ருது சரி

அல்லது

ஸ்திரீ
நாம் எப்படி சௌக்கியமாய்
இருக்கக்கூடும்.

LC
N12
147137

குருசா[illegible]

அல்லது,

எப்படி செளக்கியமாய் இருக்கக்கூடும்.

ஆயுர்வேதோதய ஔஷதாலயத்தா

இனாமாகக் கொடுக்கப்படும், புத்தகங்களில் மூன்றாவது.

ஜாம்நகரத்தில் கத்தியவாரிலுள்ள ஆயுர்வேதோதய

ஔஷதாலயத்துக்குச் சொந்தக்காரராகிய

ராஜவைத்திய

நாராயணஜி கேசவஜி என்பவரால்

இயற்றப்பட்டது.

முதற்பதிப்பு.

தலைமை ஆபீஸ் ஜாம்நகர், கத்தியவார்.

கிளை { பம்பாய் 286 கால்பாதேவி ரோட்.
கல்கத்தா 177 ஹாரிஸன் ரோட்.
மதிராஸ் 177 சைனாபஜார் ரோட்.

பிசுகளுக்கும் சொந்தக்காரருடைய பெயரால்

ங்கள் எழுதப்படவேண்டும்.

இஃது

னப்பட்டணம்

ஆப் இண்டியாபிரசில்

பிக்கப்பட்டது.

1912

14
1077 3-12
1077 3-12

ருசா...

அல்லது

நாம் எப்படி சௌக்கியமாய் இருக்கக்கூடும்.

147137

மனிதனுடைய ஜன்மத்திற்கு மிகவும் முக்கியமான நான்கு புருஷார்த்தங்களான தர்மம் (மதம்) ...யம்) காமம் (விஷயபோகம்) மோக்ஷம் (பிறவியின்மை) இவைகளைப் பெறவிரும்பும் ஒவ்வொ... ...ம்பூர்ண ஆரோக்கியத்தையும் நீண்ட ஆயுளையும் பெற முயலவேண்டும். ஏனென்றால் இ... ...ற் சொன்ன நான்கு புருஷார்த்தங்களையும் அடைய முக்கியமான சாதனங்கள். ஏனெ... ...அற்பாயுவுமான மனிதன் இந்நான்கு புருஷார்த்தங்களி லொன்றையேனும் அடைய... ...தை வியாதியற்றதாயும் நீண்ட ஆயுளோடு கூடியதாயும் செய்யவேண்டு மெப்படியே... ...ரத்தின் முதன்மையான கருத்து. ஆகையால் வைத்திய சாஸ்திரத்தில் குறித்திருக்கும் ... ...து கைப்பற்றி நடப்பவன்தான் தன்னுடைய தேகத்தை ரோகமற்றதாயும், நீண்ட ஆ... ...செய்யவல்லவனாவான். இது காரணம்பற்றியே மனிதன் வைத்திய சாஸ்திரத்திலகூறிய... ...வையும், நீண்ட ஆயுளையும் தரக்கூடிய விதிகளைத் தெரிந்துகொண்டு அதன்படி நடப்பது... ...சம்பூர்ண ஆரோக்கியத்தையும் நீண்ட ஆயுளையும் கொடுக்கும் விதிகளுக்கெல்லாம் மு... ...ருதுசரியா தான். இவ்வுலகின்கண் வசிக்கும் ஜனங்களுடைய தேகத்தில் வாத, பித்த, சி... ...லும் மூன்று தோஷங்கள் நிலைகொண்டிருக்கின்றன. இம்மூன்று தோஷங்கள் சமமாயிரு... ...ரையில் தேகம் ஆரோக்கியமாயிருக்கும்; அவை அப்படியில்லாவிட்டால் தேகமானது அ... ...இருப்பிடமாய்க் கெட்டுப் போகின்றது.

ஒரு வருஷத்தில் ஆறு ருதுக்கள் இருக்கின்றன. இரண்டு மாதங்கள்டங்கியது ஒரு... ...ப்படும். இந்த ருதுக்கள் மாறும்பொழுதெல்லாம் மேற் சொன்ன தோஷங்கள் ஏறுத... ...மாறுபாடுகளடைகின்றன. ஆகையால் ஒருமனிதன் ருதுசரியாவில் குறித்திருக்கும் வி... ...தன்னுடைய தேகத்தைப் பாதுகாக்கத் தவறினால் அந்தந்த ருதுக்களி... ...டும் விய... ...ருதுக்... இரையாகின்றான். வியாதிகளைத் தடுக்க விரும்பும் மனிதன் அ... ...டி... ...உட்கொண்டு பற்றுகளை விலக்கவேண்டும்) ருதுசரியாவில் ... ...அனுசரிக்கும் மனிதன் இவ்வியாதிகளி னின்று தப்பித்துக் கொ... ...ல் ஒவ்வொன்றிற்கும் ருது என்றுபெயர்.

அவையாவன:—ஹிமந்த ருது

சிசிரருது, வசந்தருது, கிரீஷ்மரு... வருஷருது, சரத்ருது. ...ருது மாசி, பங்குனி மாதங்கள் கொண்டது. சிசிரருது, சித்திரை... ...து, ஆனி, ஆடி மாதங்கள் கொண்டது கிரீஷ்மருது, ஆ... ...ா, ஐப்பசி, கார்த்திகை மாதங்கள் கொண்டது சரத்ருது. சிசிர, வசந்த, கிரீஷ்ம ருதுக்கள் அடங்கிய ஆறுமாத... ...சஞ்சரிக்கும் போது) என்றும், வருஷருது, சரத்ருது ...தத்திற்கு உத்தராயணம் (சூரியன் வடக்குமுகமாய்... ...கின்றன. உத்தராயண காலத்தில் சூரியன் தன்னு... ...விருந்தும் அவைகளுடைய ரசத்தை இழுத்துக்கொ... ...காற்று அடிப்பதினாலும் இம்மூன்று ருதுக்களில் ...ளவையும் ஆகின்றன. ஆகையால் மனிதர் வ... ...காலத்தில் திரவம் புளிப்பாயும், உப்பாயும், கி... ...ம் சௌகரியமு முன்னவர்கள்...

