

புத்தகம் - ௩. 1907ஆம் ஆண்டு 15௨ இலக்கம் - ௧0.

சுகாதார போதினி.

க. ம. பிரிவு.

வைத்தியக் குறிப்புகள்.

முன்தொடர்ச்சி (Vol III. பக்கம் 51.)

இருதயத் துடிப்புரோகச் சிகிச்சைகள்.

தாளிசப் பத்திரியை யிடித்து வஸ்திரகாயஞ் செய்த சூரணம் பலம் - ௨௨, சினிசர்க்கரை பலம் - ௧0.

செய்முறை:—சர்க்கரையிற் கொஞ்சம் ஜலம்வார்த்துக் கரைத்து அடுப்பேற்றிச் சிறுதீயா பெரித்து ஒரு கொதிவந்தவுடன் வடிகட்டித் திப்பி முதலியவைகளை நீக்கி மறுபடியும் அடுப்பேற்றிக் காய்ச்சிப் பாசுபதத்தில் முன் சூரணத்தைக் கொட்டிக் கிண்டி க்கிளறிக் கீழிறக்கி சந்தனமத்தால் ஒருமணி நேரங்கடைந்து பிங்கான் பாத்திரத்திற் பத்திரப்படுத்தவேண்டும்.

பிரமாணம்:—விராகனெடை-௩, ச.

உபயோகம்:—சீதளத்தினு லுண்டான மார்பதிர்ச்சியை நீக்கும். ஆகம் சக்திகளைப் பாதுகாக்கும். புஞ்சேந்திரியங்கள், இரைப்பை, மண்ணீரல் ஆகியவைகளைப் பலப்படுத்தும், வியர்வை நாற்றத்தை நீக்கும்; வாயுகளைக் கண்டிக்கும், சிறுகுடற்சுள், தேசம், ஆகியவைகளை உஷ்ணப்படுத்தும், வாய்நாற்றத்தைப் போக்கடிக்கும், தலைநொய், அசுத்த சத்துக்கள் ஆகியவைகளைக் கண்டிக்கும், கஷ்டப் பிரசவத்தை நீக்கி சுகப் பிரசவத்திற் கேதுவாக்கும், பாண்டு ரோகத்திற்கும் உபயோகப்படும்.

வேறு.

ஜவாஹிர் முஹரா என்னும் விஷநிவாரணக்கல் (இதனைப் பன்னீர் வார்த்துச் சந்தனக் கல்லில் இழைத்த குழம்பு.) அவ்விதமே யிழைத்த அக்கீக் குழம்பு, எஷ்ப்குழம்பு, பவளக்குழம்பு, பவளப்புற்றுக் குழம்பு. இவை வகை-க-க்கு இரண்டு பங்கு; பன்னீர்வார்த்திழைத் தெடுத்த கடற்றேங்காய்க் குழம்பு, ஜத்வார்ச்சூரணம், மூங்கிலுப்புச் சூரணம், இவை வகை - க - க்குப் பங்கு - ௧. பன்னீர் செல்லத்தக்க அளவு.

செய்முறை:—இவை யெல்லாவற்றையுங் கல்வத்திலிட்டு மேற்படி பன்னீரைச் சிறுகச் சிறுக வார்த்து நான்கு சாமமரைத்து ஒரே உருண்டையாக உருட்டி அகலக்கல்லை அதன்மேல வைத்தழுத்தி பில்லையாகச் செய்து அதன்மீது தங்கரேக்கைக் கவசித்துப் பத்திரப்படுத்த வேண்டும்.

பிரமாணம்:—இதனைப் பன்னீர் வார்த்திழைத்து நான்கு குன்றிமணிபெடை யெடுத்து ஒருபலம் பன்னீரிற் கரைத்துப் பாண்டு செய்யவேண்டும்.

உபயோகம்:—இருதயத் துடிப்பு, இருதய துர்ப்பலம், மனக்கவலை, வீண்கிலேசம், ஆகியவைகளை நீக்கி இருதயத்தை திடப்படுத்தி உற்சாகத்தையும் ஊக்கத்தையு முண்டாக்கும்.

நிலா குல்கந்து.

வெண்டாமரைப்பூ விதழ்கள் பலம்-௪0, (இதிலுள்ள ஜலத்தை மெல்லிய வஸ்திரத்தால் துடைத்து ஈரமில்லாமற் செய்து கொள்ள வேண்டும்.) சன்னமாயிடித்த கற்கண்டுத் தூள் பலம்-௮0.

செய்முறை:—வாய் குறுகின ஒரு ஜடியில் கொஞ்சம் கற்கண்டுத் தூளைப் பரப்பி அதன்மேல் கொஞ்சம் முன் சித்தப்படுத்தி வைத்திருக்கிற தாமரைப்பூ விதழ்களைப் போட்டுப் பரப்பி அதன்மேற் கற்கண்டுத் தூளைப்போட்டுப் பரப்பவேண்டும். இவ்விதம் ஒரு அடுக்கு கற்கண்டுத் தூளையும் மறுஅடுக்கு தாமரைப்பூ விதழையும் முறையே அடுக்கக்காகப் போட்டு அதன்மீது பத்துப்பலம் பன்னீரை விட்டு வாய்பந்தனஞ் செய்து நிலாவில் நாற்பது நாள்வைத்தெடுத்துக் கொள்ளவேண்டும்.

பிரமாணம்:—பலம்-௧. ௨.

உபயோகம்:—இருதய அதிர்ச்சி, மனச்சோர்வு முதலியவைகள் நீக்கி இருதயத்தைப் பலப்படுத்தும்.

குறிப்பு.

மேற்கண்டபடி செய்வதைப் பார்க்கிலும் இதழ்களையும் கற்கண்டுத் தூளையும் சேர்த்து இரண்டுமுன்று மணிநேரம் கையால் நன்றாக மரத்தித்துப்பிறகுஜடியிற் போட்டு வாய்பந்தனஞ் செய்து மேற்கண்டபடி நிலவில் வைத்தெடுத்துக் கொள்வது சுலப மரக்கம்.

