்பிசின், சாலாமிஸ்ரி, கடல்தேங்காய், வாதுமைப் பருப்பு, சிமை நீர்முள்ளிவிதை இவை வகை-க-க்குப் பலம்-உ. இவற்றுள் முருக்கன்பிசினை நெய்யில்வறுத்து அம்மியில் மைபோல அரைத்துக் கொள்ளவேண்டும். சாலாமிஸ்ரி, கடல்தேங்காய், நீர்முள்ளிவிதை ஆகியவைகளைச் சூரணித்துக் கொள்க. வாதுமைப் பருப்பிலுள்ள கசப்புப் பருப்பு களைப் பரீக்ஷித்து நீக்கிவிட்டு, நெய்யில்வறுத்து அம்மியில் மைபோல அரைத்துக்கொள்க.

(d) தண்ணீர்விட்டான் கிழங்குச்சாறு, முருங்கைப் பூச்சாறு வகை-க-க்குப் படி-உ, சீனிசருக்கரை வலம்-இ0, .

செய்முறை:—(d) யிலுள்ளவைகளைக் கலந்துப் பாகுசெய்து பாகுபதத்தில் (a) லுள்ளதைப் போட்டுச் சற்றுக் கிளறி மிஸ்ரமித்துப் பிறகு (c) யிலுள்ள வாதுமைப் பருப்பைப்போட்டு அஞ்சுநிமிஷ நேரம்வரையில் கிளறிப் பிறகு மற்றவைகளையும்சேர்த்து நன்றாகக் கிளறிக் கிண்டி நீர்சுண்டின பதத்தில் இறக்கிக் குளிர ஆறினபின்பு பிங்கான் பாத்திரத்திற் பத்திரப் படுத்தவேண்டும்.

பிரமாணம்:—பலம்-க-கஉ, வரையிலாம். காலைமாலை யிரண்டுவேளையும் உபயோகிக்கலாம்.

உபயோகம்:—மலச்சிக்கல, மலபந்தம், வரகுறிமுதலியவை தீரும். இந்திரிய சிராவகம், துரிதஸ்கலிதம், தாதுநஷ்டம் ஆகியவை பறந்தோடும். இரத்தசுத்தி, இரத்தவிருத்தி, தாதுவிருத்தி முதலியவை யுண்டாகும்.

சிறு திராக்ஷாதி ஹல்வா.

விதையில்லாத திராக்ஷை பலம்-கடு, முள்முருக்கம்பிசின், (இதனை நெய்யில்வறுத்துக்கொள்க.) சாலாமிஸ்ரி, உலர்த்தின ஓரிலைத் தாமரை, பூனைக்காலி விதை, நிலப்பனைக் கிழங்கு, பூமி சருக்கரைக் கிழங்கு, மேல்தோல் சீவின சுக்கு, மேல்தோல் சீவின சந்தராஷ்டம், இவைகளைத் தனித்தனி யிடித்து வஸ்திரகாயஞ் செய்த சூரணம் வகை-க-க்குப் பலம்-உ, கசப்பு நீக்கின வாதுமைப் பருப்புப் பலம்-உ, (இதனை நெய்யில் வறுத்து அம்மியில் மைபோ லரைத்துக் கொள்க.) சீனிசர்க்கரை அல்லது சீனு கற்கண்டு பலம்-உ0.

செய்முறை:—திராக்ஷப்பழத்திலுள்ள குச்சிகாம்பு முதலியவைகளை ஆய்ந்து நீக்கி மரஉரலில் இடித்து மெழுகு போலச் செய்துகொள்ளவேண்டும். பிறகு எல்லாவற்றையும் ஒன்றுகும்படி மிஸ்ரமித்து,சீனியை அல்லது கற்கண்டைப் பாகுசெய்து பாகுபதத்தில் மேற்படி கலவையைச் சேர்த்துக் கீழுமேலுமாகப் புரட்டிக் கிண்டிக்கிளறி நீர் சண்டின பதத்திலிறக்கிக் குளிர ஆறின பின் பிங்கான் பாத்திரத்திற் பத்திரப்படுத்தவும்.

பிரமாணம்:—பலம்-க-கஉ-ஆம், காலைமாலை யிரண்டு வேளையும உபயோகிக்கலாம்.

உபயேகம்:—மலபந்தம், மலக்கட்டு, வரட்சி ஆகியவைதீரும். இந்திரிய சிராவகம், துரிதஸ்கலிதம் முதலியவைகள் தீர்ந்து தாதுவிர்த்தி இரத்தவிருத்தி யுண்டாகும். நீர்த்துப்போன வீரியமானது இறுகிப்பலப்படும்.

குறிப்பு.

மேற்கண்ட திராக்ஷாதி ஹல்வாக்களுடன், பவளபஸ்பம், வங்கபஸ்பம், வெள்ளிபஸ்பம் ஆகியவைகளிலொன்றை யநுபானித்துட் கொண்டால் இன்னும் விசேஷகுணமுண்டா மென்பதை நாம் இங்கு விஸ்தாரமாகச் சொல்ல வேண்டியதில்லை.

சுகாதார போதினி.

௬-ம் பிரிவு.

ரசம்.

முன்தொடர்ச்சி (பக்கம் 177)

மேற்கண்ட குணங்களெல்லாம் இதற்குண்டென்பதில் சந்தேகமில்லை, ஏனெனில் சாஸ்திர யுத்தமாகவும் அநுபவயுத்தமாகவும் மேற்கண்ட சிரேஷ்டகுணங்களெல்லாங்காணப்பட்டிருக்கின்றன. ஆனால் ரசத்திலுள்ள தோஷங்களை யெல்லாம் நிவர்த்திசெய்தால் மட்டுந்தான் இக்குணங்களெல்லாமுண்டாகும். அதிலுள்ள தோஷங்களை நீக்காவிட்டால் மேற்கண்ட நற்குணங்களுக்குமாறாக அநேகதுற்குணங்களுண்டாகும். அவற்றுள் முக்கியமானவைகளாவன:- தாதுநஷ்டம்; மயக்கம்; வாய்நீரூறல், மறதி, சோபம், விகாரம் வாய்ரணம், பிதற்றுதல், பைத்தியம், முதலியதுர்க்குணங்களுண்டாகும். வீரிய விருத்திக்கென முறைபிசகாயும் தோஷமுள்ளரசத்தை உபயோகித்தும் முழுவதும் போகசக்தி இழந்திருக்கும் அனேகரைக்காணலாம். முப்பத்தி ரண்டு பற்களில் ஒன்றேனும் பாக்கியில்லாமல் முற்றுமுழுவதும் இழந்த பொக்கைவாயர்களனேகரையுங் காணலாம். அகாலமரணத்திற்காளான அனேகரையும் பார்க்கலாம். சுருக்கிச்சொல்லில் முறைபிசகாக உபயோகித்த ரசப்பிரயோகத்தால் கஷ்டத்தையும் நஷ்டத்தையும் அநுபவித்தவர்கள் அனேகரென அநுபவத்திலும் பார்த்திருக்கிறோம். கேள்வியுமுற்றிருக்கிறோம்.

இரசத்தின் பிறப்பும் அது உலோகங்களோடு சம்பந்தப்பட்டிருக்கிற சிறப்பும்.

இப்பிரபஞ்சமானது பஞ்சபூத மயமென்பது எல்லாசாஸ்திரிகளின் தீர்மானம்.

அவ்விதமே எல்லா உலோகங்களும் இரசசம்பந்தமான தென்பதும் பூர்வீக சாஸ்திரிகளின் முடியாம். தற்கால சாஸ்திரிகள் இவ்விஷயத்தில் விகற்பப்படினும் சாராம்சத்தில் எல்லாசாஸ்திரிகளின் அபிப்பிராயமும் ஒன்றேயாம் (இது நீண்ட விஷயமாகையால் கடவுளினது கிருபையால் இனி வெளிப்படுத்தப்படும் "இரசவாத போதினி" யில் விவரிப்பாம்.

மலையிலிருந்து வழிகிற தண்ணீரானது கற்பிளப்புகளிலும் கற்பொந்துகளிலும் சேகரமாகும். அந்தத் தண்ணீரானது சூரியனுடைய கடுமையான வெப்பத்தாற் கொதிப்புண்டு, நீராவியாகமாறி மேலேற ஏதுவின்றி யிருந்த விடத்திலேயே அடைந்துகிடக்கும். குளிர்ச்சியான இரவுகளில் சீதளமிகுதியால் பூமிக்கு வெளியிலும், உஷ்ணமான காலங்களில் சூரிய வெப்ப மிகுதியால் பூமிக்குள்ளும் ஆவிகள் அடங்கிக்கிடக்கும். இவ்விதம் பகலும் இரவும் மாறி மாறியுண்டாம் சூரிய வெப்பத்தாலும் அதற்கு எதிர்த்துவமான குளிர்ச்சியாலும் அது ஒருவகையாகப் பக்குவப் படுத்தப்படும். மழைக்காலங்களில் காற்றிலுண்டாகும் குளிர்ச்சியானது பூமியிலும் உண்டாகுமாகையால், அது நிமித்தம் மேற்கண்ட ஆவியானது உரைந்து சிதறிக்கிடக்கும். பின்பு சூரிய வெப்பத்தால் அவை உருகி ஒன்றாகச் சேகரிக்கப்படும். மேற்பக்கத்திலுள்ள குளிர்ச்சியும் பூமிக்குள்ளிருக்கிற உஷ்ணமும் ஒன்றாகச்சேர்ந்து புரட்டி புரட்டிப்பக்குவப் படுத்துவதால் வெகுகாலம் வரையில் மாறிமாறிக் கீழுமேலுமாக இறுகிப் பூமிக்குள் சேர்ந்து கொண்டேயிருக்கும் முடிவில் சர்வவல்லமையுள்ள கடவுளினது சிருஷ்டி சூக்ஷும விதிப்படி இப்போதுள்ள திரவரூபமாகமாறி இரசமாகிவிடும். இதுவே இரசத்தின் அசல்பிறப்பாம். இது நிமித்தமே இதில் குளிர்ச்சி யதிகரித்திருக்கிறது.

சப்தரிஷி இரசவாதம், கலூஜேஸம்அ, அல்கபீறுல்பாபிலி, நபாயிஸுல்புனூன் முதலிய கிரந்தங்களில் இவ்விதமே சொல்லப்பட்டிருக்கிறது.

முக்கிய கவனிப்பு.

நண்பர்களே! சப்தரிஷி இரசவாதம் என்னும் அரிய கிரந்தம் பார்ஸி பாஷையிலுள்ளது. இதில் வைத்தியர்கள், இரசவாதிகள், வைத்தியத்திற் பிரியமுள்ளவர்கள் முதலிய எல்லோரும் தெரிந்துகொள்ளவேண்டிய மர்மங்கள் அநேகமுள. மேலும் இவ்வபூர்வகிரந்தத்தில் எழுதி யிருக்கும் ஒவ்வொரு விஷயமும் மிகவும் வியக்கத்தக்கவைகள். இதிலுள்ள ஒவ்வொரு பாகமும்மிகத்தெளிவாகவும்நிச்சயிக்கப்பட்டவிதமாகவும் எழுதப்பட்டிருக்கிறது. இன்னும் இதில்மகாத்மாக்களால் அனுபசித்தமாக நிச்சயிக்கப்பட்ட ரசாயினமுறைக் ளெல்லாம ஒருங்கே திரட்டி வ்ரிசைக்கிரமமாக ஏற்படுத்தப்பட்டிருக்கிறது. இவ்வித கிரந்தம்

எந்தப்பாஷையிலும் இல்லை. ஏனெனில்ரசாயனசம்பந்தமானஎல்லா மர்மங்களும்பலபாஷைகளிலுள்ளநூற்களிலிருந்தும் தெரிந்தெடுக்கப்பட்டிருப்பதே காரணம், ஆனால் இது பார்ஸி பாஷையிலிருப்பதாலும் பரிபாஷையாகச் சொல்லப்பட்டிருப்பதாலும் பார்ஸியில் சால்கிரப் பயிற்சி பெற்றிருப்பதுடன் சில விஷயங்கள் கரண பரம்பரையாகவும் தெரிந்துகொள்ளவேண்டிய திருக்கிற படியாலும் நமது தமிழ் நாட்டுச் சகோதரர்களுக்குப் பிரயோசனப்படாமலிருக்கிறது. இவ்விதஅரிய நூலையும் இதைப்போன்ற வேறு சில நூல்களையும் அடியேனது சக்தியானுசாரம் நமது தமிழ் நாட்டுச் சகோதரர்களின் பிரயோசனத்திற்காகவும் லோகோபகாரமாகவும் வெளிப்படுத்த வேண்டுமென்பது இவ்வேழையின் கோரிக்கை. ஏனெனில்,முற்காலத்தில் அருமையாயிருந்தவைத்தியம் தற்காலத்தில் அருமை குலைந்து கிடக்கிறது. பிழைப்பிற்கு வழியில்லாதவர்களெல்லோரும் வைத்தியர்களே. வைத்தியத் தொழில் மலிந்ததுபோல் எந்தத் தொழிலும் மலியவில்லை. இப்போது இச்செய்னையின் கணின்று வெளியுலாவும் யூகாதி வைத்திய விளம்பரங்களின் உண்மையை நிச்சயிக்கப்புகுந்தால் நூற்றிற் கிரண்டொன்றே தேறும். சந்தேகமுள்ள கனவான்கள் தாம் தாமே நேரிற்சென்று நேரில் தெரிந்துகொள்ளலாம். இன்னும் தமிழ் நெடுங்கணக்குப் படித்து ஏதேனும் இரண்டொரு புத்தகங்களே பெழுத்துக் கூட்டிப்படிக்கும் வைத்தியர்களுமுண்டு. வகை தொகையின்றிச் சுட்டுக் கெட்ட வைத்தியர்களுமுண்டு. வீண் டம்ப விளம்பர வைத்தியர்களுமுண்டு. இவ்விதம் போலிவைத்தியர்கள் மிகுத்த இக்காலத்தில், நமது காருண்ய கவர்ன்மெண்டார் இன்னின்ன சாஸ்திரங்களில் பரீக்ஷையில் தேறினவர்களே வைத்தியஞ் செய்யவேண்டும். மற்றவர்கள் வைத்தியம் செய்யலாகாதெனக் கண்டிப்பான ஒரு சட்டம் ஏற்படுத்தினால் போலி வைத்திய மெல்லாம் அடியோடே பொழிந்துபோமென்பது திண்ணம். அவ்விதச் சட்டம் ஒன்றுமேயில்லை.

இங்கிலீஷ் கவர்னமெண்டாகையால் அந்தவைத்தியத்தவிர மற்ற வைத்தியங்களான ஆயுர்வேதம் யூகாதி ஆகியவைகள் எக்கேடுகெட்டால்தான் என்ன வென்பதுதான் அவர்கள் கருத்தோ அல்லதுவேறென்ன காரணமோ யாமறிகிலோம். ஆகையால், மேற்கண்ட போலிவைத்தியம் மிகுந்த இக்காலத்தில் நம்முன்னோர்களால் ஏற்படுத்தப்பட்ட அரிய விஷயங்களை வெளிப்படுத்திவரும் இவ்விதபத்திரிகையொன்று அவசியமென்பதும் நமது நண்பர்கள் ஒவ்வொருவரும் இதனை அங்கீகரித்து அதனை ஆதரிக்க முன் வரவேண்டுமென்பதும் நன்கு புலப்படும். ஆகையால், நமது அபிமானிகள் எல்லோரும் முன் ஆதரித்து வந்ததுபோலவே அடுத்த வருஷமும் ஆதரிக்கும்படியாக முன்பணம் அனுப்பசித்தமாக இருக்கவேண்டும். அடுத்தபிப்ருவரிமாதம்முதல்வாரத்தில் வெளியாகும்-2-ம்வாலியம்முதற்சஞ்சிகையானது-வி-பி-யில் அனுப்பப்படுமாகையால் அதனையன்புடன் அதன் வருஷசந்தாவாகிபரூபாய்-2-யும்-வி-பி-செலவாகிய அணா 2-யும் கொடுத்துப் பெற்றுக்கொள்ளத் தயவுசெய்யவேண்டும். அடுத்த வாலியத்தில் குடும்பவைத்தியம், வைத்திய விஷயக்குறிப்பு என இரண்டு பிரிவுகளை யதிகப்படுத்துவதுடன் இன்னும் அனேக அரிய விஷயங்களையும் தூதனவிஷயங்களையும் எழுதுவோம். இதன்மூலமாகவெளிப்படும் முறைகளெல்லாம் பெரும்பான்மையும் தூதனமானவைகளும் அநுபசித்தமானவைகளுமேயாம். மற்றப்படி அங்குமிங்குமுள்ள முறைகளும் நாடோடிமுறைகளும் எழுதப்படா. வீண் டம்பவிளம்பர வைத்தியத்திற்சிக்குண்டுகைப்பொருள், காலம், தேகம் ஆகியவைகளை அவமே போக்கிக்கொள்ளாமல் சாஸ்திரம்யுக்தி, புத்தி அநுபவம் ஆகியவைகளுக்குத் தகுந்தபடி அவரவர்களே செய்து கொள்ளலாம். தம்தம் குடும்பத்திலுள்ளவர்களுக்கும் தம்தம்சினேகிதர் முதலானவர்களுக்கும் ஆபத்துக்காலங்களிலும் வியாதியுற்ற காலங்களிலும் உதவிசெய்யக்கூடும்.

இப்பத்திரிகையானது பலகாலம் அநுபவசித்தி பெற்ற பரம்பரைவைத்தியன் அருகிலிருந்துகொண்டு உத்தசமயத்தில் ஊன்றுகோல்போலநின்று உதவி செய்வதுபோல உதவி செய்யுமென்பது நிண்ணம். இப்பத்திரிகையை யாரேனும் ஒருவர் ஆதியோடந்தமாகவும் கிரமமாகவும் வாசித்து வருவார்களாயின் வைத்தியத்தில் அதிக பாண்டியத்தையடைய இதுஒரு பெருத்த ஏதுவாகுமென்பது கரதலாமலகம்போல் விளங்கும். இவ்விதம்நீண்டவிதமாக எழுதின காரணமாவது இப்போதினியின், அபிமானிகள் எல்லோருக்கும் இதன் உபயோகத்தெரியுமாகையாலும் இது லோகோபகாரமானதும் ஜீவகாருண்யமானதுமென்பதெரியுமாகையாலும்இதன் விருத்திக்காக அவசியம்முயற்சி செய்யவேண்டும் என்பதே. தம்தம்மால் எந்தெந்தவகையாகவும் எந்தெந்த வழியாகவும் சகாயம்செய்யக்கூடுமோ அந்தந்தவகையாகவும், அந்தந்த வழியாகவும் உதவி செய்யவேண்டும்.பொருள்தானஞ்

செய்யக்கூடியவர்கள் பொருளாலும் விஷயதானஞ் செய்யக்கூடியவர்கள் விஷயத்தாலும், வாக்குதானஞ் செய்யக்கூடியவர்கள் வாக்காலும் இதன் விருத்திக்காக எவ்வெவ்விதமாக உதவி செய்யக் கூடுமே அவ்வவ்விதசகாய முயற்சியாலும் உதவி செய்யவேண்டும். தம்தமக்குத் தெரிந்த வைத்தியர்கள் பண்டிதர்கள், கனவான்கள், தனவான்கள் ஆகியவர்களின் நாமங்களை நமக்குத் தெரிவிக்கத் தயவுசெய்யின் அவர்களுக்கு ஒரு பத்திரிகை யினாமாக அனுப்பி அது அவர்களால் அங்கீகரிக்கப்படுமானால் மறு பத்திரிகையை வி-பி யில் அனுப்பப்படும். இன்னும் இதனால் உண்டாகும் பிரயோசனங்களையும் தம் சினேகிதர்கள் முதலானவர்களுக்கு எடுத்துக்காட்டி யிதை வாங்கும்படி முயற்சிசெய்ய வேண்டும். தம்தம்மால் இயன்ற முயற்சிகளைச் செய்யின் கடவுளினது கிருபையால் அநேக சந்தாதாரர்கள் சேர்வார்களென்பதும் திண்ணம், அவ்விதம் கையொப்பங்கள் அதிகரிக்க வதிகரிக்க அதிக உற்சாகமும் ஊக்கமு முண்டாகி, அநேகவருஷங்கள் பாடுபட்டும் அநேகம் பொருட்களைச் செலவு செய்தும் சம்பாதித்த அரும் பெரும் பாகங்களை யெல்லாம் எழுதமனவரும். அதனால் உலகத்தாருக்கு அதிகப் பிரயோசன முண்டாகுமாகையால், அப்படி வெளிப்படுத்தமூலமான கனவான்களுக்குப் பெரும் புண்ணியமும் புகழும் கிடைக்கு மென்பது சத்தியம்.

சுகாதாரபோதினி.

எ-ம்-பிரிவு.

பஸ்பமுறைகள்.

முன்தொடர்ச்சி (பக்கம் 179)

தேன், பசுவின்நெய், இவையிரண்டும் வகை-க-க்கு வராகனெடை-ஈ, நெல்லரிசுச்சாதம் ஒருகவளம் இவையெல்லாவற்றையும் ஒன்றுகமிஸ்ரமித்து மேற்படி பற்பத்தைப் பிரமாணப்படி யனுபானித்துட் கொண்டுவர.பசிதீபன சக்தியதிகப்படும். இறைப்பைப்படும் அசதிசேம்பல் ஆகியவை நீங்கிச் சுறுசுறுப்புண்டாகும்.

தோலுரித்த வெள்ளைப்பூண்டு பங்கு-க தேன்-க பங்கு. பசுவின்பால் செல்லத்தகஅளவு, பாலில் பூண்டைப்போட்டு வேகவைத்து நன்றாய்வெந்தபக்குவத்தில் எடுத்து நெய்யில் வறுத்து அம்மியில் வைத்து அரைத்துத் தேனைகாய்ச்சிப்பாகு பதத்தில், முன் சித்தப்படுத்தின பூண்டுபாகத்தைச் சேர்த்து மாஜலின் பதமாகச் செய்து கொள்ளவேண்டும். இதில்வேளை-க-க்கு வராகனெடை உ, இதில்மேற்படி பற்பத்தைப் பிரமாணப்படி வைத்துண்டுவர வாயுசம்பந்தமான எல்லாரோகங்களும் தீரும்.

சுத்திசெய்த கிட்டத்தூள், மேல்தோல் நீக்கின சுக்குத்தூள், கரிமிளகுத்தூள், அரிசிதிப்பிலித்தூள், இவை வகை-க-க்குக் குன்றிமணியெடை-உ, தேன்வராகனெடை-ஈ, இவையெல்லாவற்றையும் ஒன்றுகமிஸ்ரமித்து மேற்கண்டபற்பம், ஒரு குன்றிமணியெடையைச் சேர்த்துக்குழைத் துண்ணவேண்டும். அதன்மேல்-ஈ-ச-பலம் மோரைக்குடிக்க வேண்டும். இவ்விதம்காலைமாலை-உ-வேளையும் செய்துவர, மூலரோகங்கள், காமாலை ரோகங்கள், மந்தாக்கினிரோகங்கள், சங்கிரகணி,கைகால் முடக்கு முதலியபலரோகங்கள் தீரும்.

சுகாதார போதினி.

அ-ம் பிரிவு.

வினா; விடை.

(அ-ம்-வினா.

அண்டவீக்கம், அண்டவாயு, அண்டவாதம் அண்டவலி,முதலியவைகளை அறஒக்கூடியதும் கூடியவரையில் சுலபமாகச் செய்யக்கூடியதுமான ஒருமுறை தயவுடன் எழுதவேண்டும்.

(கூ-ம்- விடை.

உலர்ந்தலிங்கத்தை நெருப்பிற் கோடாமற்கட்டி அதையப்படியே மெழுக்கு செய்து அதனமேல் தங்கரேக்கைச் சுத்திப்பக்குவப்படுத்தினால் அந்தலிங்கத்தைக்கிரமப்படியுண்டுவந்தால் அநேகரோகங்கள் நீங்கித்தாது விர்த்தியை யுண்டுபண்ணு மென்றும் இவ்விடங்களில் அடியேனைப்போன்ற சில போலிவைத்தியர்கள் சொல்லுகின்றார்கள். இப்படிச்சொல்லுகிறவர்களை மாத்திரங்கண்டிருக்கிறேனே யொழிய அப்படிச் செய்கிறவர்களைக்காண்கிலேன். ஆகையால், அவ்வகையொருமுறையைத் தயவு செய்யவும்.

சந்தா நெம்பர்-9.

புத்தகம்-க. 1906வது ஜனவரிமீ 15வ இலக்கம்-உச.

சுகாதார போதினி.

க - ம் பிரிவு.

சுகாதாரக் குறிப்பு

நித்திரை.

மூன் தொடர்ச்சி (பக்கம் 181)

பகல் நித்திரையால் மகாகஷ்ட ரோகங்களான கஅ-வகை வாதரோகங்களுண்டா மென ஆரம்பித்து அவற்றுள்-கூ-வகையைச் சொன்னேம். மற்றவைக ளையும் இங்கு சொல்வாம்.

கo-வது ஆட்டிய வாதரோகம், (கப) சர்பந்த வாதரோகம். தேகத்தில் மரத்தல், கனத்தல், நோவு, உறக்கம், இளைத்தல், விரல் அழுந்தும் படியான வீக்கம், சரீரத்தைக் கட்டிப்போட்டது போலிருத்தல், புரளல், மலமூத்திரச் சிக்கல், பிரமை, தாழ்வாய் நோவு என்னும் இக்குணங்களை யுண்டாக்குவதாம். இவ் வாதரோகமானது பிரதானமாக, அதிக இனிப்பு வஸ்து, எண்ணெய் வஸ்து, மச்சம், மாமிசம், தயிர், பால் இவைகளை மிகப் புசித்து எக்காலத்திலும் நடையுமின்றிப் பகல் நித்திரையும் செய்வதினால் பிறக்கின்ற படியால், இவ்வழக்கமுள்ளவர்கள் இவ்விஷயத்தைக் கிஞ்சித்துக் கருத்தாய்க் கவனித்து நடந்து வரவேண்டும்.

கக-வது புருவோடோபக வாதரோகம். புருவத்தை யடிக்கடி துடிக்கும்படி செய்தல். இது நெற்றியும், புருவங்களும் கண்இமைகளும் ஓயாது துடித்துக் கொண்டிருக்கச்செய்வதாம்.

கஉ-வது கிருக்திரசி வாதம். தொடை நரம்பு ரோகம், இது தொடைகளின் நரம்பை அநுசரித்து ப்பாதவிரல் முதல் அடி முதுகு வரைக்கும் இருக்கின்றப்பெரு நரம்பில் நின்றுகொண்டு அங்கு வேதனையை யுண்டாக்கும். இனனும் தேகத்தில் குத்தல், கனத்தல், நோவு, வேதனை என்னும் இக்குணங்களை யுண்டாக்குவதாம்.

கங-வது ஊர்த்துவ முகவாதரோகம். மேற்பக்கமாக நோக்கி வேதனையை யுண்டாக்குதல். இது எலும்புகளெல்லாம் நொருங்கிபது போல் வேதனை, குடல், விலா, கண், முகம் ஆகிய இவைகளில் அதிகநோவு, வயிற்றில் உப்பிசம், கனத்தல், மரத்தல், தாள்வாய்ப்பிடிப்பு, நடுக்கல், அறிவின்மை, பிரலாபம், வாயில் நுரைநுரையாக விழுதல், என்னும் இக்குணங்களை யுண்டாக்கும்.

கச - வது. சம்பூக சீரிஷவாதரோகம், நரித்தலை வாதம். இது முழங்காலில் வீக்கம், தடித்தல், மரத்தல், நோவு, குத்தல், மலபந்தம், நித்திரையென்னும் இக்குணங்களை யுண்டாக்குவதாம்.

கஙி-வது. அவபேதகவாதம். பிளக்குதல். இது, கண்புருவம், நெற்றி ஆகிய ஸ்தானங்களிற் பரவி நெற்றி பிளந்துபோவதுபோல் சகிக்கக்கூடாத வேதனையை யுண்டாக்கும். இந்த வேதனையானது ஒரு மத்தியானமாவது, ஒருநாள் முழுவதுமாவது, மூன்றுநாள் இரவும்பகலுமாவது இருந்து வருத்தப்படுத்துவதாம்.

கசு - வது. அபதந்திரக வாதம். தேகத்தைப் பராதனப்படுத்தல். இது, மார்பிலும், சிரசிலும், நெறியிலும் நோவைப்பிறப்பித்துப் பிறகு சர்வாங்கத்திற்கும் வேதனையைக்கொடுத்து அவ்வங்கத்தை வில்லைப் போல வளைத்து வருத்தமுற நெட்டுயிர்ப்பை எழுப்பும். இன்னும் தேகத்தின்மேலிருந்து கீழும், தேகத்தின் கீழிருந்து மேலும் தேகத்தில் மரத்தல் என்னும் இக்குணங்களை யுண்டாக்கும்.

கள - வது. அபதானக வாதரோகம். சகலநரம்புகளிலும் பரவிஇருத்தல். இது சப்த தாதுக்களிலும் பரவிநின்று மார்பு, சிரசு, நெறி என்னுமிடங்களில் நோவைப் பிறப்பித்து சர்வாங்கத்திலும் வேதனைக்கொடுத்து அடிக்கடி திடீலென்று எழுந்திருக்குதலும், பேச்சுக்குப் பேச்சு நகைத்தலும் என்னும் இக்குணங்களை யுண்டாக்குவதாம்.

கஅ - வது. விவர்தாசிய வாதரோகம். வாய் திறத்தல். இது வாயின் நரம்புகளை அநுசரித்துநிற்கும். அப்போது வாயானது மூடாமல் திறந்தபடியே யிருக்கச் செய்வதாம்.

பகல் நித்திரையால் இன்னன தோஷங்களுண்டாமென்பது திண்ணம். ஆனால் எந்த விஷயத்திலும் பொதுவிதியிருப்பதுடன், சில சிறப்பு விதிபும் இருக்கவேண்டியது ஞாயமாகையால், பகலில்சற்று தூங்கவும் சிலவிதிகளுண்டு. அவை பின் வருபவைகளாம்.

கோடைகாலத்துப் பகலில் அதிக தீக்ஷணமான நேரத்தில், உ-மணி நேரம் அல்லது ஒருமணி நேரம் குளிர்ச்சியான விடத்தில் தூங்கலாம். இதற்கதிகங்கூடாது.

மந்தாக்கினிரோகம், அஜீரண ரோகம் முதலிய இரைப்பைசம்பந்த ரோகங்களுள்ளவர்கள் மத்தியானம் சாப்பிட்டு சற்று உலாத்திப் பின்பு-க-க ஒ- மணி நேரம் தூங்கலாம்.

பகல் நித்திரையால் பலவியாதியுண்டாவது போலவே இரவில் விழித்திருப்பதாலும் எண்ணிறந்த வியாதிஉண்டாகும். ஆனால் தற்செயலாயாவது வேறு அசர்ந்தர்ப்பங்களாலாவதுஇரவில் நித்திரையின்றிவிழித்திருக்கநேரிட்டால், அத்தகையினர்களும்பகலில் இரண்டு மூன்று மணிநேரம் நித்திர பங்கம் நேரிட்டிருக்கிற கால அளவுக்கேற்றவிதம் கொஞ்சம் ஏறக்குறையபகலில் தூங்கலாம்.

அதிகவேலையால் அல்லது அதிக உழைப்பால் சிரமபரிகாரம்வேண்டிய போதும் சற்று தூங்கலாம்.

இவ்விதம் சமயோசிதமாகச் செய்ய வேண்டுமே யொழிய மற்றப்படி பகலில்தூங்குவது கூடாது.

படித்துறங்கும்போது கவனிக்கவேண்டிய முக்கிய விஷயங்களை முன் ஒருவாறு எழுதினோமாகையால், வேறு சில குறிப்புகளையும் இங்கெழுதுவாம். அவையாவன:—

(1) மல்லாந்து ஒருபோதும் தூங்கலாகாது.

(2) நித்திரை செய்யும்போதுமுதலில் வலதுபக்கந் திரும்பி அதிகநேரம்படுத்திருந்துப் பிறகு இடதுபக்கமுந் திரும்பிச் சற்று நேரம் படுத்திருக்க வேண்டும்.

(4) வெருந்தரைமீது படுத்திருக்கலாகாது. எப்போதும் பூமிக்குச் சற்று உயரமான கட்டில் முதலானபடுக்கையிற் படுத்திருப்பது எல்லாவிஷயத்திலும் உத்தமமானதாம்.

(5) சற்று உயரமாகத்தலையை வைத்துப் படுத்துக் கொள்ளவேண்டும்.

(6) மூக்கிலிருந்து மூச்சு வெளிக்கிழம்பாதவிதமாக முகத்தை மூடிக்கொண்டு படுத்திருக்கலாகாது.

நித்திரையில் இவ்விஷயங்களைக் கிரமமாக அநுசரித்து முறைப்படி நடந்துவரின் மூளை முதலிய அவயவங்கள் பலப்பட்டு நீண்ட ஆயுளுக் கேதுவாகும்.

தூங்கும்போதுண்டாம்- சிற்சில விகற்பங்களையும் மூளைக்குக் கெடுதி நேரிடுகிறது. அதனால் அகேவித ரோகங்களுண்டாகின்றன. ஆகையால், நீண்ட ஆயுளுக்கேதுவான விதிகளில் இரண்டாவதான நித்திரையையும் கவனித்து நடக்கவேண்டிய தென்ப துவிளங்கும்.

(இன்னும் வரும்)

சுகாதார போதினி.

உ-ம் பிரிவு.

கடுக்காய்.

முன்தொடர்ச்சி (பக்கம் 17-)

மேக சஞ்சீவிக் கஷாயம்.

மஞ்சட்கடுக்காய்த்தோல்,தான்றிக்காய்த்தோல் பிஞ்சுக்கடுக்காய், மஞ்சிட்டி, வெண்சந்தனம், செஞ்சந்தனம், உலர்த்தின நிலவேம்பு சமூலம்,வேப்பம்பூ, நூறு வருஷஞ் சென்ற வேப்பமரப் பட்டை, (இது அகப்படா விட்டால் கூடியவரையில் கிடைக்கக்கூடிய முதிர்ந்த வேப்பமரப் பட்டையைச் சேர்த்துக் கொள்ளலாம்,)உலர்த்தின கொட்டைக் கரந்தைப்பூ, விதை நீக்கின சீமை யிலந்தைப்பழம் (இது அகப்படாவிட்டால் நாட்டிலந்தைப் பழவற்றலைச்சேர்த்துக் கொள்ளலாம்) இவை வகை-க-க்கு வராகனெடை-க, குச்சிகாம்பு முதலியவை நீக்கினசூரத்து நிலஆவாரை வராகனெடை-க-க ஒ.

செய்முறை:—எல்லாவற்றையும் சற்றுச் சிதைத்து, அரைப்படி ஜலத்திலிரவில் ஊறவைத்துக் காலையில் காய்ச்சி அரை ஆழாக்காகச் சுண்டவைத்து இறக்கி இளஞ் சூட்டிற் பிசைந்து வடிகட்டித் திப்பிநீக்கின கஷாயத்தில் (இஷ்டமான அளவு சருக்கரை சேர்த்துக் கலக்கிப் பானஞ் செய்பவும், சருக்கரை சேர்க்காமலும் பானஞ் செய்யலாம்.) காலையில் ஒரு வேளை மாத்திரம் உபயோகிக்க வேண்டும். மாலையில் அவசியமில்லை.

உபயோகம்:—இரத்தத்திலுள்ள தோஷங்களையெல்லாம் நீக்கிச் சுத்தப்படுத்தும். மேகநீர், விஷநீர் விஷகடி, தேகத்திலுள்ள சொறி, சிரங்கு, புண்,கரப்பான், கிரந்தி, சூலைக்கட்டு, கீல்வாயு முதலியவைகளெல்லாந் தீரும். இரணமேகம்; பெருவியாதி முதலியவைகளும் தீர்ந்திருக்கின்றன. இதனைத் தொடர்ச்சியாக ஒரு மண்டலம் உபயோகிக்கவேண்டும் அல்

லது இடையில்-சு-நு-நாள் விட்டு விட்டும் உபயோகிக்கலாம்.

பத்தியம்:—கடலையை யூறவைத்தெடுத்த ஜலத்தை விசேஷமாக உபயோகிக்கவேண்டும். சாப்பிடும் பதார்த்தங்களை அந்த ஜலத்தில் சமைத்தும் சாப்பிடலாம். அல்லது அந்தஜலத்தைத் தனியாகவும் பானஞ்செய்யலாம்.

குறிப்பு

இந்தக் கஷாயமானது பார்வைக்கு மிகு சுலபமாகத் தோற்றினும் இதனால் அநேக மகா ரோகங்களெல்லாந் தீர்ந்திருக்கின்றன. பல வைத்தியர்களால் கைவிடப்பட்ட அநேக மகாரோகங்கள் இதனால் சுவுக்கியப்பட்டிருக்கின்றன.

பந்தனக் கஷாயம்.

அஞ்சுபலம் மஞ்சட் கடுக்காய்த்தோலை ஒருபடி ஜலத்திற்போட்டுக் காய்ச்சி மூன்றிலொரு பாகமாகச் சுண்டவைத்துப் பிசைந்து வடிகட்டின கஷாயத்தால், ஆசனம் நீர்த்தாரை முதலிய ஸ்தானங்களைக் கழுவிவர, இரத்தமூலம், இரத்த ஒழுக்கு, ஸ்திரீமேக நீ சொழுக்கு, ஸ்திரீமேக சிராவகம், பெரும்பாடு, இரத்தப்போக்கு முதலிய ரோகங்கள் தீரும்.

அரிதகிபஸ்பம்.

தேவையான எடை மஞ்சட் கடுக்காய்த்தோலை ஒரு இரும்புச்சட்டியில் வைத்து அதன்மேல் மற்றொரு இரும்புச்சட்டியால் அல்லது மண்சட்டியால் மூடி, ஆவி வெளியிற்போகாமற் செய்யவேண்டும். அதாவது சந்தில்லாமல் மண்சீலை அல்லது உளுந்துமாசீலை செய்து விடுவதாம். பிறகு அடுப்பின்மீதுவைத்து மெதுவாக எரித்துச் சாம்பலாக்கிக்குளிர ஆறவிட்டெடுத்துக் கல்வத்திற்பொடித்து வஸ்திரகாயஞ்செய்து வைத்துக்கொள்ள வேண்டும்.

உபயோகம்:—இதனை யஞ்சனமாகக் கண்ணில் தீட்டிவர, கண்ணீரொழுக்கு, கண்ணீர்ப் பாய்ச்சல், கண்ணீர்வடிதல் ஆகியவை தீர்ந்து, கண்ணொளி முதலியவை விர்த்திபாகும்.

மேற்படி கடுக்காய்ப் பஸ்பம் ஒருபங்கு, கெட்டித்தேன்-க-பங்கு, முட்டை வெள்ளாயம்பிழி-க-பங்கு, இவற்றை மிஸ்ரமித்துக் கண்ணைச் சுற்றிலும் பற்றிட, கண்சிவப்பு, கண்ணில் நீர்கம்மியிருத்தல், கண்வீக்கம் ஆகியவை தீரும்.

மேற்படி கடுக்காய் பஸ்பத்தை கெட்டித்தேனை விட்டு மைபோலரைத்துச் செம்புச் சிமிழில் வைத்துக்கொண்டுக் காரீயசலாகையால் அரைமிளகளவு கண்ணிலிட்டுவர, கண்ணிலுள்ளகாயம், கண்ணி லடிபட்டகாயம்; கண்ணிலுண்டான குத்துக்காயம் ஆகிய வைகள் தீரும்.

மேற்படி கடுக்காய் பஸ்பத்தைச் சேவல் இரத்தத்திற்குழைத்துக்கண்ணைச்சுற்றிலும் பற்றிட்டுகண்ணிலுந் தீட்டிவரக்கண்ணிலுண்டான கத்திக்காயம், கண்ணிலுண்டான முட்காயம், கண்ணிலுண்டான கூர்மையான கற்காயம் முதலியபல ஆயுதக்காயங்களாறும்.

மேற்படிகடுக்காய் பஸ்பம்-க-பங்கு, பச்சைசக்கர்ப்பூரம்-க-பங்கு-தேன்-லி-பங்கு. இவற்றைக்கல்வத்திலரைத்து மெல்லியவஸ்திரத் துண்டில் வஸ்திரகாயஞ்செய்து சீஷாவில்வைத்துக் கொண்டு காலைமாலை யிரண்டுவேளையுங் கண்ணிலிட்டுவர, கண்ணெரிமங்கல், மந்தப்பார்வை, வெள்ளெழுத்து, ஆரம்பமாக இரங்கும் பித்த நீர் ஆகியவை தீர்ந்து கண்பார்வையின் சக்தி அதிகமாகும்.

மேற்கண்டகடுக்காய்ப் பஸ்பத்தைக்காட்டாமணக்குப்பாலிற் குழைத்து ஆறுதரணத்திற் போட்டுவரவெகுசீக்கிரத்தில் அது ஆறிப்போகும்.

மேற்கண்ட கடுக்காய்ப் பஸ்பம் வராகனெடை-க. புங்கம்பால் வராகனெடை-சு-தேன் வராகனெடை-க. இவற்றைக்கல்வத்திலிட்டு-க-மணிநேரம் அரைத்துச் சிமிழில் வைத்துக்கொண்டு மெல்லிய திரியில் நனைத்து ரணத்தின்புரைகளிற் செலுத்திவர. புரையுள்ள ரணம் ஆறுத ரணம் முதலியவை தீரும்.

மேற்கண்ட பஸ்பம், வராகனெடை-னு, மாசக்காய்ச் சத்து வராகனெடை-னு, இரண்டையும் மிஸ்ரமித்துக் கொள்க. கொத்துமல்லிக் கிரைச்சாறு, தேன் இவ்விரண்டும் வகை-க-க்கு வராகனெடை-ரு, இவையெல்லாவற்றையுங் கலந்துட்கொண்டு வர, இரத்தங் கக்கல், இரத்தவாந்தி ஆகியவை யுடனே தீரும். நாட்பட்டகாயின் இரண்டு மூன்று நாள்களுக்குள் குணங்காணும்.

மேற்கண்ட பஸ்பம் வராகனெடை-வ, மேற்கண்ட பாகப்படியே பஸ்பம் செய்யப்பட்ட விரலி மஞ்சள் பஸ்பம் வராகனெடை-வ, இவ்விரண்டையும் மிஸ்ரமித்து க-பலம் சிற்றாமணக் கெண்ணெயிற் குழைத்

துண்ண சுவாசம், இரைப்பு, முதலியகபசம்பந்தரோகங்கள் தீரும்.

மேற்கண்ட கடுக்காய் பஸ்பம் வராகனெடை-வ. மேற்கண்ட பாகப்படியே செய்யப்பட்ட புகையிலை பஸ்பம் குன்றிமணியெடை-உ, இரண்டையும் மிஸ்ரமித்து-உ பலம் பசுவின் நெய்யிற் குழைத்துண்டுவர, சுவாசகாசம், இரைப்பு, மந்தாரகாசம், கஷ்டசுவாசம், ஆகிய ரோகங்கள் தீரும்.

குறிப்பு.

மேற்கண்டகடுக்காய் பஸ்பமானது அநேகவியாதிகளுக் குபயோகமாகிறது. ஆகையால், சாவகாசகாலங்களில் பத்துப்பலம் கடுக்காய்த்தோலை மேற்கண்ட பாகப்படி பஸ்பமாகச் சித்தப்படுத்திக் கொண்டால் உத்தசமயங்களில் உபயோகிக்கலாம். இது பிரதானமாக, கண்ரோகங்கள், இரத்தசிராவகரோகங்கள், இந்திரியசிராவகங்கள், புண்கள், புரைகள், கபசம்பந்த ரோகங்கள் முதலிய அனேகரோகங்களுக் குபயோகமாகும். இதனை உள், மேல் என்னும் இருவகையாகவும் உபயோகிக்கலாம். ஆனல் வியாதிக்குத்தகுந்த அனுபானங்களில் கொடுக்கவேண்டும். இந்தபஸ்பமானது வைத்திய முறைகளிற் பிறதானமான தாதகப்பன்தனிபிள்ளைக்கும் மறைத்துவைப்ப தண்டு. இதனுண்மைதெரிந்தவர்கள் இதனைச்சமயோசிதமாகவும் தகுந்தவிதமாகவும் உபயோகித்துச்சித்திபெறுவார்கள், இதைப்பற்றி விசேஷித்தெழுத இப்போதினி இடந்தராதாகையால், இனி தனியே யெழுதப்படும் "கடுக்காய்ப்பிரயோக போதினியில்" இங்குசொல்லப்படாத அநேக விஷயங்களும் எழுதப்படும்,

(இன்னும் வரும்.)

சுகாதாரபோதினி.

கூ-ம்-பிரிவு.

ஸ்த்ரீ வைத்தியம்.

மலட்டை நீக்கிக் கருப்பமுண்டாக

ஏதுவாக்கும் முறைகள்.

முன்தொடர்ச்சி (பக்கம் 181)

ஸ்திரீயானவள் மாதாந்த ருதுகால சுத்தஸ்நானத்திற்கு அடுத்த நாள்முதல் பிரதி காலையிலும் அரைப்பலம் கடல் தேங்காயை யரைத்து அரையாழாக்குப் பசுவின்பாலிற் கலக்கிப் பானஞ்செய்துவர வேண்டும், இவ்விதம் ஒருவாரஞ்செய்ய மலடுநீங்கிக் கருப்பந்தரிக்கும். முதல் மாதம் தரிக்காவிட்டால் அடுத்த இரண்டு மாதங்களும் மேற்கண்ட விதமாகச் செய்துவர, கடவுளினது கிருபையால் அவசியம் கருப்பந்தரிக்க ஏதுவாகும்.

சீமை அமுக்கராக்கிழங்கை யிடித்து வஸ்திரகாயஞ்செய்த சூரணம் வராகனெடை-க. இதனைச் சமன் சர்க்கரையுடன், அல்லது பசுநெய்யுடன் மிஸ்ரமித்துட்கொள்ள வேண்டும், வீட்டிற்குத் தூரமாக சுமார் ஒரு வாரத்திற்குமுந்தி ஆரம்பித்து, வீட்டுத் தூரங்கண்டு அது சுத்தமாக நின்றுபோகிற வரையில் மேற்கண்ட சூரணத்தை மேற்கண்ட அநுபானத்துடன் காலைமாலை யிரண்டுவேளையும் சாப்பிட்டு வரவேண்டும். ஆனல் பால் அன்னம், பாற்பொங்கல், பாற்பாயசம் முதலியபால்சேர்ந்த பதார்த்தங்களேயாகும். புளி புளித்தவஸ்துக்கள், காரமான வஸ்துக்கள் உவர்ப்பான வஸ்துக்கள் ஆகியவைஆகா. இது சற்றுகடினமான பத்தியமென்பது நிச்சயமேயாயினும் சந்ததியிற் பிரியமுள்ளவர்களுக்கு இதுபெரிதாகத்தோற்றாது. இப்படிச் செய்யக் கடவுளினதுகிருபையாற் கூடியசீக்கிரம் கருப்பந்தரிக்க ஏதுவாம். சூதகத்திலுள்ள தோஷங்கள் நீங்கும். தொடர்ச்சியாக மூன்றுமாதங்கள் செய்யின், நிச்சயமாகக் குணத்தைக் காணலாம். இதிற்குணங்காணு விட்டால் சந்ததிக்குச்சந்தேகமேயாம்.

(இன்னும் வரும்)

சுகாதார போதினி.

ச-ம்-பிரிவு.

பிள்ளைக்குப் பாலூட்டுங்கிரமம்.

முன்தொடர்ச்சி (பக்கம்-184)

நாம் இதுவரையில் பிள்ளைக்குப் பாலூட்டுந்தாதியின் இலக்ஷணம் முதலியவைகளைச் சொன்னேம். இனிபிள்ளைக்குப் பாலூட்டுந்தாய்க்கு அல்லது தாதிக்கு உபயோகிக்கவேண்டிய அன்னபானாதிகளைக் குறித்து எழுதவேண்டியதும் மிகவும் முக்கியம். ஏனெனில், பிள்ளைக்குப் பாலூட்டுந்தாய் அல்லது தாதியானவள் உட்கொள்ளும் ஆகாரத்தின் குணம் உடனுக்குடனே அவர்களின பாலைக்குடிக்கும் பிள்ளைக்கும் சாருகிறபடியால் அந்தவிஷயமும் அதிகக் கவனிக்கத்தக்கதேயாம்.

தன்பிள்ளைக்குப் பாலூட்டுந்தாயானவள் மொச்சைக் கொட்டைகளைத்தின்க, அவளிடம் பால்குடித்துக்கொண்டிருந்த குழந்தையின்மலத்தில்முழுக்கொடைகள் விழுந்தன. இவ்விதம் அநேகந் தடவைகள் அநேகருக்கு நேரிட்டிருக்கின்றன. தாயுட்கொண்ட மொச்சைக் கொட்டைகள் தாயின் இரைப்பையிற் சீரணமாகிப் பின்பு பிள்ளையின் வயிற்றில் அவை எவ்விதம் பூரண ரூபத்தைபழயபடியடைந்ததென்பது இதுவரையில் அனேக பண்டிதர்களுக்குப் புலப்படாமலே யிருக்கிறது. அது எப்படியாயினும் ஆகுக. தாயான்வள்தின்னும் ஆகாரத்தின் குணமானது அவள் பாலைக்குடிக்கும் பிள்ளைக்குத் தக்ஷணமே சாருகிறதென வெள்ளிடை மலையேபோலத் தெள்ளிதாய்விளங்குகின்றபடியாலும், அவள் அநுசரிக்கும் சுசி, அசுசிஆகியவைகளின் சாராம்சங்களும் பிள்ளைக்கு உண்டாகின்றதெனப்பலவகையாலும் அநுபவசித்தமாகநிச்சயிக்கப்பட்டிருப்பதாலும், தாய்க்கேற்ற ஆகாரவகைகள், ஸ்நாநபானவகைகள் ஆகியவைகளைப்பற்றித் தாய்மார்கள் அவசியம் கவனிக்கவேண்டியது, பாலூட்டுந் தாய்மார்கள் கவனிக்கவேண்டிய விஷயங்களை யெல்லாம் யெழுதுவதானால் அதுவே யொரு பெருங்கிரந்தமாகிவிடும். அவ்விதம்எழுத இப்போதினியிடந்தரா தாகையால் குறிப்பாகச் சில விஷயங்களை மாத்திரம் இங்கெழுதுவாம்.

மேற்கண்ட இலக்ஷணமுள்ளதாதிகள் கிடைத்தவுடன் பிள்ளைக்குப் பாலூட்ட ஆரம்பிக்குமுன் ஒருவாரம் அல்லது குறைந்தபக்ஷம்-௩-௪-நாள் வரையில் சாதாரணமான ஆகாரங்களைப்புசிக்கச் செய்யவேண்டும். பால், அரிசிச்சாதம், அத்திப்பிஞ்சு, அவரைப் பிஞ்சு, அப்பைக் கோவைக்காய், கருவாழைக்கச்சல், கருவாழைப்பூ, சிறுகீரை, சுண்டவற்றல், பொன்னாங்காணிக்கீரை, பனிப்பயறு, முருங்கைப்பிஞ்சு, மாம்பருப்பு, மாவடு, வெள்ளைப்பூண்டு, வெங்காயம், வெந்தயம் ஆகியவைகளும் இவைபோன்றவைகளுமாம். மாமிசபக்ஷணிகளாயின் மேற்கண்ட பதார்த்தங்களுடன் அயிரை, ஆமை, ஊடான், உடும்பு, ஏரிவரால், கடல்குறவை, கவுதாரி, காடை, காட்டெலி, குறவை. சன்னை. சிட்டுக்குருவி, சிறியநெய்த்தோலி, சுதும்பு, தேளி, பெரு நெய்த்தோலி, விலாங்கு, வெள்ளாட்டுக்கறி, வெள்ளாட்டு உப்புக்கண்டம் ஆகியவைகளும் இவைபோன்றவைகளுமாம்.

பாலின் குணத்தைக் கெடுக்கிற பதார்த்தங்களை யிந்தச்சமயத்தில் அறவே நீக்கவேண்டும். பிள்ளைக்குப்பாலூட்டும்போது கூடியவரையில் அவைகளை நீக்கியும் வைக்கவேண்டியது. அவைகளாவன:—

அகத்திக்கீரை, அவரைக்காய் (முற்றின,) இளநீர், எருமைப்பால், எருமைநெய், எருமைத்தயிர், கத்திரிக்காய் (முற்றின,) கள்ளு, காடி, காராமணி, குமட்டி, கொக்கு, கொம்புபாகற்காய். சாராயம், சேப்பங்கிழங்கு, சேவல்கறி, கருங்காராமணி, பறங்கிக்காய், பாலைக்கீரை, மாங்காய், மாப்பண்டங்கள், வள்ளிக்கிழங்கு ஆகியவைகளும் இவைபோன்றவைகளும் ஆகா.

பால்குடிப்பாட்டும் தாய் அல்லது தாதி கூடினவரையில் தேகமுயறசி செய்துவரவேண்டும், பிரதிதினமும் ஸ்நாநம் செய்வது மிகவும் உத்தமம். அப்படிச்செய்ய சோம்பலானவர்கள் குறைந்த பக்ஷம் மூன்றுநாளைக்கொருதடவையாகிலும் ஸ்நாநம் செய்துவரவேண்டும்; அப்படியுங் கூடாதவர்கள் எட்டுநாளைக்கொருதடவையாகிலும் ஸ்நாநம் செய்ய முயலவேண்டும். இவ்விதமும் ஸ்நாநம் செய்யாத தாய்ப்பாலானது குழந்தைக்கு அடிக்கடி யேதேனும் ஒருகெடுதியை விளைவிப்பது நிச்சயமென முன்னறிவிக்குங்குறியாம்.

பிள்ளைக்குப்பாலூட்டுந் தாயானவள் கூடினவரையில் சுத்தமான வஸ்திரங்களையுடுத்திக் கொண்டிருக்க முயலவேண்டும். எப்போதும் அழுக்குவஸ்திரத்தையுடுத்திக் கொண்டிருக்கும் தாய்ப்பாலைக்குடிக்கும் பிள்ளைக்கு மாந்தம் வியாதி முதலியபலரோகங்களுக்குக்குறைவில்லை, இப்படியுண்டாகும் வியாதியைத்தான்தோஷம் எனச்சிலர் சொல்வது முண்டு. ஆகையால் எந்தவஸ்திரமாயினும் அழுக்கில்லாமற்சுத்தமானதாக இருக்கவேண்டு மென்பதே பிரதானம்.

பாலூட்டுந்தாயானவள் விசனம், கோபம், மூர்க்கம், ஆங்காரம்ஆகியவைகளுக் கிடங்கொடாமல் எப்போது கூடினவரையில் சந்தோஷமாகவும் மனக்களிப்புள்ளவருமாக இருக்கவேண்டும். (இதன்விபரம் முன்னமே சொல்லப்பட்டிருக்கிறது.)

(இன்னும் வரும்.)

விண்ணப்பம்.

நண்பர்களே! கடவுளினது கிருபையாலும் இப்போதினிக்காகமுன்பணங் கொடுத் தாதரித்துவந்த அன்பர்களின்சகாயத்தாலும் இப்பத்திரிகையுடன் இவ்வருஷம் நிறைவேறினது. அடுத்தவருஷத்துச் சஞ்சிகையின் முதல்பத்திரிகை இம்மாத முதல்வாரமுடிவுக்குள் வெளிவரும். அதாவது 1906 வருஷம் பிப்ருவரிமாதம்-8-௳ திக்குள் வெளிப்படும். நாம் இதற்கு முந்தின இரண்டுபத்திரிகைகளிலும் அடுத் தடுத்துப் பிரசுரித்து வந்தது போலவே இப்போதுள்ள நமது நண்பர்களெல்லோருக்கும்-வி-பி-யில் அனுப்பப்படும். நமது நண்பர்கள் அன்புடனும் கிருபையுட

னும் இந்தவருஷசந்தாவாகிய ரூபாய்இரண்டையும்,வி-பி-மூலியசார்ஜாகிய அணா இரண்டையுங் கொடுத்து ப் பெற்றுக் கொண்டு, கடவுளினது கிருபையால், தினே தினே இது விர்த்தியடைந்து, ஆண்,பெண்,பால ர்களிருத்தர் முதலிய எல்லோருக்கும்இதுபிரயோசன மாகும்படி தயவுசெய்ய வேண்டும். விளம்பரவைத்தி யம் மிகுத்த இக்காலத்தில் இவ்வித பத்திரிகை யொன்றுஇருப்பதால்உலகத்தாருக்கு இவ்வளவுபிரயோசன முண்டா மென்பதை நாமிங்கு அதிகம் விவரித்து எழுதுவதி அநாவசியகம். ஏனெனில், இதனுலுண்டாகும் அநேக சுகிர்தங்கள் கரதலாமலகம்போல் ஒவ்வொரு நண்பருக்கும் தெரிந்திருப்பதே காரணம். இப்போதுள்ள அபிமானிகள் சற்றுகவனித்து ஒவ்வொரு புதிய சந்தாதாரர்களைச் சேர்க்கமுயற்சி செய்வார்களாயின், இப்போதுள்ள தொகையானது இரட்டித்து விடுமென்பது திண்ணம். ஆகையால் ஒவ்வொரு அபிமானிகளும் இவ்விஷயத்தைக் கவனிப்பார்களென நம்பப்படுகிறது.

இரண்டாவது:–இப்போதினியின் அபிமானிகளுள் பெரும்பாலார் அநுபவசித்திபெற்ற பண்டிதர்களாக இருக்கின்றபடியால் அவரவர்களுக்கு அநுபவசித்தமான முறைகளை லோகோப காரமாகவும் ஜீவகாருண்யமாகவும் எழுதி வந்தால் ஒரு வயதுள்ள இப்போதினிக்கு ஊக்கம் தைரியம் முதலியவை மென்மேலும் விருத்திபாவதுடன், இக்குழந்தைக்கு எவ்வளவு சிறப்பும் கீர்த்தியும் உண்டாகும். மேலும் அரிய முறைகளை யெழுத முன்வரும் பண்டிதோத்தமர்களுக்குப்பெயரும் புகழ்ச்சியும் புண்ணியமுமுண்டாகி அவர்கள் நாமம் நீடிழிகாலம் நிலைத்து உலகெங்கும் பிரகாசித்து ஜொலித்து விளங்குமென்பது சத்தியம். ஆனல் மேற்கண்ட பண்டிதர்களுள் சிலர்மாத்திரமே தம் தமக்கனுபவமான அரியமுறைகளை யெழுதி வருகின்றார்கள். அத்தகைய புண்ணியவான்களுக்கு நாமும் உலகத்தாரும் இதய பூர்வமாக நன்றி செலுத்தக் கடமைப்பட்டிருக்கின்றோம். மற்ற பண்டித சிகாமணிகளும் தமக்கு அநுபவசித்தமான முறைகளை யெழுத முன்வரவேண்டும், அப்படி யெழுதாதிருப்பதை நாம் கவனிக்கும் கால், வெகு ஆச்சரியத்தையும் கவலையுமுண்டாக்குகிறது. அரியமுறைகளை இவ்விதம் பத்திரிகையில் வெளிப்படுத்துவது அவர்களுக்கு அதிருப்தியோ, அல்லது, அலக்ஷியமோ, அல்லது வேறு என்னகாரணமோ நாமறிகிலோம். ஒவ்வொரு பண்டிதர்களும் தம் தமக்கு அநுபவசித்தமான முறைகளுள் தத்தமக்கிஷ்டமான வைகளை யெழுதி வருவதானதுஇப்போதினியின் விர்த்திக்காம் ஏதுக்களி லொன்றுகையால், இனியாகிலும் பனைஞ் சாதிக்காது லோகோப காரமாகவும் ஜீவகாருண்யமாகவும் சில பல முறைகளை எழுதி வரப்பெரியமனது செய்யவேண்டும்"கற்றது கைம்மண்ணளவு கல்லா துலகளவு" எனவும் "முற்று முணர்ந்தவரில்லை" எனவும் ஆன்றோர் வாக்கிருக்கின்ற படியால் ஒவ்வொருவருக்கும் அநுபவசித்தமான சில பலமுறைகளை எழுதி வருவதால் "பலதுளிபெருவெள்ளம் என அநேக விஷயங்கள் வெளியாகி உலகத்தாருக்கு எண்ணிறந்த பிரயோசனங்களை யுண்டாக்க ஒரு பாரிப ஏதுவாகும். ஒருவரே இத்தனை முறைகளையும் செய்துநிச்சயப் படுத்துவதாக இருந்தால் அவர்களுக்கு ஆயுளும் போதாது, அவ்வளவு சமயங்களும் வாய்க்காது. அவ்வளவு அநுகூலங்களுங் கிடைக்காது. முடிவாகச் சுருக்கிச் சொல்லில், இப்போதினியின் அபிமானிகள் ஒவ்வொருவரும்தம தமக்குத் தெரிந்த அல்லது கேட்வியுற்ற நல்ல முறைகளை லோகோப காரமாக எழுத முயற்சி செய்பவேண்டும். ஏனெனில் "எல்லாந் தெரிந்தவர்களு மில்லை; ஒன்றுந் தெரியாதவர்களு மில்லை" எனவும், வைத்தியந் தெரியாதவரும்பாடத் தெரியாதவரும் வையகத்திலில்லை" எனவும் பிரபல்லிய பழமொழிகள் வழங்கி வருகின்றன, என்பதே. இனியாகிலும் நமது அபிமானிகள் எல்லோரும் தயவுடன் தமக்கு அநுபவமான சில பலமுறைகளை எழுத முன் வரவேண்டுமென மிகவும் கேட்டுக் கொள்ளப் படுகிறது.

மூன்றாவது:–நமது அபிமானிகளுள் சிலர் இப்போதினியானது மாதம் மும்முறை பிரசுரிக்கப்பட வேண்டுமென்றும், சிலர் மாதம் நான்கு முறை பிரசுரிக்கப்பட வேண்டும் என்றும், சிலர் நல்ல கடிதாசியிற் பிரசுரிக்கப்பட வேண்டுமென்றும், இவற்விற்காக முறையே சந்தாவும் உயர்த்தப்பட வேண்டு மென்றும் எழுதி யிருக்கின்றார்கள். ஆனல், பத்திரிகை விஷயத்தில் இந்தியாவானது பிரதானமாகத் தமிழ்ப்பழக்க வழக்கமுள்ள நம் தமிழ் நாட்டார் அதிகம்பின்னிடைந்தவர்கள். பொதுவான பத்திரிகையின் விஷயத்தில் இப்படியாலை வைத்திய விஷயமான இப்பத்திரிகையில் அதிகம் பின்னிடைந்தவர்களெனச் சொல்லத் தடையேயில்லை. ஆகையால், இப்போது ஏற்படுத்தியுள்ள சந்தாவிற்காகவும், இப்போது பிரசுரிக்கப்படும் மாதிரியாகவும் மாதம் இருமுறை பிரசுரித்து வந்தால், நாளடைவில் ஜனங்களுக்கு இதன் பிரயோசனம் புலப்பட்டு அதிகர் வாங்கப்பிரியப்படுவார்கள். மேலும் ஏழைகள் முதலிய எல்லோரும் வாங்கும்படியாகக் குறைந்த சந்தாவாகவே யிருக்கவேண்டும். எனவும் நமது அபிமானிகளுள் பெரும்பாலார் அபிப்பிராயப் படுகின்றார்கள். ஆகையால், நாமும் அவர்களின் விருப்பத்தைஅவலம்பாக்கப் பிரியமின்றி லாபம் நஷ்ட மென்னும் கணக்கை பெகிர் பாராமலே எ

வ்விதத்திலும் நமது நண்பர்களின் கோரிக்கையை நிறைவேற்ற வேண்டு மென்னும் விடாமுயற்சியுடன்பாடுபட சித்தமாயிருக்கின்றோம், கடவுளினது கிருபையாலும் பெரியோர்களின் ஆசீர் வாதத்தாலும் இனி தடையின்றிப் பிரதி மாதத்து முதல் வாரத்திற்குள்ளும் மூன்றாம் வாரத்திற்குள்ளும் கிரமமாக பத்திரிகை வெளிப்படுத்தப்படும்.

நான்காவது:—ஒவ்வொருவரால் எழுதப்படும் முறைகளையும் நம்மால் எழுதப்படும் முறைகளையும் பிரியமும் சக்தியு முள்ள மற்றொவ்வொவ்வரும் செய்து ஏழைகள், உதவியற்றவர்கள், தம்தம் சினேகிதர்கள் முதலானவர்களுக்கும் உபயோகிக்க வேண்டியது. அதனாலுண்டாகும், சுகுணங்களை இப்போதினி மூலம் வெளிப்படுத்தவும் வேண்டும். ஏனெனில் ஒருவரே எல்லாமுறைகளையுஞ் செய்வதும் அவற்றின் குணாகுணங்களை நிச்சயப்படுத்துவதும், அசாத்தியமான காரியம். இதற்காக வயதுங்காலமும் போதாது. பூரணமாகாது. ஒருவருக்கு அநுபவசித்தமாககைவல்லியமான முறை மற்றவருக்குச் சீக்கிரம் கைவல்லியமாகாது. ஆகையால் மற்ற சமாசாரப் பத்திரிகைகளை வாசித்து எறிந்து விடுவதுபோல எறிந்துவிடாமல் இதனைப் பலமுறையும் சாவகாச காலங்களில் நிதானமாகவும் கவனமாகவும் வாசித்துக் கூடினவரையில் அவரவர்கள் சக்தியானுசாரம் சில பல முறைகளைச் செய்து அயலாருக்குஉபகாரஞ் செய்யவேண்டியது ஆனால்இவ்விதம்செய்வது எல்லோருக்கும் கஷ்டமேயாயினும்பிரபல்லியமான பண்டிதர்களும் கனதனவான்களும்செய்துபயோகிக்கலாம். இப்படிச்செய்வதால் இப்பத்திரிகையால் உண்டாகும் பிரயோஜனம்உலகெங்கும்பரவி உதவியாகிலோகோபகாரமாகவும் ஜீவகாருண்யமாகவும் இருக்கும்அப்படிப் பலருக்கும் உபயோகப்படும் பக்ஷத்தில் இப்போதினியிற் சம்பந்தப்பட்ட எல்லோரும் புண்ணியம், புகழ், தருமம் முதலிய எல்லாவற்றிற்கும் பாத்திரர்களாவார்களென்பது சத்தியம்! சத்தியம்!! சத்தியம்!!!

சுகாதார போதினி.

அ-ம்-பிரிவு.

வினா விடை.

௫௯-ம் வினா.

௪௫ - ம் - விடை (தொடர்ச்சி)

(9 - ம் நெம்பர் சந்தாதாரர் எழுதுகின்றார்)

முன்போதினி-௧௭-நம்பர்பக்கம் 148-ல் என்னால் எழுதப்பட்டிருக்கிற ஆதண்டைத்தயிலம் சிலாக்கியமானது இதையன்றி வேறுமுறை அவசியமில்லை.

கண்ரெப்பைத் தடிப்பு முதலியவைகளுக்குப் பத்திரிகை இலக்கம் 2-பக்கம்-௧௪-ல் கண்டிருக்கிற தேனின் யோகமுறை-20-ல் சொல்லப்பட்டிருக்கிறபடி செய்து குணங்காணப்பட்டிருக்கிறது.

46-ம்-விடை.

(9 ம்-நீ சந்தாதாரர் எழுதுகின்றார்)

மேல்தோல் சீவினசுக்கு, மேற்சருகு நீக்கின சீந்திற்கொடி, பற்படாகம், கண்டங்கத்திரி, ஆடாதோடை, நிலவேம்பு, பேய்ப்புடல், இவை வகை-௧-க்கு வராகனெடை-௧௮. இவற்றை நன்றாயிடித்து-௧௮, ஆழாக்கு ஜலத்தைவிட்டு எட்டிலொரு பாகமாகச் சுண்டவைத்து வடிகட்டித் திப்பிநீக்கி, விடவும். 94-ம் பக்கத்திற் சொல்லப்பட்டிருக்கிற வச்சிரகண்டி மாத்திரையிலொன்றைத் தேனிலிழைத் துட்கொண்டு, அதன்மேல் முன்சித்தப்படுத்தி வைத்திருக்கிற கஷாயத்தைச் சாப்பிடவும். இவ்விதம் ஆறுவேளையும் கொள்ள எவ்வித சுரமுந் தீரும்.

௫௯-ம் வினா.

156-வது வினாவில் கோறப்பட்டிருப்பதற்கு, விடையளிப்பது மிகஅவசியமாயினும், ஸ்திரீகளுக்குப்பாலே இல்லாமலிருக்கப்பட்ட துர்ப்பழக்கத்தை நீக்கி, குழந்தைகளுக்குப் போதுமானபால் சுரக்கும்படியான பிரயோக முறையைச் சொல்வதுடன் ஷீபாலானது தோஷமற்றதா யிருக்கவேண்டிய முறையையும் சொல்லவேண்டியது அவசியமெனத்தோற்றப்படுகிறது. S No 162.

௬௰-ம் வினா.

இம்மண்ணுலகில் கேவலம் நாட்டுப்புறங்களில் வைத்தியப்பூண்டே யில்லாமலும், போதுமான மனுஷ்யசாதகமே முற்றிலும் போதாமலு மிருக்கப்பட்ட, ஸ்திரீகள் பிரஸவமாகி அதற்கேற்ற கைவல்லிய ஔஷதப் பிரயோகமொன்று மில்லாமல்நீடித்து வழங்கி வரப்பட்ட, ஸ்ரவசாத்தியமானதும், மனுஷ்யஸாதகங்களை, ஏராளமாய் வேண்டக் கூடியதுமானநாட்டுப்புற, ஔஷதப் பிரயோகமாகிய, திருகடுகு நிம்பதைலம், முதலான "ஆபாஸமான" பிரயோகங்களைச் செய்து கொண்டு மலைகெல்லி எலிபிடிப்பதுபோல் மிகசிரத்தையுடன் பாதுகாத்து வந்தபோதிலும் தினையளவு பத்தியவீனத்தினால் சிலசமயங்களில், முதலுக்கே மோசமுண்டாகக் கூடியதாகிய இப்பழக்கத்தை மனுஷ்யஸாதக முள்ளவர்களும். திரவியம் செலவிடக்கூடியவர்களும் அனுசரித்தபோதிலும், இக்கொடிய விபத்துகளுக் கிடங்கொடாமலிருக்கும் பொருட்டும் பிரஸவமானஸ்திரீகள், முதல்-3-தினம்உபவாசமில்லாமல் பிரஸவமானதினமும், ஆகாரம்சாப்பிடக்கூடியதும், கடுமையான பத்தியமில்லாமலும் "கழுதை லத்தி கைநிறம்ப" என்றபழமொழியைப் பொய்மொழியாக்கி, தினையளவாயினும் தேக சவுக்கியத்திற் கேற்றதும், பிரசூசிகாவாய்வு, சம்பந்தமான, எவ்வித நோய்க் கிடங்கொடாமலும், குழந்தைகளுக்குப் பால்குறைவு படாமலும், எப்போதும் போல் திரிகாலமும் அல்லது, இருபோதாயினும், நெய், பால், தயிர். முதலான நகள், சேர்த்துக்கொண்டு. அனைவர்கட்கும் உள்ளபோஜனத்தை, சாப்பி

டும்படியாகவும், அதிக திரவியசெலவு இல்லாமலும் அனைவர்களும் சுலபமாய்த்தாங்களே செய்து கொள்ளக்கூடிய கைவல்லிய முறையொன்றை லோகோபகாரமாக இருக்கும் பொருட்டு அடுத்த பத்திரிகையில் வெளியிட வேண்டுகிறேன். S. No. 112.

நிற்க இதற்கேற்ற ஔஷத முறையொன்றுஎனது சிற்றறிவுக் கேறிய மட்டில், முடித்து அனேகவைத்திய சிகாமணிகளால் அங்கீகரிக்கப்பட்டு, நெடுநாளாய், சுயானுபூதியாயுள்ள, ஔஷதமொன்றை, அடுத்த பத்திரிகை வாயிலாக, லோகோபகாரியாய், வெளிப்படுத்த சித்தமாயிருக்கிறேன். அதைத்தாங்கள் கவனித்து கையாண்டுவரலாம், அல்லது அது கூடாது கூடும் என்ற அபிப்பிராயத்தை எதிர்பார்த்திருக்கிறேன்,

தங்களிஷ்டம்போற் செய்யலாம். ப-ர். S.No.112,

44-ம் வினாவிற்கு விடை. (தொடர்ச்சி)

இப்போதினியின் 137-ம் பக்கத்தில், மதனமாமெழுகு, பிரயோகத்திற்கு, சொல்லப்பட்டிருக்கும், பாலாசத்தை சித்தப்படுத்திக் கொள்ளும், மூலிகையே போதுமானதென்று தோற்றப்படுகிறது. பத்திராதிபருடைய அபிப்பிராயம் தேவை.

51-ம் வினாவிற்கு விடை ஆம். ப-ர்.

இப்போதினியின் 1-நம்பர் வினாவிற்கு ஏற்பட்டிருக்கும் உ-வது இலக்கப்பத்திரிகை கூ-வது பக்கத்தில் சொல்லப்பட்டிருக்கிற பிரயோகம் போதுமானதென்று தோற்றப்படுகிறது, பத்திராதிபருடைய அபிப்பிராயம் தேவை.

49-ம் வினாவிற்கு விடை

புத்திரோற்பத்தி யெண்ணெய்.

(a) 1 சிற்றாமணக்கெண்ணெய் } வகைக்கு படி-க, ஒன்றாகச் சேர்த்துக்கொள்க.
பசுவின் நெய்
விழுதியிலைச் சாறு

(b) சுக்கு
திப்பிலி
மிளகு
வசம்பு
வெங்காயம்
கோஷ்டம்
லவங்கம்
ஏலம்
} வகை-1-க்கு பலம்-$\frac{1}{4}$.

செய்முறை:— (b) ல் கண்ட சரக்குகளை பசும்பாலால் அரைத்து (a) ல் கண்டவைகளில் கரைத்து, மெழுகு பதமாயெரித்து வடித்துக்கொள்க.

பிரமாணம்:—$\frac{1}{4}$ சேர் விதம் 3 நாள் காலையில்மட்டும் சாப்பிட்டு, உப்பு, புளிதள்ளவும்.

உபயோகம்:—கர்ப்பவாயு, சூதகவலி, கர்ப்பத்தில் உண்டாகும் புழுக்கள், கர்ப்பசூலை முதலான, சகலகர்ப்ப ரோகங்களும் இசிவும் தீர்ந்து கர்ப்பம் உண்டாகும்.

இம்முறையானது என்னால், சில ஆண்டுகளாய்க் கையாண்டு வருகிறதை லோகோபகாரமாய் வெளியிட்டேன், பத்திராதிபருடைய அபிப்பிராயம்தேவை.

சந்தா-No-112.

வருஷமுடிவாகிய கடைசிப்பத்திரிகையுடன் அட்டவணையொன்று அனுப்பவேண்டியது மன்றி அடுத்த, 1906 ம் வருஷமுதல் மாத மும்முறையாகவும் நல்ல கடிதத்திலும், 16 பக்கம் கொண்ட சிறிய ஸஞ்சிகைகளாகவும், போடவேண்டிய தற்கான முயற்சியை. எடுத்துக் கொண்டால் மங்களமாயிருக்குமென்று தோற்றப்படுகிறது; மற்றசந்தாதாரர்களுடைய அபிப்பிராயமும் இதை அனுசரித்து அடுத்த பத்திரிகையில் வெளியிடுவார்களென்று நம்புகிறேன்.

சந்தாநெம்பர் 112,

கடிதங்கள்.

சுகாதார போதினியினதிபரவர்கட்கு.

மிகுமாட்சிமைக்குறிய ஐயாவே,

தங்களின்-19 ம் இலக்க போதினியின் கடித நிறையின் கீழ்ச்சுட்டி யுசாவியதங்களுக்கு வந்தனம், வந்தனம், மிகவந்தனம், தந்தனம், இனி அதைப்பற்றிப் பின் கவனிப்போமாக.

தங்களாதரவையுகந்த
A-L-M-L Marakar.
Native Doctor.

மகாமேன்மை தங்கிய நண்பரே! மேற்கண்ட விஷயத்தைப்பற்றிப் பல கனவான்கள் நம்மையெழுதும்படி நமக்கு நேரே கடிதம் எழுதினமையால், மேற்படி பத்திரிகையில் எழுத மனமுவந்தோம். இவ்விருப்பத்தை யன்புடன் அங்கீகரித்ததைப்பற்றி நாமும் நம்மபிமானிகளும் தமது உத்தம குணத்திற்காகத் தமக்கு நன்றிசெலுத்து கின்றோம். ப-ர்.

"கொய்யாக்கம்" என முகவுரையின் கீழ்க்கண்ட "ஆயுர்வேத பாராவாரம்" 324, ம் பக்கமென்றும் "நோயாளர்க்கறிக்கை" யின் கீழ்க்கண்ட நமதுகிரக நம்பர் 16 என்றுங் காண்க.

A-L-M-L-Marakar.
Native Doctor.

ஐயா

இப்போதினியின்-149-ம் பக்கத்திற் பிரசுரிக்கப்பட்டிருக்கும்-28-ம் விடை நாகசிந்தூரத்தில் "வெண்கொழிஞ்சிவேர்" என்னுமிடத்தில் இந்த * மார்க்கிட்டு முடிவிலும் அந்தமார்க்கிட்டு இதற்கு மறுபேரும் அடையாளமும் எழுதும்படி கேட்டிருந்தேன், அதற்குத்தாங்கள் இதற்கு மறுபேபரில் அடையாளம் எழுதவேண்டுமென்று எழுதியிருக்கிறீர்கள். ஆகையால் தயவு செய்து அடுத்தபோதினியில் மேற்படி வெண்கொழிஞ்சி வேருக்குமறுபேர்களும் அதின் அடையாளங்களும் தரங்களாவது நமது சகோதரர்களாவது எழுதத் தயவுசெய்யவேண்டும்.

சந்தா நெம்பர்-9,

புத்தகம் - உ. 1906ஆவு பிப்ரவரிமீ 1உ இலக்கம்-க.

சுகாதார போதினி.

க - ம் பிரிவு.

சுகாதாரக் குறிப்பு.

நீண்ட ஆயுளுக்கேது.

முன்தொடர்ச்சி (Vol - 1. பக்கம். 189)

நீண்ட ஆயுளுக்கேதுவான ஆகாரக்கிரமம், நித்திரைக்கிரமம் ஆகியவைகளைப் பற்றி முன் ஒருவாறு சுருக்கமாகச் சொல்லி வந்தோம். மூன்றுவதான தேக முயற்சியைப் பற்றி யிங்கு எழுதுவாம்.

தேகமுயற்சி அதாவது தேகத்தைக் கிரமப்படி இயக்குவதும் நீண்ட ஆயுளுக்கேதுவான முக்கியமான விஷயங்களிலொன்றும். அது உல்லாசமா உலாத்தல், தேகத்தை யியக்குதல் என இருவகைபாம். உலாவுதலும் தேகத்தை யொருவாறு இயக்குவதாம். ஆகையால் உலாவுதலையும் தேகப் பயிற்சியின் வகைகளி லொன்றெனக் கருதப்பட் டிருக்கிறது. ஆனபடியால், இதைப்பற்றி முன்னர் சுருக்கமாகச் சொல்வாம்.

உலாவுதல்; உல்லாசநடை Walking

மனக்களிப்பானது நீண்ட ஆயுளுக்கு மிகவும் அவசியமானது; உல்லாச நடையானது மனக்களிப்பிற்கு ஏதுவானது; பற்பலவகைக் காகஷிகளைக்காணல், பரந்தகண்டு விலாசமான விடங்களின் சுத்தமான காற்றினலுண்டாம் இன்பம், பச்சைப் பசேலென நிறைந்துள்ள செடி, கொடி, புற்பூண்டு, பயிர் பச்சை ஆகியவைகளின் தோற்றம் முதலியவைக ளெல்லாம் சந்தேகமின்றி மின்சாரத்தைப்போலத் தக்ஷணமே ஆச்சரிய குணத்தை யுண்டாக்கக் கூடியவை; இவ்வகைக் காகஷிகளுடன் பரிசுத்தமான காற்றுள்ள விடங்களில் தேகமானது அடிக்கடி இயக்கப்படுத்தப்படுவதால், அதாவது உல்லாசமாக நடத்தலால் தேகமானது செழித்துக் களித்துப் பெருக்க ஒரு பிரதான காரணம். அங்கு மனமானது ஒருவகை ஆனந்தத்தையும் ஒருவகைக் களிப்பையும் அடைகின்ற படியால், அது பலப்பட ஏதுவாகும். இருதயம் பலப்படப்படத் தேகசுகம் நிலைத்து நீண்ட ஆயுளுக்கேதுவாகு மென்பது நிச்சயம்.

உலாவுவதால் இரைப்பையும் பலப்பட ஏதுவாகிறது. உலாவுவதால் ஜீரண சக்தி கிரமப்படுகிறது. இக்காரணங்களால் தினே தினே தேக சுகமானது கிரமப்பட்டு தேகாரோக்கிய முண்டாகிறது. ஆரோக்கிய முண்டாகவே தேக அவயவங்களும், அவற்றின் தொழிற்களும் விர்த்தியாகி தேகபலம், மனோபலம் முதலியவைகளும் விருத்தி யடைகின்றன.

அப்படி இவ்வவயவங்கள் பலப்படுவதால் ஏதேனும் வியாதி யுண்டாகப் பலத்த தடையாகிறது. அதனல் அனேக வியாதிகளினின்று தப்பித்துக் கொள்ள ஏதுவாகிறது. கிராமவாசிகளைப் பார்க்கிலும் பட்டணவாசிகளுக்கு மேற்கண்ட விஷயம் அதிகம் அவசியமானது. நாட்டு வாசிகள் மேற்கண்ட விஷயத்தில் நகரவாசிகளைப் பார்க்கிலும் அனேக மடங்கு அதிகரித் திருப்பவர்களென்பதிற் சந்தேகமில்லை. இவ்விஷயத்தில் நகரவாசிகளின் நிலைமை மிகவும் பரிதாபப் படத்தக்கது. ஐயோ பாவம்! என்ன செய்பலாம். எப்போதும் ஜனநெருக்கம்; எப்போதும் அசுத்தமான காற்று. எப்போதும் காற்றிருக்கம். நகரவாசிகள் வெளிமீய புறப்பட்டாலும், தெருக்களும், வீதிகளும், சந்துகளும், மாளிகைகளும், மெத்தைகளும், மேல் வீடுகளுமேயொழிய, மேற்கண்ட இன்பக் காகஷிகள் கிடைக்க அதிஷ்டமேது. உ-க-மணி நேரம் நடந்தவுடன் சிரமமுண்டாகி விடுகிறது; பிறகு வீட்டிற்குத் திரும்பவேண்டியதே. மேலும் அவர்களுக்குள்ள சாவகாசமும் மிகவும் குறைந்த அளவே. வீட்டு வேலைகளும் அநேகம் பாக்கி எனத் திரும்பிவிட நேரிடுகிறது.

நகரவாசிகளே! ஞாபகத்தில் வையுங்கள், சற்று கவனியுங்கள், மறந்து போகாதீர்கள். பட்டணத்திற்குள்ளேயே-உ-க-மணிநேரம் தெருக்களில் திரிந்து விடுடுத் திரும்பித் தம்வீடுபோய்ச் சேர்வது தேகமுயற்சி, தேகப் பயிற்சி யொருபோதுமாகாது. ஆனல் இதனல் ஒருவேளை தங்கள் அவயவங்களுக்குச் சற்று இயக்கமுண்டாகி யிருக்கலாமே யொழிய, மற்றப்படி உல்லாச நடையால் உண்மையாக அடையவேண்டிய பிரயோசன மொன்றுமே யில்லை. (இ-ம்)

சுகாதார போதினி.

உ-ம்-பிரிவு.

குடும்ப வைத்தியம்.

தாம், தம்மனைவி, தம்மக்கள், உற்றார், பெற்றார், உறவின்முறையார் முதலியவர்களுடன், வாழ்வதற்

குக்குடும்பம்என்றுபெயர் இவர்களுள் ஒவ்வொருவரும் தம்தம் சுகத்தைக் கவனிக்கவேண்டியது அவசியமேயாம். அப்படி நடப்பது அசாத்தியம். சிலர்விவேகமில்லாத சிறுவர்களாக இருக்கலாம். சிலர் ஒன்றுந் தெரியாத பேதைகளாக இருக்கலாம். எந்த வியாதிகண்டாலும் பேய்; பூதம்; பிசாசு எனச்சொல்லும் பழய கிழப்பாட்டிகளாகவு மிருக்கலாம் என்பதே காரணம். ஆகையால் குடும்பத்திற்குத் தலைமையானவர்கள் அல்லது குடும்பத்தி லுள்ளவர்களில் புத்திமான்களான புருஷர்கள் அல்லது ஸ்திரீகள் யாரேனும் ஒருவர் குடும்பத்தார்களுக்குச் சுகாதாரவிர்த்திக் கேதுவானவழிகளைக் கற்பித்து வருவதுடன் அவ்விஷயத்தைப்பற்றி மிகவும் சர்க்கிரதையாக் கவனித்துவரவேண்டும். ஏனெனில், அக் குடும்பத்திலுண்டாம் இலாபம் நஷ்டம் எல்லாவற்றிற்கும் அதன் தலைவரே உத்தரவாதி. அவரே எல்லாவற்றிற்கும் பொறுப்பு; இகம்பரம் என்னும் இரண்டிடத்திலும் அவரே வகைசொல்லித் தீரவேரிடும். அரசனுனவன் தன் குடிகளின் க்ஷேமலாபங்களுக்கு எப்படி உத்தரவாதியோ அப்படியே ஒரு குடும்பத்தலைவன் தன் குடும்பத்தின் நன்மை தீமை க்ஷேமங்களுக்கு உத்தரவாதியென எல்லாமத சாஸ்திரங்களும் முறையிடுகின்றன. குடும்பத்தலைவர்களே தம் குடும்பத்தாரை நன்னடக்கை, நல்லொழுக்கம் முதலிய சன்மார்க்க நெறியில் கொண்டுவரப் பொறுப்பாளிகளாம். அவ்விதம் சன்மார்க்கத்திற்குக் கொண்டுவர முயலாவிட்டால், அதனால் உண்டாகுங் கேடுகளனந்தம். இதனுண்மையானது அனுபவசாலிகளுக்குப் பிரசித்தமாக இருக்கும். அவ்விதமே தம் குடும்பத்தாரின் சுகம், அசுகம் ஆகிய வைகளைக் கவனிக்கா விட்டாலும் அநேககெடுதிகளுக்கு ஏதுவாகும். இதற்காகத்தனியே ஒரு வைத்தியர் ஏற்பட்டிருந்தாலும் குடும்பத்தாருக்கு நேரிடும் சொற்ப அற்பவியாதிகளுக்காக அடிக்கடி அவ்வைத்தியரை யழைப்பிக்கவும் அவர் கஷ்டத்திற்குத்தகுந்த பணங் கொடுக்கவும் அவசியமாம். அவ்விதவீண் செலவு நேரிடாதிருக்கவும் தகுந்தசமயத்திலும் அவசரமான காலங்களிலும் வியாதிகண்ட தகுஷணமே அவுடதப்பிரயோகஞ் செய்ய உபயோகப்படும் படியாகவும் சிலபல அவுடதங்களை சர்வசித்தமாக வைத்திருக்கவேண்டியது ஒவ்வொரு குடும்பத் தலைவர்களின் பொறுப்பாம். ஆகையால், சொற்பச் செலவு, சொற்பக்கஷ்டம், அவுடதத்தைச் செய்து முடிக்க சொற்பகாலம் முதலிய பல அநுகூலங்களுள்ள அரியயுறைகளை யெழுதுவாம். அவை யப்படி இலகுவானவைகளாயினும் குணத்தில் மிகச் சிறந்தவைகள். அநேகத்தலை முறையாகவும் இரகசியமாகவும் கையாண்டு வரப்பட்டவைகள். ஆயினும் லோகோபகாரமாக இதனால் வெளிப்படுத்த மனமுவந்தோம். ஆயினமையின் குடும்பத்திற் சாதாரணமாக உண்டாகும் வியாதிகளுக்காம் சிகிச்சைகள் இதில் ஆரம்பமாக எழுதப்படும்.

இம்முறைகள் ஒவ்வொருவரும் மிகவும்சுலபமாகச் செய்யத்தகுந்தவைகள். இவ்வவுடதங்கள் ஒவ்வொருவீட்டிலும் இருக்கவேண்டியது. குடும்பத்திற்கு அவசியமான வேறுஏதேனும் முறைகள் இங்கு விடுபட்டால். நண்பர்கள் அன்புடன் அறிவித்தால் அடியேனுக்குத்தெரிந்தவரையில் அம்முறைகளை எழுதுவாம். இவ்விஷயத்தை நமது அபிமானிகள் சற்று கவனித்து வந்து இதில் சொல்லப்படுகிற கிரமப்படி செய்து சித்தப்படுத்திக்கொண்டால் தங்கள் குடும்பத்தாருக்கும், சினேகிதர் ஏழைமுதலானவர்களுக்கும் நேரிடும் சில்லரை வியாதிகளை யுடனுக்குடனே கண்டித்துவிடவும், தம்சிநேகிதர்கள் பந்துக்கள், அயலார்கள முதலியவர்களுக்கும் உத்தசமயத்தில் உதவிசெய்யவும் பெருத்த ஏதுவுமாம். இம்முறைகளெல்லாம் பைசாக்கணக்காகவும் சில அணுக் கணக்காகவும் செலவாகுமேயொழிய மற்றப்படி பெருந்தொகைப் பணமும் அதிக கஷ்டமும் தேவையிரா. ரூபாய்க் கணக்காகச் செலவிட்டும் பலமாதங்கள் கஷ்டப்பட்டும் முடிக்கும் அவுடதங்களுக்கு இம்முறைகள் கொஞ்சமும் பின்னிடைந்ததல்ல. இம் முறைகளெல்லாம் லோகோபகார மாகவும் ஜீவகாருண்ய மாகவும் எழுதத் துவக்கினதேயொழிய வேறு இலாபத்தை யுத்தேசித்து எழுதினதல்ல இம்முறைகளைச்செய்து அவரவர்கள் அவசியமான காலங்களில் உபயோகித்து இவற்றின் உத்தமம் குணத்தைத் தெரிந்து கொள்ளும்போது அவற்றின் அருமையும் பெருமையும் விளங்கும். ஆகையால், இதைப்பற்றி யிங்கு விஸ்தாரமாக எழுதுவது அநாவசியகம்.

நமது அபிமானிகளுள் பலர் வல்லபண்டிதோத்தமர்களா இருப்பதால் அவர்களும் பரோபகாரமாகத் தமக்கு அநுபவசித்தமான அவ்வகைப் பாகங்களை யெழுதத்தயவுசெய்வார்களாயின் "பொன்மலர் நாற்றமுடைத்து" என்பதுபோலாம்.

அற்புத சிந்தாமணி மாத்திரை.

மூசாம்பரம், இதனைக் கல்வத்திற் பொடித்து வஸ்திரகாயஞ் செய்ததூள் பலம்-க; மிளகு, இதனை யிடித்து வஸ்திரகாயஞ் செய்ததூள் பலம்-க; ஓமம்,

பலம்-உ, இதனை சோற்றுக்கற்றுழைச் சாற்றில் ஊற வைத்துக் கொள்ள வேண்டும். வெண்காரம், இதனைச் சட்டியிலிட்டு நன்றாகப் பொரிந்துபோன பின்பு ஆறவிட்டுப் பொடித்ததூள்-வ-பலம், எடுத்துக் கொள்ள வேண்டும். சோற்றுக் கற்றுழைச் சாறு செல்லத் தக்க அளவு.

[இன்னும் வரும்)

சுகாதார போதினி.

ஈ - ம் பிரிவு.

ஸ்திரீ வைத்தியம்.

முன்தொடர்ச்சி (Vol-1. பக்கம்192)

கழற்சிப்பருப்பை முலைப்பாலில் இழைத்து ஸ்திரீயின் மர்மஸ்தானத்திற்குள், மாதாந்த சூதக சுத்த ஸ்நாநத்திற்குப் பிறகு இலகுவாகப் பூசிவரவேண்டும். அல்லது மெல்லிய வஸ்திரத்தி லூட்டித்திரியாகச் செய்துவைத்துக் கொள்ள வேண்டும். இதுவே முன்னதைப் பார்க்கிலும் அதிகம் அதுகூலமானதும் அதிகப் பிரயோசனத்தையுண்டாக்குவதுமாம். இவ்விதம் காலையிலொன்றும் மாலையி லொன்றுமாக உபயோகிக்க வேண்டும். இப்படிப சுத்த ஸ்நாநத்திற்குப் பிறகு அடுத்தமூன்று நாளும் செய்து வரவேண்டும்; கடவுளினது கிருபையால் கருப்போர்ப்பத்திக்கு ஏதுவாகும். அப்படியாகா விட்டால், அடுத்தமாதமும் செய்யவேண்டும், அப்பொழுதும் கருப்பந் தரிக்காவிட்டால் மூன்றும் மாதமும் செய்யவேண்டும். அந்தத் தடவையும் கருப்பந்தரிக்கா விட்டால் பிறகு சந்ததிக்குச் சந்தேகந்தான்.

கருப்போர்ப்பத்தி நெய்

வேப்பெண்ணெய் பலம்-உ0, வெள்ளைக்குங்கிலியம்-பலம்-உ.

செய்முறை:—வாய் குறுகின ஒரு மண்பாண்டத்தில் மேற்படி வேப்பெண்ணெயை விட்டு அடுப்பேற்றி, குங்கிலியத்தை மைபோலப் பொடித்து அதில் தூவி, குச்சியாற் கிளறி விடவேண்டும். பாண்டத்தின் வாயின்மீது வேறு ஒரு கலயத்தை வைத்து மூடவேண்டும். இந்தக் கலயமானது மூடினால் சந்தில்லாததாக பாண்டத்தின் வாய்க்குச் சரியானதாக இருக்கவேண்டும். பிறகு பாண்டத்தின் வாய்க்கு-டு-சீலை மண்செய்து ஈரம் சற்று உலர்ந்தவுடன் அடுப்பேற்றி ஆரம்பத்தில் மெதுவா எரித்துப் பிறகு-க-மணிநேரங் கடுந்தீயாக எரிக்கவும். பானைக்குள்-டம்-டும் என்னும் சத்தங்கேட்கும். சுமார்-க-கஉ-மணி நேரம் எரித்துச் சீலைமண்ணை மெதுவாக நீக்கித் தூரமாகவிருந்துகொண்டு சாக்கிரதையுடன் மேல் கலயத்தைக் கொஞ்சந் திறந்து ஒரு குச்சியால் எண்ணையை யெடுத்து ருசித்துப் பார்த்தால், கசப்பில்லாம லிருக்கும். அதுவே பக்குவமாம். அப்படிக் கில்லாமல் கசப்பிருந்தால் இன்னும் அரைப்பலம் வெள்ளைக் குங்கிலியத்தைப் பொடித்துப்போட்டு முன்போலவே கலயத்தால் மூடி முன்போலவே சீலைமண் செய்து மறுபடியும்-உ-மணிநேரம் எரிக்கவேண்டும். பிறகு முன்போலவே சாக்கிரதையுடன் கவசம் பிரித்துத் திறந்து ருசித்துப்பார்க்கக் கசப்பில்லாதிருக்கும். பிறகு பானையைக் கீழே யிறக்கி வைத்துக் கலயத்தைக் கொஞ்சந்தூக்கியுடனே மூடவும். மறுபடியும் தூக்கி முன்போலுடனே மூடவும். இப்படிப் பலதடவைகள் செய்து புகை யெல்லாம் அடங்கின பின் வேறு பிங்கான் பாத்திரத்தில் வடித்து வைத்துக்கொள்ளவும்.

பிரமாணம்:—வேளை-க-க்கு-உ - கவ - பலம் உட் கொள்ளலாம். தேகம் பலமானதாக இருந்தால் காலை மாலை யிரண்டுவேளையும் பானஞ் செய்யலாம்,

உபயோகம்:—சூதகக் கிரமமில்லாதவர்கள் தங்களுக்குச் சூதகம் வரும் வழமையானகாலங்களுக்குச் சுமார் ஒருவாரத்திற்கு முந்தி யாரம்பித்து வரவேண்டும். சூதகங் கண்டவுடன் நிறுத்தி விடவேண்டும். இவ்விதம் அடுத்தடுத்து மூன்று மாதங்கள் செய்யின் எல்லாவகை சூதக சம்பந்த ரோகங்களெல்லாந்தீரும். சூதகங் கிரமப்படும். சூதகம் சுத்தஸ்நாநமான பின் இந்தநெய்யை மேற்கண்ட அளவே-ஈ-நாட்கள் உபயோகிக்கவேண்டும். இப்படிச்செய்வதால், கருப்பப்புழு, கருப்பை தோஷம், மலடு முதலிய அநேக வியாதிகள் தீர்ந்து கருப்பந்தரிக்கும். இவ்விதம் அடுத்தடுத்துமூன்று மாதங்கள் செய்தால், நாட்பட்ட மலட்டுரோகங்களுந் தீரும். (சுயானுபவம்.)

(இன்னும் வரும்.)

சுகாதார போதினி.

ச - ம் பிரிவு.

பால வைத்தியம்.

முன்தொடர்ச்சி (Vol-1. பக்கம்-192)

பிள்ளைகளுக்குப் பாலூட்டுந் தாய்மார்களுக்கு அல்லது தாதிமார்களுக்குப் பால் குறைவாக உண்

டாவதும் ஒருவகைக்குறைவாம். ஆகையால், அதன் காணத்தைக்கண்டு அதற்குத் தகுந்த சிகிச்சைசெய்யவேண்டியதும் அவசியமாம். அதைப்பற்றியும் சுருக்கமாக இங்கு எழுதுவாம். தாய்க்குப் பாலானது குறைந்துபோவதற்குக் காரணம் உஷ்ணதிக்கமும் ஏதுவாகும். அந்தச் சூடானது தேகாதியந்தமும் உள்ளதா? ஸ்தனங்களில் மாத்திரமுள்ளதா? என விசாரித்துத் தெரிந்துகொள்ள வேண்டும்.

பாலூட்டுகிறவளுக்கு தேகத்திற்சூடு அதிகரித்திருக்கிற லக்ஷணங்களாவன:—

தாயின் தேகம், அவள் முகம் ஆகியவைகள் சிவந்திருத்தல் அல்லது மஞ்சணித்திருத்தல் அல்லது வறண்டிருத்தல். தேகத்தைப் பரிசித்தால் சூடாயிருத்தல், (இதில் காலம், தேகசுபாவம், தேசசுபாவம் ஆகியவைகளின் தன்மையையும் நிதானிக்க வேண்டும்.) நாடி படபடத்திருத்தல்; மூத்திரம் மஞ்சணித்திருத்தல்; கொஞ்சந் தாகமாக இருத்தல்; சூடான பதார்த்தங்களாற் கெடுதியும், குளிர்ச்சியான பதார்த்தங்களால் சுகுணமுமுண்டாதல்; சூடான காலங்களிற் சுகங்கெடுதல் முதலியவைகளாம்.

சிகிச்சை:—சந்தனம், ரோஜாப்பூ, தாமரைப்பூ, வெள்ளரிவிதைப்பருப்பு, கெக்கரிவிதைப்பருப்பு, பருத்திக்கொட்டை, சோம்பு, சீமையிலந்தைப்பழம் காசினிக்கீரை, காசினிவிதை, காஹ்வக்கீரை, காஹ்வவிதை, பனப்சாபூ, காஜர்க்கிழங்கு, எலுமிச்சம்பழம், வேப்பம்பூ, பிரமதண்டு, தராயிலை, ஆலுபுகாரு ஆகியவற்றுள் அல்லது இவைபோன்றவைகளுள் அவரவர்களுக்கு இஷ்டமான ஒன்றிரண்டை இஷ்டமானபடி கஷாயம், ஷர்பத்து, சூரணம், திராவகம், லேகியம் முதலிய பாகங்களாகச்செய்து உபயோகித்துத் தேகச்சூட்டைத் தணியச்செய்தால், பாலுண்டாகத் தடையாயுள்ள உஷ்ணம் சாந்தப்பட்டுப் பால் தானே விர்த்தியாகும். இன்னும் மேற்கண்டவைகளின் யோகமுறைகளெல்லாம் நமது யூநாநி வைத்திய ஔருட்யவிர்த்திபோதினி இரண்டாம்பாகத்தில் வகைவிபரமாகச் சொல்லப்பட்டிருக்கின்றன. அவற்றுள் தமக்கிஷ்டமானவைகளைச் செய்து உபயோகிக்கலாம். ஆயினும் இப்போதினிபை வாசிப்பவர்களுக்கும் பிரயோசனப்படும்படியாகவும்உதாரணமாகவும் இங்கும் இரண்டாருபாகங்களை யெழுதுவாம்.

(1) திரமானசந்தனக்கட்டையைக் கடைச்சலில் பிடித்ததூள் அல்லது இழைப்புளியால் இழைத்திடித்ததூள் பலம்-உ, பன்னீர்-பலம்-கூ, சீனிசருக்கரை பலம்-கூ.

செய்முறை:-பன்னீரில் சந்தனத்தூளைப்போட்டு கூ-மணிநேரம் ஊறவைத்து, அதிலுள்ள பன்னீரைத்தனியே யிறுத்து வஸ்த்திரத்தில் வடிகட்டிச் சுத்தி செய்து வைத்துக்கொள்ளவும். பன்னீர் ஊறினசந்தனத்தில் முக்காற்படி சுத்தசலத்தை அடுப்பேற்றி மூன்றிலொருபாகமாகச் சுண்டவைத்து வடிகட்டித் தெளிப்பிநீக்கின கஷாயத்துடன் முன்வடித்து வைத்திருக்கிற பன்னீரையும் கலந்து சருக்கரையைச் சேர்த்து அடுப்பேற்றிக் காய்ச்சி, சருக்கரைகரைந்து கொதிவந்தவுடன் மறுபடியும் வஸ்திரத்தில் வடிகட்டிச்சருக்கரையிலுள்ள சக்கைதிப்பி முதலியவைகளை நீக்கிமறுபடியும் அடுப்பேற்றிக் காய்ச்சிப் பாகுபதத்தில் இறக்கி ஆறவைத்துச் சீஷாவில் பத்திரப்படுத்தவும்.

பிரமாணம்:—வராகனெடை, கூ, கு ஆக காலை மாலை யிரண்டுவேளையும் பானஞ் செய்யலாம்.

உபயோகம்:—தேகச் சூடு, வரட்சி முதலியவை தணிந்து தேக சுகமுண்டாகும். சூடதிகரித்துண்டான மார்பு துடித்தல், இரைப்பை, ஈரல், ஆகியவைகளின் உஷ்ணத்தைச் சாந்திசெய்யும். தாகத்தை யடக்கும்.

இன்னும் மேற்கண்ட வஸ்துக்களில் இஷ்டமானவைகளை கறி பதார்த்தங்களாகவும், சட்னி, ஊறுகாய் முதலிய பாகங்களாகவும் செய்து சமயோசிதமாக உபயோகிக்கலாம்.

இவ்விதம் உபயோகித்துச் சூட்டைத் தணிக்க வேண்டியது. இதனுடன் அல்லது இதை உபயோகித்த பிறகு கீழ்க்காணும் ஆகார வகைகளையும் கையாடி வந்தால் பால் அதிகரிக்கும்.

(இன்னும் வரும்.)

சுகாதார போதினி.

கு - ம் பிரிவு.

பலஹீனம்

முன்தொடர்ச்சி (Vol-2. பக்கம். 185)

கசகசாத்தோல், புளியங்கொட்டை மேல்தோல் (இவற்றைத் தனித்தனியே இடித்துச் சூரணித்து வஸ்திரகாயஞ்செய்து கொள்ளவேண்டும்.) மஞ்சட்கடுக்காய் விதைப்பருப்பு, பருத்திக்கொட்டைப் பருப்

ப்பு, இந்நான்கும் வகை-க-க்குப் பலம்-க, பழயவெல்லம் பலம்-ச, இவை யெல்லாவற்றையும் ஒன்றுகக் கல்லுரலிலிட்டு இடித்து ஒரு வராகனெடைப் பிரமாணமாத்திரைகள் செய்துகொள்ளவும்.

பிரமாணம்,—ஒ-க-உ-மாத்திரை காலையில், உட்கொண்டு அதன்மேல் காய்ச்சிக் கற்கண்டிட்ட பாலைப்பானஞ் செய்யவேண்டும்.

உபயோகம்:—இந்திரிய சிராவகம், துரிதஸ்கலிதம் ஆகியவை தீரும். தேகபலம், இரத்தபுஷ்டி ஆகியவை யுண்டாகும்.

வேறு.

சுப்ஜா என்னும் திருநீற்றுப் பச்சிலை விதை, முருங்கை விதைப் பருப்பு, துளசிவிதை, இம்மூன்றும் வகை-க-க்குப் பலம்-க, விதை முற்றுத கருவேலம் பிஞ்சை உலர்த்தி யிடித்து வஸ்திரகாயஞ் செய்த சூரணம் பலம்-க, பழயவெல்லம் பலம்-கு.

செய்முறை.—இவை யெல்லாவற்றையும் ஒன்றுகக் கலந்து கல்லுரலிலிட்டு மைபோலிடித்து ஒரு வராகனெடையுள்ள மாத்திரைகளாகச் செய்து கொள்ளவும்.

பிரமாணம்:—மாத்திரை-க-உ-இதனைக் காலையிலுட்கொண்டு அதன்மேல் காய்ச்சிக்கற்கண்டிட்டபாலைப் பானஞ் செய்து வரவேண்டும். பாலின் அளவை சீரண சக்திக்கு ஏற்றவிதமாக ஏற்படுத்திக்கொள்ளவேண்டும்.

உபயோகம்:—இந்திரிய சிராவகம்; துரிதஸ்கலிதம், இந்திரிய இழிவு, அது நீர்த்துப்போயிருத்தல் ஆகியவை தீரும்.

தம்பனம் வேண்டும்போது மாலையில் இரண்டொரு மாத்திரையை யுட்கொண்டு அதன்மேல் காய்ச்சிக் கற்கண்டிட்ட பாலைப் பானஞ் செய்யவேண்டும்.

இம்முறைக ளெல்லாம் வைத்திய இரகசியத்தி லுள்ளவைகள். லோகோபகாரமாகவே யெழுதி வருகின்றோம்,

மதனமஞ்சரி லாடு.

பூமி சருக்கரைக்கிழங்கு; இது பச்சையாக அகப்பட்டால் உத்தமம். அப்படி அகப்படா விட்டால் உலர்ந்ததையே உபயோகித்துக் கொள்ள வேண்டும். பச்சைக் கிழங்கானால் மேல்தோல் முதலியவைகளை நீக்கிச் சுத்திசெய்தது பலம்-ச0, உலர்ந்ததானால் மேல்தோல் முதலியவைகளைச் சீவிச் சுத்திசெய்தது பலம்-உ0.

கருவேலம் பிசின் பலம்-கூ, இது சுத்த வெண்மையானதாக இருக்கவேண்டும்.

வாதுமைப் பருப்பு பலம்-டு, இதை வெந்நீரிற் போட்டு மேல்தோலை நீக்கிவிட்டுக் கசப்பான பருப்பை நீக்கித்தித்திப்பான பருப்பை மாத்திரம் எடுத்துக்கொள்ள வேண்டும்; இல்லாவிட்டால் எல்லாம் கசந்துபோகும்.

சாரப்பருப்பு பலம்-டு, இது சாரலில்லாததாகவும், புதிதானதாகவும் இருக்கவேண்டும். இது சிலசமயங்களில் கிடைக்காதாகையால், பிஸ்தா, அக்ரோட், என்னும் இரண்டி லொன்றைச் சேர்த்துக் கொள்ளலாம். இதுவும் அகப்படா விட்டால் முன் கண்டபடி சுத்திசெய்த வாதுமைப் பருப்பையே இன்னொரு அஞ்சுபலம் அதிகமாகச் சேர்த்துக் கொள்ள வேண்டும்.

மூந்திரிப்பருப்பு பலம்-டு, இதன்மேலுள்ளதோல், சொத்தையுள்ளவைகள் ஆகியவைகளை நீக்கிச் சுத்தி செய்யவேண்டும்.

தேங்காய்ப்பால் படி-வ. இரண்டு மூன்று பெருந் தேங்காய்களை யுடைத்துத் திருவித் தனிப்பாலாகப் பிழிந்து கொள்ளவேண்டும்.

மேல்தோல் நீக்கின சுக்கு; மிளகு, அரிசித்திப்பிலி, சாதிக்காய், சாதிப்பத்திரி, லவங்கம், பூனைக்காலிவிதை, லவங்கப்பட்டை, ஏலரிசி இவைகளைத் தனித்தனி யிடித்து வஸ்திரகாயம்செய்த சூரணம் வகை-க-க்கு வராகனெடை-கூ, குங்குமப்பூ வராகனெடை-கூ, கோரோசனை வராகனெடை-உ, பச்சைக்கர்ப்பூரம் வராகனெடை-வ, கஸ்தூரி வராகனெடை-வ, சீனி சருக்கரை வீசை-உ, பசுவின் நெய் வீசை-க, பசுவின் பால் படி-உ,உ.

செய்முறை:—(a) பூமிசர்க்கரைக் கிழங்கைச் சிறுதுண்டுகளாகத் துண்டித்துப்பாலிற்போடுக்காய்ச்சும்போது சிறுதீயாக எரித்துக் கைவிடாமல் துளாவியும் வரவேண்டும். எல்லாப்பாலும் வற்றித் திரண்டபின் கீழிறக்கி யாறவிட்டெடுத்து நெய்யில் வறுத்துஅம்மியில் வெண்ணெய்போல அரைத்துக்கொள்க.

(b) கருவேலம்பிசின், வாதுமைப் பருப்பு, சாரப்பருப்பு, மூந்திரிப்பருப்பு ஆகியவைகளைத் தனியே நெய்யில் வறுத்துத் தனித்தனியே அம்மியில் வெண்ணெய்போல அரைத்தெடுத்துக் கொள்ளவேண்டும்.

(c) மற்றச் சூரணங்களை யெல்லாம் ஒன்றுக மிஸ்ரமித்து வைத்துக்கொள்க.

கோரோசனை, பச்சைக் கர்ப்பூரம், கஸ்தூரி ஆகிய மூன்றையும் தனித்தனியேயாவது அல்லது ஒன்

ருகவாவது ஒருபலம் கற்கண்டுடன் சேர்த்துப் பொடித்துத் தனியேவைத்துக் கொள்ளவும். இதற்குமேன் பொடியென்று பெயர்.

சருக்கரை தேங்காய்ப்பால் இரண்டுடன் கொஞ்சம் சலமும்சேர்த்து பாகுசெய்து, குங்குமப்பூவைப் பசும்பால்விட்டரைத்து பாகுபதமாகுந்தருணத்திற்போட்டுச் சேர்த்துக் கொள்ளவும். (a) யுள்ளதைப் போட்டுக் கிளறிவிட்டு, மு-நிமிஷஞ் சென்றவுடன் (b) யிலுள்ளவைகளைப் போட்டு முடிவாக (c) யிலுள்ள சூர்ணத்தைத்தூவிக் கிண்டிக்கிளறிக் கீழிறக்கி யிளஞ்சூடாக இருக்கும் போதுமேன்பொடியைத் தூவிவேண்டியது.

இதனுடன் வங்கபஸ்பம், வெள்ளிபஸ்பம்; எருபஸ்பம், பவளபஸ்பம் ஆகியவற்றுள் எதுகிடைத்தபோதிலும் அதில்-கூ-சை, வராகனெடையை மேற்கண்ட ஹல்வாவில்தூவி சூடுஆறுததற்குமுன்பே சுமார்-க-கை, பலமுள்ளதாக எடுத்து உருண்டையாகக்கையாற்பிடித்து, வேறொரு பீங்கான் பாத்திரத்தில் நெய்ப்பசையுண்டாக்கி வைத்துக்கொள்ளவும். இதற்குலாடு என்றுபெயர்.

பிரமாணம்:—காலையில் ஒருலாடுவைச் சாப்பிட்டு, அதன்மேல் காய்ச்சிக் கற்கண்டிட்ட பாலை ஜீரணசக்திக்குத் தகுந்தஅளவு பானஞ் செய்யவேண்டும்

உபயோகம்:—தேகத்துர்ப்பலம், தேகம் இளைத்தல்,மூளைதுர்ப்பலம், இரைப்பைத் துர்ப்பலம், நீர்க்குண்டிக்காயின் துர்ப்பலம், இருமல், சுவாசகாசம், ஆண்மையில்லாமை, இந்திரியம் நீர்த்திருத்தல், தேகவரட்சி, நீரழிவு, மதுமேகம் முதலியரோகங்கள் தீரும். தேகச்செழிப்பு, தேகபுஷ்டி, தேகவஜீகரம், தேகதிடம், முகவஜீகரம், மனவலிமை, மனவூக்கம் முதலிய அனேககுணமுமுண்டாகும். இதனை ஆண்டு அனுபவிப்பவர்கள் காமேயிதன் குணத்தை நிதானித்துக் கொள்ளக்கூடும்.

சுகாதார போதினி.

சு - ம் பிரிவு.

ரசம்.

முன்தொடர்ச்சி (Vol-1. பக்கம்-186.)

பஞ்சமாபாதகங்களிலும்

மஹாபாதகம் என்ன?

சகோதரர்களே; இக்கேள்வியைப்பார்த்து நாம் ஏதோ மதசம்பந்தமான கேள்வியைக் கேட்கின்றோம் எனவும் அவ்விதக்கேள்விக்கு இங்கு இடமேது எனவும் தாங்கள் ஒருவேளை மலைப்பீர்கள். அப்படி ஒருபோதும் மலைப்புறவேண்டாம். அடியேன் அவ்விதமதசம்பந்தமான விஷயங்களை யிங்கு எழுதேன். ஆனால் இந்தவைத்தியத் தொழிலில் மாமஹாபாதகம் எது என்பதே அடியேனது வினு. இவ்வினுவிடை நம் முன்னோர்களின் சாஸ்திரங்களிலேயே வகைவிபரமாக எழுதப்பட்டிருப்பதால் அதன் கருத்தையே யிங்கு சுருக்கமாகச் சொல்வோம்.

களவு, கள்ளுண், குருநிந்தை, கொலை, பொய், ஆகிய அஞ்சுவகை வஞ்சகங்களும் பஞ்சமாபாதகமென்பது தங்களுக்கெல்லாந் தெரிந்தவிஷயமே. இவ் வைத்தைப் பார்க்கிலும் மேலான பாதகத்திற்கு மாமஹாபாதகமெனச் சொல்லப்படுகிறது. அதுஎது? அதையேன் அப்படி சொல்லவேண்டும்? அப்படிச்செய்வதால் உண்டாகும் நஷ்டம்யாது? இன்னன பலகேள்விகளுக் கிடமுண்டாக்கும் அந்தக் கேள்விக ளொவ்வொன்றிற்கும் விடையெழுதுவதானால் அவ்வளவு சக்தி அடியேனுக்குக் கிடையாது. ஆயினும் அடியேன் சிற்றறிவிற் கெட்டினவரையில் ஏதேனும் எழுதலாமெனினும் இப்போதினியும் இடந்தராது. ஆகையால் சுருக்கமா இரண்டொரு விஷயத்தைக் குறித்து எடுத்த விஷயத்தை முடிப்பாம்.

வைத்தியத் தொழிலில் மாமஹாபாதகம் ஆனது இரசத்தைக் கிரமப்படி சுத்திசெய்யாமல் உபயோகிப்பது தான் மாமஹாபாதகம். அதைச் செய்கிறவர்களுக்குத்தான் மாமஹாபாதகர்கள் எனப்பெயர். ஏன் இதை இப்படிச் சொல்லவேண்டுமெனில் களவுசெய்பவன் திருடன். திருடனைக் கொலைகாரன் எனச்சொல்கிறதில்லை. திருடனுக்குத் திருட்டிற் கேற்பட்ட தண்டனையேயொழிய கொலை தண்டனை விதியாகாது. இவ்விதமே மற்றப் பாதகங்களுக்குமாம். இவை யொவ்வொன்றும் தனியானவைகள். ஆனால் கிரமமான சுத்தியில்லாமல் இரசத்தை உபயோகிப்பதால் மேற்கண்ட ஐவகை துரோகங்களும் ஏககாலத்தில் ஏற்படுவதே காரணமேயாம். கல்விமான்கள் இதனை விளக்கி விவரித்துச் சொல்லக்கூடும். அறிவாளிகள் இதன் கருத்தை யூகித்துக் கொள்வார்கள்.

ரசமருந்து குணஞ்செய்யவில்லை யெனச் சிலர் சொல்லிக் கொள்கின்றார்கள். அவை எப்படி குணஞ்செய்யும். அதைச் செய்கிற விதமாகப் பாகஞ்செய்தாலல்லவோ அது குணஞ்செய்யும். ரசத்தைக்கிரமப்படி செய்யகல்ல ஆசானை யடுத்தல்லவோ தெரிந்து கொள்ளவேண்டும். அல்லது முறைப்படியான சாஸ்திரப் பயிற்சிவேண்டும். விளம்பரவைத்தியம் மிகுத்த இக்காலத்தில் அவ்வித சாஸ்திரங்கள் எவ்விதம் வெளிப்படும். சுதேசாபிமானிகள், சுதேச சாஸ்திராபிமானி

கள், லோகோபகாரிகள், ஜீவகாருண்ய முள்ளவர்கள் ஆகியவர்கள் முன்வந்து முயற்சி செய்தாலல்லவோ அவ்வகை அருமையான சாஸ்திரங்கள் வெளியாகும். ரசத்தில் எண்ணிறந்த நற்குணங்க ளிருக்கின்றன. அ வ்விதமே யெண்ணிறந்த தூர்க்குணங்களு மிருக்கின் றன. அத்தூர்க்குணங்களை நீக்கிச் சுத்திசெய்யா வி ட்டால் அது கொடிய விஷத்திற்கு ஒப்பாம்,

இக்காலங்களில், ரசத்தைக்கிரமப்படி பாகஞ்செ ய்ய வல்லவர்கள் ஆயிரத்தி லொருவரிருக்கலாம். இ க்காரணம் பற்றியே ரசத்தின் பெருமையும் அருமை யும் குலைந்து தேஜசு பொன்றி, சோபைகுன்றிக் கிட க்கிறது. சுத்தி செய்யாத ரசத்தை அல்லது அது ச ம்பந்தமான அவுடதங்களை உபயோகிப்பதால் அனே க கெடுதிகளுக்கேது வாகையால் மாமஹாபாதகமென ஒரு சாஸ்திரமல்ல பல சாஸ்திரங்களும் முறையிடுகி ன்றன.

ஆங்கிலேய வைத்தியர்களும் இரணமேகம் முத லியரோகங்களில் சீமைச் சுண்ணும்பு முதலிய பதார் த்தங்களுடன் இரசத்தைச்சம்பந்தப்படுத்தி உபயோகித் தின்றார்கள். உண்மையை விளங்கப்புகின் அதுவும்பெ ரும்பாவச்செய்கையையேயாம். எட்டுப்பங்கு ரசத்தை ப் பாகப்படி செய்து ஒருபங்காகக் குறுக்கினுலல்ல வோ அதிலுள்ள ஏழு வகை தோஷங்களும் நீங்கிச் சுத்தியாகும். ரசத்தைச் சுத்திசெய்வது அப்பன் பாட்டன் ஆஸ்தியன்று. ரசத்தின் உண்மையைப் ப ற்றி ஆயுர்வேத சாஸ்திரிகள் ஆராச்சிசெய்து நிச்சயி த்திருப்பதுபோல உலகதத்தில் மற்றெந்த சாஸ்திரிக ளும் அவ்வளவு ஆராய்ச்சி செய்யவில்லை யென்பது நிச்சயம். உண்மையில் ரசமே இரசவாதத்திற்கு வி த்து. அதுவே சர்வரோக சஞ்சீவி. அதுவே வகற்ப ம். அதுவே கவுனம். அதுவே ஜீவன். பொன் வெ ள்ளி செய்யவேண்டு மென்னும் பேராசை கொண்டு பேயாய் அலைந்து அருமையாகச் சம்பாதித்த கைப் பொருளையும் திரும்பி மறுபடியும் கிடைக்கப்பெறுத தம் ஆயுளையும் அவமே போக்கும் வம்பர்கள். இந்த ரசத்தை பொருதடவைக் கிரமப்படிபாகஞ்செய்துவி டுவார்களாயின் அவர்கள் கோரிக்கை யவலமாகாது. இன்னும் முறைப்படிபாகஞ்செய்யப்பட்ட ரசக்குளி கை யொன்றுண்டு. அதை முகர்வதாலேயே அநேக ரோகங்கள் தீர்ந்துபோகும்.

இவ்வித அரிய முறைகளெல்லாந் தெரிந்தவர்க ள் இக்காலத்திலும் இல்லாமற்போக வில்லை. ஆனா ல் அதன் அருமைக்குத் தகுந்தபடி சன்மானிக்கும்ம ன்னர்களு மில்லை. தனவான்களு மில்லை. கனவான் களு மில்லை.

படித்தவர்களுமொன்றே. படிக்காதவர்களுமொ ன்றே. கடித்த எறும்பு மொன்றே. கடிக்காத எறு ம்பு மொன்றே. ஆகையால் அவரவர்கள் தம்மட்டில் அடங்கி யொடுங்கி யிருப்பதே உசிதமாகக் காணப்ப டுகிறது.

இரசசம்பந்தமான பல அரிய முறைகளெல்லா ம் இப்போதினியின் மூலம் ஒருக்கால் வெளிப்பட லாம். ஆனால் இதற்கு உற்சாகத்தையும் ஊக்கத்தை யும் உண்டாக்கவேண்டும். அதற்காக ஒவ்வொருவ ர்களும் முயற்சி செய்யவும்வேண்டும்.

தாதுவிருத்திக்கு விந்தென்னும் ரசமே பிரதா ன மென்பதும் தம்பனத்திற்கு அதுவே கம்பீரமுள் ள தென்பதும் சர்வசாஸ்திர சம்மதம். இவ்வித ரச ம் யாரிடத்திலிருக்கிறது? இது எங்கு கிடைக்கும்? அ தை நிதானித்துக் கொம்பென்றே சொல்லவேண்டும். ரச த்தில் புளிப்பங்கம் எனும் ஒருவகை தோஷமுண்டு. அ தை நீக்கினால் தான் மேற்கண்ட குணங்களுண்டாம். அதை நீக்காவிட்டால் நபுஞ்சகத் தன்மையை யுண் டாக்கி ஆயுள் முழுவதும் ஆண்மை யறவே யில்லாமற் செய்து விடும். மேலும் சுத்தியில்லாத ரசமானது கொடிய நஞ்சிற்குச் சமானமெனவும் அசுத்த இரசத் தால் உண்டாகும் தூர்க்குணங்களின்னன எனவும் நா ம் முன்சொல்லி யிருக்கின்றோம். ஆகையால் அரு மையான ரசத்தைச் சுத்திசெய்யாமல் உபயோகித்து இரகசிய மார்க்கமாக ஜீவஹிம்சைக்கு ஏதுவாக் குவதே மாமஹா பாதகமென ச்சொல்லப்படுகிறது. இதனை எவர் அங்கீகரித்தாலும் சரியே, எவர் அங்கீக ரிக்காட்டி விட்டாலும் சரியே பல சாஸ்திரங்களின் கருத்தையும், பல மகான்களின் விருப்பத்தையும் எ ழுதிவருகின்றோம்.

(இன்னும் வரும்)

சுகாதார போதினி.

எ-ம்-பிரிவு.

பஸ்பமுறை.

முன்தொடர்ச்சி (Vol- 1. பக்கம். 188)

சுத்திசெய்யப்பட்ட பொன்னிலை, சுத்திசெ ய்த நெல்லிக்காய் கந்தகம், சுத்திசெய்தரசம், இம்மூ ன்றும் வகை-க-க்கு வராகனெடை ஈ, சுத்திசெய்த தங்கம் வராகனெடை-ஈ, சோற்றுக் கற்றழைச்சாறு செல்லத்தக்கஅளவு.

செய்முறை:—முன்மூன்று சரக்குகளில் முதலி ல் கந்தகத்தையும் ரசத்தையும் தொகுத்தரைத்து ந ன்றாகக் கருத்தபின்பு தனியே பெடுத்துக்கொள்க. நிலையைத் தனியேபரைத்து நுண்மையான தூளாக ச்செய்துகொள்க. பிறகு இவ்விரண்டு வகைகளையும் சேர்த்து-க-மணிநேரம் அரைத்து நன்றாகக் கலந்தபி ன் மேற்படி சோற்றுக்கற்றழைச் சாற்றைச் சிறுகச் சிறுக வார்த்து-உ-மணிநேரம் அரைத்துப் பிறகு தங்கத்தை ஓலைக்கனக் தகடடித்து அதன்மேல் இருபு றமும்சமமாகப்பூசி யுலர்த்தி அகலில்வைத்து மேலக ல்மூடி-எ-சீலைமண்செய்து ஒருகஜஅகலம், ஒருகஜ ஆ

முழுள்ள குழியில் புடமிட்டு நன்றுய்க்குளிர ஆறின பின்எடுக்கவேண்டும். பிறகு மேற்கண்ட மூன்றுசரக்குகளையும் முன்னெடையே யெடுத்து முன்போலவே யரைத்து, முன்புடம்போட்ட தங்கத்திற்குக்கீழ்மேல் கலசித்துலர்த்தி முன்போலவே புடமிடவேண்டும். இவ்விதம்-அ- புடம் முறையே போட்டால் திவ்விய மான பஸ்பமாகும். எல்லாவித பரீக்ஷைக்கும் நிற்கும். இதனைச்செய்து முடிப்பது எல்லோருக்கும் சாத்தியமானதன்று. விடாமுயற்சியும் ஊக்கமுமுள்ளவர்கள் செய்யவேண்டும், இதில்கஷ்டமும் அதிகமே. இதனுண்டாம் பிரயோசனமும் அதிகமேயாம்.

குறிப்பு.

இதனைச்செய்து முடிக்கச் சுமார்-ச-மாதங்கள் செல்கின்றன. இதனுடன் தேகசிரமும் பணச்செலவும் அதிகமே. ஆகையால் இவ்வகை பற்பங்கள் மலிந்தவைத்தியத்தைத் தேடுகிற கனதனவான்களுக்கு எவ்விதங் கிடைக்கும். அதன்வருத்தம்எவ்விதம் தெரியும். மலடி ஒருநிமிஷத்தில் வாயால் ஆயிரம்பிள்ளைகளைப்பெற்று விடுவாள். அரைக்காசிற்கு அஞ்சு பிள்ளையாக விற்றும்விடுவாள்.

இதன் பிரமாணமும் அநுபானங்களும் உபயோகமும்.

பிரமாணம்:—க-அரிசியெடை முதல்-உ-அரிசியெடை வரையில்.

நிறமானதேன் வராகனெடை-கஉ, இதில் மேற்படி பற்பத்தைப் பிரமாணப்படி நிறுத்தெடுத்து குழைத்துட் கொண்டு, அதன்மேல்-ஒக-ஆழாக்கு வெள்ளாட்டுப்பாலைப் பானஞ்செய்துவரவேண்டும். ஜ்வரதாகம்; கடோதரம், மகோதரம், சீயுதரமுதலிய பல உதரரோகங்கள் தீரும்.

வெற்றிலைச்சாறு, தேன், இவ்விரண்டும் வகைக்கு வராகனெடை-ஈ, இவ்விரண்டையும் மிஸ்ரமித்து, மேற்படி பற்பத்தைப் பிரமாணப்படி யனுபானித்துட்கொள்ள, இருமல், கஷ்ட சுவாசம் ஆகியவை தீரும்.

கருந்துளசிச்சாறு, தேன், இவ்விரண்டும் வகைக்குவராகனெடை-கஉ, இவ்விரண்டையும் மிஸ்ரமித்து மேற்படி பற்பத்தைப் பிரமாணப்படி யனுபானித்துட்கொண்டுவர, பலவகை முறைசுரங்கள் தீரும்.

அத்திப்பிஞ்சுவராகனெடை-ஈ, இதனைப்பட்டுப்போல அரைத்த விழுதில் மேற்படி பற்பத்தைப் பிரமாணப்படி யனுபானித்துட் கொண்டு-ச-டு-அத்திக்காய் களைச் சிதைத்துக் கொஞ்சம் ஜலத்திலூறப் போட்டு அந்த ஜலத்தை வடிகட்டி அதைப் பானஞ் செய்துவர, இரத்தமூலம், முளைமூலம், வெளிமூலம், உள்மூலம் பவுத்திரம், கொடிப்பவுத்திரம், உட்பவுத்திரம், வெளிப்பவுத்திரம் முதலிய ரோகங்கள் தீரும்.

மிளகுத்தூள் குன்றிமணியெடை-ச, தேன் வராகனெடை-ஈ, இவ்விரண்டையுங்கலந்து மேற்படி பற்பத்தை பிரமாணப்படியனுபானித்துட் கொண்டுவர கரணமூலரோகங்கள் தீரும்.

அக்கராகாரத்தூள் குன்றிமணியெடை-ச, தேன்வராகனெடை-கஉ, இவ்விரண்டையும் மிஸ்ரமித்து மேற்படி பற்பத்தைப் பிரமாணப்படி யனுபானித்துட் கொண்டுவர, குரற்கம்மல், கீச்சுக்குரல், தொண்டைக்கட்டு, கோழைக்கட்டு, கபக்கட்டு முதலிய தொண்டையின் ரோகங்கள் தீரும்.

(இன்னும் வரும்)

சுகாதார போதினி.

அ-ம்-பிரிவு.

வினாவிடை.

சஎ-ம்-விடை.

நாட்டுக் காட்டாமணக்கு இலையை யிடித்துப் பிழிந்தனிச்சாறு ஆழாக்கு-வ-வஹு-உ, இதனை தேக சுபாவத்திற்குத் தகுந்தஅளவாக, காலையில் ஒருவேளை குடிப்பாட்டவேண்டும். வாந்தி, பேதி ஆகிய இரண்டுமாகும். பத்தியம்:-உப்பு, புளி, புகை, பெண்ஆகியவைகளை அறவே நீக்கவேண்டியது. வியாதி, சுபாவம் ஆகியவைகளுக்கேற்க-ஈ-டு-நாட்கள் காலையிற் கொடுக்கவேண்டும். மருந்து சாப்பிட்டு முடிந்த மறுநாள் முதல் மருந்து சாப்பிட்ட அத்தனைநாட்களும் மறுபத்தியமுங் காக்கவேண்டும். அதாவது மருந்து-ஈ-நாள் சாப்பிட்டால், மறுமூன்றுநாள் மருந்தில்லாவிட்டாலும் முதல் பத்தியம்போலவே யிருக்கவேண்டும்.

குறிப்பு.

இம்மூலிகை சற்று கொடுமையான தாகையால் அதிக சாக்கிரதையுடன் உபயோகிக்க வேண்டும். இரண்டொருநாளில் தேகசுபாவந்தெரிந்து போவதுடனும் தேகத்திற்குப்பொருந்திப்போம். ஆகையால், முன்னிரண்டுநாளும் கிஞ்சித்து சாக்கிரதையுடன் நிதானமாகஉபயோகிக்கவேண்டு மென்பதேயாம்.

சஅ-ம்-விடை.

கீழ்காய் நெல்லியிலையை அரைத்தவிழுது பல-க-முதல்-உ-வரையில் பானஞ்செய்விக்க வேண்டும். வியாதி பலமானதாக இருந்தால் மாலையிலும் உபயோகிக்க வேண்டும். பாலன்னந்தான் ஆகும். சர்க்கரையுமாகும், ஆனால் உப்பு, புளி, புகை ஆகியவைகளை யறவேநீக்க வேண்டியது. இவ்விதம்-ஈ-டு-நாட்கள் செய்யின், மஞ்சட்காமாலை முதலிய பல காமாலைரோகங்கள் தீரும்.

வியாதி கடினமானதாயின் இடையில்-ச-அல்லது டு-நாட்கள் விட்டுவிட்டு இரண்டு மூன்று முறைகள் அடுத்தடுத்துப் பானஞ்செய்யக்கடின காமாலையும் நீங்கும்.

பிறகு இந்தமூலிகைத் தயிலமே செய்து தேய்த்து ஸ்நானமும் செய்து வருவதால் அநேக சுகுணங்களுண்டாகும்,

புத்தகம்-உ. 1906வது பிப்ரவரிமீ 15உ இலக்கம்-உ.

சுகாதார போதினி.

க - ம் பிரிவு.

சுகாதாரக் குறிப்பு.

நீண்ட ஆயுளுக்கேது.

மூன்தொடர்ச்சி (Vol-ll. பக்கம் 1.)

பட்டணத்திற்குள்ளே உலாவித்திரிவதால் சுகத்திற் கேதுவாகாது. ஏனெனில், அங்குள்ளவீதிகளிலும் சந்துகளிலும் எப்போதும் அசுத்தக் காற்றும் பல வகை விஷக்காற்றுமே யிருக்கும். சாலகம், குப்பைத்தொட்டி முதலிய அசுத்தக் களஞ்சியங்களிலும், அதைப்போன்ற அசுத்த ஸ்தானங்களிலும் விஷக்காற்றே நிறைந்திருக்கும். இவ்வகைக் காற்றைச் சுவாசிப்பதால் தேகத்தில் தூர்ப்பலத்திற் கேதுவாகும். முகஞ்சிவந்து மலர்ந்து களையா இருப்பதற்குப் பதிலாக அது வெளுத்துச் சோர்வடைந்து சூம்பிப்போயிருக்கும். இக்காரணம் பற்றியே அங்கு உலாவித்திரிபவர்களுக்கு அதிசீக்கிரம் இளைப்புண்டாகிவிடுகிறது. விசாலமான விடங்களில் மெதுவாய் உலாவித்திரியப் பழகுவதால் தினேதினே தேக பலம் அதிகரித்து இளைப்பு களைப்பு சோர்வு முதலிய தூர்க்குணங்களுண்டாகா. ஏனெனில் பரிசுத்தமான புதிய காற்றால் இரத்தத்திலுள்ள விஷம் நீங்கி இரத்தம் சுத்தப்பட்டுத் தேகத்தில் பலம் செழிப்பு முதலிய சுகுணங்களுண்டாம். உலாவித்திரிவதில் இரண்டு விஷயங்களைக் கவனிக்கவேண்டியது.

முதலாவது பரிசுத்தமான காற்றுள்ள விசாலமான விடத்தில் திரிவது, மற்றொன்று தேகம் இயக்கப்படுவது என்பவைகளே யாம். இவ்விருவகையும் இருக்கப்பெற்ற உலாவுதலே சுகத்திற் சாதாரமானது. இவ்வித மிருக்கப்பெறுத உலாவுதல் எவ்வித த்திலும் சிரேஷ்டமாகாது. இன்னும் கால் நடையாக உலாவித்திரிவதே முதன்மையானது. குதிரை சவாரி செய்வது இரண்டாந் தரமானது. வண்டியிலேறிப்போவது மூன்றாந் தரமானது. வண்டியிலேறிப் போவதில் பரிசுத்தமானகாற்றைச் சுவாசிக்க ஏது எனினும் தேக இயக்கத்திற்கு ஏதுவில்லாதபடியால் அவ்வளவு சிறந்ததாகாது. தேகம் இயக்கப்படுவதால் கொஞ்சம் துரிதமாக நாம் சுவாசிக்க ஆரம்பிக்கின்றோம். அதாவது நாம் அதிக அளவானகாற்றைச் சுவாசிக்க ஏதுவாகிறது. வண்டியிலேறிப் போவதால் இப்படிச் செய்ய ஏதுவாகாது. ஆகையால் வண்டியிலேறிப்போவதிலும் நடந்துலாவுவதே விசேஷமென விளங்கும்.

பைஸக்கிள்மீது சவாரி செய்வது குதிரைமீது சவாரிசெய்வதற் கொப்பாம். ஆனால், இவ்வித சவாரி செய்பவர்கள் மாமிசமுதலிய ஆகாரங்களையுபயோகப்படுத்துவதைப் பார்க்கிலும் கனி வர்க்கங்களையும் பாலையும் அதிகமாக உபயோகிக்க வேண்டியதென ஒரு ஆங்கிலேய டாக்டர் பல வகையாலும் ஆராய்ந்து நிச்சயப்படுத்தி யிருக்கின்றார். கண் வியாதியுள்ளவர்கள், கண்பார்வை தூர்ப்பலப்பட்டிருப்பவர்கள் ஆகியவர்கள் பைஸ்கிள்மீது சவாரிசெய்வது உசிதமல்ல.

வியாதியஸ்தர்கள் வண்டியின்மீது ஏறி உலாவித்திரியலாம். ஆனால் அவர்கள் ஒரே விதமாக உட்கார்ந்திருக்காமல் தம் இருப்பை அடிக்கடி மாற்றிக் கொண்டிருப்பது மிகவும் நல்லதாம். அதாவது சில சமயம் நேரே உட்கார்ந்திருக்க வேண்டியது. சில சமயம் ஒருபக்கம் சற்று சாய்ந்து சார்ந்து கொண்டிருக்கவேண்டும். சில சமயம் மறுபக்கம் சாய்ந்து சார்ந்து கொண்டிருக்கவேண்டும். ஏனெனில், இப்படிச் செய்வதால் ஒரே விதமாக உட்கார்ந்திருப்பதால் வண்டியினுண்டாகும் அதிர்ச்சி, குலுக்கு முதலியவைகளால் சில பலகெடுதிகளுக்கு இடமில்லாமற் போமென்பதே காரணம்.

இரவில் ஏன் உலாவித்திரிய லாகாதேனின்

முதலாவது நூதன காகஸ்களைக்கண்டு அதனால் உண்டாம் ஆனந்தம், மனக்களிப்பு ஆகியவைகளுண்டாக ஏதுவிராது.

இரண்டாவது இராக்காலத்தின் குளிர்ச்சியால் ரோமக்கால்கள் சுருங்கிப்போவது சுபாவம். இதனுடன் பகல் காற்றைப்போல இராக்காற்றினது அவ்வளவு சுகத்தைத் தரத்தக்க தன்று. தோட்டங்களில் இரவில் உலாவுவது அறவே கூடாது. ஏனெனில், மரம் செடி பூண்டு ஆகியவை இரவில் பிராணவாயுவைச் சுவாசிப்பதும் விஷவாயுவை நிசுவாசிப்பதுமே காரணமாம்.

மனிதன் சுவாசித்து நிசுவாசிப்பது போலவே மரம்முதலியவைகளுஞ் சுவாசித்து நிசுவாசிக்கின்றன. ஆனால் மனிதனுக்கும் மரம் முதலியவைகளுக்கும் சிலவிசுற்பங்களுண்டு.

இன்னும் வரும்.

சுகாதார போதினி.

உ - ம் பிரிவு.

குடும்ப வைத்தியம்.

அற்புத சிந்தாமணி மாத்திரை.

மூன்றொடர்ச்சி (Vol - II - பக்கம் 3)

செய்முறை:—ஆரம்பத்தில் கல்வத்திற்போட்டு மைபோல அரைத்துக் கொள்ளவேண்டும். இதனை எவ்வளவுக் கெவ்வளவு அரைக்கின்றோமோ அவ்வளவுக் கவ்வளவு விசேஷகுண முண்டாம். சுமார்-உ- மணிநேரத்திற்குக் குறையாமலரைத்துக்கொள்ள வேண்டும். பிறகு எல்லாவற்றையும் ஒன்றுகச் சேர்த்து ச-மணிநேரம் மேற்படி கற்றழைச்சாற்றைச் சிறுகச் சிறுக வார்த்து அரைத்துக் கடலைப் பிரமாணம் மாத்திரைகள் செய்து நிழலில் உலர்த்திக்கொண்டு சீஷா, தந்த டப்பி, தேங்காய்க்குடுக்கை முதலிய பாத்திரங்களில் வைத்துக்கொள்ளவேண்டும்.

இதனை உபயோகிக்கும் விதம்.

மல பந்தம்.

மலபந்தப் பட்டிருந்தால் இரவில் இரண்டுமாத்திரையை வெந்நீருடன், அல்லது, காய்ச்சினபாலுடன் உட்கொண்டு நித்திரைசெய்தால் காலையில் மலந் தாராளமாகப்போகும்; மலச்சிக்கல் முதலியவை நீங்கிப் போம்.

எப்போதும் மலபந்த சுபாவமுள்ளவர்கள் இரண்டிவ் மூன்றில் இரவில் இந்த மாத்திரையை உபயோகித்துக் கொண்டும் மற்ற நாட்களின் காலையில் தேக சுபாவத்திற்குத் தகுந்த அளவாக-க-கவ-பலம் குல்கந்துடன் அவ்வளவு வெண்ணையுஞ் சேர்த்துமத்தித் துட்கொண்டுவர சுபாவமான மலபந்தரோகந்தீரும்.

வயிற்றுநோவு.

வயிற்றில் நோவுகண்டால், மேற்படி மாத்திரைகளில் தேகசுபாவத்திற்குத் தகுந்தவிதமாக-உ-அல்லது-ஊ-மாத்திரைகளைச் சோம்புத் திராவகத்துடன் அல்லது சோம்புக் கஷாயத்துடன் அல்லது வெந்நீருடன் உட்கொள்ள வயிற்றுநோய் தீரும்.

அஜீரண ரோகம்.

ஆகாரம் சீரணமாகாமல் மந்தப்பட்டிருந்தால், உடனே ஒருமாத்திரையை யுட்கொண்டு அதன்மேல் சுக்குக் கஷாயத்தை அல்லது கொஞ்சம் வெந்நீரைப் பானஞ்செய்ய அஜீரணம் நீங்கிப்போம்.

மந்தாக்கினி ரோகம்.

ஆகாரம் சீரணமாகாமல் எப்போதும் வருத்தப்படுத்திக் கொண்டும் சாப்பிட்டவுடன் வயிறு கனத்திருப்பதாகத் தோற்றும். சிலசமயம் வயிற்றில்நோய், சிலசமயம் வாந்தி முதலிய பலகஷ்டங்களை யுண்டுபண்ணும். இதனை ஆரம்பகுன்ம மென்றும், இங்கிலீஷில் (Dyspepsia) என்றும் சொல்லப்படும். இதுகஷ்டமான வியாதி, இந்த வியாதிக்காரர்களும் ஆகாரம் சாப்பிட்டவுடன் மேற்படி மாத்திரைபை யுட்கொண்டுவந்தால் மேற்கண்ட ரோகம் பறந்துபோகும். இதனுடன் ஜன்தியானு Gentian கஷாயத்தையும் பானஞ்செய்துவந்தால் அதிசிக்கிரமாக சிறந்தவிசேஷகுணத்தைத்தரும்.

இன்னும் இதனைத்தகுந்த அநுபானங்களுடன் சாப்பிட்டுவர, இரைப்பை சம்பந்த ரோகங்களான குன்மரோகங்கள், இரைப்பைசூல, மார்புவலி, பக்கவாயு, முதலியரோகங்கள் தீரும் இரைப்பையிலுள்ள அசுத்தமாசுகளை வெளிப்படுத்தி அதைச் சுத்தியாக்கும். பார்வைமந்தம், கண்மந்தம் முதலியவைகளை நீக்கிப் பார்வைசக்தியை விர்த்திசெய்யும் பலவகைக் கண்ரோகங்களுக்கும் உபயோகமாம். நாட்பட்டரணங்களைபாற்றும். கை கால் குத்தல்; கைகால்முடக்கு முதலிய மகாவாத ரோகங்கள் தீரும்.

விண்ணப்பம்.

நண்பர்களே! இப்போதினியானது வைத்தியர்கள், வைத்திய ரல்லாதவர்கள் முதலிய எல்லோருக்கும் பிரயோசனப்பட வேண்டுமென்பதே இதன் பிரதானகருத்து. ஆயினமையின் நாம் எழுதும் எந்த விஷயங்களில் கூடியவரையில் எவ்வித சந்தேகமுமுண்டாகாத விதமாக விபரித்து எழுதி வருகின்றோம், ஆனால், சிலகனவான்கள் விஷயத்தை விரித்து எழுதாமல் சுருக்கமாக எழுதும்படி நமக்கு கேரே கடிதம் எழுதியிருக்கின்றார்கள். அவ்விதம் நாம் சுருக்கி-யெழுதினாலோ அநேகவிஷயங்கள் அநேகருக்குச் சந்தேகமாகவே முடியும். அநுபவசாலிகளான பண்டிதர்கள் சுருக்கமாக எழுதியிருப்பதின் கருத்தைத் தெரிந்து கொள்வார்கள். மற்றவர்கள் அவ்விதம் இலகுவாகத் தெரிந்து கொள்வார்களென நம்ப விடமில்லை. கூடினவரையில் அடியேனுக்குச் சுமார் நாற்பதுவரு

ஷத்து அநுபவமிருந்தும் சில சமயங்களில் பலசந் தேகங்களுக்கு இடமுண்டாகிறது. எனெனில் அவு டத பாகமானது பிராணதாரமானது. மற்ற கதை நா டகம் முதலியவை போன்றதல்ல. வாசித்து விட்டுவி டுகிறதல்ல. இதனைச்செய்து உள்ளே சாப்பிட்டுச் சுக த்தை யனுபவிக்க வேண்டுமென்னும் நம்பிக்கை யு டையது. சொற்பபாகம் தவறினால் உள்ளதுள்ளபடி பிரயோசன முண்டாகாமற் போவதுடன் வேறுகுண த்தையுண்டாக்கிவிடும். உதாரணம்:—மேற்கண்ட பா கத்தில் கற்றுழைச்சாறு என எழுதியிருப்பதால் எ வ்வகையான சாறு எனச் சந்தேகமுண்டாகும். சோ ற்றுக் கற்றுழை மடல்களின் மேல்தோலைச்சீவி உள் ளேயிருக்கும் சதையைக் கைபாற்பிசைந்து வஸ்திரத் தில் வடிகட்டிப்பிழிந்து எடுத்துக்கொள்வது ஒருவ கை. மேற்படி சதையில் கடுக்காய்த் தூளைச்சேர்த்து ப் பிசைந்து வஸ்திரத்தில் வடிகட்டிப் பிழிந்துகொள் வது ஒருவகை. இன்னும் பலவகையுளதாயினும் மே ற்கண்ட இருவகையில் எந்தவகை இங்குவேண்டுமென அநுபவசாலிகளுக்கு ஒருவகை சந்தேகமுண்டா கும். இன்னும் மேற்கண்டபடி சாதாரசத்தை உப போகிப்பதைப் பார்க்கிலும் கடுக்காய்த்தூளைச் சேர் த்துப் பிழிந்தசாறே இங்கு விசேஷமானதாம். ஒமத் தை முன்னர் தனியேயரைத்துக் கொள்ளாமல் எல் லாவற்றோடுசேர்த்து எத்தனைரைத்தபோதிலு ம் செம்மையாக மசியாது. மூசாம்பரம் என்பது எல் லோருக்கும் தெரிந்த சாதாரணச்சரக்கல்ல. அதற்கு ச் சிலதேசங்களில் ஒருபேராகவும் வேறு சிலவிடங்க ளில் மறுபெயர்களாகவும் உபயோகிக்கப் படுகிறது. நமது போதினி பல தேசங்களிலும் உலாவித்திரிகின் றபடியால் பல பாஷைகளிலும் எழுதப்படவேண்டிய தது அவசியம். இன்னன காரணங்களால் எல்லாவிஷ யங்களையும் கூடினவரையில் ஒருவாறு விபரமாக எ ழுதிவருகின்றோமேதவிர, சிறிது வளர்த்து எழுதுவ தால் பெருத்தலாபமுண்டாம் என்னும் கருத்துடன் எழுதிவரவில்லை. ஆகையால் கனவான்கள் தயவுடன் அன்புகூர்ந்து "விஷயத்தை விரித்து எழுதுகிறேன்" என்னும் குற்றத்திற் காளாக்காமல் அடியேனை மன் னித்தருளவேண்டும்.

(இன்னும் வரும்)

சுகாதார போதினி.

ஈ - ம் பிரிவு.

ஸ்திரீ வைத்தியம்.

முன்தொடர்ச்சி (Vol. -II-பக்கம்-3.)

கருப்பரக்ஷகன்.

அவுரியிலை, கையாந்தகரையிலை, பொற்றலைக்கை யாந்தகரையிலை, வெள்ளைக் காக்கரட்டானிலை, கருப் புக் காக்கரட்டானிலை இந்த. ஐந்துவகை யிலைகளையு ம் தனித்தனி யுலர்த்தித் தனித்தனியிடித்து வஸ்திர காயஞ்செய்த சூரணம் வகை-க-க்குப் பலம்-அ. மிள கையிடித்து வஸ்திரகாயஞ்செய்த சூரணம் பலம்-உ, கோலரித்த வெள்ளைப்பூண்டிதழ் பலம்-உ. கற்றுழை ச்சாறு செல்லத்தக்கஅளவு. சிற்றாமணக் கெண்ணெ ய் பலம்-சச.

செய்முறை:—மூலிகைச் சூரணங்களையும் மற்ற ச் சரக்குகளையும் ஒன்றுகக்கலந்து அம்மியில் வைத் துக் கற்றுழைச்சாற்றைச் சிறுகச் சிறுகவார்த்து மை போலரைத்துக் காலணி அளவு சிறு பில்லைகளாகச் செய்துலர்த்தி, ஷ யெண்ணெயிற்போட்டு கடுவெ ய்யிலில் வைத்துவரவேண்டும். அதில் தும்பு தூசு மு தலியவை விழாதபடி அப்பாத்திரத்தின் வாய்க்கு மெ ல்லிய வஸ்திரத்துண்டால் வேடுகட்டி வைக்கவும்வே ண்டும். பிரதி தினமும் இரண்டு மூன்று தடவைகள் எண்ணெயைச் சிறுகுச்சியால் கிளறிக்கொடுத்தும் வ ரவேண்டும். இவ்விதம்-கறி-முதல்-உ0 நாட்கள் செ ன்றபின்பு கடுகுடனே எண்ணெயை மறுபாத்திரத்தி ற் பத்திரப்படுத்த வேண்டும்.

பிரமாணம்:—காலையில் ஒருவேளை பலம்-க - உ - தேகசக்தி முதலியவைகளுக்குத் தகுந்தபடி பானஞ் செய்விக்கவேண்டும். இன்னும் பிரதிமாதமும் மூம் மூன்று நாட்கள் காலையில் மாத்திரம் உபயோகிக்க வேண்டும். மூன்றுமாதம் முதல்-எ-ம் மாதம் வரை யில் சரீர பலமறிந்துபயோகிக்க வேண்டும். தேகம் அதிக துர்ப்பல்மாக இருந்தால் மாதம் ஒருமுறை போதுமானது.

பத்தியம்:—புளி, புளிப்பு வஸ்து ஆகியவைகளை நீக்கவேண்டும். உப்பை வறுத்துச்சேர்த்துக்கொள்ள வேண்டும். எண்ணெய் பானஞ்செய்த நாள் எத்தனை யோ அத்தனைநாள் மறுபத்தியமும் காக்கவேண்டும்.

உபயோகம்:—கருவை வளர்த்து ரக்ஷிக்கும். கரு ப்பஸ்திரீகளுக்குண்டாம் மலபந்தம், இடிப்புநோய், மார்புநோய் முதலிய பல வாதசம்பந்த ரோகங்கள்

தீரும். சிசுபிறந்த பின் உண்டாம் கரப்பான், கிரந்தி, செவ்வாப்பு முதலியரோகங்கள் அணுகா, ஒருவேளை வந்தாலும் அதிகக் கஷ்டப்படுத்தாது இல்குவாக நீங்கிவிடும்.

குறிப்பு.

பொற்றலைக் கையாந்தகரை யகப்படாவிட்டால் கையாந்தகரையே இரண்டு பங்கு சேர்த்துக்கொள்ளலாம். அவ்விதமே கருப்புக் காக்கரட்டான் அகப்படாவிட்டால் வெள்ளையையும், வெள்ளை யகப்படாவிட்டால் கருப்பையும் சேர்த்துக்கொள்ளலாம்.

இன்னும் வரும்.

சுகாதார போதினி.

ச - ம் பிரிவு.

பாலவைத்தியம்.

முன்தொடர்ச்சி (Vol. II. பக்கம் - 4.)

பருத்திக்கொட்டை பலம்-உ. இதனை மண் தூசு முதலியவைகளில்லாமல் ஆய்ந்து சுத்திசெய்து, இரவில் அரையாழாக்கு ஜலத்தி லூறவைத்துக் காலையில் உறலில் மசிய இடித்து, ஒரு ஆழாக்கு சலத்திற்கரைத்துப் பிசைந்து வடிகட்டின பால், கோதுமை நொய் பலம்-க. இதனை யரைத்து அரையாழாக்கு ஜலத்திற்கரைத்து வடிகட்டினபால், வெள்ளரிவிதைப் பருப்பு பலம்-க, இதனையும் முன்போலரைத்துப்பால்பிழிந்து கொள்ளவும். இம்மூன்றுவகைப் பால்களையும் ஒன்றாகக்கலந்து அதில்-உ-பலம் சீனி சருக்கரையைக் கரைத்துக் காய்ச்சி யிரண்டு மூன்று கொதிவந்தபின் னிறக்கிக்கொள்க. மறுபாத்திரத்தில் கொஞ்சம் நெய்வார்த்து அடுப்பேற்றிச் சூடுகண்டவுடன் ஒரு ஏலக்காய், ஒருலவங்கம், கருவாப்பட்டை-உ-குன்றிமணியெடை ஆகிய இவைகளைப்போட்டு, சற்று புரட்டிக்கொடுத்து முன்னிறக்கி வைத்திருப்பதை யூற்றிப் பாயசபதத்திலிறக்கி யிளஞ்சூட்டுடன் பானஞ்செய்ய வேண்டும். இவ்விதம் காலையி லொருவேளை அல்லது, காலை மாலை யிரண்டுவேளையும் சமயோசிதமாக உபயோகிக்கலாம். இன்னும் ஜீரணசக்திக் கேற்றவாறு அதிகப் படுத்தியுங் குறைத்துங் கொள்ளலாம்.

இதனால் பால் அதிகப்படும். தேகக் குளிர்ச்சி, தேகக்கொழுமை முதலியவை யுண்டாகும்.

இன்னும் இவைபோன்ற வஸ்துக்களின் பாயசங்களைச்செய்து உபயோகித்துவருவதால் தாயின்தேகத்திலுள்ள சூடானது தணிய ஏதுவாகும். பாலிற்குத் தடையாயுள்ள சூடுதணியவே பால் தானே அதிகரிக்கும். கெக்கரிவிதை, முலாம்பழவிதை, சுரைவிதை, பறங்கிவிதை ஆகியவைகளின் பருப்புகள், தேங்காய்ப்பால் காஜர்க்கிழங்கு இவை முதலியவைகள் மேற்கண்ட குணத்தைத் தருமாகையால், அவற்றுள் ஒவ்வொன்றை அல்லது இரண்டிரண்டைச் சமயோசிதமாகப் பாயசமாகவும் வேறுவகை ஆகாரங்களாகவும் செய்து உபயோகிக்கலாம்.

பாலூட்டுந் தாய்க்கு மார்பு ஸ்தானத்தில் சூடதிகரித்து அதனால் பால் குறைந்தால், அதற்குத் தகுந்த சிகிச்சை செய்யவேண்டியது.

லக்ஷணம்:—மார்பு ஸ்தானங்களும், ஸ்தனங்களும் எப்போதும் சூடாகவே யிருக்கும். மற்றப்பாகங்களில் சூடதிகரித்திருக்கிற லக்ஷணமிராது.

சிகிச்சை:—மேற்கண்ட வஸ்துக்களில் தமக்கிஷ்டமான ஒன்றை அல்லது பலவற்றையரைத்து அந்த ஸ்தானங்களில் பற்றிடவேண்டும். இன்னும் மேற்கண்ட வஸ்துக்களின் பானவகைகளையும் உபயோகித்துவர வேண்டியது.

பாலூட்டுந் தாய்க்கு தேகத்தில் குளிர்ச்சி யதிகரிப்பதாலும் பால் குறைந்துபோம்.

லக்ஷணம்:—பாலூட்டுந் தாயின் தேகம், அவள் நீர் ஆகியவை வெளுத்திருத்தல்; தேகம் பாரமாக இருத்தல்; முக்கியமாச் சிரசு கனத்திருத்தல்; மூக்கடைத்தல்; கண் சுரந்திருத்தல்; தேகஞ் சில்லிட்டிருத்தல், நாடிமந்தமாக நடத்தல்; தாகமின்மை, பசிமந்தம், சோம்பல், கபத்தைச் சார்ந்த சுரம் அடிக்கடி காணல், குளிர்ச்சியான வஸ்துக்களால் கெடுதியும், சூடான வஸ்துக்களால் சுகுணமு முண்டாதல் முதலிய லக்ஷணங்களாம்.

சுகாதார போதினி.

ரு - ம் பிரிவு.

