

புத்தகம்-௩. 1907௩௩ நவம்பர் 1௨ இலக்கம் - ௧௧.

சுகாதார போதினி.

௧ - ம், பிரிவு.

வைத்தியக் குறிப்புகள்.

முன்தொடர்ச்சி (Vol-III. பக்கம். 13 .)

இரைப்பை ரோகச் சிகிச்சை.

வெற்றிலைத் திராவகம்.

நடுத்தரமான வெற்றிலை பலம்-௧௩, தாளிசுப்பத் திரி, ஏலரிசி வகைக்கு பலம்-௩, சடாமாஞ்சில், ஒமம், சோம்பு இவை வகை-௧-க்குப் பலம்-௧௨, பொதினைவி லை, சன்னராஷ்டம், கிச்சிலித்திழங்கு இவை வகை-௧-க்குப் பலம்-௧, தண்ணீர் படி-௩.

செய்முறை:—மேற்படி சரக்குகளைச் செம்மை யாகச் சிதைத்துக் கொள்ளவேண்டும். வெற்றிலையைப் பொடியாக அரிந்து கொள்ளவேண்டும். இவை யெல் லாவற்றையும் மேற்படி ஜலத்திற் போட்டு ஓரிரு ஊற வைத்து மறுநாட்காலையில் வாலையிலிட்டு முறைப்படி முன்று சீஷா திராவகமிறக்கிக் கொள்ள வேண்டி யது.

பிரமாணம்:—பலம் - ௧, ௨. காலையிலே யிரண்டு வேளையும் பானஞ் செய்வலாம்.

உபயோகம்:—இரைப்பையிலுள்ள வாயுவைக் க ண்டித்து வயிற்றுநோய் ஆகியவைகளைப் போக்கும், இ ரைப்பையைப் பலப்படுத்திப் பசிதீபனத்தையும் சீர ணசக்தியையும் அதிகரிக்கச் செய்யும், சுகுமார தேகி கள் முதலான எல்லாருக்கும் உபயோகமாகம்.

ஜீரண பிலை மாத்திரை.

பாற் சாம்பிராணி விராகனெடை-௪, துருஞ்சி நாரத்தந்தோற் சூரணம் விராகனெடை-௩, இலவங்க ச்சூரணம், ஸாமிஸ்தகிச் சூரணம், சடாமாஞ்சிச் சூ ரணம், ஏலக்காய்ச் சூரணம், ஜாதிப்பத்திரிச் சூரண ம், இவை வகை-௧-க்கு விராகனெடை-௨, பன்னீர்செ ல்லத்தக்க அளவு.

செய்முறை:—சாம்பிராணியைத் துள்செய்து வ ஸ்திரகாயஞ்செய்து திப்பிரி நீக்கப்பட்ட சூரணத்துட ன் மற்ற சூரணங்களை யிஸ்ரமித்துக் கல்வத்திலிட்டு

ப் பன்னீரைவார்த்து இரண்டுமணி நேரமரைத்து ஒ ரு விராகனெடையுள்ள மாத்திரைகளாகச் செய்து நிழலிலுலர்த்திச் சீஷாவிற் பத்திரப்படுத்தவேண்டும்.

பிரமாணம்:—மாத்திரை-௧, ௨.

உபயோகம்:—இரைப்பையிலுள்ள அசுத்தமாசிகளைத் தகித்து அதைக் கிரமப்படுத்தி அக்னைப் பலப் படுத்தும்; பசிதீபனம், ஜீரணசக்தி ஆகியவைகளை விருத்தியாக்கும்; வார்தி, மயக்கம் முதலியவைகளுக்கும் உபயோகமாகும்.

குறிப்பு.

இதற் பன்னீர் சேர்க்கிறபடியால் ஏழைகளுக்கு அதிகம் உபயோகப்படாது; அவ்வளவிற்குச் சுக்தியில் லாதவர்கள் ஜலத்தை வார்த்து மரைத்துக் கொள்ள வலாம்.

மாஞ்சி ஷர்பத்.

ஜடாமாஞ்சில் விராகனெடை - ௨0, தேன் ப லம்-௨௪.

செய்முறை:—மேற்படி ஜடாமாஞ்சிலைச் சிதைத் து ஒன்றரைப்படி ஜலத்தில்விட்டு ஓரிரு ஊறவைத் து மறுநாட்காலையிலிட்டுப் பெற்றி யெறித்து நான்கி லொரு பாகமாகச் சுண்டவைத்து இறக்கி வடிகட்டித் திப்பிரிநீக்கின கஷாயத்துடன் முன் தேனையுஞ் சேர்த் துப் பக்குவமாகக் காய்ச்சிப் பாகுபதத்தில் இறக்கி ஆறினபின் சீஷாவிற் பத்திரப்படுத்தவும்.