வேறு

செந்தாமரைப்பூ விதழ்களையும் மேற்கண்டபடியே செய்து மேற்கண்டபடியே உபயோகிக்க மேற்கண்ட குணங்களுண்டாகும்.

வேறு.

மேற்கண்டவாறே செடிச் சம்பங்கி, கொடிச்சம்பங்கி, மரசம்பங்கி ஆகியவைகளில் ஒன்றை மேற்கண்டபடியே செய்து மேற்கண்டபடியே உபயோகிக்க மேற்கண்டபல னுண்டாகும்.

வேறு.

செஞ்சந்தனம் விராகனெடை-௧, ௨, நெல்லிமுள்ளி, கொத்துமல்லி விதை, இவ்விரண்டும் வகை-௧-க்கு விராகனெடை-௧வ, (இவைகளைச் சிதைத்து பத்துபலம் ஜலத்தில் ஓரிருவு ஊறவைத்து மறுநாள் காலை யில் நன்றாகப் பிசைந்து வடிகட்டித் தீப்பிரீக்கின ஊற்ற கஷாயத்தில் மூன்று விராகனெடை சீனிசர்க்கரைகையைக் கரைத்துப் பாணஞ் செய்யவேண்டும். இவ்விதம் பிரதி காலையிலும் பாணஞ் செய்துவர உஷ்ண சம்பந்தத்தினு னுண்டான மார்பு துடித்தல் ரோகம் நீங்கும்.

வேறு

காவுஜப்பான் விராகனெடை-௨, இலவங்கம் குன்றிமணி யெடை-௧, இவ்விரண்டையும் முக்கால் ஆழாக்கு ஜலத்திற்போட்டு மூன்றிலொரு பாகமாகச் சண்டவைத்து வடிகட்டித் தீப்பிரீக்கின கஷாயத்தில் கொஞ்சம் சர்க்கரை சேர்த்துப் பாணஞ்செய்ய வேண்டும். இவ்விதம் காலைமாலை பிரண்டு வேளையும் பாணஞ் செய்துவர, குளிர்ச்சி சம்பந்தத்தினாலான மார்பு துடித்தல் ரோகம் தீரும்.

(இன்னும் வரும்)

சுகாதார போதினி.

உ - ம் பிரிவு.

குடும்ப வைத்தியம்.

முன்தொடர்ச்சி (V0 - 3 - பக்கம் 51)

நவச்சார உப்பு விராகனெடை	௨
இஞ்சிச்சாறு விராகனெடை	௪
குட ஜலம் பலம்	௫

செய்முறை:—இவை யெல்லாவற்றையும் ஒன்றாக மிஸ்ரமித்து வேளை ஒன்றுக்கு அரைப்பலம் வீதம் இரண்டுமணிக் கொருதடவை உபயோகித்து வந்தால், சுரரோகத்தா னுண்டான சோர்வு, தளர்ச்சி ஆகியவைகள் தீரும்.

வேறு.

நவச்சார உப்பு விராகனெடை	௨
சோடா உப்பு விராகனெடை	௧
ஜலம் பலம்	௫

செய்முறை:—இவை யெல்லாவற்றையும் ஒன்றாக மிஸ்ரமித்து ஆறிலொரு பாகத்தை தினம் இரண்டு தடவை பாணம் செய்துவர, வயிற்றில் ஆகாரம் ஜீரண மாகாமல் புளிப்பு தட்டி யிருப்பதும், அதனாலுண்டாகும் மார்பொரிச்சல், புளியேப்பம் ஆகியவைகள் தீரும்.

வேறு.

நவச்சாரஉப்பு விராகனெடை	௨
வாதுமைப்பிசின் சூரணம் குன்றிமணியெடை	௧0
தீநீர் அல்லது சுத்தஜலம் பலம்	௫

செய்முறை:—இவை யெல்லாவற்றையும் ஒன்றாக மிஸ்ரமித்து அரைப்பல வீதம் ஒருமணிக் கொருதடவை யுபயோகித்து வந்தால் மந்தத்தினு னுண்டாகும் வந்தி குணப்படும். இதனை வந்தி நிற்கிறவரையி லுபயோகித்துக் கொண்டுவர வேண்டியது.

(இன்னும் வரும்.)

சுகாதார போதினி.

௩ - ம் பிரிவு.

ஸ்தீர் வைத்தியம்.

முன்தொடர்ச்சி (V0. III-பக்கம்-52.)

சதகுப்பை, கருஞ்சீரகம், மரமஞ்சள் இவற்றைத் தனித்தனி யிடித்த சூரணம் வகை-௧-க்குப் பலம்-௧, புட்டிவெல்லம் பலம்-௩, இவைகளை ஒன்றாகச் சேர்த்தரைத்து லேகியம்போல் வைத்துக் கொள்ளவும்.

பிரமாணம்,—விராகனெடை-௨, ௧.

உபயோகம்:—வீட்டுத்தூரம் நின்று சுத்த ஸ்நானம் செய்தநாள் முதற்கொண்டு காலை மாலை பிரண்டு வேளையும் சாப்பிட்டுவர உதிரச்சிக்கல், சூதகவாயு,

முதலியவைகள் தீர்ந்து கருப்பந்தரிக்க ஹே துவா
கும்.

குறிப்பு.

இந்த வேகபத்தை யுட்கொண்டு அதன்மீது இ
ரண்டு பலம் சோம்பு திராவகத்தைப் பானஞ் செய்ய
வேண்டும். சோம்பு திராவகம் இல்லாத சமயங்க
ளில் காற்பலம் சோம்பை யிடித்து முக்கால் ஆழாக்
கு ஜலத்திற்போட்டு மூன்றிலொரு பாகமாகச் சுண்
டவைத்திறக்கி வடிகட்டிப் பானஞ் செய்ய வேண்
டும்.

