A WORD OF ADVICE

If You are ever in need of
Pure Musk, Saffron, Shilajit,
Hing, Pearls &
Himalayan Drugs etc., etc.,

Never make Experiments with
Un-Known and
Un-Reliable Firms

Have your requirments from :—

KALIA BROTHERS (Regd.)

JULLUNDUR CITY—N. INDIA

*

ஓர் ஆலோசனை

எப்போதும் சுத்தமான கஸ்தூரி,
குங்குமப்பூ, சிலாஜித், பெருங்
காயம், முத்து, ஹிமாலய
மூலிகைகள் முதலியன
உங்களுக்குத் தேவையானால்—

முன் பின்னறியாததும்
நம்பிக்கையில்லாததுமான
ஸ்தாபனங்களோடு
ஒருபோதும் பரீக்ஷை செய்ய
வேண்டா.

*

உங்கள் தேவைகளைப் பெறுவதற்குத் தக்க இடம்:

கலியா பிரதர்ஸ் (ரிஜிஸ்டர்ட்)

ஜலந்தர் ஸிடி—(வட இந்தியா)

Grams : AMRUTHAM P. B. 82 Phone : 2208

The Arya Vaidya Pharmacy
(Coimbatore) Limited.
H. O. : Trichy Road, Coimbatore-1

THE IDEAL HOUSE FOR

genuine Ayurvedic Medicines & Treatments

NEW DELHI BRANCH:
23-B, Pusa Road, Karol Bagh,
NEW DELHI — 5 (Phone 55687)

OTHER OFFICES:

Madras (Phone 85752),
Cannanore (Phone 92),
Palghat (Phone 195),
Kozhikode (Phone 984),
Ernakulam (Phone 494)
Ponani (Phone 41),
Alatur, Kanjikode & Coimbatore (Opp. Rly. Jn.)

FACTORY: KANJIKODE (S. Rly)

NURSING HOME: RAMANATHAPURAM, COIMBATORE (Phone 2194)

Qualified & experienced Physicians available at all Branches. Letters from patients personally attended to by the Chief Physician and prescriptions and medicines sent. Special Treatments, including "Pancha Karma" successfully carried out at Coimbatore and at Branches in Ernakulam and Ponani.

Price list in English, Hindi, Tamil & Malayalam sent free on application.

For further details, kindly contact :—

Arya Vaidyan P. V. RAMA VARIER
Chief Physician & Managing Agent.

திருச்சி ஆயுர்வேதிக் யூனியன் பிரைவேட் லிமிடெட்,

(ஸ்தாபிதம் 1939) Phone No. 660

ரஸசாலா:
28, A. தென்னூர் ரோடு,
திருச்சிராப்பள்ளி 1.

ரிஜிஸ்டர்ட் ஆபீஸ்:
31, சின்னக்கடைத் தெரு.
திருச்சிராப்பள்ளி 2.

வைத்தியர்களுக்குத்தேவையான எல்லா சிறந்த ஆயுர்வேத மருந்துகளும் சாஸ்த்ரீய ரீதியில் தகுந்த நிபுணர்கள் மேற்பார்வையில் தயாரிக்கப் பெறுகின்றன.

வைத்யர்களுக்கென விசேஷச் சலுகையுடன் குறைந்த விலையில் மொத்தமாகவும் சில்லரையாகவும் மருந்துகள் கிடைக்கும்.

எமது விசேஷ மருந்துகள்

சந்திரிகாவலேஹம்.

மூலம். எமது விசிஷ்டயோகஸங்கிரஹம். யாதவஜீயின் ஸித்த யோக ஸங்கிரஹம்.

ஸர்பகந்தா வம்சலோசனம் சதாவரீரஸம் சங்கபுஷ்பீரஸம் விதாரீரஸம் இவைகளை முக்யமாகக் கொண்ட புத்திப்பிர ஸாதன ரஸாயனம்.

புத்தியைத்தெளிவு படுத்தி உணர்ச்சிகளின் கடும் வேகத்தைக் குறைத்து மனதிற்கு சாந்தி அளிக்க வல்லது தூக்கமின்மை, புத்திப்பிரமம், கட்டுக்கடங்காத உணர்ச்சிக் கொந்தளிப்பு, தலைசுற்றல், மயக்கம், கைகால்களில் எரிச்சல் ரத்தக்கொதிப்பின் பல் வேறு நிலைகளில் பித்தரத்ததுஷ்டியால் ஏற்படும் உபத்திரவங்கள். இவைகளில் நம்பிக்கையுடன் கையாளக்கூடியது.

விசேஷ விபரங்களுக்கு நேரில் எழுதித் தெரிந்து கொள்ளவும்.

A. ராகவராவ், *மானேஜிங் டைரெக்டர்*

லக்ஷ்மி டிஸ்பென்ஸரி

கீழ ராஜவீதி, — புதுக்கோட்டை.

கிளை — பொன்னமராவதி.

★

மிகப் பிரபல ஆயுர்வேத வைத்யரும்
குழந்தை வைத்ய நிபுணருமான
ஆயுர்வேத சிரோமணி, வைத்ய விசாரத

ஸ்ரீ. P. விச்வனாத சர்மா

அவர்களின்
மேற்பார்வையில் நடைபெறும்

மிகச் சிறந்த ஆயுர்வேத ஔஷத சாலை.

எல்லா வியாதிகளுக்கும்
விசேஷமாக சிசு நோய்களுக்கும்
ஆயுர்வேத முறைப்படி
சிறந்த சிகித்ஸை அளிக்கப்படுகிறது

★

எல்லா ஆயுர்வேத மருந்துகளும் இங்கு கிடைக்கும்.

N. வைத்யனாதன்,
உதவி வைத்யர்.

P. விச்வனாத சர்மா.
பிரதான வைத்யர்.

வைத்ய சந்த்ரிகை.

தமிழ்நாடு ஆயுர்வேத மஹாமண்டலத்தின் மாதப் பத்ரிகை.

தொகுதி 23	பிலவ — கார்த்திகை, மார்கழி.	பகுதி 12
Vol. 23	DECEMBER 1961	No. 12

आयुरागमरहस्यबोधिनी दीर्घजीवितविशेषदायिनी ।
द्राविडीयपृथुमण्डलादियं शश्वदुद्भवति वैद्यचन्द्रिका ॥

23-வது வருஷ பூர்த்தி.

பேரன்புடையீர்!

நமது வைத்யசந்த்ரிகைக்கு இவ்விதழுடன் 23-வது வருஷம் பூர்த்தி அடைகிறது. இதுகாறும் ஸ்ரீ தந்வந்தரி பகவானின் திவ்ய கடாக்ஷத்தாலும், அவ்வெம்பெருமானின் திருவருளுக்கு இலக்கான வைத்ய ஸகோதரர்கள், மற்றும் அநேக அன்பர்களின் ஆதரவாலும் ஒருவித குறைவுமின்றி க்ரமமாக விளங்கி வருவதில் நாமெல்லோரும் ஒரு மனதாக உகப்புப் பாராட்டக் கடமைப் பட்டிருக்கிறோம்.

ஒரு தடவைக்கு மேல் மறு முறை வாசிப்பதற்குத் தகுதியில்லாத பத்ரிகைகள் தலையோங்கி நிற்கு மிக்காலத்தில் இம்மாதிரியான விஜ்ஞான பத்ரிகையும் என்றென்றும் வாசித்துப் பயன் பெறக் கூடிய விஷயங்களுடன் விளங்கி வருகிறது என்பது பாராட்டத் தக்கதன்றோ!