...தென்படுகின்ற தென்று அபி... ...கிறார்கள். அது எப்படியென்றால் ...வசந்தருதுவும், இரண்டாவது பாகத்தில் கிரீஷ்மருதுவும், மூன்றாவது பாகத்தில் முதற்பாகத்தில் வர்ஷருதுவும், இரண்டாவது பாகத்தில் சரத்ருதுவும், மூன்று... ...ருதுவும் இருப்பதாக அபிப்பிராயம் சரியானதென்று நமக்குத்தோன்றுகிறது. ஏனென்றா... ...சின்னங்கள் மேற்சொன்ன இராப்பகலின் பாகங்களில் தென்படுகின்றன. ஒருவிதமாக உஷ்ணம், மழை இவைகள் தென்படுகின்றனவோ அம்மாதிரியாகவே ஒருதினத்திலும் ... ஆகையால் மேற்சொன்ன தோஷங்கள் அந்தந்தச் சமயங்களுக்குத் தக்கவாறு மாறுபாடடை...

ஹிமந்த ருதுவில் கவனிக்கவேண்டிய விதிகள்.

ஹிமந்தருது குளிர்ச்சியாயும், புஷ்டியைத் தரக்கூடியதாயுமிருப்பதால் போஜன... நல்ல ருசியைக்கொடுக்கின்றது. இந்த ருதுவில் ஜடராக்னி தீக்ஷணமாயிருக்குமாகையால், நல்ல... கொடுக்கும் வஸ்துக்களைச் சாப்பிடுவது மிகவும் அவசியம். ஏனென்றால் இந்த ருதுவில் புஷ்... வஸ்துக்களைத்தவிர வேறுவஸ்துக்களை உட்கொள்ளுபவர்களுடைய ரசமானது விகாரத்தமாகி... ...யால் இந்த ருதுவில் பலத்தைக்கொடுக்கும், உப்பும், புளிப்புமான வஸ்துக்களை உட்கொ... ...பயிற்சிசெய்வது இன்றியமையாதது. இக்காலத்தில் உஷ்ணமான உடுப்புக்களைத் தரிக்கவேண்... புஷ்டியைக்கொடுக்கும் உணவுகளை தினந்தோறும் காலையில் உட்கொள்ளவேண்டும். தினம்தோ... ...படுக்கு முன்னிலையில் உள்ளங்காலிலும் தேகத்திலும் எண்ணெயைத் தேய்க்கவேண்டும். உஷ்ண... ...களில் வசிக்கவேண்டும், கோதுமை, புதிய தானியங்கள் எள்ளு, குங்குமப்பூ, கஸ்தூரி முத... ...களை உபயோகிக்கவேண்டும். மேலும் தினமும் வெந்நீரில் ஸ்நானம்செய்து உடம்பைச் சுத்த... வேண்டும். இவ்விதிகளைக் கவனித்து அவற்றைச் சரிவர அனுசரிக்கும் மனிதன் இந்த ருதுவி... வியாதிகளி னின்றுந்தப்பித்துக் கொள்ளலாம்.

சசிரருதுவில் கவனிக்கவேண்டிய விதிகள்.

இந்த ருதுவும் ஹிமந்த ருதுவைப்போல் குளிர்ச்சியாயும், வரட்சியு முள்ளது. ...காற்றும், அக்னியும் அதிகரிக்கின்றது. ஹிமந்த ருதுவுக்குச் சொல்லப்பட்ட நியமங்களை அனுசரிப்பதினால் இந்த ருதுவிலுண்டாகும் வியாதிகளி லிருந்து தப்பித்துக் கொள்ளலாம்.

வசந்தருதுவில் அனுசரிக்கவேண்டிய விதிகள்.

வசந்தகாலத்தில் ஆகாரவஸ்துக்கள் இனிப்பாயும் புஷ்டியைக்கொடுத்து சிலேஷ்மத்தை... ...கின்றன. சிசிரருதுவில் இனிப்பும், புஷ்டிகரமுமான உணவுகளை உட்கொள்ளுவதினா லுண்டா... ...ஷ்மம் கோடைகாலத்து உஷ்ணமான கிரணங்களினால் உருகி தேகமுழுமையும் பரவி ஜீரணக்... ...பழுது செய்து சிலேஷ்ம சம்மந்தமான அநேக வியாதிகளை உண்டாக்குகின்றது. ஆகையால் ... ...வாந்தி, பேதி முதலான உபாயங்களினால் சிலேஷ்மத்தைக் குறைக்க முயலவேண்டும், இலேசா... ...தை உட்கொண்டு அடிக்கடி எண்ணெய்தேய்த்து முழுகி தேகப்பயிற்சி செய்யவேண்டும். தினந்தோ... ...காலத்தில் உலாவப்போக வேண்டும், மத்தியான வேளைகளில் அழகான பக்ஷிகளுடைய மது... ...களால் மனோஹரமாயும், இன்பமான வாசனையோடு கூடிய குளிர்ச்சியான உத்தியான வனங்க... வேண்டும். பழுவானதும், குளிர்ச்சியானதும், புளிப்பானதும், இனிப்பானதுமான ஆகார... வேண்டும். இவ்விதிகளைத் தவறாமல் அநுசரிக்கும் மனிதன் சிலேஷ்மத்தினா லுண்டாகும் ... ...னின்று தப்பித்துக் கொள்ளலாம்.

