

புத்தகம் - ௩. 1907 (ஸ்ரீ ஏப்ரல்) 1௨ இலக்கம் - ௫.

சுகாதார போதினி.

க - ம் பிரிவு.

வைத்தியக் குறிப்புகள்.

முன்தொடர்ச்சி (Vol III பக்கம் 26.)

இருமல் ரோகச் சிகிச்சை.

விதைக்கின்ற திராக்ஷப்பழம் விராகனெடை-உ.உ. மிளகுச்சூரணம், சிறுதேக்குச் சூரணம், கோரைக்கி முங்குச் சூரணம், கடுக்காய்ப் பிஞ்சுச்சூரணம், இவை வகை - க - க்கு விராகனெடை-க.உ. சுத்தமான தேன் பலம்-க.

செய்முறை:—மேற்படி சூரணங்களை யெல்லாம் ஒன்றாய்க்கலந்து திராக்ஷப்பழத்துடன் சேர்த்து அம்மியில் அரைக்கவேண்டும். அரைக்கும்போது தேனைச் சிறுசுச் சிறுசு வார்த்து திரள்பதத்தில்-வ-விராகனெடை-உ-விராகனெடை உள்ள மாத்திரைகளாகச் செய்து வைத்துக்கொள்ளவும்.

உபயோகம்:—இந்த மாத்திரைகளில் ஒன்றை முலைப்பாலிற் கரைத்துப் பாளஞ் செய்விக்கவேண்டும். இவ்விதம் காலையிலே இரண்டு வேளையும் செய்வித்து வந்தால், இருமல், சுவாசம், நுரையீரல்களிலுள்ள கெடுதிகள், கபக்கட்டு, தொண்டைக்கட்டு, ஆகிய இவைகள் தீரும். இதனைச் சிறு பிள்ளைகளுக்கும் உபயோகிக்கலாம். ஆனால், குறைந்த அளவாக உபயோகிக்கவேண்டும்.

வேறு.

கடுக்காய்ப்பிஞ்சுச் சூரணம், அரிசித்திப்பிலிச் சூரணம், அதிமதுரச் சூரணம், கருவேலம்பிசின் சூரணம், இவை வகை யொன்றுக்கு விராகனெடை - ௨. தேன் விராகனெடை-௧௦.

செய்முறை:—மேற்படி சூரணங்களை யெல்லாம் ஒன்றாய் மிஸ்ரமித்துத் தேனைவார்த்துக் குழைத்துப் பிங்கான் பாத்திரத்தில் பத்திரப் படுத்தவும்.

உபயோகம்:—இதில் விராகனெடை - க - முதல் உ-வரையில் உட்கொண்டுவர, இருமல்ரோகம் தீரும். சிறு குழந்தைகளுக்கு-வ-விராகனெடை நாவில் தடவி சாப்பிடச் செய்யவேண்டும். தினம் - ௨ - ௩ - தடவை உபயோகிக்கலாம். இப்படிச் செய்துவந்தால்

சிறுவர்களுக்கு வார்தியோடு உண்டாகும் இருமல் தீரும்.

வேறு.

கருவேலம்பிசின் சூரணம், விராகனெடை-௧௨, வாதுமைப்பிசின் சூரணம், கோதுமைச் சத்துச்சூரணம், இவை வகை-க-க்கு விராகனெடை-௩, மேல் தோல் சீவியடித்த அதிமதுரச் சூரணம் விராகனெடை-௧௨, சீனிசருக்கரை பலம்-௧௨.

செய்முறை:—மேற்படி சூரணங்களை யெல்லாம் ஒன்றாய்க் கலந்துகொள்க. சர்க்கரையைப் பாகுசெய்து பாகுபதத்தில் மேற்படி சூரணங்களைக் கொட்டிக்கிளறி எடுத்து பிங்கான் பாத்திரத்தில் பத்திரப் படுத்தவும்.

பிரமாணம்:—விராகனெடை-௨-௩-காலை மாலை இரண்டுவேளையும் உபயோகிக்கலாம். இதனை மரத்திரையாகச் செய்து வாயில் அடக்கிக்கொண்டு இதன் ரசத்தை விழுங்கியும் வரலாம்.

உபயோகம்:—எல்லா இருமல்களும் தீரும். பெரியவர்கள், சிறியவர்கள் எல்லோருக்கும் உபயோகிக்கலாம்.

குறிப்பு.

உஷ்ணம் அதிகப்பட்டிருப்பவர்களுக்கு மேற்படி முறையுடன் ௩-விராகனெடை தித்திப்பு கொம்மட்டிவிதைப் பருப்பை அல்லது முலம்பழவிதைப் பருப்பைச் சேர்த்து உபயோகிக்கவும்.

வேறு.

கற்கடகச் சிங்கித்தூள், இதனைத் தேனில் குழைத்துச்சிறு பிள்ளைகளுக்குக் கொடுத்துவர, கபசம்பந்தத்தினு லுண்டான எல்லாவகை இருமலும் தீரும். இதனைத் தொடர்ந்தேற்றியாய் உபயோகித்து வந்தால் தேகபுஷ்டி, தேகபலம், முதலியவைகள் உண்டாகும். இதன் சூரணம் - ௫ - வயதிற்கு உட்பட்டவர்களுக்குக் குன்றிமணி யெடை-௩-௪-மற்றவர்களுக்கு வயதுக்குத் தகுந்தபடி அளவ ஏற்படுத்திக் கொள்ளவேண்டும்.

வேறு.

விதைக்கின்ற திராக்ஷப்பழம் பங்கு-௧. கற்கடக சிங்கிச் சூரணம் பங்கு-௧, அரிசித்திப்பிலிச் சூரணம் பங்கு-௧. இம்முன்றையும் சேர்த்தவைத்துத் தேனைவிட்டுக் குழைத்து வைத்துக்கொண்டு, வேலை-க-க்கு க-விராகனெடை வீதம் சாப்பிட்டுவர, எல்லாவகை

இருமல்களும் தீரும். இது பெரும்பாலும் சிறுவர்களுக்கு ஏற்றமருந்து.

வேறு.

கோரைக்கிழங்குச் சூரணம், அதிமதுரச் சூரணம், இவை வகை-க-க்கு-க-பங்கு, தேன் உ-பங்கு, இவை யெல்லாவற்றையும் ஒன்றாய் மிஸ்ரமித்து வைத்துக்கொண்டு சுமார்-ச-அல்லது-௫-குன்றிமணி எடை எடுத்துத் தன் தாய்ப்பாலிற் கலந்து பானஞ் செய்விக்கவும். இப்படிச் செய்துவந்தால், எல்லா இருமல்களும் தீரும். இதுவும் சிறுவர்களுக்கு ஏற்றமருந்து.