"மநோரதாநாம் அதடா: ப்ரவாஹா:"— என்ற மஹாகவி சொல்படி இப்பத்ரிகையின் வளர்ச்சியில் நாம் கொண்டிருக்கும் மநோரத ப்ரவாஹங்கள் கரையற்றதாக விருந்தாலும் அன்பர்களிடமிருந்து கிடைக்கும் ஆதரவுக்குத் தக்கவாறே வெளியிட வேண்டி யிருக்கிறது.

"ஸங்கே சக்தி:" என்கிறபடி நமக்குள் ஸங்கசக்தியும் ஒத்துழைப்பும் உயரிய ஸேவையும் இன்றியமையாதது. ஒவ்வொருவரும் தங்கள் தங்கள் நண்பர்களை அங்கத்தினர்களாகச் சேர்த்து அபிவிருத்தியில் ஈடுபட வேண்டியது இன்றியமையாத பணியாகும் என்பதை நாம் மீண்டும் தெரிவிக்க வேண்டிய அவசியமில்லை.

ஆகவே, எல்லோரும் ஒத்துழைப்புக்கு திட உறுதி பூண்டு எல்லா வழியிலும் ஆதரவு அளிக்க முன் வருவீர்களென்ற நம்பிக்கை கொண்டு இத்துடன் நிற்கிறோம்.

<u>செய்திகள் :</u>

அகில இந்திய ஆயுர்வேத ஸர்வகலாசாலை.

டிஸம்பர்— 2.

மத்யஸர்கார் ஆதரவில் அகில இந்திய ஆயுர்வேத ஸர்வ கலாசாலை ஒன்றை நிறுவ்வதற்கான தனியார் மசோதா லோகசபையில் இன்று ஸ்ரீ. ஏ. டி. சர்மாவினால் கொண்டுவரப்பட்டது. ஆயுர்வேத வைத்திய முறைக்கு ஊக்கமளிப்பதே தமது நோக்கமாகும் என்றூரவர்.

ஸ்ரீரங்கம் ஸ்ரீலக்ஷ்மீ ப்ரஸந்ந வெங்கடேச ஆயுர்வேத தர்ம வைத்யசாலை, ஸ்ரீரங்கம்.

நவம்பர் மாதத்தில் சிகிச்சை பெற்றவர்களின் எண்ணிக்கை.

ஆண்கள்	774	
பெண்கள்	648	1874
சிறுவர்	452	

நிர்வாஹஸ்தர்,
M. V. கிருஷ்ணமூர்த்தி ராவ்.
B. A., B. L., அட்வகேட்,
ராயபாளையம் பண்ணை.

மலபந்தம்.

[S. V. ராதாகிருஷ்ணசாஸ்திரி, திருச்சி.]

[திருச்சி ஆயுர்வேத ஸபையின் மாதாந்தரக் கூட்டத்தில் ஸ்ரீ சாஸ்திரி நிகழ்த்திய பேச்சின் சுருக்க மிது.]

சரக ஸம்ஹிதையின் சாரீரத்தில் முதல் அத்தியாயத்தில் ஒரு கேள்வித் தொடர் உண்டு. அக் கேள்விகளில் ஒன்று வேதனைகளின் காரணம் யாது? என்பது. அதற்கு சரகர் விடுக்கும் பதில் பின்வருமாறு—

ஹிதமான பொருள் இது, அஹிதமானது இது, என்ற விவேகபுத்தி இழந்து, தான் செய்யக் கூடாத காரியத்திலிருந்தும் மனதைக் கட்டுப்படுத்த வியலாது தடுமாறி; ஆசை மயக்கங்களால் தன் நினைவிழந்து, மனிதன் செய்யும் காரியங்களால் அவனுக்கு ஒத்துக் கொள்ளாத சூழ்நிலை ஏற்படுவதே வேதனைக்குக் காரணம் என்கிறார். அவன் அவ்விதம் விவேகமின்மை கட்டுப்பாடின்மை நினைவிழத்தல் இவைகளால் செய்யும் கேடு விளைவிக்கும் செய்கைகள் பிரக்ஞாபராதம் எனப்படும். அவை வாதாதி த்ரிதோஷங்களையும் ரஜஸ் தமஸ் எனும் மனோ தோஷங்களையும் அளவு மீறச் செய்யும் என்று கூறிவிட்டு அவ்விதம் செய்யும் செய்கைகளைக் குறிப்பிடும் போது,

उदीरणं गतिमतां उदीर्णानां च निग्रहः

என வேகதாரணம் வேகோதீரணம் என்ற செய்கைகளை முதலில் குறிப்பிடுகிறார். அவையே இன்றைய கட்டுரையின் விஷயங்கள். உடலில் தானே இயங்கி வெளியாகிக் கொண்டிருப்பவைகளை மேலும் தூண்டி விடுதலோ, (வேக உதீரணம்) அல்லது இயக்கப்பட்டு வெளியாக விருப்பவைகளை அடக்குவதோ (வேகதாரணம்) இரண்டும் சரீரத்திற்கு கேடு விளைவிப்பவையாகும்.

வாயுவால் உந்தப்பட்டும், பித்தத்தின் சூட்டால் இளக்கப்பட்டும், கபத்தின் நெய்ப்பசை நெகிழ்த்தப்பட்டும் உடலில் பல்வேறு பொருள்கள் ஓரிடத்திலிருந்து மற்றோரிடத்திற்கு நகர்ந்து கொண்டே யிருக்கின்றன. இவைகளில் சில வெளியேற்றப்பட வேண்டியவை. வெளியேற்றப்பட வேண்டியவைகளை

அதனதன் வழியே கொண்டு செலுத்தி வெளியேற்றுவதற்கான விசேஷ முயற்சியுடன் வெளியேற்றப் படவேண்டிய தருணத்தில் சரியான வேகத்துடன் வெளியேற்றுவதை வேகம் என்பர். புரீஷம் வெளியாவதை புரீஷவேகம் என்றும் சிறுநீர் வெளியாவதை மூத்திரவேகம் என்றும் கூறுவர். இவ்வாறு 14 வேகங்கள் உடலிலிருந்து பொருளை வெளியேற்றும் உணர்ச்சி உருவத்தில் இயற்கையாக ஏற்படுபவை. இவ்வேக உணர்ச்சியைத் தூண்டுவதோ, தடை செய்வதோ சரீரத்தின் இயற்கைச் செயல் முறையைத் தடைசெய்ய வல்லதானபடியால் அதைச் செய்யாதே என ஆயுர்வேதம் ஸ்வஸ்த விருத்தப் பகுதியிலேயே தெளிவாகச் சொல்லுகிறது.

பிரக்ஞாபராதத்தில் மற்றொரு வகை உண்டு. தெரிந்திருந்தும் விவேகமிருந்தும் நினைவிருந்தும் சூழ்நிலை சரியாக இல்லாததால் வேகதாரணம் ஏற்படுவது உண்டு. ஸ்திரீகள் நாணத்தின் காரணமாக சரியான சூழ்நிலை ஏற்படாததால் இவ்விதம் வேகதாரணத்திற்கு உட்படுவது உண்டு. பெரிய வியாபாரிகள், அரசாங்க உத்யோகஸ்தர்கள், நீடும் பிரயாணத்தை மேற்கொண்டவர்கள் இவர்களுக்கு வேகதாரணம் நிர்ப்பந்த வசமாக ஏற்படுவது உண்டு.