பலஹீனம்

முன்தொடர்ச்சி (Vol-II-பக்கம்-6)

துரிதஸ்கலிதம், இந்திரிய சிராவகம் முதலிய பல இந்திரிய சம்பந்தரோகங்களை நிவர்த்திசெயது தேகபலம்; தேகதிடம் முதலியவைகளை யுண்டாக்கும் சிந்தூரமுறைகள், பஸ்பமுறைகள் அனேகமுள. ஆயினும் அவற்றுள் பிரபலமானவைகளும், பல தடவை

யனுபவப் பட்டவைகளுமான சில பல முறைகளையும் நமது அபிமானிகளின் பொருட்டு இங்கு எழுதுவாம்.

எகுசிந்தூரம்.

எகுவை சாவினனூள் பலம்-டு. இதனை ஒரு பீங்கான் பாத்திரத்திற் போட்டு, அதன்மேல் அரைப்படி நாகப்பழரசத்தை; அல்லது நாக இலைச்சாற்றை அல்லது, நாகப்பட்டைச் சாற்றைவிட்டு வெயிலில் வைக்கவேண்டியது, பிரதினமும் ஒரு குச்சியால் இரண்டொருதடவை கிளறிக்கொடுத்தும் வரவும் வேண்டும். தூசி தும்பு முதலியவைகள் விழாதபடி சாக்கிரதையும் செய்யவேண்டும். இவ்விதம்-கடு-நாட்கள் கடுவெயிலில் வைத்து வரவேண்டும். இப்பதினைந்து நாளைக்குள் மேற்படி சாறு சுண்டி வறண்டு விட்டால் மறுபடியும் கால் அல்லது, அரைப்படி சாற்றை விட்டுலர்த்திக்கொள்ள வேண்டும். எவ்வளவுக் கெவ்வளவு சாற்றைச் சேர்க்கின்றோமோ அவ்வளவுக் கவ்வளவு விசேஷித்த குணமுண்டாகும். இவ்விதம் ஈரமின்றி நன்றுயுலர்ந்த பின்பு எல்லாவற்றையும் ஒன்றுகக் கலந்து கொடுத்து நிறுத்தெடுத்துக் கண்ட எடைக்குச் சமனெடை பம்பாய் லிங்கத்தைச்சேர்த்துப் பொடித்து சோற்றுக்கற்றுழைச் சாற்றை விட்டு-அ-சாமமரைத்து வில்லை செய்து வெயிலில் காயவைத்துத் தட்டினால் கனீலென சப்தம் கேட்கும்படி. யாக உலர்ந்தபின் ஒரு அகலில் வைத்து மேலகல்மூடி சந்திற்கு-எ-சீலைமண் செய்து ஈரமில்லாமல் உலர்த்தி ஒரு கஜபுடமிட வேண்டும். நன்றுகக் குளிரஆறின பின்பு எடுத்து ஓட்டி இள்ளதை நிறுத்துக்கண்ட எடைக்குச் சமனெடை பம்பாய் லிங்கத்தைச் சேர்த்து முன்போலவே கற்றுழைச்சாற்றைச் சிறுகச் சிறுக விட்டு-அ-சாமமரைத்து முன்போலவே யுலர்த்தி முன்போலவே புடம்போட வேண்டும். இவ்விதமே முறைப்படி-று-எ-புடத்திற்குட் சிவந்து சிந்தூரமாகும். அப்படிச் சிவக்காவிட்டால் இன்னும் இரண்டொரு புடம் அதிகமாகப் புடம்போட வேண்டும். சக்தியுள்ளவர்கள்-உக புடம் வரையிற் போட்டால் குணமும் விசேஷமாகவே யிருக்கும்.

பிரமாணம்:—அரிசியெடை-க-ரூ - வரையிலாம். இதனை வெண்ணெயுடன், அல்லது நெய்யுடன் கலந்துட்கொள்ள வேண்டும். இது அதிக வேகமுள்ள சிந்தூர மாகையால் இதனை உபயோகிப்பவர்கள், நெய் பால் ஆகியவைகளையும் (மாமிசபக்ஷணிகளாஞல், மாமிச பக்ஷணங்களையும்) அதிகமாக உபயோகித்து வரவேண்டும்.

பிரயோசனம்:—இந்திரிய சிராவகரோக முதலிய வியாதிகள் தீர்ந்து தேகதிடம், தேக புஷ்டி, தென்பு, தைரியம் முதலியவைகளுண்டாம்.

பத்தியம்:—உப்பை வறுத்துச்சேர்க்க வேண்டும். புளிப்பைக் கூடியவரையிற் குறைத்துக் கொள்ள வேண்டும். உறவே நீக்கி விட்டால் மிக விசேஷமே. இவ்விதம்-உடு-நாட்கள் சாப்பிட்டால் போதுமானது. இதன் விசேஷகுணம் இதை யனுபவிப்பவர்களுக்கே தெரியும்.

குறிப்பு.

இம்முறையில் கால் அல்லது, அரைக்கால் பங்கு தங்கத்தைச் சேர்த்துச் சிந்தூரித்தால் அற்புதமான குணத்தைத் தருமென்பதில் ஐயமில்லை. இதற்குத்தான் லோக சொர்ண சிந்தூரமென வழங்கப்படுகிறது பின்பு, இதனைச் செய்யச் சாவகாசமில்லாத கனதவான்களுக்கு உபயோகமாகும்படி நமது இராஜ அவுஷத சாலையிலும் விற்கப்படுகிறது. இதன் விலை, தங்கம் சேர்ந்தது விராகனெடை ரூ 10. தங்கம் சேர்க்காமற் செய்யப்பட்டது விராகனெடை ரூ 4.

கிட்ட சிந்தூரம்

கிட்டத்தைப் பாகப்படுத்தல் முதலியபாகங்கள் நமது பூர்வி வைத்திய தாது விர்த்தி போதினி - உம் பாகத்தில் தெளிவாகச் சொல்லப்பட்டிருப்பினும் நமது போதினியின் அபிமானிகளுக்கும் உபயோகமாகும்படி யிங்கும் இரண்டொரு பாகங்களை யெழுதுவாம்.

வல்லத்துக்கிட்டம் தேவையான அளவு (எந்தக் கிட்டமாயினும் ஆகும். ஆனல் வல்லம் என்னும் ஊரில் எடுக்கப்படுவது சிரேஷ்டமானதாம்.) இதனைப்பொடித்து வஸ்திரகாயஞ் செய்து ஒரு பீங்கான் பாத்திரத்திற் போட்டு அதன்மேல் சீமைதிராக்ஷக்காடியை (Vine Venegar) விடவேண்டும். பொடியின்மேல்ஒருஅங்குல அளவு இருக்கும்படி விட்டு வெயிலில் வைத்து மண் தூசி முதலியவை விழாதபடி பத்திரப்படுத்த வேண்டும். பிரதினமும் இரண்டொரு தடவை கிண்டிக் கிளறியும் வரவேண்டும. இவ்விதம்-16 நாட்கள்வைத்து ஈரமுலர்ந்து நன்றுகக் காய்ந்தபின்பு கல்வத்திலிட்டு சோற்றுக் கற்றுழைச் சாற்றைச் சிறுகச் சிறுகவிட்டு-4-மணி நேரம் அரைத்து வில்லை செய்து காயவைத்து அகலில்வைத்து மேலகல் மூடி சீலைமண் செய்துலர்த்திக் கவசத்தை நிறுத்து அதுகண்ட எடைக்குப்பத்து அல்லது, பதினைந்துபங்கு எடை விராட்டியிற் புடமிட்டாறினபின் எடுக்கக்கருஞ் சிவப்பான சிந்தூரமாம்.

பிரமாணம்:—வேளை-க-க்கு குன்றிமணியெடை உ-ரூ; வெண்ணெய், தேன், பாலேடு, நெய் முதலியவைகளில் அநுபானித் துட்கொள்ளவேண்டும.

தீரும்நோய்:—இந்திரிய சிராவகம், துரிதஸ்கலிதம் முதலிய ரோகங்கள் தீர்ந்து இரத்த விருத்தியுண்டாகி தேகபலம் முதலியவை யுண்டாகும்.

(இன்னும் வரும்.)

சுகாதார போதினி.

சு - ம் பிரிவு.

முன்தொடர்ச்சி (vol - II பக்கம். 6)

இரசம்.

ஆகையால் இந்த அருமையான ரசத்தைச் சுத்தி செய்யவேண்டிய கிரமத்தை இத்தொழிலிற் சம்பந்தப்படும் ஒவ்வொருவரும் தெரிந்து அதனதன் கிரமப்படி செய்யவேண்டியது ஆவசியமென்பதும், அவ்விதம் சுத்திசெய்யாமல் உபயோகிக்கத் துணிவது மகா பாதகமென்பதும் நன்கு விளங்கும். இதன் சுத்திக்கிரமங்களை யெழுத ஆரம்பிக்கு முன் இதன் பிறப்பு, சிறப்பு, சம்பந்தம் முதலியவைகளை ஒருவாறு சுருக்கமாகச் சொல்லிமுடிப்பாம். நாம் இதற்கு முன் (Vol 1 பக்கம் 186) ல் இரசத்தின் பிறப்பும் அது உலோகங்களோடு சம்பந்தப்பட் டிருக்கிற சிறப்பும் என்னும் தலைப்பில் இரசத்தின் பிறப்பைச் சொன்னோம். இப்பெருமை தங்கிய ரசமானது எல்லா உலோகங்களோடு சம்பந்தப்பட் டிருக்கும் விதத்தையும் இங்கு ஒருவாறு சுருக்கமாகச் சொல்வாம். இது மற்ற உலோகங்களோடு சம்பந்தப்பட் டிருக்கும் விதத்தைத் தெரிந்துகொள்வது இரசவாதத் தொழிலுக்குப் பெருத்த உதவியாக இருக்கும்.

கந்தகமும்ரசத்தைப்போலவே ஏகபூதச் சரக்கு. இதன் பிறப்பும் ரசத்தைப்போலவேயாகும். ஆனால் வருணபேதம், ரூபபேதம் முதலிய பேதங்களுள. இப்பேதங்கள் அது விளை நிலங்களின்குணத்தாலுண்டாவதேயாம். அதாவது கந்தகத்தில் தேயுவின்குணம்விசேஷித்திருக்கிறது. இக்காரணம்பற்றியே சொற்பச்சூட்டாலும் இது உருகிவிடுகிறது. இது பூர்வீகமானது. இதற்கு சத்தியென்னும் நாமமுமுண்டு தாளகமானது கந்தக சம்பந்தமாக உண்டானது.

நாம் முன்சொன்ன இரசமானது சந்திர சம்பந்தமானது. சூரிய சம்பந்தமுடைய கந்தகம் ஆகிய இவ்விரண்டின் சம்பந்தங்களால் எல்லாஉலோகங்களும் உர்ப்பத்தியாகின்றன. வைததிய பரிபாஷையில் இவ்விரண்டிற்கும் சிவசத்தி யென்று சொல்லப்படுகிறது. தங்கம், வெள்ளி, தாம்பிரம், வெள்வங்கம், கருவங்கம், நாகம், இரும்பு என்னும் உலோகங்கள் மேற்கண்டரசம் கந்தகம் இரண்டும் சம்பந்தப்பட்டு அதனதன் பங்கு அதனதன் பாகம் ஆகியவைகளுக்குத்தகுந்தபடி விளைகின்றன. அவற்றின் விபரம் பின்வரும் விதமாம்.

தங்கம்:—எவ்வித தோஷமுமற்றரசமும் சுபாவ உஷ்ணத்தாற் சிவப்பாகப்பட்டதும் தோஷமற்றதுமான கந்தகமும் சமபாகமாகச் சேர்ந்து உத்தமமான பாகப்படுத்தப்பட்டு வெளியிலுள்ள குளிர்ச்சிப் பூமிக்குட்செல்ல ஏதுவில்லாதிருந்தால், தங்கம் விளையும். பூமி சாரத்திற்குத் தகுந்தபடியும் சுபாவபாகத்திற்குத் தகுந்தபடியும் மண்ரூபமாகவும் மணல்ரூபமாகவும் சிறுகட்டிகள் ரூபமாகவும் பெருங்கட்டிகள் ரூபமாகவும் இருக்கும். இதனைக்கண்டெடுத்துப் பலவிதமாகப் பக்குவப்படுத்தி முடிவிலுருக்கி ஒரேபாளமாக எடுத்துக்கொள்ளப்படும்.

வெள்ளி:—எவ்வித தோஷமுமற்றரசமும் தாளகமும் சமபாகமாகச் சேர்ந்து உத்தமமானப் பாகப்படுத்தப்பட்டு, வெளியிலுள்ள சுபாவக் குளிர்ச்சியுள்ளே பிரவேசிக்க ஏதுவாவதால், வெள்ளிவிளைகிறது. பிறகு இதனையும் மேற்கண்டவாறே உருக்கி யெடுக்கப்படுகிறது.

தாம்பிரம்:—தோஷமுள்ள ரசமும் தோஷமுள்ளகந்தகமும் சமபாகமாகச் சேர்ந்து சுபாவச்சூடு அதிக்கிரமித்துத் தங்கவருணம் எரிந்து போவதால் தாம்பிரமுண்டாகிறது.

வெள்வங்கம்:—ரசம் கந்தகம் ஆகிய இரண்டில் ரசபாகம் அதிகமாகியும், கந்தகத்தில் பிரிதிவின் குளிர்ச்சி சம்பந்தமாயும் சுபாவப்புறக்குளிர்ச்சி யதிகமாகியும், வெள்வங்கவிளைவு உண்டாகிறது.

கருவங்கம்:—ரசம் கந்தகம் ஆகிய இரண்டில் ரசம் அதிகமாகவும் கந்தகம் அதிகதோஷமுள்ளதாகவும், சுபாவப் புறக்குளிர்ச்சியதிகமாகவும் இருக்கநேரிடுவதால் கருவங்கம் விளைகிறது.

நாகம்:—ரசம் கந்தகம் என்னும் இரண்டில் கந்தகம் தோஷமுள்ளதாகவிருந்து ரசத்தில்சுபாவப்புறச்சூடு அதிகரித்து இரண்டாந்தடவையும் பாகப்பட ஏது வில்லாமற்போவதால் நாகம் விளைகிறது.

இரும்பு:—ரசம், கந்தகம் என்னும் இரண்டில் ரசம் மிகவும் குறைந்த அளவாகவும்; கந்தகம அதிக அளவாகவும் இருந்தும் இரண்டும் தோஷமுள்ளவைகளாகவு மிருக்கப்பெற்றும் உள்ளே குளிர்ச்சியதிகரித்து வெளியில் உஷணம் அதிகரித்தும் இருக்கநேர்ந்தால் இரும்புவிளைகிறது.

இவ்விதம் ரசமானது எல்லா உலோகங்களோடும் சம்பந்தப்பட் டிருக்கிறதென ஆயுர்வேத சாஸ்திர பண்டிதர்கள் யூநாநி வைத்தியசாஸ்திர பண்டிதர்கள் ஆகியஇருதரத்தாராலும் நிச்சயிக்கப்பட்டிருக்கிறது. ஆனால் இந்த விஷயத்தில் ஐரோப்பிய சாஸ்திரிகள் முன்னே விகற்பப்பட்டு வந்தாலும் சிலர் இப்போது ஏற்றுக்கொள்ள வேண்டியதாக இருக்கிறது. இந்த விகற்பக்கக்ஷி மிகவிரிவான தாகையால் இதனை யிம்ம

ட்டும் நிறுத்தி இனி ரசத்தைப்பற்றி எழுதுவாம். ஆனால் அந்த விஷயமானது இரசவாதிகளுக்கு மிகவும் அவசியமானதாகையால் கடவுளினதுகிருபையால்(இரசவாதபோதினியில்) வகை விபரமாக எழுதுவாம்.

சுகாதார போதினி.

எ - ப், பிரிவு,

முன்தொடர்ச்சி (Vol-11. பக்கம் 8.)

தங்கபஸ்ப அநுபானம்.

ஏலக்காய்விதைச் சூரணம் விராகனெடை - வ, தேன் விராகனெடை-கஉ, இரண்டையுங்கலந்து முன்பற்பத்தைப் பிரமாணப்படி அநுபானித்துட்கொள்ள சுரபங்கரோகந் தீரும்.

கோரைக்கிழங்குச் சூரணம் வராகனெடை-வ, தேன்வராகனெடை-கஉ. இரண்டையுங்கலந்து முன்பற்பத்தைப் பிரமாணப்படி மிஸ்ரமித்துட்கொள்ள, ஜன்னிபாத ரோகத்திலுண்டாம் தாகம், நாவறட்சி, அறட்டல் புறட்டல் முதலியவை தீரும்.

தாமரைவிதைச் சூரணம் விராகனெடை-உ, தேன் விராகனெடை-கூ, இரண்டையும் மிஸ்ரமித்து மேற்படி பற்பத்தைப் பிரமாணப்படி குழைத்துண்ண ரத்தபித்தரோகம் உஷ்ணசம்பந்த ரோகம் ஆகியவை தீரும்.

திராக்ஷப்பழம் விராகனெடை-உ, மேல்தோல் சீவப்பட்ட அதிமதரம் விராகனெடை கூ. இதனைச் சிதைத்து இரண்டையுங் கஷாயஞ்செய்து கொள்ளவும். மூன் பற்பத்தைப் பிரமாணப்படி கொஞ்சந்தேனில் மர்த்தித்துட்கொண்டு அதன்மேல் மூன் சித்தப்படுத்தி வைத்திருக்கிற கஷாயத்தைப் பானஞ்செய்துவர இரத்தவமனரோகம், இரத்த காசரோகம் ஆகியவை தீரும்.

கண்டத்திப்பிலிச் சூரணம் விராகனெடை - வ, தேன் விராகனெடை-க, ஆகிய இரண்டுடன் முன்பஸ்பத்தைப் பிரமாணப்படி யனுபானித்துண்ண, வாயுசம்பந்த சூலரோகங்கள் தீரும்.

உலர்த்தின மாதளம் விதைச் சூரணம் விராகனெடை-உ, தேன் விராகனெடை-க, இவற்றுடன் மூன் பற்பத்தைப் பிரமாணப்படி யனுபானித்துட்கொண்டுவர பித்தத்தாலுண்டான மார்புதுடித்தல், மார்பு அதிர்ச்சி ஆகியரோகங்கள் தீரும்.

நெருஞ்சிமூட் சூரணம், ஜன்தியானு (Gentian) வேர்ச்சூரணம் இவ்விரண்டும் வகை - க - க்கு விராகனெடை-வ, தேன் வராகனெடை-உ. இம் மூன்றையும் கலந்து மேற்படி பற்பத்தைப் பிரமாணப்படி மிஸ்ரமித்துட்கொண்டுவர, அஸ்மரிரோகம், சர்க்காரோகம், கல்லடைப்பு, சதையடைப்பு ஆகியவை தீரும்.

திராக்ஷப்பழம், பேரீச்சங்காய், முந்திரிப் பருப்பு இவை வகை-க-க்கு பலம்-க. இவற்றைத் தனித்தனி நெய்யில்லறுத்து, அம்மியில் அரைத்துக்கொள்க தேன் பலம்-கூ, இதனை மூன் சித்தப்படுத்தினதிற்சேர்த்துப்பிசைந்து லேகியம்போல் செய்துகொள்க. இந்தலேகிபம் விராகனெடை-உ-எடுத்து, மூன் பற்பத்தைப் பிரமாணப்படி மிஸ்ரமித்துட்கொண்டுவர, திரும்புபோல் இழைத்தமேகம் தூண்போல்பெருக்கும்.

சற்கண்டுத்தூள் வராகனெடை-ஒரு, நெய்வராகனெடை-கூ. இவ்விரண்டையும் மிஸ்ரமித்து, மூன்பற்பத்தைப் பிரமாணப்படி யனுபானித்துட்கொள்ள, கணச்சூடு, அஸ்திச்சூடு, மூலச்சூடு ஆகியவைகள் தீரும்.

தண்ணீர்விட்டான் கிழங்குச்சத்து விராகனெடை-க, கற்கண்டுத்தூள் விராகனெடை - உ, இரண்டையும் மிஸ்ரமித்து, மூன்பற்பத்தைப் பிரமாணப்படி யனுபானித்துட் கொண்டால், இந்திரிய சிராவகம், துரிதஸ்கலிதம் ஆகியவைதீரும்.

குறிப்பு.

தண்ணீர்விட்டான் கிழங்கை ஒருநாள் தண்ணீரில்ஊறப்போட்டு மேல்தோலையும் உள்நரம்பையும் நீக்கிச் சுத்திசெய்து மரஉரலில் இடித்து ரசம்பிழிந்து சலயந்திரத்தில் சுண்டவைத்துக் கொள்வதே அதின் சத்தாம்.

விண்ணப்பம்.

இப்போதினியின் அபிமானிகளான கனகனவான்களே மிகவும் கேட்டுக்கொள்ளும் விண்ணப்பமாவது, இப்போதினியானது மற்றச் சமாசாரபத்திரிகைகளைப்போல, உபபத்திராதிபர்கள் முதலான பிறரால்எழுதப்படக்கூடியதல்ல. மேலும் இதில் எழுதப்படும் விஷயங்கள் வேடிக்கை விளையாட்டானவைகளன்று. இதில் எழுதப்படும் ஒவ்வொருவிஷயமும் பிராணசம்பந்தமானவைகள். இதில் எழுதப்படும் முறைகள் பெரும்பான்மையும் அனுபவமானவைகள். ஸ்திரீ, பாலர், விருத்தர் முதலான சுகுமார தேகிகளும் உயோகிக்கத்தகுந்த அனுபோகமானவைகளும் உபயோகமானவைகளுமான பல முறைகளையும் எழுத வேண்டிய திருப்பதால் அடிபேனை அப்பொறுப்பை யெடுத்துக்கொள்ளக் கடமைப்பட்டவளை யிருக்கின்றேன். ஆயினமையின் பிறர் சகாயமின்றி யான் ஒருவனே செய்யவேண்டிய திருப்பதால் அடிபேனுக்குண்டாகும் தேகசுவுக்கிபக்குறைவுமுதலியபல அசௌகர்யப்பங்களால் பத்திரிகைகள் கிரமமாக வெளிப்படத்தடையாகிறது. எவ்விதத்திலும் பத்திரிகைகளைக் கிரமமாக வெளிப்படுத்தவே முயற்சிசெய்யப் படினும் முற்றும் தடையாக ஏதேனும் அசௌகர்யப்பங்கள் நேரிட்டால்மாத்திரந்தான் பத்திரிகைவெளிப்படத் தடையாகும். ஆகையால் எதிர் பாராதவிதமாக இவ்விதம் நேரிடும் தவக்கங்களை நமது அபிமானிகள் தயவுடன்

மன்னித்து அபிமானிக்கும்படியாக மிகவும் வினயமாகக் கேட்டுக் கொள்கிறேன். ப - ர்.

கீழ்க்கண்ட கனதனவான்கள் நமது போதினியின் 1906 ௵ சந்தாவை நம்மீது பேரன்புடன் முன் பணமாக அனுப்பினதற்காக நாம் மனப் பூர்வமான வந்தனத்துடன் பெற்றுக் கொண்டோம்.

கனம். K. கிருஷ்ணசாமி ராஜா வேட்டவலம் 2 ,, ,,
கனம். கிருஷ்ணசாமிநாயுடு நாகபட்டணம். 2 ,, ,,
கனம். பி. பிரைவேட், சி, ர, மதுரை முத்துப்பிள்ளை, பெங்களூர் 2 ,, ,,
கனம், இராஜராமய்யங்கார், ஆனந்தக்குடி 2 ,, ,,
கனம். மாதவாச்சாரியார் சிறேமல்குடி. 2 ,, ,,
கனம் J பிரான்ஸிஸ் பிளாக்பள்ளி, 2 ,, ,,
கனம். R. விஸ்வாஸ், காடிகிஸ்ட் சிலுவார் பட்டி. 2 ,, ,,
கனம். K. சாயபு மரைக்காயர் நிர்வி. 2 ,, ,,
கனம் ஏ. யல் M.L. மரக்காயர், கொளும்பு 2 ,, ,,
கனம் வீரப்பதேவர், நீலகிரி 2 ,, ,,
கனம். R. முத்து நரசிம்மலு நாயுடு மேலப்புதுப் பாக்கம். 2 ,, ,,
கனம். S. K. கந்தசாமி கவுண்டர் ராமநாராயண புரம், 2 ,, ,,
கனம் R. N. சிவசூரியபிள்ளை, ராதாபுரம் 2 ,, ,,
கனம். முகம்மதுகாசீம்சாயபு குண்ணத்தூர். 2 ,, ,,
கனம் இரங்கசாமிநாயுடு, இளையாங்குடி 2 ,, ,,
கனம். K. தர்மராஜ அய்யர் பார்வதீ புரம். 2 ,, ,,
கனம். V. சுப்பயய காரு கும்பகோணம். 2 ,, ,,
கனம் பெரெயரா, கூனூர். 2 ,, ,,
கனம் பஞ்சாபுகேஸ் அய்யர் பீயே, பீயல் தஞ்சாவூர். 2 ,, ,,
கனம். M. சுப்பிரமணிய அய்யர் கோட்டப் பாடி. 2 ,, ,,
கனம் ஏ. சாயபு மரக்காயர், சிங்கப்பூர். 2 ,, ,,
கனம் ஞானசேகர முதலியார் மதறாஸ். 1 ,, ,,
கனம். A. L. M. முகம்மத் முகைதீன் அவர்கள் கொளும்பு. 2 ,, ,,
கனம். J. S. பிச்சை முத்து காரைக்கால். 2 ,, ,,
கனம் M. சாமிநாதபிள்ளை, கடையம் 2 ,, ,,
கனம் ஆர். குப்பு ராமசாமி சாஸ்திரி திருவல்லிக்கேணி. 2 ,, ,,
கனம் M. S இப்றாம்சாயபு, ஹென்ஷாடா 2 ,, ,,
கனம். E. அண்ணாசாமி முதலியார் நாமக்கல். 2 ,, ,,
கனம் ஏ, S. வெங்கடராவ், கோயம்பத்தூர் 1 ,, ,,
கனம். C. மாதவராவ் தும்கூர். 2 ,, ,,
கனம். M. ரத்தினவேலுமுதலியார் மதறாஸ். 2 ,, ,,
கனம் S. K. P. யள்ஷேகாதர் முகியத்தீன் சாயபு. சென்னை. 2 ,, ,,
கனம் T. S. கிருஷ்ண அய்யர், கர்ணூல் 2 ,, ,,
கனம் N. P. ஆனந்தம், கேம்மெட் 2 ,, ,,
கனம். E. ராகவாசாரியார் நெல்லூர். 2 ,, ,,
கனம். M, கந்தசாமி பிள்ளை பழனி. 2 ,, ,,
கனம் M. முகம்மத் காசீமரைக்காயர் காரைக்கால் 2 ,, ,,
கனம். கைலாஸநாத சர்மா எடையாத்தாங்குடி. 2 ,, ,,
கனம். N. S. சுந்தரேச அய்யர் உதயமார்த் தாண்டபுரம். 2 ,, ,,
கனம். N. V. நாராயணய்யர் டங்வ்வி. 2 ,, ,,
கனம். எத்திராஜுலு நாயுடு சிவகிரி. 2 ,, ,,
கனம் E. L E. ஆவுலெப்பை கொளும்பு 2 ,, ,,
கனம். V. S. மஹாதேவ அய்யர் விக்கிர பாண்டியன். 2 ,, ,,
கனம் O. C. P. S. E. பக்கீர்முகையத்தீன் ராவுத்தர், மதுரை. 2 ,, ,,
கனம். a. R. சுப்பிரமணிய அய்யர் தாழக்குடி. 2 ,, ,,
கனம். M. சங்கர அய்யர் ராதாபுரம். 2 ,, ,,
கனம். M. S. வெங்கட ராமய்யர் மேலமங்கலம். 2 ,, ,,
கனம் பீயே, இராமசாமிஅய்யர் பாலகுண்டு 2 ,, ,,
கனம் T. S க்ஷேமகிரிஆச்சளி மேலபுதுப் பாக்கம் 2 ,, ,,
கனம். T. ஆறுமுக முதலியார் திருவடீஸ்வரன் பேட்டை. 1 ,, ,,

இப்போதினியானது முன்பணங் கொடுத்தவர்களுக் கன்றி மற்றவர்களுக் கனுப்பப்படாது எனகண்டிப்பான விதி ஏற்பட் டிருப்பதால் பாரபக்ஷமின்றி ஒருவருக்கு முன்பண மில்லாமல் அனுப்புவது மேற்படி ஏற்பாட்டிற்கு விரோதமாகும். ஆகையால், சிலகனவான்களின் விருப்பப்படி பத்திரிகை யனுப்பப்படவில்லை. ஆகையால் அந்தக் கனவான்கள் இப்போதினியைப் பெற்றுக்கொள்ள இஷ்ட மிருந்தால், முன்பண மனுப்பத் தயவு செய்வார்களெனக் கேட்டுக்கொள்ளப்படுகிறது.

புத்தகம் - க. 1906ஆ மார்ச்சுமீ 1உ இலக்கம் - ௩

விண்ணப்பம்.

நமது போதினி அபிமானிகளுள் அநேகரும் நமது அரிய நண்பர்களும் அடியேனது தேக அசௌக்கியத்தைக் குறித்துக் கவலையுற்றவர்களாய் அடிக்கடி பல கடிதங்கள் எழுதி வந்தார்கள்; கடவுளினது கிருபையாலும், பெரியோர்களின் ஆசீர் வாதத்தாலும் அடியேனுக்குச் சௌக்கியமே. ஆனால், வாசிக்காமலும், எழுதாமலும், அதிகமாய்ப் பேசாமலும் இருக்கவேண்டியதே முதன்மையான பத்தியமா யேற்பட்டிருக்கிறது. ஆயினும் இவ்வித தாமதத்தால் நமது நண்பர்கள் பலருக்கு நம்மீது அவநம்பிக்கை யுண்டாகும்போல தோற்றுவதாலும் நமக்கு எவ்வித கஷ்டநேரிட்ட போதிலும், நமக்குச் சக்தியுள்ள வரையில் உலகத்தாருக்கு உபையோகப்படும் விஷயங்களை நமது சிற்றறிவிற் கெட்டினவரையில் வெளிப்படுத்தவேண்டு மென்ற விரதத்தைக் கொண்டவனாகையாலும் இதனை யிப்போது நடத்தத் தொடங்கினேன், இனிமேலும் இவ்வித தடைநேரிடா வண்ணம் கடவுள் கிருபை செய்யுமாறு கடவுளிடத்தில் மிகவுந் தாழ்மையுடன் கேட்டுக் கொள்கின்றேன். ஆகையால் நமது அபிமானிகள் இப்போது நேர்ந்த கால தாமதத்தை மன்னித்தருளும்படி கேட்டுக் கொள்வதுடன் நமது போதினிக்காக பல அநுபவசித்த முறைகளையும், பலருக்குபயோகமான வயித்திய விஷயங்களையும் முன்போலவே எழுதி வரும்படியாகவும் பிரார்த்திக்கின்றேன். இதுவரை பாக்கியாயிருக்கும் பத்திரிகைகளை சமையோசிதம்போல் இவ்வருஷத்துக்குள் கிரமமாய் வெளிப்படுத்தி வருவேன் ஆதலால் அதைப்பற்றியும் மன்னிக்க வேண்டுகிறேன். அடியேன் அசௌக்கியமா யிருந்தகாலத்தில் இப்போதினியின் அபிமானிகளும் நமது நண்பர்களுமான அநேகர் நமக்குப் பல கடிதங்கள் எழுதி யிருந்தார்கள் முற்குறித்திருக்கின்ற பத்தியத்தின் காரணமாகவே எனது பார்வைக்கெட்டவில்லை ஆகையால் அக்கடிதங்களுக்குப் பதிலெழுதப்படவு மில்லை. இவ்விஷயத்தைப்பற்றி அடியேனும் மிகுந்தகவலையுள்ளவனாகவே யிருக்கின்றேன். அத்தகையினரும் நமது கடிதங்களுக்குப் பதில் வரவில்லையே யென்ற மனஸ்தாபத்தைக் கொள்ளாதிருக்குமாறு அதிகவிநயத்தோடு கேட்டுக்கொள்கின்றேன்.

சுகாதார போதினி.

க - ம் பிரிவு.

சுகாதாரக் குறிப்பு.

நீண்ட ஆயுளுக்கேது.

முன்தொடர்ச்சி (Vol. II. பக்கம் 9.)

மரஞ்செடி முதலிய எல்லாத் தாவரவர்க்கங்களும் சூரியனுடைய பிரகாசத்தில் விஷவாயுவை யுட்கொண்டு அதிலுள்ள விஷ பதார்த்தங்கள் முதலியவற்றை நீக்கிச் சுத்தப்படுத்தி, நமக்கு தேக சுகத்தைத் தரத்தக்க அமுதவாயுவை வெளிப்படுத்தி விடுகின்றன; உலகத்தில் மரஞ்செடி முதலிய தாவரவர்க்கம் இல்லா விட்டால் இவ்வுலக முழுவதும் விஷவாயு நிறைந்து இது தக்ஷணமே யழிந்துபோகு மென்பது திண்ணம். இந்த விஷவாயுவைச் சுத்தப்படுத்துவற்தகாகவே சர்வதயாபரனான இரட்சகர் இவ்வுலகத்தில் ஜீவாத்மாக்களால் விஷ மிகச் செய்யும் இவ்வாகாயத்தைச் சுத்தப்படுத்து வதற்காகவே தாவரவர்க்கங்களையும் கூடச் சிருஷ்டித்திருக்கின்றார்; ஆனால் "இத்தாவரவர்க்கங்கள்; பகலில் உட்கொண்ட விஷத்தை இரவில் வெளிப்படுத்துவதால்; இரவில் உலாவித்திரியலாகா தென்பதே காரணமாம்.

வயிறு நிறையச் சாப்பிட்டு உலாவுவதும் கூடாத காரியம்.

ஒரு ஆங்கிலேய டாக்ட்டரின் உறுதி மொழியாவது" ஒருவன் வயிறு நிறையச் சாப்பிட்டு வேகமாக ஓடுவானேயானால் அவன் நிச்சயமாக தன்மரணத்தைத்தேடியோடுகின்றான்என்பது" இவர் இப்படிச்சொல்லுவதுவாஸ்தவமேயாயினும் வயிறுநிறையச்சாப்பிட்டு வேகமாக நடப்பதால் மரணம் சம்பவிக்காவிட்டாலும் அவசியம்ஜீரண உறுப்புகளுக்குக் கெடுதிநேரிடும். வயிறுநிறையச் சாப்பிட்டவுடன் தேக சக்தியெல்லாம் அதைச்சீரணிக்க முயற்சி செய்யும்; அப்போது நடைமுதலாகிய வேலைகளை ஆரம்பித்தால் அந்தச்சக்தியானது இப்பக்கமுந் திரும்பநேரிடும் அதனால்நாமுட்கொண்ட ஆகாரம்கிரமமாகப் பூரணமாய்ஜீரணிக்கப்படாமல் அஜீரணமுண்டாகிப் பல வியாதிகளுக்கு ஹேதுவாகு மென்பது திண்ணம்; ஆகையால், ருசியான பதார்த்தங்களைக் குறைந்த அளவாக வுண்டு மெதுவாக உலாவுவது சுகத்திற்கு ஹேதுவாகும். நாம், உண்ட பிறகு குறுநடையாகக் கொஞ்சம் உ

லாவுவது பிரயோசனத்தைத் தரும். "உண்டசற் பின் குறுநடையுங் கொள்வோம்" என ஆன்றோர்க ளும் சொல்லி யிருக்கின்றார்கள்.

(இன்னும் வரும்.)

சுகாதார போதினி.

உ - ம் பிரிவு.

குடும்ப வயித்தியம்.

முன்தொடர்ச்சி (Vol. II. பக்கம். 11.)

கைவல்யமானதும் இலகுவானதுமான அநுபவ முறைகள்.

அற்புத சஞ்சீவி மாத்திரை.

மூஷாம்பரம் அல்லது கரியபோளச் சூரணம், றூமிமஸ்தகிச் சூரணம், நிறமான ரேவல்சீனிச் சூர ணம் இவை வகை-க-க்கு விராகனெடை-க, இம்மூன் றையுங் கலந்து செல்லத்தக்க தண்ணீர் விட்டுக்குழை த்து-ச0-மாத்திரைகளாகச் செய்து நிழலில் உலர்த்தி ச் சீஷாவில் வைத்துக் கொள்க. பிரமாணம்; பெரி யவர்களுக்கு மாத்திரை-க, உ, போஜனத்துக்கு முன் னும், மலபந்தத்தை நிவர்த்திசெய்ய படுக்கைக்குப் போகுமுன்னும் உட்கொள்ள வேண்டும்.

ரு- அற்புதச் சுகபேதி பானம்.

பிஞ்சுக்கடுக்காய் விராகனெடை-சுஉ, லவங்கப் பட்டை விராகனெடை-க-இவற்றைச் சிதைத்துக்கொ ள்ளவும். தண்ணீர் அல்லது பசுவின்பால் ஆழாக்கு-க-இதைக் கால்மணிநேரம் காய்ச்சி வடிகட்டிப் பா னஞ்செய்ய சுகமாய்-ரு ச-தடவைகள் பேதியாம், ம லபந்தம், வயிற்றுக்கனம், வாயு முதலியவை தீரும்.

ச - அற்புத இருமல் மாத்திரை.

அதிமதுரப்பால், கருவேலம்பிசின், மேல்தோல் நீக்கப்பட்ட வாதுமைப்பருப்பு, சீனக்கற்கண்டு இ வை வகை-க-க்குச் சமனெடை. இவற்றைக் கொஞ் சம் ஜலம்வார்த்தரைத்துத் திரள்பதத்தில் சுண்டக்கா ய்ப் பிரமாணம் மாத்திரைகள் செய்து வைத்துக்கொ ள்க. ஒருமாத்திரையை வாயிலடக்கிச் சத்தை விழுங் கிக் கொண்டிருக்கவேண்டும். இவ்விதம் தினம் எ-அ-மாத்திரைகள் கொள்ள ஜலதோஷ சம்பந்தம், அல் லது உஷ்ணசம்பந்தமா யுண்டாம் இருமல், மார்புவ றட்சி, கஷ்டசுவாசம் ஆகியவைதீரும்.

டு - அற்புதச்சுர மாத்திரை.

சாதிலிங்கத்தை மெல்லிய சல்லாத்துண்டில் த ளர்ச்சியாய் முடிந்து முலைப்பாலில் ஊறவைக்கவேண் டும். பிரதிதினமும் பாலைமாற்றி புதியபால் விடவே ண்டும். இவ்விதம்-ரு-நாள் செய்து நாலாம்நாள் ஜல ம் வார்த்துக் கழுவி ஈரம் சுவற உலர்த்திக் கொள்வ தே சுத்தியாம். இவ்விதம் சுத்திசெய்த லிங்கம்-க-பங்கு, வறுத்துச் சூரணித்த தாளிசப்பத்திரிச் சூர ணம் பங்கு-ச-இவற்றைக் கல்வத்திலிட்டு துளசிச்சா று வார்த்து-உ-சாமமரைத்து மிளகுப்பிரமாணம், மா த்திரைகள் செய்து நிழலிலுலர்த்திக் கொள்ள. சம யோசிதமாய்-க-உ-மாத்திரை தேனிலிழைத்துக் கொ ள்ள. சீதள சம்பந்தசுரம், கபசுரம், இருமல், மார்ச் சளி, சலதோஷமுதலிய சீதள கபசம்பந்த ரோகங் கள் தீரும்.

இன்னும்வரும்.

சுகாதார போதினி.

ஊ - ம் பிரிவு.

ஸ்திரீ வயித்தியம்.

முன்தொடர்ச்சி (Vol - II பக்கம் 12.)

கருப்பஸ்திரீ ரோகங்களும் அவற்றின் சிகிச்சைகளும்.

கருப்பினிகளுக்குக் காணும் வியாதிகளனந்த மாயினும், அவற்றைப் பற்றற நீக்கமுடியாது. ஏனெ னில், அவற்றுட் பெரும்பான்மையானவைகள் சுவா பமானவைகளேயாம்; கருப்பையில் இந்திரியம் தரித் தவுடனே ஸ்திரீயின் தேக சுவாபகுணத்தில் பெருத் த மாறுதல்கள் உண்டாகின்றன. கருப்பையில் இந்தி ரியந் தரித்துக் கருப்பைவளர்ந்து வரவர, கருப்பை, இரைப்பை, ஈரல், குடற்கள் முதலிய அவயவங்க ளில் பெருத்த விகற்பங்களும் உண்டாகிக்கொண்டே வருகின்றன. கருப்பையிலுள்ள சிசுஜெனனமானவுட னே மூன்கண்ட எல்லாவகை விகற்பங்களும் தானே நீங்கி ஒழுங்காகிவிடும். ஆகையால், கெர்ப்பஸ்திரீக ளுக்கு ஏதேனும் வியாதி உண்டானால் அது எவ்வித மான வியாதியென நிதானித்து கருத்தரித்ததனால் உண்டான வியாதியாயிருந்தால் ஆசாராதிகளினா லேயே அதைச் சாந்தப் படுத்த முயற்சிசெய்யவேண் டும். அந்த வியாதி அதிக மும்மரித்தால் அப்போ து அதிக நிதானத்துடன் சுகுமார சிகிச்சைசெய்

து அதனைக்குறைக்க அல்லது நீக்கவேண்டும். அப்படிக்கில்லாமல் முரட்டுச்சிகிச்சைசெய்ய ஒருபோதும் துணியலாகாது, அப்படிச் செய்யத்துணிந்தால் தாய் சிசு என்னும் இருதிரத்தாருக்குங் கெடுதியுண்டாகி அபாயத்திற் கேதுவாகும். கருப்பஸ்திரீகளுக் குண்டாகும் வியாதிகளனந்தமாயினும் அவற்றில் முக்கிய மானவைகளாவன; அரோசிகம், வாந்தி, பசி, மீந்தம், ஸ்தனமெரிவு, இருமல், மார்பு தூடித்தல், மார்பதிரல், நெஞ்செரிவு, மூர்ச்சை, நித்திராபங்கம், இடுப்பு நோய், மலமந்தம், மூலரோகம், கால்வீக்கம், கால் வாதம், மூத்திரகிரிச்சரம், தலைவலி, பேதி, உமிழ்நீர்ப் பெருக்கு, மர்மஸ்தான நமைச்சல், கருச்சிதைவு முதலியவைகளாம்.

(இன்னும் வரும்,)

சுகாதார போதினி.

ச - ம் பிரிவு.

பாலவயித்தியம்.

மூன்தொடர்ச்சி (Vol - II பக்கம் 12.)

சிகிச்சை:—கடலைப்பருப்பு, கரியபோளம், குங்குமப்பூ, நெரியரிசிப்பால், தேன், சீமைச்சாமந்திப்பூ, ஆளிவிதைஅஜமூதா ஓமம், மாமிமஸ்தகி, துளசி, நிலவேம்பு, வெந்தயம்; தவனம்என்னு மருக்கொழுந்து, மருதோன்றிவிதை, பெரு லவங்கப்பட்டை, பொதீனா, பச்சைச்சதாப்பிலி, பட்டைசுட்டகரி, உரோமத்தைக் கருக்கின கரி ஆகிய இவைகளிலொன்றை, அல்லது; இரண்டு மூன்றை சமயோசிதமாக அரைத்துப் பற்றிட பாலூட்டுந் தாய்க்குண்டான குளிர்ச்சி நீங்கிப் பாலதிகப்படும்.

பாலூட்டுந் தாய்க்கு மலபந்தப் படுவதினாலும், அல்லது மல அக்கிரமப் படுவதினாலும் பால் குறைந்துபோம்.

இலக்ஷணம்:—இது வெளிப்படை யானதே இதை நாமெழுதுவது அனுவசியம்.

சிகிச்சை:—கரும்புரசம், குல்கந்து; ஆட்டுப்பால், பன்னீர், புளி, சாரப்பருப்பு, முள்ளங்கிவிதை, பருத்திவிதைப்புருப்பு ஆகியவைகளிலொன்றை, அல்லது பலவற்றை இலகுபோஜனமாக உபயோகித்துவந்தால்; மலபந்தம், அல்லது மல அக்கிரமம் நீங்கிப் பாலதிகரிக்கும்.

ஸ்தனங்களில் சுபாவமாயுள்ள ஆக்கிரண சக்தி குறைந்துபோவதாலும், தேகபலங்குறைந்து பலஹீன முண்டாவதாலும் பாலூட்டுந் தாய்க்குப் பால்குறைந்துபோம்.

இலக்ஷணம்:—இதுவும் வெளிப்படையானதே.

சிகிச்சை:—தேகத்தைக் கொழுப்பித்து புஷ்டியையுண்டாக்கும் பதார்த்தங்களையும், ஆகாரங்களையும் உபயோகித்துத்தேகத்தைக் கொழுப்பிக்கவேண்டியது. வெண்ணெய், தேன் ஆகிய இரண்டையுஞ் சமமாகச்சேர்த்து சீரணசக்திக்கு ஏற்ற அளவாகக் காலை மாலை யிரண்டுவேளையுஞ் சாப்பிடும்படி செய்யலாம். வாதுமைப்பருப்பு, வெள்ளரிவிதைப் பருப்பு, சுரைவிதைப்பருப்பு, ஆகியவைகளிலொன்றைக் கீழ்க்கண்ட பாகப்படி பாயசமாகச்செய்து உபயோகித்து வரலாம்.

வாதுமைப்பருப்புப் பாயசம்.

வாதுமைக் கொட்டையை யுடைத்துச் சுமார்-கஉ-ரூபா யெடையெடுத்து நன்றாய்க்கொதிக்கிற வெந்நீரிற் போட்டு-டு-நிமிஷநேர மூடிவைத்துப் பிறகு எடுத்துமேற்றோலை நீக்கி ஒவ்வொன்றிலும் சிறுதுண்டைத் துண்டித்து வாயிலிட்டு மென்று கைப்பானவைகளை நீக்கிவிடவேண்டும். ஏனென்னில், கைப்பானவைகள் நஞ்சிற்கொப்பாம். மற்றப் பருப்புகளை அம்மியில் வைத்து மைப்போலரைத்து அரையாழாக்குச் சலத்தில் கரைத்து, மெல்லிய வஸ்திரத்தில் வடிகட்டித் திப்பியை நீக்கிப் பாலை யெடுத்துக் கொள்ளவேண்டும். கஉ-ரூபாயெடை பச்சரிசியை அல்லது கோதுமை கொய்யை ஜலத்தில் ஒருமணிநேர மூறவைத்து பிறகு அம்மியில் வைத்து மைப்போலரைத்து முன்போல் அரை ஆழாக்கு ஜலத்தில் கரைத்துத் திப்பியை நீக்கிப் பாலை யெடுத்துக் கொள்ளவேண்டும். பசுவின்பால் அரை யாழாக்கு; இம்மூன்றையும் ஒன்றுகக் கலந்து ஒரு சிறு பாத்திரத்தில் விட்டு அடுப்பேற்றி இரண்டு மூன்று கொதிவந்தபின் கீழே யிறக்கிக் கொள்ளவேண்டும். மறுபாத்திரத்தில், அரைப்பலம் நெய்யைவிட்டு நெய் கொதித்த பின்பு இரண்டு ஏலக்காயை நசுக்கியும் இரண்டு லவங்கத்தை முழுசாகவும் போட்டுக் கொஞ்சம் சிவந்தவுடன் முன் இறக்கி வைத்திருப்பதை விட்டுத் தாவித்துச் சற்றுநேரமூடி

வைத்து-நி-நிமிஷம் சென்றவுடன்-உ-பலம் கற்கண்டுத்தூள் அல்லது சீனிச்சருக்கரையைப்போட்டு இளகின பதமாக இறக்கிக்கொள்ளவும். இதனை இளஞ்சூடா யிருக்கும்போது பானஞ்செய்ய வேண்டும். வேளைக்குவேளை புதிதாகச் செய்துகொள்ள வேண்டும். சீரண சக்திக்குத் தகுந்தபடி அதிகமாகவும் குறைவாகவுஞ் செய்துகொள்ளலாம். பிரதினமும் சீரண சக்திக்குத் தகுந்தபடி இரண்டு அல்லது மூன்று தடவையும் பானஞ் செய்யலாம். இவ்விதமே மேற்கண்ட பருப்பினங்களைத் தனித்தனியாகவாவது இரண்டொன்றைச் சம்மந்தப்படுத்தியாவது சித்தப்படுத்திக் கொள்ளலாம்.

மாமிசபட்சணிகளானால் பாலுள்ள ஆட்டுமடியை, உப்பு, மசாலை முதலியவைகளிட்டு நெய்யிற் பொரித்து ஆகாரத்துடன் சாப்பிட்டு வருவதினால் அதிகப் பிரயோசன முண்டாகும். நல்லதண்ணீர் மீன்களில், வரால் முதலிய பத்தியமீன்களையும், கடல் மீன்களில், சுதும்பு, கிழங்கான் முதலிய பத்திய மீன்களையும் ஆகாரங்களுடன் உபயோகித்து வருவதாலும் அதிகப் பிரயோசனமுண்டாகும்.

சோம்பு என்னும் பெருஞ்சீரகம், கொத்துமல்லி விதை, கத்தரிக்காய், ஆகியவைகளையும் ஆகாரங்களுடன் சற்று அதிகமாயுபயோகித்து வரலாம்.

மார்புஸ்தானத்தில் கழுதைப்பாலை அல்லது ஆட்டுப்பாலை தினம் இரண்டு மூன்று தடவை பூசிவருவதனால் அதிகப் பிரயோசன முண்டாகும்.

(இன்னும் வரும்.)

சுகாதார போதினி.

கு - ம் பிரிவு.

பானஹீனம்.

முன்தொடர்ச்சி ((Vol-III - பக்கம் 14.)

லோகமண்டரேச் சேந்தூரம்-

முன்சொல்லியிருக்கிறபடி சுத்திசெய்யப்பட்ட இரும்புக்கிட்டப்பொடி பலம்-உ. கறியுப்பு, வெடியுப்பு, அட்டுப்பு, வளையலுப்பு, இந்துப்பு, சுத்திசெய்த ரசம், சுத்திசெய்த கெந்தகம், மேற்றூல்சிவினசுக்குச் சூரணம், மிளகுச்சூரணம், அரிசித்திப்பிலிச்சூரணம் என்னும் பத்துவகையும் வகை-க-க்கு விராகனெடை-உ. ஆகக் கூடியபலம் - க - க்குமையாந்தகரைக்காறுபடி-உ.

செய்முறை:—முன் சரக்குகளைக் கல்வத்திலிட்டு மேற்படி சாற்றைச் சிறுகச் சிறுகவிட்டு அரைக்கவேண்டும். இதை விடாமலரைக்க வேண்டுமென்பதுநிபந்தனையன்று, சமயோசிதமாக விடாமலு மரைக்கலாம்; விட்டுவிட்டு மரைக்கலாம். எவ்விதத்திலும் சாறுனது அரைப்பிற்சென்று போகவேண்டும். பிறகு சிறு பில்லைகளாகத்தட்டி வெய்யிலிலுலர்த்தி நன்றுயுலர்ந்தபின்பு, அகலில்வைத்து மேலகல்மூடி ஐந்து சீலமண்செய்து உலர்த்தி ஈரமில்லாமல் நன்றுயுலர்ந்தபின்பு நூறுபலம் விராட்டியிற் புடமிடவேண்டும், குளிர ஆறினபின் மருந்தை யெடுத்துக் கல்வத்திலிட்டு அரைப்படி துளசிச்சாற்றைச் சிறுகச் சிறுகவிட்டு முன்போலரைத்து முன்போற் புடம்போடவும். பிறகு எடுத்தால், கருஞ்சாயலான செவப்பு வர்ணமான செந்தூரமாக விருக்கும். அல்லது; மயிலின் சமூத்தைப்போன்று கருமையுஞ் செம்மையுங்கலந்த ஊதாநிறமாயிருக்கும்.

பிரமாணம்:—குன்றிமணியெடை ஒன்றுமுதல் நான்குவரையில், தகுந்த அனுப்பானங்களில் உபயோகிக்க இரத்தவிருத்தியுண்டாகி தேகபுஷ்டி முதலியவை ஏற்பட்டுத் தாதுபுஷ்டியதிகரிக்கும். சமையோசிதமாக ஒருமண்டலம், அரைமண்டலம் உபயோகிக்கவேண்டும். இதனை; இரத்தக்ஷீண வியாதிகளிலெல்லாம் அததற்குத் தகுந்தலேகியம், கிருதம் முதலியவைகளுடன் சேர்த்துக்கொடுத்தால் துரிதரோகம் நீங்கி இன்னும் விசேஷகுணத்தைத் தரும்.

பத்தியம்:—முக்கியமாய் புளிபைத் தவிர்க்கவேண்டியது. இதனை யுபயோகிக்கும்போது மலபந்தப்பட்டால் ரோஜாப்பூ விராகனெடை-உ, அதிமதுரம் விராகனெடை-உ, ரோஜாப்பூவில் நடுவிலுள்ள கருப்பாயிருக்கிற விதைகளையும், காம்பு முதலியவைகளையும் நீக்கிச் சுத்திசெய்து சுத்தமான இதழ்களாகவெடுத்துக்கொள்ளவேண்டும். அதிமதுரத்தின் மேற்றோலைச்சுறண்டிவிட்டுஅதைநசுக்கிக்கொள்ளவேண்டும். இரண்டையும் சேர்த்து ஒருஆழாக்கு ஜலம்விட்டு மூன்றிலொரு பாகமாகச் சுண்டவைத்து இறக்கிவடிகட்டித் திப்பிநீக்கின கஷாயத்தில் ஒருபலம் கற்கண்டுத்தூள் அல்லது; சீனிச்சருக்கரையைப்போட்டுக் காலையிற் சாப்பிடவேண்டும். இவ்விதம் தொடர்ச்சி

யாய் இரண்டு மூன்று நாட் சாப்பிடலாம். அல்லது; ஒன்றைவிட்டொரு நாட் சாப்பிடலாம். அயசம்மந்தமான முறைகளிலும், மண்ரே சம்பந்தமான முறைகளிலும் மேற்கண்ட கஷாயத்தை யுபயோகித்து வருவதினால் மலபந்த முதலியவை நீங்கி மருந்தைப் பலப்படுத்தி அதற்குச் சிறந்த சக்தியை யுண்டாக்கும்.

இன்னும் வரும்.

சுகாதார போதினி.

சு - ம் பிரிவு.

இரசம்.

முன்தொடர்ச்சி (Vol - II - பக்கம் 14.)

இரசத்தின் வகைகள்.

இது பொதுவாக இரண்டு வகையாம். ஒன்று பிறவி. மற்றொன்று வைப்பு. ஆனால் இரசவாதிகள் நான்கு வகையெனப் பிரித்திருக்கின்றார்கள்.

(1) வது - பிண்டரசம் (2-ம்-3-ம்) அப்பிரேகரசம். 4-வது-அண்டரசமாம்.

1 - வது - பிண்டரசமென்பது முன்சொன்ன படி சுரங்கங்களில் உற்பத்தியாகி யெடுக்கப்படுகிறதாம்.

(2-வதும்-3-வதும்) அப்பிரேகரசம். இது அப்பிரேகத்திலிருந்து எடுக்கப்படுகிற இரசமாம். வெள்ளோயப்பிரேகத்திலிருந்தெடுக்கப்படும் இரசத்திற்கு வெள்ளோயப்பிரேகரசம் அல்லது பளிங்கு அப்பிரேக ரசமெனப்பெயர். கருப்பு அப்பிரேகத்திலிருந்து எடுக்கப்படும் இரசத்திற்கு கிருஷ்ண அப்பிரேக ரசமெனப்பெயர். கிருஷ்ண அப்பிரேக ரசம் நெருப்பிற் கோடாது.

4 - வது - அண்டரசம். இதுமுட்டை ஓடுகளிலிருந்து எடுக்கப்படுகிற இரசம். இதுவும் நெருப்பிற் கோடாது. வங்கத்திலிருந்தும் இரசம் எடுக்கப்படுகிறது; ஆனால் இதுவும் மேற்கண்ட அப்பிரேக வகைகளிலொன்றென்பது சிலர் அபிப்பிராயம் அண்டரச வகையிற் சேர்ந்ததென்பது வேறு சிலர் அபிப்பிராயம். அது எந்த வகையைச் சேர்ந்ததாயினும் வைப்பு என்பதற்கு ஆக்ஷேபணையில்லை. இது நெருப்பிற் கோடும் சுபாவமுடையதாகையால் பிறவி ரசத்திற் சேர்ந்தது என்பது தான் பெரும் பாலார்கருத்து.

வெள்ளோயப்பிரேகம், கிருஷ்ண அப்பிரேகம், மூட்டையோடு ஆகியவைகளில் இரசத்தை யெடுக்கும் முறைகள் மிகவும் அருமையானவைகள். இவ்விதமுறைகளை இரசவாத போதினி யென்னும் பத்திரிகையில் அல்லது இரசவாத சிந்தாமணியில் எழுதும்படி கடவுள் கிருபை செய்யவேண்டும். நமது அபிமானிகளும் தங்களாலியன்றவரையில் முயற்சித்து சந்தாதாரர்களைச் சேர்க்கப் பிரயத்தினஞ்செய்தால் அதிக உற்சாகமும் ஊக்கமு முண்டாமென்பது திண்ணம்.

(இன்னும் வரும்.)

சுகாதார போதினி.

எ - ம் பிரிவு.

பற்பமுறைகள்.

முன்தொடர்ச்சி (Vol - II பக்கம் 15.)

கண்ணீர்விட்டான் கிழங்குரசம் விராகனெடை-கு-மேற்கண்ட பற்பத்தைப் பிரமாணப்படி யனுப்பானித்துண்ண அக்கிரம சூதகரோகம் நிவர்த்திபாகும்.

ஆமணக்குவேரை யிடித்துப் பிழிந்த ரசம் விராகனெடை-கு-பசுவின்நெய் விராகனெடை-கு-இரண்டையும் மிஸ்ரமித்து மேற்படி பற்பத்தைப் பிரமாணப்படி அனுப்பானித்துக்கொள்ள கம்பவாத ரோகம், அதாவது; கைகால் முதலியவை நடுக்கல் ரோகம் தீரும்.

வெண்ணெய்சியிலைச்சாறு, தேன் இவ்விரண்டும் வகைக்கு விராகனெடை-கு-இவ்விரண்டையும் மிஸ்ரமித்து மேற்கண்ட பற்பத்தைப் பிரமாணப்படி அனுப்பானித்துக்கொள்ள மேகத்தினவு, மேகச்சொறி, அரிகுஷ்டம், ஆரம்பகுஷ்டம் ஆகியவை தீரும்.

தங்கப்பற்பம்.

வேறு.

சுத்திசெய்த தங்கப்பொடி விராகனெடை - கு-புருவின் வெண்மையான எச்சம் அதாவது; மலம் விராகனெடை-சு-சுத்தி செய்த கெல்லிக்காய்க் கெந்தகம் விராகனெடை-கூ.

செய்முறை:—மூன் இரண்டு சரக்கையும் கல்வத்திலிட்டு இரண்டுசாமம் அரைக்கவேண்டியது. இதில்சாறு முதலிய திரவம் ஒன்றும் விடாமலே அரைக்கவேண்டியது. கெந்தகத்தைப் பொடித்து அரைப்பாகத்தை ஒரு அகலிற்பரப்பி அதன்மேல் முன்கல்வத்திலரைத்த மருந்தை அதன்மேல் எடுத்துப்பரப்பி அதன்மேல் மற்ற பாதிக் கெந்தகப்பொடியைப் பரப்பி மேலகல்மூடி ஏழுசீலமண்செய்து உலர்த்திக் கவசத்தின்-உல்-ளை விராட்டியிற் புடமிட்டு ஆறினபின் கவசத்தைப்பிரித்து கடுதாசியில் மருந்தைக்கொட்டிக்கொண்டு வாயினூலூதி ஜாக்கிரதையுடன் தங்கப்பாகத்தை யெடுத்துக்கொள்ள வேண்டும். இதனைச் சற்று அஜாக்கிரதையுடன் செய்தால் மருந்து எடையிற் குறையும். பிறகு முன்போல் மூன்று விராகனெடை முன்மலத்தைச்சேர்த்து முன்போலரைத்து முன்போல் கெந்தகத்தூளைக் கீழுமேலுமிட்டு மேலகல் மூடிச் சீலமண்செய்து முன்போற் புடமிடவும். இவ்விதம் மடக்கி மடக்கி ஒன்பது புடமிடவேண்டியது ஒன்பது புடத்துக்குள்ளே தூய்மையான பற்பமாக பரீக்ஷைகளுக் கொத்திருந்தால் புடத்தை நிறுத்திவிட வேண்டும், ஒன்பது புடம்போட்டும் பற்பம் வெண்மையாகாமலிருந்தாலும், வெண்மையாகி பரீக்ஷைக்குஒத்தில்லாமலிருந்தாலும் ஒன்பது புடத்துக்குமேல் இரண்டொன்று அதிகமாகவும் போட்டுக்கொள்ளலாம். இவ்விதஞ் சித்தஞ்செய்யப்பட்ட இந்தப் பற்பமானது அதிக வீறும் காரமு முள்ளதாகவிருக்கும். இது சற்று கஷ்டமான பாகமாயினும் இதன்குணம் இதனைச்செய்து கையாள்பவர்களுக்கு அனுபவத்தில் மிகவும் அரிபதாகக் காணப்படும்.

பிரமாணம்:—அரை அரிசியெடைமுதல் ஒரு அரிசியெடை தேகபலம் வியாதிபலம் முதலியவைகளுக்குத் தகுந்தபடி காலையில்-க-வேளை அல்லது காலைமாலை இரண்டுவேளை உபயோகிக்கலாம்.

மேற்படி தங்கபற்பத்தின் அனுப்பானம்.

சிரகச்சூரணம் நான்கு குன்றிமணியெடை. மாதுளம்பழரசம் விராகனெடை-ஈ, இவ்விரண்டையும் மிஸ்ரமித்து மேற்படி பற்பத்தைப் பிரமாணப்படி அனுப்பானித்துக்கொள்ள ஈரல்வீக்கம், மண்ணீரல்வீக்கம், மார்புவலி, பக்கவலி, பக்கச்சூலை முதலிய வாதரோகங்களை அறவேநீக்கி தேகசக்தியை விருத்திசெய்யும், தேகத்தின் வருணமானது பளபளெனமினுமினுக்கும். பசிதீபனம் அதிகப்பட்டு எவ்விதஆகாரத்தையும் சீரணிக்கச் செய்யும்.

(இன்னும்வரும்.)

யூநாநி வைத்திய

தாருட்யவிர்த்தி போதினி.

இரண்டாம்பாகம்.

நான்காம்பதிப்பு அச்சிடப்பட்டு

விற்பனைக்குச் சித்தமா யிருக்கிறது.

மேற்கண்ட கிரந்தமானது மூன்றும்பதிப்புச் செலவாகி வெகு நாளாயும் அது உடனே அச்சிடப் படாததற்குக் காரணம் அடியேனது தேக அசௌக்கியமேயாம். அது அச்சிட்ட புத்தகமாயிருந்தபோதிலும் முடிவாக அடியேன் ஒரு பார்வை பார்க்கவேண்டியது அவசியமாயிருக்கிறது. அவ்விதம் ஒருதடவையும் பார்ப்பதற்கும் கூடாமல் அவ்வளவு அசௌக்கியமாயிருந்ததினிமித்தம் இவ்வளவு தாமதம் நேரிட்டது. இந்தக் கிரந்தத்துக்காக அநேகர் அடிக்கடியெழுதியும் சிலருக்கு இல்லையென்றெழுதவும் சிலருக்கு ஒன்று மெழுதாமல் மௌனஞ்சாதிக்கவும் நேரிட்டது. ஆகையால்; அத்தகைய கனவான்கள் அடியேன் பேரில் மன்னித்தருள வேண்டியது. கடவுளினது கிருபையாலும், பெரியோர்களின் ஆசீர்வாதத்தாலும் இந்தக் கிரந்தமானது முழுவதும் அச்சிடப்பட்டு விற்பனைக்குச் சித்தமாயிருக்கிறது. ஆனதால்; அவசியமான கனவான்கள் உடனே வரவழைத்துக் கொள்ளத் தயவுசெய்ய வேண்டும். இதன்விலை முன்னுள்ளதேயாம். அதாவது; பிரதி ஒன்றுக்கு விலை ரூபா - 2. வி - பி - யுள்பட ரூபா - 2 - 4.

குக்கில்.

அதிபிரியமுள்ள ஐயா!

தங்கள் "போதினி" 1-ம் புத்தகம், 20-ம், இலக்கம்சஞ்சிகை 158-ம்,பக்கத்தில் குக்கிலுக்கு ஜதயு, ஜவயு, ரத்தும்முவா வென்று சிங்களத்திற் சொல்லப்படுமெனக்காட்டப் பட்டிருப்பதைக் கண்டேன். அதில் ரத்தும்முவா என்றவை "ரத்தம்பவா" என்றிருத்தல் வேண்டும். அதுவுமப்படியே வரினும், செங்கீரையைக் குறிக்குமே யன்றி அப்பாஷையிற் முக்க

டெடுத்துக்கொண்ட குக்கிலக்குறிபாதென்பதுகிண்ணம். "ரது" என்ற மொழிக்கு அப்பாஷையிற் சிவப்பென்றும், "தம்" என்றமொழிக்கு சமமத்தலுக்குரிய வென்றும், 'பளா" என்ற மொழிக்குக் கீரை யென்றும் பொருட் கொள்ளப்படும்.

மற்று மிரு ஜதயு, ஜவயு என்பதைப்பற்றி யிதகாறு மடியேன் ஒன்றிலுங் கண்டறியேன். அது என் குறுகிய ஆராய்வுக் கெட்டாதிருப்பினு மிருக்கலாம். நிற்க; 1878, Don Harmanis Samara Sinha Esq Medical Practitioner. இவரின் துணையைக் கொண்டு M. Cooray Appuhami Esq, ஆவ், "லக்மணி பஹன" அச்சுக்கூடத்திற் பதிப்பிக்கப் பட்ட "ஸித்தெளஷத நிகண்டு" 42, ம், பக்கம், குக்கிலுக் கெடுத்துக் காட்டப்பட்டிருக்கும் பெயர்கள்:—குக்குலு ஆ, காவகிர்ய்யாஸோ, ஜடாயு ஆ, கௌவிகஆ, புரஆ, தேவதூப்ஆ, ஸிவோ, துர்தோ, மஹிஸாக்ஷஆ பலங்கஸஆ, கும்பொலுஆ, கலகம், தேவதூபனம், கடவோசனம் என்னு மிப்பதினொன்குமாம், இது நிற்க.

1893-ம், ஜூலம், "Lankopakara Press "இல், Mr. D. P. Kandamly. என்பவர் மீரிபென்னை யென்னுங் கிராமத்தில் வாசஞ்செய்திருந்த மகா வல்ல வைத்தியராகிய தொன்கறோலிஸ்த ஸிவ்வா விஜேவிக்ரம குமாரஸிங்ஹை வைத்த (வைத்திய) ஆராய்ச்சி அவர்களிடம் பெற்று அச்சிட்ட "திரவ்ய நாமாவளி அகராதிய" (The Dravyanama wali Akaradiya) 45-ம், பக்கம், குக்கிலுக்கு:—தகுல் என்றும், ரத்முருங்கா (செம்முருங்கை) என்றும்பெயருமிட்டு அதையப்பாஷையில் "குக்குலு" என்றேபேசுகிறார். இன்னும், அப்புத்தகம், 77, ம், பக்கங்கண்ட "ஸக்தாசர" என்னும் பதத்திற்கு (குக்கில்) என்றே அருத்தம் பண்ணுகிறார். மேலும், 1872, ம், ஜூலம், கொழும்பு கொட்டாஞ்சேனையில் "ஞானோதய பிரதீப முத்ராங்கன சாலையில், கனம். சார்வஸ்த அப்ரெவ் ராஜபக்ஷ என்பவராலச்சிட்ட "பைஸஜார்த பெஹத்தேரும்" 16-ம், பக்கம், குக்கிலுக்கு "குக்குல" 'குகுல்" என இருநாமமிட்டுப் பேசுகிறார்.

இன்னும், 1884, ம், ஜூலம், கொழும்பில் "சுதர்ஸன யந்திரயெந்ரி முத்ராங்கிதயி" என்னும் அச்சுக்கூடத்தில் இரண்டாமுறை கனம். தொன் அர்மானிஸ் ஸ்மர ஸிங்ஹ கவிரத்ன வைத்திய மகாஜல் பாடியசிட்ட "சரஸ்வதி நிகண்டு" 23-ம், பக்கத்தில் குக்கிலுக்கு:—குக்குலுர், மஷிஸாக்ஷம், கும்போலு ஆ, கலகஆ, புரஆ, ஸிவர்பியோ, மரபவஆ, கௌவிகஸ், பலங்கஸஆ என 9, நாமமிட்டிருக்கிறார் மேலும், 1873, ம், ஜூலம், J. Perera Esq, என்பவரால் வெளிவந்த "பைஸஸ்ஜ்யதர்பனய" 14-ம்-பக்கம், குகுல், என்பதற்குக் "கடுகு" என்றும், 66-ம், பக்கம், "குக்குலு" என்பதற்கு குக்கிலென்றும் எழுதியிருக்கிறார். 49, ம், பக்கம் "பாலிபாஷை" (புத்தபிபபாஷை.) யில், குக்கிலுக்கு "குக்கிலு" எனக்காட்டியிருக்கிறார்.

இதையின்னும் விரிக்கிற் பெருகுமாதலால், தங்கட்கு வந்தனந் தந்து நிறுத்துகிறேன். முன் குறித்த புத்தகங்கள் யாவுஞ் சிங்களத்திலுள்ளதே.

இப்படிக்கு
தங்கள் விதேயன்
A. L. M. L. MARKAR.
Native Doctor.
16, New Moor street.
COLOMBO.
Ceylon.

விண்ணப்பம்.

இப்போதினியின் அபிமானிகளான கனதனவான்களே மிகவும் கேட்டுக்கொள்ளும் விண்ணப்பமாவது, இப்போதினியானது மற்றச்சமாசாரபத்திரிகைகளைப் போல, உபபத்திராபர்கள் முதலான பிறரால் எழுதப்படகூடியதல்ல. மேலும் இதில்எழுதப்படும் விஷயங்கள் வேடிக்கைவினோயாட்டானவைகளன்று. இதில் எழுதப்படும் ஒவ்வொருவிஷயமும்பிரானசம்பந்தமானவைகள். இதில் எழுதப்படும் முறைகள் பெரும்பான்மையும் அனுபவமானவைகள். ஸ்திரீ, பாலர் விருத்தர் முதலான சுகுமார தேகிகளும் உபயோகிக்கத்தகுந்த அநுபோகமானவைகளும் உபயோகமானவைகளுமான பலமுறைகளையும் எழுதவேண்டியதிருப்பதால் அடியேனே அப்பொறுப்பை பெடுத்துக் கொள்ளக் கடமைப்பட்டவனையிருக்கின்றேன் ஆயினமையின் பிறர் சகாயமின்றியான் ஒருவனேசெய்ய வேண்டியதிருப்பதால் அடியேனுக்குண்டாகும் தேகசவுக்கியக் குறைவு முதலிய பல அசந்தர்ப்பங்களால் பத்திரிகைகள் கிரமமாகவெளிப்படத்தடையாகிறது. எவ்விதத்திலும் பத்திரிகைகளைக்கிரமமாக வெளிப்படுத்தவே முயற்சிசெய்யப்படினும் முற்றும்தடையாக ஏதேனும் அசந்தர்ப்பங்கள் தோரிட்டால்மாத்தி

ரந்தான் பத்திரிகை வெளிப்படத் தடையாகும். ஆகையால் எதிர்பாராதவிதமாக இவ்விதம் நேரிடும் தவக்கங்களை நமது அபிமானிகள் தயவுடன் மன்னித்து அபிமானிக்கும்படியாக மிகவும் வினயமாகக்கேட்டுக் கொள்கிறேன். ப-ர்.

கீழ்க்கண்டகன தனவான்கள் நமது போதினியின். 1906-வருஷ சந்தாவை நம்மீது பேரன்புடன் முன்பணமாக அனுப்பினதற்காக நாம் மனப்பூர்வமான வந்தனத்துடன் பெற்றுக்கொண்டோம்.

கனம். கிருஷ்ணசாமி ராஜா வேட்டவலம். 2-0-0
கனம்.K. கிருஷ்ணசாமிநாயுடு நாகப்பட்டணம்.2-0-0
கனம், பி. பிரைவேட்; சி.ர. மதுரமுத்துப் பிள்ளை, பெங்களூர். 2-0-0
கனம். இராஜராமய்யங்கார்; ஆனந்தக்குடி 2-0-0
கனம். மாதவாச்சாரியர், இருமல்குடி 2-0-0
கனம். J. பிரான்வில்ஸ் பிளாக்பள்ளி 2-0-0
கனம். R வில்வாஸ், காடிகில்ட், வில்லுவர்பட்டி.2-0-0
கனம் K. சாயபு மரைக்காயர் நிரவி. 2-0-0
கனம். A. L. M. L. மரைக்காயர், கொளும்பு. 2-0-0
கனம். வீரப்பதேவர்; நீலகிரி. 2-0-0
கனம். R. முது-நரசிம்முலுநாயுடு, மேலப் புதுப்பாக்கம். 2-0-0
கனம். S. K. சந்தசாமி கவுண்டர். இராம நாராயணபுரம். 2-0-0
கனம். R. K. சிவசூரிய பிள்ளை, இராதாபுரம் 2-0-0
கனம். முகமத்காசிம்சாயபு, குன்னத்தூர் 2-0-0
கனம். இரங்கசாமி நாயுடு இலையாங்குடி 2-0-0
கனம். தர்மராஜ அய்யர். பார்வதி புரம் 2-0-0
கனம். சுப்பய்யாரு. கும்பகோணம் 2-0-0
கனம். பெரெய்ரா, கூனூர். 2-0-0
கனம். பஞ்சாபகேஸ அய்யர் B. A. B. L. தஞ்சாவூர். 2-0-0
கனம். எம். சுப்பிரமணிய அய்யர், கோட்டப்பாடி 2-0-0
கனம். A. சாயபு மரைக்காயர், சிங்கப்பூர் 3-0-0
கனம். ஞானசேகர முதலியார், சென்னை 1-0-0
கனம். A. L. M. முகம்மத் மொஹிதீன் சாயபு கொளும்பு 2-0-0
கனம். ஓ. S. பிச்சைமுத்து, காரைக்கால் 2-0-0
கனம். M. சாமிநாதபிள்ளை, கடையம். 2-0-0
கனம். ஆர். குப்புராம சுவாமி சாஸ்திரி, திருவல்லிக்கேணி. 2-0-0
கனம். M. S. இப்ரும் சாயபு, ஹென்லாடா, 2-0-0
கனம். E. அண்ணாசாமி முதலியார், நாமக்கல் 2-0-0
கனம். A. S. வெங்கடராவ், கோயம்பத்தூர் 2-0-0
கனம். C. மாதவராவ், டும்கூர் 2-0-0
கனம். M. இரத்தினவேலு முதலியார்சென்னை 2-0-0
கனம். S. K. P. யஸ்ஷேகாதர் முகியத்தின் சாயபு. சென்னை 2-0-0
கனம். T. S. கிருஷ்ண அய்யர் கர்னூல் 2-0-0
கனம். K. P. ஆனந்தம், கேம்மெட் 2-0-0
கனம். V. இராகவாச்சாரி நெல்லூர் 2-0-0
கனம். M. கந்தசாமி பழனி 2-0-0
கனம். M. முகம்மத் காசீமரைக்காயர் காரைக்கால். 2-0-0
கனம். N. L. கைலாசநாத சர்மா எடையாராங்குடி. 2-0-0
கனம். N. S. சுந்தரேஸ அய்யர் உடையமந்தாண்டபுரம். 2-0-0
கனம். M. V. நாராயணய்யர், டங்குயா 2-0-0
கனம். எத்திராஜுலு நாயுடு, பெனகுடி 2-0-0
கனம். E. L. E. ஆவுலெப்பை கொளும்பு 2-0-0
கனம். A. S. மஹாதேவ அய்யர்விக்கிரபாண்டியா. 2-0-0
கனம். C. E. P. S. E. பக்கீர் முகிதீன்ராவுத்தர், மதுரை. 2-0-0
கனம். A. K. சுப்பிரமணிய அய்யர் தாழகுடி 2-0-0
கனம். M. சங்கர அய்யர் ராதாபுரம் 2-0-0
கனம். N. S. வெங்கட்டராமன அய்யர் மேலமங்கலம். 2-0-0
கனம். B- A. இராமசுவாமி அய்யர் பாலகுண்டு 2-0-0
கன்ம். T. S. கோமகிரிஆச்சனி மேலபுதுப்பாக்கம். 2-0-0
கனம். T. ஆறுமுகமுதலியார் திருவடிஸ் வரன்பேட்டை 2-0-0
கனம் வி. குப்பிசாமி அய்யர் மலப்பாக்கம் வில்லேஜ். 2-0-0

Valapandal. Post.

கனம். O. C. பீர் முகம்மத்சாயபு பள்ளப்பட்டி.2-0-0

இப்போதினியானதுமுன்பணம் கொடுத்தவர்களுக்கின்றி மற்றவர்களுக்கு அனுப்பப்படாது என கண்டிப்பானவிதி யேற்பட்டிருப்பதால், பாரபக்ஷமின்றி யொருவருக்கும் முன்பணமின்றி அநுப்புதல் ஏற்பாட்டிற்கு விரோதமாகும். ஆகையால் சில கனவான்களின் விருப்பப்படி யனுப்பப்படவில்லை. ஆகையால் தயவுடன் மன்னிக்கவேண்டியது.

புத்தகம் - க. 1916ஆம் மார்ச்சுமீ 15உ இலக்கம் - ச.

சுகாதார போதினி.

க - ம் பிரிவு.

சுகாதாரக் குறிப்பு.

சுகாதாரவிதிச் சுருக்கம்விரும்பு
சுத்தக்காற்றைச் சுவாசித்திருநீ
ஜீவஜெந்து நெருக்கமேவுவதைவிடு
நீலவிளக்கறையி னித்திரைகொள்ளாதே
அழுகினவஸ்துவை யாசித்தலாகா
தோப்பிலிரவிற் போங்கலாகாது
துர்க்கந்தத்தைச் சுவாசித்தலாகாது
காற்றுள்ளவிடத்தில் வீற்றிரெப்போதும்
சுகமேபகலிற் றூப்பிலிருப்பது
மழைபெய்யக் காற்று மாசினைப்போக்கும்
வீட்டிற்குப்பை விழச்செய்யாதே
வீட்டருகுதுப்பை மேவஞ்நீதே
ஆடுமாடுகள்வீட் டருகில்வையாதே
வீட்டில் மலஞ்சலம் விடுத்தலாகா
விடுத்தாலுடனே வெளியாக்கவேண்டும்
சாலகங்கால்வாய் சாலவுஞ் சுத்திசெய்
துர்க்கந்தவினைகளைத் தூரத்தினில்வை
தேகம் வஸ்திரம் கிரகந் தினமுஞ் சுத்திசெய்
சரித்துகள் துர்க்கந்தங் காணுதோட்டிடும்
கழிமண்டிகளாற் கடிநாற்றம்போம்
வீட்டிற் கடிக்கடி வெள்ளையடித்துவா
உப்பைப்புகைக்க வோடும்விஷவாயு
ஐயோடினைக்கண்டா லகலும்வசூரி
செம்புந்திராகவழுஞ் சேர்க்கவே நாற்றம்போம்
கந்தகப்புகையாற் காணுதுவிஷவாயு
காடிப்புகைக்குக் கலங்கும் விஷவாயு
கார்பலிக் அவிடிற்குக் காதம்போம் விஷவாயு
நார்டன் புளுயிடால் நாடோடும் விஷவாயு
மேக்கொல்ஸ் பவுடரால் மேலேபோம் விஷவாயு
சுகாதாரம் விட்டாற் சுகமென்பதில்லை
சுகாதாரம் விரும்பிச் சுகமாக வாழ்க
சுத்தஜல பானஞ் சுத்தத்திற் காதாரம்
கண்ணுடிபோல காண்பது சுத்தநீர்
இரசனைவாசனை யிற்றது சுத்தநீர்
வண்டற்பட்டியா மாண்பது சுத்தநீர்
பருப்புக்காய்வேகும் பக்குவஞ் சுத்தநீர்
அசுத்த ஜலபானத்தா லகட்டிற் பூச்சியாம்.
அசுத்த ஜலபானத்தா லநேக சுரங்களாம்
அசுத்த ஜலபானத்தா லநேக பேதியாம்
அசுத்த ஜலபானத்தாலண்டிடும் வாந்தி
சுண்ணத்தரை நீராற் சூழ்குடலைப் மந்தமாம்
சுண்ணத்தரை நீராற் சுகக்கேடும் பேதியாம்
அழுக்கு ஜலபானத்தா லற்புதச் சிலந்தியாம்
அழுக்குஜல முழுக்கா லணுகிடுஞ் சிலந்தி
அழுக்கு ஜலத்தா லநேக வியாதிகள்
சுத்தமழைநீரே உத்தமஞ் சுகத்திற்கு
அசுத்தமழைநீரா லளவிலாக்கேடு
சுத்தநதிநீரால் முத்தோஷந் தாகம்போம்
கெட்டநதிநீரால் வெட்டைசுரம் பேதியாம்
அசுத்தக்குளத்து நீராகா சுகத்திற்கு
சுத்தமிலாவேரிநீர் நத்திலுல் வாதம்
சுத்தக்கிணற்றுநீர் சுகமாகும் நாளும்
ஆற்றாற்றுநீருக் கடர்தாகம் பித்தம்போம்
பாறையது நீராற் பலபல தோஷமாம்
சுக்கான்பாறைநீர் முக்கு மூத்திரங்கபம்
கரும்பாறைநீராற் பெரும்பயன் சுகத்திற்கு
அருவிநீரா லழகுபெருந் தேகம்
வடிகட்டநீரின் வளர்குற்ற நீங்கும்
காய்ச்சினுனீரின் கடுந்தோஷ நீங்கும்
ஸ்நானஞ்செய்வதே சகலசவுக்கியம்
தினஸ்நானத்தால் மனைபலவிருத்தியாம்
தினஸ்நானத்தாற் றேகசுகவிருத்தி
தினஸ்நானத்தாற் றீருஞ்சொறிநோய்
தினஸ்நானத்தாற் றேகம் பெருக்கும்
ஸ்நானவிதியறியார் சுகவிதியறியார்
ஸ்நானஞ் செய்பார் சுகவீனராவார்
சுத்தஜல ஸ்நான மெத்தவிசேஷம்.
உதயஸ்நான முடம்பிற்குறுதி
போஜன ஸ்நானம் பொல்லாது நீக்கு
ஜீரணஸ்நானஞ் செய்தலிநீக்கு
குளிர்ந்த ஸ்நானங் கூடாது களைப்பில்
குளிர்ந்த ஸ்நானங் கொடுக்கு முற்சாகம்
குளிர்ந்த ஸ்நானத்தாற் றெளிந்தோடு மிரத்தம்
குளிர்ந்த ஸ்நானத்தாற் குதூகலிப்புண்டாம்
குளிர்ந்த ஸ்நானத்தாற் கூடும்பலஞ்சுகம்
குளிர்ந்த ஸ்நானந் தெளிந்தறிந்தாடு
இளவெந்நீர் ஸ்நான மிதமாங்குளிரில்
இளவெந்நீர் ஸ்நான மினிதெய்த் தோர்க்கு
இளவெந்நீர் ஸ்நான மிசையுங்களைத்தோர்க்கு.

இன்னும்வரும்.

சுகாதார போதினி.

உ - ம் பிரிவு.

குடும்ப வைத்தியம்.

முன்தொடர்ச்சி (Vol - II - பக்கம் 18.)

கைவல்யமானதும் இலகுவானதுமான

அநுபவ முறைகள்.

6-அற்புத ஜீரணசஞ்சீவி.

பருமனான சுக்கை மேற்றோல்நீக்கி மெல்லிய சிறுவில்லை களாகச் சீவியெடுத்து பலம்-நு-புளித்ததயிர் படி-உ, இவ்விரண்டையும் மிஸ்ரமித்து-க-நாள்வைத்து மறுநாள் வெயிலிலுலர்த்த வேண்டும். நன்றுயுலர்ந்த பின்பு முன்போல மறுபடியும் அரைப்படி புளித்ததயிரை வார்த்து மிஸ்ரமித்து-க-நாள் அழுத்திவைத்து மறுநாள் வெயிலிலுலர்த்தவேண்டும். பின்பு மூன்றாந்தடவையு முன்போல செய்து உலர்த்தி உரலிலிடித்து வஸ்திரகாயஞ் செய்து சீஷாவிற் பத்திரப்படுத்தவும். வேளை-க-க்குச் சமயோசிதமாய் விராகனெடை-வ-உ-தெ-தேனில் அல்லது தக்க அனுபானங்களிற்கொள்ள, அஜீரணரோகம், மந்தாக்கிணி ரோகம், கிராணி, அஜீரணபேதி முதலிய இரைப்பை சம்பந்த ரோகங்கள் தீரும்.

7-அற்புதவாயு சஞ்சீவி.

கறிமிளகுத்தூள் தேவையானது. இதனைக்கல்வத்திலிட்டுத் திறமான கெட்டித்தேனைச் சிறுகச்சிறுகவார்த்து விடாமல்-நி-சாமமரைத்துப் பிக்கான் பாத்திரத்தில் பத்திரப்படுத்தவும். இதனை இன்னும் எத்தனை சாமம் அதிகமாயரைக்கின்றோமோ அத்தனையும் விசேஷகுணமே. வேளை-க-க்கு விராகனெடை-ளு-வ-சாப்பிட்டுவர, கீல்வாயு, முடக்குவாயு, மேகவாயு முதலிய அநேகவித வாயுரோகங்கள்குணமாம்.

8-அற்புத பித்த சஞ்சீவி.

தேவையான அளவு நற்சீரகத்தைப் புடைத்துச் செத்தை முதலியவைகளைப் பொறுக்கிச் சுத்தி செய்து பின்பு முசுமுசுக்கைச் சாற்றில்-க-நாள் ஊறவைத்து மறுநாள் வெயிலிலுலர்த்திக் கொள்ளவேண்டும். ஷை சாறுனது சரக்கிற்கு-ங-ச-பங்கு இருக்கவேண்டும். பின்பு பொதலை, பின்பு இஞ்சி, பின்பு எலுமிச்சம்பழம் என்னுஞ்சாறுகளில் தனித்தனி முன்போல ஊறவைத்துலர்த்தி யிடித்து வஸ்திரகாயஞ்செய்து சீஷாவிற் பத்திரப்படுத்தவும். வேளை-க-க்கு விராகனெடை-உ-ஒ-தேன், கரும்புச்சாறு, புதினவிலைச்சாறு, கொத்துமல்லிக் கீரைச்சாறு, இஞ்சிச்சாறு என்னுமிவற்றிலொன்றில் சமபோசிதமாயனுப்பானித்துக்கொள்ள, பித்தக்கிறுகிறுப்பு, பித்தமயக்கம், வாந்தி, அரோசிகம் முதலிய பித்த சம்பந்த ரோகங்கள் தீர்ந்து, ஈரல், இரைப்பை, முதலியவை பலப்பட்டுத் தேக சௌக்கிய முண்டாம்.

9. கடுக்காய்ப் பக்குவம்.

பருமனான நூறுமஞ்சட் கடுக்காய்களை இரண்டாந்தடவை கழுவியெடுத்த - நு - படி கழுநீரிற்போட்டு-ங-நாள் ஊறவைத்து-ச-ம் நாளிறுத்துவிட வேண்டும். பின்பு முன்போலவே கழுநீரில் இரண்டாந்தடவையும்-ங-நாள் ஊறவைத்து இறுத்துவிடவும். மூன்றாந்தடவையும் அவ்விதமே செய்து கழுநீரை யிறுத்துக் கடுக்காய்களைத் துண்டித்து, விதைகளைநீக்கிவிடவேண்டும். இக்கடுக்காய்களை பொரு மண்பாண்டத்திலிட்டு, அதில்-சு-படிக்குக் குறையாமல் புளித்த மோரைவிட்டு ஊறவைப்பதற்கு முன்னுள்ள கடுக்காயின் எடையிற் காலெடை கறியுப்பை அல்லது இந்துப்பை முன்மோரிற் கரைத்து அடுப்பேற்றிச் சிறுதீயாயெரித்து மோரெல்லாஞ் சுண்டினபின் இறக்கிக் கொள்ளவேண்டும். மிளகு, இந்துப்பு, சுட்டெரித்த வசம்புப் பஸ்பம், மேற்றோல் நீக்கப்பட்ட சுக்கு இவை வகை-க-க்குப் பலம்-க, கொடிவேலி வேர்ப்பட்டை, அரிசித்திப்பிலி, செவ்வியம், திப்பிலிமூலம் இவை வகை-க-க்கு பலம்-உ. இவை யெல்லாவற்றையு மொன்றுய்ச் சேர்த்திடித்து முன் சித்தப்படுத்தின கடுக்காய்களிற் றாவித் தூவிக் கிழுமேலுமாகப் புரட்டிவிட்டு க-படி பெலுமிச்சம்பழ ரசத்தைச் சிறுகச் சிறுகத் தெளித்துக் காய்களைக் கிழுமேலுமாய்ப் புரட்டிப் பிசறித் தூசி முதலியவைகள் விழாமற்படி சாக்கிரதையுடன் பாண்டவாய்க்குச் சன்னவலை முதலானதுகள் கட்டி அதை யொருநாள் வெயிலிலும், ஒருநாள் நிழலிலும் வைத்துப் பழரசமெல்லாஞ் சுவறின பின்பு-க-படி இஞ்சி ரசத்தை முன்போலவே விட்டு ஒருநாள் நிழலிலும், ஒருநாள் வெயிலிலும், வைத்து இஞ்சிச்சாறு சுவறி விட்டாலதுவே பக்குவமாம்.

பிரமாணம்:—விராகனெடை-க, க உ. ஆகாரத்திற்கு முன்னும், பின்னும் சாப்பிடவேண்டும். சாப்பாட்டுடனன்றியும், தினம், காலை, மத்தியானம், மாலையென்னும்-ங-வேளையும் சாப்பிடலாம்.

உபயோகம்:—அஜீரணசூலை, வாந்தி, குன்மம், வாதபித்த சிலேஷ்ம தோஷங்கள், சுவாசகாசம், அஸ்திசுரம், கிராணி, மூலரோகம், நாசி காபீடரோகம், வீக்கம், பாண்டுரோகம், அரோசிகம், பக்கசூலை முதலியவைகளும்; இரைப்பையைப் பற்றின பற்பல விதரோகங்களுந் தீரும். மேலும் தேகபுஷ்டி, தாருட்டிய விருத்தி முதலியவைகளுமுண்டாம்.

இன்னும் வரும்.

சுகாதார போதினி.

ஊ - ம் பிரிவு.

ஸ்திரீ வைத்தியம்.

முன்தொடர்ச்சி (Vol - II பக்கம் 19.)

கருப்ப ஸ்திரீகளுக்குண்டாம் வியாதிகளையும் அவ்வியாதிகளின் சிகிச்சைகளையும் நமது பூர்வரி வைத்திய தாதுவிருத்திபோதினி முதற்பாகத்திற் விரிவாகச்சொல்லியிருக்கின்றோம். ஆயினும் இதனை வாசிப்போர்களுக்கும் உபயோகமாய்படியாகச் சிலவற்றை யெழுதுகின்றோம்.

கருப்பஸ்திரீகளுக்குக் காலை வாந்தி, வாந்தி, அரோசிகம், கஷ்டசுவாசம் முதலிய சில பலரோகங்கள் சுபாவமாகவே யுண்டாகவேணுமென்றே காணப்படுகிறது. அப்படி யுண்டாகாமலிருக்க வேறுவழியுமில்லை. இதனால் கருத்தரித்த குமியறியப்படுகிறது. காலை வாந்தியானது குறைந்த அளவாயிருப்பது கருப்பவதிகளுக்கு நற்குறியினை லட்சணமாம். ஏனெனில், போசன வித்தியாசத்தினற்றான் கெடுதி நேரிடுமென்று கண்டதைப் புசிக்காமல் கருப்பஸ்திரீகளுக்கு காலை வாந்தியானது சாகூதாத் பண்டிதரால் உண்டாக்கப்பட்டிருக்கிறது. இன்னும் கருப்பவதிகள் அதிகமாய்ச் சாப்பிடுவதினால் குழந்தைக்கு இரத்தம் அதிகமாகப்பரவிக் கெடுதி சம்பவிக்குமென்றே ஈஸ்வரச் செயலால் அவை நன்மைக்கே யுண்டாகின்றன ஆனால், ஒருவேளை சரீரப் பிரகிருதியினால் வாந்தி பிரபலமாகக்கண்டால் அதைச் சாந்தப்படுத்த முயற்சி செய்யவேண்டும். இது பிரபலப்படாத வரையில் அதனைச் சாந்தப்படுத்த முயற்சி செய்யலாகாது. வாந்திபிரபலப்பட்டு ஸ்திரீக்குக் கஷ்டமுண்டானால் அப்போதுதான் சிகிச்சைக்கு முயற்சி செய்யவேண்டும். சிகிச்சையாலும் அதனுக்கிரத்தைச் சற்று தணிக்கலாமேயொழிய முற்றும் தீர்க்கமுடியாது. பிள்ளைபிறந்தால் அது தரித்த நிமித்தமுண்டான வியாதியும் தானே போய்விடும். ஆகையால், அதை யடிபோடே நிவர்த்தி செய்வதால் நஷ்டமுங் கஷ்டமுமேறிடும். கருப்பந்தரித்ததினாலுண்டான வாந்தியையும் கருப்பந் தரிக்காமல் வேறு வியாதியாலுண்டான வாந்தியையும் அதிஜாக்கிரதையுடனிதானித்து ஆலோசித்து நிச்சயிக்கவேண்டியது.

ஸ்திரீகளுக்குக் கருப்பந்தரித்தவுடனுண்டாகும் வாந்தி, அரோசிகம் ஆகியவை முக்கியமாய் நான்கு வகையாம்.

1-வது: சிலருக்கு கருத்தரித்த தருணமே வாந்தி, அரோசிகம் ஆகியவை யுண்டாகிவிடும். வேறு சிலருக்கோ கருத்தரித்தும் பேறுகாலம்வரையில் வாந்தி முதலியவை யுண்டாகாமலிருப்பது முண்டு.

2-வது: சில ஸ்திரீகளுக்குக் கருப்பகால ஈற்றில் மூன்று மாதம் வரையில் வாந்தி காண்பதுண்டு.

3-வது: சிலருக்குக் காலையில்வாந்தியாகாமல் சாப்பிட்டபின்பு அல்லது இரவில் அரோசிகத்துடன் வாந்தியுண்டாவது முண்டு.

4-வது: சிலருக்குக் கருப்ப வாரம்பமுதல் கருப்ப ஈறு வரையில் ஒரு நிர்ணயமின்றி அடிக்கடி வாந்தியாகிக் கொண்டு வாதிப்பது முண்டு.

வாந்தியுடன் வெளிப்படுஞ் சலமானது சிலவேளை சாதாவான நிரவம்போலவும், எவ்விதவருணமுமின்றியுமிருக்கும். சிலசமயம் அந்த நீரானது மஞ்சள் வருணமான அல்லது, பச்சை வருணமான, அல்லது, நீலவருணமான, அல்லது, கருஞ்சாயல் வருணமான நிரவம் வெளிப்படும். சிலசமயம் இப்படியுண்டாகியும் தானே நின்றுபோவதுமுண்டு. சிலசமய மிது பேறுகாலம் வரையில் போராடிக்கொண்டிருப்பதுமுண்டு. இதன் காரணம்; இது இலகுவாக இருந்தால் கருப்பையானது இரைப்பையோடு ஒத்துணர்வதேயாம். அல்லது, சிலவேளை வாயுசம்மந்தமாகவு மிருக்கலாமென்பதே. அது, கருப்பகால ஈற்றிலுண்டானால் கருப்பையினது பூரிப்பால் இரைப்பையானது அழுத்தப்பட்டுப்போவதால் உண்டானதாக விருக்கலாம். சிலசமயம் துர்வாசனையை முகர்தல், பயப், திகிக்கம், காயம்படுதல், கனத்த ஆகாரம்புசித்தல், மலபந்தம் ஆகியவைகளாலு முண்டாகும். ஆனால்; வாந்தி முதலியவைகளுக்கு வேறு வியாதி காரணமாக

வுஞ் சம்பவிக்கும். ஆகையால், இவ்வாந்தி முதலிய வைகளுக்குக்காரணம். கருப்பமா? வேறுவியாதியா? எனநிதானிக்கவேண்டும். எப்போதும்காலையில் வாந்தியாகிச் சூதகம் கட்டுப்பட்டு ஸ்தனத்தின் காம்பும் பிருத்துக் கருத்திருந்தால் கருப்பமென நம்பவிடமுண்டு. வாந்தி அடிக்கடியுண்டாகியும் இரைப்பையின் ரோகக்குறி ஒன்றுமில்லாமலிருந்து கருப்பச் சின்னங்களு முண்டாகியிருக்கில், சந்தேகமின்றிக் கருப்பமென்றேசொல்லலாம். ஆகையால் இவ்விஷயங்களைத் தீர்க்க ஆலோசித்துச் சிகிச்சைசெய்ய வேண்டியது.

(இன்னும் வரும்.)

சுகாதார போதினி.

சு - ம் பிரிவு.

பாலவயித்தியம்.

முன்தொடர்ச்சி (Vol. II. பக்கம் 20.)

பாலூட்டுந் தாய்மார்களுக்குத் தம்பால் கெட்டுப்போவதுமுண்டு. அவ்விதம் பால் கெட்டுப்போனால் அதையுண்ணுங் குழந்தைக்கு எவ்விதத்திலும் ஏதேனுமொரு வியாதியுண்டாகாதிராது. ஆகையால், இந்த விஷயங்களையும் தாய்மார்கள் அவசியம் கவனிக்க வேண்டியது. அவ்விதம் கேரிட்டபோது அதற்கான சிகிச்சையுந் தெரிந்திருக்க வேண்டியது.

1. தாய்ப்பாலானது சுவாபமாகவே துர்வாசனையுள்ளதாயிருந்தாலும், அல்லது இடையில் ஆகாரவிகற்பமுதலியவைகளால் பாலில் துர்வாசனையுண்டாயினும் அதற்குப் பின்வருகிறபடி சிகிச்சைசெய்ய வேண்டும்.

குழந்தைக்கு வழமைப் பிரகாரம் பாலூட்டாமல் வேறு ஒரு பாத்திரத்தில் பாலைக்கறந்து கொஞ்ச நேரங் காற்றுறவைத்துப் பாலைக் குடிப்பாட்டவேண்டும். அவ்விதத் தாய்க்கு ஒமம், காட்டுத்துளசி, பொதினா முதலியவைபோன்ற சுகந்த வாசனைகளின் கஷாயம், ஷர்பத், தீநீர் ஆகியவைகளை யுபயோகித்து வரவேண்டும். அன்னபானாதிகள் சுத்தமானவைகளாகவிருக்கவேண்டும். குளிர்ச்சியான காடிஷர்பத்தையும் உபயோகிக்கவேண்டியது. கீழ்க்காணும் ஷர்பத்தையுபயோகித்துவந்தால் அதிகக்குணத்தைத்தரும்.

சீமைத் திராக்ஷாக்காடி பலம்-உ. நல்லதேன் பலம்-உ. இவ்விரண்டையும் சேர்த்துக்காய்ச்சிப் பதந்திலிறக்கிக் கொள்ளவேண்டும். சடாமாஞ்சில், லவங்கப்பட்டை, லவங்கம், சூமிமஸ்தகி, ஏலக்காய், காட்டேலக்காய், அகருக்கட்டை இவைவகை-க-க்கு விராகனெடை-கூ. இவற்றை ஒட்டில் இளவறுப்பாய் வறுத்து இடித்துச் சூரணித்து வஸ்திரகாயஞ்செய்து ஷர்பத்திற்போட்டுக் கலக்கிப் பிங்கான் பாத்திரத்தில் வைத்துக்கொள்ள வேண்டும். வேளை-க-க்கு விராகனெடை-கூ-முதல்-டு-வரையில் பானஞ்செய்ய வேண்டும். பிரதிதினம் காலை மாலை யிரண்டுவேளையும், அல்லது; காலை, மத்தியானம், மாலை மூன்றுவேளையும் ஆகாரத்துக்குப் பிறகு பானஞ்செய்துவர, மேற்கண்ட துர்க்குணம் நீங்கிப்போகும்.

சப்ஜா ஷர்பத்து.

திருநீற்றுப் பச்சிலையை யிடித்துப் பிழிந்தசாறு இரண்டுபங்கு, கெட்டித்தேன் ஒருபங்கு, இரண்டையும் காய்ச்சிப் பதத்திலிறக்கிப் பிங்கான் பாத்திரத்தில் வைத்துக்கொண்டு மேற்கண்டபடி பானஞ்செய்துவர மேற்கண்ட ரோகந்தீரும்.

கோதுமை ரொட்டியுடன் முள்ளங்கித்துண்டுகளைச் சேர்த்துச் சாப்பிடுவதினாலுங் குணமுண்டாகும். இவ்வித ஸ்திரீகள் சமமான தேகமுயற்சி, வெந்நீரில் ஸ்நானஞ்செய்தல் ஆகியவைகளையும் கையாடிவருவதினாலுங் குணமுண்டாகும்.

2. பாலூட்டுந் தாயின் பாலானது நீர்த்துப்போயிருப்பதுமுண்டு. அவ்விதப் பாலும் குழந்தைக்கு உபயோகமற்றதே. ஆகையால், அந்தத் துர்க்குணத்தையும் நிவர்த்திக்க முயற்சிசெய்ய வேண்டும்.

பாற்பாயசம், பாலில் நனைத்தரொட்டி, வாதுமைப்பருப்பு, முந்திரிப்பருப்பு, சாரப்பருப்பு முதலியவைகள்; மாம்ச சகூனிகளானால் ஆட்டுக்காற்சூப்பு ஆகியவைகளை அதிகமாயுபயோகித்து வரவேண்டியது. நித்திரைக்குறைவு காரணமாயிருந்தால், அதிகநேரந் தூங்கச்செய்யவேண்டியது. அதிக தேகமுயற்சி காரணமாயிருந்தால் அதை நிறுத்தி அமைதியாயிருக்கச்செய்ய வேண்டியது.

3- பாலூட்டுந்தாயின் சுவாபச் சூடதிகரித்து அதினிமித்தம் பால் நீர்த்திருந்தால் அதைச்சாந்தப்படுத்த முயற்சி செய்யவேண்டும். தேனையும், காடியையும் சமபாகமாகச் சேர்த்துக் காய்ச்சின ஷர்பத்தையும் பானஞ்செய்விக்கலாம். பாலதிகரிக்கச் சொல்லப்பட்டிருக்கு முறைகளில் உஷ்ணசாந்தியான மு

றைகளையும் இங்கு உபயோகிக்கலாம். இவ்வித சுவாப முடையஸ்திரீகள் தாங்கள் அதிகப் பசியாயிருக்கும்போது தங்கள் குழந்தைகளுக்கு ஒருபோதும் பாலூட்டலாகாது. ஏனெனில், இரைப்பையில் ஒன்றுமில்லாமல் வெறுமனாயிருப்பதால் அந்தச் சூடானது அதிக தீக்ஷண்யமாயிருக்குமென்பதே காரணம்.

4-குளிர்ச்சியதிகரிப்பதாலும் தாயின்பாலானது நீர்த்துப்போவதுமுண்டு அப்போது உஷ்ணமான பதார்த்தங்களையுபயோகித்து அதைநீக்கவேண்டியது. இதற்குபயோகப்படும் சிலமுறைகள் பாலையதிகரிக்கச் செய்யு முறைகளில் குளிர்ச்சியை நீக்கச் சொல்லப்பட்டிருப்பவைசளிற் காணலாம்.

இன்னும் வரும்.

சுகாதார போதினி.

ரு - ம் பிரிவு.

மூலரோகம்.

இதுவரையில் நாம் துரிதரோகம், பலஹீனம் முதலியவைகளின் இலட்சணம், அவற்றிற்காம் அநேக சிகிச்சைகள் ஆகியவைகளை பெழுதிவந்தோம். ஆனால், நமது நண்பர்களுள் அநேகர் மனிதர்களை உயிரோடு வாதிக்கும் மகாரோகங்களில் மூலரோகமானதும் ஒன்றானதாகையால் அதன் இலட்சணம், சிகிச்சை ஆகியவைகளைப்பற்றி எழுதும்படி பலதடவைகளிலும் நம்மை வற்புறுத்தி வருகின்றார்கள். நமது அனுபோகத்திலும் அந்த வியாதியாற் பீடிக்கப்பட்டு வருந்தும் அன்னோர்கள் சற்றேறக்குறைய நூற்றிற்கு அறுபதுபேர்களைப் பார்க்க நேரிடுகிறது. ஆகையால் இதைப்பற்றிய விஷயங்களை எழுதுவது ஞாயமெனக் காணப்படுகிறபடியாலும் நமது நண்பர்களுட் பெரும்பாலாரின் கோரிக்கையை அபலமாக்க மனமில்லாதபடியாலும் இங்கெழுத மனமுவந்தோம். ஆகையால் மேற்கண்ட பலஹீனத்தைப்பற்றிய விஷயங்களை எழுதினவரையில் நிறுத்தி அவையெல்லாவற்றையும் ஒன்றுபடச்சேர்க்க அவற்றுடன் இன்னும் பலநூதனமுறைகளைச் சேர்த்தும் தனியே ஒருசிறிய நூலாக அச்சிடப்படும். அதில் இதிலெழுதப்படாத அநேக நூதனமுறைகளிருக்கின்றபடியாலும் அவசியமானபோது விஷயங்களைப்பார்த்துக்கொள்வதற்கு மிகவும் அனுகூலமாயிருக்குமாகையாலும் நமது நண்பர்களொவ்வொருவரும் நம்மீது அபிமானத்துடன் வாங்கி நம்மை ஆதரிப்பார்களென நம்புகின்றோம். அதின்விலையும் மிகவும் சுலபமாகவே யேற்படுத்தப்படும். அதன்பெயரும் அதின் விலையும் அதுதனியே அச்சிட்டவுடன் வெளிப்படுத்தப்படும்.

மூலரோகத்திற்கு இங்கிலீஷில் (Piles) பைல்ஸ் என்றுபெயர். சமஸ்கிருதத்தில் அர்ஸரோகமென்று பெயர். யூநாநியில் بواسر பவாஸிர் என்று பெயர்.

இது ஆசனவாயைப்பற்றின ரோகம். இது தான் பிடித்த ஆளைச் சற்றும் மனமிரக்கமின்றி உயிர்வதை செய்கிற வியாதிகளிலொன்று. இதன் கொடுமையும், கடுமையும் இதனை யனுபவிப்பவர்களுக்குத் தெரியுமே தவிர மற்றவர்களுக்குத் தெரியாது. ஆரம்பத்திலோ தானிருப்பது தெரியாமல் முடிவில் எழுந்திருக்க விடாமலும் உட்கார்ந்திருக்க விடாமலும்நடக்கவிடாமலும் வேதனையையுண்டாக்கிவருத்தப்படுத்துகிறவியாதி. இது ஆளைக்கிரமேணுவாய் ஒடுக்கி மடத்திக் கிடையிலிருக்கச் செய்வதில் முதன்மையான ஒன்று இது வியாதிகண்ட தக்ஷணமே ஆளைக் கொல்லாமல் எப்போதும் சீரழித்துச் சுட்கிக்கச் செய்யும் வியாதிகளிலொன்று. இந்த வியாதியஸ்தர்களை நாம் பார்க்கும்போது சொல்லொணாத் துக்கமாகவும் வெட்கமாவு மிருக்கின்றது. ஐயோ! செல்வம் பொருந்திய இந்தியாவே! நின் செல்வக்குமாரர்களெல்லாம் சீர்கெட்டுப் பரிதவிப்பது ஞாயமாமா? குடிகெடுக்கும் கொடியவியாதிகளுக் கெல்லாம் குடியிருப்பு ஸ்தானம் இவ்விந்தியாதானா? புண், விரணமேகம் முதலிய துர்வியாதிகளுக்கு வாசஸ்தலம் இவ்விந்தியாதானா? தாது நஷ்டப்பட்டு மனக்கிலேசமுற்றுத்தட்டுக்கெட்டுப் பரதவிக்கும் பலருக்கு இருப்பிடம் இவ்விந்தியாதானா? இவ்விதமானவர்களை நாம் கணக்கெடுக்கில் நூற்றிற்குத் தொண்ணூற்றொன்பது பேரிருக்கலாமென உத்தேசிக்கலாம். பிரமேக ரோகத்தைத் தம்பிதுரார்ஜித சொத்தாக அனுபவித்து வருகிற அநேகருக்கு நிலைப்பிடம் இவ்விந்தியா தானா? மதுமேக ரோகத்தில் ஈயானது மதுவிற் சிக்குண்டு கஷ்டப்படுவது போல துன்பத்தை யனுபவிக்கும் பலருக்கு மாமியார் வீடு இந்தியாதானா? சுரரோகம், க்ஷயரோக முதலிய மரணத்தைத் தரும் மகாரோகங்களெல்லா மிகுத்திருக்கு மிடம் இவ்விந்தியாதானா?

ஆ! ஆ!! என்னருமைச் சகோதரர்களான இந்தியர்களே! தூக்கத்திலிருந்து விழியுங்கள். எத்தனை காலம் நாம் இவ்விதம் தூக்கத்திலிருப்போம். சுகா

தார விதியைக் கவனியுங்கள். தங்கள் தங்கள் சந்ததி களுக்கும் குடும்பத்தார் ஆகிபவர்களுக்கும் சுகாதார விதிகளைக் கற்பியுங்கள். தாமும் நடப்பதுடன் அவர்களையும் அவ்விதம் நடக்கச்செய்யுங்கள். இதற்காகப் பணங்காசு ஒன்றுமே வேண்டியதில்லை. இது ஒரு தூக்கக்கூடாத பெருஞ்சுமையுமன்று, சுகாதார விதியை நாம் கைக்கொண்டு ஒழுங்காய் நடவாததினால்தான் மேற்கண்ட கொடிய வியாதிகளுக்காளாகி அரிய தெண்டனைக்குட்பட்டு மண்டையுள்ளளவும், துன்பப்பட்டு வருகிறோம். சுகாதாரக் குறிப்புகளைச் சிறுவரும் வாய்ப்பாடஞ் செய்துகொள்ளும்விதமாக இப்போதினியின் தலைப்பிற் சூத்திரமாக வெழுதி யிருக்கின்றோம். இன்னும் சுகாதாரத்திற்குரிய விஷயங்களையும் அப்போதைக்கப்போது எழுதி வருவோம். சில கனவான்கள் இவ்விஷயங்கள் தங்களுக்குத் தெரிந்திருப்பதுபோலவே மற்றவர்களுக்குத் தெரிந்திருக்குமாகையால் இவ்விஷயம் இங்கு அனுவசியமென எண்ணுகின்றார்கள். ஒருபோதும், இருபோதும், மூப்போதும் அப்படியன்று. இந்த விஷயங்கள் தெரிந்தவர்கள் ஆயிரத்துக் கொருவர் இருக்கலாம். அதன்படி நடப்பவர்களோ பதினாயிரத்துக் கொருவரென்றே சொல்லவேண்டும். ஆகையால் சமயாசமயங்களில் இவ்விஷயத்தைப் பற்றி யெழுதி வருவதினால் அநேகருக்குப் பிரயோசன முண்டென்பது நமது கோரிக்கை.

சகோதரர்களே கவனியுங்கள்.

மூலரோகமானது அநேகரோகங்களுக்கு தாய். இரைப்பைத்தூர்ப்பலம்; ஈரல்தூர்ப்பலம்; இருதயதூர்ப்பலம்; மூளைத்தூர்ப்பலம், முடிவாய்ச்சர்வாங்கதூர்ப்பலம் ஆகியவைகளெல்லாம் இவ்வியாதி கண்டபின்பு உண்டாகிவிடுகிறது. ஆகையால் அரிய நண்பர்களே! இந்த வியாதியை இலேசாகவெண்ணி அலட்சியஞ்செய்யாமல் இது கண்டதருணமே சிகிச்சைக்கு ஆரம்பியுங்கள். அப்படிச் செய்யாவிட்டால் செல்லுப்பிடித்த கட்டையைப்போலாவீர்கள்; பின் அதனுடன் மல்லுக்கு நிற்பதிற் பிரயோசனப்படாது.

மூலம்.

என்னும் குஷ்டரோகமானது ஆசனவாயிலுண்டாகும் ஒரு வியாதி. ஆசனவாயின்னதென்பது தங்களுக்குத் தெரிந்தவிஷயம். அதற்குக் குதமென்றும் மறுபேருமுண்டு. அது மலம்வெளிப்படும்வாயில். சிறுகுடற்களெல்லாம் சேர்ந்திருக்குந்தலைப்பு. இக்குதத்திற்முன் பெரும்பாலும் இவ்வியாதியுண்டாகிறது. அங்கு பலவித மூளைகள் உண்டாகின்றன. புழை நரம்புசளிலுள்ள இரத்தம்சேர்ந்து அங்கு புடைப்புண்டாவதற்கு மூளையென்று சொல்லப்படுகிறது. இம்மூளைகள் சிலசமயம் வெளிப்படையாகவும் சிலசமயம் அந்தரங்கமாகவுங் காணப்படுகின்றன. ஆரம்பத்தில் இவை ஒரு புடைப்பைப்போல் தோற்றி மலவிசர்க்காலங்களிற் சிலசமயங்கொஞ்சம் வருத்தத்தைக்கொடுக்கும். ஆனால் தினதினை இவை கெட்டிப்பட்டு உரத்த மூளைப்போலாகி வருத்தத்தையுண்டாக்குகின்றன. உள்ளேயிருக்கும் மூளைகள் ஸ்பரிசத்திற்ககப்படாமல் மறைவாயிருக்கும். ஆனால் வெளியிலுள்ளவைகள் மலவிசர்க்க காலங்களில் கைவிரலால் ஸ்பரிசித்தால் புலப்படும்.

இம்மூளைகள் மஞ்சட்சாயலான பசுமைநிறமூளைவை. ஆசனத்தில் நோவு, மலபந்தம், தேகமிளைத்தல், ஏப்பமதிகமாக வருதல், வயிற்றிலிரைச்சல், இரத்தமூலமானால் இரத்தம் விழுதல், திரிந்துகடக்குஞ் சக்திகுறைந்து வருதல், உட்கார்ந்தால் குதத்தில் வேதனை, அவ்விடத்திற் றினவுண்டாதல் முதலியகுணங்களை இது பூர்வரூபமாக வுடைத்தாயிருக்கும்.

இன்னும் அமுதசாகரம், வாகடம், சிந்தாமணி, முதலிய கிரந்தங்களிற் சொல்லியிருக்கும் பூர்வரூபங்களையிங்கெழுதுகின்றோம்.

மூலரோக பூர்வரூபம்.

மூலரோகமானது அக்கினிமந்தம், மலபந்தம், அடித்தொடைச் சதையிலும் கணுக்காற் சதையிலும் அதிகநோவு, ஆயாசம், உடம்பு நாளுக்குநாளிளைத்தல், கண்அடைப்பு, பேதி, அல்லது மலக்கட்டு, ஆசனத்தில் மிகுநோவு, அபானவாயுப் பறிதல் என்னும் இக்குணங்களையும்; அவ்வாயு எந்நேரமும் நாபிக்குக் கீழ்வயிற்றில் ஒரு சத்தத்தோடும் நோவையுண்டாக்கிச் சஞ்சரித்தலால் நோவுடன் கொஞ்சம் கொஞ்சம் மலம் பிரயாசையாக வெளிப்படல், ஆசனத்திலும் குடலிலுமிரைச்சல் என்னுமிக்குணங்களையும்; பின்னும் அந்தவாயுவே மேல்நோக்கலால் இளைப்பு, ஏக்கம், சிலவேளை புளியேப்பம், சிலவேளை விசேஷ ஏப்பம், அடிக்கடிநீரிறங்கல், சொற்பமலம் நழுவல், எந்தக்காரியத்திலும் புத்திசெல்லாமை, சிரசு முதலு மார்பு என்னுமிவ்விடங்களில் குத்தல், சோம்பல், சரீரத்தில் மாறுவன்னம், பஞ்சேந்திரியங்களுக்கும் அயர்ச்சி, தூர்ப்பலம், கோபம், மனோகக்கம என்னுமிக்குணங்களையும்; கிரகணி, பாண்டு, தோஷம், குன்மம், மகோதரம் என்னும் இவைகளாலுண்டாகுந் தூர்க்குணங்களையும், தனக்குப் பழைபரூபமாகப் பெற்றிருக்கிறது.

இன்னும் வரும்.

சுகாதார போதினி.

கூ - ம் பிரிவு.

இரசம்.

மூன்தொடர்ச்சி (Vol - II பக்கம் 21.)

இரசத்தின் வருணங்கள்:—இரசத்திற்கு நான்குவகை சுவாப வருணங்களுண்டு. வெண்மை, கருமை ஆகிய இருவகையும் வெளியானவை. சிவப்பு வருணமும் மஞ்சள் வருணமும் மறைவானவைகள்; இவ்விரண்டும் இரசத்தைப் பாகப்படுத்தினபின் வெளியாம்.

இரசத்தின் தோஷங்கள்:—இரசத்திற்கு ஏழுவகைத் தோஷங்கள் அல்லது விஷகுணங்கள் உண்டு.

1 - நாக்:=சர்ப்பம். அதாவது, பாம்பைப்போல்நெளிதல்.

2 - பங்:=வங்கம். அதாவது, சரசரவென்னுஞ் சப்தத்தையுடையதா யிருத்தல்.

3 - அக்ன்:=அக்கினி அல்லது, வன்னி. அதாவது சூரியனுங் குணத்தினையுடையதா யிருத்தல்.

4 - சஞ்சல்பா:=சாஞ்சலம். அதாவது, சுருசுருப்போடு இயங்குங் குணமுடையதா யிருத்தல்.

5 - ஸ்திதா:=ஸ்திரம். அதாவது, நிலையாயிருக்குங் குணத்தை யுடையதா யிருத்தல்.

6 - பி(b)க்ஷா:=விஷம். அதாவது, விஷசுபாவத்தையுடையதா யிருத்தல்.

7-த்தல்=தலம். அதாவது, அங்கத்தையுடையதாயிருத்தல்.

இவ்வேழு தோஷங்கள்தான், இரசசிந்தாமணி, இரச இரத்நாகரம், நவரச சிந்தாமணி முதலிய கிரந்தங்களிற் சொல்லப்பட்டிருக்கின்றன. ஆனால்; இரசஜீவரகூஷாமிர்தம் என்னும் கிரந்தத்தில் (க்ந்த்) என்னும் ஒருதோஷமும் உண்டெனச் சொல்லப்படுகிறது. இவ்விதமே தேரையர் கிரந்தத்திலும் எட்டுவகைத் தோஷமெனச் சொல்லப்பட்டிருக்கிறது. இத்தோஷங்களைச் சுத்திசெய்யாத இரசசம்பந்த அவுடதங்களால் உண்டாகும் கெடுதிகளை நாமுன்னம் ஒருதடவை சொல்லியிருக்கின்றோமாயினும் அதனை வற்புறுத்தும் பொருட்டாகத் தமிழிலுள்ள இரண்டு செய்யுட்களையும் இங்கெழுதுகின்றோம். அவைபின்வருமாறும்.

தேரையர் வெண்பா.

சர்ப்பம்வங்கங் கந்திவன்னி சாஞ்சலமு லங்காள
மொப்புன்மந்த மெண்டோட மோட்டிரதத்—தைப்
[புகியார்
கொப்புளங்குட் டங்கிபெரி கோதுவிந்தி ளைப்பிறத்த
லப்புளமூர்ச் சைக்கு முரியார்.

விருத்தம்.

கலியைக் கிழிக்கு மலிழ்த் தெறியுங்
கல்லைத் தேடி பெடுத் தெரியு
மலியிற் குதிக்கும் புனன் மூழ்கி
மருள்சேர் பித்தந் தனைக் கொடுக்கு
முலியி னனல்போ லுடல் வெதுப்பு
மோயா வுழலை வியா வாக்கும்
பலகா லமுமே வாய் பிதற்றும்
பாத ரசதோ ஷமு மிஃதே.

இவைகளில் முதற்பாட்டில் இரசத்திற்கு சர்ப்பம், வங்கம், கந்தி, வன்னி, சாஞ்சலம், மலம், காளம், மந்தம் என்பதான எண்வகைத்தோஷங்களுண்டென்றும், அவைகளைநீக்காமல் மேற்படி இரசமருந்தையுண்பவர்கள் முறையே விரணம், பெருவியாதி, தீச்சுவாலை, தபித்தல், உதிரப்பசையற்ற தேகம்; வீரியநாசம், மரணம், சோபம் என்கிற எட்டுவகைவியாதிகளையு மடைவார்களென்றும்; இரண்டாம்பாட்டில் அந்தரசத்தைச் சுத்தி செய்யாமலுண்ப வர்களுக்கு நேரிடையாக்கிழித்தல், அதனை யவிழ்த்தெறிதல், கல்லாலடித்தல், மலையினின்று ங்குதித்தல், தண்ணீரில் முழுகிமுழுகிக்கிளம்பல், மயங்கிப்பித்துக் கொள்ளல், தேசுத்தில் அழலையுண்டாகுதல், மாறுவாயில் சலமுறல், அதிவேர்வைபெருகல், எப்போதும் பிரலாபித்தல் முதலாகிய தீர்க்குணங்கள் திண்ணமாயுண்டா மென்றுஞ் சொல்லப்பட்டிருக்கிறது.

இன்னும் வரும்.

சுகாதார போதினி.

எ - ம் பிரிவு.

பற்ப முறைகள்.

மூன்தொடர்ச்சி (Vol. II. பக்கம். 22.)

வெண்ணெய்சிக் கொழுந்தின் சாறு விராகனெடை-கூ, திறமானதேன் விராகனெடை-கூ, இவ்விரண்டையும் மிஸ்ரமித்து மேற்கண்ட பற்பத்தைப் பிரமாணப்படி யனுபானித்து உட்கொள்ள எல்லாவகை வாயுக்கள், எல்லாவகைவீவதனைகள், கைகால்முடக்கு, கைகால் பிடிப்பு, இரண்டா முறைசுரம், மூன்றுமுறைசுரம், நான்கா முறைசுரம் முதலியமுறை சுரங்கள் தீரும்.

நிலப்பனைக்கிழங்குச் சூரணம் பலம்-க-பூனைக்காலிவிதைச் சூரணம் பலம்-உ-கற்கண்டு பலம்-கூ-பசுவினெய் பலம்-உ. கற்கண்டைக் காய்ச்சிப் பாகுசெய்து

பதத்தில் மேற்படி சூரணங்களைக் கொட்டிக் கிளறி கீழிறக்கி நெய்பையும்விட்டு மிஸ்ரமித்துப் பீங்கான் பாத்திரத்தில் வைத்துக் கொள்ளவேண்டும். இந்த லேகியம் விராகனெடை ஒன்றுடன் மேற்கண்ட பற் பத்தைப் பிரமாணப்படி யனுபானித்துக் கொள்ள இ ந்திரியமானது அதிகமாக விளைந்து தாதுபுஷ்டி, தே கபுஷ்டி, தேகபலம், மனோபலம் ஆகியவைகளுண்டா கும்.

நூறுவருஷத்து வேப்பம் வேர்த்தோலி யிடித் துப் பிழிந்தசாறு விராகனெடை-கு, தேன் விராக னெடை-கு, இவ்விரண்டையு மிஸ்ரமித்து மேற்கண்ட பற்பத்தைப் பிரமாணப்படி யனுபானித்துட்கொள்ள இரத்தசுத்தி யுண்டாகி மூளைபலப்பட்டு கண்ணொளி யதிகப்படும். நூறுவருஷத்து வேப்பம் வேர்த்தோல் அகப்படாவிட்டால் மூற்றிச் சிவந்திருக்கிற வேப்பம் வேர்த்தோலைச் சேர்த்துச் கொள்ளலாம். பச்சைவே ர்ப்பட்டை அகப்படாவிட்டால் உலர்ந்த வேர்ப்பட் டைச் சாற்றைக் கஷாயம் செய்து உபயோகித்துக் கொள்ளலாம்.

கலியாணப் பூசனிக்காய்ச்சாறு விராகனெடை -டு, கற்கண்டித்தூள் விராகனெடை-கு, இவ்விரண்டை யு மிஸ்ரமித்து மேற்கண்ட பற்பத்தை யனுபானித்து ட்கொள்ள மார்புதடித்தல் ரோகம், இரத்தபித்தரோ கம் ஆகியவைகள் தீரும்.

கொடிவேலிவேர்ப் பட்டைச் சூரணம்-உ-குன்றி மணியெடை, இந்துப்புத்தூள் மூன்றுகுன்றிமணியெ டை, பசுவின்நெய் விராகனெடை-சஉ, இம்மூன்றையு மிஸ்ரமித்து மேற்கண்ட பற்பத்தைப் பிரமாணப்படி யனுபானித்துட் கொள்ள சுரக்கட்டி, வாயுக்கட்டி, குன்மக்கட்டி, வயிற்றுவலி ஆகியவைகள் தீரும்.

கருஞ்சிமுட் சூரணம் குன்றிமணியெடை-ச, அதிமதுரச் சூரணம் குன்றிமணியெடை-ச-அமுக்கு ராக்கிழங்குச் சூரணம் குன்றிமணியெடை-ச-தேன் விராகனெடை-கு-இவற்றை மிஸ்ரமித்து மேற்கண்ட பற்பத்தைப் பிரமாணப்படி யனுபானித்துட்கொள்ள எல்லாவகை வலிகள், உஷ்ணரோகங்கள், கீல்வாயுக்க ள் ஆகியவை தீரும்.

நாகையிலைச்சாறு விராகனெடை-கு. இந்துப்பு குன்றிமணி யெடை-ச. இவற்றை மிஸ்ரமித்து மேற்க ண்ட பற்பத்தைப் பிரமாணப்படி அனுபானித்துட் கொள்ள வறள்மூலம் தீரும்.

சுகாதார போதினி.

அ-ம் பிரிவு.

முன்தொடர்ச்சி (Vol. 1. பக்கம் 164.)

வினாவிடை.

47-ம் விடை. செடியிற் பழுத்துலர்ந்த கண்டங் கத்திரிப்பழம் பலம்-க, கொடியிற் பழுத்துலர்ந்த தூ துவளம்பழம் பலம்-க, சீனிச்சருக்கரை பலம்-க, பச வின் நெய் பலம்-கஉ

செய்முறை:-பழங்களின் மீதுள்ள தோலை வேரு கவும் விதைகளை வேருகவும் செய்துகொள்ள வேண் டும். நெய்யை மண்பாத்திரத்தில் வார்த்து அடுப்பே ற்றி நன்றுப்சூடுகண்டவுடன் விதைகளைப் போட்டு வறுக்கவேண்டும். பொன் வருணமாக வறுபட்டவுட ன் கீழிறக்கி முன் தோல்களையும் போட்டு இரண்டு மூன்று தடவை கீழுமேலுமாகப் புரட்டிக் கொடுத் து வேறு பாத்திரத்தில் எடுத்துக்கொள்ள வேண்டு ம். (இந்த விதையும், இந்தத் தோலும் வறுபடாமல் பச்சையா யிருந்தாலும் அதிகமாய் வறுபட்டுத் தீய்ந் து போனலும் குணந்தராது. ஆகையால், சர்வ சாக் கிரதையுடன் மேற்கண்ட இருவகைத் தோஷங்களு மின்றிப் பக்குவமாக வறுத்துக்கொள்ள வேண்டும். இதிலுள்ள சாமர்த்திய மெல்லாம் இவைகளை வறுப் பதிலே யாம்) பிறகு வறுத்ததை அம்மியில் வைத்து ச் சருக்கரையுஞ் சேர்த்து மைப்போலரைத்து லேகி ய பதமாக எடுத்துக்கொள்ள வேண்டும்.

பிரமாணம்:—விராகனெடை-வ-உ, தேகபலம் வியாதிபலம் ஆகியவைகளுக்குத் தகுந்தபடி கொடுக் கவேண்டும். அவ்விதமே பத்தியமும் வைக்கவேண்டு ம். எவ்விதமான இருமல், சுவாசம், இரைப்பு ஆகி யவை தீரும்.

48-ம் விடை. கீழ்காய் நெல்லி இலையை அரைத் த விழுது பலம்-வ-உ-க-பசுவின்பால் ஆழாக்கு-வ-உ -க, தேகபலம் வியாதி பலத்துக்குத் தகுந்தபடி மேற் கண்ட பிரமாணப்படி பாலில் கரைத்துப் பானம் செ ய்விக்கவேண்டும். காலை மாலை யிரண்டு வேளையும் உ பயோகிக்கலாம். டு - நாளைக்குள் வியாதி குணப்பட் டுப்போம். வியாதி கடினமானதா யிருந்தால் கீழ்க்கா ணும் பஸ்பத்தையும் அதனுடன் அனுபானித்துக் கொடுத்தாற் சீக்கிரந் தீர்ந்துபோம்.

பற்பம்.

இளநீரில் மூன்றுநாள் ஊறவைத்துக் கழுவி யுல ர்த்தின சிலாசத்து பலம்-க. இதனைக் கல்வத்திற்பொ டித்து இதனுடன் ஒருபலம் அன்னபேதியையும் சே ர்த்து நிலஆவாரை விதையை யிடித்துப் பிழிந்த சா ற்றைச் சிறுகச் சிறுக விட்டு பில்லையாகச் செய்து உ லர்த்தி ஓட்டிலிட்டு மேலோடு மூடிச் சீலைமண் செய் து உலர்த்தி ஐம்பதுபல விராட்டியிற் புடமிடச் சிவ ந்து பஸ்பமாயிருக்கும்.

பிரமாணம்:—சமயோசிதமாக மூன்று நான்கு குன்றிமணி யெடை உபயோகிக்கலாம்.

(இன்னும் வரும்.)

புத்தகம் - க. 1907ஆ ஏப்ரல்மீ 1உ இலக்கம் - டு.

சுகாதார போதினி.

க - ம் பிரிவு.

சுகாதாரக் குறிப்பு.

முன்தொடர்ச்சி (Vol. II. பக்கம்-25.)

வெந்நீர்ஸ்நாநம் விரட்டுமடி சோர்வை
வெந்நீர்ஸ்நாகம் விரட்டும் வறட்சியை
ஆரம்பஜல தோஷத்தை யகற்றும்வெந்நீர்ஸ்நாகம்
வெந்நீராடில் விடுகடு முயற்சி
அதியுஷ்ண நீரா லணுகுந் தளர்ச்சி
அதியுஷ்ண ஸ்நாந மாகா திளைஞர்க்கு
உவர்நீர்ஸ்நான முரித்தா மெவர்க்கும்
உவர்நீர்ஸ்நாந முற்சாக மெனலாம்
நெடுநேரஸ் நாநங் கடுநோயர்க்காகா
உவர்நீராடி லுயர்நீ ராடு
உவர்நீராடினுங் கவனிமுன் முறையை
தந்தசுத்தி யினைத் தவறுணுநாளும்
தந்தசுத்தியினுற் றழைக்கும் பெருஞ்சுகம்
தந்தசுத்தியே முதற் சரீரசுத்திக்கு
பற்றுலக்காவிடிற் பழுதாஞ் சுவாசம்
செங்கலான் மணலாற் றேய்க்கொணுதந்தம்
தந்தந்தேய்க்கத் தகாதவை சாம்பல்
நீடித்துத் துலக்கில் நெடிதுபற்றேயும்
பாக்குக்கரியுப்பாற் பல்லைத் துலக்கலாம்
ஆலம்விழுதா லாணிபோ லாம்பல்
நாயுருவி வேரான ணுகும் வசீகரம்
வேலின்குச்சியால் விளக்க நன்றும்பல்
வேம்பின்குச்சியால் விளக்க லாம்பல்லை
பூலாக்குச்சிக்குப் பொழியுமே போகம்
கரிசாலையாலே களங்க மறும்பற்கள்
துவர்ப்பானவஸ் துவாற் றுலக்கலே யுத்தமம்
துவர்ப்பாற்றுலக்கத் தொலையும் பல்கோய்
சீனநீர்கொப்பளி யூனம்போம் பல்லிற்கு
படிக்கார நீராற் பல்லீறு மிறுகும்
வாதமைக்கரியால் வளமுறுந் தந்தம்
பாக்கின்கரியாற் பலனுறும் பற்கள்
மூங்கில்வேர்க் கரியால் முத்தாம்பற்கள்
கோட்டத்தின்றூ ளோட்டிடும் பற்புழு
தந்தசஞ்சீவியாற் றளர்ந்தபல் லிறுகும்
தந்தசஞ்சீவியாற் றந்தரோகங்கள் போம்
தந்தசஞ்சீவியாற் றரிக்காபற் புழுக்கள்
தந்தசஞ்சீவியாற் றகுபற்சொத் தைபோம்
தந்தசஞ்சீவிதூர்க் கந்தமும் போக்கும்
பல்லினுதிரமும் பறக்குஞ் சஞ்சீவியால்
ஈறுகளின் வீக்கமிறுமே சஞ்சீவியால்
* தந்தசஞ்சீவி தரும்பல னநேகம்
போஜனத்தா லுடல் பூர்த்தி யாங்குறைகள்
போஜனத்தாலெப் போதுமே யுடலனல்
போஜனமின்றிப் பூரண சுகமிலை
போஜனத்தாலே பொருந்துவ தெவரும்
சுத்தபோஜன முத்தமச் சுகமாம்
சத்துள்ள போஜனம் பத்திரமுயிர்க்கு
கெடாதபோஜனங் கிரகித்த லேசுகம்
தசைவளர்ச்சியைத் தருமாவின்பால்
தசைவளர்ச்சியைத் தருமே தானியம்
தயைவளர்ச்சியைத் தருமே யிறைச்சி
தசைவளர்ச்சியைத் தருமே முட்டைகள்
தசைவளர்வஸ்துவாற் றருட்டிய மனேதிடம்
தசைவஸ் துறுப்பினி சவிர்த்தியைத்தரும்
கொழுப்புற வேண்டிற் கொள்கநெய்பாலை
கொழுப்புண்டாக்குங் கொழுமை புற்பூண்டு
மூளைவளர்ந்திடு மூளுங் கொழுமையால்
நரம்புவிர்த்தி நாளுங் கொழுமையால்
உடலனல்விர்த்தி யுண்டாங் கொழுமையால்
சர்க்கரை மாக்கள்சந்தேக ரிச்சலம்
கரிஜலவஸ்துவால் கதிக்கு முடலனல்
உப்புவஸ்துவால் உடற்சதை விருத்தி
உப்புவஸ்துவால் உடலஸ்திவிருத்தி
உப்புவஸ்துவால் உடலிரத்த சுத்தி
பாலோடாயினுங் கால மறிந்துண்
அறுசுவையூணு மளவறிந் துண்க
அழுதேயாயினு மளவிற்கு மீறேல்
மதுபானத்தால் மகா ரோகங்களாம்
மதுபானத்தால் மரணம் விரைவில்
மதுபானத்தால் மகாதரித் திரமாம்
மதுபானத்தால் மகாபாவ முண்டாம்
மதுபானம் நீக்கின் மகிழ்ந்துவாழலாம்
காலந்தேசங் கண்டுதரி யுடை
விருத்தர்பாலர் விதிபறி யுடைதரி
விரும்பத்தக்கது வெள்ளை வஸ்திரமே

* இந்தத்தந்த சஞ்சீவி யென்னும் பற்பொடியானது நமது இராஜ அவுடத சாலையில் விற்கப்படுவதாம்.

இறக்கவுடையா லெண்ணி லாக்கேடு
ஈரவஸ்திர மென்றுந் தீதே
சுத்தவஸ்திரமே சுகாதாரமூலம்
அசுத்தவஸ்திர மறவே விலக்கு
அசுத்தவஸ்திரத் தாலண்டுமே தொத்து
தேகாப்பி யாசந் தினந்தோறுஞ்செய்
தேகாப்பி யாசந்திரக் காரந்தீது
தேகாப்பி யாசந் திடமா மெவர்க்கும்
தேகாப்பியாசந் தெரிந்து செய்திடுக
பிரமாணநித்திரை பெருஞ்சுக மூலம்
நித்திரைசெய்வதால் நிதத்தேய்வு பூர்த்தியாம்
நித்திரையாலுடல் சத்தாய் வளர்ந்திடும்
நித்திரையால் மனத் தத்துவம் பலக்கும்
இரவில்நித்திரை யிதமா மெவர்க்கும்
பகல்நித்திரையால் பற்பல ரோகம்
வயதிற்கேற்ற வகையாத் துயில்செய்
சாமத்துறங்கல் சகலசௌக்கியம்
காலையில்விழிப்பது சாலவுஞ்சுகமாம்
தக்கவிடஞ் செய் பக்குவ வீடு
படுக்கையரையைப் பாவிவிசாலமாய்
வெளிச்சமெவர்க்கும் வேண்டியதவசியம்
வெளிச்சமின்மிக் களிப்புண்டாகாது
தொற்றுவியாதி தொடராவீதியறி
தாருட்யபோதினி தருஞ்சுகமெவர்க்கும்
தாருட்யபோதினி தினப்படி தினந்தினம்
தாருட்யபோதினி தானேவாழ்வின்பம்
தாருட்யபோதினி தருஞ்சுகானந்தம்

சுகாதார போதினி.

உ - ம் பிரிவு.

குடும்ப வைத்தியம்.

மூன்தொடர்ச்சி (Vol - II - பக்கம் 26.)

கைவல்யமானதும் இலகுவானதுமான அநுபவ முறைகள்.

கo. அமுதபால சஞ்சீவிக் குளிகை.

தோரோசனை விராகனெடை-க, பச்சைக்கர்ப்பூரம் விராகனெடை-வ, வெள்ளைக்காக்கட்டான் வேர்ச்சூரணம் விராகனெடை-கo. இவற்றைக் கல்வத்திலிட்டுப் பன்னீர் அல்லது, ஜலம்வார்த்து-உ-சாமமரைத்துச் சிறுபயறளவு மாத்திரைகள் செய்து சீஷாவில் வைத்துக்கொள்க. அரையிலுள்ள குழந்தை முதல் எல்லாக் குழந்தைகட்கும் சமயோசிதமாக-சு-உ-மாத்திரைகள் ஸ்தனப்பால், பொடுதலைக்கஷாயம் முதலிய தக்க அனுப்பானங்களிலிட பலவகை மாந்தரோகங்கள், சுரமுதலிய பலரோகங்கள் போம்.

கக. மஞ்ஞரஞ்சித ஹல்வா.

நன்றுய்ச்சிவந்ததுப்தித்திப்புள்ளதுமான மஞ்சள் மூள்ளங்கி (Carrat) யைப்பிளந்து உள்நரம்புகளை நீக்கிச் சுத்திசெய்தெடுத்தது பலம்-உசு, உட்கொட்டை நீக்கிச் சுத்திசெய்த திறமான பேரீச்சங்காய் பலம்-கஉ, இவற்றை-க-கவ-படி பசுவின்பாலில் வேகவைத்து நன்றுய்ப்பதமாக வெந்தபின் மரவுரலில் மைப்போல் இடித்துப் பீங்கான் பாத்திரத்தில் வைத்துக்கொள்க. கொண்டைக்கடலைமா, கோதுமைச் சத்து இவை வகை-க-க்குப் பலம்-கஉ; இவ்விரண்டையும் தனித்தனி நெய்யில்வறுத்து முன்சித்தப்படுத்தி யிருப்பதில் மிஸ்ரமித்துக்கொள்க. உசு-பலம் சீனிக்கற்கண்டில் அல்லது, சீனிச்சருக்கரையில் கொஞ்சம் சலம் சேர்த்துக் கரைத்து வடிகட்டித் திப்பிநீக்கி அதில் முன் சித்தப்படுத்தி யிருப்பதைச் சேர்த்து அடுப்பேற்றி-ஈ-ச-கொதி வந்தபின்னிறக்கி அதில் ஸாலாமிஸ்றி லவங்கப்பட்டை, மேற்றேல் நீக்கப்பட்டசுக்கு, சந்தராஷ்டம், இவற்றின் சூரணம் வகை-க-க்கு விராகனெடை-ஈ-குங்குமப்பூ, கஸ்தூரி இவை வகை-க-க்கு விராகனெடை-க-பிந்தக் பருப்பு, வாதுமைப்பருப்பு, பிஸ்தாப்பருபபு, சில்கூஜாப்பருப்பு, மேற்றேல் சீவப்பட்ட கொப்பரைத் தேங்காய் இவை வகை-க-க்குப் பலம்-க. பருப்பினங்களை யிடித்து அல்லது, சன்னமாய்ச் சீவியும் மற்ற சூரணங்களையும் ஒன்றுகச் சேர்த்து நன்றுய் மிஸ்ரமித்துப் பீங்கான் பாத்திரத்தில்பத்திரப்படுத்தவும். காலையில் -க - பலம் - உ - க - ஆழாக்குப் பாலுடன் சாப்பிட இரத்தவிருத்தி, மனக்களிப்பு, தேகதிடம், மனோற்சாகம், ஆண்மை, ஞாபகசக்தி, தேகபலம் முதலிய பல சுகுணங்களுண்டாம்.

விண்ணப்பம்.

நாமிதுவரையில் கைவல்யமானதும் இலகுவானதுமான பூநாதி இந்து முறைகளை யெழுதிவந்தோம். இம்முறைகளைச் சாவகாசமாகச் செய்துவைத்துக் கொள்வதினால் உற்றசமயத்தில் ஊன்றுகோல்போல் உதவ ஹேதுவாகும். பெருங்குடும்பத்தில் ஒருவருக்கு ஏதேனும் ஒருவியாதி யுண்டாகிவிட்டால் அக்குடும்பத்தாருக்குண்டாகும் கவலை இன்னவிதமானதென்

று நாமிக்கு எடுத்துச் சொல்வது அவசியகம். சில வியாதிகள் கண்டு விட்டால் சிகிச்சகரிடத்திற்போய் அவரைவரவழைத்துச் சிகிச்சைசெய்விக்கலாமெனினும் சில வியாதிகளுக்கோ சிகிச்சகர்களிடத்தில்போய அவரை யழைத்து வருவதற்குள்ளாக நோயாளிக்கும் குடும்பத்தாருக்கும் ஒருவகைத் திகிலும் ஏக்கமும், கவலையும், உண்டாகக் கூடியதாயிருக்கிறது. ஒரு சமயம் சிகிச்சகரே சமயத்தில் வந்து மருந்தெழுதிவிட்டபோதிலும் அது அகப்படுகிற இடத்திற்குப்போய் வருவதற்குள்ளாக மேற்கண்ட இருவகையாருக்கும் பயம், பீதி மேலிட்டு பெரும் வியாகூலத்திற்கு ஹேதுவாக நேரிடுகிறது. ஆகையால் பெரும்பான்மையான வியாதிகளில் உதவக்கூடிய சில அவுடதங்களை மகா அனுபோகசாலிகளும் மகாபண்டிதோத்தமர்களுமாகிய டப்ளியூ-ஜெ-மூர்-சி-ஐ-இ-டாக்டர்சையது குலாம் உஸேன் சாகிபு, டாக்டர் முகிம்கான் சாகிபு முதலிய ஆங்கிலேய பண்டிதோத்தமர்களால் அனுபோகசித்தமாக நிச்சயிக்கப்பட்டவைகளை நமது அபிமானிகளுக்கும் நமது இந்திய சகோதரர்களுக்கும் உபயோகமாகும்படி இங்கு எழுதுகின்றோம். இந்த அவுடதங்களைக் குடும்பத்தார்கள் சித்தமாய் வைப்பதனல் குடும்பத்திலுள்ள புத்திமான்கள் வியாதியை உடனே நிதானித்து அதற்குத் தகுந்த அவுடதத்தைத் கொடுத்து உடனே நிவர்த்தி செய்து கொள்ளப் பெருத்த உதவியாகும். இவ்விதமே பிராசுதார்கள் ஜமின்தார்கள், சக்தியுள்ளதனவான்கள் ஆகியவர்கள் இந்த அவுடதங்களைச் சித்தமாக வாங்கி வைத்திருந்தால், தங்கள் குடியானவர்கள், தங்கள் ஜமீனிலுள்ளவர்கள், அண்டை அயலார் முதலிய நிர்கதிகர்கள், பந்து ஜனங்கள் ஆகியவர்களுக்கு ஆபத்தகாலங்களில் உதவிசெய்யப் பெரிய மூலமாயிருக்கும். இன்னும் பிரயாணிகளும், நல்லவைத்தியர்களில்லாத குக்கிராமங்களிலுள்ளவர்களும் இந்த அவுடதங்களைச் சித்தப்படுத்தி வைத்துக்கொண்டு கீழ் நாம் சொல்லுகிறபடி உபயோகித்தால் கடவுளினது கிருபையால் பெருத்த உபயோகமாயிருக்கும். ஆகையால், மேற்கண்ட அவுடதங்கள் அவற்றின்ரூபம், இலட்சணம், குணம், உபயோகிக்கும் விதம் ஆகிய ஒவ்வொன்றையும் நமது சிற்றறிவிற் கெட்டின வரையில் வகைவிபரமாக எழுதிவருவோம், ஆகையால் தம் தம் குடும்பத்திலுள்ளவர்களுடையவும், தம் தம் இனபந்து நிர்கதிகர் முதலியவர்களுடையவும், தம் தம் குடியானவர்கள், அண்டை அயலார்கள் முதலியவர்களுடையவும் க்ஷேமத்தையும், பாதுகாப்பையும் விரும்பும் ஜீவகாருண்யமும் லோகோபகாரமுமுள்ள கனவான்கள் இக்கெழுதும் விஷயங்களைச் சற்றுகவனமாகத் தெரிந்துகொண்டு சிகிச்சை செய்தாலுஞ் சரியே; அல்லது, தகுந்தவர்களை இதற்காக ஏற்படுத்திச் சிகிச்சை செய்வித்தாலுஞ் சரியே; எவ்விதத்திலும் பேரும்புகழ்ச்சியும் புண்ணியமும் உண்டாமென்பது உலகறிந்தஉண்மை. இதற்கு நேரிடும் செலவோ மிகவும் சொற்பம்.

(இன்னும் வரும்.)

சுகாதார போதினி.

ஈ - ம் பிரிவு.

ஸ்திரீ வைத்தியம்.

முன்தொடர்ச்சி (Vol - II பக்கம் 28)

ஏனெனில், கருப்பத்திலிருந்து சிசுவெளிப்பட்டால் வாந்திமுதலியதுர்க்குணங்களுந் தானேபோய் விடுமென்பதே காரணம். கருப்ப ஸ்திரீக்குண்டாம் கருப்பலக்ஷணச் சின்னங்களை வியாதியென நினைத்து அதையடியோடே தடுத்துவிட முயற்சிசெய்பலாகாது. இதலில் எவ்விதப்பிரயோசனமு முண்டாகாது; நற்குணத்திற்குப் பதிலாகத் துர்க்குணத்திற்கே ஹேதுவாகும். ஆகையால் கருப்ப ஸ்திரீ ரோகங்களில் தீர்க்க ஆலோசித்து நிதானித்துச்சிகிச்சை செய்யவேண்டியது. அவற்றைச் சங்கிரகமாக எழுதுகின்றோம்.

வாந்தி:—இந்தவாந்தியானது பெரும்பாலும் கருப்ப ஆரம்பமுதல் தொடர்ந்து விடுகிறது. இது சூதக இரத்தங் கட்டுப்படுவதால் உண்டாகிற தாகையால் இவ்வசுத்த சத்து வெளிப்படுவதால் அநேக சுகுணங்களுக்கு ஹேதுவாகச் சர்வ வல்லமையுள்ள சர்வேசுரனால் ஏற்பட்டிருக்கிறது, ஆகையால் இது பிரபலப்படுகிற வரையில் சிகிச்சைக்குப் பிரயத்தினப்படலாகாது. முக்கியமாகக் கருப்ப ஆரம்பமுதல் - ச - மாதம் வரையிற் சிகிச்சைக்கு முயற்சி செய்யலாகாது. ஆனல் அதிக வாந்தியால் களை அதிகப் படுவதாயிருந்தாலும். ஒக்காளம் அதிகரிப்பதால் கருவானது அதிக அசைவுண்டா மெனச் சந்தேகந் தோற்றினலும் நான்கு மாதத்திற் கதிகமாகச் சென்று விட்டாலும் வாந்தி ஒக்காளம் ஆகியவைகளைச் சமப்படுத்தும். சிகிச்சைகளைச் செய்யவேண்டியது.

முள்ளங்கி விதையைக் கஷாயஞ்செய்து கொடுத்துவாந்தி செய்விக்கவேண்டும். இப்படிச்செய்வதால் வாந்தி தாராளமாக வெளிப்பட்டு வாந்திநின்றுபோம். முள்ளங்கி விதையானது நீரைப் பெருக்கச்செய்கிற தாயினும் கருப்பஸ்திரீகளுக்கு வாந்திக்காக உபயோகிக்கலாமெனப் பண்டிதர்களுட் பெரும்பாலார் நிச்சயித்திருக்கிறார்கள்.

பெரும்பான்மையும் சாப்பிட்டபின் வாந்தியுண்டானால் சாப்பிட்ட பிறகு அகர், சந்தன முதலிய வைகளையும் புகைத்துப் புகையைச் சுவாசிக்கச் செய்யவேண்டும். கைகால்களை மெதுவாகத் தேய்த்தும் வரலாம். மெதுவாக உலாவித் திரிவதாலும் சுகுணமுண்டாகலாம். வண்டியின் மீது மெதுவாகச் சவாரிசெய்து சுத்தமான காற்றுப்படும்படியாகச் செய்விப்பதாலுஞ் சுகுணமுண்டாகும்.

மூங்கிலுப்பு, உலர்த்தின மாதளைவிதை, ஏலக்காய், பொதீனு ஆகியவைகளிலொன்றை, அல்லது; பலவற்றை யரைத்து வயிற்றின்மீது பற்றிடலாம். இவற்றுள் பிரியமானவைகளை, அல்லது, சமயோசிதமாய் ஏற்றவைகளைக் கஷாயமாகவும், சூரணமாகவுஞ் செய்து உபயோகிக்கலாம்.

மிளகு விராகனெடை-உ, சோற்றுப்பு விராகனெடை-வ, இவ்விரண்டையும் பொடித்து ஒன்றரைப்பலம் எலுமிச்சம் பழச்சாற்றிற் போட்டுக் கலக்கி ஒரு பீங்கான் பாத்திரத்தில் வைத்துக்கொண்டு வேளை-க-க்கு காற்பலம் அல்லது அரைப்பலம் சாப்பிட்டு வருவதினாலுஞ் சுகுணமுண்டாகும்.

குளிர்காலமாயிருந்தாலும், மழை காலமாயிருந்தாலும், குளிர்ச்சியான தேக சுபாவமுடையவர்களாயிருந்தாலும் சூமிமஸ்தகி, ஏலரிசி, அகர், இவற்றின் சூரணம் வகை-க-க்கு விராகனெடை-க. மூங்கிலுப்புத்தூள் விராகனெடை-உ, இவை யெல்லாவற்றையு மொன்றுகக் கலந்து வேளை யொன்றிற்கு விராகனெடை-உ, வீதம் இரண்டு விராகனெடை திதித்திப்பு மாதளம்பழ ஷர்பத்தில் மிஸ்ரமித்துச் சாப்பிட்டு வருவதினாலும் சுகுணமுண்டாகும்.

திதித்திப்பு மாதளம்பழச் சூளைகளை ஒவ்வொரு முத்தாகச் சாப்பிடவேண்டும். இவ்விதம் சமயோசிதமாக ஒரு பழம், அல்லது, ஒன்றரைப்பழம் சாப்பிடவேண்டும். தேக சுபாவம் ஏற்றுக்கொண்டால், இரண்டு மூன்று பழமுஞ் சாப்பிடலாம். இவ்விதம் தொடர்ச்சியாக மூன்று நாள், அல்லது, ஐந்து நாள் செய்யலாம் அல்லது, ஒன்றை விட்டொரு நாள் அல்லது, இரண்டு நாளைக்கொரு தடவை சாப்பிடச் செய்யவேண்டியது, கருப்பஸ்திரீகளுக்குக் காணும் பிரபலமான வாந்தி சாந்தமாகும். இவ்விதம் பலருக்குச்செய்து நமது அநுபவத்தில் வந்திருக்கிறது.

பூங்காவியைத் திதித்திப்பு மாதுளம்பழச் சாற்றில் அனுபானித்துச் சாப்பிட்டு வருவதினாலும் மேற்கண்ட வாந்தி குணமாகும்.

பூங்காவி, சந்தனம் இரண்டையும் ஜலத்தில் இழைத்து வயிற்றிலும் இடுப்பிலும் பற்றிடுவதினாலும் குணமாகும். இன்னும் சமயோசிதமான சிகிச்சைகளும் அவரவர்கள் அனுபோகப்படியும் புத்தி விசேஷத்தாலுஞ் செய்து சாந்தப்படுத்த முயற்சி செய்யவேண்டியதே தவிர அறவே வாந்தியை நிறுத்த முயற்சி செய்யலாகாது. நாளுமாதஞ் சென்றுவிட்டால் தானே நின்றுபோய்விடும். ஆகையால் சிகிச்சகர்கள் இந்த விஷயத்தில் தீர்க்கயோசித்துச் சிகிச்சைசெய்யவேண்டியது. வாந்தி பிரபலப்பட்டு தூர்ப்பலம் அதிகப்படுகிறதாயிருந்தால் மாத்திரம் சிகிச்சைசெய்ய வேண்டும்.

டாக்ட்டர் பிளண்டல் துரையவர்கள் சொல்லுகிறதாவது, கெற்ப ஸ்திரீகளுக்கு வாந்தி பிரபலமாகித் தூர்ப்பல மூண்டாவதாயிருந்தால் கடுகையரைத்து ஒரு மெல்லிய துணியில் தடவி நெஞ்சுக் குழியின்மேற்போட்டு ஐந்தாறு நிமிஷம்வைத்து எரிவந்தங் கண்டவுன் எடுத்துவிட்டால் வாந்தி, உடனே நின்றுபோம் என்பதே.

சருப்பிணி பலசாலியாயிருந்தால் கொப்பளமுண்டாகிற வரையில் வைக்கலாம். வாந்தி நின்றுபோகும். கொப்பளம் அதிகமாயிருந்தால் தேங்காய் எண்ணெயைத் தடவிக்கொண்டு வருவதால் கொப்பளம் ஆறிச் சௌக்கியமாகி விடும்.

கரியைத்தூளாக்கி வஸ்திரகாயஞ் செய்து-அ-குன்றிமணி முதல்-க0-குன்றிமணியெடை வரையில் இரண்டு அல்லது மூன்றுமணிக்கொருதடவை சாப்பிட்டு வருவதினாலும் சுகுணமுண்டாகுமென மேற்படி டாக்டர் சொல்கின்றார். இதனைச்சாப்பிடும்போது மலமானது கருப்பு வருணமாக இருக்கும். ஆகையால் அதைப்பற்றிக் கவலைப்படவேண்டியதில்லை.

இன்னும் வரும்.

———

சுகாதார போதினி.

ச - ம் பிரிவு.

பாலவயித்தியம்.

முன்தொடர்ச்சி (Vol - II - பக்கம் 29.)

குழந்தைக்குப் பாலூட்டுந் தாய்ப்பாலானது நீர்த்துவமாயில்லாமல் குழம்புப்பதமாயிருந்தால் அந்தப்பாலைக் குழந்தை யுண்பதால் மாந்தமுதலிய அநேக ரோகங்கள் உண்டாகும். ஆகையால் தாய்மார்கள் இந்த விஷயத்தையும் உடனே கவனித்து அதற்குத் தகுந்த சிகிச்சைசெய்து நிவர்த்தித்துக் கொள்ளவேண்டும். அவை பின்வருகிற விதமாம்.

துத்திவிதைச் சூரணம், செவப்புக் குறுவையரிசிமா இவ்விரண்டையும் மிஸ்ரமித்து ஜலம்விட்டுக் குழைத்து இரண்டு ஸ்தனங்களின்மீதும் பற்றிடவேண்டும். இப்பற்றானது முலைக்காம்பிலும் கருத்த அதினடிப்பாகங்களிலும் படாதிருக்கவேண்டும். இது ஈரமாயிருக்குமாகையால் சீக்கிரம் உலர்த்தவேண்டுமானால் நெருப்பினாலும் காய்ச்சி ஈரத்தை யுலர்த்திக் கொள்ளலாம். தினமொன்றிற்கு இரண்டு அல்லது, மூன்றுதடவையாக மூன்று அல்லது, நான்குநாட் செய்தால் மேற்கண்ட துர்க்குணம் நீங்கிப்போகும்.