வேறு

அதிமதுரம், விதைநீக்கின திராக்ஷப்பழம், இவை வகை-க-க்கு விராகனெடை-ச. கசகசாத் தோல், விராகனெடை-கஉ. சீமை நறுவிளிப்பழம் விராகனெடை-௫. ஆளிவிதை விராகனெடை-உ, அத்திப்பழம் விராகனெடை-௬. சோம்பு, தூதுவளை வேர்பட்டை, இவை வகை-க-க்கு விராகனெடை-க.

இவை யெல்லாவற்றையும் சிதைத்து அரைப்படி ஜலத்திற் போட்டுக் காய்ச்சி நாலிலொரு பாகமாக சுண்டவைத்து இறக்கி வடிகட்டி வைத்துக் கொள்ளவும்.

இந்தக் கஷாயத்தில்-௫-பலம் வெள்ளை சருக்கரையைச் சேர்த்துக் காய்ச்சிப் பாருபதத்தில் இறக்கி எடுத்துவைத்துக் கொள்ளவும்.

வாதுமைப் பருப்பு, கோதுமைச்சத்து இவை வகை-க-க்கு விராகனெடை-ஈ. கற்கடகசிகிச்சுச் சூரணம் விராகனெடை-உ. அதிமதுரப்பால், வாதுமைப்பிசின், இவை வகை-க-க்கு விராகனெடை-௬. அரிசித்திப்பிலிச் சூரணம் விராகனெடை-௨. கரியபோளச் சூரணம் விராகனெடை-வ.

இவற்றுள் சூரணஞ் செய்யவேண்டியவைகளைச் சூரணித்தும், பொடிக்க வேண்டியவைகளைப் பொடித்தும் மேற்படி ஷர்ப்பத்திற் சேர்த்துக் கலக்கிவைத்துக் கொள்ளவும்.

பிரமாணம்:—விராகனெடை-க. உ.௨.

உபயோகம்:—எல்லா இருமல்களும் தீரும். சிறுவர்களுக்கும் உபயோகிக்கலாம்.

வேறு.

காவுஜுபான் விராகனெடை-கல். சோம்பு விராகனெடை-௬, அதிமதுரம் விராகனெடை-ச, கசகசாத்

தோல், கருவேலம்பிசின், சீமை நறுவிளிப்பழம், தத்திவிதை, இவை வகை-க-க்கு விராகனெடை-க. விதைநீக்கின திராக்ஷப்பழம் விராகனெடை-உ.௨.

செய்முறை:—இவை யெல்லாவற்றையும் அரைப்படி ஜலத்திற் போட்டு நாலில் ஒருபாகமாகச் சுண்டவைத்து இறக்கி வடிகட்டி திப்பிலிச்சு அதில் அரைப்பலம் சருக்கரையைப் போட்டுப் பானஞ் செய்யவேண்டும். இவ்விதம் காலையிலே இரண்டு வேளையும் பானஞ்செய்துவர, எல்லாவகை இருமல்களும் தீரும்.

சுகாதார போதினி.

உ - ம் பூரிவு.

—o—o—o—

குடும்ப வைத்தியம்.

முன்தொடர்ச்சி (Vo - 3 - பக்கம் 26)

(Bicarbonate of Sodium) பைகார்போனேட் ஆப் சோடியம். இதற்கு சாதாரணமாய் Soda சோடாவெனப்பேர் வழங்கப்படுகின்றது. இந்த உப்பானது வெள்ளைக் கட்டிகளாயிருக்கும். இதற்கு வாசனையில்லை. வாயில்போட்டால் உவர்ப்பாயும் குளிர்ச்சியாயுமிருக்கும். காற்றுப்பட்டால் தூளாகிவிடும். குளிர்ந்த ஜலத்தில் அற்பமாயும், வெந்நீரில் அதிகமாயும் கரையும். சாராயத்தில் கரையாது. இது உழமண்ணை சுத்திசெய்து செய்யப்படுகிறபடியால் இதனைச் சுத்திபண்ணின உழமண்ணென்றும், பூநீரென்றும் சொல்லலாம்.

அஜீரணம், வயிற்றில் புளிப்புத்தட்டிக் காணும் குலையெரிவு, வயிற்றுப்புளிப்பு, வயிற்றெரிச்சல், வயிற்றுப்பிசம், பேதி, மந்தவாந்தி, சர்க்கார மூத்திர ரோகம், கீல்வாதம், காசரோகம், அல்ப தாபனரோகம், நாள்பட்ட சில சர்மரோகம் ஆகிய இவைகளுக்கு உள்நுக்கும் கொடுக்கலாம். வெளிக்கும் உபயோகிக்கலாம்.

அளவு. 5-குன்றிமணி முதல்-30 - குன்றிமணி வரையில் உபயோகிக்கலாம்.

10 - குன்றிமணியெடை சோடாவை இரத்திரியில் படுத்துக் கொள்ளும் பொழுது எடுத்துக் கொண்டால், வயிற்றிலிருக்கிற புளிப்பைக்கண்டித்து நல்ல நித்திரையை யுண்டாக்கும்.

புளித்தேப்பம், மார்பெரிச்சல், அல்லை, வயிற்றெரிச்சலாகிய இவைகள் உண்டானால். ஐந்து குன்றிமணி

ணி அல்லது ஏழரை குன்றிமணி சோடாவை ஒருபலம் சோம்புத் தீனீரில், அல்லது, இரண்டரைப் பலம் தண்ணீரில் கரைத்து சாப்பிட்ட நான்கு மணிக்குப் பிறகு பாணஞ் செய்வதால் தீரும்.

சிலருக்குப் புளிப்பு வஸ்துக்களை அதிகமாய்ப் புசித்தால், காதுக்குப்பின், அல்லது, வேறு பேசி நரம்புகளில் வலிகாண்பதுண்டு. அந்தச் சமயங்களில் ஐந்து குன்றிமணியெடை சோடாவை ஜலத்திற் கரைத்து பாணஞ்செய்வித்தால், அந்த வலி யுடனே நின்று போம்.

மாங்காய்முதலிய புளிப்பு வஸ்துக்களை அதிகமாய்ச் சாப்பிட்டு அஜீரணமானால், ஐந்து குன்றிமணியெடை சோடாவை உட்கொள்வதினால் அந்த அஜீரணம் உடனே தீரும்.

சாப்பாடுமுதலிய ஆகாரத்தை மிதமின்றிச் சாப்பிட்டு பேதியாக வாரம்பித்து வேறெந்த வஸ்துவையும் இரைப்பையானது ஏற்றுக்கொள்ளாமல் வயிற்றுப்பிசும்கண்டால், கீழ்க்காணு முறையை உபயோகித்தால் குணமுண்டாகும். அம்முறை இது.