ज्ञातानां स्वयमर्थानामहितानां निषेवणं என்ற வகையிலே இதுவும் ஒரு பிரக்ஞாபராத மாகின்றது. ஆகத் தெரிந்தோ தெரியாமலோ செய்யும் வேகதாரணமும் வேக உதீரணமும் வியாதி காரணமாகிறது. இதிலே புரீஷத்தின் வேகதாரணத்தைப் பற்றியே இக்கட்டுரை.

புரீஷ வேகத்தைத் தடை செய்வதால் ஏற்படும் நிலை புரீஷபந்தம். இந்த வேகத்தடை சரீரத்திலுள்ள தோஷ தூஷ்யங்களின் சீர் கேட்டாலும் ஏற்படக் கூடும். இவ்வகை புரீஷபந்தத்தால் ஏற்படும் நோய் நிலைகள் உதாவர்த்தம், ஆத்மானம், பிரத்யாத்மானம், ஆநாஹம், ஆடோபம், அஷ்டீலா, பிரத்யஷ்டீலா, அலஸகம், விலம்பிகா, பிரவாஹிகா, விட்பேதம், விட்கிரஹம், விட்பந்தம் என்ற பெயர்களுடன் நூல்களில் குறிப்பிடப்படுகின்றன. இந்நோய் நிலைகளையும் இவைகளுக்குக் காரணமான மலபந்தத்தைப் பற்றியும் பேசு முன் புரீஷத்தின் இயற்கை நிலை, விகிருதி நிலை இவைகளை அறிந்துகொள்வது விகிருதி சாரீரத்தை நன்கு அறிய உதவும்.

புரீஷம்- பிராகிருத வைகிருத சாரீரம்.

உண்ட உணவு ஆமபக்வாசய ஸ்தானமாகிற மஹாஸ்ரோத ஸில் பாகம் பெற்று கிரஹணியில் ஸார மலப்பிரிவு பெற்று பக்வாசயத்திலுள்ள நாடிகளின் மூலம் திரவமலமும் திரவஸாரமும் உறுஞ்சப் பெற்றுப் பிரிந்தபின் வாயுவால் உலர்த்தப் பெற்று புரீஷாக்னியால் காய்ந்து பிண்டநிலை ஏற்பட்டு அபான வாயுவின் உந்தலால் வெளியேறுவது புரீஷத்தின் இயற்கை நிலை. பெருங்குடல் எனப்படும் பக்வாசயம் இதன் இருப்பிடம். இதைப் புரீஷாசயம் என்பதுமுண்டு. ஆகார ஜீர்ணக் கிரமத்தில் இங்குதான் தோஷ வாயுவின் உற்பத்தி. அதனால் வாயுவின் முக்யஸ்தானமாகக் குறிப்பிடப்படுமிடமிது. இதைக் கேந்திரமாகக் கொண்டே அபானவாயு தன்செயல்களைப் புரிகிறது.

அபானவாயுவின் முக்கியச் செயல்கள் கீழ்வாயு, மலம், மூத்திரம், சுக்கிரம், கர்ப்பம், ஆர்த்தவம் இவைகளைத் தகுந்த தருணத்தில் வெளியேற்றுவது. அதற்கான இயக்கத்தை ஏற்படுத்துவது. ஆக பஸ்தி, குதம், கர்ப்பாசயம், பக்வாசயம் இவைகளில் நடக்கும் செயல்கள் அனைத்தும் அபானனின் ஆளுகைக்குட்பட்டவை. இதற்கு பிராண ஸமான வாயுக்களால் ஆவரணமோ, கபபித்தங்களால் ஆவரணமோ கபபித்தங்களின் அளவுக்கு மிஞ்சிய தொடர்போ ஏற்படும் போது கீழ்வாயு முதலிய ஆறு வேகங்கள் தடைபடுகின்றன. ஆக இவ்வாசயத்தில் ஏற்படும் இயக்கமும் இயக்க மின்மையும் அபான வாயுவின் பிரகிருதி—விகிருதி நிலைகளைப் பொறுத்தது.

ஆம பக்வாசய மத்தியிலுள்ள பச்யமாநாசயம் எனும் சிறுகுடலில் பித்தம் தனது ஸர-த்ரவ குணங்களால் மலத்தை இளக்கித் திரவநிலையிலேயே குடலில் நகர்த்துகிறது. பித்தத்தின் தீக்ஷ்ண-உஷ்ண சக்தி மிகுந்து ஸரத்திரவ சக்தி குறைய மலம் தீய்ந்து கெட்டிப்படுகிறது. ஆக மலமிளகி வெளியே செல்ல பித்தத்தின் திரவ-ஸர குணங்கள் சரியான நிலையில் இருப்பது அவசியம். தீக்ஷ்ண உஷ்ண குணங்கள் மிகுந்தாலும் தவறு தீக்ஷ்ண உஷ்ண குணங்கள் மிகவும் குறைந்தாலும் ஆமாசயத்திலிருந்து நெகிழ்ச்சிக்குதவும் வகையில் தொடரும் க்லேதகபத்தின் தன்மை அளவுக்கு மீறி விடும். ஸரமும் திரவமாயும் உள்ள அன்னக் குழம்பு தங்கு தடையின்றி தொடர்ந்து ஊர்ந்து செல்ல க்லேதக கபத்தின் கசிவும் நெய்ப்பும் தேவை.

இவை பித்தத்தின் உஷ்ண குணத்தால் இன்கிங்கர்தலே எளி தாக்குகின்றன. பித்தத்தின் உஷ்ண தீக்ஷ்ண குணங்கள் குறைந்தால் கபத்தின் மந்தகுணம் மிகுந்து நகர்தல் தாமதப் படும். மந்த குணத்திற்கு ஸ்தம்பகுணம் உதவ ஆரம்பித்து விடும். ஆக அன்னக் குழம்பின் வேகம் தடைபடும் போது கபத்தால் ஸ்தம்பிக்கப் பட்டு மலம் வாயுவின் வரட்சிக்கும் புரீ ஷாக்னியின் சோஷணத்திற்கும் உட்பட்டு மலபந்தம் ஏற்படும். அல்லது கபத்தின் மந்தகுணம் மிகவும் குறைந்தாலும் பித்தத் தின் ஸரசக்தியும் வாயுவின் சல சக்தியும் சேர்ந்து அதிஸாரம் ஏற்படும். ஆக குடலில் உஷ்ணம்—சீதம், ஸரம்-ஸ்திரம் (ஸ்தம் பம்), மந்தம்—தீக்ஷ்ணம், திரவம்—கடினம், ஸ்நிக்தம்—ரூக்ஷம் என்ற துவந்துவங்கள் எப்போதும் ஒன்றையொன்று கட்டி யாண்டு கொண்டே இருக்க ஸமநிலை உண்டு. மீறினால் அதி ஸாரம் மலபந்தம் போன்ற விகிருத நிலை ஏற்படும்.