இலவங்கச் சூரணம் விராகனெடை-௨, (இதனை வறுக்காமல் இடித்து வஸ்திரகாயஞ்செய்து கொள்ளவேண்டும். இதனை வறுத்தால் பால் கட்டையுண்டாக்கும். ஆகையால் அல்விதம் செய்யலாகாது) செவப்புக் கருங்குறுவையரிசிமா விராகனெடை-௬௨ இவ்விரண்டையு மிஸ்ரமித்து ஜலத்திற்குழைத்து மேற்கண்டவிதமாகப் பற்றிட்டு வருவதினாலும் தடித்த பாலானது சுபாவம்போல நீர்த்துவமாகிவிடும்.

எள்ளு, மொச்சைப்பருப்பு, கோதுமைமா ஆகிய மூன்றும் வகை-க-க்கு விராகனெடை ௫. பசுவின் நெய் விராகனெடை-அ. தேன் விராகனெடை-அ. எல்லாவற்றையும் ஒன்றாக மிஸ்ரமித்து இரண்டு ஸ்தனங்களிலும் பற்றிட தடித்த பாலானது நீர்த்துவமாகி நல்லகுண முண்டாகிவிடும்.

ஸ்தனங்களில் வீக்கமுண்டாகி விடுவதினாலும் மேற்படி பாலானது தடித்துப்போகும். அப்போதும் அதற்குத் தகுந்த சிகிச்சைசெய்து அதை நிவர்த்திக்கவேண்டியது ஆவசியகம். அந்தச் சமயத்தில் குழந்தைக்குப் பாலூட்டுவதினாலும் ஷை குழந்தைக்கு மாந்தமுதலிய பலரோகங்கள் காணும். அதற்குச் சிகிச்சை பின்வருகிறவிதமாம்.

மைதாலக்கடி (இதற்குப் பிசின்பட்டையென்று மறுபெயருமுண்டு) உலர்த்தின இலவம்பட்டை அல்லது, இலந்தைப்பட்டை, வெந்தயம், ஆமணக்குவேர்ப்பட்டை (இது சிற்றாமணக்காயினும் பேராமணக்காயினுஞ் சரியே) பூங்காவி இவை வகை-க-க்கு பலம்-௨, இவற்றுட் சூரணஞ்செய்ய வேண்டியவைகளைச் சூரணித்து மற்றெல்லாவற்றையுஞ் சேர்த்து அம்மியில்வைத்துக் கொஞ்சம்ஜலமும்விட்டு மைப்போலரைத்து ஸ்தனங்களின்மீது பற்றிட்டுவர அங்குள்ள வீக்கம், அதைப்பு முதலியவைகள் நீங்கும். பாலும் தெளிந்துபோகும். இதனை தினமொன்றிற்கு இரண்டுதடவையாயினும் உபயோகித்துவர வேண்டியது இரண்டுதடவைக்கும் ஒரேதடவையிற் சித்தப்படுத்திக்கொண்டாலும் போதுமானது. ஒருநாள் சித்தப்படுத்தினது மறுநாளைக்கு உபயோகப்படாது. அப்போதைக்கப்போது புதிதாய்ச்செய்துகொள்வதினால் நல்லகுணமுண்டாகும்.

மொச்சைப்பருப்பின்மா, துவரம்பருப்பின்மா, ரோஜாப்பூச்சூரணம் இவை வகை-க-க்குப்பலம் - ௨. இவற்றை அம்மியில்வைத்து ஜலம்வார்த்து மைப்போலரைத்து மேற்கண்டவிதமாகப் பற்றுப்போட்டு வருவதினாலும் ஸ்தனங்களில் உள்ள வீக்கம்மாறும். தடித்த பாலானது தெளிந்து நீர்த்துவமாகிவிடும்.

ஆமணக்குவேர்ப்பட்டை (இது சிற்றாமணக்காயினும் பேராமணக்காயினும் சரியே) இதனை அம்மியில்வைத்து மைப்போலரைத்துக் கொள்ளவேண்டும் அவசியமானால் ஜலத்தைக் கொஞ்சமாகத் தெளித்து அரைக்கவேண்டும். பிறகு மேற்கண்டபடி இரண்டு மார்பிலும் பற்றிட்டு அவசியமானால் நெருப்பு ஆவியும் காட்டிக்கொள்ளலாம். காலையி லொருவேளையும் மாலையில் ஒருவேளையுமாக தினம் உ-தடவை மூன்றுநாள் செய்யின் மேற்கண்ட வீக்கமுதலியவை தீர்ந்து பால் தெளிந்துபோகும்.

இன்னும் வரும்.

சுகாதார போதினி.

ரு - ம் பிரிவு.

மூலரோகம்.

முன்தொடர்ச்சி (Vol. II - பக்கம் 30.)

மூலரோகமானது ஆசன வளையங்களில் கிழங்கு முளைகளைப்போலும் வேருகளைப்போலும், மாமிச முளைகளைப் பெற்றிருக்குங் காரணத்தால் மூலரோகமெனப் பெயர்பெற்றது (மூலம் என்பது: முளை, வேர் என அருத்தமாம்.(இது முக்கியமாய் ஆயுர்வேத சாஸ்திரிகளாலும், யூநாநிவைத்திய சாஸ்திரிகளாலும் இருவகையாகப் பிரிக்கப்பட்டிருக்கிறது.

1. தாய் தந்தைகள் வழியாகத் தேகத்திற்கூடவே பிறப்பது சகஜமூலரோகமென்றுபெயர்.

2. கொடியகாங்கைவஸ்துக்கள்முதலியவைகளால் சுபாவதேகத்தில் பிறப்பதற்கு உத்தரச மூலரோகமென்றுபெயர்.

இவ்விரண்டினுள் சுருங்கி யிருப்பதற்கு சுட்க மூலமென்றுபெயர், யூநாநியில் பாதி (بادي) என்றும் அமயா (عميا) என்றும் பெயர்.

இரத்தமுதலிய கசிவைத் தருவதற்கு ஆர்த்திர மூலமென்றுபெயர். இதற்கு யூநாநியில் தமீ (دمي) என்றும் கூனி (خوني) என்றும்பெயர்.

இன்னும் முளையின் ரூபத்திற்குத்தகுந்ததுபோலவும் யூநாநியிற் பெயரிடப்பட்டிருக்கிறது. அவற்றுள் முக்கியமானவை ஏழுவகையாம். அவையாவன:—

1. துவரையைப்போல அல்லது கொண்டைக் கடலையைப்போல கடினமான சிறிய முளைகளிருப்பதற்கு அதசியா (عدسيا) அல்லது ஹமஸியா (حمصية) என்றுபெயர். இதற்குத் தமிழில் மசூரி மூலமெனப் பெயர்.

2. முளைகள் திராக்ஷப் பழத்தைப்போன்று இருப்பதற்கு யூநாநியில் இனபீயா (عنبية) என்றுபெயர் இதற்குத் தமிழில் திராக்ஷமூலமென்றுசொல்லலாம்.

3. முளைகள் மிருதுவாகவும் மேலே சிவந்தவருணமுள்ளதாகவும் மட்டமாகவும் மெல்லியதாகவு மிருப்பதற்கு யூநாநியில் தூதீ (ترتي) என்று பெயர் இதற்குத் தமிழில் தூத்தமூலமென்று பெயர். தூத்தியென்பது கம்பிளிப் பூச்சிப்பழம்.

4. முளையானது வெண்மையாகவும் வேதனையின்றியு மிருப்பதற்கு யூநாநியில் நிபாகீ (نفاخي) என்று பெயர். இதற்கு அர்ச்சுனமூலம் அல்லது பாண்டரமூலமென்று பெயர்.

5. முளையானது கொஞ்சம் கடினமாய் பேரீச்சங்காயைப்போ லிருப்பதற்கு யூநாநியில் குர்மாயீ (خرمائي) என்றுபெயர். இதற்குத் தமிழில் கற்சூரமூலமென்று பெயர். இன்னும் இது பல வேர்களுடன் கூடியிருந்தால் இதற்கு யூநாநியில் நக்லீ (نخلي) என்று பெயர். இதற்குத் தமிழில் வேர்மூலம் அல்லது, கிளைமூலம் என்றுபெயர். இதில் கிளைகள் அதிகமாயிருப்பதால் கடினமான வகைகளில் மகாகஷ்டசாத்தியமானது.

6. முளையானது உருண்டையாகவும்சப்பட்டையாகவும் சீமை அத்திப்பழத்தைப்போ லிருப்பதற்கு யூநாநியில் தீநீ (تيني) என்றுபெயர். இதற்குத் தமிழில் அஞ்சீரமூலமென்று பெயர்.

7. முளையானது சற்று கடினமாகப்புளியங்கொட்டையைப்போ லிருப்பதற்கு யூநாநியில் தம்ரீ (تمري) என்றுபெயர். இதற்குத்தமிழில் திந்திருணி பீசமூலம் அல்லது ஆமிலபீச மூலமென்றுபெயர்.

குதம்=இது நாலரையங்குல நீளமுள்ளது. இந்த நாலரையங்குலத்துக்குள் ஒன்றரையொன்றரையங்குலமுள்ள மூன்று வளையங்களிருக்கின்றன எல்லாவற்றிற்கும் பிந்தியிருக்கிற வளையத்திற்கு வைத்தியபரிபாஷையில் பிரவாகினியென்று பெயர். நடுவிலுள்ள வளையத்திற்கு விசர்ஜனியென்றுபெயர். குதத்தின் கடைப்பாகத்தில் வெளியைச் சார்ந்திருக்கிற பாகத்திற்குசனவரணி அல்லது, கிரஹணியென்றுபெயர்.

வாதம், பித்தம், சிலேஷ்மம் ஆகியவை தோஷித்து இரத்தம், மாமிசம், கொழுப்பு ஆகியவைகளைக்கெடுத்துவிடும்போது மேற்கண்ட மூன்று வளையங்களுள் ஒன்றில் முளைகள் உண்டாகி விடுகின்றன. வெளிக்குச் சமீபத்திலிருக்கிற வளையத்தில் முளையுண்டானால் கண்பார்வைக்கு நன்றாய்ப்புலப்படும். நடுவிலுள்ள விசர்ஜனியென்னும் வளையத்திலுண்டானால் சற்று தெரிந்தும் தெரியாமலுமிருக்கும். ஈற்றிலுள்ள பிரவாகணியென்னும் வளையத்தில் முளைகளுண்டானால் கொஞ்சமும் பார்வைக்குஅகப்படாது. ஸ்பரிசத்திற்கும் அகப்படாது.

வெளியிலுள்ள வளையத்தில் முளைகளிருந்தும்கண்ணுக்குப் புலப்பட்டால் அதனை வெளிமூலமென்றும், பிரவாகிணியில் முளைகண்டு கண்ணிற்கும் ஸ்பரிசத்திற்கும் புலப்படாதிருந்தால் அதனை வெளிமூலமென்றும் சாதாரணமாகச் சொல்வது வழமை.

மேற்கண்ட வாதபித்த சிலேஷ்மங்கள் தோஷித்துப்போவதால் அதாவது, தன் சுபாவத்தொழிலில் விகற்பப்பட்டுக் கெட்டுப்போவதால் ஜீரணசக்தியிலும் விகற்பமுண்டாகி விடுகிறது. இவ்விதம் நேரிடும் மந்தாக்கினியின் காரணமாக மலாசயத்தில் துர்மலங்கள் சேர்ந்துவிடும் அந்தக் காலங்களிலுண்டாகும். மிதமிஞ்சிய ஸ்திரீ புருஷ சஞ்சாரங்களாலும், அடிக்கடியுண்டாம் குதிரையேற்ற முதலியவைகளாலும், கடினமான நாற்காலியில் அல்லது, கடினமான பூமியின்பேரில் அடிக்கடி உட்காரநேரிடுவதாலும், குளிர்ந்தஜலம் அடிக்கடி அவ்விடத்தில் பட்டுக்கொண்டிருப்பதாலும், மலம் மூத்திம் ஆகியவைகளை அடிக்கடி அடக்க நேரிடுவதினாலும், அதிசாரபேதி, சங்கிரஹணி ஆகியவைகள் உண்டாவதினாலும், குளிர்ச்சியான வஸ்துக்கள், இலைத்தவஸ்துக்கள், கைப்புவஸ்துக்கள் ஆகியவைகளை அடிக்கடி அதிகமாகப் புசிப்பதாலும் அளவிற் கதிகமான தேக முயற்சிசெய்வதாலும், அல்லது, அறவே தேக முயற்சியைச் செய்யாதிருப்பதினாலும், கடுவெயிலில் அடிக்கடி அதிகமாக நடந்து திரிவதினாலும், கோபம், விசனம் அடிக்கடி யுண்டாவதினாலும்; பகலில் படுத்துறங்குவதினாலும் இன்னும்பல காரணங்களினாலும் மூலரோகம் பிறக்கின்றன.

இன்னும் ஆயுர்வேத சாஸ்திரத்தில் சொல்லப்பட்டிருக்கிறதாவது; சகஜமூலம்—முளையானது கடுமையாகவும், யாரேனும் பார்க்கக் கூடாமையாகவும் உள்ளுக்குள்ளே முகங்காணப்பட்டு வெண்மையாய் அதிக உபத்திரவத்தை யுண்டாக்கும் உத்தரசமூலம்= அதிக உஷ்ணத்தாற் பிறந்த சீதளம், அழலை, கிரந்தி, சகிக்கக்கூடாத உஷ்ணம், மிகுசையோகம், கோபத்தைச் சகித்தல், அதிக உப்புவஸ்து, காரவஸ்து. தன நஷ்டம் என்னும் இவைகளினாற் சுபாவதேகத்திற் பிறந்து பலவிதமான முளைகளைக் கொண்டு உபத்திரவங்களை யுண்டாக்கும். சுட்கமூலம்=முளையானது உ

லர்ந்ததுபோற் சுருங்கிக் கொண்டு நோவையுண்டாக்கும். இது வாதசிலேஷ்மத்தினால் பிறக்குமென அறிக. ஆர்த்திரமூலம்=எந்நேரமும் இரத்த முதலிய கிலை யுண்டாக்கும். இது இரத்தத்தினாலும் பித்தத்தினாலும் பிறக்குமென்றறிக.

(இன்னும் வரும்.)

சுகாதார போதினி.

சூடம் பிரிவு.

இரசம்.

மூன்தொடர்ச்சி (Vol. II. பக்கம் 31.)

நாம் முன் இரசத்திற்கு ஏழு தோஷங்கள் உண்டெனவும் அவற்றைச் சுத்திசெய்யாமல் உபயோகிப்பதால் உண்டாகும் கெடுதிகளையும் முன் பத்திரிகையிற் சொல்லி யிருக்கின்றோம். இரசவாதச் சிந்தாமணியில் சொல்லப்பட்டிருக்கிறதாவது; இரசத்திற்கு எழுவகைத் தோஷங்களிருப்பதின்றி எழுவகைச் சட்டை அல்லது சிறகு இருக்கிறதாகச் சொல்லப்பட்டிருக்கிறது. இந்தச் சிறகு அல்லது, சட்டை அதன் அவயவங்களாகக் கருதப்பட்டிருக்கிறது. அவற்றுள் சில முறைகளுக்காகச் சில அவயவங்களை நீக்கி மற்ற அவயவங்களை நீக்காமல் அப்படியேவைக்கவேண்டியிருக்கிறது. எந்த முறைக்காக எந்தச் சட்டையிருக்கவேண்டியதோ அது இல்லாவிடில் அந்த முறையான து பூரணமாகாது. அந்த முறையினாலுண்டாகும்பிரயோசனமும் அதற்குச் சுபாவமாய் உண்டாக வேண்டியதற்குக் குறைவாகவே யிருக்கும். ஆகையால் வைத்தியர்கள், இரசவாதிகள் இந்த விஷயத்தைக் கவனிக்க வேண்டியது மிகவும் ஆவசியகமெனினும் பின் கண்டவர்கள் இவ்விஷயத்தை முற்றுந்தெரிந்து கொள்ளாமல் இரசவாதத் தொழிலில் இறங்குவது ஆழிய கடலிலக்கைகொண்டு நீந்திக்கரையேற முயல்வது போலாம். அந்தவிஷயங்களெல்லாம் மிகவும்விரிவானதாகையாலும் நாமிங்கு எடுத்துக்கொண்டவிஷயம் வேறு ஆகையாலும் சிலவிஷயங்களை மாத்திரம்சுருக்கமாகக் குறிப்பித்துக்காண்பித்து, இனிநாம் கடவுள்கிருபையால் வெளிப்படுத்த உத்தேசித்திருக்கும் இரசவாதபோதினியில் அவ்விஷயங்களை வகைவிபரமாக எழுதுவோம். ஆனால் அவற்றிற்காக உற்சாகமும் மனவூக்கமும் ஆவசியகமென்பது நமது நண்பர்கள் ஒவ்வொருவருக்கும் தெரிந்தவிஷயம். இவ்வித அருமையான விஷயங்களை தம் தம் சொந்தப் பிள்ளைகளுக்குஞ் சொல்லாமல் மறைத்தே வைக்கப்பட்டு வந்தன. இவற்றுள் ஒவ்வொரு விஷயங்களுக்காகவும். இம்மண்டலம் தெரிந்த பெரியோர்களிடத்தில் பல்லாண்டு தொண்டு செய்தவர்களுக்கு மாத்திரம் சொல்லப்பட்டு வந்தது. அவ்விதமான முறைகளை நாம் வெளிப்படுத்துவதற்கு மனமுவந்தாலும் நமது போதினியின் அபிமானிகளின் முயற்சி யிருந்தால் மாத்திரம் அவை வெளிப்பட ஹேதுவாகும். குறைந்த பக்ஷம் ஐந்நூறு சந்தாதாரர்களாவதாகும்பக்ஷத்தில் இரசவாத போதினி யென்னும் பத்திரிகை வெளிப்படுத்தக் கூடும் அதனால் இரசவாதம் மெய்யென்பதும் அது எவ்விதங்கைக்கூடு மென்பதும் வழிதெரியாமல் தம் அருமையான ஆயுட்களையும் ஆஸ்தியையும் அவமே செலவிடும் கனவான்கள் அவ்வித மோசத்திற்காளாகாமல் தப்பித்துக் கொள்ளவும் ஏதுவாகும். இந்த விஷயத்தைப் பற்றி நமக்குச் சமயம் வாய்க்கும் போது விவரமா யெழுதுவோம்.

மேலே இரசத்திற்கு ஏழு சட்டை அல்லது சிறகு உண்டெனச்சொன்னோம். அவைகளாவன.

1 - தூம்=தூமம். அதாவது, புகை.

2 - கன்ப்=கம்பம். அதாவது, நடுக்கல்.

3 - சர்=சரம். அதாவது, உள்ளே யிழுத்துக் கொள்ளுதல் அல்லது, வாங்கிக்கொள்ளுதல்.

4 - அசர்=அசரம். அதாவது உள்ளே யிழுத்துக்கொள்ளாமை அல்லது, உள்ளே வாங்கிக் கொள்ளாமை.

5 - உதப்=உதப்புதல். அதாவது, வேகமாயிருத்தல்: சின்னபின்ன மாக்குதல்.

6 - கோப்=கோபம். அதாவது, கோபித்துக் கொள்ளுதல் அல்லது, ஒன்றினோடு இணைந்திருக்காமல் பிரிந்திருத்தல்.

7 - சஞ்சார்=சஞ்சரித்தல். அதாவது, ஆழ்தல் அல்லது ஒன்றிற்போய்ப் புகுந்து கொள்ளுதல்.

ஆகிய இவ்வேழும் இரசத்தின் சட்டை அல்லது, சிறகு அல்லது, சப்பட்டை யெனச் சொல்லப்பட்டிருக்கிறது.

இரசக்குளிகை செய்வதானால் தூமம், கம்பம், சரம், சஞ்சார் ஆகிய நான்கையும்நீக்கி, அரசர், உதப், கோபம் ஆகிய மூன்றையும் நிறுத்திக் கொள்ளவேண்டியது.

பொன் செய்யவேண்டிய முறைகளுக்கு இரசத்தைச் சேர்ப்பதானால், தூமம், கம்பம், சரம், கோபம் ஆகிய நான்கையும்நீக்கி அசரம்,உதப்பு, சஞ்சாரம் ஆகிய மூன்றையும் நிறுத்திக் கொள்ளவேண்டியது.

வெள்ளி செய்யுமுறைகளில் இரசத்தைச் சம்மந்தப் படுத்துவதானால் தூமம், கம்பம், உதப்பு, சரம் ஆகிய நான்கையும் நீக்கி கோபம், அசரம், சஞ்சாரம் ஆகிய மூன்றையும் நிறுத்திசைக்க வேண்டும்.

உள்ளே சாப்பிடும் மருந்துகளிற் சேர்ப்பதற்காகவும் தேகத்திற் பல மூண்டாவதற்காகவும் இரசத்தைச் சப்பளிக்க வேண்டியதிருந்தால், கம்பம் அசரம், கோபம் ஆகிய மூன்றையும் நீக்கி தூமம், சரம், உதப், சஞ்சாரம் ஆகிய நான்கையும் நிறுத்திக்கொள்ள வேண்டும்.

இந்தவிஷயங்களின் இரகசியங்களையும் அதன் முறைகளையும் தெரிந்து கொள்ளாமல் இரசவாதமு

றைகளைச் செய்வதெல்லாம் வீணேயாம். இவற்றில் அவசியமானவைகளை நிறுத்திக் கொள்ளுமுறையையும் அவசியமில்லாதவைகளை நீக்கி வெளிப்படுத்து முறைகளையும் கடவுளினது கிருபையால் சமயம் வாய்க்கும்போது எழுதுவோம்.

(இன்னும் வரும்.)

சுகாதார போதினி.

எ - ம் பிரிவு.

பற்ப முறைகள்.

மூன்றெடர்ச்சி (Vol-II-பக்கம்-3-)

வேளைச்சாறு விராகனெடை-உ, தேன் விராகனெடை-க. இவ்விரண்டையு மிஸ்ரமித்து மேற்கண்ட பற்பத்தைப் பிரமாணப்படி யனுபானித்துட் கொள்ள, இடுப்புநோய், பக்கநோய் ஆகியவைகள் தீரும்.

புளுங்கலரிசியை வறுத் தரைத்தமா விராகனெடை-க, உ, பிளகுச்சூரணம் விராகனெடை-உ, தேன்விராகனெடை-க, உ, இவ்விரண்டையுமிஸ்ரமித்துமேற்கண்டபற்பத்தைப் பிரமாணப்படியனுபானித்துட்கொள்ள, தொண்டைக்கம்மல்நீங்கி நல்ல குரலுண்டாகும்.

மேற்றோல் சிவியிடித்துப் பிழிந்த சுண்ணும்புநீரின இஞ்சிரசம் விராகனெடை-உ, தேன் விராகனெடை-உ. இவ்விரண்டையு மிஸ்ரமித்து மேற்கண்டபற்பத்தைப் பிரமாணப்படி யனுபானித்துட் கொள்ள இரைப்பையின் தர்ப்பலம் நீங்கிநல்லபசியுண்டாகும்.

மஞ்சட்கடுக்காய்த் தோல் சூரணம் விராகனெடை-வ. சதாபிலேச்சூரணம்-ச, சூன்றிமணியெடை, கடப்பைக்காரம் விராகனெடை அரைக்கால், பசுவினெய் விராகனெடை-ரு. இவையெல்லாவற்றையும், ஒன்றுமிஸ்ரமித்து மேற்கண்ட பற்பத்தைப் பிரமாணப்படி உட்கொண்டுவர கண்ணை உள்ளேயிழுத்துக்கொள்ளும் தலைநோய் தீரும்.

கோரைக்கிழங்குச் சூரணம் விராகனெடை-வ, கோஷ்டச்சூரணம் சூன்றிமணியெடை-ச, தேன்விராகனெடை-ரு. இவையெல்லாவற்றையு மிஸ்ரமித்து மேற்படிபற்பத்தைப் பிரமாணப்படி யனுபானித்துட் கொண்டுவர பீசத்தின் நோவு அண்டவாய்வு அண்டவாதம் ஆகியவைதீரும்.

எள்ளுப்பு சூன்றிமணியெடை-ச, கோஷ்டச்சூரணம் சூன்றிமணியெடை-ச, தேன் விராகனெடை-ரு. இவற்றைமிஸ்ரமித்து மேற்கண்ட பற்பத்தைப் பிரமாணப்படியுட் கொண்டுவர கல்லடைப்பு, சதையடைப்பு ஆகியவை தீரும்.

எள்ளுப்பு எடுக்கும் விபரம்:—எள்ளையடித்த காய்த்தோல, உலர்ந்த எள்ளின்செடி ஆகியவைகளைச் சுட்டுச் சாம்பலாக்கிக் கொள்ளவேண்டும். இந்தச் சாம்பல்படி யொன்றில் இரண்டுபடி சுத்தஜலத்தைவிட்டு சூன்றாகக் கலக்கி-உச-மணிநேரம் வைத்து பிறகு தெளிவையிறுத்துக் காய்ச்சிக் கொள்வதே எள்ளினுப்பாம்.

தங்க சேந்தூரம் (வேறு)

சுத்திசெய்த தங்கத்தகடு விராகனெடை-ரு, (இந்தத் தகடானது புளியிலேக்கன மிருக்கவேண்டியது.) பொன்னிமிளை சுத்திசெய்தது, சுத்திசெய்தகருவங்கம் வகை-கக்கு விராகனெடை-ரு. (கருவங்கத்தை ராவிக்கொள்ள வேண்டியது அல்லது மெல்லிய தகடாகச் செய்து சன்னமாகக் கத்திரித்துக் கொள்ள வேண்டியது.) எருக்கம்பால் செல்லத்தக்க அளவு.

செய்முறை:—மேற்கண்ட நிமிளையையும் வங்கத்தையும் கல்வத்திலிட்டு மேற்படி யெருக்கம்பாலைச் சிறுகச் சிறுகவிட்டு நான்குசாமம் அரைக்கவேண்டும் பிறகு மேற்படி தங்கத்தகட்டின்மீது ஒருபக்கம் தடவி வெயிலில்வைத்து சரமில்லாமல் நன்றுயுலர்ந்தபின் மறுபக்கம்தடவி உலர்த்த வேண்டியது. இவ்விதம் இரண்டு பக்கமும் சமமாகத்தடவி யுலர்த்தி ஓட்டில் வைத்து மேலோடுமூடி எழுசீலைமண் செய்து நன்றுயுலர்த்திக் கெஜபுட மிடவேண்டும். கெஜபுடமாவது:- மூன்றடியகலம் மூன்றடிநீளம் மூன்றடி ஆழமுள்ள பள்ளங்கொண்ட விராட்டியிற் புடமிடுவதே கெஜபுடமாம்.

பிரமாணம்:—உ-அரிசிமுதல்-ச-அரிசியெடை.

அனுபானம்:—மூள்ளங்கி கிழங்குரசம் விராகனெடை-ரு, தேன் விராகனெடை-க, இவ்விரண்டையுமிஸ்ரமித்து மேற்கண்ட பற்பத்தைப் பிரமாணப்படி யனுபானித்துட் கொள்ளக் கல்லடைப்பு ரோகம் அஸ்மரீரோகம், நீர்க்குண்டிக்காயின் நொவு ஆகியவை தீரும்.

கஞ்சா இலைச்சாறு, அல்லது உலர்ந்த கஞ்சா இலைக்கஷாயம் விராகனெடை-க, தேன் விராகனெடை-க, இவ்விரண்டையுமிஸ்ரமித்து மேற்கண்ட பற்பத்தைப் பிரமாணப்படி யனுபானித்துட் கொண்டுவர பேதி, அதிசாரபேதி ஆகியவைதீரும்.

சிறுநாகப்பூச்சூரணம் விராகனெடை-உ-சிறுநாகப்பூவைவறுத்திடித்த சூரணம் விராகனெடை-வ-தேன் விராகனெடை-க-இவையெல்லாவற்றையுமிஸ்ரமித்து மேற்கண்ட பற்பத்தைப் பிரமாணப்படி யனுபானித்துட்கொள்ள சீதபேதி, சீதக்கடுப்பு ஆகியவைகள் தீரும்.

இலவங்கத்தை வறுத்திடித்து வஸ்திரகாயஞ் செய்த சூரணம் விராகனெடை-உ, சிறுநாகப்பூச்சூரணம் விராகனெடை-உ, கெய் விராகனெடை-க. இவற்றை மிஸ்ரமித்து மேற்கண்ட பற்பத்தைப் பிரமாணப்படி யனுபானித்துட் கொண்டுவர இரத்தக்கடுப்பு, இரத்தபேதி ஆகியவைகள் தீரும்.

இன்னும் வரும்.

27-8-06.

புத்தகம் - க. 1906ஹூ ஏப்ரல்மீ 15 ஏ இலக்கம் - சு.

சுகாதார போதினி.

க - ம் பிரிவு.

சுகாதாரக் குறிப்பு.

சிரரோக சிகிச்சைக் குறிப்பு.

இலவங்கப் பட்டையை ஜலம்வார்த்தரைத்துத் தலையிற் பற்றிட குளிர்ச்சித்தலை நோய்தீரும்.

பன்னீரைமுகர உஷ்ணத்தலை நோய் தீரும்.

கருஞ்சீரகம், சுக்கு இவற்றைச் சமபாகமாக அரைத்துப் பற்றிட ஒருத் தலை நோய்தீரும்.

ரோஜாப்பூ எண்ணெயில் துணியை நனைத்துப் பொறியிற்போட உஷ்ணத்தலை நோய்தீரும்.

கொத்துமல்லி விதைச்சூரணத்தைச் சலத்துடனுட்கொள்ள உஷ்ணத்தலை நோய்தீரும்.

அரை விராகனெடை கர்ப்பூரத் தைலத்தைத் தண்ணீரிற்கலந்து சாப்பிடப் பாலியஸ் திரீகளுக்குண்டாகும் நரம்புத்தலை நோய்தீரும்.

தும்மலையுண்டாக்கச் சிலருக்குத் தலைநோய்தீரும்.

சீமைச்சாமந்திப் பூவைச் சலத்திலரைத்துப்பற்றிடச் சுரத்தலை நோய்தீரும்.

மூன்று குன்றியெடை சுக்குச் சூரணத்தையுட்கொண்டுவர அஜீரணத்தலை நோய்தீரும்.

மீன்எண்ணெயைச் சாப்பிடப் பலஹீனத்தலை நோய்தீரும்.

கர்ப்பூரத்தைக் காடியிலரைத்து முகர, நரம்புத் தலைநோய்தீரும்.

சுகமாயிருப்பதால் கஷ்டக்காரண ஒருத்தலை நோய்தீரும்.

கொத்துமல்லி விதைச் சூரணம், நாட்டுச்சருக்கரை யிவைகளைச் சமபாகமாக்கிப் பன்னீரில் குழைத்துச் சாப்பிடக் கண்ணிருள் ரோகந்தீரும்.

மேற்கண்டபடி செய்யத் தலைச்சுற்று ரோகமுந் தீரும்.

வெள்ளைப்பூண்டைப் பாலில் வேகவைத்துச் சருக்கரையைச் சேர்த்துக் கடைந்து சாப்பிட்டுவர மேற்கண்ட இருவகைரோகங்களும் தீரும்.

ஐயோடைட் பொடாவியம் என்பதை யுட்கொள்ள மேற்படியிருவகை ரோகங்களும் தீரும்.

பெண்குழந்தையுள்ளஸ்திரீ தனப்பாலை மூக்கில் நசியஞ்செய்ய மூளைதாபன ரோகந்தீரும்.

சீமைச்சாமந்திப் பூச்சூரணத்தை காடியிற்குழைத்துப் பற்றிட மூளைதாபன ரோகந்தீரும்.

மூளைதாபன ரோகத்தில் தலையில் ஈரவஸ்திரத்தைச் சுற்றி அது உலராமலிருக்கும்படி நனைத்துக் கொண்டிருக்கக் குணமுண்டாம்.

கசகசா எண்ணெயை நெற்றியிலும் பொறிகளிலும் தடவ நித்திரையுண்டாம்.

கதைகேட்பதிலுலும் காலையழுத்தப் பெறுவதாலும் பாதஸ்நானஞ் செய்வித்தலாலும் நித்திரையுண்டாம்.

உஷ்ணஸ்மாரக ரோகமானது வெள்ளரிக்காயை முகர நீங்கும்.

விரண மேகமூளை தாபனரோகம் ஐயோடினைக் கொள்ளத் தீரும்.

கெந்திபொடாஷைக் காடியிற் குழைத்து மேற்பூசத்தலைப்படை தீரும்.

இசிவுண்டாகும் போது கழுத்து முதலிய விடங்களிலுள்ள கட்டுகளைத் தளர்த்திக் காற்று வீசும்படி செய்யக்குணமாம்.

மூயல் மூளையைச் சமைத்துச்சாப்பிட நடுக்கல் ரோகந் தீரும்.

மணத்தக்காளிச் சாற்றைத் தலையில் பற்றிடக் கண்ணீர்வடிதல் நிற்கும்.

மூர்ச்சை கண்டால் தலையையும் தோட்களையும் உயர்த்திவைக்க வேண்டும்.

ரோஜாப்பூத்தைலம், காடி, முட்டையம்பிலியிவற்றைச் சமபாகமாகக்கலந்து தலையிற் பூசக் கண்ணீர்வடிதல் நிற்கும்.

கோழித்தலை மூளையைச் சமைத்துச் சாப்பிட, மறதிரோகந் தீரும்.

ஒரு விராகனெடை வெங்காயவோர்ச் சூரணத்தைத் தேனிற் சாப்பிட அபஸ்மாரந் தீரும்.

உ-பங்கு மென்தால், கூ0-பங்கு வறுத்திடித்த காப்பிக்கொட்டைச் சூரணம், கூ0-பங்கு சருக்கரையிவற்றைக் கலந்து மூக்கில் ஆக்கிராணித்து வர ஆரம்ப பீனிசந் தீரும்.

கண்ணேய் சிகிச்சைக் குறிப்பு.

ஒருநெல்லெடை பால்துத்தத்தை-க-பலம் பன்னீரிற் கரைத்து-உ-ரு-துளிகள் கண்ணிற் சொட்டக் கண்ணேவு தீரும்.

மஞ்சள்ஊறற் கஷாயத்தில் துணியை நனைத்துக் கண்ணிலொற்றக் கண்ணேவின் எரிவந்தம் தீரும்.

க-நெல்லெடை காடிக்கார்த்தை-க - பலம் பன்னீரிற்கரைத்து-உ-ரு-துளிகள் கண்ணிற் சொட்ட பாலக்கண்ணேவு தீரும்.

ச-நெல்லெடை படிக்காரத்தை கo-பலம் ஜலத்திற் கரைத்துக் கண்ணைபடிக்கடி கழுவிவர பாலக் கண்ணேவு தீரும்.

படிக்காரம், மரமஞ்சட். சூரணம், அபின் இவற்றைச் சமபாகமாகச் சேர்த்தரைத்துக் கண்ணைச் சுற்றிலும்பற்றிடக் கண்ணேவுதீரும்.

நெல்லிவற்றல் ஊறற்கஷாயத்தை கண்ணிற்சொட்டிவர கண்மங்கல், கண்மாசு ஆகியவை தீரும்.

பழைய அக்ரோட் பருப்பை ஜலத்தி லிழைத்துக் கண்ணிமைக்கட்டிகளிற் பற்றிடத் தீரும்.

பெருங் காயத்தைத் தேனிலிழைத்துக் கண்ணிலிட ஆரம்பபித்தகீர் ரோகம் தீரும்.

அரிசித்திப்பிலியைச் சுட்டுச் சூரணித்துச் சாப்பிட்டுவர இராக்குருடு தீரும்.

கண் ரெப்பைக்குள் கட்டிகள் கண்டால் அதைத் திருப்பித், துருசுச்சலாகை யாற்றேய்த்துக் குளிர்ந்த ஜலத்தாற் கழுவிவர அவைகளைந்துபோம்.

கண்ணில் மணல்விழுந்தால் கருவேலம் பிசினை யூறவைத்த ஜலம்-உ-ரு-துளிகண்ணிற் சொட்ட அவ்வேதனை தீரும்.

காதுநோய்ச் கிசிச்சைக் குறிப்பு.

ஆளிவிதைத் தைலத்தைச் சற்று சுடவைத்துக் காதிற் சொட்டக் காது நோய் தீரும்.

மேற்கண்டபடி செய்யக் காதழுக்கு நீங்கிச் சுத்தியாம்.

ஆளிவிதைத் தைலத்துடன் கொஞ்சம் அயோடபாரத்தைச் சேர்த்துக் காதிற் சொட்டச் சீழ்வடிதல் நிற்கும்.

(இன்னும் வரும்.)

சுகாதார போதினி.

உ - ம் பிரிவு.

குடும்ப வைத்தியம்.

முன்தொடர்ச்சி (Vol - ll - பக்கம் 35.)

கைவல்யமானதும் இலகுவானதுமான அநுபவ முறைகள்.

நாம் முன் பத்திரிகையில் ஒவ்வொரு குடும்பத்திலும் ஆவசியகமான காலங்களில் உதவக்கூடிய சில அவடதங்களைச் சித்தப்படுத்தி வைத்திக்கொள்ள வேண்டிய தென்று எழுதி யிருக்கின்றோம். அவ்வகையான அவடதங்கள் ஒவ்வொரு வகைகளிலும் எவ்வளவு வேண்டிய தென்பதையும் அதை யுபயோகிக்கும் வகை விபரங்களையும் எழுது முன் அவற்றுள் ஒவ்வொன்றின் ரூபம், இலட்சணம், தனிக்குணம் ஆகியவைகளை முன்னர் எழுதுவோம். அவை பின் வருமாறும்.

இபிகாகியு எனு:—(Ipecacuanha)இது ஒரு செடியின்வேர். இதனைக் காயவைத்துத் தூள்செய்து கொள்ளப்படுகிறது. வெளிக்குச் சாம்பல் நிறமாயும்உள்ளே வெள்ளையாயு மிருக்கும். சுவை கசப்பு. கொஞ்சம் வெகுட்டலோடு கூடிய ஒரு மாதிரி வாசனை கரகரப்புள்ளசுவை.

இதன் செய்கை:—வாந்தியை யுண்டாக்கும். ஆரோகிகத்தை யுண்டாக்கும். வெயர்வையை யுண்டாக்கும். கபத்தை நீக்கும். சீதபேதியைப் போக்கும். இது மிகவும் சுலபமாய் வாந்தியை யுண்டாக்கக் கூடிய தாகையால் பெரியவர்களுக்கு வாந்திக்குக் கொடுப்பதுமன்றித் துர்ப்பலப் பட்டவர்கள் குழந்தைகள் ஆகியவர்களுக்கும் உபயோகிக்கத் தகுந்தது.

சுரத்தின் ஆரம்பத்தில் இரைப்பையிலுள்ள அசுத்தங்களை நீக்கவேண்டியதற்காகவும் கூயரோகம், சுவாசகாச ரோகம், வேறுவகை யிருமல் ரோகம் ஆகியவைகளில் கபத்தை வெளிப்படுத்தவும் இது உபயோகப்படுகிறது.

பெரியவர்களுக்கு வாந்திக்காக ஏழரைக் குன்றிமணி யெடை முதல் பத்து சூன்றிமணி யெடை வரையிலும், பிள்ளைகளுக்கு அரைக்குன்றிமணி யெடை முதல் ஒன்றரைக் குன்றிமணி யெடை வரையில் வயதிற்குத் தக்கபடி இதன் சூரணத்தைத் தண்ணீரிற் கலந்து குடிப்பாட்ட வேண்டும்.

சுரத்தில் வாந்திக்காகக் கொடுக்கவேண்டிய திருந்தால் சுரம் ஆரம்பித்ததகூணமே கொடுக்கவேண்டும். ஆனல் இரத்த ஒட்டமானது தலைப்பக்கம் அதிக மிருந்தால் உபயோகிக்கலாகாது.

இரத்த ஓட்டமானது தலைப்பக்கம் அதிகரித்திருப்பதை தலைக்கனம், தலைப்பாரம், தலைநோய் ஆகியவைகளாற் தெரிந்துகொள்ளக் கூடும். இந்தச் சமயத்தில் வாந்தி செய்விப்பதால் இரத்தம் அதிகமாகத் தலைக்கேறி வியாதியைப் பிரபலப் படுத்த ஹேதுவாகும்.

அம்மைக் கொப்பளங்கள் முத்துகள் நன்றாய் வெளிப்படா திருந்தால் அந்தச் சமயத்திலிதைக் கொடுத்து வாந்தி செய்விப்பதால் அதிக உதவியாகும்.

குழந்தைகளுக் குண்டாகும் இருமல்களில் கபத்தை வெளிப்படுத்த வேண்டியது அவசிய மாகிறது. ஏனெனில்; அவர்கள் இருமிக் கபத்தைத் தாமே வெளிப்படுத்தும் சக்தியில்லை. இரண்டாவது வெளிப்படுங் கபத்தை அவர்கள் பழையபடி விழுங்கி விடுகின்றார்கள். ஆகையால் அது, புப்புசத்தின் நாளங்களிலும் இரைப்பையிலும் சேரும் கபத்தை வெளிப்படுத்த அவசியமாகிறது. முக்கியமாய் புப்புசத்தின் நாளங்களிற் சேருங் கபங்களினால் மூச்சுத்திணருதல், முக்குதல் ஆகியவைகளுண்டாகின்றன. இதை வாந்திக்குக் கொடுத்து வெளிப்படுத்துவதைத் தவிர வேறு விதியில்லை. இந்தச் சமயங்களில் உபயோகிக்கத் தகுந்த மருந்து இது.

குழந்தைகளின் புப்புசத்தின் மேலுள்ள திரையின்மீது ஒருவிதத் தாபனமுண்டாகி மூச்சுத்திணரல் முக்குதல் முதலியவை யுண்டாகின்றன. அந்தச் சமயங்களில் இந்தச் சூரணத்தைக் கொடுத்துவாந்தி செய்விப்பதால் அங்குள்ள கபம் முதலியவைகள் வெளிப்பட்டுச் சுகுணமுண்டாகும்.

இரைப்பை நிறைந்திருக்கும்போதும் ஆகாரம் சீரணமாகாதிருக்கும்போதும் இதைக் கொடுத்து வாந்தி செய்விக்கலாம். பேதி ஆரம்பித்தவுடனேயும் இதைக் கொடுத்து வாந்தி செய்வித்தால் பிரயோசனமாகும். ஆனால், மூளையில் ஏதேனும் வியாதி யிருந்தாலும் இரைப்பையின் தொழில் கெட்டிருந்தாலும் பேதி ஆரம்பமாகிச் சிலநாட் சென்றிருந்தாலும் அப்போது வாந்திக்குக் கொடுக்கலாகாது.

குழந்தைகளுக்கு இதனை வாந்திக்குக் கொடுக்கும் விபரம்:—ஒரு வருஷத்திற்குட் பட்ட குழந்தையானால் கால் அல்லது அரைக்குன்றிமணி யெடை இபிகாகியுனலுச் சூரணத்துடன் கொஞ்சம்சருக்கரையைச் சேர்த்துத் தண்ணீரில் அல்லது, குழந்தைக்குப் பாலூட்டும் தாயின் பாலில் கலக்கிக் குடிப்பாட்ட வேண்டும். இவ்விதம் வாந்தியாகிற வரையில் பதினைந்து நிமிஷத்திற் கொருதடவை கொடுத்துக் கொண்டிருக்கவேண்டும்.

இரண்டு அல்லது, மூன்று மாசத்துக் குழந்தைக்கு அரைக்குன்றிமணி யெடையும் ஆறுமாசம் வரையிலுள்ள குழந்தைக்கு ஒரு குன்றிமணி யெடையும் ஒரு வயது வரையில் உள்ள குழந்தைக்கு ஒன்றரைக் குன்றிமணி யெடையும் கொடுக்கலாம். இந்தச் சூரணத்தைக் கொடுத்தபின்பு வாந்தி யெடுக்க உதவிசெய்ய உடனே வெந்நீரைக் குடிப்பாட்டலாகாது. அப்படிச் செய்வதால் முதல் தடவை யெடுக்கும் வாந்தியுடனே மருந்து வெளிப்பட்டுப் போம். இதனால் இரைப்பை சுத்திபாகாது. ஆகையால் இரண்டொரு தடவை வாந்தியான பின்பு, அல்லது, கும்மட்டல் உண்டான பின்பு வெந்நீர் குடிப்பாட்டுதல்தான் உத்தமம்.

இன்னும் வரும்.

சுகாதார போதினி.

ஈ - ம் பிரிவு.

ஸ்திரீ வைத்தியம்.

முன்தொடர்ச்சி (Vol - II பக்கம் 36)

கருப்பஸ்திரீகளுக்கு மார்பில் அல்லது, ஸ்தனங்களில் எரிவந்தமுண்டானால் பருப்புக்கீரைவிதை-கபலத்தை ஜலம்வார்த்தரைத்துப் பிழிந்த பால் பலம்-உ, சீனிச்சருக்கரை பலம்-உ-மூதல்-க. இவ்விரண்டையு மிஸ்ரமித்துக் காலையிலொருவேளை அல்லது, காலை மாலை யிரண்டுவேளையுஞ் சமயோசிதம்போல் உபயோகிக்கலாம்.

ஒருபலம் கொத்துமல்லி விதையைச் சலம்வார்த்தரைத்துப் பிழிந்த திரவம் பலம்-உ, சீனிக்கற்கண்டு அல்லது, சீனிச்சருக்கரை பலம-உ-க. இவற்றை மிஸ்ரமித்து மேற்கண்டபடி உபயோகிக்கலாம்.

விஷநிவாரணி (ஹிந்துஸ்தானியில் ஜஹர்முஹரு) க் கல்லிப்பன்னீரில் இழைத்தவிழுது விராகனெடை-உ-முதல்-க, கற்கண்டுத்தூள் அல்லது தேன் விராகனெடை-உ. இவ்விரண்டையு மிஸ்ரமித்து மேற்கண்டபடி காலை மாலை யிரண்டுவேளையு முபயோகித்துவந்தால் கருப்பஸ்திரீகளுக்குண்டாகும் மாரெரிவு, ஸ்தனமெரிவு ஆகியவைகள் தீரும். இது கருப்பஸ்திரீகளுக்கு மிகவும் அனுகூலமான முறை.

குறிப்பு.

விஷநிவாரணி (ஹிந்துஸ்தானியில் ஜஹர்முஹரு) என்பது ஒருவகைக்கல் இது, சலவைக்கல்லைப்போலவே யிருப்பதால் இதனைச் சிலர் ஒருவகைச் சலவைகல்லென்றே சொல்கின்றார்கள். அதெப்படியாயினுமாகுக. இது சாதாரணமாக யூனானி மருந்துக்கடைகளில்கிடைக்கிறது. விலையோ மிகவும் சொற்பம். இதின்

குணமோ அதிகம். இதனை யூநானி வைத்தியர்கள் வாந்திபேதி, பித்தவாந்தி, மாரெரிச்சல் முதலிய பலரோகங்களில் உபயோகிக்கின்றார்கள். இந்த கல்லானது கத்தா, சீனு, தக்கூணம் ஆகிய தேசங்களிலிருந்துவருவதுதான் சிறந்தது. இவற்றுள் கத்தாவென்னுந் தேசத்திலிருந்து வருவதுதான் மிகவும் சிறந்தது. இதன் இலக்ஷணமாவது இதனை வேப்பிலையுடன் சேர்த்தரைத்தால் அதன் கசப்புமாறிப்போம். இவ்விதம் பரீக்ஷித்துவாங்கி வைத்திருப்பதனால் ஆபத்துக்காலங்களில் உதவும். சிறந்த வைத்தியர்களும் மற்றவர்களும் இதனைவாங்கி வைத்திருப்பதால் தங்களுக்கும் மற்றவர்களுக்கும் உற்றசமயத்தில் உதவும். ஆகையால் இதன் மற்ற குணமுதலியவைகளையும் எழுதிவைப்பதால் இதனைத் தனியாகத் தங்களுக்கு அல்லது, தங்கள் சிநேகிதர் முதலியவர்களுக்கு உபயோகிக்க ஏதுவாகும்.

உபயோகம்:—தேகத்திலுள்ள சர்வசக்திகளையும் ஆன்மாக்களையும் காப்பாற்றும். எல்லாவகைத்தேகிகளுக்கும் பொருந்தும். பலவகை நஞ்சுகளுக்கு மாற்றாகும். விஷபேதி, பிளேக் முதலிய தொற்று வியாதி ஆகியவைகளை வராமல்தடுத்துக் காப்பாற்றும். வாத பித்த சிலேஷ்மமுதலியவைகள் கெட்டுப்போகாத வண்ணம்தடுக்கும். தாதுவிருத்தியை யுண்டாக்கும். ரம்புகள், கீல்கல் ஆகியவைகளைப் பலப்படுத்தும். வீக்கங்களைக்கரைக்கும். உன்மத்தரோகம், மேற்சுவாசம், மார்நோவு, விசனம்; பயம், மார்புத்துடிப்பு, இருதய பலஹீனம், இரைப்பைப்பலஹீனம், வாந்தி, பேதி, விஷபேதி ஆகியவைகளுக்குப் பன்னீரில் அல்லது, கஸ்தூரிப் பிரம்புத் திராவகத்தில் இழைத்துப் பானஞ்செய்விப்பதால் மேற்கண்டவைகள் தீரும். இதனை ஜலத்திலிழைத்து அல்லது, ஜலம்விட்டரைத்து இரண்டு அல்லது, மூன்று குன்றிமணி யெடையுள்ள மாத்திரைகளாகச்செய்து நிழலிலுலர்த்தி வைத்துக்கொண்டு காலை மாலை யிரண்டுவேளையும் சருக்கரையுடன் அல்லது தகுந்த ஷர்பத்துடன் நாற்பதுநாட்சாப்பிட்டால் எந்த வியாதியுமணுகாது. தேகசுகத்தைக் காப்பாற்றும். நாபி வகைகளின் விஷத்தை மாற்றுவதற்கு இதைப்பார்க்கிலும் சிறந்த மருந்து வேறென்றுங்கிடையாது. இன்னும் விஷ ஜந்துக்கள் கடித்தவிடத்தில் இதனைமிளகுடன்சேர்த்திழைத்துப் போட்டால் உடனே அந்த விஷம் தீரும்.

இதன் உத்தம பிரமாணம்:—சு-குன்றிமணியெடைமுதல்; அ-குன்றிமணி வரையில்.

இதன் அத்தம பிரமாணம்:—உ-குன்றிமணி யெடை முதல்-ச-குன்றிமணி யெடைவரையில்.

இதற்குத் தர்க்குணம் ஒன்றுமே கிடையாது.

இவ்வளவு சிறந்தகுணம் பொருந்திய இந்தமருந்தைக் கருப்பஸ்திரீகளுக்கு மேற்கண்டபடி பன்னீரில் அல்லது, கஸ்தூரிப்பிரம்புத் திராவகத்தில் இழைத்துக் காலையில் ஒருவேளை அல்லது, காலை மாலையிரண்டுவேளையும் உபயோகித்துவர வேண்டும். தொடர்ச்சியாய் உபயோகிக்கவேண்டுமென்னும் அவசியமுமில்லை. சமயோசிதமாக இடையில் இரண்டொருவாரம் விட்டுவிட்டும் உபயோகிக்கலாம். இதற்கு எவ்விதப்பத்தியமுமில்லை. இதனைச் சாப்பிடுவதற்கு எவ்விதக் கஷ்டமுமில்லை. இதிற் கசப்பு, புளிப்பு, உரைப்பு என்னும் சுவைகளில்லாததாய் சற்று இலேப்பானதாகவும் ஒருவகைச் சுகந்தமுள்ளதாகவு மிருக்கும். இதனுடன் சருக்கரை, தேன், ஷர்பத்து ஆகிய வைகளைச் சேர்ப்பதால் அந்தந்த வகைத் தித்திப்பேயிதற்கு மூண்டாகி விடுகிறது. ஆகையால் இதைச் சாப்பிடுகிறவர்களுக்கு எவ்வித அருவருப்பும் உண்டாகிறதில்லை. சாப்பிடுவதற்கு இதமாகவேயிருக்கும். ஆகையால் கருப்ப ஸ்திரீகள் அதிகப் பிரியத்துடனே சாப்பிடுவார்கள். இதனை மேற்கண்ட விதமாக உபயோகித்து வருவதால் கருப்ப ஸ்திரீக்கும் தன்கருப்பத்திலிருக்கிறசிசுவிற்கும் அனேக விதச்சுகுணங்களுண்டாகும். அடிக்கடி கருச்சிதைவு உண்டாகும் ஸ்திரீகள் மேற்கண்டபடி தொடர்ச்சியாக உபயோகித்து வந்தால் கடவுளினது கிருபையால் கருச்சிதைவு உண்டாகாமல் கருப்பம் பூரணமாகிக் குழந்தை பிறக்கும். இதன் பிரயோசனம் பல. இதன் குணத்தை இஷ்டமானவர்கள் தம் அனுபவத்தால் நிச்சயித்துக் கொள்ளக் கூடும்.

கருப்ப ஸ்திரீகளுக்கு மார்பில் அல்லது, தனத்தில் எரிவந்த மூண்டானால் அவர்களின் இரைப்பையினுடைய ஸ்திதியையுங் கவனிக்கவேண்டியது. ஏனெனில்; இது பெரும்பான்மையும் இரைப்பை சம்பந்தப்பட்டதாயிருக்கிறது. ஆகையால் அதைக் கவனித்து அங்குள்ள வியாதியை நீக்கினால் கருப்ப ஸ்திரீக்குண்டாயிருக்கிற மாரெரிவுந் தனமெரிவுந் தானேபோய்விடும். அந்தச் சமயங்களில் கெட்ட வஸ்துக்கள், மலபந்தப் படுத்தும் ஆகாரங்கள் ஆகியவைகளை நீக்கிவைத்துத் தேக சுபாவத்தைச் சீர்ப்படுத்த வேண்டியதும் ஆவசியகம்.

(இன்னும் வரும்.)

சுகாதார போதினி.

ச - ம் பிரிவு.

பாலவயித்தியம்.

முன்தொடர்ச்சி (Vol - II - பக்கம் 37.)

பாலூட்டுந் தாய்மார்களுக்குச் சிலசமயங்களில் பால் அதிகப்பட்டுப் போவது முண்டு, அதனால் தாய்க்கு அதிக வருத்தமுண்டாவது முண்டு. அப்போது

அதைக் குறைக்க வேண்டியது அவசியமாகிறது. இதற்காக ஆகாரத்தைக் கொஞ்சம் குறைத்து விடலாம். அல்லது சத்துள்ள ஆகாரங்களை யுபயோகிக்காமல் நிறுத்திவிடலாம்.

சீரகத்தை அல்லது, துவரம் பருப்பை அல்லது, மொச்சைப் பருப்பைக் காடிவிட்டு வெண்ணெய்போலரைத்து மார்பு, ஸ்தனம் ஆகிய ஸ்தானங்களில்பற்றிட்டு வருவதானும் பால் குறைந்துபோம்.

மல்லிகைப்பூவை இரண்டு ஸ்தனங்களிலும் வைத்துக் கட்டுவதினலும் பால் குறைந்துபோம்.

பால் கட்டி வீக்கம் தொந்தரவு அதிகமாயிருந்தால் இங்கிலீஷ் மருந்து ஷாப்பில் விற்கப்படும் பெல்லடோனா பிளாஸ்திரியைத் துணியில் தடவி ஸ்தனத்தின் மீது போடுவதனல் வீக்கம் முதலியவைகள் தீருவதுடன் பாலும் குறைந்துபோம்.

உவர்ப்பு ஜலத்தைப் பானஞ் செய்விப்பதனலும் மிதமிஞ்சி யிருக்கிற பாலானது மிதமாகி விடும்.

குழந்தைக்குப் பாலை மறக்கச் செய்யும் விபரம்.

குழந்தைக்குப் பாலைமறக் கடிக்குஞ் சுபாவ காலமாவது இரண்டு வருஷம் பூரணமாகச் சென்று மூன்றும் வருஷத்தின் ஆரம்பமே யாம். ஆனல் இதற்கு எவ்விதத் தடையு மிருக்கலாகாது. குழந்தைக்குப் பாலைமறக் கடிக்கு முன் பாலைத் தவிர வேறு வஸ்துவி லிச்சையுண்டானல் மிருதுவான சாதத்தைஅல்லது, சவ்வரிசிக் கஞ்சி முதலியவைகளை மிகவுங் குறைந்த அளவாக ஊட்டவேண்டும். முன் பற்கள் முளைக்க ஆரம்பித்தால்சற்றுகடினமான ஆகாரங்களைச் சமயா சமயங்களில் ஊட்டலாம். ஆனல்; மென்று தின்னவேண்டிய வஸ்துக்களை யொருபோதும் ஊட்டலாகாது. அவர்கள் கடின வஸ்துக்களை மெல்லுகிறதினல் பல்லிலுள்ள சக்திகுறைந்து அவை முளைப்பதற்குக் காலதாமதமாம். ஆகையால்; ஆரம்பமாகக்குழந்தைக்குச் சாதத்தைக் கையினல்மர்த்தித்துஊட்டலாம். அல்லது, கோதுமை ரொட்டியினுள் சதைபை மிருதுவாக்கி ஊட்டலாம். பிறகு அதைப் பாலில் அல்லது, தண்ணீரில் அல்லது, தேனில் நனைத்து மிருதுவாக்கி ஊட்டுவது சிரேஷ்டம். அப்படி யூட்டின பிறகு கொஞ்சம் தண்ணீரும் குடிப்பாட்டலாம். முக்கியமாய் வெயிற் காலங்களில் தான். குழந்தைக்குத் தண்ணீரில் தானே இஷ்டமுண்டானல் சிறுகச் சிறுகக் குடிப்பாட்டலாம். ஆனல் அதிகமா யூட்டி வயிற்றில் உப்பிசம் மந்தம் ஆகியவைகள் உண்டாகாதபடி அதிக ஜாக்கிரதையா யிருக்கவேண்டும்.

குழந்தைக்கு வயிற்றில் உப்பிசங் கண்டாலும் நீர் வெண்ணிறமா யிறங்கினலும் பேதியானலும் குழந்தைக்கு அஜீரண மூண்டாகி யிருக்கிறதாக நிதானித்து மந்தத்தை யுண்டாக்கும் அந்த வஸ்துக்களைக்குறைத்துவிட வேண்டும் அல்லது, முற்றும் நிறுத்திவிடவேண்டும். கூடுமானல் குழந்தையை வெகு நேரம் வரையில் தூங்கச் செய்யவும் வேண்டும்.

பாலை மறக்கடிக்குங் காலம் நெருங்க நெருங்க பாலைக் குறைத்து மற்ற ஆகாரங்களைக் கிரமேணுவாயதிகப்படுத்தி வரவேண்டும். இராக் காலங்களில் குழந்தை தூங்கும்போது வேண்டு மென்றே யெழுப்பிப் பாலைக் குடிப்பாட்ட ஆரம்பித்தால் குழந்தைக்கு அருவருப் புண்டாகிப் பாலைமறக்க ஹேதுவாமெனச் சில அனுபவசாலிகள் எழுதி யிருக்கின்றார்கள். பகலில் ஆகாரத்தைக் கிரமேணுவாய்க் கொஞ்சம் அதிகப்படுத்தி வருவதால் பாலினிச்சை குறைந்து போகும்.

ஸ்தனங்களின் மீது வேப்பிலையை யரைத்துத் தடவுவதும் போளத்தை யரைத்துத் தடவுவதும் நமது பாட்டிமார்களின் வழமை. இந்த விஷயத்தில் அநேகம் பாகம் அவர்களுக்குத் தெரியு மாகையால் அதைப்பற்றி நாமிங்கு விசேஷமா யெழுதுவது அனுவசியகம்.

குழந்தை பால் மறந்தபின்பு பாற்பாயசம் மிகச் சிரேஷ்டமானது. மாமிச பக்ஷணிகளானல் இறைச்சிச் சூப்பில் சாதத்தைப் போட்டுப் பிசைந்து அதன் ரசத்தை யெடுத்துக் குடிப்பாட்டலாம். எல்லாவற்றைப் பார்க்கிலும் பாற்பாயசமே சிறந்தது. அதாவது; அரிசி நொய்யையும் பாலையும் சேர்த்து வேகவைத்து அதிற் கொஞ்சம் சருக்கரையைச் சேர்த்துச் செய்து கொள்வதே பாற்பாயசமாம். இன்னும் அரிசிமா, சருக்கரை ஆகிய இரண்டினுற் செய்யப்பட்ட குச்சிப்பணி காரத்தைக் கொடுத்து சூப்பும் படியாய்ச் செய்வதினல் குழந்தைக்கு ஒருவித ஆறுதலா யிருக்கும். டேபுள் பிஸ்கெத் எனக் கடையில் ஒருவகைப் பிஸ்கெத் விற்கப்படுகிறது. அதையும் குழந்தைகளுக்கு உபயோகிக்கலாம். இவ்விதம் குழந்தைக்குப் பல வகைகளானும் சுத்தமாகப் பாலை மறக்கச் செய்யவேண்டியது.

குழந்தைக்குப் பாலை மறக்கடிக்கத் தகுந்தகாலம் இலை துளிர் காலமும் இலையுதிர் காலமும் எற்றவைகளாம். அவசியமான காலங்களில் குளிர்காலம் வெயிற்காலம் ஆகியவைகளின் அந்தத்திலும் பாலை மறக்கச் செய்யலாம். ஆனல்; கோடையின் தீக்ஷண்யத்திலும் குளிர் மிருதுவிருக்குங் காலத்திலும் பாலை மறக்கடிக்கலாகாது. ஏனெனில்; காலத்தின் தீக்ஷண்யத்தினுல் பேதி முதலியவைக ளுண்டாகி ஆபத்திற் கேதுவாகும். குளிரின் உக்கிரத்தால் அஜீரண முதலியவைகளுண்டாகி விடுவதினலும் அபாயத்திற்கேதுவாகும். தெய்வாதீனத்தினல் கோடை காலத்தில் பாலை

மறக்கடிக்கும்படி நேரிட்டால் தித்திப்பான தயிர், மோர், ஆகியவைகளைச் சாதத்துடன் சம்பந்தப்படுத்தி ஊட்டவேண்டும். நெய்ப்பசையான வஸ்துக்களையும் காரமான வஸ்துக்களையும் உபயோகிக்கலாகாது. மருதோன்றி யிலையைக் காடி அல்லது பன்னீர் விட்டரைத்தும் கோதுமைச் சத்தைப் பன்னீர் அல்லது, காடி விட்டரைத்தும் குழந்தையினுச்சியில் தடவி வருவதால் குழந்தைக்குண்டாகுந் தாகம் சாந்தமாகும். காடியைக் குழந்தைகளுக்கு உபயோகிக்கிறதா யிருந்தால் அதிக ஜாக்கிரதையுடன் உபயோகிக்க வேண்டும். தாகமானது அதிக மும்மரமாக இருந்து வேறொன்றினாலுந் தீராதிருந்தால் மாத்திரம் அந்தச் சமயங்களிற் காடியை யுபயோகிக்க வேண்டும். ஏனெனில்; காடியினால் மூளை துர்ப்பலப்பட ஹேதுவாகு மென்பதே காரணம். இராக் காலங்களில் கைகாலில் மருதோன்றி யிலையைரைத்துத் தடவுவதினாலும் பகலில் மத்தியான நேரங்களில் பசுவின் மோரைக் குடிப்பாட்டு வதினாலும் கூடுமானால் குழந்தையை அதில் உட்காரவைப்பதினாலும் அல்லது; அதனாற் குளிப்பாட்டு வதினாலும் மிதமிஞ்சின தாகம் அடங்கிப்போம்.

அதிக மும்மரமான குளிர் காலத்தில் பாலை மறக்கடிக்கநேரிட்டால் சாப்பிடும்போது சூடாறாதபதார்த்தங்களை ஊட்டவேண்டும். குளிர்ந்தஜலபானங் கூட்வே கூடாது. தேகத்தில் ஈரக்காற்றுப் படாமல் தகுந்த உடுப்புப் போட்டு வைக்கவேண்டும். இவ்விதம் செய்து வருவதினால் கடவுளினது கிருபையினாலும் பெரியோர்களினது ஆசீர் வாதத்தினாலும் குழந்தையானது சுக ஜீவியாய் வளர்ந்து திடகாத்திர தேகியாயும் நீண்ட ஆயுளுடையதாகியு மிருக்கும்.

இன்னும் வரும்.

சுகாதார போதினி.

ரு - ம் பிரிவு.

மூலரோகம்

முன்தொடர்ச்சி (Vol II. பக்கம் 30.)

இந்தமூல ரோகத்தை இந்து யூநாநிவைத்தியர்கள் பல வகைகளாகப் பிரித்திருக்கினும் இங்கிலீஷ் வைத்தியத்தில் முக்கியமான வகைகளாகப் பிரிக்கப்படவில்லை. இன்னும் அந்த வைத்தியத்தில் மூலரோகமானது மருந்தினால் தீருமென்னும் நம்பிக்கையுங்கிடையாது. ஆனால்; நமது சுதேசவைத்திய முறைப்படி சிகிச்சைசெய்து கடவுளினது கிருபையால் இந்த வியாதியானது நிஷ்களங்கமாகச் சௌக்கியப்பட்டிருக்கிறது. இவ்விதம் சௌக்கியமடைந்தவர்கள் இன்றும் சுகமேவாழ்ந்து வருகின்றார்கள். நமது சிநேகிதர்களுள் ஒருவருக்கு இந்த வியாதி நேரிட்டு அதனாலவர் பட்ட ஹிம்சையும் தொந்தரவும் வாயினாற் சொல்லவும் காதினாற் கேட்கவும் கண்ணாற் பார்க்மவும் சகிக்காது. அவருக்கு வியாதிகுணமாகாது என அநேகம் பேர்போன ஆங்கிலேய டாக்டர்கள் தீர்மானித்து விட்டார்கள். மேலும் அவருக்கு நெருங்கிய பாத்தியமுள்ள ஒருவர் இங்லீஷ்வைத்தியத்தில் பிரதானமான பரீக்ஷையும் கொடுத்து அந்த வைத்தியத்தில் பிரசித்திபெற்றவர். அவரும்அவரைக் கைநழுவவிட்டுவிட்டார். அவர் எல்லாவிதநம்பிக்கைகளையும் அற்றுஇங்குவந்தார். ஆங்கிலேயவைத்தியத்தில் மிகுந்த பண்டித சிகாமணிகளால் முடியாதகாரியம் நம்மா லாகுமாவென்னும் அதைரியமுண்டாகிக் கீழுமேலும் பார்க்க நேரிட்டது. அவருக்கு வேறுசெதியில்லாமையால் அவர் செய்த பலவந்தத்தின் மீதும் நமது சாஸ்திரங்களிற் சொல்லியிருக்கிற மருந்துகளின் சக்திகளின் நம்பிக்கையின் மீதும் சிகிச்சை செய்து பார்க்கலாமென ஆரம்பிக்கப்பட்டது. (நாமொன்று நினைக்கின் தெய்வமொன்று நினைக்குமாம்) கனவிலும் எதிர்பாராத வண்ணமாக இரண்டொருமாதங்களுக்குள் பூரணசௌக்கிய மடைந்து சுகமேவாழ்ந்திருக்கின்றார். இந்த விஷயம் நடந்ததையும் இதற்குச்செய்தசிகிச்சையின் விபரத்தையும் ஆதியோடந்தமாக எழுதினால் நமது அபிமானிகள் எல்லோருக்கும் ஆனந்தம் விளையுமென்பது திண்ணம். அப்படியெழுத நமக்கு எண்ணமுண்டா யிருந்தாலும் நமது அபிமானிகளுக்கு நாம் பாக்கிதாரனா யிருப்பதால் கடவுளினது கிருபையால் அதனைச் சீக்கிரம் நிவர்த்தி செய்துவிட்டு சாவகாசமான காலங்களில் அதை யெழுதுவோம்.

வாத மூலரோக இலட்சணம்:—இதில்மூளைகளிலிருந்து இரத்தம்வெளிப்படாது. முளைகள் உலர்ந்தும்வாடியும் இருக்குக்கும். பரபரப்புடன் சிவந்தும் கருத்தும் மேடு பள்ளமாகவும் கடினமாகவும் சுரசுரத்தும் நெருங்கியும் வளைந்தும் முனை கூர்மையாகவும் விரிந்தும் எரிச்சலாகவும்இருக்கும். அவைகோவைப்பழம், இலந்தைப்பழம், பேரீச்சங்காய்,பருத்திக்காய் கடுகு, கடப்பம்பூ இவைகளின் பிரமாணங்களையும் நிறங்களையும் ஒத்திருக்கும். மேலும் இந்த ரோகிக்குச் சிரசு, தோள், விவாப்பக்கம், இடுப்பு, தொடை, கவுட்டிகள் ஆகிய விடங்களில் அதிகநோவுண்டாகும். தும்மல், ஒக்காளம், அரோசிகம், இருமல், காதிரைச்சல் பிரமை ஆகியகுணங்களுண்டாகும். மலபந்தப்பட்டிருக்கும். விஷமாக்கினி யுண்டாகும். மலமானது இரைச்சலோடுங் கூடக்கொஞ்சங்கொஞ்சமாக அடிக்கடிவருவதுபோல் தோன்றும். ஆனால், துண்டுதுண்டாக நுரைத்துப் பிசின்போன்ற மலம் விழும். அப்போது ஆசனத்தில் மிகுநோவுண்டாகும். அப்படிமலம் விழுந்தாலும் அதன் நடுவில் மிகவும் தீய்ந்து கெட்டிப்பட்டமலம் காணப்படும். இவ்வியாதிக் காரர்களுக்

குண்டாகும்மலம், இவர்களின்மூத்திரம், இவர்களின் கண்கள், இவர்களின் முகம், இவர்களின் சருமம், இவர்களின் நகங்கள் ஆகியவைகளெல்லாங் கருப்பாகவே தோற்றும். இந்த வாதமூலரோகமானது தேகத்தில் நாட்படப் பற்றி நிற்குமாகில் குன்மரோகம், பீலீகரோகம், மகோதரரோகம் முதலியரோகங்களை யுண்டாக்கிவிடும். இன்னும்வரும்.

விளம்பரம்.



அநுபோகவைத்திய நவநீதம்.

இப்பெயர் பூண்ட இந்நூதனக் கிரந்தம் இதுவரையில் அச்சாகி வெளிப்படவில்லை. இதிலுள்ள முறைகளெல்லாம் பல தலைமுறைகளாகப் பல தடவைகளிலும் அநுபவசித்தி பெற்றவைகள். இதில் குருமுறைகள், சூக்ஷ்ம முறைகள், இரகசிய முறைகள் முதலிய அற்புத முறைகளடங்கி யிருக்கின்றன. யாவரும் இலகுவாகத் தெரிந்துகொள்ளும் விதமாய் தெளிவாகவும் விபரமாகவும் எழுதப்பெற்ற அருமையான நூல். சொற்பமாய்த் தமிழ் வாசிக்கத் தெரிந்தவர்களும் கூட அறிந்துகொள்ளும் விதமாக வெள்ளையான தெள்ளிய செந்தமிழ் வசன நடையில் அமையப்பெற்ற சிறந்த நூல். தற்காலத்தில் பற்பல விசித்திரப் பெயரிடப்பட்டு வெளிப்பட்டுலாவும் சில புளுகுமாயப் புத்தகங்களைப் போலாகாமல் பண்டைக்காலந் தொடுத்துப்பரம்பரையாக அநுபவசித்திபெற்றநானாவித அருமையான முறைகளையுடைய பெருமை தங்கிய நூல். எல்லா வியாதிகளின் சிகிச்சைகளுக்கும் அவசியமுள்ள முறைகளான பற்பல பற்பங்கள், செந்தூரங்கள் முதலிய எல்லாப் பாகங்களும் அடங்கியிருக்கின்ற அபூர்வ கிரந்தம். வைத்தியர்கள், வைத்தியரல்லாதவர்கள் முதலிய யாவருக்கும் தெள்ளிதிற் பயன்படுமாறு ஒவ்வொரு முறையுடன் அனுபானாதிகளும் அமையப்பெற்ற அரிய கிரந்தம். மேற்கண்ட பாகங்கள் ஒவ்வொன்றும் ஆயிரத்திற் கொன்றுசுத்தேர்ந்தெடுக்கப் பட்டவைகள். இதிலுள்ள பற்ப செந்தூர முதலியவைகளெல்லாம் காலதாமத மின்றி மிகவும் சொற்பச் செலவில் சுலபமாகவும் சூட்சமாகவும்செய்யக் கூடியவைகள். இவற்றிற்காம் மூலிகை முதலியவைகளெல்லாம் எங்கும் இலகுவாகவும், இலவசமாகவும் கிடைக்கக் கூடியவைகள். இம்முறைகளால்அஷ்ட மகா ரோகங்களான குஷ்டம் முதலியவைகளும், கஷ்டசாத்திய ரோகங்களான தாதுகஷ்ட முதலியவைகளும் அறத்தீரு மென்பதிற் சந்தேகமில்லை. இதனுண்மையை இதனைப் பார்வையிட்ட தகூனமே அனுபவசாலிகள் விளங்கிக்கொள்ளக்கூடும். இவ்வற்புத கிரந்தம் ஒவ்வொருவர் கையிலுங்கட்டாயம்இருக்கத் தக்கது. பலகாள் அநுபவசாலியான ஒரு வைத்தியன் பக்கத்திலிருந்து உற்ற சமயத்தில் ஊன்றுகோல்போல நின்று உதவஹேதுவாவதுபோல் இது உதவியா யிருக்கத் தகுந்தது. அருமையான இந்த ஒன்று கையிலிருந்தால் வேறெந்த நூலையும் பார்க்க அவசியமிராது. இது சுமார் இருநூற்றன்பது பக்கங்களுள்ள பாகங்களாக வெளிவரும். இது யாவருக்கும் எளிதிற் கிடைக்கும்படியாக மிகவும் சொற்பவிலையேற்படுத்தப்பட்டிருக்கிறது.

இதன் பிரதி 1-க்குக் கைவிலை ரூ. 1-0-0. வி.பி. ரூ. 1-2-0.

இது வரையறையான தொகைப் பிரதிகள் அச்சிடப்பட்டிருப்பதாலும் இதனை அச்சிடுவதற்கு முன்பாகவே அநேகர் கேட்டிருப்பதாலும் எஞ்சியிருப்பவைகள் மாத்திரம் முந்திக் கொள்பவர்களுக்கே கிடைக்கும்.

விஷபேதி நிவாரணி.

இக்கொடிய வியாதியானது திடீரெனப் பரவுஞ் சுபாவமுடையது. இது அதிக சீக்கிரம் தீங்கை விளைவிக்கக் கூடியது. ஜனங்கள் இதனுமத்தைக் கேட்டவுடனும் திகிலடைக் கூடியதென்பது உலகறிந்த விஷயம். ஆகையால் இது உண்டாகிறவிதம், இது உண்டாகிற காரணம், இது உண்டாகாமல் தடுக்கவேண்டிய வகைகள்; இதனைப் பரவ விடாமல் தடுக்கும் வகைகள், இதுபரவி யிருக்கும்போது இது வந்தணுகாமற் கையாள வேண்டிய விதிகள், இதற்காம் யூநாதி, இங்கிலீஷ், ஹிந்து முதலிய நானவகைச் சிகிச்சைகள் முதலிய எல்லா விபரங்களும் அடங்கியநூல். இது ஒவ்வொருவரிடமும் தப்பாமலிருக்க வேண்டியது. இத்துஷ்ட வியாதியின் காரணம், இதன் லட்சணம், சிகிச்சை முதலிய விபரங்கள் தெரியாத அநேகர் இந்த வியாதியினால் ஆபத்தையும், திகிலையும், பீதியையும் அடைகின்றார்கள். அவ்விதஆபத்தினின்றுந் தப்பித்துக்கொள்ள இச்சிறிய நூலானது பெரிய வுதவியாக விருக்கும். தாம் தப்பித்துக்கொள்ளவும், தம்முடைய குடும்பஜன பந்துமித்திரர் தம்மயலார் தம்மூரார் முதலியவர்களையும் காப்பாற்றப் பிரியமுடைய ஒவ்வொருவர் கையிலும் இது கட்டாயமிருக்கவேண்டியது. இவ்விதமுயற்சியுடையவர்களுக்குக் கடவுளினது கிருபையும் பேரும் புகழ்ச்சியும் புண்ணியமும் உண்டாமென்பது திண்ணம். இதிலுள்ள

முறைகளை யிலகுவில் ஞாபகத்தில் வைக்கும்படியாக அநேக பாகங்களைச் செய்யுட்களாகவும் அச்சிடப் பட்டிருக்கிறது.

இது பிரதி ஒன்றுக்குக் கைவிலை அணு-4. வி. பி. அணு-6.

கடுக்காய்ப் பிரபாவ போதினி.

தனியாய் உபயோகப்படும் சரக்குகளில் அதிகம் உபயோகப்படத் தக்கது கடுக்காயும் சிறந்த ஒன்றென்பது மூவகை வைத்திய சாஸ்திரங்களிலும் ஏற்றுக் கொள்ளப்பட் டிருக்கிறது. கடுக்காயின் சிறந்த குணத்தைப் பற்றி அனுபவள்ள தன் சொந்தத் தாயைப்பார்க்கிலும் மேலான தெனச் சொல்லப்பட் டிருக்கிறது. மகாபண்டிதர்களா யிருந்தவர்களுள் அநேகர் கடுக்காயாகிய வொரு சரக்கினாலேயே அநேக கஷ்டமான வியாதிகளை யெல்லாம் தீர்த்து வருகின்றார்கள். கூஷயம், குன்மம், அஜீரணரோகம், உன்மத்தம் முதலிய பல மகா ரோகங்களைப் போக்க இதுவேதாய்ச் சரக்கு. ஆகையால் இதன்பிறப்பு, இதன் சிறப்பு, இவை சம்பந்தமான லேகியங்கள், கிருதங்கள், சூரணங்கள் முதலிய நானவிதப் பிரயோகங்கள் இக்கிரந்தத்திற் சொல்லப்பட் டிருக்கின்றன. இதுவும் ஒவ்வொருவர்கையிலும் அவசியமிருக்கத் தக்கதே.

இது பிரதி 1-க்குக் கைவிலை அணு-2. வி. பி. அணு-4.

ஓர்முக்கிய கவனிப்பு.

மேற்கண்ட புஸ்தகங்களால் உலகத் தாருக்குப் பெரும்பிரயோசன முண்டாமென்பது திண்ணம் இவை அபூர்வகிரந்தங்களென்பது அனுபவசாலிகளுக்கு நன்கு புலப்படும். ஆகையால் நமது போதினியின் அபிமானிகள் ஒவ்வொருவரும் ஒவ்வொருபிரதி வாங்கி நம்மை ஆதரித்துக் கனஞ்செய்து உற்சாகபடுத்திவருவதுடன் தம் சினேகிதர் முதலியவர்களையும் வாங்கும்படி முயற்சி செய்துவருவார்களாயின், இவ்வித அறிய கிரந்தங்களை வெளிப்படுத்தலாவது வாவதுடன் பரோபகாரிகள் லோகோபகாரிகள் என்பதுஞ் சத்தியம் இவ்விண்ணப்பத்தை ஒவ்வொருகனவான்களும் கவனிப்பார்களென நம்புகின்றோம். இதனுடன் ரிப்ளைகார்ட் வைத்திருப்பதால்வேண்டிய பிரதிகளுக்குத் தயவுடன் உடனே தெரிவிக்கவும்.

பத்திராதிபர்

ஹக்கீம் - பா - முகம்மது அப்துல்லா.

பல வைத்திய சாஸ்திர கிரந்த கர்த்தா.

12-வது அப்புமேஸ்திரி வீதி மாபுஸ்கான் தேவடி.

ஜார்ஜ் டவுன் மதிராஸ்.

விண்ணப்பம்.

நமக்கு நேரிட்ட தேக அசௌகரியத்தால் சென்ற நாலைந்து மாதங்களாகப் பத்திரிகை வெளியாகாமல் நின்றிருந்தபடியால் அநேக கனவான்கள் அதைப்பற்றி அதிக கவலையுள்ளவர்களா யிருந்ததைப் பல கடிதங்களாலும் நேர் நேராகவும் தெரிவித்துவந்தார்கள். கடவுளினது கிருபையினாலும் மேற்கண்ட நண்பர்களின் ஆசீர்வாதத்தாலும் நமக்கு ஒருவாறு தேக சௌகரியப்பட்டு பத்திரிகையை வெளிப்படுத்த ஆரம்பித்து இதுவரையில் பத்திரிகைகள்பலவாகியும் நமது நண்பர்களுட் பலர் வழமைபோல தம் தமக்கு அனுபவசித்தமான முறைகளையும் பலருக்கும் உபயோகமாகும் விஷயங்களையும் எழுதாமல் மௌனஞ் சாதிப்பதை யோசிக்குங்கால் மிகவும் சந்தோஷக்கு ஏதுவாகிறது. அவர்களி யாரெனில் முக்கியமாய் நமது நண்பர்களான எ. எல், எம். எல். மரைக்காயர், மேடிவ் டாக்டர். கனம். மாதவாச்சாரியார். கனம். கிருஷ்ண சுவாமி ராஜா. கனம். இராஜ ராமய்யங்கார். கனம் ஆரியன் சிவசூரிய பிள்ளை ஆகிய இவர்களே. மேற்கண்ட கனவான்களும் மற்ற நமது அபிமானிகளும் வழமையைப்போல் எழுதி வருவார்களே யானால் உலகத்தாருக்கும் அடியேனுக்கும் பெருத்த உதவியா யிருக்கும். இதுவரையில் மௌனஞ் சாதித்ததுபோல் இனியும் சாதிக்காமல் தயவு செய்வார்களென மிகவும் விநயமாய்க் கேட்டுக்கொள்கின்றோம்.

பத்திரிகை வரவு.

நம்மீது பேரன்புடன் வழமைபோல் தம் பத்திரிகைகளைத் தயவுடன் அனுப்பி வைத்த கனம் தக்ஷணதீபப் பத்திராதிப ரவர்கட்கும், கனம் முகம்மது சமதானிப் பத்திராதிபரவர்களுக்கும், பிரபஞ்ச தாரகைப் பத்திராதிப ரவர்கட்கும் மிகவும் நன்றி செலுத்தக் கடமைப்பட்டுள்ளோம்.

கனம் மஹா விகடதூதன் பத்திராதிபரவர்கள், கனம். சக்கிரவர்த்தினிப் பத்திராதிப ரவர்கள், கனம் விபசாய தீபிகைப் பத்திராதிப ரவர்கள், கனம். சீரியசூரியன் பத்திராதிப ரவர்கள் ஆகிய கனவான்கள் வழமையைப்போல் நமக்குப் பிரதி பத்திரிகை யனுப்பத் தயவு செய்வார்களென மிகவும் கேட்டுக் கொள்கின்றோம். சென்ற நான்கு மாதங்களாக நமக்கு நேரிட்டிருந்த தேக அசௌகரியத்தினால் பத்திரிகை பிரசுரிக்கப்படாமல் தடைப்பட்டிருந்தது இப்போது கடவுளினது கிருபையால்பிரசுரமாக ஆரம்பித்தமுதல் தங்களுக்குக் கிரமமாகப் பத்திரிகைகளை யனுப்பிக்கொண்டு வருகின்றோம். இவ்விராஜதானியில் தமிழில் வெளிப்படும் அருமையான இந்த ஏக சகோதரியைத் தங்களைப்போன்ற சகோதரர்கள் ஆதரித்து வராவிட்டால் மற்று யார்தான் ஆதரித்துக் கனப்படுத்துவார்கள்.

புத்தகம் - க. 1906ஞ மேமீ 1உ இலக்கம் - எ.

சுகாதார போதினி.

க - ம் பிரிவு.

சுகாதாரக் குறிப்பு.

(முன்தொடர்ச்சி Vol-II. பக்கம் 42)

காதுநோய்ச் சிகிச்சைக் குறிப்பு.

நூறுபங்கு எள்ளெண்ணெய், டு-பங்கு கொகோயின் இவ்விரண்டையுங் கலந்து காதிற் சொட்டக்காதின் கடினவேதனை தீரும்.

அப்ஹலை நல்லெண்ணெயிற் சேர்த்து இரும்புச் சட்டியிற் கருப்பாகிறவரையிற் காய்ச்சி வடிகட்டிக் காதிற் சொட்டிவரச் செவிடுதீரும்.

சீமைமாசிப் பத்திரித் தூபத்தைக் காதிற்பிடிக்கக் காதுவேதனை போம்.

பூநாகத்தைச் சுத்திசெய்து-டு-பங்கு வல்லூற்றுக்கொழுப்புடன் அரைத்துக் காதிற் சொட்டக் காதின் எவ்விதநோவும் போம்.

ஆற்றுத்தும்மட்டிக்காய்க்குள் நல்லெண்ணெயை விட்டுக் காய் வேகிறவரையில் கெருப்பில்வைத்து வடிகட்டிக் காதிற் சொட்டக் காதின் எவ்வித ரோகமுந் தீரும்.

பெல்லொடோணுப் பிளாஸ்திரியைக் காதைச் சுற்றிலும் பற்றிடக் காதுநோவு போம்.

ஆடாதோடைச் சாற்றைச்சற்று சுடவைத்துக் காதிற் சொட்டிவரக் காதுக்கிருமி வெளிப்படும்.

ஆடாதோடையிலைத் தூபத்தாலும் காதுக்கிருமி வெளியாம்.

கண்டங்கத்திரிவிதைத் தூபத்தாலும் காதுக்கிருமிவெளியாம்.

சல்லாத்திரியைத் தேனில்நனைத்துச் சீமைக்கருவேலம்பிசின் தூளிற் புரட்டிக் காதில்வைக்கக் காதிற் சீழ்வடிதல் உடனே நிற்கும்.

மொச்சைமா, வெந்தயம் இவ்விரண்டையுஞ் சலம்வார்த்தரைத்துக் காதைசுற்றிலும் பற்றிடக் காதின் எரிவந்தம், கட்டிகள் தீரும்.

வெங்காயச் சாற்றைக் காதிற்சொட்டக் காதடைப்பு நீங்கும்.

வெங்காயச் சாற்றைக் காதிற் சொட்டக்காதில் தங்கினநீர்வெளியாம்.

நாசிநோய்ச் சிகிச்சைக் குறிப்பு.

மாசக்காய்ச் சத்தை ஆக்கிராணிக்க மூக்கில் இரத்தம் வடிதல் நீங்கும்.

எரு முட்டைத்தூளை வஸ்திரகாயஞ் செய்து ஆக்கிராணிக்க மேற்படி குணமுண்டாம்.

சிரகிற்பனிக்கட்டியை வைக்க மூக்கிலிரத்தம் வடிதல் நீங்கும்.

உதடு, பல், நா, ஆகியவைகளின் நோய்ச் சிகிச்சைக் குறிப்பு.

அக்கராகாரத் தூளைப்பல்லிற் றேய்க்கப் பல்நோவு போம்

வெள்ளைப் பூண்டாற் பற்றுலக்கப் பல்வலிகுணமாம்.

மிளகுத்தூளைத் தேனிற்குழைத்துப் பல்விளக்கப் பல்வலி போம்.

ரூமிமஸ்தகியைக் குளோரபாரத்தி லூறவைத்து வேதனையுள்ள விடத்தில் அழுத்திவைக்கப் பல்வேதனைபோம்.

பெருங்காயத்தைச் சொத்தைப்பல்லி லழுத்திவைக்கப் பற்சொத்தை போம்.

மாதுளம்பட்டையை யரைத்துக் காடியிற் கலக்கி வாய்கொப்பளிக்கப் பற்புழு நீங்கும்.

உ-வீராகனைடை பால்சம்பிரு, க-பலம் சாதாப் பிளாஸ்திரி யிவற்றைக்கலந்து மேற்பூச உதட்டின் வெடிப்புப் போம்.

காய்ச்சுக் கட்டித்தூளை வெண்ணெயிற் குழைத்துப்பூசப் பனியாலுண்டாம் உதடு வெடிப்பு நீங்கும்.

ச0-நெல்லைடை படிக்காரத்தூள், க-பலம் கிளிவிரீன் இவற்றை - ச - பலம் ஜலத்திற் கரைத்துக் கொப்பளிக்க நாவெடிப்புக் குணமாம்.

அரைவேக்காடான முட்டையைச் சாப்பிட நாவெடிப்புக் குணமாம்.

பேதானுவிதையை அல்லது, பருப்புக்கீரையை வாயிலடக்க நா வெடிப்பு நீங்கும்.

கறிமிளகுத்தூளை நாவிற்றேய்க்க நாவு கோணல் முதலியவை போம்.

பொடாவிகுளோரஸ் என்னும் உப்பின் ஒரு துண்டை வாயிலடக்கிக் கொண்டிருக்க வாய்ரணம் போம்.

கால் விராகனைடை ஷியுப்பைச் சாப்பிடவாய்ரணம் போம்.

பருத்திப்பிஞ்சை மெல்ல வாய் வேக்காடுபோம்.

மாச்சக்காய்ச் சத்தைத் தேய்க்க ரசவேக்காடு வாய் வேக்காடு நீங்கும்.

காய்ச்சுக் கட்டியை வாயிலடக்க வாய் வேக்காடு போம்.

ரோஜாப்பூக் கஷாயத்துடன் தேன்கலந்து வாய் கொப்பளிக்க வாய் வேக்காடு பல்நோவு முதலியவை நீக்கும்.

மாசக்காய்ச் சத்தை நாவிலழுத்திவைக்க நாவிலிரத்தம் வடிதல் நிற்கும்.

புரசம்பிசினைக்காய்ச்சிக் கொப்பளிக்க ஈறிரண மாறும்.

அப்ஹலி யரைத்துத் தேனிற்குழைத்துப் பூச ஈறிரணம் மாறும்.

காட்டாமணக்குப் பாலைக்கொப்பளிக்க ஈறிரண மாறும்.

மசூரிப்பருப்புக்காரி, மூங்கிலுப்பு இவற்றைப் பொடித்துத் தேய்க்க ஈறிரண மாறும்.

சுக்குத்தூள், உப்புத்தூள் இவற்றையரைத்துத் தேய்க்க ஈறுவீக்க மாறும்.

புங்கம் பாலைத்தேனிற் குழைத்துப் பூச வாய கூரம் நீங்கும்.

கொத்து மல்லிவிதை ஊறற்கஷாயத்தைக் கொப் பளிக்க அகூரம் நீங்கும்.

காவுஜபோன் இலைச்சாம்பலைத் தேய்க்க அகூர ம்நீங்கும்.

சிரகத்தையு உப்பையு மென்று ரசம்விழுங்க வா ய் நீரூறல்போம்.

ரோஜாப்பூ எண்ணெயை அல்லது, எள்ளெண் ணெயை வாய்கொப்பளிக்க வாய் ஈற்றம் போம்.

மசூரிப்பருப்பு மாவைக் காடியிற் குழைத்துப் பற்றுலக்கப் பல் சுத்தியாம்.

இன்னும் வரும்.

சுகாதார போதினி.

உ - ம் பிரிவு.

குடும்ப வைத்தியம்.

மூன்தொடர்ச்சி (Vol - ll - பக்கம் 43.)

இபிகாகியுனு வேர்வைச் சூரணம்.

1. வெடியுப்புத் தூள் குன்றிமணியெடை-கஉ, இபிகாகியுனுசூரணம் குறிமணி யெடை-வ-உ. இவை யெல்லாவற்றையு மொன்றுய்க் கலந்து இரண்டு மூன் றுமணிக் கொருதடவை வேர்வை யுண்டாகிற வரை க்கும் கொடுத்துக் கொண்டுவர வேண்டியது. இத னை மேற்கண்ட அளவாகச் சித்தப்படுத்திவைத்துக் கொண்டு எத்தனை தடவை வேண்டுமோ அத்தனை த டவை யுபயோகிக்கலாம்.

உபயோகம்:—இதனால் வேர்வை யுண்டாகும். இதில் பிரதானமாய்க் குளிர் சுரங்காண ஆரம்பித்து தேகத்தில் சூடுண்டானால் வேர்வை யுண்டாக்க இத் னை யுபயோகப்படுத்தப் படுகிறது. இதனை வேறு வே ாவையை வெளிப்படுத்தும் அவுடதங்களுடனும் சே ர்த்துக் கொடுக்கப்படுகிறது.

2. இந்தச் சூரணத்தைக் குறைந்த அளவாக அ தாவது, வ-குன்றிமணியெடை முதல், க-குன்றிமணி யெடை வரையில் அடிக்கடி யிதை உள்ளுக்குக் கொ டுத்து வருவதால் தூரையீரல் சுவாசக் குழல் ஆகிய வைகளில் உள்ள கபத்தை வெளியாக்கி ரோகத்தைச் சாந்தப்படுத்துகிறது. இக்காரணம் பற்றியே பல வ கை யிருமல்கள், தூரையீரலிலிருந்து இரத்தம் வரு த ல், இழுப்போடு கூடிய இரைப்பு ஆகிய ரோகங்களில் உபயோகப்படுகின்றன.

மாத்திரை ரூபமாகச் செய்யவேண்டிய திருந்தா ல் இபிகாகியுனுவின் சூரணத்தையும் பாவனமா யி ருந்தால் இபிகாகி யுனுவொயினையும் பெரும்பான்மை யு முபயோகப்படுத்தப் படுகிறது.

ளூ-அல்லது, வ, குன்றிமணியெடை இபிகாகியு னு சூரணத்தை ஜலத்தில் அல்லது, தேனில் மிஸ்ரமி த்துப் பற்களில் மூன்று அல்லது, நான்கு தடவை அ டிக்கடி கொடுத்து வந்தால் குழந்தைகளுக் குண்டா கும் இருமல், ஜலிப்பு ஆகியவைகள் சிலசமயம் அடி யோடு விட்டுப்போகிறது.

இபிகாகியுனுச்சூரணம் குன்றிமணியெடை-கஉ.

சாதா சவுக்காரம் குன்றிமணி யெடை-கஉ.

இவ்விரண்டையுஞ் சேர்த்தரைத்து-உ0 - மாத்தி ரைகளாகச் செய்து ஒவ்வொரு மாத்திரையாகத்தின ம் ஒன்றுக்கு மூன்று தடவைகள் உட்கொண்டுவரின் வயதாளிகளுக்குக் கபத்தை வெளிப்படுத்த உதவியா கும். இது; டாக்டர் ரிச்சர்ஸன் அவர்களின் அனு பவமுறை.

3. இபிகாகி யுனு பவுடர் சூரணமானது சீத பேதிக்கு எடுத்தமருந்து. சீதபேதியானது டாக்டர்க ளிடத்தில் ஒரு மகா ரோகம் ஆனல்; அவர்கள் அபி ப்பிராயமாவது இந்த வியாதி மும்மரப் பட்டிருக்கு ம்போது கிரமப்படி இதனைக் கொடுத்து வந்தால் ரோ கிக்கு அபாயத்திற் கேதுவிராது என்பதே.

சீத பேதியில் இந்த இபிகாயுனுச் சூரணமான து பல வகைகளாக உபயோகப்படுத்தப்படுகிறது. ஆ னல்; பின்காணும் முறையானது பெரும்பாலாரால் அங்கீகரிக்கப் பட்டிருக்கிறது. அது பின் வருமா றும்:—

சீத பேதியானது தீக்ஷ்ணமா யிருக்கும்போ து மூன்னர் சிற்றுமணக் கெண்ணெயைக் கொடுத்துச் சி று குடலிலுள்ள அசுத்தங்களை நீக்கிச் சுத்திசெய் துகொள்ள வேண்டும். மறுநாட் காலையில் அரைக்கு ன்றிமணி யெடை அபினைக் கொடுக்கவேண்டும். பி றகு இருபது நிமிஷம் சென்று கடுகை யரைத்துத் து ணியில்தடவி இரைப்பையின் மீது போடவேண்டும். பிறகு இருபது குன்றிமணி யெடை இபிகாகி யுனுசூ ரணத்தில் கொஞ்சம்கருவேலம் பிசின்கோழையைவி ட்டரைத்து ஏழு அல்லது, எட்டு மாத்திரைகளாகச் செய்து ஒவ்வொரு மாத்திரையை ஒன்றன் பின் ஒன் றுக எல்லா மாத்திரைகளையுங் கொடுத்து ரோகியை மிகவும் அமைதியாக மல்லாத்திப் படுக்க வைக்கவே

ண்டும். தலையானது சற்று தாழ்ந்திருக்கும்படியான விதமாகப் படுக்க வைக்கவேண்டும். நடத்தல், திரிதல், ஜலபானஞ் செய்தல், திரவ ரூபமானவைகளைப் பானஞ் செய்தல் ஆகியவைகளை நீக்கிவைக்க வேண்டும். ஆனல்; இபிகாகியுனு சூரணத்தைச் சாப்பிடு மூன் ச-மணிக்கு முன்னேயும். மூன்று மணிக்குப் பின்னேயும் ரோகிக்கு ஆகாரம், தண்ணீர், ஆகிய வைகளில் ஒன்றையும் உபயோகிக்காம லிருந்தால் உத்தமமா யிருக்கும். வாந்தியாகாமல் மருந்தானது சீரணமாகி விட்டால் இரத்தம், கடுப்பு, ஆகியவைகளை நீக்குவதில் இது சஞ்சீவிக் கொப்பானது. இது, ஒரே தடவையில் வியாதியைக் கண்டித்து விடுகிறது, வாந்தியாகி விட்ட போதிலும் அப்போதும் குணமில்லாமற் போகாது.

பெரும்பான்மையும் மேற்கண்ட விதமாக இபிகாகி யுனு சூரணத்தைக் கொடுப்பதினுல் மலத்தில் மஞ்சள் நிறமுண்டாக்கி கடுப்பும் சாந்தமாகி விடும். அவசியமானுல் எட்டுமணிக்குப் பிறகு அல்லது, மறுநாள் மேற்கண்ட விதமாகவே உபயோகிக்க வேண்டியது. இன்னும் இராத்திரியில் ரோகிக்கு நித்திரை யுண்டாகுந் தருணத்தில் மேற்கண்ட விதமாகக் கொடுப்பது உத்தமமாக இருக்கும். அதை யுட்கொண்டு நித்திரை கொள்வதினுல் சீரணமாகி உடனே சுகுணமாய் விடும்.

இன்னும் வரும்.

சுகாதார போதினி.

ஈ - ம் பிரிவு.

ஸ்திரீ வைத்தியம்.

மூன்தொடர்ச்சி (Vol - II பக்கம் 44)

கருப்பஸ்திரீக்குத் தலைநோயா யிருந்தால் சந்தனம், தாழம்பூ, வெட்டிவேர், ரோஜாப்பூ, விலாமிச்சம்வேர் ஆகியவைகளி லொன்றை முகரச் செய்யலாம். அல்லது, அவைகளி லொன்றின் அத்தர் முதலியவைகளை முகரச் செய்வதினுலுங் குணமுண்டாகும்.

வெள்ளைப்போளம், அபினி, குறுசானி யோமம் மட்டிப்பால், பச்சைக் கர்ப்பூரம், குங்குமப்பூ, பூ மாதுளை வேர்ப்பட்டை அல்லது, பூ மாதுளைப்பூ இவை வகை-க.க்கு விராகனெடை-ரு, குந்திரிக்கம், நாமிம ஸ்தகி, நெல்லிமுள்ளி, பூங்காவி இவை வகை-க-க்கு விராகனெடை-உ, பன்னீர் செல்லத்தக்க அளவு.

செய்முறை:—இவற்றுள் இடிக்கவேண்டிய வைகளை யிடித்துச் சூரணித்தும், அரைக்கவேண்டிய வைகளை யரைத்துத் தூள்செய்தும் ஒன்றுப்க் கலத்துபன்னீர் வார்த்து உ-சாமமரைத்து முக்கோண வடிவமான பில்லை மாத்திரைகளாகச் செய்து நிழலில் உலர்த்திக் கொள்ளவும்.

உபயோகம்:—இதனைக் கொத்துமல்லிக் கீரைச் சாற்றில் அல்லது, இலந்தை யிலைச் சாற்றிலிழைத்து நெற்றியில் பற்றிட உஷ்ண சம்பந்தமான தலைநோய் உஷ்ண சம்பந்த அர்த்த சிரஸ்தாபரோகம், உஷ்ண சம்பந்த அர்த்திராரோகம் ஆகியவை தீரும்.

இதனை மருதோன்றி யிலைச்சாற்றிலிழைத்து முன்போல பற்றிடச் சீதள சம்பந்தத் தலைநோய் தீரும்.

உஷ்ண நிவாரண தீலா:

பன்னீர், ரோஜாப்பூ எண்ணெய் இவை வகை-க-க்கு விராகனெடை-சூ, காடி விராகனெடை-ஈவ, இவற்றை யொன்றுப் மிஸ்ரமித்து இதிற் சேலைத் துண்டை நனைத்து உச்சந் தலையிற் போட்டுவர உஷ்ணசம்பந்தத் தலைநோய், உஷ்ண சம்பந்த மூளை யாமாசரோகம் ஆகியவை தீரும்.

இதைப் பெலமானதாகச் செய்து கொள்ள வேண்டுமாயின் இதனுடன் சுரைக்காய்ச் சாறு விராகனெடை-உ, சந்தனம், அபினி, பச்சைக் கர்ப்பூரம் இவை வகை-க-க்கு விராகனெடை-வ. என்னும் இவைகளை யதிகப்படுத்திக் கொள்ளவும்.

உஷ்ண நிவாரண நசியம்.

பச்சைக் கர்ப்பூரம், ஏலரிசி இவை வகை-க-க்கு குன்றியெடை-உ, ரோஜாப்பூ எண்ணெய் விராகனெடை-வ. முன் இரண்டு சரக்கரையு மரைத்து இந்த எண்ணெயிற் கலக்கி மூக்கில் சொட்ட உஷ்ணசம்பந்தத்தினுல் அதிகக் கொடூரமானதும் சகிக்கக் கூடாததுமான தலைநோவு தீரும். இதனுடன் கொஞ்சம் மூலைப்பாலை அதிகப் படுத்திக் கொண்டால் உத்தமமாம்.

பச்சைக் கர்ப்பூரத்தை மாத்திரம் தனியாய் ரோஜாப்பூ எண்ணெயிற் கலந்து நசியம் செய்வதாலும் உஷ்ண சம்பந்தத் தலைநோவு தீரும்.

ஷை (வேறு)

பச்சைக்கர்ப்பூரம், குங்குமப்பூ இவை வகை-க-க்குக் குன்றிமணி யெடை-உ, மூங்கிலுப்பு விராகனெடை-உ, சீனுக்கற்கண்டு விராகனெடை-வ. இவற்றைப்பொடித்து ரோஜாப்பூ எண்ணெய், பனப்ஷா எண்ணெய், மூலைப்பால் என்னு மூன்றையும்சமபாகமாகச் சேர்த்து அதில் கலக்கி மூக்கில் நசியம் செய்ய மேற்கண்ட குணமுண்டாம்.

ஷை (வேறு)

குங்குமப்பூ, பச்சைக்கர்ப்பூரம், குறுசானியோமம் இவை வகை-க-க்குச் சமனெடை. இவற்றைக் கொஞ்சம் மூலைப்பால் வார்த்து ஒருசாமமரைத்து உளுந்துப் பிரமாண மாத்திரைகள் செய்து வைத்துக்கொண்டு அவசியமானபோது-க-உ-மாத்திரைகளைப் பனப்ஷா எண்ணெயிற் கலக்கி மூக்கில் நசியம் செய்ய உஷ்ண சம்பந்தத் தலைநோய், உஷ்ணசம்பந்த ஒருத்தலைநோய் ஆகியவை தீரும்.

இதனைக்காதில் சொட்ட உஷ்ணசம்பந்தக் காது நோய் நீரும்.

உஷ்ண நிவாரணத் திரவ ஆக்கிராணம்.

தாமரைப்பூ, பூங்காவி, சந்தனம் இவை வகை-க-க்கு விராகனெடை-வ. இவற்றை-சுவ, விராகனெடை சந்தனத் திராவகத்தில் அல்லது, சந்தனக்கஷாயத்தில் அரைத்துக் கொள்ளவும். கொத்துமல்லிக்கீரைச்சாறு, வெள்ளரிக்காய்ச்சாறு, சுரைக்காய்ச்சாறு இவை வகை-க-க்கு விராகனெடை-கஉ. முன்சித்தப் படுத்தினதையும் இம்மூன்று வகையையும் ஒன்றுய்க் கலந்து வாய்குவிந்த சீஷாவில்விட்டு ரோகியின்மூக்கின் சமீபத்தில் பிடித்து முகரச் செய்யவும், அடிக்கடி சீஷாவைக் குலுக்கிக் கொடுக்க வேண்டும். இது உஷ்ண சம்பந்தமான எல்லா வியாதிகளிலும் உபயோகமாம்.

உஷ்ண நிவாரண ஆவி.

பனப்ஷாபூ, துத்தியிலை, யவைக்கோதுமை யரிசித்தூள், தாமரைப்பூ, சுரைக்காயுட்சதை, சீமைச்சாமந்திப்பூ இவைகளைச் சமனெடையாகத் தேவையான எடை எடுத்துத் தேவையான அளவு ஜலத்திற்போட்டு அரைப்பாகமாகச் சுண்டவைத்து வாய்குறுகின பாத்திரத்தில் விட்டுக் கொஞ்சம் பனப்ஷா எண்ணெயையும், ரோஜாப்பூ எண்ணெயையும் அதில்விட்டு ரோகியின் தலையை ஒருதுப்பட்டியினுல் மூடி அதற்குள் இந்தப் பாத்திரத்தை வைத்துச் சிரசில் ஆவிபிடிக்கச் செய்யவேண்டும். ஆவிபிடிக்கும்போது அடிக்கடி பாத்திரத்தையசைத்துக் கொடுக்க ஆவி வெளிப்படஹேதுவாகும். ஆவிபிடிக்கும்போது பாதஸ்நானம் செய்விக்க வேண்டும். இவ்விதம் தினம் இரண்டு மூன்று தடவை செய்துவர தோஷாதிக்கத்தினுலுண்டான சூடு சம்பந்தத் தலைநோய் தீரும்.

குறிப்பு.

இதனை அதிகரித்த தோஷத்தை விரேசன மூதலியவைகளால் வெளிப்படுத்திச் சுத்திசெய்தபின்பே செய்யவேண்டுமென அறிந்திருக்க வேண்டும்.

(இன்னும் வரும்.)

சுகாதார போதினி.

ச - ம் பிரிவு.

பாலவைத்தியம்.

முன்தொடர்ச்சி (Vol - II - பக்கம் 46)

நாமிதுவரையில் சிசுவானது தாய்வயிற்றிலிருந்து இப்பிரபஞ்சத்தில் வந்தவுடன் செய்யவேண்டிய விஷயங்கள், அதற்குப் பாலூட்டுங்கிரமங்கள், தாய்ப்பால் சம்பந்தமான அநேக விஷயங்கள், பால்மறக்கடிக்கும் விதை விபரங்கள் முதலியவைகளைக் கூடின வரையில் தெளிவாகவும் சுருக்கமாகவும் எழுதிவந்தோம். இனி; அக்குழந்தைகளுக்குண்டாகும் வியாதிகள், வியாதிகளின் இலட்சணம், வியாதிகளின் சிகிச்சை முதலியவைகளைச் சற்றுவிபரமாகவும் வெளியாகவும் எழுதிவருவோம். இவ்விஷயங்களைத் தாய்மார்கள், குடும்பத்திலுள்ளவர்களுட்புத்திமான்கள் முதலியவர்கள் கவனித்து மனதில் வைத்து வந்தால் தம்தம் குழந்தைகள் தம் தம் குடும்பத்திலுள்ள குழந்தைகள் ஆகியவர்களுக்குத் தக்க சிகிச்சை செய்து கடவுளினது கிருபையால் ஆபத்தினின்று காப்பாற்றப் பெருத்த ஏதுவாகும்.

பாலரோக சிகிச்சாப் போதவிதி.

குழந்தைகளின் வியாதிகளுக்கு நியாயமாய்ச் சிகிச்சை செய்ய வேண்டின் வெகுநாளநுபவமும் அதிகஜாக்கிரதையும் வேண்டும். பெரியவர்களின் சிகிச்சைகளிலோ தங்களுக்குண்டாகும் வருத்தங்களை வெளிப்படச்சொல்லி வருவதால் சிகிச்சைகளுக்கு அது பெரும்பாலும் உதவியாயிருக்கும். குழந்தைகள் அப்படிச் சொல்லமுடியாதாகையால் அவர்களுக்கு அடிக்கடி நேரிடும் குணங்குறிகள் ஆகியவைகளை அதிக ஜாக்கிரதையாகக் கவனித்து வருவதே உதவியாயக் கைக்கொள்ளவேண்டும். மற்றப்பருவத்தில் வியாதியானது ஒரு ஸ்தானத்தில் சிலகாலம் வரையில் நிலைத்திருப்பதுபோல் இந்தப் பருவத்தில் நிலைத்திருக்காது. அதாவது; வியாதியானது அதிகதீவிரமாயதிகப்படும். அல்லது, குறைந்துவிடும். ஏனெனில்; குழந்தைகளின் சுபாவம் மிகவும் தீவிரமானதும், குறைவான காலநிலையுள்ளதுமானது. இப்பருவமானது தினே தினே அதிகவளர்ச்சியுள்ள தென்பது நமக்குத் தெரிந்த விஷயம். ஆகையால்; மற்றப்பருவங்களைப் பார்க்கிலும் இப்பருவத்தில் தேய்வு, வளர்ச்சி ஆகியவைகள் அதிகத்துரிதமாயுண்டாகின்றன. இப்பருவத்தில் சம்பவிக்கும் வியாதிக்கும் ஓர்விசேஷத்தன்மையுண்டாயிருக்கிறது. ஒரு அவயவத்தில் வியாதி நேரிட்டால் சொற்பக்காலத்திற்காயினும் அவ்விடத்திலேயே தனியேயிராமல் மற்ற அவயவத்திலும் பரவும். இவ்விதம் எல்லாஅவயவங்களுக்கும் வியாதிநேரிட்டு அபாயத்திற்கும் இடமாகிவிடுகிறது. ஆகையால்; நாம் ஆவசியம் செய்யாமல் வியாதியின் காரணத்தைத் தெரிந்து சிகிச்சை செய்ய வேண்டியது நமது முக்கியயமான கடமை. குழந்தைகள் தங்களுக்குண்டான வருத்தங்களைச் சொல்லமுடியாதாகையால் அவர்கள் செய்யும் அங்க அபிநயங்கள், அழுகையின் மாறுதல்கள், கை கால் ஆகியவைகளை அசைத்தலின் வித்தியாசம், கண்லெட்சணம், முகலட்சணம், தேக சுருமத்தின் ஸ்திதி, மலம், ஜலம் முதலியவைகளைப் பரீக்ஷிக்கவேண்டியதேபிரதான அறிகுறியாகிய வழியாம், ஆகையால்; இனியெழுதப்படும் இலட்சண முதலியவைகளைக் கவனித்து முறைப்படி நடந்துவரவேண்டுமென்பது நமது கோரிக்கை. ஆனதால்; தாய்மார்க

ளும் மற்றவர்களும் இவைகளைக் கவனத்தில் வைத்துச் சமயோசிதமாகச் சிகிச்சை செய்வார்களாக.

பிள்ளைகளின் சுபாவம் மிகவும் மிருதுவும் சுத்தமுமானதாம். இவர்களின் சிகிச்சையை அதிக ஜாக்கிரதையுடனும் அதிக யுகத்துடனும் விவேகத்துடனும் செய்யவேண்டியது. கூடினவரையில் கடினமான மருந்துகளையும் கர்ப்பூரம் முதலியவைபோன்ற அதியுஷ்ணமான மருந்துகளையும் உபயோகிக்கலாகாது. குழந்தைகளின் தேகசுபாவமானது வேகமான அல்லது, கடினமான மருந்துகளையேற்றுக்கொள்ள அதிகக் கஷ்டமாகவும் வருத்தமாகவுமிருக்கும்.

குழந்தையானது பால் குடிக்குங்காலங்களிற் புளிப்புவஸ்துவினின்றுங்காப்பாற்றப்படவேண்டும்,முக்கியமாகபாலிக்குடிப்பாட்டின தக்ஷணமேயாம்.ஆனால், குழந்தையானது சாப்பாடுமுதலிய ஆகாரங்களைச் சாப்பிடுவதாயிருந்தால் அதிகப் புளிப்பில்லாத சிகாமதுபானத்தைக் குடிப்பாட்டுவது பாதகமாகாது.

குழந்தைகளின் சுபாவமானது சூடுங் கொழுமையுமானதாகையால் அவர்களின் தேகசுபாவத்தைக் காப்பாற்ற அதிக ஜாக்கிரதைவேண்டும். ஆகையால் அவர்களின் சாப்பாடு அவர்களுக்கான சிகிச்சைகள் ஆகியவைகளெல்லாம் உஷ்ணச்சாயலான கொழுமையானவைகளாயிருக்கவேண்டும். இவை அதிகமாகாமலும்குறைவில்லாமலும் சமமாக இருக்கவேண்டும்.ஆகையால் குழந்தைகளுக்கு உபயோகப்படுத்தும் அவுடதங்கள் உஷ்ணமுள்ள கொழுமையானவைகளாகவும் இருக்கவேண்டும். அவசியமில்லாமல் பலமான அவுடதங்களை யுபயோகிக்கலாகாது. ஏனெனில்; குழந்தைகளின் அவயவங்கள் மிகவும் துர்ப்பலமாகவும் மிகமிருதுவாகவும் இருக்கின்றன. ஆகையால்; அவர்களின் சுபாவத்தைக் கவனித்து ஒவ்வொரு அவயவத்தையும் பலப்படுத்தும்படியானவைகளை யுயோகிக்கவேண்டும். ஆகையால் மனதைச் சந்தோஷப்படுத்தும்பதார்த்தங்கள், பலத்தையுண்டாக்கும் பதார்த்தங்கள் ஆகியவைகள் சம்பந்தப்பட்டவைகளாக இருக்கவேண்டும். உதாரணமாக ஈரலைப்பலப்படுத்தும் கனிகளான தித்திப்பு மாதுளம்பழம், இரைப்பையைப் பலப்படுத்துகிற அமுரூக்பழம், இருதயத்தைப் பலப்படுத்துகிற சீமையிலந்தைப்பழம் ஆகியவைகளைச் சமயோசிதமாகவும் அப்போதைக்கப்போது அல்லது, காலகாலங்களில் உபயோகித்து வரவேண்டியது. இன்னும் சமயாசமயங்களில் நீர்க்குண்டிக்காய், நீர்ப்பை ஆகியவைகளையும் சுத்திசெய்து வரவேண்டியது. இதற்காக முலாம்பழவிதை, வெள்ளரிக்காய்விதை, கெக்கரிக்காய் விதை ஆகியவைகளின் பருப்பு, சோம்புச் சூரணம் முதலியவைகளுள் ஒன்றை அல்லது, பலவற்றையும் அதற்குச் சமன சர்க்கரையையும் சேர்த்துக்கொடுத்துக் கொண்டு வரவேண்டியது உத்தமம்.

குழந்தைக்கு பால்குடிக்கும் பருவத்தில் சிகிச்சைசெய்ய நேரிட்டால் அக்குழந்தைக்குப் பாலூட்டும் தாயின் தேகசுபாவத்தைக் கவனிக்கவேண்டியது மகா முக்கியகான காரியம். தாய் சாப்பிடும் ஆகாரத்தினுல் பெரும்பான்மையும் கெடுதிநேரிட்டு அதன்மூலமாக அத்தாயின் பாலையுண்ணுங் குழந்தைக்கு வியாதியுண்டாகிறது. ஆகையால்; முன்னர் பாலிக்குடிப்பாட்டும் தாயின் தேக சுபாவத்தைச் சீர்செய்ய வேண்டியது. குழந்தைக்கு மருந்துகொடுக்கவேண்டியது அவசியமாயிருந்தால் அவ்வித சமயங்களில் மாத்திரம் கொடுக்கலாம். அவசியமில்லாதபோது குழந்தைக்கு அவுடதம் ஏன் உபயோகிக்கலாகாதெனின் மருந்தென்று சொல்லப்பட்டதெல்லாம் தேகசுபாவத்திற்கு விரோதமானதாகவே யிருக்கும். குழந்தையின் சுபாவமோ மிகவும் மிருதுவானதாகவும் துர்ப்பலப்பட்டதாகவு மிருக்குமாகையால் அந்தமருந்தைச் சீரணப்படுத்தும் கஷ்டத்தைச் சகிக்கக்கூடாமையாயிருக்கும். பால் குடிப்பாட்டும் தாய்க்கு மருந்துகொடுத்தால் அதின் குணமானது அவள் பாலிக் குடிக்கும் குழத்தைக்கு அந்தப் பால் மூலமாகச்சென்று எவ்வித கஷ்டமுமின்றி நாம் கோரின குணமுண்டாகிவிடும். பாலில் மருந்தின் குணமானது இரண்டுவகையாகச்செல்லும். மருந்தால்முன்னர் தேகத்தில்குணந்தெரிந்து பிறகு அந்தத்தேகத்தின்குணம் பாலில் உண்டாகிவிடுகிறது. எப்படியெனில்; தேகம் சூடாகும்போதுஅந்தத் தேகத்திலுள்ள இரத்தமும் பாலும் கட்டாயம் சூடாகிவிடுமென்பதே. இரண்டாவது:- அந்த மருந்தானது ஆகாரசம்பந்தமாயிருந்தால் அதன் குணத்தின்படி சூடான அல்லது, குளிர்ச்சியான இரத்தமுண்டாகும். இன்னும் வரும்.

சுகாதார போதினி.

ரு - ம் பிரிவு.

மூலரோகம்.

முன்தொடர்ச்சி (Vol-II-பக்கம்-47)

பித்தமூல ரோக இலட்சணம்:—சிவந்த நிறமூலைகள், மஞ்சள் நிறமூலைகள் ஆகியவைகள் காணப்படும். இம்மூலைகள் காந்தியாகவும் வெண்மையாகவுமிருக்கும். மூலையானது மெல்லியதாகக் கருத்திருக்கும். கொஞ்சம் இரத்தத்துடன் துர்க்கந்தம் வீசும். கொஞ்சம் மிருதுவாகவுமிருக்கும். அசையப்படுவதாகவுமிருக்கும். கருத்த மாமிசகண்டம், அட்டை முகம் இவைகளைப்போலவும் அம்மூலைகள் ஒத்திருக்கும். இந்த ரோகிக்குத்தாகங்காணும். சீரணத்திற்குறைவிராது. சுரம் அடிக்கடி வந்து கொண்டிருக்கும். வெப்பவையுண்டாகும். உதடுகள் உலர்ந்து போகும் மூர்ச்சையுண்டாகும். அரோசகங்களில் மஞ்சளுஞ் சிவப்புங் கலந்த நிறமாகவும் சீதமாகவும் கொதிப்பு

டனே மலம்விழும். முகம், சருமம் முதலிய அவயவங்கள் இளமஞ்சள் பச்சிலைரசம் ஆகியவைகளின் வர்ணமாய் கோதுமை வருணச் சாயலாயுண்டாகும்.

கபமூல விலட்சணம்:—மூலைகள் வெளுத்து உப்பலாயிருக்கும். அவை பருமனுய் ஆழ்ந்த வேருள்ளதாகவு மிருக்கும். இன்னும் அவை கைந்து மினுமினுத்து வட்டமாய்க் கனத்ததாய் அசையாமையாய் முரைத்ததாயு மிருக்கும். அதில் எண்ணெய்க் கசிவிருக்கும். அற்பநோவும் நமைச்சலு மிருக்கும். வழுவழுப்புள்ளதாகவு மிருக்கும். சொறிந்தால் இதமாயிருக்கும். மூங்கில்மூலை, பலாப்பிஞ்சு, திராக்ஷப்பழம் எனும்பு ஆகியவைகளைப் போன்று அம்மூலைகளிருக்கும். இரண்டு கவட்டுகளிலும் உப்பலாக இருக்கும். குதஸ்தானம், அடிவயிறு, கொப்புள் ஆகிய ஸ்தானங்களில் அறுபது போன்ற நோவிருக்கும். இந்த ரோகத்தில் இருமல், இரைப்பு; வாய்நீரூறல், அரோசகம் ஆகிய குணங்களு மூண்டாகியிருக்கும். இந்த ரோகிக்கு மார்பு துடித்துக் கொண்டிருக்கும். இன்னும் இந்த ரோகிக்கு எப்போதும் அல்லது, அடிக்கடி பீனிச ரோகம், ஒழுக்கு மூத்திரம், விந்துநஷ்டம், குளிர்ச்சுரம், தலைநோவு ஆகியவைகளுண்டாகும். இவன் சோர்வுள்ளவனுகவே காணப்படுவான். வசம்பு நாற்றமுள்ள சீதமும் நுரையும் கூடிய மலம் அடிக்கடி விழும். அஜீரணம், வாந்தி, அக்கினிமந்தம் என்னும் இலட்சணங்களும் அதனேடு கூடிக் கொண்டேயிருக்கும். தேகத்தின் அவயவங்களும் தேகத்தின் சருமமும் வெளுத்து மினுமினுப்பாயிருக்கும். இது எளிதில் வசப்படாது. ஆயினும் தகுந்த மருந்துப் பிரயோகங்களினுலும் விதி வசத்தினுலும் பெரியோர்களின் ஆசீர் வாதத்தினுலும் வசப்பட்டிருக்கின்றபடியால் தகுந்த பிரயோகங்கள் செய்யாமல் விடலாகாது.

தொந்தமூலரோக விலட்சணம்:—மூன் சொல்லப்பட்ட வாதமூலரோகம், பித்த மூலரோகம், கபமூலரோகம் ஆகியவைகளுள் ஒன்றேடொன்று எவ்விதம் சம்பந்தப்பட்டிருக்கிறதோ அந்தமூலரோக மெனப் பெயரிடப்படும். எவ்விதமெனில் வாதமூல ரோக இலட்சணங்களுள் சிலவற்றும் பித்தமூல ரோக இலட்சணங்களுட் சிலவற்றும் சேர்ந்திருந்தால் அதற்கு முறையேவாதபித்த மூலரோகமென்றும், இவ்விதமே வாதமூல ரோக இலட்சணங்களுட் சிலவற்றும் கபமூலரோக இலட்சணங்களுட் சிலவற்றும் சேர்ந்திருந்தால் அதற்கு முறையே வாதகபமூலரோகமென்றுஞ்சொல்லப்படும். இவ்விதமே பித்தவாதமூலம், பித்தக்ப மூலம் எனவும், கபவாத மூலம் கபபித்தமூலம் எனவும் சொலலப்படும். இரண்டுவகை மூலங்களின் இலட்சனம் சேர்ந்திருக்கும்போது எந்த இலட்சணங்கள் அதிகமாயிருக்கிறதோ மிகுதிப்பற்றி அதை முன்னதாகவும் மற்றதைப்பின்னதாகவுஞ் சேர்த்துச் சொல்வது வைத்தியசாஸ்திரமுறை. எப்படியெனில், வாதமூலம், பித்தமூலம் ஆகிய இரண்டில் வாதமூல இலட்சணங்கள் அதிகமாகவும் பித்தமூல இலட்சணங்கள் குறை வாகவுமிருந்தால் இதற்கு வாதபித்த மூலமெனவும், பித்த இலட்சணங்கள் அதிகமாகவும், வாதமூல இலட்சணங்கள் குறைவாகவு மிருந்தால் இதற்குப் பித்தவாத மூலமெனவுஞ் சொல்லப்படும். இவ்விதமே மற்றவகைகளையும் முறைப்படித்திச் சொல்வது வைத்திய சாஸ்திரமுறையாம்.

வாதம், பித்தம், கபம் மூன்றுந் தொந்தப்பட்டிருப்பதற்குத் திரிதோஷ மென்று பெயர்.

இன்னும் வரும்.

சுகாதார போதினி.

சு - ம் பிரிவு.

இரசம்.

மூன்தொடர்ச்சி (Vol. II - பக்கம் 40.)

நாம் இதுவரையில் இரசசம்பந்தமான பல அரிய விஷயங்களை யெழுதிவந்தோம் அவைகள் பெரும்பான்மையும் இரசவாத சம்பந்தமானவைகள். கடவுள் கிருபையால் இரசத்தின் வைத்திய சம்பந்தமான முறைகளை முன்னர் எழுதிப் பிறகு இரசவாதசம்பந்தமான விஷயங்களை யெழுதுவோம். அது வரையில்நண்பர்கள் மன்னிக்க வேண்டியது.

சர்வவல்லமையுள்ள கடவுளானவர் இரசத்தில் ஒரு ஆச்சரியமான சக்தியை வைத்திருக்கின்றார். அந்தச் சக்தியானது வேறெந்தத் தனிச்சரக்கிலுங் கிடையாது. ஒவ்வொரு சரக்கும் பலவியாதிகளுக்கு உபயோகமாயினும் சிலவியாதிகளில் அறவேயுபயோகமாகாது. இந்த இரசத்திலோ அவ்வித ஏற்பாடில்லை. சிலசரக்குகள் உஷ்ணசம்பந்தமான வியாதிகளுக்கு உபயோகமாம். சீதள சம்பந்தவியாதிகளுக்கு ஆகாது. அவ்விதமே சில சரக்குகள் சீதளசம்பந்த வியாதிகளுக் குபயோகமாவது உஷ்ண சம்பந்த வியாதிகளுக்காகாது. சில சரக்குகள் சருமரோகங்கள் முதலிய புறரோகங்களுக்கு உபயோகமாகும். அகரோகங்களுக்கு அறவே உபயோகமாகாது. இரசமோ அகம்புறம் என்னும் இரண்டுவகை ரோகங்களிலும் உபயோகமாகிறது. ஒவ்வொரு சரக்கிற்கும் தனியே பிரத்தியேக குணமுண்டு. வேறென்றிற் சம்மந்தப்படுத்தினுல் அப்போது வேறுவிதகுணமாவதுமுண்டு. இரசத்திற்கோ அவ்விதகுணமில்லை. அதாவது; உஷ்ணமானசரக்குடன் சேர்த்தால் உஷ்ணத்தையேகொடுக்கும். சீதளச்சரக்குடன் சேர்த்தால் சீதளகுணத்தைக்கொடுக்கும். நாம் சுருக்கிச் சொல்லில் இரசமானது சீத உஷ்ணவியாதிகளிலும் அகம்புறம் என்னும் இருவகைவியாதிகளிலும் மற்றெல்லா வியாதிகளிலும் உபயோகமாகிறது. ஆகையால் தான் அநுபவசாலிகளான பண்டிதர்கள் எந்தவகை வியாதிகளிலும் அதனதன் அனுபானஞ்சிகளுடன் உபயோகித்துச்

செயம்பெற்று வருகின்றார்கள். இதனை யுபயோகிக்கும் வகைகளையும் இதன் சம்பந்தமான பிரயோகங்களையும் முறைப்பிரகாரந் தெரிந்து கொள்ளாதவர்கள் ஒருபோதும் வைத்தியர்களாகார்கள் எனப் பல சாஸ்திரங்களிலும் முறையிடப்பட்டிருக்கிறது. ஆகையால் இரசசம்பந்தமான அவடத பாகங்களையும் அவற்றின் உபயோகக்கிரமங்களையும் கூடியவரையில் இனி யெழுதிவருவாம். இன்னும் வரும்.

விளம்பரம்.



அநுபோகவைத்திய நவநீதம்.

இப்பெயர் பூண்ட இந்நூதனக் கிரந்தம் இதுவரையில் அச்சாகி வெளிப்படவில்லை. இதிலுள்ள முறைகளெல்லாம் பல தலைமுறைகளாகப் பல தடவைகளிலும் அநுபவசித்தி பெற்றவைகள். இதில் குருமுறைகள், சூக்ஷும முறைகள், இரகசிய முறைகள் முதலிய அற்புத முறைகளடங்கியிருக்கின்றன. யாவரும் இலகுவாகத் தெரிந்துகொள்ளும் விதமாய் தெளிவாகவும் விபரமாகவும் எழுதப்பெற்ற அருமையான நூல். சொற்பமாய்த் தமிழ் வாசிக்கத் தெரிந்தவர்களும் கூட அறிந்துகொள்ளும் விதமாக வெள்ளையான தெள்ளிய செந்தமிழ் வசன நடையில் அமையப்பெற்ற சிறந்த நூல். தற்காலத்தில் பற்பல விசித்திரப் பெயரிடப்பட்டு வெளிப்பட்டுலாவும் சில புளுகுதிமாயப் புத்தகங்களைப் போலாகாமல் பண்டைக்காலந் தொடுத்துப்பரம்பரையாக அநுபவசித்திபெற்றகாரணவித அருமையான முறைகளையுடைய பெருமை தங்கிய நூல். எல்லா வியாதிகளின் சிகிச்சைகளுக்கும் அவசியமுள்ள முறைகளான பற்பல பற்பங்கள், செந்தூரங்கள் முதலிய எல்லாப் பாகங்களும் அடங்கியிருக்கின்ற அபூர்வ கிரந்தம். வைத்தியர்கள், வைத்தியரல்லாதவர்கள் முதலிய யாவருக்கும் தெள்ளிதிற் பயன்படுமாறு ஒவ்வொரு முறையுடன் அனுபானாதிகளும் அமையப்பெற்ற அரிய கிரந்தம். மேற்கண்ட பாகங்கள் ஒவ்வொன்றும் ஆயிரத்திற் கொன்றுதேர்ந்தெடுக்கப் பட்டவைகள். இதிலுள்ள பற்ப செந்தூர முதலியவைகளெல்லாம் காலதாமத மின்றி மிகவும் சொற்பச் செலவில் சுலபமாகவும் சூட்சமமாகவும்செய்யக் கூடியவைகள். இவற்றிற்காம் மூலிகை முதலியவைகளெல்லாம் எங்கும் இலகுவாகவும், இலவசமாகவும் கிடைக்கக் கூடியவைகள். இம்முறைகளால் அஷ்ட மகா ரோகங்களான குஷ்டம் முதலியவைகளும், கஷ்டசாத்திய ரோகங்களான தாதுநஷ்ட முதலியவைகளும் அறத்தீரு மென்பதிற் சந்தேகமில்லை. இதனுண்மையை இதனைப் பார்வையிட்ட தகுனமே அனுபவசாலிகள் விளங்கிக்கொள்ளக்கூடும். இவ்வற்புத கிரந்தம் ஒவ்வொருவர் கையினுங்கட்டாயம்இருக்கத் தக்கது. பலகாள் அநுபவசாலியான ஒரு வைத்தியன் பக்கத்திலிருந்து உற்ற சமயத்தில் ஊன்றுகோல்போல நின்று உதவஹேதுவாவதுபோல் இது உதவியா யிருக்கத் தகுந்தது. அருமையான இந்த ஒன்று கையிலிருந்தால் வேறெந்த நூலையும் பார்க்க அவசியமிராது. இது சுமார் இருநூற்றன்பது பக்கங்களுள்ள பாகங்களாக வெளிவரும். இது யாவருக்கும் எளிதிற் கிடைக்கும்படியாக மிகவும் சொற்பவிலையேற்படுத்தப்பட்டிருக்கிறது.

இதன் பிரதி 1-க்குக் கைவிலை ரூ. 1-0-0. வி.பி. ரூ. 1-2-0.

இது வரையறையான தொகைப் பிரதிகள் அச்சிடப்பட்டிருப்பதாலும் இதனை அச்சிடுவதற்கு முன்பாகவே அநேகர் கேட்டிருப்பதாலும் எஞ்சியிருப்பவைகள் மாத்திரம் முந்திக்கொள்பவர்களுக்கே கிடைக்கும்.

விஷபேதி நிவாரணி.

இக்கொடிய வியாதியானது திடீரெனப் பரவுஞ் சுபாவமுடையது. இது அதிக சீக்கிரம் தீங்கை விளைவிக்கக் கூடியது. ஜனங்கள் இதனுமத்தைக் கேட்டவுடனும் திகிலடைக் கூடியதென்பது உலகறிந்த விஷயம். ஆகையால் இது உண்டாகிறவிதம், இது உண்டாகிற காரணம், இது உண்டாகாமல் தடுக்கவேண்டிய வகைகள்; இதனைப் பரவவிடாமல் தடுக்கும் வகைகள், இதுபரவியிருக்கும்போது இது வந்தணுகாமற் கையாள வேண்டிய விதிகள், இதற்காம் யூநானி, இங்கிலீஷ், ஹிந்து முதலிய நானாவகைச் சிகிச்சைகள் முதலிய எல்லா விபரங்களும் அடங்கியநூல். இது ஒவ்வொருவரிடமும் தப்பாமலிருக்க வேண்டியது. இத்துஷ்ட வியாதியின் காரணம், இதன் லட்சணம், சிகிச்சை முதலிய விபரங்கள் தெரியாத அநேகர் இந்த வியாதியினால் ஆபத்தையும், திகிலையும், பீதியையும் அடைகின்றார்கள். அவ்வித ஆபத்தினின்றுந் தப்பித்துக்கொள்ள இந்தச் சிறிய நூலானது பெரிய வுதவியாக விருக்கும். தாம் தப்பித்துக்கொள்ளவும், தம்முடைய குடும்பஜன பந்துமித்திரர் தம்மையலார் தம்மூரார் முதலியவர்களையும் காப்பாற்றப் பிரியமுடைய ஒவ்வொருவர் கையிலும் இது கட்டாயமிருக்கவேண்டியது. இவ்வித முயற்சியுடையவர்களுக்குக் கடவுளினது கிருபையும் பேரும் புகழ்ச்சியும் புண்ணியமும் உண்டாமென்பது திண்ணம். இதிலுள்ள

முறைகளை யிலகுவில் ஞாபகத்தில் வைக்கும்படியாக அநேக பாகங்களைச் செய்யுட்களாகவும் அச்சிடப் பட்டிருக்கிறது.

இது பிரதி ஒன்றுக்குக் கைவிலை அணா-4. வி. பி. அணா-6.

கடுக்காய்ப் பிரபாவ போதினி.

தனியாய் உபயோகப்படும் சரக்குகளில் அதிகம் உபயோகப்படத் தக்கது கடுக்காயும் சிறந்த ஒன்றென்பது மூலகை வைத்திய சாஸ்திரங்களிலும் ஏற்றுக் கொள்ளப்பட் டிருக்கிறது. கடுக்காயின் சிறந்த குணத்தைப் பற்றி அன்புள்ள தன் சொந்தத் தாயைப்பார்க்கிலும் மேலான தெனச் சொல்லப்பட் டிருக்கிறது. மகாபண்டிதர்களா யிருந்தவர்களுள் அநேகர் கடுக்காயாகிய வொரு சரக்கினாலேயே அநேக கஷ்டமான வியாதிகளை யெல்லாம் தீர்த்து வருகின்றார்கள். க்ஷயம், குன்மம், அஜீரணரோகம், உன்மத்தம் முதலிய பல மகா ரோகங்களைப் போக்க இதுவேதாய்ச் சரக்கு. ஆகையால் இதன்பிறப்பு, இதன் சிறப்பு, இவை சம்பந்தமான லேகியங்கள்,கிருதங்கள், சூரணங்கள் முதலிய நானாவிதப் பிரயோகங்கள் இக்கிரந்தத்திற் சொல்லப்பட் டிருக்கின்றன. இதுவும் ஒவ்வொருவர்கையிலும் அவசியமிருக்கத் தக்கதே.

இது பிரதி 1 - க்குக் கைவிலை அணா-2. வி. பி. அணா - 4.

ஓர்முக்கிய கவனிப்பு.

மேற்கண்ட புஸ்தகங்களால் உலகத் தாருக்குப் பெரும்பிரயோசன முண்டாமென்பது திண்ணம் இவை அபூர்வகிரந்தங்களென்பது அனுபவசாலிகளுக்கு நன்கு புலப்படும். ஆகையால் நமது போதினியின் அபிமானிகள் ஒவவொருவரும் ஒவ்வொருபிரதி வாங்கி நம்மை ஆதரித்துக் கனஞ்செய்து உற்சாக படுத்திவருவதுடன் தம் சினேகிதர் முதலியவர்களையும் வாங்கும்படி முயற்சி செய்துவருவார்களாயின், இவ்வித அறிய கிரந்தங்களை வெளிப்படுத்தஹேது வாவதுடன் பரோபகாரிகள் லோகோபகாரிகள் என்பதுஞ் சத்தியம் இவ்விண்ணப்பத்தை ஒவ்வொருகனவான்களும் கவனிப்பார்களென நம்புகின்றோம். இதனுடன் ரிப்ளைகார்ட் வைத்திருப்பதால்வேண்டிய பிரதிகளுக்குத் தயவுடன் உடனே தெரிவிக்கவும்.

பத்திராதிபர்

ஹக்கீம் - பா - முகம்மது அப்துல்லா.

பல வைத்திய சாஸ்திர கிரந்த கர்த்தா.

12-வது அப்புமேஸ்திரி வீதி மாபுஸ்கான் தேவடி.

ஜார்ஜ் டவுன் மதிராஸ்.

விண்ணப்பம்.

நமக்கு நேரிட்ட தேக அசௌக்கியத்தால் சென்ற நாலைந்து மாதங்களாகப் பத்திரிகை வெளியாகாமல் நின்றிருந்தபடியால் அநேக கனவான்கள் அதைப்பற்றி அதிக கவலையுள்ளவர்களா யிருந்ததைப் பல கடிதங்களாலும் நேர் நேராகவும் தெரிவித்துவந்தார்கள். கடவுளினது கிருபையினாலும் மேற்கண்ட நண்பர்களின் ஆசீர்வாதத்தாலும் நமக்கு ஒருவாறு தேக சௌக்கியப்பட்டு பத்திரிகையை வெளிப்படுத்த ஆரம்பித்து இதுவரையில் பத்திரிகைகள்பலவாகியும் நமது நண்பர்களுட் பலர் வழமைபோல தம் தமக்கு அனுபவசித்தமான முறைகளையும் பலருக்கும் உபயோகமாகும் விஷயங்களையும் எழுதாமல் மௌனஞ் சாதிப்பதை யோசிக்குங்கால் மிகவும் சிந்தனைக்கு ஏதுவாகிறது. அவர்களி யாரெனில் முக்கியமாய் நமது நண்பர்களான எ. எல், எம். எல். மரைக்காயர், நேடிவ் டாக்டர். கனம். மாதவாச்சாரியார். கனம். கிருஷ்ண சுவாமி ராஜா. கனம். இராஜ ராமய்யங்கார். கனம் ஆரியன் சிவசூரிய பிள்ளை ஆகிய இவர்களே. மேற்கண்ட கனவான்களும் மற்ற நமது அபிமானிகளும் வழமையைப்போல் எழுதி வருவார்களே யானால் உலகத்தாருக்கும் அடியேனுக்கும் பெருத்த உதவியா யிருக்கும். இதுவரையில் மௌனஞ் சாதித்ததுபோல் இனியும் சாதிக்காமல் தயவு செய்வார்களென மிகவும் விநயமாய்க் கேட்டுக்கொள்கின்றோம்.

பத்திரிகை வரவு.

நம்மீது பேரன்புடன் வழமைபோல் தம் பத்திரிகைகளைத் தயவுடன் அனுப்பி வைத்த கனம் தக்ஷணதீபப் பத்திராதிப ரவர்கட்கும், கனம் முகம்மது சமதானிப் பத்திராதிபரவர்களுக்கும், பிரபஞ்ச தாரகைப் பத்திராதிப ரவர்கட்கும் மிகவும் நன்றி செலுத்தக் கடமைப்பட்டுள்ளோம்.

கனம் மஹா விகடதூதன் பத்திராதிபரவர்கள், கனம். சக்கிரவர்த்தினிப் பத்திராதிப ரவர்கள், கனம் விபசாய தீபிகைப் பத்திராதிப ரவர்கள், கனம். சீரிய சூரியன் பத்திராதிப ரவர்கள் ஆகிய கனவான்கள் வழமையைப்போல் நமக்குப் பிரதி பத்திரிகை யனுப்பத் தயவு செய்வார்க ளென மிகவும் கேட்டுக் கொள்கின்றோம். சென்ற நான்கு மாதங்களாக நமக்கு நேரிட்டிருந்த தேக அசௌக்கியத்தினால் பத்திரிகை பிரசுரிக்கப்படாமல் தடைப்பட்டிருந்தது இப்போது கடவுளினதுகிருபையால்பிரசுரமாக ஆரம்பித்ததுமுதல் தங்களுக்குக் கிரமமாகப் பத்திரிகைகளை யனுப்பிக்கொண்டு வருகின்றோம். இவ்விராஜதானியில் தமிழில் வெளிப்படும் அருமையான இந்த ஏக சகோதரியைத் தங்களைப்போன்ற சகோதரர்கள் ஆதரித்து வராவிட்டால் மற்று யார்தான் ஆதரித்துக் கனப்படுத்துவார்கள்.

புத்தகம் - க. 1906ஹூ மேமீ 15உ இலக்கம் - அ.

சுகாதார போதினி.

க - ம் பிரிவு.

சுகாதாரக் குறிப்பு.

முன்தொடர்ச்சி Vol-II. பக்கம் 50)

தோண்டை முதலியவைகளின் ரோகச் சிகிச்சைக் குறிப்பு.

கொஞ்சம் பெருங்காயத்தை ஜலத்திற் கரைத்துப் பானஞ்செய்துவர்க் கண்டசுத்தியுண்டாம்.

வால்மிளகை வாயிலடக்கி அதன் சத்தை விழுங்கக் கண்டசுத்தி யுண்டாம்.

வாலேந்திர போளத்துண்டை வாயிலடக்கி அதன் சத்தை விழுங்கத் தொண்டைக் கம்மல் நீங்கும்.

கோதுமை யுமியைக் கஷாயஞ்செய்து கற்கண்டிட்டுக் கொள்ளத்தொண்டைக்கும்மல் நீங்கும்.

வெண்ணெயையுங் கற்கண்டையுங் கலந்து சாப்பிட வறட்சித் தொண்டைக் கம்மல் நீங்கும்.

ரோஜாப்பூக் கஷாயத்துடன் தேனைக் கலந்து கொப்பளிக்கத் தொண்டைப் புண் நீங்கும்.

சீமையத்திப் பழக்கஷாயத்தைக் கொப்பளிக்கத் தொண்டைப்புண் ஆறும்.

பாலும் வெங்நீருங் கலந்து கொப்பளிக்கத் தொண்டைப் புண் ஆறும்.

க-ஹிராகனெடை மிளகாய்ப்பாவனத் திராவகம், கடி-பலம் வின்கோனைக் கஷாயம், க-பலம் தேன் இவைகளை மிஸ்ரமித்துக் கொப்பளிக்கத் தொண்டைப் புண் ஆறும்.

க- நெல்லெடைகிறே பவுடரை-க-மணிக் கொருதடவையாக நான்குதடவை கொடுக்கப் பாலர்கள் தொண்டைப் புண் ஆறும்.

நறுவிலியிலை, ஆலுபுகாராப்பழம், மஞ்சரிப்பருப்பு இவைகளைக் கஷாயஞ்செய்து கொப்பளிக்கத் தொண்டை ரணமாறும்.

க - ஹிராகனெடை குளோரேட் ஆவ் பொடாஷை, கடி-பலம் ஜலத்திற் கரைத்துக் கொப்பளிக்கத் தொண்டைரண மாறும்.

டைலூட்ஹைடரோ குளோரிக் திராவகத்தை-க பலம் தேனிற் கலந்து தொண்டைக்குள் ரணத்தின் மீது இறகால்தடவ அது குணமாம்.

உ-ஹிராகனெடை வாலேந்திர போளத்தை-நி-பலம் ஜலத்திற் கரைத்துக் கொப்பளிக்கத் தொண்டை ரணமாறும்.

வெடியுப்புத் துண்டை வாயிலடக்கிச் சத்தை விழுங்கத் தொண்டைநோவுபோம்.

கர்ப்பூரத்தைலம், கிளிஸரீன் இவைசமபாகங்கலந்து தொண்டைக்குள் இறகால்தடவத் தொண்டை நோவு போம்.

சீமை மரக்காளான் துண்டை வாயிலடக்கிச் சத்தை விழுங்கத் தொண்டை வீக்கமாறும்.

காசினிவிதைத்தீநீர், சரக்கொன்றைப்புளி யூறற் கஷாயம் இவைகளைச் சமபாகஞ் சேர்த்துக் கொப்பளிக்கத் தொண்டை வீக்கமாறும்.

தொண்டையில் அட்டைகடித்துக்கொண்டால் உப்பை ஜலத்திற் கரைத்துக் கொப்பளிக்க அது வெளிப்பட்டுப்போம்.

மேற்படி அட்டையானது ஓமக்கஷாயத்தைக் கொப்பளிக்க வெளிப்பட்டுப்போம்.

மேற்படி அட்டையானது பெருங்காய ஜலத்தைக் கொப்பளிக்க நீங்கும்.

உண்ணுக்கு ரோகசிகிச்சை.

கருவேலிலைக்கஷாயத்தைக் கொப்பளிக்க உண்ணுக்குத் தளர்ச்சி நீங்கும்.

வெள்ளைப் பூண்டின்சாற்றை உண்ணுக்கில் தடவ அதன்தளர்ச்சி நீங்கும்.

கறிமிளகுத் தூளை உண்ணுக்கில் தடவ அதன் தளர்ச்சி நீங்கும்.

அக்கராகாரத் தூளை உண்ணுக்கில் தடவ அல்லது, அதைமெல்ல அதன் தளர்ச்சி நீங்கும்.

கர்ப்பூரத்தைலம், கிளிஸரீன் இவைகளைச் சமமாய்க் கலந்து உண்ணுக்கில் தடவ அதன் தளர்ச்சி நீங்கும்.

முகரோக சிகிச்சை.

கடுகுத்தூளைக் காடியிற் குழைத்துத்தலையிற் பற்றிட முகவாதம் நீங்கும்.

சுகாதார போதினி.

உ - ம் பிரிவு.

குடும்ப வைத்தியம்.

முன்தொடர்ச்சி (Vol - II - பக்கம் 51.)

சீதபேதியானது கடினமாக தாயினும் நாட்பட்டதாயினும் பின்காணும் விதமாகக் கொடுப்பதனால் பலவிதச் சுகுணங்களுண்டாமென்பது சில டாக்டர்களின் அபிப்பிராயமாம். அதாவது:—

உ - குன்றிமணியெடை இப்பிகாகியு எனுஞ் சூரணத்தை-அ-அவுன்ஸ் அல்லது, எ-பலம் ஜலத்தில்கலக்கி அதை எட்டுப்பங்காக்கி ஒவ்வொருபங்கை ஒவ்வொருமணிக் கொருதடவை அல்லது, இரண்டிரண்டுமணிக் கொருதடவை கொடுத்துவரவேண்டு மென்பதே.

சீதபேதியானது தீக்ஷ்ணமா யிருக்கும்போது இபிகாகியு எனுச்சூரணம் உபயோகப் படுவதுபோல நாட்பட்ட சீதபேதியில் உபயோகப்படுகிறதில்லை. ஆயினும் நாட்பட்ட சீதபேதியில் அபினோடு சம்பந்தப் படுத்தி உபயோகிப்பதனால் குணமுண்டாகிறதென எண்ணப்படுகிறது.

இபிகாகியு எனுச்சூரணம் குன்றிமணியெடை-அ, அபின் குன்றிமணியெடை-உ-இவ்விரண்டையும் கொஞ்சம் ஜலம்வார்த்தரைத்து இரண்டு மாத்திரைகளாகச் செய்து தினம் மூன்று தடவைகள் உபயோகிக்கலாம்

இபிகாகியு எனுச்சூரணம் குன்றிமணியெடை-அ, சோடா குன்றிமணியெடை-உ0-இவ்விரண்டையுஞ்சேர்த்தரைத்து எட்டுப்பங்காகச்செய்து ஒவ்வொருபங்கை மூன்று மணிக்கொருதடவை கொடுத்துக் கொண்டுவரவேண்டும். இதனாலும் பிரயோசனமுண்டாகும்.

டாக்டர் ஜாய் துரையவர்கள் சொல்கிறதாவது, நாட்பட்ட சீதபேதியில் கீழ்க்கண்ட விதமாக உபயோகிப்பதினால் சுகுணமுண்டாமென்பதே. அதுபின் வருமாறும்:—

ஒருவிராகனெடை இபிகாகியு எனுவை-கஉ, அவுன்ஸ் ஜலத்திற்போட்டு இரண்டு மூன்று கொதிவந்தபின் வடித்துவைத்துக் கொண்டு இரண்டிரண்டு அவுன்ஸை அவ்வாறு மணிக்கொருதடவை கொடுத்துக் கொண்டுவருவதால் அதிக குணமுண்டாமென்பதே,

டாக்டர் நீங்கர்துரை யவர்கள் சொல்கிறதாவது:—இபிகாகியு எனுவொயினை ஒவ்வொரு துளியாக ஒவ்வொருமணிக் கொருதடவை கொடுத்துக் கொண்டுவந்தால் எந்த விதத்தினாலுண்டான வாந்தியுந் தீர்ந்து விடுமென்பதே,

உள்அவயவங்களிலிருந்து இரத்தம் வந்தால் அரையரைக்குன்றி மணியெடை இபிகாகியுஎனுச்சூரணத்தை அரையரைஅல்லது, ஒவ்வொருமணிக் கொருதடவை ஒக்காளங்காணுகிறவரையில் கொடுத்துவந்தால் அந்த இரத்தம் உடனே நின்றுபோம். ஆனால் இரத்தவாந்தி, இரத்தக்கக்கல், இரத்தகாசம் ஆகிய ரோகங்களிற் கொடுக்கலாகாது.

தேகத்திற்குள் எந்தப் பாகத்திலேனும் எரிவந்தமுண்டாகி அதை வெளிப்பக்கம் திருப்பவேண்டியதிருந்தால் இப்பிகாகியு எனுச்சூரணத்தைக் கொழுப்பு, ஐந்தான் எண்ணெய், எள்ளெண்ணெய் ஆகியவைகளுள் ஒன்றுடன் மிஸ்ரமித்து அந்தப் பாகத்தின் மீது தேய்ப்பதனால் சருமஞ் சிவந்து சிறு கொப்பளங்களுண்டாகி உள்ளிலுள்ள எரிவந்தம் நீங்கிப் போம்.

தேள் கொட்டின விடத்தில் அல்லது, ஜலமண்டலிகடித்த விடத்தில் இபிகாகியு எனுச் சூரணத்தைக் காடியில் அல்லது, ஜலத்தில் கரைத்துக் கொதிக்கவைத்துப் போடுவதனால் குணமுண்டாகும்.

குறிப்பு.

சிலருக்கு இபிகாகியு எனுவின் வாசனையினாலும் தூக்குணங் காணுவதுண்டு. அவர்கள் முன்னிலையில் அந்தச் சீஷாவைத்திறந்தாலும் வலிப்பு, இரைப்பு முதலிய கெட்டதூக்குணங்கள் உண்டாவதுண்டு. ஆகையால் இதனையுபயோகிப்பதற்கு முன் அந்தநோயாளியின் சுபாவமுதலிய வைகளைத் தெரிந்து கொள்ள வேண்டியதும் அவசியமே. இன்னும் வரும்.

சுகாதார போதினி.

கூ - ம் பிரிவு.

ஸ்திரீ வைத்தியம்.

முன்தொடர்ச்சி (Vol - II பக்கம் 52)

கீழ்க்காணும் பாகமானது கருப்ப ஸ்திரீகளுக்குக்காணும் தலைநோய், மூளை சம்பந்தமான வியாதிகள் ஆகியவைகளுக்கு அதிகம் உபயோகப்படுகின்ற படியால் அவ்வகை முறையும் ஒன்று இங்கெழுதுகின்றோம். அது பின் வருமாறும்:—

நெல்லிக்காய்ச் சாறு பலம்-டு, சந்தனச் சூரணம், மூங்கிலுப்புச் சூரணம், ஏலக்காய் விதைச் சூரணம், இலவங்கப்பட்டைச் சூரணம் இவை வகை-கக்கு விராகனெடை-உஉ, ரோஜாப்பூச் சூரணம் விராகனெடை-டு. (சக்தியுள்ளவர்கள் பன்னீர் வார்த்தரைத்து லர்த்தின துளியிடாத நன்முத்து, அம்பர், வெள்ளி ரேக்கு, தங்கரேக்கு இவை வகை-கக்கு விராகனெடை-க. அல்லது, சக்தியனுசாரம் சேர்த்துக் கொள்ளலாம்.) சீனிச் சருக்கரை பலம்-கூ, தித்திப்பு மாதுளம்பழச் சுளைச்சாறு பலம்-டு.

செய்முறை:—நெல்லிக்காய்ச் சாற்றையும் மாதுளம்பழச் சாற்றையுங் கலந்து சர்க்கரையை அதிலிட்டுத் கரைத்து அவசியமானால் கொஞ்சம் ஜலத்தையும் கூடச் சேர்த்து அடுப்பேற்றிப் பாகுசெய்து பாகுபதத்தில் எல்லாச் சூரணங்களையும் ஒன்றாக மிஸ்ரமித்து வெள்ளிரேக்கு முதலியவைகளைச் சேர்க்கிறதா யிருந்தால் இளஞ் சூட்டோடன் சேர்த்துப் பீங்கான் ஜாடியிற் பத்திரப்படுத்த வேண்டும்.

பிரமாணம்:—விராகனெடை-கஉ. உ.

தீரும்நோய்:—கருப்ப ஸ்திரீகளுக்குக் காணும் வாத சம்பந்தத் தலைநோய், தலைமயக்கம், தலைக்கிறுகிறுப்பு ஆகியவைகள் தீரும். கருப்ப ஸ்திரீகளுக்குண்டாம் மூளைத் தூர்ப்பலம் ஆகியவைகள் நீங்கும்.

வால்மிளகு, இலவங்கம், ஆமணக்கிலை இம்மூன்றும் வகைக்குச் சமனெடை. இம்மூன்றையுயும் அம்மியில் வைத்து மருதோன்றியிலைச் சாற்றைவிட்டுமைப்போலரைத்துச் சுண்டைக்காய்ப் பிரமாணம் மாத்திரைகள் செய்து உலர்த்தி வைத்துக் கொள்ளவேண்

டும். ஆவசியகமானபோது சீதளத் தலைநோய்க்கு ஜலத்திலும், உஷ்ணத் தலைநோய்க்கு முலைப்பாலிலும் இழைத்துப் பற்றிட வேண்டும். இவ்விதம் கருப்ப ஸ்திரீகளுக்குக் காணும் மேற்கண்ட வியாதிகளுக்கு உபயோகிக்கக் குணமாம். மற்ற வியாதிகளிலும் உபயோகிக்கலாம்.

கருப்ப ஸ்திரீகளுக்குக் கருப்ப ஆரம்பத்தில் துர்ப்பலத்தினால் வியாதியுண்டாகிற தென்றும், கருப்பத்தின் பிற்காலத்தில் இரத்தவோட்டம் தலையில் அதிகப்படுவதால் கருப்ப ஸ்திரீகளுக்குத் தலைநோயுண்டாகிற தென்றும் இங்கிலீஷ் வைத்தியர்கள் சொல்கின்றார்கள்.

கருப்ப ஸ்திரீகளுக்குத் துர்ப்பலத்தினால் தலைநோயுண்டானால் துர்ப்பலத்தை நீக்கும்படியான இலகு ஆகார போஜனங்களை யுபயோகிக்கவேண்டும். இரத்தம் தலையில் அதிகமாகச் சேர்வதால் தலைநோயுண்டானால் இலகு பேதி முதலியவைகளை யுபயோகித்து நீக்கவேண்டும். இந்த விஷயங்கள் அனுபவசாலிகளான பண்டிதர்கள் கண்டறிந்து செய்யவேண்டிய தாகையால் இந்தச் சமயங்களில் கண்டவர்கள் தூணிந்து சிகிச்சை செய்யாமல் தெரிந்தவர்கள் மூலம் சிகிச்சை செய்து கொள்ளப் பிரயத்தினப்பட வேண்டும்.

இன்னும் வரும்.

சுகாதார போதினி.

ச - ம் பிரிவு.

பால வைத்தியம்.

(Vol-II-பக்கம் 53-)

ஆகையால், அந்தந்தவகை இரத்தத்தின் படியே பாலுமுண்டாகும். ஆனால்; இவ்விதமுண்டாவதற்குத் தாமதப்படும். எப்படியெனில்; ஆகார அவுடதத்தினால் இரத்தமுண்டாகி அந்த இரத்தத்தினால் பாலுண்டாக அதிகத்தாமதம்நேரிடும் என்பதே. ஆனால் முன்சொன்ன வகையானது மிகவும் சீக்கிரமாகக் குணத்தைக் காண்பிக்கும். சிலசமயங்களில் மருந்தானது இரைப்பையிற் சென்றவுடனே தேக முழுதிலும் பரவிக் குணத்தைக் காண்பிக்கிறது. இப்படி நேரிடுவது நாம் பலதடவையில் அனுபவத்தாற் கண்டுவருகின்றோம். தற்செயலாகவாந்தி, பேதி, சுபாவமாகவே யுண்டானாலும் அல்லது, தூப்பலத்தினாலுண்டானாலும் அல்லது, ஏதேனும், அவுடதப்பிரயோகத்தினாலுண்டானாலும் அந்த நாள்முழுவதும் அத்தாயானவள் தன் பிள்ளைக்குப்பால் கொடுக்கலாகாது. பாலூட்டுந் தாயின்தேகத்தைச் சீர்ப்படுத்துவதினால் குழந்தைக்குண்டான வியாதி நீங்காவிட்டால் அந்தச்சமயங்களிலும் குழந்தைக்குமருந்துகொடுக்கலாம்.