சோடா விராகனெடை	௨
ஆரோமெடிக் ஸ்பிரிட் ஆப் அமோனிய Aromatic Spirit of Ammonia	} துளி ௫௦
பெப்பர் மெண்டு தீனீர் Peppermint Water	
	} பலம் ௨

இவை யெல்லாவற்றையும் ஒன்றாய் மிஸ்ரமித்துப் பாணஞ்செய்விக்க வேண்டும். இவ்விதம் சித்தப்படுத்தி தினம் ஒன்றுக்கு இரண்டுதடவை உபயோகித்து வர, மேற்கண்டரோகம் தீரும்.

சிறு குழந்தைகளுக்குக்காணும் பேதிக்கு ஒரு குன்றிமணியெடை சோடாவும் ஒரு குன்றிமணியெடை Aromatic Powder ஆரோமெடிக் பவுடரையும் மிஸ்ரமித்து உபயோகிக்கவும். இவ்விதம் தினம் இரண்டு மூன்று தடவைகள் வயதிற்குத்தகுந்தபடி அளவை அதிகப்படுத்தி உபயோகித்துவந்தால், மேற்கண்டரோகம் தீரும்.

பித்தநீர் செல்லும் குடல் வழியாக பித்தக்கல் வெளிப்படும்போது அதிக வேதனையும், நோயுமுண்டாகும். இந்தச் சமயங்களில்ஒன்று, அல்லது, இரண்டு விராகனெடை சோடாவை-௧௦-பலம் ஜலத்தில் கரைத்துப்பாணஞ் செய்விக்கவேண்டும். ஒருதடவைகொடு

த்து வார்தியாகிவிட்டால், மறுதடவையும் உபயோகிக்கவேண்டும்.

தேகத்தின்மீது காணும் சிறு குப்புளங்கள் சொறிகள் முதலிய சர்மரோகங்களுக்கு-௫-அல்லது-௮-குன்றிமணியெடை சோடாவை ஒரு பலம் நிலவேம்புக் கஷாயத்திற்கரைத்துப் பகலில் இரண்டுதடவை பாணஞ்செய்விக்க வேண்டும். இன்னும் இரண்டு மூன்று விராகனெடைசோடாவை-௧௦-பலம் ஜலத்திற்கரைத்து மேலுக்கும் உபயோகித்து வரலாம். இதனை இவ்விதம் உபயோகிப்பது வருத்தமாயிருந்தால், ௧௦-குன்றிமணியெடை சோடாவை - ௧ - பலம் கொழுப்பைச் சேர்த்தரைத்து மேலுக்கு உபயோகித்து வரலாம். இவ்விதம் உள்ருக்கும் வெளிக்கும் உபயோகப்படுத்தி வருவதினால், மேற்கண்ட சர்மரோகங்கள் தீரும்.

சிங்கோனாள், சோடா இவ்விரண்டையும் சமனாய்ச் சேர்த்து இதில் உ-முதல் ௫-குன்றிமணி யெடையாக தினத்துக்கு இரண்டு மூன்றுதடவை உபயோகித்து வந்தால் கணுவாதரோகம் தீரும்.

ரேவல்சீனிச் சூரணம் குன்றிமணி யெடை ௩.

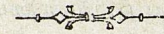
சோடா	௨௨	௭௨
கலம்பாச் சூரணம்	௨௨	௨

இவை யெல்லாவற்றையும் மிஸ்ரமித்தரைத்துப் பகல் போஜனம் எடுத்துக்கொள்ளு முன் சாப்பிட்டு வருவதினால் கணுவாதரோகம் தீரும்.

(இன்னும் வரும்.)

சுகாதார போதினி.

௩ - ம் பிரிவு.



ஸ்திரீ வைத்தியம்.

முன்தொடர்ச்சி (Vo. III-பக்கம்-26.)

சுகாவை வளர்க்கும் கிரமம் முதலியவைகளெல்லாம் முன் சொல்லப்பட்டிருக்கின்றன. இனி சமயம் வாய்க்கும்போதும் எழுதப்படும். ஆனால் நாபிக் கொடியை அறுத்தபின்பு தேன் நெய் ஆகிய இரண்டையும் மிஸ்ரமித்து தங்கச்சிலாகையால் எடுத்து சிசுவின் நாவில் தடவவேண்டும். இதனால் குழந்தையின் இரப்பை சுத்தமாய்விடும், பிறகு சீதோஷண ஜலத்தினால் ஸ்நானஞ் செய்விக்கவேண்டும். இந்த ஜலத்தி

ல் கொஞ்சம் உப்பைச்சேர்த்துக் காய்ச்சிக்கொண்டால் உத்தமம். குழந்தையை அதிக ஜாக்கிரதைபோடு ஸ்நானஞ்செய்து வைக்கவேண்டியது. ஸ்நானஞ்செய்வித்தவுடன், மிருதுவான வஸ்திரத்தினால் மிருதுவாகத் துடைத்து மிருதுவான வஸ்திரத்தில் சுற்றி ஓரிடத்தில் படுக்கவைக்கவும். இந்த வேலைகளை ஒரு ஸ்திரீ பார்த்துக் கொள்ளும்படியாக நிபமித்துவிட்டு, மருத்துவப் பெண்ணைவள் பிரசவ ஸ்திரீயை கவனிக்கவேண்டியது; அதாவது பிரசவமான-24-மணி நேரத்திற்குப் பிறகு பிரசவ ஸ்திரீயின் இரண்டு மார்புகளையும் கருவி சுத்திசெய்து-௧0-சொட்டுப்பாலைப் பீச்சி நீக்கிப் பிறகு குழந்தைக்குப் பால் கொடுக்கும்படி செய்விக்கவேண்டியது.

நாமிதுவரையில் சாதாரணமான சுகப் பிரசவத்தைப் பற்றி சொல்லிவந்தோம். இனி கஷ்டப் பிரசவத்தைப்பற்றிச்சுருக்கமாகக்கொஞ்சம் இங்கு சொல்லுவாம். ஏனெனில், இவ்வித சமயங்களில் கைதேர்ந்த மருத்துவப் பெண்கள் சமயத்திற்குத் தகுந்தபடி செய்யவேண்டுமென்பதேயாம். ஆயினும், இந்த விஷயங்களையும் நமது சுகோதரிகள் தெரிந்து ஞாபகத்தில் வைத்திருப்பதனால் சமயாசமயங்களில் கஷ்டப்படும் மற்ற சுகோதரிகளுக்கு உதவிசெய்ய ஏதுவாகும்.