இது தவிர வாயு ஸங்காதம்-வேதனம் என்ற இரண்டு சக் தியையும் பெற்றது. அபான வாயு விகிருதியடையும் போது இந்த இரண்டு தன்மைகளையும் காட்டுவதுண்டு. மலத்தை ஒரு தடி போன்று இறுக்கி வெளியேற்றுவதில் சிரமப்படுத்துவது ஸங்காத சக்தியால். மலத்தை சிறு உருண்டைகளாக்கி கட்டி யும் முட்டியுமாக வெளியேற்றுவது பேதன சக்தி. இது இரண் டும் மலபந்தத்தின் வெவ்வேறு உருவங்களே. இதையே விட் பேதம், விட்கிரஹம் என்று கூறுவர். ஆக இந்த வாத பித்த கபங்களின் பிரகிருதி விகிருதி நிலை மல வெளியேற்றத்தில் ஏற் படுத்தும் மாறுதல்கள் கவனிக்கத் தக்கவை. வாயு மிகுந்து அதனால் வரண்டோ, கபத்தால் ஆவரணம் செய்யபட்ட வாயு வால் ஸ்தம்பிக்கப் பட்டோ, பித்தத்தின் தீக்ஷ்ண சக்தியால் தீய்ந்தோ, கபத்தின் மந்த சக்தியால் ஸ்தம்பிக்கப் பட்டோ மல பந்தம் ஏற்படுவதற்கிடமுண்டு.

அடுத்தபடியாகக் கவனிக்க வேண்டியது குடல். ஆம பக் வாசயங்களைக் கோஷ்டமென்பர். இது ஆப்யந்தர ரோகமார்க் கம் என்று விசேஷ மகிமை பெற்றது. உடலில் ரோக மார்க் கத்தை மூன்றாகப் பிரித்துள்ளனர். கைகால்கள், தாதுக்கள் இவைகளை பாஹ்ய (வெளிப்புறத்திலுள்ள) ரோக மார்க்கம் எனவும், மர்மங்கள் ஹிருதயம் முதலியவைகளை மத்யம ரோக மார்க்கம் எனவும் கோஷ்டத்தை ஆப்யந்தர (உள்) ரோகமார்க் கம் எனவும் குறிப்பிடுகின்றனர். பாஹ்ய ரோக மார்க்கத்தி லுள்ள தோஷங்களையும் கோஷ்டத்தில் கொணர்ந்தால் தான்

சோதனை சிகித்ஸை செய்ய முடியுமாகையால் இந்த மார்க்கம் சிகித்ஸைக்கு மிகவும் முக்யமான மார்க்கம். இதில் முக்யமான கோஷ்டம் மூன்று வகைப்படுகின்றது — ம்ருது க்ரூரம் மத்யமம் என. ம்ருது கோஷ்டம் பித்தத்தாலும், க்ரூர கோஷ்டம் வாயுவாலும் ஏற்படுவது. பித்தம் மிகுந்து நிற்கும் போது அதன் ஸரத் திரவ குணங்கள் மிகுந்து கபம் குன்றந்து வாயுவும் கட்டுப்படும் போது மலமின்றி சிறிதளவு தூண்டுத லாலும் வெளியேறக் கூடும். அதனால் மிருது கோஷ்டம் என் பர். வாயு ஸரகுணத்திற்கு எதிரான ஸ்தம்ப குணமுள்ளது. ருக்ஷமானது. அதனால் வரண்டு மலம் ஸ்தம்பித்து விடுவதால் கடுமையான தூண்டுதலாலும் மலம் வெள்ளியாகாது. அதனால் இதை க்ரூர கோஷ்டம் என்பர். இதன் நடுநிலை மத்ய கோஷ்டம். இயற்கையாகவே கோஷ்ட நிலை இம் மூன்று விதமாக வும் அமையலாம். செயற்கையாகவும் ஏற்படலாம். கோஷ்ட அமைப்பில் கபம் யோகவாஹியாகின்றது. எத்துடன் சேர்கின் றதோ அதன் குணத்தை வலுப்படுத்துவது யோகவாஹி. கபம் பித்தத்துடன் சேரும்போது அதன் ஸரத்தன்மைக்குத் தனது ஸ்[illegible]-ஸர-பிச்சில குணங்களால் உதவி அதி மிருது கோஷ்டமாக்குகின்றது. அல்லது வாயுவுடன் சேரும்போது தனது மந்த சக்தியால் வாயுவின் வரட்சிக்கு அதிக இடம் கொடுத்து ஸ்தம்பனம் அதிகமாகிறது. அதனால் கபவாத கோஷ்டம் அதி க்ரூரமாயும். கபபித்த கோஷ்டம் மிருதுகோஷ் டமாகவும் ஆகும். பித்தத்தையும் வாயுவையும் தன்னளவில் கட்டுப் படுத்தி நிற்கும்போது கபத்தால் மத்யகோஷ்டம் உரு வாகின்றது.

அடுத்தாற் போல் குறிப்பிடக்கூடியது அக்னி சக்தி. மந் தம் தீக்ஷ்ணம் விஷமம் என்ற மூன்று விகிருதி நிலைகளும் புரீ ஷத்தில் மாறுபாடு உண்டாக்குபவையே. மந்தாக்னியால் பாக மடையாவிட்டால் வாயு — கபங்களால் ஸ்தம்பமும் ருக்ஷணமும் மிகுந்து மலபந்தமேற்படலாம். கபத்திலுள்ள நெய்ப்பு அக்னி பல மில்லாவிட்டால் ஸ்தம்பனத்திற்கும் அக்னிபலம் சரியாக இருந்தால் இளகி ஸரணத்திற்கும் உதவுகின்றது. அதனால் மந்தாக்னியிலும் மலபந்தம் ஏற்படலாம். பித்தத்தின் தீக்ஷ்ண நிலை மிகுந்து தீக்ஷ்ணாக்னியாலும் மலம் அதிகமாகத் தீய்ந்து மலபந்தம் வரும். தீக்ஷ்ண நிலை குறைந்து ஸரநிலை மிகுந்தால் அதிஸாரம் ஏற்படும். வாயுவால் விஷமாக்னியாகும்போது இவ் மாறி மாறி ஏற்படும். வாயுவின் ஸ்தம்பனத்திற்கும் அதிஸரணத்திற்கும் இந்த விஷமநிலை பயன்படும்.

ஆக உணவு உட்சென்றதும் பரிணாமமாவதற்கு, உதவும் ஸாதனங்களான சூடு, நெய்ப்பு, கசிவு, ஸரணம் (நெகிழ்ந்து செல்லுதல்) இவை சரியாக உதவும் போது புரீஷத்தில் ஸரண மோ (அதிஸாரமோ) ஸ்தம்பனமோ (மலபந்தமோ) ஏற்படு வதை கவனித்தோம். இவை யாவும் பாசனத்தில் துணைக் கரு விகள். பாசனத்தில் நேரிடையாகப் பங்கு பெறும் உணவு அதன் கூட்டுப் பொருள்கள் இவைகளால் புரீஷத்தில் ஏற்படும் மாறுதல்கள் இனி கவனிக்கப்பட வேண்டியிருக் கிறது.