பிரமாணம்:—விராகனெடை-௨, ௩.

உபயோகம்:—இரைப்பையிலுள்ள குளிர்ச்சி, இ ரைப்பையிலுள்ள கபம் ஆகியவைகளைக் கண்டித்து இரைப்பையைப் பலப்படுத்தும். பசிதீபனத்தையும், ஜீ ரண சக்தியையும் அதிகப்படுத்தும்.

துளசி ஷர்பத்.

வெண்டளசி, அல்லது, கருந்துளசி யிலைச்சாறு பலம்-௨0, சீனிசர்க்கரை, அல்லது, தேன் பலம்-௪0.

செய்முறை:—மேற்படி யிரண்டு திரவத்தையும் சேர்த்துக் காய்ச்சிப் பாகுபதத்தில் இறக்கிச் சீஷாவி ற் பத்திரப்படுத்தவும்.

பிரமாணம்:—விராகனெடை-௩, ௪0.

உபயோகம்:—இரைப்பையிலுள்ள கபத்தைக் க ண்டிக்கும். இரைப்பையைப் பலப்படுத்திப் பசிதீபன ம், ஜீரணசக்தி ஆகியவைகளை விருத்தியாக்கும், கப ரோகங்களுக்கு உபயோகமாகம்.

தீபாக்கினி ஷர்பத்.

(a) மேற்கண்ட விதமாகச் சித்தப்படுத்தின துளசிஷர்பத் பலம்-10, தேன் பலம்-கஉ, கற்கண்டு பலம்-சு, ஏலக்காய், ஏலரிசி இவை வகை-க-க்கு விராகனெடை-எ, சரம்பிராணி, இலவங்கப்பட்டைஇவை வகை-க-க்கு விராகனெடை-10, ஜடாமாஞ்சி, இலவங்கம், மேற்றோல்சீவின சக்கு, மிளகு, இவை வகை-க-க்கு விராகனெடை-உ, உ.

(b) குங்குமப்பூ விராகனெடை-க, சக்தியுள்ளவர்கள் கஸ்தூரி, அம்பர் ஆகியவைகளை தம்மம் சக்திக் கேற்ற அளவு சேர்த்துக் கொள்ளவேண்டும்.

செய்முறை:—(a) யி லுள்ள சரக்குகளை பெல்லாம் செம்மையாகச் சிதைத்து ஒரு மெல்லிய வஸ்திரத்தில்முடிந்து ஒருபடி ஜலத்திற்போட்டு அடுப்பேற்றிச் சிறுதீயாபெரித்து வரவேண்டும். அடிக்கடி அந்த முடிச்சை சந்தனக்கட்டைமத்தால், அல்லது மரமத்தால்நசுக்கிக்கொண்டு வரவேண்டும். மூன்றிலொருபாகம்சுண்டின்பின்பு இறக்கிவடிகட்டித்திப்பியைநீக்கின கஷாயத்தில் கற்கண்டைப் பொடித்துப்போட்டுக்கரைத்து அடுப்பேற்றி இரண்டு கொதிவந்தபின்பு தேனையுஞ் சர்ப்பத்தையுஞ் சேர்த்துக் காய்ச்சி முக்காற் பதமாய் வருகிற சமயத்தில் (b) யி லுள்ள வஸ்துகளைப் பன்னீர்விட்டு மைபோலரைத்து அதிற் கலக்கிப் பாகுபதத்தில் இறக்கிக் குளிர ஆறினபின்பு சீஷாவிற் பத்திரப்படுத்த வேண்டும்.

பிரமாணம்:—விராகனெடை-10, 10.

உபயோகம்:—இரைப்பையிலுள்ள குளிர்ச்சி, பசிதீபனக் குறைவு, இரைப்பைத் துர்ப்பலம், நரல் துர்ப்பலம் ஆகியவைகளை நீக்கும். வயிற்றுநோய், அன்னத்துவேஷம், வயிற்றைப் புரட்டுதல், வாய்பக்குமட்டுதல் ஆகியவைகளை நீக்கித் தேகசுபாவத்தைக் கிரமப்படுத்தும், இன்னும் இது இரைப்பை, நரல் ஆகியவைகளின் அநேக வியாதிகளுக்கு உபயோகப்படுத்தப்படுகிறது. ஆகையால் அனுபோக சாலிகள் இதனைச் சமயோசிதம்போல் உபயோகித்து அந்தந்தவியாதிகளைப் போக்கிப் பேருங்கீர்த்தியு மடைய ஏதுவாகும்.

குறிப்பு.