குழந்தைகளுக்கு மருந்தினளவைப் பெரியவர்களுக்குக் கொடுக்கு மளவைப் பார்க்கிலும் அதிகம் குறைந்த அளவாகவும் தேக சுபாவத்திற்கு ஒத்ததாகவும் எந்த விதத்திலும் கெடுதி செய்யாதவைகளாகவும் ஏற்படுத்திக் கொடுக்கவேண்டும். இது மிகவும் முக்கியமான விஷயமாகையால் பின்னெழுதப்படும் உரோகங்கள், அவற்றின் இலட்சணங்கள் ஆகியவைகளைக் கவனித்து ஆங்காங்கு சொல்லப்படும் அவுடதங்களை முறையே செய்யவேண்டும்.

செங்கிரந்தி ரோக இலட்சணம்:—குழந்தை பிறந்தவுடன் வேற்றுக் குரலாயழும். பூனைக் குரலோசையை யொத்து விம்மி விம்மி யழும். கண்ணொளி வேறுபடும். தொண்டைக் கட்டிக்கொள்ளும். மலம் ஜலம் கட்டுப்படும். தேக அசைவற்றுப் பிரேதம்போல் கிடக்கும். முழங்கால் வரைக்கும் அல்லது, முழங்கை வரைக்கும் சிவந்திருக்கும், அல்லது, சிவந்த நிறமாக இருக்கும். ஓடி யோடி கட்டும் வாய் தடித்திருக்கும்.

கருங் கிரந்திரோக இலட்சணம்:—தேகம் முழுவதும் அல்லது, முழங்கால் முழங்கை வரையில் நீலம்போல கருத்திருக்கும் வெளிச்சுரம், மூலை யுண்ணுமை, நாவறட்சி இவைகளுண்டாகும். உடலில் அல்லதோலிற் சுடுகையா யிருக்கும். மலர மலர விழித்தும் பார்க்கும். மேல்மூச்சு, மாறுகுணம், அலறல், இருமல், குரற்கம்மல், வயிற்றில் வேதனை என்னும் இக்குணங்களுண்டாகும்.

மேற்கண்ட செங்கிரந்தி கருங்கிரந்தி யென்னும் வியாதிகள் குழந்தை பிறந்தது முதல் மூன்று மாதம் வரையிற் பெரும்பான்மையும் உண்டாகும். சில குழந்தைகள் பிறந்தவுடனேயும் கை, கால், முகம், உதடு முதலிய ஸ்தானங்களில் செவப்பேறி யிருந்தால் செங்கிரந்தி யென்றும் சற்று வெளிறின செவப்பேறி யிருந்தால் பார்ப்பாரக் கிரந்தி யென்றும் மேற்கண்டஸ்தானங்களில் கருப்பேறி யிருந்தால் கருங்கிரந்தி யென்றும் சொல்வது வழமை.

செங்கிரந்திச் சிகிச்சை.

1 முள்முருக்கிலைச் சாறு, குன்றிமணி யிலைச் சாறு, கர்ப்பூரவல்லி யிலைச்சாறு, முலைப்பசல் இந்நான்கும் வகை யொன்றுக்கு விராகனெடை-ஒ. இவற்றை யொன்றாக மிஸ்ரமித்து அதில் ஒரு குன்றிமணியெடை அல்லது, சமயோசிதமாக இரண்டு மூன்று குன்றிமணி யெடை திறமான கோரோசனையை இழைத்துக் குழந்தைக்குப் புகட்டவேண்டும். இவ்விதம் காலை மாலை யிரண்டு வேளையுஞ் செய்துவர மேற்கண்ட கிரந்திரோகந் தீரும்.

குறிப்பு.

மேற்கண்ட மூவகை யிலைகளுள் தனித்தனியெந்த இலைச்சாற்றினாலு மேற்கண்டபடி யுபயோகிக்கலாம் அதாவது:—கர்ப்பூர வல்லிச்சாறு விராகனெடை-க.

மூலிப்பால் விராகனெடை-க. இவ்விரண்டையு மிஸ் ரமித்து மேற்கண்ட பிரமாணம் கோரோசணையை யிழைத்து உபயோகிக்க வேண்டும். இவ்விதமே மற் ற இரண்டு மூலிகைச் சாற்றுடன் மேற்கண்டபடி மு லிப்பாலையும் கோரோசணையையும் சேர்த்து உபயோ கிக்கவேண்டியது.

வேறு.

2. இலைக் கள்ளியை கெருப்பில் வாட்டிப் பிழிந் த சாறு விராகனெடை-உ, மூலிப்பால் விராகனெ டை-க. இவ்விரண்டையு மிஸ்மிரத்து ஒன்று அல்ல து, இரண்டு குன்றிமணி யெடை நல்ல கோரோசணை யை யிழைத்துக் காலை மாலை யிரண்டுவேளையும் வியா தி தீருகிற வரையில் உபயோகித்து வந்தால் மேற்ப டி செங்கிரந்தி தீரும்

3. கர்ப்பூர வல்லியிலை விராகனெடை-உ, தோ லுரித்த வெள்ளைப்பூண்டிதழ்விராகனெடை-உ. இவ் விரண்டையும் சேர்த்திடித்துப் பிழிந்த சாற்றிற்குச் சமனெடை மூலிப்பால். இவற்றை மிஸ்ரமித்துக் குழ ந்தைக்கு இரண்டு வேளையும் புகட்டிவரலாம். சக்தியு ள்ளவர்கள் இதிற் கோரோசணையை மேற்கண்டபடி யி ழைத்துப் புகட்டலாம்.

4. குன்றிமணி யிலை விராகனெடை-உ, தோலு ரித்த வெள்ளைப்பூண்டிதழ் விராகனெடை-உ. இவ்வி ரண்டையும் சேர்த்து இடித்துப் பிழிந்த சாற்றிற் குச் சமனளவு மூலிப்பால், இவ்விரண்டையு மிஸ்ரமி த்துக் குழந்தைக்குக் காலை மாலை யிரண்டு வேளையும் புகட்டிவர மேற்கண்ட செங்கிரந்தி ரோகம் தீரும். சக்தியுள்ளவர்கள் அதில் மேற்கண்டபடி கோரோச ணையையும் சேர்த்து உபயோகிக்கலாம்.

5 - மேற்கண்ட மூலிகைகள் அகப்படாத சமய ங்களில் இரண்டு அல்லது, மூன்று விராகனெடை த னிமூலிப்பாலில் இரண்டு அல்லது, மூன்று குன்றிம ணியெடை கோரோசணையை யிழைத்து உபயோகித் து வருவதினாலும் குணமுண்டாகும்.

நல்லகோரோசணை யில்லாத காலங்களிலும் கோ ரோசணை வாங்கச் சக்தியில்லாத ஏழைகளும் மேற் கண்டபடி கோரோசணையில்லாமலே உபயோகித்துக் கொள்ளலாம்.

6 - பத்துப்படி ஜலத்தில் இருபதுபலம் செம்மு ள்ளியிலையைப் போட்டுக் காய்ச்சி இலை நன்றாய் வெ ந்து குளகுளத்தபின் வேறு பாத்திரத்தின் வாய்க்கு மெல்லிய வஸ்திரத்தால் வேடுகட்டி முன்காய்ச்சின ஜலத்தை அதில்விட்டு வடிகட்டித் திப்பிதீக்கின ஜல த்தால் பிள்ளையை ஸ்நானஞ் செய்விக்கக் கிரந்திரோ கந் தீரும். சிசுக்களைக் குளிப்பாட்டுதல், சிசுக்களுக் குச் சாறு முதலியவைகளைப் புகட்டுதல் என்னும் இந்த விஷயங்களில் அதிக ஜாக்கிரதையா யிருக்க வேண்டும். மேற்கண்ட சாறு வகைகளையும் இரண்டு மூன்று தடவை வடிகட்டியே குடிப்பாட்டவேண்டு ம். வெள்ளைப்பூண்டுச் சாறு அதிகக்காரமுள்ளதா கையால் அதற்குச் சமனளவு அல்லது, இரண்டு மூன் றுபங்களவு மூலிப்பாலையதனுடன் மிஸ்ரமித்துப் புக ட்டவேண்டும். குழந்தையின் தாய்தந்தையர்களின் சு பாவம், தொழில், ஆகாரத்தன்மைகள் முதலியவைக ளைநிதானித்துக் கொடுக்கவேண்டும். ஒருவியாதிக்காம் பற்பல மூறைகளை இங்கெழுதுவதின் காரணமாவது அவரவர்கள் தம் தம் இடம் பொருள் ஏவல் ஆகிய வைகளுக்கேற்கச் சமயோசிதமாகவும் தேக சுபாவமு தலியவைகளுக்குத் தகுந்தபடியாகவுஞ் செய்து கொ ள்வதற்கேயாம். (இன்னும் வரும்.)

சுகாதார போதினி.

ரு . ம் பிரிவு.

மூலரோகம்.

மூன்தொடர்ச்சி (Vol II. பக்கம் 54.)

இரத்தமூல இலட்சணம்:–இரத்தமூல ரோகமா னது அநேக விஷயங்களில் பித்தமூல ரோகத்தோடு ஒத்தேயிருக்கும். இதன் மூலைகள் பவளப்புற்றைப் போலவும் ஆலந்தளிரைப்போலவு மிருக்கும். மல மானது கஷ்டத்தோடு வெளிப்படுவதால் மூலைகள் உடைந்து கெட்ட இரத்தமானது சூட்டினை விசே ஷமா யொழுகும். இரத்தம் அதிகமாய் வெளிப்படுவ தால் மழைகாலத்தில் தவளைகள் வெளுத்திருப்பது போல் அல்லது, கொக்கு வெளுத்திருப்பதுபோல் தேகம் வெளுத்திருக்கும். தேகபலம்; தைரியம், ஆ ண்மை முதலியவைகள் நாளுக்குநாள் குறைந்து கொண்டேவரும். மலமானது கருத்துக் கெட்டியாய் த்திரியைப்போல, அல்லது, புளுக்கையைப் போலி ருக்கும்.

இந்த இரத்தமூலமானது இரண்டு வகையாம். ஒன்று வாத இரத்தமூலம். 2-வது கப இரத்தமூலம். மூலைகளில் கொஞ்சம் இரத்தம் கசிந்தும் அது சிவந் து நுரையோடிருக்கும். ரோகியின் இடுப்பு, கெண் டைக்கால், ஆசனவாய் ஆகிய ஸ்தானங்களில் நோவி ருந்து தூர்ப்பலமும் அதிகப்பட்டால் வாத இரத்தமூ ல ரோகமென நிதானித்துக் கொள்ள வேண்டும்.

மூலையிலிருந்து புறப்படும் இரத்தமானது தடி த்தும் கொஞ்சம் கொளகொளப்புள்ளதாயு மஞ்சணி த்ததாயும் வெளிப்படும். மலமானது வெளுத்து மஞ் சணித்து நெய்ப்பசையுள்ளதாயும் சுளிர்ச்சியானதா யுமிருக்கும் அதில் கும்மிகளும் காணப்படும். ஆச னவாயானது எப்போதும் நைப்பானதாகவே யிருக் கும். காலை நேரங்களில் ஆசனத்தின் வாயில் நெய்ப் பசை காணப்படும். இவ்வித இலட்சணங்கள் காணப் பட்டால் கப இரத்த மூலரோகமென நிச்சயித்துக் கொள்ள வேண்டும்.

குறிப்பு.

வாத இரத்த மூலம், கபஇரத்த மூலம் என இ ருவகைகள் சொல்லப்பட்டது. ஆனல்; பித்த இரத்த

மூல வகை சொல்லப்படவில்லை. ஏனெனில்; இரத்த மூல ரோகத்தின் இலட்சணமும் பித்தமூல ரோகத்தின் இலட்சணமும் பெரும்பான்மையும் ஒத்திருப்பதே காரணமாம்.

சன்னிபாத மூலரோகம்.

இதில் வாதமூலம், பித்தமூலம், கபமூலம் ஆகிய இந்த ரோகங்களின் இலட்சணங்களே காணப்படும். இதனை நாம் முன்னமேயே திரிதோஷமூலமெனச் சொல்லியிருக்கின்றோம். திரிதோஷமெனினும் சன்னிபாத மெனினும் ஒன்றேயாம்.

சகஜ மூலம்

தாய் தந்தையர் முதலிய பரம்பரை மூலமாக உண்டாகும் மூலரோகத்திற்கே சகஜமூல ரோகமென்றுபெயர். இதன் இலட்சணமாவது சன்னிபாத மூல ரோக அல்லது, திரிதோஷ மூலரோக இலட்சணமேயாம். பரம்பரை வழியாயுண்டாகும் மூலரோகத்தை சன்னிபாத மூலரோகமெனச் சந்தேகமறச் சொல்லலாம்.

இந்த மூலரோக வகைகளை இலகுவாய்த் தெரிந்து கொள்ளும்படியாக கீழே ஒரு படரூபமாக எழுதுவோம். அதுபின்வருமாறும்.

மூலரோகம்.					
சுட்கமூலம்.		ஆர்த்ரமூலம்.			
வாத மூலம்	கப மூலம்	பித்த மூலம்	சன்னி பாத மூலம்	இரத்தமூலம்.	
				வாத இரத்த மூலம்	கப இரத்த மூலம்
தோந்த மூலங்கள்.			சகஜமூலம்.		

மூலரோகமானது பெரும்பான்மையும் நாற்பது வயதுக்குமேற் காண்பதுவழமை. ஆனல் சிறுபான்மை இருபது வயதிலிருந்து நாற்பது வயதுக்குள்ளாகவும் காண்கிறது. இந்தச் சிறுவயதில் ஸ்திரீகளுக்கு அதிகங் குறைந்தவிதமாகவும் புருஷர்களுக்குச் சமயாசமயங்களிலு முண்டாகிறது. மூலமூளையானது ஆசனத்தின் பின்பக்கம்,வலப்பக்கம், இடப்பக்கம் ஆகியஸ்தானங்களிற் கண்டிருந்தால் எழுந்திருக்கக்கஷ்டமாயிருக்கும். ஆசனத்தின் முன்பக்கத்தில் அதாவது; மர்மஸ்தானத்தின் கீழ்ப்பக்கத்திற்குநேரே மூளை கண்டிருந்தால் எழுந்திருக்கக் கஷ்டமிராது. இந்த வகைமூலம் கஷ்டமானது. இதனுற் சில சமயங்களில் நீர்கட்டுப்பட்டுப்போம். சி சமயங்களில் இது மூடிச்சு மூடிச்சாகப் பரவிமேலுக்கேறி விடுவதுமுண்டு. இதுமகாகஷ்டமானது.

இன்னும் வரும்.

சுகாதார போதினி.

சூ - ம் பிரிவு.

இரசம்.

முன்தொடர்ச்சி (Vol - II - பக்கம் 55.)

இரசத்திற்கு ஒப்பற்ற அநேக சிறந்த குணங்கள் இருந்தபோதிலும் பூரணச்சந்திரனுக்கும் ஓர் கறையிருப்பதுபோல இதற்கும் முன் கண்டபடி 15-வகைத் தோஷங்களிருக்கின்றன. நாம்மேலே குறித்திருக்கிறபடி இந்தத் தோஷங்களை நீக்காவிட்டால் மேற்கண்ட நற்குணங்களுக்குப்பதிலாகத் தீர்க்குணமே யுண்டாகும். அதனைக்கிரமப்படி செய்யாமல் உபயோகிப்பதினாலேயே அதன் பெயரும்புகழும் குன்றி இரசமென்னும் பெயரைக் கேட்டவுடனே ஜனங்கள் திடுக்கிட்டுப் பயப்படும்படியாக இருக்கிறது. இது, சத்தியமான விஷயமே. இரசத்திலுள்ளதோஷம் நீக்கப்படாதவரையில் அது நிச்சயமாகப் பற்பலவித அவலட்சணங்களை யுண்டாக்குவது திண்ணம். கல்முதலிய எல்லாக்கடினவஸ்துக்களையும் நாமூட்கொண்டு ஜீரணிக்கச் செய்யலாம். இதனைக்கொஞ்சமாயேனும் அதிகமாயேனும் உட்கொண்டு ஒருபோதும் ஜீரணிக்கமுடியாது. நாம்எவ்விதம் சாப்பிட்டோமோ அவ்விதமே சற்றுநேரத்திற்குள் வெளிவந்துவிடும். அந்த இரசமானது அசுத்தமானதாயிருந்தால் அவற்றுட் பெரும்பான்மையான பாகங்கள் அங்கு தங்கிநின்று இரத்தத்துடன் சேர்ந்து தேகமுழுவதும் பரவி கைகால்பிடிப்பு, கீல்பிடிப்பு ஆகியபல ரோகங்களுக்கு ஹேதுவாக்கும். ஆகையால் இதனைமுன்னர் சுத்தி செய்து பிறகு அவுடதங்களுடன் சேர்த்து அரைக்கப்படுகிறது. இதனைச்சுத்திசெய்யாமல் அவுடதங்களுடன் சேர்ப்பதால் அந்த அவுடதங்களுக்கு இருபது அல்லது, மூப்பது பங்குவேகத்தையுண்டாக்கி விடுகிறது. அப்போதும் இரசம் தேகத்திற் குள்ளிராமல் வெளியாகிவிடும். ஆனல்; பூரணமான பற்பம்,அல்லது செந்தூரமாக்கி விட்டால் தேகத்திற்குள்ளே தங்கி நற்குணத்தைக் கொடுக்கஹேதுவாகும். அப்படிப்பூரணமானவும் கிரமானவும் ஆனமுறைப்படி செய்யப்படாத இரசபற்பத்தால் குஷ்டமுதலிய மகாகஷ்ட ரோக்ங்கள் பிறக்கும்.

இனிரசம் வைத்தியமுறைகளுக்காம் இரசசுத்தியில் இலகுவான இரண்டொரு முறைகளைமெழுதுவோம். ஆனல் இரசசுத்தி முறைகளோ அநேகம். அவை யெல்லாவற்றையும் கடவுளினது கிருபையால்

இனி அச்சிடப்படும் அநுபோக வைத்திய ரத்நாகரத்தில் வகை விபரமாக எழுதுவோம்.

இரச சுத்தி.

1. இரசத்தை உரத்த துணியில்வைத்துப் பிழியவேண்டும். பிழிந்த இரசத்தை மறுபடியும் துணியில்வைத்துப் பிழியவேண்டும். இவ்விதம் மடக்கி மடக்கி ஆயிரந்தடவைகள் செய்வதால் அதிலுள்ளபல வகைத்தோஷங்கள் ஒருவாறுநீங்கும். பிறகு அந்த இரசத்தை ஓட்டிலிட்டு அது முழுகி நிற்கும்படியாக ஜலம்விட்டு அடுப்பேற்றிச் சிறுதீயா யெரிக்கவேண்டும். ஜலம் சுண்டச் சுண்ட அடுத்தடுத்து ஜலம்விட்டு வரவேண்டும். இரசமானது ஜலத்திற்குள்ளேயே யிருக்கவேண்டும் இரசத்தின் மீதுள்ள ஜலம் சுண்டிவிட்டால் இரசம் பறந்துபோக ஹேதுவாகும். ஆகையால் இந்த விஷயத்தில் அதிக ஜாக்கிரதையாக இருக்கவேண்டும். இப்படிச் செய்துவந்தால் ஜலமானது சிறு கருப்பு வருணமாகிவிடும், அதுவே பதமெனக் கீழிறக்கிக் காடியைவிட்டுக் கையினால் மர்த்தித்து நாலைந்து தடவைகள் காடியை விட்டே கழுவி யெடுத்துக் கொள்ளச் சுத்திபாம். பிறகு சீஷாவில் எடுத்து வைத்துக் கொண்டு வேண்டியபோது அவுடதங்களுடன் சேர்த்து உபயோகிப்பதனால் அதிகப்பிரயோசனமுண்டாம்.

2. மேற்கண்டபடி இரசத்தை உரத்த துணியில்வைத்து மடக்கி மடக்கிச் சுமார் நூறு அல்லது, இருநூறு தடவைகள் செய்து கல்வத்திலிட்டுச் சிற்றாமணக்கிலைச் சாற்றை அல்லது, பேராமணக்கிலைச்சாற்றைச் சிறுகச் சிறுகவிட்டு நான்கு சாமமரைத்து வெயிலில் வைத்துலர்த்தி நன்றுயுலர்ந்தபின் ஊதுகுழாய் முதலியவைகளால் ஊதி அதிலுள்ள மஷ்டைப்போக்கி இரசத்தை யெடுத்து மறுபடியுங் கல்வத்திலிட்டு மணித்தக்காளிச் சாற்றிலையைச் சிறுகச் சிறுகவிட்டு முன்போல்நான்கு சாமமரைத்து முன்போல்வெயிலிலுர்த்தி ஊதுகுழாயால் ஊதி மஷ்டைப்போக்கி இரசத்தை மாத்திரமெடுத்துக் கொள்ளவேண்டும். இவ்விதம் செய்வதனாலும் இரசத்திலுள்ள தோஷங்கள் நீங்கிச் சுத்தியாகிவிடும்.

3 - இரசம் பலம்-டு, சித்திரமூலவேர்ப்பட்டைச் சூரணம், அரிசித்திப்பிலிச் சூரணம், மேற்றோல் சீவின சுக்குச் சூரணம், மிளகுச் சூரணம், பெருங்காயம், இந்துப்பு வகை-க-க்குப் பலம்-க. இவ்வேழு சரக்குகளையும் ஒன்றுயிடித்துத் தூள்செய்து முன் இரசத்தைக் கல்வத்திலிட்டு இந்தத் தூளைச்சேர்த்து -கூ, சாமம் அரைக்கவேண்டும். இதைத் தொடர்ச்சியா யரைக்க வேண்டுமென்னும் நிபந்தனை யில்லை. சாவகாசமான காலங்களில் எவ்விதமும்-கூ-மணிநேரம் அரைத்தாக வேண்டியது.

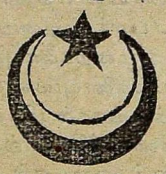
இவ்விதம் அரைத்தானபின் அதிலுள்ள மருந்துகளை ஊதுகுழாய் முதலியவைகளால் ஊதியாயினும் முறமுதலியவைகளிற் போட்டுக் கொழித்தாயினும்போக்கி இரசத்தைமாத்திரம் எடுத்து முன்போற் கல்வத்திலிட்டு முன்போல் மூன்மருந்துகளை முன்னிடையேயிடித்துச் சூரணித்து முன்போல் இரசத்துடன் சம்மந்தப்படுத்தி-கூ, சாம மரைக்கவேண்டியது. இவ்விதம்-கூ-சாமத்திற் கொருதடவை சரக்குகளைப் புதிதாகச் சேர்த்துச்சேர்த்து ஏழு பனிரெண்டு சாமங்கள் அரைக்கவேண்டும். இப்படிச்செய்வதால் இரசத்திலுள்ள எல்லாத்தோஷங்களும் நீங்கிப்பரிசுத்தமாகிவிடும். இவ்வித இரசத்தைச் சம்பந்தப்படுத்திச் செய்யும் அவுடதங்களினால் வாய்பிடித்தல் முதலிய எவ்விதத் துர்க்குணங்களும் உண்டாகாது. இவ்வித இரசசம்பந்தமான அவுடதத்தின் குணவிசேஷத்தை அவரவர்களே தம்தம் அனுபவத்தில் தெரிந்து நிச்சயித்து ஆனந்திக்கஹேதுவாகும். ஆனால் இது கஷ்டமான வேலையென மலைப்பவர்களுக்கு எலலாம் மலையைப்போலவே தோற்றும். அதற்காக நாம் என்செய்வோம்.

4. இரசம் பலம்-டு. இதனைக் கல்வத்திலிட்டுப் பின்சொல்லப்படும் திரிபலைக் கஷாயத்தைச் சிறுகச்சிறுகவிட்டு நான்குசாமம் அரைக்கவேண்டும் இதனை வெயிலில்வைத்து ஈரமுலர்ந்தபின் பின்சொல்லப்படும் துராலிலக்கஷாயத்தைச் சிறுகச்சிறுகவிட்டு நான்குசாமம் அரைக்கவேண்டும். அதனை வெயிலில்வைத்து ஈரமுலர்ந்தபின்பு காடியைச் சிறுகச்சிறுகவிட்டு நான்கு சாமமரைக்கவேண்டும். அதனை வெயிலில்வைத்து ஈரமுலர்ந்தபின் மிளகு, அரிசித்திப்பிலி ஆகிய இரண்டின் கஷாயத்தைச் சிறுகச்சிறுகவிட்டு நான்கு சாமம் அரைத்து ஈரத்தை யுலர்த்திக்கொள்ள வேண்டும் பிறகு வெள்ளைப்பூண்டைத் தோலைநீக்கி யிடித்துப்பிழிந்த சாற்றைச் சிறுகச்சிறுகவிட்டு நான்குசாமம் அரைத்து வெயிலில்வைத்து ஈரத்தையுலர்த்திக் கொள்ளவேண்டும். இதன்பிறகு எலுமிச்சம்பழச்சாற்றைச் சிறுகச்சிறுகவிட்டு நான்குசாமம் அரைத்து வெயிலில்வைத்து உலர்த்திக்கொள்ளவேண்டும். முடிவாக மஞ்சட்சூரணம் பலம்-க, பழைய செங்கற்பொடி பலம்-க, ஒட்டறைபலம்-க. இம்மூன்றையும் ஒன்றுகமுன் ரசத்துடன்சேர்த்து எலுமிச்சம்பழச்சாற்றைச் சிறுகச் சிறுகவிட்டு நான்கு சாமம் அரைத்துக் காடியை விட்டுக் கழுவி யெடுத்துக் கொள்ளவேண்டும். அல்லது, வெயிலில் உலர்த்தி ஊதுகுழாய் முதலியவைகளால் ஊதி இரசத்தை யெடுத்துக் கொள்வதனாலும் பரிசுத்தமானதாகிவிடும். வெள்ளியைப்போல் பிரகாசமுண்டாகும். இவ்விதம் சுத்திசெய்யப்பட்ட இரசத்தை அவுடதங்களுடன் சேர்த்துச் செய்வதனால் வாய்பிடித்தல் முதலிய துர்க்குணங்கள் .ஒன்றுமிராது. இன்னும் பலவிதச் சிறந்த குணத்தையும் சொன்னது சொன்னதுபோல் செய்யும் குணத்தையும் அனுபோக சித்தமாய்க் காணலாம். இதனைத் தாவிருத்தி அவுடதங்களோடு சம்பந்தப்படுத்தி உப

போகிப்பதனல் நரம்புகளுக்கு முறுக்கேறி தேகபல ம், தேகதிடம் முதலியவைகளுண்டாகும்.

திரிபலைக் கஷாயம்:—மஞ்சட் கடுக்காய்த்தோல் பலம்-உ, தான்றிக்காய்த்தோல் பலம்-உ, நெல்லிமூ ள்ளி பலம் - உ. இம்மூன்றையும் இரண்டுபடி ஜலத் தில் ஊறவைத்துக் காய்ச்சிக் காற்படியாகச் சுண்டி னபின் இறக்கி வடிகட்டித் திப்பிநீக்கி பெடுத்து வை த்துக் கொண்டு மூன் சொன்னபடி இரசத்தில் விட்டு அரைக்கவேண்டும். இன்னும் வரும்.

விளம்பரம்.



அநுபோகவைத்திய நவநீதம்.

இப்பெயர் பூண்ட இந்நூதனக் கிரந்தம் இதுவ ரையில் அச்சாகி வெளிப்படவில்லை. இதிலுள்ள மு றைசளெல்லாம் பல தலைமுறைகளாகப் பல தடவை களிலும் அநுபவசித்தி பெற்றவைகள். இதில் குரு முறைகள், சூக்ஷ்ம முறைகள், இரகசிய முறைகள் முதலிய அற்புத முறைகளடங்கி யிருக்கின்றன. யா வரும் இலகுவாகத் தெரிந்துகொள்ளும் விதமாய் தெளிவாகவும் விபரமாகவும் எழுதப்பெற்ற அருமை யான நூல். சொற்பமாய்த் தமிழ் வாசிக்கத் தெரிந்த வர்களும் கூட அறிந்துகொள்ளும் விதமாக வெள்ளை யான தெள்ளிய செந்தமிழ் வசன நடையில் அமைய ப்பெற்ற சிறந்த நூல். தற்காலத்தில் பற்பல விசித்தி ரப் பெயரிடப்பட்டு வெளிப்பட்டுலாவும் சில புளுகு மாயப் புத்தகங்களைப் போலாகாமல் பண்டைக்காலந் தொடுத்துப்பரம்பரையாக அநுபவசித்திபெற்றநாளு வித அருமையான முறைகளை யுடைய பெருமை தங் கிய நூல். எல்லா வியாதிகளின் சிகிச்சைகளுக்கும் அவசியமுள்ள முறைகளான பற்பல பற்பங்கள், செ ந்தூரங்கள் முதலிய எல்லாப் பாகங்களும் அடங்கி யிருக்கின்ற அபூர்வ கிரந்தம். வைத்தியர்கள், வைத் தியரல்லாதவர்கள் முதலிய யாவருக்கும் தெள்ளிதிற் பயன்படுமாறு ஒவ்வொரு முறையுடன் அனுபானஞ் களும் அமையப்பெற்ற அரிய கிரந்தம். மேற்கண்ட பாகங்கள் ஒவ்வொன்றும் ஆயிரத்திற் கொன்றுதத் தேர்ந்தெடுக்கப் பட்டவைகள். இதிலுள்ள பற்ப செ ந்தூர முதலியவைக ளெல்லாம் காலதாமத மின்றி மிகவும் சொற்பச் செலவில் சுலபமாகவும் சூட்சமா கவும்செய்யக் கூடியவைகள். இவற்றிற்காம் மூலிகை முதலியவைகளெல்லாம் எங்கும் இலகுவாகவும், இல வசமாகவும் கிடைக்கக் கூடியவைகள். இம்முறைக ளால் ஆஷ்ட மகா ரோகங்களான குஷ்டம் முதலிய வைகளும், கஷ்டசாத்திய ரோகங்களான தாதுநஷ் ட முதலியவைகளும் அறத்தீரு மென்பதிற் சந்தே கமில்லை. இதனுண்மையை இதனைப் பார்வையிட்ட தகூணமே அனுபவசாலிகள் விளங்கிக்கொள்ளக்கூடு ம். இவ்வற்புத கிரந்தம் ஒவ்வொருவர் கையிலுங்கட் டாயம்இருக்கத் தக்கது. பலநாள் அநுபவசாலியான ஒரு வைத்தியன் பக்கத்திலிருந்து உற்ற சமயத்தில் ஊன்றுகோல்போல நின்று உதவஹேதுவாவதுபோ ல் இது உதவியா யிருக்கத் தகுந்தது. அருமையான இந்த ஒன்று கையிலிருந்தால் வேறெந்த நூலையும் பா ர்க்க அவசியமிராது. இது சுமார் இருநூற்றன்பது ப க்கங்களுள்ள பாகங்களாக வெளிவரும். இது யாவரு க்கும் எளிதிற் கிடைக்கும்படியாக மிகவும் சொற்பவி லே யேற்படுத்தப்பட்டிருக்கிறது.

இதன் பிரதி 1 - க்குக் கைவிலை ரூ. 1 - 0 - 0. வி .பி. ரூ. 1 - 2 - 0.

இது வரையறையான தொகைப் பிரதிகள் அச் சிடப்பட் டிருப்பதாலும் இதனை அச்சிடுவதற்கு மு ன்பாகவே அநேகர் கேட்டிருப்பதாலும் எஞ்சி யிரு ப்பவைகள் மாத்திரம் முந்திக் கொள்பவர்களுக்கே கி டைக்கும்.

விஷபேதி நிவாரணி.

இக்கொடிய வியாதியானது திடீரெனப் பரவுஞ் சுபாவமுடையது. இது அதிக சீக்கிரம் தீங்கை வி ளைவிக்கக் கூடியது. ஜனங்கள் இதனுமத்தைக் கேட்ட வுடனும் திகிலடைக் கூடியதென்பது உலகறிந்த விஷ யம். ஆகையால் இது உண்டாகிறவிதம், இது உண் டாகிற காரணம், இது உண்டாகாமல் தடுக்கவேண்டி ய வகைகள்; இதனைப் பரவ விடாமல் தடுக்கும் வகை கள், இதுபரவி யிருக்கும்போது இது வந்தணுகாமற் கையாள வேண்டிய விதிகள், இதற்காம் யூநானி, இவ் கிலீஷ், ஹிந்து முதலிய நானாவகைச் சிகிச்சைகள் முதலிய எல்லா விபரங்களும் அடங்கியநூல். இது ஒவ்வொருவரிடமும் தப்பாமலிருக்க வேண்டியது. இத்துஷ்ட வியாதியின் காரணம், இதன் லட்சணம், சிகிச்சை முதலிய விபரங்கள் தெரியாத அநேகர் இந் த வியாதியினல் ஆபத்தையும், திகிலையும், பீதியை யும் அடைகின்றார்கள். அவ்வித ஆபத்தினின்றுந் தப்பித்துக்கொள்ள இந்தச் சிறிய நூலானது பெரிய வுதவியாக விருக்கும். தாம் தப்பித்துக்கொள்ளவும், தம்முடைய குடும்பஜன பந்துமித்திரர் தம்மயலார் தம்மூரார் முதலியவர்களையும் காப்பாற்றப் பிரியமு டைய ஒவ்வொருவர் கையிலும் இது கட்டாயமிருக் க வேண்டியது. இவ்வித முயற்சியுடையவர்களுக்குக் கடவுளினது கிருபையும் பேரும் புகழ்ச்சியும் புண் ணியமும் உண்டாமென்பது திண்ணம். இதிலுள்ள

முறைகளை யிலகுவில் ஞாபகத்தில் வைக்கும்படியாக அநேக பாகங்களைச் செய்யுட்களாகவும் அச்சிடப் பட்டிருக்கிறது.

இது பிரதி ஒன்றுக்குக் கைவிலை அணா-4. வி. பி. அணா-6.

கடுக்காய்ப் பிரபாவ போதினி.

தனியாய் உபயோகப்படும் சரக்குகளில் அதிகம் உபயோகப்படத் தக்கது கடுக்காயும் சிறந்த ஒன்றென்பது மூவகை வைத்திய சாஸ்திரங்களிலும் ஏற்றுக் கொள்ளப்பட்டிருக்கிறது. கடுக்காயின் சிறந்த குணத்தைப் பற்றி அன்புள்ள தன் சொந்தத் தாயைப்பார்க்கிலும் மேலான தெனச் சொல்லப்பட்டிருக்கிறது. மகாபண்டிதர்களா யிருந்தவர்களுள் அநேகர் கடுக்காயாகிய வொரு சரக்கினாலேயே அநேக கஷ்டமான வியாதிகளை யெல்லாம் தீர்த்து வருகின்றார்கள். க்ஷயம், குன்மம், அஜீரணரோகம், உன்மத்தம் முதலிய பல மகா ரோகங்களைப் போக்க இதுவேதாய்ச் சரக்கு. ஆகையால் இதன்பிறப்பு, இதன் சிறப்பு, இவை சம்பந்தமான லேகியங்கள், கிருதங்கள், சூரணங்கள் முதலிய நானாவிதப் பிரயோகங்கள் இக்கிரந்தத்திற் சொல்லப்பட்டிருக்கின்றன. இதுவும் ஒவ்வொருவர்கையிலும் அவசியமிருக்கத் தக்கதே.

இது பிரதி 1 - க்குக் கைவிலை அணா-2. வி. பி. அணா - 4.

ஓர்முக்கிய கவனிப்பு.

மேற்கண்ட புஸ்தகங்களால் உலகத் தாருக்குப் பெரும்பிரயோசன முண்டாமென்பது திண்ணம் இவை அபூர்வகிரந்தங்களென்பது அனுபவசாலிகளுக்கு நன்கு புலப்படும். ஆகையால் நமது போதினியின் அபிமானிகள் ஒவவொருவரும் ஒவ்வொருபிரதி வாங்கி நம்மை ஆதரித்துக் கனஞ்செய்து உற்சாக படுத்திவருவதுடன் தம் சினேகிதர் முதலியவர்களையும் வாங்கும்படி முயற்சி செய்துவருவார்களாயின், இவ்வித அறிய கிரந்தங்களை வெளிப்படுத்தஹேதுவாவதுடன் பரோபகாரிகள் லோகோபகாரிகள் என்பதுஞ் சத்தியம் இவ்விண்ணப்பத்தை ஒவ்வொருகனவான்களும் கவனிப்பார்களென நம்புகின்றோம். இதனுடன் ரிப்ளைகார்ட் வைத்திருப்பதால்வேண்டிய பிரதிகளுக்குத் தயவுடன் உடனே தெரிவிக்கவும்.

பத்திராதிபர்

ஹக்கீம் - பா - முகம்மது அப்துல்லா.

பல வைத்திய சாஸ்திர கிரந்த கர்த்தா.

12-வது அப்புமேஸ்திரி வீதி மாபுஸ்கான் தேவடி.

ஜார்ஜ் டவுன் மதிராஸ்.

விண்ணப்பம்.

நமக்கு நேரிட்ட தேக அசௌக்கியத்தால் சென்ற நாலைந்து மாதங்களாகப் பத்திரிகை வெளியாகாமல் நின்றிருந்தபடியால் அநேக கனவான்கள் அதைப்பற்றி அதிக கவலையுள்ளவர்களா யிருந்ததைப் பல கடிதங்களாலும் நேர் நேராகவும் தெரிவித்துவந்தார்கள். கடவுளினது கிருபையினாலும் மேற்கண்ட நண்பர்களின் ஆசீர்வாதத்தாலும் நமக்கு ஒருவாறு தேக சௌக்கியப்பட்டு பத்திரிகையை வெளிப்படுத்த ஆரம்பித்து இதுவரையில் பத்திரிகைகள் பலவாகியும் நமது நண்பர்களுட் பலர் வழமைபோல தம் தமக்கு அனுபவசித்தமான முறைகளையும் பலருக்கும் உபயோகமாகும் விஷயங்களையும் எழுதாமல் மௌனஞ் சாதிப்பதை யோசிக்குங்கால் மிகவும் சிந்தனைக்கு ஏதுவாகிறது. அவர்களி யாரெனில் முக்கியமாய் நமது நண்பர்களான எ. எல், எம். எல். மரைக்காயர், நேடிவ் டாக்டர். கனம். மாதவாச்சாரியார். கனம். கிருஷ்ண சுவாமி ராஜா. கனம். இராஜ ராமய்யங்கார். கனம் ஆரியன் சிவசூரிய பிள்ளை ஆகிய இவர்களே. மேற்கண்ட கனவான்களும் மற்ற நமது அபிமானிகளும் வழமையைப்போல் எழுதி வருவார்களே யானால் உலகத்தாருக்கும் அடியேனுக்கும் பெருத்த உதவியா யிருக்கும். இதுவரையில் மௌனஞ் சாதித்ததுபோல் இனியும் சாதிக்காமல் தயவு செய்வார்களென மிகவும் விநயமாய்க் கேட்டுக்கொள்கின்றோம்.

பத்திரிகை வரவு.

நம்மீது பேரன்புடன் வழமைபோல் தம் பத்திரிகைகளைத் தயவுடன் அனுப்பி வைத்த கனம் தக்ஷணதீபப் பத்திராதிப ரவர்கட்கும், கனம் முகம்மது சமதானிப் பத்திராதிபரவர்களுக்கும், பிரபஞ்ச தாரகைப் பத்திராதிப ரவர்கட்கும் மிகவும் நன்றி செலுத்தக் கடமைப்பட்டுள்ளோம்.

கனம் மஹா விகடதூதன் பத்திராதிபரவர்கள், கனம். சக்கிரவர்த்தினிப் பத்திராதிப ரவர்கள், கனம் விபசாய தீபிகைப் பத்திராதிப ரவர்கள், கனம். சீரிய சூரியன் பத்திராதிப ரவர்கள் ஆகிய கனவான்கள் வழமையைப்போல் நமக்குப் பிரதி பத்திரிகை யனுப்பத் தயவு செய்வார்களென மிகவும் கேட்டுக் கொள்கின்றோம். சென்ற நான்கு மாதங்களாக நமக்கு நேரிட்டிருந்த தேக அசௌக்கியத்தினால் பத்திரிகை பிரசுரிக்கப்படாமல் தடைப்பட்டிருந்தது இப்போது கடவுளினதுகிருபையால்பிரசுரமாக ஆரம்பித்ததுமுதல் தங்களுக்குக் கிரமமாகப் பத்திரிகைகளை யனுப்பிக்கொண்டு வருகின்றோம். இவ்விராஜதானியில் தமிழில் வெளிப்படும் அருமையான இந்த ஏக சகோதரியைத் தங்களைப்போன்ற சகோதரர்கள் ஆதரித்து வராவிட்டால் மற்று யார்தான் ஆதரித்துக் கனப்படுத்துவார்கள்.

24-9-06.

புத்தகம் - க. 1906௵ சூன்மீ 1௳ இலக்கம் - ௯.

சுகாதார போதினி.

க - ம் பிரிவு.

சுகாதாரக் குறிப்பு.

முன்தொடர்ச்சி Vol-II. பக்கம் 57)

முகரோக சிகிச்சை.

அக்கிராகாரத் தைலத்தைப் பிடரியில் தடவ முகவாதம் போம்.

கால் விராகனெடை நவச்சாரத்தூளை-ச-மணிக் கொருதடவையாக-ச-தடவைகள் கொடுக்க முகவாதம் போம்.

அக்கராகாரத்தை மென்றுசத்தை விழுங்க முகவாதம் போம்.

உஷக்வேரை ஜலத்திலிழைத்துப் பற்றிடக் கண்டமாலை போம்.

இருமற் சிகிச்சை.

கொண்டைக்கடலை, சீமையத்திப்பழம் இவற்றைக் கஷாயஞ்செய்து பானஞ்செய்ய இருமல் குணமாம்.

இஞ்சிச்சாறு, தேன் இவற்றைச் சமபாகங் கலந்துட்கொள்ள இருமல் குணமாம்.

வெள்ளைப்பூண்டிதளைச் சுட்டுச் சாப்பிட இருமல் குணமாம்.

பனப்ஷாஎண்ணெயில் வெண் மெழுக்கைக்கரைத்து மார்பில்தடவ இருமல் ரோகங் குணமாம்.

கடுகுபோல்டிசை மார்பில் க0-அல்லது, க௫-நிமிஷம்போட இருமல் வேதனை தீரும்.

சுவாசகாசச் சிகிச்சை.

நோயாளி யறையிற் கெந்தகத்தை மிதமாய்ப் புகைக்க இருமல், சுவாசகாசம் ஆகியவைகள் தீரும்.

௩. அல்லது, ச - நெல்லெடை படிக்காரத்தூளை யடிக்கடி சாப்பிடப் புராதன இருமல் குணமாம்.

புராதன இருமலில் கோழைஅதிகமாய் வந்தால்-உ, நெல்லெடை டானிக் ஆஸிடைக்கொடுத்துவரத் தீரும்.

கருவேலம்பிசினை வாயிலடக்கி யதன்சத்தையுட்கொள்ள வறட்டிருமல் குணமாம்.

அமுக்குராக் கிழங்குச் சூரணத்தை யுட்கொண்டுவரப் புராதன இருமல் குணமாம்.

கரிசாலைச்சாம்பலை வெற்றிலையுடன் உட்கொண்டுவரச் சுவாசகாசம் தீரும்.

௬-குன்றியெடை உஷக்சூரணத்தைத் தேனிற் கொள்ளக் கஷ்டசுவாசந் தீரும்.

பழக்கமில்லாதவர்கள் குடாகைப் புகைப்பிடிக்கச் சுவாசகாசங் குணமாம்.

ஊ - விராகனெடை ஊமத்தை யிலையைப் புகைப்பிடிக்கச் சுவாசகாசங் குணமாம்.

இரண்டிரண்டு நெல்லெடை பெருங்காயத்தை ஜலத்திற்கரைத்துட்கொள்ளக் கஷ்டசுவாசகாசந் தீரும்.

கருவேலம் பிசினை ரோஜாப்பூ எண்ணெயில் வறுத்துச் சாப்பிட இரத்தகாசந் தீரும்.

குல்கந்தை வழமையாய்ச் சாப்பிட்டுவர இரத்தகாசந் தீரும்.

நாட்டுச் சருக்கரை, வெண்ணெய், தேன் இவற்றைச் சமமாய்ச் சேர்த்துச் சாப்பிட இரத்தகாசந் தீரும்.

கோதுமைச் சத்தை ஜலத்திற் கரைத்துக் காய்ச்சிக் கற்கண்டு, வாதுமைப்பிசின்தூள் இரண்டையுஞ் சேர்த்துட் கொள்ள இரத்த காசந் தீரும்.

ஈயவெள்ளை-உ - நெல்லெடை, அபின்-௨-நெல்லெடை. இவற்றை யரைத்து மாத்திரை செய்துட் கொள்ள இரத்தங் கக்கல் நிற்கும்.

சுவாசயதாபன ரோகத்தில்-ச- மணிக் கொருதடவை-௫-௫-நெல்லெடை பினாஸ்டைனைக் கொடுக்கக் குணமாம்.

க்ஷயரோகத்தில் மீன் எண்ணெய்க்குப்பதில் கிளிஸீரினைக் கொடுக்கலாம்.

வெல்லத்தை நெருப்பிலிட்டுப் புகைத்துப் புகைப்பிடிக்க மார்ச்சளி நீங்கும்.

ஜலதோஷ சிகிச்சை.

ஜலதோஷ முற்றினபின் நவச்சாரத் துண்டை வாயிலடக்கி அதன் சத்தை விழுங்கச் சலதோஷங் குணமாம்.

மஞ்சளைக் கொளுத்திப் புகைப்பிடிக்க ஜலதோஷத்தால் மூக்கிலிருந்து அபரிமிதமாய் வடியும் நீர் நிற்கும்.

கக்குவானில் அன்டி பிப்ரைனைச் சமயோசிதமாய்-௨-முதல்-௫-நெல்லெடையாக தினம்-௩-தடவைகள் கொடுத்துவர அது குணமாம்.

கக்குவானில் மேற்கண்ட விதமாய் பினாஸ்டினைக் கொடுத்தால் அதிகக் குணமா யிருக்கும்.

மார்நோவுச் சிகிச்சை.

மெழுக்குத் தைலத்தை மார்பிற் பூச மார்நோவு தீரும்.

கரியபோளத்தை வெங்காயச்சாற்றி லரைத்துப் பற்றிடப் பக்கநோவு தீரும்.

மெழுக்குத் தைலத்தில் வாதுமைப் பருப்பை வேகவைத் தரைத்து மார்பிற் பற்றிட வறட்சி மார்நோவு குணமாம்.

சுகாதார போதினி.

உ - ம் பிரிவு.

குடும்ப வைத்தியம்.

முன்தொடர்ச்சி (Vol - ll - பக்கம் 58)

2. பெப்பர்மின்ட் தைலம்.

(Oil of Peppermint)

இது ஒருவகைப் பொதினி இனம். சிறு செடியினம் சீமையில் உண்டாகிற இந்தப் பச்சைப்பூண்டை வாலியிலிட்டுத் தைல மெடுக்கப்படுகிறது. இது, கொஞ்சம் மஞ்சள் நிறமானது அல்லது, பசுஞ் சாயலான மஞ்சள் நிறமானது. சுவை முன்னர் காரலாய் பின்பு குளிர்ச்சி தோன்றும். இது சாதாரணமாய் இங்கிலீஷ் மருந்து ஷாப்புகளில் விற்கப்படுகிறது. இதனை உப்பாகவும் செய்து விற்கப்படுகிறது. இதற்கு பெப்ரமென்ட் சத்து அல்லது, பெப்ரமென்ட் உப்பு என்று பெயர்.

உபயோகம்:—வயிற்றிலுள்ள வாயுக்களைக் கண்டிக்கும். இரைப்பையைப் பலப்படுத்தும். வலிப்பு முதலியவைகளைத் தடுக்கும்.

பிரமாணம்:—ஒரு துளி முதல் நான்கு துளிவரையில் சர்க்கரையில் அல்லது. ஜலத்தில் விட்டுக் கொடுக்கலாம்.

வயிற்றுப்பிசம், வயிற்றுவலி ஆகியவைகளுக்கு இது ஒரு பிரசித்தமான மருந்து. இதனைச் சீனிச் சருக்கரையுடன் அல்லது, ஜலத்துடன் உட்கொள்ள வேண்டும். ஆனால் மேற்கண்ட வயிற்றுவலி வயிற்றுப்பொருமல் அஜீரணத்தால் உண்டாயிருந்தாலும் வாயு சம்பந்தமாயுண்டாயிருந்தாலுங் குணமுண்டாம். மற்ற வயிற்றுவலிகளுக்கு இதனை உபயோகிக்கலாகாது. அஜீரணப்பட்டு வயிற்றுநோவு இல்லாமல் வயிறு கனத்திருந்தாலும் வயிறு பொருமியிருந்தாலும் அப்போதும் இதனை உபயோகிக்கலாம். குமட்டல், அஜீரணம், வயிற்றில் வாயுவினால் இரைச்சலுண்டாதல் முதலியவைகளுக்கும் இதனை உபயோகிக்கலாம்.

பெப்ரமென்ட் ஜலம்.

பெப்ரமென்ட் தைலம்-கூ0-துளி

கார்போனேட் ஆவ் மாக்னீஷியா (Carbonate of Magnesia) } விராகனெடை-க.

இவ்விரண்டையுங் கல்வத்திலிட்டு நன்றாயரைத்துச் சுமார்-கூ0. அவுன்ஸ் தண்ணீரைத் தனியேவைத்துக் கொண்டு சிறுகச் சிறுகவிட்டு அரைத்துச் சீஷாவில் எடுத்துக் கொள்ளவும். இது திறமான பெப்ரமென்ட் ஜலமாம். இது; பிரதானமாய் வேறு மருந்துகளின் வாசனை, அருவருப்பு முதலியவைகளை நீக்குதற்கும் உபயோகமாகிறது. இதுவும் சாதாரணமாய் இங்கிலீஷ் மருந்து ஷாப்புகளிற் கிடைக்கக்கூடியதே.

இன்னும் வரும்.

சுகாதார போதினி.

கூ - ம் பிரிவு.

ஸ்திரீ வைத்தியம்.

முன்தொடர்ச்சி (Vol. II - பக்கம் 59.)

கருப்ப ஸ்திரீகளுக்குக் கெட்ட வஸ்துக்களின் மீதுண்டாம் இச்சையின் சிகிச்சை.

கருப்ப ஸ்திரீகளுக்குக் கெட்ட வஸ்துக்களின் மீது கருப்ப ஆரம்பத்தில் அதாவது பெரும்பான்மையும் மூன்று மாதத்திற்குள் உண்டாகிறது வழமை. அதன் காரணமாவது இரைப்பையில் அசுத்தசத்துக்கள் சேர்ந்து தங்கி விடுவதால் தேக சுபாவமானது அங்கு தங்கியிருக்கிற அசுத்த சத்துக்கு விரோதமான வஸ்துவை விரும்புவதே காரணமெனச் சில பண்டிதர்கள் அபிப்பிராயப் படுகின்றார்கள். இதுவே பெரும்பாலார் கருத்து. ஆனால்; வேறு சில பண்டிதர்களின் அபிப்பிராயமாவது:-இரைப்பையில் தங்கியுள்ள அசுத்த சத்துக்கள் தன்னைப் போன்றவைகளையே விரும்புகின்றன வென்பதே. ஆனால், தேக சுபாவத்தின் விருப்பம் முக்கியமே யொழிய அந்த அசுத்த சத்துக்களின் விருப்பம் முக்கியமானதல்ல. கருப்ப ஆரம்பத்தில் சூதக இரத்தமானது வயிற்றிலுள்ள சிசுவின் ஆகாரத்திற்காகக் கட்டுப்பட்டு விடுகிறது. ஆனால் கருப்ப ஆரம்பத்தில் சிசு இளமையா யிருப்பதினாலும் தர்ப்பலமா யிருப்பதினாலும் கட்டுப்பட்ட சூதக இரத்த முழுவதும் அச் சிசுவிற்கு ஆகாரமாகாமல் சில பாகம் எஞ்சி நிற்கவேதுவாகிறது. அவ்விதம் எஞ்சிய சூதக இரத்தமானது இரைப்பையில் வந்து சேர்ந்து கெட்டுப்போய் விடுகிறது. அது; திரவ ரூபமான வஸ்துவாகையால் அதற்கு விரோதமான சாம்பல், மண்போன்ற வறட்சியாகிய வஸ்துவைத் தேக சுபாவம் விரும்புகிறது. மூன்று அல்லது, நான்கு மாதஞ் சென்றுவிட்டால் மேற்கண்ட சூதக இரத்தமானது குழந்தைக்கு ஆகாரமாக உபயோகப் படுகிறது. ஆகையால் அது வரையில் மேற்கண்டபடி சேர்ந்த அசுத்த சத்துக்கள் வாந்தி மூலமாக வெளிப்பட்டுச் சுத்தமாகி விடுகிறது.

குறிப்பு.

இந்த ரோகமானது பெரும்பானும் கருப்பத்தில் பெண்குழந்தையுள்ள ஸ்திரீகளுக்கே அதிகமாய்க் காணும். ஏனெனில்; பெண் சிசுவைப்பார்க்கிலும் ஆண் சிசுவிற்குச் சூடு அதிகரித்திருப்பதால் பெண் சிசுவைப்பார்க்கிலும் ஆண் சிசுவிற்கு ஆகாரம் அதிகமாகத்தேவையிருக்கும். இக்காரணம்பற்றி ஆண் சிசுவு

ள்ள கருப்பஸ்திரீக்கு அசுத்தசத்து அதிகமாய்சேர இடமில்லை. ஆகையால்; அவ்விதக் கெட்டவிருப்பம் உண்டாகிறதில்லை. பெண் சிசுவிற்குச் சூடு குறைவா யிருப்பதினிமித்தம் அந்தச் சூதக இரத்தமானது அ திகமாகக் செலவாகாமல் அதிகம் எஞ்சிநிற்கிறது. ஆ கையால் அந்தக் கெட்ட வஸ்துவின்மேல் விருப்பமு ண்டாகிறது.

இன்னும் வரும்.

சுகாதார போதினி.

ச - ம் பிரிவு.

பால வைத்தியம்.

மூன்தொடர்ச்சி (Vol - II பக்கம் 60)

கருங்கிரந்திச் சிகிச்சை.

பசுவின் நெய், நல்லெண்ணெய், சிற்றாமணக்கெ ண்ணெய் இம்மூன்றும்வகை-க-க்குப் படி-வு; சங்கிலை ச்சாறு படி-தை.

செய்முறை:—இந்நான்கையு மிஸ்ரமித்து அடுப் பேற்றிச் சிறுதீபாயெரித்துச் சாறெல்லாஞ்சுண்டிக் க டுகுதிரண்டபதத்தில் கம்பிளியில் வடிகட்டி எடுத்துக் கொள்ளவேண்டும்.

பிரமாணம்:—விராகனெடை-கவ-கஉ. இதில்-க- அல்லது-உ-குன்றிமணியெடை கோரோசனையை இ ழைத்தும் உபயோகித்துவரலாம். கோரோசனையைச் சேர்க்காமலும்உபயோகிக்கலாம். வியாதிபலம், குழந் தையின்பலம் ஆகியவைகளுக்கு ஏற்றபடி உபயோகி க்கவேண்டியது. இவ்விஷயங்களெல்லாம் சிகிச்சகர்க ளின் சமயோசித யுக்திப்பிரமாணத்தைச் சேர்ந்தது.

இந்த எண்ணெயை அதன்மேலிற் பூசிவரவும் வேண்டும்.

வேறு.

பசுவினெய், எள்ளெண்ணெய், சிற்றாமணக்கெ ண்ணெய் இவை வகை-க-க்குப்படி-வு; சங்கிலைச்சாறு படி-உ; மேற்றோல் சீவினசுக்கு, மிளகு, அரிசித்திப் பிலி; இவற்றைத் தனித்தனியிடித்த சூரணம் வகை - க-க்கு விராகனெடை-நி.

செய்முறை:—மூன்னென்கு திரவங்களையும் ஒன் றுய்க்கலந்து அடுப்பேற்றிச் சிறுதீயாயெரித்து மெழு குபதமானவுடன் இறக்கிக் கம்பளியில் வடிகட்டிச் சூடார்யிருக்கும்போதே மேற்படி மூன்று சூரணங்களை யும் ஒன்றுய்க்கலந்து அதிற்றாவி நன்றுய்க்கலக்கிச் சீஷாவில் வைத்துக்கொள்ள வேண்டும்.

பிரமாணம்:—விராகனெடை-க-உ. இதனைக்கொ டுக்கும்போது நன்றுய்க்குலுக்கி உபயோகிக்கவும். எ னெனில் மருந்தானது கீழ்த்தங்கி நின்றுவிடுமென்ப தேயாம்.

இதனை மேலுக்கும் உபயோகப்படுத்தி வரவேண் டியது.

குறிப்பு.

இந்த எண்ணெயில் - கவ - விராகனெடை கோ ரோசனையைப் பொடித்துச்சேர்த்து உபயோகித்தால் நல்ல குணத்தைச்தருகிறது. சக்தியில்லாதவர்கள் என்னசெய்யக்கூடும். தனியாகத்தான் உபயோகிக்க வேண்டும். ஒவ்வொருவேளையும் இந்த எண்ணெயை யுபயோகிக்கும்போது அப்போதைக்கப்போது ஒவ் வொரு குன்றிமணியெடை கோரோசனைச்சேர்த் து உபயோகித்துவரலாம்.

வேறு.

ஆண் ஒணான் இரத்தம் விராகனெடை-கவ, மூ லப்பால் விராகனெடை-கவ. இவ்விரண்டையு மிஸ்ர மித்துப் புகட்டிவருவதினாலும் இந்த வியாதி குண மாகும்.

வேறு.

சிற்றாமணக்கெண்ணெய், கழுதைமூத்திரம், (கரு த்த கழுதைமூத்திரமாயின் உத்தமம்) அவுரிச்சாறு வகைக்குப்படி-வு, வசம்புச்சூரணம், தோலுரித்த வெ ள்ளைப்பூண்டிதழ் வகை-க-க்குப் பலம்-க.

செய்முறை:—மூன் மூன்று திரவங்களையும் ஒ ன்றுய்மிஸ்ரமித்து அடுப்பேற்றிச் சிறுதீயாயெரித்து ஒருகொதிவந்தவுடன் மூன் வசம்புச்சூரணத்தையும் உள்ளிப்பூண்டையும் சேர்த்தரைத்து அதிற்கலக்கி மெழுகுபதத்தில் கம்பிளியில் வடிகட்டிச் சிஷாவில் வைத்துக்கொள்ள வேண்டும்.

பிரமாணம்:—விராகனெடை-கஉ-உ.

மேற்கண்ட எண்ணெயை மேலுக்கும் உபயோகி த்து வரவேண்டியது.

வேறு.

கo-படி சுத்தஜலத்தில்-நு-பலம் செம்முள்ளியை யும்-நு-பலம் கிரந்தி நாயகத்தையும் போட்டுக்காய்ச்சி ஸ்நானஞ்செய்வித்து வரவும் மேற்கண்ட ரோகந் தீ ரும். (இன்னும் வரும்.)

சுகாதார போதினி.

நு - ம் பிரிவு.

மூலரோகம்.

மூன்தொடர்ச்சி (Vol-II-பக்கம்-61)

நாமிதுவரையில் மூலரோகத்தின் வகைகள், அ வற்றின் இலட்சணங்கள் ஆகியவைகளைச் சொல்லிவ ந்தோம். சிலகிரந்தங்களில் இலட்சணம், வகைகள்

ஆகியவைகளில் சிற்சில யேதங்களாகச் சொல்லப்பட்டிருக்கினும் பெரும்பான்மையானவைகளையே நாமிங்கெழுதி வருகின்கின்றோம். இம்மூல ரோகத்திற்குச் சிகிச்சை செய்ய ஆரம்பிக்குமுன் அவற்றுள் சுகசாத்தியமானவை இன்னவை, சாத்தியமானவை இன்னவை, கஷ்டசாத்தியமானவை இன்னவை, அசாத்தியமானவை இன்னவையெனத் தெரிந்து கொள்ள வேண்டியது ஆவசியகமான தாகையால் அவற்றையும் இங்கெழுதுகின்றோம்.

சுகசாத்திய மூலரோகம்.

ஆசனத்தின் வெளிவாய்க்குச் சமீபத்திலிருக்கிற குதமணி யென்னும் வளையத்திற்கு நாமிங்கு மேல் வளையமெனச் சொல்வோம். இந்த மேல்வளையத்தில் வாத பித்த சிலேஷ்மம் என்னும் மூன்றனுள் ஒன்றால் மாத்திரம் பிறந்த முளையானது கொஞ்சக்காலமிருந்து மறைந்து போவதாயிருந்தால் அது சுகசாத்தியமாம். அதாவது, மேல்வளையத்தில் ஏகதோஷத்தாலுண்டான மூலரோகமானது வருஷந்தோறும் வந்து கொஞ்சக்காலமிருந்து மறைந்து கொண்டிருந்தால் அது சுகசாத்தியமாம்.

சாத்திய மூலரோகம்.

நடுவிலுள்ள விசர்ஜனி யென்னும் வளையத்தில் ஏகதோஷத்தாலுண்டான மூலரோகமானது வருஷந்தோறும் வந்து கொஞ்சக்காலமிருந்து பிறகு மறைந்து கொண்டிருந்தால் அது, சாத்திய மூலரோகமாம்.

கஷ்டசாத்திய மூலரோகம்.

நடுவிலுள்ள விசர்ஜனி யென்னும் வளையத்தில் வாத பித்த சிலேஷ்மமென்னும் மூன்றனுள் இரண்டிரண்டு சம்பந்தப்பட்டுண்டான மூலரோகமானது வருஷந்தோறுங்கண்டு மறைந்துவந்தால் அது கஷ்டசாத்தியமாம். நடுவளையத்தில் ஏகதோஷத்தாலுண்டான மூலரோகமானது வருஷந்தோறும் வந்து அதிக காலம் இருக்குமாயின் அதுவுங் கஷ்ட சாத்தியமாம்.

அசாத்திய மூலரோகம்.

எல்லாவற்றிற்குஞ் பிந்தியிருக்கிற பிரவாகினி வளையத்தில் வாத பித்த சிலேஷ்மமென்னும் திரிதோஷங்களினாலுண்டான மூலரோகத்தை அசாத்தியமென்றே சொல்லவேண்டும். பிறப்பிலிருந்தே உண்டாயிருக்கிற மூலரோகம், எப்போதுங் கஷ்டப்படுத்திக் கொண்டிருக்கிற மூலரோகம், ஆகியவைகளும் அசாத்தியமேயாம். மேல்வளையத்தில் இரண்டிரண்டு தோஷ சம்பந்தத்தால் அல்லது, ஏகதோஷத்தால் உண்டான மூலரோகமானது எப்போதும் வருத்தப்படுத்திக் கொண்டிருந்தாலும் அதுவும்அசாத்தியமேயாம்.

எந்த மூல ரோகிக்கேனும் கால்கள், கைகள், முகம், நாபி, பீஜங்கள், ஆசனம் ஆகிய இந்தஸ்தானங்களில் வீக்கங்கண்டாலும் பக்கங்களில் கடினமான நோவு கண்டாலும் வாந்தி, தாகம், சுரம், அருசி, இரத்தாதிசாரம், தூர்ப்பலம் ஆகியவைகள் அதிகமாகக் கண்டாலும் இந்த இலட்சணங்களெல்லாம் மரணத்தின் தூதனெனத் தெரிந்து கொள்ளவேண்டும்.

இன்னும் இருகயத்தின் பக்கத்தில் கடினமான நோவுகண்டாலும் தேகமுழுவதும் கடினமான நோவுகண்டாலும் ஆசனத்தில் இரணமுண்டாகிவிட்டாலும் இந்த இலட்சணமுள்ள மூலரோகிகள் மரணத்துக்கு சமீபிக்கிறார்கள் என்றுந் தெரிந்து கொள்ளவேண்டும்.

இன்னும் சூலரோகம்; மிதமிஞ்சின இர்த்தப்போக்கு, சோபை ரோகம், அதிசார ரோகம் ஆகியவைகள் மூலரோகமுள்ளவர்களுக்குக் கண்டால் மரணத்திற்கு நோட்டீஸ் கொடுக்கப் பட்டவர்களெனத் தெரிந்து கொள்ளவேண்டும்.

குறிப்பு.

மேற்கண்ட அசாத்திய இலட்சணங்கள்கண்டுவிட்டதென்று மனத்து மயங்கி யிராமல் சமயோசிதமான சிகிச்சைகளைச் செய்யவேண்டுமென்பது கௌதமரிஷியின் அபிப்பிராயம். அப்படிச் சிகிச்சைசெய்யப்பட்டவர்கள் அநேகர் உயிர்தப்பிப் பிழைத்துச் ஜீவித்திருக்கிறார்கள் என மெடிகாலில் பலதடவைகளில் வற்புறுத்திச் சொல்லப்பட்டிருக்கின்றன. ஆகையால், அசாத்திய இலட்சணங்கள் கண்டுவிட்டதெனப் பயந்து கைவிடாமல் இங்குசொல்லப்படும் முறைகளை யுபயோகித்தும் சமயோசிதமான தந்திரங்களையும் செய்துவந்தால் கடவுளினது கிருபையால் ஒருவேளை குணமாகிவிடலாம். இவ்விதம் நமது அனுபவத்தில் வந்த இரண்டு மூன்று அசாத்திய மூலரோகிகள் தெய்வானுகூலத்தால் சுகமடைந்திருக்கின்றார்கள். அவ்விதமான வியாதிகளைப் பற்றிக் கவனிக்குங்கால் நாம் மாத்திரமல்ல வைத்திய நிபுணர்களான அநேகராலுங் கைவிடப்பட்டதும்சௌக்கியமடைந்ததெனின் தெய்வானுகூலமொன்றுண்டாயின் எவ்வகை அசாத்திய வியாதியும் தீருமென்பது நிச்சயம். ஆகையால் நாமெப்போதும் சர்வதயாபரனான கடவுள் மீது நம்பிக்கைவைத்துச் சிகிச்சை செய்வோமாயின் எவ்வகைப்பட்ட வியாதிகளும் சுலபமாய்த் தீருமென்பது திண்ணம்.

சுகாதார போதினி.

சு - ம் பிரிவு.

இரசம்.

மூன்தொடர்ச்சி (Vol II. பக்கம் 62.)

துரா இலைக் கஷாயம்:—துராஇலை பலம்-சு. இதனை-உ-படி ஜலத்திற்போட்டு-வ-படியாகச் சுண்ட வைத்து வடிகட்டித் திப்பிநீக்கி வைத்துக் கொண்டு மேற் சொன்னதுபோல் இரசத்தில் விட்டரைக்க வேண்டியது.

குறிப்பு.

துரா இலை பச்சையாக அகப்படுவதா யிருந்தால் அதனை யிடித்துச் சாறு பிழிந்து அந்தச் சாற்றைச் சிறுகச் சிறுக விட்டு அரைப்பதால் விசேஷகுண முள்ளதாம். அகப்படக் கூடிய சமயங்களில் இவ்விதம் செய்து கொள்வது உத்தமமான விஷயம்.

மிளகு திப்பிலிக் கஷாயம்:—மிளகு பலம்-கூ, அரிசித்திப்பிலி பலம்-கூ. இவ்விரண்டையும் சிதைத்து இரண்டு படி ஜலத்திற் போட்டுக் காற்படியாகச் சுண்டவைத்து வடிகட்டித் திப்பிநீக்கி யெடுத்துக் கொண்டு இரசத்திற் சிறுகச் சிறுக விட்டு அரைக்க வேண்டியது.

இரச சுத்தி வேறு.

1. தேவையான அளவு இரசத்தைக் கல்வத்தில் விட்டு அதற்கிரண்டு பங்கு சோற்றுக் கற்றாழைச் சாற்றை விட்டு அரைக்கவேண்டும். விட்ட சாறு நன்றாய்க் கருத்து விட்டால் அதை யிறுத்துவிட்டு வேறு புதிய சோற்றுக் கற்றாழைச் சாற்றை முன்போல் விட்டு அரைக்கவேண்டும். அதுவுங் கருத்தவுடனே அதை யிறுத்து விட்டு முன்போல் சாற்றை விட்டுமுன்போ லரைக்கவும். இவ்விதம் மடக்கி மடக்கிச் சோற்றுக் கற்றாழைச் சாற்றைவிட்டு அரைத்து அது கருக்கக் கருக்க இறுத்து மாற்றி மாற்றிச் சாற்றைவிட்டு நான்கு சாமம் அரைத்து வெயிலில் வைத்து ஈரப்பசை யில்லாமல் உலர்த்திக்கொள்ள வேண்டும்.

2. மேற்கண்ட இரசத்திற்கு நான்கு பங்கெடை சரக்கொன்றைப் புளியை எட்டுப் பங்கு ஜலத்தில் கரைத்து வடிகட்டித் திப்பிநீக்கின மேற்படி சரக்கொன்றைப் புளி ஜலத்தைச் சிறுகச் சிறுக விட்டு நான்கு சாமம் அரைத்து வெயிலில் வைத்து ஈரத்தை யுலர்த்திக் கொள்ளவும்.

3. கொடிவேலி வேர்ப்பட்டை மேற்கண்ட இரசத்திற்கு மூன்று பங்கெடை இதனைச் சிதைத்து எட்டுப் பங்கெடை ஜலத்திற்போட்டு மூன்றிலொருபாகமாகச் சுண்ட வைத்து இரக்கி வடிகட்டித் திப்பிநீக்கின கஷாயத்தை மேற்படி இரசத்திற் சிறுகச்சிறுக விட்டு நான்கு சாமம் அரைக்கவேண்டும். பிறகுவெயிலில் வைத்து ஈரமில்லாமல் உலர்த்திக் கொள்ளவேண்டும்.

4. மேற்படி இரசத்தில் மணித்தக்காளிச் சாற்றைச் சிறுகச் சிறுகவார்த்து நான்கு சாமம் அரைத்து வெயிலில் வைத்து ஈரமுலர்ந்தபின் எடுத்துக்கொள்ளவேண்டும்.

இவ்விதம் அரைத்தெடுத்த இரசத்தை ஒரு பீங்கான் பாத்திரத்திற் போட்டுக் கொண்டு அதில் ஜலத்தை விட்டு கைவிரல்களால் மர்த்தித்துக் கொண்டே அரைமணி அல்லது, ஒருமணிக் கொருதடவை அந்தத் தண்ணீரை யிறுத்து வேறு தண்ணீர் விட்டு மர்த்தித்துவரவேண்டும். இவ்விதம் தண்ணீரானது பரிசுத்தமாக வெளிப்படும் வரையில் மர்த்தித்துக்கழுவிவெயிலில் வைத்து ஈரத்தை யுலர்த்திச் சீஷாவிற் பத்திரப்படுத்திக் கொள்ளவேண்டியது.

இவ்விதஞ் சுத்திசெய்யப்பட்ட இரசமானது அதிகச் சிரேஷ்டமானதா யிருக்கும். இது சம்பந்தப்பட்ட அவுடதத்தின் பெருமை முதலியவைகளை அனுபவசாலிகள் நன்கு விளங்கிக் கொள்வார்கள். கஷ்டத்திறகும் பால்மாறார்கள். அனுபவமில்லாதவர்களுக்குச் சுத்திசெய்ததும் சுத்திசெய்யாததும் ஒன்றே, எழுதுவதும் எழுதாததும் ஒன்றே. எந்த விஷயமாயினும் எந்த வகையாயினும் எல்லாம் கஷ்டமாகவே யிருக்கும். அத்தகையினர்களுக்காக நாம் இங்கு எழுதவரவில்லை. லோகோபகாரத்துடனும் ஜீவகாருண்பத்துடனும் சாஸ்திரம், யுக்தி புத்தி, அனுபவ முதலியவைகளுக்கேற்க நாமிங்கெழுதி யிருக்கின்றோம். இனி இஷ்டமானவர்கள்செய்து சுகத்தையடையலாம். கஷ்டமானவர்கள் விட்டிவிடலாம். நம்மீது குஷ்டோம் சொல்ல வேண்டாம்.

குறிப்பு

இரசசுத்திமுறைகள் இன்னும் அநேகமுள. அவையெல்லாம் இனியச்சிடப்படும் அனுபோக வைத்திய இரத்நாகரத்தில் எழுதுவோம். இங்கு எழுதியிருக்கிற சிலமுறைகள் இங்கு போதுமானவையாகையால் இம்மட்டும் நிறுத்தினோம். இவ்விதம் சுத்திசெய்ய இயலாதகாலங்களில் கீழ்க்கண்ட பாகப்படி இலிங்கத்திலிருந்தெடுத்த பாலரசத்தையாயினும்உபயோகித்துக் கொள்ளவேண்டும், கடை இரசத்திலுள்ள தோஷங்களைப்போல தோஷமுள்ளதாக இராமல் அதுசுத்தமானதா யிருக்கும்.

பாலரசம்.

நான்குபலம் பம்பாய்லிங்கத்தைக் கல்வத்திலிட்டுப் பொடித்து எலுமிச்சம்பழச் சாற்றைச் சிறுகச்சிறுகவிட்டு நான்குசாமம் அரைக்கவேண்டும். பிறகு ஒருபில்லையாகச்செய்து கொள்ளவேண்டும். இரண்டுபானைகளை வாயைத்தேய்த்து மட்டமாகச்செய்துகொண்டு மேற்பானைக்கு ஊமத்தையிலைச்சாற்றை அல்லது, முள்முருக்கையிலைச்சாற்றைச் சுவறச் சுவறப்பூசி ஈரமில்லாமல் உலர்த்திக்கொள்ள வேண்டும். பிறகு அடிப்பானையில் முன் சித்தப்படுத்தின பில்லையைவைத்து மேற்பானையையும்மூடிவழு சீலைமண்செய்து உலர்த்தி அடுப்பேற்றி ஆரம்பத்தில் ஒரு சாமம் சிறுதீயாயெரித்துப்பிறகு காடாக்கினியாக மூன்றுசாமம்எரிக்கவேண்டும். இவ்விதம் எரிக்கும்போது மேற்பானையின்மீது ஈரத்துணியைப் போட்டுவைத்து ஈரம் உலர உலர நினைத்துக்கொண்டே வரவேண்டும். அடுப்புடனே குளிரவிட்டு நன்றுபாறினபின் கவசத்தை ஜாக்கிரதையுடன் பிரித்து மேற்பானை முதலிய விடங்களிலுள்ள பதங்கத்தைப் புருஷினால் துடைத்து ஒருபிங்கான் பாத்திரத்திற்போட்டுக் கையினல்மர்த்திக்க எல்லாம் இரசமாகிவிடும். இதனை உரத்ததுணியில் - உக - தடவை அல்லது -கக-தடவை வைத்துப் பிழிந்து எடுத்துச் சீஷாவிற் பத்திரப்படுத்திக் கொள்ளவேண்டும். இவ்விதம் செய்யப்பட்ட இரசத்தையாகிலும் வைத்தியர்கள் மருந்தில் உபயோகித்தால்தான் சுகுணத்திற்கு ஏதுவாகும். இவ்வித இரசசம்பந்தமான மருந்துகளின் குணமும் விசேஷமாகக் காணப்படும். இவ்விதமாயினும்செய்து உபயோகிக்காவிட்டால் கஷ்டத்திற்கும் கஷ்டத்திற்கு ஏதுவாகும். இதற்கும் சோம்பல்படுகிறவர்கள் வேறெந்த மருந்துதான் செய்வார்கள்.

(இன்னும் வரும்)

சுகாதார போதினி.

எ - ம் பிரிவு.

பற்பு முறைகள்.

முன்தொடர்ச்சி (Vol II. பக்கம். 40.)

மேற்றோல்சீனச் சுக்கு, மிளகு, அரிசித்திப்பிலி இவற்றின் தனித்தனி சூரணம் வகைக்கு- உ - குன்றிமணியெடை. இந்துப்புத்தூள் குன்றிமணியெடை - ச, பசுவினெய் விராகனெடை. கஉ-இவை யெல்லாவற்றையும் மிஸ்ரமித்து மேற்படிபற்பத்தைப் பிரமாணப்படி அனுபானித்துட் கொண்டுவர மலபந்தரோகம், வாதமூலரோகம். வாதவாந்திரோகம் ஆகியவைகள் தீரும்.

கருஞ்சீரகச் சூரணம்விராகனெடை-வ, ஜாதிக்காய்ச் சூரணம், இலவங்கச் சூரணம் இவ்விரண்டும் வகை-உ-குக்குன்றிமணியெடை-உ, தேன் விராகனெடை-கஉ. இவையெல்லாவற்றையு மிஸ்ரமித்து மேற்கண்டபற்பத்தைப் பிரமாணப்படி யனுபானித்துட் கொண்டுவர குன்மரோகங்கள், வயிற்றிலுண்டாம் கட்டிகள் முதலியவைகள் குணப்படும்.

பெருலவங்கப் பட்டைச் சூரணம் விராகனெடை-வ, ஏலரிசிச் சூரணம் குன்றிமணியெடை - ச-தேன் விராகனெடை - ஈ. இவை யெல்லாவற்றையு மிஸ்ரமித்து மேற்கண்ட பற்பத்தைப் பிரமாணப்படி யனுபானித்துட் கொண்டு அதன்மேல் வெள்ளாட்டுப்பாலை ஜீரணசத்திக்குத் தகுந்தபடி அரை முக்கால் ஆழாக்கு பானஞ் செய்துவர மூத்திரக்கிரிச்சரம், கல்லடைப்பு, சதையடைப்பு ஆகியவைகள் தீரும்.

நெல்லிக்காய்ச்சாறு, தேன், இவ்விரண்டும் வகை-க-க்கு விராகனெடை-ஈ. இவ்விரண்டையு மிஸ்ரமித்து மேற்கண்ட பற்பத்தைப் பிரமாணப்படி யனுபானித்துட் கொண்டுவரப் பிரமேகரோகங்கள், ஆமிலபித்த ரோகம், மஞ்சட் காமாலை ஆகியரோகங்கள் தீரும்.

ஏலக்காய்ச் சூரணம், விராகனெடை-வ, சீரகச் சூரணம் குன்றிமணியெடை - ச, தேன் விராகனெடை. ஈ-இவை யெல்லாவற்றையு மிஸ்ரமித்து மேற்கண்ட பற்பத்தைப் பிரமாணப்படி யனுபானித்துட் கொண்டுவர இருமல் ரோகம், சுவாசகாசம், இரைப்பு ஆகியவைகள் தீரும்.

மேற்சருகை நீக்கியிடித்துப் பிழிந்தசீந்திற்கொடிச் சாறு விராகனெடை-சு, தேன் விராகனெடை-சு. இவ்விரண்டையு மிஸ்ரமித்து மேற்கண்ட பற்பத்தைப் பிரமாணப்படி யனுபானித்துட்கொள்ள ஆரம்பகுஷ்டம், மகாவிக்கல் ரோகம், கிருமிரோகம் ஆகியவைகள் தீரும்.

பூமாதளம்பூச் சூரணம், விராகனெடை - உ, மிளகுச் சூரணம் குன்றிமணியெடை-ஈ, தேன் விராகனெடை-ஈ. இவை யெல்லாவற்றையும் மிஸ்ரமித்து மேற்கண்ட பற்பத்தைப் பிரமாணப்படி யனுபானித்

தூட்கொள்ள இரத்த மூலரோகம், சங்கிரஹணி, அதிசார ரோகம் ஆகியவைகள் தீரும்.

தூராலிலச்சாறு விராகனைடை-உ, தேன் விராகனைடை-ரூ. இவ்விரண்டையும் மிஸ்ரமித்து மேற்கண்ட பற்பத்தைப் பிரமாணப்படி யனுபானித்துண்ண மந்தாக்கினி ரோகம், தாகரோகம், பீனிசரோகம், ஆகியவைகள் தீரும். அறிவு விருத்தியுண்டாகி தேகவசீகரம், முகவசீகரம் ஆகியவைகளுண்டாகும்.

இன்னும் வரும்.

விளம்பரம்.



அநுபோகவைத்திய நவநீதம்.

இப்பெயர் பூண்ட இந்நூதனக் கிரந்தம் இதுவரையில் அச்சாகி வெளிப்படவில்லை. இதிலுள்ள முறைகளெல்லாம் பல தலைமுறைகளாகப் பல தடவைகளிலும் அநுபவசித்தி பெற்றவைகள். இதில் குருமுறைகள், சூக்ஷ்ம முறைகள், இரகசிய முறைகள் முதலிய அற்புத முறைகளடங்கியிருக்கின்றன. யாவரும் இலகுவாகத் தெரிந்துகொள்ளும் விதமாய் தெளிவாகவும் விபரமாகவும் எழுதப்பெற்ற அருமையான நூல். சொற்பமாய்த் தமிழ் வாசிக்கத் தெரிந்தவர்களும் கூட அறிந்துகொள்ளும் விதமாக வெள்ளையான தெள்ளிய செந்தமிழ் வசன நடையில் அமையப்பெற்ற சிறந்த நூல். தற்காலத்தில் பற்பல விசித்திரப் பெயரிடப்பட்டு வெளிப்பட்டுலாவும் சில புளுகி மாயப் புத்தகங்களைப் போலாகாமல் பண்டைக்காலந் தொடுத்துப்பரம்பரையாக அநுபவசித்திபெற்றநூறு வித அருமையான முறைகளையுடைய பெருமை தங்கிய நூல். எல்லா வியாதிகளின் சிகிச்சைகளுக்கும் அவசியமுள்ள முறைகளான பற்பல பற்பங்கள், செந்தூரங்கள் முதலிய எல்லாப் பாகங்களும் அடங்கியிருக்கின்ற அபூர்வ கிரந்தம். வைத்தியர்கள், வைத்தியரல்லாதவர்கள் முதலிய யாவருக்கும் தெள்ளிதிற் பயன்படுமாறு ஒவ்வொரு முறையுடன் அனுபானிகளும் அமையப்பெற்ற அரிய கிரந்தம். மேற்கண்ட பாகங்கள் ஒவ்வொன்றும் ஆயிரத்திற் கொன்றாகத் தேர்ந்தெடுக்கப் பட்டவைகள். இதிலுள்ள பற்ப செந்தூர முதலியவைகளெல்லாம் காலதாமதமின்றி மிகவும் சொற்பச் செலவில் சுலபமாகவும் சூட்சமாகவும்செய்யக் கூடியவைகள். இவற்றிற்காம் மூலிகை முதலியவைகளெல்லாம் எங்கும் இலகுவாகவும், இலவசமாகவும் கிடைக்கக் கூடியவைகள். இம்முறைகளால் அஷ்ட மகா ரோகங்களான குஷ்டம் முதலியவைகளும், கஷ்டசாத்திய ரோகங்களான தாதுநஷ்ட முதலியவைகளும் அறத்தீரு மென்பதிற் சந்தேகமில்லை. இதனுண்மையை இதனைப் பார்வையிட்ட தகுதனமே அனுபவசாலிகள் விளங்கிக்கொள்ளக்கூடும். இவ்வற்புத கிரந்தம் ஒவ்வொருவர் கையிலுங்கட்டாயம் இருக்கத் தக்கது. பலகாள் அநுபவசாலியான ஒரு வைத்தியன் பக்கத்திலிருந்து உற்ற சமயத்தில் ஊன்றுகோல்போல நின்று உதவஹோதுவாவதுபோல் இது உதவியா யிருக்கத் தகுந்தது. அருமையான இந்த ஒன்று கையிலிருந்தால் வேறெந்த நூலையும் பார்க்க அவசியமிராது. இது சுமார் இருநூற்றன்பது பக்கங்களுள்ள பாகங்களாக வெளிவரும். இது யாவருக்கும் எளிதிற் கிடைக்கும்படியாக மிகவும் சொற்பவிலையேற்படுத்தப்பட்டிருக்கிறது.

இதன் பிரதி 1-க்குக் கைவிலை ரூ. 1-0-0. வி.பி. ரூ. 1-2-0.

இது வரையறையான தொகைப் பிரதிகள் அச்சிடப்பட்டிருப்பதாலும் இதனை அச்சிடுவதற்கு முன்பாகவே அநேகர் கேட்டிருப்பதாலும் எஞ்சியிருப்பவைகள் மாத்திரம் முந்திக் கொள்பவர்களுக்கே கிடைக்கும்.

விஷபேதி நிவாரணி.

இக்கொடிய வியாதியானது திடீரெனப் பரவுஞ் சுபாவமுடையது. இது அதிக சீக்கிரம் தீங்கை விளைவிக்கக் கூடியது. ஜனங்கள் இதனுமத்தைக் கேட்டவுடனும் திகிலடைக் கூடியதென்பது உலகறிந்த விஷயம். ஆகையால் இது உண்டாகிறவிதம், இது உண்டாகிற காரணம், இது உண்டாகாமல் தடுக்கவேண்டிய வகைகள்; இதனைப் பரவ விடாமல் தடுக்கும் வகைகள், இதுபரவியிருக்கும்போது இது வந்தணுகாமற் கையாள வேண்டிய விதிகள், இதற்காம் யூகாரி, இங்கிலீஷ், ஹிந்து முதலிய நானாவகைச் சிகிச்சைகள் முதலிய எல்லா விபரங்களும் அடங்கியநூல். இது ஒவ்வொருவரிடமும் தப்பாமலிருக்க வேண்டியது. இத்துஷ்ட வியாதியின் காரணம், இதன் லட்சணம், சிகிச்சை முதலிய விபரங்கள் தெரியாத அநேகர் இந்த வியாதியினால் ஆபத்தையும், திகிலையும், பீதியையும் அடைகின்றார்கள். அவ்வித ஆபத்தினின்றுந் தப்பித்துக்கொள்ள இந்தச் சிறிய நூலானது பெரிய வுதவியாக விருக்கும். தாம் தப்பித்துக்கொள்ளவும், தம்முடைய குடும்பஜன பந்துமித்திரர் தம்மயலார் தம்மூரார் முதலியவர்களையும் காப்பாற்றப் பிரியமுடைய ஒவ்வொருவர் கையிலும் இது கட்டாயமிருக்கவேண்டியது. இவ்வித முயற்சியுடையவர்களுக்குக் கடவுளினது கிருபையும் பெரும் புகழ்ச்சியும் புண்ணியமும் உண்டாமென்பது திண்ணம். இதிலுள்ள

முறைகளை யிலகுவில் ஞாபகத்தில் வைக்கும்படியாக அநேக பாகங்களைச் செய்யுட்களாகவும் அச்சிடப் பட்டிருக்கிறது.

இது பிரதி ஒன்றுக்குக் கைவிலை அணா-4, வி. பி. அணா-6.

கடுக்காய்ப் பிரபாவ போதினி.

தனியாய் உபயோகப்படும் சரக்குகளில் அதிகம் உபயோகப்படத் தக்கது கடுக்காயும் சிறந்த ஒன்றென்பது மூவகை வைத்திய சாஸ்திரங்களிலும் ஏற்றுக் கொள்ளப்பட்டிருக்கிறது. கடுக்காயின் சிறந்த குணத்தைப் பற்றி அன்புள்ள தன் சொந்தத் தாயைப்பார்க்கிலும் மேலான தெனச் சொல்லப்பட்டிருக்கிறது. மகாபண்டிதர்களா யிருந்தவர்களுள் அநேகர் கடுக்காயாகிய வொரு சரக்கினாலேயே அநேக கஷ்டமான வியாதிகளை யெல்லாம் தீர்த்து வருகின்றார்கள் க்ஷயம், குன்மம், அஜீரணரோகம், உன்மத்தம் முதலிய பல மகா ரோகங்களைப் போக்க இதுவேதாய்ச் சரக்கு. ஆகையால் இதன்பிறப்பு, இதன் சிறப்பு, இவை சம்பந்தமான லேகியங்கள், கிருதங்கள், சூரணங்கள் முதலிய நானாவிதப் பிரயோகங்கள் இக்கிரந்தத்திற் சொல்லப்பட்டிருக்கின்றன. இதுவும் ஒவ்வொருவர்கையிலும் அவசியம் இருக்கத் தக்கதே.

இது பிரதி 1-க்குக் கைவிலை அணா-2. வி. பி. அணா - 4.

ஓர்முக்கிய கவனிப்பு.

மேற்கண்ட புஸ்தகங்களால் உலகத் தாருக்குப் பெரும்பிரயோசன முண்டாமென்பது திண்ணம் இவை அபூர்வகிரந்தங்களென்பது அனுபவசாலிகளுக்கு நன்கு புலப்படும். ஆகையால் நமது போதினியின் அபிமானிகள் ஒவ்வொருவரும் ஒவ்வொருபிரதி வாங்கி நம்மை ஆதரித்துக் கனஞ்செய்து உற்சாக படுத்திவருவதுடன் தன் சினேகிதர் முதலியவர்களையும் வாங்கும்படி முயற்சி செய்துவருவார்களாயின், இவ்வித அரிய கிரந்தங்களை வெளிப்படுத்தஹேது வாவதுடன் பரோபகாரிகள் லோகோபகாரிகள் என்பதுஞ் சத்தியம் இவவிண்ணப்பத்தை ஒவ்வொருகனவான்களும் கவனிப்பார்களென நம்புகின்றோம். இதனுடன் ரிப்ளைகார்ட் வைத்திருப்பதால் வேண்டிய பிரதிகளுக்குத் தயவுடன் உடனே தெரிவிக்கவும்.

பத்திராதிபர்

ஹக்கீம் - பா - முகம்மது அப்துல்லா.

பல வைத்திய சாஸ்திர கிரந்த கர்த்தா.

12-வது அப்புமேஸ்திரி வீதி மாபுஸ்கான் தேவடி.

ஜார்ஜ் டவுன் மதிராஸ்.

விண்ணப்பம்.

நமக்கு நேரிட்ட தேக அசௌக்கியத்தால் சென்ற நாலைந்து மாதங்களாகப் பத்திரிகை வெளியாகாமல் நின்றிருந்தபடியால் அநேக கனவான்கள் அதைப்பற்றி அதிக கவலையுள்ளவர்களா யிருந்ததைப் பல கடிதங்களாலும் நேர் நேராகவும் தெரிவித்துவந்தார்கள். கடவுளினது கிருபையினாலும் மேற்கண்ட நண்பர்களின் ஆசீர்வாதத்தாலும் நமக்கு ஒருவாறு தேக சௌக்கியப்பட்டு பத்திரிகையை வெளிப்படுத்த ஆரம்பித்து இதுவரையில் பத்திரிகைகள்பலவாகியும் நமது நண்பர்களுட் பலர் வழமைபோல தம் தமக்கு அனுபவசித்தமான முறைகளையும் பலருக்கும் உபயோகமாகும் விஷயங்களையும் எழுதாமல் மௌனஞ் சாதிப்பதை யோசிக்குங்கால் மிகவும் சிந்தனைக்கு ஏதுவாகிறது. அவர்களி யாரெனில் முக்கியமாய் நமது நண்பர்களான எ. எல். எம். எல். மரைக்காயர், நேடிவ் டாக்டர். கனம், மாதவாச்சாரியார். கனம். கிருஷ்ண சுவாமி ராஜா. கனம். இராஜ ராமய்யங்கார். கனம் ஆரியன் சிவசூரிய பிள்ளை ஆகிய இவர்களே. மேற்கண்ட கனவான்களும் மற்ற நமது அபிமானிகளும் வழமையைப்போல் எழுதி வருவார்களே யானால் உலகத்தாருக்கும் அடியேனுக்கும் பெருத்த உதவியா யிருக்கும். இதுவரையில் மௌனஞ் சாதித்ததுபோல் இனியும் சாதிக்காமல் தயவு செய்வார்களென மிகவும் விநயமாய்க் கேட்டுக்கொள்கின்றோம்.

பத்திரிகை வரவு.

நம்மீது பேரன்புடன் வழமைபோல் தம் பத்திரிகைகளைத் தயவுடன் அனுப்பி வைத்த கனம் தக்ஷணதீபப் பத்திராதிப ரவர்கட்கும், கனம் முகம்மது சமதானிப் பத்திராதிபரவர்களுக்கும், பிரபஞ்ச தாரகைப் பத்திராதிப ரவர்கட்கும் மிகவும் நன்றி செலுத்தக் கடமைப்பட்டுள்ளோம்.

கனம் மஹா விகடதூதன் பத்திராதிபரவர்கள் கனம். சக்கிரவர்த்தினிப் பத்திராதிப ரவர்கள், கனம் விபசாய தீபிகைப் பத்திராதிப ரவர்கள், கனம். சீரிய சூரியன் பத்திராதிப ரவர்கள் ஆகிய கனவான்கள் வழமையைப்போல் நமக்குப் பிரதி பத்திரிகை யனுப்பத் தயவு செய்வார்களென மிகவும் கேட்டுக் கொள்கின்றோம். சென்ற நான்கு மாதங்களாக நமக்கு நேரிட்டிருந்த தேக அசௌக்கியத்தினால் பத்திரிகை பிரசுரிக்கப்படாமல் தடைப்பட்டிருந்தது இப்போது கடவுளினதுகிருபையால்பிரசுரமாக ஆரம்பித்ததுமுதல் தங்களுக்குக் கிரமமாகப் பத்திரிகைகளை யனுப்பிக் கொண்டு வருகின்றோம். இவ்விராஜதானியில் தமிழில் வெளிப்படும் அருமையான இந்த ஏக சகோதரியைத்கதங்களைப்போன்ற சகோதரர்கள் ஆதரித்து வராவிட்டால் மற்று யார்தான் ஆதரித்துக் கனப்படுத்துவார்கள்.

25-9-06.

புத்தகம் - உ. 1906வது சூன்மீ 15உ இலக்கம்-க0.

சுகாதார போதினி.

க - ம் பிரிவு.

வைத்தியக் குறிப்புகள்.

நாவின் ரோக சிகிச்சை.

1. நாவில் அசுத்த சத்துக்கள் சேர்வதால் அது தடித்துப்போகும்.

சிகிச்சை:——கடுகு, அரிசித்திப்பிலி, மேற்றோல் சீவின சுக்கு, நவச்சாரம், அக்கராகாரம் ஆகிய இவற்றுள் ஒவ்வொன்றைத் தனியே யேனும் அல்லது, இரண்டிரண்டை அல்லது, மும்மூன்றை அல்லது, எல்லாவற்றையும் சமபாகமாக எடுத்து இடித்துத் தூள்செய்து நாவில் தேய்த்துவர வேண்டும். வேளா வேளைகளில் மேற்படி சூரணத்தைக் காடியிற் குழைத்து நாக்கில் தடவியும் வரவேண்டும். இவ்விதஞ் சிலதடவைகள் செய்து வந்தால் மேற்படி நாத்தடிப்பு ரோகந் தீரும்.

இரண்டு பலம் மருதம்பட்டையைச் சிதைத்துப தத்துப்பலம் ஜலத்திற் போட்டுக்காய்ச்சி ஐந்து பலமாகச் சுண்டவைத்து வடிகட்டித் திப்பிநீக்கின கஷாயத்தை வாய் கொப்பளித்துவர மேற்படி நாத்தடிப்பு ரோகந் தீரும்.

2. நாவிற்சூடு அதிகரித்து வீக்கங் கண்டு அது தடித்துப் போவதுமுண்டு.

சிகிச்சை:—உலர்ந்த ரோஜாப்பூ விதழ்ச் சூரணம், மசூரிப் பருப்புமா. (இதனைச் சில தேசங்களில் ரெங்கோன் பருப்பென்று வழங்குவதுமுண்டு.) இவ்விரண்டும் வகை-உ-க்குச் சமனெடை. இவ்விரண்டையு மிஸ்ரமித்து மணித்தக்காளி யிலைச்சாற்றை விட்டுக் குழைத்து நாக்கில் தடவிவர மேற்படி சூட்டினுல் உண்டான நாவின் வீக்கந்தீரும்.

3. சில சமயங்களில் நாவில் எரிவந்த முண்டாலது முண்டு, எப்போதும் நிர்மித்தமாக நாவானது எரிந்து கொண்டே யிருக்கும்.

சிகிச்சை:—நாவில் புண், நாவில் இரணம் முதலிய காரணங்களினுல் எரிவந்த முண்டாலை அந்தக் காரணத்தை நீக்க முயற்சி செய்யவேண்டும்.

தயிருடன் தண்ணீரைக் கலந்து கலக்கி வாய் கொப்பளித்துவர வேண்டும். சமயத்திற்குத் தகுந்தபடி பிரதினமும் மூன்று அல்லது, நான்கு தடவைகள் மேற்கண்படி செய்துவர நாவின் எரிவந்தம் குணமாம்.

காய்ச்சுக் கட்டித்துண்டை வாயிலடக்கிக் கொண்டு அதன் இரசத்தை விழுங்கி வருகிறதினுலும் நாவின் எரிவந்தங் குணமாம்.

4. நாவில் கொப்பளங்கள் காண்பதுண்டு. இதற்குத் தமிழில் அகூரமென்று சொல்கின்றார்கள். இக்கொப்பளங்கள் இரத்தாதிக்கத்தா லுண்டானுல் சிவந்த வருணமுள்ளவைகளாக இருக்கும். பித்தாதிக்கத்தினு லுண்டானுல் மஞ்சள் வருணச் சாயலாயிருக்கும். கபாதிக்கத்தினு லுண்டானுல் வெண்மையாக அல்லது, வெண்சாயலா யிருக்கும். வாதாதிக்கத்தினு லுண்டானுல் கருப்பாய் அல்லது, கருஞ் சாயலாக இருக்கும்.

கவனிப்பு.

குழந்தைகளுக்கு நாவில் கருத்த கொப்பளங்கள் கண்டால் மரணத்தின் இலட்சணமென நிதானித்துக் கொள்ள வேண்டும். ஆயினும்; கூடிய வரையிற் சிகிச்சை செய்யாம லிருக்கலாகாது.

சிகிச்சை:—மருதம்பட்டையை யிடித்து வஸ்திரகாயஞ் செய்த சூரணம், வெள்ளைக் காய்ச்சுக்கட்டி அல்லது, கத்தைக் காம்பை யிடித்து வஸ்திரகாயஞ் செய்த சூரணம். இவ்விரண்டும் சமனெடை. இவ்விரண்டையும் மிஸ்ரமித்து நாவில் தூவிவரக்குழந்தைகளுக்குண்டாகும் அகூரரோகம், பெரியவர்களுக்கு நாவி லுண்டாகுங் கொப்பளங்கள் ஆகியவைகள் தீரும்.

காயிதத்தை யெரித்த சாம்பல், ஏலக்காய்ச் சூரணம், வெள்ளைக் காய்ச்சுக்கட்டிச் சூரணம், பொரித்த படிக்காரச் சூரணம், இவை நான்கும் சமனெடை இவற்றை யொன்றுக மிஸ்ரமித்து நாவிற் கொஞ்சங் கொஞ்சந் தூவிவர மேற அகூரரோகந் தீரும்.

மசூரிப்பருப்பு, மொச்சைக் கொட்டைப் பருப்பு, உளுந்துப்பருப்பு ஆகிய இவைகளில் ஒன்றை ஓட்டில்வறுத்துக்கரியாக்கித் தூள்செய்து வஸ்திரகாயஞ் செய்து கொள்ளவேண்டும். வெள்ளைக் காய்ச்சுக்கட்டிச்சூரணம். இவ்விரண்டையுஞ் சமபாகமாகச் சேர்த்து வைத்துக்கொண்டு நாவிற் கொஞ்சங் கொஞ்சமாகத் தெளித்துவர நாவின் கொப்பளரோகந் தீரும்.

காவுஜ ுபானை யெரித்துக் கரியாக்கிப் பொடித்த சூரணம், வெள்ளைக் காய்ச்சுக்கட்டிச் சூரணம் இவை யிரண்டும் சமனெடை. இவற்றை மிஸ்ரமித்துக் கொஞ்சங் கொஞ்சமாக நாவில் தூவிவர மேற்படி ரோகந் தீரும்.

பேரேலக்காய், கொட்டைப் பாக்கு இவ்விரண்டையுந் தனித்தனி சுட்டுக் கரியாக்கித் தனித்தனி பொடித்துத் தனித்தனி வஸ்திரகாயஞ் செய்து தனித்தனி சமனெடையாக நிறுத்து இரண்டையு மிஸ்ரமித்துக் கொஞ்சங் கொஞ்சமாக நாவில் தூவிவர ஷி ரோகந் தீரும்.

வெள்ளைக் காயச்சுக்கட்டிச் சூரணம், வெடியுப்புத் தூள் இவ்விரண்டும் சமனெடை. இவற்றை மிஸ்ரமித்துக் கொஞ்சங் கொஞ்சமாக நாவில் தூவிவர மேற்கண்ட ரோகந்தீரும்.

கற்கண்டைச் சன்னமாய்ப் பொடித்த தூள்-அ. பங்கு, சூடனைப் பொடித்ததூள்-க-பங்கு. இவ்விரண்டையு மிஸ்ரமித்து நாவிற் கொஞ்சங் கொஞ்சமாகத் தூவிவர மேற்படி ரோகந் தீரும். இது பெரும்பான்மையும் குழந்தைகளுக்குக் காணும் அக்ஷரோகங்களில் உபயோகப்படுத்தப் படுகிறது.

பொரித்த படிக்காரத்தூள், மாசக்காய்ச் சூரணம் இவ்விரண்டுஞ் சமனெடை. இவ்விரண்டையு மிஸ்ரமித்து நாவிற் கொஞ்சங் கொஞ்சமாய்த் தூவிவர மேற்படி ரோகந் தீரும்.

இராஜாளி, வல்லூறு, பருந்து ஆகிபவைகளுள் ஒன்றின் மலத்தைத் தூளாக்கி வஸ்திரகாயஞ் செய்து வைத்துக்கொண்டு இரண்டு குன்றிமணி யெடை நாவில் தூவிவரக் குழந்தைகளுக்குக் காணும் கபாதிக்க அக்ஷரோகந் தீரும் இது பெரும்பான்மையும் குழந்தைகளுக் குண்டாகும் அக்ஷர ரோகங்களுக்கு உபயோகப்படுகிறது.

யவைக்கோதுமையை வறுத்துக் கரியாக்கி யிடித்து வஸ்திரகாயஞ் செய்த சூரணம், வெள்ளைக் காய்ச்சுக்கட்டிச் சூரணம் இவை யிரண்டுஞ் சமனெடை. இவற்றை மிஸ்ரமித்து நாவில் கொஞ்சங் கொஞ்சந் தூவிவர நாவிலுண்டாகுங் கொப்பளங்கள் தீரும்.

மனிதத்தலை ரோமத்தைச் சுட்டுக் கரியாக்கின தூளை நாவில் தூவிவர குழந்தைகளுக் குண்டாகும் அக்ஷர ரோகந் தீரும். இந்தத் தூளையே தேனிற்குழைத்து நாவில் தடவிவரக் குழந்தைகளுக்குக் கபசம்பந்தத்தினு லுண்டான அக்ஷரரோகந் தீரும்.

மஞ்சள் சத்தை அல்லது, மஞ்சள் சூரணத்தை எலுமிச்சம்பழச் சாற்றிற் குழைத்து நாவில் தடவிவர நாவிலுண்டாகுங் கொப்பள ரோகங்கள் தீரும். இதனைக் குழந்தைகளுக்கு உபயோகிக்காமற் பெரியவர்களுக்கு உபயோகிக்க வேண்டும்.

கோதுமைச் சத்தைத் தண்ணீரிற் குழைத்துக் குழந்தைகளுக் குண்டாகும் அக்ஷரரோகங்களுக்குபயோகிக்கக் குணமாகும்.

ரோஜாப்பூ இலை, பருப்புக்கீரை ஆகியவைகளிலொன்றை மென்று கொண்டிருக்க உஷ்ணசம்பந்தமான நாக்கொப்பளங்கள் தீரும்.

சரக்கொன்றை யிலையை யரைத்து நாவில் தடவிவர நாவின் கொப்பளங்கள் தீரும்.

கம்பிளிப் பூச்சிமர இலையை மென்று வருவதினலும் நாவின் கொப்பளங்கள் தீரும்.

கறிவிலிமரப் பட்டையைச் சிறு துண்டுகளாகத் தண்டித்து அவைகளில் காய்ச்சுக் கட்டியைக் கரைத்துத் தடவி உலர்த்தி வைத்துக் கொண்டு ஒவ்வொன்றாக மென்று வருவதினலும் நாவிலுண்டான கொப்பளங்கள் தீரும்.

கருவேலங் கொழுந்தை வெண்ணெய்போலரைத்து நாவில் தடவி வருவதினலும் அதனைக் கஷாயஞ் செய்து உள்ளுக்கு உபயோகப்படுத்தி வருவதினலும் நாவிலுண்டாகும் எல்லா வகைக் கொப்பளங்களும் தீரும்,

மஞ்சட் கடுக்காய்த்தோல், தான்றிக்காய்த்தோல் நெல்லிமுள்ளி, வெள்ளைக் காய்ச்சுக்கட்டி இவை நான்கும் வகை-க-க்கு பலம்-ஒ. இவற்றை நன்றுய்ச்சிதைத்துப் பதினைந்து பலம் ஜலத்திற்போட்டு ஐந்துபலமாகச் சுண்டின பின் வடிகட்டித் திப்பிநீக்கினகஷாயத்தை வாய் கொப்பளித்துவரச் சூடதிகரித்தினலுண்டான நாவின் கொப்பளம் தீரும்.

(இன்னும் வரும்.)

சுகாதார போதினி.

உ - ம் பிரிவு.

குடும்ப வைத்தியம்.

முன்தொடர்ச்சி (Vol - II - பக்கம் 66.)

3-கர்பூரத்தைலம். (Oil of Turpintine)

தேவதாருவகையைப் போன்ற ஒருவகை மரத்தில் உண்டாகும் ரோசனத்தை வடித்து இத்தைலமெடுக்கப்படுகிறது.

வருணம்:—வெண்மை. சுவை:—விருவிருப்பும், கசப்பும். மணம்:-ஒருவிதமான காரமாகிய வாசனை.

செய்கையும் உபயோகமும்:—மூத்திரவர்த்தினி, சமனகாரி, இரக்தஸ்தம்பனகாரி, அழுகலைத் தடுத்தல், அதிக அளவிற்கொடுத்தால் விரேசனி, கிருமிக்கினி, மேலுக்குப்போட்டால், க்ஷோணகாரி, குறைந்த அளவிற்கொடுத்தால் மூத்திரவர்த்தினி, மலபந்தனி, வெளியில் உபயோகித்தாலும் பலபந்தனி, உள்ளிலுள்ள எரிவந்தத்தைத் தடுத்தல் ஆகியவைகளாம்.

இதனை விளாம்பிசின் பாகுடன்சேர்த்து எலுமிச்சம் எண்ணெயால் வாசனையுண்டாக்கிச் சர்க்கரை சேர்த்துத்தித்திப் புண்டாக்கிஉபயோகிக்கவேண்டும். இன்னும் வாதுமைப்பாகு, முட்டையம்புலி ஆகியவைகளுடன் சேர்த்து ஜாதிக்காய்த் தைலத்தை அல்லது இலவங்கப்பட்டைத் தைலத்தைச் சேர்த்துச் சுகந்த முண்டாக்கிக்கொடுப்பது முண்டு. முடிவாய் எந்தப் பிசின்பாகுடனாவது அல்லது, சர்க்கரைப்பாகுடனாவது சேர்த்துச்சுகந்த முண்டாக்கி மேற்படி தைலத்தைச் உபயோகிக்க வேண்டியது. இதனுடன் சிலதுளி சீமை மிளகாய்ப் பாவனதிரவத்தைச் சேர்த்து உபயோகித்தால் இதனால் சாதாரணமாகவுண்டாகும் அரோசிகம், அருவருப்பு முதலியவை நீங்கிவிடும்.

வயிற்றிலுள்ள திமிர்ப்பூச்சிகளையும், நாக்குப்பூச்சிகளையும் கொன்று வெளிப்படுத்த இது எடுத்த மருந்து.

கர்பூரத்தைலம்	டிராம்-௩.
சிற்றாமணக் கெண்ணெய்	டிராம்-௪.

இவ்விரண்டையும் மிஸ்ரமித்துக் காலையில்குடிப்பாட்டிவிட்டால் பேதியுடன் வயிற்றிலுள்ள கிருமிகள் வெளிப்பட்டுப்போம். இந்தத்தைலங் குடிப்பாட்டினதினம் இலகுஆகார போஜனம் செய்துபத்தியமாக இருக்கவேண்டும்.

டாக்டர் பூப்பர்துரையவர்கள் கீழ்க்காணும் முறையானது வயிற்றிலுள்ள திமிர்ப்பூச்சிகளைக் கொல்வதற்கும் வயிற்றுப்பிசத்தைக் கண்டிப்பதற்கும் தமக்கனுபவசித்தமாக தெனச் சொல்லியிருக்கின்றார். அது பின்வருமாறும்:—

சிற்றாமணக் கெண்ணெய்	அவுன்ஸ்-௨.
கர்ப்பூரத்தைலம்	அவுன்ஸ்-௨.
விளாம்பிசின் பாகு	அவுன்ஸ்-௨.
பெப்ரமெண்ட் ஜலம்	அவுன்ஸ்-௨.

இவை யெல்லாவற்றையும் ஒன்றாகமிஸ்ரமித்து ஒரேதடவையாக உபயோகிக்கவேண்டும். இவ்விதம் செய்வதால் மேற்கண்டகுணங்களுண்டாகும்.

வயிற்றில் நாக்குப்பூச்சி யிருப்பதினால் கிலசமயங்களில் காக்கைவலியைப்போன்ற ரோகம் சிலருக்குக் காண்பதுண்டு. இந்தச் சமயங்களில் வயிற்றில் பூச்சியிருப்பதனால்தான் உண்டாகிறதென நிச்சயமாய்த் தெரிந்து கொண்டு மேற்படி பாகத்தை உபயோகித்தால் வயிற்றிலுள்ள பூச்சிகள் வெளிபபட்டு மேற்படி ரோகந் தீரும்.

இன்னும் வரும்.

சுகாதார போதினி.

௩ - ம் பிரிவு.

ஸ்திரீ வைத்தியம்.

முன்தொடர்ச்சி (Vol. II - பக்கம் 67.)

கருப்பஸ்திரீகள், சாம்பல், கரி முதலிய தகாத வஸ்துக்களைத் தின்னும் பழக்கமானது சொற்பமாயிருந்தால் அதற்காக ஒரு சிகிச்சையும் அவசியமேயில்லை. ஏனெனில்; அதனால் அபாயகரமான கெடுதிநேரிடாது. குழந்தையைப் பெற்றபின் தனக்குத் தானே போய் விடுமென்பதே காரணம்.

ஆனால் இத்துர்ப்பழக்கமானது அதிகமாயிருந்தால் அதனாற் கெடுதி விளையுமென்பது நிச்சயமாகையால் அதைக் கவனித்துச் சாந்தமாகப் புத்தி மு

தலிபவைகளைச் சொல்லித்தடுக்க வேண்டும். பேதிக்குக் கொடுத்துவயிற்றிலுள்ள அசுத்தமாசுகளை நீக்கி வர வேண்டியது. குல்கந்தைச் சாப்பிட்டு வருவதினாலும் மலமிளகி வயிற்றிலுள்ள அசுத்தங்கள் நீங்கிச் சுத்தமாகும். அவ்விதம் சுத்தியானபின்பு புளிப்பான வஸ்துக்கள், காரமான வஸ்துக்கள் ஆகியவைகளை உபயோகிக்க வேண்டும். இன்னும் எலரிசி, எலக்காய், தாளிசப்பத்திரி இம்மூன்றையுஞ் சமபாகமாகச் சேர்த்துப் பின்காணும் சீமை யிலந்தைப்பழ ஷர்பத்துடன் கொடுத்து வந்தாலும், அல்லது, ரூமிமஸ்தகியைக் கல்வத்திற் பொடித்து வஸ்திரகாயஞ் செய்த சூரணத்தை வேளையொன்றுக்கு உ-க-வீராகனெடை வீதமாகக் கீழ்க்காணும் சீமை யத்திப்பழ ஷர்பத்தில் அனுபானித்துபயோகித்து வந்தாலும், இரைப்பை பலப்பட்டு மண் முதலியவைகளைத் தின்னுந் தர்வழக்கம்போய்விடும்.

சீமை யிலந்தைப்பழ ஷர்பத்து.

பருமனுகவும், நல்லவருணமாகவுமுள்ள சீமை யிலந்தைப்பழம்-உரு-இவைகளின் மேல்தோல், உள்ளரம்புஆகியவைகளை நீக்கி மரஉரலில் மரஉலக்கையால் இடித்துப் பிழிந்து வடிகட்டினசாறு-க-பங்கு, சீனிக்கற்கண்டு-க-பங்கு. கற்கண்டைத்தூள் செய்து மேற்படிசாற்றிற் சேர்த்து அடுப்பேற்றிச் சிறுதீயாய் எரித்துப் பாகுபதத்தில் எடுத்துக் கொள்ளவேண்டும். ஆனால், இதனைக் சுகந்த வாசனையுண்டாக்க வேண்டிய அவசியமிருந்தால் ஏலக்காய், எலரிசி ஆகியவைகளை யிடித்த தூளை ஷர்பத்து அடுப்பிலிருக்கும் போதே தூவி யிறக்கிக் கொள்ளவேண்டும்

பிரமாணம்:—வேளை-க-க்குப் பலம்-க-உ.

உபயோகம்:—இரைப்பையைப் பலப்படுத்தும், இரைப்பை தர்ப்பலப்பட்டிருப்பதனால் உண்டாகும் தகாத வஸ்துவின் அபேக்ஷை, கருப்பஸ்திரீகளுக்குண்டாம் ஓய்ச்சல், தாப்பலம் ஆகியவைகள் தீரும்.

மண், கரி இவைகளுக்குப் பதிலாக அந்தஞ்ஞாபகம்வரும் காலங்களில் வறுத்த கோதுமைச்சத்தை அல்லது, வறுத்த கொண்டைக்கடலையை அல்லது, வறுத்த மொச்சைக்கொட்டையை தின்னும்படி பழக்கப்படுத்துவதினாலும் அக்கெட்ட தர்வழக்கம் நீங்கிப்போம்.

இன்னும் திராக்ஷைப்பழம், கிசுமிசுப்பழம் ஆகியவைகளை அந்தச் சமயங்களில் தின்னும்படி செய்வதினாலும் மேற்படி தர்ப்பழக்கம்நீங்கிப்போகும்.

அற்புத சிகிச்சா சிந்தாமணியென்னுங் கிரந்தத்தில் எழுதியிருக்கிறதாவது:—"கோழி, கௌதாரி, காடை ஆகியவைகளுள் ஒன்றின் எலும்பைச்சுட்டுப் பாக்குவெட்டியால் பாக்கைப்போல துண்டித்து அத்துண்டை வாயிலடக்கி அதன் இரசத்தை விழுங்கிக்கொண்டிருந்து அதின் சக்கையைத் துப்பிவிடவேண்டியது. அல்லது, மிளகு, உப்பு இரண்டையும் சமபாகமாகச் சேர்த்தரைத்துக் கலக்கிய ஜலத்தில் மேற்படி யெலும்பை யூறவைத்து உலர்த்தி மேற்கண்டபடி நெருப்பிற்சுட்டுச் சிறுதுண்டுகளாகத் துண்டித்து ஒவ்வொருதுண்டாக வாயிலடக்கி அதன் இரசத்தை விழுங்கிச் சக்கையைத் துப்பிவிடவேண்டியது. இவ்விதம் செய்விப்பதனால் கருப்பஸ்திரீகள் மண், கரி, சாம்பல் முதலியவைகளைத் தின்னுந் தர்ப்பழக்கமானது வெகு ஆச்சரியப்படும்படியாக வெகுசீக்கிரம் நீங்கிப்போகிறது. இவ்விதம் அநேகர்தடவை பரீக்ஷித்து அனுபவசித்தப்பட்டிருக்கிறது என்பதே.

முயல், மான் ஆகியவைகளின் இறைச்சியைச் சுட்டு உப்புத்தூள், ஓமத்தூள் ஆகிய இரண்டையும் சமபாகமாகச்சேர்த்து அதிற்புரட்டி வாயிலடக்கிக் கொண்டு அதன் இரசத்தை விழுங்கிவந்து சக்கையைத் துப்பிவிடவேண்டியது. இவ்விதம் செய்வதினாலும் மேற்கண்ட தர்ப்பழக்கம் நீங்கிப்போம்.

பல அனுபவசாலிகள் எழுதியிருக்கிறதாவது:—புருக்குஞ்சின் மாமிசத்தைச்சுட்டு வெறும்வயிற்றில் கொஞ்சம் சாப்பிடுவதுடன் ஆகாரத்திற்குப் பிறகும் கொஞ்சம் சாப்பிட்டு வருவதினால் மேற்கண்ட தர்ப்பழக்கமானது ஆச்சரியப்படும்படியாக வெகு சீக்கிரத்தில் நீங்கிப்போகிறதாக அனுபவத்தால் நிச்சயிக்கப்பட்டிருக்கிறதென்பதே.

ரூமிமஸ்தகி, அனிசூன், சீரகம் ஆகியவைகள் வகைக்குச் சமனெடை. இவற்றை ஒன்றுக பிஸ்ரமித்துக் காலையில் வெறும்வயிற்றில் வீராகனெடை - க, ஆகாரத்திற்குப் பிறகும் மாலையிலும் ஒரு வீராகனெ

டையுஞ் சாப்பிட்டுவருவதினல் மேற்கண்ட துர்ப்ப ழக்கம் நீங்கிப்போம்.

வாலமைப்பருப்பை மேற்றோல்நீக்கி உப்புத்தூ ளில் புரட்டிச் சமபாசமயங்களில் ஒன்றிரண்டுமென் று தின்றுவருவதினலும் மேற்படி துர்ப்பழக்கம் நீங் கிப்போம்.

குறிப்பு.

சில ஆங்கிலேய டாக்டாகளின் அபிப்பிராயம் பின்வருகிற விதமாம்:—

எந்த கருப்பஸ்திரீக்கு மண், கரி, சாம்பல் முத லிய உபயோகமற்ற வஸ்துக்களைத்தின்ன தூராபே கையுண்டாகிறதோ அந்தக் கருப்பஸ்திரீக்குப் பிற க்கும் பிள்ளையானது துர்ப்பலப்பட்டதாகவும், கேவ லமானதாகவும் பிறக்கும். ஆகையால் இவ்வித வஸ்து க்களை அபேக்ஷிக்காதிருக்கும்படி முயற்சிசெய்யவே ண்டியது. இத்துர்ப்பழக்கத்திற்காக அவடதத்தையு பயோகித்தாலும் அவடதத்தை யுபயோகிக்காதிரு ந்தாலும் இது கருபபஸ்திரியின் சுபாவம், பழக்கவழக் கம், கருப்பகால அளவு ஆகியவைகளைச் சம்பந்தப்ப ட்டதாகையால் அறவே இதற்காக வேறு மருந்தையு பயோகப்படுத்த வேண்டியதில்லை. இலகுபேதிபைமாத் திரம் உபயோகித்துச் சமயா சமயங்களில் இரண் டொருதடவை மலத்தை வெளிப்படுத்திக் கொண்டு வந்தாற் போதுமானது. இந்தத் துர்வழக்கம் பெரு ம்பான்மையும் நாலாமாதம் ஐந்தாமாதம் தானேநின் றுபோய்விடும்.

இன்னும் வரும்.

சுகாதார போதினி.

ச - ம் பிரிவு.

பால வைத்தியம்.

மூன்தொடர்ச்சி (Vol - II பக்கம் 66)

செவ்வாப்புக்கட்டிப் பூர்வ இலட்சணம்.

குழந்தைகளுக்கு தோல், இரத்தம், மாமிசம், மேதை, எலும்பு, சன்னகரம்பு என்னு மிவைகளில் ப ஞ்சுசேர்வதுபோல் கொஞ்சங் கொஞ்சமாகச்சேர்ந் து மாமிச தாதுவையொட்டி கட்டி எழும்புவதும், அ து பழுக்குங்காலத்தில் அதுகளில் சிறு கலசத்தைப் போல் பள்ளம்விழுவதும், தலை, தேகம் ஆகியவிடங்க ளில் காணுவதும் சிலசமயம் அது உடையாமல் கட்டி யாகவே மென்மேலும் வீங்கிவருவதுமே இதன் பூர் வ ரூபமாம்.

வாத செவ்வாப்புக் கடிட்யின் இலட்சணம்.

கட்டியானது கருத்த நிறமாக அல்லது, கருஞ் சாயல் நிறமாக எழும்பும். அதிற் குத்தலும் தேகத்தி ற் சுரமுமுண்டாகும். இந்தக்கட்டியின் நிறத்தினு லேயே இது இன்னதோஷத்தைச் சேர்ந்ததென நி தானிக்கவேண்டியது அவசியமாகையால், மேற்கண்ட படி சுரமிருந்தாலும் சுரமில்லாவிட்டாலும் கட்டிகள் கருத்தவருணமாக அல்லது, கருஞ்சாயலாக இருந் தால் வாதச் செவ்வாப்புக் கட்டியெனத் தீர்மானிக்க வேண்டும்.

பித்த செவ்வாப்புக் கட்டி.

இக்கட்டிகள் மஞ்சள் அல்லது, சிவப்பு நிறத் தையுடையவைகளா யிருக்கும். அல்லது, மஞ்சட்சா யலாக அல்லது, சிவப்புச் சாயலான நிறத்தையுடைய வைகளாயிருக்கும். இவைகளில் நீங்காத எரிச்சலிரு க்கும். இவை சீக்கிரத்திற் பழுத்து உடையும். அப் படியுடைந்தால் அக்கட்டிகளினின்றும் வெறும் இர த்தமாத்திரம் வடியும். இந்த இலட்சண முடையதை ப்பித்த செவ்வாப்புக் கட்டியென்று தெரிந்துகொள் ளவேண்டும்.

சிலேஷ்ம செவ்வாப்புக் கட்டி.

கட்டிகள் வெண்மை நிறமாக அல்லது, வெண் ணிறச்சாயலாக இருக்கும். அவை பெரும்பும்போதே கனத்தும் புடைகளுள்ளனவாகவு மிருக்கும். நமை ச்சலிருக்கும். வெகு கோரமாகவும் எழும்பும். இவ் விதஇலட்சணமுள்ள கட்டிகளைச் சிலேஷ்ம செவ்வா ப்புக்கட்டியென நிதானித்துக் கொள்ளவேண்டும். இது கஷ்டசாத்தியம். ஆயினும் பின்சொல்லப்படு ம் முறைகளை உபயோகித்தால் சாத்தியமாயினு மா கும்.

செவ்வாப்புக் கட்டி எண்ணெய்.

சிற்றாமணக்கெண்ணெய் பலம்-க0, சுத்திசெய்த இரசகர்ப்பூரம் வீராகனெடை - க, சுத்திசெய்த இர சசெந்தூரம் வீராகனெடை - க.

செய்முறை:—முன்னர் இரசசெந்தூரத்தைக் கல்வத்திலிட்டுப் பொடித்துப் பிறகு இரச கர்ப்பூரத்தையும் சேர்த்து ஒருமணிநேரமரைத்து மேற்படியெண்ணெயைச் சிறுகச்சிறுக விட்டு அரைத்துக்கொண்டே யிருந்து எண்ணெயெல்லாஞ்சென்றபின் எல்லாவற்றையும் வழித்துச் சீஷாவிற் பத்திரப்படுத்தி வைத்துக் கொள்ளவேண்டும்.

பிரமாணம்:—விராகனெடை-க-கூ-முலிப்பாலுடன் மிஸ்ரமித்துக் குழந்தைக்குப் புகட்டவேண்டும். சில குழந்தைகளுக்கு ஒரு விராகனெடை எண்ணெய் கொடுத்து ஏழெட்டுத் தடவை பேதியாகியிருக்கிறது.சில குழந்தைகளுக்கு மூன்று விராகனெடை எண்ணெய் கொடுத்தும் ஒருதடவையும் பேதியாகாமலிருந்திருக்கிறது. ஆகையால் ஆரம்பத்தில் முதல்நாள் ஒரு விராகனெடை எண்ணெயைக் கொடுத்து குழந்தையின் தேக சுபாவத்தை நிதானித்துச் சுபாவத்திற்குத் தகுந்தபடி குறைத்தும் அதிகப்படுத்தியும் கொடுக்கவேண்டியது. இன்னும் தேக சுபாவத்திற்கும் வியாதியின் பலத்திற்கும் தகுந்தபடி காலை மாலை யிரண்டுவேளையும் உபயோகிக்கலாம். அல்லது காலையில் ஒருவேளை மாத்திரம் உபயோகிக்கலாம்.

உபயோகம்:—மேற்கண்ட மூவகைச் செவ்வாப்புக் கட்டிகள், குழந்தைகளுக் குண்டாம் சிரங்கு,வேறுவகைக் கட்டிகள் ஆகியவைகள் எல்லாம் தீரும்.

பத்தியம்:—வியாதி பலமாயிருந்தால் குழந்தைக்குப் பாலூட்டுந் தாய்க்குக் கடினபத்தியம் வைக்கவேண்டியது. அதாவது, புளியை அறவே நீக்கி உப்பைவறுத்துச் சேர்த்துக் கொள்ளவேண்டும். வியாதி இலேசாயிருந்தால் இலகு பத்தியமாக வைக்கவேண்டியது. இந்த விஷயங்களெல்லாம் குழந்தையின் வியாதி பலம், பாலூட்டுந் தாயின் தேகபலம், தேக சுபாவம் ஆகியவைகளை யனுசரித்து ஏற்படுத்தவேண்டியது.

இரசகர்ப்பூர சுத்தி:—இரசகர்ப்பூரம் பலம்-க, இது ஓரேகட்டியாயிருக்கவேண்டும். முசுமுசுக்கை யிலைச்சாறுபடி-வ, வெங்காயச்சாறுபடி - வ, முலைப்பால்படி-வ.

செய்முறை:—மேற்படி கட்டியை ஒருபுதுஓட்டில் வைத்து அடுப்பேற்றிச் சிறுதீயாயெரித்துச் சூடுகண்டவுடன் முசுமுசுக்கைச் சாற்றில் சாற்பலம் சுமார் கட்டியின்மீது விட்டு கட்டியைப்புரட்டிக் கொடுக்கவேண்டும். விட்டசாறு சுண்டினபிறகு மறுபடியும் முன்போல் ஷ சாற்றைவிடவேண்டும். இவ்விதம் மேற்படி-வ-படி சாற்றையும் இரண்டு சாமத்திற்குக்குறையாமல் சிறுகச்சிறுகவார்த்துச் சுருக்கிடவேண்டும். அடிக்கடி அந்தக்கட்டியைப் புரட்டிக் கொடுத்தும் வரவேண்டும். இவ்விதம் சாறெல்லாஞ் சென்றபின் கன்றுய்க் குளிரஆறவிட்டுக் கட்டியின் மீதுள்ள மஷ்டிமுதலியவைகளைக் கத்தியாற் சீவிநீக்கி யெடுத்துக் கொள்ளவேண்டும்.

பிறகு மேற்படிகட்டியைச் சட்டியில் வைத்து முன்போலவே வெங்காயச்சாற்றுற் சுருக்கிடவேண்டும்,

மேற்கண்ட விதமாகவே கட்டியையும் அடிக்கடி திருப்பிக் கொடுத்துவர வேண்டும். இரண்டுசாமத்திற்குக்குறையாமலும் சுருக்கிடவேண்டும்.வெங்காயச்சாறெல்லாஞ் சென்றபின்பு அப்படியே ஆறவிட்டுகன்றுய்க்குளிர ஆறினபின் கத்திபால் மஷ்டைச் சீவிநீக்கிச் சுத்தமாக யெடுத்துக்கொள்ளவேண்டும்.

இவ்விதம் சித்தப்படுத்தின மேற்படி கட்டியைச் சட்டியில்வைத்து முலைப்பாலாலும்மேற்கண்டவிதமாகவே சுருக்கிட்டு மேற்கண்ட விதமாகவே சுத்தப்படுத்திக்கொள்ள வேண்டும்.

இப்படிப் பாகப்படுத்தின இரசகர்ப் பூரத்தை மேற்படி யெண்ணெயில் மேற்கண்ட பிரமாணப்படி சேர்த்து உபயோகிக்கவேண்டியது.

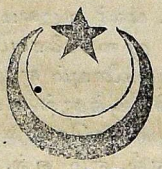
இரசசெந்தூர சுத்தி:—இரசசெந்தூரம் பலம்-க, முலைப்பால் செல்லத்தக்க அளவு.

செய்முறை:—இரச செந்தூரத்தைக் கல்வத்திலிட்டுப் பொடித்து முலைப்பாலைச் சிறுகச்சிறுகவிட்டு ஒரு சாமம் அரைக்கவேண்டும். இதனை வெயிலில் வைத்து உலர்ந்து விட்டால் ஒரு பாவனைபாகம்.

இவ்விதம் மடக்கிமடக்கி ஏழுபாவனைகள் செய்து கொண்டால் இரச செந்தூரமானது சுத்தியாகிவிடும் இவ்விதம் சுத்திசெய்யப்பட்ட இரசசெந்தூரத்தைத் தனியாகவும் உபயோகிக்கலாம். மேற்கண்ட செவ்வாப்புக்கட்டி வெண்ணெயில் சேர்ப்பதற்கும் இவ்விதமே சுத்திசெய்து கொள்ளவேண்டும்.

இன்னும் வரும்.

விளம்பரம்.



அநுபோக வைத்திய நவநீதம்.

இப்பெயர் பூண்ட இந்நூதனக் கிரந்தம் இதுவரையில் அச்சாகி வெளிப்படவில்லை. இதிலுள்ள முறைகளெல்லாம் பல தலைமுறைகளாகப் பல தடவைகளிலும் அநுபவசித்தி பெற்றவைகள். இதில் குருமுறைகள், சூக்ஷும முறைகள், இரகசிய முறைகள் முதலிய அற்புத முறைகளடங்கியிருக்கின்றன. யாவரும் இலகுவாகத் தெரிந்துகொள்ளும் விதமாய் தெளிவாகவும் விபரமாகவும் எழுதப்பெற்ற அருமையான நூல். சொற்பமாய்த் தமிழ் வாசிக்கத் தெரிந்தவர்களும் கூட அறிந்துகொள்ளும் விதமாக வெள்ளையான தெள்ளிய செந்தமிழ் வசன நடையில் அமையப்பெற்ற சிறந்த நூல். தற்காலத்தில் பற்பல விசித்திரப் பெயரிடப்பட்டு வெளிப்பட்டுலாவும் சில புளுகு மாயப் புத்தகங்களைப் போலாகாமல் பண்டைக்காலந் தொடுத்துப்பரம்பரையாக அநுபவசித்திபெற்றநானாவித அருமையான முறைகளையுடைய பெருமை தங்கிய நூல். எல்லா வியாதிகளின் சிகிச்சைகளுக்கும் அவசியமுள்ள முறைகளான பற்பல பற்பங்கள், செந்தூரங்கள் முதலிய எல்லாப் பாகங்களும் அடங்கியிருக்கின்ற அபூர்வ கிரந்தம். வைத்தியர்கள், வைத்தியரல்லாதவர்கள் முதலிய யாவருக்கும் தெள்ளிதிற் பயன்படுமாறு ஒவ்வொரு முறையுடன் அனுபானாதிகளும் அமையப்பெற்ற அரிய கிரந்தம். மேற்கண்ட பாகங்கள் ஒவ்வொன்றும் ஆயிரத்திற் கொன்றாகத் தேர்ந்தெடுக்கப் பட்டவைகள். இதிலுள்ள பற்ப செந்தூர முதலியவைகளெல்லாம் காலதாமத மின்றி மிகவும் சொற்பச் செலவில் சுலபமாகவும் சூட்சமாகவும்செய்யக் கூடியவைகள். இவற்றிற்காம் மூலிகை முதலியவைகளெல்லாம் எங்கும் இலகுவாகவும், இலவசமாகவும் கிடைக்கக் கூடியவைகள். இம்முறைகளால் அஷ்ட மகா ரோகங்களான குஷ்டம் முதலியவைகளும், கஷ்டசாத்திய ரோகங்களான தாதுநஷ்ட முதலியவைகளும் அறத்தீரு மென்பதிற் சந்தேகமில்லை. இதனுண்மையை இதனைப் பார்வையிட்ட தகுணமே அனுபவசாலிகள் விளங்கிக்கொள்ளக்கூடும். இவ்வற்புத கிரந்தம் ஒவ்வொருவர் கையிலுங்கட்டாயம்இருக்கத் தக்கது. பலகாள் அநுபவசாலியான ஒரு வைத்தியன் பக்கத்திலிருந்து உற்ற சமயத்தில் ஊன்றுகோல்போல நின்று உதவஹேதுவாவதுபோல் இது உதவியா யிருக்கத் தகுந்தது. அருமையான இந்த ஒன்று கையிலிருந்தால் வேறெந்த நூலையும் பார்க்க அவசியமிராது. இது சுமார் இருநூற்றன்பது பக்கங்களுள்ள பாகங்களாக வெளிவரும். இது யாவருக்கும் எளிதிற் கிடைக்கும்படியாக மிகவும் சொற்பவிலையேற்படுத்தப்பட்டிருக்கிறது.

இதன் பிரதி 1-க்குக் கூலிலை ரூ. 1-0-0 வி.பி. ரூ. 1-2-0.

இது வரையறையான தொகைப் பிரதிகள் அச்சிடப்பட்டிருப்பதாலும் இதனை அச்சிடுவதற்கு முன்பாகவே அநேகர் கேட்டிருப்பதாலும் எஞ்சியிருப்பவைகள் மாத்திரம் முந்திக் கொள்பவர்களுக்கே கிடைக்கும்.

விஷபேதி நிவாரணி.

இக்கொடிய வியாதியானது திடீரெனப் பரவுஞ் சுபாவமுடையது. இது அதிக சீக்கிரம் தீங்கை விளைவிக்கக் கூடியது. ஜனங்கள் இதனுமத்தைக் கேட்டவுடனும் திகிலடைக் கூடியதென்பது உலகறிந்த விஷயம். ஆகையால் இது உண்டாகிறவிதம், இது உண்டாகிற காரணம், இது உண்டாகாமல் தடுக்கவேண்டிய வகைகள்; இதனைப் பரவ விடாமல் தடுக்கும் வகைகள், இதுபரவியிருக்கும்போது இது வந்தணுகாமற் கையாள வேண்டிய விதிகள், இதற்காம் யூகாதி, இங்கிலீஷ், ஹிந்து முதலிய நானாவகைச் சிகிச்சைகள் முதலிய எல்லா விபரங்களும் அடங்கியநூல். இது ஒவ்வொருவரிடமும் தப்பாமலிருக்க வேண்டியது. இத்துஷ்ட வியாதியின் காரணம், இதன் லட்சணம், சிகிச்சை முதலிய விபரங்கள் தெரியாத அநேகர் இந்த வியாதியினால் ஆபத்தையும், திகிலையும், பீதியையும் அடைகின்றார்கள். அவ்வித ஆபத்தினின்றுந் தப்பித்துக்கொள்ள. இந்தச் சிறிய நூலானது பெரிய வுதவியாக விருக்கும். தாம் தப்பித்துக்கொள்ளவும், தம்முடைய குடும்பஜன பந்துமித்திரர் தம்மயலார் தம்மூரார் முதலியவர்களையும் காப்பாற்றப் பிரியமுடைய ஒவ்வொருவர் கையிலும் இது கட்டாயமிருக்க வேண்டியது. இவ்வித முயற்சியுடையவர்களுக்குக் கடவுளினது கிருபையும் பேரும் புகழ்ச்சியும் புண்ணியமும் உண்டாமென்பது திண்ணம். இதிலுள்ள

முறைகளை யிலகுவில் ஞாபகத்தில் வைக்கும்படியாக அநேக பாகங்களைச் செய்யுட்களாகவும் அச்சிட்டப் பட்டிருக்கிறது.

இது பிரதி ஒன்றுக்குக் கைவிலை அணா-4, வி. பி. அணா-6.

கடுக்காய்ப் பிரபாவ போதினி.

தனியாய் உபயோகப்படும் சரக்குகளில் அதிகம் உபயோகப்பட்டத் தக்கது கடுக்காயும் சிறந்த ஒன்றென்பது மூவகை வைத்திய சாஸ்திரங்களிலும் ஏற்றுக் கொள்ளப்பட்டிருக்கிறது. கடுக்காயின் சிறந்த குணத்தைப் பற்றி அன்புள்ள தன் சொந்தத் தாயைப்பார்க்கிலும் மேலான தெனச் சொல்லப்பட்டிருக்கிறது. மகாபண்டிதர்களா யிருந்தவர்களுள் அநேகர் கடுக்காயாகிய வொரு சரக்கினாலேயே அநேக கஷ்டமான வியாதிகளை யெல்லாம் தீர்த்து வருகின்றார்கள் கூடியம், குன்மம், அஜீரணரோகம், உன்மத்தம் முதலிய பல மகா ரோகங்களைப் போக்க இதுவேதாய்ச் சரக்கு. ஆகையால் இதன்பிறப்பு, இதன் சிறப்பு, இவை சம்பந்தமான லேகியங்கள், கிருதங்கள், சூரணங்கள் முதலிய நானுவிதப் பிரயோகங்கள் இக்கிரந்தத்திற் சொல்லப்பட்டிருக்கின்றன. இதுவும் ஒவ்வொருவர்கையிலும் அவசியம் இருக்கத் தக்கதே.

இது பிரதி 1-க்குக் கைவிலை அணா-2. வி. பி. அணா-4.

ஓர்முக்கிய கவனிப்பு.

மேற்கண்ட புஸ்தகங்களால் உலகத் தாருக்குப் பெரும்பிரயோசன முண்டாமென்பது திண்ணம். இவை அபூர்வகிரந்தங்களென்பது அனுபவசாலிகளுக்கு நன்கு புலப்படும். ஆகையால் நமது போதினியின் அபிமானிகள் ஒவ்வொருவரும் ஒவ்வொருபிரதி வாங்கி நம்மை ஆதரித்துக் கனஞ்செய்து உற்சாக படுத்திவருவதுடன் தன் சினேகிதர் முதலியவர்களையும் வாங்கும்படி முயற்சி செய்துவருவார்களாயின், இவ்விதம் அரிய கிரந்தங்களை வெளிப்படுத்தலாவதுடன் பரோபகாரிகள் லோகோபகாரிகளுமாவார்கள் என்பதுஞ் சத்தியம் இவ்விண்ணப்பத்தை ஒவ்வொரு கனவான்களும் கவனிப்பார்களென நம்புகின்றோம்.

பத்திராதிபர்

ஹக்கீம் - பா - முகம்மது அப்துல்லா.

பல வைத்திய சாஸ்திர கிரந்த கர்த்தா.

12-வது அப்புமேஸ்திரி வீதி மாபுஸ்கான் தேவடி.

ஜார்ஜ் டவுன் மதராஸ்.

விண்ணப்பம்.

நமக்கு நேரிட்ட தேக அசௌக்கியத்தால் சென்ற நாலைந்து மாதங்களாகப் பத்திரிகை வெளியாகாமல் நின்றிருந்தபடியால் அநேக கனவான்கள் அதைப்பற்றி அதிக கவலையுள்ளவர்களா யிருந்ததைப் பல கடிதங்களாலும் நேர் நேராகவும் தெரிவித்துவந்தார்கள். கடவுளினது கிருபையினாலும் மேற்கண்ட நண்பர்களின் ஆசீர்வாதத்தாலும் நமக்கு ஒருவாறு தேக சௌக்கியப்பட்டு பத்திரிகையை வெளிப்படுத்த ஆரம்பித்து இதுவரையிவ் பத்திரிகைகள்பலவாகியும் நமது நண்பர்களுட் பலர் வழமைபோல தம் தமக்கு அனுபவசித்தமான முறைகளையும் பலருக்கும் உபயோகமாகும் விஷயங்களையும் எழுதாமல் மௌனஞ் சாதிப்பதை யோசிக்குங்கால் மிகவும் சிந்தனைக்கு ஏதுவாகிறது. அவர்களி யாரெனில் முக்கியமாய் நமது நண்பர்களான எ. எல். எம். எல். மரைக்காயர், நேடிவ் டாக்டர். கனம், மாதவாச்சாரியார். கனம். கிருஷ்ண சுவாமி ராஜா. கனம். இராஜ ராமய்யங்கார். கனம் ஆரியன் சிவசூரிய பிள்ளை ஆகிய இவர்களே. மேற்கண்ட கனவான்களும் மற்ற நமது அபிமானிகளும் வழமையைப்போல் எழுதி வருவார்களேயானால் உலகத்தாருக்கும் அடியேனுக்கும் பெருத்த உதவியா யிருக்கும். இதுவரையில் மௌனஞ் சாதித்ததுபோல் இனியும் சாதிக்காமல் தயவு செய்வார்களென மிகவும் விநயமாய்க் கேட்டுக்கொள்கின்றோம்.

பத்திரிகை வரவு.

நம்மீது பேரன்புடன் வழமைபோல் தம் பத்திரிகைகளைத் தயவுடன் அனுப்பி வைத்த கனம் தக்ஷணதீபப் பத்திராதிபரவர்கட்கும், கனம் முகம்மது சமதானிப் பத்திராதிபரவர்களுக்கும், பிரபஞ்ச தாரகைப் பத்திராதிபரவர்கட்கும் மிகவும் நன்றி செலுத்தக் கடமைப்பட்டுள்ளோம்.

கனம் மஹா விகடதூதன் பத்திராதிபரவர்கள் கனம். சக்கிரவர்த்தினிப் பத்திராதிபரவர்கள், கனம் விபசாப தீபிகைப் பத்திராதிபரவர்கள், கனம். சீரிய சூரியன் பத்திராதிபரவர்கள் முஸ்லிம் நேசன் பத்திராதிபரவர்கள் ஆகிய கனவான்கள் வழமையைப்போல் நமக்குப் பிரதி பத்திரிகை யனுப்பத் தயவு செய்வார்களென மிகவும் கேட்டுக் கொள்கின்றோம். சென்ற நான்கு மாதங்களாக நமக்கு நேரிட்டிருந்த தேக அசௌக்கியத்தினால் பத்திரிகை பிரசுரித்தப்படாமல் தடைப்பட்டிருந்தது இப்போது கடவுளினதுகிருபையால்பிரசுரமாக ஆரம்பித்ததுமுதல் தங்களுக்குக் கிரமமாகப் பத்திரிகைகளை யனுப்பிக் கொண்டு வருகின்றோம். இவ்விராஜதானியில் தமிழில் வெளிப்படும் அருமையான இந்த ஏக சகோதரி பைத்தகதங்களைப்போன்ற சகோதரர்கள் ஆதரித்து வராவிட்டால் மற்று யார்தான் ஆதரித்துக் கனப்படுத்துவார்கள்.

27-9-06.

புத்தகம் - க. 1906ஆ சூலைமீ 1உ இலக்கம்-கக.

சுகாதார போதினி.

க - ம் பிரிவு.

வைத்தியக் குறிப்புகள்.

நாவின் ரோகச்சிகிச்சை.

(முன்தொடர்ச்சி-Vol-II. பக்கம் 74.)

நெல்லிவற்றல் பலம்-க. இதனை உ-ஆழாக்கு ஜலத்திற் போட்டு - க - ஆழாக்காகச் சுண்டவைத்த கஷாயத்தை வாய்கொப்பளிக்கவேண்டும். ஒரு தடவை சித்தப்படுத்தின கஷாயத்தை மூன்று பாகமாகச் செய்து ஒவ்வொரு பாகத்தை வாய் கொப்பளிக்கவேண்டும். ஒவ்வொரு தடவையும் அந்தக் கஷாயத்தைச் சுடவைத்துக் கொள்ளவும் வேண்டும், இவ்விதம் இரணடு மூன்றுநாட்கள் செய்துவரின், சூடதிகரித்ததினா லுண்டான நாவின் கொப்பளம் தீரும்.

மருதோன்றி யிலையை வாயில் வைத்து மென்று சுவைத்து உமிழ்ந்துவிட வேண்டும். ரு-அல்லது, க0-நிமிஷம் ஒவ்வொரு இலையாக மென்று சுவைக்க வேண்டும். பிரதிதினமும் மூன்று அல்லது நான்கு தடவையும் செய்யவேண்டும். இவ்விதம் இரண்டு மூன்று நாட்கள் தொடர்ச்சியாகச் செய்யின் வாதசம்பந்தத்தா லுண்டான நாவின் கொப்பளங்கள் தீரும்.

மாதுளமரப் பட்டை, நறுவிலிமரப் பட்டை; வெள்ளைக் காய்ச்சுக் கட்டி, இவை வகை-க-க்குப் பலம்-உ. இவற்றைச் சிதைத்து இரண்டு ஆழாக்கு ஜலத்திற்போட்டு ஒரு ஆழாக்காகச் சுண்டவைத்து அதை யிரண்டு பங்காக்கி ஒரு பங்கை வாய் கொப்பளிக்க வேண்டும். மூன்றுமணி நேரஞ் சென்று மறுபாதியைக் கொஞ்சம் சுடவைத்து முன்போல் வாய் கொப்பளிக்க வேண்டும். இவ்விதம் மூன்றுமணிக் கொருதடவையாக மூன்று நாள் செய்துவரின் வாத சம்பந்தத்தினா லுண்டான, நாவின் கொப்பளங்கள் தீரும்.

கருவேலம் பட்டை, இலந்தைமரப் பட்டை. இவை வகை-க-க்குப் பலம்-ஒ. இவ்விரண்டையுஞ் சிதைத்து ஒன்றரை ஆழாக்கு ஜலத்திற் போட்டு முக்கால் ஆழாக்காகச் சுண்டக் காய்ச்சி அதனை வாய்கொப்பளிக்க உபயோகிக்க வேண்டும். பிரதிதினமும் மூன்று அல்லது நான்கு தடவைகளாக மூன்று நாள் வாய் கொப்பளிக்கின், வாத சம்பந்தத்தினா லுண்டான நாவின் கொப்பளம்; இரசம்; இரச கர்ப்பூரம், ஜாதிலிங்கம், ஆகியவைகளை உபயோகித்ததினா லுண்டான வாய்வேக்காடு, வாய் ரணம் முதலியவைகள் தீரும்.

துவரை யிலையை யிடித்துப் பிழிந்த சாறு ஆழாக்கு-உ. இதனை வாய் கொப்பளிக்க உபயோகிக்க வேண்டும். இவ்விதம் பிரதிதினமும் இரண்டு அல்லது மூன்று தடவைகள் செய்யவேண்டும். இவ்விதம் இரண்டு அல்லது மூன்றுநாட்கள் செய்யின் இரசம், இரசகர்ப்பூரம், சவ்வீரம், இவை சம்பந்தமான அவுடதங்கள் ஆகியவைகளா லுண்டான நாப்புண்; நாவின் கொப்பளம், வாயிலுள்ள கொப்பளங்கள் ஆகியவைகள் தீரும்.

துவரம்பருப்பு பலம்-க, இதனை முக்கால் ஆழாக்கு ஜலத்தில் ஆறுமணி நேரம் ஊறவைத்து வடிகட்டின ஊறற் கஷாயத்தை வாய் கொப்பளித்துவர, மேற்கண்ட ரோகங்கள் தீரும்.

துவரம்பருப்பு, மசூரிப்பருப்பு இவை வகை-க-க்கு பலம்-உ. கர்ப்பூரம் விராகனெடை-உ முன்னுள்ள இரண்டு பருப்பினங்களையும் ஒரு ஆழாக்கு ஜலத்திற்போட்டு அரை யாழாக்காகச் சுண்டவைத்து வடிகட்டின கஷாயத்தில் மேற்படி கர்ப்பூரத்தைப் பொடித்துப்போட்டு வாய் கொப்பளிக்க வேண்டும். இவ்விதம் மூன்று நாள் பிரதிதினமும் மூன்று தடவை மேற்கண்டபடி புதிது புதிதாகச் சித்தப்படுத்தி வாய்கொப்பளித்துவர, இரசம், இரசகர்ப்பூரம், சவ்வீரம் ஆகியவைகள் இவை சம்பந்தமான அவுடதங்கள் முதலியவைகளா லுண்டான நாவின் புண், நாவின் கொப்பளம், ஈறின் புண், ஈறுவீக்கம், முதலியவைகள் நீங்கும்.

மருதோன்றி யிலை பலம்-க. இதனை ஒரு ஆழாக்கு ஜலத்திற் போட்டு மூன்றுமணி நேரம் ஊறவைத்துப் பிறகு நன்றாய்ப் பிசைந்து வடிகட்டித் திப்பிநீக்கின ஜலத்தை மேற்கண்டபடி வாய்கொப்பளித்துவர, மேற்கண்ட ரோகம் தீரும்.

மஞ்சட்கடுக்காய்த் தோல், தான்றிக்காய்த் தோல், நெல்லிமுள்ளி, காட்டுவாகை மரப்பட்டை; கசகசாத்தோல், இவை வகை-க-க்குப் பலம்-வ. இவற்றைச்

இதைத்து ஒன்றரை ஆழாக்கு ஜலத்தைவிட்டு முக்கால் ஆழாக்காகச் சுண்டவைத்து வடிகட்டின கஷாயத்தில் காற்பலம் சிற்றுமணக் கெண்ணெயை விட்டு வாய் கொப்பளிக்க வேண்டும். இவ்விதம் பிரதினமும் இரண்டு, அல்லது, மூன்று தடவைகள் வாய் கொப்பளித்துவந்தால் மூன்றுநாள்களுக் குள்ளாக இரசகர்ப்பூரம், அது சம்பந்தமான அவுடதம், பாதாசம், அது சம்பந்தமான அவுடதம் ஆகியவைகளாலுண்டான நாவின் வேக்காடு முதலியவைகள் தீரும்.

நறுவிலிப் பழத்தை வாயில் வைத்துச் சூப்பி இஸ்பகோல் கோழையால் வாய் கொப்பளிக்க வேண்டும். இவ்விதம் ஒவ்வொரு நாளும் இரண்டு மூன்று தடவைகளாக மூன்று நாட்கள் செய்யின் நாவெடிப்பு, நாப்பிளப்பு, ஆகியவைகள் தீரும்.

வாய் நீரோழுகல்.

இது பெரும்பான்மையும் அக்கத்தில் ஓடி வழிந்திருப்பது வழமை. இப்படி யுண்டானால் இரைப்பையின் அசுத்த சத்து, அல்லது, கொழுமைச்சத்து வெளிப்படுகிற தென நிதானிக்க வேண்டும்.

சிகிச்சை:——இரைப்பையிலுள்ள அசுத்தமாசை நீக்கி அதைச் சுத்திசெய்ய வேண்டும். சிறு நிரி பலாதி லேகியத்தை உபயோகிக்கலாம்.

சுடிகைத் தூள் செய்து அதற்குச் சமன் சினிச் சர்க்கரையைச்சேர்த்து வைத்துக்கொள்ளவும். வேளை யொன்றுக்கு விராகனெடை-க. கஉ. வீதம் சாப்பிட வேண்டும். இவ்விதம் தினம் இரண்டு மூன்று தடவை உட்கொண்டுவரின், வாய் நீரொழுக்கு, வாய்நீர்வடிதல் முதலியவைகள் தீரும்.

வெகுநேரம் வரையில் பல் விளக்கிப் பல்லைச்சுத்திசெய்ய வேண்டும்; இவ்விதம் வழமையாகத் தொடர்ந்தேற்றியாய்ச் செய்துவந்தால், வாய் நீரொழுக்கு, வாய் நீர்வடிதல் ஆகியவை தீரும்.

காசினிவிதைச் சூரணம், ஒருபங்கு, கரியுப்புத் தூள் காற்பங்கு, இவ்விரண்டையு மீஸ்ரமித்து வேளை யொன்றுக்கு - க. கஉ. விராகனெடையாக உட்கொண்டு வந்தால், வாய்நீரொழுக்கு, வாய் நீர்வடிதல் ஆகியவை தீரும்.

ஹாமிமஸ்தகி ஜவாரிஷ்.

ஹாமிமஸ்தகிச் சூரணம் விராகனெடை-கஉ. சர்க்கரை பலம்-எ.

செய்முறை:—சர்க்கரையைப் பாகு காய்ச்சிப்பாகு பதத்திற் கீழிறக்கிக் குளிர ஆறினபின் மேற்படி ஹாமிமஸ்தகிச் சூரணத்தை அதிற்போட்டு நன்றாய் மிஸ்ரமித்துப் பீங்கான் பாத்திரத்திற் பத்திரப்படுத்திக் கொள்ளவும்.

பிரமாணம்:—விராகனெடை-உவ-உஉ. சிறுபிள்ளைகளுக்கு விராகனெடை-உ.

உபயோகம்:—வாய் நீரொழுகல், வாய்நீர் வடிதல் முதலியவைகள் தீரும்.

(இன்னும் வரும்.)

சுகாதார போதினி.

உ - ம் பிரிவு.

குடும்ப வைத்தியம்.

முன்தொடர்ச்சி (Vol - ll - பக்கம் 75.)

கற்பூரத் தைலத்தை வபதிற்குத் தகுந்த பிரமாணப்படி கஞ்சியிற் கலந்து பீச்சிடுவதினால், ஆசனவாயிலுள்ள நூற் பூச்சிகள் வெளிப்பட்டுப்போம். இப்பூச்சிகள் ஆசன வாய்க்குச் சமீபத்தில் ஜனித்து அதிகத் தொந்தரவுப் படுத்தும். இதற்கு இங்கிலீஷில் Thread worm திரட்வோர்ம் நூற் பூச்சி; நூற் கிருமியெனத் தமிழிற் பெயர்.

மனிதர்களுக்கு, அல்லது, மிருகங்களுக்கு உண்டாகும் புண்களில் புழுக்கள், அல்லது, கிருமிகள் ஜனித்துவிட்டால், இந்தத் தைலத்தைப் பஞ்சில்நனைத்து அதில்வைத்துக் கட்டிவருவதால் அந்தக்கிருமிகள் நாசமாகிப்போம். புண்ணானது ஆழ்ந்த விடங்களில் அல்லது நெருக்கமான விடங்களிலிருந்தால், இந்தத் தைலத்தைப் பீச்சாங்குழல் மூலமாக அங்கு பீச்சிலின்ட்டு (சுகிர்ந்தபஞ்சை) மேற்படி தைலத்தில் நனைத்து வைத்துவிட்டால் ஒருநாளைக்குள் அப்புழுக்கள் இறந்துபோம். ஆயினும், இரண்டு மூன்று நாட்கள் தொடர்ச்சியாக மேற்கண்டவிதம் செய்துவந்தால் மேற்கண்ட பூச்சிகள் முற்றும் மூலமற்று நாசமாகிப் போம்.

வயிற்றுநோவு, வயிற்றுப்பிசம் முதலிய ரோகங்களில் இந்தத்தைலத்தைப் பிரமாணப்படி சிற்றுமணக் கெண்ணெயுடன் மிஸ்ரமித்துக் கொடுப்பதனால் அதிகப் பிரயோசனமுண்டாகும்.

வயிற்றுநோயில் கீழ்க்கண்டமுறையை உபயோகித்துக்குணங்கண்டு அநுபவசித்தி பெற்றிருக்கிறது.

அது இது:—சிற்றுமணக்கெண்ணெய் திராம்-கo,
கர்ப்பூரத்தைலம் திராம்-உ.

இவ்விரண்டையு மிஸ்ரமித்தஒரே தடவையாகப் பானஞ்செய்விக்க வேண்டும்.

குழந்தைகளுக்குக் காணும் வலிப்புரோகத்திற்கு மேற்கண்ட கர்ப்பூரத்தைலத்தை உபயோகிப்பதனால், அதிகப் பிரயோசன முண்டாகின்றது. இந்தத் தைலத்தில் இரண்டொரு துளிகளை மூலிப்பாலில், அல்லது, தேனில், அல்லது, சர்க்கரையில் அநுபானித்துக்கொடுத்தால், குழந்தைகளுக்குக் காணும் வாயு, வலிப்பு ஆகியவைகள் உடனே குணமாகும்.

நாட்பட்ட வயிற்றுப்போக்கில் இந்தத்தைலம் அதிக குணத்தைத்தரும். குழந்தைகளுக்காஞல் கீழ்க்கண்டபாகத்தை உபயோகிக்கவேண்டும்.

அது இது.—சோம்புத்தீநீர் அவுன்ஸ்-க.
விளாம்பிசின் பாகு அவுன்ஸ்-உ.
கர்ப்பூரத்தைலம் துளிகள்-கo.
எலுமிச்சம்பழச்சாறு துளிகள்-ச.
சர்க்கரைப்பாகு திராம்-ச.

இவையெல்லாவற்றையும் ஒன்றுக மிஸ்ரமித்துக்கொள்ளவும். மூன்றுமணிக் கொருதடவை இரண்டிரண்டு, அல்லது; மும்மூன்று திராம் வியாதிக்குத்தகுந்தபடி உபயோகித்துவந்தால் குழந்தைகளுக்குண்டாயிருக்கிற நாட்பட்ட வயிற்றுப்போக்கு தீரும்.

கர்ப்பூரத்தைலம் திராம்-க.
தேன் அவுன்ஸ்-க.

இவ்விரண்டையு மிஸ்ரமித்துக் காலையில் அரைவாசியையும் மாலையில் அரைவாசியையும் பானஞ்செய்யவேண்டும். இவ்விதம் செய்துவருவதால் நீர்க்குண்டிக்காய் வியாதிசம்பந்தமாக உண்டான மஜ்ஜுதந்துவேதனோகம் குணமாகும்.