புரீஷம் என்பது உண்ட உணவின் கழிவுப் பொருள்களில் திரவமலம் அகற்றப்பட்டு கெட்டியாயுள்ள மிகுதி பாகம். மற்ற மலப் பொருள்களைப் போல இதுவும் துணை பொருளாக சரீர தாரணத்தில் பயன் படுத்தப்பட்டுப் பிறகு பயன்படாத நிலையில் வெளியேற்றப் படுவது ஆரோக்கிய நிலையில் ஏற்படும் நிலை. சில சமயம் சரீர தாரணத்திற்குப் பயன்படும் அம்சமும் அதற் குப் பயன்படுத்தாதவாறே வெளியாகலாம். சில சமயம் வெளி யேற்ற வேண்டிய பகுதி கூட உள்ளேயே சேர்த்து விஷநிலை ஏற்படுத்தலாம். இவ்விரண்டும் ரோக நிலையில் ஏற்படுபவை. இவ்விரு நிலை ஏற்பட கோஷ்ட-அக்னி-திரிதோஷங்களின் சீர் கேடு முன்கூறியவாறு காரணம் ஆகமுடியும்.

புரீஷம் சமநிலையில் பாதுகாக்கப் பட்டு பயன்படாத நிலை யில் சரியான அளவில் வெளியேற்றப் படும்போது புரீஷத்தி னுல் ஏற்படும் தாரணம் (ஆரோக்ய பரிபாலனம்) நன்கு ஏற் படுகிறது. அவ்விதம் ஸமநிலையில் உள்ள புரீஷம் சரீரத்திற்கு மூன்று விதமாக உதவுகிறது.

1. சரீரத்தைப் பிடிப்புடன் நிற்கச் செய்வது. நல்ல தேகக் கட்டு குலையாது பாதுகாப்பது இதன் பணி. இதை வியதிரேக நிலையில் உள்ள சரீர நிலையால் அறிய முடியும். அதாவது அதி ஸாரம் கிரஹணி ஏற்பட்டு புரீஷக்ஷயம் ஏற்படும் போது சரீரம் துவண்டு நிற்க உட்காரக் கூடத் தெம்பு இல்லாமல் கைகால் தளர்ந்து போவதை உணரமுடிகிறது. இதன் மாற்று நிலை தான் உடற்கட்டு குலையாமல் நிற்பது. இது புரீஷத்தின் தார ணச் செயல். அதனுல் ராஜயக்ஷ்ம நோயில் வேறு தாதுக் களால் தாரணம் ஏற்பட முடியாததால் அந்த தாதுக்ஷயம் ஸமாளிக்கப்படும் வரை புரீஷத்தை ரக்ஷிக்க வேண்டும் என்று ஆயுர்வேதம் வற்புறுத்துகிறது.

2. **அக்னி ரக்ஷணம்**— ஜடராக்னியின் சூட்டைக் குறையாமல் பாதுகாக்க கிட்டு புரீஷ நிறைவு தேவைப் படுகிறது. குடலில் அதிக நேரம் மலமில்லாவிட்டால் புரீஷாக்னி பலம் குன்றி குடலிலே சூடு குறையும் போது ஜடராக்னியின் பலம் குறைகின்றது. அதனால் புரீஷத்தின் ஸமநிலை அக்னிரக்ஷணத்திற்கு உதவுகின்றது.

3. **வாயுதாரணம்** :— அன்னத்தின் மூன்றாவது பரிணாம நிலையில் அதாவது பக்வாசயத்தில் நடைபெறும் கடுவிபாகத்தின்போது தோஷவாயு உண்டாகின்றது. புரீஷத்திற்கு க்ஷயம் ஏற்படுவது மூன்றாவது பரிணாம நிலை அடையக் கூடிய பொருள் குறைவினால் தான். அப்போது அந்த தோஷ வாயுவின் உற்பத்தி குறையும் போது போஷ்யமாயுள்ள வாயுவின் போஷணம் குறையும். அவ்வகையிலேயே அதிக அளவில் புரீஷம் உற்பத்தியாகக் கூடிய அளவிற்கு கடு விபாகமடையும் பொருள் குடலில் வந்து தங்கும் போது வாயுவின் உற்பத்தி அதிகமாகி சிரமப்படுத்துகின்றது. புரீஷக்ஷயம் ஏற்பட்டுள்ள நிலையில் வாயுவின் ஆர்பாட்டம் அதிகமாகக் காரணம் உண்டு. தங்கு தடையின்றி வாயு ஸஞ்சரிப்பதை புரீஷத்திலுள்ள ஸ்நேஹ க்லேதங்கள் ஓரளவு கட்டுப்படுத்துவதால் வாயுவின் ஸஞ்சாரத்தைத் தன்னளவிலே பாதுகாக்க புரீஷம் உதவுகின்றது. கோஷ்டவாதம் போன்று குடலில் வாயு நிரம்பி உப்புசம் ஏற்பட்டு வேதனை யளிக்கும் போது மலம் உள்ளே உள்ளவரை வலி அதிகமாகாமல் இருந்து மலப்பிரவிருத்தி ஏற்பட்டதும் வாத வேதனை மிகுந்து காணுவதைக் கவனிக்கும் போது மலத்தின் வாததாரண சக்தி நன்கு புலப்படும்.

ஆக புரீஷம் உடலில் தங்குவதால் ஏற்படும் நன்மைகளை அறிந்தோம். புரீஷம் க்ஷயமடைந்தாலும் அதிகமானாலும் கெடுதிதான். ஆனால் மலங்களின் விருத்தியைக் காட்டிலும் க்ஷயமே அதிகக் கெடுதி விளைவிக்க வல்லது.

मलोचितत्वाद्देहस्य क्षयो वृद्धेस्तु पीडनः ।

உடலில் மலம் சிறிது சிறிதாகச் சேர்ந்து கொண்டேயிருக்கிறது. மல மில்லாத நேரம் கிடையாது. அதனால் மலத்துடன் கூடவிருப்பதே பழக்கமாயுள்ள இந்த சரீரத்திற்கு எந்த மலம் அளவில் குன்றினாலும் அந்தப் பாழ் வெளியை நிரப்ப வாயு புகுந்து மேலும் க்ஷயத்தை வளர்த்துக் கொண்டே போகும். அதனால் வரும் கெடுதி எளிதில் போக்கடிக்கக் கூடிய

தல். புரீஷத்தின் அளவு அதிகமாவதும் வயிற்றுவலி, பொருமல், உப்புசம் முதலிய நோய்களை உண்டாக்க வல்லது.

ஆக புரீஷம் க்ஷயவிருத்திகளை யடையாமல் தன்னளவில் நிற்கச் செய்ய உணவு வகைகளில் கவனம் தேவை. அவைகளைக் கவனிப்போம்.

நாம் உண்ணும் உணவு நேரிடையாகப் புரீஷத்தின் உருவமைப்பு தன்மை முதலியவைகளில் காரணமாகின்றது. அறு சுவைகளில் இனிப்பு புளிப்பு உப்பு இம்மூன்றும் நெய்ப்பு மிக்கவையானதாலே வாயு மூத்திரம் மலம் இம்மூன்றையும் வெளியேற்றுவதில் ஸௌகர்யத்தை யளிக்கின்றன. மற்ற உரைப்பு கசப்பு துவர்ப்பு என்ற மூன்றும் வரட்சி மிக்கவையானதாலே வாயு மூத்திரம் மலம் இவைகளின் வெளியேற்றத்திலே கஷ்டமளிப்பவை யாகும்.

இனிப்பு சுவையுள்ள உணவு கிருமியை உண்டாக்கும்; கபத்தை அதிகரிக்கும்; மிதமிஞ்சி உபயோகிக்க வயிற்று உப்புசம் உண்டாகும்.