மேற்படி துளசிஷர்பத் பாகத்தில் வெண்துளசிக்குப் பதிலாகக் கருந்துளசிச் சாற்றைச் சேர்த்துக் கொண்டால் மிகவுஞ் சிரேஷ்டமான குணத்தைத்தரு

ம். அவ்விதம் கருந்துளசி யகப்படாத சமயத்தில் வெண்துளசியைச் சேர்த்துக் கொள்ளலாம். அவ்விதமே மேற்படி தீபாக்கினி ஷர்பத்திலும் கருந்துளசி ஷர்பத்தைச் சேர்த்துக் கொள்வது விசேஷம். அப்படி கூடாத சமயத்தில் வெண்துளசி ஷர்பத்தையே சேர்த்துக் கொள்ளவும்.

குல்கந்து.

ரோஜாப்பூவிதழ் ஒருபங்கு, கற்கண்டுத்துள், அல்லது, சீனிசர்க்கரை இரண்டுபங்கு.

செய்முறை:—இரண்டையு மிஸ்ரமித்துப் பீங்கான் ஜாடியிற்போட்டு வாய்பந்தனம் செய்து வெயிலில் வைத்துவர வேண்டும். நூற்பது நாளைக்குப்பின் எனடுத்து உபயோகிக்கவேண்டும்.

பிரமாணம்:—பலம்-க, க, உ.

உபயோகம்:—இரைப்பையைப் பலப்படுத்தும், ஆகாரங்களை ஜீரணிக்கச்செய்யும், மலத்தையிளக்கும்.

குறிப்பு.

மேற்படி குல்கந்தைச் செய்வதற்காகக் கஷ்டமெடுத்துக் கொள்வதைப் பார்க்கிலும் கடையில் விற்குங் குல்கந்தை வாங்கி உபயோகித்துக் கொள்ளலாம். அது கடையில் விற்கப் பெறுதவர்கள் அல்லது, கடையில் வாங்க இஷ்டமில்லாதவர்கள், கஷ்டத்திற்குப் பால் ஈறுதவர்கள் மேற்கண்ட விதமாகச் செய்துகொள்ளலாம்.

பற்குகள்.

எலிப்புழுக்கை, சோம்பு இவையிரண்டும் சமனெடை. இவ்விரண்டையுஞ் சலம்வார்த்துமைபோலரைத்துக் கொதிக்கவைத்து வயிற்றிற்பற்றிட வயிற்றுநோய், கருப்பநோய் ஆகியவைகள் தீரும்.

ஒற்றிடம்.

ஆற்றமணலைக் காடியிலுறவைத்துத் துணியில் முடிந்துக்கொண்டு அதை ஒட்டில்வைத்துச் சூடுகாட்டி இளஞ்சூடாக வயிற்றிற் லொற்றிடமிட வேண்டும். இப்படிச்செய்வதினால் இரைப்பையின் நோய் முதலியவைகள் தீரும்.

ஒற்றிடம் (வேறு)

கருப்பெள், ஒமம், மஞ்சட் கடுக்காய்த்தோல், உப்பு இவைகள் சமனெடை. இவைகளைக் காடிவிட்டிடித்து ஒட்டில் வறுத்துத் துணியில் முடிந்துக்கொ

ண்டு வயிற்றில் ஒற்றிடமிட வயிற்றுநோய் முதலிய வைகள் தீரும்.

(இன்னும் வரும்.)

சுகாதார போதினி.

உ - ம் பிரிவு.

சுகாதார

குடும்ப வைத்தியம்

முன்தொடர்ச்சி (Vo - III - பக்கம்-140)

சிற்றமணக் கெண்ணெய்.

இது யாவருக்கும் தெரிந்தமருந்து. மேலும் இது அரைக்குமுந்தைமுதல் விருத்தர்கள், ஸ்திரீகள் முதலிய எல்லோருக்கும் உபயோகப்படத் தக்கது. இது துல்லியமாக வைக்கோல்கிற முள்ளதா யிருக்கிற துதான் நல்ல சரக்கு. இது வாயிலிட்டவுடன் முதலில் ருசியில்லாததுபோலிருந்து முடிவில் கொஞ்சம் கரகரப்புண்டாகும். மஞ்சணி மதிகப்பட்டிருந்தால் அது மட்டமான சரக்கென நிதானிக்கவேண்டும். ஜலத்தைப்பார்க்கிலும் இது இலேசானதாகையால் ஜலத்தின்மேல் மிதக்கும். இது ஜலத்திற்கரையாது. இது ஆல்கோஹல் என்னுஞ் சாராயம், ஈதர் முதலியவைகளில் கரையும். இதனுடன் வேறுவகை யெண்ணெய்களையும் கலந்து விற்பது கடைக்காரரின் வழக்கமாகையால் இதைப் பரிசுவித்து வாங்கவேண்டியது. அல்லது, நாமே செய்துகொண்டால் உத்தமமாக யிருக்கும் அதன் விபரமாவது:-

1. சிற்றமணக்கு முத்துகளை உடைத்து வெயிலிலுலர்த்திச் செக்கிலாட்டி எடுத்துக்கொள்வது ஒருவகை.