கிரீஷ்மருதுவில் கவனிக்கவேண்டிய விதிகள்.

இந்த ருதுவில் ஆகாரவஸ்துக்களில புஷ்டியைத் தரக்கூடிய சக்தியும், ருசியும் இந்த ருதுவில் பித்தம் அதிகரித்து, சிலேஷ்மம் குறைந்துகொண்டு வருகிறது: நாளுக்கு நாள் குறைந்து கொண்டுவரும், ஆகையால் புளிப்பு உப்பு முதலிய ஆகார வஸ்துக்களை விலக்கி... ...ரிப்பதையும் தேகப்பயிற்சியையும் விட்டு விடவேண்டும், இயற்கையாகவே, இனிப்பும்...

யவைகளை உபயோகப்படுத்த...

னடும், பகல் வேளையில் படுத்துத்தூங்கவேண்டும்; லேசான விசிறியைக்கொண்டு
டு. மேற்சொன்ன விதிகளைக் கவனித்து நடவாதமனிதன், வீக்கம், சுரம் முதலிய
பிணிகளுக்கு இரையாகவேண்டும். சாதாரணமாய் இந்த ருதுவில் பித்தம் அதிகரிப்
பரிகாரங்களைச் செய்யவேண்டும். மேற்கூறிய விதிகளைச் சீராய் அநுசரிக்காத
சம்மந்தமான வியாதிகளால் பீடிக்கப்படுவார்கள்.

வர்ஷருதுவில் கவனிக்கவேண்டிய விதிகள்.

ருதுவில் குளிர்ச்சியாயும், ஜீரணக்கருவிகள் மந்தமாயும், வாயு அதிகமாயும் இருக்கும்.
ல் மெலிந்த ஜீரணக்கருவிகள் இம்மூன்று தோஷங்களால் வருஷருதுவில் அதிகமாய் மெலி
ன. ஆகையால் இக்காலத்தில் ஜீரணக்கருவிகளைச் சீர்திருத்தும் ஆகாரங்களை உட்கொள்ளு
அவசியம்: இந்த ருதுவில் அடிக்கடி பேதிமருந்துகளைச் சாப்பிட்டு தேகத்திலிருக்கும் அசுத்த
படுத்த வேண்டும்: ஆகாரங்களில் பெரும்பாலும் பழைய தானியங்களையே உபயோகிக்க
ப்பும் புளிப்பும், திரவத்தோடு கூடியதும் லேசுமான ஆகாரங்களைச் சாப்பிடவேண்டும். இந்த
ல் நடப்பதைக்காட்டிலும் சவாரிசெய்வது நலம்; அப்படி அவசியமாய் நடக்கவேண்டிய சந்
ம் பக்ஷத்தில் காலில் செருப்பு முதலான சாதனங்களின்றி நடக்கவேகூடாது. ஏனென்றால்
நடக்கும் பக்ஷத்தில் காலுக்குச் சம்மந்தமான அநேக வியாதிகள் உண்டாகின்றன. மேலும்
ஆற்றுஜலத்தை அருந்தலாகாது, கஷ்டமான வேலைகளைச் செய்யக்கூடாது, அதிகமாய் வெ
டாது, பகலில் நித்திரைசெய்யலாகாது. இந்த ருதுவில் வெகுவாய் சீதளமாகயிருப்ப
ப்பு, வாசனை இவைகளோடு கூடிய ஆகாரங்களையே உட்கொண்டு உடம்பிற்கு வாசனை
பூசிக்கொண்டு ஸ்நானம் செய்யவேண்டும். ஸ்நானம்செய்து பிற்பாடு கொஞ்சம் அலைகா
ற்றடவேண்டும். சாத்தியமானவரையில் தயிரை விலக்கவேண்டும். ஒருவேளை தயிரை உப
யிருப்பின் மிளகு அல்லது வேறு காரபதார்த்தங்களைக் கலந்து சாப்பிடவேண்டும். சோ
இவைகளை உபயோகிக்க வேண்டும். கிணற்றுஜலம் அல்லது வானத்திலிருந்து விழுந்த
சாப்பிடவேண்டும், முதன்முதல் விழும் மழைஜலத்தை மாத்திரம் உட்கொள்ளக்கூடாது.
உலாவுவது, வசிக்கவாவது கூடாது. சுகந்தவாசனையை யெடுத்துக்கொள்ளவேண்டும்.
காலத்தில் உற்பத்தியாகும் மலேரியா முதலான விஷஜுரங்களுக்குக் காரணமான புழுக்
களை அடியோடு நாசமாக்குகின்றது. இதன் பொருட்டுத் தான் தீபாவளி பண்டிகையைத்
வந்த வெடிகள் முதலியவைகளை வெடிக்கும் வழக்கம் ஏற்பட்டிருக்கின்றதென்று நினைக்கின்
றியாகவே நம்முடைய ஆசாரங்களெல்லாம் ஆயுர்வேத விதிகளை அநுசரித்திருக்கின்றன.
விதிகளைத் தவறாது கைப்பற்றுவோர் இந்த வருஷ ருதுவிலுண்டாகும் வியாதிகளுக்குப்
வசிய மில்லை.

சரத்ருதுவில் கவனிக்கவேண்டிய விதிகள்.