புளிப்பு உணவுப் பொருளை வேகமாக நகர்த்திக் கசிவுறச் செய்யும்; ஜீர்ணமாக்கும்; வாயுவை அடக்கும்; வாயு மல மூத்திர வேகங்களை அனுலோமனப் படுத்தும்; மிதமிஞ்சிய உபயோகத்தால் குடலைப் புண்படுத்தும்.

உப்பு கசிவு உண்டாக்கி உணவை நழுவச்செய்து கீழே கொணரும்; இடைவெளியை உண்டாக்கி மலஸ்தம்பம், கட்டு, தடை இவைகளைக் கரைத்து வழியைச் சுத்தப் படுத்தும். கபத்தைத் திரவமாக்கும்; வாயுவைக் கண்டிக்கும். உணவைப் பக்குவப் படுத்தும்.

உரைப்பு உணவின் உள்ள திரவத்தை வற்ற அடித்து வழியை அடைக்கும்; கபத்தையும் கிருமியையும் போக்கும்.

கசப்பு, கசிவு, மேதஸ், வஸை, மஜ்ஜை, லஸீகை, சீழ், வியர்வை, மூத்திரம், மலம், பித்தம், கபம், இவைகளிலுள்ள நெய்ப்பைப் போக்கி வரளச் செய்யும். அதிக அளவில் உபயோகிக்க் ஸ்ரோதங்களை கடினப் படுத்தும்.

துவர்ப்பு மலத்தை இறுக்கும். கசிவை உறிஞ்சிக் குறைத் துவிடும். அதிக அளவில் உபயோகிக்க வயிற்றில் வாயும்

பனத்தை உண்டாக்கும். வாயு மூத்திரம் புரீஷம் சுக்கிரம் ஆர்த்தவம் இவைகளைக் கட்டுப் படுத்தும். ஸ்ரோதஸ்களை அடைக்கும். வயிற்றை உப்பச் செய்யும். விஷ்டம்பாஜீர்ணத்தை யுண்டாக்கும்.

ஆக உண்ட உணவிலுள்ள சுவைகளே மலத்தை இளக்கி வெளியாக்குவதிலும் வரளச் செய்து கட்டுப் படுத்துவதிலும் நேரிடையாகப் பயன் படுகின்றன.

இதே முறையில் கடுவிபாகம் வாயுவை அதிகப் படுத்தி மல மூத்திரங்களைக் கட்டுப்படுத்த வல்லது. இனிப்பு (மதுரம்) புளிப்பு (அம்லம்) விபாகங்கள் மலமூத்திரங்களை எளிதில் வெளியாகச் செய்பவை.

குருவீர்யமுள்ளவை கபத்தை உண்டாக்கி மலமூத்திரங்களை எளிதில் வெளியாக்குபவை. லகுவீர்யமுள்ளவை வாயுவை அதிகப் படுத்தி மலமூத்திரங்கள் எளிதில் வெளியாவதைத் தடை செய்பவை. உஷ்ண வீர்யமுள்ளவை மலத்தைத் தீய வைப்பவை. சீத வீர்யமுள்ளவை ஸ்தம்பிக்கச் செய்பவை.

பதார்த்தங்களில் பஞ்சபூதங்கள் தனது குணத்தைக் காட்டுபவை. அதில் பிருதிவீ-ஜல குணங்கள் மிக்கவை குருத்தன்மையால் கீழ் நோக்கிச் செல்பவை. அதனால் விரேசனம் செய்விப்பவை. வாயு குணம் மிக்கவை மலத்தைக் கட்டுப்படுத்தும். அக்னி குணம் மிக்கவை வாந்தியை உண்டாக்கும்.

உணவிற்கடுத்தபடி மனிதன் சரீரத்திற்களிக்கும் உபசாரங்கள் இடம்பெறுகின்றன. அதில் எண்ணெய் தேய்த்துக் குளிப்பது, நெய் முதலிய நெய்ப்புப் பொருளை மருந்தாகவோ உணவாகவோ மேற்கொள்வது முதலிய ஸ்நேஹ உபசாரங்கள் அளவுடன் செய்து கொள்ளப்பட மலமிறுகாமலும் நெய்ப்புடன் வேதனை யில்லாமலும் வாயுவின் தடை யில்லாமலும் வெளியாகும். நெய்ப்புப் பொருளையே குறைத்து விட்டால் வாயுவின் தடை, மலம் இறுகிக் கெட்டிப் படுதல், அக்னிமந்தப் படுதல் முதலியவை ஏற்படுகின்றன. நெய்ப்பு அதிக அளவில் உபயோகிக்கப் பட்டாலும் அக்னிமந்தம், மலம் நகர்வதில் மந்தம், மலத்தில் ஜீர்ணக் குறைவு முதலியவை ஏற்படும்.

இது தவிர இந்த மலங்கள் இறுகுவதற்கோ இளகுவதற்கோ தடைபெறுவதற்கோ அதிக அளவில் வெளியேறுவ

தற்கோ மலஸ்ரோதஸ்ஸுகளில் ஏற்படும் கெடுதல்களும் காரணமாகின்றன. மலத்தால் மலஸ்ரோதஸ்களும் மலஸ்ரோதஸ்களால் மலங்களும் பரஸ்பரம் கெடுத்துக் கொள்கின்றன. மலம் மிகுந்திருந்தால் மலஸ்ரோதஸ்கள் கனத்து விடுகின்றன. மலம் குறைந்தால் மலாசயம் லேசாகி விடுகின்றது. மலஸ்ரோதஸ்கள் அளவுக்கு மீறி சுறு சுறுப்புடனிருந்தால் உணவு ஜீர்ணமாகியும் ஜீர்ணமாகாமலும் இளகிய நிலையிலே வெளியேற்றப்படுகின்றன. அதன் சுறுசுறுப்பு குறையும் போது மலம் நகர்வது தாமதப்பட்டு கபத்தின் நெய்ப்பை வாயு வரளச் செய்து மலத்தை உருட்டி விடுகின்றன.

மலம் ஜீர்ணமாகாமல் வெளியேறும் போது அதன் கனம் மிகுந்து ஜலத்தில் அழுந்தி விடும். ஆனால் இது திரவமாக வெளியேறினால் ஜலத்தில் மிதக்கும். ஜீர்ணமான மலம் ஜலத்தில் மிதக்கும். ஆனால் மிகவும் இறுகியிருந்தாலும் கபமும் குளிர்ச்சியும் மிக்கதானாலும் அமிழ்ந்து விடும். இதிலிருந்து மலம் பக்வமானதா ஜீர்ணமானதா என்பதை ஓருவாறு அறியலாம்.

மலத்தின் அமைப்பில் திரிதோஷங்களாலான மாறுதலைக் கீழ்கண்ட நிலைகளிலிருந்தும் அறிந்து கொள்ளலாம்.

வாயுவால் மலத்தில் இறுகலும் வரட்சியும் காணலாம். பித்தத்தால் மஞ்சள் நிறமும், கபத்தால் வெளுப்பும் காணும். ஸந்நிபாதத்தால் மலம் பிளவுபட்டும் நுரையுடனும் வரண்டும் புகைந்துகொண்டு மிருக்கும். வாத கபக்கெடுதலால் மலம் சாம்பல் நிறத்துடனிருக்கும். பித்த வாயு சீர்கேட்டால் மலம் உடைந்தும் இறுகியும் மஞ்சள் கலந்த கருப்பு நிறத்துடனிருக்கும். கபபித்தங்களால் வெளுத்த மஞ்சள் நிறத்துடன் சிறிதளவு கெட்டிப் பட்டும் பிசு பிசுப்புடனும் இருக்கும்.