ஒருதிராம் கர்ப்பூரத் தைலத்தைக் கொஞ்சம் ஜலத்திற்கலந்து பானஞ்செய்விக்க வேண்டும். இவ்விதம் தினம் இரண்டுமூன்று தடவைகள் செய்துவருவதால், சிறுவயதுள்ள பெண்களுக்குண்டாகும் நரம்புத் தலோய் குணமாகும்.

நாட்பட்ட கீல்வாயுகளுக்கு கீழ்க்கண்டபடி செய்வதால் அதிக்க் குணமுண்டாமென டாக்டர் கூப்பர் துரையவர்கள் அனுபவம்.

அது இது:—கர்ப்பூரத்தைலம் அவுன்ஸ்-க.
கோழிமுட்டை மஞ்சட்கரு-க.
சினிச்சர்க்கரை அவுன்ஸ்-உ.
தண்ணீர் அவுன்ஸ்-ச.

இவையெல்லாவற்றையும் ஒன்றுக மிஸ்ரமித்து இதில் நான்கிலொருபாகத்தை மூன்று, அல்லது, நான்கு மணிக் கொருதடவை சமயோசிதம்போல் உபயோகித்துவரின், நாட்பட்ட கீல்வாயு, மேகவாயு ஆகியவைகள் தீரும்.

இரத்தங்கக்கல், இரத்தவாந்தி; நீருடன் இரத்தம்வருதல், கருப்பையிலிருந்து இரத்தம்வருதல், சுத்த இரத்தப்போக்கு, மூல இரத்தப்போக்கு ஆகிய இரத்தபித்த ரோகங்களில் இந்தக் கர்ப்பூரத்தைலத்தைக் குறைந்த அளவாக அதாவது பத்துத்துளிமுதல் மூப்பது துளிவரையில் கொஞ்சம் விளாம்பிசின் பாகுடன்கலந்து இரண்டு, அல்லது, மூன்றுமணிக் கொருதடவை கொடுத்துக்கொண்டு வந்தால் குணமாகும்.

மூல இரத்தப்போக்கில் மேற்படி தைலத்தை மேற்கண்ட அனுபானத்துடன் மிஸ்ரமித்து நாளொன்றிற்கு இரண்டு மூன்றுதடவை கொடுத்துவந்தால், மூல இரத்தப்போக்கு உடனே நின்றுபோகும்.

மற்ற இரத்த பித்த ரோகங்களில் பத்துமுதல் மூப்பது துளிகள் இரண்டுமணிக் கொருதடவை கொடுக்கவேண்டும்.

சுத்த இரத்தப் போக்கு (அதாவது, மல சம்பந்த மில்லாமல் சுத்த இரத்தம்போவதாம்.) ஏனெனில், சீதபேதி ரோகத்தில்சீதமும் இரத்தமும் வயிற்றுக்கடுப்புடன் வெளியாகும். சாதாரணஜனங்கள் சீத இரத்தமெனச் சொல்லாமல் இரத்தப் போக்கென்று சொல்வது வழமை. ஆகையால், அதனை நன்றுகப் பரீக்ஷித்து சுத்த இரத்தப்போக்காயிருந்தால் கீழ்க்கண்டபாகத்தை உபயோகிக்கவேண்டும். அப்படிக்கில்லாமல் வேறுவகைகளாயிருந்தால் இதனை உபயோகிக்கலாகாது.

அது இது;—கர்ப்பூரத்தைலம் துளிகள்-உடு.
இலவங்கப்பட்டைத்தீநீர் அல்லது சோம்புத் தீநீர் அவுன்ஸ் } க.
நாரத்தை ஷர்பத் அல்லது; சாதாஷர்பத் திராம் } க.

இவை யெல்லாவற்றையும் ஒன்ரூக மிஸ்ரமித்து ஒரே தடவையாகப் பானஞ்செய்யவேண்டும். இவ்வி தம் தினமொன்றிற்கு மூன்றுதடவைகள் பானஞ் செய்துவருவதால், மேற்கண்ட சுத்த இரத்தப்போக் கு குணமாகும்.

இன்னும் வரும்.

சுகாதார போதினி.

ஈ - ம் பிரிவு.

ஸ்திரீ வைத்தியம்.

முன்தொடர்ச்சி (Vol. II - பக்கம் 75.)

கருப்பஸ்திரீகளுக்கு மந்தாக்கினிரோகம் அதா வது பசிமந்தப்படல், சீரணசக்தி குறைதல் முதலிய வைகள் கண்டால், அதிகநெய்ப்பசையான பதார்த்த ங்களையும், அதிகதித்திப்பான பதார்த்தங்களையும் நீக் கிவிடவேண்டும். மெதுவாக அங்குமிங்கும் உலாவித் திரியவேண்டும். ஆகாரத்துக்கு முன்னும் பின்னும் ஏ லக்காயை வறுத்திடித்து வஸ்திரகாயஞ்செய்த சூர ணத்தில் கால் வராகனெடையைக் கொஞ்சம் தேனி ற்கலந்து சாப்பிட்டு வரவேண்டும். வயிற்றின்மேல் நி லவேம்புத்தைலம், சடாமாஞ்சில் தைலம், திருநீற்று ப்பச்சையிலைத்தைலம் ஆகியவைகளை உபயோகிக்க வேண்டும். இவ்விதம் செய்துவந்தால் மேற்கண்டப டி கருப்பஸ்திரீகளுக்குக் காணும் மந்தாக்கினிரோக ம் தீரும்.

சடாமாஞ்சில் எண்ணெய்:—சடாமாஞ்சில் ஒரு பங்கு, இதில் பத்துப்பங்கு ஜலம் விட்டு-சு-நாழிகை யூறவைத்து அடுப்பேற்றிச் சிறுதீயாயெரித்துக்காய்ச் சி மூன்றிலொருபாகமாய் வடித்த கியாழம் இரண்டுப ங்கு, நல்லெண்ணெய் ஒருபங்கு. இரண்டையும்சேர் த்து அடுப்பில்வைத்துக் காய்ச்சி மெழுகுபதத்திலிற க்கி வடித்துக்கொள்ளவும்.

உபயோகம்:— இதனை வயிற்றின் மேற்பூசிவருவ தினால், ஸ்திரீகளுக்குண்டாகும் மந்தாக்கினிரோகம், அசீரண ரோகம் ஆகியவைகள் தீரும். மற்றவர்களு க்கும் வயிற்றின்மேற் பூசுவதினால் வயிற்றுப்பிசமு ம், வயிற்றுநோயும், ஈரல் ஸ்தானத்திற் பூசுவதினால் ஈரல் வீக்கமும், ஈரல்நோயும், மண்ணீரல் ஸ்தானத் திற் பூசுவதினால் மண்ணீரல்வீக்கமும்; ஸ்திரீகள் அ டிவயிற்றிலும் பின்பக்கத்திலும்பூசுவதினால் சூதகப ந்தனமும்; நீர்க்குண்டிக்காயின் ஸ்தானத்திற் பூசுவ தினால் நீரடைப்பு, கல்லடைப்பு முதலியவைகளும், மஞ்சட் காமாலை, வறட்காமாலை முதலியவைகளும் தீ ரும்.

ரோஜாப்பூச் சூரணம்.

காம்பு, புறவிதழ், விதை முதலியவைகள் நீக்க ப்பட்ட ரோஜாப்பூவிதழ் விராகனெடை-ரு. கெல்லி வற்றல் விராகனெடை-க. ஏலரிசி விராகனெடை-உ. இவை யெல்லாவற்றையும் சேர்த்திடித்து வஸ்திரகா யஞ்செய்து வைத்துக்கொள்ளவேண்டும். இதில் விரா கனெடை-தெ-க. உட்கொள்ள வேண்டும். இவ்விதம் காலை மாலை இரண்டுவேளையும் உபயோகித்துவந்தால் கருப்பஸ்திரீகளுக்குண்டாம் மந்தாக்கினிரோகம், அ திதாகரோகம் ஆகியவைகள் நீங்கிப் பசிதீபனம் அதி கப்படும்,

ஆமலகலேகியம்,

பாலில் அவித்து உலர்த்தின நெல்லிவற்றல் ப லம்-ரு. இதனையிடித்துத் தூளாக்கி வஸ்திரகாயஞ் செய்து கொள்ளவேண்டும். ஏலக்காய், சோம்பு, தா ன்றிக்காய்த்தோல், மூங்கிலுப்பு; உலர்த்தின ஈரத்த ந்தோல், இவை வகை-க-க்கு பலம்-வ. இவற்றையிடி த்து வஸ்திரகாயஞ்செய்து ஷை சூரணத்துடன் கலந் துகொள்ளவேண்டும். சீனிச்சர்க்கரை பலம்-சுவ, இ தனைக் காய்ச்சிப் பாகுசெய்து மேற்படி சூரணத்தைக் கொட்டிக்கிளறி பீங்கான்பாத்திரத்திற் பத்திரப் படு த்திக்கொள்ள வேண்டும்.

பிரமாணம்:—விராகனெடை-க-உ.

உபயோகம்:—கருப்பஸ்திரீகளுக் குண்டாகும் மந்தாக்கினிரோகம், அரோசிகம், வாந்தி; அன்னத் துவேஷம் முதலியவைகள் நீங்கிப் பசிதீபனம், சீர ணசக்தி முதலியவைகளுண்டாகும்.

இஞ்சிலேகியம்.

மேற்றோல்சீவி நீக்கின இஞ்சி பலம் - உ. இத னைச் சிறுதண்டுகளாகத் துண்டித்துக்கொள்ளவேண் டும். இதனை-ரு-பலம் பேரிக்காய்ச்சாய்ச்சாற்றில் அ து அகப்படாவிட்டால் எலுமிச்சம்பழச். சாற்றிற் போட்டு வெயிலில்வைத்துச் சாறெல்லாஞ் சுண்டின பின் கொஞ்சம் நெய்யைவிட்டு பொன்னிறமாகவறுத் து அம்மியில் வைத்து நுண்மையாகப் பொடிசெய்து கொள்ளவேண்டும். மிளகு, உலர்ந்த பொதினா இலை, மஞ்சட்கடுக்காய்த்தோல், ரோஜாப்பூவிதழ், மூங்கி லுப்பு, சோம்பு இவை வகை-க-க்குப்பலம்-வ. இவை

களை வெயிலிலுலர்த்தி யிடித்துச் சூரணஞ்செய்து மூன் இஞ்சிச்சூரணத்துடன் கலந்து கொள்ளவேண்டும். நாமிமஸ்தகி விராகனெடை-கவ, இதனைத் தனியேபொடித்து வஸ்திரகாயஞ்செய்து தனியேவைத்துக் கொள்ளவேண்டும். சீனிச்சர்க்கரை பலம்-டு. தேன் பலம்-கஉ. நெய் பலம்-உ. சீனிச்சர்க்கரையைப் பாகுசெய்து பாகுபதத்தில் மேற்படி சூரணத்தைப் போட்டுக் கிண்டிக்கிளறித் தேனையும் நெய்யையும் விட்டு மிஸ்ரமித்துப் பீங்கான் பாத்திரத்தில் வைத்துப் பத்திரப்படுத்தவும்.

பிரமாணம்:—விராகனெடை-க. கஉ.

உபயோகம்:-கருப்பஸ்திரீகளுக்குண்டாகும் மந்தாக்கினிரோகம், அஜீரணரோகம், வாந்தி, அரோசிகம், அன்னத்துவேசம் முதலியவைகள் நீங்கும். பசிதீபனம் அதிகப்படும். ஜீரண சக்தியுண்டாகும்.

இன்னும் வரும்.

சுகாதார போதினி.

ச - ம் பிரிவு.

பால வைத்தியம்.

மூன்தொடர்ச்சி (Vol - II பக்கம் 77)

இரசப் பிளாஸ்திரி.

சுத்திசெய்த இரசம் விராகனெடை-க. ஆட்டுக் கொழுப்பு விராகனெடை-கஉ.

செய்முறை:—இரசத்தைக் கல்வத்திலிட்டு சுமார்-உ-விராகனெடை கொழுப்பைக் கூடச் சேர்த்து இரசத்தின் அணுக்கள் கண்களுக்குப் புலப்படாமல் போகிறவரையில் அரைத்துப் பிறகு மீதியாயுள்ள கொழுப்பையும் சேர்த்து மிஸ்ரமித்துக் கொள்ளவேண்டும். பிறகு பீங்கான் அல்லது, கொம்புச் சிமிழில் வைத்துக்கொள்ள வேண்டும்.

உபயோகம்:—இதனைத் துணியில் தடவி செவ்வாப்புக் கட்டி, அரையாப்புக் கட்டி, மேகக்கட்டி ஆகியவைகளின் மீது போட்டு வந்தால் அக்கட்டிகள் கரைந்துபோம் அல்லது, உடைந்துபோகும். மேற்படி இரணங்களின் மீது போட்டால் இரணங்கள் ஆறிப் போகும்.

சுண்ணப் பிளாஸ்திரி.

தாளிக்காத கற்சுண்ணும்பைத் தூள் செய்து வஸ்திரகாயஞ் செய்துகொள்ளவும். இதனைத் தேவையான அளவு கல்வத்திலிட்டுப் பசுவின் நெய்பைச் சிறுகச் சிறுக விட்டு அரைத்துப்பிளாஸ்திரிப் பதமானவுடன் பீங்கான் சிமிழில், அல்லது, கொம்புச் சிமிழில் வழித்து வைத்துக்கொள்ள வேண்டும்.

உபயோகம்:—இதனைத் துணியில் தடவிச்செவ்வாப்புக் கட்டியின்மீது போட்டு வந்தால், அக்கட்டி கரைந்து போகும் அல்லது, உடைந்துபோகும்.

பஞ்சுப் பிளாஸ்திரி.

பழைய பஞ்சை ஒட்டிற்போட்டு வறுத்துச்சாம் பலாக்கி வஸ்திரகாயஞ் செய்தது விராகனெடை-சு; வெள்ளை மெழுக்கு விராகனெடை-ங, வசம்பைச் சுட்டுச் சாம்பலாக்கி வடிகட்டினது விராகனெடை-ங; துருசு, குன்றிமணி யெடை-உ. (இதனை ஓட்டில் வறுத்து வெள்ளையான பற்பமாகச் செய்துகொள்ள வேண்டும்) பசுவின் நெய் விராகனெடை-டு.

செய்முறை:—நெய்யை ஒரு பாத்திரத்தில் விட்டு உருக்கி அதில் மெழுக்கைச் சேர்த்து மெழுக்கு உருகினவுடன் பஞ்சுச் சாம்பலைப் போட்டு ஒரு மூங்கிற் குச்சியினால் துளாவி விட்டு, இரண்டு நிமிஷமானவுடன் வசம்புச் சாம்பலைப் போட்டுக் குச்சியால் துளாவி-டு-நிமிஷம் சென்ற பின்பு துருசுப்பற்பத்தைப் போட்டு எல்லாம் ஒன்றுக மிஸ்ரமிக்கும் படியாகநன்றுகத் துளாவி விட்டுக் கீழேயிறக்கிக் கொஞ்சம் ஆறவிட்டு இளஞ்சூட்டுடன் கொம்புச் சிமிழில் அல்லது, பீங்கான் சிமிழில் வைத்துக்கொள்ள வேண்டும்.

உபயோகம்:—இதனைத் துணியில் தடவி இரணத்தின் மீது போட்டு வந்தால், செவ்வாப்புக் கட்டி இரணம், மேக ரணம், அழிரணம்; குழிரணம், முதலிய எல்லாவகை ரணங்களும் ஆறும். இது வைத்திய இரகசிய முறைகளில் ஒன்று.

சேந்தூரப் பிளாஸ்திரி.

இரச செந்தூரம் விராகனெடை-உவ, நாட்டுத் தேன் மெழுக்கு விராகனெடை-டு, நல்லெண்ணெய் பலம்-கஉ.

செய்முறை:—எண்ணெயைச் சிறிய மண்பாத்திரத்தில் விட்டு அடுப்பேற்றிக் காய்ச்சிக் கொஞ்சம் சூடு கண்டவுடன் மேற்படி இரச செந்தூரத்தைச் சே

ர்த்து ஒரு சிறு மூங்கிற் குச்சியால் துளாவிக் கொண்டே காய்ச்சிவரவேண்டும். நன்றுய்க் கொதிக்க ஆரம்பித்தவுடன் மெழுகைப்போட்டு அது உருகிக் கரைந்து பக்குவமான பதத்தில் இறக்கி ஆறினபின் பிங்கான் சிமிழில் அல்லது, தந்தச் சிமிழில் வைத்துக் கொள்ள வேண்டும்.

உபயோகம்:—இதனைத் துணியில் தடவி இரணங்களின் மீது போட்டு வந்தால், செவ்வாப்புரணம், மேக இரணம்; குழிப்புண் இரணம், அழிபுண் இரணம் முதலிய எல்லா வகை இரணங்களும் ஆறும்.

இன்னும் வரும்.

சுகாதார போதினி.

நு - ம் பிரிவு.

மூலரோகம்.

முன்தொடர்ச்சி (Vol-II-பக்கம்-68)

மூலரோகச் சிகிச்சை.

மூலரோகம், அதிசார ரோகம், கிரஹணி ரோகம் ஆகிய இவைகள் ஒன்றிற்கு மற்றொன்று காரணமாகிறது. இவைகளில் சுபாவாக்கினி யில்லாவிட்டால் ஒன்றால் மற்றொன்று ஜனிக்கிறது. அந்த அக்கினிபுஷ்டி யிருந்தால்ஒன்றால் மற்றொன்று ஜனிக்காது. ஆகையால் இந்த ரோகச் சிகிச்சையில் அக்கினி புஷ்டியை உண்டாக்கத் தக்கவைகளும் அக்கினியைக் குறைக்காத்வைகளு'மான உபசார சிகிச்சைகளையும் கவனித்துச் செய்யவேண்டியது ஆவசியகம்.

மூலரோகத்தைக் குணப்படுத்த, அவுடத சிகிச்சை, க்ஷார சிகிச்சை, சஸ்திர சிகிச்சை, அக்கினி சிகிச்சை யென நான்கு வகைகள் ஏற்பட்டிருக்கின்றன. ஆகையால் தேக சுபாவம், வியாதிபலம் முதலியவைகளை நிதானித்து, மேற்கண்டவைகளுள் ஒருவகைஅல்லது, இருவகைச் சிகிச்சையைச் செய்யவேண்டியது. ஆயினும் இந்நான்கினுள் அவுடத சிகிச்சையே பிரதானமாம். ஆகையால் அந்தச் சிகிச்சையை இங்கு முன்னர் கூறுவோம்.

இன்னும் வாதமூல ரோகங்களில் சிநேகக் கிரியை, சுவேதக் கிரியை முதலிய கிரியைகளையுஞ் செய்ய வேண்டியது. பித்தமூல ரோகங்களில் விரேசனாதி கிரியைகளையுஞ் செய்ய வேண்டியது. சேத்துமசம்பந்த மூலரோகங்களில் வமனாதி கிரியைகளையுஞ் செய்ய வேண்டியது. தொந்தமூல ரோகங்களில் அந்தந்தத் தொந்த ரோகங்களின் தொந்தசிகிச்சைகளையும் செய்யவேண்டியது. இரக்தமூல ரோகத்தில் மேற்பூச்சுச் சிகிச்சைகளையுஞ் சேர்த்துச் செய்ய வேண்டியது.

மரிசாதிச் சூரணம்.

மிளகு, அரிசித்திப்பிலி, கோஷ்டம், இந்துப்பு, யாகம், மேற்றோல் சீவின சுக்கு, வசம்பு (இதனைச் சுட்டுச் சாம்பலாக்கிக்கொள்ள வேண்டும்.) பெருங்காயம் (இதனை ஓட்டிற் பொரித்துக்கொள்ள வேண்டும்.) வாய்விளங்கம், மஞ்சட்கடுக்காய்த் தோல்; சித்திரமூலவேர்ப் பட்டை, இவை வகை-க-க்குப் பலம்-உ. பிரண்டைச்சாறு, புளித்தமோர், நெல்லிக்காய்ச் சாறு எலுமிச்சம்பழச்சாறு இவை வகை-க-க்குச் செல்லத்தக்க அளவு, நல்லவெல்லம் பலம்-கசு, நெய் பலம்-டு.

செய்முறை:—முன் சரக்குகளை இடித்து வஸ்திரகாயஞ் செய்துகொள்ள வேண்டும். பிறகு ஒரு மண் பாத்திரத்தில் சுமார் அரைப்படி பிரண்டைச் சாற்றை விட்டு அதன் வாய்க்கு மெல்லிய வஸ்திரத்தால் வேடுகட்டி முன் சித்தப்படுத்தின சூரணத்தை வைத்து மேற்சட்டி மூடி எரித்துப் பிட்டவிக்க வேண்டும். சாறுனது முக்காற் பாகஞ் சுண்டின பக்குவத்தில் இறக்கி நிழலில் வைத்து ஈரமில்பாமல் நன்றுயுலர்ந்தபின்பு, முன்போலவேபுளித்தமோர் முதலிய மற்ற மூன்றிலும் தனித்தனியே பிட்டவித்துக்கொள்ள வேண்டும். ஈரமில்லாமல் உலர்ந்தபின்பு வெல்லத்தைப் பாகுசெய்து பாகுபதத்தில் மேற்படி சூரணத்தைத் தூவிமாமத்தாற் கடைந்து நெய்யை விட்டு நன்றுக மிஸ்ரமித்து ஆறினபின் பிங்கான் பாத்திரத்திற் பத்திரப் படுத்தவும்.

பிரமாணம்:—விராகனெடை-உ. ரூ. இதனையுட்கொண்டு இதன்மேற் கொஞ்சம் வெந்நீரைப்பானஞ்செய்ய வேண்டும்.

உபயோகம்:—முக்கியமாக வாதமூலரோகந் தீரும். இன்னும் வாதசம்பந்தத்தொந்தமூலரோகம் ஆகியவைகளும் தீரும்.

குறிப்பு.

இம்முறை சீதள சுபாவமுடைய வர்களுக்குப் பொருந்தும். உஷ்ண தேகிகளுக்கு அதிகம் பொருந்காது. ஆகையால் இதனைத் தேக சுபாவ ஸ்திதியை நிதானித்து உபயோகிக்கவும்.

இன்னும் வரும்.

சுகாதார போதினி.

சு - ம் பிரிவு.

இரசம்.

மூன்தொடர்ச்சி (Vol 11. பக்கம் 70.)

நமது சகோதர வைத்தியர்களுள் பலர் இரசத்தைக் கிரமப்படி சுத்திசெய்யாமல் உபயோகிப்பதனால் பற்பலவித அபவாதங்களுக்குள்ளும் பற்பலவித அபாயங்களுக்குள்ளும் உட்பட நேரிடுகிறது. இந்த இரசத்தைக் கிரமப்படி சுத்திசெய்து உபயோகிப்பார்களேயாயின் எந்தவித ரோகத்தையும் தீர்த்துக் கீர்த்திப் பிரதாபத்தையடைந்து நற்பெயரையும் புகழையும் அடைவார்களென்பது நிச்சயம். சாஸ்திரங்களில் சொல்லப்பட்டிருக்கும் சுத்திக்கிரம முறைகளைக் கைமுறைபாகவும், செய்பாகக் கிரமப்படியுந் தெரிந்துகொள்ள முயற்சிசெய்யாமல் மனம்போனபடி செய்வதையோசிக்குங்கால் இவர்களிப்படிச் செய்வதற்குப் பிரதான காரணம் சாஸ்திரத்தின்மீதுள்ள அவமதிப்போ? அல்லது அதனை அறியாமையோ? அல்லது அதனைத் தெரிந்துகொள்ளச் சக்தியில்லாமையோ? என நமக்கு விளங்கவில்லை. இவர்கள்முறைப்பிசகாய் உபயோகித்துத் தாங்கள் நஷ்டமடைவதுடன் போகாது அதனையுட்கொண்டவர்களும் நஷ்டமடைந்து இரசமென்னும்பெயரைக் கேட்டவுடனே இரசத்தைப்போலப் பறந்தோடும் படியாக நேரிடுகிறது. இரசத்தின் பெருமையைப் பற்றி நமது முன்னோர்கள் எழுதியிருப்பதை யிங்கு தனியேயெழுதுவதானால் அதுவே ஒரு பெரிய கிரந்தமாகிவிடும். ஆயினும் நமது அபிமானிகள் தெரிந்துகொள்ளும்படியாக அவ்விஷயங்களை மிகவுஞ் சுருக்கமாக எழுதுகின்றோம். இவ்விஷயங்களெல்லாம் நாமே யெழுதாமல் மகான்களாகிய நம்முன்னோர்கள் செய்துவைத்திருக்கின்ற மகா பெருமைதங்கிய பல சமஸ்கிருதகிரந்தங்களிலிருந்து சேகரித்து இங்கெழுதுகின்றோம். அவை பின் வருகிற விதமாம்.

இந்த இரசமென்னும் ஒரு வஸ்துவானது கிரமப்படி பாகப்படுத்தப்பட்டுயாரிடத்திலிருக்கின்றதோ அவர்கள் எல்லா வியாதிகளையும் நிமிஷக்கணத்தில் போக்கக்கூடுமென்பது நிச்சயம்.

முறைப்படி பாகப்படுத்தப்பட்ட இரசத்தைத் தேவர்களுண்டு சுகஜீவிகளாயிருந்தார்கள்.

இவ்வித இரசத்தை ரோகங்கள் கண்டவுடன் நமஸ்காரஞ் செய்து அந்நாட்டை விட்டோடிப் போம்.

இரசமானது ஸ்மரணை யற்றவர்களுடையவும், மூர்ச்சையடைந்தவர்களுடையவும் எல்லா ரோகங்களையும் நீக்கும். இந்த இரசமே ஆகாயத்தில் பறக்குஞ் சக்தியையு முண்டாக்கும். ஆகையால் இதனைக் கிரமப்படி சுத்தி செய்வதற்கு முயற்சி செய்து கிரமப்படுங்கள்.

இரசத்தைக் கிரமப்படி சுத்திசெய்ய அறியாத வைத்தியன் வீணை வைத்தியஞ் செய்கின்றான். வைத்தியத் தொழிலுக்கு ஒரு வழுவை யுண்டாக்குகின்றான். பழியை யேற்றுக் கொள்கின்றான். இத்தகையினர்கள் அந்த வைத்தியத் தொழிலை விட்டு விட்டு வேறெந்தத் தொழிலையுஞ் செய்தால் பெரும் புண்ணிய முண்டாகும்.

அக்கினியானது தான் பிரவேசித்த எந்த வஸ்துவையும் எரித்துத் தகித்து நிர்மூலமாக்குவதுபோல, கிரமப்படி சுத்திசெய்யப்பட்ட இரசமானது எல்லா வியாதிகளையும் நிர்மூலமாக்கி நீக்கிவிடும்.

இரசத்தைக் கிரமப்படி சுத்திசெய்து அதனைக் கிரமப்படி பற்பமாக்கி உபயோகித்தால் மரணபாயத்திற்குச் சமீபித்த வியாதிகளையும் போக்கி அவ்வாபத்தினின்று நீங்கிக்கொள்ள ஹேதுவாக்கும்.

கிரமப்படி பாகப்படுத்தப் பட்ட இரசமானது தேக புஷ்டியையும், தேக பலத்தையு முண்டாக்கி புத்தியை விருத்தி செய்யும்.

முறைப்படி செயயப்பட்ட இரசமானது ஆயுள்விருத்தி, செல்வவிருத்தி, சுகவிருத்தி, தீபனவிருத்தி, ஞாபகசக்திவிருத்தி, தேகபல விருத்தி, தேக அழகு விருத்தி, பௌன விருத்தி முதலிய விருத்திகளைக் கொடுப்பது போல வேறொன்றுங் கொடுக்காது. ஆகையால் அதற்குச் சமானமான வேறொரு வஸ்து உண்டெனச் சொல்வது வீண் கட்டேயாம். இதன் அருமை பெருமையை உண்மையாக அறிந்தவர்கள் அரை நிமிஷமும் அதன் மீதே நீங்காத ஆசையுள்ளவர்களாக விருப்பார்கள். வேறொன்றையும் இச்சிப்பார்கள். மற்றொன்றைப் பற்றியும் கவலை கொள்ளார்கள்.

(இன்னும் வரும்.)

கடிதங்கள்.

கருப்பஸ்திரி வீக்க வினாசனி.

ஆங்கிலவைத்திய அலோக்குட்பட்டு ஆழித்துரும்பென வங்கிங்கலைந்த ஆருமற்ற வஸ்தியா இந்து வைத்திய மானதை யுகந்தெடுத் தணைத்தாதரித்துப் பாராட்டிச் சீராட்டிப் பாலூட்டித் தாலாட்டி வளர்க்கும் "போதினி"யினதிபரவர்கட்குக் கோடிவந்தனம், நாடித்தங்தனம்.

அன்புமிக்க ஐயா!

போதினி 1 - ஆம், புத்தகம், 70 - ஆம், பக்கம்; 16-ஆம், வினவிற் றேற்றிய எனது மித்திரன், தான் கருதி விரும்பிய நோய்க்கு அதிகப் பணச்செலவில்லாததாயும், சிக்கிரம் அதுகூலமாகும்படியாயுமுள்ள ஓவுடதத்தைப்பற்றி முன்னறிய விரும்பினர். அதற்குப்பின் தாங்கள் 77-ஆம், பக்கத்தில் விடையளித்திருப்பதைக் கண்டுளமகிழ்ந்தேன். இதற் கடியேனுங் கிஞ்சித் தெஞ்சியமட்டும் நஞ்சிங்கள தேசவைத்தியர்களால் எடுத்தாளும் இரண்டோர் கசாய வருக்கத்தை யிங்கெழுத முன்வந்தேன். அதையுந் தாங்கள் மன்னித்தணைக்க.

மித்திரரே!

1781ஆ நவம்பர்மீ 30-ந்தேதி பிறந்து 1859 ஆ செப்டம்பர்மீ 30-ந்தேதி இவ்வுலகவாழ்வை விட்டொருவிய மஹாவல்ல வைத்தியர் குழாத்தில்ஒருவரான கனம், தென் என்திரிக் ஸமரதுங்க வீபத்தே ஆராய்ச்சி மஹத்மயாவின் கைத்துணையாகிய "யோக முக்தாவலிய" என்னும் புத்தகத்தின் 265 - 266-ஆம் சுலோகங்களிற்கண்ட விருகசாய்ங்களையே மேற்கண்ட கோய்கட் கவரெடுத்துக்கொடுத்து மிகப்புகழ் பெற்றிருக்கின்றார். அவை:—

(1 - வது) சாரணிவேர் பலம்-1, இதணை நறுக்கி நைய இடித்து, 1-சுண்டு ஜலம்வார்த்து, 1 - சுண்டாகச்சுண்டவைத் திறக்கி வடித்து அதிற் பசுவின் நெய், சீனிசருக்கரை கலந்து மூன்றுவேளை கொடுக்க கருப்பினிவீக்கம், வயிற்றின் வாயுகள்போம்.

[2 - வது) நன்றாய் முற்றிப்பருத்த இஞ்சியின் மேற்றோல்நீக்கி நறுக்கியவை பலம்-1, இதணையும் மூன்மாதிரி காய்ச்சி இறக்கிய கசாயத்தில் திப்பிலித்தூள், கறுப்புக் கரும்பின்சாறு, பசுவின்பால் (உடனேகாய்ச்சி வெதுவெதுப்பாயுள்ளவை) இட்டு மூன்னதுபோற்கொடுக்கக் கருப்பினியின் வீக்கம் நாசமாம்.

"யோகஸாரய" என்னு மிப்புத்தகத்தில் பின்வருமாறு காட்டப்பட்டிருக்கின்றது:—

(3 - வது) மூன் 2-ல் காட்டியமுறைப்படி யெடுத்த இஞ்சி களஞ்சி-6, நறுக்கித் தகர்த்தெடுத்த சாரணிவேர் களஞ்சி-6, இவ்விரண்டையும் சுத்தப் பசுவின்பால் சுண்டொன்றுடன் தண்ணீர் மூன்று சுண்டுவிட்டு முன்மாதிரி காய்ச்சியிறக்கிய கசாயத்தை முன்னதுபோற்கொடுக்கக் கருப்பினியின் சிலேஷ்பனம், வீக்கம், மூலக்குத்து, மூலக்கந்தல், வயிற்றின் வாயுகள் நாசமாம்.

(4 - வது) கொத்தமல்லி, கடுக்காய், வசம்பு, கோஷ்டம், சாரணிவேர் வகைக்கு களஞ்சி - 2, மஞ்சாடி - 8, இதையும் (1) ல் சொல்லியவிதம் காய்ச்சிக் கொடுக்கக் கருப்பினியின் சோபை, மூலக்குத்து, மூலக்காந்தல் போம்.

(5 - வது) வெள்ளைச்சாரடை (விருச்சிகம்) சிற்றமுட்டி, ஆடாதோடை, சீந்தில் இந்நான்கையும் ஓர்கைக்கணிகமா யெடுத்துத் தகர்த்துப் பிழிந்தசாற்றில் இரும்பைக்காய்ச்சித் தோய்த்து முக்காலிப்பொழுது குடித்துவர, கருப்பினியின் இரத்தபித்தரோகம் இரத்த வாதம், இருமல், வீக்கம், காமாலை இவைகள் போம்.

எனதன்புள்ள மித்திரரே!

இவைகள் மிக அனுபவத்திற்கு வந்த அவுடதங்களாதலால், இதன்தோற்ற மாத்திரையைக் கண்ணுற்றுச் சிறிதெனக்கொள்ளாது, கைக்கொண்டு பரிப்பீர்களாயின் கடவுளினது கிருபையால் தங்கட்கும் பிறர்க்கும் கைவல்லியமாவதை அங்ஙனமே கண்கூடாய்க் காண்பீர்கள். வந்தனத்துடன் முடிக்கின்றேன்.

இப்படிக்கு
தங்கள் வினவை யுகந்த,
A. L. M. L. Markar.
NativeDoctor
16. New Moor Street.
Colombo,
Ceylon.

புத்தகம் - உ. 1906வது சூலைமீ 15உ இலக்கம்-கஉ.

சுகாதார போதினி.

க - ம் பிரிவு.

வைத்தியக் குறிப்புகள்.

உதட்டின் வியாதிகளின் சிகிச்சை.

(முன்தொடர்ச்சி-Vol-II. பக்கம் 81.)

உதட்டின் வெடிப்பு:—இது பெரும்பான்மையும் வறட்சியினாலேயே யுண்டாகும்.

இதன் இலக்ஷணம்:—கீழுதடு மேலுதடு என்னும் ஸ்தானங்களில் கீற்றுக் கீற்றாகவும், பாளம், பாளமாகவும் வெடித்திருக்கும். அதனால் சிலசமயங்களில் நோவு முதலியவைகளு மிருக்கும். இது கண்பார்வைக்கு நன்றாய்ப் புலப்பட்ட வியாதியாகையால் இதைப்பற்றி விசேஷமா யெழுதுவது அனாவசியம்.

சிகிச்சைகள்:—உப்பைமிகவும் நுண்மையாகப் பொடித்துப் பசுவின் நெய்யிற் குழைத்து தினம் மூன்று தடவைகள் வெடிப்பின்மீது பூசிவரக் குணமாகும். அல்லது, உப்பைக் கல்வத்திலிட்டுப் பொடித்துப் பசுவின் நெய்யை, அல்லது, பசுவின் வெண்ணெயைச் சிறுகச் சிறுகச் சேர்த்து வெண்ணெய் போலாகிற வரையிலரைத்து தினம் மூன்று தடவை மேற்கண்டபடி பூசிவர, மேற்கண்ட ரோகம் தீரும்.

பறங்கிவிதைப் பருப்பை, அல்லது, தர்பூஜ் என்னும் தித்திப்புக் கொம்மட்டி விதைப்பருப்பை ஜலம் வார்த்து வெண்ணெய்போலரைத்து மேற்படி வெடிப்புகளிற் பூசக் குணமாம்.

வாதுமைப்பிசினைத் தூள் செய்து இஸ்பகோல் விதைக் கோழையிற் குழைத்து மேற்படி வெடிப்புகளிற் பூசிவர மேற்படி வெடிப்புகள் குணமாம்.

வாய்விளங்கத்தைத் தண்ணீரில் ஊறவைத்து மூங்கிற்குச்சிகளாற் செய்த மத்தாற் கடைய நுரை யெழும்பும், அந்த நுரையை மேற்படி வெடிப்புகளிற் பூசிவர, அவைகுணமாகும்.

தொண்டை வியாதியின் சிகிச்சை.

தொண்டை யென்பதிற் கண்டநாளம், ஆகார நாளம் என இருவகைக்குழல்களுண்டு. கண்டநாளத்தால் சப்தமுண்டாகும். ஆகார நாளத்தால் ஆகார பானங்கள் செல்லும். ஆகையால் கண்டநாளத்தில் வீக்கங்கண்டால் தங்கு மூச்சாக அல்லது, கஷ்டசுவாசமாக விருக்கும். ஆகாரநாளத்தில் வீக்கங்கண்டால் அன்ன பானங்கள் கஷ்டத்தோடு செல்லும்.

சிகிச்சை:—தேன் பலம்-டு, வேப்பிலை பலம்-க, உலர்ந்த மணித்தக்காளி யிலை பலம்-உ. இவ்விரண்டிலைகளையும் மேற்படி தேனிற் சேர்த்துக் காய்ச்சி இரண்டு மூன்று கொதிவந்தபின் இளஞ்சூட்டோடன் இறக்கி வடிகட்டித் திப்பிநீக்கின தேனை இளஞ்சூட்டுடன் வாய்கொப்பளிக்க வேண்டும். இவ்விதம் பிரதினமும் இரண்டு மூன்றுதடவைகள் வாய்கொப்பளிக்க வேண்டும். ஒவ்வொரு தடவையும் மேற்கண்டவிதமாகப் புதிதாகவே சித்தப்படுத்திக் கொள்ளவேண்டும். இப்படிச் செய்து வருவதால், கண்டநாள வீக்கம், ஆகாரநாள வீக்கம் ஆகிய இருவகைகளும் தீரும்.

சரக்கொன்றைப்புளி, மகுரிப்பருப்பு அல்லது, துவரம்பருப்பு வகை-க-க்குப் பலம்-உ, மணித்தக்காளியிலைச்சாறு பலம்-டு, மேற்கண்ட இரண்டு சரக்குகளையும் மேற்படி சாற்றில் மேற்படி புளியைக் கரைத்துப் பருப்பைச் சிதைத்துச்சேர்த்தும் காய்ச்சி இரண்டு மூன்று கொதிவந்தபின் இறக்கி வடிகட்டி இளஞ்சூட்டோடன் வாய்கொப்பளிக்க வேண்டும். இவ்விதம் ஒவ்வொரு தடவையும் புதிது புதிதாகச் சித்தப்படுத்தி தினம் மூன்று தடவைகள் வாய்கொப்பளித்துவரின், மேற்கண்ட இருவகை வீக்கங்களும் குணமாம்.

கம்பிளிப்பூச்சிமர இலைச்சாறு பலம்-டு, கொத்தமல்லிவிதை, மகுரிப்பருப்பு அல்லது, துவரம்பருப்பு இவை வகை-க-க்கு பலம்-க, இவ்விரண்டையும் சிதைத்துப் பத்துப் பலம் ஜலத்தில் பனிரண்டு மணிநேரம் ஊறவைத்து வடிகட்டின ஊறற்கஷாயத்தை மேற்படி சாற்றுடன் சேர்த்து வாய்கொப்பளித்துவரவேண்டும். தினம் மூன்று தடவை செய்துவந்தால் உத்தமம். ஒருதட்டவை சித்தப்படுத்தின நிரவத்தை ஒருநாள் முழுவதும் வைத்துக் கொள்ளலாம். மறுநாளைக்குப் புதிதாகச் சித்தப்படுத்திக் கொள்ளவேண்டும். கம்பிளிப்பூச்சி மரஇலை அகப்படாத சமயங்களில் அதற்குப் பதிலாக மணித்தக்காளி யிலைச்சாற்றைச் சேர்த்துக் கொள்ளவேண்டியது.

யவைக் கோதுமை யரிசி பலம்-கஉ, இதனைச் சிதைத்து-எஉ, பலம் ஜலத்தில்-கஉ, மணிநேரம் ஊற

வைத்து அதைப் பிசைந்து வடிகட்டிக் காய்ச்சி, இரண்டு மூன்று கொதிவந்தபின் இறக்கி இளஞ்சூட்டோடு வாய்கொப்பளித்துவர, உஷ்ணசம்பந்தத் தொண்டை வீக்கம், சீதளசம்பந்தத் தொண்டை வீக்கம், தொண்டை நோவு, மற்றவகைத் தொண்டை வீக்கம் ஆகியவைகள் குணமாம்.

கருவேலம்இலை பலம்-உ, தண்ணீர் பலம்-கo, இவ்விரண்டையுஞ் சேர்த்துக் காய்ச்சி இரண்டிலொரு பாகமாகச் சுண்டினபின் இறக்கி வடிகட்டி இளஞ்சூட்டோடு வாய்கொப்பளித்துவர, தொண்டைவீக்கம் தீரும்.

துவரையிலைச்சாறு பலம்-எ, இதனை அடுப்பேற்றி நன்றாய்க் கொதித்த பின்பு இறக்கி வடிகட்டி இளஞ்சூட்டோடு வாய்கொப்பளிக்கத் தொண்டை வீக்கம், தொண்டை நோவு ஆகியவைகள் தீரும். துவரையிலை அகப்படாவிட்டால் துவரம் பருப்பை ஜலத்திற் போட்டுக் காய்ச்சி வடிகட்டி யிளஞ்சூட்டோடு கொப்பளிக்கலாம்.

கொத்துமல்லி விதையை நவ்வாலாக வாயிற் போட்டு மென்று அதன் இரசத்தை விழுங்கிவரத் தொண்டைநோய், தொண்டைவலி ஆகியவைதீரும்.

கம்பிளிப்பூச்சி மரவேர்ப்பட்டை, அதன் இலை, அதன் இளங்கிளைகள், இவை வகை-க-க்குப் பலம்-க, இவற்றை-கூ-பலம் தண்ணீரிற்போட்டு இரண்டிலொரு பாகமாகச்சுண்டவைத்து இறக்கி வடிகட்டி இளஞ்சூட்டோடு வாய்கொப்பளித்துவரத் தொண்டைவீக்கம், தொண்டை நோவு ஆகியவைகள் தீரும். மேற்படி கம்பிளிப்பூச்சி மரவேர்ப்பட்டை இலை கொழுந்து முதலியவைகள் அகப்படாவிட்டால் அவற்றிற்குப் பதிலாகத் துவரை வேர்ப்பட்டை துவரையிலை, துவரை யிளங்கிளை ஆகியவைகளை மேற்கண்ட விதமாகக் கஷாயம் செய்து கொள்ளவேண்டும்.

(இன்னும் வரும்.)

சுகாதார போதினி.

உ - ம் பிரிவு.

குடும்ப வைத்தியம்.

முன்தொடர்ச்சி (Vol - II - பக்கம் 82.)

குடற்களிற் புண்ணுண்டாகி அதுகாரணமாக இரத்தம் வெளிப்பட்டாலும் இரண்டுமணிக் கொருதடவை மேற்படி கர்ப்பூரத் தைலத்தை ஒவ்வொரு கிராமாகப் பானஞ் செய்வதால் குணமுண்டாகும்.

இரத்த ரோகம்:-மூக்கு, காது, பல்லீறு, கருப்பை, ஆகிய ஸ்தானங்களில் ஏதேனுமொன்றிலிருந்து இரத்தம் வெளிப்பட்டு நீருடன் இரத்தம் புறப்பட்டும் தேகத்தின்மீது சிவந்த படைகள் உண்டாகியிருப்பதற்கும் இரத்த ரோகமென்று பெயர். இந்த வியாதிக்கு டாக்டர் ஹூஜ்பர் துரையவர்கள் கீழ்க்கண்ட முறையை யுபயோகித்துச் சுகங்காணப்பட்டிருக்கிறது. அது இது:—

கர்ப்பூரத்தைலம் அவுன்ஸ்	ஒ.
சிற்றாமணக் கெண்ணெய் அவுன்ஸ்	க.
இலவங்கத்தைலம் துளி	ச.
தண்ணீர் அவுன்ஸ்	அ.
வாளாம்பிசின் பாகு ஆவசியமான	அளவு.
சீனிச்சர்க்கரை ஆவசியமான	அளவு.

இவை யெல்லாவற்றையும் நன்றாய் மிஸ்ரமித்து ஒரு சீஷாவில் வைத்துக்கொண்டு ஒருநாளையில் இரண்டுவேளையும் ஒவ்வொரு அவுன்ஸாகப் பானஞ்செய்துவர வேண்டியது.

நுரையீரலில் அழுகுதல் உண்டாகிச் சுவாசத்தில் நாற்றங் கண்டால், அரை அவுன்ஸ் கர்ப்பூரத் தைலத்தைப் பத்து அவுன்ஸ் கொதி வெந்நீரில்விட்டு அதிலெழும்பும் ஆவியைச் சுவாசிக்கச் செய்யவேண்டும். இவ்விதம் செய்வதால், மேற்படி சுவாசத்துர் நாற்றம், வாய்நாற்றம் முதலியவைகள் தீரும்.

நுரையீரலிலிருந்து இரத்தம் புறப்பட்டால் கொஞ்சம் கர்ப்பூரத்தைலத்தை ஒரு மெல்லிய வஸ்திரத்திற் றோய்த்து அதை முகரச்செய்வதினால், அந்த இரத்தம் கட்டுப் பட்டுப்போம்.

நுரை யீரலில் ஒருவகைக் கிருமி யுண்டாவதினால் இரத்த வாந்தி; இரத்தங் கக்கல் ஆகிய ரோகங்கள் பிறக்குமெனச் சிலரால் அனுமானிக்கப்பட்டிருக்கிறது. அந்த வியாதியிலும் மேற்கண்டபடி கர்ப்பூரத்தைல ஆவியைச் சுவாசிக்கச் செய்வதால் குணமுண்டாகுமெனக் காணப்பட்டிருக்கிறது.

இதனை மேலுக்கு உபயோகிப்பதனாலும் கட்டுங் குணத்தை யுடையது. இரத்த ஒழுக்குள்ள காயத்தின்மீது அல்லது, இரத்த ஒழுக்குள்ள அட்டைக்கடிவாயில் இந்தத் தைலத்தைப் பஞ்சில் நனைத்து வைப்பதனால் மேற்படி இரத்த ஒழுக்கு நின்றுபோம்.

உள்ளவயவங்களில் எரிவந்தமானது காட்படக்தங்கி யிருந்தால், இந்தக் கர்ப்பூரத் தைலத்தினுற் குணமாகும்.

நாட்பட்ட மார்வியாதி அதாவது:—சுவாசநாளங்களில் தாபிதங் கண்டிருந்தால் அதன் தீகூணம் அடங்கின பின்பு, அல்லது, அது கண்டு சிலநாட்சென்றபின்பு மார்பில், கர்ப்பூரத் தைலத்தால் ஒற்றடங் கொடுக்கலாம்.

நூரையீரல், நூரையீரல் மேற்றிரை ஆகியவைகளின் எல்லா வியாதிகளின் தாபிதத்திலும், கடினமான இருமலிலும் கர்ப்பூரத் தைலத்தில் லின்டை, அல்லது, சுகிர்ந்த பஞ்சை நனைத்து மார்பில் எந்நேரமு மிருக்கும்படியாக மாற்றி மாற்றிக் கட்டிவந்தால், அதிக குணமுண்டாகும்.

குழந்தைகளுக்குண்டாகும் சுவாசாசய சிறுநாள தாபிதம், அல்லது; அள்ளுமாந்தம், அல்லது, விலா இழுப்புநோய் என்னும் வியாதியில், மேற்படி கர்ப்பூரத் தைலத்தையும் கடுகின் எண்ணெயையும் சமபாகமாகச சேர்த்து மார்பின் மீது பூசிவர மேற்படி ரோகங் குணமாகும்.

இரத்தவாந்தி; இரத்தங் கக்கல் என்னும் ரோகங்களில், மேற்படி கர்ப்பூரத் தைலத்தால் ஒற்றிடமிடக் குணமுண்டாகும்.

நூரையீரல் தாபிதம், பக்கநோவு, ஆகியவைகளில் கர்ப்பூரத்தைலத்தால் ஒற்றிடமிட மேற்படி ரோங்களால் உண்டாகும் மார்நோவு தீரும்.

சில சிறு குழந்தைகளுக்குச் சொற்பக் காரணத்தினலும் இருமலுண்டாவது சுபாவம். இச்சமயங்களில் கர்ப்பூரத் தைலத்தைத் தனியாகவாவது, அல்லது, நல்லெண்ணெயைச் சமபாகமாகச் சேர்த்தாவது அக்குழந்தையின் மார்பின் மீது தடவிவர, அந்த இருமல் உடனே நின்றுபோகும். அல்லது, குறைந்து போகும்.

இரைப்பை ரணம், இரத்தபேதி முதலிய ரோகங்களில் கர்ப்பூரத்தைலத்தால் ஒற்றிடமிடக் குணமுண்டாகும்.

வயிற்றுப்பிசங் கண்டால் கர்ப்பூரத் தைலம், நல்லெண்ணெய் இரண்டையும் சமபாகமாகச் சேர்த்து வயிற்றின்மீது பூசுவதினல், அந்த உப்பிசம் மீங்கிப்போம்.

இன்னும் வரும்.

ஸ்திரீ வைத்தியம்.

முன்தொடர்ச்சி (Vol. II - பக்கம் 84.)

கருப்ப ஸ்திரீகளுக் குண்டாகும் மூர்பு துடித்தல்:—இந்த ரோகம் அசுத்த சத்தானது இரைப்பையின் வாயில் விழுவதால் பலவகை விகற்பங்களுண்டாகி இருதயத்திற்குக் கெடுதி நேரிடுவதினல் இருதயமானது எப்பொழுதும் துடித்துக் கொண்டே யிருக்கும். சில சமயங்களில் நின்று நின்று பழைபபடி முன்போலவே துடிக்க ஆரம்பிச்சும். இது துடிக்குஞ்சத்தமானது கருப்ப ஸ்திரீகளுக்குச் செம்மையாகப்புலப்படும்.

சிகிச்சை:—சில சமயங்களில் வெந்நீரைக் கொஞ்சங் கொஞ்சமாகப் பானஞ் செய்வதால், உடனே அந்த வியாதி நின்றுபோவது முண்டு.

இந்த வியாதி கண்டவர்கள் சாதாரணமான தேக முயற்சி செய்வதால் குணமுண்டாகும்.

குல்கந்து பலம்-க, பன்னீர் பலம்-உ. இவ்விரண்டையுஞ் சேர்த்துக் கரைத்துச் சிறுசூடாகச் சுடவைத்து இளஞ் சூட்டுடன் குடித்துவர வேண்டும். இவ்விதம் காலையில் ஒருவேளை செய்தாற் போதுமானது. இதனல் மலம் அதிகமாகப் போனல் குல்கந்தின் அளவைக் குறைத்துச் சமயோசிதம்போல சேர்த்துக் கொள்ள வேண்டியது. இப்படிச் சிலநாட் செய்துவரின் மேற்கண்ட ரோகங் குணமாகும்.

ஏலக்காபை யிடித்து வஸ்திரகாயஞ் செய்த சூரணம் விராகனெடை-வ, இதனைத் தேனில் அல்லது, பசுவின் நெய்யில் அனுபானித்துட் கொள்ளவேண்டும். இவ்விதம் காலை மாலை யிரண்டு வேளையும் சில நாட்கள் செய்துவரின் மேற்கண்ட ரோகந் தீரும்.

கொத்துமல்லி விதையை யிடித்து வஸ்திரகாயஞ் செய்த சூரணம். மூங்கிலுப்பைப் பொடித்து வஸ்திரகாயஞ் செய்த சூரணம் ஆகியவைகளில் ஒன்றைத் தனித்தனியே மேற்கண்டபடி யனுபானித் துண்டுவர மேற்படிரோகந் தீரும்.

தாளம்பூத் திராவகம், கஸ்தூரிப் பிரம்புத் திராவகம், ஆகியவைகளில் ஒன்றில் சுமார் பலம் இரண்டு,

அல்லது, இரண்டரை பானஞ்செய்ய வேண்டும். இவ் விதம் காலை மாலை யிரண்டு வேளையும் உபயோகித்து வந்தால் மேற்கண்டரோகம் தீரும்.

நெல்லிக்காய் முறப்பா, இருதய குதூகலனி, அ ன்ஞசய பலகாரி முதலிய யோக முறைகளில் ஒன் றை உபயோகித்து வருவதினலும், இன்னும் இருதய த்தைப் பலப்படுத்து முறைகள்; இரைப்பையைப் ப லப்படுத்து மூறைகள் ஆகியவைகளில் ஒன்றையும் உ பயோகித்து வருவதினலும் குணமாம். இம்முறைக ளெல்லாம்நமது தாதுவிருத்தி போதினி இரண்டாம் பா கத்தில் வகை விபரமாகச் சொல்லப்பட் டிருக்கின்ற ன. அவசியமானவர்கள் தயவுடன் அக்கிரந்தத்தைப் பார்த்துக் கொள்ளவும்.

சுகாதார போதினி.

ச -ம் பிரிவு.

பால வைத்தியம்.

முன்தொடர்ச்சி (Vol II. பக்கம். 85.)

கிரந்தி கரப்பான் என்னும் வியாதியானது குழ ந்தைபிறந்த மூன்று மாதங்கள் வரையிலும், தோஷ ரோகமானது அம்மூன்று மாதந்தொடங்கி ஒரு வரு ஷம்வரையிலும், மாந்தரோகமானது அந்த ஒரு வரு ஷந்தொடங்கி மூன்றுவருஷம் வரையிலும்; கணரோ கமானது அம்மூன்று வருஷந் தொடங்கி பதினலு வருஷம் வரையிலும் உண்டாகு மெனப் பாலரோக சிந்தாமணி, அமுதசாகரம் முதலிய கிரந்தங்கள் கூ றுகின்றன. மேற்கண்ட பிரதான ரோகங்களால் கி ளேக்கும் ரோகங்கள் பற்பல விதமாம். இது காரணம் பற்றியே பல கிரந்தங்களிற் பற்பல வகைகளாகச்சொ ல்லப்பட் டிருக்கின்றன.

கிரந்தி கரப்பான்.

இலக்ஷணம்:—நெஞ்சை யண்டத்து வீங்கும்' மேற்சுவாசங் காணும், தேகநிறம் விகற்பப்படும், தொண்டைக் கட்டுண்டாகும், தேகம் நொந்துகாணு ம், இருமல் இருக்கும், கிச்சுக்குரலாக அழும். இவை முதலியகுணங்கள் காணும்.

சிகிச்சை:—=பூவரசம் பட்டைச்சாறு, வெண் ணெய்சிச்சாறு, கருநொச்சிச்சாறு, இவைவகை-க-க் கு பலம்-உ,கருஞ்சீரகம் பலம்-க, வசம்பு பலம் - வ, கோரோசணை விராகனெடை-வ, சிற்றுமணக் கெண் ணெய் பலம்-அ.

செய்முறை:—மேற்படி கருஞ் சீரகத்தையும் வ சம்பையும் இடித்துத் தூள்செய்து அம்மியில் வைத் து ஜலம் வார்த்தரைத்து ஷை யெண்ணெயிற் கரைத் தும் மூன்று வகைச் சாறுகளையும் அதிற் சேர்த்தும் அடுப்பேற்றிச் சிறுதீயா யெரித்துக் கடுகுதிரள் பதத் திலிறக்கி வடிகட்டித் திப்பிநீக்கி வேறு பாத்திரத்தில் விட்டு, கோரோசணையைப்பொடித்து அதில் தூவி நன் ருய் மிஸ்ரமிக்கும்படி கலக்கிப் பத்திரப்படுத்த வேண் டும்.

பிரமாணம்:—விராகனெடை-க உ. தனியாகவா வது மூலிப்பாலுடன் கலந்தாவது குழந்தைகளுக்கு ப்புகட்டலாம்.

பத்தியம்:— பிள்ளைக்குப் பாலூட்டுந் தாய்க்கு உப்பு, புளி, புகை ஆகியவைகளை நீக்கிவைக்கவேண்டி யது. சுகுமார தேகிகளா யிருந்தாலும் தாய்க்குப்ப த்தியம் வைப்பதினல் குழந்தைக்கு ஏதேனுங் கெடு தி நேரிடுகிறதா யிருந்தாலும் உப்பை வறுத்தும் புளி யைச்சுட்டும் சேர்த்துக்கொள்ள வேண்டியது. இன் னும் சமயோசிதம்போல இடையில் விட்டு விட்டு மு ம்மூன்று நாள் ஐந்தைந்து நாள் மேற்படி யெண்ணெ யை உபயோகிக்கலாம்.

உபயோகம்:—மேற்படி கிரந்தி கரப்பான்ரோக ம் தீரும்.

வாத கரப்பான்.

இலக்ஷணம்:—குழந்தையின் தேகமானது தெ ரித்துப்போவதுபோல் வீங்குதல், தேகம் திமிர்க்கடுப் பாயிருத்தல், தேகத்தின்மீது கைபட்டால் அழுதல், தேக மெங்கும் பொரிபறந்ததுபோல புண்ணு யிருத் தல், வெடித்துச் சீழ்வடிதல், சுரம், ஈவறட்சி முதலி யவைகளாம்,

சிகிச்சை:—மாவிலிங்கைப் பட்டைச்சாறு, இலே க்கள்ளிச்சாறு, வாதகரப்பான் பட்டைச்சாறு, ஆற் றுத் தும்மட்டிக்காய்ச்சாறு, குப்பைமேனி யிலைச்சா று, திருகுகள்ளிச்சாறு, அவுரியிலைச்சாறு இவை வ கை-க-க்குப் படி-லு, சிற்றுமணக் கெண்ணெய் படி- க. கோரோசணை விராகனெடை-க.

செய்முறை:—மேற்படி யெண்ணெயையும் சா று வகைகளையும் ஒன்றுகக் கலந்து அடுப்பேற்றிச் சி றுதீயா யெரித்துக் கடுகு திரள்பதத்தில் இறக்கி வடி

கட்டித் திப்பிநீக்கி கோரோசணையைப் பொடித்துத்தனி விச் சீஷாவிற் பத்திரப்படுத்த வேண்டும்.

பிரமாணம்:—விராகனெடை-க. கஉ.

பத்தியம்:---மேற்சொல்லப் பட்டதே யாம்.

உபயோகம்:—எல்லாவகைக் கரப்பான்களும் தீரும். முக்கியமாக வாதகரப்பான்ரோகம் தீரும்.

இன்னும் வரும்.

சுகாதார போதினி.

நடம் பிரிவு.

மூலரோகம்.

மூன்தொடர்ச்சி (Vol-II-பக்கம்-86)

சிகிச்சை:———மஞ்சட் கடுக்காய்த்தோல் விராகனெடை-கஉ, (இதனைத் தனியே யிடித்துத் தூளாக்கி வஸ்திரகாயஞ் செய்து கொஞ்சம் பசுவின் நெய்யைத் தெளித்து நெய்ப்பசை யுண்டாக்கிக் கொள்ள வேண்டும்.) கரியபோளம் விராகனெடை-நு.

செய்முறை:—கரியபோளத்தைக் கல்வத்திலிட்டுப் பொடித்து மேற்படி கடுக்காய்ச் சூரணத்தையுஞ் சேர்த்துத் தண்ணீரைச் சிறுகச் சிறுக விட்டு இரண்டொரு சாமமரைத்து அரை விராகனெடையுள்ள மாத்திரைகளாகச் செய்து நிழலிலுலர்த்தி வைத்துக் கொள்ளவும்.

பிரமாணம்:—மாத்திரை-க. இதனை யுட்கொண்டு, அதன்மேல் கொஞ்சம் நீராகாரத்தைப் பானஞ் செய்யவேண்டும். காலையில் ஒருவேளை மாத்திரம் உபயோகிக்கவேண்டும். மாலையில் அவசியமில்லை. சில தேகிகளுக்கு ஒருமாத்திரைக் கதிகம் கொடுக்கும்படியாக நேரிடும். ஆகையால், அவரவர்களின் தேக சுபாவத்தை யறிந்து நிதானித்து ஒன்றரை, அல்லது இரண்டு மாத்திரைகள் உபயோகிக்கவேண்டும்.

பத்தியம்:—ஒன்றுமே யில்லை. ஆயினும் அவரவர்களின் தேக சுபாவத்திற்கு ஒவ்வாத வஸ்துக்களை நீக்கி வைப்பது உத்தமம். இவ்விஷயம் அனுபவத்தில் நன்றாய்த் தெரிந்திருக்கு மாகையால் அதைப்பற்றி யிங்கு விரிவாயெழுதுவது அனாவசியகம்.

உபயோகம்:—எல்லாவகை மூல ரோகங்களுந் தீரும்.

மூலரோகச்சிகிச்சை (வேறு)

ஆலம்விழுது (இது அதிக இளசாகவும் சிவந்த நிறமுள்ளதாகவும் இருக்கவேண்டியது. முற்றலானதும் வெளுத்திருப்பதுமாகாது) மஞ்சட் கடுக்காய்த் தோற்சூரணம், பசுவின் வெண்ணெய் இவை வகை-க-க்குப் பலம்-நு.

செய்முறை.—இம்மூன்றையும் சுத்தமான இரும்புச்சட்டியிற்போட்டு அடுப்பேற்றிச் சிறுதீயாயெரித்து வெண்ணெய் உருகி விழுதுவதற்கினவுடன் கீழிறக்கி மரமத்தால் கடையவேண்டும். இவ்விதமே கடைந்துகொண்டிருந்து மாத்திரையாகத் திரளும்பதத்தில் அரை விராகனெடையுள்ள மாத்திரைகளாகத் திரட்டிப் பிங்கான்பாத்திரத்திற் பத்திரப்படுத்த வேண்டும்.

பிரமாணம்—மாத்திரை-க-உ.

உபயோகம்:-காலையில் இந்த மாத்திரையை யுட்கொண்டு, அதன்மேல் கொஞ்சம் நீராகாரத்தைப் பானஞ்செய்யவேண்டும். இவ்விதம் காலையில் ஒருவேளை செய்துவந்தால் வாத மூலரோகம் தீரும். இதனைக் காலையிலுட்கொண்டு அதன்மேல் ஆட்டு நீர்ப்பாலை (அதாவது:—ஆட்டுப்பால் ஒரு பங்கும் ஜலம் இரண்டுபங்குமாகக் கலக்கப்பட்டது) ப்பானம் செய்ய வேண்டியது, அல்லது,வேப்பம்பட்டையை, அல்லது வேப்பிலையை ஊறவைத்த ஊறற்கஷாயத்தைப் பானஞ்செய்யவேண்டியது. இவ்விதஞ் செய்துவந்தால், இரத்த மூலரோகம் தீரும்.

பத்தியம்:—இதை உபயோகப்படுத்திவரும்போது பசுவின் நெய்யை அல்லது, கலப்பு நெய்யை அதி

கமாக உபயோகித்து வரவேண்டும். மிளகாய், எண்ணெய், புளி, புளிப்புவஸ்துக்கள் ஆகியவைகளை நீக்க வேண்டியது.

மூலரோகச் சிகிச்சை (வேறு)

வேப்பங்கொட்டைப் பருப்பு, இலந்தைக்கொட்டைப்பருப்பு, பூந்திக்கொட்டை விதைப்பருப்பு; சுத்திசெய்த கஞ்சாச்சூரணம். உலர்த்தின சோற்றுமுள்ளங்கி சமூலச்சூரணம், கடுக்காய் விதைப்பருப்பு, தான்றிக்காய் விதைப்பருப்பு, மஞ்சட் கடுக்காய்த் தோற் சூரணம், இவை வகைக-க்கு வீராகனெடை-ரு, பனிவெல்லம் வீராகனெடை-க0.

செய்முறை:—மேற்கண்ட சரக்குகளையெல்லாம் கல்வத்திலிட்டு வெல்லத்தையுஞ் சேர்த்து அரைக்க வேண்டும். அவசியமானால் கொஞ்சம் ஜலமும் விட்டு அரைக்கலாம். மாத்திரையாகத் திரள்பதத்தில் இரண்டு குன்றிமணி யெடையுள்ள மாத்திரைகளாகச் செய்து உலரவைத்துக் கொள்ளவேண்டும்.

பிரமாணம்:—மாத்திரை-க-ரு.

உபயோகம்:—இதனைக் காலையில் உட்கொண்டு அதன்மேல் நீராகாரத்தைப் பானஞ்செய்ய வேண்டும். அல்லது, கருவேப்பிலையைச் சட்டியில் வறுத்துக் கருக்கி ஜலத்தைவிட்டுக் காய்ச்சின கஷாயத்தை யிறுத்துப் பானஞ் செய்யவேண்டும்.

கருவேப்பிலைக் கஷாயம்:—கருவேப்பிலை பலம்-க, ஜலம் ஆழாக்கு-கஉ, கருவேப்பிலையைச் சட்டியிலிட்டுக் கருகும்படியாக வறுத்து மேற்படி ஜலத்தைவிட்டு மூன்றிலொரு பாகமாகச் சுண்டவைத்துக் கொள்வதே கருவேப்பிலைக் கஷாயமாம். இவ்விதம் செய்துவந்தால், இரத்தமூலரோகம், பித்தமூலரோகம் ஆகியவைகள் தீரும்.

பத்தியம்:—மேற்கண்டவைகளாம்.

இன்னும் வரும்.

சுகாதார போதினி.

சு - ம் பிரிவு.

இரசம்.

முன்தொடர்ச்சி (Vol 11. பக்கம் 87.)

இரச பற்பம் முதலியவைகள் மற்ற அவுடதங்களைப் பார்க்கிலும் மிகவும்குறைந்த அளவாக உபயோகப்படுத்தப்படுகிறபடியால் இதன் ருசியைப்பற்றி எவ்வித கஷ்டமுமில்லை. ஆகையால் இதை உட்கொள்பவர்களுக்கு எவ்வித கஷ்டமும் அருவருப்பும் இராது. உட்கொண்ட பிறகு குணந்தருவதில் எல்லா அவுடதங்களைப் பார்க்கிலும் இதுவே முதன்மையானது. உட்கொண்ட தக்ஷணமே இது குணத்தைத் தருவதுபோல வேறெந்த மருந்தும் அவ்வளவு சீக்கிரமாகத்தராது.

இந்த இரசத்தை உண்பதனால் புத்திக் கூர்மையுண்டாகிறது. புருஷார்த்தம் உண்டாகி நிலைத்திருக்கிறது. கிரமமான முறைப்படி செய்யப்பட்ட இரசத்தை, அல்லது, அது சம்பந்தமான யோகமுறையை உபயோகிக்காத வரையில் காயசுத்தி, காயசித்தி, ஆகியவைகளுண்டாகாது.

இரசமானது சுத்திக்கிரமாலங் காரப்படி பிரமரூபமென்றும், விஷ்ணுரூப மென்றும், சிவரூபமென்றும் சொல்லப்பட்டிருக்கிறது.

எல்லாவகை மருந்துகளுக்கும் வசப்படாமல் கைவிடப்பட்ட வியாதிகளிலும் இரசம் தன்வல்லமையைக் காண்பிக்கும். எல்லாவகை வியாதிகளையும், நரை, திரை, முதுமை முதலியவைகளையும் மாற்றக்கூடியது இந்த இரசமேயாம். ஸ்மரணையில்லாமையை உண்டாக்கக்கூடிய வியாதிகளி லெல்லாம் உடனே ஸ்மரணையை உண்டாக்கி அந்த வியாதியைத் தீர்க்கக் கூடியது இந்த இரசமேயாம்.

குஷ்டம், குறைநோய், பவுத்திரம், கிரந்தி, விரணமேகம், முதலிய மகா துஷ்ட ரோகங்களையும் பறந்தோடும்படி செய்வது இந்த இரசமேயாம்.

தேகத்தை யிரும்பைப்போல செய்யக்கூடியது இவ்வகை இரசமேயாம்.

மூதுமை, மரணவஸ்தை முதலியவைகளை நீக்கக்கூடிய சக்தி யிதற் கிருப்பதனால் இதற்கு இரசமேனம் பெயரிடப்பட் டிருக்கிறது. எல்லாவகைத் தாதுக்களுக்கும்; உபதாதுக்களுக்கும் இது ராஜா வாயிருப்பதால் ரசேந்திரன் எனப் பெயரிடப்பட்டிருக்கிறது. தேகத்தை யிரும்பைப்போல பலப்படுத்துவதால் இதற்குச் சூதம் எனப் பெயரிடப்பட் டிருக்கிறது. வியாதியாகிய ஆழ்ந்த சமுத்திரத்தில் மூழ்கினவர்களையும் மேலேதூக்கிக் கரைசேர்ப்பதினால் இதற்குப் பாரிதமெனப் பெயரிடப்பட் டிருக்கிறது. எல்லாவகை உலோகங்களின் சக்தி இதற்கிருப்பதினால் இதற்கு மிஷர் எனப்பெயரிடப்பட் டிருக்கிறது.

(இன்னும் வரும்.)

சுகாதார போதினி

எ - ம் பிரிவு.

பற்ப முறைகள்.

முன்தொடர்ச்சி (vol II. பக்கம்.70)

தங்க பற்பம்.

* வங்க பற்பம் விராகனெடை-கஉ, தங்கரேக்கு, அல்லது, தங்க அரபொடி விராகனெடை-ஈ; எலுமிச்சம்பழச்சாறு செல்லத்தக்க அளவு.

செய்முறை:—மேற்படி யிரண்டு சரக்குகளையும் கல்வத்திலிட்டு மேற்படி சாற்றைச் சிறுகச் சிறுகவிட்டு நான்குசாமம் அரைக்கவேண்டும். இதனை ஒரேதடவையாக அரைக்க வேண்டுமென்னும் அவசியமில்லை. சாவகாசங் கிடைத்த போதெல்லாம் அரைத்துக் கொள்ளலாம். எவ்விதமும் மேற்கண்ட காலம் அரைத்து ஒரேபில்லையாகச் செய்து உலர்த்தி ஓட்டிலிட்டு மேலோடுமூடி எழுசீலைமண் செய்து கெஜபுடமிட்டு ஆறினபின் னெடுக்கத் திவ்யமான பற்பமாயிருக்கும்.

பிரமாணம்:— அரிசியெடை. உ,

அனுபானமும், உபயோகமும்:—நெல்லிக்காய்ச்சாறு, மேற்சருகை நீக்கின சீந்திற்கொடிச்சாறு, தேன் இவை வகை-க-க்கு விராகனெடை-சு. இவை யெல்லாவற்றையும் ஒன்றாக மிஸ்ரமித்து மேற்கண்ட பற்பத்தைப் பிரமாணப்படி யனுபானித்துண்ண, வாதம் பித்தம், சிலேஷ்மம், முதலியவைகள் சம்பந்தப்பட்ட கடின ரோகங்கள் தீரும். சரும ரோகங்கள் நிவர்த்தியாகும். எரிவந்தத்தை நீக்கும். தேகத்தை யிரும்பைப்போல பலப்படுத்தும்.

இன்னும் வரும்.

சுகாதார போதினி.

அ - ம் பிரிவு.

வினா விடை.

முன்தொடர்ச்சி (Vol - I பக்கம் 164)

(52) ம் வினாவிற்கு விடை:—(a) மெருகன் கிழங்குச்சாறு, சிவனார்வேம்புச்சாறு, எருக்கிலைச்சாறு,

---

*நமது அனுபோக வைத்தியம் நவநீதம்-2-ம் பாகத்திற் பல பாகங்கள் சொல்லப்பட் டிருக்கின்றன. அவற்றுள் எந்த முறையாக வேனும் சித்தப்படுத்தின ஒன்றை யிங்கு உபயோகித்துக் கொள்ளலாம்.

கலியாண முருக்கிலைச்சாறு, நிலஆவாரைச்சாறு, வெள்ளறுகுச்சாறு, கண்டங்கத்திரிச் சமூலச்சாறு இவை வகை-க-க்கு ஆழாக்கு-க, சிற்றாமணக்கெண்ணெய் படி-க. (b) கோஷ்டம், அதிமதுரம், கடுகுரோகணி, தாளிசப்பத்திரி, வசம்பு, கார்போகரிசி, பெருங்காயம், (இதனைப் பொரித்துக்கொள்க) இவை வகை-க-க்குப் பலம்-க.

செய்முறை:—(a) யிலுள்ள வைகளை யெல்லாம் ஒன்றுகக் கலந்து (b)யிலுள்ள சரக்குகளை யெல்லாம் வெயிலிலுலர்த்தி யிடித்து மெல்லிய தூளாகத் தெள்ளி மேற்படி எண்ணெய் யோகத்திற் கரைத்து கடு வெயிலில் நான்குநாள் வைக்கவேண்டும். பிரதினமும் அதனை யிரண்டொரு தடவை கலக்கிவிட்டு வரவும் வேண்டும். அதில் தும்பு தூசு முதலியவை விழாமல் வேடுகட்டிவைக்க வேண்டும். ஐந்தாம் நாள் அடுப்பேற்றிச் சிறுதீயா யெரித்து நீர்சுண்டிக் கடுகு திரள் பதத்திலிறக்கி வடிகட்டி எண்ணெயைப் பத்திரப்படுத்த வேண்டும்.

பிரமாணம்:—பலம்-வ-உ.

அனுபானம்:—இளநீர், நீராகாரம், சோம்புத் திராவகம், சோம்புக் கஷாயம் முதலியவைகளாம்.

உபயோகம்:—கிரந்தி ரோகங்கள், பெருநோய், குறைநோய், நீர்மேகம், கரப்பான், இரணங்கள், புண்கள், முதலிய மேக ரோகங்கள் தீர்ந்து, இரத்த சுத்தியுண்டாகி இரத்த விருத்தி யதிகரிக்கும். தேகபலம், தேகதிடம் முதலியவைக ளுண்டாகும்.

பத்தியம்:—புளி, புகை, பெண் ஆகியவைகளை நீக்கவேண்டியது. வியாதி கடினமாயிருந்தால் உப்பை வறுத்துச் சேர்த்துக்கொள்ள வேண்டும்.

இம்முறை நமது வைத்தியத் திருப்புகழ் என்னும் கிரந்தத்தில் எழுதப்பட்டிருக்கிறது. ஆயினும் நமது அபிமானிகட்கும் பிரயோசனப் படுமாறு அதனை யிங்கெடுத்தெழுதப்பட் டிருக்கிறது.

53-ம் வினுவிற்கு விடை:—கடையில் விற்கிற இரச செந்தூரம் விராகனெடை-டு, (இது ஒரே கட்டியா யிருக்கவேண்டும். இதனை ஒட்டில் வைத்து முலைப்பாலால் ஒரு சாமமும், முசுமுசுக்கைச் சாற்றால் ஒரு சாமமும் சுருக்கிட்டு எடுத்துக்கொள்ள வேண்டும் வெள்ளிக் காடிக்காரம் விராகனெடை-க, (இதனைப் பாலில் மூன்றுநா ளூறவைத்து ஜலம் விட்டுக் கழுவிச் சுத்திசெய்து ஈரமில்லாமல் உலர்த்தி யெடுத்துக் கொள்ள வேண்டும்.) இவ்விரண்டையும் சேர்த்துக் கல்வத்திலிட்டு ஒரு சாமம் வரையி லரைத்து கற்காரக் குள்ள சீஷாவிற் பத்திரப்படுத்த வேண்டும்.

பிரமாணம்:—குன்றிமணி யெடை-க. க.உ.

உபயோகம்:—பெண்கள் பிரசவித்த பிறகுண்டாகும் சீதள சன்னி, மூர்ச்சை சன்னி, முதலிய கருப்பை சம்பந்தவியாதிகளெல்லாம்தீரும். பிரசவித்த ஸ்திரீகளுக்குக் கருப்பையி லுண்டாகும் தோஷங்களினிமித்தமே சன்னி முதலிய பல ரோகங்க ளுண்டாகின்றன. இதை ஜாக்கிரதையுடன் உபயோகித்தால் பிரசவமான ஸ்திரீகளுக் குண்டாகும் எல்லா வியாதிகளும் தீரும். அனுபவ சாலிகளுக்குப் பிரசவ வைத்தியத்தில் இது ஒன்றே போதுமானது. ஆனால், சிலர் இது எல்லோருக்குஞ் சாதாரணமாகத் தெரிந்த மருந்து தானே யென எண்ணக்கூடும். இதன் சிறந்த குணத்தை அனுபவ சித்தமாக நிச்சயித் தறிந்தவர்கள் இதனுண்மையை வெளியிடார்கள். சந்தேக முள்ளவர்கள் தாங்களும் சமயாசமயங்களில் இதனை உபயோகித்து இதன் குணத்தை நிச்சயித்துத் தெரிந்துகொள்ள வேண்டியது. பத்தியமுதலியவைகள் சமயோசிதப்போலும் வியாதிக்குத் தகுந்தபடியும் ஏற்படச்சித்துக்கொள்ள வேண்டியது.

புத்தகம்-உ. 1906வது ஆகஸ்டுமீ 1உ இலக்கம்-கூ.

சுகாதார போதினி.

க - ம் பிரிவு.

வைத்தியக் குறிப்புகள்.

(முன்தொடர்ச்சி-Vol-II. பக்கம் 89.)

சரக்கொன்றைப்புளியை வாயிலடக்கிக்கொண்டு அதன் இரசத்தை விழுங்கிவர, தொண்டை வீக்கந் தீரும்.

புளிப்புக் கம்பிளிப்பூச்சிப் பழச்சாறு ஒரு பங்கு, சீனிசருக்கரை ஒருபங்கு. இவ்விரண்டையுஞ் சேர்த்துக் காய்ச்சிப் பாகுபதத்தில் இறக்கிச் சீஷாவில் வைத்துக் கொள்ளவும். இதில் வேளை-க-க்கு விராகனெடை-உ, அல்லது, கூ, வீதம் பானம் செய்துவர, தொண்டை வீக்கம், உண்ணுக்கு வீக்கம், அண்ணத்தின் வீக்கம், நாவின்வீக்கம் ஆகியவைகள் தீரும்.

மணித்தக்காளியிலை, கருஞ்சீரகம், மிளகு, அப்பளாக்காரம், இவை வகை-க-க்குச் சமனெடை. இவற்றிற் கொஞ்சம் சலம்வார்த்து மைபோலரைத்துத் தொண்டையின்மேற் பற்றிட, தொண்டை வீக்கம், கழுத்துவீக்கம் ஆகியவைகள் தீரும்.

விரலிமஞ்சள், ரேவல்சீனி இவை வகை-க-க்கு விராகனெடை - ஒ, அபின் குன்றிமணியெடை - கூ. முன்னிரண்டையுந் தூளாக்கி வஸ்திரகாயஞ் செய்து அபினையுஞ் சேர்த்துக் கொஞ்சம் வெந்நீர்விட்டு வெண்ணெய் போலரைத்துத் தொண்டை மீது பற்றிட, தொண்டை வீக்கம், தொண்டை நோவு ஆகியவைகள் தீரும்.

உலர்த்தின பாகற்காயைக் காடிஜலம் விட்டரைத்து அங்கு பற்றிடுவதினலும் தொண்டை வீக்கம் குணமாகும்.

நவச்சாரத்தை ஜலத்திற் கரைத்துத் துணியில் நனைத்து வீக்கத்தின்மீது போடுவதினலுங் குணமுண்டாகும்.

கோழியின் மலத்தைக் காடியிற் கரைத்துத் தொண்டையின் மீது பற்றிடுவதினலும் தொண்டை வீக்கங் குணமாகும்.

துவரம்பருப்பு, காவிமண், சந்தனம், கருஞ்சீரகம், காட்டுவாகை மரப்பட்டை, மிளகு, நற்சீரகம், பாகற்காய்விதை, இவை வகைக்குச் சமனெடை. இவற்றைக் காடிஜலம் விட்டு மைப்போலரைத்துக் கொதிக்கவைத்துத் தொண்டையிற் பற்றிடத் தொண்டைக்கட்டி, தொண்டை வீக்கம், தொண்டை நோவு. ஆகியவைகள் தீரும்.

ரேவல்சீனி, காவிக்கல், கருஞ்சீரகம், கடுக்காய்பிஞ்சு, மஞ்சள், நெல்லிவற்றல், நாமக்கட்டி, இவை வகைக்குச் சமனெடை. இவையெல்லாவற்றையுமிடித்து வஸ்திரகாயஞ் செய்து வெந்நீரிற் குழைத்துத் தொண்டையிற் பற்றிடத் தொண்டைக்கட்டி, தொண்டை வீக்கம், தொண்டை நோவு ஆகியவைகள் தீரும்.

உண்ணுக்கு வளர்ச்சி.

சிகிச்சை:—மாசக்காயைக் காடியில் இழைத்து ஆட்காட்டிவிரல் நுனியில் தடவிக் கொண்டு தொங்கிக் கொண்டிருக்கிற உண்ணுக்கை அந்தவிரலால் தூக்கிவிட வேண்டும். இவ்விதம் தினம் இரண்டு மூன்றுதடவைகள் செய்துவரின் உண்ணுக்கு வளர்ச்சி நின்றுபோம்.

அடுப்புமண் (இதிற் சிவந்திருப்பதையும் கருத்திருப்பதையுஞ் சமமாக எடுத்துக்கொள்ள வேண்டியது.) இதில் எட்டிலொரு பாகம் மிளகு. இவையெல்லாவற்றையும் ஒன்றுகச் சேர்த்துப் பொடித்து வஸ்திரகாயஞ் செய்து தண்ணீரிற் குழைத்து ஆட்காட்டி நுனிவிரலில் தடவிக்கொண்டு உண்ணுக்கைத் தூக்கிவிட்டால், உண்ணுக்கு வளர்ச்சி நின்றுபோம்.

குங்குமத்தைத் தண்ணீரிற் குழைத்துக் கொண்டு மேற்கண்டவிதமாகச் செய்யின் உண்ணுக்கு வளர்ச்சி நின்றுபோம்.

குழந்தைகளுக்கு உண்ணுக்கு வளர்ச்சி கண்டால், பூங்காவியை, அல்லது, நாமக்கட்டியைக் காடிவிட்டுக் குழைத்துத் தலை யுச்சியிற் பற்றிட்டால், உண்ணுக்கு வளர்ச்சி நின்றுபோம்.

குறிப்பு.

உண்ணுக்கு வளர்ச்சியானது எந்தச் சிகிச்சைக்கும் கட்டுப்படாமல் அதிகமாக வளர்ந்திருந்தால், தெரிந்தவர்கள் மூலம் கத்திரியால் அதைக் கத்திரித்து விடுவது சுலபமார்க்கம்.

(இன்னும் வரும்.)

சுகாதார போதினி.

உ - ம் பிரிவு.

குடும்ப வைத்தியம்.

முன்தொடர்ச்சி (Vol - II - பக்கம் 90.)

நாட்பட்ட வாதரோகம், அடிபட்டகாயம், இடுப்புவலி, முதலிய பலவகை நோவுகளில் கர்ப்பூரத் தைலத்தையும், நல்லெண்ணெயையும் சமபாகமாகச் சேர்த்து நோவுள்ள ஸ்தானங்களில் தேய்த்து வந்தால், அன்னோவானது முற்றும் எடுபட்டுப்போம். அல்லது, வேகந் தணிந்து சாந்தமாகிவிடும்.

தொண்டைநோவு, அல்லது, தொண்டை சிவந்திருத்தல், தொண்டையிற் காயமுண்டாதல், உண்ணுக்கு வளர்ச்சி ஆகிய ரோகங்களில் கர்ப்பூரத்தைலத்தையும், கிளீஸரீன் என்னும் மீன் கொழுப்பையும் சமபாகமாகச் சேர்த்து இறகினால் நோவுள்ள விடத்தில் தடவுவதனால் அந்த நோய் சீக்கிரம் குணமாகிப் போகும்.

குறிப்பு:

கர்ப்பூரத்தைலத்தை பேதிக்காக உபயோகப்படுத்துகிறதில்லை. சிலதேகிகளுக்கு இதைக் கொடுப்பதினால் ஸ்மரணை யற்றுப்போகுதல், மயக்கம் ஆகியவைகளுண்டாவதுண்டு. மூத்திரமானது குறைந்த அளவாகவும், அதிக எரிவுந்தத்தோடும் இரத்தக் கலப்புள்ளதாகவும் இறங்கும். ஆகையால், சிகிச்சகர்கள் இதனைக் கொடுக்கும்போது இவ்விஷயங்களை ஞாபகத்தில் வைத்து இந்த மருந்தை உபயோகிக்க வேண்டியது.

விசேஷ குறிப்பு.

மேற்கண்ட பாகங்களில கர்ப்பூரத்தைலத்தை ஒற்றிடமிட வேண்டுமென பலவிடங்களிற் சொல்லப் பட்டிருக்கிறது. அதன்விபரம் பின்வருகிறவிதமாம்.

(1) கொதிவெந்நீரில் பிளானல் (கம்பிளித்) துண்டைநனைத்து நன்றாய்ப் பிழிந்துவிட்டு அதன்மீது ஐந்தாறுதுளி கர்ப்பூரத் தைலத்தைவிட்டு நோவுள்ளவிடத்தில் ஒற்றிட்மிடலாம்.

(2) நோவுள்ள விடத்தில் கர்ப்பூரத் தைலத்தைத் தடவி, அல்லது, நோவுள்ள விடத்தில் கர்ப்பூரத் தைலத்தில் நனைத்த பஞ்சை, அல்லது, லின்ட்டை (சுகிர்ந்த பஞ்சை) வைத்து அதன்மீது கொதிவெந் நீரில் நனைத்துப் பிழிந்த பிளானலினால் அல்லது, கம்பிளியால் ஒற்றிடமிட வேண்டியது.

இவ்விதம் செய்வதற்கு கர்ப்பூரத்தைல ஒற்றிட மெனப் பெயர்.

இன்னும் வரும்.

சுகாதார போதினி.

ஊ - ம் பிரிவு.

ஸ்திரீ வைத்தியம்.

முன்தொடர்ச்சி (Vol. II - பக்கம் 91.)

மார்பு துடித்தலுக்கு பால்பிடேஷன் ஆவ்தி ஹார்ட் Palptati-on of the heart என இங்கிலீஷில் பெயர். கருப்பஸ்திரீகளுக்கு உண்டாகும் மார்பு துடித்தலைப்பற்றி ஆங்கிலேய பண்டிதர்களின் அபிப்பிராயமாவது:—

எல்லாக் கருப்பஸ்திரீகளுக்கும் சமயாசமயங்களில் மார்பு துடித்தலானது அவசிய முண்டாகிறது. ஆனால் சுகுமார சுபாவமுள்ள ஸ்திரீகளுக்கு முக்கியமாகவுக் அதிகமாகவுங்காணும். இன்னும் காலிவாந்தி, காலி அருவருப்பு இல்லாத கருப்பஸ்திரீகளுக்குப் பெரும்பான்மையும் மார்புதுடித்தல் ரோகமுண்டாகும். இந்த வியாதியானது கருப்பத்தின் ஆரம்பத்திலேயே உண்டானால் கருப்பைக்கும் இருதயத்திற்கும் சம்பந்தப்பட்டிருக்கும் நரம்பின் இயக்க விகற்பதினாலுண்டாகிற தென்றும், கருப்ப முதிர் காலத்தில் மார்பதிர்ச்சி கண்டால் கருப்பையின் பெருக்கத்தினால் இருதயத்திற்குண்டாகும் நெருக்கத்தினா லுண்டாகிறதென்றும் எண்ணப்படுகிறது. இவையன்றி, கஷ்டம், துக்கம், இரைப்பை. சிறுகுடல்ஆகிய வைகள் அக்கிரமப்படுதல், வயிற்றுப்பிசம், கஷ்டசுவாசம், அன்னபானாதிகளில் அவபத்தியம், அஜீரணம் ஆகியவைகளும் மேற்கண்ட மார்பதிர்ச்சிக்குக் காரணமாமென்பதே.

கருப்பஸ்திரீகளுக் குண்டாகும்
வாயுகளின் சிகிச்சை.

வாயுவானது இரைப்பை, சிறுகுடல் ஆகிய ஸ்தானங்களில் நின்றுகொண்டு அதிகவருத்தப்படுத்திக் கொண்டிருக்கும். இதனால் அடிக்கடி வயிற்றில் குடு

குடு கடகட என்னும் பலவித சப்தமுண்டாதல், அடிக்கடி மந்தப்படுதல், சொற்பவாயுவுள்ள பதார்த்தத்தைச் சாப்பிட்டபோதிலும் அதிக தொந்திரவுண்டாதல் முதலிய இலட்சணங்கள் உண்டாயிருக்கும்.

சிகிச்சை:—மேற்றேல் சீனி சுக்கு, மிளகு, அரிசித்திப்பிலி, நற்சீரகம், கருஞ்சீரகம், ஓமம், (இம்மூன்றையம் தனித்தனியே வறுத்துக்கொள்ளவேண்டும்) இந்துப்புத்தூள், இவை வகை-க-க்குச் சமனெடை.

செய்முறை:—மூன் ஆறு சரக்குகளையும் இடித்து வஸ்திரகாயஞ்செய்து இந்துப்புத்தூளையுஞ் சேர்த்துக் கல்வத்தில் இரண்டுமணிநேரம் அரைத்து எடுத்துக்கொள்ள வேண்டும்.

பிரமாணம்:—விராகனெடை-ஒ-கவ.

உபயோகம்:—இதனை ஆகாரஞ் சாப்பிட்டபின் மேற்கண்ட பிரமாணப்படி உட்கொண்டுவந்தால், வாயு, அசீரணம், அக்கினிமந்தம் முதலியவைகள் தீரும்.

ஆகாரத்தைக் குறைந்த அளவாகச் சாப்பிட்டு வரவேண்டும். சமரசமான தேகப்பயிற்சிசெய்வது அதிக பிரயோசனத்தைத்தரும், மலபந்தமிருந்தால் மிகவும் இலகுவாக இலகுபேதி பதார்த்தங்களை உபயோகித்து மலபந்தத்தை நீக்குவதினாலும் குணமுண்டாகும்.

இன்னும் வாயுவைக் கண்டிக்கும் சரக்குகளான இஞ்சி, சோம்பு, தாளிசப்பத்திரி, அரிசித்திப்பிலி, சீரகம், சுக்கு, சதாப்பிலி, பொதினா முதலியவைகளில் ஒன்றைத் தனியேயாவது இரண்டொன்றைக் சமயோசிதம்போல சேர்த்தாவது கஷாயமாயாவது சூரணமாயாவது செய்து உபயோகித்துவந்தால், மேற்படி வாயுரோகங்கள் குணமாம்.

இன்னும் வரும்.

சுகாதார போதினி.

ச -ம் பிரிவு.

பால வைத்தியம்.

முன்தொடர்ச்சி (Vol II. பக்கம் 92.)

பித்தகரப்பரன்.

இலக்ஷணம்:—கடுமையான சுரம், கண்சிவந்திருத்தல், கண் பசுஞ்சாயலான வர்ணமாயிருத்தல், மலபந்தம், கடுமையான தலைநோய், சொறி, வாந்தி முதலியவைகளாம்.

சிகிச்சை:—சிற்றாமணக் கெண்ணெய் பலம்-அ, வெள்ளாட்டுக்கிடாய்ப் புளுக்கை பலம்-உ, சுன்றிமணியிலைச்சாறு, கருநொச்சியிலைச்சாறு, கழற்சியிலைச்சாறு, கிரந்திநாயக சமூலச்சாறு, இவை வகை-க-க்குப் பலம்-உ.

செய்முறை:—மேற்படி பெண்ணெயுடன் சாறுகளைச்சேர்த்து ஆட்டுப் புளுக்கையைப் பொடித்துப் போட்டு அடுப்பேற்றிச் சிறுதீயாயெரித்துக் கடுகுதிரள் பதத்தில் இறக்கி வடிகட்டி எண்ணெயை யெடுத்துக்கொள்ளவேண்டும்.

பிரமாணம்:—விராகனெடை-க-உ.

உபயோகம்:—பலவகைக் கரப்பான் ரோகங்கள் தீருமெனினும் முக்கியமாகப் பித்தகரப்பான் தீரும்.

கபக்கரப்பான்.

இலக்ஷணம்:—நெஞ்சடைப்பு, நெஞ்சில் இரணம், தலைவலி, வாய்வெந்திருத்தல், வெண்சாயலான சொறி, அதில் வெண்ணிறமான ஜலம் வடிதல் முதலியவைகளாம்.

சிகிச்சை:—சிற்றாமணக் கெண்ணெய் பலம்-அ. கம்பிப்பிசின், கஸ்தூரி மஞ்சள், இவை வகை-க-க்குப் பலம்-உ, நன்னாரிவேர், வேம்பாடம் பட்டை உலர்ந்த புங்கம்பூ, நிலக்கடம்பு இவை வகை-க-க்குப் பலம்-உ.

செய்முறை:—பின்கண்ட நான்கு சரக்குகளையும் நையச் சிதைத்து முக்காற்படி ஜலத்திற்போட்டு ஆறுமணிநேரம் ஊறவைத்துக் காய்ச்சி மூன்றிலொரு பாகமாகச் சுண்டினபின் இறக்கி இளஞ் சூட்டுடன் வடிகட்டின கஷாயத்தை எண்ணெயிற் சேர்த்து மற்ற இரண்டு சரக்குகளையுந் தூள் செய்து எண்ணெயிற்போட்டு அடுப்பேற்றிச் சிறுதீயாயெரித்துக் கடுகு திரள்பதத்தில் இறக்கி இளஞ் சூட்டுடன் வடிகட்டித் தெளிநீக்கி யெண்ணெயைப் பத்திரப்படுத்த வேண்டும்.

பிரமாணம்:—விராகனெடை-ஒ. கஉ.

உபயோகம்:—இதனால் பிரதானமாகச் சேத்துமகரப்பான் தீரும். இந்த எண்ணெயை மேலுக்கும்பூசிவரலாம்.

தோஷ கரப்பான்.

இலக்ஷணம்:—நளிர்சுரம், தேகமெங்கும் புண், வாயிற் கள்ளின் நாற்றம், தேகத்திற் கட்டிகள், விக்கம், மூக்கிற் றினவு முதலியவைகளாம்.

சிகிச்சை:—சிற்றாமணக் கெண்ணெய் பலம்-அ, திருகுகள்ளிச்சாறு, பூதகரப்பான் பட்டைச்சாறு, வேப்பம் பட்டைச்சாறு, சங்கங்குப்பிச்சாறு, நிலக்கடம்புச்சாறு, கருநொச்சிச்சாறு, சிறுகுரிஞ்சா விலைச்சாறு, இவை வகை-க-க்குப் பலம்-உ.

செய்முறை:—மேற்கண்ட எண்ணெயுடன் எல்லா வகைச்சாறுகளையும் ஒன்றுகக் கலந்து சேர்த்து அடுப்பேற்றிச் சிறுதீயா யெரித்துக் கடுகுதிரள் பதத்தில் இறக்கி வடிகட்டித் திப்பிநீக்கி எண்ணெயைப் பத்திரப்படுத்த வேண்டும்.

பிரமாணம்:—விராகனெடை-ஏ. கவ.

உபயோகம்:—தோஷகரப்பான் முதலிய கரப்கரப்பான்கள் தீரும். இது கஷ்டமான வியாதியாகையால் இதற்குக் கடின பத்தியமாக வைக்கவேண்டியது. அதாவது:—உப்பு, புளி, புகைமுதலியவைகளை நீக்கிவிட வேண்டியது. கூடாத பக்ஷத்தில் புளியை நீக்கி உப்பை வறுத்துச் சேர்த்துக் கொள்ளவும்.

அரி கரப்பான்.

இலக்ஷணம்:—இடையில் இரணம், ஜலம் கசிதல், தசை கரைதல், நாட்படத் தொடர்ச்சியா யிருத்தல், தேகம்வாடுதல் முதலியவைகளாம்,

சிகிச்சை:—சிற்றாமணக் கெண்ணெய் பலம்-அ, ஓரிலைத் தாமரைச்சாறு, கழுதை லத்திச்சாறு, கருநொச்சிச்சாறு, சங்கங்குப்பி யிலைச்சாறு இவை வகை-க-க்குப் பலம்-உ கருஞ்சீரகம் பலம் க.

செய்முறை:—கருஞ்சீரகத்தை ஜலம் வார்த்தரைத்து எண்ணெயிற் கலக்கி மற்றச்சாறுகைகளையும் ஒன்றுகச் சேர்த்து அடுப்பேற்றிச் சிறுதீயாயெரித்துக் கடுகுதிரள் பதத்திலிறக்கி இளஞ் சூட்டுடன் வடிகட்டித் திப்பிநீக்கி எண்ணெயை யெடுத்துக் கொள்ளவும்.

பிரமாணம்:—விராகனெடை-ஏ. கஉ.

உபயோகம்:—அரிகரப்பான் முதலிய கரப்பான்ரோகங்கள் தீரும்.

இன்னும் வரும்.

சுகாதார போதினி.

நு - ம் பிரிவு.

மூலரோகம்.

முன்தொடர்ச்சி (Vol. II. பக்கம் 93.)

மூலரோகச் சிகிச்சை (வேறு)

கரியபோளம், பருத்திக்கொட்டை விதைப் பருப்பு, இவை யிரண்டும் வகை-க-க்கு விராகனெடை-கஉ, சூடன் விராகனெடை-எ உ, மரமஞ்சட் சூரணம் விராகனெடை-கங, மரமஞ்சட் கஷாயம் செல்லத்தக்க அளவு.

செய்முறை:—மூன்னுள்ள இரண்டு சரக்குகளையுங் கல்வத்திலிட்டு மைப்போ லரைத்துப் பிறகு மரமஞ்சட் சூரணத்தைச் சேர்த்து மரமஞ்சட் கஷாயத்தைச் சிறுகச் சிறுக விட்டு இரண்டு சாமமரைத்துப் பிறகு கஷாயம் விடாமல் கெட்டிப்பத மாகிறவரையில் அரைத்து நான்கு குன்றிமணி யெடையுள்ள மாத்திரைகளாகச் செய்து நிழலிலுலர்த்திச் சீஷாவில்வைத்துக்கொள்ள வேண்டும்.

பிரமாணம்:—மாத்திரை-உ. கூ. மரமஞ்சட்கஷாயத்தில் அனுபானித்து உட்கொள்ள வேண்டும். காலை மாலை யிரண்டவேளையும்உபயோகிக்கவும் வேண்டும். இந்த மாத்திரையை மரமஞ்சட் கஷாயத்தில் இழைத்து மூலமுளைகளின் மீதும் பூசிவரவும்வேண்டும்.

பத்தியம்:—மிளகாய், இலவங்கப்பட்டை முதலிய காரமான வஸ்துக்களை நீக்கவேண்டியது.

உபயோகம்:—இரத்தமூலம், இரத்த மூலத்தாலுண்டாகும் ஆபாசம், கனல், எரிவந்தம் முதலியவைகள் தீரும். இது இரத்தமூல ரோகத்திற்குச் சஞ்சீவியெனச் சொல்லலாம்.

மரமஞ்சட் கஷாயம்:—மரமஞ்சள் பலம்-டு, இதனையைச் சிதைத்து ஒருபடி ஜலத்திற்போட்டு எட்டிலொரு பாகமாகச் சுண்டவைத்து வடிகட்டி யெடுத்துக்கொள்ளுங் கஷாயம் மரமஞ்சட் கஷாயமாம்.

இவ்விதம் சித்தப்படுத்தினகஷாயத்தைவெயிலில் வைத்து, அல்லது, வாலுகாயந்திர மூலமாகச் சுண்டவைத்து, உலர்த்தி யெடுத்துக் கொள்வது மரமஞ்சட் சத்தாம். இவ்விதம் சித்தப்படுத்தப் பட்ட மரமஞ்சட் சத்தை மேற்கண்ட பாகத்திற் சொல்லி யிருக்கி

றமரமஞ்சளுக்குப் பதிலாகச் சேர்த்துக் கொண்டால் அதிக விசேஷ குணத்தைத்தருமென நாமிங்கெடுத்துச் சொல்லாமலே எல்லோரு மறிந்து கொள்ளக் கூடும்.

மூலரோக வெள்ளி மாத்திரை.

சுத்திசெய்த மைசாட்சி விராகனெடை - ஈ, விதைநீக்கின திராக்ஷப்பழம் விராகனெடை-ஒ. வெள்ளிரேக்கு-கடு.

செய்முறை:—முன்னுள்ள இரண்டு சரக்குகளையுங் கல்வத்திலிட்டு அரைத்து மைபோலான பின் வெள்ளிரேக்கையுஞ் சேர்த்துப் பத்து மிமிஷமரைத்து மூன்று குன்றிமணி யெடையுள்ள மாத்திரைகளாகச் செய்து நிழலிலுலர்த்தி வைத்துக்கொள்ள வேண்டும்.

பிரமாணம்:—மாத்திரை-க. உ. இதனைக் காலையில் ஒருவேளை மாத்திரம் உட்கொண்டு அதன்மேல் நீராகாரம் பானஞ்செய்ய வேண்டும்.

உபயோகம்:—இது எல்லாவகை மூலரோகங்களுக்கும் உபயோகப்படும். மூலரோகத்தாலுண்டாகும் ஆயாசம், களைப்பு, பலஹீனம் ஆகியவைகளுங் குணமாம். ஆனால் இதனைத் தொடர்ந்தேற்றியாய் உபயோகித்துவர வேண்டும். அவ்விதம் கூடாத காலத்திற் குறைந்த பக்ஷம் பத்துப் பத்து நாளாயினும் இடையில் விட்டு விட்டுச் சாப்பிடவேண்டும்.

பத்தியம்:—மிளகாய் முதலிய கார வஸ்துக்களை அறவே நீக்கவேண்டியது.

மூலரோக பிருங்க மாத்திரை.

கையாந்தகரை யிலை பலம்-க, கஞ்சா இலை பலம்-வ, அபினி பலம்-வ.

செய்முறை:—இவைகளை இரும்புச் சட்டியில் வைத்து இருப்புக் கட்டப் பாரையாற் கடையவேண்டும். எல்லாம் அரைபட்டு ஏக ரூபமாகி மாத்திரை திரள் பதமானவுடன் ஒரு குன்றிமணி யெடையுள்ள மாத்திரைகளாகச் செய்து நிழலில் உலர்த்தி வைத்துக்கொள்ள வேண்டும்.

பிரமாணம்:— மாத்திரை-க. காலையில் மாத்திரையை உட்கொண்டு அதன்மேற் கொஞ்சம் நீராகாரத்தைப் பானஞ் செய்யவேண்டும். மாலையில் ஒரு மாத்திரையை யுட்கொண்டு குழம்புமோரைக் கொஞ்சம் பானஞ் செய்யவேண்டும். இம் மாத்திரைகளை எலுமிச்சம்பழச் சாற்றிலுரைத்து மூலமூளைகளின்மீது பூசியும்வர வேண்டும்.

உபயோகம்:—வாத சம்பந்தமூல ரோகங்கள், அவற்றாலுண்டாகும் வேதனை, கடுப்பு, முதலியவைகள் குணமாகும்.

பத்தியம்:—வாயு பதார்த்தங்கள், முக்கியமாக முற்றின வாழைக்காய், உருளைக்கிழங்கு, வாளைமீன், மிளகாய், பச்சைமிளகாய் ஆகியவைகளை நீக்கவேண்டியது.

(இன்னும் வரும்.)

சுகாதார போதினி.

கூ - ம் பிரிவு.

இரசம்.

முன்தொடர்ச்சி (Vol. ll. பக்கம் - 94)

இரசத்தின் பெருமையையும் அதன் வல்லமையையும் பற்றிப் பெரிய கிரந்தங்களில் எழுதியிருப்பதை நாம் கவனிக்குங்கால் அதிக ஆச்சரியமாகவும் உற்சாகமாகவு மிருக்கிறது. ஆனால் இவ்விசேஷ குணங்களெல்லாம் கிரமப்படியும் முறைப்படியும் சுத்திசெய்யப்பட்ட இரசத்திற் குண்டே யொழிய மற்றப்படி அசுத்தமான இரசத்திற்கிரா. சுகுணங்களுக்கு மாறாக சிறுமையும் தீமையுமுண்டாகும். இதைப்பற்றி நாம் முன் விபரமாக எழுதியிருக்கின்றோம். அவற்றையே யிங்கெழுதுவது அனுவசியகம். நாமடிக்கடி வற்புறுத்திச் சொல்வ தெல்லாம் இந்த அருமையான பாகங்களைத் தெரிந்து கைமுறைப்படி செய்து துஷ்ட வியாதிகளால் கஷ்டப்படும் சகோதரர்களை அவ்வாபத்தினின்று நீக்கி ஜீவகாருண்யம், பரோபகாரம் ஆகியவைகளை யடைய ஹேதுவாக்க வேண்டியதே பிரதான காரணம்.

அவ்விஷயங்களை யெல்லாம் இப்போதினியின் மூலமாக வெளிப்படுத்துவதாலல் அது சிலருக்குவிருப்பமா யிருந்தபோதிலும் அநேகருக்கு வெறுப்பாக இருக்கிறன. இப்போதினியின் பிரதான நோக்கமாவது, ஆண், பெண், பாலர், விருத்தர் முதலிய எல்லோருக்கும். ஆவசியமானதாகவும் பொதுவானதாகவும் இருக்கவேண்டியதே யாம். இப்போதினியின் அபி

மானிகள் பலராகையினால் ஒவ்வொருவர்களின் அபிப்பிராயமும் ஒவ்வொரு விதமாகவே யிருக்கிறது.

1. இப்போதினியின் முதற் பிரிவில் மீண்ட ஆயுளுக்கேது வென்னும் விஷயம் எல்லோருக்கும் பொதுவானதாக இருக்கும் அந்த விஷயம். உபயோக மற்றதெனமிகச் சிலர் அபிப்பிராயங் கொள்கின்றார்கள்.

2. இப்போதினியில் எழுதப்படுவ தெல்லாம் அவுடத பாகமாகவே யிருக்கவேண்டும். மற்ற விஷயங்கள் எழுதுவது அனுவசிய மென்பது சிலர் அபிப்பிராயம்.

(3) இப்போதினியின் மூலமாக இப்போதினியின் அபிமானிகள் எழுதும் விஷயங்களை இதில் வெளிப்படுத்தி மற்ற அபிமானிகளும் அதைக் கவனித்து அவரவர்களுக்கு அனுபவசித்தமான முறைகளை எழுதும்படி செய்வது அநேகருக்கு வாஸ்தவமாகவே உபயோகமா யிருக்குமெனினும் இதைப் பற்றியும் ஆக்ஷேபிக்கிறவர்கள் சிலருண்டு.

4. நம்மால் வெளிப்படும் வைத்தியக் கிரந்தங்கள் ஒவ்வொருவர் கையிலும் இருக்கவேண்டு மென்பது நமது முக்கிய கோரிக்கை யாகையால் இப்போதினியின் ஈற்றில் அக்கிரந்தங்களின் விளம்பரம் வெளிப்படுத்தப் பட்டிருந்தன. இதன் டைட்டல் பேஜில், அல்லது, தனி விளம்பரமாயாவது வெளிப்படுத்தலா மென்பது நிச்சயமெனினும் இப்போதினியிலேயே யிருப்பதால் அது கிழித்தெரியப் படாமல் எப்போதும் நமது நண்பர்களையும் தூண்டிக் கொண்டிருக்கு மென்பதே நமது அபிப்பிராயம். அப்படி யிருந்தும் அதைப் பற்றியும் சிலர் ஆக்ஷேபிக்கின்றார்கள்.

5. நாம் எவ்வித லாபத்தையும் கருதாமல் லோகோபகாரமாக இப்போதினியை விடாமுயற்சியுடன் நடத்தி வருகின்றோமே யொழிய மற்றப்படி யன்று. இதன் லாப நஷ்டங்களைத் தெரிந்துகொள்ள இஷ்டமானவர்களுக்கு இதன் வரவு செலவு கணக்கை யெழுதி யனுப்பச் சித்தமாயிருக்கின்றோம். ஆனால், இப்போதுள்ள அபிமானிகள் சற்று கவலையுடன் தயவு செய்து இன்னும் அதி சந்தாதாரர்களைச் சேர்க்கவேண்டியது ஆவசியகம். இன்னும் இதற்கு விஷயங்களை யெழுதி உதவிசெய்வது மிகவும் ஆவசியம். நாம்மனப்பூர்வமாக நம்தேகத்தில் சக்தியிருக்கிற வரையில் லோகோபகாரமான விஷயங்களை யெழுதி பலருக்கும் உபயோகப் படும்படி செய்யவேண்டு மென்பதே நமது தீர்மானம். ஆனால், தெய்வ எத்தனமாக தேகசவுக்கியக் குறைவால் தாமதப்பட்ட படியால் பலர் பற்பலவிதமாக எழுதி வந்தார்கள் இவர்களுள் பெரும் பாலார் அடியேனைப் பற்றி அநுதாபத்துடனும், போதினியைப் பார்க்கவேண்டு மென்னும் பேராவலுடனும் எழுதினவர்கள். சிறுபாலார் எவ்வித சந்தேகமும் மின்றி பத்திரிகை வரும். எதிர் பாராத ஏதோ அசந்தர்ப்ப முண்டானதே தாமதத்திற்குக் காரணமென பொறுமையா யிருந்தார்கள்.

மிகவும் சிலர் ஒன்றுமே எழுதாதிருந்து விட்டார்கள்.

இரண்டொருவர் சிட்டுக் குருவியின் மீது ராமபாணத்தைத்தொடுத்ததுபோல் பெருங் கடிதங்கள் எழுத ஆரம்பித்தார்கள். ஒரு கனவான் இங்கிலீஷ் பத்திரிகையிலும் பிரசுரித்தார், பத்திரிகை நடைபெறுது தாமதப்பட்டிருந்தது ஞாய விரோதமென்பது நமக்குந் தெரிந்த விஷயமாகையால் நமது அபிமானிகளின் குறைகூறு பாட்டிற்கெல்லாம் பொறுமையைக் கைகொள்ள நேரிட்டது. மேற்கண்ட ஒவ்வொருவரும் நன்னெஞ்சுமும் நல்லெண்ணமும் உடையவர்களென்றே நம்புகிறோம்.

ஆகையால் மேற்கண்ட எல்லாவகை அபிமானிகளுக்கும் மிகவும் நன்றியுள்ளவனாக இருக்கின்றேன். இன்னும் அவர்கள் நம்மீது அன்புகூர்ந்து இதுவரையில் நேரிட்ட தாமதத்தை மன்னித்தருளவும் இவ்வித தாமதத்திற்குக் காரணமாம் தேகஅசவுக்கியமும் இனி நேரிடாதிருக்கும்படி சர்வ தயாபரனை கடவுளிடத்தில் பிரார்த்திக்கவும் நமது நண்பர்கள் எல்லோரையும் மிகவும் கேட்டுக் கொள்கின்றேன்.

நாமிங்கு எழுதும் முறைகளில் நமது கிரந்தங்களில் முன் சொல்லப்பட்ட முறைகளை யிங்கு மெழுதாமல் இடச்சுருக்கத்தின் பொருட்டு இன்ன புத்தகத்தில் அந்தப் பாகம் சொல்லப்பட்டிருக்கிறதென குறிப்பாய் எழுதுவதுங் குறைபே. ஒரு தடவை எழுதின முறையை மறுபடியும் எழுதினாலுங் குறையே.

சில பிரிவுகளில் சில சமயங்களில் விஷயம் அதிகம் எழுத நேரிடுகிறது. அச்சமயங்களில் வரிகளை நெருக்கிப் போடவேண்டியதா யிருக்கிறது. அப்படிச் செய்வதும் குறையே. சில சமயங்களில் வரிகளை சற்று அகற்றிப்போட நேரிடுகிறது. அதுவுங் குறையே.

இன்னன பல குறைற கூறுவது சுபாவமே. ஆகையால் எந்த விஷயமும் இனி இப்போதினியின் அபிமானிகளுள் பெரும்பாலார் கருத்தின்படியே இப்போதினியில் நடை பெறும். ஆகையால், மற்றவர்கள் தயவுடன் அடியேனை மன்னித்தருள வேண்டும்.

ஆகையால், இரசவாத சம்பந்தமான முறைகள் இப்போதினியில் எழுதப்படா. ஆனல் குறைந்த பக்ஷம் 600 - கையொப்ப நேயர்கள் சேரும்பக்ஷத்தில் இரசவாத சம்பந்தமான விஷயங்களை யெழுதி நமது முன்னோர்கள் செய்த வாதகிரந்தங்கள் சத்தியமானவைகளென நிரூபிக்கக் கூடும். அவ்விதம் அத்தொகைக் கையொப்பக்காரர்கள் சேராத வரையில் அந்த விஷயம் நிறுத்திவைக்கப்படும். ஆகையால் சாதாரணமாகவும் பொதுவாகவும் வைத்தியத்திற்குதவும் அரிய விஷயங்களை யிங்கு எழுதிவருவோம்.

இரசமானது பிரதானமாக-நு-வகைகளென சமஸ்கிருத கிரந்தங்களிற் சொல்லப்பட்டிருக்கிறது. அவையாவன:—

க. இரசம்:—இது இப்போது இங்கு சாதாரணமாகவும் பொதுவாகவும் கடையில் விற்கிற இரசத்திற்குச் சொல்லப்படினும் அசலான இரசமென்பது செந்நிறமாக இருக்கும். இதில் எவ்வகை தோஷமுங்கிடையாது. இது இயற்கையானதாய் அகப்படுவது மகா அரிது. ஆனல் செயற்கையாகச் செய்து கொள்ளலாம்.

உ. இரசேந்திரன்:—இது கரி நிறத்தையுடையது. இதிலும் எவ்வித தோஷமுமிருக்காது. இதுவும் இயற்கையாகக் கிடைப்பது துர்லபம். ஆனற் செயற்கையாகச் செய்து கொள்ளலாம்.

ங. சூதம்:—இது; பீதவருணமானது. இதிற் பதினெட்டு வகை தோஷமிருப்பதால் இதனைச் சுத்தி செய்து உபயோகிக்க வேண்டியது.

ச. மிஷ்ரம்:—இது பலவகை வருணமுள்ளது இதனையும் சுத்தி செய்து உபயோகிக்க வேண்டியது.

ஞ. பாரிதம்:—இது வெண்ணிறமானது. இதுதான் சாதாரணமாயிப்போது கிடைக்கக்கூடியது. இதில் தோஷங்கள் அநேகமிருக்கின்றன. இவைகளைப்பற்றி நாம் முன் சொல்லியிருக்கின்றோம்.

இன்னும் வரும்.

சுகாதார போதினி

எ - ம் பிரிவு.

பற்ப முறைகள்.

முன்தொடர்ச்சி (vol- II. பக்கம்.95)

தங்க பற்பம்.

மஞ்சட் கடுக்காய்த்தோல், தான்றிக்காய்த்தோல், நெல்லிமுள்ளி இவை வகை-க-க்குச் சமனெடை. இவைக ளெல்லாவற்றையும் ஏகமாய்ச் சேர்த்திடித்து வஸ்திரகாயஞ்செய்த சூரணம் விராகனெடை - க, கற்கண்டுத்தூள் விராகனெடை-க, பசுவினெய் விராகனெடை-ங, இவற்றை மிஸ்ரமித்து மேற்கண்ட பற்பத்தைப் பிரமாணப்படி யனுபானித்துண்ண, மூளைத்தூர்ப்பலம் நீங்கி அதுபலப்பட்டு சுரம்புகளுக்கு முறுக்கேறி, தேகதிடம், தேகவன்மை முதலிபலைகளுண்டாகும்.

நீர்முள்ளிவிதைச் சூரணம், விராகனெடை - உ, மேற்றோல் நீக்கின தண்ணீர்விட்டான் கிழங்குச்சாறு விராகனெடை-கஉ, பசுவினெய் விராகனெடை - ங. இவற்றை மிஸ்ரமித்து மேற்கண்ட பற்பத்தைப் பிரமாணப்படி யனுபானித்துண்ண, பிரணுமசூலைதீரும்.

முள்ளங்கிக் கிழங்குச்சாறு விராகனெடை-உஉ, நெருஞ்சி சமூலச்சாறு விராகனெடை-உஉ, தேன் விராகனெடை-உஉ. இவை யெல்லாவற்றையு மிஸ்ரமித்து மேற்கண்ட பற்பத்தைப் பிரமாணப்படி யனுபானித்துண்ண, கல்லடைப்பு, நீரடைப்பு, மூத்திரக் கிரிச்சரம் ஆகியவைகள் தீரும்.

வெட்பாலை யரிசிச்சூரணம், விராகனெடை-கஉ, தேன் விராகனெடை-ங. இவற்றை மிஸ்ரமித்து மேற்கண்ட பற்பத்தைப் பிரமாணப்படி யனுபானித்துண்ண, இரத்தமூலரோகம், இரத்தபித்தரோகம் ஆகியவைகள் தீரும்.

சுத்திசெய்த சிவதைவேர்ச் சூரணம் விராகனெடை-உ, பழைய வெல்லம் விராகனெடை-க, இவ்விரண்டையு மிஸ்ரமித்து மேற்கண்ட பற்பத்தைப் பிரமாணப்படி யனுபானித்துண்ண எல்லாவகை வாயுகள், எல்லாவகை நோவுகள் ஆகியவைகள் தீரும். பசி தீபனம் அதிகப்படும்.

தேங்காய்த் தனிப்பால் விராகனெடை-சு, தேன் விராகனெடை-ங. இவ்விரண்டையும் மிஸ்ரமித்து மே

ற்கண்ட பற்பத்தைப் பிரமாணப்படி யனுபானித்து ண்ண, நித்திரை அதிகப்படும். பசிதீயன மூண்டாகும். தேகசக்தி யதிகப்படும்.

(இன்னும் வரும்.)

சுகாதார போதினி.

அ - ம் பிரிவு.

வினு விடை.

வேகவைத்துலர்த்தின கொண்டைக் கடலைப்பருப்பு ஆழாக்கு-க, மசூரிப்பருப்பு அல்லது, பச்சைப்பயற்றின்பருப்பு ஆழாக்கு-க, ஆகிய இவ்விரண்டையும் தனித்தனி மாவாக்கிக் கொள்ளவேண்டும். விலாமிச்சைவேர்ச் சூரணம், பால்சாம்பிராணிச் சூரணம் இவை வகை-க-க்குப் பலம்-கூ, சடாமாஞ்சில், மகிழம்பூ, இவற்றின் சூரணம் வகை-க-க்கு விராகனெடை-கூ, பேரரத்தைச்சூரணம் பலம்-ஒ, கௌளா விராகனெடை-ச, சீமைக்கிச்சிலிக்கிழங்கு, காட்டேலக்காய், பூலாங்கிழங்கு, ஆகிய இவற்றின் சூரணம் வகை-க-க்கு விராகனெடை-கவ, கோஷ்டச் சூரணம், நெய்தெளித்து வறுத்திடித்த நாகணச்சூரணம் இவை வகை-க-க்கு விராகனெடை-உவ, ஜாதிக்காய், ஜாதிப்பத்திரி, இலவங்கம் ஆகிய இவற்றின் சூரணம் வகை-க-க்கு விராகனெடை-கூ, குங்குமப்பூ விராகனெடை-ஒ.

செய்முறை:—இவற்றிற் குங்குமப்பூவைப் பன்னீர் வார்த்தரைத்து அதில் மா, சூரணவகை ஆகிய இவற்றைக் கலந்து சீஷாவிற் பத்திரப்படுத்திக் கொள்ளவேண்டும்.

உபயோகம்:—இதிற் செல்லத்தக்க அளவு எடுத்து அதிற் சம்பங்கி யெண்ணெய் முதலிய பரிமள புஷ்ப எண்ணெய் கலந்து தேகத்தில் நன்றாய்த்தேய்த்து சற்று பொறுத்திருந்து பிறகு தேய்த்துருட்டி வெந்நீரில் ஸ்நானஞ் செய்துவர வியர்வை நாற்றம், கற்றாழை நாற்றம், அழுக்குத்தேமல், பறைத்தேமல், முதலிய சருமத்தைப்பற்றின வியாதிகள் தீர்ந்து தேகமிருதுவு, தேகமினுமினுப்பு, தேகவஜீகரம், ஆகிய வைகளுண்டாகித் தேகம் பரிமளிக்கும்.

ரு-ம் வினு விற்கு விடை:—

இலவங்கத்தை நன்றாய்ப் பொரியும்படியாக வறுத்துக் கல்வத்திலிட்டுப் பொடித்து வஸ்திரகாயஞ் செய்த சூரணத்தைக் கல்வத்திலிட்டுக் கெட்டித் தேனீச் சிறுகச் சிறுகவிட்டு இரண்டுசாமமரைத்து மெழுகு பதத்திலெடுத்துப் பீங்கான் டப்பியில் வைத்துக் கொள்ளவும். இதில் நான்கு குன்றிமணி யெடை வீதமாக தினம் மூன்று அல்லது, நான்கு தடவை கொடுத்துவந்தால் கருப்பஸ்திரீகளுக்குண்டாகும் சீதபேதி, இரத்தபேதி, குளிர்சுரம் ஆகியவைகள் தீரும்.

ருசு-ம் வினுவிற்கு விடை:—

இம்முறைகள் நமது போதினியில் பற்பலவகைகள் எழுதப்பட்டிருக்கின்றன. மெல்லன்ஸ்வ்பூட் என்பது பால்சருக்கரையும் ஒருவகைக் கிழங்குமாவும், சேர்ந்ததேயாம். பாலைச் சருக்கரையாகச் செய்யும் விதமும் நமது போதினியில் எழுதப்பட்டிருக்கிறது. அவசியமானவர்கள் அவ்விதம் செய்துகொள்ளலாம்.

ருள-ம் வினுவிற்கு விடை:—

பொற்றலைக்கையாந்தகரை; கையாந்தகரை, சிறுசெருப்படி ஆகிய மூன்றும் கற்ப மூலிகைகள். இவைகளைத் தனித்தனி நிழலில் உலரவைத்துத் தனித்தனியிடித்து வஸ்திரகாயஞ் செய்து ஒவ்வொன்றுக்குச் சமனெடை சருக்கரையைச் சேர்த்துச் சூரணமாக உபயோகிக்கலாம். அல்லது, சருக்கரையைப் பாகு செய்து பாகுபதத்தில் சூரணத்தைச் சேர்த்து லேகியமாகச் செய்துங் கொள்ளலாம். அல்லது, இவற்றுள் தனித்தனி சாற்றிற்குச் சமனெடை சருக்கரையைச் சேர்த்துப் பாணிதமாகச் செய்தும் உபயோகிக்கலாம். இவற்றுள் அவரவர்களுக்கு இஷ்டமானபடி உபயோகித்துக் கொள்ளலாம்.

ருஅ-ம் வினுவிற்கு விடை:—

அக்கிரம சருமத்தை அறுத்து நீக்கிவிடுவதே உத்தமமானவும் சுலபமானவும் சிகிச்சையாம். இதுமருந்தினால் வசப்படுவது கஷ்டம்.

இதற்குக் காரணம் வறட்சியாயிருந்தால் அதை நீக்குவதற்காக அந்தப் பாகத்தில் அடிக்கடி நெய்யை, அல்லது, வெண்ணெயைத்தடவி வருவதினால் சுகுணமுண்டாகலாம். மேகநீர் சம்பந்தமாயிருந்தால் மேகரோக சிகிச்சைகளைச்செய்யவேண்டியது.

புத்தகம்-உ. 1916ஹூ ஆகஸ்டுமீ 15உ இலக்கம் கச.

சுகாதார போதினி.

க - ம் பிரிவு.

வைத்தியக் குறிப்புகள்.

மூன்தொடர்ச்சி (Vol-II. பக்கம்-97.)

கன்னங்களின் வீக்கம்.

இதன் இலக்ஷணம்:—ஒரு கன்னம் அல்லது, இரு கன்னங்களும் வீங்கி யிருப்பதே யாம். இதிற் சில சமயங்களில் அதிக வேதனை யிருப்பது முண்டு. சில சமயங்களில் அதிக வேதனை யில்லாமற் சொற்ப வேதனையா யிருப்பதுமுண்டு. இது கண்ணுக்கு புலப்படக் கூடிய வியாதி யாகையால் இதைப் பற்றிவி சேஷமா யெழுதுவது அனவசியகம்.

சிகிச்சை:—முள்ளிலவ மரப்பட்டையை அல்லது, இலவ மரப்பட்டையை, அல்லது, கலியாண முருக்கின் பட்டையைச் சிறு துண்டுகளாகத் தண்டித்து உலர்த்திச் சுட்டுக் கரியாக்கி எள்ளெண்ணெயிற் குழைத்து வீக்கத்தின்மீது பற்றிட்டுவர, மேற்படிகன்ன வீக்கந்தீரும்.

யவைக்கோதுமை மா, அல்லது, கோதுமை மா அல்லது, கேள்வரகு மா, ஒருபங்கு, வெந்தயம் ஒருபங்கு. மூன்றர் வெந்தயத்தை ஜலத்தில் மூன்றுமணி நேரம் ஊறவைத்து அம்மியில் வைத்தரைத்துப் பிறகு மேற்படி மாவையுஞ் சேர்த்து இரண்டும் நன்றாய் மிஸ்ரமிக்கும்படியாக அரைத்து வீக்கத்தின் மீதுபற்றிட மேற்படி கன்னவீக்கந் தீரும்.

குரற் கம்முதல்.

இலக்ஷணம்:—கீச்சுக் குரலாய்ப் பேசுதல், சிலசமயங்களிற் பச்சைப் புண்ணைப்போல் நோவெடுத்தல் முதலியவைகளாம். இதுவும் இலகுவாய்த் தெரிந்து கொள்ளக் கூடிய வியாதியே. இது பீனிசத்தினலும் இப்படி நேரிடுவதுண்டு. கபம் அதிகப்படுவதினலும் இந்த வியாதி உண்டாவதுண்டு.

சிகிச்சை:—பீனிச சம்பந்தமா யுண்டா யிருந்தால், போஸ்துக்காய் (கசகசாத் தோல்,) ஓமம் இவை வகைக்குப் பலம்-உ. இவ்விரண்டையும் காற்படி ஜலத்திற்போட்டு அரைக்காற் படியாகச் சுண்டவைத்த கஷாயத்தை வடிகட்டித் திப்பிநீக்கி வாய்கொப்பளிக்கவேண்டும். இவ்விதம் தினம் இரண்டு, அல்லது, மூன்று தடவைகள் வியாதிக்குத் தகுந்தபடி சமயோசிதம்போல செய்துகொள்ள வேண்டும். ஒவ்வொருதடவையும் புதிதுபுதிதாகச் சித்தப்படுத்திக்கொள்ளவும்வேண்டும். இவ்விதம் செய்வதால் பீனிச சம்பந்தமான குரற்கம்மல், கீச்சுக்குரல், தொண்டைக் கட்டு ஆகியவைகள் தீரும்.

கபசம்பந்தமான குரற் கம்மலாயிருந்தால், மருதோன்றி விதை பலம்-க, இதனைச் சிதைத்துக் காற்படி ஜலத்திற்போட்டு அரைக்காற் படியாகச் சுண்டவைத்து வடிகட்டித் திப்பிநீக்கின கஷாயத்தை வாய் கொப்பளித்துவரத் தீரும்.

உலர்ந்த மருதோன்றியிலை, உலர்ந்த மருதோன்றிப்பூ, ஆகியவைகளி லொன்றை மேற்கண்ட விதமாகச் சித்தப்படுத்தி மேற்கண்டவிதமாகச் செய்துவரின், கப சம்பந்தமான குரற்கம்மல் ரோகம் தீரும்.

இஞ்சியின் பெருந்துண்டையெடுத்து அதனைக்குடைந்து அதற்குள் அது கொள்ளும்படியான அளவு பெருங்காயத்தையும்உப்பையுஞ் சமபாகமாகச் சேர்த்தரைத்து இஞ்சித் துவாரத்திற்குட் செலுத்தி அதன் வாயிலும்இஞ்சித்துண்டை வைத்தடைத்துச் சரிப்படுத்தி அதன்மேல் ஒருதுணியைச் சுற்றி அதன்மேற் காலங்குலகனம் அரிசிமாவை, அல்லது, கோதுமை மாவைக் குழைத்துப் பூசிக் கரிநெருப்பில் புதைக்கவேண்டும். இஞ்சி வெந்து சுகந்தவாசனை வரும்போது எடுத்துக் கவசத்தைப்பிரித்து நீக்கி உள்மருந்துடன் கல்வத்திலிட்டுச் சிறுகச் சிறுகத் தேனைவார்த்து அரைத்து நான்கு குன்றிமணியெடை வீதமுட்கொண்டுவர, குரற்கம்மல், குரற்கட்டு, கோழைக்கட்டு கபக்கட்டு முதலியவைகள் தீர்ந்து நல்லகுரலுண்டாகும்.

பெருங்காயம் குன்றிமணியெடை-உ, வீதம் நான்குமணிக் கொருதடவை யுட்கொண்டு அதன்மேற் கொஞ்சம் வெந்நீரைப் பானஞ்செய்ய வேண்டும். இவ்விதம் செய்து வருவதால், கோழைக்கட்டு குரற்கம்மல் ஆகியவை தீர்ந்து குரலோசை சீர்ப்படும்.

முள்ளங்கிவிதை (இதனை நுண்மையாக அரைத்துக் கொள்ளவேண்டும்.) இதில் ஒரு விராகனெடை வீதம், ஒருவிராகனெடை தேனிற் குழைத்துண்டுவர, குரற்கம்மல் தீர்ந்து குரலோசை சீர்ப்படும். இதனை வெந்நீரிலுங் குழைத்துச் சாப்பிடலாம்.

கடுக்காய் விதைப்பருப்பு, இந்துப்பு, அரிசித்திப்பிலிச் சூரணம், இவை வகைக்குச் சமனெடை. இவற்றைக் கல்வத்திலிட்டு நல்லதேனைச் சிறுகச் சிறுகவார்த்து ஒருசாமமரைத்து முக்கால் ரூபா யெடையு

ள்ள மாத்திரைகள் செய்து உட்கொண்டுவர, குரற்கம்மல், குரற்கட்டு, கோழைக்கட்டு முதலியவை குணப்பட்டுக் குரலோசை சீர்ப்படும். ஆனல் சில தேகிகளுக்கு ஒருரூபா யெடைவீதம் இரண்டு வாரங்கள் கொடுக்க நேரிடும்.

வாலுளுவையரிசி, வசம்பைச் சுட்டசாம்பல், குராசாணி யோமச்சூரணம், அரிசித்திப்பிலிச்சூரணம், கருஞ்சீரகச் சூரணம் இவை வகை-க-க்குச் சமனெடை. இவற்றைக் கல்வத்திலிட்டு நல்லதேனைச் சிறுகச் சிறுகவிட்டு ஒருசாமமரைத்து ஒன்றேகால் விராகனெடையுள்ள மாத்திரைகளாகச் செய்து உட்கொண்டுவர, கபக்கட்டு, கோழைக்கட்டு ஆகியவைகள் தீர்ந்து குரலோசை சீர்ப்படும்.

கரும்புத்துண்டைத்தழலிலழுத்திவைத்து அரைப்பாகம் வெந்தபின் எடுத்துச் சீவித் துண்டித்து மென்று சாற்றை விழுங்கிவர வேண்டும். இவ்விதம் நாள்ஒன்றிற்கு இரண்டு மூன்று தடவைகள் செய்துவரின் தொண்டைக்கட்டு முதலியவை நீங்கிநல்ல குரலோசையு முண்டாகும்.

வால்மிளகை மென்று வாயிலடக்கிக்கொண்டு அதன் இரசத்தை விழுங்கிவர குரற்கம்மல், குரற்கட்டு ஆகியவை தீரும்.

மேற்றேல்போக்கின இஞ்சி பலம்:வ, பனிவெல்லம் பலம்-உ. இவற்றுள் இஞ்சியைக் கல்வத்தில்வைத்தரைத்துப் பிறகு வெல்லத்தையும் சேர்த்து ஒருமணிநேரம் அரைத்து ஒன்றரை விராகனெடையுள்ள மாத்திரைகளாகச் செய்து காலையில்மாத்திரம் ஒருவேளை ஒருமாத்திரை யுட்கொண்டு வாவேண்டும். இவ்விதம் சில நாட்கள் தொடர்ச்சியாகச் செய்துவரின், தொண்டைக்கட்டு, குரற்கம்மல் ஆகியவைதீரும்.

புழுங்கலரிசி விராகனெடை-கூ, மிளகு குன்றிமணியெடை-ச. இவ்விரண்டையுஞ் சேர்த்து மென்று வாயிலடக்கிக்கொண்டு இதன்சாரத்தை விழுங்கிவரத் தொண்டைக்கம்மல் தீரும்.

நெல்லிமுள்ளிச்சூரணம் விராகனெடை-க, கழுவிச் சுத்திசெய்த எள்ளு விராகனெடை-உ. இவ்விரண்டையுஞ்சேர்த்தைக் கல்வத்திலிட்டு மூன்று விராகனெடை தேனைச் சிறுகச் சிறுகவார்த்து அரைத்துக் குழைத்து உட்கொள்ளவேண்டும். இவ்விதமே ஒவ்வொருதடவையும் சித்தப்படுத்திக் கொள்ளவேண்டும். இது ஒருவேளைக்கான அளவாகையால், இந்தக்கணக்கின்படி இஷ்டமான வரையில் ஒருதடவையிற் சித்தப்படுத்தியும் வைத்துக்கொள்ளலாம்.

இன்னும் வரும்.

சுகாதார போதினி.

உ - ம் பிரிவு.

குடும்ப வைத்தியம்.

மூன்தொடர்ச்சி (Vol - II - பக்கம் 98.)

பரிமள நவச்சாரமது.

Aromatic Spirit of *A*mmonia

இதற்குப் பிரதானமான பெயர். சால்வேலோட்டைல் Salvolatile என வழங்கப்படுகிறது. இது மிகவும் உபயோகப்படத்தக்க அவுடதம், சுகந்த வாசனையும், காரமான வாசனையும் உடைய திரவரூபமானது. இது வெகு நாளாய் உபயோகப் படுத்தப்பட்டு வருகிறது. இது முக்கியமாய் உற்சாகப்படுத்த உபயோகப்படுகிறது. இருதயத்தைப் பலப்படுத்துகிறது. சூதகசன்னி, தலைநோய், சுரம்புகளின் தூர்ப்பலம், மயக்கம், தேகதத்துவங்கள் குறைதல், மார்புதடித்தல் மூர்ச்சை முதலியரோகங்களிலும், அசிரணத்தால் நெஞ்செரிதல், வயிற்றுப்பிசம், இரைப்பையிற் புளிப்புச் சேர்ந்திருத்தல் முதலிய மந்தாக்கினிரோகங்களிலும் இது உபயோகப்படுகிறது. அசுத்தபோஜனத்தினல், அல்லது அதிக உண்டியால் வாயுவுண்டாகி வயிற்றில்நோவு, உப்பிச முதலியவைகள் நேர்ந்து அவஸ்தைப்படும் குழைந்தைகளுக்கும் இது உபயோகப்படுத்தப்படுகிறது. இதற்கு நல்ல வாசனையும் ருசியு மிருப்பதினல் இது சிறுவர்களுக்கும் உபயோகிப்பதற்கும் ஏற்றமருந்து. இதிலுள்ள சத்தானது காற்றிற் பறந்துபோகிற சுபாவமுடைய தாகையால், இந்த அவுடதத்தைக் காற்றுப்படாமல் குளிர்ச்சியான இடத்தில் வைத்திருக்கவேண்டியது. தோஷமற்ற சரக்கிற்கு நிறமில்லை. நாட்பட்டுவிட்டால் அது சிவந்திருக்கும்.

ஒரு மாதமுதல் மூன்றுமாதத்துக் குழந்தைகளுக்கு, ஒன்றுமுதல் மூன்றுதுளிகள் கொடுக்கலாம்.

மூன்றுமுதல் ஆறுமாதங்களுள்ள குழந்தைகளுக்கு, இரண்டுமுதல் ஐந்துதுளிகள் கொடுக்கலாம்.

ஆறுமுதற் பனிரண்டு மாதங்கள்வரையில் ஐந்துமுதல்எட்டுதுளிகள் வரையில், ஒருகரண்டி ஜலத்திற் கலந்து கொடுக்கலாம்.

பெரியவர்களுக்கு அரைமுதல் ஒருதிராம் ஒரு அவுன்ஸ் ஜலத்திற்கலந்து கொடுக்கலாம்.

இது அனேக மருந்துகளுடன் சேர்த்து உபயோகிக்கப் படுகிறது. ஆயினும் அவசர காலங்களில் இதைத் தனியாகத் தண்ணீரிற்கலந்து உபயோகப்படுத்தப்படுகிறது.

வயிற்றில் புளிப்பு அதிகப்பட்டு அதனால் வயிற்றுப்பிசம், வயிற்றுநோய் முதலியவைகளுண்டானால் அவரவர்களின் வயதிற்குத்தகுந்த பிரமாணப்படி மேற்படி நவச்சார மதுவைத் தகுந்தஜலத்திற்கலந்து பானஞ்செய்விக்க உடனே குணங்காணலாம். இன்னும் இது வாயுசம்பந்தமான வயிற்றுநோயிலும் உபயோகப்படுகிறது. சூதகசன்னி. (அதாவது ஸ்திரீகளுக்குத் திடீரெனக்காணும் மூர்ச்சைரோகம்) இந்த ரோகங் கண்டவுடன் ஒருதிராம் நவச்சாரமதுவைக் கொஞ்சம் ஜலத்திற்சேர்த்துக் குடிப்பாட்டவேண்டும். இவ்விதம் இரண்டொருதடவை குடிப்பாட்டுவதினால் அந்தரோகம் நிவர்த்தியாகும் அல்லது, வேகங்குறைந்து குணத்திற்குவரும்.

பலஹீனத்தாலும், கஸையாலும், பெரும்பான்மையும் மயக்கங்காண்பதுண்டு. இந்தச் சமையங்களில் இதனைக் கொடுப்பதனால் கஸைதீர்ந்து உற்சாகமுண்டாகும்.

சிலசமயங்களில் சுரங் கண்டிருக்கும்போது அதிகவேர்வைகண்டு அதிக தூர்ப்பலப் பட்டுப்போய் தேகமானது வாழைத் தண்டைப்போற் சில்லிட்டுப் போவதுமுண்டு. இதற்குச் சாதாரணமாய் நமது வீட்டுவழக்கத்தில் சீதளக்காரன் மேலிட்டுவிட்டானென்னச் சொல்வது நமது பாட்டிமார்களின் கொள்கை. இச்சமயங்களில் மேற்கண்ட நவச்சார மதுவை உபயோகித்தால் உடனே சுகுணமுண்டாகும்.

வாந்திபேதி கண்டவர்களுக்கு தூர்ப்பலமேலிட்டு தேகமானது வாழைத்கண்டைப்போல சில்லிட்டு நாடிவிழுந்து போவதுமுண்டு. அந்தச் சமயங்களில் இந்தப் பரிமள நவச்சாரமதுவை அரைமணிக் கொருதடவை கொஞ்சங் கொஞ்சமாகக் கொடுத்துவந்தால் சுகுணத்திற் கேதுவாகும்.

சுருக்கிச் சொல்லில், இந்தத் திவ்ய மருந்தானது எல்லாவகைத் தூர்ப்பலம், பலஹீனம், தளர்ச்சி, சோர்வு, கஸை, ஆகியவைகளுண்டான சமயங்களில் உபயோகிக்கத் தக்க மருந்து. பலஹீன முதலியவைகள் பேதி அதிகமானதாலுண்டானதாயினுஞ் சரியே, வாந்தி அதிகமாயெடுத்ததினாலுண்டான தாயினுஞ் சரியே, இரத்தம் அதிகமாகப் போனதனாலுண்டானதாயினுஞ் சரியே, வெள்ளை நீரொழுக்கு முதலிய அசுத்த நீர்கள் அதிகமாக வெளிப்பட்டதினாலுண்டானதாயினுஞ் சரியே, அல்லது, வியாதி நாட்பட்டுப்போய் அதனிமித்த முண்டானதாயினுஞ்சரியே, இவ்வகை எல்லாவகைகளிலும் இந்தப் பரிமளநவச்சார மதுவை யுபயோகித்தால், குணத்தைக் கொடுக்கும் யோக்கியதையுடையது. மரணத்தருவாயில் (பிரமாஸ்திரம்) முதலியவைகளை யுபயோகித்துப் பேசவைக்கும் மகாஅவுடதங்களுக்கு இந்த நவச்சாரமதுவானது சற்றேறக்குறையச் சமானமானதெனச்சொல்லலாம். அவ்விதமே சோர்வினால் மரணத்திற்குச் சமீபித்து விட்டாலும் இந்த மருந்தை உபயோகித்தால் சில பேச்சுகள் பேசியாவது ஜீவன் போகுமென அனுபவசாலிகளால் நிச்சயிக்கப்பட்டிருக்கிறது.

ஆனால் இது; தாபனரோகம், இரத்த சிராவகரோகம், முக்கியமாய் மூளை தாபனரோகம், அபஸ்மாரரோகம், முதலியவைகளில் உபயோகிக்க லாகாது. மூளையில் அதிக இரத்தந் தாக்குவதாலுண்டாகும் வியாதிகளில் உபயோகிக்க லாகாதென அறிந்திருக்க வேண்டியது.

இன்னும் வரும்.

சுகாதார போதினி.

ஈ - ம் பிரிவு.

ஸ்திரீ வைத்தியம்.

மூன்தொடர்ச்சி (Vol 11. பக்கம் 98.)

கருப்பவதிகளுக்குண்டாகும் கால்வீக்கம், கால்வாதம்.

இவை:—கருப்பவதிகளுக்குப் பிந்தின மாதங்களிற் காணும். இவைகளுடன் நாளங்கள் பெருத்திருப்பதுமுண்டு. இதன் காரணமாவது பிண்டம் அதிகமாய்க் கீழிறங்கிப் போவதினால் தேகத்திலிருந்து கீழ்ப்பாகத்திற்குச் செல்லும் இரத்தத் தாரைகள் நெருக்கப்பட்டு, இரத்தந் தாரளமாய்ச் செல்லாமற் போவதே; இதனால் கால்வீக்கம், கணுக்காலில் வீக்கம், மர்மஸ்தானத்தில் வீக்கம், அல்லது, எரிவந்தம் முதலானவையு முண்டாகும். கால்வீக்கமாயிருந்தால் அழுத்தினாற் குழிவிழும். காலியில் அதிகங் கொஞ்சமாயிருக்கும். சிலவேளை கீழேபடுத்துக் கொண்டவுடனே வீக்கமில்லாதிருக்கும். ஆனால் எழுந்து நின்றவுடனே வீக்கம் வந்துவிடும்.

கருப்ப ஸ்திரீகள் வீக்கத்திற்குத் தகுந்த அவுடதங்கள் கிடையாதெனவே சொல்லவேண்டும். எனெனில் கருவெளிப் பட்டால் வீக்கம் தானுப்போய் விடும். ஆனால் படுத்திருப்பதினாலும், உட்கார்ந்திருக்கையில் காலைநீட்டி வைத்திருப்பதினாலும் சுகுணமாயிருக்கும். நல்ல காடியை மேற்பூசி வருவதினாலும் பிரயோசன முண்டாகும்.

கரியபோளம், கழிப்பாக்கு, வெண்சந்தனம் இவைகள் சமனெடை. இவற்றை யிடித்து வஸ்திரகாயஞ்செய்த சூரணத்தை மணித்தக்காளிச் சாற்றில் குழைத்துப் பற்றிடப் பிரயோசன முண்டாகும்.

ரோஜாப்பூ எண்ணெய் (இதன் பாகம் பின்சொல்லப்படும்.) காடி இவையிரண்டுஞ்சமன். இவ்விரண்

டையு மிஸ்ரமித்து வீக்கத்திற் பூசப் பிரயோசன முண்டாகும்.

கறியுப்பு பலம் - க, இதனைக் கல்வத்திலிட்டுப் பொடித்துக் காடியை விட்டு அரைழுணி நேரமரைத்துக் குழம்புப் பதமா யெடுத்து வீக்கத்தின்மேற் பூசி வரப் பிரயோசன முண்டாகும்.

குறிப்பு.

கருப்பஸ்திகளுக்கு முகத்தில் அல்லது, தேகத்தின் வேறு பக்கங்களில் வீக்கங்கண்டால் ஏதேனுமொரு விபரீதவியாதிக்கு இடமாகலாம். ஆகையால் இதையுடனே கவனித்துச் சிகிச்சை செய்வித்துக் கொள்வது உத்தமமா யிருக்கும்.

கப சுபாவமுள்ள கருப்பஸ்திரீகளுக்கு கால்கை முதலிய ஸ்தானங்களில் பெரும்பான்மையும் வீக்கங் காணும். ஆனல், இரத்தாதிக்க சுபாவமுடைய ஸ்திரீகளுக்குச் சொற்பமாய்க்காணும். ஆயினும், மற்றசுபாவ முடையவர்களுக்கும் சமயாசமயங்களில் வீக்கங்காண்கிறதென அனுபவத்தால் நிச்சயப்பட்டிருக்கிறது. இன்னும் கருப்பையானது எவ்வளவாகப் பெருத்திருக்கிறதோ அவ்வளவிற் கேற்றவண்ணம் வீக்கம் அதிகமாயிருக்கும். அதாவது:—கருப்பையில் இரண்டு அல்லது. மூன்று குழந்தைகளிருந்தால் வீக்கமும் அதிகமா யிருக்குமென அனுபவ சித்தாந்திகளால் நிச்சயிக்கப்பட்டிருக்கிறது.

கருப்பவதி மர்மஸ்தான எரிவந்தம்.

இதுவும் பிரதானமாக மேற்கண்ட காரணங்களினலேயே யுண்டாகிறது. இந்த எரிவந்தமானது மர்மஸ்தானத்தின் உட்புறத்திலிருந்தாலும் சரியே வெளிப்புறத்திலிருந்தாலுஞ் சரியே யாம்.

சிகிச்சை:—துத்தி யிலேச்சாறு ஆழாக்கு-உ, நல்லெண்ணெய் ஆழாக்கு-க. இவ்விரண்டையுஞ் சேர்த்துக் காய்ச்சிக் கடுகு திரள்பதத்திலிறக்கி வடிகட்டித் திப்பிநீக்கி வைத்துக்கொண்டு எரிவந்தமுள்ள பாகத்திற் பூசிவருவதினல், பிரயோசன முண்டாகும்.

மணித்தக்காளி யிலேச்சாறு, காசினி யிலேச்சாறு (தர்பூஜ்) தித்திப்புக் கொம்மட்டிப் பழச்சாறு, ஆகிய வைகளில் ஒன்றை மேற்கண்ட பாகப்படி எண்ணெயாகச் செய்து உபயோகித்து வருவதினல் குணமுண்டாகும்.

மேற்கண்ட இலைகளைத் தனியாகவாவது பலவாகச் சோத்தாவது தண்ணீரிற் போட்டுக் காய்ச்சி அந்த ஜலத்தால் ஸ்நானஞ் செய்துவரக் குணமுண்டாகும்.

மருதோன்றியிலே, தராவிலே, வேப்பிலே ஆகிய வைகளை ஜலத்திற்போட்டுக் காய்ச்சி ஸ்நானஞ் செய்து வருவதினலும் குணமுண்டாகும்.

இன்னும் வரும்.

சுகாதார போதினி.

ச - ம் பிரிவு.

பால ரோகச் சிகிச்சை.

முன்தொடர்ச்சி (Vol.II. பக்கம். 99.)

பொரி கரப்பரன்.

இலக்ஷணம்:—தேகமெங்கும் நீண்ட வடிவமாகத் தடித்துச்சிவந்து வெடித்தல், சூடுள்ள அல்லது, குளிர்ச்சியான நீர் அதிற் கசிதல், ஒரு இடம் விட்டு மற்றோரிடத்தில் ஓடித்திரிதல், நாவுலர்தல், கண்மண்டைக் குழி ஆழ்ந்திருத்தல், இந்த இரணங்கள் இலகுவில் ஆறுமல் நாட்பட நீடித்திருத்தல் முதலியவைகளாம்.

சிகிச்சை:—சிற்றுமணக் கெண்ணெய் படி-க. புங்கம்பட்டைச்சாறு, கிரந்திநாயகம் சமூலச்சாறு, சங்கங் குப்பி யிலேச்சாறு, சிறுசின்னி யிலேச்சாறு, சங்கத்தாரிப் பட்டைச்சாறு, கொடிக்கொற்றான் இலைச்சாறு, சிறுசெருப்படி சமூலச்சாறு, தூதுவளை சமூலச்சாறு, கழற்சி யிலேச்சாறு, சாணிப்பால், (பசுவின் சாணியை ஜலம் விட்டுக் கரைத்துக் குழம்புப் பதமாய் வடிகட்டித் திப்பிநீக்கி யெடுத்துக்கொள்வதேயாம்) இவை வகை-க-க்கு ஆழாக்கு-க.

செய்முறை.—எண்ணெயில் மேற்கண்ட சாறு வகைகளை பெல்லாம் ஒன்றுகச் சேர்த்துக் கலந்து அடுப்பேற்றிச் சிறுதீயா யெரித்துக் கடுகுதிரள் பதத்தில் வடிகட்டித் திப்பிநீக்கின எண்ணெயைப் பத்திரப்படுத்திக் கொள்ளவும்,

பிரமாணம்:—விராகனெடை-க. கஉ.

உபயோகம்:—இதற்குப் பலவகைக் கரப்பான்கள் தீருமெனினும் முக்கியமாகப் பொரிகரப்பான் தீரும்.

பத்தியம்:—இது கடின வியாதி யாகையால், வியாதியின் மும்மரத்துக்குத் தகுந்தபடி கடின் பத்தியம் வைப்பது உத்தமம். ஆயினும் தேக சுபாவத்தைக் கவனித்துச் சமயம்போற் பத்தியம் ஏற்படுத்த வேண்டியது.

குறிப்பு.

சுத்திசெய்த இரசகர்ப்பூரம், சுத்திசெய்த இரசசெந்தூரம், கோரோசனை இம்மூன்றும் வகை-க-க்கு

விராகனெடை - க. இம்மூன்றையும் செம்மையாகப் பொடித்து மேற்கண்ட எண்ணெயிற் சேர்த்து உபயோகித்து வந்தால், எவ்வித கடினமான கரப்பானும் கடவுளினதுகிருபையாற் குணமாகும். இம்முறைப்படி செய்யப்பட்ட எண்ணெயை எல்லாவகைக் கரப்பான்களிலும் உபயோகிக்கலாம்.

பால கரப்பான்.

இலக்ஷணம்:—விஷகடிபோல தேகமெல்லாம் தடித்துக் காணுதல், கால், கை, இடுப்பு முதலியஸ்தானங்களில் அதிக நோவிருத்தல், நாவு, தொண்டை, தேகம் ஆகிய ஸ்தானங்களில் இரணமுண்டாதல், சிலசமயங்களில் தடிப்பானது இரணமாகி அதில் நீர்கசிதல் முதலியவைகளாம்.

சிகிச்சை:—சிற்றாமணக்கெண்ணெய் படி-க, நீர்முள்ளிச் சமூலச்சாறு, கிரந்திநாயகசமூலச்சாறு, தூதுவளை சமூலச்சாறு, இண்டு இலைச்சாறு, கோழிவாரைச்சாறு, கற்பூரவல்லி யிலைச்சாறு, கழுதை இலத்திப்பால் (அதாவது கழுதை இலத்தியை ஜலம் விட்டுக் குழம்பாய்க் கரைத்து வடிகட்டித் திப்பிநீக்கி யெடுத்துக் கொள்வதே கழுதை லத்திப்பாலாம்) இவை வகை-க-க்கு ஆழாக்கு - .க, கருஞ்சீரகம் விராகனெடை-ஈ.

செய்முறை:—மேற்படி யெண்ணெயில் எல்லாச் சாறுகளையும் ஒன்றுகச் சேர்த்துக் கலந்து சீரகத்தை ஜலம்விட்டரைத்து அதிற் கரைத்து அடுப்பேற்றிச் சிறுதீயா யெரித்துக் கடுகுதிரள் பதத்தில் இறக்கி வடிகட்டித் திப்பிநீக்கி யெண்ணெயைப் பத்திரப்படுத்தவும்.

பிரமாணம்:—விராகனெடை-க-க உ.

உபயோகம்:— எல்லாவகைக் கரப்பான்களும் தீரும். முக்கியமாய்ப் பாலகரப்பான் தீரும்.

பத்தியம்:—மேற்கண்ட பாகத்திற்சொல்லப்பட்டதே.

குறிப்பு.

கோரோசனை விராகனெடை-க; இதனைப்பொடித்து மேற்படி எண்ணெயிற் கலந்து உபயோகித்தால் மிகமேலான குணத்தைத்தரும்.

செங் கரப்பான்.

தேகமெல்லாம் வெயர்க்குருவைப்போன்று தினவு அதிகமாயிருத்தல், முகங்கருத்துத் தேகஞ் சிவந்திருத்தல், தேகத்தில்சுரம், தேகக்கடுப்பு, தேகம் ஊதியிருத்தல், தேகம் அழன்று போனது போலிருத்தல் இவை முதலியவைகளாம்.

சிகிச்சை:—சிற்றாமணக்கெண்ணெய் பலம் - அ, பூவரசம்பட்டைச்சாறு, செங்கத்தாரிப் பட்டைச்சாறு, வேம்பாடம் பட்டைக்கஷாயம், சடைச்சிச்சாறு இவை வகை-க-க்கு ஆழாக்கு-ஈ; கம்பிப்பிசின், கருஞ்சீரகம் இவை வகை-க-க்கு விராகனெடை-ஈ; கோரோசனை விராகனெடை-க.

செய்முறை:—சாறுவகைகளை யெல்லாம் ஒன்றுகச் சேர்த்து எண்ணெயிற் கலந்து பிசினையும், சீரகத்தையும் தூள்செய்து அதிற்கலந்து அடுப்பேற்றிச் சிறுதீயா யெரித்துக் கடுகு திரள் பதத்திலிறக்கி வடிகட்டித் திப்பிநீக்கின எண்ணெயில் கோரோசனையைப் பொடித்துத் தூவிப் பத்திரப்படுத்தவும்.

பிரமாணம்:—விராகனெடை-க-க உ.

உபயோகம்:—எல்லாவகைக் கரப்பான்களும் தீரும். முக்கியமாய்ச் செங்கரப்பான் தீரும்.

பத்தியம்:—இதற்கு உப்புப்புளி ஆகியவைகளை நீக்கிவைப்பது உத்தமம். ஆனால், அப்படிப் பத்தியம் வைக்கக்கூடாத பக்ஷத்தில் உப்பைவறுத்தும் புளியைச் சுட்டும் சேர்த்துக் கொள்ளவேண்டும்.

இன்னும் வரும்.

சுகாதார போதினி.

ரு - ம் பிரிவு.

மூலரோக சிகிச்சை.

முன்தொடர்ச்சி (Vol-II-பக்கம்-100)

மூலரோக திராவகம்.

கருப்பக் கண்டிக்கிழங்கு, இது; ஒருவகைக்கருணைக்கிழங்கினம். இச்செடியின்கீழ் யானைத்தலையைப் போலும், குதிரைத் தலையைப் போலும் பருமனான கிழங்குகளாயிருக்கும். இது தேகத்தின் மீது பட்டால் விறுவிறுப்பும் தினவு முண்டாகும். இதுபிரதானமாய் மலையாளத்து மலைகளின் மீது உண்டாகின்றன. பஞ்சாப் முதலிய தேசங்களிலும் கிடைக்கிறது. இது அவுடதத்திற் குபயோகப்படுவதே தவிர சமையல் முதலியவைகளுக்குதவாது. இதனைக் கழுவும்போதும் மற்ற சமயங்களிலும் இதுதேகத்தின் மீதுபடாமல் ஜாக்கிரதையாக இருக்கவேண்டும்.

மேற்படி கிழங்கு வீசை-டு, இதனை நீண்டகத்தி முதலியவைகளால் எலுமிச்சம்பழப் பிரமாணம் துண்டுகளாகத் துண்டித்து மெல்லிய வஸ்திரத்தினால் தைத்த பையிற் போடவேண்டும். அல்லது, வேறு எவ்விதமாயினும் கையிற்படாமல் மேற்படி பையில் நிறைக்கவேண்டும். அந்தப் பையின் வாயை யிறுக்கிக்கட்டிவிடவேண்டும். அந்தப்பையானது தளர்ச்சியாகவுமிருக்கவேண்டும். இந்தப் பையை ஆற்றில் அல்லது பெரி

யவாய்க்கால்களிற்போட்டு அதின்தலைப்பில் பலமான கயிற்றைக்கட்டி அந்தக்கயிற்றின் ஒருபக்கத்து நுனியை ஆற்றோரத்திலுள்ள பலமான மரத்தில் அல்லது பலமான முளையடித்து அதில்கட்டி விட்டு விடவேண்டும். இப்படிச் செய்வதால் தண்ணீர் ஓட்டத்தினால் அக்கிழங்கின் மீதுள்ள தும்புதூசு முதலியவைகள் நீங்கிப் போவதுடன் அதின் தீக்ஷணியமும் ஒருவாறு குறைந்துபோம். நல்ல ஓட்டமுள்ள ஜலமாயிருந்தால் ஒருநாள்போதுமானது. அப்படி யில்லாவிட்டால் இரண்டு நாள்விட்டு எடுத்துக்கொள்ளவும். பிறகு அதனை யெடுத்துத் தொங்கவிட்டு ஜலமெல்லாம் வடிந்தபின்பு பையின் வாயைத்திறந்து அதிலுள்ள கிழங்குகளை யெடுத்து மெல்லிய வஸ்திரத்தால் கைபடாமல் ஈரமில்லாமல் துடைத்துத் தனியேவைத்துக் கொள்ளவேண்டும்.