மேற்கண்ட முறையில் இப்படிச் சொல்லியிருப்
பினும் சூதகங்காண சமார் மூன்று தினத்திற்கு முன்
னும், சூதகங்கண்ட பின்மூன்று தினமும் உபயோகி
க்க வேண்டும். இவ்விதம் மூன்று சூதகத்திற்கு உப
யோகித்தால் போதுமானது. இவ்விதமே அனுபவத்
தால் நிச்சயிக்கப்பட்டிருக்கின்றது.

வேறு

பருத்தி யிளம்பிஞ்சு, பருத்திக் கொழுந்து, இ
வைகளைத் தனித்தனி யிடித்தசாறு வகை-க - க்கு ஆ
ழாக்கு-க. சர்க்கரை பலம் - உலு, இவை பெல்லாவற்
றையும் ஒன்றாகக் கலந்து பாசுபதமாகக் காய்ச்சி இ
றக்கி சீஷாவில் வைத்துக் கொள்ளவும்.

பிரமாணம்:—பலம்-க.உ. உ.

உபயோகம்:—இதனைக் காலமலை யீரண்டு வே
ளையும் உபயோகித்துவர உஷண சம்பந்தத்தினால் கரு
ப்பையிலுண்டாகி யிருக்கின்ற ரோகம் தீர்ந்து கருப்
பந்தரிக்கும். பித்தம், அது சம்பந்தமான வியாதிகள்
முதலியன தீரும். உஷணத்தினால் விளைத்துப்போன
தேகம் பருத்து புஷ்டி யடையும்.

வேறு

சீமை வெள்ளைச் சாமந்திப்பூ விராகனடை-௩,
இதனை ஒரு ஆழாக்கு ஜலத்திற்போட்டு மூன்றிலொ
ரு பாகமாகச் சுண்டவைத்து இறக்கி வடிகட்டிக்
கொஞ்சம் சர்க்கரையைச் சேர்த்துப் பானஞ் செய்ய
வும். இவ்விதம் செய்து வருவதால் கருப்பையின் வ
லிகள், நீரடைப்பு, கல்லடைப்பு, குன்மம், காமலை
ஆகியவைகள் நீங்கும். சுரமிருக்கும்போது பானஞ்
செய்தால் வியர்வை யுண்டாகி சுரவேகத் தணியும்.

குறிப்பு.

இதனை அடிக்கடி கஷாயம் செய்வதைப் பார்க்கி
லும் பின்காணும் விதம் ஷர்பத்தாகச்செய்து உபயோ
கிப்பது உத்தமமாக விருக்கும். அது இது.

• வெண்ணிறமான வெள்ளைச் சாமந்திப்பூ பலம்-
உ.௦, இதிலுள்ள கம்பு முதலியவைகளை பெல்லாம்
ஆய்ந்து நீக்கி வெறும் இதழ்களாக எடுத்துக்கொள்
ள வேண்டும். நன்றாகக் கொதிக்கிற ஒருபடி வெந்நீ
ரில் இதனைப்போட்டு ஐந்து நிமிஷநேரம் அடுப்பில்
வைத்திருந்து உடனே யிறக்கி மூடிவைத்து நன்றாகக்
குளிர ஆறினபின்பு கையால் செம்மையாகப் பிசைந்
துவடிகட்டி திப்பிரிக்கின கஷாயத்தில் இருபத்தைந்து
பலம் சீனிசர்க்கரையைக் கரைத்து அடுப்பேற்றிச் சி
றுதீயா பெரித்துப் பாசுபதத்தி லிறக்கி ஆயினபின்
பு சீஷாவிற் பத்திரப் படுத்தவும்.

பிரமாணம்:—பலம்-உ. க,

உபயோகம்:—மேற்கண்ட குணங்களுண்டா
கும்.

வேறு

விலாங்குமீன் தோலைப் பச்சையாகவாவது, அல்
லது, உலர்த்தியாவது நெருப்பிற் போட்டுப் புகைபி
டிக்கக் கருப்பைக் குகைவெளிப்பட்டுருத்தல், ஆச
னம் வெளிப்பட்டுருத்தல் ஆகியவைகள் சுருக்கப்ப
ட்டு உள்ளடங்கிப் போம்.

(இன்னும் வரும்)

சுகாதார போதினி.

ச - ம் பிரிவு.

பால வைத்தியம்.

முன்தொடர்ச்சி (Voll-II. பக்கம். 53.)

அக்கர சஞ்சீவி மாத்திரை.

மேற்றோல் சீவின அகிமதுரம், மேற்றோல் சீவி
ன சுக்கு, கோஷ்டம்; ஜாதிக்காய், நற்சீரகம், இலவங்
கப்பட்டடை, கண்டத்திப்பிலி, மஞ்சட் கடுக்காய்த்
தோல், ஜாதிக்காய், ஓமம், கொத்துமல்லி விதை, க
ஸ்தூரி மஞ்சள், சன்னராஷ்டம், தும்பராஷ்டம், இ
ந்துப்பு, கருஞ்சீரகம், இவற்றைத் தனித்தனி யிடித்
த சூரணம் வகை-க-க்கு விராகனடை-௨, கொடுக்

காய்ப்புளி, பழம்புளி, சீனிசர்க்கரை இவை வகை-க-க்கு விராகனெடை-உ. முலைப்பால் செல்லத்தக்க அளவு.

செய்முறை:—இவை யெல்லாவற்றையும் ஒன்றாகக் கலந்து கல்வத்திலிட்டு மேற்படி முலைப்பாலைச் சிறுகச் சிறுக வார்த்து இரண்டு சாமமரைத்து ஒரு குன்றிமணி யெடையுள்ள மாத்திரைகளாகச் செய்து நிழலிலுலர்த்தி சீஷாவிற்பத்திரப்படுத்தவும்.

பிரமாணம்:—குழந்தைகளுக்கு மாத்திரை - ௧, பெரியவர்களுக்கு மாத்திரை-உ. ௩.

அனுபானம்:—குழந்தைகளுக்கு வெற்றிலைச்சாறு தேன், முலைப்பால், ஆகியவைகளாம். பெரியவர்களுக்கு முலைப்பால், இஞ்சிச்சாறு, இன்னும் வியாதிகளுக்குத் தகுந்த கஷாயவைகள் ஆகியவைகளாம்.