இந்த பரீக்ஷைகளினால் மலத்தின் தன்மையை யறிந்து பின்னரே மலபந்தத்திற்கான சிகித்ஸையில் இறங்க வேண்டும்.

(தொடரும்.)

ஆயுர்வேத ஆரோக்ய ஸூத்ரங்கள்.

[நோயணுகா விதிகள்]

[வைத்ய விசாரத N. வெங்கடேச சர்மா, திருச்சி.]

1. **धर्मार्थकाममोक्षाणां आरोग्यं मूलमुत्तमम् ।**

அறம், பொருள், இன்பம், வீடு என்ற நான்குவித புருஷார்த்தங்களுக்கும் "*ஆரோக்யம்* (நோயற்ற வாழ்வே") முக்யமான ஆதாரமாகும். "*நோயற்ற வாழ்வே குறைவற்ற செல்வம்*" *என்பது ஆன்றோர் பழமொழி.*

2. **रोगस्तु दोषवैषम्यं, दोषसाम्यमरोगता ।**

வாயு, பித்தம், கபம் என்ற மூன்று வித தோஷங்களின் கோளாறடைந்த நிலைமை ரோகம் (வியாதி) எனப்படும். மேற்படி முத்தோஷங்களின் ஸமான நிலைமை *ஆரோக்ய* மெனப்படும். இந்த முத்தோஷங்களின் ஸமநிலைமை மூலம் நோயற்ற வாழ்வை (ஆரோக்யத்தை) அடையச் செய்வதே *ஆயுர்வேதத்தின் முக்ய நோக்கமாகும்.* நாம் நீடூழி வாழ வழிவகுத்து உரைப்பது ஆயுர்வேதம்.

3. **"वायुः पित्तं कफश्चेति शारीरो दोषसंग्रहः ।**
मानसः पुनरुद्दिष्टो रजश्च तम एव च ॥"

4. **तेषां कायमनोभेदाधिष्ठानमपि द्विधा ।**

சரீரத்தை ஆச்ரயித்து உண்டாகும் வியாதிகள் "*சாரீரிகம்*" என்றும், மனதை ஆச்ரயித்து உண்டாவது "*மானஸிகம்*" என்றும் கூறப்படுகிறது. '*சாரீரிக வியாதிகளுக்கு*' வாத பித்த கபங்கள் மூலகாரணங்கள். '*மானஸிக*' வியாதிகளுக்கு மூலகாரணங்கள் *ரஜஸ், தமஸ்* என்ற இருவித தோஷங்கள். ஸத்வ மென்ற மனோகுணமோ ரோக காரணமாவதில்லை.

5. **प्रशाम्यत्यौषधैः पूर्वो दैवयुक्तिव्यपाश्रयैः ।**
मानसो ज्ञानविज्ञानधैर्यस्मृतिसमाधिभिः ॥

சரீர வியாதிகள் ஔஷத ப்ரயோகங்களாலும், மனோ வியாதிகள் ஞான. விக்ஞான, தைர்ய, ஸ்மிருதி, புத்தி, தபஸ் முதலியவைகளாலும் சமன மடைகின்றன.

6. **वेगान्न धारयेद्वातविण्मूत्रक्षवतृट्क्षुधाम् ।**
निद्राकास श्रमश्वास जृंभाश्रुच्छर्दिरेतसाम् ॥

மனிதனுக்கு இயற்கையா யுண்டாகும் சரீர வேகங்கள் (Impulses) பதின்மூன்றாகும். *இவைகளை அடக்கி நிறுத்தக் கூடாது.* அவ்விதமே வலுவில் உண்டாக்கவும் தூண்டக் கூடாது. இவற்றால் அநேக நோய்கள் உண்டாகின்றன.

இயற்கை வேகங்களாவன :— அபான வாயு, மலம், மூத்ரம், தும்மல்; தாஹம் (நாவரட்சி) பசி, தூக்கம். இருமல், பெருமூச்செரிதல், கொட்டாவி, கண்ணீர் விடுதல், வாந்தி, சுக்ர விஸர்ஜனம் என்பனவாம்.

7. **धारयेत्तु सदा वेगान् हितैषी प्रेत्य चेह च ।**
लोभेर्ष्याद्वेषमात्सर्यरागादीनां जितेन्द्रियः ॥

ஆனால் மனிதன் இம்மையிலும் மறுமையிலும் நன்மையையே விரும்பினால் ஐம்புலன்களை அடக்கிக் கொண்டு *மனோவேகங்களான* பேராசை. அசூயை, பகைமை, காமம், கர்வம் முதலியவற்றை எப்போதும் *அவசியம் அடக்கி ஆகவேண்டும்.*

சரீர சம்பந்தமான ஜ்வரம். அதிஸாரம், க்ஷயம். பிரமேகம் முதலிய *நிஜரோகங்களையும்*. அவ்விதமே பூத பிசாசாதிகளாலும், ஸர்ப்பம் முதலிய விஷகடிகளாலும், புயல், வெள்ளம், நெருப்பு, காயம் முதலிய ஆகந்து (வெளி) காரணங்களால் சரீரத்தில் உண்டாகும் *ஆகந்து வியாதிகளையும்*, மற்றும் காமம், குரோதம், லோபம் ஈர்ஷை போன்ற *மானஸிக* விகாரங்களால் உண்டாகும் வியாதிகளையும் வராமலே தடுப்பதற்கு மாத்திரமே யன்றி வந்தவைகளையும் குணப்படுத்துவதற்கும் உபாயங்கள் பின் வருமாறு :—

"त्यागः प्रज्ञापराधानामिन्द्रियोपशमः स्मृतिः ।
देशकालात्मविज्ञानं सद्वृत्तस्यानुवर्तनम् ।
अनुत्पत्त्यै समासेन विधिरेष प्रदर्शितः ।
निजागन्तुविकाराणामुत्पन्नानां च शान्तये ॥"

1. மனமறிந்து பிழைகளை தவிர்த்தல். 2. இந்திரியங்களை தன் போக்கில் விடாமலிருத்தல். 3. தன் நிலை யாது? அந்நிலையிலுள்ள தனது நாட்கள் எவ்விதம் கழிகின்றன; தனக்கு எவ்விதமான கஷ்ட நிஷ்டூரங்களுமுண்டாகாமல் இருக்கக் கூடிய வழியை தான் எவ்வாறு அறியக்கூடும்? என்பன போன்றவற்றுள் கண்ணும் கருத்து மாயிருத்தல். இதற்கு முன் நடந்தவற்றை ஞாபகத்தில் வைத்து அதற்கேற்ப நடத்தல். 4. தானிருக்கும் தேசத்தின் தன்மை, கால நிலை, ப்ரக்ருதி நிலை இவைகளை செவ்வனே அறிந்திருத்தல். 5. 'ஸத்வ்ருத்தம்' என்னும் சீலத்தினின்றும் வழுவாமை, ஆகிய இவை களாம்.

இந்த ஸத்வ்ருத்தமாவது :—

"आर्द्रसंतानता त्यागः कायवाक्चेतसां दमः ।
स्वार्थबुद्धिः परार्थेषु पर्याप्तमिति सद्व्रतम् ॥"

1) இளகிய மனஸுடன் சகல ஜீவராசிகளிடமும் அன்பும், கனிவும் உள்ளவனுயிருத்தல்.