சரத்ருதுவானது இயற்கையாகவே உஷ்ணமாயும், பித்தத்தை உண்டுபண்ணி தேகத்திற்கு
க்கத்தக்கது. இக்காலத்தில் ஜீரணசக்தி அதிகரிப்பதால் பசியும் அதிகரிக்கின்றது. இந்த
ப்பும், புளிப்பும், குளிர்ச்சியும், லேசுமான ஆகாரங்களையே புசிக்கவேண்டும். பால், வெண்
ம, பாசிப்பயிர் முதலியவைகளைச் சாப்பிடவேண்டும். சுத்தமான ஆற்றுஜலத்தை அருந்த
பூரம், சந்தனம், புஷ்பங்கள், சுத்தமான பதார்த்தங்கள் இவைகளை உபயோகிக்க வேண்
ய் பித்தமதிகரித்திருக்கும் மனிதர்கள் அடிக்கடி பேதிக்குச் சாப்பிடவேண்டும்.

ருதுவில் தயிர்சாப்பிடக் கூடாது. தேகப்பயிற்சி செய்யக்கூடாது. வெயிலில் சஞ்சரிக்கக்
விதிகளின்படி நடப்பவர்கள் பித்தத்தினால் உண்டாகும் வியாதிகளுக்கு இரையாக

மேற்கூறிய விஷயங்களால், ஒரு மனிதன் அந்தந்தக் காலங்களுக்குத்
கித்து மற்றவைகளை முற்றிலும் விலக்கவேண்டு மென்பது கருத்தல்ல. ஆனால்
தெந்த ருதுக்களுக்குத் தகுந்தவையென்று சொல்லப்பட்டிருக்கின்றனவோ அவைக
கப் படுத்தவேண்டு மென்பது கருத்து. ஒரு ருதுவின் முதல் எட்டுநாள் களுக்கும், கடை
க்கும் ருதுசந்தி என்று பெயர். ஒருமனிதன் ஒவ்வொரு ருதுவிலும் சாப்பிடவேண்டு மெ
ன்ற வஸ்துக்களை அந்தந்த ருதுவின் கடைசிப்பாகத்தில் குறைத்துக்கொண்டு பின்வரும் ரு
வேண்டிய வஸ்துக்களைச் சாப்பிட அப்பியாசம் செய்யவேண்டும். அப்படிக்கில்லாமல் மேற்
துக்களை திடீரென்று உபயோகிக்கலாவது அல்லது விட்டுவிடவாவது கூடாது, ஏனெனில்
வதினால் அவை தேகத்திற்கு ஒத்துக்கொள்ளாமல் பலவிதமான வியாதிகளை உண்டாக்குகிறது.

தினசரியம்.

அல்லது.

பகற்காலங்களில் எப்படி நடந்துகொள்ளவேண்டும்.

மலத்தை நிவர்த்திசெய்வது.

நல்ல தேகாரோக்கியமுள்ள மனிதன் தீர்க்காயுளோடு கூடி யிருக்கவேண்டுமானால்
திற்கு இரண்டு நாழிகை அல்லது ஏறக்குறைய ஒருமணிக்கு முன் எழுந்திருக்கவேண்டும்.
டைய மனக்கவலைகளையும் தேகபாதைகளையும் விலக்குவதற்காக தன்னுடைய இஷ்டதே
நினைத்து கண்ணாடி, பசுமுதலிய சுபகரமான வஸ்துக்களைத் தரிசிக்கவேண்டும். பிறகு ம
த்திசெய்ய வேண்டும், ஏனென்றால் அப்படிச் செய்வதினால் ஆயுள் அதிகரித்து, மலபந்
காணும் பளுவு, மூத்திரகோசத்தி லுண்டாகும் ஒருவகையான சத்தம் இவைகள்
மாட்டா. மலத்தை ஒருபோதும் தடுக்கக்கூடாது: அப்படித்தடுக்கின் மலபந்தம், ஆசன
பேதி முதலிய வியாதிகள் சம்பவிக்கின்றன: அம்மாதிரியாகவே மூத்திரத்தையும் தடு
கூடாது; அடக்கினால் பீஜங்களில் குத்தல், மர்மஸ்தானங்களில் சகிக்கமுடியாதவலி, த
வலி முதலிய அநேக வியாதிகள் உற்பத்தியாகின்றன. ஆகையால் மனிதன் முதலில் இவை
துப் பிற்பாடு வேறு வேலைகளைப் பார்க்கவேண்டும். அகாலங்களில் இச்சைக்கு விரோதம
காரமாயும் மலஜலங்களைப் போக்குவதினால் அநேக கொடியவியாதிகள் உண்டாகின்றன. ஒ
காமம், குரோதம், பயம், வியசனம், இவைகளை அடக்கமுயல வேண்டும். மலஜலங்களை நீக்
ஆசனம், மூத்திரகோசம் இவைகளைச் சுத்திசெய்ய வேண்டும். அப்படிச் செய்வதினால் முக
கும், தேகத்திற்கு வலிவும் உண்டாகி எப்பொழுதும் சுத்தமாயிருக்கலாம். பிறகு கைகால்க
கொள்ளவேண்டும். அப்படிக்கழுவுவதினால் தேகத்திலுள்ள அசுத்தங்கள் நீங்கி, சிரமங்குறை
புஷ்டி யுண்டாகி கண்பார்வை அதிகரிக்கின்றது.

தந்ததாவனம்.

அல்லது

பற்களைச் சுத்திசெய்வது.