2. ஆமணக்கு முத்தை ஜலத்திற்போட்டு வேகவைத்து உலர்த்தி யிடித்து மறுபடியுஞ் சலத்திற்போட்டு வேகவைத்தால் எண்ணெய்க்கு ஜலத்தில் மிதக்கும். இதனை ஆறவைத்துக் கையினால், அல்லது, ஓலையினால் வழித்தெடுத்து ஒரு பாத்திரத்திற் றனியேவைத்து அதிலுள்ள ஜலத்தை நீக்கிவிட்டு எடுத்துக்கொள்வது ஒருமுறை.

3. முத்துக்களை மணம் வரும்படியாக வறுத்து இடித்துத் தூளாக்கி ஜலத்திற்போட்டு வேகவைத்து மிதக்கும் எண்ணெயை வழித்தெடுத்துக்கொள்வது ஒருவகை.

இந்த முவகைகளுள் பின் காணப்பட்ட முறைபே சிரேஷ்டமானது. ஏனெனில் இந்த ஆமணக்கு முத்துக்கொட்டைக்கும் விஷமிக்கிற குணமிருப்பதால் அதைச் சுத்திசெய்ய வேண்டியது அவசியம். ஆமணக்குப் பருப்பை வறுத்தெடுப்பதே அதன் சுத்தியாம். ஆகையால் வறுத்தெடுத்த பருப்புகளின் எண்ணெயானது சுத்தியா யிருப்பதுடன் ஓர் விதச் சுகந்த மணமுள்ளதாகவு மிருக்கும். ஆனால் ஆங்கிலேய வைத்தியர்கள் அவித்தெடுக்கிற எண்ணெயைப் பார்க்கிலும் செக்கிலாட்டி யெடுக்கிற எண்ணெயானது சிரேஷ்டமானதெனச் சொல்கின்றார்கள்.

சிற்றமணக்கெண்ணெயை உள்ளுக்குக் கொடுத்தால் உபத்திரவமில்லாமல் சார்தமாய்ப் பேதியாகும். வயிற்றில் உஷ்ணம் செய்யாமலும் வேதனை யில்லாமலும் பேதியாகும்படி செய்யவேண்டிய போதெல்லாம் குடற்புண், வயிறு முறுக்கலோடு வேதனை, முத்திரவுருப்புகள், ஜனன வருப்புகள் இவைகளின் வியாதி, மூலரோகங்கள், மலத்துவாதம் அடைப்பு முதலிய ரோகங்களில் பேதிக்குக்கொடுக்க இது நல்லமருந்து. குழந்தைகளுக்கும், பிரசவித்தவர்களுக்கும், மூலரோகிகளுக்கும், சீதபேதி யுடையோர்களுக்கும் பேதிக்குக் கொடுக்க இதுவே தகுந்த மருந்து. அங்கினிமீதம், வயிற்றுலி ஆகிய இந்த ரோகங்களில் இதைக்கொடுத்தால் சார்தமாய்ப் பேதியாகும். அயங்கொடுத்துக் காணுகிற மலச்சிக்கலுக்கும் இதைக்கொடுத்தால் மலச்சிக்கல் தீர்ந்து அயத்தின்தோஷம் நீங்கி அயத்தின் நல்ல குணத்தைக் கொடுக்கும். பலவித அலுபதங்களின் வெப்பங்களைத் தணிக்கவும். மூலத்திலுண்டாகும் உஷ்ணங்களைத் தணிக்கவும் இந்த எண்ணெயானது அதிக முபயோகமானது. குழந்தைகளுக்கு செவ்வெண்ணெய் என்று முலைப்பால் கலந்து வார்ப்பதினால் நல்ல குணமுண்டாகும். ஆனால் பிரதி நாளுமாவது அல்லது, பிரதிதினமும் அந்திசந்தி யிரண்டுமேளை யுமாவது வார்த்துக் கொண்டிருக்கிற வழக்கம் செட்டது. அதனால் அநேக துர்க்குணங்களுக்கேதுவாகும். ஆகையால் வாரத்தில் இரண்டொருதடவை அல்லது, எப்போது அவசியமாய் வேண்டியதோ அப்போது உபயோகப்படுத்தினால் செளக்கியத்தைத்தரும். குழந்தைகளைத் தாய் வளர்ப்பதுபோல் இது உடலை வளர்ப்பிக்கும் இ-பலம் சிற்றமணக் கெண்ணெயுடன் உல-ப்பலம் பேயன் வாழைப்பழத்தை, அல்லது, ரஸ்தா ளிப்பழத்தைச் சிறு பிள்ளைகளாகத் துண்டித்துப்போ

பாலசஞ்சீவிக் குளிகை.