ஒருபெரிய மண்பாண்டத்தினடியில் ஒரு சிறுதுவாரமிட்டு அதை உயரமான மூக்காலடுப்பின்மீது வைத்து அந்தத் துவாரத்திற்கு நேராக வாயிருக்கும்படியாக ஒருசீஷாவை வைத்துச் சீஷாவின் கழுத்தில் மெல்லிய கயிறுகளைக் கட்டிப்பானையின் கழுத்திற் கட்டிவிடவேண்டும். பிறகு சீஷாவிற்கும் பானைக்கும் சீலைமண் செய்துவிட வேண்டியது. இதன் முக்கியகருத்து பானையைத் தூக்கினால் சீஷாவானது கீழேவிழுந்து போகாமல் சேர்ந்திருக்க வேண்டியதென்பதுதான். பிறகு மூன்சித்தப்படுத்தியிருக்கிற கிழங்கைப் பானைக்குட் போட்டு பானைவாய்க்கு மண்தாலத்தை மூடிச் சந்தில்லாமல் வலுவாக ஒன்பது சீலைமண் செய்து கொள்ளவேண்டும்.

ஒருகெஜ ஆழமும் ஒன்றரைச்சாண் சுற்றளவுமுள்ள ஒருகுழி தோண்டவேண்டியது. அந்தக் குழியானது மூன்சித்தப்படுத்தின பானையை வைத்தால் அதுசரியாயிருக்கவேண்டியது. இவ்விதம் சித்தப்படுத்தி அந்தக்குழி நிறைய ஜலத்தை ஊற்றிவைக்க வேண்டும். அந்த ஜலம் சுவறிப்போனவுடன் மறுபடியும் மூன்போல் குழிநிறைய ஜலத்தைவிட்டு வைக்கவேண்டும். இவ்விதம் குழியில்விட்ட ஜலமானது கொஞ்சமுஞ் சுவறிப்போகாமல் நிற்கிறவரையில்விட்டு ஜலம் நின்றிருக்கும்போது குழியின்மீது மூன்றுகற்களை வைத்து மேற்படி பானையையும் அதற்கடியில் வைத்திருக்கிற சீஷாவையும் சேர்த்தெடுத்துக் கொண்டுவந்து தண்ணீரிற் சீஷாவை வைத்து கற்களின்மீது பானையை வைத்து அதற்கிடையிலுள்ள சந்திற்கு மண்ணைப்பூசி பறைத்து பானையின்மீது சுமார் இருநூறு இருநூற்றன்பது வீராட்டிகளை அடுக்கி நெருப்பிட்டு நன்றாய்க் குவிர ஆனினின் ஜாக்கிரதையுடன் புடத்தைப்பிரித்து அதிக ஜாக்கிரதையாக சீஷாவையெடுத்துக்கொள்ள வேண்டும்.

குறிப்பு

சீஷாவைப் பானையோடு சேர்த்துக் கட்டிச் சீலைமண்செய்த போதிலும் அது விழுந்துபோவதற்கே பேதுவாயிருக்கிறது. ஆகையால் மூன்றுகவையுள்ள இரும்புக் கம்பியொன்று சித்தப்படுத்தி அதை அப்பள்ளத்தினடுவில் இருத்தி அக்கவையானது தண்ணீர் மட்டத்திற்குச் சரியாயிருக்கும்படியாகச் செய்து அதன்மீது சீஷாவைவைத்து அதன்வாயில்பானையின் கீழ்த்துவாரம் இருக்கும்படியாகச்சமப்படுத்திச்சீஷாவின் வாய்க்கும் பானைக்கும் மண், மா, ஆகிய ஒன்றால் சீலைமண்செய்து புடம்போட்டால் எவ்விதஅபாயமுமின்றி மருந்து நமது கைக்குவரும். மூன்சொல்லியிருக்கிறபடி போட்டால் அபாயத்திற்கே ஹேதுவாகவிருக்கிறது. ஆகையால் அவரவர்களுக்குத் தெரிந்த புத்திக்கூர்மையினால் எவ்விதமேனும் சரிப்படுத்திக் கொள்ளவேண்டியது. இந்தப் புடத்தின் கருத்தாவது சீஷாவானது தண்ணீருக்குள் இருக்கவேண்டியதுதான். ஆகையால் எவ்விதமாயேனும் செய்துகொள்ள வேண்டியது.

இந்த மருந்தானது மூலவியாதி வயிறி. எவ்விதமான மூலைகளுள்ள மூலமாயிருந்தபோதிலும் நிமிஷக்கணக்கில் அந்தவியாதியை வேரோடு எடுத்து நாசமாக்கி விடுகிறது. இதனை உள்ளுக்குச் சாப்பிடவேண்டுமென்னும் அவசியமுமில்லை. பற்பலவகைப் பத்தியங்கள் இருக்கவேண்டுமென்னும் அவசியமுமில்லை. உள்மூலம். வெளிமூலம் என்னும் பேதமின்றி எல்லாவகை மூலைமூலங்களுக்கும் உபயோகப்படுகிறது. இது ஒரு அருமையானமுறை. ஆனால் எல்லோரும் செய்து கொள்வது சாத்தியமல்ல, இதன் உபயோகமுதலியவைகளெல்லாம் அடுத்தபத்திரிகையில் எழுதப்படும்.

இன்னும் வரும்.

சுகாதார போதினி.

சு - ம் பிரிவு.

இரசம்.

மூன்தொடர்ச்சி (Vol. II - பக்கம் 101.)

இரசத்தின் சாதாரணசுத்திகளை நாம் மூன்சொல்லியிருக்கின்றோம். இரசத்தின் பாகமுறைகள்-கஅவைகளாக சமஸ்கிருத கிரந்தங்களிற் சொல்லப்பட்டிருக்கின்றன. அப்பாக முறைகளும் சுத்திக்கிரமங்களைச் சேர்ந்ததேயாம். கடவுள் கிருபைபால் இரசவாதபோதினியில் எழுதுவதாயுத்தேசம். அதற்குத் தேவையான சந்தாதாரர்கள் சேரும்பக்ஷத்தில் நாமிங்கெழுதுவதுபோலவே யெழுதச் சித்தமாக இருக்கின்றோம்.

இரசம், சூதம் ஆகியவைகள் பிரத்தியோகமான வகைகளாயினும் சாதாரணமாக நாம் இப்போது உப

யோகித்துவருகிற இரசத்திற்கு உபயோகப் படுத்தப் பட்டு வருகிறது. இந்த இரசமானது சேருகிற மருந் துகளுக்கெல்லாம் கல்யாண ரசம் சுந்தர ரசமென அ தனதன் விசேஷ குணத்திற்குத் தகுந்த பெயரிடப்ப ட்டிருக்கின்றன. இதனை முன் சொல்லியிருக்கிறப டி சுத்திசெய்து கெந்தகத்துடன் சேர்த்தரைத்தால் இரசமானது மடிந்துபோய் கருப்பு வருண முள்ள தாகி விடும். இதனால் இரசத்தின் தோஷமற்று அத ற்கு ஒருவிதமான சக்தியுண்டாகி விடுகிறது. இப்ப டி சிவமென்னும் இரசத்துடன் சத்தி யென்னும் கெ ந்தகத்தையும் தொந்தித்து மற்ற மருந்துகளோடு சே ர்ப்பதினால் அந்த மருந்துகளுக்கும் சுபாவ சக்தியை ப் பார்க்கிலும் அதிக மேலானசக்தி யுண்டாகி விடுகி றது. அம்முறைகளெல்லாம் பின்னெழுதப்படும்.

(இன்னும் வரும்.)

சுகாதார போதினி.

எ - ம் பிரிவு.

பற்ப முறைகள்.

முன்தொடர்ச்சி (vol- II. பக்கம் 103.)

தங்க பற்பம்.

சுத்திசெய்தமனோசிலை, சுத்திசெய்த கருவங்கம். இவை வகை - க - க்கு வராகனெடை - ஈ, திருஞா ள்ளிப்பால் செல்லத்தக்க அளவு. தங்கம் விராகனெ டை-ஈ.

செய்முறை:—தங்கத்தைப் புளியிலைக் கனமுள் ள தகடாக அடித்துக்கொள்ளவேண்டும். வங்கத்தை ராவித் தூள்செய்து கல்வத்திலிட்டு மனோசிலையையு ஞ்சேர்த்து அரைத்துத் தூள்செய்து மேற்படி பாலைச் சிறுகச் சிறுகவிட்டு இரண்டுசாமமரைத்து மேற்படி தகட்டின்மீது இருபக்கமுஞ் சமமாகப்பூசி உலர்த்தி ஓட்டில்வைத்து மேலோடுமூடிச் சீலைமண்செய்துலர் த்திக் கஜபுடமிடவேண்டும். நன்றுய்க் குளிர ஆறி னபின்னெடுக்க, திவ்யமான பற்பமாயிருக்கும்.

பிரமாணம்:—அரிசியெடை-உ.

அனுபானமும், உபயோகமும்:—மஞ்சிட்டிச் சூ ரணம் விராகனெடை-கஉ, தேன் விராகனெடை-ஈ, இவ்விரண்டையு மிஸ்ரமித்து மேற்கண்ட பற்பத்தை பிரமாணப்படி அனுபானித்துண்ண, குஷ்டரோகம், குறைநோய்; படர்தேமல், பேய்ச்சொறி முதலிய சரு மரோகங்கள் தீரும்.

ஓதியம்பட்டைச்சாறு, பிரமதண்டி யிலைச்சாறு இவை வகை-க-க்கு விராகனெடை-க, தேன் விராக னெடை-உ. இவற்றை மிஸ்ரமித்து மேற்கண்ட பற்ப த்தைப் பிரமாணப்படி யனுபானித்துண்ண, பிரமிய ரோகந் தீரும்.

இன்னும் வரும்.

சுகாதார போதினி.

அ - ம் பிரிவு.

வினாவிடை.

நகூ-வது வினாவிற்கு விடை:— நகூ-ம் விடை யிற் சொல்லி யிருக்கிறதுபோல் குழந்தைகளுக்குப் போதுமான பால்சுரக்கும்படியான முறைகளும் அப் பாலானது தோஷமற்றதா யிருக்கவேண்டிய முறைக ளும் நமது போதினியின் பாலரோக சிகிச்சை யென் னும் பிரிவில் எழுதப்பட்டிருக்கின்றன. அவை போ துமானவை யென்பது அடியேனுடைய அபிப்பிராய ம். இன்னும் இதற்காக ஏதேனும் அருமையான மு றைகள் தெரிந்த நமது அபிமானிகள் லோகோபகார மாக எழுதினால் உலகத்தாருக்கு அதனால் பெரும் பி ரயோசன முண்டாமென்பது நிச்சயம். ஆகையால் தெரிந்தவர்கள் அவசியம் தயவு செய்வார்க ளென நம்புகின்றோம்.

ப - ர்.

சுo-ம் வினாவிற்கு விடை:—இந்த வினாவிற் சொ ல்லி யிருக்கப்பட்ட விஷயங்களுக்கேற்ற ஒரு அரு மையான முறையானது தம்மால் சித்தப்படுத்தப் ப ட்டு அநேக பண்டிதர்களால் அங்கீகரிக்கப்பட்டுக்கை வல்யமா யிருப்பதால் இப்பத்திரிகை மூலம் லோகோ பகாரமாய் வெளிப்படுத்தச் சித்தமாய் இருக்கும் நம து நண்பரும் இப்போதினியின் அபிமானியுமான 112-வது கெ. சந்தாதாரர்தயவுடன் எழுதுவாரென எதிர் பார்க்கின்றோம். அதனைப் பயனடையும் ஒவ் வொருவரும் அவ்விதம் அன்பு கூர்ந்த நண்பருக்கு நன்றி செலுத்தக் கடமைப் பட்டவர்களாக ஆவார் கள்.

ப - ர்.

சுக-ம் வினா. 18 விதமான சூலரோகங்களையும் எல்லாவிதவாயுபிடிப்பு, நரம்பைப்பற்றினபிடிப்புகள் வாதங்கள், மூதலானவைகளை அறத்தீர்த்து தேகத்தி ற்கு ரத்தவிருத்தியைக் கொடுக்கக்கூடிய பற்பம் அல் லது, இரத்தவிருத்தி செய்யாவிட்டாலும்மேற்கண்ட ரோகங்களைமட்டிலு மாவது போக்கக்கூடிய முறையா வது வெளியிடவேணும். ரச கந்தகவாடைச் சரக்கா யிருந்தால் அதை நெருப்பிலிட்டால் புகையாமல் ந ம்பிக்கையுட னிருப்பதாயும், பத்திபம், உபயோகிக் கும் விபரம், செய்கை முதலியவைகளையும் விபரமாக மாக வெளியிடவேணும்.

சந்தாநெம்பர்-9.

கடிதங்கள்.

மகாகனம் பொருந்திய பத்திரிகையின் சந்தாதாரர்களாகிய எனது நண்பர்களுக்கோர் விஞ்ஞாபனம்:—

இப்பவும் இந்தச் சுகாதாரபோதினிப்பத்திரிகையானது நம் எல்லோருக்கும் பெருத்த உதவிசெய்யும் ஒரு அனுபோகஸ்தனான வைத்தியனைப்போல் உற்ற சமயங்களில் உதவி புரியுமென்பது எல்லோருக்கும் தெரிந்தவிஷயம். நாமெல்லோரும் அதை விருத்திசெய்ய முயற்சிக்கவேண்டியது அவசியம். தற்காலம் 10-பிரிவுகளாகவிருக்கும். இப்போதினியில் மிகவும் அவசியமில்லாமலும் நம்மால் அதில் சொல்லியிருக்கிற பிரகாரம் ஸர்வதா நடக்கக் கூடியதாகவு மிருக்கிற முதல்பிரிவை எடுத்துவிட்டு அதற்குப்பதில் ரோகலக்ஷணங்கள் என்னும் ஒரு பிரிவை ஏற்படுத்திக்கொண்டு, வரிசையாக ஒவ்வொரு ரோகங்களும் வரும்காரணமும், அதன் லக்ஷணங்கள் பூராவும், அதையறிய ஏற்பட்டிருக்கும் குறிகள் முதலான ஸர்வ விபரங்களையும் இந்தப்பிரகாரம், சசசஅ, வியாதிகளுக்கும் விபரங்கள் எழுதிவந்தால், நமக்கெல்லாம் ரெம்ப சௌகரியமாக விருக்குமென்று நினைக்கிறேன். இதிலுள்ளவைகளைக் கவனித்தும் சொற்குற்றங்களைமன்னித்தும் எல்லா நண்பர்களும் தம் தம் அபிப்பிராயங்களை வெளியிடவேணுமாய்கேட்டுக்கொள்ளுகிறேன். ஏதோ சிறியேன் இவ்வளவு தூரம் கேட்டுக்கொண்டதை மன்னித்து அவசியம் அவரவர்கள் அபிப்பிராயங்களை வெளியிடவேணும்.

தங்கள் நேசங்களை விரும்பிய
சந்தாதாரன் 9-ம் நெம்பர்

மாக்ஷிமைதங்கிய பத்திராதிபரவர்கட்கு
அனேகசலாம்.

ஐயா!

நான் வைத்தியனல்ல. எனக்குப் பல சாஸ்திர பயிற்சிபெற விருப்பம். அதில் ஆயுர்வேத மொன்று. ஆகையால், அதைப்பற்றிப் பத்திரிகைக்கு எழுத அசக்தன். உயர்ந்த விஷயங்கள் அடங்கி வெளிவரும் இப்போதினியின் அங்கத்தில் என்னைப்போன்றவர்கள் எழுதுவது அவ்வளவு உசிதமாகத் தோற்றவில்லை. தெரிந்தவை சிறந்ததாக விருக்கின் பல ஜன உபயோகத்திற்குத் தெரிவிப்பது எனது முக்கியகடமை;— ஆயினும் இரண்டொன்றை யிங்கெழுதுகிறேன். இவ்விடம் ஓர் வைத்தியர் எனது நேரில் செய்தவை.

1-வது ஜெயவீரம்:- மருதம்பட்டை இது சுமார் பலம்-சு, இதனை நையச்சிதைத்துக் கல்வத்திலிட்டு ஜலம் கொஞ்சம்விட்டு மைபோல் அரைத்துக்கொள்க. இதிலிருக்கும் ஜலம் மூன்றுஜாமம் சுருக்குக்கொடுக்கப்போதுமானதாக இருக்கவேண்டும். வீரம் பலம்-௨, ஓர் ஓட்டின்பேரில் ஷை மருதம்பட்டை வண்டலைக் கொஞ்சம் வைத்து அதன்பேரில் ஷை வீரத்தை வைத்து, அதன்பேரில் ஷை வண்டலை வைத்து ஓர் உச்சிக் கரண்டியால் ஈரம் உலராமல் ஷை சார்கலந்த கலவை ஜலத்தைவிட்டு, மூன்றுஜாமம் சுருக்குக்கொடுத்து முடிவில் ஜலம்வற்ற எரித்தெடுக்க வீரம் உருகிக்கட்டுப்பட்டிருக்கும். நெருப்பிற்புகையாது. இதைத் தேனில் சுரங்களுக்கு இழைத்துத் தருகிறார்கள். இதன் உபயோகந் தெரிந்தவர்கள் தங்களிஷ்டம் போல் செய்துகொள்க.

2-வது லிங்கக்கட்டு:-லிங்கம் பலம்-௨, இத்துடன் சிறு அம்மான் பச்சரிசியிலையைச்சிறிதுகூட்டிஷை சாற்றைவிட்டு நாள்முழுதும் அரைத்து உருண்டையாக்கி நன்றாகவுலர்த்தி அதிக முற்றலில்லாத நீர்ப்புங்கன் தழை, தளிர், இலை ஆகியவைகளை ஜலம்விடாமல் ஓர் விளாங்காய்ப் பிரமாணம் அரைத்து ஷை லிங்கத்தைப் பொதிந்து அதின்பேரிலேயே நன்றாய்ச்சீலை மண்செய்து உடனே சுமார்-கரு, அல்லது ௨௦, எருமுட்டையிற் புடமிட்டு குளிர்ந்தாறினபின் லிங்கம் நன்றாய் உருகிக் கட்டிப்போயிருக்கும். இதை வாய்வுகளுக்கு உபயோகிக்கிறார்கள். தெரிந்தவர்கள் தங்களிஷ்டம் போற் செய்து கொள்ளலாம்.

இன்னும் இவைகளின் உபயோகம் முதலியவை விசேஷமாகத் தெரிந்தவர்கள் இப்போதினியின் மூலம் வெளியிடத் தயவு செய்யக் கேட்டுக் கொள்ளுகிறேன்.

3 - வது. போதினி, 18-வது வினாவிற்கு விடை:— வந்த வங்கசெந்தூரம்செய்து உபயோகத்ததில் சுரத்திற்கும், பேதிகளுக்கும் உபயோகமாகிறது. வினாவிற்கண்ட நோய்களுக்கு அவ்வளவு உபயோகமாகத் தோற்றவில்லை. போதினியில் பலஹீனம்என்னும் தலைப்பின் கீழ்வந்த சிறு திராக்ஷாதி அல்வாவுடன் ஷை செந்தூரம் அனுபானமாய் உபயோகித்தும் நன்மை பயக்க வில்லை. சந்தா நெ-௩.

புத்தகம்-உ.1907வது செப்டம்பர்மீ 1உ இலக்கம்-கடு.

சுகாதார போதினி.

க-ம் பிரிவு.

வைத்தியக் குறிப்புகள்.

மூன்தொடர்ச்சி (Vol-ll. பக்கம்-105.)

கண்டமாலை.

இது, வாதபித்த சிலேஷ்மங்க ளானவை மே தோ தாதுவை அனுசரிப்பதனலும், மாமிச தாதுவி ருத்தியினலும், கழுத்தின் ஈரம்புகளிலும், கண்களி லும், அக்குள்களிலும், அரைகளிலும் தேக நிறத்தை ப் பெற்றுக் கெட்டிப்பட்டு மினுமினுத்து நெல்லிக் காய், சிறு கத்தரிக்காய்ப் பிரமாணத்தை யொத்துச் சிறிதும் பெரிதுமான கட்டிகளுண்டாகும். அவைக ள் நாட்சென்று பழுத்து உடைந்து நடுவில் குழி வி ழுந்து பல பேதங்களா யிருக்கும். இவற்றுள் சிலது அற்பநோவுடன் உடைந்து சீழைச் சொரிவதும், சில து ஈமைச்சலுடன் உஷ்ணத்தைத் தருவதும், சிலது கிளேத்துக்கொண்டே யிருப்பதும், சிலது நெடுநாட் சென்றுங் கரையாது வலுப்பதுமா யிருக்கும். இந்த ரோகம் கண்டத்தைச் சுற்றிலும் மாலைபோற் பிறப்ப தால் கண்டமாலை யெனப் பெயர் பெற்றது.

அசாத்திய கண்டமாலை.

எந்தக் கண்டமாலைக் கட்டியாவது அறுகின் வே ரைப்போற் கிளைக்கிறதும் அடங்குகிறதுமா யிருந்து இதனல் சுரம், இருமல், வாந்தி, பீனசம், பக்கநோ வு, தேகசுட்கம், என்னு மிக்குணங்கள் உண்டாகில் அசாத்தியமாகவே முடியும். இக்குணங்கள் இல்லாவி டில் சாத்தியமாம்.

சிகிச்சை:—இது கஷ்ட சாத்தியமான வியாதி. இதற்கு லிங்கம், பூரம் சம்பந்தமான அவுடதங்கள் விசேஷமாக உபயோகப்படத் தக்கது. ஆயினும் நம து அபிமானிகளின் உபயோகத்திற்காகச் சில சூக்ஷ மமான முறைகளை யிங்கெழுதுவாம்.

இந்த வியாதிக்குச் சிகிச்சைக்கு ஆரம்பிக்கு மு ன் கூபதேதியைக் கொடுத்து தேகத்திலுள்ள அசுத்த சத்துக்களைப் பக்குவப்படுத்தி வெளிப்படுத்த வேண் டும். அம்முறையிது:—

காசினிவேர், சோம்புவேர், கரபஸ் ஓமம், சீமை விலாமிச்சம்வேர், சோம்பு (இச்சரக்குகள் ஒவ்வொ ன்றையும் நறுக்கிக் கொள்ளவும்) மயிர்ச்சிக்கி. இ வை இவை வகை-க-க்கு விராகனெடை-கஷ, மேற் றேல் நீக்கின அதிமதுரம் விராகனெடை-கஷ, திரா கூப்பழம்-கூ, உலர்ந்த சீமை அத்திப்பழம்-டு, உஸ்து குதுஸ் விராகனெடை-கஷ, இவற்றை இரவில் ஜல த்தில் ஊறவைத்துக் காலையில் அடுப்பில் வைத்துக் காய்ச்சி வடித்து குல்கந்து துலா-ச, அதிற் கரைத்து வடித்துச் சாப்பிடவும். இவ்விதம்-எ-நாள் சென்றபி ன் சீமைச் சிவதைவேர், மேற்றேல், உள்நரம்பு ஆகி யவைகளை நீக்கிச் சுத்திசெய்தது விராகனெடை-கவ, காரிகியூன் விராகனெடை-ஒ, சூரத்து நிலஆவாரை து லா-க. மேற்கண்ட கஷாயத்திற் போட்டு சரக்கொன் றைப்புளிதுலா-உ, சருக்கரைதுலா-ச, இவை எல்லா வற்றையும் கஷாயத்திற்கரைத்துவடித்து சிற்றாமணக் கெண்ணெய் துலா-க. சேர்த்துச் சாப்பிடவும். பேதி யாகும். தண்ணீருக்குப் பதில் சுடவைத்த சோம்புத் திராவகம் சாப்பிடலாம். பேதியாகாவிட்டால் ரூமிம ஸ்தகி, சோம்பு, இவை வகை-க-க்கு விராகனெடை-ஒ. அரைத்துச் சருக்கரை சமனில் சோம்புத் திரா வகத்துடன், அல்லது, வெந்நீருடன் சாப்பிடவும்.

பேதிக்குச் சாப்பிட்ட தினம் கறிசுப்பும், மாமி ச பகூணி யல்லாதவர்கள் துவரம்பருப்பை வேகவை த்தெடுத்த தெளிநீர் ரசமும் சாப்பிட்டு மத்தியானம் கிச்சடிச் சாதம் சாப்பிடவும்.

மறுநாள் குல்கந்து துலா-உ. சோம்புத் திராவ கம் துலா-சு. ல் கரைத்து வடித்து சப்ஜா விதை வி ராகனெடை-க. அதிற்போட்டுச் சாப்பிடவும்.

மேற்கண்ட விதமாகச் சுத்திசெய்தபின் முள்ள ங்கிவிதை விராகனெடை-டு. இதனைக் கல்வத்தில் அ ல்லது, அம்மியில் வைத்துப் பொடித்து வெள்ளாட்டு ப்பாலைச் சிறுகச் சிறுக விட்டு வெண்ணெய்போ ல ரைத்து அந்த இரணத்தின்மீது பூசிவர இரணம் ஆ றிக்குண மூண்டாகும். பிரதினமும் இரண்டு மூன் று தடவைகள் பூசி வருவது உத்தமம். ஒவ்வொரு த டவையும் புதிது புதிதாகச் சித்தப்படுத்திக் கொள்வ தும் சிரேஷ்டம்.

நறுவிலிக் கொழுந்து செல்லத்தக்க அளவு. இத னை அனலில் வெதுப்பி இளஞ் சூட்டுடன் கண்டமா லையின்மீது வைத்து துணியிற் பட்டிகட்ட வேண்டும். மூன்றுமணி நேரஞ் சென்றபின்பு இதனை யவிழ்த் தெரிந்து விட்டு மறுபடியு முன்போல் மேற்படி கொ ழுந்தை வதக்கி முன்போல் வைத்துக் கட்டவேண்டு

ம். இவ்விதம் கூடுமான வரையில் மூன்றுமணிக் கொரு தடவையாக பகலிலும் இரவின் முன்னேரத்திலும் கட்டவேண்டியது.கித்திரையில் கட்டவேண்டுமென்னும் அவசியமில்லை. இவ்விதம் தொடர்ச்சியாகப் பத்துநாட்கள் செய்யின் கண்டமாலை ரோகம் தீரும்.

தகரையிலை ஒருபங்கு; மிளகு காற்பங்கு; இவ்விரண்டையும் சேர்த்து வெண்ணெய்போலரைத்து மேற்படி கட்டிகளின்மீது, அல்லது, இரணத்தின் மீது பூசிவர, கட்டி உடைந்து அல்லது,இரணம் ஆறிமேற்படி ரோகம் குணமாகும்.

கடுகை ஜலம்வார்த்து வெண்ணெய்போலரைத்து இரண்டுபங்கெடை வெண்ணெயிற்குழைத்து மேற்படி கட்டிகளின்மீது பூசிவருவதினால் கட்டி கரைந்து போகும். அல்லது, கட்டி உடைந்துபோனால் முன் சொல்லி யிருப்பவைகளில் ஒன்றை இரணத்தின்மீது போட்டால் இரணம் ஆறிக்குணமாகி விடும்.

(இன்னும் வரும்.)

சுகாதார போதினி.

உ - ம் பிரிவு.

குடும்ப வைத்தியம்.

முன்தொடர்ச்சி (Vol. II. பக்கம்-106.)

Aromatic Powder

பரிமளச் சூரணம்.

இந்தச் சூரணமும் பல வியாதிகளில் உபயோகப்படுகின்ற படியாலும் சாதாரணமாகக் குடும்பத்தில் உண்டாகும் வியாதிகளுக்கு உபயோகப்படுகின்ற படியாலும் இதைச் செய்துகொள்வது மிகவும் சுலபமாகையாலும், ஒவ்வொரு குடும்பத்திலு மிது அவசியமிருக்கத் தக்கது. அம்முறை யிது:—

இலவங்கப்பட்டைச் சூரணம்	அவுன்ஸ்-உ.
சுக்குச் சூரணம்	அவுன்ஸ்-உ.
ஏலரிசிச் சூரணம்	அவுன்ஸ்-க.
ஜாதிக்காய்ச் சூரணம்	அவுன்ஸ்-க.
சுத்திசெய்த சீமைச் சுண்ணும்புத்தூள்	அவுன்ஸ்-உ.

செய்முறை:-சுக்கை மேற்றோலைச் சீவித் தனியேயிடித்து வஸ்திரகாயஞ்செய்து மேற்கண்ட நிறை நிறுத்தெடுத்துக்கொள்ள வேண்டும். மற்ற இரண்டு சரக்குகளையும் தனித்தனி யிடித்து வஸ்திரகாயஞ் செய்து மேற்படி எடை எடுத்துக்கொள்ள வேண்டும். ஜாதிக்காயை இடித்து வஸ்திரகாயஞ் செய்ய முடியாதாகையால் அதிக நுண்மைபாக அரைத்துக்கொள்ளவேண்டும்.

சீமைச் சுண்ணும்புச் சுத்தி:— தேவையான அளவு சீமைச் சுண்ணும்பை எடுத்துக் கல்வத்திலிட்டு ஜலம்விட்டுச் செவ்வையாக அரைத்துப் பிறகு ஜலம் நிறைந்திருக்கிற குடத்தில் ஊற்றித் தீவிரமாய்க் கலக்கிக் கொஞ்சநேரம் அசையாமல் தெளிய வைத்துப் பால்போலிருக்கிற ஜலத்தை வேறொரு பாத்திரத்தில் ஊற்றி மிதந்துகொண் டிருக்கிற சன்னமான பொடிகளை மெதுவில் அடியிற் படியும்படி செய்துகொள்ளவும். மூன்பு பாத்திரத்துக் கடியில் தீவிரமாய்ப் படிந்து விட்டதையும் இவ்விதமாய்ச்செய்துகொண்டு வடிகட்டிச் சன்னமான பொடியைச்சேகரித்துக் கொண்டு உலர்த்திக்கொள்ள வேண்டியது.

இவ்விதம் சுத்திசெய்யப்பட்ட சுண்ணும்பைப் பொடித்து மேற்கண்ட எடை பெடுத்து, எல்லாவற்றையும் ஒன்றுகச்சேர்த்து மறுபடியும் கல்வத்திலிட்டரைத்து மிஸ்ரமித்துக் காற்றுப் புகாத கற்கார்க்குள்ள சீஷாவிற் போட்டுவைக்க வேண்டும். காற்றுப்பட்டால் சீக்கிரம் கெட்டுப்போகும்.

பிரமாணம்:—கு. குன்றிமணி யெடை முதல்-க0. குன்றிமணி யெடை வரையில் உபயோகிக்கலாம்.

உபயோகம்:—வயிற்றுப்பிசம், வயிற்றுவலி, வயிற்றில் வாயுவுண்டாதல், அஜீரணம், வாயுசம்பந்த வயிற்றுநோவு முதலியவைகளில் மேற்கண்ட சூரணத்தை வயதிற்குத் தக்க பிரமாணப்படி எடுத்துக்கொஞ்சம் ஜலததிற் கரைத்துப் பானஞ் செய்வதினால் குணமுண்டாகும்.

குழந்தைகளுக்கு ஆகாரம் ஜீரணமாகாமல், அல்லது, மந்தத்தால், பேதியானால், மூன்னர் கொஞ்சம் சிற்றுமணக்கெண்ணெயைப் பேதிக்குக் கொடுத்து வயிற்றிலுள்ள மஷ்டை நீக்கிவிட்டு மறுநாள்முதல்மேற்படி சூரணத்தை வயதிற்குத்தக்கபடி யுபயோகிக்க, மேற்படி பேதி உடனே நின்றுபோகும்.

அஜீரணத்தால் இரைப்பை, குடற்கள், ஆகிய வைகளில் புளிப்புச் சேர்ந்து பேதியானாலும் மலக்கட்டு நீங்கினபின் பேதியானாலும் தினம் இரண்டு மூ

ன்று தடவை மேற்கண்ட பிரமாணப்படி கொடுத்துக் கொண்டு வந்தால் பேதி நின்று புளிப்பு நீங்கிக் குணமுண்டாகும்.

கீழ்க்கண்ட முறையும் அதிகமாக உபயோகப்பட்டு வருகின்றபடியால், சக்தியுள்ளவர்கள் தாங்களே செய்து கொள்ளலாம், அல்லது, அவசியமான அளவு இங்கிலீஷ் மருந்து ஷாப்புகளிலிருந்து வாங்கிக் கொள்ளலாம். அம்முறை யிது:—

Aromatic Chalk Powder

பரிமள சீமைச் சுண்ணாம்புச் சூரணம்.

இலவங்கப்பட்டைச் சூரணம்	அவுன்ஸ்-௪.
ஜாதிக்காய்ச் சூரணம்	அவுன்ஸ்-௩.
குங்குமப்பூச் சூரணம்	அவுன்ஸ்-௩.
இலவங்கச் சூரணம்	அவுன்ஸ்-௧௨.
ஏலரிசிச் சூரணம்	அவுன்ஸ்-௧.
சுத்திசெய்த சீமைச் சுண்ணாம்புச் சூரணம்	அவுன்ஸ்-௧௧.
சீனிச்சருக்கரை அல்லது, கற்கண்டுப் பொடி	அவுன்ஸ்-௨௫.

செய்முறை:—குங்குமப்பூவைக் கல்வத்திலிட்டுக் கொஞ்சம் ஜலம்வார்த்து அரைத்து வெண்ணெய் போலானபின் மேற்படி சரக்குகளை முன்பாகத்திற் சொல்லியிருக்கிறபடி தனித்தனி பொடித்து வஸ்திரகாயஞ் செய்து மேற்கண்ட எடை நிறுத்தெடுத்து ஒன்றாகச் சேர்த்து அரைத்துக் கொள்ளவேண்டும். பிறகு சர்க்கரையையும் சேர்த்து எல்லாம் மிஸ்ரமிக்கும்படி இரண்டொரு மணிநேரம் சேர்த்தரைத்துக் காற்றுப் புகாத கற்காரக்குள்ள சீஷாவில் பத்திரப்படுத்தவேண்டும்.

பிரமாணம்:—குன்றிமணியெடை-௫, முதல்-௩௦ வரையில்.

உபயோகம்:—மந்தபேதி, அதிசாரம், குலையெரிவு, வயிற்றில் புளிப்புண்டாதல், அஜீரணம், அஜீரண வயிற்று நோவு ஆகியவைகள் தீரும்.

குறிப்பு.

மேற்கண்ட பாகத்தில் குங்குமப்பூ மூன்று அவுன்ஸெனச் சொல்லப்பட்டிருந்தாலும் எல்லோரும் அவ்வளவு சித்தப்படுத்திக் கொள்வது அசாத்தியம். ஆகையால் அவரவர்கள் சக்திக்கும் குடும்பப் பிரயோசனத்திற்கும் தகுந்த விதமாகவும் மேற்கண்ட சரக்குகளை யெல்லாம் அவுன்ஸிற்குப் பதிலாக விராகனெடைக்கணக்காகவும் ரூபாயெடைக் கணக்காகவும் எடுத்துச்செய்து கொள்ளலாம். மேற்கண்டபடி அவுன்ஸ்கணக்காகவே செய்யவேண்டுமென்பது ஆவசியகமல்ல.

மேற்கண்ட சூரணத்தை யுபயோகிக்கும்போது முன்பாகத்திற் சொல்லியிருக்கிறபடி ஜலத்திற் கரைத்து உட்கொள்ளலாம். அல்லது, ஒரு அவுன்ஸ் சூரணத்திற்கு-௨, திராம் ஜலம் சேர்த்துக் கல்வத்திலரைத்து லேகியமாக வைத்துக் கொண்டும் உபயோகிக்கலாம். இது ஒருநல்ல மருந்தாகையாற் பெரியகுடும்பத்திலுள்ளவர்கள் உற்றசமயத்தி லுதவும்படியாக முன்னரே சித்தப்படுத்தி வைத்திருப்பது உத்தமம். அவசரகாலங்களில் காலதாமதமின்றி உபயோகிக்கலாம். இது பாலர், விருத்தர் முதலிய எல்லோருக்கும் உதவக் கூடிய மருந்து.

(இன்னும் வரும்.)

சுகாதார பேதினி.

௩ - ம் பிரிவு.

ஸ்திரீ வைத்தியம்.

முன்தொடர்ச்சி (Vol. II பக்கம் 107.)

கருப்பஸ்திரீகளுக்கு வயிற்றிலுள்ள பேசுச்சதை, முதுகிலுள்ள பேசுச்சதை ஆகியவைகள் பெருத்து, நோவு, இழுப்பு முதலியவைகள் காண்பதுண்டு. கருப்பத்தின் பாரத்தால், அல்லது, அசுத்த ஆவிகளால் இது நேரிடும். இதனால் அவர்களுக்கு ஆயாசம், களை, பலவகை வருத்தம், முதலியவைகளுண்டாகும்.

சிகிச்சை:—இதற்கு பின்சொல்லப்படும் ரோஜாப்பூ எண்ணெயை மேலே தேய்த்து வருவதே பிரதானமான சிகிச்சை.

ஆட்டுப்புழுக்கை, யவைக்கோதுமைமா, அல்லது, கோதுமைமா இரண்டையும் சமபாகமாச்சேர்த்தரைத்துக் கொஞ்சம் ஜலம்விட்டுப்பிசைந்து ரொட்டி சுட்டுத் துணியில் சுற்றிக்கொண்டு நோயுள்ள விடங்களில் இலேசாக ஒற்றிட மிடுவதினாலுங் குணமுண்டாகும்.

முதுகு, பிடரி, தோள், புஜங்கள், ஆகியவைகளி லுள்ள பேசுச்சதையைப் பலமாய் அழுத்தித் தேய்ப் பதனாலுங் குணமுண்டாகும்.

இவ்விதங் கண்டவர்களுக்குச் சுத்தமானவைக ளும் அதிக சீக்கிரம் ஜீரணிக்கத்தக்கவைகளுமான ஆகாரத்தை உபயோகப்படுத்திவர வேண்டும்.

ரோஜாப்பூ எண்ணெய்:—புதிதான ரோஜாப்பூ விதழ்கள் (இவை நல்லவாசனையுள்ளவைகளா யிருக் கவேண்டும்.) பங்கு - ச, கழுவின எள்ளெண்ணெய் பங்கு - ரு. (இதுவும் புதிதாக இருக்கவேண்டும். பழ மையானால் அதிக குணத்தைத் தராது.) இந்த எண் ணெய்க்குப்பதிலாக ஜயித்தூன் (Olive oil) எண்ணெ யைச் சேர்த்துக் கொண்டால் மிகவும் சிரேஷ்டமா யிருக்கும்.

செய்முறை:—மேற்படி யெண்ணெயில் மேற்படி பூவைப்போட்டு மண்தூசி முதலியவை விழாது வெ யிலில்வைத்துப் பூக்களின் நிற முதலியவை மாறினபி ன்பு எண்ணெயில் அந்தப் புஷ்பங்களின் வாசனைவந் துவிடும். அதன்பின்பு நன்றாய்ப் பிசைந்து பிழிந்தெ டுத்துவிட்டு மறுபடியும் அந்த எண்ணெயிலேயே அ தேவித புதிய புஷ்பம்-௩, பங்கு சேர்த்து முன்போல வே வெயிலில் வைத்து பூக்கள் நன்றாய் நிறமாறினபி ன் முன்போல பிழிந்து சக்கையை நீக்கி அந்த எண் ணெயில் மறுபடியும் அவ்வகைப் புதிய புஷ்பம் - உ, பங்கு சேர்த்து வெயிலில் வைத்து முன்போலவே செய்து பின்பு-க, பங்கு புதிய புஷ்பம்போட்டு முன் போல செய்து நன்றாய் நீர்வற்றினபின்பு வடிகட்டிக் கொள்ளவேண்டியது. இவ்வகை யெண்ணெயானது மிகவும் திறமானதும் அதிக குணமுள்ளதுமாம்.

இன்னோர்வகை:—புதிய பூக்களின் ரசம்-உ, பங் கும் எண்ணெய்-க, பங்கும் சேர்த்து நீர்சுண்டக் காய் ச்சிக் கொள்ளவேண்டியது.

இன்னோர்வகை:—எப்போதும் எல்லோருக்கும் புதிய புஷ்பங்களகப்படுவது அதிக கஷ்டமாகையா லும் உலர்ந்த புஷ்பம் எங்கும் இலகுவாய்க் கிடைக்க க்கூடியதாகையாலும் இந்த எண்ணெயானது எல்லா வியாதிகளிலும் எல்லோருக்கும் உபயோகப்படக் கூ டியதாகையாலும் இன்னொரு முறையும் இங்கெழுது கின்றோம். உலர்ந்த புதிய ரோஜாப்பூ வீசை-கஉ, இ திற்காம்பு, புறவிலை உள்விதை முதலியவைகளை யெல் லாம் நீக்கிச் சுத்திசெய்து இதழ்களை மாத்திரம் எடு த்துக்கொள்ளவேண்டும். இப்படி யெடுத்த இதழ்க ளை-ச, பாகமாக்கி வைத்துக்கொள்ளவேண்டும். ஒரு பங்கை-ரு, படி ஜலத்திற்போட்டு அடுப்பேற்றி நாலு படியாகச் சுண்டினவுடன் இறக்கி இளஞ்சூடாயிருக் கையில் அதிலுள்ளவைகளைப் பிழிந்து நீக்கின கஷா யத்தில் மற்றொரு பங்கு பூவைப்போட்டு அடுப்பே ற்றிக் காய்ச்சி, மூன்றுபடியாகச் சுண்டினவுடன் இற க்கி இளஞ்சூட்டுடன் முன்போற் பிசைந்து பிழிந்து திப்பிநீக்கின கஷாயத்தில் மற்றொருபங்கு பூவைப் போட்டு அடுப்பேற்றிக் காய்ச்சி, இரண்டு படியாகச் சுண்டினவுடன் மற்றொரு பங்கு பூவைப்போட்டு அடு ப்பேற்றி ஒருபடியாகச் சுண்டவைத்து இறக்கி இள ஞ்சூட்டுடன் வடிகட்டித் திப்பிநீக்கின கஷாயத்தை யெடுத்துக் கொள்ளவேண்டும். இந்தக் கஷாயம்-உ, பங்கு நல்லெண்ணெய் அல்லது, ஜயித்தூன் எண் ணெய்-க-பங்கு. இவ்விரண்டையும் சேர்த்தடுப்பேற் றிச் சிறுதீயா யெரித்து நீர் சுண்டிக் கடுகு திரள் பதத் தில் இறக்கிக் கம்பிளியில்வடிகட்டி வைத்துக் கொள் ள வேண்டியது.

உபயோகம்:—இதனை மேலுக்கு உபயோகிப்பதி னால் அநேகவித சுகுணங்களுண்டாகும். இதன் பிர யோசன முதலியவைகளை விபரமாகத் தெரிந்துகொ ள்ள இஷ்டமுள்ளவர்கள் நமது யூநாநி வைத்திய தா தவிருத்தி போதினி இரண்டாம் பாகம் ரோஜாப்பூ எ ண்ணெய் என்னுந் தலைப்பில் பார்வையிட்டுக் கொள் ளவும்.

குறிப்பு.

மேற்கண்டபடி நான்கு மடக்கு கஷாயத்தோடு சேர்த்து எண்ணெ யெரித்துக் கொள்வது மிகவும் சி ரேஷ்டமாம். அப்படிச் செய்யச் சோம்பல்பட்டவர் கள் இரண்டொரு தடவைமடக்கியாகிலுங் கஷாயஞ் செய்துகொள்வது நல்லது. அப்படியும் செய்து கொ ள்ள ஏலாதவர்கள் ஒருதடவைசெய்த கஷாயத்தோடு சேர்த்துச்செய்து கொள்ளவேண்டும். ஆனால் மாவிற் குத் தகுந்த பணியாரம் என்பதுபோல குணமும் அ வ்வளவாகவே யிருக்கும்.

இன்னும் வரும்.

சுகாதார போதினி.

ச - ம் பிரிவு.

பால ரோகச் சிகிச்சை.

முன்தொடர்ச்சி (Vol-II. பக்கம். 108.)

மண்டைக் கரப்பான்.

இலகூணம்:—மண்டையில் கட்டி, புண் ஆகிய வைகள் காணுதல்; காதிற் சீழ்வடிதல், மூக்கில் நீர்வ டிதல், தலைவலி, தேகத்திற்சூடு, குரல்வளையில் தின வு முதலியவைகளாம்.

சிகிச்சை:—சிற்றாமணக் கெண்ணெய்பலம் - அ, கருநொச்சிச்சாறு, பூவரசம்பட்டைச்சாறு, வேப்பம் பட்டைச்சாறு, நுணுப்பட்டைச்சாறு இவை வகை-க-க்கு ஆழாக்கு - க.

செய்முறை:—மேற்கண்ட வைகளையெல்லாம் ஒ ன்றுய்க்கலந்து எண்ணெயிற்சேர்த்து வெயிலில்வை த்து வரவேண்டும். பிரதினமும் அதை ஒன்றுய் இ ண்டு மூன்றுதடவைகள் கலக்கிவிட்டும் வரவேண்டும். இவ்விதம் மூன்றுநாள் வெயிலிவ்வைத்து நாலாம்நா ள் அடுப்பேற்றிச் சிறுதீயாயெரித்து மெழுகுபதத்தில் இறக்கிவடிகட்டிச்சீஷாவிற் பத்திரப்படுத்தவேண்டும்.

பிரமாணம்:—விராகனெடை-க-கஉ. இதை உள் ளுக்குக் கொடுப்பதுடன் காது, மூக்கு முதலியவை களிலும், இதைச் சொட்டிவரவேண்டியது.

உபயோகம்:—மண்டைக் கரப்பான், அதனுல் ண்டாகும் இரணம், புண் ஆகியவைகள் தீரும்.

பத்தியம்:—வியாதி பலத்திற்குத் தகுந்தபடி உ ப்பு, புளி ஆகியவைகளை நீக்கியும் அதனை வறுத்தும் சுட்டும் சேர்த்தும் வரவேண்டியது.

ஓடு கரப்பான்.

இலகூணம்:-கீல்களில் நோவு, கீல்களில்கட்டிக ள், நரம்புகள் இசிவுகொள்ளல், குத்தல், மலபந்தம், தேகத்தில் தினவு, தேகத்தில் தடிப்பு, வீக்கம் முத லியவைகளாம்.

சிகிச்சை:—சிற்றாமணக் கெண்ணெய் பலம் - அ. பெருமருந்துப்பட்டைக் கஷாயம், குவளம்பட்டைச் சாறு, எலியாமணக்கிலைச்சாறு, வேம்பாடம் பட்டைக் கஷாயம், கோமூத்திரம் இவை வகை - க - க்கு ஆழா க்கு - க.

செய்முறை:—மேற்படி திரவங்களை ஒன்றுகக்க லந்து எண்ணெயிற்சேர்த்து, அடுப்பேற்றிச் சிறுதீபா யெரித்துக் கடுகுதிரள் பதத்தில் இறக்கி வடிகட்டித் திப்பிநீக்கிப் பத்திரப்படுத்தவும்.

பிரமாணம்:—விராகனெடை-க-கஉ. இந்த எண் ணெயை உபயோகித்து வரும்போது முன்கண்ட சர க்குகளில் வெயிலில் உலர்த்தவேண்டியவைகளை யுலர்த்திச் சமயோசிதமா யிரண்டொன்றைச்சமபா கமாகச்சேர்த்து நெருப்பிலிட்டுப் புகைத்து, தேகத் தின்மீது வேதும்பிடித்தும் வரவேண்டியது.

உபயோகம்:—ஓடுகரப்பான் முதலியவைகள் தீ ரும்.

பத்தியம்:—முன் பாகத்திற் சொல்லப் பட்ட வைகளேயாம்.

சட்டைக் கரப்பான்.

இலகூணம்:—தேகமெங்கும் கள்ளிப் பூவைப் போல சிறுகொப்பளங்கள், பனித் துளிகளைப்போன் ற கொப்பளங்கள், தேகத்திற் சுரம், மலச்சிக்கல், த லைநோய், அன்னத்துவேசம், கீல்களில் நோவுகள் மு தலியவைகளாம்.

சிகிச்சை:—சிற்றாமணக் கெண்ணெய்பலம் - அ, சங்கங்குப்பிச்சாறு, பூவரசம்பட்டைச்சாறு, ஊழ லாத்திச்சாறு, நிலக்கடம்புச்சாறு, குவளைப்பட்டை ச்சாறு, வேப்பம்பட்டைச் சாறு, இவை வகை-க-க்கு ஆழாக்கு-க. வெள்ளாட்டுப் புழுக்கை பலம்-க.

செய்முறை:—புழுக்கையை அம்மியில்வைத்துப் பொடித்து மேற்படி யெண்ணெயிற்சேர்த்துச் சாறு வகைகளையும் ஒன்றுகக்கலந்து அதிற்சேர்த்து அடுப் பேற்றிச் சிறுதீயாயெரித்துக் கடுகுதிரள்பதத்தில் இ றக்கி வடிகட்டித் திப்பிநீக்கி எண்ணெயைப் பத்திர ப்படுத்தவும்.

பிரமாணம்:—விராகனெடை-க-கஉ.

உபயோகம்:—மேற்கண்ட சட்டைக் கரப்பான் தீரும். இது சம்பந்தமாக வுண்டான வீக்கங்கள், சொறிகள் முதலியவைகள் தீரும்.

பத்தியம்:—வியாதிக்குத் தகுந்தபடி உப்பு, பு ளியை நீக்கிவைக்கவேண்டியது. அப்படிக் கூடாவிட் டால் உப்பைவறுத்தும் புளியைச்சுட்டும் சேர்த்துவ ரவேண்டியது.

வெடி கரப்பான்.

இலக்ஷணம்:—தேகமெங்கும் வீக்கம், கீல்களில் வீக்கம், துண்டந்துண்டமாக வீங்கிவெடித்தல். தேகத்திற் சுரம், தலைவலி, தினவு முதலியவைகளாம்.

சிகிச்சை:—சிற்றாமணக் கெண்ணெய்பலம் - அ, சங்கங்குப்பிச்சாறு, சிறுசின்னியிலைச்சாறு; குப்பைமேனி சமூலச்சாறு, சடைச்சிவேர்ச்சாறு, கழற்சியிலைச்சாறு, புங்கம்வேர்ப் பட்டைச்சாறு, நுணாப்பட்டைச்சாறு, இவை வகை-க-க்கு ஆழாக்கு- க.

செய்முறை:—மேற்கண்ட சாறுவகைகளையெல்லாம் ஒன்றாகக்கலந்து மேற்படி எண்ணெயிற்சேர்த்து அடுப்பேற்றிச் சிறுதீயாயெரித்துக் கடுகுதிரள்பதத்திலிறக்கி வடிகட்டித் திப்பிநீக்கி வைத்துக்கொள்ளவும்.

பிரமாணம்:—விராகனெடை-க-க௨.

உபயோகம்:—மேற்கண்ட வெடிகரப்பான் முதலிய ரோகங்கள் தீரும்.

பத்தியம்:—மேற்கண்டவைகளேயாம்.

குறிப்பு.

கரப்பான் ரோகத்தைப்பற்றிப் பல சாஸ்திரங்களில் பலவாறாகச் சொல்லப்பட்டிருக்கின்றன. அந்த ஒவ்வொருவகைகளையும் தெரிந்து அந்தந்த வகைகளுக்கேற்றபிரத்தியேக அவுடதங்களைச் செய்ய பலநாள் அனுபவமும் அதிகப் புத்திக்கூர்மையும் வேண்டும். ஆகையால், கரப்பான்களின் பொது இலக்ஷணத்தையும் கரப்பான்களின் பொதுச்சிகிச்சையையும் தெரிந்திருந்தால், யாவரும் இலகுவாகச்சிகிச்சைசெய்துகொள்ள ஏதுவாகும். முக்கியமாய் இப்பிரிவானது நமது சகோதரிகளுக்கு உபயோகப்படும்படி யெழுதிவருகின்றபடியால், கூடியவரையில் இலகுவான மார்க்கத்தையே யிங்கெழுதி வருவோம்.

இன்னும் வரும்.

சுகாதார போதினி.

௫ - ம் பிரிவு.

மூலரோகம்.

முன்தொடர்ச்சி (Vol. II. பக்கம் - 109)

இந்த அவுடதமானது மூலரோகத்திற்கு மிகவும் சிறந்தது. முக்கியமாய் முளைமூலரோகங்களுக்கு சஞ்சீவி. மேலும் இதைப்போல வேறெந்த மருந்தும் மணிக் கணக்கில் குணப்படுத்தாது. இன்னும் வெளிப் பிரயோகமாகவே உபயோகப்படுத்தப் படுகிறது. ஆனால் நல்ல வாசனையுள்ள ரோஜாப்பூவைச் சுற்றிலும் முட்கள் நிறைந்திருப்பது போல இதில் சில துர்க்குணங்களும் உண்டு, இதை யுபயோகிக்கும்போது வியாதியஸ்தர்கள் படுங்கஷடம் பார்க்கச் சகிக்காது. இதினாலுண்டாகும் தொந்தரவு இரண்டு மூன்று மணியாகிய சொற்பக் காலமே யாயினும் அதன் தரத்தைச் சொல்லி முடியாது. இந்த வியாதியினின்று கடவுளே காப்பாற்றிக் கொள்ளவேண்டும். ஆயினும், இந்த மருந்தை ஒரு தடவை உபயோகித்தால் அந்த நோயாளியின் ஆயுள் முழுவதும் இந்தமூலநோய் மறுபடி யுண்டாகிறதில்லை. இதனை யுபயோகிக்கும் விதம் பின்வருகிற விதமாம்.

இந்தத் தைலமானது கை, கால், தேகம் முதலிய விடங்களிற் படாமல் அதிக ஜாக்கிரதையா யிருக்கவேண்டியது. நீண்ட சலாகையின் நுனியில் துணியை, அல்லது, பஞ்சைச் சுற்றிச் சீஷாவில் விட்டுத் தைலத்தில் தோய்த்து முளைகளின்மீது பூசவேண்டும். அரைத்துளிக்குஅல்லது, ஒரு துளிக்கதிகப்படலாகாது. சகிக்கக்கூடாத அரிப்புண்டாகு மாகையால், நோயாளியின் கையைக் கட்டிவிட்டாலும் உத்தமந்தான். தடவினபின் இரண்டு மூன்று மணிநேரஞ்சென்று பார்த்தால் தைலம்பட்ட விடமானது வீங்கி யிருக்கும். அந்த இடங்களில் சிறு துணித்துண்டுகளில் வெண்ணெயைத் தடவிப்போட வேண்டும். வெண்ணெய் உருகி துணி உலர்ந்த பதமாகிவிட்டால், வேறு துணித்துண்டில் வெண்ணெயைத்தடவி அதன்மேற்போடவேண்டும். வெண்ணெய் உருகி துணிஉலர்ந்த பதமாகிவிட்டால் அதைநீக்கிவிட்டு, முன்போற் போடவேண்டும். இவ்விதம் அங்குள்ள வீக்கம் வடிந்து போகிற வரையில் செய்து கொண்டிருக்க வேண்டியது. பிறகு எல்லா முளைகளும் காற்றாய்ப் பறந்து போய் விடும். வயது முழுவதும் அந்த நோயாளிக்கு இந்த வியாதி வராது.

ஒரு மலையாள சன்னி யாசியால் இந்த முறை நேரிற் செய்யப்பட்டது. இதனை யுபயோகப் படுத்தினவர்தம் ஆயுள் முழுவதும் இந்த நோய்வராமல் சுகமாயிருந்தார். இவருக்குக் கண்டிருந்த வியாதியானது பரம்பரை சம்பந்தமானது. ஆனால் அவர்மிகவும் உத்தமகுணமுடையவரும் பரோபகார முடைய வருமாயிருதார், அவர் அதிர்ஷ்ட வசத்தினால் இப்பெரியவர் கிடைத்து நேரிற்செய்து அதன் சிறந்த குணத்தைக்கண்டு நிச்சயிக்கப்பட்டது. இந்தக் கிழங்கானது மலையாளத்திலுள்ள மலைநாட்டுகளில் விசேஷமாகக் கிடைக்கிறதெனவும் இது அகப்படாத மூலிகையல்லவெனவும் அங்கிருந்து நம்மிடம் வந்திருந்த நமது நண்பர்களான அநேக பண்டிதர்களும் சொல்லியிருக்கின்றார்கள். அவர்களுள் ஒருவரும் அந்தக்கிழங்கை ஒருதட

வையனுப்பினர். இதிற்கண்டபடியே செய்து தைல மெடுத்துச் சில வியாதியஸ்தர்களுக்குபயோகித்ததில் முறையிற் கண்டபடியே குணங்காணப்பட்டது. ஆனல், அதனுலுண்டாகுந் தினவைச் சகித்துக்கொள்ளத் திடமுள்ளவர்களுக்கு மாத்திரம் தீராவிதியாக உபயோகிக்க வேண்டியதா யிருக்கிறது. நாகரீக மிகுத்த இக்காலத்தில் அடியேனைப் போன்றவர்கள் இவ்வகைகள் உபயோகிக்கத்தகாதவைகளாம். ஆனல், இவடம் இந்தப் பாகத்தை யெழுத நேரிட்ட காரணம் நம்மூன்னோர்களின் புத்திக் கூர்மையை யறிந்து கொள்ளவும் நமது நாட்டிலுள்ள மூலிகைகளின் சிறப்பைத் தெரிந்து கொள்ளவும் ஆயுள்வேதத்தின் மகிமையில் நம்பிக்கை யுண்டாகவும் இந்தத் தீரா கஷ்டத்தினின்று நீங்கித் தப்பித்துக் கொள்ள இஷ்டமானவர்கள் செய்து உபயோகிக்கும்படியும் இக்கெழுதியிருக்கின்றேம். இந்தத் தைலத்தாலுண்டாகும் வேதனையாவது, சகிக்ககூடாத தின வொன்றே தவிர, எரிவுந்தம், வேதனை முதலிய வெறெவ்விதகஷ்டமுங்கிடையாது. அந்தத்தினவும் இரண்டு அல்லது, மூன்றுமணி நேரந் தானிருக்கும். மூலமூலையை யெடுப்பதற்காகப் பாஷாணம், வீரம் முதலியவைகள் சம்பந்தப்பட்ட கயிறுகளினுல் மூலையைக்கட்டி யுண்டாகும் வேதனைக்கோ ரளவில்லை, மூலமூலை யறுந்து வெளிப்படுகிற வரையில் அதாவது சுமார் ஒருவாரம் பத்துநாட்கள் இரவு பகல்படுங் கஷ்டத்திற்கோர் திட்டமில்லை. தலைகீழாகக் கவிழ்ந்து கொண்டு ஐயோ! ஐயோ! குய்யோ! குய்யோ! என வாயிலும் வயிற்றிலும் மடித்துக்கொண்டு அநேக நாட்கணக்காக அவஸ்தைப் படுவதைப் பார்க்கிலும் மேற்கண்ட சிகிச்சையானது அதிக மேலான தெனச் சொல்லவேண்டும். இஷ்டமானவர்கள் செய்து பார்த்துக் கொள்ளலாம்.

இன்னும் வரும்.

சுகாதார போதினி.

சு - ம் பிரிவு.

இரசம்.

முன்தொடர்ச்சி (Vol - II - பக்கம் 110.)

இரச சம்பந்தமான அவுடதங்களுக்கு சுரஹரிரசம், சஞ்ஜீவினிபாத ரசம் முதலியவைபோன்ற இரசமென்னும் நாமத்தைக்கூடச் சேர்க்கப்பட்டிருக்கும். என நாம் முன்சொல்லி யிருக்கின்றேம். இதன் யோகமுறைகள் ஆச்சரியமான குணத்தைத் தரத்தக்கவைகள். இவை அதிக நாள்வரையில் குணம்தரத் தக்கவைகள். இவை பெத்தனைக் கெத்தனைநாட்பழமையாகின்றனவோ அத்தனைக் கத்தனை விசேஷகுணத்தைத் தரத்தக்கவைகள். இந்த இரசமானது எந்தயோகத்தில்சம்பந்தப்பட்டிருக்கிறதோ அந்தயோகத்திலுள்ள மருந்துகளின் குணத்தை விசேஷப்படுத்துவதும் அவற்றின் குணத்தை நிலை நிறுத்துவதுமே இதன்சுபாவம். இதன்பெருமையை உண்மையாக அறியாமையினலும் இதனைக்கிரமப்படி சுத்தி செய்யாமையினலும் பயத்திற்கும் சந்தேகத்திற்கும் ஏதுவாய் விடுகிறது. வாஸ்தவத்தில் சுத்திசெய்யாத இரசத்தினுல் சந்தேகமின்றி தேகத்துக்குப் பலவிதக்கெடுதி யுண்டாகும். சுத்திசெய்யாத இரசத்தினுல் தேஹம் உடைந்து சீர்குலைந்து போவது நிச்சயந்தான். ஆனல் இரசத்தைக் கிரமப்படி சுத்திசெய்து விட்டாலோ அதைசஞ்சீவி யென்பதற்குச் சந்தேகமில்லை. கடவுள் கிருபையால் காயசித்தி, காயசுத்தி முதலியவைகளுக்கும் உபயோகமாம் இரசத்தின் பாகமுறைகளை அனுபோகவைத்திய இரத்நாகரம், இரசவாத போதினி முதலிய கிரந்தங்களில் சமயம் வாய்க்கும்போது எழுதுவோம்.

(இன்னும் வரும்.)

சுகாதார போதினி.

எ - ம் பிரிவு.

பற்ப முறைகள்.

முன்தொடர்ச்சி (vol- II. பக்கம் 111.)

ஆலம்விழுதுச்சாறு, இஞ்சிச்சாறு, இவை வகை-க-க்கு விராகனெடை-உ, தேன் விராகனெடை-ங. இவ்விரண்டையு மிஸ்ரமித்து மேற்கண்ட பற்பத்தைப் பிரமாணப்படி யனுபானித்துண்ண, எல்லாவகை அதிசார ரோகங்களும் தீரும்.

கருஞ்சீரகச் சூரணம் குன்றிமணியெடை-அ, மேற்றோல் சீவின சுக்குச் சூரணம் குன்றிமணியெடை-ச, தேன் விராகனெடை-ங. இவற்றை மிஸ்ரமித்து மேற்கண்ட பற்பத்தைப் பிரமாணப்படி யனுபானித்துண்ண, உப்பிசரோகம், வயிற்றுப் பொருமல்ரோகம் ஆகியவை தீர்ந்து பசிதீபனமுண்டாகும்.

இலந்தைப்பட்டைச் சாறு, இஞ்சிச்சாறு இவை வகை-க-க்கு விராகனெடை-ங, இந்துப்புத்தூள் குன்றிமணியெடை-ச. இவற்றை மிஸ்ரமித்து மேற்கண்ட பற்பத்தைப் பிரமாணப்படி யனுபானித்துண்ண, அஜீரணரோகம், பேதி, மந்தாக்கினி ஆகியவைகள் தீரும்.

சிலாசத்துச் சூரணம் குன்றிமணியெடை - ச, தேன் விராகனெடை-ங. இவற்றை மிஸ்ரமித்து மேற்

கண்ட பற்பத்தைப் பிரமாணப்படி யனுபானித்துண்ண மதுப்பிரமிய ரோகம் தீரும்.

மூள்ளிலவம் பட்டைச்சாறு விராகனெடை-ரு, தேன் விராகனெடை-ரு, இவ்விரண்டையு மிஸ்ரமித்து மேற்கண்ட பற்பத்தைப் பிரமாணப்படி யபனுானித்துண்ண, பிரதர ரோகம் தீரும்.

ஓதியம்பட்டைச்சாறு விராகனெடை-ரு, தேன் விராகனெடை-ரு, இவ்விரண்டையு மிஸ்ரமித்து மேற்கண்ட பற்பத்தைப் பிரமாணப்படி யனுபானித்துண்ண, பிரமியரோகம், பிரதரரோகம், இரத்தபித்த ரோகம் ஆகியவைகள் தீரும்.

சிறுநாகப்பூச் சூரணம் குன்றிமணி யெடை-ச, தேன் விராகனெடை-க, இவ்விரண்டையு மிஸ்ரமித்து மேற்கண்ட பற்பத்தைப் பிரமாணப்படி யனுபானித்துண்ண, இந்திரிய சம்பந்தமான எல்லா ரோகங்களும் தீரும்.

சிறுதேக்குச் சூரணம் விராகனெடை-க, தேன் விராகனெடை-க, இவ்விரண்டையு மிஸ்ரமித்து மேற்கண்ட பற்பத்தைப் பிரமாணப்படி யனுபானித்துண்ண, சுவாசரோகம் தீரும்.

கொம்பரக்குச் சூரணம் குன்றிமணி யெடை-உ, மேற்றோல் சீவின சுக்குச் சூரணம் குன்றிமணி யெடை-ச, தேன் வராகனெடை-ரு, மூன்றையும்மிஸ்ரமித்து மேற்கண்டபற்பத்தைப் பிரமாணப்படி யனுபானித்துண்ண பிரமிய சம்பந்தமான இரணங்கள் தீரும்.

கையாந்தகரைச் சூரணம் விராகனெடை-க, மிளகுச் சூரணம் விராகனெடை-வ, தேன் விராகனெடை-ரு. இம்மூன்றையு மிஸ்ரத்து மேற்கண்ட பற்பத்தைப் பிரமாணப்படி யனுபானித்துண்ண ஈரை, நிரை மாறும், தேகபல முண்டாகும்.

யானைத்திப்பிலிச் சூரணம் விராகனெடை-வ, கருஞ்சீரகச் சூரணம் குன்றிமணி யெடை-ச, தேன் விராகனெடை-ரு, இவைகளை மிஸ்ரமித்து மேற்கண்ட பற்பத்தைப் பிரமாணப்படி யனுபானித்துண்ண பவுத்திரம், பாண்டு, புண், புரை ஆகியவைகள் தீரும்.

இன்னும் வரும்.

சுகாதார போதினி.

அ - ம் பிரிவு.

வினா விடை.

61-வது வினா:—

சுகாதார போதினி பத்திராதிபரவர்கட்கு வந்தனம்.

இதனடியிற் கண்ட விஷயத்தைத் தங்கள் பத்திரிகையிற் பிரசுரஞ் செய்ய விரும்புகிறேன்.

அதாவது:—இரசவாத மென்பது என்ன? வைத்திய இரசவாத மென்றும், வாத இரசவாத மென்றும் இருவகையாய்ப் பிரித்து மேற்கண்ட பத்திரிகையிற் பிரித்தெழுதி யிருக்கின்றீர்களே. இதில் வாத இரசவாதமென்பது என்ன? அஃதால் அடையும்பயனென்ன?

இதற்குத் தயவு செய்து விடையளிக்க.

சந்தா - நெ. 75.

62-வது வினா:—

உலாந்த லிங்கத்தை நெருப்பிற் கோடாமற்கட்டி அதை அப்படியே நெருப்பின் சகாயத்தால் மூலிகை அல்லது, திரவங்களின் சகாயத்தால் மெழுக்குசெய்து, அந்த மெழுக்கின்மேல் தங்கரேக்கை எடைப்படி சுற்றி வைக்கிறதென்றும், அதை மேற்படி மெழுக்கானது தங்கத்தை விழுங்குமென்றும், அப்படித் தங்கம்சேர்ந்த லிங்கமெழுக்கு சாப்பிடுபவர்களுக்குத் தாதுவிருத்தியைச்செய்வதோடும் அநேகரோகங்களையும் போக்குமென்பதாகவும் இவடம் பலவைத்தியர்கள் சொல்லிக்கொள் கின்றார்கள். அப்படிச் சொல்பவர்களைச் செய்முறையைக்கேட்டால் விழிக்கின்றார்கள். ஆகையால், தாங்கள் தயவுசெய்து லிங்கம், தாளகம், வீரம் இம்மூன்று சரக்குகளிலும் அப்படிப்பட்ட முறையிருந்தால் (கெந்தக சம்பந்தமில்லாதிருந்தால் சிரேஷ்டம் அல்லது; தங்கள் இஷ்டம் பேரல எது சிரேஷ்டமோ,) இந்த நான்குவகைகளில் எதுவானலும் சரி அல்லது, எல்லாவற்றிலுமிருந்தாலும் வகைக்கு ஒவ்வொருமுறை அவைகள்செய்யும் விதம், உபயோகிக்கும்விதம், தீரும் நோய்களின்விபரம், பத்தியவிவரம்; பரீக்ஷை, சரியாய் முடியாவிட்டால் இன்னது செய்வதென்ற விபரம் இவைகளுடன் பிரசுரம்செய்ய வேணுமாய் விரும்புகிறேன்.

சந்தா நெம்பர்-9.

சுரு-ம் வினா:—விஷபேதிகண்டவர்களுக்கு அவுடதங்கொடுத்தபிறகு மூத்திரம்பந்தகப்படில் அதற்குள்ள சிகிச்சையென்ன,

சந்தா நெம்பர் 23.

புத்தகம்-உ.1906வுசெப்டம்பர்மீ 15உஇலக்கம்-கசு.

சுகாதார போதினி.

க - ம் பிரிவு.

வைத்தியக் குறிப்புகள்.

முன்தொடர்ச்சி (Vol-ll. பக்கம்-1113.)

கண்டமாலை.

இந்த வியாதியிலும் முன் சொல்லி யிருக்கிறபடி பேதிக்குக் கொடுத்துத் தோ்நீர்களைச் சுத்திசெய்த பின்பு பின்காணும் அவுடதத்தை அந்த வியாதி முற்றும் சௌக்கியமடைகிறவரையில் உபயோகித்துவர வேண்டும். அவையாவன:—

பிஞ்சுக் கடுக்காயை யிடித்து வஸ்திரகாயஞ்செய்த சூரணம் விராகனெடை-க, இதனை இராக்காலங்களிற் படுக்கப் போகும்போது சாப்பிடவேண்டும். பகற் காலங்களில் சாப்பிட வேண்டியதில்லை. இராக் காலங்களில் மாத்திரம் ஒவ்வொரு வேளை சாப்பிட்டாற் போதுமானது. ஆனால் வியாதி குணப்படுகிற வரையில் இடையில் விட்டு விடாமல் தொடர்ச்சிபாகச் சாப்பிட்டுவர வேண்டும். இதனை யுபயோகிக்கும்போது பின்காணும்பிளாஸ்திரியையும் கட்டிகள், இரணங்கள், ஆகியவைகளின்மீது போட்டுவரவும் வேண்டும். அந்தப் பிளாஸ்திரி யிது:—

மைசாகஷி விராகனெடை-ஈ, மிளகுச் சூரணம் விராகனெடை-ஏ, இவ்விரண்டையும் கல்வத்திலிட்டுச் சீமைக் காடியைச் சிறுகச் சிறுக விட்டு ஒரு சாமமரைத்து வெண்ணெய்போலானபின் சிமிழில் வைத்துக்கொண்டு துணியில் தடவி மேலே போட்டுவர வேண்டும். மேற்கண்டபடி உள்ளுக்கு அந்த மருந்தைச் சாப்பிட்டு இந்தப் பிளாஸ்திரியையும் மேலுக்கு உபயோகித்து வந்தால், நாற்பது நாளைக்குள் மேற்கண்ட வியாதி கடவுளினது கிருபையால் தீர்ந்து போகும்.

மசூரிப் பருப்பு, கொத்துமல்லி விதை இவை வகை-க-க்குச் சமனெடை இவ்விரண்டையும் ஜலத்திற் போட்டு வேகவைத்து ப்பருப்பு நன்றாய் வெந்தபதத்தில் இரண்டையும் அம்மியில் வைத்து வெண்ணெய் போ லரைத்தெடுத்து அடையாகச் செய்து கண்டமாலைக் கட்டி, கண்டமாலை இரணம், ஆகியவைகளின் மீது வைத்து, அதன்மேல் வெற்றிலையை வைத்துத் துணியாற் கட்டிவிட வேண்டும். இவ்விதம் பகலில் ஒருதடவையும்இரவில் ஒருதடவையும் அப்போதைக்கப்போதுபுதிதாகச் செய்து கட்டவேண்டும். இப்படித்தொடர்ச்சிபாகச் செய்து வந்தால், கடவுளினது கிருபையால் மேற்படி ரோகந் தீரும்.

மேற்றோல் சீவின சுக்குச் சூரணம் விராகனெடை-க, கொள்ளுமாவு விராகனெடை-ஈ, இவ்விரண்டையு மிஸ்ரமித்துப் பசுவின் கோமயத்தைவிட்டுக் குழைத்துக் கழிபோற் கிண்டி மேற்படி கண்டமாலை, கண்டமாலைக் கட்டி, கண்டமாலை ரணம் ஆகியவைகளின்மீது பூசிவரக் குணமுண்டாகும்.

வாதுமைப்பிசின் தூள், நு, பங்கு, ஓமச்சூரணம் -உ, பங்கு. இவ்விரண்டையு மிஸ்ரமித்து கொத்துமல்லிக் கீரைச் சாற்றைவிட்டுக் குழைத்துக்கண்டமாலைக்கட்டி, கண்டமாலை இரணம் ஆகியவைகளின் மீது பூசிவரக் குணமுண்டாகும்.

ஆட்டின் துடையின் சப்பை யெலும்பை இருபது விராட்டி யடுக்கி அதன்மேல் அந்த எலும்பை வைத்து மேலும் இருபது விராட்டியை யடுக்கிப் புடம்போட்டு ஆறினபின் செடுக்கப் பற்பமா யிருக்கும். அந்தப் பற்பம் விராகனெடை-உ, வீதம் காலையில் ஒருவேளையும், மாலையில் ஒருவேளையும் தேன், நெய் முதலிய அனுபானங்களில் அனுபானித்து உட்கொள்ள வேண்டும். இந்தப்படி ஒருவாரம் செய்து வந்தால் மேற்படி ரோகந் தீரும். இந்த ஒரு வாரத்திற்குள் வியாதி குணப்படா விட்டால், இடையில் ஒருவாரம் விட்டு மறுவாரம் முன்போல் ஆரம்பித்துச் சாப்பிடவும். இவ்விதம் இடையில் ஒவ்வொரு வாரம் விட்டு விட்டு நாலைந்து வாரங்கள் செய்தால் மேற்கண்ட வியாதி குணமாம்.

மதன காமாகஷி மரப்பட்டை, கட்டை ஆகியவைகளை யிடித்து வஸ்திரகாயஞ் செய்த சூரணத்தை வெந்நீரிற் குழைத்து மேலே தடவிவர, மேற்கண்ட ரோகங் குணமாம்.

மாட்டுக்கொம்பு, மாட்டுக்குளம்பு ஆகியவைகளைச் சுட்டுக் கரியாக்கி அவற்றைத் தூள்செய்து பசுவின் நெய்யிற் குழைத்து மேற்படி கட்டி முதலியவைகளின்மீது பூசிவர, மேற்கண்ட ரோகங் குணமாம்.

உகா இலையைப் பசுவின் மூத்திரம் விட்டரைத்து, மேற்படி கட்டி, புண் ஆகியவைகளின் மீது வைத்து அதன்மேல் வெற்றிலையை வைத்துக் கட்டவேண்

டும். இவ்விதம் தொடர்ச்சியாகச் செய்துவரின், மேற்கண்ட ரோகம் தீரும்.

சிவகரந்தைப்பூ, அல்லது, கொட்டைக் கரந்தைப்பூ, வீராகனெடை-சு. இதனை அரையாழாக்கு ஜலத்தில் இரவில் ஊறவைத்துக் காலையிற் பிசைந்து வடிகட்டின ஊறற் கஷாயத்தைப் பானஞ் செய்யவேண்டும். இவ்விதம் காலையில் ஒவ்வொரு வேளை மாத்திரமாக, மூப்பது, அல்லது, ஈற்பது நாட்பானஞ்செய்துவரின், மேற்கண்ட ரோதம் தீரும்.

காட்டுவாகை விதைச் சூரணம் ஒருபங்கு, தேன் இரண்டு பங்கு. இவ்விரண்டையு மிஸ்ரமித்து ஒரு பானையிற் போட்டு அதன் வாய்க்கு மண் தாலம்போட்டுச் சந்தில்லாமல் உமிந்து மாவால் ஏழு சீலைமண் செய்து கடுவெயிலில் ஏழுநாள் வைக்கவேண்டும். எட்டாம் நாளெடுத்துக் கவசத்தைப் பிரித்து அந்த அவுடதத்தை யெடுத்துப் பிங்கான் பாத்திரத்தில் வைத்துக் கொள்ளவும். காலையில் ஒருவேளை அல்லது, காலை மாலை யிரண்டு வேளையுமாக வேளை-ஈ-க்கு மூன்று வீராகனெடை வீதம் உட்கொண்டு வரவேண்டும். புளி, வாயு பதார்த்தம், காப்பான் பதார்த்தம் ஆகியவைகளை நீக்கிவிட வேண்டும். இவ்விதம் தொடர்ச்சியாகச் சில நாட்கள் செய்துவரின், கண்டமாலை ரோகம் வேரற்று நிர்மூலமாகி விடும்.

குறிப்பு.

இந்த அவுடதமானது சகிக்கக் கூடாத மகா துர்க்கந்தம் நாறும். ஆனால் கண்டமாலை ரோகத்தை நிர்மூலமாக்குவதில் ஒப்பற்றது. இவ்வித துர்நாற்றமுள்ள அவுடதத்தில் மகா ரோகமாகிய கண்டமாலை ரோகத்தை நிர்மூலமாக்குஞ் சக்தியைக் கடவுள் உண்டாக்கி யிருப்பது கடவுளின் சக்தியும், மகிமையும் செவ்வனே புலப்படுகிறது. அதாவது உலகத்திலுள்ள எல்லா வஸ்துக்களும் மனிதனுடைய உபயோகத்திற்காகவே சிருஷ்டிக்கப்பட்டிருக்கின்றன வென்பதே.

யவைக் கோதுமையை மாவாக்கி அதிற் காடியைச் சேர்த்துக் களியாகக் கிண்டிக் கண்டமாலைக் கட்டி கண்டமாலை ரணம் ஆகியவைகளின் மீது வைத்துக் கட்டிவர வியாதியைமீற வீடாது சாந்திசெய்யும்.

ஆட்டுக்கொம்பை முன் சொல்லியிருக்கிற மாட்டுக்கொம்புப் பற்பத்தைப்போலச் செய்து வெண்மையானதாக எடுத்து வைத்துக்கொள்ளவும். இதில் இரண்டு வீராகனெடை பற்பத்தைக் காலை போஜனத்துடன் சாப்பிடவேண்டும். பதினைந்து நாட்கள் இவ்விதம் செய்யின், மேற்படி வியாதி குணமாகும். ஆனால், உப்பு, புளி முதலிபவை ஒன்று மாகாது. அரிசியுடன் பச்சைப் பயற்றம் பருப்பைச் சேர்த்துப் பாலில் பொங்கிச் சாப்பிட வேண்டும். கொஞ்சம் சருக்கரையைச் சேர்த்துக் கொள்ளலாம். அதிகத் திதிப்பு ஆகாது.

யவைக்கோதுமை மா, ஆவிவிதை மா, புரு எச்சம் இம்மூன்றும் சமனெடையாக எடுத்துக் காடி விட்டு வெண்ணெய்போ லரைத்து மேற்படி கட்டி., இரணமுதலியவைகளிற் பூசிவரக் குணமாம்.

கொத்துமல்லி விதை, யவைக் கோதுமை மா, இவ்விரண்டையும் ஜலம் வார்த்து வெண்ணெய்போ லரைத்து மேற்படி வியாதியின் மீது தொடர்ச்சியாய்த் தடவிவரக் குணமுண்டாகும்.

காட்டுவாகை மரப்பட்டை, மிளகு, கருஞ்சீரகம் கொத்துமல்லி விதை. இவை யெல்லாஞ் சமனெடை. இவை யெல்லாவற்றையும் அம்மியில் வைத்துக் காடி வார்த்து மைபோ லரைத்து மேற்படி கட்டி முதலியவைகளின் மீது பூசுவதினலும் குணமுண்டாகும்.

ஆலம்பாலைக் கண்டமாலைக் கட்டிகளின் மீது தடவி வருவதினல் அக்கட்டிகள் கரைந்துபோம்.

இன்னும் வரும்.

சுகாதார போதினி.

உ - ம் பிரிவு.

குடும்ப வைத்தியம்.

முன்தொடர்ச்சி (Vol. II. பக்கம்-114.)

பெருங்காயம்.

இதுவும் குடும்பத்தில் வைக்கத்தக்க அவுடதம். ஆகையால், இதன் பிறப்பு, இதனையுபயோகிக்கும் விபரங்கள் ஆகியவைகளைத் தெரிந்து கொள்ளவேண்டியது ஆவசியகம். இது, பெர்ஷியா, துருக்கிஸ்தானம், ஆப்கானிஸ்தானம் முதலிய தேசங்களிலிருந்து கொண்டுவரப்படுகிறது. அத்தேசங்களில் உண்டாகிற ஒருவகைச் செடியின் வேரிலிருந்து எடுக்கிறபால். சு, வருஷஞ்சென்ற அச்செடியின் வேரின் இலைகளைப் ப

றித்துவிட்டு நாற்பதுநாட் சென்றபிறகு வேரின் மேற்புறத்தைத் துண்டித்துவிட்டால் பால்வடியும். அது இரண்டுநாளையில் இறுகிப்போகும். அதைச்சுரண்டியெடுத்துக் கொண்டு, மறுபடியும் வேரைத் துண்டித்தால் பால்வடியும். இதுவும் சேகரிக்கப்படும். இவ்விதமாகப் பத்து, அல்லது, பனிரண்டு தடவைகள் ஆறுகிழமைக்குள் செய்யப்படுகின்றன. ஒவ்வொரு செடியிற் சுமார்-எ-பலமுதல்-உ அ-பலம் வரையிற் கிடைக்கும். பாலை வெயிலில் வைத்து இறுகும்படி செய்து கொள்ளப்படும். இவ்விதம் இறுகினது கட்டிகளாகவும் மஞ்சள் நிறமாகவும் இருக்கும். அதிக வாசனை. வெள்ளுள்ளிவாடை வீசும். கரகரப்புடன் மிகவும் கசக்கும். சாறுயத்திற் கரையும். ஜலம்விட்டரைத்தாற் பால்போலாகும். மரவுப்புச் சேர்ந்தாற் சூரணமாகும்.

உபயோகம்:—இது முக்கியமாய் ஸ்திரீகளுக்குக் காணுகிற சூதகசன்னி, காக்கைவலி, கக்கிருமல், சுவாசகாசம், வயிற்றுவலி, மாரடைப்பு, முதலியவைகளுக்கு ஏற்றமருந்து. சூதகசன்னியைக்கேட்க இதைவிட உயர்ந்த மருந்து கிடையாது, சன்னிகண்டிருக்கிறபோதாவது, அல்லது, தணிந்திருக்கிறபோதாவது இதை அதிக அளவிற்கொடுத்தால் உடனே சௌக்கியப்பட்டுவிடும். உள்ளுக்குக் கொடுக்க உதவாமலிருந்தால் ஆசனத்தின் வழியாக உபயோகிக்கலாம்.

ஒருதிராம் பெருங்காயத்தை-சு-அவுன்ஸ் பெப்ரமெண்டு தீநீரில் கரைத்து அரையரை அவுன்ஸாக இரண்டுமணிக் கொருதடவை கொடுத்துவந்தால் சூதகசன்னி குணமாகும். இதனைச் சூதக சன்னி கண்டிருக்கும்போதுங் கொடுக்கலாம்.

கிருமிகளை வெளிப்படுத்தவும் இது உதவும்.

இரண்டு திராம் பெருங்காயத்தை-டு, அவுன்ஸ் பசுவின்பாலிற் கரைத்து ஆசனத்திற் செலுத்துவதால், கிருமிகள் வெளிப்படும்.

வயிற்றுநோய், அஜீரணம், மலமிறுகி உண்டாகும் வயிற்றுநோய் ஆகிய வியாதிகளில் உபயோகிக்க மிகவும் பிரபலமான மருந்து. இதனைப் பின்வருகிறபடி மாத்திரையாகச் செய்து வைத்துக் கொண்டால் மேற்கண்ட வியாதிகளிலும், வயிறுகனமாயிருக்கும்போதும் இரண்டொரு மாத்திரைகளை யுட்கொண்டால் அதிக குணமுண்டாகும். அம்முறையிது.

பெருங்காயச் சூரணம்	திராம்-க.
சுக்குச் சூரணம்	திராம்-உ.
கருப்புப்பு அல்லது, கறியுப்பு	திராம்-க.
எலுமிச்சம் பழச்சாறு செல்லத்தக்க அளவு.	

செய்முறை:—பெருங்காயத்தைச் சிறுதுண்டுகளாகச் பெய்து ஒட்டில் வறுத்துத் தூள்செய்து மேற்கண்ட எடை எடுத்துக் கொள்ளவேண்டும். சுக்கை மேற்றோலைச் சீவி இடித்து வஸ்திரகாயஞ் செய்து மேற்கண்டஎடை எடுத்துக் கொள்ளவேண்டும். பிறகு எல்லாவற்றையும் கல்வத்திலிட்டு மேற்படி யெலுமிச்சம்பழச் சாற்றைச் சிறுகச் சிறுகவிட்டு ஒருசாமரைத்து-சு, மாத்திரைகள் செய்து நிழலிலுலர்த்திவைத்துக்கொள்ளவேண்டும். நோய் கண்டிருக்கும்போது ஒருமாத்திரையை யுட்கொண்டு அரை அல்லது, ஒருமணிக்குள் குணங்கண்டால் நல்லது அப்படிக் குணங்காணுவிட்டால் மறுபடியும் ஒன்று அல்லது, ஒன்றரை மாத்திரையை உபயோகிக்கவேண்டும். இன்னும் இது சுவாசகாசம், நாட்பட்டஇருமல், பக்கநோவு, ஆகியவைகளிலும் மிக உபயோகப்படுகிறது.

இதனை ருதுவர்த்தனகாரி மருந்துடன் சேர்த்து உபயோகித்தால் ருதுவர்த்தனகாரியாகவும் உபயோகப்படும்.

விஷபேதி காலங்களில் குடல்களில் எரிவந்தம், ஆகாரம் ஜீரணமாகாதிருப்பதினால் பேதியாதல், வாந்தியாதல், அது வெளிப்படாதிருத்தல், இவ்விதசமயங்களில் கீழ்க்காணு மருந்து உபயோகப்படுகிறது.

பெருங்காயச் சூரணம் குன்றிமணியெடை-க, மிளகுச் சூரணம் குன்றிமணியெடை-உ, அபினி குன்றிமணியெடை-உ. இவை யெல்லாவற்றையு மரைத்து ஒருமாத்திரையாகச் செய்து உபயோகிக்க வேண்டும். இவ்விதமாத்திரை விஷபேதி பரவியிருக்குங்காலங்களில் ஒவ்வொரு குடும்பத்திலும் வைத்திருப்பதினால் அவசரசமயங்களில் உதவியாம்.

இதனைக் கீழ்க்கண்ட விதமாகஞ் சித்தப்படுத்தி வைத்திருந்து கீழ்க்கண்டவிதமாக உபயோகப்படுத்துவது மிகவும் இலகுவாக இருக்கும். அம்முறையிது:-

டு. திராம் பெருங்காயத்தைப் பத்துப்பலம் ஜலத்தில் சொஞ்சங் கொஞ்சமாக உரைத்துக் கலக்கி முழுவதும் உரைத்தானபின் வடிகட்டி பெடிக்க ஒரு விதப்பால் போன்றதாயிருக்கும். பெரியவர்களுக்கு அரைஅவுன்ஸ் முதல் ஒருஅவுன்ஸ் வரையிற் கொடுக்கலாம்.

மேற்படி காயத்திரவத்தை ஒன்று அல்லது, இரண்டுமணிக் கொருதடவை அரை அவுன்ஸ் முதல் ஒரு அவுன்ஸ் வீதம் தனியேயாவது அல்லது, சுக்குக்கஷாயத்திலாவது, கொடுத்தால், சூதகவாயு, மூர்ச்சை நெடுநாட்பட்ட இருமல், சுவாசகாசம், வாயு, கடினமானவிக்கல், குன்மவலி ஆகியவைகள் தீரும்.

சுரமில்லாமலிருக்கிற பழகின கக்குவானுக்கு தினம் ஒன்றுக்கு நான்கு அல்லது, ஐந்துதரம் மேற்கண்ட பெருங்காயத்திரவத்தை உபயோகித்து வந்தால் குணமுண்டாகும். இங்கு சொல்லப்பட்ட அளவு சிறு குழந்தைக்காம். பெரிய பிள்ளைகளுக்குக் காணுகிற பழைய இருமல்களுக்கும் இதனை உபயோகித்துச் சௌக்கியம் காணப்பட்டிருக்கிறது.

மேற்படி காயபானத்தைக் குழந்தைகளுக்குக் காணும் வாயுவுக்கும் குன்மவலிக்கும் ஓமக்குடிநீரில் ஒரு திராம் அளவு கலந்து கொடுத்து வந்தால் மேற்படி ரோகந் தீரும்.

தேகம் வெளிறி பலவீனமாயிருக்கிற குழந்தைகளுக்கு சன்னி யிழுப்புக்கண்டால் இரண்டுமணிக் கொருதடவை ஒருதிராம் மேற்படி காயபானத்தை யுபயோகித்துவரின் இந்த இழுப்பு சாந்தமாகும்.

குழந்தைகளுக்கு நெடுநாளாய் சுரமில்லாமல் இருமல்மாத்திர மிருந்தாலும், முன்சுரமிருந்து, பிறகு சுரம்நின்றுபோய் பலஹீனமும் இருமலும் இருந்தாலும் மூன்றுமணிக் கொருதடவை மேற்படி காயத்திரவத்தை ஒருதிராம் வீதம் கொடுத்துவந்தால் அவை குணமாகும்.

(இன்னும் வரும்.)

சுகாதார போதினி.

ஈ - ம் பிரிவு.

ஸ்திரீ வைத்தியம்.

மூன்தொடர்ச்சி (Vol. II-பக்கம்-115.)

இதைப்பற்றி இங்கிலீஷ் பண்டிதர்களின் அபிப்பிராயம் பின்வருகிற விதமாம்:—

கருப்பஸ்திரீகளுக் குண்டாகும் இழுப்பு, பேசிச்சதை நோவு ஆகியவைகள் பெரும்பான்மையும் கருப்பமுதிர் காலத்தில் தேகத்தின் கீழ்ப்பாகத்திற்கண்டு அதிக கஷ்டத்திற்கு ஹேதுவாகிறது. நான்காமாதத்தில் அரையின் நடுவில் கருப்பப்பையானது பரவிவிட்டால் இந்த இலட்சணங்கள் காணப்படுகிறது. ஒன்பதாமாதத்தில் கீழரையின் எலும்பை அழுத்துவதினாலும், அஜீரணத்தினாலும், அல்லது, அதிகசிரமத்தினிமித்தம் களைத்துப் போவதினால் இந்தநோவு பிரபலப்படுகிறது. தேகத்தின் பலபாகங்களிலும் காணப்படுகிறது. ஆரம்பத்தில் கருப்பஸ்திரீயின் வயிற்றின் இரண்டு பக்கங்களிலும் முக்கியமாய் இடது பக்கத்தில் நடந்து திரியக் கூடாத விதமாக அந்த நோவினால் கஷ்டமுண்டாகும். பெரும்பான்மையும் ஜீரணக்குறைவால் அதிகமாயிருக்கும்.

இரண்டாவது:—முதுகின் பேசிச் சதைகளில் நோவுண்டாவதனால் இங்கு மங்கும் அசையவாவது எழுந்திருந்து நிற்கவாவது அதிக கஷ்டமாயிருக்கும்.

மூன்றாவது:—இந்த நோவானது இரண்டுகால்களிலும் குறைவாயிருக்குமெனினும் தான் வழமையாக ஒருக்கணித்துப் படுத்துக்கொள்ளும் பக்கத்தின்காலில் அதிகமாயிருக்கும். இந்த நோவானது முன்தொடையிலாவது பின்பு புட்டத்திலாவது ஆரம்பமாகி கெண்டைக்கால், குதிகால், உள்ளங்கால் ஆகியஸ்தானங்கள் வரையில் பரவிப்போகக்கூடும்.

இந்த நோவானது வெண்ணரம்புகள் அழுந்திப் போவதினாலும், பேசிச்சதைகள் சுருங்கிப்போகவதுவாகும். இது நடந்து திரிந்து கொண்டிருக்கும் போது திடீரெனப் பிரபலமாகக்கூடும்.

சிகிச்சை:—இந்த நோவானது கருப்பையின் அழுத்துதலினால் உண்டாவதினால் இதற்குச் சிகிச்சை பெரும்பான்மையும் குணந்தராமற்போம். ஆயினும் ஜீரணசக்தி, மலவிசர்க்கம் ஆகியவைகளைக் கவனித்து அதிலேதேனுங் கிரமப்பிசகிருந்தால் அதற்குத்தகுந்த சிகிச்சைசெய்ய முயற்சிசெய்யவேண்டும். இன்னும் அந்த ஸ்திரீயை எந்தப்பக்கமாய் ஒருக்கணித்துப் படுத்துக்கொண்டால் கருப்பப் பையானது குறைவாக அழுந்தப்பெறுமோ அந்தப் பக்கமாகப் படுக்கும்படி செய்விக்கவேண்டும். இப்படிச் செய்துவருவதினால் வியாதி பிரபலப்படாமல் சாந்தியாக இருக்கும். பிரசவமானால் இந்தத் தூர்க்குணங்களும் தானே விலகிப்போம்.

கருப்பஸ்திரீகளுக் குண்டாகும் இரத்த சிராவகம்

கருப்பமா யிருக்கும்போது அவர்களுக்கு இரத்தம் சிராவகமாவதற்கு அநேக காரணங்களுண்டு அது எந்தக்காரணத்தால் நேரிட்டாலும் ஒவ்வொரு விஷயத்திலும் கருச்சிதைவுக் கேதுவாமென்னும் சந்தேகமுண்டு. இதைப்பற்றிய காரணங்கள் பலவாயினும் டாக்டர். ஜீ. எம். சி. ஐ. தூரையவர்கள் எழுதியிருப்பது திட்டமானதாகக் காணப்படுகிறது. ஆகையால் அதைமாத்திரம் இங்கெழுதி முடிப்போம். அது பின்வருகிற விதமாம்.

இன்னும் வரும்.

சுகாதார போதினி.

ச -ம் பிரிவு.

பால வைத்தியம்.

மூன்தொடர்ச்சி (Vol-II. பக்கம். 117.)

கரப்பான்ரோகப் பொதுலக்ஷணம்.

சர்வாங்கத்திலும் பரபரப்பான ஊரல், பல நிறத்துடன் சாரைப்பாம்பின் தோலையொத்த சொறி, அதிற்சிவந்த ஜலங் கசிதல், கண்டத்தில் விஷகடிரோகம்போல் வெடித்துச் சலம்வடிதல், விகாரரூபம், என்னுமிக்குணங்களாம். அன்றியும் கருத்தால் கருங்கரப்பான், சிவந்தால் செங்கரப்பான், வரிவரியாக இருந்தால் வரிகரப்பான், சொறியெழும்பினுற் சொறிகரப்பான், தினவுண்டானுல் ஆனந்தக்கரப்பான், தலையிற் கண்டால் மண்டைக்கரப்பான், வெடித்தால் வெடிகரப்பான், ஒடி ஒடிக்கட்டினுல் ஓடுகரப்பான், தேகமெங்கும் நிறைந்து கொப்பளங்களிருந்தால் சட்டைக்கரப்பான் எனப் பலவித நாமங்கள் பலவாறுக இடப்பட்டிருக்கின்றன. இலக்ஷணங்கள் பலவாயினும் இந்தவியாதியின் மூலம் ஒன்றேதான். ஆகையால் ஒன்று அல்லது, இரண்டுவகை அவுடதம்மாத்திரம் நமது சகோதரிகளின் உபயோகத்திற்காக இங்கெழுதுகின்றோம். இம்முறைகளே போதுமானவை.

கரப்பான் எண்ணெய்.

இப்போதினியின்-77-ம் பக்கத்தில் செவ்வாப்புக்கட்டி பெண்ணெய் என்னும் முறைப்படிசெய்த அவுடதமே எல்லாவகைக் கரப்பான்களுக்கும் உள்ளுக்குபயோகிக்கவும் மேலே பூசவும் போதுமானது. ஆனுல் வியாதி கடினமாயிருந்தால் கடும்பத்தியமாகவும், வியாதி இலகுவாயிருந்தால் இலகுபத்தியமாகவும் வைக்கவேண்டியது. வியாதி பலத்திற்குத் தகுந்தபடி மூன்றுநாள், ஐந்துநாள் உபயோகிக்க வேண்டியது. வியாதி யெவ்வித கஷ்டமானதாயினும் இடையில் ஒருவாரம் விட்டுவிட்டு இரண்டு அல்லது மூன்றுதடவைகள்உபயோகித்தால், கடவுளினது கிருபையால் எல்லாவகைக் கரப்பான்களும் தீரும்.

கரப்பான் சஞ்சீவி எண்ணெய் (வேறு)

சிற்றுமணக் கெண்ணெய் பலம்-அ, அவுரியிலைச்சாறு, கழற்சியிலைச்சாறு, கருந்தைலத்திச்சாறு, சங்கங்குப்பிச்சாறு: கிரந்திநாயகச்சாறு, சடைச்சிச்சாறு, நொச்சிச்சாறு, நுணுச்சாறு, பூவரசம்பட்டைச்சாறு, சின்னியிலைச்சாறு இவை வகை-க-க்குப் பலம்-உ, வாதகரப்பான் பட்டை, வேம்பாடம்பட்டை, பூவரசம்பட்டை இவை வகை-க-க்குப் பலம்-ஒ. கோரோசனை விராகனெடை-க.

செய்முறை:—மேற்படி சாறுகளை ஒன்றுகக்கலந்து மேற்படி யெண்ணெயுடன் சேர்த்துக்கொள்ள வேண்டும். மூன்று பட்டைகளையும் அம்மியில் வைத்துப் பொடித்து ஜலம்வார்த்தரைத்து மேற்படி யெண்ணெயிற் கலக்கி நான்குநாள் வரையில்வைத்து ஐந்தாம்நாள் அடுப்பேற்றிச் சிறுதீயாயெரித்துக் கடுகுதிரள் பதத்தில் இறக்கிவடிகட்டித் திப்பிநீக்கி கோரோசனையைப்பொடித்துத் தூவிப் பத்திரப்படுத்திக் கொள்ளவும்.

பிரமாணம்:—விராகனெடை-க-கஒ.

உபயோகம்:—இதனை வியாதிக்குத் தகுந்தபடி ஐந்துநாள் ஏழுநாள் உபயோகித்து இந்த எண்ணெயை மேலுக்கும் உபயோகித்து வந்தால், கடவுளினது கிருபையால் முன் சொல்லிவந்த எல்லாவகைக் கரப்பான்களும் நீங்கும்.

கரப்பான்மேற் பூச்சுத்தைலம்.

நல்லெண்ணெய் பலம் - அ, எருக்கம்வேர்ப்பட்டை, உத்தாமணி வேர்ப்பட்டை, மருக்கரைவேர்ப்பட்டை, வட்டக் கிலுகிலுப்பைப் பட்டை, கடுகு இவை வகை-க-க்குப் பலம் - க.

செய்முறை:—மேற்கண்ட சரக்குகளை இடித்துத் தூளாக்கி அம்மியில்வைத்து ஜலம்வார்த்து மையபோலரைத்து மேற்படி யெண்ணெயிற்கலக்கி அடுப்பேற்றிச் சிறுதீயாயெரித்து கடுகுதிரள் பதத்திலிறக்கி வடிகட்டிவைத்துக் கொள்ளவும். தேகத்தின்மீது இதனைப் பூசிவந்தால் கரப்பான் சொறி சிரங்கு முதலியவை குணமாகும். இது சற்று வேகமான மருந்தாகையால சுகுமார சுபாவமுள்ள குழந்தைகளுக்கு சற்றுநிதானமாகப் பூசவேண்டும். அல்லது ஒருபங்கு தைலத்துடன் ஒருபங்கு நல்லெண்ணெயைச் சேர்த்து இரண்டு மூன்று கொதிவருகிறவரையிற் காய்ச்சி மேற்கண்ட சுபாவமுடைய குழந்தைகளுக்கு உபயோகிக்கலாம். இது அவ்வளவுவேகம் செய்யாது.

பத்தியம்:—வியாதிபலம் தேகபலம் ஆகியவைகளுக்குத்தகுந்தபடி யேற்படுத்திக் கொள்ளவேண்டியதுதான் பிரதானம்.

இன்னும் வரும்.

சுகாதார போதினி.

டு - ம் பிரிவு.

மூலரோகம்.

முன்தொடர்ச்சி (Vol-II-பக்கம்-118)

உலர்ந்த வேப்பிலை பலம்-உசு, வாதுமைக் கொட்டை ஒடு பலம்-உச, சுத்திசெய்த மைசாக்கி பலம்-ங, தேன் செல்லத்தக்க அளவு.

செய்முறை:—வேப்பிலையையும் வாதுமை ஓட்டையும் கலந்து. சட்டியிற் போட்டு நெருப்பை வைத்துக் கொழுத்தி விட்டு எரிந்து சாம்பலானபின் எடுத்து வஸ்திரகாயஞ் செய்து உரலிலிட்டு மேற்படிமை சாட்சியையுஞ் சேர்த்து அரைமணி நேரம் இடித்துப் பிறகு தேனைச் சிறுகச் சிறுக விட்டு இடித்து மைப்போலானபின் ஒரு விராகனெடையுள்ள மாத்திரைகளாக உருட்டிவைத்துக்கொள்ள வேண்டும்.

பிரமாணம்:—மாத்திரை-க. கஉ. இதனை யுட்கொண்டு அதன்மேல் கொஞ்சம் நீராகாரத்தைப் பானஞ்செய்ய வேண்டும்.

உபயோகம்:—வாத சம்பந்த மூலரோகம், வறட்சி மூலரோகம் ஆகியவைகள் தீரும். இரத்த மூலரோகமா யிருந்தால் இந்த மாத்திரையை யுட்கொண்டு அதன்மேல் மரமஞ்சட் கஷாயத்தை பானஞ் செய்ய வேண்டும்.

வேறு.

சுத்திசெய்த மைசாட்சி பலம்-ங. மரமஞ்சட் சூரணம், பிஞ்சுக் கடுக்காய்ச் சூரணம், வேப்பம் விதைப் பருப்பு, மாசக்காய் விதைப் பருப்பு இவை வகை-க-க்கு விராகனெடை-எ.

செய்முறை.—இவை யெல்லாவற்றையும் உரலிலிட்டு இடித்து எல்லாம் மிஸ்ரமான பின் ஜலம்வார்த்திடித்து மைப்போலான பின்பு அரை விராகனெடையுள்ள மாத்திரைகளாகச் செய்து உலர்த்திவைத்துக்கொள்ள வேண்டும்.

பிரமாணம்:—மாத்திரை-க. உ.

உபயோகம்:—இந்த மாத்திரையை யுட்கொண்டு மேலே நீராகாரத்தைப் பானஞ் செய்து வந்தால், வறட்சி மூலம், வாதமூலம் ஆகியவைகள் தீரும். இந்த பாத்திரையை உட்கொண்டு அதன்மேல் மரமஞ்சட் கஷாயம், கொட்டைக் கரந்தைத் திராவகம் ஆகியவைகளி லொன்றைப் பானஞ் செய்து வந்தால், இரத்தமூல ரோகம், பித்தமூல ரோகம் ஆகியவைகள் தீரும்.

வேறு.

வாதுமைப் பருப்பு விராகனெடை-ஈ, வேப்பங் கொட்டைப் பருப்பு விராகனெடை-கஉ, மாசக்காய்க் கொட்டைப் பருப்பு விராகனெடை-கஉ, மரமஞ்சட் சூரணம் விராகனெடை-கஉ, கருப்புக் கடுக்காய்ச் சூரணம் விராகனெடை-க, மஞ்சட் கடுக்காய்த்தோல் சூரணம் விராகனெடை-க, நெல்லிமுள்ளிச் சூரணம் விராகனெடை-க, தான்றிக்காய்ச் சூரணம் விராகனெடை-க.

செய்முறை:—மேற்படி சரக்குகளை யெல்லாம் ஒன்றுஞ்சேர்த்துக் கல்வத்திலிட்டு ஜலம் வார்த்து வெண்ணெய் போலாகிற வரையிலரைத்து அரை விராகனெடையுள்ள மாத்திரைகளாகச் செய்து உலர்த்தி வைத்துக் கொள்ளவும்.

பிரமாணம்:—மாத்திரை-க.

உபயோகம்:—படித்துக் கொள்ளப் போகும்போது ஒரு மாத்திரையை யுட்கொண்டு அதன்மீது சோம்புத் திராவகத்தை அல்லது வெந்நீரைப் பானஞ்செய்ய வாதசம்பந்த மூலரோகம், வறட்சி மூலரோகம், ஆகியவைகள் தீரும். மேற்கண்டபடி மாத்திரையைச் சாப்பிட்டபின் மரமஞ்சட் கஷாயத்தைப் பானஞ்செய்ய இரத்த மூலரோகம் தீரும்.

பத்தியம்:—மேற்கண்ட மூன்றுகளுக்கு பத்தியமாவது உஷ்ண சம்பந்தமான ஆகாரங்களையும் தன் தேகசுபாவத்திற்கு ஏற்காதவைகளையும் நீக்கவேண்டியதே பிரதான பத்தியம். எந்த விஷயத்திலும் பெண்பத்தியம் அவசியம் நீக்கவேண்டுமென்பது நோயாளிகள் சுவனத்தில் வைக்கவேண்டியது.

(இன்னும் வரும்.)

சுகாதார போதினி.

சு - ம் பிரிவு.

இரசம்.

மூன்தொடர்ச்சி (Vol - II - பக்கம் 119.)

கந்தரசம்.

சுத்திசெய்த இரசம் விராகனெடை-ஈ, * சுத்திசெய்த நெல்லிக்காய்க்கெந்தகம் விராகனெடை - ஈ, வெட்பாலையரிசிச்சூரணம் விராகனெடை - ஈ, காய்ச்சுக்கட்டிச்சூரணம் விராகனெடை - ஈ, ஏலரிசிச்சூரணம் விராகனெடை-ஈ, கோரைக்கிழங்குச் சூரணம் விராகனெடை - ஈ, செண்பகப்பூச் சூரணம் விராகனெ-ஈ, காட்டுவாகைப்பட்டைச் சூரணம் விராகனெடை-ஈ, அபின் விராகனெடை-ஈ.

செய்முறை:—முன்னர் இரசத்தையுங் கெந்தகத்தையும் சேர்த்து மெதுவாயரைத்து நன்றுய்க்கருத்தபின்பு மற்றச் சூரணங்களைச்சேர்த்து ஒருமணிநேரமரைத்து பிறகு அபினைச்சேர்த்து மூன்றுமணிநேரமரைத்துக் கற்காரக்குள்ள சீஷாவிற் பத்திரப்படுத்தவும்.

பிரமாணம்,—குன்றிமணியெடை-உ-ஈ.

அனுபானம்:—தேன், நெய், மாதுளம்பழ இரசம், இலவங்கக் கஷாயம் முதலியவைகளாம்.

உபயோகம்:—பற்பலவகைப் பேதிகள், விஷபேதி, சீதபேதி, சங்கிரஹணி முதலியவைகள் தீரும். இந்த வியாதிக்கு இது கைகண்ட அவுடதம்.

ஜ்வாலானல இரசம்.

சுத்திசெய்த இரசம், சுத்திசெய்த கெந்தகம், பொரித்த வெண்காரம், பூரீறு, அப்ளாக்ஷாரம், கண்

---

* கெந்தகத்தை யிரும்புக் கரண்டியிலிட்டு கொஞ்சம் பசுவின்நெய் சேர்த்து மெதுவான தியில் உருக்கிப் பசுவின் பாலிற் சாய்க்கவேண்டும். இவ்விதம் ஏழுதடவைகள் மடக்கி மடக்கி உருக்கிச் சாய்க்கக் கெந்தகம் சுத்தியாம். இன்னும் விசேஷமுறைகள் நமது இரசவாத சிந்தாமணியிற் சொல்லப்பட்டிருக்கின்றன.

டத்திப்பிலிச் சூரணம், அரிசித்திப்பிலிச் சூரணம், சித்திரமூல வேர்ப்பட்டைச் சூரணம், மேற்றோல் சீவின சுக்குச் சூரணம், மிளகுச் சூரணம், இவை வகை-க-க்கு விராகனெடை-க,உ. முருங்கை வேர்ப்பட்டைச் சூரணம் விராகனெடை-எ,உ, சுத்திசெய்த கஞ்சாச் சூரணம் விராகனெடை-கரு. முருங்கை வேர்ப்பட்டைச்சாறு, கஞ்சாக் கஷாயம், சித்திரமூல வேர்ப்பட்டைக் கஷாயம், இவை வகை-க-க்குச் செல்லத்தக்க அளவு.

செய்முறை:— இரசத்தையும் கெந்தகத்தையும் சேர்த்து மெதுவா யரைத்து இரசமடிந்த கன்றுக்கருத்த பிறகு மற்ற சரக்குகளையும் சேர்த்து முருங்கைவேர்ப் பட்டைச் சாற்றைச் சிறுகச் சிறுக விட்டு ஒரு சாமம் அரைக்கவேண்டும். பிறகு கஞ்சாக் கஷாயத்தை விட்டு ஒரு சாமமரைக்க வேண்டும். அதன் பிறகு சித்திரமூல வேர்ப்பட்டைக் கஷாயத்தை விட்டு ஒரு சாமமரைக்க வேண்டும். இதனை ஒரு பில்லையாகத் தட்டி உலர்த்தி ஓட்டிலிட்டு மேலோடு மூடி எழுசீலைமண் செய்துலர்த்திக் கவசத்தினெடைக்கு நான்கு பங்கெடை விராட்டியில் காற்றில்லாதவிடத்தில் புடமிட்டு ஆறினபின் னெடுத்துக் கல்வத்திலிட்டு எலுமிச்சம் பழச்சாற்றை விட்டு நான்கு ளரைத்து இரண்டு குன்றிமணி யெடையுள்ள மாத்திரைகளாக உருட்டி நிழலில் உலர்த்தி வைத்துக்கொள்ள வேண்டும்.

பிரமாணம்:—மாத்திரை க.

அனுபானம்:—தேன், சுக்குக் கஷாயம், சோம்புக் கஷாயம் ஆகியவைகளாம்.

உபயோகம்:—எல்லாவகை வயிற்றுநோய், சூதக சன்னி, மண்ணீரல் வீக்கம், உப்பிசரோகம், சங்கிரஹணி ரோகம், எல்லாவகைப் பேதிகள் ஆகியவைகளுக்கு உபயோகமாம்.

பத்தியம்:—வியாதிக்குத் தகுந்தபடியும் தேகசுபாவத்திற்குத் தகுந்தபடியும் பத்தியம் ஏற்படுத்த வேண்டியது.

(இன்னும் வரும்.)

சுகாதார போதினி.

எ-ம் பிரிவு.

பற்ப முறைகள்.

மூன்றொடர்ச்சி (vol- II. பக்கம் 119.)

சுத்திசெய்த இரசம் விராகனெடை-சு, இதனைக் கல்வத்திலிட்டு எலுமிச்சம்பழச் சாற்றைவிட்டு நான்குசாமம் அரைத்து இரசம் வெண்ணெய்போலான பின்பு ஆறு விராகனெடை சுத்திசெய்த பொன்னிமிலாயைப் பொடித்து அதில் மூன்று விராகனெடை பொடியை ஒருஎச்சிரக் குகையிற் போட்டு அதன்மேல் ஒன்றரை விராகனெடை பொன்னிமிலாத் தூளைப் போட்டு அதன்மேல் மூன்று விராகனெடை தங்கரேக்கை வைத்து அதன்மேல்மீதியாயுள்ளவொன்றரைவிராகனெடை பொன்னிமிலாத் தூளையும் அதன்மேற் போட்டுக் குகைக்குச் சில்லிட்டுச் சீலைமண்செய்து உலர்த்திக் கொல்லுலையில் வைத்துக் குகையழுகும்படியாக ஊதியெடுத்து ஆறவைத்து உடைத்தெடுக்க எல்லாம் ஒருவிதமான பற்பமா யிருக்கும். அந்தப் பற்பத்தைக் கல்வத்திலிட்டுப் பொரித்த வெண்காரம் தேன், நெய், இவை வகை-க-க்கு மூன்று விராகனெடைவீதம் அதனுடன் சேர்த்து இரண்டு சாமமரைத்து ஒருபில்லையாகச் செய்து கொள்ளவேண்டும். ஒரு அகலில் கிருஷ்ண அப்பிரகத்தைத் தூள்செய்து சுமார் இரண்டு விராகனெடையளவு அகலிற் பரப்பி மேற்படி பில்லையை வைத்து அதன்மேலும் மேற்படி தூளை மேற்படியளவு போட்டு மேல்கல்மூடி மூன்று சீலைமண் செய்து உலர்த்திக் கெஜபுடம் போடவேண்டும். நன்றாய்க்குளிர ஆறினபின் எடுக்கக் கடவுளினது கிருபையால் திவ்யமான பற்பமா யிருக்கும்.

குறிப்பு.

இது பார்க்கிறவர்களுக்கு அதிகக் கஷ்டமானதெனத் தோற்றும். ஆனால் இதனுடைய உபயோகத்தைக்கவனிக்குங்கால் அதற்கெதிரில் இந்தக் கஷ்டமானது ஒரு நிகராகாது. தகுந்த அனுபானங்களோடு எல்லாவியாதிகளிலும் உபயோகிக்கலாம். பிரமாணம் அனுபான முதலியவைகள் பின்னெழுதப்படும்.

இன்னும் வரும்.

புத்தகம்-உ.1906வுஅக்டோபர்மீ 1 உஇலக்கம்-கள.

சுகாதார போதினி.

க - ம் பிரிவு.

வைத்தியக் குறிப்புகள்.

மூன்தொடர்ச்சி (Vol-ll. பக்கம்-121.)

தொண்டையில் அட்டை கடித்துக் கொள்ளுதல்.

அட்டையானது தொண்டையிற் சில சமயங்களில் கடித்துக் கொண்டிருப்பதால், அதிக அருவருப்பு, தொண்டையி லேதேனும் விழுங்கக் கூடாமையாயிருத்தல் முதலிய பல தொந்தரவுக ளுண்டாகும். இது அட்டை யிருத்துள்ள ஜலத்தைப் பானஞ் செய்ய நேரிடுவதாலும், வேறு வகைகளாலும் அட்டையானது வாய்க்குட் செல்ல நேரிடும்போது தொண்டையிற் கடித்துக்கொள்ளும்.

சிகிச்சை:—கறியுப்பை, அல்லது, நவச்சாரத்தைக் காடியிற் கரைத்துத் தொண்டையிற் படும்படியாக அண்ணாந்து வாய் கொப்பளிக்க அட்டை வெளிப்பட்டுப்போம்.

கெந்தகத்தைச் சுங்கானில் வைத்து அதன் மீது நெருப்பை வைத்து வாயா லிழுத்துப் புகைப்பிடிக்க அட்டை வெளிப்பட்டுப் போம். ஒருவேளை வெளிப்படாமல் வயிற்றிற்குள் போய் விட்டால், அதை வாந்தி செய்து வெளிப்படுத்திவிட வேண்டும். வாந்தியிலும் வெளிப்படா விட்டால், பேதிக்குச் சாப்பிட்டால் மலத்துடன் வெளிப்பட்டுப் போம்.

கருப்பு மண்ணைத் துணியில் முடிந்து வாயில் வைத்துக்கொண்டிருந்தால், மண் வாசனைக்காக அட்டையானது அந்தக் கடிவாயி லிருந்து வெளிப்பட்டுப் போகும்.

கடுகு இரண்டு பங்கு, காடி எட்டுப்பங்கு, கடுகை மைப்போலரைத்துக் காடியிற் கரைத்து அண்ணாந்து வாய் கொப்பளித்துத் தொண்டையிற் போம்படி செய்ய, உடனே மேற்படி அட்டை புறப்பட்டுப் போம்.

கடுகு, கருஞ்சீரகம், இவை யிரண்டும் வகைக்குச் சமனெடை இவற்றை மைப்போலப் பொடித்து வஸ்திரகாயஞ் செய்து, அல்லது, தெள்ளி மூக்கில் ஆக்கிராணஞ் செய்யக் குணமுண்டாகும்.

கண்டத்திப்பிலித் துண்டை வாயி லடக்கிக் கொண்டிருக்க, இந்த வாசனையிற் பிரியப்பட்டு அட்டை வெளிவந்து விடும்.

சுவாச ரோகம்.

இலக்ஷணம்:— தினரித் தினரி மூச்சுவருதல், மார்பிலும் விலாப் பக்கங்களிலுங் குத்தல், இரண்டு நெரியிலும் நோவு என்னுமிக் குணங்களைச் சுவாச ரோகமென்னது தனக்குப் பழைய ரூபமாகப் பெற்றிருக்கின்றது. இது; அற்ப சுவாச ரோகம்; மந்தாரகாசம், மகா சுவாச ரோகம் முதலிய பலவகைகளுண்டு.

அசாத்திய சுவாசரோக லக்ஷணம்:—சுவாசரோகிக்கு, சுரம், வாந்தி, தாகம், பேதி, வீக்கம் என்னுமிக் குணங்கள் கண்டால் அசாத்திய மென நீதானிக்க வேண்டியது.

இந்த ரோகமானது பெரும்பான்மையும் மூதுமையில் கபாதிக்கத்தினு லுண்டாகிறது. நீடித்த வியாதிகளில் இதுவுமொன்று. ஆகையால் இதைப்பற்றி அசாக்கிரதையா யிராமல் அடிக்கடி கபத்தைப் பக்குவப்படுத்தும் அவுடதங்களை உபயோகித்துக் கபபேதியையுங் கொடுத்துக் கபத்தைச் சுத்திசெய்து கொண்டே யிருக்க வேண்டியது. கபத்தைப் பக்குவப்படுத்து முறைகள், கபபேதி முறைகள் ஆகியவைகளெல்லாம் நமது யூநாநி வைத்திய தாதுவிருத்தி போதினி இரண்டாம் பாகத்தில் விபரமாகச் சொல்லப்பட்டிருக்கின்றன. சுவாசரோக முதலிய கபரோகங்களின் சிகிச்சைகளெல்லாம் நமது கபமருத்துமஞ்சரியில்சொல்லப்பட்டிருக்கின்றன. அவசியமானவர்கள் அக்கிரந்தங்களைப் பார்த்துக் கொள்ளலாம். ஆயினும் நமது அபிமானிகளின் உபயோகத்திற்காக அந்த வியாதிக்கான சில சூக்ஷ்ம முறைகளையும் இங்கெழுதுவாம்.

சுவாச ரோக மாத்திரை.

புங்கங்கொட்டை விதைப் பருப்பு, அரிசித்திப்பிலிச் சூரணம், இவை யிரண்டும் வகை-க-க்குச் சமனெடை, இஞ்சிச்சாறு செல்லத்தக்க அளவு.

செய்முறை:—மேற்படி யிரண்டையுங் கல்வத்திலிட்டு இஞ்சிச் சாற்றைச் சிறுகச் சிறுக விட்டு ஒரு சாமமரைத்து மிளகுப் பிரமாணம் மாத்திரைகளாகச் செய்து நிழலிலுலர்த்திக் கொள்ளவும்.

பிரமாணம்:—மாத்திரைகள்-உ, கூ. இதனைக் காலையில் ஒருவேளை உட்கொண்டு வந்தால் போதுமானது. வியாதி கடினமாயிருந்தால் மாலையிலும், அவசியமான நேரங்களிலு முபயோகிக்கலாம்.

உபயோகம்:—மேற்கண்ட சுவாசரோக வகைகள் தீரும்.

மேற்படி மாத்திரை (வேறு)

விரலி மஞ்சள் தூள், கடுகு, சச்சிக்காரம், இவை வகை-க-க்கு நான்கு பங்கு, பனைவெல்லம் பதினெட்டுப் பங்கு.

செய்முறை:—மூன்னர் கடுகைக் கல்வத்திலிட்டு நன்றாய்ப் பொடித்துப் பிறகு மற்ற இரண்டையுஞ் சேர்த்து நன்றாய் மிஸ்ரமிக்கும் படியாக அரைத்து வெல்லத்தைச் சிறுகச் சிறுகச் சேர்த்து அரைத்து கால் விராகனெடையுள்ள மாத்திரைகளாகச் செய்து வைத்துக் கொள்ளவும்.

பிரமாணம்:—மாத்திரை-க உ.

உபயோகம்:—மேற்படி மாத்திரையைக் காலையில் ஒன்றும் மாலையில் ஒன்றுமாக, நாற்பதுநாட்கள் உட்கொண்டுவரச் சுவாசகாச ரோகந்தீரும்.

பத்தியம்:—இந்த ரோகங்களுக்கு புளிப்பு, புளிப்பு வஸ்துக்கள், சீதள வஸ்துக்கள் ஆகியவைகளை நீக்கிவைப்பது உத்தமம்.

மூடி கிழிஞ்சில்களை உவர் மண்ணைக் கரைத்த ஜலத்திற் போட்டுக் காய்ச்சி நன்றாய் இரண்டு மூன்று கொதிவந்தபின் இறக்கி நன்றாய்த் தேய்த்துக் கழுவி, ஈரமில்லாம லுலர்த்திக் கிழிஞ்சில்களுக்குத் தகுந்தபடி விராட்டியிற் புடமிட்டெடுத்தால், நீறிப்போ யிருக்கும். இதனைக் கல்வத்திற் பொடித்து வஸ்திரகாயஞ் செய்த தூளைக் கல்வத்திலிட்டு இஞ்சிச் சாற்றை சிறுகச் சிறுக விட்டு ஒரு சாமமரைத்துக் கடலைப் பிரமாணமுள்ள மாத்திரைகளாகச் செய்து நிழலிலுலர்த்தி வைத்துக்கொள்ள வேண்டும்.

பிரமாணம்:—மாத்திரைகள்-க. உ. கூ. தேனில் அல்லது, இஞ்சிச் சாற்றில், அல்லது, துளசிச் சாற்றில் அனுபானித்துட்கொள்ள வேண்டும்.

உபயோகம்:—சுவாச ரோக வகைகள் தீரும்.

மாத்திரை (வேறு.)

எருக்கின்பூ மொட்டு (இது வெள்ளெருக்கின் பூ மொட்டா யிருந்தால் மிகவும் சிரேஷ்டம்) இரண்டு பங்கு, அரிசித்திப்பிலிச் சூரணம் ஒரு பங்கு. இந்துப்பு தூள் ஒருபங்கு.

செய்முறை:—இவை யெல்லாவற்றையும் கல்வத்திலிட்டு மைபோலாகிற வரையி லரைத்துக் கால் விராகனெடை யுள்ள மாத்திரைகளாகச் செய்து நிழலிலுலர்த்திச் சீஷாவில் வைத்துக்கொள்ள வேண்டும்.

பிரமாணம்:—மாத்திரை-க. பலமான தேகியாயிருந்து வியாதியும் பலமானதா யிருந்தால் இரண்டு மாத்திரை வரையில் உபயோகிக்கலாம்.

அனுபானம்:—தேன், அதிமதுரக் கஷாயம், துளசிச்சாறு, சன்னராஷடக் கஷாயம், மூதலிய கபஹரிக் கஷாயங்களாம்.

உபயோகம்:—மேற்படி சுவாசரோக வகைகள் தீரும்.

பத்தியம்:—புளிப்பு, புளிப்பு வஸ்துக்கள், சீதள வஸ்துக்கள் ஆகியவைகளை நீக்கவேண்டியது.

மாத்திரை (வேறு.)

அதிகப் பருமனில்லாததும் அதிகச் சிறிய தல்லாததுமான நடுத்தர எருக்கிலை-க, (இது வெள்ளெருக்கிலையா யிருந்தால் மிகவுஞ் சிரேஷ்டம்) மிளகு இருபத்தைந்து.

செய்முறை:—மிளகைக் கல்வத்திலிட்டு நுண்ணிய பொடியாகு மட்டு மரைத்துப் பிறகு எருக்கிலையைச் சேர்த்து இரண்டும் வெண்ணெய் போலாகிற வரையி லரைத்து, மிளகுப் பிரமாண மாத்திரைகளாகச் செய்து, நிழலிலுலர்த்தி வைத்துக்கொள்ள வேண்டும்.

பிரமாணம்:—பெரியவர்களுக்கு மாத்திரை-டு-முதல்-எ-சிறுவர்களுக்கு-க-முதல்-உ.

அனுபானம்:—தேன், துளசிச்சாறு, அதிமதுரக் கஷாயம், கடுக்காய்க் கஷாயம் முதலியவைகளாம்.

உபயோகம்:—மேற்கண்ட சுவாசரோக வகைகள் தீரும்.

இன்னும் வரும்.

சுகாதார போதினி.

உ - ம் பிரிவு.

குடும்ப வைத்தியம்.

முன்தொடர்ச்சி (Vol - II - பக்கம் 122.)

தேயிலை.

இது, சீனா, இலங்கை, நீலகிரி, முதலானவிடங்களில் விளைந்து இங்கு கொண்டுவரப்படுகிறது. இதில் அநேகவகைகளுண்டு. (வருணம்) பசுஞ்சாயலான கருமை, சிலவகைகள் சுத்தக்கருப்பாயிருக்கும். (சுவை) சிறுகசப்பு, சிறுதுவர்ப்பு, (இதன்துர்க்குணம்) நித்திரை வராமல்தடுத்தல், வறட்சியை யுண்டாக்குதல், உஷ்ணதேகிகளுக்கு உதவாதிருத்தல். (இதற்குப் பரிகாரம்), சருக்கரை, பால் ஆகியவைகளாம்.

இயற்கைக் குணமும், செய்கையும்:—ஆத்மசக்திகளையும் இரைப்பையையும் பலப்படுத்தும். குளிர்ச்சியான, அல்லது கொழுமையான தேகிகளுக்குத் தாதுவிருத்தியை யுண்டாக்கும். இன்னும் அவர்களுக்கு உற்சாகத்தைக் கொடுக்கும். அசுத்த சத்துக்களைப் பாகப்படுத்தி வெளிப்படுத்தும். வியர்வை, மூத்திரம் ஆகியவைகளைப்பெருக்கும். பொய்த்தாகத்தைச் சாந்தி செய்யும். சீதளத்தால், அல்லது, நீர்க்கோர்வையாலுண்டான தலைநோயைக் குணப்படுத்தும். இரைப்பையின் எரிவந்தத்தைச் சாந்தப்படுத்தும். இரத்தத்தைச் சுத்திசெய்யும். இரைப்பை, மூளை ஆகியவைகளிலுள்ள அசுத்தங்களை நீக்கிப் பரிகரிக்கும். மதுபானம், வெங்காயம் இவைகளின் துர்நாற்றத்தைப் போக்கும். மார்பு துடித்தல், காமாலை ரோகம், பாண்டுரோகம், மலக்கட்டுள்ள மூலரோகம் ஆகியவைகளில் உபயோகப்படும். இதனை யரைத்துப் பற்றிடுவதினால் வீக்கங்கள் கரையும். மூலத்தில் உண்டாம் வேதனையைச் சாந்தப்படுத்தும். உஷ்ணதேகிகளுக்கு மிகக்கெடுதி செய்யும். ஆகையால் அவர்கள், பால், சருக்கரை ஆகியவைகளைச் சேர்க்காமல் இதனை உபயோகிக்கலாகாது. சீதளதேகிகள், கஸ்தூரி, இலவங்கம், அன்னாசிப்பூ, சுக்கு, இலவங்கப்பட்டை ஆகியவைகளில் ஒன்றை, அல்லது, பலவற்றை தத்தம் இஷ்டப்படி சேர்த்துச் சித்தபபடுத்திக் கொள்ளவேண்டும். தேக சுபாவச்சூட்டை விருத்திசெய்வதற்காக அம்பர், குங்குமப்பூ, அகருக்கட்டை, ஆகியவைகளையும், போகசக்தி விருத்தியாவதற்காக சாலாமிஸ்றி, இலவங்கப்பட்டை, அம்பர், கற்கண்டு, பால், ஆகியவைகளையுஞ் சேர்த்துச் சித்தப்படுத்திக் கொள்ளவேண்டும். இதனைச் சிவதைவேர், ரேவல்சீனி, ஆகியவைகளுடன் சேர்த்துபயோகிக்கக் கபச்சத்து, பித்தச்சத்து ஆகியவைகள் வெளிப்படும்.

இது சாதாரணமாய்ப் புது நாகரீகிகள் ஒவ்வொருவரும் கையாண்டு வரக்கூடியதும் பலர்க்கு நன்றாய்த் தெரிந்ததுமான ஒன்று. இது ஒருகாலத்தில் அதிவிசேஷமாய்ப் புகழப்பெற்றதாயினும் இப்போது அப்படிக் காணப்படவில்லை. ஏனெனில், அனுபவசாலிகளான பல ஆங்கிலேய பண்டிதர்கள் இதனை வழமையாக உபயோசித்துவருவது கெட்டபழக்க மென்கின்றார்கள், முக்கியமாய் ஜீரணசக்தி குறைவாயுள்ளவர்கள்; ஹிருதயத்தில் ஏதேனும் வியாதியுள்ளவர்கள் ஆகியவர்கள் மேற்கண்டபடி வழமையாக உபயோகிக்கலாகாது. ஆயினும், சிலசமயம் அவசியமான காலங்களில் உதவத்தக்க ஒருநல்ல வஸ்துவா யிருக்கின்றது.

அதிகமான தேகப்பயிற்சியால் அல்லது, அதிமிதமான மூளைசம்பந்தமான பயிற்சியால் உண்டாகும் நெற்றிநோவு முதலிய களைப்புகள் உண்டானால், ஒருகிண்ணம் தேத்தண்ணீரைப் பானஞ்செய்ய அவை உடனே நீங்கிப்போகுமென, டாக்டர் கிரியூதுரை சொல்கின்றார்.

மழையில் நனைந்ததினால், அல்லது, அதிகக்குளிர்ச்சியால் தேகங்கனமாயிருந்தால், ஒருகிண்ணம் தேயிலைப் பானத்தைப் பானஞ்செய்ய, மேற்படி தேகக்கனம் வாங்கிப்போம்.

குளிர்சுர ஆரம்பத்தில் ரோகிக்குக் குளிர்காணும். அந்தச் சமயத்தில் ஒருகிண்ணம் தேபானத்தைப் பானஞ் செய்யக் குளிர்சாந்தப்படும். ஆனால், இந்தச் சமயத்தில் பாலைச் சேர்க்காமல் உபயோகிக்கவேண்டும்.

தேயிலைக் கஷாயத்தைப் பலவிதமாகச் சித்தப்படுத்துகின்றார்கள். அவற்றுள் பிரதானமான முறையாவது:—சுமார் ஆறு ஏழுபலம் தண்ணீரைக்கொதி

க்கவைத்து அது நன்றுய்க்கொதிக்க ஆரம்பித்தவுடன் சுமார் கால் விராகனெடை தேயிலைத்தூளை அதிற் போட்டு பாத்திரத்தின்வாயை மூடி இரண்டு நிமிஷ நேரம் அடுப்பின்மீது இருந்தபடியேவிட்டு இறக்கி வடிகட்டித் திப்பிநீக்கி கொஞ்சம் சருக்கரை, கொஞ் சம் பால் ஆகியவைகளைச் சேர்த்துப் பானஞ் செய்வ தேயாம்.

குறிப்பு.

தேபானஞ் செய்கிற வகைகள் அநேகமுள. தே பானத்தில் பிரியமுள்ளவர்களும் இக்காலத்தி லநேக ர். கனதனவான்களுட் சிலர் தேபானஞ் செய்யாதி ருப்பதைத் தங்கள் அந்தஸ்திற்குக் குறைவென்று எ ண்ணி யுபயோகிப்பவர்களுமுண்டு. உண்மையாகவே அதன் பிரயோசனத்தை நாடி உபயோகிப்பவர்களு மூண்டு. எப்படியாயினும் தேபானத்தை உபயோகிப் பவர்கள் நம் நாட்டில் இப்போது நாளுக்குநாள் அ திகம் பெருத்து வருகின்றபடியால், தேபானத்தின் பற்பலவகைகள், தேபானத்தின் குணகுணங்கள், தே யிலையின் பிறப்பு ஆகிய எல்லாவிஷயங்களுமடங்கிய தேபான போதினி யென்னும் ஒருகிரந்தத்தை எழுத உத்தேசித்திருக்கின்றேம். அது நடை பெறுமாறு கடவுள் உதவி செய்வாராக. அதில் காப்பிபான முத லியவைகளின் பாகமுறைகளும் அவற்றின் குணகு ணங்கள், அரேபியர் காப்பிபானமுறை, ஆங்கிலேயர் காப்பிபானமுறை, சீனதேசத்தார் காப்பிபானமுறை முதலிய பலதேசத்தார் முறைகளும் அடங்கியிருக் கும்.

(இன்னும் வரும்.)

சுகாதார போதினி.

நடம் பிரிவு.

ஸ்திரீ வைத்தியம்.

முன்தொடர்ச்சி (Vol. II-பக்கம்-124.)

கருப்பஸ்திரீகளுக்குக் கருப்பகாலங்களிற் சூதக இரத்தங் காண்கிறது உண்மையேயாயினும் அதுஒரு ஆச்சரியமான விஷயம். எனெனில், ஸ்திரீகளின் நா தாசயத்தின் இயக்கத்தினுல் சூதகங்காண்கிறது. ஆனு ல், கருப்பந் தரித்தபிறகு அது இயக்கமற்றதாய்விடுகி றது. சூதக இரத்தம் உண்டாகிற ஸ்தானமாகிய கருப் பையானது பிண்டத்தினுலும் பலவிகற்பத்திரைகளினு லும் நிறைக்கப்பட் டுப்போகிறது. சூதக இரத்தம் வெளிப்படும் வழியாகிய கருப்பையின் வாயும் கழுத் தும் கருப்பகாலத்தில் நெருக்கமாகி யிறுக்கப்பட் டிருக்கின்றன. ஆகையால், கருப்பமா யிருக்கும்போ து எந்த விடத்திலிருந்து எவ்விதமாக எவ்வழியாக இந்தச் சூதக இரத்தம் புறப்படுகிறதென்பதை அறிந் துகொள்வது மிகவும் கஷ்டமா யிருக்கிறது. சமயாச மயங்களில் சில கருப்பவதிகளுக்கு சூதகங்காண்கிற து அநுபவத்தில் தெரிந்த விஷயம். இன்னும் முற் காலத்து மகாபண்டிதர்களும் இந்த விஷயம் உண் மையென உறுதிப்படுத்தியிருக்கிறார்கள். இவை யின் றிப் பிற்கால பண்டிதர்களும் இந்த விஷயம் நேரிடு கிறது உண்மையென ஏற்றுக்கொண்டிருக்கின்றார்கள் ஆகையால் இந்த விஷயத்தில் நாம் சந்தேகிப்பதற்கு எவ்வித ஹேதுவு மில்லை என்பதே.

சூதக இரத்தமானது எவ்விடத்திலிருந்து வரு கிறதென்பதிலும் பற்பல அபிப்பிராயங்கள் பற்பல பண்டிதர்களால் சொல்லப்பட் டிருக்கின்றன.

இந்த இரத்தமானது பிண்டம் அதிகச் சிறிதா யிருந்து கருப்பையானது நிறைந்துபோகாமற் குறை வா யிருக்கும்போது, அதன்கீழ்ப் பாகத்திலிருந்து வருகிறதென்பது சிலபண்டிதர்களின் அபிப்பிராயம்.

கருப்பமா யிருக்கும்போது சூதக இரத்தமான து கருப்பை கழுத்திலிருந்து ஆழ்ந்து வெளிவந்திரு க்கும் நரம்புகளின் மூலமாக வெளிப்படுகிற தென்ப து சிலர் அபிப்பிராயம்.

மேற்படி யிரத்தமானது ஸ்திரீயின் மர்மஸ்தா னத்திலுள்ள ஜவ்வுத்திரையி லிருந்துவருகிற தென் பது வேறு சில பண்டிதர்களின் அபிப்பிராயம்.

மேற்கண்ட மூன்றுவகைகளுள் முன்னுள்ள இர ண்டுவகைகளும் சந்தேகத்திற் கிடமாகிறது. ஏனெ னில், கருப்பந்தரித்தவுடன் கருப்பையினுட் பக்கத் தில் ஒருதிரையுண்டாகி விடுகிறது. இன்னும் அக்கா லத்தில் கருப்பையின்வாய், கருப்பையின் கழுத்து ஆ கிய இரண்டும் ஒருவகை வழவழத்த நீரால் கெட்டிப்

படுத்தப்பட்டிருக்கின்றன. ஆகையால் இந்தச் சூதக இரத்தமானது கருப்பைக்குள்ளிருந்து வருவதற்கு எவ்விதத் தடுவுமில்லை.

ஸ்திரீ மர்மஸ்தானத்திலிருந்து வருகிற தென்பது புத்திக்கும் யுக்திக்கும் ஒத்ததாகக் காணப்படுகிறது. எனெனில், ஒரு கருப்பஸ்திரீ நோவாயிருந்தபோது, அவளுடைய கருப்பையை அறுத்துத்தேகத்தினின்றும் நீக்கி எடுத்தபோது அந்தத் தருணமே சூதகஇரத்தமானது மர்மஸ்தானத்தின் நரம்புகளில் உண்டாகிக் கசிந்து கொண்டிருந்தது.

வழமையாகக் காணும் சூதக இரத்தத்திற்கும் கருப்ப காலத்திற் காணும் சூதக இரத்தத்திற்கும் இடையிலுள்ள பேதம் பின்வருகிற விதமாம்.

இன்னும் வரும்.

சுகாதார போதினி.

ச - ம் பிரிவு.

பால வைத்தியம்.

முன்தொடர்ச்சி (Vol - II - பக்கம் 125.)

கக்குவான் ரோகம்.

காரணம்:—பாலின் தோஷம், ஜலத்தின் தோஷம், காய்கனி, பழஞ்சோறு, பால், மோர், தயிர், புளிப்பு ஆகாரம் முதலிய விகற்பங்களினால் இந்த நோவுண்டாகி வாய்வு அதிகரித்து மார்பில் இருக்கின்ற சிலேஷ்மத்தை ஒவ்வொரு வேளை இயக்குந் தருணத்தில் இது பிறக்கும்.

இலக்ஷணம்:— மிகுசப்திப்புடன் பிரபலமான தரித இருமல், அதில் இரத்தம் விழல், திணரலான மூச்சு, விழிபிதுங்குவது போலிருத்தல், ஆயாசம், வியர்வை, குடித்தபாலும் புசித்த அன்னமுங் கக்குதல், மலமும் மூத்திரமும் நழுவுதல், முதலியவைகளாம். இது தொண்ணூறு நாட்கள் வரைக்கும் பேய்பிடித்தாட்டுவதுபோல சிசுக்களை ஆட்டிவைக்கும்.

சிகிச்சை:—இம்பூராவேர், தும்பைவேர், வெள்ளைச் சாரணைவேர், கழற்சிவேர், கரந்தைவேர், கருந்துளசியிலை, தூதுவளையிலை, அழிஞ்சிவேர், தேள்கொடுக்கியிலை, வட்டக் கிலுகிலுப்பை வேர், இவை வகை -க-க்கு விராகனெடை-க.

செய்முறை, உபயோகம்:—வேர் வகைகளைச் சிதைத்தும் மற்ற இலைகளைச் சிதைக்காமலுஞ் சேர்த்து ஒரு ஆழாக்கு ஜலத்திற்போட்டு மூன்றிலொரு பாகமாகச் சுண்டவைத்து வடிகட்டின கஷாயத்தில், எட்டுவிராகனெடை பின் சொல்லப்படும் ஆமையோட்டுப் பற்பத்தைக் கரைத்துக் குடிப்பாட்ட வேண்டும். இவ்விதம் காலை மாலை யிரண்டுவேளையும், அல்லது காலை மத்தியானம் மாலை ஆகிய மூன்று வேளையும் பானஞ்செய்வித்துவர, மேற்கண்ட உபத்திரவங்கள் எல்லாம் நாளுக்குநாள் குறைந்துவந்து தொண்ணூறு நாளுஞ் சென்றபின்பு பரிஷ்காரப்படும்.

பத்தியம்:—இச்சாப்பத்தியம்.

ஆமையோட்டுப் பற்பம்.

ஆமையோடு பலம்-க, பூநாகம் பலம்-அ.

செய்முறை:——பூநாகத்தைப் புளித்தமோரிற் போட்டு இரண்டுமணி நேரம் மூடி வைத்திருந்து பிறகு எடுத்து ஜலத்தை விட்டு நாலைந்து தடவை நன்றாயலசி யெடுக்க அவற்றிலுள்ள மண்களெல்லாம் வெளிப்பட்டுப் போகும். பிறகு அம்மியில் வைத்து கொஞ்சம் அரைத்து இரண்டு அடையாகச்செய்து ஒருஅடையை ஒரு ஓட்டில் வைத்து அதின்மீது முன் ஓட்டைக் காலணு அகலமுள்ள துண்டுகளாகத் துண்டித்து அதன்மேல் வைத்து அதன்மீது மற்றொரு அடையையும் வைத்துச் செம்மையாக அழுத்திப் பொருத்தி மேலோடு மூடி மூன்றுசீலைமண் செய்து பத்துப்பலமுள்ள இருபது விராட்டியிற் புடமிட்டுக் குளிர ஆறினபின் னெடுக்க, மேற்படி ஓடுகள் வெண்மையான பற்பமாகியிருக்கும். அதனெடுத்துக் கல்வத்திற் பொடித்து வஸ்திரகாயஞ் செய்து சீஷாவிற் பத்திரப்படுத்த வேண்டும். மேற்கண்ட ஓடானது சுத்த வெண்மையாகாமல் கருப்பாயிருந்தால், முன்போல் இன்னொரு புடமிட்டுக்கொள்ள சுத்த வெண்மையான பற்பமாகி விடும்.

பிரமாணம்:—குன்றிமணியெடை-அ-கூ.

உபயோகம்:—குழந்தைகளின் மாந்தரோகம், குழந்தைகளின் அஜீரணபேதி, குழந்தைகளின் வாந்தி,

இருமல், கக்குவான் முதலிய குழந்தைகளின் எல்லா ரோகங்களும் தீரும்.

கக்குவான் கிருதம்.

தூதுவளைச் சமூலத்தை யிடித்துப் பிழிந்தசாறு படி-க, வல்லாரைச்சாறு படி-க, பசுவின் நெய் படி-க, கோஷ்டம், சிறுதேக்கு, அரிசித்திப்பிலி, கற்கட கசிங்கி, மேற்றோல் சீவினசுக்கு, மிளகு, கண்டத்திப்பிலி, இவற்றைத் தனித்தனியிடித்த சூரணம் வகை-க-க்கு விராகனெடை-கவ, வெள்ளைப்பூண்டிதழ் விராகனெடை-கவ.

செய்முறை:—மேற்கண்ட நெய்யையும் சாறுகளையும் ஒன்றாகச்சேர்த்து மேற்படி சூரணங்களையும், பூண்டையும் அம்மியில் வைத்துக் கொஞ்சம் ஜலம் வார்த்து வெண்ணெய்போலரைத்து மேற்படி நெய்யிற்கலக்கி அடுப்பேற்றிச் சிறுதீயாயெரித்துக் கடுகுதிரள் பதத்தில் இறக்கி வடிகட்டிப் பத்திரப்படுத்தவேண்டும்.

பிரமாணம்:—விராகனெடை-க-௩.

உபயோகம்:—இதனைக் காலை மாலை யிரண்டுவேளையும், அல்லது, காலை மத்தியானம் மாலை யென்னும் மூன்றுவேளையும் இரவில் இரண்டொரு தடவையும் உபயோகித்துவந்தால், கக்குவான்ரோகத் தொந்தரவுகள், கிரமேணுவாய்க் குறைந்து வந்து தொண்ணூறுநாளுஞ் சென்றபின்பு, பரிஷ்காரப்பட்டுப்போம்.

பத்தியம்:—இச்சாபத்தியம்.

ஆடாதோடைப் பாணிதம்.

ஆடாதோடையிலைச்சாறு பலம்-௩௪, கருந்துளசிச்சாறு பலம்-௨௮, கண்டங்கத்திரி சமூலச்சாறு பலம்-கவ, நல்ல கெட்டித்தேன் பலம்-௭௮, மேற்றோல் சீவின சுக்கு, மிளகு, அரிசித்திப்பிலி, மஞ்சட்கடுக்காய்த்தோல், தான்றிக்காய்த்தோல், நெல்லிக்காய்த்தோல், இலவங்கம், இலவங்கப்பட்டை, ஏலம், சிற்றரத்தை; பேரரத்தை, அதிமதுரம், தாளிசப்பத்திரி, ஜாதிக்காய், ஜாதிப்பத்திரி, இவற்றைத்தனித்தனியிடித்து வஸ்திரகாயஞ்செய்த சூரணம் வகை-க-க்கு விராகனெடை-௨.

செய்முறை:—மேற்கண்ட தேனையும் சாறு வகைகளையும் ஒன்றாய்ச்சேர்த்து ஒரு சிறிய புதுச் சட்டியிற்போட்டு மேற்படி சூரணங்களையும் சேர்த்து அடுப்பின்மீதேற்றிச் சிறுதீயாயெரித்துப் பாகுபதத்தில் இறக்கிப் பீங்கான் பாத்திரத்தில் பத்திரப்படுத்தவேண்டும்.

பிரமாணம்:—விராகனெடை-௨-௪, பகலில் மூன்று தடவையும் இரவில் மூன்றுதடவையும் உபயோகித்து வரவேண்டும்.

உபயோகம்:—மேற்கண்டபடி உபயோகித்துவருவதால், கக்குவான் ரோகத்திலுண்டாகும் உபத்திரவங்களெல்லாம் கிரமேணுவாய்க் குறைந்து வந்து தொண்ணூறு நாளுஞ் சென்றபின்பு பரிஷ்காரமாய்க் குணப்பட்டுப்போம்.

கக்குவான் ரோக உசித முறைகள்.

தவன மென்னும் மருக்கொழுந்தை யிடித்துப் பிழிந்த சாறு விராகனெடை-க, தேன் விராகனெட்ட-க, இவ்விரண்டையு மிஸ்ரமித்துக் குடிப்பாட்ட வேண்டும். இவ்விதம் பகலில் மூன்றுதடவையும் இரவில் இரண்டொரு தடவையும் உபயோகித்துவருவதினால் மேற்கண்ட ரோகம் வசப்படும்.

வேறு.

முட்டை வெள்ளையம்புலி-க, இதற்குச் சமன் சிற்றாமணக் கெண்ணெய், இவ்விரண்டையு மிஸ்ரமித்துக் காலையில் ஒருவேளை பானஞ் செய்விக்கவேண்டும். இவ்விதம் காலையில் மாத்திரம் ஒவ்வொரு வேளை-௫-நாள், அல்லது, ஏழுநாள் உபயோகித்துவரின், மேற்கண்ட ரோகம் வசப்பட்டுப்போம். முதல் முறையில் குணப்படாவிட்டால் இடையிற் பத்துநாள் விட்டு மறுமுறை கொடுக்கக் குணப்பட்டுப் போம்.

வேறு.

ஒருவருஷஞ்சென்ற மிளகாய்ச் செடியிலைச் சாறு விராகனெடை-கவ, கறியுப்பு மஷ்டு குன்றிமணியெடை-அ, இதனைமேற்படி சாற்றிற் கரைத்துக் காலையில் ஒருவேளை குடிப்பாட்டிவர மேற்படி ரோகம் வசப்பட்டுப்போம்.

குறிப்பு.

இந்தக் கக்குவான் ரோகமானது குழந்தைகளுக்குக் காணும் வியாதிகளில் அதிகக்கஷ்டத்தை யுண்டாக்கக்கூடிய ஒன்று. இது எந்த மருந்தினாலும் சீக்கிரம் பூரணமாக வசப்படுகிறதில்லை. ஆயினும், மேற்படி யோகங்களால் வியாதி பிரபலப்படாமல் சாந்தமாயிருக்கும். இதன் பூரணகாலமாகிய தொண்ணூறு நாளுஞ் சென்றபின்பு தானே போய்விடும்.

இதற்காக நமது பாட்டிமார்கள் செய்யும் சிகிச்சை பல. அவற்றுள் முக்கியமானவை:—செம்புக்காசில் நாயைப்போன்ற ரூபத்தைப் பதிப்பித்துப் பிள்ளையின் கழுத்தில் தொங்கப்போடுவது ஒன்று. தோல் துண்டில் நாயைப்போல் எழுதுவித்து அதைக் கழுத்தில் தொங்கப் போடுவது ஒன்று. புரசங்காய்களை மாலையாகக் கோர்த்துக் கழுத்திற்போடுவது ஒன்று. இவைகளில் ஏதேனும் மின்சாரசக்தி யிருக்கிறதோ என்னமோ. ஆயினும் இவைகளெல்லாம் மேற்சிகிச்சை யாகையால் இச்சிகிச்சைகளால் ஒருகெடுதியு முண்டாகாது ஆகையால், அவர்களிஷ்டம் போற் செய்ய இடந்தருவதினால் தோஷமும் ஒன்றும் இல்லை.

இன்னும் வரும்.

சுகாதார போதினி.

ரு - ம் பிரிவு.

மூலரோகம்.

மூன்தொடர்ச்சி (Vol. ll. பக்கம் - 126)

சுத்திசெய்த மைசாட்சி, மஞ்சட்கடுக்காய்த்தோற்சூரணம், தான்றிக்காய்த்தோற் சூரணம். நெல்லிவற்றல் சூரணம், இவை வகை-க-க்கு விராகனெடை-கூ, ஓமச்சூரணம் விராகனெடை-ஈ, பின் சொல்லப்படும் சிங்கிபற்பம் விராகனெடை-கஅ, பின் சொல்லப்படும் முத்துச்சிப்பிப் பற்பம் விராகனெடை-கஅ.

செய்முறை:— இவை யெல்லாவற்றையும் கல்வத்திலிட்டுத் தண்ணீரைச் சிறுகச்சிறுகவிட்டு ஒரு சாமமரைத்து இரண்டு குன்றிமணி யெடையுள்ள மாத்திரைகளாகச்செய்து நிழலிலுலர்த்திப் பத்திரப்படுத்தவேண்டும்.

பிரமாணம்:—படுத்துக்கொள்ளப் போகும்போது தேகசக்திக்குத் தகுந்தபடி மூன்றுஅல்லது, நான்கு மாத்திரைகளை உட்கொண்டு மேலே வெந்நீர் பானஞ் செய்யவேண்டும்.

உபயோகம்:—மேற்கண்ட விதமாகச் செய்துவரின், எல்லாவகை மூலரோகங்களும் சாந்தமாகும்.

பத்தியம்:—இச்சாப்பத்தியம்.

சிங்கி பற்பம்.

கலிமான் கொம்புத்துண்டு விராகனெடை - ஈ, (இது ஒரே துண்டாக இருக்கவேண்டும்.) வெடியுப்பு விராகனெடை-கூ, ஓமம் விராகனெடை-கூ, தண்ணீர் செல்லத்தக்க அளவு.

செய்முறை:—ஓமத்தையும் வெடியுப்பையும்சேர்த்தரைத்து நுண்மையான தூளானபின்பு கொஞ்சம் ஜலத்தைவிட்டு வெண்ணெய்போலரைத்து மேற்படி கொம்புத்துண்டின்மீது சமமாக நாலாபக்கமும் பூசி உலர்த்திக்கரிநெருப்புண்டாக்கி அதனடுவில்வைத்து மேலும் கரிநெருப்புப்போட்டுப் புகையாமல் நன்றாய் நெருப்பிருக்கும்படியாக அரைமணி நேரம்வரையில் வீசிக்கொண்டேயிருந்து அப்படியே விட்டுவிடவேண்டும். இரண்டுமணி நேரஞ்சென்று குளிர ஆறின பின் எடுத்தால் மேற்படி கொம்பானது வெண்மையாக வெளுத்துப்போயிருக்கும். அதுதான் பக்குவம். அப்படி யாகாதிருந்தால் முன்போல் இன்னொரு தடவையும் செய்துகொள்ளச் சுத்தமான வெண்மையாக இருக்கும். அதையெடுத்து வெயிலில்வைத்துக் கல்வத்திற்பொடித்தெடுத்துக் கொள்ளவும். இதனைத் தனியாகவும் உபயோகிக்கலாம்.

பிரமாணம்—குன்றிமணியெடை-ச-அ.

அநுபானம்:—நெய், தேன், சிற்றாமணக்கெண்ணெய், பசுவின்நெய், பசுவின் வெண்ணெய் முதலியவைகளாம்.

உபயோகம்:—மூலரோகம், பிரமேகம், வெட்டைச்சூடு, அஸ்திச்சூடு முதலியவைகளைத் தீரும்.

முத்துச் சிப்பிப் பற்பம்.

பருமனை முத்துச்சிப்பி ஒன்று. இதனை ஒருகலயத்திற்குள் போட்டு அது நன்றாய் ஆழ்ந்து மூழ்கியிருக்கும்படியாக எருக்கம்பாலைவிட்டு நிறைத்து இ

ரண்டு நாள் வரையில் வைத்திருந்து மூன்றும் நாள் கலயத்தின் வாய்க்குச் சில்லிட்டு மூன்று சீலைமண்செய்து நானூறு பல விராட்டியில் புடமிட்டு ஆறினபின் எடுக்கப் பற்பமாகி யிருக்கும்.

பிரமாணம்:—குன்றிமணி யெடை-உ. சு.

அனுபானம்:—நெய், தேன், வெண்ணெய் முதலியவைகளாம்.

உபயோகம்:—மூலரோகம், உஷ்ண சம்பந்தரோகம், பிரமேகம், ஆகியவைகள் தீரும்.

பத்தியம்:—இச்சாபத்தியம்.

இன்னும் வரும்.

சுகாதார போதினி.

சு - ம் பிரிவு.

இரசம்.

மூன்தொடர்ச்சி (Vol. II. பக்கம்-127.)

சுராரி ரசம்.

சுத்திசெய்த இரசம், * சுத்திசெய்த பால்துத்தம், † சுத்திசெய்த மடலரிதாரம், ¶ சுத்திசெய்த துருசு, பொரித்த வெண்காரம், சுத்திசெய்த கெந்தகம் இவையெல்லாம் வகை-க-க்கு வீராகனெடை-உ, பாகல் சமூலச்சாறு செல்லத்தக்க அளவு.

செய்முறை:—இரசத்தையுங் கெந்தகத்தையும் ஒன்றுகக் கலந்து மெதுவா யரைத்து நன்றுய்க் கருத்த பின்பு அதைத் தனியே யெடுத்து வைத்துக்கொள்ள வேண்டும். பிறகு அரிதாரத்தைக் கல்வத்திலிட்டு ஊமப்போலப் பொடித்து மற்றவைகளையுஞ்சேர்த்துப் பொடித்து முன் அரைத்து வைத்திருக்கிற இரசகெந்தகத் தூளையுஞ் சேர்த்து அரைமணி நேரமரைத்துப் பிறகு பாகல் சமூலச் சாற்றைச் சிறுகச் சிறுகவிட்டு நான்கு சாமம் அரைக்கவேண்டும். இதனைக் கைவிடாம லரைக்கவேண்டுமென்னும் நிபந்தனையில்லை. சாவகாசமான காலங்களில் அரைத்துங் கொள்ளலாம். எவ்விதமும் பூரணமாக நான்கு சாமம் அரைப்பேற வேண்டும். பிறகு எடுத்துலர்த்திக் கீழ்மேல் மூடிகளுள்ள தாம்பிரடப்பியி லடைத்து மேல்மூடியைக்கெட்டியாகமூடி இரண்டுபடி மணற்கொள்ளும்படியான ஒரு பானையில் ஒருபடி மணலைக் கொட்டி அதன்மேல் முன்சித்தப்படுத்தின டப்பியையைவத்து அதன்மேல் மற்றொருபடி மணலைக்கொட்டி மணல்மீது நாலுந்துநெற்களைப்போட்டு அடுப்பேற்றி யெரிக்க வேண்டும். ஆரம்பத்தில் இரண்டொரு மணிநேரம் மெதுவாயெரித்துப் பிறகு காடாக்கினியாக எரிக்கவேண்டும். மணல்மீதுள்ள நெல்லானது பொரிந்து விட்டால் பதம். அப்போது எரிப்பை நிறுத்திக் குளிர ஆறினபின் டப்பியிலுள்ள மருந்தை யெடுத்துப்பொடித்துச் சீஷாவிற் பத்திரப்படுத்த வேண்டும்.

பிரமாணம்:—அரிசியெடை-உ-கூ.

அனுபானம்:—தேன், சரக்கரை, இஞ்சிச்சுரசம், முதலியவைகளாம்.