(1) கருப்பையின் பலக்குறைவு:—சில சமயங்களில் சிசுவை வெளிப்படுத்தக் கூடிய சக்தியானது குறைந்துபோவதினால் அல்லது கருப்பையானது அசக்தமாய் விடுவதினால் சிசு வெளிப்படாமலிருக்க ஹேதுவாகும்.

சிகிச்சை:—இருதயத்தை பலப்படுத்தும் வஸ்துக்களையும் மூத்திரவர்த்தன காரிகளையும் உபயோகப்படுத்த வேண்டியது. இன்னும் எபிகா யென்னும் ஒரு இங்கிலீஷ் மருந்தானது இதற்காக மிகவும் சித்திபெற்றதாக விருக்கிறது. கர்ப்ப ஸ்திரீகள் வீட்டில் இதனை முன்னதாக வாங்கிவைத்திருக்க வேண்டியது. இதனைக் கற்கார்க்குள்ள சிஷாவிற்கு போட்டு நன்றாய் வெளிச்சம் படும்படியான விடத்தில் வைக்கவேண்டியது. உப்பி முதலியவைகளில் வைப்பதினால் இதின் குணம் கெட்டுப்போக ஹேதுவாகும். கண்ணாடியுள்ள அலமாரிகளானால் பாதுகாமில்லை. இந்த மருந்தானது, கையைப்போட்டு வெளிப்படுத்துவதுபோல கருப்பையிலிருந்து சிசுவை வெளிப்படுத்திவிடுகிறது. ஒருதடவை இந்தமருந்தை உபயோகித்தவுடன், கிரமமாக

இடுப்பு வலியை யுண்டாக்கி விடுகிறது. கருப்பையின் வாய்விரிய தாமசமா யிருந்தபோதிலும் உடனே அதின்வாயை விரியும்படி செய்துவிடுகிறது. சில நாட்களாய் ஆங்கிலேய டாக்டர்கள் இதற்காக எருகட்டென்னும் மருந்தை உபயோகித்து வந்தார்கள். அது நஞ்சின் சுபாவமுடையது. அதனால் பலவித கெடுதிகளுக்கு ஹேதுவாயிருந்தது. ஆனால் இந்த மருந்தோ எந்தச் சமயத்தில் உபயோகித்த போதிலும் பிரசவ ஸ்திரீக்கு நன்மையே பயக்கும். இந்த மருந்தை உபயோகிப்பதினால் பிரசவ ஸ்திரீக்கு பலத்தைக் கொடுக்கிறது. எவ்வித வருத்தமும்மில்லை. இது மிகவும் உபயோகமான மருந்து. இது ஊதனமாய்க் கண்டுபிடிக்கப்பட்டது. இது பெரிய மருந்து ஷாப்புகளில் விற்கப்படுகிறது.

சுகாதார போதினி.

ச - ம் பிரிவு.

பாலவைத்தியம்.

முன்தொடர்ச்சி (Vol. III. பக்கம் - 26.)

பேய் மாந்தம்.

இலக்ஷணம்:—இடுப்பு, கை, கால், துடை, மூக்கு, மூக்கு, பிடர்நரம்புகள், முதலிய ஸ்தானங்களில் நோவுவாயில் துரைதள்ளுதல், மயக்கம், பிதற்றுதல், புலம்புதல், கீழ்நோக்கான வலிப்பு, பயந்து பயந்த மூதல், திடுக்கிடுதல், மிரளமிரள விழித்தல் முதலியவைகளாம்.

சிகிச்சை:—காட்டாத்திப்பூ, தும்பைப்பூ, விஷ்ணு கிரந்தை சமூலம், குப்பைமேனிவேர், உத்தாமணிவேர், துளசியிலை, பேய்மிரட்டியிலை, மேல்தோல் சிவினசுக்கு, இவை வகை-க-க்கு விராகனெடை-க,

செய்முறை:—இவற்றுள் சிதைக்கவேண்டியவைகளைச் சிதைத்து ஒன்றாய்ச் சேர்த்திடித்து புதுவோட்டிற் போட்டு ஆழாக்கு ஜலம்வார்த்துக் காய்ச்சி மூன்றிலொரு பாகமாகச் சுண்டவைத்திடுக்கி வடிகட்டி அதில் ஒரு குன்றிமணி யெடை கோரோசனையைப் பொடித்துக்கரைத்து பாணஞ் செய்விக்க வேண்டும். இவ்விதம் காலமாலே, இரண்டுவேளையும் பாணஞ்செய்வித்துவர பேய்மாந்த முதலிய மாந்தரோகங்கள் தீரும்.

தோலைமாந்த ரோகம்.

இலக்ஷணம்:—தேகமெல்லாம் வலிகடுப்பு, சுரம், மூகத்தைப் பார்த்தழுதல், வியர்வை, விலாபருத்திருத்தல், கொட்டாவி, தாகம், சோர்வு, கவிழ்ந்துவிழ்தல், இவை முதலியவைகளாம்.

சிகிச்சை:—மேல்தோல் சீவினசுக்கு, சன்னராஷ்டம், விஷ்ணுகார்த்தை சமூலம், குட்டிவிளா சமூலம், லவங்கப்பூ, சணக்கியிலை, இவை வகை-க-க்கு விராகனெடை-க. கஸ்தூரி, குன்றிமணி யெடை-வ.

செய்முறை:—மேற்கண்ட வஸ்துக்களில் சிதைக்க வேண்டியவைகளைச் சிதைத்து எல்லாவற்றையும் ஒன்றாய்க்கலந்து புதுச்சட்டியிற்போட்டு ஒருஆழாக்கு ஜலத்தை வார்த்து மூன்றிலொரு பாகமாக சுண்டவைத்து வடிகட்டி அதில் கஸ்தூரியைக் கரைத்து பானஞ்செய்விக்க வேண்டும். இவ்விதம் காலேமாலை இரண்டுவேளையும் பானஞ் செய்வித்தவர, தொலைமாந்த முதலிய பலமாந்த ரோகங்கள் தீரும்.

கண் மாந்தம்.

அடிக்கடி சுரமுண்டாதல், மூக்கில் நீர்வடிதல், வயிறுப்புதல், வயிற்றிறைச்சல், பலவிதமான வயிற்றுப்போக்கு, இருமல், தேகம் இளைத்துப்போதல், கண்மயக்கம், முதலியவைகளாம்.