2) வாழ்க்கையின் இன்ப துன்பங்களைப் பற்றற்ற மனஸுடன் நுகரல், அல்லது தானசீலனுயிருத்தல்.

3) மனம், வாக், காயம் என்னும் முக்கரணங்களையும் அடக்கி யாளுதல்.

4) தன் பொருளைப் போலவே பிறர் பொருளையும் சேதமுறாது காத்தலும்.

5) தன்னுயிரைப் போல் மன்னுயிரை நினைத்து, காத்தலும் ஆகிய இவைகள் தான் போதுமான ஸத்வ்ருத்த மெனப்படும்.

தமிழ் வைத்ய நூல்களிலுள்ள நோயணுகாவிதிச் சுருக்கம்,
(ஆரோக்ய ஸூத்ரம்)

"திண்ணமிரண்டுள்ளே சிக்க வடக்காமற்
பெண்ணின் பாலொன்றை பெருக்காமல்— உண்ணுங்
காணீர் சுருக்கி மோர் பெருக்கி நெய்யுருக்கி
உண்பவர்தம் பேருரைக்கிற் போமே பிணி."

மல மூத்ர வேகங்களை வலுவில் அடக்காமலும், விந்துவை அதிகம் விடாமலும், உண்ணுமிடத்து நீரை நன்கு காய்ச்சி, மோரை விளாவியும், நெய்யை உருக்கியும் உண்ணலுமாகிய தன்மையுள்ளவர் பெயர் கேட்டாலே நோய்கள் ஓடிவிடும்.

பசி யெடுத்தாலொழிய புசிக்கக் கூடாது. பகலில் உறங்கக் கூடாது. இரு தடவை தினமும ஆகாரம் உண்ணல் வேண்டும். நாலுநாட்கொரு தடவை எண்ணெய் தேய்த்துக் குளிக்க வேண்டும். மாதத்திற்கு நாலுதடவை க்ஷவரம் செய்து கொள்ளவேண்டும். இரவில் தீபத்தின் நிழல், மனிதர் நிழல், இரவில் மரத்தின் நிழல் இவைகளை நெருங்கக் கூடாது. வாஸனை திரவியங்களை நள் இரவில் நுகரக் கூடாது. பஹிஷ்டா ஸ்திரீ நடக்கும் போது பறக்கும் தூசி மேலே படும்படி நெருங்கக் கூடாது. நகச் சலமும், சிகைசலமும், தெறிக்கு மிடத்தில் நெருங்கக்கூடாது தெய்வத்தையும், பசுவை யும், பித்ருக்களையும், ஸத்குருவையும் தினஸரி பூஜிக்க வேண்டும்.— இவ்வித ஒழுக்கங்களை ஏற்று நடப்பின் *"நமனூர்க்கிங்கேது கவை நாமிருக்குமிடத்தே."*

8. नित्यं हिताहारविहारसेवी समीक्ष्यकारी विषयेष्वसक्तः । दाता समः सत्यपरः क्षमावान् आप्तोपसेवी च भवत्यरोगः ॥

1) ஹிதமான ஆகார விஹாரங்களையே எந்நாளும் ஏற்பது.

2) தனது செய்கைகளால் ஏற்படும் பலாபலன்களை நன்கு ஆராய்ந்தறிந்து உசிதமான நல்ல வகையில் செயலாற்றல்.

3) இந்திரியங்கள் வாயிலாய் கிடைக்கக் கூடிய ஐஹிக ஸுகங் களில் பற்றற்றிருத்தல்.

4) கொடையாளியா யிருத்தல்.

5) ஸமதர்ம பாவத்தில் ஸகலரிடமும் நடத்தல். சுகதுக்கங் களை ஒருவிதமே ஏற்றல்.

6) உள்ளும்புறமும் உண்மையாகவே நடத்தல்.

7) பொறுமையையே பூஷணமாக அணிந்திருத்தல்.

8) ஆப்த நண்பர்களை ஸேவித்தல். ஆகிய வாழ்க்கைத் திட் டங்களை வகுத்து கொண்டு அவற்றை நழுவாது கடைபிடித்து வரு பவன் நோயற்ற வாழ்வை குறைவறப் பெறுவான். (ஆரோக்ய ஸம்பன்னனுவான்).

வாரியர்

க்ஷீரபலா-101

ஸர்வாங்க வாதம், பாரிசவாயு முதலிய எல்லாவிதமான வாத நோய்களையும் குணப்படுத்தக்கூடிய மிகச் சிறந்த மருந்து. வாயுவினால் ஏற்படக்கூடிய மூச்சுப்பிடிப்பு, மார்பு வலி, விலாப்புறங்கள் வலி, முதுகு வலி, சந்துக்கள்—தசை நார்களில் வலி, வீக்கம், கை, கால் வலி முதலிய எல்லா விதமான நோவுகளையும் நிச்சயமாக குணப்படுத்தும். மற்றும் நரம்புகள் சம்பந்தப்பட்ட விரல் நடுக்கம், நாக்குக் குளறல் கண்—காது கோளாறுகள், ஒருதலை வலி, முதலிய கோளாறுகளையும் குணப்படுத்தும்.

ரத்த அழுத்தம் (பிளட் பிரஷர்) என்ற வியாதியை குணப்படுத்தவும், வராமல் தடுக்கவும் நிகரற்றது.

ஊமையடிகளுக்கு இதைவிட சிறந்த மருந்து கிடையாது.

பிரஸவித்திருக்கும் பெண்களுக்கு வாயுவை சீராக்கி உடம்பை தேற்றும்.

வயோதிகர்கள் இதை தினசரி உபயோகித்து வந்தால் வாத ரோகங்களும், விருத்தாப்பியத்தினால் ஏற்படும் நரம்புத் தளர்ச்சியும், புலன்களின் சக்தி குறைவும் ஏற்படாமல் ஆரோக்கியத்துடன் இருக்கலாம்.

விலை: 1 அவுன்ஸ் ரூ. 5-8-0 1/2 அவுன்ஸ் ரூ. 2-14-0.

ஆரிய வைத்தியர் கே. எஸ். வாரியர் அவர்களின்

அஷ்டாங்க ஆயுர்வேத சாலா,

சைஞ் பஜார், தெப்பக்குளம் போஸ்ட், திருச்சி.

(1936-ல் நிறுவப்பட்டது.)

மூலிகை நாட்டு மருந்துச் சரக்குகள்

சாஸ்திரீயமான ஆயுர்வேத மருந்துகள்

இவைகளுக்கு நம்பிக்கையான இடம்

K. L. TALWAR & BROS.

MUSK MERCHANTS.

P. B. No. 17, LUDHIANA.

விலைப் பட்டியல் கேட்லாக்குகளுக்கு எழுதினால்
இனாமாக அனுப்பப் பெறும்.

கஸ்தூரி, கோரோசனை, பச்சகர்பூரம்,
குங்குமப்பூ முதலியவைகளுக்கு
நம்பிக்கையான இடம்

BHANOT BROTHERS.

(REGD)

Wholesale Musk Saffron and Indian Drugs
Merchants.

LUDHIANA, PUNJAB

ஹிந்தி அல்லது ஆங்கிலத்தில் எழுதவும்.