உபயோகம்:—எல்லாவகைச் சுரங்களும் தீரும். தினசுரம், மூறைசுரம், மூன்றுமூறைச்சுரம், நான்காமூறைச்சுரம், ஆகியவைகளும் தீரும்.

பத்தியம்:—புளியை நீக்கிவைப்பது உத்தமம். இலகுபோஜனம் நல்லது. பாற்சஞ்சி முதலியவைகளையும் உபயோகிக்கலாம். இன்னும் வியாதிபலம், தேகபலம், ஆகியவைகளுக்குத் தகுந்தவிதமாகச் சமயோசிதம்போல பத்தியம் ஏற்படுத்திக் கொள்ளவேண்டியது சிகிச்சகர்களின் கடமையாம்.

(இன்னும் வரும்.)

---

* பால்துத்தத்தைக் கரி நெருப்பிற் காய்ச்சிக் காய்ச்சிக் கோமூத்திரத்தில் தோய்க்கவேண்டும். குளிர ஆறினபின் முன்போல கரிநெருப்பிற் காய்ச்சி முன்போல் தோய்க்கவேண்டும். இவ்விதம் மடக்கி மடக்கி பத்துத் தடவைகள் செய்தால் பால்துத்தமானது சுத்தியாகி விடும்.

† மடலரிதாரத்தைச் சிறுதுண்டுகளாகச் செய்து துணியில் முடிந்து ஒரு தோண்டியில் காடியைவிட்டு மேற்படி மூடிப்பைக் கிழிக்கட்டித் தொங்கவிட்டு • இரண்டு சாமமெரித்தெடுத்துக்கொள்ள வேண்டும். பிறகு சுண்ணும்பு ஜலத்தில் மேற்கண்டபடி தொங்கவிட்டு - ச - சாம மெரித்தெடுத்துக் கொள்ள வேண்டும். பிறகு திரிபலாதிக் கஷாயத்தில் மேற்கண்டபடி கிழிக்கட்டித் தொங்கவிட்டு ஒருசாம மெரித்தெடுத்து உலர்த்திக்கொள்ள, மடலரிதாரஞ் சுத்தியாகி விடும்.

¶ துருசு சுத்தி:—இதனை வெண்ணிறமாகிற வரையில் வறுத்தெடுத்துக் கொள்வதே யிதன் சுத்தியாம்.

புத்தகம்-உ.1906வது அக்டோபர்மீ 15உ இலக்கம்-கஅ.

சுகாதார போதினி.

க - ம் பிரிவு.

வைத்தியக் குறிப்புகள்.

முன்தொடர்ச்சி (Vol-11. பக்கம்-129.)

சுவாசரோக மாத்திரை.

அரிசித்திப்பிலிச் சூரணம், மிளகுச் சூரணம், இவை வகை-க-க்கு விராகனெடை-க, கர்க்கடக சிங்கிச் சூரணம் விராகனெடை-உ, சத்திச்சாரம் விராக னெடை-வ, அபினி குன்றிமணி யெடை-ச, இஞ்சிச் சாறு செல்லத்தக்க அளவு.

செய்முறை:—எல்லாவற்றையும் ஒன்றுகக் கல்வத்திற் சேர்த்து இஞ்சிச் சாற்றைச் சிறுகச் சிறுகவிட்டு ஓரு சாமமரைத்து-அ-குன்றிமணி யெடையுள்ள மாத்திரைகளாகச்செய்து வைத்துக் கொள்ளவேண்டும்.

பிரமாணம்:—மாத்திரை-க. கஉ.

அனுபானம்:—இஞ்சிச்சாறு, சுக்குக் கஷாயம், ஆகியவைகளாம்.

உபயோகம்:—சுவாச ரோக வகைகள் தீரும்.

குறிப்பு.

இஞ்சிச்சாறு, அகப்படாத சமயங்களில்-டு-விராகனெடை மேற்றேல் சீவிய சுக்குச் சூரணத்தைச் சேர்த்து சுக்குக் கஷாயத்தை, அல்லது, தண்ணீரை விட்டு அரைத்து மேற்கண்டபடி மாத்திரைகள் செய்து கொள்ளலாம்.

மேற்படி மாத்திரை (வேறு.)

மூசாம்பரம், வெண்ணிறமாயுள்ள சத்திச்சாரம், அல்லது, சுத்திசெய்த பூரீறு, மிளகுச் சூரணம், மஞ்சட் சூரணம் இவை வகை-க-க்கு விராகனெடை-ங, சோற்றுக் கற்றுழைச்சாறு செல்லத்தக்க அளவு.

செய்முறை:—மேற்படி சரக்குகளைக் கல்வத்திற் போட்டு மேற்படி கற்றுழைச் சாற்றைச் சிறுகச் சிறுக விட்டு ஒரு சாமமரைத்து-அ-குன்றிமணி யெடையுள்ள மாத்திரைகளாகச் செயது நிழலில் உலர்த்தி யெடுத்துக் கொள்ளவும்.

பிரமாணம்—மாத்திரை-க. கஉ. இதனை யுட் கொண்டு அதன்மேல் கொஞ்சம் வெந்நீரைப் பானம் செய்யவேண்டும்.

அனுபானம்:—மூலைப்பால், தேன், அதிமதுரக் கஷாயம், அதிமதுரப்பாலை ஊறவைத்துக் கரைத்த பசுவின்பால், அல்லது, மூலைப்பால் முதலியவைகளாம்.

உபயோகம்:—மேற்கண்ட சுவாச ரோகம் தீரும்.

மேற்படி மாத்திரை (வேறு.)

நீலம் (இது அவுரிச்சத்து. கட்டி கட்டியாகக் கடையில் விற்கப்படுகிறது.) சுக்காங்கீரைக் கொழுந்து, இவைவகை-க-க்கு விராகனெடை-உ, வாலுழுவை யரிசிச் சூரணம் விராகனெடை-வ, தண்ணீர் செல்லத்தக்க அளவு.

செய்முறை:—எல்லாவற்றையுங் கல்வத்திற்போட்டுச் சேர்த்தரைத்துத் தண்ணீரைச் சிறுகச் சிறுக வார்த்து ஒரு சாமமரைத்து ஒன்றரைக் குன்றிமணி யெடையுள்ள மாத்திரைகளாகச் செய்து நிழலிலுலர்த்திச் சீஷாவிற் பத்திரப்படுத்த வேண்டும்.

பிரமாணம்:—மாத்திரை-க. உ.

அனுபானம்:—தேன், சுக்குக் கஷாயம், இஞ்சிச்சாறு, ஆகியவைகளாம். இதனைக் காலை மாலை யிரண்டுவேளையும் மேற்கண்ட பிரமாணப்படியுபயோகிக்கவேண்டியது.

உபயோகம்:—மேற்கண்ட சுவாசரோகங்கள் தீரும்.

பத்தியம்:—புளி, புளிப்புச் சேர்ந்த பதார்த்தம். ஆகியவைகளை நீக்கவேண்டியது. நெய் சேர்த்துச் சமைத்த பதார்த்தங்களை அதிகமாக உபயோகித்துவரவேண்டியது.

மேற்படி மாத்திரை (வேறு.)

அக்கிராகாரச் சூரணம், மிளகுச் சூரணம், உலர்த்தின மாதுள மரப்பட்டைச் சூரணம், அஜீமோதி ஓமச் சூரணம், மூங்கில் இலையை யெரித்த சாம்பல், கண்டங்கத்திரி வேர்ச்சூரணம், கருவேலமரப்பட்டைச் சூரணம், ரச்சிக்காரம், அல்லது, சுத்திசெய்த பூரீறு, இந்துப்பு, கெந்தியுப்பு, இவை வகை-க-க்கு விராகனெடை-க, அபின் விராகனெடை-உ, இஞ்சிச்சாறு செல்லத்தக்க அளவு.

செய்முறை:—இவை யெல்லாவற்றையுங் கல்வத்திலிட்டுப் பத்து நிமிஷம் நேரம் வரையில் ஒன்றாய் அரைத்துக் கலந்து பிறகு இஞ்சிச் சாற்றைச் சிறுகச் சிறுக வார்த்து ஒன்றரைக் குன்றிமணி யெடையுள்ள மாத்திரைகளாகச் செய்து நிழலில் உலர்த்திக் கொள்ள வேண்டும்.

பிரமாணம்:—மாத்திரை-க. இதனை வாயிலடக்கிக் கொண்டு இதன் சாரத்தை விழுங்கிக் கொண்டிருக்கவேண்டும்.

உபயோகம்:—சுவாசரோகம், கப சம்பந்தமான இருமல் ரோகம் ஆகியவைகள் தீரும்.

மேற்படி மாத்திரை (வேறு)

கரியபோளம், வெள்ளைப்போளம், பொரித்தவெண்காரம், இவற்றின் தூள் வகை-க-க்கு விராகனெடை-க. இஞ்சிச்சாறு, அல்லது, வெந்நீர் செல்லத்தக்க அளவு.

செய்முறை:—மேற்கண்ட சரக்குகளைக் கல்வத்திலிட்டு இஞ்சிச்சாற்றை, அல்லது, வெந்நீரைச் சிறுகச் சிறுக வார்த்து ஒரு சாமமரைத்து ஒரு குன்றிமணி யெடையுள்ள மாத்திரைகளாகச் செய்து நிழலிலுலர்த்திப் பத்திரப்படுத்த வேண்டும்.

பிரமாணம்:—மாத்திரை-க. உ. இதனை மேற்கண்ட அளவாகக் காலை மாலை யிரண்டுவேளையும் உபயோகித்துவர வேண்டும்.

அனுபானம்:—இஞ்சிச்சாறு, தேன், சுக்குக் கஷாயம், முதலியவைகளாம்.

உபயோகம்:—சுவாசரோக வகைகள் தீரும்.

மேற்படி மாத்திரை (வேறு)

அரிசித்திப்பிலி விராகனெடை-௩, (இதனை ஒரு ஈரத் துணியிற் சுருட்டி உமிக்காந்தலுக்குள் வைத்து ஒருமணி நேரஞ் சென்ற பின்பு எடுத்துத் தூள்செய்துகொள்ள வேண்டும்.) இந்தத் தூள் விராகனெடை க௨. அக்கிராகாரச் சூரணம் விராகனெடை-க௨,பொரித்த வெண்காரத்தூள், கருஞ்சீரகச் சூரணம், மிளகுச் சூரணம் இவை வகை-க-க்கு விராகனெடை - க, சோற்றுக்கற்றாழைச் சாறு செல்லத்தக்க அளவு.

செய்முறை:—எல்லாச் சரக்குகளையும் கல்வத்திலிட்டு மேற்படி சாற்றைச் சிறுகச் சிறுக விட்டு இரண்டு சாமமரைத்துக் குன்றிமணிப் பிரமாணமுள்ள மாத்திரைகளாகச் செய்து நிழலிலுலர்த்தி வைத்துக் கொள்ளவேணடும்.

பிரமாணம்:—மாத்திரை-க. உ.

அனுபானம்: -தேன், அதிமதுரக் கஷாயம், கடுக்காய்க் கஷாயமுதலியவைகளாம்.

உபயோகம்:—சுவாசகாச ரோகம், பெருமூச்சு, சிறுமூச்சு, கஷ்டசுவாசம் ஆகியவைகள் தீரும்.

மேற்படி மாத்திரை (வேறு.)

மூங்கிலிலையைச் சுட்ட சாம்பல்,வலம்புரிக்காய்ச் சூரணம், கண்டத்திப்பிலிச் சூரணம், கர்க்கடக சிங்கிச் சூரணம், மிளகுச் சூரணம், அரிசித்திப்பிலிச் சூரணம், சிறுதேக்குச் சூரணம், கண்டங்கத்திரி விதை (இதனை வறுத்துச் சூரணம் செய்துகொள்ள வேண்டும்-) இவை வகை-க-க்கு விராகனெடை-உ, இஞ்சிச் சாறு செல்லத்தக்க அளவு.

செய்முறை.—இவை யெல்லாவற்றையுங் கல்வத்திலிட்டு அரைத்துக் கலந்து பிறகு இஞ்சிச்சாற்றைச் சிறுகச் சிறுக வார்த்து-உ சாமநேரம் அரைத்து எட்டுக் குன்றிமணி யெடையுள்ள மாத்திரைகளாகச் செய்து, நிழலில் உலர்த்தி வைத்துக்கொள்ள வேண்டும்.

பிரமாணம்:—மாத்திரை க. ச.

அனுபானம்:—தேன், இஞ்சிச்சாறு, சுக்குக் கஷாயம், முதலியவைகளாம்.

உபயோகம்:—சுவாசரோகம், இரைப்பு முதலிவைகள் தீரும்.

சுவாசரோகச் சூரணம்.

வெள்ளைப்போளம், நெய் இவை வகை-க-க்குப் பலம்-க, இவ்விரண்டையும் அரைத்து ஒரு சட்டியிற் போட்டு மேற்சட்டி மூடிச் சீலைமண் செய்து சிறிய அடுப்பின்மீதுவைத்து இரண்டு சாமம் எரிக்கவேண்டும். அல்லது, முன்னரைத்ததை ஒட்டிலிட்டு மேலோடு மூடி மூன்றுசீலைமண் செய்து கரியை நெருப்பாக்கி அந்தக் கரிநெருப்பில் புதைத்து மேலுங் கரிநெருப்பைப் போட்டு விசிறியால் விசிறிக் கொண்டிருக்க வேண்டும். இவ்விதம் முக்கால் ஒருமணி நேரம் செய்து கொண்டிருந்து பிறகு அப்படியே விட்டு விடடு ஒரு மணி நேரஞ் சென்று எடுத்தால் போளமானது பற்பமாகி யிருக்கும். இதனை யெடுத்து அவசியமானாலரைத்துச் சீஷாவில் வைத்துக்கொள்ள வேண்டும்.

பிரமாணம்:—குன்றிமணி யெடை-க. க௨.

அனுபானம்:—இப்பற்பத்தை வெற்றிலையில்வைத்து மென்று தின்ன வேண்டும். சக்தியுள்ளவர்கள் இந்தப் பற்பத்துக்குச் சமனெடை கஸ்தூரியைச் சம்பந்தப் படுத்தி மேற்கண்ட விதமாகச் சாப்பிடவேண்டும். இன்னும் இந்தப் பற்பத்திற்குச் சமனெடை இல்வங்கத் தூளைச் சேர்த்து வெற்றிலையில் வைத்தும் உட்கொள்ளலாம்.

உபயோகம்:—சுவாசரோகம், இரைப்பு, கஷ்டசுவாசம் முதலியவைகள் தீரும்.

இன்னும் வரும்.

சுகாதார போதினி.

உ - ம் பிரிவு.

குடும்ப வைத்தியம்.

முன்தொடர்ச்சி (Vol - II - பக்கம் 131.)

ஜருமன் இலகுபேதிச் சூரணம்.

Jerman Aperient Powder.

இது ஒரு இலகுவான நல்லமுறை. இது நல்ல சமயங்களில் உதவக்கூடிய தாகையாலும், நல்ல குணத்தைத் தருவ தாகையாலும், இலகுவா யெல்லோரும் செய்யக்கூடிய தாகையாலும் ஒவ்வொரு குடும்பத்திலும் இது அவசிய மிருக்கத்தக்கது. இதனைச் சித்தப் படுத்திக் கற்காரக்குள்ள சீஷாவில் பத்திரப்படுத்தி வைக்கவேண்டும். அதன் முறையாவது:—

சூரத்து நிலஆவாரைச் சூரணம், விராகனெடை-௩.
சோம்புச் சூரணம் விராகனெடை-௩.
அதிமதுரச் சூரணம் விராகனெடை-க௨.
* பதங்கித்த கெந்தகத்தூள் விராகனெடை-க௨.
கற்கண்டுத்தூள், அல்லது, சீனிச்சருக்கரை விராகனெடை-௯.

செய்முறை:-சூரத்து நிலஆவாரையிலுள்ள குச்சி, காம்பு முதலியவைகளை நீக்கிவிடவேண்டும். நீக்காவிட்டால் வயிற்றிற் கொஞ்சம் வேதனையையுண்டாக்கும். ஆகையால், அவைகளைநீக்கிச் சுத்திசெய்து இலையை மாத்திரம் இடித்து வஸ்திரகாயஞ் செய்த சூரணத்தில் மேற்கண்ட எடை நிறுத்தெடுத்துக் கொள்ளவேண்டும். சோம்பிலுள்ள குச்சி காம்பு முதலியவைகளை நீக்கிவிட்டு அதையும் தனியேயிடித்து வஸ்திரகாயஞ் செய்த சூரணத்தில் மேற்கண்டஎடை நிறுத்தெடுத்துக் கொள்ளவேண்டும். அதிமதுரத்தின் மேற்புறணியைச் சீவிநீக்கி யிடித்து வஸ்திரகாயஞ் செய்த சூரணத்தில் மேற்கண்டஎடை நிறுத்தெடுத்துக் கொள்ளவேண்டும். பதங்கித்த கெந்தகம் இங்கிலீஷ் மருந்து ஷாப்புகளில் இலகுவாய்க் கிடைக்கக்கூடியது. அதை வாங்கி மேற்கண்டஎடை சேர்த்துக் கொள்ளலாம். அது அகப்படாத சமயங்களில், நெல்லிக்காய்க் கெந்தகத்தைச் சுத்திசெய்து பொடித்து மேற்கண்டஎடை எடுத்துக் கொள்ளவேண்டியது. பிறகு எல்லாவற்றையு மொன்றாய்ச் சேர்த்துச் சருக்கரையையும் கூடச்சேர்த்துக் கல்வத்திலிட்டு மெதுவாயரைதது எல்லாம் ஒன்றாக மிஸ்ரமித்தபின்பு கற்காரக்குள்ள சீஷாவில் வைத்துக் கொள்ளவேண்டும்.

பிரமாணம்:—பெரியவர்களுக்கு ஒரு விராகனெடைமுதல் இரண்டு விராகனெடைவரையிலும், கருப்பஸ்திரீகளுக்கும் பலஹீனப்பட்டவர்களுக்கும் அரை விராகனெடை முதல் ஒரு விராகனெடை வரையிலும், பிள்ளைகளுக்கு ஐந்து குன்றிமணி யெடை முதல் பத்துக் குன்றிமணி யெடை வரையிலுங் கொடுக்கலாம். இதனைப் படுத்துக் கொள்ளப் போகும்போது மேற்கண்ட பிரமாணப்படி வாயிற் போட்டுக் கொள்ள வேண்டியது. இது சுகந்தவாசனையாக இருப்பதால், பிள்ளைகள், கருப்ப ஸ்திரீகள் முதலானவர்கள் அருவருப்பின்றி விருப்புடன் சாப்பிடுவார்கள். ஆகையால், இதையுட்கொண்டு மேலே தண்ணீர் பானஞ்செய்ய வேண்டுமென்பது அவசியமில்லை. அப்படியவசிமானால் கொஞ்சம் ஜலம்குடிப்பாட்டலாம்.

கருப்பஸ்திரீகளுக்குச் சமயாசமயங்களில் மலபந்தப்பட்டிருப்பதுமுண்டு. அல்லது, அஜீரணத்தால் அல்லது வேறுகாரணத்தால் மலச்சிக்கல் பட்டுப்போவதுமுண்டு. அந்தச்சமயத்தில், மேற்கண்ட பிரமாணப்படி படுத்துக்கொள்ளப் போகும்போது சாப்பிட்

---

* கெந்தகத்தைத் தூள்செய்து ஒரு சட்டியிற் போட்டு மேற்சட்டி மூடிச்சீலைச் சீலைமண் செய்து அடுப்பெற்றிச் சிறுதீயா யெரித்து ஆறினபின்னெடுத்தால் மேற்படி கெந்தகமானது மேற்சட்டியிற் படிந்திருக்கும். நாம் இவ்விதம் கஷடப்படுவதைப் பார்க்கிலும் இங்கிலீஷ மருந்துஷாப்புகளில் சர்வ சித்தமாயும் சகாயமாயும் விற்பதை வாங்கி உபயோகித்துக் கொள்ளவதே சிரேஷடம்.

டால், மலந்தாராளமாகப் போகும். மலச்சிக்கல், மல பந்தம் ஆகியவைகள் தீரும். மற்ற மருந்துகளைப் போல இது கருப்பஸ்திரீகளுக்கு கருப்பச்சிதைவையுண்டாக்கு மென்னும் பயம், சந்தேகம் ஆகியவைகள் இந்த மருந்தில் இல்லை. எவ்வித பயமுமின்றி இதனைக்கருப்பஸ்திரீகளுக்கு உபயோகிக்கலாம்.

மூலரோகத்தில் மலபந்தப்பட்டு அதிக வருத்தப்பட நேரிடுகிறது. ஆகையால், அந்தச் சமயங்களிலும் இந்தச் சூர்ணத்தை மேற்கண்டபடி உபயோகித்து வரின் நல்லகுணமுண்டாகும்.

சீதபேதி ரோகத்தில் பழயமலத்தை நீக்கவேண்டி இலகுபேதி அவுட்தங்களை உபயோகிக்கவேண்டியதாய் நேரிடுகிறது. அந்தச் சமயங்களிலும் இதனை உபயோகித்துக் கொண்டால், பழயமலம் முதலியவை வெளிப்பட்டுச் சுத்தமாகிவிடும்.

எச்சரிக்கை.

பெரியவர்களுக்கு மேற்கண்ட பிரமாணம் சூரணத்தைக்கொடுத்து தாராளமாய் மலம் போகாவிட்டால் பிரமாணத்தைக் கொஞ்சம் அதிகமாகச்சேர்த்துக் கொடுக்கலாம். மேற்கண்ட பிரமாணத்தில் யாருக்கேனும் இரண்டு மூன்றுதடவை பேதி அதிகமாகிவிட்டால், மூன் கண்ட பிரமாணத்திற் குறைத்துக் கொடுக்கலாம்.

(இன்னும் வரும்.)

சுகாதார போதினி.

நூற்றாம் பிரிவு.

ஸ்திரீ வைத்தியம்.

முன்தொடர்ச்சி (Vol. 11-பக்கம்-132.)

கருப்பமாயிருக்கும்போது காணும் சூதக இரத்தமானது சாதாரண காலங்களிற் காணும் சூதக இரத்தத்தைப் பார்க்கிலும் நிறத்தில் இளப்பமாகவும் அளவிற் குறைந்ததாகவும் அதிக நீர்த்துவமாகவும் இருக்கும்.

எச்சரிகை.

கருப்பகாலங்களில் இவ்விதம் சூதகம் காண்பதினால் கருச்சிதைவிற்கேது வென்னுஞ் சந்தேகத்திற்கிடமாகாது. ஏனெனில், சாதாரண காலங்களிலுண்டாகும் சூதக அளவைப்பார்க்கிலும் மிகவும் குறைந்த அளவாக இதில் உண்டாகிறது. இதனால் எவ்வித கெடுதியுமுண்டாகாது, இதனால் சிலசமயங்களில் மூதுகில் சொற்பநோவும், சொற்ப பலக்குறைவு முண்டாகும். இவைகளைத்தவிர வேறு விசேஷ தொந்தரவுகள் காணப்படுகிறதில்லை. கருப்பத்திலுள்ளசிசுவிற்கு எவ்வித விகற்பமும் நேரிடுகிறதுமில்லை. ஆகையால், இதைப்பற்றி அதிகக்கவலை எடுத்துக்கொள்ள வேண்டியதில்லை. இது தேகசுபாவ சம்பந்தமெனத் தெரிந்திருக்கவேண்டியது. அவ்விதந் தெரியாதசிலர் பற்பலவிதமான அவுடதங்களை யுபயோகித்து தன் தேக சுகத்தை வீணே கெடுத்துக் கொள்கின்றார்கள். சிலர் கருப்பமில்லையென்றும் சிலர் பேய்பிசாசென்றும் பலவகைக் கஷ்டத்திற்கு ஆளாகிறார்கள். புத்திசாலிகளாகிய நமது சகோதரிகள் இந்த விஷயத்தைத் தாங்கள் கவனிப்பதுடன் இவ்விஷயந்தெரியாத மற்றச் சகோதரிகளுக்கும் தெரிவிப்பார்களென நாம் நம்புகின்றோம், மேற்கண்டபடி கருப்பவதியாயிருக்கும்போது சூதகங்கண்டு அளவிற்கொஞ்ச மதிகமானபோதிலும் அதற்காகப் பிரத்தியேக சிகிச்சை அவசியமுமில்லை. ஆயினும் ஜாக்கிரதையுடனிருக்கவேண்டியது அவசியமாகையால், இவ்விதப் பழக்கமுள்ளவர்கள் அவ்விதம் சூதகங் கண்டிருக்குங்காலங்களில் அமைதியாகப் படுத்துக்கொண்டிருக்கவேண்டியது. நடத்தல், திரிதல், வேலைசெய்தல், முதலிய இயக்கம் கூடாது. கம்பிளி, பிளானல் முதலிய உஷ்ணசம்பந்தமான உடுப்புகளை அக்காலங்களில் அதிகமாக உடுத்தலாகாது. இலகுவாய் ஜீரணிக்கத்தக்க ஆகாரங்களை உபயோகிக்க வேண்டியது. இவைகளே போதுமானவைகள். இதைத்தவிர வேறு பக்குவங்கள் அவசியமில்லை. ஆனால் இக்காலங்களில் அதிக அளவாய்ச் சூதகங்கண்டால், தகுந்த அனுபவமுள்ள வைத்தியர்களிடத்தில் யோசித்துச் சிகிச்சைசெய்து கொள்ளவேண்டும்.

கருப்பவதியின் மர்மஸ்தானத்தில் நோவு.

இது; பெரும்பான்மையும்: கருப்பத்தின் கனத்தினால் நேரிடுகிறது. இதற்கு அவுடதப் பிரயோகம் ஒன்றும் வேண்டியதில்லை. மல்லாந்து படுத்துக் கொள்ளச்செய்வதும், தோள், தோள்பட்டை ஆகியவைகளுள் ஒருபக்கத்தில் ஒரு வஸ்திரத்தின் நுனிப்பாகத்தைக்கட்டி அந்த வஸ்திரத்தால் வயிற்றைத்தூக்கி

அதன் மறு நுனிப்பாகத்தை மறுதோள் பட்டையிற் கட்டிவைப்பதுமே இதன் சிகிச்சை.

கருப்பையானது தன் இடத்தைவிட்டுப் பிரழ்ந் துபோவதுமுண்டு. இதனை அனுபவமுள்ள மருத்து வப்பெண்கள் கைச்சமர்த்தால் நேர்செய்து விடுவார் கள்.

நீர்ப்பை அழற்சி, நீர்க்கட்டு:—இவை கருப்பி னிகளுக்கு மூத்திரப்பையைக் கருப்பையானது அ முத்துவதினால் பிறக்கும்.

நீர்ப்பை அழற்சி:—அடிக்கடி நீரிறங்கும், அந்த நீரை அடக்கமுடியாது, ஒருவேளை அடக்கினபோதி லும் வேதனையுந் தொந்தரையு மூண்டாகும்.

இவைகட்கு சிகிச்சை:—பார்லி அரிசிக்களஞ்சி ஆழிவிதைக்களஞ்சி, இசபகோல்விதை யூறவைத்த நீர், சுண்ணாம்புத் தெளிவுடன் பால் சேர்த்தது ஆகியவை களைச் சாப்பிட்டால் சுகுணமுண்டாகும்.

நீர்க்கட்டு, நீர்க்கிரிச்சரம்:—கருப்ப ஆரம்பத்தி ல் ஸ்திரீகள் நீருக்கிருக்க உணர்ச்சியானவுடனேசோ ம்பலினால் அடக்கிக்கொண் டிருப்பதனாலும் ஸ்திரீக ள் புகைவண்டியில் பிரயாணஞ்செய்கையில், அல்ல து, வேறு காரணங்களினால் நீரைக்கழிக்க ஹேதுவில் லாமல் அடக்கிக்கொண் டிருப்பதினாலும் நீரை வெ ளிப்படுத்தும் நீர்ப்பையின் சத்தியானது குறைந்து போய் நீர்க்கட்டுண்டாகும்

இதற்கு உடனே வெந்நீர் ஸ்நானஞ் செய்வதி னால் நீரிறங்கும். அப்படி யாகாவிட்டால் வியர்வை யை யுண்டாக்கும் ஔஷதங்களைச் சாப்பிட்டு துப்ப ட்டி அல்லது, தளமாகிய வஸ்திரம் போர்த்துக்கொ ண்டு சற்று தூங்கி விழிக்கின் நீரிறங்கும். இதனா லும் நீரிறங்கா விட்டால் பண்டிதர்க ளிடத்தில்தான் சிகிச்சை செய்து கொள்ளவேண்டும்.

இன்னும் வரும்.

சுகாதார போதினி.

ச -ம் பிரிவு.

பால வைத்தியம்.

முன்தொடர்ச்சி (Vol-II. பக்கம் 133.)

பாலரோகப் போது நிதானக் குறிப்புகள்.

பாலர்களுக்குண்டாகும் வியாதிகளை நிச்சயமா கத் தெரிந்து கொள்வதற்கு வெகுநாள் அனுபவமும் புத்திக் கூர்மையும் வேண்டும். பிள்ளையின் அழுகை, கைகாலின் இயக்கம், கையைத் தூக்கும் விதம் முத லியவைகளையும் கவனிக்க வேண்டியது. இன்னும் அதற்கு நேரிடும் இலக்ஷணங்களையும் கவனித்தும் இ ன்ன வியாதியென நிதானிக்கவேண்டியது. ஆகையா ல் முக்கியமான சில குறிப்புகளை நமது சகோதரிகள் தெற்றெனத் தெரிந்து கொள்ளும்படியாய்ச் சுருக்க மாக இங்கு எழுதுவாம்.

மலபந்தம், பேதி. வாந்தி, முலைப்பாலில் அசிக்கி யம், குடலில் இரைச்சல், வயிறுபொருமல், வயிறு ப ருத்தல், வயிறு கெட்டியா யிருத்தல், சரீரம் கூன்வி ழுதல் முதலிய இக்குணங்களிருந்தால், அச்சிசுவுக்கு இரைப்பையைப் பற்றிய ரோக மென்று நிதானிக்க வேண்டும்.

ஜலபந்தம், திடுக்கெனப் பயப்படுதல், வெருட்சி யாக விழித்தல், தன் கையை அடிக்கடி கிழ்ப்பக்கமா க இயக்குதல் முதலிய இக்குணங்க ளிருந்தால் அச்சி சுவுக்கு நீர்ப்பை, சிறு குடல் முதலிய கீழ்வயிற்றைப் பற்றிய ரோகமென நிதானிக்க வேண்டியது.

சீறிச் சீறி அழுதல், விகாரக் கூச்சல், தேகமெ லிதல், அந்தந்த ரோக சுபாவகுணங்கள் என்னும் பல வித அனுபவக் குறிகளினால் இன்னவித ரோகமென யூகையுடன் நிதானித்துச் சிசுக் களுக்குத் தகுந்தபடி சிகிச்சைசெய்ய முயற்சிக்க வேண்டும்.

பாலரோகப் போதுக் காரணம்.

தாய் தந்தைகளின் சுரோணித சுக்கிலங்களைப்ப ற்றிய ரோகம், கெடுதியையடைந்த முலைப்பால், அதி க உண்டி, ஆகிய இவைகளால் கணம் முதலிய பல ரோகங்கள் உண்டாகும்.

கணரோக காரணம்.

தாயானவள் கப பதார்த்தங்களை அதிகமாகப் பு சித்தல், தாகம், பசி, விசனம் முதலிய துன்பங்களைச்

சகித்தல், இவை முதலியவைகளாம். இன்னும் மாதா பிதாக்களின் நாத விந்துக்குள் அடங்கிய வாதாதி தோஷங்களினின்றும் உற்பத்தியாகி கருப்பாசயத்துச் சிசுவைப்பற்றி அச்சிசுவினது சப்ததாதுக்களும்வன் மையை அடையும் காலத்தில் விருத்தியை இது அடை யும்.

கணரோகப் பொது லக்ஷணம்.

தேகத்திற் கதகதப்பு, சிலசமயங்களில்உட்சுரம், மூறிந்த பாலைப்போன்ற பேதி, வயிறு பெருத்து கை கால் கொட்டைக்குச்சியைப் போலாதல், சிலசமயங் களிற் சீதரத்தங்காணல், கை கால் குளிர்ந்திருத்தல், இருமல், கண்குழிந்திருத்தல், தேகம் வெளுத்திருத் தல், தேகம் வற்றி மெலிந்து மார்புகூண்டுபோ லெழு ம்பி யிருத்தல், வாயில் நாற்றம், சிலசமயம் மலம் நீய் ந்திருத்தல், தேகத்தில் மற்றபாகங்களைப் பார்க்கிலும் அதிகச் சூடாயிருத்தல், வயிற்றிலெரிச்சல், தலைமயக் கம், ஜலம்கொஞ்சமாயிறங்குதல். மார்பிலு மூலையிலு ம் குண்டுபோல் வீங்குதல் முதலியவைகளாம்.

இந்த இலட்சணங்கள் எல்லாவகைக்கணரோகங் களுக்கும் பொதுவானவைகள், இவை யெல்லாம் ஏக காலத்தில் இருக்கவேண்டுமென்பது அவசியமல்ல. சி ற்சில குணங்கள் சிற்சிலருக்கு அதிகமாகவும் குறை வாகவு மிருக்கும். ஆகையால் பிரதானமான இலட்ச ணங்களை நிதானித்துத்தகுந்த சிகிச்சை செய்யவேண் டியது.

சூலிகண ரோகம்.

மேல்மூச்சு, இருமல், நெஞ்சும் நாபியும் புண் போலிருத்தல், பாலுண்ணமை, முகநாற்றம், மேற்சு வாசம், தொண்டை, நாவு ஆகியவை வெந்திருத்தல், வயிற்றுப்பிசம் முதலியவைகளாம்.

சிகிச்சை.

கருந்துளசிச்சாறு ஆழாக்கு-உ, நிலத்துளசிச்சா று, கஞ்சாங்கோரைச்சாறு, மாசிப்பத்திரிச்சாறு, வி லவஇலைச்சாறு, வெள்ளைப் பூண்டுச்சாறு இவை வ கை-க-க்கு ஆழாக்கு-க, சிற்றாமணக் கெண்ணெய் ப டி-உ. மேற்றேல் சீனி சுக்கு, மிள்கு, அரிசித்திப்பி லி இவற்றைத் தனித்தனி வறுத்திடித்த சூரணம் வ கை-க-க்கு விராகனெடை-உ, தேன் ஆழாக்கு-உ.

செய்முறை:—எண்ணெய், சாறுவகைகள், தே ன் ஆகியவைகளை ஒன்றுய்க்கலந்து மூன்று சூரணங் களையும் அம்மியில்வைத்து ஜலம்வார்த்து வெண்ணெ ய்போலரைத்து மேற்படி யெண்ணெயிற்கலக்கி அடுப் பேற்றிச சிறுதீயாயெரித்துக் கடுகுதிரள் பதத்திலிற க்கி வடிகட்டிச் சீஷாவிற் பத்திரப்படுத்தவும்.

பிரமாணம்:—விராகனெடை-க-உ-வியாதி நாட் பட்டதாயிருந்தால் நாற்பதுநாளும் வியாதி நாட்படா ததாயிருந்தால் அதற்குத் தகுந்தபடியும் உபயோகிக் கவேண்டும்.

உபயோகம்:—சூலிகணம் முதலிய கணரோகங் கள் நீரும்.

பத்தியம்:—உஷ்ணமான பதார்த்தங்கள், கபசம் பந்தமான பதார்த்தங்கள், புளி முதலியவைகளை நீக் கவேண்டியது.

மூக்குகணம்.

வயிற்றுக்கடுப்பு, நாவில் வெடிப்புடன் வெந்த துபோலிருத்தல், நாவறளல், சுரம், தலைவலி,எரிச்சல், ஆசனம்வெளிப்பட்டு மூக்கலுடன் இரத்தமுஞ் சீத மும் ஒழுகுதல், தேகவாட்டத்திலும் கருத்தநிறம், முடிசோருதல், தாகம், பலநிறமான மலம், தேகம் வெளுத்துப்போதல், முகம் சூம்புதல், துடை வற்றி ப்போதல், ஆகாரம் செல்லாமை முதலியவைகளாம்.

சிகிச்சை.

சிற்றாமணக்கெண்ணெய் படி-க, சோற்றுக் கற்றா ழைச் சாறு, மூலைப்பால் இவை வகைக்கு ஆழாக்கு -உ, எலுமிச்சம்பழச்சாறு ஆழாக்கு-க, விலாமிச்சை வேர், விஷ்ணுகரந்தி, கோரைக்கிழங்கு, ஓரிதழ்த்தாம ரை,முருங்கைவிதை, துளசிவிதை, கோங்கிலவம்பிசி ன், ஆவாரம்பிசின், கோஷ்டம், அதிமதுரம், அக்கிரா காரம், தாளிசப்பத்திரி, இவைகளைத் தனித்தனி வறு த்திடித்த சூரணம் வகை-க-க்குப் பலம்-க.

செய்முறை:—எண்ணெயையும் எல்லாத்திரவங் களையும் ஒன்றுய்க் கலந்து கொள்ளவும். மேற்படி சூ ரணங்களை யொன்றுய்ச் சேர்த்து அம்மியில் வைத்து க் கொஞ்சம் ஜலம்விட்டு வெண்ணெய் போலரைத்து எண்ணெயிற்கலக்கி அடுப்பேற்றிச் சிறுதீயா யெரித் துக் கடுகு திரள் பதத்திலிறக்கி வடிகட்டிப் பத்திர ப்படுத்தவும்.

பிரமாணம்:—விராகனெடை-க-உ.

அனுபானம்:—இண்டங் தண்டைத் துண்டமா கத் துண்டித்து ஊதி அதில் புறப்படும் திரவத்தை நீக்கிவிட்டு காலங்குல நீளமுள்ள சிறுதுண்டுகளாக த் துண்டித்தது விராகனெடை - உ, சீரகம் விராக னெடை-க, சீரகத்தை ஒட்டிலிட்டு வறுத்து நன்றுய்ப் பொரிந்தவுடன் முன்சித்தப்படுத்தி வைத்திருக்கி ற இண்டங் தண்டைப் போட்டு அவை வதங்கினவு டன் முக்கால் ஆழாக்கு ஜலத்தைவிட்டுக் கால்ஆழாக்

காகச் சுண்டவைத்து வடிகட்டித் தீப்பிநீக்கின கஷாயத்தில் மேற்படி யெண்ணெயை அனுபானித்துக் கொடுக்கலாம். அல்லது, மேற்படி யெண்ணெயை வார்த்துவிட்டு அதன்மேல் இந்தக் கஷாயத்தைப் பானஞ் செய்விக்கலாம்.

உபயோகம்:—எல்லாவகைக் கணரோகங்களும் தீரும். பிரதானமாய் மூக்குகணம் என்னும் மூலகணரோகம் தீரும்.

பத்தியம்:—மூன்பாகத்திற் சொன்னதேயாம்.

மூக்குகணக் கிருதம்.

பசுவினெய் பலம்-அ, புளியாரைச்சாறு ஆழாக்கு-க, ஊழலாத்திப்பட்டை அதின்பூ (உலர்ந்தது) பழம்பாசி, அதிவிடயச் சூரணம் இலவம்பிசின் சூரணம், சிறுலவங்கப்பட்டைச் சூரணம், ஆவாரைவேர்ப்பட்டைச் சூரணம், வெந்தயம், மத்தங்காய்ப்புல்லரிசிச் சூரணம் இவை வகைக்கு வீராகனெடை - உ.

செய்முறை:—நெய்யையும் சாற்றையும் சேர்த்து மற்றசரக்குகளை யெல்லாம் அம்மியில்வைத்து ஜலம் வார்த்து மைபோலரைத்து மேற்படி யெண்ணெயிற் கரைத்து அடுப்பேற்றிச் சிறுதீயா யெரித்துக் கடுகு நிரள் பதத்தில் இறக்கி வடிகட்டிப் பத்திரப்படுத்தவும்.

பிரமாணம்—வீராகனெடை-கஉ-ரூ.

உபயோகம்:—எல்லாவகைக் கணரோகங்களும் தீரும். முக்கியமாய் மூலகணரோகம் தீரும்.

பத்தியம்:—மூன்கண்டவைகளே.

இன்னும் வரும்.

சுகாதார போதினி.

டு - ம் பிரிவு.

மூலரோகம்.

மூன்தொடர்ச்சி (Vol-II-பக்கம்-135)

வேப்பங்கொட்டைப் பருப்பு, மாசிக்காய்க்கொட்டைப் பருப்பு, சுத்திசெய்த மைசாட்சி, மூசாம்பரம், பூங்காவி, மிளகுச்சூரணம் இவை வகைக்கு வீராகனெடை - கஉ, கொட்டைக் கரந்தைச்சாறு செல்லத்தக்க அளவு.

செய்முறை:—மேற்படி சரக்குகளைக் கல்வத்திலிட்டு ஒருமணி நேரம் அரைத்து எல்லாவற்றையும் மிஸ்ரமித்துப் பிறகு மேற்படி கொட்டைக் கரந்தைச் சாற்றைச் சிறுகச் சிறுகவிட்டு இரண்டுசாமமரைத்து குன்றிமணி யெடையுள்ள மாத்திரைகளாகச் செய்து நிழலிலுலர்த்திப் பத்திரப்படுத்தவும்.

பிரமாணம்:—மாத்திரை-உ-ரூ-காலைமாலை யிரண்டு வேளையும் உபயோகிக்க வேண்டும்.

அனுபானமும், உபயோகமும்:—மாத்திரைகளை மேற்கண்ட பிரமாணப்படி மரமஞ்சட் கஷாயத்தில் உட்கொண்டுவந்தால் இரத்தமூலரோகம் தீரும். நீராகாரத்தில் அனுபானித்துட் கொண்டுவந்தால் வறட்சி மூலரோகந் தீரும்:

மாத்திரை (வேறு.)

கருணைக்கிழங்குச் சூரணம் (கருணைக்கிழங்கை மேற்றோலைச் சீவிவிட்டுச் சிறுதுண்டுகளாகத் துண்டித்து வெயிலிலுலர்த்தி யிடித்து வஸ்திரகாயஞ்செய்து கொள்வதேயாம்) இது பலம் - உவ, கொடிவேலி வேர்ப்பட்டைச் சூரணம், மேற்றோல் சீவின சுக்குச் சூரணம், மிளகுச்சூரணம் இவை வகைக்குப் பலம்-வ, பழைய பனைவெல்லம் பலம்-ரூ.

செய்முறை:—இவை யெல்லாவற்றையும் கல்வத்திலிட்டு ஒருசாமமரைத்து எட்டுக் குன்றிமணியெடையுள்ள மாத்திரைகளாகச்செய்து பீங்கான் பாத்திரத்தில் வைத்துக்கொள்ள வேண்டும்.

பிரமாணம்:—மாத்திரை - க, இம்மாத்திரையையுட்கொண்டு நீராகாரத்தை அல்லது, குழம்பு மோரைப்பானஞ்செய்ய வேண்டும். இன்னும் தகுந்த அனுபானங்களிலும் உபயோகிக்கலாம்.

உபயோகம்:—எல்லாவகை மூலரோகங்களும் குணமாகும்.

எச்சரிக்கை.

இந்த மாத்திரையை தீட்சணிய சுபாவமுடையவர்களுக்கு அதிக ஜாக்கிரதையுட னுபயோகிக்கவேண்டும். தகுந்த அனுபானங்களில் அல்லது, ஒவ்வொரு வேளையாக அல்லது, குறைந்த அளவாக உபயோகித்து தேக சுபாவத்திற்கு ஏற்கும்படியாகச் செய்து கொண்டால், மூலரோகமானது வசப்பட்டுப்போம்.

வேறு.

வெள்ளைச் சாரணைவேர்ப்பட்டை, சுத்திசெய்த சேராங்கொட்டை, மேற்றோல் சீவின சுக்குச்சூரணம் இவை வகைக்குப்பலம் - உ, பழையவெல்லம் பலம் - கஉ.

செய்முறை:--முன்னர்க் கல்வத்திற் சேராங்கொட்டையைப் போட்டு கை கால் முதலியஸ்தானங்களில் எண்ணெய் தெரிக்காமல் ஜாக்கிரதையுடனரைத்தபின்மேலோடானது செம்மையாய் அரைபட்டபின்பு மற்ற இரண்டு சரக்கையும் சேர்த்துப் பிறகு வெல்லத்தைச் சேர்த்து ஒருசாமமரைத்து ஒருகுன்றிமணியெடையுள்ள மாத்திரைகளாகச் செய்து பிங்கான் பாத்திரத்தில் வைத்துக் கொள்ளவேண்டும்.

பிரமாணம்:—மாத்திரை-க, மாத்திரையைச் சருக்கரையில் வைத்துப் பொதிந்து வாயிற் போட்டு விழுங்கிவிட்டு அதன்மேல் தயிர்த் தண்ணீரைப் பானஞ் செய்யவேண்டும். இவ்விதம் செய்து வருவதால் எல்லாவகை மூலரோகங்களும் தீரும். இதுவும் கடினமான மருந்தாகையால் இதனையும் அதிக ஜாக்கிரதையுடன் உபயோர்க்கக வேண்டும். ஆனால் இதனைத் தேகசுபாவத்திற்கு ஏற்கும்படியாகச்செய்து உபயோகித்தால் எல்லாவகை மூலரோகங்களும் தீரும்.

(இன்னும் வரும்.)

சுகாதார போதினி.

கூ - ம் பிரிவு.

இரசம்.

முன்தொடர்ச்சி (vol- II. பக்கம் 136.)

சதாசாகர ரசம்.

சுத்திசெய்த இரசம், சுத்திசெய்த நெல்லிக்காய்க் கெந்தகம், பொரித்த வெண்காரம், சுத்திச்சாரம், சுத்திசெய்தபூரீறு, கருப்புப்பு, கெந்தியுப்பு, மேற்றோல் சீவின சுக்குச் சூரணம், மிளகுச்சூரணம், அரிசித்திப்பிலிச் சூரணம், மஞ்சட் கடுக்காய்த்தோல் சூரணம், தான்றிக்காய்த்தோல் சூரணம், நெல்லிவற்றல் சூரணம், * சுத்திசெய்த நாபிச்சூரணம், இவைவகைக-க்குவிராகனெடை-ங, இஞ்சிச்சாறு செல்லத்தக்க அளவு.

செய்முறை:—உப்புகளைத் தனித்தனியே சூரணித்து எடுத்துக்கொள்ள வேண்டும். இரசத்தையும் கெந்தகத்தையும் தொந்தித்து மெதுவாயரைத்து நன்றுய்ப்க் கருத்தபின்பு முன்சித்தப்படுத்தின உப்புச் சூரணம், மற்றசரக்குகளின் சூரணம் ஆகியவைகளையெல்லாம் ஒன்றுய்க் கலந்து அதிற் சேர்த்து இஞ்சிச் சாற்றைச் சிறுகச் சிறுகவிட்டு-ங-மணிநேரம் அரைக்கவேண்டும். பிறகு சாற்றை விடாமல் அரைத்துக் காற்றுடவைத்து ஈரம்சுண்டினால் ஒரு தீகைூயம். பிறகு முன்போல் இஞ்சிச்சாற்றைச் சிறுகச் சிறுகவிட்டு-ங-மணி நேரமரைத்து முன்போல் ஈரமூலவைக்க வேண்டும் .இவ்விதம் ஏழுதீகைூகள் ஆனபின்பு பிங்கான் சிமிழில் எடுத்து வைத்துக்கொள்ளவேண்டும்.

பிரமாணம்:—அரைக்குன்றிமணியெடை முதல் ஒருகுன்றிமணியெடை வரையில்.

உபயோகம்:—பேதிவகைகள், அஜீரணம், எல்லாவகை வாயுரோகங்கள், மந்தாக்கினி ரோகம் ஆகியவைகள் தீரும். தீபாக்கினியைக் கிரமப்படுத்தி நல்லபசிதீபனத்தை யுண்டாக்கும்.

இலகுலோக நாத ரசம்.

சுத்திசெய்த இரசம், சுத்திசெய்த நெல்லிக்காய்க் கெந்தகம், சுத்தித்த நாபிச்சூரணம், சுத்திசெய்த அரபொடி, சுத்திசெய்த கிட்டம் இவை வகை-க-க்குப் பலம்-க, சிறு செருப்படிச்சாறு செல்லத்தக்க அளவு, இது அகப்படாவிட்டால் பெருஞ்செருப்படிச் சாற்றைச் சேர்த்துக்கொள்ளலாம்.

செய்முறை:—இரசத்தையுங் கெந்தகத்தையும் சேர்த்தரைத்து நன்றுய்க் கருத்தபின்பு மற்ற மருந்துகளையும் சேர்த்து மேற்படி சாற்றைச் சிறுகச் சிறுகவிட்டு-கஉ-சாமம் அரைத்து தூதுவளங்காய்ப் பிரமாணம் மாத்திரைகள் செய்து நிழலிலுலர்த்தி ஏழு சீலைமண் செய்துலர்த்தின காசிக்குப்பியிற் போட்டு வாய்க்கு மாக்கல்லாற் காரக்கிட்டு அதன்மேலும் ஏழுசீலைமண் செய்து உலர்த்திக்கொள்ள வேண்டும். பிறகு இந்தச் சீஷாக்கொள்ளும் படியான ஒரு பானையில்-ச-அங்குல கனம் மணலைக் கொட்டி அதன்மேல் முன் சித்தப்படுத்தின சீஷாவை வைத்து மணலைக் கொட்டிச் சீஷாமறைந்தபின்பு பானைவாயையும் மண்தாலத்தால் மூடிச் சீலைமண் செய்து உலர்த்தி அடுப்பேற்றிக் கமலாக்கினியாகப் பனிரண்டு சாமமெரித்து நன்றுய்க் குளிர ஆறினபின் எடுத்துச் சீஷாவிலுள்ள மருந்தைக் கல்வத்திற் பொடித்துச் சீஷாவில் வைத்துக் கொள்ளவும்.

பிரமாணம்:—குன்றிமணி யெடை-ஒ. கூ.

அனுபானம்:—இஞ்சிச்சாறு, தேன், நெய், முதலியவைகளாம்.

உபயோகம்:— சுரம், சுரதோஷம், சன்னிபாத ரோகம், பாண்டு, சோபை முதலியவைகள் தீரும்.

இன்னும் வரும்.

---

* நாபிச் சுத்தி:—நாபியை ஒருதுணியில் முடிந்து தண்ணீரில் நிழிக்கட்டித் தொங்கவிட்டு ஒருசாம நேரம் வேகவைத்து எடுத்து உலர்த்திக் கொள்ளச் சுத்தியாம். வேறு:—இதனை நெய்ச் தைத்து கோமூத்திரத்தில் ங - நாளூறவைத்து வெந்நீரை விட்டுக் கழுவி யெடுத்து உலர்த்திக் கொள்ளச் சுத்தியாம்.

புத்தகம்-உ.1906ஆ நவம்பர்மீ 1 உ இலக்கம் - ககூ.

சுகாதார போதினி.

க - ம் பிரிவு.

வைத்தியக் குறிப்புகள்.

முன்தொடர்ச்சி (Vol-11. பக்கம்-137 .)

எருக்கம் பழுப்பு (இது மரத்திற் பழுத்துத் தானே விழுந்ததாக இருக்க வேண்டும்.) பலம்-உச. சுண்ணும்புநீறு (இதனை வஸ்திரகாயஞ் செய்து கற்கரடு முதலியவைகளை நீக்கி யெடுத்துக்கொள்ள வேண்டும்.) கறியுப்பு, இவை வகை - க - க்கு விராகனெடை-உ.

செய்முறை:—கறியுப்பையுஞ் சுண்ணும்பையும் கொஞ்சம் ஜலம் வார்த்தரைத்துப் போதுமான ஜலத்திற் குழைத்துக் கொண்டு எருக்கின் பழுப்புகளை அதிற்போட்டுப் புரட்டி வெயிலில் வைத்துலர்த்தி ஈரமில்லாமல் நன்றுயுலர்ந்த பின்பு ஒருமண் ஓட்டிற் போட்டு அடுப்பேற்றி எரித்து வறுத்து வந்தால் இலையெல்லாந் தீய்ந்து கருகிச் சாம்பலாகிப்போம். நன்றாய் வெளுத்துப் பற்பமாகிற வரையில் எரித்து வறுத்தெடுத்துக் கல்வத்திலிட்டுப் பொடித்து வஸ்திரகாயஞ்செய்து சீஷாவிற் பத்திரப் படுத்தவும்-

பிரமாணம்:—குன்றிமணியெடை-க. உ.

அனுபானம்:—தேன், சருக்கரை, கற்கசா ஷர்பத்து, வாதுமை ஷர்பத் முதலியவைகளாம்.

உபயோகம்:—இருமல், சுவாச ரோகங்கள் ஆகியவைகள் தீரும்.

பத்திபம்:—பால், தயிர், மோர், புளி, புளிப்பு, வஸ்துக்கள் ஆகியவைகளை நீக்கவேண்டும். நெய்யைப் பதார்த்தங்களிற் சேர்த்துச் சமைத்துக்கொள்ளலாம். துவரம்பருப்பு, பச்சைப்பயறு, கத்தரிப்பிஞ்சு, முருங்கைப் பிஞ்சு, அவரைப் பிஞ்சு, தூதுவளங்காய் வற்றல், சுண்டை வற்றல், நுணுக்காய் வற்றல், மணக்கத் தக்காளி வற்றல், முதலியவைகளாம். மாமிசபக்ஷணிகளானுல் வெள்ளாட்டிறைச்சி, காடை, புறுக்குஞ்சு, நிலக்காடை; உள்ளான் முதலியவைகளாம். சுதும்பு, கிழங்கான் முதலியவைகளும், விரால், குறவை , முதலிய பத்திய மீன்களும் ஆகும்.

வேறு உசித முறை.

எருக்கின்பூ மொட்டு அல்லது கொழுந்து குன்றிமணி யெடை-அ. இதனை ஒரு வெற்றிலையில் வைத்து மென்று சாப்பிட்டுவிட வேண்டும். இவ்விதம் காலையில் மாத்திரம் மூன்று நாட்கள் சாப்பிடவேண்டும். நான்காம் நாள்-கஉ-குன்றிமணி யெடை முன்போற் சாப்பிட வேண்டியது. பிறகு ஐந்தாம் நாள் ககூ-குன்றிமணி யெடை சாப்பிட வேண்டும். இவ்விதம் பிரதினமும் அல்லது, ஒன்றை விட்டொரு நாள் கவ்வாறு குன்றிமணி யெடை அதிகப்படுத்திச்சாப்பிட வேண்டும். இவ்விதம் நாற்பது நாட்கள் செய்யின் கஷ்டமான சுவாச ரோக வகைகள், கஷ்டசுவாசம், மேற் சுவாசம் மந்தாரகாசம் ஆகியவைகள் தீரும்.

பத்தியம்:—புளி, புளிப்பு வஸ்துக்கள், முதலியவைகளை நீக்க வேண்டியது. இன்னும் மேற்கண்ட முறையிற் சொல்லி யிருக்கிற பத்தியத்தையும் கவனித்துவர வேண்டியது. இந்தப்பிரயோகத்தைக் குளிர் காலத்தில் மாத்திரம் செய்யவேண்டும், வெயிற்காலங்களிற் செய்யலாகாது.

வேறு.

மலராத எருக்கின்பூ மொட்டு தேவையான அளவு, மிளகு செல்லத்தக்க அளவு, உப்பு செல்லத்தக்க அளவு.

செய்முறை:-ஒவ்வொரு மொட்டிலும் ஒவ்வொரு மிளகை வைத்து ஒரு சிறு கலயத்தில் அடுக்கி அதன்மேல் உப்பைக் கொட்டி அவை தெரியாமல் மறைத்துவிட வேண்டும். உப்பை அதிகமாய்ப் போடாமல் மிதமாகப் போட்டு மறைத்துவிட வேண்டும். கலயத்தின் வாயை ஒருமண் தாலத்தால் மூடிச் சீலை மண் செய்து கவசத்தின் எட்டுப் பங்கெடை விராட்டியிற் புடமிட்டு நன்றுய்க் குளிர ஆறினபின் எடுத்துக் கல்வத்திற் பொடித்துச் சீஷாவிற் பத்திரப்படுத்திக்கொள்ளவும்.

பிரமாணம்:—குன்றிமணி யெடை-உ, டு, இதனை வெற்றிலையில் வைத்து மென்று சாப்பிட வேண்டும், அல்லது தேனிற் குழைத்துச் சாப்பிடவேண்டும்.

உபயோகம்:—சுவாச காசம், இருமல், அஜீரணம், ஆகியவைகள் தீரும்-

பத்தியம்:—மேற்கண்டவைகளே யாம்.

வேறு.

ஏலரிசி, வாலுளுவை யரிசி, இவ்விரண்டையும் சேர்த்து மென்று விழுங்கிவிட வேண்டும். இவ்விதம் காலையில் ஒருவேளை, அல்லது, காலை மாலை யிரண்டு வேளையும் தொடர்ச்சியாகச் செய்துவரின், கப சம்பந்தமான சுவாச ரோகம், கஷ்ட சுவாசம் முதலியவைகள் தீரும்.

வேறு.

இஞ்சிச்சாறு, வெங்காயச்சாறு, வெள்ளைப்பூண்டிதழ்ச்சாறு, சோற்றுக்கற்றாழைச்சாறு, தேன் இவை யெல்லாம் வகை யொன்றுக்குச் சமனெடை. இவைகள் எல்லாவற்றையும் ஒன்றாய்க் கலந்து சீஷாவில் விட்டு வாய் பந்தனம் செய்து பூமிக்குள் புதைத்துவிட வேண்டும். மூன்றுநாட் சென்று நான்காம் நாள் எடுத்து சுமார் ஒன்றரை விராகனெடை முதல் இரண்டு விராகனெடை வரையில் பிரதிதினமும் காலை மாலை யிரண்டு வேளையும் பானஞ்செய்துவர வேண்டும். இவ்விதம் தொடர்ச்சியாகச் செய்து வந்தால், சுவாசரோகங்கள் குணமாகும்.

வேறு.

வெள்ளைச் சாட்டரணைவேர்ப் பட்டை குன்றிமணி யெடை-உ, வெற்றிலையில் வைத்து மென்று சாப்பிடவேண்டும். இவ்விதம் காலை மாலை யிரண்டுவேளையும் சாப்பிட்டு வந்தால், சுவாச ரோகம் குணமாகும்.

வேறு.

புகையிலையை வறுத்தெரித்து வெள்ளையான சாம்பலாக்கி-உ-குன்றிமணி யெடை வெற்றிலையில் வைத்து மென்று சாப்பிட வேண்டும், இவ்விதம் தொடர்ச்சியாகச் செய்து வந்தால், சுவாச ரோகம் குணமாகும்.

பத்தியம்:—வாயு பதார்த்தங்கள், புளிப்பு வஸ்துக்கள் ஆகியவைகளைத் தவிர்க்கவேண்டும்.

வேறு.

புகையிலையைத் தேவையான அளவு எரித்து வெண்ணிறமான சாம்பலாக்கி எடுத்துக் கொள்ளவும். இதனை இதற்கிரண்டு பங்கு தண்ணீரிற் போட்டுமூன்று நாள் வைக்கவேண்டும். பிரதிதினமும் இதனை மூன்று நான்கு தடவைகள் குச்சியால் நன்றாய்க் கலக்கிவிட்டும் வரவும் வேண்டும். நான்காம் நாள் தெளிவையிறுத்துக் காய்ச்சினால் உப்பாகிப்போம். இதனைச் சீஷாவில் வைத்துக்கொண்டு - உ - குன்றிமணி யெடை உப்பை ஒரு வெற்றிலையில் வைத்து மென்று சாப்பிடவேண்டும். இவ்விதம் காலையில் ஒரு வேளை, அல்லது, காலை மாலை யிரண்டுவேளை சாப்பிட்டு வரவும். இதனால் சுவாச காசரோகம், இரைப்பு முதலியவைகள் தீரும்.

பத்தியம்:—புளிப்பு வஸ்துக்கள், வாயு பதார்த்தங்கள் ஆகியவைகளை நீக்கவும்.

வேறு.

இலைக்கள்ளிக் கட்டை சுமார் -உ - அங்குலம். இதைத் துவார மிட்டு இது கொள்ளுகிற வரையில்படிக்காரத் துண்டுகளைப் போட்டு நிறைத்து அதன் வாயை மேற்படி கள்ளிச் சக்கையால் அடைத்து அதன் மேல் மூன்று சீலைமண் செய்து-௫-பலமுள்ள பத்து விராட்டியிற் புடமிட்டு ஆறினபின் படிக்காரத்தையெடுத்துக் கல்வத்திலிட்டுப் பொடித்துச் சீஷாவிற் பத்திரப்படுத்திக் கொள்ளவேண்டும் இதில் இரண்டு குன்றுமணி யெடையுள்ள பற்பத்தை வெற்றிலையில் வைத்து மென்று சாப்பிட்டுவர வேண்டும். இவ்விதம் செய்து வந்தால், சுவாசரோகம் முதலியவைகள் தீரும்.

வேறு.

இஸ்பகோல் விதை அவரவர்களின் உள்ளங்கை கொண்ட அளவு. இதனை வாயிற் போட்டு அதக்கி விழுங்கிவிட வேண்டும். மென்று தின்னலாகாது. இவ்விதம் காலை மாலை யிரண்டு வேளையுமாக மூன்று, அல்லது, நான்கு மாதங்கள் செய்துவரின் உஷண சம்பந்தமான சுவாச காசமாயினுஞ் சரி, சீதள சம்பந்த சுவாச காசமாயினுஞ் சரி, வேறெவ்விதமா யாயினுஞ் சரி தீர்ந்துபோகும்.

வேறு.

நூலிழையின் பூச்சியின் நூலாம்படையை அதில் வேறு வஸ்துக்க ளில்லாமற் சுத்திசெய்து வெல்லத்துக்குள் பொதிந்து சாப்பிட வேண்டும். இவ்விதம் காலை மாலை யிரண்டுவேளையும் சாப்பிட்டுவர சுவாச ரோகம் ஆகியவைகள் தீரும். ஆனால் இது அதிக உஷ்ணம் செய்யும். வியாதியைக் கண்டிப்பதில் நல்ல குணமுடையதா யிருக்கிறது. அதாவது சுவாச ரோகம், மந்தாரகாசம ஆகியவைகள் தீரும்.

இன்னும் வரும்.

சுகாதார போதினி.

உ - ம் பிரிவு.

குடும்ப வைத்தியம்.

முன்தொடர்ச்சி (Vol - II - பக்கம் 139.)

சுக்கு.

இது பிரபலமாய் எல்லோருக்குந் தெரிந்தவஸ்து. இது மூவகை வைத்தியர்களாலும் உபயோகிக்கும் ஓர்சிறந்தசரக்கு. இது ஒவ்வொருவர் வீட்டிலும்எப்போதும் இருக்கக் கூடிய ஒன்று. ஆகையால் இதைப்பற்றி சற்று விபரமாய்த் தெரிந்து கொண்டால் எல்லோருக்கும் உபயோகமா யிருக்கும். இதன் இலக்ஷணம், ரூபம், ருசி முதலியவைகள் எல்லோருக்கும் தெரிந்ததுதான். ஆகையால் அவைகளை நீக்கி, அதன் பிரதான குணத்தை மாத்திரம் இங்கெழுதுவாம்.

செய்கையுங் குணமும்:—இரைப்பை, குடற்கள் ஆகிய ஸ்தானங்களிலுள்ள அசுத்த வாயுக்களைக் கண்டிக்கும். கபம், கோழைக்கட்டு ஆகியவைகளைக் கரைக்கும். ஞாபகசக்தி, ஜீரணசக்தி, இரைப்பை, ஈரல் ஆகியவைகளைப் பலப்படுத்தும். தேகபலத்தையும் கொடுக்கும். தூர்நீர்களை வறட்டும். குளிர்ச்சியைநீக்கிச் சூடுண்டாக்கும். சரம்புகளிலுள்ள சீதளநீர்களை வறட்டும். பக்ஷவாதத்தைக் குணப்படுத்தும். வயிற்றிலுள்ள பூச்சிகளை வெளிப்படுத்தும், சொட்டு மூத்திர ரோகத்தைக் கண்டிக்கும். ஜனன இந்திரியங்களின் பலஹீனத்தை நீக்கும். தாகத்தைச் சாந்திசெய்யும். ஜீரணமாகாத ஆகாரங்களால் உண்டாகும் பேதியைக் கட்டும். அரைவேக்காடான முட்டையுடன் இதனைச் சேர்த்துச் சாப்பிடுவதினால் இந்திரிய விருத்தியுண்டாகும். சீமைச் சிவதைவேருடன் சேர்த்துச் சாப்பிடுவதினால் நல்லபேதியாகும். பிஸ்தாப்பருப்புடன் சேர்த்துச் சாப்பிடுவதினால் போகசக்திபைப் பலப்படுத்தும். இதனைக் கண்ணில் அஞ்சனமாக உபயோகித்துவந்தால் கண்ணின்பூ கரைந்து போகும். இதனைத் தேகத்தின்மீது பற்றிட அவயவங்களைப் பலப்படுத்தும். மூலவாயுபத்திரவத்தைப் போக்கும். இவை முதலியவைகளாம்.

இதன் தர்க்குணம்:-தொண்டை வியாதிகளுக்காகாது. பரிகாரம்:—நல்லதேன், வாதுமை யெண்ணெய், அல்லது, பசுவின்நெய். இதன் பிரமாணம்:—அரை விராகனெடைமுதல் முக்கால் விராகனெடை.

அஜீரணம் முதலியவைகளால் வயிற்றில் நோவு அல்லது, உப்பிசம் கண்டாலும் அல்லது, பசிதீபனம் இல்லாவிட்டாலும், இரைப்பையில் இழுப்பு நோவு கண்டாலும், சுக்கின் மேற்றோலச்சீவி அதன்மீது கொஞ்சம் உப்பை அரைத்துத் தடவித் தழலிற்போட்டுச் சுட்டுப் பொடித்து வஸ்திரகாயஞ் செய்த சூரணத்தில் அரை, அல்லது, ஒருவிராகனெடை தேனிற் குழைத்து உட்கொண்டால், மேற்கண்டவைகள் தீரும். இன்னும் இதனை முன்சொல்லி யிருக்கிறபடி பெருங்காயத்துடன் சேர்த்து உபயோகிப்பதனாலும் விசேஷகுண முண்டாக்கும்.

அநேகபேதி அவுடதங்களில் அவற்றாலுண்டாகும் வயிற்றுக்கடுப்பு முதலியவைகளை மாற்றுவதற்காக மேற்கண்ட அவுடதங்களுடன் சுக்கைச் சேர்ப்பதினால் கடுப்பு முதலியவை உண்டாகாது. ஆகையால், சூரத்து நிலஆவாரை முதலிய பேதிகளில் இதனைச் சேர்த்துக் கொடுப்பது உத்தமம்.

கீல்வாயு, முதலிய வாயு சம்பந்த ரோகங்களில் சுக்குச் சூரணத்தை நல்லெண்ணெயிற் கலந்து பூசித் தேய்ப்பதினால் நல்லகுண முண்டாகும்.

விஷபேதி கண்டவர்களுக்குக் கை, கால், தேகம் எல்லாம் ஜில்லிட்டு நாடிவிழுந்து இழுப்புக்காண்பதுண்டு. இத்தர்க்குணங்களை நீக்குவதற்காகச் சுக்குத் தனிச் சூரணத்தையாவது, அல்லது, அதைக்கடுகு எண்ணெயில், அல்லது, நல்லெண்ணெயில், அல்லது, நெய்யிற் குழைத்து, கால், கை, உள்ளங்கால், கெண்டைக்கால், புஜங்கள் ஆகிய ஸ்தானங்களில் தேய்த்தால், மேற்கண்ட தர்க்குணங்கள் நீங்கிச் சுகுணமுண்டாகும் மேற்கண்ட இலட்சணங்களுடன் மயக்கமிருந்தாலுஞ் சரி; இந்த இலக்ஷணங்களன்னியில் சீதளத்தாலுண்டான எந்தவகை மயக்கமா யிருந்தாலுஞ்சரி; அந்தச் சமயத்தில் மேற்கண்டவிதமாக உடனே தேய்க்க அனுகூலமுண்டாகும்.

விஷபேதியன்னியில் வேறெந்த வியாதியினாலும், கை, கால், தேகம் ஜில்லிட்டால், மேற்கண்ட சுக்குச் சூரணத்தை மேற்கண்டபடி உபயோகிக்க, ஜில்லிட்டிருப்பது நீங்கிச் சுகமுண்டாகும்.

சுக்குப் பாவனச் சூரணம்.

புளித்த தயிர் படி-ஒ, உப்பு பலம்-எ, மேற்றோலச்சீவிச் சிறு துண்டுகளாகத் துண்டித்த சுக்கு பலம்-நி, மேற்படி தயிரில் இவ்விரண்டையும் போட்டு

வெயிலில் வைத்துத் தூசு முதலியவை விழாதபடி ஜாக்கிரதைப் படுத்தி வைக்கவேண்டும். அந்தத் தயிர் சுண்டினவுடன் அதிற் பழையபடி அரைப்படி தயிரைவிட்டு முன்போல் வைத்து அதுவுஞ் சுண்டினவுடன் மறுபடியும் முன்போல அரைப்படி தயிரைவிட வேண்டும். இவ்விதம்விட்ட தயிரானது சுண்டச் சுண்ட-டு-தடவை அரை யரைப்படி தயிராகவிட்டு மூடிவாக எல்லாஞ் சுண்டினபின் இடித்து வஸ்திரகாயஞ் செய்து வைத்துக் கொள்ளவேண்டும்.

பிரமாணம்—விராகனெடை-உ, ஏ.

உபயோகம்:—அஜீரணம், மந்தாக்கினி, புளியேப்பம், அஜீரணபேதி, வயிற்றிரைச்சல், உப்பிசம், வயிற்றுப்பொருமல் ஆகியவைகள் தீரும்.

சுக்கை மேற்றோலைச் சீவிச் சிறு துண்டுகளாகத் துண்டித்தது பலம்-ஈஉ, இதனை முக்காற்படி ஜலத்தில் போட்டுக் காற்படியாகச் சுண்டவைத்து இளஞ்சூட்டுடன் இறக்கிப் பிழித்து வடிகட்டின கஷாயத்தில் இருபது பலம் சர்க்கரையைச் சேர்த்துக் காய்ச்சி மதுபாகத்தில் இறக்கிச் சீஷாவிற் பத்திரப்படுத்தவேண்டும்.

பிரமாணம்:—விராகனெடை-ஈ-எ.

உபயோகம்:—மேற்கண்ட குணங்களெல்லாம் உண்டாம்.

இஞ்சி ஷர்பத்.

இஞ்சியை மேற்றோலைச் சீவி நீக்கி அதனையிடித்துப் பிழிந்த இரசத்தை ஒரு மண்பாத்திரத்தில்விட்டு அசையாமல் இரண்டுமணிநேரம் வைத்திருந்தால், அதிலுள்ள சுண்ணாம்பெல்லாங் கீழ்ப்படிந்துபோம். மேலே தெளிந்திருக்கிற ஜலத்தை அதற்கு இரண்டுபங்கு சீனிச் சருக்கரையைச் சேர்த்துக் காய்ச்சிப் பாகுபதத்தில் இறக்கிவைத்துக் கொள்ளவேண்டும்.

பிரமாணம்:—விராகனெடை-ச-எ.

உபயோகம்:—மேற்கண்ட வைகளேயாம்.

சுக்குச் சூரணம்,

மேற்றோல்சீவின சுக்குச் சூரணம் பலம்-உ. இந்துப்பு, கறியுப்பு, வெண்காரம், கருப்புப்பு; இவை வகை-க-க்கு விராகனெடை-ஈஉ, பொரித்த பெருங்காயம் விராகனெடை-க, முருங்கைப்பட்டைச்சாறு, அல்லது, எலுமிச்சம்பழச்சாறு செல்லத்தக்க அளவு.

செய்முறை:—மேற்கண்டவைகளை யெல்லாம் ஒன்றுசேர்த்துக் கல்வத்திலிட்டு மேற்படி சாற்றில் ஒன்றைச் சிறுகச்சிறுகவிட்டு இரண்டுசாமமரைத்து-வ-விராகனெடையுள்ள மாத்திரைகளாகச்செய்து நிழலிலுலர்த்தி ஒரு மண்பாத்திரத்தில் நெய்யைவிட்டு நெய் காய்ந்தபின்பு இந்த மாத்திரைகளைப்போட்டு வறுத்து எடுத்துவைத்துக் கொள்ளவேண்டும்.

பிரமாணம்:—மாத்திரை-க-உ-ஈ.

உபயோகம்:—மேற்கண்ட ரோகங்கள் தீரும்.

சுக்குலேகியம்.

மேற்றோல் சீவினசுக்கு பலம்-க, கடுக்காய்ப்பிஞ்சு பலம்-உ. இவ்விரண்டையும் நன்றாய்ச்சிதைத்து அரையாழாக்கு எருமைத்தயிரிற் பிசறிக் கொஞ்சம் நேரம் ஊறவைத்து அம்மியில்வைத்தரைத்துச் சிறு பில்லைகளாகச்செய்து நெய்யில் வறுத்தெடுத்துக்கொள்ளவேண்டும். பிறகு இதனை அரையாழாக்கு தயிரிற்கலந்து பழையபடி அம்மியில்வைத்தரைத்து முன்போற் பில்லைசெய்து முன்போல் நெய்யில்வறுத்துக் கொள்ளவேண்டும். மூன்றுதடவையும் அரையாழாக்கு தயிரைவிட்டரைத்து உலர்த்தி பில்லைசெய்து முன்போல் வறுத்துக்கொள்ளவேண்டும். பிறகு எல்லாவற்றையும் பொடித்து வைத்துக்கொள்ள வேண்டியது.

பிரமாணம்.—விராகனெடை-க-கஉ.

அனுபானம்:—தேன், நெய், வெண்ணெய் முதலியவைகளாம்.

உபயோகம்:—மூலவாயு, இரத்தசீதம், இரத்தக் கடுப்பு ஆகியவைகள் தீரும்.

இன்னும் வரும்.

சுகாதார போதினி.

ஈ-ம் பிரிவு.

ஸ்திரீ வைத்தியம்.

முன்தொடர்ச்சி (Vol - II - பக்கம் 140.)

கருப்பவதிகளின்-கூ-மாதத்தின் நிலைமை.

இம்மாதம் பிள்ளைப்பெறு மாதமாகையால் கருவிற்கபாயத்தை யுண்டாக்குங் கிரியைகளையும், பேறுகாலத்தில் அதிக வருத்தத்தைத் தராமல் சுகப் பிர

சவமாகும்படி செய்யும் விதிகளையும் கவனித்து நடக்க வேண்டியது.

பளுவான மூட்டைகளை, அல்லது, வஸ்துக்களைக் கையினல் தூக்கி உயர்த்தலாகாது. ஏனெனில் அப்படிச் செய்வதறகு அதிகமாய் மூச்சுப் பிடிக்க வேண்டி யிருக்கும். அதனல் அகாலப் பிரசவத்திற் கிடமுண்டு, ஆனல் தேக சுபாவ உஷ்ணத்தை விருத்தி செய்வதற்காக அவைகளைச் சற்று நகர்த்தலாம். மேலும் அக்காரணத்திற்காகவே அங்கு மிங்கும் நடந்து திரியவேண்டியது.

கூனி நிற்பதும், அதிகநேரம் உட்கார்ந் திருப்பதும், ஒரு பக்கமாய் ஒருக்கணித்துப் படுத்துக்கொள்வதுங் கூடாது. தேகத்தை அதிகமாக வளையச் செய்வதினல் கருப்பத்திற் கபாயமுண்டாகும்

படிகளிற் கீழிறங்குவதிலும் மேலேறுவது நலமாம். படிகளிற் கீழிறக்கும்போது தடதடவென ஓடிவ்ராமல் மெதுவாக நிதானித்து இறங்கி வரவேண்டியது.

இலகு போஜனமானதும், சீக்கிரம் ஜீரணிக்கத் தக்கதுமான ஆகாரத்தையே இவர்கள் உபயோகிக்க வேண்டியது. தேனில் ஊறவைத்த பழங்கள், சீமை அத்திப்பழம், முட்டை மஞ்சட்கரு, ஆட்டிறைச்சி, கோழிக்குஞ்சுச் சூப்பு, பகிகள், காடை, கௌதாரி பொரித்த கறியினங்கள், ஆகியவைகளும் இன்னும் இவைபோல்வனவும் இவர்களுக் குபயோகப்படும்.

நல்லஜல ஸ்நானம், இடையில் இரண்டொரு நாள் விட்டு விட்டுச் செய்துவர வேண்டியது, இன்னும் ஸ்நானத்திற்குப் பிறகு குப்யம், அடிவயிறு, ஆகிய ஸ்தானங்களில் கோழிக் கொழுப்பு, அல்லது, வாத்துக் கொழுப்பு, நீலோற்பல புஷ்ப எண்ணெய் ஆகிய இவைகளில் ஒன்றைத் தனியா யாவது அல்லது, ஆளிவிதைக் கஷாயத்தோடு சேர்த்தாவது தடவி வருவதினல் சுகப் பிரசவமாகும்.

பேறுகாலம் நெருங்க நெருங்கக் காலையிலும் மாலையிலும் துளசியிலை யிட்டுக் கொதிக்கவைத்த ஜலத்தினலே வயிற்றைக் கழுவி வருவதால் குழந்தை பலப்படும், சுகப்பிரசவ முண்டாகும். இன்னும் புதிதாய்ச் செய்த ரொட்டியை, அல்லது, கோதுமை ரொட்டியைத் துண்டுகளாகச் செய்து கரிநெருப்பில் வாட்டிச் சாப்பிட்டு வருவதினல் குழந்தைக்கு நல்ல பலமுமுண்டாகும், மேலும் துஷ்ட வியாதிகளாலும் அதிகத் துன்பமுண்டாகாது. இன்னும் அடிவயிற்றை ஆளிவிதையால்; அல்லது, அதன் எண்ணெயால் ஒற்றடங்கொடுப்பதினலும் மிகு பிரயோசன முண்டாம்.

மேற்கண்ட விதிகளை யனுசரித்து நடந்து கொள்ளும் சூக்ஷ்ம புத்தியும் விவேகமுமுள்ள ஸ்திரீகள் கடவுளினது கிருபைபால் சுகப் பிரசவமாகி தேக பலம், திடகாத்திரம், அறிவு, பூரண வயது, சுகமுகலாகியவைகளுள்ள குழந்தைகளைப் பெற்றுச் சுகமாக வாழ்ந்திருப்பார்கள்.

(இன்னும் வரும்.)

சுகாதார போதினி.

ச - ம் பிரிவு.

பால வைத்தியம்.

முன்தொடர்ச்சி (Vol. II. பக்கம்-141.)

மேற்படி வேறு.

நல்லெண்ணெய் பலம்-அ, மூக்குரட்டைக்கொழுந்து, நுணுக்கொழுந்து, கழற்சிக்கொழுந்து, விடத்தவரைக் கொழுந்து, துவரைக்கொழுந்து, வறட்பூலாக் கொழுந்து, வெள்ளைச்சாரணைக் கொழுந்து, முருங்கைக் கொழுந்து இவை வகை-க-க்குப் பலம்-கவ,நற்சீரகச்சூரணம் மிளகுச்சூரணம் இவை வகை-க-க்கு விராகனெடை-ரு.

செய்முறை:—மேற்படி யெண்ணெயிற் மேற்படி கொழுந்துகளை வெண்ணெய் போலரைத்துச் சேர்த்து, மேற்படி சூரணங்களையும்போட்டு நன்றுப்க் கலக்கி வெயிலில் வைத்துவர வேண்டும். பிரதினமும் காலந்து தடவை நன்றுப்க் கலக்கியும் வரவேண்டும். கடும் வெயிலா யிருந்தால் நீர்சுண்ட வெயிலிலேயே வைத்துப் பதப்படுத்திக் கொள்ளவேண்டியது. அப்படி வெயில் இல்லாவிட்டாலும் அவசரமாக வேண்டியகாலங்களிலும் அடுப்பின் மீதேற்றி தீபம்போல் மெதுவா யெரித்து நீர்சுண்டப் பக்குவப்படுத்திக் கொள்ளவேண்டும்.

பிரமாணம்:—விராகனெடை-க,உ-ரு.

உபயோகம்:—எல்லாவகைக் கணரோகங்களும் தீருமெனினும் மூக்கியமாய், மூக்குகணம் தீரும்.

பத்தியம்:—முன்சொல்லப்பட்டிருப்பவைகளே.

சில கிரந்தங்களில் மூக்குக்கணம் வேறுவகையாவுகம், மூலகணம் வேறு வகையாகவும் பிரித்துச்சொல்லப்பட்டிருக்கினும், பெரும்பாலாரின் கருத்தின்படி இவ்விரண்டும் ஒரேவகையாம். இதன் சிகிச்சையும் ஒன்றேதான். ஒவ்வொன்றைப்பற்றி ஒவ்வாரு பெயரிடப்பட்டிருந்த போதிலும்வியாதியின் மூலமும்சிகிச்சையும் ஒன்றுதான்.

ஆமக்கணம்.

இலக்ஷணம்:-நெஞ்சில் துடித்தல்; சிறுநீர்மஞ்சளாக இறங்குதல், தேகத்தில் புகைகப்பினதுபோல் மாறுநிறம், ஒருவேளை சருவாங்கத்திலும் வெதும்பல், இருமல், வயிற்றிரைச்சல், புகைந்து புகைந்து மேலமூச் சுண்டாகுதல், தாகம், சில சமயங்களிற்சுரம், மூக்குமேலெழும்பி யிருத்தல், தேகம்வறண்டு தரும் புபோலாதல், சில சமயங்களிற் சிதரத்தம் போதல், விழிசுழித்துக்காணல், வயிற்றுவலி, வியர்வை, கழுத்துக் கோணுதல், திடுக்குத்திடுக்கென்று பயப்படுதல், கைகால் குளிர்ந்து காணல், கண்மூடினபடியே யிருத்தல், என்னுமிக் குணங்களாம்.

சிகிச்சை:—சிற்றமணக்கெண்ணெய் பலம் - அ, காட்டுமல்லிகைவேர், மஞ்சட் கடுக்காய்த்தோல், கருஞ்சீரகம். உலர்த்தின மருட்கிழங்கு, கடுகுரோகணி, வெள்ளைப்பூண்டிதழ், செம்முள்ளிவேர், குட்டிவிளாவேர், புரசம் விதைப்பருப்பு. இவை வகை-க-க்குப் பலம்-கவ. ஜாதிக்காய், ஜாதிப்பத்திரி இவை வகை-க-கு விராகனெடை-உ.

செய்முறை:—மேற்கண்ட சரக்குகளைத் தனித்தனி ஜலம்வார்த்து மைபோலரைத்து எண்ணெயிற்கலக்கி மூன்றுநாள் வெயிலில்வைத்து நான்காம்நாள் அடுபபேற்றிச் சிறுதீயாயெரித்துக் கடுகுதிரள்பதத்தில் வடிகட்டிச் சிஷாவிற் பத்திரப்படுத்த வேண்டும்.

பிரமாணம்:—விராகனெடை-கஉ-ரு.

உபயோகம்:—மூக்கியமாய் ஆமக்கணந்தீரும். மற்றகணங்களுக்கும் உபயோகமாம்.

பத்தியம்:—மேற்கண்டவைகளேயாம்.

தேரைக்கணம்.

இலக்ஷணம்:—உட்காய்ச்சல், தேகவாட்டம், எரிகுன்மக்குணம், நாபியிற் புண்போலிருத்தல், அன்னத்துவேசம், புளிப்புத் துவர்ப்புள்ள வஸ்துக்களில் வெறுப்பு, தாதுநஷ்டம் என்னும் குணங்களையுண்டாக்கும். இது ஆறுவயதுக்குள் நீங்காவிடில், மூப்பத்திரண்டு வயதுவரைக்கும் இருக்கும்.

சிகிச்சை:—வெங்காயச்சாறு, மருட்கிழங்குச்சாறு, வேப்பம்பட்டைசசாறு, இவை வகை-க-க்கு ஆழாக்கு-க. சிற்றமணக்கெண்ணெய் பலம். அ, வெந்தயம், நற்சீரகம், இவை வகை-க-க்கு விராகனெடை-உ.

செய்முறை:—மேற்படி யெண்ணெயையும் சாறுகளையும் ஒன்றுப்சேர்த்துவெந்தயத்தைவறுத்துச் சீரகத்துடன் சேர்த்திடித்து மைபோலரைத்து மேற்படி யெண்ணெயிற் கலக்கி அடுப்பேற்றிச் சிறுதீயாயெரித்துக் கடுகுதிரள்பதத்தில் இறக்கி வடிகட்டிப் பத்திரப்படுத்தவும்.

பிரமாணம்:—விராகனெடை-கஉ, ரு,

உபயோகம்:—எல்லாவகைக் கணங்களும் தீரும். பிரதானமாய் தேரைக் கணரோகந்தீரும்.

பத்தியம்:—மேற்கண்டவைகளேயாம்,

மகாகணரோகம்.

இலக்ஷணம்:—நகமும் விழியும் வெளுத்திருத்தல், மிகுந்த வெதுப்புக்காணல், உதடு புண்போற் சிவந்திருத்தல், முகம், புறங்கால், புறங்கை இவ்விடங்களில் மினுமினுப்பு முதலியவைகளாம்.

சிகிச்சை:—பருத்திவிதைப்பருப்பு, பொடுதலைக்காய், கிராம்பு, கிச்சிலிக்கிழங்கு, நற்சீரகம், இலவம்பிசின், இலவங்கப்பட்டை, ஜாதிக்காய், காய்ச்சுக்கட்டி, இவை வகை-க-க்கு விராகனெடை - இ. பசுவின் நெய் பலம்-கo.

செய்முறை:—மேற்படி சரக்குகளை இளவறுப்பாய் வறுத்திடித்து வஸ்திரகாயஞ்செய்து மேற்படி நெய்யிற்கலந்து அடுப்பேற்றிச் சிறுதீயாயெரித்து இரண்டு மூன்றுகொதி வந்தபின் மருந்துடனே யிறக்கி வடிகட்டாமல் அப்படியே வைத்துக்கொள்ள வேண்டும்.

பிரமாணம்:—விராகனெடை-ரு-சு- மருந்தைச் சாப்பிடும்போது நன்றுய்க்கலக்கி மருந்தையும் நெய்யையும் சேர்த்துச் சாப்பிடவேண்டும்.

உபயோகம்:—எல்லாவகைக் கணரோகங்களும் தீரும்.

பத்தியம்:—முன் சொல்லப்பட்டிருப்பவைகளேயாம்,

கழி கணம்.

இலக்ஷணம்:—சீதஞ் சீதமாயும். மலமாயும், பாலைப் பாலவும் ஜலம் ஜலமாகவும் பேதி யாகுதல், உள்ளங்கை, உள்ளங்கால்களிற் சீதளம், அந்த ஸ்தானங்களில் ஒருவேளை காங்கை இவை முதலியவைகளாம்.

சிகிச்சை:—ஆமக்கண ரோகத்திற் சொல்லி யிருக்கிற சிகிச்சையும் மகா கணரோகத்திற் சொல்லியிருக்கிற சிகிச்சையும் இதற்குமாகும். இன்னும் பின் சொல்லப்படும் கணத்தின் பொதுச் சிகிச்சைகளும் இதற்குமாம்.

இன்னும் வரும்.

சுகாதார போதினி.

டு - ம் பிரிவு.

மூலரோகம்.

முன்தொடர்ச்சி (Vol. II. பக்கம் - 143)

வில்வவேர்ப் பட்டை, மேற்றோல் சீவின சுக்கு, மிளகு, அரிசித்திப்பிலி, மஞ்சட் கடுக்காய்த்தோல், தான்றிக்காய்த் தோல், இந்துப்பு, கருப்புப்பு, வேலியலுப்பு, பூநீறு, சத்திக்காரம், கொடிவேலி வேர்ப்பட்டை, சிவதைவேர், கண்டத்திப்பிலி, கோரைக்கிழங்கு, நிலவேம்பு, பேதிக்கிழங்கு (ஜாலப்,) மஞ்சள், தாளிசப்பத்திரி, ஏலரிசி, சூரத்து நிலஆவாரை, கொத்தமல்லி விதை, பெருலவங்கப்பட்டை, ஓமம், தேவதாரம், யானைத்திப்பிலி, வேப்பங்கொட்டைப் பருப்பு, பிரண்டை, இவை வகை-க-க்கு விராகனெடை-சஉ. அயசெந்தூரம், விராகனெடை-நூசு, மூங்கிலுப்பு விராகனெடை-சு, மைராகூழி பலம்-கஅ. சிலாசத்து பலம்-கச, கற்கண்டு சேர்-க.

செய்முறை:—கடைச் சரக்குகளை யெல்லாம் ஒன்றுய்ச் சேர்த்திடித்துக் கொள்ளவேண்டும். மூங்கிலுப்பைத் தனியே பொடித்துக்கொள்ள வேண்டும். சிலாசத்தையும் தனியே பொடித்துக் கொள்ளவேண்டும். கற்கண்டைத் தூள்செய்து எல்லாவற்றையும் ஒன்றுய் மிஸ்ரமித்து அம்மியிற் சிறுகச் சிறுக வைத்து ஜலத்தை வார்த்து வெண்ணெய்போ லரைத்து ஒரு விராகனெடையுள்ள மாத்திரைகளாகச் செய்து நிழலிலுலர்த்தி வைத்துக்கொள்ள வேண்டும்.

பிரமாணம்:—மாத்திரை-க. கஉ.

அனுபானம்:—மாத்திரையை யட்கொண்டு அதன்மேல் நீர்மோரைப் பானஞ் செய்யவேண்டும்.

உபயோகம்:— எல்லாவகை மூலரோகங்களும் தீரும்.

மூல குடார ரசம்.

சுத்திசெய்த இரசம், சுத்தி செய்த கெந்தகம், அயசெந்தூரம், தாம்பிரபற்பம், சித்திரமூலவேர்ப்பட்டைச் சூரணம், காய்ச்சுக்கட்டிச் சூரணம், சரக்கொன்றைப்புளி, சத்திக்காரம், சுத்திசெய்த ஈயச்சூரணம், இவை வகை-க-க்கு விராகனெடை-எஉ, அரிசித்திப்பிலிச் சூரணம், மிளகுச்சூரணம், மேற்றோல் சீவின சுக்குச் சூரணம், இவை வகை-க-க்கு விராகனெடை - கூஉ, இந்துப்பு பொரித்த வெண்காரம் இவை வகை-க-க்கு விராகனெடை-கூகஉ.

செய்முறை:—இரசத்தையும் கெந்தகத்தையும் சேர்த்து இரண்டுசாம நேரமரைத்து நன்றுய்க் கருத்தபின்பு மற்றச்சரக்குகளையும் சேர்த்து இரண்டுசாம நேரமரைத்து எல்லாவற்றையு மெடுத்து ஒரு இரும்புச்சட்டியிற் போட்டு அரையாழக்குக் கொடிக்கள்ளிப்பால், ஒருஆழாக்கு கோமூத்திரம் இரண்டையும் சேர்த்து அதில்விட்டுச் சிறுதீயா யெரித்து ஜலம்சுண்டி ஈரப்பசையா யிருக்கும்போது எடுத்துப் பீங்கான் பாத்திரத்திற் பத்திரப் படுத்திக் கொள்ளவேண்டும்.

பிரமாணம்:—குன்றிமணியெடை-உ-ச.

அனுபானம்:—அரைப்பலம், அல்லது, ஒருபலம் வெண்ணெயில் மிஸ்ரமித்து உட்கொண்டு அதன்மேல் காய்ந்து ஆறினபாலை இளஞ்சூட்டுடன் பானஞ் செய்யவேண்டும். இந்த மருந்தினளவை தேகசுபாவத்திற்குத் தகுந்தபடி அனுபவத்தால் நிச்சயித்தறிந்து கொள்ளவேண்டும்.

உபயோகம்:—எல்லாவகை மூலரோகங்களும் வேரற்று நிர்மூலமாகிவிடும்.

பத்தியம்:—தேகசுபாவத்திற்கும் வியாதிபலத்திற்கும் தகுந்தபடி ஏற்படுத்திக் கொள்ளவேண்டியது.

குறிப்பு.

மூலரோகமானது மகாரோகங்களுள் ஒன்றென்பது எல்லாருக்கும் தெரிந்த விஷயம். இதற்குஆயுதச் சிகிச்சையைத் தவிர வேறுவித நிச்சயமான சிகிச்சை இல்லையென்பது ஆங்கிலேய பண்டிதர்களுள் சிலர் அபிப்பிராயம். ஆயினும், இந்த மருந்தினால் அவ்விதசந்தேகத்தைநிவர்த்தி செய்யும்படியாக எல்லாவித மூலரோகங்களும் தீர்ந்து போகிறது. ஆனால், தாம்பிரபற்பம், அயச்செந்தூரம் ஆகியவைகளைப்பற்றிச் சிலர் மலைப்பார்கள். அவ்விதமானவர்களுக்காக நமது அனுபோகவைத்திய நவநீதத்தில் அநேக முறைகள் சொல்லப்பட்டிருக்கின்றனவாயினும், இந்தப் பாகத்தில்சேர்க்கிறதற்கு அனுகூலமானவைகளும் செய்கிறதற்குமிகவுஞ்சுலபமானவைகளுமான அயபற்பம், தாம்பிரபற்பம் ஆகிய சில முறைகள் இங்கெழுதுவாம். இதைப்பார்க்கிலும் இலேசான முறைகள் கிடைப்பது மிகவுந்துர்பலம். இதனைச் செய்துகொள்ளவும் சோம்பல் படுபவர்களின் விஷயத்தில் நாமென்னசொல்லக்கூடும். லோகோபகாரமாக முறைகளை எழுதவேண்டியது நமது கடமை. இனிமேல் செய்து கொள்ளவேண்டியது அவரவர்களிஷ்டம்.

(இன்னும் வரும்.)

சுகாதார போதினி.

கூ - ம் பிரிவு.

இரசம்.

முன்தொடர்ச்சி (vol- II. பக்கம் 144.)

ஆனந்தபைரவரசம்.

* சுத்திசெய்த லிங்கம், சுத்திசெய்த காபிச்சூரணம், மிளகுச் சூரணம், அரிசித்திப்பிலிச் சூரணம், பொரித்த வெண்காரத்தூள், இவைவகை-க-க்கு விராகனெடை-கூ.

செய்முறை:—எல்லாவற்றையுங் கல்வத்திலிட்டு-உ-சாமநேரமரைத்து சிமிழில் அல்லது பீங்கான் டப்பியில் எடுத்துவைத்துக்கொள்ளவும். இஷ்டமானஞ் எலுமிச்சம்பழச்சாற்றைச் சிறுகச் சிறுகவிட்டு-உ-சாம மரைத்து, மாத்திரையாகவேனும் அல்லது, மெழுகாகவேனும் வைத்துக் கொண்டும் உபயோகிக்கலாம்.

பிரமாணம்:—குன்றிமணியெடை-க-உ. தேகசக்திக்குத் தகுந்ததுபோல் மேற்கண்ட பிரமாணத்தை யேற்படுத்திக் கொள்ளவேண்டியது.

உபயோகம்:—அதிசாரம், பகூஷவாதம், விஷபேதி முதலிய பலவகைப்பேதிகள், சுரரோகங்கள் முதலிய பலரோகங்கள் தீரும்.

பகூஷவாத முள்ளவர்களுக்கு உள்ளுக்கு உபயோகப் படுத்துவதுடன் இந்தமருந்தை நல்லெண்ணெயிற் குழைத்து வியாதிகண்ட இடங்களில் தேய்க்கக் குணமுண்டாகும்.

பலவகைப்பேதிகள், பினிசரோகம் ஆகியவைகளுக்கு ஒரு அரிசியெடை அபினையும் கூடச்சேர்த்து உபயோகிக்க வேண்டும்.

விஷபேதிக்கு வெற்றிலைச்சாற்றில் அனுபானித்துக் கொடுக்கவேண்டும்.

இருமலுக்கு கசகசா ஷர்பத், அல்லது, கசகசாக் கஷாயத்தில் அனுபானித்துக் கொடுக்கவேண்டும்.

சுரரோகங்களுக்கு பருப்புக்கீரை விதையையரைத்துப் பிழிந்த இரசத்தில், அல்லது, சமயோசிதம் போலத் தகுந்த கஷாயத்தில் அனுபானித்து உபயோகிக்கவேண்டும்.

இவ்விதம் அந்தந்த ரோகங்களுக்குத் தகுந்த அனுபானங்களில் சமயோசிதமபோல அனுபானித்துக் கொடுக்க அவைதீரும். இவையெல்லாம் சிகிச்சகர்களின் யுக்தி புத்தி அனுபவம் முதலியவைகளை யனுசரித்தது. அவையெல்லா மிங்கெழுதி முடியாது.

(இன்னும் வரும்.)

---

* லிங்கத்தைக் கல்வத்திற் பொடித்து அதிமுழுகும்படியான எலுமிச்சம்பழச் சாற்றைவிட்டு அரைக்க வேண்டும், விட்டசாறுனது 'எல்லாம் சுவறி இறுகினபதமாகி விடுதல். அது ஒரு நீட்சையாம். பிறகு முன்போல் அது முழுகும்படியாக எலுமிச்சம்பழச் சாற்றைவிட்டு முன்போல் கெட்டிப்பதமாகிற வரையில் அரைத்தால் மற்றொரு நீட்சையாம். இவ்விதம் மடக்கி மடக்கி-அநீட்சைகள் செய்துகொண்டால் லிங்கம்சுத்தியாகிவிடும்.

புத்தகம்-உ. 1906ஆ நவம்பர்மீ 15உ இலக்கம் - உ0.

சுகாதார போதினி.

க - ம் பிரிவு.

வைத்தியக் குறிப்புகள்.

மூன்தொடர்ச்சி (Vol-ll. பக்கம்-146.)

கோதுமையரிசி விராகனெடை - கரு, எருக்கம் பால் விராகனெடை-சுo, இவ்விரண்டையும் ஒருபீங் கான் பாத்திரத்திற்போட்டு நன்றுப்புரட்டிக் கொ டுத்து மூன்றுநாள் வைக்கவேண்டும். ஒவ்வொருநா ளும் இரண்டு மூன்று தடவைகள் நன்றுப்புரட்டிக் கொடுத்து பாலின்ஈரம் சுவறினபின் மண்ணேட்டிற் போட்டு மேலோடு மூடி-டு, சீலைமண் செய்து கவசத் தின் ஏழுபங்கெடை விராட்டியிற் புடமிட்டு ஆறின பின்னெடுத்துக் கல்வத்திற் பொடித்து வஸ்திரகாய ஞ் செய்து அந்தச் சூரணத்தின் இரண்டுபங்கெடை பனிவெல்லத்தைச் சேர்த்து அரைத்து ஒரு விராக னெடையுள்ள மாத்திரைகளாகச் செய்து வைத்துக் காலையில்மாத்திரம் ஒருவேளை ஒரு மாத்திரையை உ ட்கொண்டு வரவேண்டும்.

பத்தியம்:—புளி, புளிப்புப் பதார்த்தங்கள், வா யுபதார்த்தங்கள், ஸ்திரீ ஆகியவைகளை நீக்கவேண்டி யது.

உபயோகம்:—கஷ்டசுவாச ரோகவகைகள், க ஷ்டசுவாசம், மேற்சுவாசம், மந்தாரகாசம் ஆகியவை கள் தீரும்.

குறிப்பு.

மேற்கண்ட மருந்தைக் காரமானதாகவும் வேக மானதாகவும் செய்துகொள்ள வேண்டுமாயின் மேற் படி பஸ்பத்திற்குச் சமனெடை பனிவெல்லத்தைச் சேர்த்தரைத்து மாத்திரைகளாகச் செய்துகொள்ள வேண்டும். தேகபலம், வியாதிபலம், தேகசுபாவம் முதலியவைகளுக்குத் தகுந்தபடி அவுடதங்களைச் சி த்தப்படுத்திக் கொள்ளவேண்டியது சிகிச்சகர்களின் கடமையாகையால் சமயத்திற்குத் தகுந்தவிதமாகச் செய்துகொள்வார்களென நாம் நம்புகின்றோம்.

எருக்கு உப்பு குன்றிமணியெடை - உ, இதனை நெய், வெண்ணெய், தேன் முதலிய அனுபானங்களில் மத்தித்து உட்கொண்டுவர மார்பில் கட்டிக்கொண்டி ருக்கிறசளி, கஷ்டசுவாசம், மந்தாரகாசம் ஆகியவை கள் தீரும்.

பத்தியம்:—முன்பாகத்திற் சொல்லியிருக்கப்ப ட்டவைகளேயாம்.

எருக்கு உப்பு விபரம்.

தானேபழுத்துதிர்ந்த எருக்கம் பழுப்பாஞல் உத்தமம் அப்படியகப் படாதகாலங்களில் முற்றலா ன எருக்கிலையை உலர்த்தி ஈரமில்லாமற் சருகாயுலர் ந்த பின்பு கொளுத்திச் சாம்பலாக்கிக் கொள்ளவேண் டும். இவ்விதம் சித்தப்படுத்தின சாம்பல்படி-க, சுத்த ஜலம் படி-உ. சாம்பலை ஒரு பாத்திரத்திற்போட்டு அதில் இந்த நீரைவிட்டு மூன்றுமணிக் கொருதரம் நன்றுக்கலக்கிவிட்டுவரவும் வேண்டும். இவ்விதம் நாலைந்து தடவை கலக்கியானபின்பு-கஉ, மணிநேர ம் கலக்காமல் விட்டுத் தெளியவைத்துத் தெளிவை யிறுத்து இரும்புச் சட்டியிலிட்டுக் காய்ச்சிக் குழம் புப்பதமானவுடன் பீங்கான் பாத்திரத்தில்விட்டு வெ யிலில்வைக்க உலர்ந்து உப்பாகிவிடும். இதுவே எருக் கின் உப்பாம்.

நாயுருவியுப்பு குன்றிமணியெடை-உ-சு, இதனை தேன், நெய், வெண்ணெய் முதலிய தகுந்த அனுபா னங்களில் மத்தித் துண்டுவர மார்ச்சளி, தொண் டைக்கட்டு, கபக்கட்டு, கஷ்டசுவாசம், மந்தாரகாச ம் ஆகியவைகள் தீரும்.

பத்தியம்:—புளிப்பு, ஜலபதார்த்தங்கள்; வாயு பதார்த்தங்கள் ஆகியவைகள் ஆகா.

நாயுருவி உப்பு.

மேற்கண்ட எருக்கிலை யுப்பைப்போலவே சித்தப் படுத்திக் கொள்ளவேண்டும்.

கிருகுகள்ளியுப்பு குன்றிமணியெடை-க, இதனை தேன், நெய், வெண்ணெய் ஆகியவைகளில் அனுபா னித்துண்ண வேண்டும். இதனைக் காலையில் ஒருவே ளை மாத்திரம் உபயோகித்துவந்தால் போதுமானது கூடான தேகிகளுக்கு இது அதிகம் பொருந்தாதா கையால் பரிகாரமான அனுபானத்துடன் கொடுக்க லாம். அதாவது வாதமைப்பருப்புடன் கற்கண்டைச் சேர்த்தரைத்து லேகியமாகவைத்துக் கொண்டு அதி ல் அனுபானித்துக் கொடுக்கலாம். அல்லது கீழ்க்கா ணுகிறபடி சித்தப்படுத்தின கசகசா வஸ்பத்தில் அனு பானித்துக் கொடுக்கலாம்.

உபயோகம்:—நாட்பட்ட கஷ்டசுவாசம், நாட்பட்ட மந்தாரகாசம், கோழைக்கட்டு, கபக்கட்டு முதலியவைகள் தீரும்.

திருகுகள்ளி யுப்பு.

மேற்சொல்லியிருக்கிற எருக்குப் பைப்போலவே இதனையும் சித்தப்படுத்திக் கொள்ளவேண்டும்.

கசகசா ஷர்பத்து.

கசகசா பலம் - க0, கசகசாத்தோல் பலம்-க0, சீனிச்சருக்கரை பலம்-டு.

செய்முறை:—மேற்படி யிரண்டு சரக்குகளையும் உரலிற்போட்டு இடித்து நன்றுய்ச் சிதைத்து ஒருபிளானல் துண்டில் தளரமுடிந்து ஈபம்பூசின தாம்பிரச்சட்டியில் வைத்து ஒருபடி ஜலத்தைவிட்டு அடுப்பேற்றிச் சிறுதீபா யெரித்து அந்த முடிப்பை ஒரு மரத்துடுப்பால் நசுக்கிவரவும் வேண்டும. இவ்விதம் செய்து வருவதால் பால்போன்ற திரவமாகும். பிறகு முடிப்பை பெடுத்து நன்றுப்பிழிந்து நீக்கிவிட்டு அந்தத் திரவத்தை வேறுசட்டியில் விட்டுக் காய்ச்சிவந்தால் அந்தத் திரவத்தின்மீது பாலாடைபோல்வரும் நாமதை யொன்றும் செய்யாமல் அப்படியேவிட்டு விட்டு மெதுவாக எரித்து வந்தால் ஏடானது முறிந்து துண்டு துண்டாகிவிடும். அதுதான் பக்குவம். அந்தநீரை பிளானல் வஸ்திரத்தில் வடிகட்டித் திப்பியைநீக்கிவிட்டு ஜலத்தை மாத்திரம் எடுத்துக்கொள்ளவேண்டும். இந்தத் திப்பியை அழுத்திப் பிழியலாகாது. பிழிந்தால் அதிலுள்ள எண்ணெயும் இந்த ஜலத்தில்வந்து சேர்ந்துவிடும். அப்படிச் சேருவதால் இருமல் அதிகப்பட ஹேதுவாகும். ஆகையால் இந்த விஷயத்தில் சற்றுகவனமா யிருக்கவேண்டும். முன்னெடுத்த நீரில் சர்க்கரையைக் கலந்து பாகப்படி ஷர்பத்தாகச் செய்து கொள்ளவேண்டும்.

பிரமாணம்:—பலம்-க-க0.

உபயோகம்:—இருமல், கபம், கபக்கட்டு, தொண்டைவறட்சி, நித்திரையில்லாமை ஆகியவைகள் தீரும். இதனைத் தனிபாகவும் உபபோகிக்கலாம். ஆஞல்மேற்கண்ட அவுடதங்களுடன் அனுபானமாக உபயோகித்தால் சிறந்தகுணத்தைத்தரும்.

சுத்திசெய்து முளையிலை நீக்கின வாளப்பருப்பு தேவையான அளவு. இதனைச் சிறிய இரும்புக் கதிரில் குத்திக்கொண்டு சிற்றமணக்கெண்ணெய் விளக்கில் பிடித்து நன்றுயெரிந்து கரிந்துபோன பதத்திலெடுத்துக் கல்வத்திற் பொடித்து வைத்துக்கொள்ளவேண்டும். தேகசுபாவத்திற்குத் தகுந்தபடி அரை அரிசியெடைமுதல் ஒரு அரிசியெடை வரையில் மேற்படி தூளை ஒரு வெற்றிலையில்வைத்து மென்று தின்னவேண்டும். இவ்விதம் காலையில் ஒவ்வொருவேளை உபயோகித்துவந்தால் இரண்டொரு தடவை பேதியாகும். மலக்கட்டு, கபக்கட்டு, கஷ்டசுவாசம், மந்தாரகாசம் ஆகியவைகள் நீங்கும்.

படிக்காரத்தைப் பொரித்த பொரி பலம் - க, சீனக்கற்கண்டு பலம்-க. இரண்டையும் கல்வத்திற்சேர்த்தரைத்துத் தூளாக்கி வைத்துக்கொள்ளவேண்டும்.

பிரமாணம்:— விராகனெடை-வ-முதல்-க0, வரையில் தனியாகவும் உபயோகிக்கலாம் தேன் முதலியவைகளில் அனுபானித்தும் உபயோகிக்கலாம்.

உபயோகம்:—கஷ்டசுவாசம், மந்தாரகாசம், மூச்சு முதலியவைகள் தீரும்.

கோதுமை வேண்டிய அளவு. இதனைப்புதுச்சட்டியில் வறுத்துக் கரியாக்கிக்கொள்ள வேண்டும். இதனை யிடித்து வஸ்திரகாயஞ் செய்த சூரணத்துக்குச் சமனெடை விரலிமஞ்சளை பெடுத்துச் சிறுதுண்டுகளாகத் துண்டித்து ஓட்டில்வறுத்து இதனையும் கரியாக்கிப் பொடித்து வஸ்திரகாயஞ் செய்து கொள்ளவேண்டும். பிறகு இரண்டு தூளையுங் கலந்தரைத்துசீஷாவில் வைத்துக் கொள்ள வேண்டும்.

இதில் ஆரம்பத்தில் சுமார் விராகனெடை-கஅ, அளவுள்ள சூரணத்தையுட்கொண்டு அதன்மேல் வெந்நீரை அல்லது, கொஞ்சம் தண்ணீரைப் பானஞ்செய்ய வேண்டும். மறுநாட்காலையில் ஐ - விராகனெடை அதிகப்படுத்தி முன்போல் உட்கொள்ளவேண்டும். இவ்விதம் இருபத்தொருநாள் கிரமேணுவாப் அதிகப்படுத்தி உபயோகித்து வந்தால் நாட்பட்ட கஷ்டசுவாசம் மந்தாரகாசம், கபக்கட்டு, கோழைக்கட்டு முதலியவைகள் தீரும்.

பத்தியம்:—சமயோசிதம்போல் ஏற்படுத்திக் கொள்ளவேண்டும்.

இன்னும் வரும்.

சுகாதார போதினி.

உ - ம் பிரிவு.

குடும்ப வைத்தியம்.

முன்தொடர்ச்சி (Vol - II - பக்கம் 148.)

சுக்குமாத்திரை.

வெண்காரம் (இதனைப் பொரித்துக்கொள்ளவேண்டும்) மேற்றோல்சீவின சுக்குச் சூரணம், பெருங்காயம் இவை வகை-க-க்குப் பலம்-க, முருங்கைப்பட்டைச்சாறு செல்லத்தக்க அளவு.

செய்முறை:—பெருங்காயத்தைச் சிறு துண்டுகளாகச்செய்து சட்டியிலிட்டுப் பொரித்துக்கொள்ள வேண்டும். பிறகு மூன்றையும் கல்வத்திலிட்டு நன்றாய்ப்பொடித்து முருங்கைப்பட்டைச் சாற்றைச் சிறுகச்சிறுகவிட்டு ஒருசாமமரைத்துக் கடலைப்பிரமாணம் மாத்திரைகள்செய்து நிழலில் உலர்த்திவைத்துக்கொள்ளவேண்டும். இதில் அரைவாசி மாத்திரையைய்யெடுத்து ஒருசட்டியிற் கொஞ்சம் நெய்விட்டு அடுப்பேற்றி நெய் உருகிச் சூடுகண்டவுடன் மேற்படி மாத்திரையைப்போட்டு இளவறுப்பாய் வறுத்துக் கொள்ள வேண்டும். இதனைத் தனியே ஒரு சீஷாவில் வைத்துக்கொள்ளவும்.

உபயோகம்:—இதில் ஒருமாத்திரையை வாயிலிட்டு மென்றுதின்ன வாயுசம்பந்தவயிற்றுவலி, அஜீரணவயிற்றுவலி முதலியவைகள் உடனே நிற்கும். மந்தாக்கினிரோகம், அஜீரணம், வயிற்றுப்பிசம், வயிற்றுப்பொருமல் புளியேப்பம், வாயுவினால் உண்டாகும் ஏப்பம், இரைப்பையில் வாயு வதிகரித்துண்டாகும் ஏப்பம் ஆகியவைகள்தீரும்.

ஜாலப் என்னும் பேதிக்கிழங்கு.

ஜாலம் என்னுங் கொடியானது அமெரிக்காகண்டத்திலுள்ள மெக்விகோ என்னும் தேசத்தில் ஜலேபாவன்னும் பட்டணத்தில்அதிக விசேஷமாய் விளைந்து அங்கிருந்து கொண்டுவரப்படுகிற படியால் இதற்கு ஜாலப் என்று அதிகமாய் வழங்கப்படுகிறது. இது யூரோபி வைத்தியர்கள் ஆங்கிலேயவைத்தியர்கள் ஆயுர்வேத வைத்தியர்கள் ஆகிய மூவகைப் பண்டிதர்களாலும் உபயோகப்படுத்தப்பட்டு வருகிறது. இதற்கு அரபியில் ஷாத்தில் ﻣﻠﻴﻢ என்றும் பார்ஸியில் ரோஷனக் ﺭﻭﺷﻨﻲ என்றும் பேகேஜுலாபா ﺑﻴﻜﻴﺠﻮﻟﺎﺑﺎ என்றும் தமிழில் பேதிக் கிழங்கு என்றும் பெயர். இதனைச் சிலர் தப்பாக நேர்வாள மரத்தின் வேர் எனச் சொல்கின்றார்கள். ஆனால் நேர்வாளமரத்தின் வேருக்குப்பதிலாக உபயோகப் படுத்தலாமே தவிர இதுவே நேர்வாளவேர்ப் பட்டையென்பது சரியல்ல, ஜாலப் கிழங்கானது உருண்டையாய்ச் சிறுதும் பெரிதுமாக மேற்றோலானது கருத்துச்சிறுத்து உள்ளேகொஞ்சம் மஞ்சள் சாயலுள்ளதாயிருக்கும். இதன் சுவை சிறு கசப்பையும் கொமட்டலையு முடையது. இதன் வாசனை வெகுட்டலையுடையது (இதன் தூர்க்குணம்) சிறுகுடலுக்கு ஆகாது. இதற்குப்பரிகாரம் வாதுமை எண்ணெய்.

உபபோகம்:—அசுத்தநீர்களை மலத்தால் வெளிப்படுத்தும். பக்ஷவாதம், முகவாதம், நடுக்கல் ரோகம் சீதள சம்பந்தமான மூளைரோகம் ஆகியவைகளில் உபயோகமாகிறது. கீல்கள், வெண்ணரம்புகள், பேசிச்சதை ஆகியவைகளிலுள்ள தூர்நீரை மலத்தாற் போக்கும். மூலபந்தம், மகோதரம், கிருமி முதலியவியாதிகளிலும் உபபோகமாம்.

வயிறு புண்ணுயிருக்கிறவர்களுக்கும், கெற்பிணிகளுக்கும், மாதவிடாய் கண்டிருக்கிறவர்களுக்கும் இதனை உபயோகிக்கலாகாது.

பிரமாணம்:—பெரியவர்களுக்கு-டு-குன்றிமணி முதல்-கடு-குன்றிமணி வரையிற் கொடுக்கலாம். குழந்தைகளுக்கு ஒரு குன்றிமணி முதல்-ச-குன்றிமணி வரையிற் கொடுக்கலாம்.

அனுபானம்:—தேன், இஞ்சிரசம், சுக்குக் கஷாயம், துளசிரசம், பெப்பரமெண்டு ஜலம் ஆகியவைகளில் அனுபானித்துக்கொடுக்கலாம். காய்ச்சின கொஞ்சம்பாலில் மேற்கண்ட ஜாலப்பவுடரைப் பிரமாணப்படிபோட்டு அதிற் கொஞ்சம் சருக்தரையையும் சேர்த்துப் பானஞ்செய்தால் எவ்விதவெகுட்டல் முதலியவைகளும் இல்லாமல் இருக்கும். ஆனால் இந்தப் பேதிக்கிழங்கு வயிற்றுநோவையுண்டாக்குஞ் சுபாவ முடையதாகையால் இதற்குப் பரிகாரமாகக் கொஞ்சம் சுக்குச்சூரணத்தை மேற்படி பாலிற்சேர்த்து உபயோகிக்கலாம். அல்லது முன் சித்தப்படுத்தினதைப் பானஞ்செய்துவிட்டு அதன்மேற் கொஞ்சம் சுக்குத்துண்டை மென்றுதின்றால் மேற்படி துர்க்குணம் நீங்கிப்போம்.

மேற்படி ஜாலப்சூரணத்தைக் கீழ்க்கண்ட விதமாக உபயோகப்படுத்தப் படுகிறது. இதற்கு ஜாலப் கலவைச்சூரணமென்று வழங்கப்படுகிறது.

ஜாலப் கலவைச் சூரணம்.

ஜாலப் சூரணம் பங்கு	டு.
திராக்ஷ உப்பு பங்கு	கூ.
சுக்குச் சூரணம் பங்கு	க.

செய்முறை:—இவை யெல்லாவற்றையும் ஒன்றுய்ச்சேர்த்துக் கல்வத்தில் நன்றுய்ப்பொடித்துச் சீஷாவிற் பத்திரப்படுத்தவும்.

பிரமாணம்:—பெரியவர்களுக்கு-க0-முதல்-கூ0-குன்றிமணியெடை வரையிற் கொடுக்கலாம்.

உபயோகம்:—சீக்கிரம் மலத்தைப்போக்கும், நீரையும் அதிகப்படுத்தும், இதனை சூரத்து நிலஆவாரைக் கஷாயத்துடன் சேர்த்துக் கொடுத்தால் மிகவும் நன்றுய்ப் பேதியாகும். இதன்முறை பின்னெழுதப்படும்.

இன்னும் வரும்.

சுகாதார போதினி.

கூ - ம் பிரிவு.

ஸ்திரீ வைத்தியம்.

முன்தொடர்ச்சி (Vol - ll - பக்கம் 149.)

முன் நாம் கருப்பவதிகள் ஒன்பதாமாதத்திற்கவனிக்கவேண்டிய விதிமுறைகளைக் கூடியவரையில் சுருக்கமாகவும் தெளிவாகவும் எழுதியிருக்கின்றேம். ஆகையால் அவ்விதிகளைக் கவனித்து நடப்பவர்களுக்குக் கடவுளினது கிருபையால் சுகப்பிரசவ முண்டாகுமென்பது திண்ணம். இனி பிள்ளைப் பேறுகாலத்தில் கவனிக்கவேண்டிய விதிகளையும் இங்கு சுருக்கமாயெழுதுவாம். இவ்விதிகள் பெரும்பான்மையும் தெரிந்திருப்பதினல் உற்ற சமயங்களில் இன்னவிதம் செய்யவேண்டுமென்பது நன்கு புலப்படும். இந்த விதிகளை யறியாத அநேகர் தங்கள் தங்களுக்கு இஷ்டமானபடி செய்து ஆபத்திற்கு ஏதுவாக்குகிறார்கள். ஸ்திரீகளும் கல்வியில் விருத்தியடைந்துவரும் இக்காலத்தில் இவ்வித விஷயங்களை அறிந்து கொள்வதினல் தாங்களே நடந்துகொள்ளக்கூடுவதுடன் மற்ற சகோதரிகளுக்கும் தெரிவிக்க உபயோகமாம். ஆகையால் இங்கு அவசியமான விஷயங்களை மாத்திரம் எழுதிவருவோம். இதில் அநேக விஷயங்கள் மருத்துவம்பார்ப்பவர்கள் அல்லது அத்தகையினர்கள் ஆகிய இவர்கள் எல்லோரும் மிகவும் கவனித்துக் கவனமாக நடந்துகொள்ள வேண்டுமென்பதே.

(இன்னும் வரும்.)

சுகாதார போதினி.

ச - ம் பிரிவு.

பாலவைத்தியம்.

முன்தொடர்ச்சி (Vol. ll. பக்கம்-151.)

சுழிகணம்:

கணரோகமானது கபதபார்த்தங்களை அதிகமாகப்புசித்தல், பகை, கோபம், தாகம், பசி ஆகியவைகள் அதிகமாயிருக்குங் காலங்களில் ஊட்டும் பாலைக் குடிப்பதனலும் இன்னும் இவைபோன்றவைகளாலும் பொதுவாகக் கணரோகம் பிறக்குமெனினும், வாளைமீன், இராட்டுமீன், செண்டைமீன், கோழி, செம்மறியாடு, பலாப்பழம், தேங்காய், மாங்காய், சீத்தாப்பழம் முதலியவைகளைப் பாலூட்டுந் தாய்மார்கள் அதிகமாகப் புசித்தலால் அவர்கள் பாலைக்குடிக்கும் குழந்தைகளுக்கு சுழிகணம் என்னும் வியாதி உண்டாகும்.

இலட்சணம்:—பற்பலவிதபேதி, கண்சொருகுதல், மார்புநோவு, சோர்வு, நரம்புகள் புடைத்துச் சுரங்காணல், வயிறு, ஈரல், நெஞ்சு, நரம்பு இவைகள் வெந்ததுபோலிருத்தல் பாலுண்ணுமை, அலறுதல், இருமல், செருமுதல், நாக்கு உப்புதல், மேல்மூச்சு, கைகால்களிற் சீதளம், வயிற்றுப்பொருமல் நோவு, நாக்குவறளல் முதலியவைகளாம்.

சிகிச்சை:—நாயுருவியிலை, தூதுவளையிலை, தலைச்சுருளியிலை, கண்டங்கத்திரியிலை இவை வகைக்கு பலம்-வ, கருஞ்சீரகம், மேற்றோல்சீவின சுக்கு, சன்னராஷ்டம் இவைவகைக்கு விராகனெடை-கவ.

செய்முறை:—மேற்கண்ட இலைகளைச் சட்டியிற் போட்டுக் கொஞ்சம் வதக்கி ஒருஆழாக்கு ஜலத்தை விட்டு அதில் முன்மூன்றுசரக்குகளையும் நன்றுய்ச் சிதைத்துப் போட்டு மூன்றிலொரு பாகமாகச் சுண்டவைத்து இறக்கி இளஞ்சூட்டுடன் பிசைந்து வடிகட்டி அதில் ஒருகுன்றிமணியெடை கோரோசனையைக் கரைத்து ஒன்றரை விராகனெடை தேனைவிட்டுத்

கலக்கிப் புகட்டவேண்டும். இவ்விதம் காலை மாலை யிரண்டுவேளையும் செய்துவர மேற்கண்ட ரோகம் குணமாகும். இந்த மருந்தினால் இரண்டு மூன்று வேளையில் வியாதி சாந்தப்பட ஆரம்பித்தால் அதுவேதொடர்ச்சியாய்க் கொடுத்துவர வேண்டியது. அப்படிச் சாந்தப்படாமலிருந்தால் உடனே கீழ்க்காணு மருந்துகளில் ஒரு மருந்தை உபயோகிக்க வேண்டியது.

சுழிகண எண்ணெய் (வேறு.)

வேப்பெண்ணெய் பலம்-கரு, மாவிலிங்க வேர்ப்பட்டை, உத்தாமணி வேர்ப்பட்டை, முருங்கைவேர்ப்பட்டை, உகாவேர்ப்பட்டை இவை வகை-க-க்குப் பலம்-க, முசுறுமுட்டை பலம்-உ, வெள்ளைப்பூண்டி தழ், வசம்பைச்சுட்டகரி இவை வகை-க-க்குப் பலம்-உ.

செய்முறை:—மேற்படி பட்டைகளை அம்மியில் வைத்து மைபோலரைத்து எண்ணெயிற் கலக்கி முசுறுமுட்டையையும் அதிற்போட்டுப் பூண்டையும் வசம்பையுஞ் சிதைத்துப் போட்டு அடுப்பேற்றிச் சிறுதீயாயெரித்து நீர்சுண்டிக் கடுகுதிரள் பதத்தில் இறக்கி வடிகட்டிச் சீஷாவிற் பத்திரப்படுத்திக் கொள்ளவேண்டும்.

பிரமாணம்:—விராகனெடை-க-கவ, முலைப்பாலில் அனுபானித்து அல்லது தனியாக உள்ளுக்குக் கொடுக்கவேண்டும். மேலுக்கும் துவாலையிடலாம்.

உபயோகம்:—எல்லாவகைக் கணங்களும் தீரும். பிரதானமாகச் சுழிகணம், அதனலுண்டாகும் தொந்தரவு முதலியவை தீரும்.

பத்தியம்:—வியாதியின் பலத்திற்குத் தகுந்தபடி புளி, உப்பு ஆகியவைகளை அறவேதள்ளியும் சுட்டுச் சேர்த்தும் பத்தியம் காக்கவேண்டியது.

சுழிகண எண்ணெய் (வேறு)

வேப்பெண்ணெய் பலம்-அ, கழுதைலத்திச்சாறு பலம்-அ, வசம்பு, வெள்ளைப்பூண்டிதழ், சன்னராஷ்டம், வெள்ளைக்காக்கரட்டான் வேர்த்தோல் இவைவகை-க-க்கு விராகனெடை-உ, கொடிவேலி வேர்ப்பட்டை விராகனெடை-க, முட்டை மஞ்சட்கரு-டு0, முசுறுமுட்டை பலம்-டு, காட்டாமணக்கு இலைச்சாறு செல்லத்தக்க அளவு.

செய்முறை:—வேப்பெண்ணெயையும் கழுதைலத்திச் சாற்றையும் ஒன்றுய்க் கலந்து மற்றச் சரக்குகளையெல்லாம் அம்மியில்வைத்துக் காட்டாமணக்குச் சாற்றைச் சிறுகச் சிறுகவார்த்து மைப்போலரைத்து அதிற்கரைத்து அடுப்பேற்றிக் காய்ச்சி இரண்டு மூன்று கொதிவந்தபின்பு முட்டை மஞ்சட்கருக்களை அதிற்போட்டு அவை கன்றுய்க் கருகினபின்பு முசுறு முட்டையையும் போட்டுக் கடுகுதிரள் பதத்தில் வடித்து வடிகட்டிச் சீஷாவிற் பத்திரப்படுத்தவேண்டும்.

பிரமாணம்:—விராகனெடை-க-கவ.

அனுபானம்:—சன்னராஷ்டத்தை நன்றுகச்சிதைத்துக் கொஞ்சம் வெந்நீரைவிட்டு அரைத்துப் பிழிந்தெடுத்துக் கொண்ட இரசம் விராகனெடை-க முதல்-உ. இதில் மேற்படி எண்ணெயைப் பிரமாணப்படி விட்டுக் கொடுக்க வேண்டும். இவ்விதம் மூன்று நாள் ஆறுபொழுது கொடுக்க வேண்டும்.

உபயோகம்:—எல்லாவகைக் கணரோகங்களும்தீரும். முக்கியமாய்ச் சுழிகணம், சுவாசகாசம் ஆகியவைகள் தீரும்.

(இன்னும் வரும்.)

சுகாதார போதினி.

டு - ம் பிரிவு.

மூலரோகம்.

முன்தொடர்ச்சி (Vol-ll. பக்கம் - 152)

முன் சொல்லப்பட்ட மூலகுடார ரசம் எண்ணும் முறையில் தாம்பிரபற்பம், அயச்செந்தூரம் முதலிய சில பாகங்களையும் இங்கெழுதுவதாகச் சொல்லியிருக்கின்றேம். அவை பின்வருகிற விதமாம்.

அயச் செந்தூரம்.

சீமை திராகூக்காடி பலம்-உ0, சுத்திசெய்த அயபொடி பலம்-டு.

செய்முறை:—மேற்படி காடியை ஒரு பீங்கான் பாத்திரத்திற்குள் போட்டு அதில் மேற்படி அயபொடியைப்போட்டு கன்றுய்க்கலக்கிவிட்டு கல்ல உரத்த வெயிலில்-கடு-நாள் வைக்கவேண்டும். ஒவ்வொருநா

ளும் இரண்டு மூன்று தடவை நன்றாய்க்கலக்கியும் வரவேண்டும். மண்தூசி முதலியது விழாதஇடத்தில் வைக்கவேண்டும். பகலில் பெரும்பாகம் அதில் வெயில் படத்தக்க இடமாகவும் இருக்கவேண்டும். கசு-ம் நாள் அய அரபொடியெல்லாம் சிவந்து மலர்ந்து செந்தூரமாகியிருக்கும். அப்படிக் காகாமல் ஏதேனுங் கொஞ்சம் பாக்கியாயிருந்தால் அதிற் பத்துபலம் காடியைவிட்டு முன்போல் வெய்யிலில்வைத்து வந்தால் தப்பாமல் எல்லாம் செந்தூரமாகிவிடும். பிறகு கல்வத்திலிட்டு நன்றாய் ஒருசாமமரைத்து மெல்லிய வஸ்திரத்தால் வடிகட்டித் திப்பியைநீக்கிச் சீஷாவில் பத்திரப்படுத்திக் கொள்ளவேண்டும். இந்தச் செந்தூரமானது மேற்கண்ட மூலகுடாரத்திற்சேர்க்க உபயோகப்படுவதுமன்றி தனியாகவும் அநேக வியாதிகளில் உபயோகப்படுத்த உதவும்.

தாம்பிரபற்பம்.

தாம்பிரத்தகடு விராகனெடை-எ௨. இதனை சுத்திசெய்து கொள்ளவேண்டும். (சுத்திமுறைகள் நமது அனுபோக வைத்திய நவநீதத்தில் அநேகம் சொல்லப்பட்டிருக்கின்றன அவற்றில் ஒரு முறைப்படி சுத்திசெய்து கொள்ளலாம்) மடலரிதாரம் விராகனெடை பதினைந்து, அரசம்பட்டை பலம்-க௦.

செய்முறை:—தாளகத்தைக் கல்வத்திலிட்டு நன்றாய்ப் பொடித்துக் கொஞ்சம் நெய்யை விட்டு ஒருமணிநேர மரைத்து மேற்படி தாம்பிரத் தகட்டிற்குக் கீழுமேலும் சமமாகப் பூசி ஒரு ஓட்டில் வைத்து மேலோடு மூடி ரு-சீலைமண் செய்து நூற்றிருபது பலம் விராட்டியில் புடமிட்டு ஆறினபின் எடுக்க கருப்பு வருணமான பற்பமா யிருக்கும். இதனை மேற்படி மூலகுடார மாத்திரையிற் சேர்த்துக் கொள்ளலாம் இன்னும் இதனை விசேஷ குணமுள்ளதாகச் செய்துகொள்ள வேண்டுமாயின் மேற்படி பற்பத்தைக் கல்வத்திலிட்டு புளிப்பு மாதுளம்பழச் சாற்றை அல்லது எலுமிச்சம்பழச் சாற்றைச் சிறுகச் சிறுக விட்டு இரண்டு சாமமரைத்துப் பில்லைதட்டி வெயிலிலுலர்த்தி அரசம் பட்டையை யிடித்து மாவாக்கி அரைவாசியை ஒருமண் தாலத்திற் கொட்டி அதன்மேல் முன் பில்லைகளை வைத்து அதன்மேல் மீதியாயுள்ள மற்ற அரைவாசி அரசம்பட்டைத் தூளையும் போட்டு மேலும் தாலத்தால் மூடி ஏழுசீலைமண் செய்துலர்த்திக் கெஜபுடம் போட்டுக் குளிர ஆறினபின் னெடுக்க பற்பமாகியிருக்கும்.

இந்தப் பற்பத்தை மேற்கண்ட மூலகுடாரமாத்திரையிற் சேர்த்துங் கொள்ளலாம் தனியாகவும் உபயோகித்துக் கொள்ளலாம்.

(இன்னும் வரும்.)

சுகாதார போதினி.

சு - ம் பிரிவு.

இரசம்.

முன்தொடர்ச்சி (vol - II.பக்கம் 152.)

அனுமந்த இரசம்.

சுத்திசெய்த இரசம் விராகனெடை - ரு, சுத்திசெய்த நெல்லிக்காய்க் கெந்தகம் விராகனெடை-ரு மேற்றோல் சீவின சுக்கு, மிளகு, அரிசித்திப்பிலி இவைகளின் சூரணம் வகை-க-க்குப் பலம்-க, ஊமத்தை யிலைச்சாறு செல்லத்தக்க அளவு.

செய்முறை:—இரசத்தையும் கெந்தகத்தையும் கல்வத்திலிட்டு மெதுவா யரைத்து நன்றாய்க் கறுத்த பின்பு மற்ற சூரணங்களையும் சேர்த்து மேற்படி ஊமத்தை யிலைச்சாற்றைச் சிறுகச் சிறுக விட்டு-ச-சாமமரைத்துச் சிறு பில்லைகளாகச் செய்து நிழலில் வைத்து உலர்த்திக்கொள்ள வேண்டும். நன்றாயுலர்ந்த பின்பு மறுபடியும் கல்வத்திலிட்டுப் பொடித்துச் சீஷாவில் வைத்துக கொள்ளவும்.

பிரமாணம்:—குன்றிமணி யெடை-க. க௨. ஆக்கிராணம் செய்கிறதாயிருந்தால் குன்றிமணி யெடை ௨ ஒ.

உபயோகம்:—இதனை ஆக்கிராணம் செய்வதால் எல்லாவகை சுரங்கள், சன்னிகள், சிரோரோகங்கள் முதலியவைகள் தீரும்.

இதனை தேன், இஞ்சிச்சாறு முதலியவைகளில் அனுபானித்து உள்ளுக்கும் உபயோகிப்பதனாலும் மேற்கண்ட ரோகங்கள் தீரும்.

இன்னும் வரும்.

சுகாதார போதினி.

எ - ம் பிரிவு.

பற்ப முறைகள்.

முன்தொடர்ச்சி (Vol-11. பக்கம். 128.)

முன் சொல்லி யிருக்கிற தங்க பற்பத்தின் பிரமாணம்:—சுன்றிமணி யெடை-உ. கூ.

வில்வப்பட்டைச் சாறு விராகனெடை-கூ, தேன் விராகனெடை-கூ. இரண்டையு மிஸ்ரமித்து மேற்கண்ட பற்பத்தைப் பிரமாணப்படி யனுபானித்துண்ண இரைப்பை வியாதி, அஜீரணம், குன்மம் முதலிய வியாதிகள் தீரும்.

நண்டை யிடித்துப் பிழிந்த பால் விராகனெடை-உ; தேன் விராகனெடை-கூ, இவ்விரண்டையுமிஸ்ரமித்து மேற்கண்ட பற்பத்தைப் பிரமாணப்படி யனுபானித்துண்ண கூபம், இரத்தகாசம், காசரோகம் எலும்புருக்கி ரோகம், ஆகியவை தீரும்.

வேப்பங்கள் விராகனெடை-டு, தேன் விராகனெடை-டு, இவ்விரண்டையு மிஸ்ரமித்து மேற்கண்ட பற்பத்தைப் பிரமாணப்படி யனுபானித்துண்ண எல்லாவகை இரத்த பித்த ரோகங்களும் தீரும். ஜீரண சக்தி அதிகப்பட்டு ஆகாரம் ஜீரணமாகி நல்ல இரத்தமுண்டாகி தேகம் பலப்படும்.

இன்னும் வரும்.

கடிதங்கள்.

ஐயா.

அநேகசலாம்

இத்துடன் அனுப்பிய வினவின் சுருக்கத்தைப்பிரசுரித்து விடையளிக் வேண்டுகிறேன். தவிர இவ்வூரில் சுமார்-க-மாதகாலமாய் காலரா பரவியிருக்கிறது. தங்களால் வெளிப்படுத்தப்பட்ட விஷபேதி நிவாரணி அவிழ்தங்களால் சுமார் 30-கேசுகளுக்கு உபயோகித்துச் சவுக்கிய மடைந்தார்கள். உபயோகிக்கப்பட்ட அவிழ்தங்கள் முக்கியமாய் ஆரம்பத்தில் சுண்ணாம்பு கம் இரண்டொரு கேசுகளுக்கு அதன்பேரில்-18-வினவிடை வந்தவங்க செந்தூரம் அல்லது பதார்த்த குண விளக்கத்தில் வேம்பைப்பற்றி சொல்லிவந்ததில் உள்ளகியாழம் (அதாவது) வ-படி புழுங்கலரிசியுடன் முற்றிய வேப்பிலைகளை கலந்து இடித்து பின் தழைபோகப்புடைத்து அரிசியை கருகவுறுத்து-வ-படி ஜலம்விட்டு அரைவீசம் படியாக சுண்டவைத்த கியாழம். தாகமானால் சுண்ணாகியாழம் வேமனசஞ்சீவி இவையே. இவைகளில் இரண்டுகேஸ் கொம்பன். இதற்கு வானமாமெழுகுகிற்கு சொன்னஜயதீரால்தயாரித்தலிங்கக்கட்டும் அத்துடன் கஸ்தூரி மாத்திரையுமே நீர்கட்டுப்பட்ட ஓர் கேசுக்கு போதினியில் சொன்ன மிளகு நவாச்சாரமே போதுமானதாயிருக்கிறது. 63-நெம்பர் வினதாருக்கும் மேற்படி விஷயம் தெரிந்திருக்கலாம். ஆனால் அவர் பிரபோகித்ததற்கு பயன்படவில்லையே. அல்லது கியாபகமில்லாமல் உபயோகித்திருக்கலாம் தவிர இப்போதினியில் வினகேட்பவர்கள் வினசம்மந்தமாய் இதற்குமுன் இதின் மூலமாய் வந்த சிசிச்சை செய்தும் பயன்பெறவில்லை யென்று தெரிவித்து வினகேட்டால் வேறே விடை புதிதாய் சொல்வதற்கு (பத்திராதிபருக்கும்) சுலபமாய் இருக்கும்.

போதினியில் தலைமயிர்கருத்து நீண்டு வளர்வதற்கு வந்த பக்கங்களில் உள்ள முறைகளில் ஒளவைக் கூந்தல் சம்மந்தமாய்ச்சொன்ன முறையும் செய்து உபயோகித்தேன். குணம்வாஸ்தவமே. தலைமயிரில்வெந்தயச் செயற்கையால் சீக்கலும் அழுக்குமுண்டாகிறது. தவிர அரிதாரசம்மந்தமானமுறை கிரேஷ்டமேயானும் உஷ்ணமும் மூலரோகமுள்ளவர்களுக்கு ஒவ்வாவிட்டால் நீக்கிவிடவுஞ்சொல்லப்பட்டிருக்கிறது. நான் இவ்வரிதார தோஷத்தை நிவர்த்திக்க பாதம்பரும் பசும்பாலும் சேர்த்து நன்றாய் கல்வத்தில் அரைத்துநல்லெண்ணெய்சேர்த்து எண்ணெய் உபயோகித்ததில் துர்க்குணம் சிறிதுமில்லாமல் சிறந்தகுணத்தைதருவதன்னியில்தலையில் ஈர் பேன் முதலியவைதானும் இறந்துபோவதுடன் தலையில் உண்டாகும் புண் முதலியவை அதிசீக்கிரம் ஆறிப்போகிறது. கிரந்து, புண் முதலியவைபேரில் இவ்வெண்ணெய் பூசுவதால் சீக்கிரம் ஆறிப்போகிறது. இதில் வெந்தயம்சேர்க்வில்லை.

2. அற்புத சிந்தாமணி மாத்திரை செய்து உபயோகித்து வந்ததில் அதின்பயன் வாஸ்தவமேயாயினும் தொடர்ச்சியாகச்சாப்பிட்டால் உஷ்ணசுபாவமுடையவர்களுக்கு வாய்ப்புண் உண்டாகிறது. இதுவும் நெய்போன்ற குளிர்ச்சியான வஸ்துவுடன் உபயோகித்தால் அவ்வித சுபாவமுடையவர்க்ளுக்கு வாய்ரணம் உண்டாகாதென நினைக்கிறேன்.

3. கடுக்காய்போதினியில் சொல்லிய அயச்செந்தூரம் செய்யப்பட்டுவருகிறது. அதை தங்களை எனது நண்பன் விஷயமாய்க் கேட்டிருக்கும் வியாதிக்கு உபயோகிக்கலாமா ஆனல் அனுபானம் எப்படி.

4. எனது நண்பர் ஒருவர்தான் ஓர்சந்தியாசி மூலமாய்த் தெரிந்துகொண்டதை சொன்னர் அதன் உண்மையும் உபயோகத்தையுந் தங்களுக்கு வாஸ்தவமெனத் தோற்றினல் தெரிவிக்க. அது:—

வெடியுப்புச்சுண்ணம்.

இரண்டுபடி கழுதை மூத்திரத்தில் ஒருபடி கற்சுண்ணத்தைத்தாளித்துத் தெளிநீர்வடித்து அதை சிவகரந்தைசமூலம் சிவப்பு நாயுருவிசமூலம் இவைகளின் சாம்பலில் ஷை நீர்விட்டு கலக்கிவைத்து பின் நீரை வடித்து ஜாடியில் அடக்கம் செய்து ஓர்ஓட்டில் வெடியுப்பை ஷை நீர்விட்டு சற்றுநேரம் வறுத்துபின் எடுத்து ஓர்புதுக் கலயத்தில் மேற்கண்ட சாம்பலில்பாதி அழுத்தி ஷை உப்பை ஜலம்விட்டரைத்துலர்ந்தபில்லையை வைத்து மீதிச்சாம்பலை அழுத்தி சீல்செய்து சுமார் 10-15 எருவில் புடமிட்டு ஆறி ஷை வெடியுப்பு சுண்ணும்பா யிருப்பதை எடுத்து பத்திரப்படுத்தவும். தாம்பிரம் உருக்கி 10 க்கு ஒன்றுக ஷை உப்பை தரகளிம்பின்றி சுத்த தாம்பிரமாகிறது. இத்தாம்பிரம் ரோஜாப்பு நிறமாய் வெட்டை முதலிய தோஷமின்றி இருக்கிறதாம். இச்சுண்ணத்தால் இன்னும் எதற்கு எதற்கு பிரயோகிக்கலாமென்றும் இது விஷயமாய் தங்கள் அபிப்பிரீயமும் உபயோகமும் தெரிவிக்கக் கேட்டுக்கொள்ளுகிறேன் (இதனல் ரசம் கந்தகாதிகள் கட்டுமென்று நினைக்கிறேன்.)

கிருஷ்ணசாமி ராஜா 4-நெம்பர் சந்தாதார்
வெட்டவலம்.

ஐயா, அனேகசலாம்

எனது முக்கிய நண்பரொருவர்க்கு சுமார் ஒரு வருஷமாய் ஓர் தினத்திற்கு 10 தரம் நீர் இறங்கல் ஓவ்வோர் தினம் நீர் அளவிற் கதிகமாய் இறங்குவதும் சிலசமயம், மஞ்சள்போல கொஞ்சம் எரிவுத்துடனும் இருப்பது சிலதினம் சுபாவமாக சரியாக நீர் இறங்கல் 10 அல்லது 8 நாளைக்கோர்தரம் இந்திரிய ஸ்கலிதமாவது இதற்கு இதுவரையில் உபயோகித்த அவிழ்தங்களாவன:—

சரபேந்திர மேக நிவாரண போதினியின்படி காரைப் பிரயோகம் 10 நாள் தாருட்ய விருத்தி போதினி முதல் பாகத்தில் 225-ம் பக்கத்தில் சொல்லிய கடுக்காய் வகைப் பிரயோகம் 15 நாள் சுகாதாரபோதினி மாம்பூ லேகியம் 15 நாள் ஷை போதினியின் 18 வினுவிடையாய் வந்த வங்கசெந்தூரம் சிறு திராக்ஷாதி அல்வாவுடன் 12 நாள் தாருட்ய விருத்தி 2-ம் பாகத்தில் சொன்ன தீவிராபி விந்தாதி அமுர்தாதி லூபூப் 10 நாள் இவைகள் உபயோகித்தும் குணம்காணவில்லை.

தவிர என் வீட்டில் எனது தமையனுர் முதலியவர்கள் என்னை பல புஸ்தகம் வரவழைப்பது தான் வேலை யென்றும் அதன் உபயோகத்தில் ஷை யாருக்கு குணம் காணுமையால் ஓர் வசைச்சொல் சொல்ல நேரிடுகிறது. ஆகையால் இக்குறையை நிவர்த்திக்க ஷை வியாதியை பற்றற நிவர்த்திக்கக் கூடுமான வரையில் சுலபமான அவிழ்தம் தெரிவிக்க கேட்டுக் கொள்ளுகிறேன். தங்கள் புஸ்தகங்களில் உள்ள சுலபமான சிறந்த அவிழ்தங்கள் முடித்து பலஜன உபயோகத்திற்கு தர்மார்த்தமாய் தருவதற்கு ஷை யார் எனக்கு அதிக ஒத்தாசை உள்ளவராய் இருப்பதாலும் ஷை யார் வியாதி சவுக்கியமானல் ஊக்கத்துடன் உதவிசெய்யவும் பலஜன சன்மைக்குக் காரணமாகும்.

அன்பன் கிருஷ்ணசாமி ராஜர்
4. நெ. சுகாதார போதினி சந்தாதார்
வேட்டவலம்.

புத்தகம்-உ. 1906ஞ டிசம்பர்மீ 1 உ இலக்கம் - உக.

சுகாதார போதினி.

க - ம் பிரிவு.

வைத்தியக் குறிப்புகள்.

மூன்தொடர்ச்சி (Vol-11. பக்கம்-154.)

எருக்கம்பூ மொட்டு, எருக்கம்வேர்ப் பட்டை, இவை வகை-க-க்கு பலம்-கஉ, ஓமச் சூரணம் பலம்-க, பனைவெல்லம் பலம்-ச, இவை யெல்லாவற்றையும் அம்மியில் வைத்தரைத்து முக்கால் ரூபாய் எடையுள்ள பில்லை மாத்திரைகளாகச் செய்து நிழலிலுலர்த்தி வைத்துக்கொள்ள வேண்டும். காலையில் ஒரு மாத்திரையை உட்கொண்டு அதன்மேற் கொஞ்சம் பாலைப்பானஞ் செய்யவேண்டும். இவ்விதம் செய்து வருவதால் சுவாச ரோகம், கஷ்டசுவாச ரோகம் ஆகியவைகள் தீரும்.

சுத்திசெய்த நெல்லிக்காய்க் கெந்தகம் விராகனெடை-கூஉ, தேன் விராகனெடை-க0. மேற்படி கெந்தகத்தைக் கல்வத்திலிட்டுப் பொடித்துத் தேனைச் சிறுகச் சிறுக வார்த்து ஒருசாமம் வரையிலரைத்துக் குழம்புப் பதமாக ஒரு பீங்கான் பாத்திரத்தில் வழித்து வைத்துக்கொள்ள வேண்டும். உ-விராகனெடை குழம்பை வெற்றிலையில் தடவி மடித்து மென்றுதின்ன வேண்டும். இவ்விதம் காலை மாலை யிரண்டுவேளையுமாக உபயோகித்து வந்தால் கஷ்ட சுவாசம், சுவாசரோகம், இருமல் ரோகம் ஆகியவைகள் தீரும். இதை உபயோகிக்கும்போது பாலை அதிகமாக உபயோகித்துவர வேண்டியது.

கலைமான் கொம்பு தேவையான அளவு. இதனைச் சிறு துண்டுகளாகப்பிளந்து கரிகெருப்பிலிட்டுச் சுட்டுக் கரியாக்கிப் பொடித்து வஸ்திரகாயஞ் செய்து சீஷாவிற் பத்திரப்படுத்தவேண்டும். ஆரம்பத்தில் முதல்நாள் ஒரு விராகனெடை மேற்படி சூரணத்தைத் தேனிற் குழைத்து உட்கொள்ள வேண்டும். மறுநாள் அரை விராகனெடை சூரணத்தைத் தேனிற் குழைத்துட்கொள்ள வேண்டும். இவ்விதம்பிரதினமும் கால் கால் விராகனெடையாக மூன்று விராகனெடை வரையில் கிரமேணுவாய் அதிகப்படுத்திவரவேண்டும். ஆனால் இதற்கிடையில் சூடு அதிகரித்தால் அந்தப் பிரமாணத்திலேயே நிறுத்திக்கொள்ள வேண்டியது. இவ்விதம் செய்துவந்தால் கஷ்டசுவாசம், மந்தாரகாசம், இருமல் முதலியவை தீரும்.

அரிசித்திப்பிலிச் சூரணம் விராகனெடை-எ, உலர்த்தின எருக்கின்வேர்ப் பட்டை, உலர்த்தின முருங்கைப் பட்டை இவற்றின் தனித்தனிச் சூரணம் வகை-க-க்கு விராகனெடை-கூ, அப்ளாக்காரம் விராகனெடை-க, அன்னபேதி விராகனெடை-உ, (இதனைச் சட்டியில் வறுத்து வெளுத்த பின்பு தூள்செய்து கொள்ளவேண்டும்.)

செய்முறை:—எல்லாச் சூரணங்களையும் ஒன்றுய்ச் சேர்த்தரைத்துச் சீஷாவிற் பத்திரப்படுத்த வேண்டும்.

பிரமாணம்:—விராகனெடை-உ-ஞ.

அனுபானம்:—தேன், வாதுமை ஷர்பத் முதலியவைகளாம்.

உபயோகம்:—சுவாசகாசம், மந்தாரகாசம் கஷ்டசுவாசம் ஆகியவைகள் தீரும்.

ஆற்றுத் தும்மட்டிவேர்ப்பட்டை, அரிசித்திப்பிலி, பூநீறு இவை வகை-க-க்குப்பலம்-க. இவை யெல்லாவற்றையும் சேர்த்திடித்து வஸ்திரகாயஞ்செய்து வைத்துக்கொண்டு காலையில் விராகனெடை-வ, மாலையில் விராகனெடை-வ, ஆகத் தேன் முதலியவைகளில் அனுபானித்து உட்கொண்டு வரவேண்டும். இவ்விதம் செய்துவருவதால் கஷ்டசுவாசம், கபக்கட்டு, இருமல், அஜீரணரோகம் ஆகியவைகள் தீரும்.

லாகூருப்பு தேவையான அளவு. இதனைமைபோல்பொடித்து வைத்துக்கொள்ள வேண்டும் இரவில் நித்திரைக்குப் போகும்போது அரை விராகனெடை மேற்படி சூரணத்தை உட்கொள்ள வேண்டும். மறுநாள் இரவில் ஒருவிராகனெடை தூளை உட்கொள்ள வேண்டும். இவ்விதம் ஒன்றரை விராகனெடை ஆகுறவரையில் பிரதினமும் - உ-விராகனெடையையதிகப்படுத்திவரவேண்டும். இந்த உப்பை உட்கொண்டபின்பு தண்ணீர் பானஞ்செய்யலாகாது. தாங்கக்கூடாத தாகமாயிருந்தால் கொஞ்சம் இளவெந்நீரை உபயோகிக்கவேண்டும். இவ்விதம் செய்துவந்தால் கஷ்டசுவாசம், சுவாசகாசம், அஜீரணரோகம் ஆகியவைகள் தீரும்.

மஞ்சட் கடுக்காய்த்தோல், தான்றிக் காய்த்தோல், நெல்லிமுள்ளி, மேற்றோல் சீவினசுக்கு, மிளகு, கற்கடகசிங்கி, ஜடாமாஞ்சில், கருப்புப்பு, லாகூருப்பு, பூரீறு இவை வகை-கக்குப் பலம்-க, இவையெல்லாவற்றையும் ஒன்றுய்ச் சோத்திடித்து வஸ்திரகாயஞ்செய்து சீஷாவில்வைத்துக் கொள்ளவேண்டும். காலையில் கால் விராகனெடையும் மாலையில் அரைவிராகனெடையுமாக உபயோகித்து வரவேண்டும். இதனை யுபயோகிக்கும்போது நெய், பால் ஆகியவைகளை அதிகமாக உபயோகித்து வரவேண்டும்.

புகையிலை ஷர்பத்து.

பச்சைப் புகையிலையை யிடித்துப்பிழிந்து வடிகட்டின சாறு பலம்-கo, பனைவெல்லம் பலம்-கo. மேற்படி வெல்லத்தை மேற்படி சாற்றிற்கரைத்து அடுப்பேற்றிச் சிறுதீயாயெரித்து இரண்டு மூன்று கொதிவந்தபின் மறுபடியும் வடிகட்டித் திப்பிநீக்கி மறுபடியும் அடுப்பேற்றிப் பாகுபதமாக இறக்கிக்கொள்ளவேண்டும்.

பிரமாணம்:—விராகனெடை-க-கஉ.

உபயோகம்.—கஷ்டசுவாசம், சுவாசகாசம் முதலியவைகள் - நு - நாளைக்குள் குணப்படும்.

குறிப்பு.

இந்த ஷர்பத்தானது வாந்தி, பேதி ஆகியவைகளை யுண்டாக்கும் சுபாவமுடையதாகையால் துர்ப்பலப்பட்ட தேகிகளுக்கு மிகவும் குறைந்த அளவாக உபயோகிக்க வேண்டியது. சுகுமார தேகிகளானுல் அவர்களுக்கும் ஆரம்பத்தில் குறைந்த அளவாக ஏற்படுத்திக்கிரமேணுவாய் அதிகப்படுத்தி வரவேண்டியது. நுரையீரலில் சேர்ந்திருக்கப்பட்ட கபத்தை வெளிப்படுத்துவதற்கு மிகவும் ஏற்றமருந்து. ஆனுல் இதில் மேற்கண்ட துர்க்குண மிருப்பதால் ஜாக்கிரதையாகவும் நிதானமாகவும் தேகசுபாவத்திற்குத் தகுந்தபடி யுபயோகித்தால் வெகுசீக்கிரத்தில் வியாதிநீங்கிச் சுகுணமுண்டாகும்.

ஆளிவிதை பலம்-க, மருதோன்றிவிதைபலம்-க, இவ்விரண்டையுமிடித்துச் சூரணித்து வஸ்திரகாயஞ் செய்து-உ-பலம் தேனிற்போட்டுக் குழைத்து வைத்துக்கொண்டு-ஈ-விராகனெடை உட்கொண்டு வரவேண்டும். இவ்விதம் பிரதினமும் ஒவ்வொருநேரம் உட்கொண்டுவந்தால் கபக்கட்டு, கோழைக்கட்டு, கபசம்பந்தமான சுவாசகாசம், கஷ்டசுவாசம் ஆகியவை தீரும்.

மணம் வரும்படியாக வறுத்த ஆளிவிதை பலம்-ஈ, மிளகு பலம்-க, தேன் பலம்-கo, மேற்கண்ட இரண்டு சரக்குகளையும் இடித்துச் சூரணித்து வஸ்திரகாயஞ்செய்து தேனிற்குழைத்து வைத்துக்கொண்டு பிரதினமும் விராகனெடை-ஈ-வீதமாக உட்கொண்டுவந்தால் மேற்கண்டரோகங்கள் தீரும்.

குறிப்பு

மேற்கண்ட பாகத்தில் மிளகிற்குப் பதிலாக உலர்ந்த பொதினை இலையைச்சேர்த்தும் உபயோகிக்கலாம், மிளகை நீக்காமல் அதனுடன் கொஞ்சம் பொதினையையும் சேர்த்துச் சித்தப்படுத்திக் கொள்ளலாம்.

ஆளிவிதைபலம்-உஉ, இதனை மணம்வரும்படியாகவறுத்து இடித்துச் சூரணித்து வஸ்திரகாயஞ்செய்து-எஉ-பலம் தேனிற்குழைத்து வைத்துக்கொண்டு பிரதினமும் மூன்று விராகனெடை வீதம் உட்கொண்டு வருவதினுலும் மேற்கண்ட ரோகங்கள் தீரும்.

பொரித்த வெண்காரத்தூள் பலம்-க, தேன்பலம்-ச, இவ்விரண்டையும் சேர்த்தரைத்து வைத்துக்கொண்டு விராகனெடை-க-கஉ-வீதம் இராக்காலங்களில் நித்திரைக்குப் போகும்போது உட்கொண்டுவருவதால் மேற்சுவாசம், பெருமூச்சு ஆகியவைகள் தீரும்.

இன்னும் வரும்.

சுகாதார போதினி.

உ - ம் பிரிவு.

குடும்ப வைத்தியம்.

முன்தொடர்ச்சி (Vol - II - பக்கம் 156.)

நாம் இதற்கு முன்னை பேப்பரில் ஜாலப் என்னும் பேதிக்கிழங்கைப்பற்றி யெழுதியிருந்தோம். அது அன்னிய தேசத்துச் சரக்காகையால் அநேகருக்கு வெறுப்பாகவும் சிலருக்கு விருப்பாகவு மிருக்கலாம். இன்னும் அதைப்பார்க்கினும் மேலானசரக்கு நமது

தேசத்திலே விளைகின்றபடியால் அதன் உபயோகம் முதலியவைகளைப்பற்றித் தெரிந்து உபயோகிக்கவேண்டியது உசிதமாகக் காணப்படுகிறது.

சிவதைவேரானது இலேசாயிருக்கும். நடுவில் துவாரமிருக்கும். வெட்டுண்ட இரண்டுபக்கங்களிலும் பிசின் படிந்திருக்கும். வெளிப்புறத்தில் கருஞ்சாயலாகவும் உட்புறத்தில் வெண்மையாகவு மிருக்கும். இளைப்பாகவும் சிறு கசப்பாகவும் காரமாகவு மிருக்கும்.