சிகிச்சை:—அரிசித்திப்பிலி, சுட்டெரித்த வசம் புச் சாம்பல், தோலுரித்த வெள்ளைப்பூண்டிதழ், வெள்ளைச் சாரணைவேர்ப்பட்டை, நாயவேளை வேர்ப்பட்டை, உத்தாமணி வேர்ப்பட்டை, நிலவிளா வேர்ப்பட்டை, கொட்டைக்கரந்தை வேர்ப்பட்டை, இவை வகை-க-க்குப் பலம்-௨, பசுவின் நெய் பலம்-௧௦.

செய்முறை:—மேற்கண்ட சரக்குகளை யெல்லாம் முலைப்பால் அல்லது பசுவின் பால்விட்டு வெண்ணெய்போ லரைத்து மேற்படி நெய்யிற் கரைத்து மூன்றுநாள் வெய்யிலில் வைத்து நாலாநாள் அடுப்பேற்றி சிறுதீயா யெரித்துக் கடுகுதிரண்ட பதத்திலிடுக்கி வடிகட்டி வைத்துக்கொள்ளவும்.

பிரமாணம்:—விராகனெடை-க. ௩. சமன் முலைப்பாலுடன் கலந்து பானஞ் செய்விக்க வேண்டும். இதனைத் தொடர்ச்சியாய் சிலநாள் கொடுத்துவந்தால் கண்மாந்த முதலிய ரோகங்கள் தீரும்.

சிங்கி மாந்தம்.

நாபியில் தீ எழும்புதல்போ லிருத்தல், ஈரலில் புண்ணுண்டா யிருப்பதுபோ லிருத்தல், திணறலான மேல்மூச்சு, சுரம், திமிர், முதலியவைகளாம். இதனை மாந்தசுர மென்றும் சொல்வதுண்டு.

சிகிச்சை:—மாந்தசுரச் சிகிச்சையில் சொல்லியிருப்பதேயாம்.

குறிப்பு.

உள்ளில் வெப்பமிருந்தால் கண்மாந்த மென்றும், கண் சொருகினால் சொருகுமாந்த மென்றும், உச்சியில் குழிவீழுந்தால், குழிமாந்த மென்றும், கைகாலையிழுத்தால், இழுப்புமாந்த மென்றும், வயிறுப்பினால், உப்புமாந்த மென்றும், இரைத்தால், இரைப்புமாந்த மென்றும், பேதியில்லாவிட்டால் கட்டுமாந்த மென்றும், விக்கலிருந்தால், விக்கல்மாந்த மென்றும், வாதச்சேஷ்டை அதிகரித்தால், வாதமாந்த மென்றும், பித்தச்சேஷ்டை அதிகரித்தால் பித்தமாந்த மென்றும், கபச்சேஷ்டை அதிகரித்தால், கபமாந்த மென்றும், ஜன்னிபாதக் குறிகளிருந்தால், ஜன்னிமாந்த மென்றும், பெயர். ஆகையால் அந்தந்த மாந்தங்களை நிதானித்து ஆங்காங்கு சொல்லி யிருப்பதுபோல் சிகிச்சை செய்விப்பதுமன்றி பிண்காணும் சிகிச்சைகளையும் சமயோசிதமாக செய்ய வேண்டியது சிகிச்சைக்களின் கடமையாம்.

(இன்னும் வரும்)

சுகாதார போதினி.

௩ - ம் பிரிவு.

மூ ல ரோ க ம்.

முன்தொடர்ச்சி (Vol-3. பக்கம் - 26)

மகா தீர்பலாதி.

சூரத்துக் கடுக்காய்த்தோல், கறுப்புக் கடுக்காய்தோல், தான்றிக்காய்த்தோல், சீமை நெல்லிமுள்ளி, மிளகுச் சூரணம். அரிசித்திப்பிலிச் சூரணம், இவை வகை-க-க்குப் பலம்-௧௫, சீமை தண்ணீர் விட்டான் கிழங்கு, விராகனெடை-௨, மேல்தோல் சீவின சுக்குச் சூரணம் விராகனெடை - ௨. தூதரிசுபேத் சூரணம் விராகனெடை-௨. தூதரிசுருக் சூரணம் விராகனெடை-௨. விளாலரிசித்துள் விராகனெடை - ௨. பஹமனே சுபேத் சூரணம் விராகனெடை - ௨. பஹமனே சுருக் சூரணம் விராகனெடை-௨. மேல்தோல் போக்கின எள்ளு விராகனெடை ௩. கசகசுர விராகனெடை-௩. வாதுமைநெய் அல்லது பசுவின் நெய் செல்லத்தக்க அளவு. நல்லதேன், சரக்கின் மொத்தஎடைக்கி மூன்றுபங்கு.

செய்முறை:—கசகசாவையும் எள்ளையும் தனித்தனியரைத்து. அவற்றுடன் எல்லாச் சூரணங்களையும் ஒன்றாய் மிஸ்ரமித்து வாதுமை நெய்யை அல்லது பசுவின் நெய்யைச் சிறுசுச்சிறுசுத் தெளித்துப் பிசைந்து நெய்ப்பசை யுண்டாக்கிக் கொள்ள வேண்டும். பிறகு கல்லுரலில் இடித்து வெண்ணெய்போல் ஆனபின் எ

டுத்துத் தேனைக்காய்ச்சி நுரையை நீக்கிச் சுத்திசெய்து, அதில் சிறுகச் சிறுகப் போட்டு சந்தனமத்தாற் கடைந்து ஆறினபின் பீங்கான் பாத்திரத்தில் எடுத்து வைத்துக்கொள்ளவும்.

குறிப்பு.

இது செய்து மூன்று மாதத்திற்குப் பின் உபயோகிக்கவேண்டுமென கவன மிருக்கவேண்டும்.

பிரமாணம்:—விராகனெடை-க. க.உ.

உபயோகம்:—இதனைத் தொடர்ச்சியாக உபயோகித்து வந்தால் எல்லாவித மூல ரோகங்களும் தீரும்.

வேறு.

மேல்தோல் சீவின சுக்குச் சூரணம் பலம்-௩, மிளகுச் சூரணம் பலம்-க. கொடியேலி வேர்ப்பட்டைச் சூரணம் விராகனெடை. சு, சீமைத் தண்ணீர்விட்டான் கிழங்குச் சூரணம் பலம்-க.உ, அக்ரோட் பருப்பு விராகனெடை-க.உ மேல்தோல் போக்கின எள்ளு விராகனெடை-௩. முகிழ்வெட்டி சுத்திசெய்தசேராங்கொட்டை-க.௦. (இவைகளை மூன்று பலம் நல்லெண்ணெயிற் போட்டு அடுப்பேற்றி எண்ணெய்க்கு மிதக்கிறவரையில் காய்ச்சி வடிகட்டி எடுத்துக்கொள்ள வேண்டும்.) பனைவெல்லம் பலம்-க.௦.