மேற்றோல் சீவினசுக்கு, மிளகு, அரிசித்திப்பிலி, சுத்திசெய்த லிங்கம், ஓமம், வெண்காரம், இலவங்கம் இவை வகை-க-க்குப் பலம்-க. இவற்றுள் லிங்கம் தவிர மற்றவைகளைத் தனித்தனி யிடித்து வஸ்திரகாயஞ்செய்து தனித்தனி மேற்கண்ட எடை நிறுத்தெடுத்துக் கொள்ளவேண்டும்.

செய்முறை:—லிங்கத்தைக் கல்வத்திலிட்டுப்பொடித்து மற்ற சூரணத்தையுஞ் சேர்த்து பழச்சாற்றைச் சிறுகச் சிறுக வார்த்து இரண்டு சாமநேர மரைத்து அரைக் குன்றிமணி யெடை மாத்திரைகளாகச் செய்து நிழலிலுலர்த்திப் பத்திரப் படுத்தவும்.

பிரமாணம்:—மாத்திரை-க. ௨.

அனுபானம்:—துளசிச்சாறு, நாய்த்துளசிச்சாறு முதலியவைகளாம்.

உபயோகம்:—சன்னி, சூம் முதலியவைகள் தீரும்.

பாலபேதி.

மேற்றோல் சீவினசுக்கு, மிளகு, அரிசித்திப்பிலி, ஓமம், கடுகுரோகணி, கோஷ்டம் இவற்றைத் தனித்தனி யிடித்த சூரணம் வகை-க-க்குப் பலம்-வ, சுத்தி செய்த நேர்வாளப்பருப்பு பலம்-க௮, எலுமிச்சம்பழச்சாறு செல்லத்தக்க அளவு.

செய்முறை:—நேர்வாளத்தைக் கல்வத்திலிட்டு அரைத்து மேற்படி சூரணங்கையுஞ் சேர்த்து எலுமிச்சம்பழச்சாற்றைச் சிறுகச் சிறுக வார்த்து இரண்டு சாமமரைத்து அரைக் குன்றிமணியெடை மாத்திரைகளாகச் செய்து நிழலிலுலர்த்திப் பத்திரப்படுத்தவும்.

பிரமாணம்:—சிறுவர்களுக்கு மாத்திரை-க. ௨. பெரியவர்களுக்கு மாத்திரை-௩. ௪.

அனுபானம்:—சிறுவர்களுக்குமுலைப்பால்,சுக்குக்கஷாயம்; பெரியவர்களுக்கு வெல்லம், சர்க்கரை,வாழைப்பழம் முதலியவைகளாம்.

உபயோகம்:—வயிற்றிலுள்ள பழைய மலங்கள், அசுத்தமலங்கள் முதலியவை நீங்கி தேகசுக முதலியவைகளுண்டாகும்.

இன்னும் வரும்.

சுகாதார போதினி.

௩ - ம் பிரிவு

மூலரோகம்

முன்தொடர்ச்சி (vol- III பக்கம். 144)

மூலரோகச் சிகிச்சை.

ஆனைநெருஞ்சி சமூலம் பலம்-௧௦, துவரை ஆழாக்கு-௮, தண்ணீர் செல்லத்தக்க அளவு.

செய்முறை:—ஐந்துபலம் நெருஞ்சிலைத் துவைத்து ஒரு சட்டியிற் பரப்பி அதன்மீது துவரையைப் பரப்பி, அதன்மீது ஐந்துபலம் நெருஞ்சிலைத் துவைத்துப் பரப்பித் துவரை வேகும்படியான அளவு ஜலம்வார்த்து அடுப்பேற்றி வேகவைத்துத் துவரையானது அழிய வெந்த பதத்தில் இறக்கி துவரையை மாத்திரமெடுத்துக் கொண்டு நிழலிலுலர்த்தி நன்றாயுலர்த்திப்பின்பு பத்திரப்படுத்திக் கொள்ளவும்.

பிரமாணம்:—விராகனெடை-௪, ௩, ௬. காலையில் மென்றுதின்று அதன்மேல் அரை ஆழாக்கு நீராகாரத்தைப் பானஞ்செய்ய வேண்டும். மாலையில் அதனை மென்றுதின்று குளிர்ந்தஜலம் சாப்பிடவேண்டும். இதனைத் தனியே சாப்பிடுவதற் கிஷ்டமில்லாதவர்கள் பனங்கற்கண்டையுங் கூடச்சேர்த்து மென்று சாப்பிடலாம். இதுவுங் கஷ்டமாயுள்ளவர்கள் மேற்படி துவரையைத் தோலுடன் வறுத்துத் துளசெய்து சர்க்கரையுங் கலந்து சாப்பிடலாம். இவ்விதஞ் செய்த சூரணமானது சாப்பிடுவதற்கு ருசிபாகவும், பிரியமாகவு மிருக்கும். சுகுமார தேகிகளுக்கு இவ்விதமே செய்து கொடுக்கவேண்டியது உத்தமம். ஆனால் அளவைக் கொஞ்சம் அதிகப்படுத்தியும் அதிகநாள் துடர்ச்சியாகவும் உபயோகிக்க வேண்டியதா யிருக்கும். இது தினந்தோறும் நமது உபயோகத்திலுள்ள ஆகார வஸ்துவாயினும் மேற்கண்ட விதமாகப் பக்குவப்படுத்தி உபயோகிப்பதினால் நல்ல மருந்தின் குணத்தைத் தரும். இஷ்டமானவர்கள் இதனை உபயோகித்து இதன் குணத்தைத் தெரிந்து கொள்ளலாம்.