மலஜலங்களை நிவர்த்திசெய்த பிறகு பனிரண்டு அடிநீளமும், கடைசிவிரலின்
ளவு பருமனும், நேராயும், கணுக்களில்லாததுமான பற்குச்சியால் பற்களைச் சுத்தி
மேற்சொன்ன பற்குச்சியின் மெதுவான பாகத்தால் பற்களை ஒன்றின்பின் ஒன்றாய்ப்

...க்கும், ... ருசுரும் பற்குச்சி
...யி உபயோகிக்கவேண்டும். சாதாரணமாய் ஒருமனிதன், இத்துப்பும், கசப்பும்,
...டைய பற்குச்சிகளை உபயோகிப்பதில் இலுப்பைக்குச்சி சிலாக்கியம்; காரமான
...தில் ? குச்சி சிலாக்கியம், கசப்பான குச்சிகளில் வேப்பங்குச்சி நலமானது. மேற்
...ற்களைச் சுத்திசெய்வதினால் வாயிலுள்ள துர்க்கந்தங்கள் நீங்கி, பல், வாய் இவைக
...ன நோய்கள் வேறற்றுப் போகின்றன. மேலும் சோம்பல் நாசமாய் நல்லபசியுண்டாகி
...ன்றது.

...பீடிக்கப்பட்டவர்கள் பற்குச்சியை உபயோகப்படுத்தக் கூடாது.

...ண்டை, நாக்கு, உதடு, பற்கள், வாய் இவைகளுக்குச் சம்மந்தமான வியாதிகளால் பீடிக்கப்
...வீக்கம், இரைப்பு, இருமல், வாந்தி, பலஹீனம், அஜீர்ணம், பைத்தியம் இவைகளால் பீடிக்
...ம் பற்குச்சியை உபயோகிக்கக்கூடாது. நேத்திரரோகம், வாதுவலி எழுநாள் ஜ்வரம்
...க்கப்பட்டவர்களும் பற்குச்சியை உபயோகிக்கலாகாது. பற்குச்சியால் பற்களைச்சுத்தம்
...கின் மேலிருக்கும் மந்தமான கோழைமுதலிய அசுத்தங்களை, பொன், வெள்ளி, தாமிரம்
...டால் எடுத்துவிடவேண்டும். இப்படிச் செய்வதினால் நாக்கின்மேலிருக்கும் அசுத்தங்கள்
ருசியைக்கொடுத்து வாயிலிருக்கும் துர்க்கந்தத்தைப் போக்கடிக்கின்றது. நாக்கிலிருந்து
பிறகு தண்ணீரால் வாயை நன்றாய்க்கழுவவேண்டும். ஏனெனில் இப்படிச்செய்வதினால்,
...ாயிலுள்ள எவ்வகையான அசுத்தங்களும் நீங்குவதன்றி உட்பாகங்களும் சுத்தமாகின்றன.
...மான ஜலத்தால் வாயைக்கொப்பளித்தால் இருமல் பசியின்மை துர்க்கந்தம் இவைகள்
...யைச் சுத்தப்படுத்துவதற்கு குளிர்ந்தஜலத்தைவிட உஷ்ணஜலம் சிறந்ததாயினும், பைத்
...கம், நேத்திரரோகம், முதலியவைகளால் பீடிக்கப்பட்டவர்களும், தேகம் முற்றிலும்
...வர்களும் உஷ்ணஜலத்தை உபயோகிக்கக்கூடாது. வாயைக் கொப்பளித்தபிற்பாடு மேற்
...ஜலத்தால் கழுவுவதினால் முகத்தின்மேலுள்ள குஷ்டமும், எரிச்சலும், பருவுகளும் நிர்மூல
...ணஜலத்தால் கழுவினால் முகத்தினழகு அதிகரித்து, கபம், வாயு, வரட்சி முதலானவை
...கின்றன. இம்மாதிரியாக பற்களைச் சுத்தசெய்தபிற்பாடு ஜாதிக்காய், வெற்றிலைபாக்கு,
...லக்காய் முதலியவைகளை உபயோகித்து வாயில் சுகந்தமிருக்கும்படி செய்யவேண்டும்.
...ற்களை உபயோகிப்பதினால் நம்முடையதேகம் முழுமையும் உற்சாகத்தையடைந்து அநேக
... சக்தியைப்பெற்று நல்லபசியுண்டாகி, உதடுகிழியாமல் பாதுகாக்கப்பட்டு பற்களின்
...யாகின்றன.

அப்பியங்கனம் அல்லது எண்ணெதேய்த்து முழுகுவது.

...மனிதன் தலையில் எண்ணெதேய்த்துக்கொள்வது அவசியம். ஏனெனில் அப்படிச் செய்
...ாவையும், ஜலதோஷத்தையும் தடுத்து கூந்தலை வளரச்செய்து, நல்லதூக்கத்தை யுண்டா
அம்மாதிரியாகவே காதிலும் சிலதுளி எண்ணெயை விட்டுக்கொண்டுபெருத்தால் கர்ணரோகங்
...டும் அழிந்துபோம். தேகமுழுமையும் எண்ணெயைத்தடவினால் தேகத்திற்கு வலிவுண்டாய்
...ாய், வாயு சம்மந்தமான வியாதிகள் சமீபத்திலணுகா; இதுவுமன்றி தேகம் எப்பேர்ப்பட்ட
பொருக்கத்தக்கதாயும் அகாலமரணத்திற் கிரையாகாமலும் தடுக்கப்படுகின்றது. பாதங்
...யைத் தேய்ப்பதினால், பாதங்கள் மிருதுவாயும், நடந்தால் சோர்வையடையாமலும், உருதி
...ன்றன. நேத்திரரோகங்களும் தடுக்கப்படுகின்றன.

தேகப்பயிற்சி.