செய்முறை:—சூரணங்களை பெல்லாம் ஒன்றுப் பிஸ்ரமித்துக் கொள்ளவேண்டும். அக்ரோட் பருப்பு எள்ளு ஆகிய இவைகளை வெண்ணெய்போலரைத்து மேற்படி சூரணத்திற் கலந்துகொள்ள வேண்டும். பிறகு மேற்படி சேராங்கொட்டை எண்ணெயை மேற்படி சூரணத்தில் சிறுகச் சிறுகத் தெளித்து நெய்ப்பசை யுண்டாக்கிக் கொள்ளவும்வேண்டும். பனைவெல்லத்தைத் தூள்செய்து ஆழாக்குஜலம்விட்டுக்காய்ச்சி இரண்டு கொதிவந்தவுடன் வஸ்திரத்தில் வடிகட்டி திப்பியை நீக்கிவிட்டுப் பிறகு அடுப்பேற்றிக்காய்ச்சிப் பாருபதத்தில் முன் சித்தப்படுத்தி வைத்திருக்கும் சூரணத்தைச் சிறுகச் சிறுகத் துவி மத்தாற்கடைந்து லேகிய பதத்தில் இறக்கி ஆறினபின்பு பீங்கான் பாத்திரத்தில் பத்திரப்படுத்தவும்.

பிரமாணம்:—விராகனெடை-ஞ. க.

உபயோகம்:—வாயு சம்பந்தான எல்லாவகை மூலரோகங்களும் தீரும்.

பத்தியம்:—வியாதிபலம், தேகபலம், முதலியவைகளுக்கு தகுந்தது போலவும் சமயோசிதம் போலவும் பத்தியம் ஏற்படுத்திக் கொள்ள வேண்டியது.

வேறு.

பிஞ்சுக் கடுக்காய்ச் சூரணம், மரமஞ்சள் சூரணம், இவை வகை-க-க்கு விராகனெடை-சு, சுத்திசெய்த கிட்டத் தூள் விராகனெடை-௩.

செய்முறை:—மூன் மூன்று சூரணங்களையும் கல்வத்திலிட்டுக்கையாந்தகரைச் சாற்றைச்சிறுகச்சிறுகவார்த்து நான்ருசாமம் அரைத்துக் கால் விராகனெடையுள்ள மாத்திரைகளாகச்செய்து நிழலில் உலர்த்திவைத்துக் கொள்ளவேண்டும்.

பிரமாணம்:—மாத்திரை-௨-௩.

அனுபானம்:—புளித்தமோர், புளித்த நீராகாரம் முதலியவைகளாம்.

உபயோகம்:—மூல சம்பந்தமான இரத்தப்போக்கை நிறுத்தும்; இரத்தமூல ரோகம் தீரும்; இரத்த விறுத்தி; தேகபலம், தேகதிடம் முதலியவைகளு ண்டாகும்.

(இன்னும் வரும்)

சுதார போதினி.

சு - ம் பிரிவு.



இந்தப்பிரிவில் இதுவரையில் இரசத்தைப்பற்றியும் இரச சம்பந்தமான முறைகளைப்பற்றியும் எழுதிவந்தோம். ஆனால், நமது அபிமானிகளுள் பலர் இரசவாத சம்பந்தமான முறைகளை எழுதிவரவேண்டுமென்றும், இரசவாத சம்பந்த முறைகளில் கைவல்யமானவைகளைச்செய்து தாங்களும் நிச்சயித்து லோகோபகாரமாக வெளிப்படுத்தும்படியான சங்கம் ஒன்று ஏற்படுத்தப்பட வேண்டுமென்றும் கோருகின்றார்கள்.

அவ்விதம் ஒருசபை ஏற்பட்டு பல முறைகளையுஞ்செய்து கைவல்யமானவைகளை இப்போதினி மூலம் வெளிப்படுத்த எவ்வித ஆக்ஷேபனையு மில்லை. ஆனால் பரோபகாரம், ஜீவகாருண்யம், சுதேசாபிமானம் முதலியவையுள்ளவர்கள் நமது அபிமானிகளில் பலர் இந்த விஷயத்திற்காக முன்வரவேண்டும். அப்படிப் பலர் முன்வந்தால் நமக் கனுபவமான முறைகளை ஒவ்வொன்றாய் எழுதிவருவோம். இப்போதினியின் அபிமானிகளுள் பலர் சிறந்த மகா பண்டிதர்களாகையால் அவர்களுக்கும் அனேக பாகங்கள் தெரிந்திருக்கும். அவர்களும் பரோபகாரச் சிந்தையுடன் தம் தமக்கு அனுபோகசித்தமான இரசவாதமுறைகளையும் எழுத முன்வருவார்கள்.

மேற்படி சங்கத்தார் ஒவ்வொரு முறைகளையுஞ்செய்து கைவல்யமான முறைகளை வெளிப்படுத்தினால், வைத்தியம், வாதம் என்னும் இருவகைக்கு அதிகப் பிரயோசனப்பட்டு உலகத்தாருக்கும் பெரும் பிரயோசனத்தைத் தருமென்பது நிச்சயம். ஆனால்; நம்மவர்கள் எப்போது சங்கம் சேர்வது? எப்போது முறைகளைச் செய்வது? என்பதுதான் விளங்கவில்லை.

இந்த விஷயத்தை நமது அபிமானிகளே யோசித்துத் தகுந்த ஏற்பாடு செய்வார்களேன நன்புகின்றோம்.

நமது அபிமானிகளுள் பலரின் விருப்பப்படி இரசவாத சம்பந்த முறைகளை நமது சிற்றறிவிற் கெட்டினவரையில் எழுதிவருவோம். அவ்விதமே நமது நண்பர்களுள்ளும் பலர்க்கு அவ்வகைப் பாகங்கள் தெரிந்திருக்கும் பகைத்தில் கரவுமறைவின்றி யெழுதும்படியாகக் கேட்டுக்கொள்கின்றோம்.