உபயோகம்:—இரத்தமூலம் முதலியவைகள் தீரும்.

பத்தியம்:—இதனைச் சாப்பிடும்போது புளி, பு
கை, காரமானவஸ்துக்கள் ஆகியவைகளை நீக்கவேண்
டும். மீன், சுருவாடு முதலியவைகளையும் அடியோ
டே நீக்கவேண்டியது. பெண் விஷயத்தை அடியோ
டு மறந்துவிடவும் வேண்டியது.

வேறு.

கடுக்காய்ப்பூ, கடுக்காய்ப்பிஞ்சு, சிறுநாகப்பூ,
சோம்பு இவை வகை-ச-க்குப் பலம்-வ, பசுவினெய்
செல்லத்தக்க அளவு, சீனிசர்க்கரை செல்லத்தக்க அ
ளவு.

செய்முறை:—முன்கண்ட நான்கு வஸ்துக்களை
யும் தனித்தனியாக மேற்படி நெய்யில் பொன் வரு
ணமாக வறுத்து தனித்தனித் தூள்செய்து சமனெ
டையாக எடுத்துக் கொள்ளவேண்டும். எல்லாவற்
றையும் ஒன்றாகக் கலந்து இதற்குச் சமனெடை சீனி
சர்க்கரையைக் கலந்து ஒருமணி நேரமரைத்துப் பிங்
கான் பாத்திரத்தில் வைத்துக்கொள்ள வேண்டும்.

பிரமாணம்:—விராகனெடை=௨, ௧௨. காலமாலே
பிரண்டுவேளையும் உபயோகித்து வரவேண்டும்.

உபயோகம்:—இரத்தமூல முதலிய மூலரோகங்
கள் தீரும். மூலச்சூடு, மூலச்சூட்டினால் மலபந்தப்
பட்டிருத்தல், மலச்சிக்கல் முதலியவைகள் தீரும்.

வேறு.

அவுரியிலையை விளக்கெண்ணெயில் வதக்கி ஆச
னத்தில்வைத்துக் கட்டவேண்டும். இவ்விதம் தினம்
இரண்டுமூன்று தடவைகள் வைத்துக் கட்டவேண்
டும். தொடர்ச்சியாகச் சிலநாட்கள் செய்துவரின் மூ
லமுனையானது அழுகிக்கழன்று வீழ்ந்துபோகும். ஆ
னால் இதனை உபயோகிக்கும்போது காரமான வஸ்து
க்களை உபயோகிக்காமல் சாந்தமான வஸ்துக்களை உ
பயோகித்து வரவேண்டும்.

வேறு.

கோவை யிலையையும் மேற்கண்ட பாகப்படியே
செய்து மேற்கண்டபடி உபயோகிக்க மேற்கண்ட கு
ணங்களுண்டாகும்.

(இன்னும் வரும்)

சுகாதார போதினி.

சு - ம் பிரிவு.

இ ர ச வாதம்.

• முன்தொடர்ச்சி (Vol-3. பக்கம் 144)

வேட்டையை நைப்பாக்கு முறை.

நாம் முன் பத்திரிகையிற் சொல்லி யிருக்கிறபடி
உருக்கின லோகமானது வெட்டையான காரணத்
தைக் கண்டறிந்து அந்தக் காரணத்தை நீக்கவேண்டி
யதே பிரதானம். அப்படி அந்தக் காரணங்கள் ஒன்
றுமில்லாம லிருந்தால் கீழ்க்காணும் விஷயங்களைக் க
வனிக்கவேண்டியது ஆவசியகம்.

சில சமயம் வெட்டையான வுலோகத்தை மட
க்கி மடக்கி உருக்குவதினால் அவ்வெட்டைத்தனம்
எடுபட்டுப் போகும்.