உபயோகம்:—குழந்தைகளுக்கு குண்டாம் மாந்தம், தோஷம், சுரம், சன்னி, முதலிய அநேக ரோகங்கள் தீரும். பெரியவர்களுக்குண்டாகும் சுரம், ஜன்னி, நாவறட்சி, தாகம், முதலியவைகள் தீரும்.

பத்தியம்:—ஏழுநாள் இச்சாபத்தியமாக இருந்து எட்டாநாள் ஸ்நானஞ் செய்யவேண்டும். இன்னும் வியாதிபலம், தேகபலம் முதலியவைகளுக்குத் தகுந்தபடியும் சாமயோசிதம் போலவும் பத்தியம் வைக்க வேண்டியது. இங்கு ஏழுநாள் பத்தியமெனச் சொல்லி யிருப்பினும் வியாதிபலத்திற்குத் தகுந்தபடி அதிகநாள் உபயோகிக்க வேண்டிய திருந்தால் அத்தனை நாளுபயோகித்து உபயோகிக்கும் காலங்களிற் பத்தியமா யிருக்கவேண்டியது.

அமுதசஞ்சீவிமாத்திரை.

சாஸ்திரபேதி, ஏலரிசி, கோஷ்டம், இலவங்கம், ஜாதிபத்திரி, வெண்சந்தணம், கடுகுரோகணி, உலர்ந்த இலுப்பைப்பூ, நன்னூரிவேர், இலாய்ச்சம்வேர், வெட்டிவேர். மஞ்சட் கடுக்காய்த்தோல், தான்றிக்காய்த்தோல், நெல்லிவற்றல், அரிசித்திப்பிலி, மேற்றோல்சீவின அதிமதுரம், விதைக்கீகின திராகூப்பழம், கோரைக்கிழங்கு, உலர்த்தின பேரிச்சங்காய், இவற்றுள் திராகூப்பழம்தவிர மற்றசர்க்கரைத் தனித்தனியிடித்து வஸ்திரகாயஞ்செய்த சூரணம் வகை-க-க்கு விராகனெடை-௧, கோரோசனை விராகனெடை-௧. எலுமிச்சம்பழச்சாறு செல்லத்தக்க அளவு.

செய்முறை:—மேற்படி சர்க்கரையெல்லாம் ஒன்றாகச்சேர்த்துக் கல்வத்திலிட்டு அரைமணிநேரமரைத்து மிஸ்ரமித்துப் பிறகு எலுமிச்சம் பழச்சாற்றைச் சிறுகச் சிறுகவார்த்து நான்குசாமமரைத்து ஒரு குன்றிமணியெடையுள்ள மாத்திரைகளாகச் செய்து நிழலிலுலர்த்தி சீஷாவிற்பத்திரப்படுத்தவும்.

பிரமாணம்:—குழந்தைகளுக்கு மாத்திரை - ௧, பெரியவர்களுக்கு மாத்திரை - ௨, ௩.

அனுபானம்:—குழந்தைகளுக்கு முலைப்பால், தேன் முதலியவைகளாம். பெரியவர்களுக்கு முலைப்பால், வெந்நீர், சந்தனக்கஷாயம், பன்னீர், இன்னும் வியாதிகளுக்குத் தகுந்த கஷாயங்கள் ஆகியவைகளாம்.

உபயோகம்:—குழந்தைகளுக்குண்டாகும் மாந்தரோகங்கள், கணரோகங்கள், சுரரோகங்கள், சன்னிரோகங்கள் முதலிய குழந்தைகள் ரோகமெல்லாம் தீரும். பெரியவர்களுக்குண்டாகும் உஷ்ண சம்பந்தமான ரோகங்கள், உஷ்ணசம்பந்தபேதி, தாபசாங்கள், சன்னிகள், அழலைகள், கைகாலெரிவு முதலிய அநேக ரோகங்கள் தீரும். சுரத்தின்மீது தாகம் கண்டவர்களுக்கு முலைப்பாலில் அல்லது வெந்நீரில் இரண்டு மூன்று மாத்திரைகளை யிழைத்துவைத்துக்கொண்டு கொஞ்சம் கொஞ்சமாக நாவில் தடவிவர நாவறட்சி, தாகம் ஆகியவைகள் தீரும். இந்த மாத்திரையை எல்லா வியாதிகளிலும் உபயோகிக்கலாம். அநேகருக்கு உபயோகித்துப் பலதடவைகளிலும் குணங்காணப்பட்டிருக்கின்றது. எந்த வியாதியின் ஆரம்பத்திலும் விசுற்பயின்று இதனை யுபயோகிக்கலாம்.

இன்னும் வரும்.

சுகாதார போதினி.

௫ - ம் பிரிவு.



மூலரோகம்.

முன்தொடர்ச்சி (Vol-5. பக்கம் 46)

அத்தியலை சுமார் ஒருபிடி. (இதனை ஒரு ஆழாக்கு ஜலத்தில் ஓரிரவு ஊறவைத்துக் காலையிற்பிசைந்து வடிசட்டி. வடிசட்டின ஊற்றகஷாயம் அரை ஆழாக்கு, இவ்விரண்டையுங்கலந்து பாளஞ்செய்யவேண்டும். இவ்விதம் ஒவ்வொருவேளை காலையிலுமாத்திரை

ரம் பாணஞ்செய்துவர இரத்த மூலரோகம் தீரும், மூல இரத்தப்போக்கு நிற்கும்.

பத்தியம்:—கருவாடு முதலிய உஷ்ண வஸ்துக்களை நீக்கக் குளிர்ச்சியான வஸ்துக்களைச் சேர்த்துவர வேண்டும்.

வேறு.

இளநீர்ப்பூ வழுக்கை சுமார் பலம்-க, கற்கண்டு த்தூள் பலம்-௨. இவ்விரண்டையுஞ் சேர்த்துச் சாப்பிடவேண்டும். இவ்விதம் காலையில் ஒருவேளை தொடர்ச்சியாகச் சாப்பிட்டுவர, மூலச்சூடுதணிந்து இந்திரிய விளைவுண்டாகும்.