...ளில் எண்ணெ தேய்த்தபிற்பாடு தேகப்பயிற்சி செய்யவேண்டும். காரணம்யாதெனில்
...க்கி அளவற்ற பலத்தைக்கொடுக்கின்றது ஜீரணசக்தியை அதிகரிக்கின்றது. தேகத்தி
...ப்பைக் குறைக்கின்றது. தேகமுழுமைக்கும் சுறுசுறுப்பையுண்டாக்குகின்றது.
...சந்தகாலத்திலும் தேகப்பயிற்சி அதிகமாய்ச் செய்யவேண்டும் மற்றகாலங்களில்

...யிற்சி ... ...ருல அநேகாலங்களில் ...
...ஸ்ரீ க்ஷயம், இரைப்பு, குஷ்டம், பலஹீனம் மற்றும் வேறுவியாதிகளுண்...
செய்வது ஒவ்வொருவருக்கும் அவசியமானபோதிலும், வாயு, பித்தம், அஜீர்ண
பட்டவர்களும், குழந்தைகளும், கிழவர்களும் தேகப்பயிற்சிசெய்யக்கூடாது. பலஹ
...மான ஆகாரங்களைச் சாப்பிடுவோரும், தேகப்பயிற்சி செய்யக்கூடாது, பலமுள்ள
...ரக்கூடிய ஆகாரங்களை உட்கொள்ளுவோரும் தேகப்பயிற்சி செய்யவேண்டும். தேகப்...
கவனிக்கவேண்டியதென்னவென்றால் ஒவ்வொருமனிதனும் தன்னுடையபலத்தில் பாதிக
...பயிற்சியில் உபயோகிக்கவேண்டும். மேற்சொன்னபிரகாரம் தேகப்பயிற்சி செய்வதினு...
ஒவ்வொரு அவயவத்திற்கும் அதிகபலமுண்டாய் கிழத்தனம் வராமல் தடுக்கின்றது.

4 ௨ 147137

ஸ்நானம்.

மேற்சொன்னபிரகாரம், தேகப்பயிற்சி செய்தபிறகு ஸ்நானம் செய்யவேண்டும். அ...
...செய்வதினால் ஜீரணசக்தி, வீரியம், ஆயுள், பலம் முதலானவைகள் அதிகரித்து, சிரங்கு,
சோர்வு, வேர்வை, சோம்பல், தாகம், கை, கால், கண் எரிச்சல் பாவம் முதலியவைகள் நாச
...மன. ஸ்நானம் செய்வதற்கு வெந்நீரையும் குளிர்ந்தஜலத்தையும் உபயோகிக்கவேண்...
வெந்நீரையும், சிரசிற்கு குளிர்ந்தஜலத்தையும் உபயோகிக்கவேண்டும். ஏனெனில் ...
உபயோகித்தால் கூந்தலை வளரவொட்டாமல் கண்ணுக்கு கெடுதியை உண்டுபண்ணுகின்
மனிதனும் தினந்தோறும் ஸ்நானம் செய்யவேண்டியது கடமையாயிருந்தபோதிலும்,
வாய்க்குச்சம்மந்தமான வியாதிகள், சீதபேதி, வயிற்றுவலி, அஜீரணம் முதலியவியாதிகள...
வர்களும், அப்போதுதான் போஜனம் செய்தவர்களும் ஸ்நானம் செய்யக்கூடாது.

போஜனம்.

N12

ஸ்நானம் செய்தபிற்பாடு அவரவர்களுடைய மதாசாரப்படி நித்தியவிதிகளை மு...
...பகற்போஜனம் செய்யவேண்டும். தினம் பகல் இரவு இரண்டுவேளை போஜனம் செய்யவே...
காரணமின்றி மூன்றாவது வேளைசாப்பிடக்கூடாது. அவரவர்களுடைய அந்தஸ்துக்குத்த...
வெள்ளி, வெண்கலம், அல்லது பித்தளைபாத்திரங்களில் போஜனம் செய்யவேண்டும்.
...தற்கு மட்பாத்திரங்களை ஒருக்காலும் உபயோகிக்கக்கூடாது. ஏனெனில் மட்பாத்திரங்...
செய்வதினால் செல்வாக்குக்குறைந்து போகின்றது. போஜனத்திற்குமுன் கொஞ்சம் ...
சாப்பிடவேண்டும்; இஞ்சியிரண்டையும் சாப்பிடுவதினால் நல்லபசியுண்டாகிறதுமல்லாமல், ...
இவைகளுக்குச் சம்மந்தமான வியாதிகள் சமீபத்திலணுகா, போஜனம் செய்யும்போது கவ...
விஷயங்களாவன:—அதிகசூடான அல்லது அதிககுளிர்ந்த, அதிக உப்பான அல்லது ருசியி...
...த்தை உட்கொள்ளக்கூடாது. சூடான ஆகாரத்தைச் சாப்பிடுவதினால் பலம் குறைந்துபே...
...ந்த ஆகாரத்தைப் புசிப்பதால் வாய்வு அதிகரிக்கின்றது. அதிக உப்பான ஆகாரத்தை உ...
...கண்பார்வை குறைகின்றது, உப்பில்லாத ஆகாரத்தால் அஜீர்ணமுண்டாகின்றது. போஜ...
...கவனிக்கவேண்டிய இன்னமொரு அம்சமென்னவென்றால் ஒவ்வொருமனிதனும் தன்னு...
...திக்குத்தக்கவாறு சரியானகாலங்களில் போஜனம் செய்யவேண்டும். ஒவ்வொருமனித...
கொள்ளும் ஆகாரத்துடன் பால் அதிகமாய் உபயோகப்படுத்தவேண்டும்; ஏனெனில் பால் புஷ்...
போல இதரபோஜன பதார்த்தங்கள் புஷ்டியைக்கொடுக்கமாட்டா. போஜனவிஷயத்தில்
விதிகளைக் கவனிக்காவிடில் கணக்கில்லாத வியாதிகளுக்கு இரையாகவேண்டும். ஆகையால்
அவசியம் கவனிக்கவேண்டும். ஒவ்வொருமனிதனும் போஜனம் செய்யும்பொழுது தன்னு...
சக்தியைத்தெரிந்து மிதமாய் போஜனம் செய்யவேண்டும். ஏனெனில் அளவுக்குமிஞ்சின்
விஷமாம் என்னும் பழமொழியின்படி அநேகவியாதிகளுண்டாகும். ஆகையால் எப்பொழு...
...வாய்ச் சாப்பிடுவது மிகவும் நலம். உணவு நன்றாய்ப் பக்குவமாயிருந்தால்தான் ஜீரணமாய்
...கொடுக்கும். நன்றாய்ப் பக்குவமாகாத ஆகாரத்தைச் சாப்பிடுவதினால், அஜீரணம், சீதபேதி
...நோவுமுதலியவைகள் காணப்படுகின்றன.