சிலசமயங்களில் நவச்சார எண்ணெய், அல்லது,
மிருகங்களின் குழம்பின் எண்ணெய் முதலியவைகளி
ன்மூலமாக அந்த வெட்டையை நீக்கவேண்டியதா யி
ருக்கும். ஆகையால் மேற்றிசை முறை, கீழ்த்திசைமு
றை ஆகிய இருவகை முறைகளையும் எழுதுகின்றோம்.
இம்முறைகளின் மூலமாக அது எவ்விதமான கடின
மாகிய வெட்டையாக இருக்கிலும் அந்த வெட்டைத்
தன்மை நீங்கி நைப்பாகிவிடும். இன்னும் அதில் அ
திகமாக உருக்கித் துவைத்தால் ஈயத்தைப் போன்ற
நைப்புண்டாகிவிடும். இம்முறைக ளெல்லாம் அனுப
வப்பட்ட தாகையால் வெகு இரகசியமாக வைக்கப்
பட்டு வந்தன. ஆயினும் நமது நண்பர்களின் பொரு
ட்டாகவும், நமது போதினியின் அபிமானி கட்டாகவும்
வெளிப்படுத்துகின்றோம். ஆகையால், அவசியமான
வர்கள் பின்காணு முறைகளைச் சற்று கவனமாகவும்
ஜாக்கிரதை யாகவும் செய்தால் கடவுளினது கிரு
பையால் நிச்சயமாகச் சித்திபெறலாம். “செய்வன தி
ருந்தச்செய்” என்னும் ஆன்றோர் வாக்கியத்தின்படி
நாம் செய்யவேண்டிய எந்த முறைபையும் கிராமமாக
வும் புத்திக்கூர்மையுடனும் செய்தால் நமது உத்தேச
ம் சித்தியாகி வெற்றிபெறலாமென்பது நிச்சயம். அ
ப்படிச்செய்யாமல் நாமொருவழியாகவும், முறை ஒ
ருவழியாகவுமிருந்தால் நாமெடுத்தகாரியம் முற்றுங்
கைகூடாமல் தப்பிப்போ மென்பதற்கு என்ன ஆட்
சேபணையுண்டு. ஆகையால், விடாமுயற்சியுடன் எந்த
க் காரியத்தையும் சிலதடவைகள் மடக்கி மடக்கிச் செ
ய்யின் அந்தப் பாகத்திலுள்ள மர்மங்களெல்லாம் அ
னுபவத்தால் தெரிந்து முடிவில் நமது கருத்தை நிறை
வேற்றிக் கொள்ளலாம். ஆகையால், தயவுடன் பின்
காணுமுறைகளைக் கவனமாகச் செய்து கொள்வார்க
ளென நம்பப்படுகிறது.

1, சிவப்பு வர்ணமாயிருக்கிற மாம்பட்டைச்சாறு (மாமரமானது நாட்பட்டதாகவும், வயதுசென்றதாகவுமிருக்கவேண்டும். வெளிப்புறணியையும், உள்ளிலிருக்கிற வெண்ணிறமான சவ்வையும் நீக்கிவிட்டு இவ்விரண்டிற்குமிடையிலுள்ள சதைப்பற்றையிருக்கிற பாகத்தை மரவுரலில் சுழந்துலக்கையால் நைய இடித்துச் சாறுபிழிந்து கொள்ளவேண்டும்.) இந்தச்சாற்றை ஒருமண்பாத்திரத்தில் விட்டுக்கொண்டு வெட்டையானவுலோகத்தை உருக்கி மேற்படிசாற்றில்சாய்க்கவேண்டும்சாறானது உருக்கிச்சாய்க்கும்லோகம் ஆழ்ந்துகிடக்கும்படியாயிருக்கவேண்டும். ஒவ்வொருதடவையும் புதியசாறாக வார்த்துக்கொள்ள வேண்டியது அவசியகம். சாறில்லாத சமயங்களில் ஒருதடவை வார்த்தசாற்றில் மறுதடவை சாய்த்துக்கொள்ளலாம். ஆனால் மூன்றுதடவைக் கதிகம் சாய்க்கலாகாது. இப்படி பலதடவைகள் உருக்கிச்சாய்க்க வெட்டையா யிருப்பது நீங்கி அதிலுள்ள தோஷங்களு மெடுபட்டுச் சுத்தியாகி மிருதுவாகிவிடும். அந்த உலோகமானது எவ்வளவுக் கெவ்வளவு வெட்டையா யிருக்கிறதோ அவ்வளவுக் கவ்வளவு உருக்கிச்சாய்க்க நேகிதும். அதாவது பலதடவைகள் உருக்கிச்சாய்க்க நேரிடுமென்பதேயாம். இம்முறையானது பலதடவைகள் அனுபோகப்பட்டதாகையால் முறைப்படி செய்து கொள்ளவும். மேற்படி மாம்பட்டையானது மேற்கண்ட இடைச்சனங்களுள்ளதா யிருந்தால் எவ்வித வெட்டையும் ஏழுதடவைக்குள் ஊழை நாரைப்போல நைப்பாகிவிடும் எவ்விதமான வெட்டைக்கும் பதினொரு தடவைக்கு மேற் செய்யும்படியாக நேரிட்டதில்லை. இனி அவரவர்கள் செய்யும் பாகத்தைப் பொருத்தது.