வேறு.

இரத்தச்சூரி சமூலச்சாறு ஆழாக்கு-க, பச்சரிசி நொய் ஆழாக்கு-௨, வெந்தயம் பலம்-௨, (இதனை வறுத்துக்கொள்ள வேண்டும்) தோலுரித்த வெள்ளைப் பூண்டிதழ் பலம்-௨. தோலுரித்த வெங்காயம் பலம் - ௪, (இதனைச் சன்னமாக அரிந்துகொள்ளவேண்டும்) தேங்காய்ப்பால் ஆழாக்கு-௨. நெய்பலம் - ௨.

இவை யெல்லாவற்றையும் ஒன்றாகக்கலந்து பாகப்படி கஞ்சியாகச்செய்து வைத்துக்கொள்ளவும், ஒரு கோழிமுட்டையின் வெண்கரு, மஞ்சட்கரு ஆகிய விரண்டையுஞ்சேர்த்து நுரைகிளம்ப அடித்து முன்கஞ்சியிற் சூட்டுடன்சுலந்து பாணஞ்செய்யவேண்டும். இவ்விதம் பிரதிதினம் காலையிலும் ஒவ்வொருவேளை செய்யவும். ஆட்டிரலின் துண்டை ஆசனத்தில் வைத்துக் கட்டவேண்டும். இவ்விதம் ஏழுநாள் முன்கஞ்சியை உள் ளுக்குச்சாப்பிட்டும் ஈரலின் துண்டை ஆசனவாயில்வைத்துக் கட்டியும் வந்தால் இரத்தமூலம் தீரும், மூலமுனை அற்று வீழ்ந்துபோகும்.

குறிப்பு.

மேற்கண்டபடி ஏழுநாட் சென்றபின்பு மறு மூன்றுநாள் பழம்பாசி யிலையையரைத்து மூன்றுகட்டு கட்டவேண்டும்.

வேறு

ஊமத்தம் விதைபைச் சூரணித்து வஸ்திரகாயஞ்செய்து பசுவினெய்யிற் குழைத்து மூலமுனையின் அடிப்பாகத்திற் பூசிவர மூலமுனை அற்றுவிடும், ஆசனவலி நீங்கும்.

வேறு.

எருக்கம்பாலைப் பஞ்சில் துவட்டி மூலமுனைமேற்போட்டுவர, மூலமுனை அற்றுவிடும்.

குறிப்பு.

இது இரணமாகுஞ் சபாவமுடைய தாகையால் எல்லாத் தேகிகளுக்கும் பொருந்தாது. ஆகையால் முரட்டுச் சபாவமுடையவர்களுக்கு உபயோகிக்க வேண்டுமேதவிர சுகுமாரதேகிகளுக்கு உபயோகிக்கவாலாது.

வேறு.

கண்டம் கத்திரிப்பூச் சாறு ஆழாக்கு-௨, வாதுமையெண்ணெய், அல்லது, சிற்றாமணக் கெண்ணெய் ஆழாக்கு-௨, இவ்விரண்டையு மிஸ்ரமித்து அடுப்பினமீதுவைத்துச் சிறுதீயாக எரித்து நீர் வற்றினபின்பு சீலாவில் வைத்துக்கொள்ளவும். இதனைமூலமுனைகளின்மீது மேற்பூச்சாகப் பூசிவர மூலமுனைகள் சுரைந்து மூலரோகம் குணப்படும்.

வேறு.

தாளிசப் பத்திரியை யிடித்து வஸ்திரகாயஞ்செய்த சூரணம் பலம்-௨, இதில் தேகசபாவத்திற்குத் தகுந்தபடி அரை முதல் ஒரு விராகனெடை நிறுத்தெடுத்து சுமார்-௨-முதல்-௫-பலம் கட்டித் தயிரில் குழைத்துச் சாப்பிடவேண்டும். இவ்விதஞ் செய்துவந்தால் இரத்தமூலம், பேதி ஆகியவைகள் தீரும்.

மேற்படி சூரணத்தை மேற்கண்ட பிரமாணம் - ௨, அல்லது ஒருபலம் பசுவினெய்யிற் குழைத்துச் சாப்பிட, சுவாச காசரோகம் தீரும்.

வேறு.

ஆற்று நண்டு, அல்லது, வயல் நண்டு (இதன்கால்களைப்போக்கி வயிற்றைப்பிளந்து சுத்தப்படுத்தி சுமார் பத்துப்பலமெடுத்துக் கொள்ளவேண்டும்.) இதில் மூன்றுஆழாக்கு ஜலத்தைவிட்டு ஒரு ஆழாக்கு ஜலமாகச் சுண்டவைத்து வடிகட்டின ஜலத்தில் ஒரு பலம் ஜவ்ளன்னும் வாற்கோதுமை நொய்யைப்போட்டு கஞ்சிகாய்ச்சிப் பாணஞ்செய்ய வேண்டும். இவ்விதம் ஒவ்வொருவேளை காலையில் மாத்திரம் பாணஞ் செய்துவர, மூலரோகம், கூலரோகம், அஸ்திர முதலியவைகள் தீரும், உலர்ந்துபோன தேகம் செழித்து புஷ்டியுண்டாகும்.

வேறு.

விளாம்பிசின், கருவேலம்பிசின், புரசம்பிசின், ஆவாரம்பிசின் ஆகிய எல்லா வகைகளையும், அல்லது

கிடைத்த இரண்டு மூன்று வகைகளையும், அல்லது, ஒரு வகையை நெய்யிற் பொரித்த சூரணம் சுமார் வி ராகனெடை-௧௨, உ. இகனைக் கொஞ்சம் ஜலத்துடன் உட்கொள்ள வேண்டும். இவ்விதம் செய்துவர, மூல இரத்தம், பெரும்பாடு முதலிய உதிரப்போக்கு வியாதிகள் தீரும்.