இன்ன ஆகாரம்தான் தகுமென்றும், இன்ன ஆகாரம் தகாதென்றும் அபிப்பிரா...
...னும், ஒரு தேசத்திலிருப்பவர்கள் அந்ததேசத்தில் விளையும் தானியங்களையே உ...

எல்லாருக்கும் ஜீரணசக்தி ஒரே அளவாயுள்ள தில்லாததினாலும் ... அளவை நிச்சயித்துக் கூறமுடியாது. ஆகையால் அவரவர்களுடைய ஜீரணசக்திக்குத்தக்கவாறு ஆகாரத்தைக் குறைக்கவேண்டும் அல்லது அதிகரிக்கவேண்டும். ஜீரணசக்திக்குத்தக்கவாறு ஆகாரங்களை அளவு தவறில்லாமலும் உட்கொள்ளவேண்டும். ஏனெனில் ஆகாரத்தை அதிகமாய் உட்கொள்வதினால் எப்படி அநேகவியாதிகள் உண்டாகின்றனவோ அம்மாதிரியாகவே ஆகாரத்தைக் குறைத்து உண்பதினாலும் அநேகவியாதிகள் சம்பவிக்கின்றன. சரியானகாலங்களில் சுலபமாய் எவ்வளவு ஜீரணிக்கக்கூடுமோ அதுதான் ஆகாரத்தின் பரிமாணமென்று சொல்லப்படும். லேசான அரிசி, பாசிப்பயிர், கடினமான ஆகாரங்களான உளுந்து முதலானவைகளை உட்கொள்ளும் மேற்சொன்னபிரகாரம் பரிமாணத்தைக் கவனிக்கவேண்டும். அளவறிந்து சாப்பிடும் ஆகாரம்தான் பண்ணி தேகத்தை வியாதியற்றதாய்ச்செய்யும். ஆகையால் பகலில் ஆகாரத்தைக் கொஞ்சம் மிகவும் அவசியம், லேசான ஆகாரங்களையும் அதிகமாய்க்காக்கையில் சாப்பிடவேண்டும் தினால், பலமும், முகத்திற்குக்காந்தியும், சுகமும் நீடித்த ஆயுளும் உண்டாகின்றன. ஒன்றும் ஆகாரத்தோடு காய்கறி பதார்த்தங்களையும் சேர்க்கவேண்டும்; ஏனென்றால் செய்வதினால் அநேகவியாதிகள் தடுக்கப்படுகின்றன. மனிதர்கள் உட்கொள்ளும் உணவு சாப்பிடாவிட்டால் அஜீர்ணமுண்டாவதன்றி வயிற்றுக்குச்சம்மந்தமான அநேக வியாதிகள் உண்டாகின்றன. அதிகப்பசியாயிருந்தபோதிலும் அதிகமாய்ச் சாப்பிடாமல் மிதபோஜனஞ் செய்யவேண்டும். ஜீரணிக்கக்கூடிய அளவுதான் சாப்பிடவேண்டியது எப்படி அவசியமோ அம்மாதிரியாகவே "காலமறிந்துண்" என்னும் பழமொழிப்படி குறிப்பிட்டவேளைகளில் சாப்பிடுவது மற்றக்காலங்களிலும் ஒரேவிதமான காரியத்தை அப்பியாசிக்கக்கூடாது. சாப்பிடும்போது மற்றவர்களோடு பேசிக்கொண்டும் சாப்பிடவேண்டும். போஜனம்செய்த உடனே தன்னுடைய தேகத்திற்கும் மனதிற்கும் கிலேசத்தையுண்டாக்கத்தக்க வேலைகளைச் செய்யக்கூடாது போஜனம் செய்தபிறகு ஒரு மணிக்கொருதரம் விதம் தாகமிருக்கும் வரையில் ஜலமருந்தவேண்டும். எவ்வளவு அதிக வேலையிருந்தபோதிலும், பசியையடக்காமல் வேளைக்குச் சரியாய்ச் சாப்பிடவேண்டும்; இல்லாவிட்டால் அநேக வியாதிகள் உற்பத்தியாகின்றன. மேற்சொன்னபடி போஜனம்செய்யும் மனிதனுக்கு ஆகாரத்தினால் உண்டாகும் அக்கிரமங்களாலுண்டாகும் வியாதிகள் விலகிப்போவதல்லாமல் மனதுக்குச்சாந்தியும் நீடித்த ஆயுளும் உண்டாகின்றன.

ஜலபானம்.