இன்னும் வரும்.

சுகாதார போதினி

எ-ம் பீரிவு.

பற்ப முறைகள்.

முன்தொடர்ச்சி (Vol. 3. பக்கம்-136)

இதுவரையில் நாம் தாம்பிர பற்பமுறைகளை யெழுதிவந்தோம். கடவுளினது கிருபையினால் நமது நண்பர்களுள் அநேகர் ஆப்பாக்கங்களுள் தத்தமக் கிஷ்டமான சிலவற்றைச்செய்து உபயோகித்து அதனால் தாங்களும் தமது சிநேகிதர்களும் அடைந்த பிரயோசனத்தைக் கடித்ததாலும், நேராகவும் தெரிவித்து வருகின்றார்கள். ஆகையால் நமக்கு அதிக உற்சாகமுண்டாகி இன்னும் பல முறைகளையும் எழுதிவர அவலடைந்திருக்கின்றோம். தாம்பிர பற்பமுறைகளை நிறுத்தி அயப்பற்றை எழுதுவாம்.

அயச் சுத்தி.

அயத்தைப் புளியிலைக்கனம் தகடாகத்தட்டிக் கரிநெருப்பில் பழுக்கக்காய்ச்சி நல்லெண்ணெயில் தோய்க்கவேண்டும் குளிர ஆயினபின்பு எடுத்து மறுபடியு முன்போற்காய்ச்சி முன்போல் தோய்க்கவேண்டும் இவ்விதம் மடக்கி மடக்கி ஏழுதடவை தோய்க்கவேண்டும். தோய்க்கும் தகடானது ஆழ்ந்து கிடக்கும்படியாகத் திரவமிருக்கவேண்டும். ஒவ்வொரு தடவையும் புதிது புதிதாக திரவத்தை வார்த்துக்கொள்ள வேண்டியது உத்தமம். எண்ணெயில் ஏழுதடவைகாய்ச்சித் தோய்த்தபின்பு தூடியில் ஏழுதடவையும். கோமாதிரத்தில் ஏழுதடவையும், புளித்தமோரில் ஏழுதடவையும், கொள்ளை தேகவைத்த ஜலத்தில் ஏழுதடவையும் மேற்சொல்லியிருக்கிறபடி காய்ச்சித் தோய்க்க இரும்பானது சுத்தியாகிவிடும்.

வேறு சுத்தி.

இரும்பை மேற்கண்டபடி புளியிலைக்கனம் தகட்டித்துச் சிறுதுண்டுகளாகத் துண்டித்து ஆட்டிரத்தத்தில் புரட்டிக் கரிநெருப்பில்வைத்து ஊதவேண்டும். அது நன்றாய்ப் பழுக்கச் சிவந்தபின்பு எடுத்து ஆறவைத்து மறுபடியு முன்போல் ஆட்டிரத்தத்திற் புரட்டி முன்போற் பழுக்கக்காய்ச்சிக் கொள்ளவேண்டும். இவ்விதம் ஆட்டிரத்தத்தில் ஏழுதடவைகள் செய்தானபின்பு முயல்ரத்தத்தில் ஏழுதடவைகள் செய்துகொண்டால் திறமான சுத்தியாகும். அவசியானபோது அயஅரபொடியை மேற்கண்ட இரத்தங்களிற் போட்டுப் பிசறிக் குகையிற்போட்டுக் கரிநெருப்பில் வைத்துப் பழுக்கக்காய்ச்சி எடுத்து நன்றாயறின பின்பு முன்போல இரத்தத்திற்போட்டுப் பிசறிப்பழுக் காய்ச்சிக் கொள்ளவேண்டும். இவ்விதம் மடக்கி மடக்கி முன் சொல்லியிருக்கிறபடி ஒவ்வொன்றிலும் எவ்வேழுதடவைகள் செய்துகொண்டால் மிகவு நேர்த்தியான சுத்தியாகியிருக்கும். இவ்விதஞ் சுத்திசெய்யப்பட்ட அயத்தை பற்பமாகவாவது, அல்லது, செந்நூரமாகவாவதுசெய்து உபயோகிப்பதால் பலவித சிறந்த குணங்களுண்டாகும். வேறெவ்வித துர்க்குணங்களுக்கு இடமாகாது. சுத்திசெய்யாத வுலோகங்களைப் பற்பமாக அல்லது, செந்நூரமாகச்செய்து உபயோகிப்பதால் நன்மைக்குப் பதிலாகத் தீமையேயுண்டாகும். இந்த விஷயம் அனுபவசாலிகளுக்கு வெளிப்படையானதே.

(இன்னும் வரும்.)