(இன்னும் வரும்)

சுகாதார போதினி.

சு - ம் பிரிவு

முன்தொடர்ச்சி (vol- III பக்கம். 55)

இரசவாதம்.

இந்த வேலைக்காக தாம்பிரத்தை யுருக்கி அதில் சில சரக்குகளைக் கிராசஞ்செய்து சிவப்பு வருணமுள்ள தாக்கிக் கொள்ளவேண்டும். இம்முறைகள் நமது இரசவாத சிந்தாமணியில் அநேகம் சொல்லப்பட்டிருக்கின்றன. சமயம் வாய்க்கும்போது இங்கும் பலமுறைகள் எழுதப்படும். தாம்பிரத்தைச் சிவப்பு வருணமுள்ளதாக்கி அதனை வெள்ளியோடு சேர்த்து ருக்கித் தகட்டித்து கெந்தகம் மனோசிலை முதலிய சரக்குகளினால் அதனை மடித்துத் தூளாக்கி ஜீவபாணி தந்தால் உயிர்ப்பிக்கவேண்டும். அதாவது ஜீவபாணி தந்தைச் சேர்த்து உருக்கியெடுத்துக் கொள்வதே யாம். தாம்பிரத்தின் தோஷத்தை நீக்குவதற்கு உயர்ந்த காடியானது மிகவு முப்பயோகமானது. தாம்பிரத்தின் கடினத்தை நீக்கி நைப்பாகச் செய்வதற்கு ஆமணக்குமுத்து மிகவுமேற்றது. வெள்ளியோடு சுத்தித் தாம்பிரத்தைச் சேர்த்து மேற்கண்டபடி மடித்துப் பிறகு உயிருண்டாக்குவதினால் தாம்பிரத்தின் வருணமானது வெள்ளிக்கேறி பொன் வருணத்தைப் பெற்றுக் கொள்ளுகிறது. இவ்விதம் நாம் பலதடவை மடித்து மடித்து உயிர்ப்பிக்காத வரையில் வெள்ளிக்குமேற்படி குணமுண்டாகாது. ஆகையால் இந்தக் குணமுண்டாகிற வரையில் தாம்பிரமும் வெள்ளியும் சேர்ந்த மட்டத்தை நான்கைந்து தடவைகள் மடித்து மடித்து உயிருண்டாக்க வேண்டும். இவ்விதம் நான்கைந்து தடவை செய்தால் தாயைச் சேர்ப்பதற்கு தகுந்ததாகி விடும், அப்படி யாகாமல் இன்னும் கறுப்பு வருண மிருந்தாலும் நீலப்புகை யெழும்பினாலும், நைப்பாயில்லாமற் கடினமாயிருந்தாலும் முன்கண்டபடி கொண்டு கொண்டு உயிர்ப்பிக்கிற வேலையைத் தொடர்ச்சியாகச் செய்து கொண்டிருக்க வேண்டும்.

தாம்பிரத்தையும் வெள்ளியையும் சேர்த்து நான்கு, அல்லது, ஐந்து தடவை மடித்து உயிர்ப்பித்த பின்பும் ஏதேனும் கறுப்பு முதலிய துர்க்குணங்களிருந்தால் காடித் திராவகத்தில் மேற்படி தகட்டைப் போட்டுக் காய்ச்சி அது கறுப்பானவுடன் அதை யிறுத்து நீக்கிவிட்டு மறுபடியும் அதில் முன் திராவகத்தை விட்டுக் காய்ச்சவேண்டும். இவ்விதம் மடக்கி மடக்கிச் செய்துகொண்டு வந்தால் அத்தக்கட்டிலுள்ள துர்க்குணங்க ளெல்லாம் நீங்கி வேலைக்குத் தகுந்ததாகிவிடும். மேற்படி திராவகத்தில் தகட்டைப் போட்டுக் காய்ச்சினால் திராவகத்தி லெவ்வித விகற்ப வருணமுமின்றி விட்ட திராவகம்போ விருந்தால் அதுவே பக்குவமென நிதானித்து எடுத்துக்கொள்ள வேண்டியது. இந்த விஷயத்தைப்பற்றின விபரங்களெல்லாம் அவ்நூல்வின் அத் என்னும் கிரந்தத்தில் வெகு விரிவாகவும், மிகவுந் தெளிவாகவும் சொல்லப்பட்டிருக்கின்றன. ஆனால் அவை யெல்லாம் இத்தொழிலில் அதிகப் பிரியமுள்ளவர்க்கு அவசியமான தாகையாலும், அதனை விரிவாயெழுத இப்போதினி இடந்தராதாகையாலும் அதிலுள்ள விஷயங்களை மிகவுஞ் சுருக்கமாக நமது போதினியின் அபிமானிளுக்கு உபயோகப்படும் படியாக இங்கு எழுதி வருவோம்.

இன்னும் வரும்.

சுகாதார போதினி

எ - ம், பிரிவு,

பிற்பு முறைகள்.

முன்தொடர்ச்சி (Vo-3-பக்கம்-47.)

தாம்பிர பற்பம்.

சுத்திசெய்த தாம்பிரம் துலா-௧, (இதனைப் புளியிலைக் கனமுள்ள தகடாக அடித்துக் கொள்ளவேண்டும்.) சுத்திசெய்த இரசம் விராகனெடை-ஐ. சுத்திசெய்த கெந்தகம் விராகனெடை-௬, இவ்விருண்டையுங் கல்வத்திலிட்டு எலுமிச்சம்பழச் சாற்றைச் சிறுகச் சிறுக வார்த்து ஒருசாம நேரமரைத்து மேற்படி தகட்டிற்குக் கவசஞ்செய்து வெயிலில் உலர்த்திக் கொள்ள வேண்டும். பிறகு சுத்திசெய்த கெந்தகம் துலா-௨, (இதனைக் கல்வத்திலிட்டு எலுமிச்சம்பழச் சாற்றைச் சிறுகச் சிறுக வார்த்து இரண்டு சாமநேர