இதன் உபயோகம்:—இரைப்பைமுதலிய வைகளிலுள்ள கபம், இளகலான துர்நீர்கள் ஆகியவைகளைப் பேதிமூலமாக வெளிப்படுத்தும். இதனுடன் கொஞ்சம் சுக்கைச்சேர்த்துக் கொடுத்தால் பிசுபிசுப்பான கபச்சத்தை வெளிப்படுத்தும். இன்னும் மூளை, இரைப்பை, கருப்பை ஆகியவைகளைச்சுத்திசெய்யும். பக்ஷவாதம், வெண்ணரம்பு, பேசுச்சதைமுதலியவைகளைப்பற்றிய வியாதிகள் ஆகியவைகளைக் கண்டிக்கும். கபம்வெளிப்படுகிற இருமலைக்குணப்படுத்தும். வாதுமை யெண்ணெயுடன் மிஸ்ரமித்துக் கொடுத்தால் புராதன இருமல்ரோகம் தீரும். காபிலிக்கடுக்காயுடன் சேர்த்துக்கொடுத்தால் பைத்தியரோகம், மூர்ச்சைரோகம் ஆகியவைகள் குணமாம். இதனைச் சூரணமாக உபயோகித்தால் கபச்சத்து வெளிப்படும். கஷாயமாக உபயோகித்தால் பித்தநீரை வெளிப்படுத்தும். இதனை அதிகச் சன்னமாகத் தூள்செய்யலாகாது. இதன் சூரணம் கொஞ்சம் மொத்தமாகவே யிருக்கவேண்டியது.

சுத்திசெய்த சிவதைவேர்த்தூள் பலம்-கரு, மஞ்சட் கடுக்காய்த்தோல் பலம்-கரு, நிலஆவாரை பலம்-சு, மேற்றோல் சீவினசுக்கு பலம்-ச, தான்றிக்காய்த்தோல், நெல்லிமுள்ளி, இலவங்கம், அதிமதுரம், நற்சீரகம், பெருஞ்சீரகம், கருஞ்சீரகம், அரிசித்திப்பிலி இவை வகை-க-க்குப் பலம்-க.

செய்முறை:—இவை யெல்லாவற்றையும் சேர்த்திடித்து வஸ்திரகாயஞ்செய்து இதற்குச் சமனெடை சர்க்கரையைச் சேர்த்துக்கொள்ளவும்.

பிரமாணம்:—விராகனெடை-க௨-௨-௩.

உபயோகம்:—எல்லாவகைவாயுகளும், எல்லாவகைப் பித்தங்களும், எல்லாவகைச் சிலேஷ்மரோகங்களும் தீரும்.

வேறு.

சிவதைவேர்ப்பட்டை பலம்-௨௦, மேற்றோல் சீவினசுக்கு, மிளகு, அரிசித்திப்பிலி, மஞ்சட்கடுக்காய்த்தோல், தான்றிக்காய்த்தோல், நெல்லிமுள்ளி, இலவங்கப்பட்டை, சிறுநாகப்பூ, கடுகுரோகணி இவைவகை-க-க்குப் பலம்-க, பசுவின்பால் படி - ௨, சீனிச்சருக்கரை செல்லத்தக்க அளவு.

செய்முறை:—சிவதைவேர்ப்பட்டையைப் பாலிற்போட்டு அடுப்பேற்றிச் சிறுதீயாயெரித்துப் பால்சுண்டினபின்பு இறக்கிப் பட்டையிலுள்ள நடுநரம்பையெடுத்து நிழலிலுலர்த்தி நன்றாயுலர்ந்தபின்பு மற்றச்சரக்குகளையுஞ் சேர்த்து இடித்துச் சூரணித்து வஸ்திரகாயஞ்செய்து இந்தச் சூரணத்திற்குச் சமனெடை சர்க்கரையைச்சேர்த்து வைத்துக்கொள்ளவும்.

பிரமாணம்:—விராகனெடை-க-௫.

அனுபானம்:—இதனை யுட்கொண்டு மேலேவெந்நீர் சாப்பிடவேண்டும். வாதசம்பந்தமான வியாதிகளுக்குப் பன்னீர் ஷர்பத்திலும், பித்த சம்பந்தமான ரோகங்களுக்கு புளித்தெளிநீர் ஷர்பத்திலும், கபசம்பந்தமான ரோகங்களுக்குச் சுக்குக் கஷாயத்திலும் அனுபானித்துக் கொள்ள வேண்டும்.

உபயோகம்:—மலக்கட்டு, சீதக்கட்டு, சுரம், பக்கவாயு, பிடிப்பு முதலியரோகங்கள் தீரும்.

பத்தியம்:—மிளகுநீர்ச்சாதம். ஆட்டிறைச்சிச்சூப்பு ஆகியவைகளாம். இதனைப் பேதிக்குச் சாப்பிட்ட மாலையில் சுக்குக்கஷாயம் போட்டுச் சாப்பிடவேண்டும்.

(இன்னும் வரும்.)

சுகாதார போதினி.

௩ - ம் பிரிவு.

ஸ்திரீ வைத்தியம்.

முன்தொடர்ச்சி (Vol - II - பக்கம் 156.)

கருப்பஸ்திரீகளுக்குப் பேறுகாலம்நெருங்கினவுடன் அந்தக் காலங்களில் அவசியமானசாமான்களை முன்னதாகச் சித்தப்படுத்தி வைத்துக் கொள்ளவே

ண்டும். எந்தச் சமையத்திலழைத்தாலும் அந்தச்சமயத்தில் தடையின்றி வருவதற்காக மருத்துவத்தொழிலில் அனுபவமும், கைதேர்ச்சியுமுள்ள ஒரு மருத்துவப்பெண்ணை முன்னதாகவே ஏற்படுத்தி வைத்துக்கொள்ளவேண்டும்.

பிள்ளைப்பேற்றிற்காக ஏற்படுத்தப்பட்ட அறையானது மிகவுஞ் சுத்தமானதாக இருக்கவேண்டும். இன்னும் அந்த அறையானது அவசியமானபோது வெளிக்காற்று உள்ளே பிரவேசிக்கும் படியானதாகவு மிருக்கவேண்டும்.

பிள்ளைப்பெறும் அறையானது எவ்விதம் சுத்தமாக இருக்கவேண்டியதோ அவ்விதமே மருத்துவம் பார்க்கும் மருத்துவப் பெண்ணும் தேகம், வஸ்திரம் ஆகியவைகளைச் சுத்தமாக வைத்திருக்கவேண்டும். இக்காலங்களில் நமது வீடுகளுக்கு வரும் மருத்துவப் பெண்கள் பெரும்பான்மையும் அசுத்த வஸ்திரங்களைத் தரித்தவர்களாகவும், துர்நாற்றம் முதலியவைகளினால் சமீபத்தில் நெருங்கக்கூடாதவர்களாகவு மிருக்கின்றார்கள். இவ்விதம் அசுத்தமான மருத்துவப்பெண்களை யேற்படுத்துவதினால் பிள்ளையைப்பெறும் தாய், பிள்ளை ஆகிய இருவருக்கும் கெடுதியை விளைக்குமென்பது நிச்சயம். ஆகையால் அவர்களின் தேகம், வஸ்திரம் முதலியவைகளைப்பற்றிக் கவனித்துவரவேண்டும்.

நமது தேசத்திலுள்ள மருத்துவப்பெண்கள்பெரும்பான்மையும் ஒரே வஸ்திரம் தரித்தவர்களாய் பலவீடுகளுக்குப் போய்வருகின்றார்கள். ஒவ்வோரிடத்திலும் ஒவ்வொருவிதமான வியாதிகளிருக்கலாம். ஆகையால் இவர்கள் பிள்ளைப்பெறும் அறையில் தூழைவதற்கு முன்பு தாங்கள் உடுத்தியிருக்கும் வஸ்திரத்தைக்களைந்துவிட்டு வேறு வஸ்திரத்தையுடுத்திக்கொண்டு அந்த அறைக்குள் பிரவேசிக்கவும் அறையிற்குள்ளேசென்று அவ்விடத்து வேலைகளை நிறைவேற்றிவைத்து அறைக்கு வெளியேவந்து அப்போதுடுத்திக்கொண்டிருக்கிற வஸ்திரத்தைக் களைந்து வைத்துவிட்டு முன்தான் உடுத்திக் கொண்டுவந்த வஸ்திரத்தை உடுத்துக்கொண்டு போகும்படியானவும் ஏற்பாடுசெய்ய வேண்டியது. இப்படிச் செய்வதினால் அநேகவித நன்மைகளுக்கும் சுகிர்தங்களுக்கும் ஏதுவாகும்.

மருத்துவப் பெண்ணின் கையிலுள்ள நகங்களை யறுத்து நீக்கிவிடும்படியான ஏற்பாடு செய்யவேண்டியது. பிள்ளைப்பேறு காலங்களில் இவள் சிலசமயங்களில் உள்ளே கையைப்போடவேண்டியிருக்குமாகையால், குழந்தையின்மீது அல்லது உள் ஸ்தானத்தில் நகமழுந்தி ஏதாகிலும் கெடுதிக்கு ஏதுவாகலாம்.

இன்னும் வரும்.

சுகாதார போதினி.

ச - ம் பிரிவு.

பாலவைத்தியம்.

மூன்தொடர்ச்சி (Vol. II. பக்கம்-157.)

சிற்றாமணக் கெண்ணெய் படி-க, வெளிச்சிப் பிசின், கடுகு ரோகணி, கஸ்தூரி மஞ்சள், வசம்பு, சுன்னாரஷ்டம், பூண்டு, கருஞ்சீரகம், இவை வகை-க-க்குப் பலம்-வ, நாய்வேளை சமூலம் பலம்-கo.

செய்முறை:—இவை யெல்லாவற்றையும் நையச் சிதைத்து மேற்படி யெண்ணெயிற் போட்டுச் சூரிய புடமாக வைத்துவர வேண்டும். இவ்விதம் கடுமையான வெயிலா யிருந்தால் இரண்டு வாரமும், மந்தமான வெயிலா யிருந்தால் மூன்று நான்கு வாரமும் வைத்துச் சரக்குகளை வடிகட்டாமல் அப்படியே வைத்துக்கொண்டு எண்ணெய் மாத்திரம் உபயோகித்துவர வேண்டும்.

பிரமாணம்:—விராகனெடை-க, உ. கூ.

உபயோகம்:—எல்லாவகைக் கணங்களும்தீரும். முக்கியமாகச் சுழிகணம், சுழிமாந்தம் ஆகியவைகள் தீரும்.

பத்தியம்:—புளி, உப்பு முதலியவைகளை நீக்கிவைப்பது உத்தமம். ஆனால் சமயோசிதம் போலவும் தேக சுபாவத்திற்குத் தகுந்தது போலவும் இலகு பத்தியமாக வைக்கவேண்டும்.

கண சஞ்சீவி யெண்ணெய்.

சிற்றாமணக் கெண்ணெய் படி-க, காட்டு மல்லிகைச் சாறு படி-க, வெங்காயச்சாறு படி-க.

நெல்லிமுள்ளி, செண்பகப்பூ, நற்சீரகம், பெருஞ்சீரகம், மாசக்காய், ஏலரிசி, கோரோசனை, கோஷ்டம், அதிமதுரம், இலவங்கப்பட்டை, தேவதாரம், அரிசித்திப்பிலி, கடுகு ரோகிணி, கொத்தமல்லி விதை, ஓமம், வெள்ளைப் பூண்டிதழ், தேற்றான்விதை, மிளகு, இலவங்கம், வெந்தயம், ஜாதிக்காய், ஜாதிப்பத்திரி இவை வகை-க-க்கு விராகனெடை-கவ. முற்றின வேப்பம் பட்டை பலம் கo.

செய்முறை:——மூன்னுள்ள எண்ணெயையும் மற்றச்சாறுகளையும் ஒன்றுகச் சேர்த்து கோரோசனைத் தவிர மற்றசரக்குகளையிடித்துத் தூள்செய்து அம்மியில் வைத்தரைத்து மேற்படி யெண்ணெயிற் கலக்கி அடுப்பேற்றிச் சிறுதீயாயெரித்து மெழுகுபதத்திலிறக்கி வடிகட்டி கோரோசனையைப் பொடித்துச் சேர்த்துச் சீஷாவிற் பத்திரப்படுத்தவும்.

பிரமாணம்:—விராகனெடை-கo, உ, உo.

உபயோகம்:—சுழிகணம், வறள்கணம், இரத்தகணம், ஆகியவைகள் தீரும்.

வேறு எண்ணெய்.

கோழிமுட்டை மஞ்சட் கரு - உo. இதனைத் தனியே பொரித்துத் தைலமாக்கிக் கொள்ளவும், வேப்பெண்ணெய் பலம்-டு, வசம்பு பலம்-உo. இவ்விரண்டையு மரைத்துச் சுடர்த்தைல மிறக்கிக் கொள்ள வேண்டும். வேப்பெண்ணெய் பலம்-அ, திப்பிலி, கோஷ்டம், அக்கிராகாரம், கண்டத்திப்பிலி, கருஞ்சீரகம், பெருங்காயம், சுத்தித்த நேர்வாளம், இந்துப்பு சன்னராஷ்டம், துருசு இவை வகை-க-க்கு விராகனெடை-கo, மாவிலிங்கப் பட்டை, முருங்கைப் பட்டை, கொச்சிப்பட்டை, காட்டாமணக்கு வேர்ப்பட்டை, வெண் காக்காரட்டான் வேர்ப்பட்டை இவற்றின் சாறு வகை-க-க்குப் பலம்-க, பூநாகச் சாம்பல் பலம் கால், கோரோசனை விராகனெடை-க.

செய்முறை:—கோழிமுட்டை மஞ்சட் கருத்தைலம், வேப்பெண்ணெய்ச் சுடர்த் தைலம், தனி வேப்பெண்ணெய், ஆகிய மூன்றையும் ஒன்றுகக் கலந்து வைத்துக் கொள்ளவும். திப்பிலி முதல் துருசு ஈறுகவுள்ள சரக்குகளைப் பொடித்து மேற்படி சாற்றினுலரைத்து எண்ணெயிற் கலக்கி அடுப்பேற்றிச் சிறுதீயாயெரித்து மெழுகு பதத்திலிறக்கி வடிகட்டித் திப்பிநீக்கி அதில் கோரோசனையைப் பொடித்துப் பூநாகச் சாம்பலையும் போட்டு நன்றுய் மிஸ்ரமித்து வைத்துக் கொள்ளவும்.

பிரமாணம்:—விராகனெடை-வ. அ. க. வியாதி பலம் தேகபலம் ஆகியவைகளுக்குத் தகுந்தபடி கொடுக்கவும்.

உபயோகம்.—அள்ளுமாந்தம், வலிப்பு, குழந்தைகளுக் குண்டாகும் வாயு, மூர்ச்சை முதலிய ரோகங்கள் தீரும்.

(இன்னும் வரும்.)

சுகாதார போதினி.

டு - ம் பிரிவு.

மூலரோகம்.

முன்தொடர்ச்சி (Vol-II. பக்கம் - 158)

பிரபதி ரசம்.

சுத்திசெய்த இரசம் விராகனெடை-ஈ, சுத்தி செய்த கெந்தகம் விராகனெடை - ஈ, சுத்திசெய்த போளம் விராகனெடை-ஊ.

செய்முறை:—இரசத்தையும் கெந்தகத்தையும் சேர்த்தரைத்து நன்றுய்க் கருத்தபின்பு போளத்தைச் சேர்த்து ஒரு சாமமரைத்து முடிவில் கொஞ்சம் நெய்யை விட்டு அரைத்து ஒரு பில்லேபாகச் செய்து ஓட்டில் வைத்து அடுப்பின் மீதேற்றிச் சிறுதீயா யெரிக்க எல்லாம் உருகிப்போகும். அந்தச் சமயத்தில் ஓட்டைக் குரட்டால் பிடித்துக் கொண்டு எடுத்து ஒரு வாழையிலையின்மீது சாய்த்துவிட்டுப் பரப்பிவிட வேண்டும். ஆறின பின்பு எடுத்து வைத்துக் கொள்ளவும்.

பிரமாணம்:—குன்றிமணி யெடை-உ. முதல் ச-வரையில்.

அனுபானம்:—பசுவின் வெண்ணெய்.

உபயோகம்:—இதனைத் தொடர்ச்சியாகப் பதினைந்து நாள் உபயோகித்து வந்தால் ஆறுவகை ரோகங்களும் தீரும்.

மூலநிவாரண அமிர்தாதிக் குளிகை.

சுத்திசெய்த இரசம், சுத்திசெய்த கெந்தகம், கண்டத்திப்பிலி, அரிசித்திப்பிலி, மிளகு, மேற்றோல் சீவின சுக்கு, கோரைக் கிழங்கு, ஜாதிக்காய், மஞ்சட் கடுக்காய்த்தோல், இவை வகை-க-க்கு விராகனெடை ௬, அப்பிரக செந்தூரம், சுத்திசெய்த நாபி, ஏலரிசி இவை வகை-க-க்கு விராகனெடை-உவ. பனைவெல்லம் பலம்-௫.

செய்முறை:—இரசத்தையும் கெந்தகத்தையும் சேர்த்தரைத்து நன்றாய்க் கருத்தபின்பு மற்றச் சரக்குகளையல்லா மிடித்து வஸ்திரகாயஞ் செய்த சூரணத்தையும் சேர்த்து ஒருமணி நேரமரைத்துப் பிறகு வெல்லத்தைச் சேர்த்துக் கையாந்தகரைச் சாற்றைச் சிறுகச் சிறுக விட்டு நான்கு சாமமரைத்துக் குன்றிமணிப் பிரமாணம் மாத்திரைகளாகச் செய்து நிழலி லுலர்த்திக்கொள்ள வேண்டும்.

பிரமாணம்:—ஒரு மாத்திரை முதல் மூன்று மாத்திரை வரையாம்.

அனுபானம்:—பசுவின் வெண்ணெய். இந்த மாத்திரையை உட்கொண்டபின் காய்ச்சின பசுவின் பாலைப்பானஞ் செய்யவேண்டும்.

உபயோகம்:—மூலரோகம், தேக இளைப்பு, சுவாசரோகம், எரிவந்தம், மஞ்சட் காமாலை, மூர்ச்சை, இந்திரிய சிராவகம், முதலிய ரோகங்கள் தீரும்.

சந்திரப் பிரபாவக் குளிகை.

சுத்திசெய்த இரசம் விராகனெடை - க, சுத்திசெய்த கெந்தகம் விராகனெடை-க, அப்பிரக செந்தூரம் விராகனெடை-க, கிச்சிலிக்கிழங்கு, வசம்பு, நிலவேம்பு, கோரைக்கிழங்கு, தேவதாரம், மரமஞ்சள் கஸ்தூரி மஞ்சள், கண்டத்திப்பிலி, சித்திர மூலவேர்ப்பட்டை, கொத்துமல்லி விதை, நெல்லிமுள்ளி, மஞ்சட் கடுக்காய்த்தோல், தான்றிக்காய்த் தோல், அரிசித்திப்பிலி, மரவுப்பு, பூநீறு, கருப்புப்பு, இந்துப்பு, கறியுப்பு, கற்கண்டு, மைசாக்ஷி, சிலாசத்து, அயசெந்தூரம் இவை வகை-க-க்கு விராகனெடை-ஒ.

செய்முறை:—இரசத்தையும் கெந்தகத்தையுஞ் சேர்த்துக் கல்வத்தில் மெதுவா யரைத்து நன்றாய்க் கருத்தபின்பு மற்றச் சரக்குகளையும் இடித்து வஸ்திரகாயஞ் செய்த சூரணத்தையுஞ் சேர்த்து ஒரு சாமமரைத்து எல்லாம் நன்றாய் மிஸ்ரமான பின்பு எடுத்துச் சீஷாவிற் பத்திரப்படுத்தவும்.

பிரமாணம்:—விராகனெடை-ஒ. க.

அனுபானம்:—தேன், நெய் ஆகியவைகளாம்.

உபயோகம்:—மூலரோகங்கள், இந்திரிய சிராவகம், தேகஇளைப்பு, இருமல், பாண்டுரோகம், வயிற்றுநோவு, சுரக்கட்டி, சொட்டு மூத்திரம், ஆரம்பகுஷ்டரோகம் ஆகியவைகள் தீரும்.

பத்தியம்:—புளி, புகை, பெண் ஆகியவைகளை நீக்கவேண்டியது.

வேறு.

(a) மைசாக்ஷி, நெல்லிமுள்ளி, தான்றிக்காய்த் தோல், மஞ்சட்கடுக்காய்த்தோல், இவை வகை-க-க்கு பலம்-உ௩, தண்ணீர்படி-௪.

(b) சுத்திசெய்த இரசம், சுத்திசெய்த கெந்தகம், மேற்றோல்சீவின சுக்குச்சூரணம், மிளகுச்சூரணம், அரிசித்திப்பிலிச் சூரணம், மஞ்சட்கடுக்காய்த்தோல் சூரணம், நெல்லிவற்றல் சூரணம், தான்றிக்காய்த் தோற்சூரணம், கோரைக்கிழங்குச் சூரணம், தேவதாருக்கட்டைச் சூரணம் இவை வகை-க-க்கு விராகனெடை-கஹு, சுத்திசெய்த நேர்வாளப்பருப்பு விராகனெடை-எ௨.

முன்னர் ஜலத்தில் மைசாக்ஷியைப் போட்டுக் கொதிக்க வைத்துக் காய்ச்சி வடிகட்டிக் கொள்ள வேண்டும். வடிகட்டின ஜலத்தில் (a) யிலுள்ள கடுக்காய், தான்றிக்காய், நெல்லிமுள்ளி ஆகியமூன்றையும் தூள்செய்து சேர்த்து அடுப்பேற்றிச் சிறுதீயா யெரித்

துக் காய்ச்சி தேன்போல குழம்பான பதத்தில் இறக்கிக் கொள்ளவும். பிறகு (b) யிலுள்ள இரசத்தையும் கெந்தகத்தையும் சேர்த்தரைத்து நன்றுப்க் கருத்தபின்பு மற்றச்சரக்குகளை யிடித்து வஸ்திரகாயஞ்செய்த தூளையும், வாளப்பருப்பையும் சேர்த்து மூன்று மணிநேரமரைத்து முன்சித்தப்படுத்தி யிருக்கிற பாகில் கலந்து நன்றுக மிஸ்ரமித்துப் பீங்கான் பாத்திரத்தில் வைத்துக் கொள்ளவேண்டும்.

பிரமாணம்:—குன்மிமணியெடை-சு-முதல்-அ.

உபயோகம்:—மூலரோகங்கள், பவுத்திரம், சூல முதலியவைகளும், கபசம்பந்தமான ரோகங்களும் தீரும்.

(இன்னும் வரும்.)

சுகாதார போதினி.

சு - ம் பிரிவு.

இரசம்.

முன்தொடர்ச்சி (vol - II.பக்கம்158.)

மகாநாராசரசம்.

சுத்திசெய்த இரசம், சுத்திசெய்த கெந்தகம், மேற்றேல்சீவின சுக்கு, மிளகு, திப்பிலி இவை வகை -க-க்குப் பலம் - க, சுத்திசெய்த நேர்வாளப்பருப்பு விராகனெடை-உ.

செய்முறை:—இரசத்தையும் கெந்தகத்தையும் கல்வத்திலிட்டு மெதுவாயரைத்து நன்றுப்க் கருத்தபின்பு மற்றமூன்று சரக்குகளையும் இடித்து வஸ்திரகாயஞ் செய்து அதிற்சேர்த்து நேர்வாளப் பருப்பையும் சேர்த்து வெற்றிலைச் சாற்றைச் சிறுகச் சிறுகவிட்டு நான்குசாமமரைத்துக் குன்றிமணிப் பிரமாணம்மாத்திரைகளாகச் செய்து நிழலில் உலர்த்திச் சீஷாவிற் பத்திரப்படுத்திக் கொள்ளவேண்டும்.

பிரமாணம்:—ஒருமாத்திரை முதல் ஆறுமாத்திரைவரையில்.

உபயோகம்:—அஜீரணரோகம், குன்மக்கட்டி, வயிற்றுப்பிசம் முதலியவைகள் தீரும். வயிற்றிலுள்ள கபக்கட்டியை நன்றுப் வெளிப்படுத்தும் இதனைப் பேதியாக உபயோகித்தால் நன்றுப்ப் பேதியானபின்பு தயிர்ச் சாதத்திற் சர்க்கரை போட்டுச் சாப்பிடவேண்டும். அதிகக் காரமில்லாத ஆகாரமாகவும் உபயோகிக்கலாம்.

குறிப்பு.

இதில் நேர்வாளம் விராகனெடை-உ, யாக எழுதியிருந்த போதிலும், சிலரோகங்களிற் சேம்மையாய்ப் பேதியாகிறதில்லை. ஆகைபால் அவசியமானால் இன்னும்-உ, விராகனெடை வாளத்தை அல்லது கொஞ்சம் குறைவாகச் சேர்த்துச் சித்தப்படுத்திக் கொள்ளலாம்.

நேர்வாள சுத்தி:—நேர்வாளக் கொட்டையை உடைத்துப் பருப்பெடுத்து ஒருமெல்லிய வஸ்திரத்தில் தளர்ச்சியாக முடிந்து எருமைச்சாணியை ஜலத்திற் குழம்பாகக் கரைத்து வடிகட்டி ஒரு தோண்டியில் அரைவாசி யிருக்கும்படியாகவிட்டு அதற்குள் மூடிப்பைக் கிழிக்கட்டித் தொங்கவிடவேண்டும். மூடிப்பானது தோண்டியின் அடியிற்படாமலும் சற்று மேலாகவுமிருக்கவேண்டும். தோண்டியை அடுப்பேற்றிச் சிறுதீயா யெரித்துச் சாணிப்பால் சுண்டினபின் மூடிப்பை யெடுத்து ஜலத்தைவிட்டு நன்றுப் அலசிப் பருப்புக்குள்ளிருக்கும் மூளையிலைகளைப் போக்கி மறுபடியும் ஜலத்தைவிட்டு அலம்பிவிட்டு வேறு மெல்லிய வஸ்திரத்தில் முன்போல் தளரமுடிந்து முன்காய்ச்சின பாத்திரத்தை நன்றுப் ஜலத்தைவிட்டுக் கழுவிச் சுத்திசெய்து அந்தப் பாத்திரத்தில் அரைவாசி பசுவின்பாலைவிட்டு முன்மூடிப்பை அதற்குள் கிழிக்கட்டி முன்போல் தொங்கவிட்டு அடுப்பேற்றிச் சிறுதீயா யெரித்துப் பாலெல்லாஞ் சுண்டினபின் இறக்கி ஜலத்தைவிட்டு நன்றுபலசி வெயிலிலுலர்த்தி ஒரு பாத்திரத்திற் கொஞ்சம் பசுவின் நெய்யைவிட்டு மேற்படி பருப்பைப் போட்டுக் கொஞ்சம் மணம் வரும்படி

யாக வறுத்துக் கொள்ள வேண்டும். இதுவே நேர்வாளச் சுத்தியாம்.

இரச தோடகம்.

சுத்திசெய்த இரசம், சுத்திசெய்த கெந்தகம், சுத்திசெய்த பால்துத்தம், சுத்திசெய்த நேர்வாளப் பருப்பு இவை வகை-க க்கு விராகனெடை-கூ.

செய்முறை:—இவற்றுள் இரசத்தையும் கெந்தகத்தையும் அரைத்து நன்றாய்க் கருந்தபின்பு மற்றச் சரக்குகளையும் சேர்த்து இரண்டு மூன்று மணிநேரம் அரைத்து ஒருசிறு கலயத்திற்போட்டு அதன் உதட்டு வரையில் வரும்படியாக ஜலத்தைவிட்டு கெருப்பின்மீது வைத்து மெதுவா யெரித்து ஜலமெல்லாஞ் சுண்டிக் கொஞ்சம் ஜலம் பாக்கியா யிருக்கும்போது இறக்கி நிழலில் வைத்து நன்றாய் உலர்ந்தபின்பு கல்வத்திலிட்டுப் பொடித்துச் சீஷாவிற் பதநிரப்படுத்தவும்.

பிரமாணம்:—குன்றிமணியெடை-க-கூ.

அனுபானம்:—சருக்கரை, வெல்லம், லேகிய முதலியவைகள். இதனை யுட்கொண்டு அதன்மேல் பால் ஒருபங்கும் ஜலம் இரண்டுபங்கும் சேர்த்து நீர்ப்பாலைப் பானஞ்செய்ய வேண்டும். நீர்ப்பாலை எவ்வளவு அதிகமாய்க் குடிக்கின்றோமோ அவ்வளவுக் கவ்வளவு பேதியும் அதிகமாகும்.

உபயோகம்:—வயிற்றில் அழுகிப்போன துர்நீர்கள், விஷநீர்கள் ஆகியவைகளைப் பேதிமூலமாக வெளிப்படுத்தி இரைப்பையைச் சுத்திசெய்யும்.

இன்னும் வரும்.

கடிதங்கள்.

எலிச்செவி.

இது, கள்ளியோ வல்லாரையோ?

போதினியினதிபரவர்கட்கு வந்தனம். கனமிக்க ஐயா!

தங்கள் பார்வைக் குட்பட்டு சிலகாலங்கட்கு முன் வெளிவந்த ஆயுர்வேத சிரோமணி யென்னும் வைத்திய சிந்தாமணி முதற்பாகம் 140 - ஆம் பக்கம்-314 - ஆம் பாவிற்கண்ட "எலிச்செவி" என்னும் பதத்திற்கு எலிச்செவிக் கள்ளியென வுரை பகர்ந்திருக்கக்கண்டேன். அடியேன் இங்கிதைக் கண்ணுற்ற போது சற்றையுறவுக்காளானேன். என்னை? அங்கவை வல்லாரையென்பதே அடியேனின் ஆழ்ந்த அபிப்பிராயம்.

இதற்காய் இங்கு தரத்திக்க சான்றுகள் பலவுளவேனும், இந்நேரம் பின்வருமொன்றே தங்களகண்டவிவேகத்திற்குப் போதுமெனக்கண்டு இங்குவைக்கின்றேன். அவை:—1879 - ம் - ஆண்டு கனம்பெற்ற Mr E. S. De. Alvis, என்பவரால் கோவைசெய்தச் சிடப்பட்ட "வடிகா பிரகரணய" (Vatikaprakaranaya or Treatment on Pills) என்னும் புத்தக அரும்பத வகராதியில் "மீகன்" எனும் பதத்திற்கு வல்லாரையெனப்பொருட்கொள்கின்றார். அப்பாஷையில் (சிங்களம்) "மீ" யென்பது எலி "கன்" என்பது செவி. (அதாவது: "மீகன்" கொடுகொள என்றார். "கொடு" என்பது அப்பாஷையில் வல்லாரையை, "கொள" என்பதை, இலை இது எலிச்செவிக் கொத்திருப்பதால் "மீகன்" என்றார்.) இதற்கிணங்க வனேகநூற்களையடியேனுக்கெடுத்துக் காட்டலாமாயினும், கனம்பெற்ற தங்கள் திருமுகத்திற் கிவ்வொன்றே போதுமெனக் கண்டு நிறுத்தினேன்.

மூற்பாவிற்கண்ட கிருமிரோகங்கட்கு அக்கள்ளியிலும் வல்லாரை குணங்கொடுத்ததைப பலவிடங்களிலுங் கண்டிருப்பேன்.

இப்படிக்கு,

தங்கள் நேசத்தை யுகந்த

A. L. M, L. Markar

Native Dobtor

16. New Moor St:

Colombo.

Ceylon.

புத்தகம்-௨. 1906௵ டிசம்பர்மீ 15 ௨ இலக்கம்-௨௨.

சுகாதார போதினி.

க - ம் பிரிவு.

வைத்தியக் குறிப்புகள்.

முன்தொடர்ச்சி (Vol-II. பக்கம்-162.)

கார்போகரிசி, விரலிமஞ்சள், அரிசித்திப்பிலி, கஸ்தூரி மஞ்சள், மிளகு, கருப்புப்பு, கொடிவேலி வேர்ப்பட்டை, பொரித்த வெண்காரம் இவை வகை-க-க்கு விராகனெடை-௨, அப்ளாக்காரம் விராகனெடை-க.

செய்முறை:—இவை யெல்லாவற்றையும் சேர்த்திடித்து வஸ்திரகாயஞ் செய்து பீங்கான் பாத்திரத்திற் பத்திரப்படுத்தவேண்டும்.

பிரமாணம்:—விராகனெடை-க. க௨.

அனுபானம்:—தேன், வெந்நீர்.

உபயோகம்:—கஷ்டசுவாசம், கபக்கட்டு, கோழைக்கட்டு, சுவாசகாசம், மந்தாரகாசம் ஆகியவைகள் தீரும்.

மஞ்சட் கடுக்காய்த்தோல், தான்றிக்காய்த்தோல், இவ்விரண்டையுந் தனித்தனி யிடித்த சூரணம் வகை-க-க்குப் பலம்-க, இவ்விரண்டையும் மிஸ்ரமித்து வைத்துக் கொண்டு வேளை-க-க்கு விராகனெடை-க௨. அல்லது-௨-ஆக உட்கொள்ள வேண்டும். இவ்விதம் காலை மாலை யிரண்டுவேளையும் உபயோகித்துவர சுவாசகாசம், கஷ்டசுவாசம், இருமல் ஆகியவைகள் தீரும்

மேற்றோல் சீவின சுக்கு, கடுக்காய்ப்பிஞ்சு, சிறுதேக்கு, மருதம்பட்டை, அரிசித்திப்பிலி, சன்னராஷ்டம், இவை வகை-க-க்குப் பலம்-௨, இவை யெல்லாவற்றையு மிடித்து வஸ்திரகாயஞ் செய்து வைத்துக்கொண்டு வேளை-க-க்கு ஒரு விராகனெடை வீதம் தேனிற் குழைத்து உட்கொள்ள வேண்டும். இவ்விதம் காலைமாலை யிரண்டு வேளையும் உபயோகித்துவரக் கபக்கட்டு, கோழைக் கட்டு, கஷ்டசுவாசம் ஆகியவைகள் தீரும்.

கற்கட சிங்கி, வெங்காய விதை, சிறுதேக்கு, மருதம்பட்டை, இவை வகை-க-க்குப் பலம்-௨, இவையெல்லாவற்றையும் ஒன்றாயிடித்து வஸ்திரகாயஞ்செய்து வேளை யொன்றுக்கு ஒரு விராகனெடை வீதமாகத் தேனிற்குழைத்து உட்கொள்ள வேண்டும். இதைக் காலைமாலை யிரண்டு வேளையும் உபயோகித்துவரக் கஷ்ட சுவாசம், கபக்கட்டு, கோழைக்கட்டு ஆகியவைகள் தீரும்.

கோஷ்டம் பலம்-௨, இதனை யிடித்து வஸ்திரகாயஞ் செய்து கொள்ளவும். அ-பலம் தேனைக் காய்ச்சி நுரைநீக்கி அதில் மேற்படி சூரணத்தைப் போட்டு மிஸ்ரமித்து வேளை-க-க்கு க௨. விராகனெடை வீதம் காலைமாலை யிரண்டு வேளையும் உபயோகித்து வந்தால் கஷ்ட சுவாசம், இருமல் ஆகியவைகள் தீரும்.

ஆளிவிதை, வெந்தயம் வகை-க-க்கு விராகனெடை-க௬, திராக்ஷப்பழம் விராகனெடை-௩௨. இவைகளில்-௬, ஆழாக்கு ஜலத்தைவிட்டு மூன்றிலொரு பாகமாகச் சுண்டவைத்து வடிகட்டின கஷாயத்தைப் பானஞ்செய்ய வேண்டும். இவ்விதம் காலைமாலை யிரண்டு வேளையும் பானஞ்செய்து வருவதால் கஷ்டசுவாசம், இருமல் ஆகியவை தீரும்.

பெரு அம்மான் பச்சரிசி வேர் விராகனெடை-௩௨, இதில், ௬-ஆழாக்கு ஜலத்தை வார்த்து-வ-ஆழாக்காகச் சுண்டவைத்துப் பானஞ்செய்ய வேண்டும். இவ்விதம் காலைமாலை யிரண்டு வேளையும் செய்துவருவதினால் கஷ்ட சுவாசம் கபரோகம் ஆகியவைதீரும்.

நரிவெங்காயம்; கொடிவேலி வேர்ப்பட்டை, மேற்றோல் சீவினசுக்கு, சிறுதேக்கு, கண்டங்கத்திரி சமூலம், கருவேலம்பட்டை, இவை வகை-க-க்கு விராகனெடை-க௨, இவற்றைச் சிதைத்து முக்கால் ஆழாக்கு ஜலத்தை விட்டு கால் ஆழாக்காகச் சுண்ட வைத்திறக்கி வடிகட்டிப் பானஞ் செய்யவேண்டும். இவ்விதம் காலை மாலை யிரண்டு வேளைபானஞ் செய்துவர கபசம்பந்தமான இருமல் கபக்கட்டு, கோழைக்கட்டு ஆகியவைகள் தீரும்.

கண்டங்கத்திரிவேர், சீந்தில்வேர், சன்னராஷ்டம், அரிசித்திப்பிலி, சிறுதேக்கு, கற்கட சிங்கி, கிச்சிலிக்கிழங்கு இவை வகை-க-க்கு விராகனெடை-௬, இவற்றைச் சிதைத்து-க௨-ஆழாக்கு ஜலத்தை விட்டு நா

ன்கிலொரு பாகமாகச் சுண்டவைத்து இறக்கி வடிகட்டிப் பானஞ்செய்ய வேண்டும். இவ்விதம் செய்து வருவதால் கஷ்ட சுவாசம், இருமல், கபக்கட்டு கோழைக்கட்டு ஆகியவைகள் தீரும்.

சுரைக்காய் விதைப்பருப்பு, பரங்கிக்காய் விதைப்பருப்பு, வெள்ளரி விதைப் பருப்பு, கெக்கரி விதைப்பருப்பு, கசகசா, கோதுமைச் சத்து இவை வகை-க-க்குப் பலம்-க, சீனிச்சருக்கரை பலம்-௫.

செய்முறை:—மேற்படி வஸ்துக்களை யெல்லாம் அம்மியில் வைத்து மைபோலரைத்து ஜலத்திற் கரைத்துப் பாலெடுத்துக்கொள்ள வேண்டும். இந்தப் பாலில் மேற்படி சர்க்கரையைப் போட்டுக் கரைத்து அடுப்பேற்றிச் சிறுதீயா யெரித்து லேகிய பதமாகச்செய்து கொள்ளவேண்டும். வேளை ஒன்றுக்கு விராகனெடை-உ, வீதமாக உட்கொண்டுவர நுரைப்பையின் அழலை, அந்த அழலையினாலுண்டான இருமல், இரத்தங் கக்கல், ஆகியவைகள் தீரும்.

கோதுமைச் சத்து பலம்-உ௨, சீனிச்சருக்கரை பலம்-௭௨, கசகசா பலம்-க, சுரைக்காய் விதைப்பருப்பு பலம்-க.

செய்முறை:—கசகசாவை அம்மியிலரைத்துப் பால்பிழிந்து கொள்ளவேண்டும். சுரைவிதைப்பருப்பை அம்மியிலரைத்துத் தனியே யெடுத்து வைத்துக் கொள்ளவேண்டும். கோதுமைச்சத்தை ஒன்றரை ஆழாக்கு ஜலத்திற் கரைத்து வடிகட்டிச் சர்க்கரையையும் சேர்த்து அடுப்பேற்றிச் சிறுதீயா யெரித்துப் பாகுபதமானவுடன் முன்சித்தப்படுத்தி வைத்திருக்கிற கசகசாப் பாலை அதிற் சேர்த்துக் காய்ச்சி அதில் முன் அரைத்து வைத்திருக்கிற சுரைக்காய்ப் பருப்பையும் சேர்த்துக் கடைந்து லேகியபதமா யெடுத்துக் கொள்ளவேண்டும்.

பிரமாணம்:—மூன்று முதல் ஐந்து விராகனெடை.

உபயோகம்:—நுரையீரல் வியாதி, இரத்தங்கக்கல், இருமல், க்ஷயம்; காசம், சிறுகுடலின் ரணம், சுவாசாசய ரணம், ஆகியவைகள் தீரும்.

குறிப்பு.

இதில் சுரைப்பருப்பு ஒருபலமென எழுதப்பட்டிருப்பினும் மூன்றுபலம் வரையிற் சேர்த்துக்கொள்ளலாம், சர்க்கரைக்குப் பதிலாக கற்கண்டு, மேனா, தரஞ்சபீன், பனப்ஷா ஷர்பத் ஆகியவைகளி லொன்றைச் சேர்த்துச் சித்தப்படுத்தினால் மிகவும் சிரேஷ்ட குணத்தைத் தருமென்பதை நாம் இங்கெடுத்துச் சொல்ல வேண்டியதில்லை.

இரத்தங் கக்கல்.

இந்த ரோகமானது சுவாசா சயத்தில் உண்டாகும் இரணசம்பந்தமாக அங்கிருந்து இரத்தம்வெளிப்படுகிறதற்கு இரத்தங்கக்கல், இரத்தரோகம், இரத்த வமனரோகம் எனப் பலநாமங்கள் வழங்கப்படுகிறது.

இலட்சணம்:—இருமல், சுரம், சமயாசமயங்களில் இரத்தம் விழுதல், நோயாளி நாளுக்குநாள் இளைத்துப்போதல் அல்லது க்ஷீணித்து வருதல் முதலியவைகளாம்.

இந்த வியாதியானது கஷ்டசாத்தியமானது. ஆயினும் இதற்குத் தகுந்த சிகிச்சை செய்தால் கடவுளினது கிருபையால் சௌக்கியமாகக்கூடும்.

மாத்திரை.

கல்மதம், விஷநிவாரணி (زهر مهر) வெள்ளைக்காய்ச்சுக்கட்டி, வாதுமைப்பிசின், கருவேலம்பிசின், கோதுமைச் சத்து, கசகசா, துத்திவிதை, பூங்காவி, இவை வகை-க-க்கு விராகனெடை-க, அபின் விராகனெடை-வ.

செய்முறை:—மேற்கண்ட சரக்குகளைத் தனித்தனியே பொடித்து நிறுத்தெடுத்துக் கல்வத்திலிட்டுக் கொஞ்சம் ஜலம்வார்த்து ஒருஜாம மரைத்து அரை விராகனெடையுள்ள பில்லை மாத்திரைகளாகச் செய்து உலர்த்தி வைத்துக் கொள்ளவேண்டும்.

பிரமாணம்:—மாத்திரை-க-க௨-உ.

உபயோகம்:—இரத்தங்கக்கல், இரத்தரோகம், தேகம் இளைத்தல் முதலியவைகள் தீர்ந்து தேகபுஷ்டி யுண்டாகும்.

குறிப்பு.

சுரம் மூர்க்கமாயிருந்தால் இந்தமருந்தில்-வ-விராகனெடை பச்சைக்கற்பூரத்தைச் சேர்த்து உபயோகித்தால் மிகவும் சிரேஷ்டமான குணத்தைத் தரும்.

இன்னும் வரும்.

சுகாதார போதினி.

உ - ம் பிரிவு.

குடும்ப வைத்தியம்.

முன்தொடர்ச்சி (Vol - II - பக்கம் 163.)

நிலவேம்பு இதற்கு அறபியில் கஸ்புஜ்ஜரீரு قصب الزريرة என்றும், கஸப்புவா نبات قصب என்றும், நய்ரிஹாவந்தி نبتي وبنيا என்றும், சருயிதா ببرايرة என்றும், மஹாதீதா ببايبا என்றும், கிர்யாத் كرياط என்றும், கலப்நாத் كلبناط என்றும், தமிழில் நிலவேம்பு, சிரட்குச்சி யென்றும் பெயர். வேரோடிருக்கும் அடித்தண்டானது ஒன்று ஒன்றரை அடி நீளமாய் நான்கு மூலைகளுள்ளதாய்க் கொஞ்சம் கருத்து அதிகக் கசப்புள்ளதா யிருக்கும். இது பரிசுத்தமான மருந்து. இது சாதாரணமாய் எல்லா மருந்துக்கடைகளிலும்கிடைக்கும். இதன் சமூலமும் அவுடதத்தில் உபயோகப்படுகிறது. இது அதிகபலத்தைக் கொடுக்கத்தக்கது. இரைப்பையையும் உற்சாகப்படுத்திப் பலப்படுத்துங் குணமுள்ளது. இன்னும் இது ஈரலின் தொழிலை விருத்திசெய்து அதிலுள்ள தோஷ முதலியவைகளை நிவர்த்திக்கத்தக்கது. இது இலேசாக மலத்தை யிளக்கத்தக்கது. இதன் சூரணம் பெரியவர்களுக்குப் பத்துக்குன்றிமணியெடை. இதன் கஷாயம் அரைப்பலம் முதல் இரண்டுபலம் வரையில் உபபோகிக்கலாம். இது பெரும்பான்மையும் ஊறற் கஷாயமாகவே உபயோகப் படுத்தப்படுகிறது. ஆகையால் அம்முறையைப் பின்னெழுதுவாம்.

சீமை நிலவேம்புச் சமூலம் விராகனெடை - உ, வெந்நீர்பலம்-க0, இதில் மேற்படி நிலவேம்பைப்போட்டு அரைமணி நேரம் மூடிவைத்திருந்து பிறகு எடுத்து வடிகட்டி மேற்கண்ட பிரமாணப்படி தினம் ஒன்றிற்கு இரண்டு அல்லது மூன்றுதடவை உபயோகித்துவர வேண்டியது.

சுரம், கடினமான வேறுவியாதிகள் ஆகியவைகள் சௌக்கியப்பட்டபின்பு உண்டாயிருக்கும் இளைப்பு, ஆயாசம், பலஹீனம் ஆகியவைகளை நீக்குவதற்காக மேற்படி கஷாயத்தை மேற்கண்ட பிரமாணப்படி காலை மாலை யிரண்டுவேளையும் உபயோகித்துவந்தால் மேற்கண்ட துர்க்குணங்களெல்லாம் நீங்கி தேகதிடம் தேகபலம் ஆகியவைகளுண்டாகும். இதனால் பசிதீபனம் அதிகப்பட்டு ஜீரணசக்தி யுண்டாகி தேக போஷிப்பு உண்டாகிறது.

மந்தாக்கினி ரோகமானது மலபந்தத் தோடு உண்டாகி யிருந்தால் அந்தச் சமயங்களிலும் இந்தக் கஷாயத்தை மேற்கண்ட பிரமாணப்படி காலை மாலை யிரண்டு வேளையும் உபயோகித்து வந்தால் மேற்கண்ட துர்க்குணங்கள் நீங்கி மலத்தைக் கிரமப்படுத்திப் பசிதீபனத்தை யுண்டாக்கும். ஈரலில் உள்ள தோஷங்களை நீக்கி அதைச் சீர்ப்படுத்தும். கடினமான வியாதிகள் சௌக்கியப் பட்டபின்பு கிரமமான பசியில்லா திருந்தால் ஆகாரத்திற்கு முன்பு மேற்படி கஷாயத்தில் சுமார் ஒருபலம் பானம் செய்விக்கவேண்டும். இப்படிச் செய்து வருவதால் ஜீரணக்கினிபானது கிரமப்பட்டு நல்ல பசிதீபன முண்டாகி ஆகாரம் ஜீரணமாகும்.

(இன்னும் வரும்.)

சுகாதார போதினி.

ஊ - ம் பிரிவு.

ஸ்திரீ வைத்தியம்.

முன்தொடர்ச்சி (Vol - II - பக்கம் 164.)

பிள்ளைப்பெறும் அறையில் கொஞ்சம் நெருப்பை மூட்டிக் கொஞ்சம்சூடாக்கிக் கொள்வதினால் அவடத்திலுள்ள ஈரம், நசநசப்பு, ஆகியவைகள் நீங்கிப் போகும். ஆனால் குழந்தை பிறந்த பின்பு அந்த அறையில் எப்போதும் கனப்புச் சட்டியை வைத்திருக்கவேண்டு மென்பது அவசியமல்ல. ஆனால் மழைகாலமா யிருந்தால் அல்லது, அந்த இடம் ஈரத்தாக்குள்ளதா யிருந்தால் அப்போது கனப்புச் சட்டியை மிதமாய் உபயோகிக்கலாம். விறகு, கரி முதலியவைகளை அந்த அறையிற் கொளுத்தி நெருப்பை யுண்டாக்

களாகாது அறைக்கு வெளியில் வைத்து நெருப்பை மூட்டிப் புகை யடங்கினபின் பிள்ளைப்பெற்ற அறையிற் கொண்டுபோக வேண்டும். பிள்ளைப் பெறும் அறையும் மருத்துவப் பெண்ணும் சுத்தமாக இருக்கவேண்டு மென நாம் முன் சொல்லி யிருக்கின்றோம். அந்தச் சுத்தமாத்திரம்போதாது. பிள்ளைத்தாய்ச்சியையும் பிறந்த பிள்ளையையும் சுத்தமாக வைக்க வேண்டியது மிகவும் ஆவசியகம். ஆனல் சில விடங்களில் அதிக அசுத்தமான விதமாக தாயையும் பிள்ளையையும் வைத்திருக்கின்றார்கள். இப்படி வைத்திருப்பதை அதிக ஆசாரமென்று சிலர் நினைக்கிறார்கள். தீட்டு முற்றும் கழிகிற வரையில் அந்த ஸ்திதியிலேயே யிருக்கவேண்டு மென்பது அவர்கள் அபிப்பிராயமோ என்னமோ தெரியவில்லை. சிலர் பிரதினமும் வஸ்திரத்தை மாற்றுவதற்காக அதிகச் செலவு நேரிடு மென்னும் எண்ணத்துடன் இப்படிச் செய்வார்களு மூண்டு. இதற்காக உயர்ந்த பட்டுகள், மக்மல்கள் வேண்டு மென்பது அவசியமல்ல. அழுக்கில்லாத எந்த வஸ்திரமாயினும் போதுமானதே. அது பழயதா யிருந்தாலும் சரியே புதிதா யிருந்தாலும் சரியேயாம். ஒரு நாள் தோய்த்துச் சுத்தப்படுத்தின வஸ்திரத்தை மறு நாளுபோகப் படுத்திக்கொள்ள வேண்டும். இதற்காகச் சாதாரணமான இரண்டு மூன்று வஸ்திரங்களிருந்தாற் போதுமானது. தனவான்கள் தங்களுக்கிஷ்டமானதுபோல் எத்தனைவேண்டுமோ அத்தனை சித்தப்படுத்திக்கொள்ளலாம். அதற்காக ஒரு கணக்கில்லை.

பிள்ளைப்பெறும் அறையில் மருத்துவப்பெண்ணுடன் இரண்டொருவர் இருந்தாற் போதுமானது. இதற்கதிகமாக அங்கிருப்பதனல் அநேகவகைக்கெடுதிகளுக்கு ஏதுவாகிறது. அனவசியமான சத்தம், கூக்குரல் முதலியவைகளுக்கு ஏதுவாகிறது. பலவகைகளான பேச்சுகளினல் பிள்ளைப்பெறும் ஸ்திரீக்குத் திகில், பயம் உண்டாக ஏதுவாகும். ஆகையால் பிள்ளைப்பெறும் அறையில் அதிகக்கூட்டம சேரவிடலாகாது. அங்குள்ள இரண்டொருவரும் நல்ல சுபாவமுடையவர்களும், புத்தியுள்ளவர்களும், சாந்தகுணமானவர்களுமாக இருக்கவேண்டும். அவ்விடமுள்ளவர்கள் எப்போதும் தைரியமானவும், உற்சாகமானவும் வார்த்தைகளைச் சம்பாஷித்துக்கொண்டிருக்கவேண்டும். அச்சம், பயம், திகில் ஆகியவைகளையுண்டாக்கும் வார்த்தைகளை அங்கு ஒருபோதும் பேசலாகாது. பிள்ளைப்பேறுக்காக உண்டான இடுப்புநோவு முதல் பிள்ளைப் பெறுவதற்கு அதிகத்தாமதமானல் இடையில் இலேசான ஆகாரங்களை உபயோகிக்கலாம். பால் சவ்வரிசிக்களி முதலியவை போன்றவைகளாம்.

பிள்ளைப்பேறுண்டாகும் முன்னமேயே மலபந்தம் ஜலபந்தம் இல்லாமல் அவற்றைக் கிரமப்படுத்த முயற்சிசெய்ய வேண்டியது. பிள்ளைப் பேறுகாலத்தில் மலம் அல்லது, ஜலம் பந்தப்பட்டிருப்பதனல் அதிக வருத்தத்திற் கேதுவாகும். ஆகையால் அந்த விஷயத்தை ஞாபகத்தில் வைக்கவேண்டியது. அப்படி மலபந்தமாயிருந்தால் குல்கந்தைப் பன்னீரில் கரைத்துச் சாப்பிட்டுவந்தால் மலபந்தம் நீங்கி மலம் கிரமப்படும். மாமிசபக்ஷணிகளானல் சிற்றுமணக்கெண்ணெயைக் கொடுத்து மலபந்தத்தை நிவர்த்திசெய்ய வேண்டியது. நீர்க்கட்டும் இல்லாமல் ஜாக்கிரதை செய்யவேண்டியது. நீர்ப்பையில் நீர்தங்கியிருக்கும்போது பிரசவமாவதால் நீர்ப்பை கிழிந்துபோவதற்கு ஏதுவாகும். ஆகையால் இந்த விஷயத்தைக் கவனத்தில்வைத்துக் கவனித்து நீர்ப்பையில் நீர் தங்காமற்செய்யவேண்டியது. அப்படி நீர் தங்கியிருந்தால் இளவெந்நீரில் அரைஸ்நானம் செய்துவைக்கலாம். அல்லது துணியைவெந்நீரில் நனைத்துப்பிழிந்துவிட்டு அடிவயிற்றில் ஒற்றிடமிட்டு வருவதினலும் குணமுண்டாகும்.

இன்னும் வரும்.

சுகாதார போதினி.

ச - ம் பிரிவு.

பாலவைத்தியம்.

முன்தொடர்ச்சி (Vol. II. பக்கம்-16ஐ.)

அமிர்த சஞ்சீவி எண்ணெய்.

(a) கருவேலம் பட்டை, கருவேலங் கொழுந்து, வில்வவேர்ப்பட்டை, வில்வக்கொழுந்து, பூவரசம்பட்

ட்டை, பூவரசங் கொழுந்து, ஆவாரம் பட்டை, ஆவாரங் கொழுந்து இவை வகை-க-க்குப் பலம்-அ.

(b) இலவங்கம், ஜாதிக்காய், தேவதாரம், சீரகம் ஜாதிப்பத்திரி, இவை வகை-க-க்கு விராகனெடை-க, பசுவின் நெய் பலம்-ச0.

செய்முறை:—(a) யிலுள்ள வஸ்துக்களில் பட்டை யினங்களைச் சிதைத்து அவற்றுடன் கொழுந்து களையுஞ் சேர்த்து மண் பாத்திரத்திற் போட்டு அ-படி ஜலம் வார்த்துக் காய்ச்சி ஒருபடியாகச் சுண்டினபின் இறக்கி யிளஞ் சூட்டுடன் பிசைந்து வடிகட்டின கஷாயத்துடன் மேற்படி நெய்யைச் சேர்த்து அடுப்பேற்றிச் சிறுதீபா யெரித்து நீர்சுண்டின பதத்திலிறக்கி வடிகட்டித் திப்பிதீக்கின நெய்யை அடுப்பின்மீது வைத்து இளஞ் சூடானவுடன் (b) யிலுள்ள கர்க்க வகைகளை யிடித்து வஸ்திரகாயஞ் செய்து மேற்படி நெய்யிற் கூவி எல்லாம் மிஸ்ரமிக்கும் படியாகக் கலக்கிப் பீங்கான் பாத்திரத்திற் பத்திரப்படுத்த வேண்டும்.

பிரமாணம்:—விராகனெடை-க. உ.

உபயோகம்:—தீராத இரத்தக் கடுப்பு, பேதி, ஊதுகணம், அழல் மாந்தம், முதலிய பல பால ரோகங்கள் தீரும்.

சோர சிந்தம்.

(a) சுத்திசெய்த நெல்லிக்காய்க் கெந்தகம் விராகனெடை-டு, சுத்திசெய்த இரசம் விராகனெடை-டு, வெடியுப்பு விராகனெடை-உ, வெண்காரம் விராகனெடை-உ.

(b) கருஞ்சீரகம், மேற்றோல் சீவின சுக்கு, சுத்திசெய்த வெண்ணீபி, அதிவிடயம், ஜாதிக்காய், இவை வகை-க-க்கு விராகனெடை-உ,உ.

செய்முறை:—(a) யிலுள்ள கெந்தகத்தையும் ரசத்தையும் சேர்த்து அரைத்து நன்றாய்க் காந்தபின்பு ஒரு இரும்புக் கரண்டியிற் போட்டுக் கரிகொருப்பின் மீது வைத்துக் குச்சியாற் கிண்டி இளகின பதத்தில் மேற்படி வெடியுப்பையும் வெண்காரத்தையும் பொடித்துத் தூவி எல்லாஞ் சேர்ந்து கன்றுயுருகின பதத்தில் ஆறவிட்டுக் கல்வத்திற் பொடித்து நிறுத்து வைத்துக்கொள்ளவும். இதற்கு இரசகெந்திக் கலவைச் சூரணமெனப் பெயர்.

(b) யிலுள்ளவைகளை ஒட்டிற்போட்டு இளவறுப்பாய் வறுத்துச் சேர்த்திடித்து வஸ்திரகாயஞ் செய்த தூளில் மூன்கித்தப்படுத்தி வைத்திருக்கிற இரசகெந்திக் கலவைச் சூரணத்திற்குச் சமன் நிறுத்தெடுத்து ஒன்றுய்ச் சேர்த்தரைத்துச் சீஷாவிற் பத்திரப்படுத்தவேண்டும்.

பிரமாணம்:—குன்றிமணி யெடை-உ. கூ.

அனுபானம்:—நெய், தேன், கஷாய முதலியவைகள்.

உபயோகம்:—மாந்த வகைகள், உப்பிசம், அழலை, நீர்க்கட்டு, இரத்தபேதி, சீதபேதி, அழிமாந்தம், கண்சொருகல், ஊதுகணம், அழல் மாந்தம், வாந்தி முதலிய பாலரோகங்களெல்லாந் தீரும்.

கணராஜாங்க எண்ணெய்.

(a) சிற்றாமணக் கெண்ணெய் படி-க, காட்டு மல்லிகைச்சாறு, வெங்காயச்சாறு, இவை வகை-க-க்குப் படி-க, வேப்பம் பட்டை பலம்-டு.

(b) கெல்முள்ளி, சண்பகப்பூ, நற்சீரகம், பெருஞ்சீரகம், மாசக்காய், எலரிசி, கோஷ்டம், அதிமதுரம், இலவங்கப்பட்டை, தேவதாரம், அரிசித்திப்பிலி, கடுகு ரோகணி, கொத்துமல்லி விதை, ஓமம், வெள்ளைப் பூண்டிதழ், நேற்றுன் விதை, மிளகு, இலவங்கம், வெந்தயம், ஜாதிக்காய், ஜாதிப்பத்திரி இவை வகை-க-க்கு விராகனெடை-கவ, கோரோசனை விராகனெடை-க.

செய்முறை:—எண்ணெய் வகைகளையுஞ் சாறு வகைகளையும் ஒன்றுய்ச் சேர்த்து அடுப்பேற்றி இரண்டொரு கொதிவந்த பின்பு வேப்பம் பட்டையை யிடித்துத் தூள்செய்து அம்மியில் வைத்து ஜலம் வார்த்து வெண்ணெய்போ லரைத்து மேற்படி யெண்ணெயிற் கலக்கிவிட வேண்டும்.

(b) யிலுள்ள சரக்குகளில் இடிக்க வேண்டிய வைகளை யிடித்துச் சூரணஞ் செய்தும் அரைக்கவே

ண்டிய வைகளை அம்மியில் வைத்தரைத்தும் மேற்படி யெண்ணெயில் தூவி கடுகுதிரள் பதத்தில் இறக்கிக் கம்பிளியில் வடிகட்டிப் பீங்கான் பாத்திரத்தில் பத்திரப்படுத்த வேண்டும்.

பிரமாணம்:—விராகனெடை-உ. கூ.

உபயோகம்:—வறட்கணம், இரத்த கணம், மூல கணம் முதலிய எல்லாவகைக் கணங்களும் தீரும்.

வேப்பெண்ணெய்த் தயிலம்.

வேப்பெண்ணெய் பலம்-உ, வெள்ளைப் பூண்டிதழ், சுத்தித்த நேர்வாளப் பருப்பு, பெருங்காயம், கருஞ்சீரகம், சன்னராஷ்டம், இந்துப்பு, வகைக்கு விராகனெடை-க, துருசு விராகனெடை-ஒ, வசம்பு விராகனெடை-ஒ, கோழிமுட்டை மஞ்சட்கரு-உ.

செய்முறை:—எண்ணெயை மண் பாத்திரத்தில் விட்டு அடுப்பேற்றி அதில் மஞ்சட் கருவையும் போட்டு பூண்டையும் வசம்பையும் சிதைத்துப் போட்டும் மற்ற சரக்குகளை யிடித்துத் தூள்செய்து போட்டும் கடுகு திரள் பதத்தி லிறக்கிக் கடுகுடன் ஒரு சீலாவிற் பத்திரப்படுத்த வேண்டும். உபயோகிக்கும்போது எண்ணெயை மாத்திரம் உபயோகிக்க வேண்டும்.

பிரமாணம்:—துளி-கூ. இ. எ.

அனுபானம்:——வெந்நீர், முலைப்பால் முதலிய வைகளாம். காலையில் ஒருவேளை மாத்திரம் உபயோகிக்க வேண்டும். ஆனல் எண்ணெய் சாப்பிட்டமாலையில் வசம்பைச் சுட்டகரி, ஓமம், சன்னராஷ்டம், முருங்கைப் பட்டை இவைவகை-க-க்கு விராகனெடை-உ, இவற்றைச் சிதைத்துப் போட்டு அரை ஆழாக்கு ஜலத்தை விட்டு மூன்றிலொரு பாகமாகச் சுண்டவைத்திறக்கி வடிசட்டின கஷாயத்தைக் குடிப்பாட்ட வேண்டும். இவ்விதம் வியாதிக்குத் தகுந்தபடி மூன்று நாள், ஐந்து நாள், ஏழு நாள் உபயோகிக்க வேண்டும்.

உபயோகம்:—சுழிமாந்தம், சுழிகணம், வலிப்பு மாந்தம், வலிப்புகள், அள்ளுமாந்தம் முதலிய பலவகைப் பாலரோகங்கள் தீரும்.

(இன்னும் வரும்.)

சுகாதார போதினி.

கு - ம் பிரிவு.

மூலரோகம்.

மூன்தொடர்ச்சி (Vol-ll. பக்கம் - 167)

அரிசித்திப்பிலி, சித்திரமூல வேர்ப்பட்டை, நாயுருவிவேர்ப் பட்டை இவை வகை-க-க்குசமனெடை. இவற்றை அம்மியில் வைத்துப் பசுவின் மூத்திரத்தை விட்டு மைபோலரைத்துச் சுண்டைக்காய்ப் பிரமாணமுள்ள மாத்திரைகளாகச் செய்து வைத்துக்கொள்ளவேண்டும். இதனை ஆமணக்கிலைச் சாற்றிலுரைத்து மூல முளைகளின்மீது பூசி வருவதினுல் மூல முளையைக் கரைத்துமூலரோகம் எடுபட்டுப்போம்.

மேற்றேல் சீவின சுக்கு, மிளகு, அரிசித்திப்பிலி, கொடிவேலி வேர்ப்பட்டை, சுத்திசெய்த சேராங்கொட்டை, வாய்விளங்கம், கழுவி யுலர்த்தின எள், மஞ்சட் கடுக்காய்த்தோல், இவை வகை-க-க்குப் பலம்-க, பனைவெல்லம் பலம்-கூ.

செய்முறை.—மேற்கண்ட சரக்குகளை யெல்லாம் கல்லுரலிற் போட்டு மரவுலக்கையால் வெண்ணெய் போலிடித்து எடுத்து மேற்படி வெல்லத்தையும் சேர்த்து மைபோலரைத்து அரை விராகனெடையுள்ள மாத்திரைகளாகச் செய்து வைத்துக்கொள்ள வேண்டும்.

பிரமாணம்:—மாத்திரை-க-கூ. இ. இதனையுட்கொண்டுஅதன்மேல் நீராகாரத்தைப் பானஞ்செய்யவேண்டும். வியாதிக்குத் தகுந்தபடி காலையில் ஒருவேளை மாத்திரம் அல்லது காலை மாலை யிரண்டுவேளையும் உபயோகிக்கலாம்.

உபயோகம்:—வாதசம்பந்த மூலம், கபசம்பந்த மூலம்; கபதொந்த மூலம், ஆகியவைகள் தீரும்.

குறிப்பு.

இதுவேகமான மருந்தாகையால் தேகசுபாவம், ரோக நிதானம், ஆகியவைகளை நிதானித்துச் சமயோசிதம்போற் செய்யவேண்டியது.

பகுசால குடம்.

(a) சுத்திசெய்த சிவதைவேர், நெருஞ்சிவேர், சித்திரமூலவேர், கிச்சிலிக்கிழங்கு, ஆற்றுத்தும்மட்டிவேர், கோரைக் கிழங்கு; மேற்றோல் சீவினசுக்கு, வாய்விளங்கம், மஞ்சட் கடுக்காய்த்தோல், இவை வகை-க-க்கு விராகனெடை-கஉ, சுத்திசெய்த சோங்கொட்டை பலம் க0, மேற்றோல் சீவின கருணைக்கிழங்கு பலம்-உ0, நாயுருவி யிலை பலம்-அ.

(b) சிவதை வேர்ப்பட்டை, உலர்த்தின கருணைக்கிழங்கு, கொடிவேலி வேர்ப்பட்டை இவை வகை-க-க்குப் பலம்-உ, ஏலரிசி, இலவங்கப்பட்டை, மிளகு, யாணைத்திப்பிலி இவை வகை-க-க்குப் பலம் - உ, பனைவெல்லம் வீசை-க.

செய்முறை:—(a) யிலுள்ள வஸ்துக்களில் சிதைக்கவேண்டியவைகளைச் சிதைத்தும், சிறுதுண்டுகளாக அரியவேண்டியவைகளை அரிந்தும் ஒருமண் பாத்திரத்திற் போட்டு அதிற் பதினாறுபடி ஜலத்தைவிட்டு இரண்டுபடி ஜலமாகச் சுண்டவைத்து இறக்கி வடிகட்டின கஷாயத்தில் கூடி வெல்லத்தைக் கரைத்து மறுபடியும் அடுப்பிலேற்றிக் காய்ச்சிப் பாகுபதத்தில் (b) யிலுள்ள வஸ்துக்களை யிடித்து வஸ்திரகாயஞ் செய்து அதில் தூவிக் கிண்டிக் கிளறி லேகியபதமாக எடுத்துக் கொள்ளவேண்டியது.

பிரமாணம்:—விராகனெடை-கஉ-உ0. காலையில் ஒருவேளை சாப்பிடவேண்டும். இதனை யுட்கொண்டபின் ஒருமணிநேரஞ் சென்று ஜீரணசக்திக்குத்தகுந்தபடி காய்ச்சிக் கற்கண்டிட்ட பாலை அல்லது, ஆட்டிறைச்சிச் சூப்பைப் பானஞ்செய்ய வேண்டும்.

உபயோகம்:—மூலரோகம், குன்மக்கட்டி, பிரமியரோகம், காமாலைரோகம், கபரோகம், பீனிசரோகம், ஆகியவைகளை நீக்கும். ஜீரணசக்தியை அதிகப்படுத்தும். பலவியாதிகளை யணுகவொட்டாது. தேகத்தை இரகூடித்து வளர்த்து வயதை நீடிக்கச் செய்யும். இது சாதாரணமாய் எல்லாத் தேகிகளுக்கும் பொருந்தும் மெனினும் சமயோசிதம்பேல் தேகசுபாவத்தை நிதானித்து உபயோகிக்கவேண்டும்.

இரச பற்பம்-ச, பங்கு, சுத்திசெய்த கெந்தகம்-உ0, பங்கு, வெண்காரம்-உ0, பங்கு, இம்மூன்றையுங் கல்வத்திலிட்டு வெள்ளைச் சாட்டரணைச் சாற்றைச் சிறுகச் சிறுக வார்த்து-கஉ, சாமம் அரைக்க வேண்டும். பிறகு ஒரே உருண்டையாகச் செய்து ஒருசிறு மண் கலயத்திற்போட்டு வாய்மூடிச் சீலைமண்செய்து நிலத்தில் ஒரு சிறிய குழிதோண்டி அதில் அரைவாசி மணலைக்கொட்டி அதன்மேற் கலயத்தை வைத்துக் கலயம் மறையும்படியாக மணலைக்கொட்டி அதன்மேல் ஐம்பதுபலம் விராட்டியை யடுக்கி நெருப்பிட்டு எரித்து குளிர ஆறினபின் எடுத்துக் கல்வத்திலிட்டு மஞ்சட் கடுக்காய்க் கஷாயத்தைச் சிறுகச் சிறுகவிட்டு இரண்டுசாமமும், கையாந்தகரைச் சாற்றைவிட்டு இரண்டு சாமமும் அரைத்துக் குன்றிமணிப் பிரமாணமுள்ள மாத்திரைகளாகச் செய்து நிழலில் உலர்த்திவைத்துக் கொள்ளவேண்டும்.

பிரமாணம்:—மாத்திரை-க.

அனுபானம்:—இந்துப்பு, அரிசித்திப்பிலி, கொடிவேலி வேர்ப்பட்டை, மேற்றோல்சீவின சுக்கு, இந்நான்கும் வகைக்குச் சமனெடை, இவற்றை யிடித்து வஸ்திரகாயஞ் செய்த சூரணம் விராகனெடை-உ, தயிர்பலம்-உ, இவ்விரண்டையு மிஸ்ரமித்து மேற்கண்ட மாத்திரையைப் பொடித்து அனுபானித்து உட்கொள்ளவேண்டும். வெண்ணெயிலும் அனுபானித்து உட்கொள்ளலாம்.

உபயோகம்:—வற்சிமூலவகைகள் தீரும்.

குறிப்பு

இந்தமருந்தை யுபயோகிக்கும்போது மலபந்தமுண்டானால் சிற்றாமணக்கெண்ணெயை யுபயோகித்து மலபந்தத்தை நிவர்த்தி செய்து கொள்ளவேண்டும். அல்லது சூரத்து நிலஆவாரை, ரோஜாப்பூ, அதிமதுரம், சிவதைவேர் ஆகியவைகளுள் ஒவ்வொன்றை

த் தனியாயேனும் சமயோசிதம்போல இரண்டிரண் டை அல்லது மும்மூன்றைச் சேர்த்தேனும் கஷாய மாகவாவது சூரணமாகவாவது உபயோகித்துவரின் மலபந்தம் நிவர்த்தியாகும்.

வேறு.

வாய்விளங்கம், மஞ்சட் கடுக்காய்த்தோல், தான் றிக்காய்த்தோல், நெல்லிமுள்ளி, மேற்றோல்சீவின சுக்கு, மிளகு, அரிசித்திப்பிலி, இவை வகை-கக்குப் பலம்க, சுத்திசெய்த சீமைச் சிவனதைவேர்ச் சூரணம் பலம்-டு-பணவெல்லம் பலம்-கடு.

செய்முறை:—மேற்கண்ட சரக்குகளை யிடித்துச் சூரணித்து வஸ்திரகாயஞ் செய்து கொள்ளவேண்டும். வெல்லத்தைக் கரைத்துப் பாகுசெய்து காய்ச்சிப் பாகுபதத்தில் மேற்படி சூரணத்தைக் கொட்டிக்கிளறி லேகியபதமாக எடுத்து வைத்துக்கொள்ளவும்.

பிரமாணம்:—விராகனெடை-உ-ஒ.

உபயோகம்:—வாதசம்பந்தமான மூலரோகம், மூலவாயு முதலியரோகங்கள் தீரும்.

(இன்னும் வரும்.)

சுகாதார போதினி.

கூ-ம் பிரிவு.

இரசம்.

முன்தொடர்ச்சி (vol - II.பக்கம். 168)

இரசதோடகம் (வேறு.)

சுத்திசெய்த இரசம் விராகனெடை-கஉ, சுத்திசெய்த நெல்லிக்காய்க் கெந்தகம், விராகனெடை கஉ வெண்காரம் விராகனெடை-உ, கொடிவேலி வேர்ப்பட்டை விராகனெடை-உ, மேற்றோல்சீவின சுக்கு விராகனெடை-உ, மிளகு விராகனெடை - உ, சுத்திசெய்த சேர்வாளப் பருப்பு விராகனெடை-கo.

செய்முறை:—கெந்தகத்தையும் இரசத்தையும் சேர்த்தரைத்து கன்றுப்க் கருத்தபின்பு மற்ற சரக்குகளையும் இடித்து வஸ்திரகாயஞ்செய்த சூரணத்தை அதிற்சேர்த்து எலுமிச்சம்பழச் சாற்றைச் சிறுகச் சிறுகவார்த்து இரண்டு சாமமரைத்து குன்றிமணிப் பிரமாணமுள்ள மாத்திரைகளாகச் செய்து வைத்துக்கொள்ளவேண்டும்.

பிரமாணம்:—மாத்திரை-க-ச.

அனுபானம்:—பன்னீர்ஷர்பத்து, கற்கண்டுஷர்பத்து, எலுமிச்சம்பழ ஷர்பத்து முதலியவைகளாம்.

உபயோகம்:—கபநீர், பித்தநீர், ஆகியவைகள் கன்றுப் வெளிப்படும். இந்த மாத்திரைகளே பேதி மாத்திரைகளாகவும் உபயோகிக்கலாம்.

மகா சுராங்குசம்.

சுத்திசெய்த வெள்ளைப்பாஷாணம் விராகனெடை-கஉ, கருஊமத்தை விராகனெடை-கஉ, வெண்சந்தனச் சூரணம் விராகனெடை-கஉ, நவச்சாரம் விராகனெடை-கஉ.

செய்முறை:—இவை யெல்லாவற்றையுங் கல்வத்திற் பொடித்து எலுமிச்சம்பழச் சாற்றைச் சிறுகச் சிறுக வார்த்து நான்கு சாமமரைக்க வேண்டும். பிறகு ஒரு அரிகியெடையுள்ள மாத்திரைகளாகச் செய்து நிழலிலுலர்த்திக் கொள்ளவேண்டும்.

பிரமாணம்:—மாத்திரை-க.

அனுபானம்:—பாற்பொங்கற்சாதம், பச்சைப் பயறு சேர்த்த பொங்கற்சாதம், நெய்ச்சாதம் ஆகியவைகளில் ஒரு இனத்தில்ஒருபிடிசாத மெடுத்து அதற்குள் ஒரு மாத்திரையைவைத்து விழுங்கிவிடவேண்டும்.

உபயோகம்:—எல்லாவகைச் சுரங்களும் தீரும்.

இன்னும் வரும்.

புத்தகம்-௨. 1907௵ ஜனவரிமீ 1 ௳ இலக்கம்-௨௩.

சுகாதார போதினி.

க - ம் பிரிவு.

வைத்தியக் குறிப்புகள்.

முன்தொடர்ச்சி (Vol-II. பக்கம்-170.)

இரத்தரோக பில்லை மாத்திரை.

நல்ல தண்ணீர் நண்டைக் கை, கால்களை நீக்கி ஒரு கலயத்தில் நிறையப்போட்டுக் கலயத்தின் வாய்க்குச் சில்லிட்டு மூன்று நான்கு சீலைமண் செய்து கனத்தபுட மிட்டு ஆறவிட்டெடுத்துக் கல்வத்திற் பொடித்து வஸ்திரகாயஞ் செய்து கொள்ளவேண்டும். இவ்விதம் சித்தப்படுத்தினதற்கு கற்கடக பாகச் சூரணமெனப் பெயர். இந்தக் கற்கடக பாகச் சூரணம் விராகனெடை-க0, கோதுமைச் சத்து, வெள்ளைக் கசகசா, கருப்புக் கசகசா, இவை வகை-க-க்கு விராகனெடை-க0, பருப்புக்கீரை விதை, மேற்புறணி நீக்கின அதிமதுரம், துத்திவிதை இவை வகை-க-க்கு விராகனெடை-௩. கருவேலம் பிசின், வாதுமைப் பிசின் இவை வகை-க-க்கு விராகனெடை-க, இஸ்பகோல் விதைக் கோழை செல்லத்தக்க அளவு.

செய்முறை:—இருவகைக் கசகசாவையும் அம்மியில் வைத்துக் கொஞ்சம் ஜலம் வார்த்து வெண்ணெய்போ லரைத்துக் கொள்ளவேண்டும். மற்ற சரக்குகளுள் பொடித்துக் கொள்ள வேண்டியவைகளைப் பொடித்தும் இடித்துச் சூரணஞ் செய்யவேண்டியவைகளை யிடித்துச் சூரணஞ் செய்தும், கொள்ளவேண்டும். பிறகு எல்லாவற்றையும் ஒன்றாகச் சேர்த்துக் கல்வத்திலிட்டு மேற்படி யிஸ்பகோல் விதைக் கோழையைச் சிறுகச் சிறுக வார்த்து இரண்டு சாமமரைத்து ஒவ்வொரு விராகனெடையுள்ள பில்லை மாத்திரைகளாகச் செய்து உலர்த்திக்கொள்ள வேண்டும்.

பிரமாணம்:—மாத்திரை-௨. ௩.

அனுபானம்:—முலைப்பால், பருப்புக்கீரை விதையை யரைத்துப் பிழிந்த இரசம், கொத்துமல்லிக்கீரைச் சாறு முதலியவைகளாம்.

உபயோகம்:—இரத்தவாந்தி, இரத்தங் கக்கல், நுரையீரல் ரணம், முதலியவைகள் நீங்கும்.

இஸ்பகோல் விதைக் கோழை.

இஸ்பகோல் விதை பலம்-௨, இதனைப் பத்துப்பலம் ஜலத்திற் போட்டு மூன்றுமணி நேரம் ஊறவைத்துப் பிறகு நன்றாய்ப் பிசைந்து மெல்லிய வஸ்திரத்தில் வடிகட்டித் திப்பி நீக்கி வழவழப்பான ஜலத்தையெடுத்துக் கொள்ளவும். இதுவே இஸ்பகோல் விதைக் கோழையாம்.

வேறு.

(a) வெள்ளைக் கசகசா விராகனெடை-க0, இஸ்பகோல் விதை விராகனெடை-௩, தண்ணீர் பலம்-௨0 சீனிச் சருக்கரை பலம்-௭.

(b) வெள்ளைக் கசகசா, கருவேலம்பிசின் இவை வகை-க-க்கு விராகனெடை-௨.

செய்முறை:—(a) யிலுள்ள இரண்டு சரக்குகளையும் ஜலத்திற்போட்டு மூன்றிலொரு பாகமாகச் சுண்டவைத்திறக்கி இளஞ் சூட்டிற் பிசைந்து வடிகட்டித் திப்பிநீக்கின கஷாயத்தில் மேற்படி சர்க்கரையைக் கரைத்து அடுப்பேற்றிக் காய்ச்சிப் பாகுபதத்தில் (b) யிலுள்ள இரண்டு சரக்குகளையும் அம்மியில் வைத்து வெண்ணெய்போ லரைத்து மேற்படி பாகிற் கரைத்து நன்றாய் மிஸ்ரமிக்கும் படியாகத் துளாவி யிறக்கிப் பீங்கான் பாத்திரத்திற் பத்திரப்படுத்த வேண்டும்.

பிரமாணம்:—விராகனெடை-௩, ௫. வியாதிக்குத் தகுந்தபடி தினம்-௩, ௫, தடவைகள் உபயோகிக்கலாம்.

உபயோகம்:—மேற்கண்ட ரோகங்கள் தீரும்.

வேறு.

சீமைப் பூங்காவி பலம்-க. இதனை ஜலத்திற் கரைத்து மேற்றெளிவை யிறுத்து நீக்கி அடியிற் படிந்திருப்பதை வெயிலிலுலர்த்தி யெடுத்துக்கொள்ளவேண்டும். இதில் ஒரு விராகனெடை சூரணத்தில் பசுவின் நெய், பசுவின் வெண்ணெய், பருப்புக்கீரை விதையை யரைத்துப் பிழிந்த இரசம், கொத்துமல்லிக்கீரைச்சாறு, வெள்ளரி விதையை யரைத்துப் பிழிந்

த சாறு ஆகிய ஒன்றில் அனுபானித்துக் கொடுக்கஇ ரத்த வாந்தி, இரத்தங் கக்கல், இரத்தகாசம், ஈரல்சூடு, ஈரல் அழலை முதலிய அநேக ரோகங்கள் தீரும்.

அள்ளு ரோகம்.

இது பாலர்களுக்கு துரையிரலில் உண்டாகும் ஒருவகை ரோகம். இதற்கு மார்ச்சளி, அள்ளுமாந்தம், கபரோகம் எனப் பல நாமங்களுண்டு.

இதன் லக்ஷணம்:—இது சுவாசக் குழலின் கிளைகளுக்குள் ஒட்டிக்கொண்டிருக்கிற சிலேஷ்ம ஜவ்விற்குக் காணுகிற தாபித ரோகம். இது குழந்தைகளுக்கு உண்டானால் அது விலாவைத் தூக்கி மூச்சுவிடும். அங்குள்ள பெரிய குழல்களில் தாபிதங் கண்டால் அதிலுள்ள சளி சுலபமாய் வெளிப்பட்டு விடும். சிறிய குழல்களில் வியாதி கண்டால் அங்குள்ள சளியானது சுலபமாய் வெளிப்பட ஹேதுவில்லாமற் போவதால் சுவாசமானது உள்ளுக்குச் செல்லாமல் கஷ்டசுவாச முண்டாகும். இவ்விதம் சிலநாள் தொடர்ச்சியா யிருந்தால் இரத்த சக்தி குறைந்து அசாத்தியமாய் முடிவது முண்டு. பெரியவர்களுக்கும் சிறுவர்களுக்கும் பெரும்பான்மையும் சிறு குடல்களிற்றான் வியாதி கொள்வது வழமை. ஆகையால் சிகிச்சகர்கள் இந்த விஷயத்தைக் கவனத்தில் வைத்துச் சிகிச்சை செய்யவேண்டியது.

இருமல், சுரம், நெஞ்சில் குறுகுறு வென்கிற சப்தம், மூச்சடைப்பு, நாடி தீவிரமாய் நடத்தல் முதலியவைகள் முக்கியமான லக்ஷணங்கள்.

இந்த வியாதியானது உஷ்ண சம்பந்தத்தினாலுண்டா யிருந்தால் இதில் அதிக பயத்திற்கு ஏதுவில்லை, ஏழுநாள் வரையில் தாபித முண்டாக்கும் வஸ்துக்களையும், காரமான வஸ்துக்களையும் உபயோகிக்கலாகாது. சரக்கொன்றைப் புளி, சீமை யிலந்தைப் பழம், பனப்சா, முதலியவைகளை யுபயோகித்து இலகு பேதி யாகும்படியாகச் செய்யவேண்டியது.

கப சம்பந்தத்தினாலுண்டாவது முண்டு. இதில் சுரம், கஷ்ட சுவாச முதலியவைகள் அதிகமாயிருக்கும். இது முன் சொன்னதைப் பார்க்கிலும் பயப்படத் தக்கது. ஆகையால் இந்த வியாதியில் ஆலசியஞ் செய்யாமல் உடனே சிகிச்சை செய்யவேண்டியது.

சிகிச்சை வேறு.

இந்த ரோகத்திற்குத் தகுந்த பலவகை மருந்துகள் இப்போதினியில் பாலரோகச் சிகிச்சையின் பிரிவில் பல சொல்லப்பட்டிருக்கின்றன. ஆகையால் ஆவசியகமானவர்கள் அந்த மருந்தை யுபயோகிப்பதால் அநேகசுகுணங்களுண்டாகும். ஆயினும் இங்கும் சில பாகங்களை யெழுதுவாம்.

கரியபோளம், சுத்திசெய்த நேர்வாளப் பருப்பு இவை வகை-க-க்கு விராகனெடை-உ, ஈஞ்சுக்கிடாரியின் மூத்திரம் செல்லத்தக்க அளவு.

செய்முறை:—மேற்படி யிரண்டையும் ஒரு இரும்புச் சட்டியிற் போட்டு மேற்படி மூத்திரத்தைச்சிறுகச் சிறுக வார்த்து இரும்புக் கட்டப்பாறையால் கடையவேண்டும். மூன்று அல்லது நான்குமணி நேரங் கடைந்து வெண்ணெய்போ லரைபட்ட பின்பு பயறளவு மாத்திரைகள் செய்து நிழலிலுலர்த்தி வைத்துக்கொள்ள வேண்டும்.

பிரமாணம்:—மாத்திரை-க. உ. ஈ. வயதிற்குத் தகுந்தபடி மாத்திரைகளை யுபயோகிக்க வேண்டியது.

அனுபானம்:—அந்தக் குழந்தைக்கு ஊட்டுந் தாய்ப்பால், அது அகப்படாத பக்ஷத்தில் வேறு யாருடைய பாலிலேனும் அனுபானித்து உபயோகிக்கவும்.

உபயோகம்:—அள்ளுமாந்தம், மார்ச்சளி, கஷ்ட சுவாசம் ஆகியவைகள் தீரும்.

பத்தியம்:—வியாதி கடினமா யிருந்தால் புளியை நீக்கி வைப்பது உத்தமம். வியாதிக்குத் தகுந்தபடியும் சமயோசிதமாகவும் பத்தியம் ஏற்படுத்திக்கொள்ள வேண்டியது.

வேறு.

கமேலா மாவு விராகனெடை-அ, நல்ல உயர்ந்த பெருங்காயம் விராகனெடை-க. இவ்விரண்டையும் சேர்த்திடித்து வஸ்திரகாயஞ் செய்து கல்வத்திலிட்டுத் தயிர்த் தண்ணீரைச் சிறுகச் சிறுக வார்த்து ஒரு சாமமரைத்து மிளகுப் பிரமாணம் மாத்திரைகள் செய்து நிழலில் உலர்த்தி வைத்துக்கொள்ள வேண்டும்.

பிரமாணம்:—மாத்திரை-க-ச, பால்குடிக்கிற குழந்தைகளுக்கு ஒரு மாத்திரையும் மற்றவர்களுக்கு

வயதிற்குத் தகுந்தபடி யதிகப்படுத்தியும் உபயோகிக்க வேண்டியது.

உபயோகம்:—குழந்தைகளுக் குண்டாகும் அள்ளுமாந்தம், வயிற்றிலுள்ள கிருமிகள் ஆகியவைகள் தீரும்.

இன்னும் வரும்.

சுகாதார போதினி.

உ - ம் பிரிவு.

குடும்ப வைத்தியம்.

மூன்தொடர்ச்சி (Vol - II - பக்கம் 171.)

ரேவல்சீனி.

இதற்கு அறபியில் ராவந்த் என்றும், பார்ஸியில் ரேவந்த் என்றும், ஹிந்துஸ்தானியில் ரேவந்த்சீனீ யென்றும், தக்கினியில் ரேவன்சீனீ யென்றும் பெயர். தமிழில் ரேவல்சின்னி, பேதிக்கிழங்கு, வரியாத்திக் கிழங்கு, மஞ்சட் சீனக்கிழங்கு என்றும்; இங்கிலீஷில் ரூபர்ப் என்றும் பெயர்.

இது சாதாரணமாய் மருந்துக்கடைகளிற்கிடைக்கிறது. ஆனல், மக்கிப்போனதாகவும், புழுக்கள் நிறைந்ததாகவும் இருக்கலாகாது. அவ்விதமானவைகளே யுபயோகிப்பதனல் அதற்குள்ளகுணம் இல்லாமற் போகும். ஆகையால் இங்கிலீஷ் மருந்து ஷாப்புகளில் விற்கப்படும் மேற்படி மருந்தை வாங்கிச் சீஷாவில் போட்டுக் காரக்கிட்டுப் பத்திரப்படுத்தி வைத்துக் கொள்ளவேண்டும்.

இக்கிழங்கானது திரண்டாவது பில்லையாயாவது இருக்கும். மேற்புறம் மஞ்சளாயும் மென்றல் மணலிப்போல் நெறநெற வென்று மிருக்கும். கொஞ்சம் துவர்ப்புடன் கசப்பாயிருக்கும். இதில் ஒருவித வாசனையுண்டு. இது உபத்திரவமில்லாமல் பேதியையுண்டாக்குகிற படியால் மலபந்தமுடைய குழந்தைகள், பாண்டு ரோகமுடைய ஸ்திரீகள், கருப்பிணிகள் முதலியவர்களுக்கு முக்கியமாக உபயோகப்படுகிறது. அக்கினிமந்த ரோகத்திற்கு இதனைத் தனியாகவாவது வேறு மருந்துகளோடு சேர்த்தாவது கொடுத்தால் வியாதியைக் கண்டிக்கும். இதனைச் சாப்பிட்டால் மூத்திரம் மஞ்சளா யிறங்கும்.

பிரமாணம்:—பத்துமுதல் இருபது குன்றிமணி சூரணத்தைத் தேனிற் கலந்து கொடுத்தால் பேதியாகும். ஒன்றரைமுதல் ஐந்து குன்றிமணி வரையில் மாத்திரையாகச் செய்து உபயோகித்தால் தீபனத்தை விருத்திபண்ணும்.

இந்தச் சூரணத்தைக் குறைந்த அளவாக உபயோகித்தால் தேகத்தைப் பலப்படுத்தும், இரைப்பைக்குப் பலத்தைக் கொடுக்கும், ஜீரணசக்தியை யதிகப்படுத்தும், ஆகையினல் தீபனசக்தியை விருத்திசெய்வதற்காக மந்தாக்கினி ரோகத்தில் முக்கியமாக இது உபயோகப் படுத்தப்படுகிறது. கீழ்க்காணும் முறையானது அஜீரண ரோகத்தில் உபயோகிக்கப்படத்தக்கது. அம்முறையிது:—

ரேவல்சீனிச் சூரணம் .....விராகனெடை-ஒ.
மேற்றேல்சீவின சுக்குச் சூரணம்விராகனெடை-ஒ.

இவ்விரண்டையும் சேர்த்துக் கல்வத்திலிட்டுக் கொஞ்சம் தேன் வார்த்தரைத்து-ஈ0, மாத்திரைகளாகச் செய்து கொள்ளவேண்டும்.

போஜனத்திற்கு முன் இரண்டு மாத்திரையைச் சாப்பிட்டு வருவதால் பசிதீபனம், ஜீரணசக்தி ஆகியவைகள் அதிகப்படுகின்றன. அஜீரண ரோகம் நிவர்த்தியாகி விடுகிறது. ஸ்திரீகளுக்குண்டாகும் * சூதகபாண்டு ரோகத்திற்கும் உபயோகமாகிறது.

வேறு.

இபிகாகியுனுச் சூரணம் குன்றிமணியெடை-டு.
ரேவல்சீனிச் சூரணம் குன்றிமணியெடை-க0.
சுக்குச் சூரணம்..... குன்றிமணியெடை-உ.

இவைகளைக் கல்வத்திலிட்டுக் கொஞ்சம் தேனை விட்டரைத்து-கஉ, மாத்திரைகளாகச் செய்துகொள்ளவேண்டும். பிரதிதினமும் சாப்பாட்டிற்குப்பின் ஒன்று அல்லது, இரண்டு மாத்திரைகளை உட்கொண்டு வந்தால் அஜீரணம், மலபந்தம் ஆகியவைகள் நீங்கும்.

---

* இந்த ரோகமானது சூதக இரத்தக் கெடுதியினலுண்டாகிறது. இதில் இரத்தங் குறைந்து போவதால் தேகத்தின் சருமமானது மஞ்சணித்து அல்லது; பச்சைச் சாயலான வருணமுள்ளதா யிருக்கும். பசிதீபன முதலியவைகளும் குறைவாயிருக்கும்.

வேறு.

மிளகாய்ச் சூரணம்.....விராகனெடை-க.
ரேவல்சீனிச் சூரணம் விராகனெடை-உ.
சுக்குச் சூரணம் .....விராகனெடை-வ.
தேன் செல்லத்தக்க அளவு.

மேற்படி மூன்று சூரணங்களையுங் கல்வத்திலிட்டுத் தேனைச் சிறுகச் சிறுக வார்த்து ஒருமணிநேரம் அரைத்து-சுமை மாத்திரைகளாகச் செய்து வைத்துக் கொள்ளவும்.

போஜனத்திற்குமுன் இரண்டு மாத்திரைவீதம் உட்கொண்டுவர அஜீரணரோகம், மந்தாக்கினிரோகம், ஆகியவைகள் தீரும்.

வேறு.

ரேவல்சீனிச் சூரணம் ..... விராகனெடை-க.
மாகனிஷியா (காந்தமண் பற்பம்) விராகனெடை-கூ.
சுக்குச் சூரணம்..... குன்றிமணியெடை-கo.
பெப்ரமெண்டு ஜலம் ..... பலம்-கo.

செய்முறை:—இவை யெல்லாவற்றையும் ஒன்றுக மிஸ்ரமித்துச் சீஷாவில் வைத்துக் கொள்ளவேண்டும். தடவை யொன்றுக்கு அரைப்பலம்வீதம் தினம் இரண்டு மூன்று தடவை உபயோகித்து வந்தால் அஜீரணரோகம் நிவர்த்தியாகும்.

குறிப்பு.

இந்த மருந்தை யுபயோகிக்கும்போது ஒவ்வொரு தடவையும் நன்றுப்ச் சீஷாவைக் குலுக்கி யெடுத்துக் கொள்ளவேண்டும். இதிலுள்ள மருந்துகள் கீழே தங்கிப்போகும் சுபாவமுடைய தாகையால் இப்படிச் செய்யவேண்டியது ஆவசியகமாம்.

(இன்னும் வரும்.)

சுகாதார போதினி.

ஈ - ம் பிரிவு.

ஸ்திரீ வைத்தியம்.

முன்தொடர்ச்சி (Vol - II - பக்கம் 173.)

பிள்ளைப்பெறும் தருணத்தை மூன்றுபாகமாக வகுக்கப்பட்டிருக்கிறது.

1. இடுப்புவலி ஆரம்பித்துக் கருப்பையின் வாயானது நன்றுய்விரிந்து காண்கிறவரையில் உள்ள காலத்திற்கு பிரசவ முதல்பருவமெனப் பெயராம்.

2. கருப்பையின் வாயானது மலர்ந்து பிள்ளைப் பெறுகிற வரையில் உள்ளகாலத்திற்குப் பிரசவ இரண்டாம் பருவமெனப் பெயர்.

3. பிள்ளை பிறந்தது முதல் நஞ்சுக்கொடி விழுகிறவரையில் உள்ளகாலத்திற்குப் பிரசவ மூன்றும் பருவமெனப்பெயர்.

பிரசவமுதற் பருவம்.

கருப்பையானது வெள்ளோநிறமுள்ள மிருதுவான சதையினால் ஆக்கப்பட்ட ஒருறுப்பு. இது; நீர்ப்பைக்கும் சிறுகுடல்களுக்கு மத்தியில் அமைக்கப்பட்டிருக்கிறது. ஒருகத்திரிக்காயைச் சதையைக் குடைந்து அதைச் சப்பட்டையாக்கினால் எவ்விதமாயிருக்கும்மோ அதைப்போன்ற உருவமுள்ளதென்ச் சொல்லலாம். இதின் தலைப்பக்கமானது பெருத்து மேற்பக்கம் சிறுத்திருக்கும். இதின் வாயானது கீழ்ப்பக்கமாக பெண் மர்மஸ்தானத்தோடு சேர்ந்ததாக இருக்கும். கருத்தரித்தபோது இதன்வாயானது குழகுழப்பான ஒருவகைத் திரவத்தால் அடைபட்டிருக்கும். குழந்தையானது வெளிப்படுமுன் அடைபட்டிருக்கிற வாயானது திறக்கப்பட வேண்டியது ஆவசியகம். பிள்ளை பிறக்கும்போது இந்த வாயானது முழுவதும் திறக்கப்பட்டுப்போகிறது. இதன் சுற்றளவு சுமார் பதினைந்து அங்குலமுள்ளதாக விருக்கும். இடுப்புவலி ஆரம்பித்த வுடனே இந்த வாயானது விரிய ஆரம்பிக்கும். இந்த வலியானது இரைப்பை சுருங்குவதேயாம். வலி ஆரம்பித்தால் கருப்பை சுருங்கி மத்தளத்தைப்போல் பிருவாகி விடுகிறது. பிறகு அது சற்று தளர்ந்தால் இடுப்புவலி சாந்தப்படுகிறது. பிறகு அதுபிருவடையும்போது இடுப்பு நோவு காண்கிறது. இவ்விதம் கருப்பையானது சுருங்கச் சுருங்க அதன் வாயானதுவிரிந்துபோகிறது. இந்த வலியில் இரண்டு வகை யுண்டு. ஒன்று பொய்வலி, மற்றொன்று மெய்வலியாம். பொய் வலியானது அபக்குவ ஆகாரத்தினால் வயிற்றிலுண்டாகும். மெய் வலியானது மேற்கண்டபடி இரைப்பை சுரு

ங்குவதனா லுண்டாகும். மெய்வலியின் இலக்ஷணமாவது அது கண்டவுடன் கருப்பையிலிருந்து ஒருவகை நீர் வெளிப்பட ஆரம்பிப்பதும், அடிவயிற்றின்மேற் கையை வைப்பதனால் கருப்பையானது கடினமாகக் காணப்படுவதுமே யாம். இன்னும் இந்த வலியானது இடுப்பிலிருந்து ஆரம்பித்து வயிற்றுப் பக்கமாக வரும். ஒவ்வொரு தடவை காணும் வலிக்குப் பின் சற்று நேரம் சாந்தப்படுவதா யிருக்கும். இப்படிச் சாந்தப்பட நேரிடுவது கிருபா கடாக்ஷகரான கடவுளின் ஏற்பாடேயாம். இப்படி நேரிடா விடின் அந்த ஸ்திரீக்குப் பெருத்த வருத்த முண்டாவதுடன் குழந்தையும் மரித்துப்போக நேரிடும். ஏனெனில், கருப்பையானது கெட்டியா யிருப்பதினால் இரத்தஓட்டந் தடைப்பட்டுக் குழந்தையானது சேதப்பட ஏதுவாகும்.

இந்தச் சமயத்தில் கெற்ப ஸ்திரீயானவள் அந்தரைக்குள் அங்கு மிங்குமாக மெதுவாயுலாவ வேண்டும். அதிக வருத்தமா யிருந்தால் இரண்டு மூன்று நிமிஷம் உட்காந் திருக்கலாம். பிறகு மெதுவாக உலாவவேண்டும். இப்படி அடிக்கடி யுலாவி இடுப்பு நோவை யதிகப்படுத்த வேண்டும். இடுப்புநோவு அதிகப்படுவதினால் கருப்பையின் வாயானது செம்மையாக விரிந்து அகன்று போகும். இன்னும் இப்படி யுலாவித் திரிவதனால் குழந்தையின் சிரசு உதயமாக ஏதுவாகும். இப்படிச் சிரசு உதயமாக வேண்டியது மிகவும் முக்கியமான விஷயம்.

சில மூடமருத்துவப் பெண்கள் இந்தப் பருவத்தில் ஸ்திரீயைத் கீழே உட்காரவைத்து மூச்சைப் பிடித்து முக்கிப் பெறும்படி செய்கின்றார்கள். இந்தச் சமயத்தில் இவ்விதம் செய்வதினால் அந்த ஏழையின் பலமெல்லாம் ஆரம்பத்திலேயே அவமே செலவாகி விடுகிறது. இந்தச் சமயத்தில் இப்படிச் செய்வதினால் எவ்வித பிரயோசனமுமில்லை. இதனால் அதிகக்கெடுதி நேரிடுமே தவிர வேறொன்று மில்லை. இவ்விதம் பலத்தைப்போடச் செய்வதினாற் சிலருக்குக் கண்கள் சிவந்துபோகின்றன. பலக்குறைவு முண்டாகிப் போகிறது. சுகப் பிரசவமுண்டாக வேண்டு மென்னும் நோக்கமிருந்தால் இந்த முதற்பருவத்தில் அந்த ஸ்திரீகளை யிவ்வித வருத்தத்திற் குள்ளாக்கலாகாது. கூடுமானால் பாலைச் சிறுகச் சிறுகப் பானஞ் செய்வித்து வரலாம். இதனால் தேகத்தின் பலம் குறையாமலிருப்பதுடன் மனோற்சாகத்திற்கும் ஏதுவாகும். ஆனால் ஒருபோதும் அதிக அளவாகப் பானஞ் செய்விக்கலாகாது. சில அறியாப் பேதைகளான மருத்துவப் பெண்கள் அதிக அளவாகப் பானஞ் செய்விக்கிறார்கள். இதனால் கெடுதிக்கே ஏதுவாகும். ஆகையால் இந்த விஷயத்தில் அதிக ஜாக்கிரதையாக இருக்கவேண்டும். மேலும் இந்தச் சமயத்தில் எந்த வஸ்துவை யுபயோகித்த போதிலும் இளஞ் சூடுண்டாக்கி யுபயோகிக்கவேண்டும். இந்தச் சமயத்தில் மருத்துவப் பெண்ணின் முக்கிய கடமையாவது பிரசவ முதற் பருவத்தில் எவ்வளவு தூரம் நிறைவேறி யிருக்கிறது! இன்னும் எவ்வளவு பாக்கியிருக்கிறது! என அடிக்கடி நிதானித்து வருவதேயாம். ஆனால் அடிக்கடி அங்கு கையைப்போட்டுப் பார்த்து ஸ்திரீக்கு வருத்தத்தை யுண்டாக்கலாகாது.

இன்னும் வரும்.

சுகாதார போதினி.

ச - ம் பிரிவு.

பாலவைத்தியம்.

முன்தொடர்ச்சி (Vol. II. பக்கம்-174.)

கணத் தெண்ணெய்.

சிற்றாமணக் கெண்ணெய் பலம்-அ, சடாமாஞ்சில், வெண் சந்தனம், கோரைக்கிழங்கு, சீந்திற் சருக்கரை, சிறுகாஞ்சொறி வேர்ப்பட்டை, இவற்றைத் தனித்தனி யிடித்த சூரணம் வகை-க-க்கு விராகனெடை-உஉ.

செய்முறை.—மேற்படி யெண்ணெயில் மேற்படி சூரணங்களை யெல்லாம் ஒன்றாய்க் கலந்து சேர்த்து நன்றாய்க் கலக்கி கடுவெயிலில் வைத்துவர வேண்டும். தூசு, தும்பு விழாதபடி மெல்லிய வஸ்திரத்தால்

வேடும் கூட்டி வைக்கவேண்டும். பிரதினமும் இரண்டொரு தடவை கலக்கியும் வரவேண்டும். கடும்வெயிலானல் ஒருவாரமும், மந்தவெயிலானல் இரண்டுவாரமும் வெயிலில் வைக்கவேண்டும். பிறகு சீஷாவில் வைத்துக்கொள்ள வேண்டும்.

பிரமாணம்:—விராகனெடை-க, ஈ.

உபயோகம்,—எல்லாவகைக் கணரோகங்களும் நீரும்.

மாந்தி ரோகம்.

மாங்காய், தேங்காய், புளிப்புமோர், பாகற்காய், முதிர்ந்த வாழைக்காய், கிழங்கு வகைகள், மந்த வஸ்துக்கள், எருமைப் பால், வெல்லம், வழுக்கைக்கீரை, வாளைமீன், வரால் மீன், கெட்டுலர்ந்த பள்ளை யாட்டிறைச்சி, சருகு ஊறிய ஜலம், தினசைபோகம், ஜலதோஷம், பசி, துயரம் என்னும் இவைகளை யனுசரிக்கும் ஸ்திரீகளின் மூலைப்பாலைக் குடிக்கும் சிசுக்களுக்கு மாந்தரோக முண்டாகும்

மாந்தரோகப் பொது லக்ஷணம்.

சுரம், மயக்கம், பசியில்லாமை, கையும் காலும் சில்லிடல், சீதங்கலந்த நாணிய நிறத்துடன் பால் போலவும் தெளிந்த ஜலம்போலவும், துர்க்கந்தமாகவும் பேதியாகுதல், கண்களில் வெதுப்பம், ஒருவேளை குளிர்ச்சி, சோருதல், முகத்திற் பல நிறத்துடன் பளபளப்பு, வயிறுப்பிசம், வாந்தி, மெய் மயக்கம், பிரமை முதலியவைகள் மாந்தரோகப் பொது லக்ஷணமாம்.

சேரியா மாந்தரோக லக்ஷணம்.

வயிறுப்பலோடு மாவைக் கரைத்ததுபோல் கண்டனுவ் கரைசலுமான பேதி, வயிற்றுப் பொருமல், சுரம், குளிர், சோகம், தலைவலி, அரைக்கண் மூடியபார்வை, தூர்ப்பலம், வாந்தி, அதிகமா யழுதல், துயரம், சோருதல் முதலியவைகளாம்.

சிகிச்சை.

சாணக்கிக்கீரை, வெள்ளைச் சாரணைக்கீரை, இந்துப்பு, கோஷ்டம், பேய்மிரட்டி, மிளகு, காயுருவி யிலை, நுணாயிலை, ஓமம் இவை வகை-க-க்கு விராகனெடை-கவ.

இவை யெல்லாவற்றையும் ஒரு சட்டியிற்போட்டு இளஞ்சூடாக வெதுப்பி, ஒ ஆழாக்கு ஜலத்தை வார்த்து மூன்றிலொரு பாகமாகச் சுண்டவைத்து ஒருகுன்றிமணியெடை ஆமைபோட்டுப் பற்பத்தையும் அதிற் கலந்து பானஞ் செய்விக்க வேண்டும். இவ்விதம் காலை மாலை யிரண்டுவேளையும் உபயோகித்துவருவதினுல் செரியா மாந்த முதலிய மாந்தரோகங்கள் தீரும்.

தலைமாந்த ரோகம்.

தலையிலுங் கழுத்திலும் ஊதல், கைகால்களிற்குளிர்ச்சி, தலைவலி, விபர்வை, கொட்டாவி, சர்வாங்க நோவு, ஒருவேளை குலைகோவு, இதனுல் தூள்ளித் துள்ளி விழுதல், தலைப்பாரம், சவம்போலவூட்டமில்லாது கிடத்தல், குளிர்சுரம், முகத்தில் விபர்வை, புருவவேதனை, பலவித நிறமானபேதி, வயிறுபொருமல், வலி, விழித்த பார்வை, ஏப்பம், நாசியிற் புண்போல் நோவுடன் நீர்வடிதல், மார்புவலி, பற்கிட்டலுடன் கெறகெற வென்று கடித்தல், இசிவு, கை கால்களில் இசிவு, எழுந்திருக்கக் கூடாமை, அன்ன பானங்களில் வெறுப்பு, அசதி, கொட்டாவி, இளைப்பு முதலிய வைகளாம்.

சிகிச்சை.

குப்பைமேனி, உத்தாமணி, அல்லது, வேலிப்பருத்தி, அகத்தி, முகாவேளை, நலலவேளை இவற்றின் இலை வகை-க-க்கு விராகனெடை-உ, இவைகளை ஒரு சட்டியிற்போட்டு வெதுப்பி-தெ-ஆழாக்கு ஜலத்தை வார்த்து-வ, ஆழாக்காகச் சுண்டவைத்து அதில்-க, குன்றிமணியெடை ஆமைபோட்டுப் பற்பத்தையும், -க-குன்றிமணியெடை வசம்பின் பற்பத்தையும் மிஸ்ரமித்துப் பானஞ் செய்விக்க வேண்டும். இவ்விதம் செய்து வந்தால் தலைமாந்த முதலிய மாந்த ரோகங்கள் தீரும்.

(இன்னும் வரும்.)

விண்ணப்பம்.

சிவசௌமிய மென்னும்
இலக்க சௌமிய சாகரம்.

இந்த அருமையான நூலில் இரசவாதம், வைத்தியம் என்னும் இருவகைக்கும் உபயோகமாம் அ

நேக அருமையான முறைகள் சொல்லப்பட்டிருக்கின்றன. ஒவ்வொரு சரக்குகளின் ரூபம், குணம், பிறப்பிடம் முதலிய ஒவ்வொன்றும் வகை விபரமாகச் சொல்லப்பட்டிருக்கின்றன. ஆனால் உயர்ந்த மாணிக்கங்களை மாற்றுயர்ந்த தங்கத்தில் வைத்திழைத்திருப்பதுபோல ஒவ்வொரு சரக்குகளும் இலக்கக்கணக்காகவும் விசித்திர அமைப்பாகவும் பாட்டுகளுள் அமைக்கப்பெற்றிருக்கின்றன. இதனை முறையாக ஒருவரிடத்திற் பாடங்கேட்டாலொழிய மற்றவிதமாகத் தெரிந்து கொள்வது அசாத்தியம். இதன் மூலமானது கனம்-கா-காசிமுகியித்தீன் ராவுத்தரவர்களால் தமது காரைக்கால் முகம்மது சமதானி அச்சுக்கூடத்தில் பதிக்கப்பட்டிருக்கின்றது. பல ஏட்டுப் பிரதிகளைப் பரிசோதித்து அச்சிட்டு வெளிப்படுத்துவது இலேசான காரியமன்று. ஆகையால் இக்கிரந்தத்தாற் பிரயோசன மடையும் ஒவ்வொருவரும் இக்கனவர்னுக்கு நன்றிசெலுத்தக் கடமைப்பட்டவர்களாயிருக்கின்றார்கள். இந்த அரிய கிரந்தமானது இதனருத்தத்தைத் தெரிந்து கொள்ளாதவரையில் அதிகமாக உபயோகப்படாது. இதனருத்தம் தெரிந்தவர்கள் அநேகர் இருக்கின்றார்கள். "இருந்தாலு மென்னை, லோகோபகாரமாகத் தங்களுக்குத் தெரிந்தவைகளை வெளிப்படுத்தப் பின்வாங்குகின்றார்கள். ஆகையால் கடவுளினது கிருபையாலும் பெரியோர்களினது ஆசீர்வாதத்தினாலும் கல்வியிற் சிறந்த பண்டித சிரோமணிகளின் சகாயத்தாலும் இதனருத்தத்தை நாம் பெரியோர்களிடத்தில் கேட்டறிந்து நமது சிற்றறிவிற் கெட்டினவரையில் லோகோபகாரமாக எழுத மனமுவந்தோம். இங்கு உதாரணமாக இரண்டொரு செய்யுட்களுக்கு அருத்தமெழுதி உதகரிக்கின்றோம். ஆனால், எந்த விஷயமும் நமது அபிமானிகளுட் பெரும்பாலார் கருத்தின்படி செய்வது நமது நோக்கமாகையால் நமது அபிமானிகள் தயவுசெய்து இக்கிரந்தத்தின் உரையை இப்பத்திரிகையின் மூலமாக அல்லது தனிக்கிரந்தமாக வெளிப்படுத்த வேண்டுமென்னும் எம்முடைய விருப்பத்தை யாலோசித்து அவரவர்களுடைய அபிப்பிராயங்களையுந் தெரிவிக்கும்படி மிகவும் வினயமாகக் கேட்டுக் கொள்கின்றோம்.

இலக்க சௌமிய சாகரத்தின்
முதற்காண்டத்தின் முதற் பாட்டு.

திருத்துணையா யகம்புகுந்த பத்துநூற்றுத்
திறத்தாதி யனந்தமந்த மெட்டேபச்சை
முருத்துணையாய் முதற்றொடையிற் பதினாறற்று
மூன்றினமு மக்கடையி லம்மூன்றோடு
குருத்துணையாங் குருமூலி முன்றெண்டுற்றாற்
குவலையத்திற் பேர்விளங்குந் தானதானா
கருத்துணையா யவையவைக்கு மருந்துசொல்லக்
கண்ணோக்கு மிடமெங்குங் கத்தன்காப்பு.

(இதன் பொருள்)=எவ்விடத்து நிறைந்து இன்பந் தருஞ் செல்வியாகிய பராசத்தியினது துணையினாலே எனது மனத்தின் கண்ணே நுழைந்து வெளிப்பட்டதாகிய ஆயிரமென்னும் கணக்குள்ள பாட்டுகளாலான இலக்க சௌமிய சாகரத்தினது உண்மையாவது=முதலிலுள்ள ஒரு பொருளே எவ்விடத்துமாம். அந்த மென்னும் பெயரினையுடைய செந்தூரத்தினது சூக்ஷமானது எட்டேயாகும். இதில் எல்லாவற்றிகும் உயிர் கொடுப்பதாகிய தண்மையுடைய வொரு வஸ்துவானது முருகக் கடவுளினது துணையைக் கொண்டு இச்செய்யுளின் முதலடியில் ஆதியில்நின்று பதினாறெழுத்துக்களைத் தள்ளி நின்ற மூன்றெழுத்துகளையும், அவ்வடியின் கடையிலுள்ள மூன்றெழுத்துக்களைம், அவ்வடியின் முதலிலுள்ள இரண்டெழுத்துக்களையும், சேர்த்தால் தனக்குத் தானே பெயர் விளங்கும். இதுவே குருவென்னும் வண்டிற்குத்துணையாகும் குருமூலி யெனப்படும். இக்கருவின் துணையைக் கொண்டு அந்தந்த நோய்களுக்கு மருந்தைச் சொல்லும் பொருட்டு கண்ணொளி படுமிட மெல்லாம் நிறைந்த பரம்பொருளாகிய கடவுளே காப்பானாக.

சூக்ஷும விளக்கம்=முதலடியில் பதினாறெழுத்துக்களைத் தள்ளிநின்ற மூன்றெழுத்துக்களாவன (நூற்று.) அந்த அடியின் கடையின் நின்ற மூன்றெழுத்துக்களாவன (பச்சை.) அந்த அடியின் முதலிரண்டெழுத்துக்களாவன (திரு,) ஆக இம்மூன்று பதங்க

ளையுங் கூட்ட (திருநூற்றுப் பச்சை) என்றானது. இதுவே அக்குரு மூலியின் பெயராம். இதுவேயெவற்றிற்கும் ஆதாரமாயுள்ளதாம். ஆதலால் புத்திமான்கள் கண்டறிந்து கொள்வார்களாக. இந்தப் பச்சிலையானது இந்நூலிற் சொல்லப்பட்ட முறைகள் ஒவ்வொன்றிலும் முக்கியமாய்ச் சேரத்தக்கதாகையால் இதனை மற்றசரக்குகளோடு சேர்க்காமல் முதலில் தனியா தலைமைபெறும்படி கூறினார்.

2-வது பாட்டு

அந்தக் குறிப்பு

1 - வது சரக்கு

இதில் I-வது சரக்குண்டாகு மிடத்தைச் சொல்கின்றார்

அந்தர மும்விட விந்தொளி வாயது
சிந்திட வும்பொரி திந்திரி யாயது
சிறுசிறுசிறுசிறு சீ-சொறுசொறுசொறுசொறு சோ

கந்தர மும்முறை மின்றிக மும்மொளி
சுந்தர மும்முயர் தந்திர முஞ்செயுங்
கடகடகடகட டொப் - படபடபடபட டப்.

சிந்திர முங்களி றும்பரி யும்படை
வந்தவ ரின்னுயி ரந்தர மேசெயுங்
கரிகரிகரிகரி கண் - டறியறியறியறி பண்;

எந்திர மும்மிது கண்டறி பெண்கள
வின்பெய ரின்கரி தன்றரு வின்மிசை
யிருமிருமிருமிரு மேர் - பொறுபொறுபொறுபொறு
[பேர்-புகல்வேனே.

(இதன் பொருள்) அண்டமுகடும் வெடிபடும்படி சந்திரனது பிரகாசத்தைப் பெற்றதும், பொரியானது சிந்திடும்போது திரிதிரியாய்த் தோற்றப்படுவதும், சிறுசிறு சிறுசிறு சீயென்றும், சொறுசொறு சொறுசொறு சோ வென்றும் சப்தத்தையுண்டாக்குவதும், மேகத்தினிடமாக மூன்றுதரம் விட்டுவிட்டுப் பிரகாசிக்கும்படியான மின்னலொளியானது அழகையும் மேன்மையான பல வுபாயங்களையும்செய்வதும், கடகட கடகட டொப், படபட படபடடப் என்று வெடிக்கத்தக்கதும், இரதகஜதுரக பதாதிகளோடு போர்க்கெழுஞ் சுத்தவீரர்களினுயிரையும் ஆகாயத்திற் செல்லும்படி செய்வதுமான ஓர்கரி. அதைக்கண்டறி, செய்யத்தக்க சூஸ்திரமுமிது தெரிந்துணர்வாய். இது திருடுஞ் சுபாவத்தை யுடைய ஓர்பெண்ணினது காரணப் பெயரின்கரி. அப்பெயர்பூண்ட ஓர் மரத்தின்மீதுள்ள இனி வரப்போகின்ற ஒருபொருளை, உலகீர், இரும் இரும்; சற்றுபொறும், பொறும் சொல்கின்றேன்.

சூக்ஷமவிளக்கம்:—திருட்டுச் சுபாவமுடைய பெண்ணினது பெயரானது:—(கள்ளி)

இப்பெயர்பூண்டதே அம்மரமென்றறிக. கள்ளியில் அநேக பேதங்களிருப்பினும் இது; மடற்கள்ளியென உணர வேண்டியது. இம்மரத்தின் கரியினால் ஆகாயபாணம் (அவுட்) மருந்து முதலியவைகள் செய்து அதனால் மேற்கண்ட ஆடம்பரங்களுண்டாவது எல்லாருமறிந்த விஷயமே. கீழ்ச்சொல்லப் போகும் ஒருசரக்கு உண்டாகும் இந்தமரத்தைச் சிறப்பிக்கும் பொருட்டுமேற்கண்ட வீரப்பிரதாபங்களை யுண்டாக்கும் மருந்துகளுக் குதவுவதானகரியுள்ள மரமெனக் குறிப்பிட்டார்.

இன்னும் வரும்.

விண்ணப்பம்.

நமது போதினியின் நேயர்கட்கு வந்தனம்

நண்பர்களே! அடுத்த பத்திரிகையோடு அதாவது; ஜனவரி மீ 15 உ பத்திரிகையோடு வருஷம் முடிவாகின்றபடியால் முந்தின வருஷத்தின் வழக்கம்போல் அடுத்த வருஷத்திற் கேற்பட்ட சந்தாத்தொகையை யனுப்பத் தயவுசெய்வீர்களென எதிர்பார்க்கப் படுகிறது. அவ்விதம் அனுப்பாதவர்களுக்கு அடுத்த பிப்பிரவரி மீ 1 உ பத்திரிகையை வி-பி-யில் யனுப்பப்படும். அதை அன்புடன் பெற்றுக் கொள்வீர்களாக. பத்திரிகை வேண்டாதவர்கள் முன்னரே அதுவிபரத்தை யெமக்கு அறிவிக்கும்படி யாயுங் கேட்டுக்கொள்கின்றேம்.

இங்ஙனம்
பத்திராதிபர்.

புத்தகம்-உ. 1907ஆம் ஜனவரிமீ 15உ இலக்கம்-உச.

சுகாதார போதினி.

க-ம் பிரிவு.

வைத்தியக் குறிப்புகள்.

மூன்தொடர்ச்சி (Vol-II பக்கம்-179.)

சுக்கான்கீரைச்செடி வேர்ப்பட்டைச் சூரணம், கறிமிள்குச்சூரணம், மஞ்சட் கடுக்காய்த்தோல் சூரணம், சுத்திசெய்த சிவதைவேர்ப்பட்டைச் சூரணம், இவை வகை-க-க்கு விராகனெடை - ஈ.

செய்முறை:—இவற்றைக் கல்வத்திலிட்டுச் சுத்தஜலம்வார்த்து இரண்டு ஜாமமரைத்து மிளகுப்பிரமாண மாத்திரைகள்செய்து நிழலிலுலர்த்திக் கொள்ளவும்,

பிரமாணம்:—மாத்திரை-க-உ.

அனுபானம்:—மூலிப்பால், தேன், சுக்குக்கஷாயம், முதலியவைகளாம்.

உபயோகம்:—அள்ளுமாந்தம், பிள்ளைகளுக்குக் காணும் இசிவு, மேற்குவாசம், மார்ச்சளி முதலியவைகள் தீரும்.

(வேறு)

உலர்ந்த நாக்குரப்பூச்சி விராகனெடை-க, தேன் விராகனெடை-ஈ. இவ்விரண்டையும் கல்வத்திலிட்டு ஒரு சாமமரைத்துக் குழம்புப்பதமாயெடுத்துக்கொள்ளவேண்டும். மூலிப்பாலில் வயதிற்குத் தகுந்தபடி ஒன்றுமுதல் மூன்று குளிவரையில்விட்டுப் பானஞ் செய்விக்க மேற்கண்ட ரோகந்தீரும்.

(வேறு)

குசும்பாப்பூ விராகனெடை-க, சிறுபிள்ளை மூத்திரம் விராகனெடை-ஈ. இவ்விரண்டையுஞ்சேர்த்து அடுப்பில்வைத்து மூன்றிலொருபாகமாகச் சுண்டினபின் இறக்கி வடிகட்டிக் குழந்தைக்குப் பானஞ்செய்விக்க வேண்டும். இவ்விதம் செய்துவந்தால் மேற்கண்ட ரோகம்தீரும்.

(பற்று.)

கருவேலம்பிசின் விராகனெடை:ஈ, மூசாம்பரம் விராகனெடை-கஉ. இவ்விரண்டையும் பொடித்துச் சோற்றுக் கற்றுழைச்சாற்றை விட்டுக்குழப்பி மார்பு மூதலிய ஸ்தானங்களிற்பற்றிட மேற்கண்ட ரோகங்கள் தீரும்,

கோடாசுழி மாத்திரை.

சுத்திசெய்த கெந்தகம், சுத்திசெய்த இரசம், சுத்திசெய்ததாளகம், மேற்றோல் சீவினசுக்குச் சூரணம், மிளகுச் சூரணம், அரிசித்திப்பிலிச் சூரணம், மஞ்சட் கடுக்காய்த்தோற்சூரணம், தான்றிக்காய்த்தோற்சூரணம், நெல்லிமுள்ளிச்சூரணம், பொரித்த வெண்காரச்சூரணம், திருநாற்றுப் பச்சையிலைச்சாறு, இவை வகை-க-க்குச் சமனெடை, கையாந்தகரைச்சாறு செல்லத்தக்கஅளவு.

செய்முறை:—கெந்தகத்தையும் இரசத்தையும் கலவத்திலிட்டு மெதுவாயரைத்து நன்றுய்க்கருத்தபின்பு தனியேயெடுத்து வைத்துக் கொள்ளவேண்டும். தாளகத்தைத் தனியே கல்வதிலிட்டரைத்து வெண்ணெய்போலானபின்பு முன்னெடுத்து வைத்திருக்கிற இரசகெந்தகச் சூரணம், ஆகிய எல்லாவற்றையும் ஒன்றுய்ச்சேர்த்து ஒருமணிநேரமரைத்துப் பிறகு எடுத்து இரும்புச்சட்டியிற்போட்டுக் கையாந்தகரைச்சாற்றைச் சிறுகச்சிறுகவார்த்து-கஉ-சாமங்கடைந்து பச்சைப்பயறு பிரமாணம் மாத்திரைகளாகச் செய்து நிழலிலுலர்த்தி வைத்துக்கொள்ள வேண்டும்.

பிரமாணம்:—மாத்திரை-க.

அனுபானம்: - மூலிப்பால், தேன், இஞ்சிச்சுரசம், முதலியவைகளாம்.

உபயோகம்.—இந்த மாத்திரைகள் அநேகவியாதிகளில் உபயோகப்படுகின்றன. (இதன் விபரத்தைப் பின்முறையிற் காண்க.) இது பிரதானமாய்ச் சுரமில்லாம லிருக்கிற அள்ளுக்குச் சஞ்சிவிக்கொப்பானது.

கோடாசுழி (வேறு)

சுத்திசெய்த இரசம் விராகனெடை-க, சுத்திசெய்த கெந்தகம், சுத்திசெய்த சிவதைவேர்ச் சூரணம், இவை வகை-கக்கு விராகனெடை-உ, மிளகுச்சூரணம் விராகனெடை-ஈ, பொரித் வெண்காரச் சூரணம் விராகனெடை-ச, சுத்திசெய்த சிற்றுமணக்குப்பருப்பு விராகனெடை-எ, மஞ்சட் கடுக்காய்த்தோற் சூரணம், சுத்திசெய்த நேர்வாளப்பருப்பு, இவை வகை-க-க்கு விராகனெடை-அ, எலிசிச் சூரணம் விராகனெடை-உ, கையாந்தகரைச் சாறு செல்லத்தக்க அளவு.

செய்முறை:— இரசத்தையுப் கெந்தகத்தையுங் கல்வத்திலிட்டு நன்றாய்க் கறுத்துப்போகிறவரையிலரைத்துப் பிறகு மற்றச் சரக்குகளையுஞ்சேர்த்து ஒரு மணிநேரமரைத்துஎன்றாகமிஸ்ரமமானபின்பு கையாந்தகரைச்சாற்றைச் சிறுகச் சிறுகவார்த்து இரண்டு சாமமரைத்துப் பச்சைப்பயறுப் பிரமாணம் மாத்திரைகள்செய்து நிழலிலுலர்த்திச் சீஷாவிற் பத்திரப்படுத்தவும்,

பிரமாணம்:—மாத்திரை-க-உ.

அனுபானமும், உபயோகமும்:—மஞ்சட் கடுக்காய்த்தோல், தான்றிக்காய்த்தோல், நெல்லிமுள்ளி இவை வகை-க-க்கு விராகனெடை-க உ, இவற்றை ஒரு ஆழாக்கு ஜலத்திற்போட்டு மூன்றிலொரு பாகமாகம்மாகச் சுண்டினபின்னிறக்கி இளஞ்சூட்டோடன்பிசைந்து வடிகட்டி மேற்படி கோடாசுழியில் ஒரு மாத்திரையை யுரைத்துப் பானஞ்செய்விக்க சுவாசகாசம், கஷ்டசுவாசம், கோழைக்கட்டு, தொண்டைக்கட்டு ஆகியவைகள் தீரும்.

சீனிச்சருக்கரை விராகனெடை-உ, தேன் விராகனெடை-உ, இவ்விரண்டையுமிஸ்ரமித்து இதில் ஷை மாத்திரையை யனுபானித்துண்ண, பீனிச ரோகம். ஜலதோஷம் ஆகியவைகள் தீரும்.

கையாந்தகரைச்சாறு விராகனெடை-க, தேன் விராகனெடை-க. இவ்விரண்டையு மிஸ்ரமித்து மேற்கண்ட ஒரு மாத்திரையை யனுபானித்துண்ண, வரட்டிருமல், முதலியவை தீரும்.

சிவப்பு நாயுருவி யிலைச்சாறு விராகனெடை-ங, தேன் விராகனெடை-ங, இவ்விரண்டையு மிஸ்ரமித்து மேற்கண்ட மாத்திரைகளில் சமயோசிதம்போல ஒன்றுமுதல் மூன்றுமாத்திரை வரையில் அனுபானித்துக்கொடுக்க எல்லாவகை விஷங்களுந் தீரும்.

நல்ல கெட்டித்தேன் விராகனெடை - க, இதில் மேற்படி மாத்திரையைப் பிரமாணப்படி யனுபானித்துண்ண, வாயுசம்பந்தமான ரோகங்கள் தீரும்.

சோம்புத்திராவகம் அல்லது சோம்புக்கஷாயம் விராகனெடை-ங, இதில் மேற்படி மாத்திரையைப் பிரமாணப்படி யனுபானித்துண்ணக் குடல்முறுக்கு ரோகம், வாயுசம்பந்த குன்மம் ஆகியவைகள் தீரும்.

இந்த மாத்திரைகளை ஆட்டுமூத்திரத்திலிழைத்துத் தேகத்தின்மீதுள்ள வெண்புள்ளிகளின்மீது மேற்பூச்சாகப்பூசிவர அவை மாறிப்போம்.

இந்த மாத்திரையை முலைப்பாலிலிழைத்து இரண்டு கடுகுப்பிரமாணம் கண்களில் தீட்டிவர கண்பூ, கண்படலம், ஆகியவைகள் தீரும்.

எலுமிச்சம் பழச்சாறு விராகனெடை-உ, இதில் மேற்படி மாத்திரையை யிழைத்துப் பானஞ்செய்விக்க (பிளேக்) மகா மாரிரோகம் தீரும்.

இஞ்சிச்சாறு விராகனெடை - உ, தேன் விராகனெடை-உ, இவ்விரண்டையு மிஸ்ரமித்து மேற்கண்ட மாத்திரைகளைப் பிரமாணப்படி யனுபானித்துண்ண, எல்லாவகை வாயுசம்பந்த ரோகங்களும் தீரும்,

குறிப்பு,.

மேற்கண்ட இரண்டுவகை மாத்திரைகளும் இன்னும் அநேகவகை ரோகங்களில் உப்போகப்படுகின்றன. ஆனல் சமயோசிதம்போல தகுந்த அனுபானங்களில் உபயோகிக்க வேண்டியது.

நேர்வாளச்சுத்தி:—இதனைச் சுத்திசெய்யுங் கிரமம் இதற்குமுன் சொல்லப்பட்டிருக்கிறது. ஆகையால் அவகியமானவர்கள் அங்கு பார்த்து அம்முறைப்படி செய்துகொள்ளவும்.

சிற்றாமணக்குப் பருப்புச் சுத்தி:—சிற்றாமணக்குப் பருப்பை உடைத்து அதற்குள்ளிருக்கிற மூளை யிலையை நீக்கிவிட்டுப் புது ஓட்டில்போட்டுஅடுப்பேற்றிச் சிறுதீயாயெரித்து மணம் வருகிறவரையில். வறுத்தெடுத்துக்கொள்வதே இதன் சுத்தியாம். இவ்விதம் சுத்திசெய்யாமற் சேர்த்தால் சிலதேகிகளுக்கு வாந்தியுண்டாகும். மேற்கண்டபடி சுத்திசெய்து உபயோகித்தால் எவ்வித தோஷமுமுண்டாகாது.

இன்னும் வரும்.

சுகாதார போதினி.

உ - ம் பிரிவு.

குடும்ப வைத்தியம்.

மூன்தொடர்ச்சி (Vol - II - பக்கம் 180.)

ரேவல்சீனி.

கார்பொனெட் ஆவ் மாக்னீஷியா குன்றிமணியெடை ... ... -உ.

ரேவல்சீனிச் சூரணம் குன்றிமணியெடை -க.

சோம்புத் திராவகம் பலம் ... ... -ஒ.

இவை யெல்லாவற்றையும் மிஸ்ரமித்துக் கொள்ளவும். இது ஒருதடவைக்காம் அளவு, இதை இவ்விதம் தினமொன்றிற்கு நான்கைந்து தடவைகள் அஜீரணரோகத்தி லுபயோகிக்கக் குணமுண்டாகும். இம்முறையானது பெரும்பான்மையும் ஆறுமாதமுல் ஒருவருஷம் வரையிலுள்ள குழந்தைகளுக்கு உபயோகிக்க மிகவும் ஏற்றதாம்.

மேற்படி ரேவல்சீனிச் சூரணத்தை அதிக அளவா யுபயோகிக்கப் பேதியாகும். ஆனல் பேதியான பின் மலபந்தப்படுத்தும் சுபாவமுடையதாகையால் பேதியாகிக் கொண்டிருக்கும்போது வயிற்றிலுள்ள துர்மலத்தை நீக்கி மலபந்தப்படுத்துவதற்காக இதை உபயோகப்படுத்தப்படுகிறது. ஏனெனில், இதுஇலகு பேதியாகிறசுபாவமுடையது. சிறுகுழந்தைகளுக்கும் பேதியாகக்கொடுக்கக்கூடும். ஒன்றரைக் குன்மிமணி முதல்ஆறுகுன்மிமணிவரையில் இரண்டுமாச முதல் ஒருவயதுள்ள குழந்தைகளுக்குக் கொடுக்கலாம். இதற்கதிகமான வயதுள்ளவர்களுக்குஐந்துகுன்மிமணி யுடை வரையிற்கொடுக்கலாம். குழந்தைகளுக்கு மிகவும் கைவல்லியமான மருந்து. துர்மலங்கள் சேர்ந்து பேதியானல் அந்தத் துர்மலத்தை நீக்கிவிட்டால் பேதியும் தானேநின்று போகுமாகையால் பின்சொல்லப்படு முறையானது இந்தச் சமயத்திலுபயோகிக்க மிகவும் ஏற்றதாம். அம்முறையிது:—

ரேவல்சீனிச் சூரணம் குன்மிமணியெடை		-கூ.
மாக்னீஷியா குன்மிமணியெடை	...	-உ.
பரிமள கவச்சாரமது துளி	... ...	-உ.
சோம்புத் திராவகம் பலம்	...	கூ.
சாதா ஷர்பத் விராகனெடை	...	-உ.

இவை யெல்லாவற்றையு மிஸ்ரமித்து வைத்துக் கொண்டு இரண்டிரண்டு அல்லது, மும்மூன்றுமணிக் கொருதடவை ஒவ்வொரு விராகனெடை அளவு சிறு குழந்தைகளுக்குக் கொடுக்கவேண்டும்.

(இன்னும் வரும்.)

விண்ணப்பம்.

நண்பர்களே! கடவுளினது கிருபையாலும் இப்போதினிக்காகமுன்பணங்கொடுத்தாதரித்து வந்தஅன்பர்களின் சகாயத்தாலும் இப்பத்திரிகையுடன் இவ்வருஷம் நிறைவேறினது. அடுத்த வருஷத்துச்சஞ்சிகையின் முதல் பத்திரிகை நாளது - 1907-ஜெ-பிப்பிரவரி மீ-3-உக்குள் வெளிப்படும். முந்தினபத்திரிகையிற் பிரசுரித்திருப்பதுபோலவே அடுத்த முதல் பத்திரிகையை நமது நண்பர்களெல்லோருக்கும்-வி--பி-யி லனுப்பப்படும். நமது நண்பர்கள் அன்புடனும் கிருபையுடனும்நாளது வருஷசந்தா வாகிய ரூபாய் இரண்டையும்-வி-பி-முதலிய சார்ஜாகியஅணு இரண்டையுங் கொடுத்துப் பெற்றுக்கொண்டு கடவுளினது கிருபையால் தினேதினே இது விருத்தியடைந்து ஆண், பெண், பாலர், விருத்தர் முதலியயாவர்களுக்கும் இது பிரயோசனமாகும்படி தயவு செய்யவேண்டும். விளம்பரவைத்திய மிகுந்த இக்காலத்தில் இவ்விதபத்திரிகை யொன்று இருப்பதால் உலகத்தாருக்கு இவ்வளவு பிரயோசன முண்டா மென்பதை நாமிங்கு விவரித்தெழுதுவது அனுவசியமகம். ஏனெனில், இதனலுண்டாகும் அநேக சுகிர்தங்கள் கரதலா மலகம்போல் ஒவ்வொரு நண்பருக்கும் தெரிந்திருப்பதே காரணம். இப்போதுள்ள அபிமானிகள் சற்று கவனித்து ஒவ்வொருபுதியசந்தாதாரர்களைச் சேர்க்க முயற்சி செய்வார்களாயின் இப்போதுள்ள தொகையானது இரட்டித்து விடுமென்பதுதிண்ணம். ஆகையால் ஒவ்வொரு அபிமானிகளும் இவ்விஷயத்தைக் கவனிப்பார்களென நம்பப்படுகிறது.

இரண்டாவது:—இப்போதினியின் அபிமானிகளுட் பெரும்பாலார் அனுபவசித்தி பெற்ற பண்டிதர்களாக விருக்கின்றபடியால் அவரவர்களுக்கு அனுபவசித்தமான முறைகளை லோகோபகாரமாகவும் ஜீவகாருண்யமாகவும் எழுதிவந்தால் இரண்டு வயதுள்ள இப்போதினிக்கு ஊக்கம், தைரியம் முதலியவை மென்மேலும் விருத்தியாவதுடன் இக்குழந்தைக்கு எவ்வளவு சிறப்பும் மேன்மையு முண்டாகும். மேலும் அரியமுறைகளை யெழுத முன்வரும் பண்டிதோத்தமர்களுக்கு பேரும் புகழ்ச்சியும் புண்ணியமு முண்டாகி அவர்கள் நாமம் நீடிழிகாலம் நிலைத்து உலகெங்கும் பிரகாசித்து ஜொலித்து விளங்கு மென்பது சத்தியம். ஆனல் மேற்கண்ட பண்டிதர்களுட் சிலர் மாத்திரமே தம் தமக்கனுபவமான முறைகளை யெழுதிவருகின்றார்கள். அத்தகைய புண்ணியவான்களுக்கு நாமும் உலகத்தாரும் இதயபூர்வமாக நன்றி செலுத்தக்கடமைப்பட்டிருக்கின்றோம். மற்றபண்டித சிகாமணிகளும் தமக்கு அனுபவசித்தமான முறைகளை எழுதமுன்வரவேண்டும். அப்படி யெழுதாதிருப்பதை நாம் கவனிக்குங்கால் வெகுஆச்சரியத்தையுங் கவலையையு முண்டாக்குகிறது.

அரிய முறைகளை யிவ்விதம் பத்திரிகையில் வெளிப்படுத்துவது அவர்களுக்கு அதிருப்தியோ, அல்லது அலக்ஷியமோ அல்லது வேறு என்ன காரணமோ நாமறிகிலோம். ஒவ்வொரு பண்டிதர்களும் தத்தமக்கு அனுபவசித்தமான முறைகளுள் தத்தமக்கு இஷ்டமானவைகளை யெழுதி வருவதானது இப்போதினியின் விருத்திக்காம் ஏதுக்களி லொன்றுகையால் இனியாவது மௌனஞ் சாதிக்காது லோகோபகாரமாகவும் ஜீவகாருண்யமாகவும் பல முறைகளை யெழுதிவரப் பெரியமனது செய்யவேண்டும். "கற்றது கைமண்ணளவு கல்லாதுலகளவு" எனவும் "மூற்று முணர்ந்தவரில்லை" எனவும் ஆன்றோர் வாக்கிருக்கின்றபடியால் ஒவ்வொருவருக்கும் அனுபவசித்தமான சில பலமுறைகளை யெழுதிவருவதால் "பலருளி பெருவெள்ளம்" என அநேக விஷயங்கள் வெளியாகி உலகத்தாருக்கு எண்ணிறந்த பிரயோசனங்களை யுண்டாக்க ஒருபாரிப ஏதுவாகும். ஒருவரே இத்தனை முறைகளையுஞ் செய்து நிச்சயப்படுத்துவதாக இருந்தால் அவர்களுக்கு ஆயுளும் போதாது, அவ்வளவு சமயங்களும் வாய்க்காது. அவ்வளவு அனுகூலங்களுங் கிடைக்காது. முடிவாகச் சுருக்கிச் சொல்லில் இப்போதினியின் அபிமானிகள் ஒவ்வொருவரும் தத்தமக்குத் தெரிந்த அல்லது கேள்வியுற்ற நல்ல முறைகளை லோகோபகாரமாக எழுத முயற்சி செய்யவேண்டும். ஏனெனில் "எல்லாந் தெரிந்தவர்களு மில்லை. ஒன்றுந் தெரியாதவர்களு மில்லை" எனவும் வைத்தியந் தெரியாதவரும் பாடந் தெரியாதவரும் வையகத்திலில்லை" யெனவும் பிரபல பழமொழிகள் வழங்குகின்றன என்பதே இனியாகிலும் நமது அபிமானிகள் எல்லோரும் தயவுடன் தமக்கு அனுபவமான சில பலமுறைகளை எழுத முன் வரவேண்டுமென மிகவுங்கேட்டுக் கொள்ளப்படுகிறது.

மூன்றாவது:—நமது அபிமானிகளுட் சிலர் இப்போதினியானது மாத மும்முறை பிரசுரிக்கப்படவேண்டு மென்றும் சிலர் மாத நான்குமுறை பிரசுரிக்கப்பட வேண்டுமென்றும் சிலர் கல்லு கடுதாசியிற் பிரசுரிக்கப்பட வேண்டுமென்றும் இவற்றிற்காக முறைபே சந்தாவும் உயர்த்தப்பட வேண்டுமென்றும் எழுதி யிருக்கின்றார்கள். ஆனால், பத்திரிகை விஷயத்தில் இந்தியாவானது பிரதானமாகத் தமிழ்ப் பழக்கவழக்கமுள்ள நம் தமிழ் நாட்டார் அதிகம் பின்னிடைந்தவர்கள். பொதுவான பத்திரிகையின் விஷயத்தில் இப்படியானால் கவர்த்திய விஷயமான இப்பத்திரிகையில் அதிகம் பின்னிடைந்தவர்களெனச் செல்லத்தடையே யில்லை. ஆகையா லிப்போது ஏற்படுத்தியுள்ள சந்தாவிற்காகவும் இப்போது பிரசுரிக்கப்படும் மாதிரியாகவும் மாதம் இருமுறை பிரசுரித்து வந்தால் நாளடைவில் ஜனங்களுக்கு இதன் பிரயோசனம் புலப்பட்டு அதிகர் வாங்கப் பிரியப்படுவார்கள். மேலும் ஏழைகள் முதலிய எல்லோரும் வாங்கும்படியாகக் குறைந்த சந்தாவாகவே யிருக்கவேண்டும். எனவும் நமது அபிமானிகளுட் பெரும்பாலார் அபிப்பிராயப் படுகின்றார்கள். ஆகையால் நாமும் அவர்கள் விருப்பத்தை அபலமாக்கப் பிரியமின்றி லாபம்; நஷ்டம் என்னும் கணக்கை யெதிர்பாராமலே எவ்விதத்திலு நமது நண்பர்களின் கோரிக்கையை நிறைவேற்ற வேண்டுமென்னும் விடா முயற்சியுடன் பாடுபடச் சித்தமா யிருக்கின்றோம். கடவுளினது கிருபையாலும் பெரியோர்களினது ஆசீர் வாதத்தினாலும் இனித் தடையின்றிப் பிரதி மாதத்து முதல் வாரத்துக்குள்ளும் மூன்றும் வாரத்திற்குள்ளும் கிரமமாகப் பத்திரிகையை வெளிப்படுத்தப்படும்.

நான்காவது:— ஒவ்வொருவரால் எழுதப்படும் முறைகளையும் நம்மால் எழுதப்படு முறைகளையும் பிரிபமும் சக்தியுமுள்ள மற்றொவ்வொருவரும் செய்து ஏழைகள் உதவியற்றவர்கள், தத்தம் சிநேகிதர்கள் முதலானவர்களுக்கும் உபயோகிக்க வேண்டியது. அதினாலுண்டாகும் சுகுணங்களை யிப்போதினி மூலம் வெளிப்படுத்தவும் வேண்டும். ஏனெனில் ஒருவரே எல்லா முறைகளையும் செய்வதும் அவற்றின் குணாகுணங்களை நிச்சயப்படுத்துவதும் அசாத்தியமான காரியம். இதற்காக வயதுங் காலமும் போதாது. பூரணமாகாது. ஒருவருக்கு அனுபவசித்தமாகக் கைவல்லியமான முறை மற்றவருக்குச் சீக்கிரம் கைவல்படமாகாது. ஆகையால் மற்ற சமாசாரப் பத்திரிகைகளை வாசித்து எறிந்து விடுவதுபோல எறிந்து விடாமல் இதனைப் பலமுறையும் சாவகாச காலங்களில் நிதானமாகவும் கவனமாகவும் வாசித்துக் கூடினவரையில் அவரவர்கள் சக்தியானுசாரம் சில பல முறைகளைச் செய்து அயலாருக்கு உபகாரஞ் செய்யவேண்டியது. ஆனால் இவ்விதம் செய்வது எல்லோருக்கும் கஷ்டமே யாயினும் பிரபலமான பண்டிதர்களும் கனதனவான்களும் செய்துபயோகிக்கலாம். இப்படிச் செய்வதால் இப்பத்திரிகையா லுண்டாகும் பிரயோசனம் உலகெங்கும் பரவி உதவியாகி லோகோபகாரமாகவும் ஜீவகாருண்யமாகவும் இருக்கும். அப்படிப் பலருக்கும் உபயோகப்படும் பக்ஷத்தில் இப்போதினியிற் சம்பந்தப்பட்ட எல்லோரும் புண்ணியம், புகழ், தருமம் முதலிய எல்லாவற்றிற்கும் பாத்திரர்களாவார்களென்பது சத்தியம்! சத்தியம்!! சத்தியம்!!!

1906ஆ சுகாதாரபோதினி

அட்டவணை.

அ. பக்கம்

அசாத்திய கண்டமாலை 113
அசாத்திய மூலரோகம் 68
அமிர்த சஞ்சீவி யெண்ணெய் 173
அமுதபால சஞ்சீவிக் குளிகை 34
அயசெந்தூரம் 157
அரிகரப்பான் 100
அள்ளுரோகச் சிகிச்சைகள் 178
அள்ளுரோகம் 178
அற்புத இருமல் மாத்திரை 18
அற்புத சஞ்சீவி மாத்திரை 18
அற்புத சிந்தாமணி மாத்திரை ... 2-10
அற்புதச் சுகபேதி பானம் 18
அற்புதச் சுரமாத்திரை 18
அற்புத பித்த சஞ்சீவி 26
அற்புத வாயு சஞ்சீவி 26
அற்புத ஜீரண சஞ்சீவி 26
அனுமந்த ரசம் 158

ஆ.

ஆடாதோடைப் பாணிதம் 134
ஆமக் கணம் 150
ஆமலக லேகியம் 84
ஆமையோட்டுப் பற்பம் 133
ஆனந்த பைரவ ரசம் 152

இ.

இஞ்சி லேகியம் 84
இஞ்சி ஷர்பத் 148
இபிகாகியு எனா 42
ஷை வேர்வைச் சூரணம் 50
இரச கர்ப்பூரச் சுத்தி 78
இரச சுத்தி 62-69
இரச செந்தூர சுத்தி 78
இரச தோடகம் ... ... 168 - 176
இரசத்தின் வகைகள் 21- 103

பக்கம்.

இரசப் பிளாஸ்திரி 85
இரசம் - 6-14-21-31-39-54-61-69-87-94-101-110
119-127-136-144-152-158-167 - 176.
இரத்தங் கக்கல் 170
ஷை மாத்திரை 170
இரத்தரோக பில்லை மாத்திரை ... 177
இருமற் சிகிச்சை 65
இலகுலோக நாத ரசம் 144
இஸ்பகோல் விதைக் கோழைகள் ... 177

உ.

உசிதமுறைகள் 145-146
உண்ணாக்கு ரோகச் சிகிச்சை ... 57
உண்ணாக்கு வளர்ச்சிச் சிகிச்சை 97
உதடு, பல், நா ஆகியவைகளின் நோய்ச்சிகிச்சை 49
உதட்டின் வியாதிகளின் சிகிச்சை ... 89
உஷ்ண நிவாரண ஆவி 52
உஷ்ண நிவாரண திரவஆக்கிராணம் ... 52
உஷ்ண நிவாரண திலா 51
உஷ்ண நிவாரண நசியம் 51
ஷை வேறு வகைகள் 51

எ.

எஃகு சிந்தூரம் 13
எருக்கு உப்பு விபரம் 153
எலிச்செவி 168

ஓ.

ஓடு கரப்பான் 117

க.

கக்குவான் கிருதம் 134
கக்குவான் ரோக உசித முறைகள் ... 134
கக்குவான் ரோகம் 133
கசகசா ஷர்பத் 154
கடிதங்கள் 159-168
கடுக்காய்ப் பக்குவம் 26
கணசஞ்சீவி யெண்ணெய்கள், ... 164-165
கணத் தெண்ணெய் 181

பக்கம்.

கணராஜாங்க எண்ணெய் 173-179
கணரோக காரணம் 141
கணரோக சிகிச்சை வேறு ... 149
கணரோகப் பொது லக்ஷணம் 142
கண்டமாலை 113-121
கண்ணெய் சிகிச்சைக் குறிப்பு ... 42
கந்த ரசம் 127
கபக் கரப்பான் 99
கரப்பான் எண்ணெய் 125
கரப்பான் சஞ்சீவி யெண்ணெய் 125
கரப்பான் மேற்பூச்சுத் தைலம் 126
கரப்பான் ரோகப் பொதுலக்ஷணம் ... 125
கருங்கிரந்திச் சிகிச்சைகள் 67
கருங்கிரந்திரோக லக்ஷணம் 59
கருப்பஸ்திரீகளுக்குக் கெட்ட வஸ்துக்களின் மீதுண்டாமிச்சையின் சிகிச்சை } 66
கருப்பஸ்திரீகளுக்குண்டாகு மார்புதுடித்தல் 91
கருப்பஸ்திரீகளுக்குண்டாகும்வாயுகளின்சிகிச்சை 98
கருப்பஸ்திரீ மர்மஸ்தான எரிவந்தம் ... 108
கருப்பஸ்திரீ வீக்கவிராசனி 88
கருப்ப ரக்ஷகன் 11
கருப்பவதிகளின்-கூ-மாதத்தின் நிலைமை ... 148
கருப்பவதிகளுக் குண்டாகு மிரத்த சிராவகம் 125
கருப்பவதிகளுக் குண்டாகும் கால்வீக்கம் கால்வாதம் ... ... } 107
கருப்பவதியின் மர்மஸ்தானத்தின்நோவு ... 140
கருப்போற்பத்தி நெய் 3
கருவேப்பிலைக் கஷாயம் 94
கர்ப்பூரத்தைலம் 75
கழிகணம் 151
கன்னங்களின் வீக்கம் 105
கஷ்டசாத்திய மூலரோகம் 68

கா.

காதுநோய்ச் சிகிச்சைக் குறிப்பு ... 42-49

கி.

கிட்ட செந்தூரம் 13
கிரந்தி கரப்பான் 92

கு. பக்கம்.

குக்கில் 22
குடும்ப வைத்தியம்-1-10-18-26-34-42-50-57-66-75-82-90-98-106-114-122-131-139 - 147 - 155 - 162-171.
குரற்கம்முதல் 105
குழந்தைக்குப் பாலை மறக்கச்செய்யும் விபரம் 45

கெ.

கெந்தக சுத்தி 127

கோ.

கோடாசுழி மாத்திரை 185
ஷை வேறு 185

ச.

சகஜமூலம் 61
சடாமாஞ்சில் எண்ணெய் 84
சட்டைக் கரப்பான் 117
சந்திரப் பிரபாவக் குளிகைகள் ... 166
சப்ஜா ஷர்பத் 28
சதாசாகர ரசம் 144
சன்னிபாத மூலம் 61

சா.

சாத்திய மூலரோகம் 68

சி.

சிங்கிபற்பம் 135
சிரரோகச் சிகிச்சைக் குறிப்பு 41
சிலேஷ்ம செவ்வாப்புக்கட்டி 77
சிவதைவேர்ப் பக்குவங்கள் 163

சீ.

சீமைச் சுண்ணும்பு சுத்தி 114
சீமை யிலந்தைப்பழ ஷர்பத் 76

சு.

சுகசாத்திய மூலரோகம் 68
சுகாதாரக் குறிப்பு ... 25-33-41-49-57-65
சுக்கு 147
சுக்குச் சூரணம் 148
சுக்குப் பாவனச் சூரணம் 147
சுக்குமாத்திரை 155
சுக்குலேகியம் 158

	பக்கம்.
சுண்ணப் பிளாஸ்திரி	85
சுவாச காசச் சிகிச்சை	65
சுவாசரோகச் சூரணம்	138
சுவாசரோகமாத்திரை	129
ஷை வேறு வகைகள்	130-137-138
சுவாசரோகம்	129
சுழிகண எண்ணெய்கள்	157
சுழிகணம்	156
சூ.	
சூலிகணரோகம்	142
செ	
[illegible]	109
சங்கிரந்திச் சிகிச்சை	59
ஷை (வேறு)	60
சங்கிரந்தி ரோகலக்ஷணம்	59
செந்தூரப் பிளாஸ்திரி	85
செரியாமாந்த ரோகலக்ஷணம்	182
ஷை சிகிச்சை	182
செவ்வாப்புக் கட்டிப் பூர்வ லக்ஷணம் ...	77
செவ்வாப்புக்கட்டி யெண்ணெய் ...	77
சோ.	
சாரசிந்தம்	173
த.	
ங்க செந்தூரம்	40
ங்க பற்பம்	21-95-103-111
ங்க பற்ப அனுப்பானம்	15-22
லமாந்த ரோகம்	182
ஷை சிகிச்சை	182
தா.	
ாம்பிர பற்பம்	158
தி.	
ருகுகள்ளி யுப்பு	154
து.	
ருசு சுத்தி	136
தே.	
[illegible]	131
தரைக்கணம்	150
தோ.	
ண்டை முதலியவைகளின் ராகச் சிகிச்சை	57-89

	பக்கம்.
தொண்டையில் அட்டை கடித்துக் கொள்ளல்	129
தொந்தமூல ரோக லக்ஷணம்	54
தோ.	
தோஷகரப்பான்	100
நா.	
நாசி நோய்ச் சிகிச்சை	49
நாபிச் சுத்தி	144
நாயுருவியுப்பு	153
நாவின் ரோகச் சிகிச்சை ...	73-81
நி.	
[illegible] ... ... ண்	171
ந.	
நீண்டஆயுளுக்கேது	1-9-17
நே.	
நேர்வாள சுத்தி	167
ப.	
பகுசாலகுடம்	175
ஷை வேறு	176
பஞ்சுப் பிளாஸ்திரி	85
பரிமளச் சீமைச் சுண்ணாம்புச் சூரணம் ...	115
பரிமளச் சூரணம்	114
பரிமள நவச்சாரமது	106
பலஹீனம்	4-13-20
பஸ்பமுறை	7-15-21-31-37-40-70-95-103-111-119-128-159
பா.	
பாலகரப்பான்	109
பாலரசம்	70
பாலரோக சிகிச்சாப் பொதுவிதி ...	52
பாலரோக சிகிச்சை	108-117
பாலரோகப் பொதுக்காரணம் ...	141
பாலரோகப் பொது நிதானக்குறிப்புகள்	141
பாலவைத்தியம்	3-12-19-28-44-52-59-67-77-85-92-99-125-133-141-149-156-164-172-181-
பால்துத்த சுத்தி	136
பி.	
பித்த கரப்பான்	99
பித்தசெவ்வாப்புக் கட்டி	[illegible]
பிரசவ முதற்பருவம்	
பிரபதிரசம்	

	பக்கம்.
பு.	
புகையிலை ஷர்பத்	162
பெ.	
பெப்ரமெண்டுத் தைலம்	66
பெப்ரமெண்டு ஜலம்	66
பெருங்காயம்	122
பொ.	
பொரி கரப்பான்	108
ம.	
மகாகண ரோகம்	150
மகாசுராங்குசம்	176
மகாநாராச ரசம்	167
மடலரிதார சுத்தி ...	[illegible]
மண்[illegible]	117
மதனமஞ்சரிலாடு	5
மரமஞ்சட் கஷாயம்	100
மரிசாதிச் சூரணம்	86
மனோரஞ்சித ஹல்வா	34
மா.	
மாந்தரோகப் பொது லக்ஷணம் ...	182
மாந்தரோகம்	182
மார்ச்சளிப்பற்று	185
ஷை வேறு பக்குவங்கள் ...	185
மார்நோவுச் சிகிச்சை	65
மு.	
முகரோகச் சிகிக்சை	57-65
முக்குகணக் கிருதம்	143
முக்குகணம்	142
முத்துச் சிப்பிப் பற்பம்	135
மூ.	
மூலகுடார ரசம்	151
மூலநிவாரண அமிர்தாதிக் குளிகை ...	166
மூலரோகச் சிகிச்சை-86-93-94-100-109-127	
மூலரோக திராவகம்	109
மூலரோக பிருங்க மாத்திரை ...	101
மூலரோக பூர்வ ரூபம்	80
மூலரோக மாத்திரை (வேறு) ...	143
மூலரோகம்-29 37-46-53-60-67-86-93-100-118 126-135-143-151-157-165-174-	
மூலரோக வெள்ளி மாத்திரை ...	101
ரே.	
... ...	179
முறைகள் ...	179 - 180

	பக்கம்
ரோ.	
ரோஜாப்பூ எண்ணெய்	116
ஷை வேறு வகைகள்	116
ரோஜாப்பூச் சூரணம்	84
லி.	
லிங்க சுத்தி	152
லோ.	
லோகமண்டூர செந்தூரம்	20
வா.	
வாதகரப்பான்	92
வாத செவ்வாப்புக் கட்டி லக்ஷணம் ...	77
[illegible] லக்ஷணம்	46
வாதுமைப் பருப்புப் பாயசம் ...	19
வாய் நீரொழுக்குச் சிகிச்சை	82
வி.	
வினாவிடை-8-32-95-104-111-120.	
வெ.	
வெடிகரப்பான்	118
வெடியுப்புச் சுண்ணம் ...	160
வே.	
வேப்பெண்ணெய்த் தைலம்	174
வை.	
வைத்தியக் குறிப்புகள்-73-81-89-97-105-113-128 129-137-145 153-161-169-177.	
றா.	
றாமிமஸ்தகி ஜவாரிஷ்	82
ஜ.	
ஜருமன் இலகுபேதிச் சூரணம் ...	139
ஜலதோஷ சிகிச்சை	65
ஜா.	
ஜாலப் என்னும் பேதிக்கிழங்கு ...	155
ஜாலப் கலவைச் சூரணம்	156
ஜு.	
ஜுவாலான ரசம்	127
ஸ்.	
ஸ்திரீ வைத்தியம்-3-11-18-27-35-43-51-58-66-75-84-91-98-107-115-124-132-140-148-156 163-171-180.	

1906 - ஆம் வருஷத்திய

சுகாதாரபோதினி.

அட்டவணை முற்றிற்று.