ஏனெனில், இரசவாதம் என்பது பொய்யே யென்பது சிலர் அபிப்பிராயம். இரசவாதம் செய்வதற்காக வழிதரையின்றித் தாம் கஷ்டப்பட்டு சம்பாதித்த தனத்தையும் தன்னையுடைய அவமே போக்கி அவதிப்படுகின்றவர்கள் அனேகர். எடுத்ததையெல்லாம் எட்டரைமாற்றுப் பொன்னாகச்செய்து விடவேண்டுமென்னும் பேராசைப்பேய்த் தலைக்கேறித் தம் மனம்போன போக்கெல்லாம்சென்று கெட்டலைபவர்கள் பலரையின்றிஞ்சாணலாம். ஒவ்வொரு தொழிலுக்கும் விதிவிலக்கு அனுபவம் முதலியவைகளுண்டு. முன்னர் விதிவிலக்குகளைத் தெரிந்துகொண்டு பிறகு அதுபவசாலிகள் மூலமாக ஒவ்வொன்றின் மர்மங்களையும் இரகசியங்களையுந் தெரிந்துகொண்டால் மாதிரந்தான் எந்தத் தொழிலிலும் வெற்றியடையலாம். அவ்விதம் முயற்சி செய்யாத வரையில் வீண்செலவு, வீண் காலங்கழித்தலுமாகவே முடியும்.

இரசவாதத் தொழிலுக்கு அவசியமான அனேகமுறைகள் ஆகியோடந்தமாகவும் வரிசைக்கிரமமாகவும் நமது இரசவாத சிந்தாமணி முதற்பாகம், இரண்டாம் பாகம் ஆகியவைகளில் வகை விபரமாகவும் எழுதியிருக்கின்றோம். மற்றப் பாகங்களையும் மூன்றாம் பாகத்தில் எழுதி கூடியசீக்கிரம் அச்சாகி வெளியிடப்படும். ஆயினும், நமது நண்பர்களின் விருப்பப்படியும் இப்போதினியின்மூலமாக சிலவற்றை எழுதிவருவோம். இதற்காக, இப்போது அச்சாகி வெளியாகியிருக்கும் "அகஸ்தியர் பள்ளு" என்னும் அரிய கிரந்தத்தில சொல்லப்பட்டிருக்கும் முறைகள் அனுபவசித்தமானவைகளானபடியாலும் ஆரம்பமாகக் கற்கும் மாணுக்கர்களுக்கு ஏற்றவைகளான படியாலும் அதிலுள்ள முறைகளை ஒன்றன்பின் ஒன்றாய் எழுதி அதிலுள்ள மர்மமுதலியவைகளை யெழுதிவருவோம். ஆகையால், நமது நண்பர்களுள் பரோபகாரச்சிந்தை, ஜீவகாருண்யமுள்ளவர்கள் ஒவ்வொருவரும் தாமும் செய்து அதன் முடிவை வெளிப்படுத்துவார்களாயின் அநேகர் பற்பலவிதப் பிரயோசனங்களை யடைவார்களென்பது நிச்சயம். ஆகையால் நமக்கு அதுபவமான சில விஷயங்களை யெழுதிவருவோம். ஆனால் நமது அபிமானிகளும் அவரவர்கள் அபிப்பிராயத்தையும் தெரியப்படுத்து வார்களேன நம்புகின்றோம்.

கூட்டுவேதை.

ஹமலான், சேர்மான வேதை பொன்னுனு இயற்கைப் பொன், செயற்கைப்பொன் என இருவகையாம். ஜோட்டுவேதை, யெனப் பல நாமங்களுண்டு.

சுயத் தங்கந்தவிர, மற்றப் பொன்னெல்லாம் சேர்மானப் பொன் அல்லது செயற்கைப்பொன்னாம்.

இப்போது சாதாரணமாக வழங்கிவரும் சாவரின் பொன்னுனு சுயத்தங்கம் எட்டுபங்கும், சுத்தி செய்த செம்பு ஒரு பங்கும் சேர்க்கப்பட்டதாம்.

சாவரினைப் புடமிட்டால் அதிலுள்ள செம்பு நீங்கிச் சுத்த தங்கமாகிவிடும். இவ்விதமே குறைந்த மாற்றுள்ள பொன்னைப் புடமிட்டுத் தங்கமாக்கிக் கொள்ளலாம்.

இவ்விதமே ஒரு சாவரனில் வெள்ளி யிரண்டணவை வைத்துருக்கினால் ஏழேழுக்காலே யரைக்கால் மாற்றுள்ள பொன்னாம். இவ்விதமே சுயத்தங்கத்தில் சுத்தியான செம்பை அல்லது வெள்ளியை வைத்துருக்கி குறைந்த மாற்றுள்ள பொன்னாகச்செய்து கொள்வதற்குச் சேர்மானப் பொன்னெனப்படும்.

(இன்னும் வரும்)

இதனைத் தயவுடன் முழுதும் வாசித்துத் தங்கள் நண்பர்களுக்கும் வாசிக்கக் கொடுக்கவும்.

மகா ஆனந்த புருஷகேம்பீர ஹல்வாவும்,

திலாவென்னும் மேற்பூச்சும்.



தளர்ந்த நரம்புகளை உற்சாகப் படுத்தவும், சோர்ந்த பேசிரம்புகளைப் பலப்படுத்தவும், மேற்பூச்சு மாத்திரம் அதிகமாக உபயோகப்படாது. ஆகையால், மேற்பிரயோகத்துடன் உட்பிரயோகமும் ஆவசியகம். பாலிபச் சேஷ்டையினாலும், அறியாமையினாலும் உண்டான தாதுநஷ்டம் முதலிய வியாதிகளுக்கென பலவித விசித்திர நாமங்களோடு, வெளிப்பட்டுலாவும் போலி விளம்பரங்களை நம்பி ஏமாந்து போகிறவர்கள் அனேகம். மேற்கண்ட ஓனாவுதங்கள் அவ்விதமானவைகள் அல்லன. இவை பரம்பரையாகவும், நெடுநாள் அதுபவ சித்தமாகவும், கைவல்லியமான முறைகள். ஒருவரிருவரல்ல. நூற்றுக்கணக்கான அநேகரால் உபயோகப் படுத்தப்பட்டுக் குணங்காணப்பட்டவைகள்; இது பல்லாண்டுகளாய் இரகசியமாக வைக்கப்பட்டு வந்தபோதிலும், இதனையுண்டு அதுபவித்த நண்பர்களில் பலரின் விருப்பத்தின்படி லோகோபகாரமாக இப்போது வெளிப்படுத்தப் பட்டிருக்கின்றன.