மரைத்து மேற்படி தகட்டிற்குக் கவஞ்செய்து நிழலி லுலர்த்தி பத்துப்பலம் மணித்தக்காளி யிலைபை பரை த்து அந்தத் தகட்டின்மீது கவசஞ்செய்து அதன்மீ து ஏழுசீலைமண் செய்து உலர்த்தி இரண்டுபடி கொ ள்ளும்படியான ஒரு மண்பானையில் ஒருபடி மணலைக் கொட்டி அதன்மேல் சாம்பலைப் பரப்பி உப்பைக் க ரைத்த ஜலத்தைத் தெளித்து அதன்மீது முன் சித்த ப்படுத்தின கவசத்தை வைத்துப் பானையின் வாய்வ ரையில் மணலைக்கொட்டி நிறைத்து பானையின் வா யை மண்தாலத்தால் மூடி நான்கைந்து சீலைமண் செ ய்துலர்த்தி அடுப்பின் மீதேற்றித் தீபாக்கினி, கமலா க்கினி, காடாக்கினி யென்னு முத்தீயும் முறையே யெரிக்க வேண்டியது. அதாவது:—ஆரம்பத்தில் ஒ ருசாமம் தீபாக்கினியாக எரிக்கவேண்டும். பிறகு க மலாக்கினியாக ஒருசாமம் எரிக்கவேண்டும், பிறகு இ ரண்டு சாமம் காடாக்கினியாக எரிக்கவேண்டும். இவ் விதம் முறையேபொரித்து ஒருநாள் ஆறவிட்டுமறுநா ள் எடுத்தால் கடவுளினது கிருபையால் திவ்யமான ப ற்பமாயிருக்கும்.

குறிப்பு.

மகா கஷ்ட ரோகங்களாகிய குன்மம், க்ஷயம், குஷ்டம், முதலிய பலவகை ரோகங்களுக்கு ஆங்கில ம், யூரானி, முதலிய வைத்தியங்களில் அறத்தீர்க்கும் படியான அவுடதங்கள் இல்லையாயினும் நமது ஆயுர் வேதத்திலே அவ்வகை யெண்ணிறந்த பாகங்கள் சொல்லப்பட்டிருக்கின்றன. இந்த விஷயம் உண் மையும், மிகவும் நிச்சயமுமானதென இந்தசாஸ்திரப் பயிற்சியுள்ள அநேக ஐரோப்பிய, அமெரிக்க, இங்கி லீஷ் வைத்திய பண்டிதர்களால் ஏற்றுக்கொள்ளப் பட்டிருக்கின்றது. நம்மவர்களுக்கு நம்முன்னோர்களா ல் ஏற்படுத்தப்பட்ட சாஸ்திரங்களில் உள்ள மகா அ ருமையான முறைகளெல்லாம் (கொல்லைப் பச்சிலை) யென்பதுபோல இலக்ஷியமே யில்லையாயினும் மேற்க ண்ட ஐரோப்பிய, அமேரிக்க பண்டிதர்கள் மூலமாக நம்மவர்களுக்கு நம்முடைய அவுடதங்களில் இப் போது நம்பிக்கையுண்டாகி வருகின்றது. இவர்கள் விஷயந்தானிப்படி யென்றால் தான்றேன்றித் தம்பி ரான்களாகிய அநேக வைத்தியர்களும் தலையெடுத்து சாஸ்திரவழி யின்னதெனத் தெரியாது தாங்கள் செ ன்றதே மார்க்கமென வெண்ணி வகை தொகையின் றி நமது சாஸ்திரங்களின் மகிமையைக் கொடுக்க ஏது வா யிருக்கின்றார்கள்.

இன்னும் வரும்.



இதனைத் தயவுடன் முழுதும் வாசித்துத் தங்கள் நண்பர்களுக்கும் வாசிக்கக் கொடுக்கவும்.

மகா ஆனந்த புருஷகேம்பீர ஹல்வாவும், தீலாவென்னும் மேற்பூச்சும்.



தளர்ந்த நரம்புகளை உற்சாகப் படுத்தவும், சோ ர்ந்த பேசினரம்புகளைப் பலப்படுத்தவும், மேற்பூச்சு மா த்திரம் அதிகமாக உபயோகப்படாது. ஆகையால் மேற் பிரயோகத்துடன் உட்பிரயோகமும் ஆவசியக ம். பாலியச் சேஷ்டையினாலும், அறியாமையினாலு ம் உண்டான தாதுநஷ்டம் முதலிய வியாதிகளுக்கெ ன்பலவித விசித்திர நாமங்களோடு, வெளிப்பட்டுலா வும்போலி விளம்பரங்களை நம்பி ஏமாந்துபோகிறவர் கள் அனேகம். மேற்கண்ட ஓளவுதங்கள் அவ்வித மாணவைகள் அல்லன. இவை பரம்பரையாகவும், நெ டிராள் அதுபவ சித்தமாகவும், கைவல்லியமான மு றைகள். ஒருவரிருவரல்ல. தூற்றுக்கணக்கான அ நேகராக உபயோகப் படுத்தப்பட்டுக் குணங்காணப் பட்டவைகள்; இது பல்லாண்டுகளாய் இரகசியமாக வைக்கப்பட்டு வந்தபோதிலும், இதனையுண்டு அதுப வித்த நண்பர்களில் பலரின் விருப்பத்தின்படி லோ கோபகாரமாக இப்போது வெளிப்படுத்தப்பட்டிருக் கின்றன.

பாலிய சேஷ்டையினாலும், அறியாமையினாலு ம் முற்றும் போக நிர்வாக சக்தியற்று, தாது நஷ்டம் டைந்து நிராசையானவர்களும், இதனை உபயோகித் தால் கடவுளினது கிருபையால் அவர்களுக்குண்டா ன தூர்க்குணங்கள் நீங்கி, தேகசக்தி, போகசக்தி மு தலியவையுண்டாகும். பல சிகிச்சைகளினாலும் தீரா மல் கைவிடப்பட்ட தாது நஷ்டப்பட்டவர்களும் அவ ரம்பிக்கைப் படாமல் இதனை உபயோகிப்பதினால் க டவுளினது கிருபையால் தங்கள் கோரிச்சையைப் பூ ரணமாய் அடைவார்களென்பது நிச்சயம். இதன் பெருமையைப்பற்றி எழுதுவதானால் அதிக விரிவெய்தும். ஆகையால் இதனையுண்டு அனுபவிப்பவர்கள்

தாமிரமே தெரிந்துகொள்ளக் கூடுமானபால் இங் கு சருக்கமாகக் காண்பிக்கப்பட்டது. மேற்கண்ட ஓளவுதங்களை இருபதுநாள் உபயோகித்தால் சோர் ந்து, வாடி, வதங்கியிருக்கிற தேகமானது, செழித் து, தளிர்ந்து, மதத்து, தேகபுஷ்டி, தேகவன்மை, ம ன்றோற்பலம், தைரியம், வீரியம் முதலியவைக ளுண் டாகும். இதனைத் தொடர்ச்சியாக உபயோகித்துவ ந்தால், காயசித்தியையுண்டாக்கும் ஒரு அரிய கற்பத் திற்கிது ஒப்பாகும்.

இதன்விலை மேற்கண்ட ஹல்வா 20 நாள் மருந் துள்ள டப்பி - 1, 20 - நாள் உபயோகிக்கத் திவா வென்னும் மேற்பூச்சு சிறு சீஷா-க-ஆக இரண்டும் ரூ பாய் 10.

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

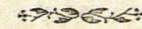


அகஸ்தியர் பள்ளி.

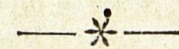


இந்நூதனை கிரந்தம் இதுவரையி லச்சாகி வெளி வரவில்லை யென்பது நிச்சயம். பற்பலவித கஷ்டப்ப டெத்தம் துஷ்ட ரோகங்களுக்கு நாணவித யோகங்க ளான சூரணம், புகை, உசிதப் பிரயோகம் முதலிய நூதன முறைகள் இதில் சொல்லப்பட்ட டிருக்கின்ற ன். இராவாதத்திற்கு ஆதிகிய அயச்செம்பு, து ருசச்செம்பு வகைகள், கெந்தகச்செம்பு, காரீயச்செ ம்பு, மிருதார்சிங்கிச் செம்பு, விச்சச்செம்பு, முதலிய வைகளும், அவற்றின் போக்குகளுமான அநேக வ கைகள் சொல்லப்பட்ட டிருக்கின்றன. சாதாரணமாக வும் சலபமாகவும் கிடைக்கக்கூடிய கடைச்சரக்குக ளால் இலகுவாகச் செய்யக்கூடியவைகள். இவை யத்தி புத்தி அனுபவம் முதலியவைகளுக் கொத்த வைகள். வழிதறையின்றித் தன்னுயிரையும் பொரு ளையும் அவமே யழித்து ஏமாந்துபோகும் முறைக ளைப் போன்றவைகளை எல்லன். இராவாதம் பொய் யெனச் சாதிப்பவர்களும் நம்பத்தக்க அறிகுறியான அருமைநூல். இவை பலதடவை அனுபவப்பட்ட வைகளாகையால், கிரமப்படி செய்பவர்களுக்கு எல் லா வகையாலும் லாபத்திற்கே யேதுவானவைகள். இ ராவாதம் தெரிந்துகொள்ள இச்சையுள்ளவர்களுக்

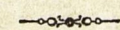
கு இதுவே முதலாவம் ஆதி நூலாமாம். கற்றோர் மற் றோர் முதலிய யாவருக்கும் பிரயோசனப் படும்படி தெள்ளிய தமிழ்வசன நடையிலும் எழுதப்பட்ட டிரு க்கிறது. இசபர சுகானுபவங்களை யிச்சிப்பவர்களு க் கவசியமான நூல். இதன் அருமை பெருமை இத் தனைப் பார்வையிடுபவர்களுக்கு இதனைப் பார்வையிட் ட தகூணமே தெரியுமாகையால், இங்கு விரித்தெழு தாது விடுத்தனம். பிரதி - க - க்குக் கைவிலை 1-2-0 வி - பி 1 - 4 - 0.



தன்வந்திரி குகூம வைத்தியம்.



இதுவும் இதுவரையில் அச்சாகி வெளியாகாத நூதன சிறிய கிரந்தம். இதில் பற்பல வகை மாத்தி ரைகள், எண்ணெய்கள், குழித்தலைங்கள், ஸ்நாந தைலங்கள், உசிதமுறைகள் சொல்லப்பட்ட டிருக்கின் றன. இவை அதிக சூகூமமானவைளும் பல தட வை அநுபவப்பட்ட வைகளுமாம். இதனைப் பார்த்த தகூணமே அநுபவசாலிகளுக்கு இதன் சீரும் சிறப் பும் நன்றும் விளங்கும். தம்முடையவும் தம் மின ஜ ன பந்து மித்திரர்களின் சேஷமத்தை விரும்பும் ஒவ் 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 நூல். ஆத்மரகிப்பிற்கு அவசியமான யோகமுறைக ள் யாவரும் தெரிந்துகொள்ளும்படியாக மிகவும் தெ ளிவாகவும், சருக்கமாகவும் சொல்லப்பட்டிருக்கின்ற ன். படிப்போரும் கேட்ப்போரும் ஆனந்தப் படும்ப டியாக வெண்பா, துறை, ஆனந்தக்களிப்பு, கும்மி முதலிய பல வண்ணங்களாகச் செய்யப்பட்ட டிருக்கி றது. தன்ரகிப்பை விரும்பும் ஒவ்வொருவர் கையி லும் இது இருக்கத்தக்கது.

இதன் பிரதி-1-க்கு கைவிலை 0-4-0, வி-பி 0-6-0 இராஜ அவுடத சாலை. 12 - வது நெ. அப்புமே ஸ்திரி தெருவு, மாபுல்காந்தேவடி. மத்ராஸ்.