பாலிய சேஷ்டையினாலும், அநியாமையினாலும் முற்றும் போக நிர்வாக சக்தியற்று, தாது நஷ்டம் டைந்து நிராசையானவர்களும், இதனை உபயோகித் தால் கடவுளினது கிருபையால் அவர்களுக் குண்டா ன துர்க்குணங்கள் நீங்கி, தேகசக்தி, போகசக்தி மு தலியவையுண்டாகும். பல சிகிச்சைகளினாலும் தீரா மல் கைவிடப்பட்ட தாது நஷ்டப்பட்டவர்களும் அ வநம்பிக்கைப் படாமல் இதனை உபயோகிப்பதினால் க டவுளினது கிருபையால் தங்கள் கோரிக்கையைப் பூ ரணமாய் அடைவார்களென்பது நிச்சயம். இதன் பெருமையைப்பற்றி எழுதுவதானால் அதிக விரிவெய் தும். ஆகையால் இதனையுண்டு அனுபவிப்பவர்கள் தாம்தாமே தெரிந்துகொள்ளக் கூடுமாகையால் இங் கு சுருக்கமாகக் காண்பிக்கப்பட்டது. மேற்கண்ட ஓளவுதங்களை இருபதுநாள் உபயோகித்தால் சோர் ந்து, வாடி, வதங்கியிருக்கிற தேகமானது, செழித் து, தளிர்ந்து, மதத்து, தேகபுஷ்டி, தேகவன்மை, ம னேற்பலம், தைரியம், விரியம் முதலியவைக ளுண் டாகும். இதனைத் தொடர்ச்சியாக உபயோகித்துவ ந்தால், காயசித்தியையுண்டாக்கும் ஒரு அரிய கற்பத் திற்கு ஒப்பாகும்.

இதன் விலை மேற்கண்ட ஹல்வா 20 நாள் மருந் துள்ள டப்பி - 1, 20 - நாள் உபயோகிக்கத் திலா வென்னும் மேற்பூச்சு சிறு சேஷா-க-ஆக இரண்டும் ரூ பாய் 10.

வி - பி - சார்ஜ் பிரத்தியேகம். இவை கீழ்க்கா ணும் விலாசதார ரிடத்திற் கைவிலைக்கும் வி - பி - மூ லமாகவும் பெற்றுக்கொள்ளலாம்.



அகஸ்தியர் பள்ளி.

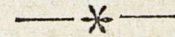
இந்நூதன கிரந்தம் இதுவரையி லச்சாகி வெளி வரவில்லை யென்பது நிச்சயம். பற்பலவித கஷ்டப்ப டெத்தும் துஷ்ட ரோகங்களுக்கு நாணுவித யோகங்க ளான சூரணம், புடை, உசிதப் பிரயோகம் முதலிய நூதன முறைகள் இதில் சொல்லப்பட்டிருக்கின்ற ன. இரகசுவரத்திற்கு ஆதியாகிய அயச்செம்பு, து ருசுச்செம்பு வகைகள், கெந்தகச்செம்பு, காரியச்செ ம்பு, மிருதாரசிங்கிச் செம்பு, லிங்கச்செம்பு, முதலிய வைகளும், அவற்றின் போக்குகளுமான அநேக வ கைகள் சொல்லப்பட்டிருக்கின்றன. சாதாரணமாக வும் சுலபமாகவும் கிடைக்கக்கூடிய கடைச்சரக்குக ளால் இலகுவாகச் செய்யக்கூடியவைகள். இவை யுத்தி புத்தி அனுபவம் முதலியவைகளுக் கொத்த வைகள். வழிதிறையின்றித் தன்னையுடையும் பொரு ளையும் அவமே யழித்து ஏமாந்துபோகும் முறைக

ளைப் போன்றவைகளை எல்லன். இரகசுவரத்ம் பொய் யெனச் சாதிப்பவர்களும் நம்பத்தக்க அறிகுறியான அருமைதால். இவை பலதடவை அனுபவப்பட்ட வைகளாகையால், கிரமப்படி செய்பவர்களுக்கு எல் லக வகையாலும் லாபத்திற்கே யேதுவானவைகள். இ ரகசுவரத்ம் தெரிந்துகொள்ள இச்சையுள்ளவர்களுக் கு இதுவே முதனாலும் ஆதி நூலுமாகும். கற்றோர் மற் றோர் முதலிய யாவருக்கும் பிரயோசனப் படுப்படி தெள்ளிய தமிழ்வுசன நடையிலும் எழுதப்பட்டிரு க்கிறது. இகபர சுகானுபவங்களை யிச்சிப்பவர்களுக் கவசியமான தல். இதன் அருமை பெருமை இத னைப் பார்வையிடுபவர்களுக்கு இதனைப் பார்வையிட் ட தகூணமே தெரியுமாகையால், இங்கு விரித்தெழு தாது விடுத்தனம். பிரதி - க - க்குக் கைவிலை 1-2-0 வி - பி 1 - 4 - 0.

தன்வந்திரி சூகூடமவைத்தியம்.

இதுவும் இதுவரையில் அச்சாகி வெளியாகாத நூதன சிறிய கிரந்தம். இதின் பற்பல வகை மாத்தி ரைகள், எண்ணெய்கள், குழித்தலைங்கள், ஸ்நாந தைலங்கள், உசிதமுறைகள் சொல்லப்பட்டிருக்கின் றன. இவை அதிக சூகூடமமானவைகளும் பல தட வை அனுபவப்பட்டவைகளுமாகும். இதனைப் பார்த்த தகூணமே அநுபவசாலிகளுக்கு இதன் சீரும் சிறப் பும் நன்றாய் விளங்கும். தம்முடையவும் தம் மின ஜ ன பந்து மித்திரர்களின் சேஷமத்தை விரும்பும் ஓவ் வொருவர் கையிலும் அவசியம் இருக்கத்தக்கது. பிர தி - 1 - க்கு கைவிலை ரூபா 0-5-0. வி-பி 0-7-0.

ஞாய அஷ்டாங்க தீபம்.



இது - ஸ்ரீ - ல - ஸ்ரீ - தே - வே - வாலாம்பிகை தாச சுவாமிகளாற் செய்யப்பட்ட ஒரு சிறந்த ஞான தூல். ஆத்மரகிப்பிற்கு அவசியமான யோகமுறைகள் யாவரும் தெரிந்துகொள்ளும்படியாக மிகவும் தெ ளிவாகவும், சுருக்கமாகவும் சொல்லப்பட்டிருக்கின்ற ன. படிப்போரும் கேட்போரும் ஆனந்தப் படுப்ப டியாக வெண்பா, துறை, ஆனந்தக்களிப்பு, சும்மி முதலிய பல வண்ணங்களாகச் செய்யப்பட்டிருக்கி றது. தன்ரகிப்பை விரும்பும் ஓவ்வொருவர் கையி லும் இது இருக்கத்தக்கது.

இதன் பிரதி-1-க்கு கைவிலை 0-4-0, வி-பி 0-6-0.

இராஜ அஷ்டத சாலை. 12 - வது நெ. அப்புமே ஸ்திரி தெருவு, மாபூஸ்கான் தேவடி. மத்ராஸ்.