குடிப்பதற்கும், ஸ்நானம் செய்வதற்கும் மற்ற எல்லாக்காரியங்களுக்கும், சுத்தஜலத்தையே உபயோகிக்கவேண்டும். ஏனென்றால் சுத்தஜலத்தை உபயோகிப்பதால் சரீரம் சுத்தமாயும் யாதொரு நோயுமின்றி இருக்கும்; அசுத்தஜலத்தை உபயோகிப்பதினால், அஜீர்ணம், சீதபேதி, ரத்தபேதி, ஜ்வரம் முதலான சர்மநோய்களுண்டாகின்றன. எல்லாக்காரியங்களுக்கும் சுத்தஜலத்தை உபயோகிக்க வேண்டுமானால் சுத்தஜலம் எப்படியிருக்குமென்பதைத் தெரிந்துகொள்ளவேண்டியது அவசியம். ஆகையால் ஜலம் அசுத்தமாவதற்குக் காரணமென்ன வென்பதை முக்கியமாய் அறியவேண்டும். மண்கலந்தஜலம் புல்பூண்டு, இலைகள் விழுந்தஜலம், சூரியனுடையவும், சந்திரனுடையவும் கிரணங்கள் படாத ஜலம், போது பெய்தமழைஜலம், அழுக்கானஜலம், சேறானஜலம், அனேகமாய் குளம் குட்டைகளிலுள்ள ஜலம், ஓடாத ஜலம், சூரியவெப்பத்தால் அதிகமாய்க்காய்ச்சஜலம், அதிககுளிர்ந்தஜலம், இலைகளை அழுகிய ஜலம், மேற்சொன்ன அசுத்தங்களில்லாத ஜலம்தான் சுத்தஜலமென்று சொல்லப்படும். வயிற்றுவலி, சீதபேதி, மூலவியாதி, மலபந்தம், வீக்கம், முதலான வியாதிகளில் பீடிக்கப்பட்டவர்கள் ஜலத்தைக்குறைவாய் அருந்தவேண்டும். ஆரோக்கியமுள்ள மனிதர்களும்கூட சாதாரணமாய் போஜனவேளையில் தவிர மற்றக்காலங்களில் அதிகமாய் ஜலம் குடிக்கக்கூடாது. போஜனவேளையில் சாப்பிட்டு முடிந்தவுடனே கொஞ்சம் ஜலத்தை அருந்துவதினால் தேகபுஷ்டி சமமாகின்றது. சாப்பிடுவதற்கு முன்பு ஜலமருந்துவதினால் தேகத்திற்குக் கொழுப்பு ஏறுகின்றது. போஜனத்திற்குமுன்பு ஜலமருந்துவதினால் பசி போகின்றது. சாப்பிட்டபிறகு வெந்நீரும் கொஞ்சம் கொஞ்சமாய்க் குடிக்கவேண்டும். சாப்பிட்டபிறகு கொஞ்சம் உலாவவேண்டும், அப்படி உலாவுவதினால் சாப்பிட்டன்னம் சீக்கிரம் ஜீரணமாகின்றது. பிற்பாடு (வழக்கமிருந்தால்) கொஞ்சநேரம் தூங்கவேண்டும் சாயங்காலவேளை ...

இராக்காலங்களில் கவனிக்கவேண்டிய விதி.

மேற்சொன்னபிரகாரம், பகலைக்கழித்தபிறகு இரவில் முதல்யாமத்தின் போஜனம் செய்யவேண்டும், பிற்பாடு அக்னிதேவதையையும், மூத்தோர்களையும் ... முடிவில் படுக்கைக்குப் போகவேண்டும். மனிதர்கள் சாதாரணமாய் இரவில் கூடாது. ஒருவேளை இராக்காலங்களில் அவசியமாய் வெளியேபோக நேரிட்டால் யாரை துணை செய்துகொண்டு கையில் ஒருதடியையும், தலையின்மேல் ஒரு தலைப்பாகையும் வைத்துக்கொண்டு போகவேண்டும்.

58

ஸ்திரீசங்கம் செய்யும்விதி.

நீண்ட ஆயுளோடுகூடி வாழவிருப்பமுள்ள மனிதன் பகற்காலங்களில் ஸ்திரீசங்கம் செய்யக் கூடாது; ஆனால் இராக்காலங்களில் சம்போகம் செய்வதற்குத் தடையில்லை. பகற்காலங்களில் செய்வதினால் ஆயுள்குறைந்து போவதல்லாமல் நபும்சகத்துவமும் ஏற்படுகின்றது; மேலும் அந்த போகத்தினால் பிறக்கும் குழந்தைகள் வலிவற்றவைகளாயும் அல்பவயதுள்ளவையுமாகின்றன. இருபது வயதுள்ள மனிதனும், பதினாறு வயதுள்ள ஸ்திரீயும் சம்போகத்திற்குத் தகுந்தவர்கள். இவர்கள் செய்த சம்போகத்தினால் சம்பூர்ண அவயவங்களும், ஆரோக்கியமும், நீண்ட ஆயுளும் பொருந்திய குழந்தைகள் பிறக்கின்றன. ஸ்திரீபுருஷர்கள் மேற்சொன்னவயதிற்கு முன்னதாகச் சம்போகம்செய்த போதிலும் அப்படிப் போத்ராலுண்டாகும் கருவுக்கு அழிவுண்டாகும். சாதவயதில் சம்போகம் செய்வதினால் பிறக்கும் குழந்தை அல்பாயுசுள்ளதாகின்றது; ஒருக்கால் நீடித்தகாலம் ஜீவித்தபோதிலும் எப்பொழுதும் பலக்குறைவுள்ளதாயும் நோவாளியாயும் இருக்கும். சம்போகத்திற்கு ஸ்திரீபுருஷர்களுடைய வயதுயுக்தமானதும் ஆரோக்கியஸ்திதியிலுமிருக்கவேண்டுமென்பதும் அவசியம். அதிகக் குறைந்தவயதுள்ள அல்லது முதிர்ந்தவயதுள்ள ஸ்திரீயுடனாவது, வெகுநாள் வியாதியால் பீடிக்கப்பட்ட ஸ்திரீயுடனாவது சம்போகம் செய்யக்கூடாது. அம்மாதிரியாகவே அதிகச் சிறியவயதுள்ள அல்லது முதிர்ந்த வயதுள்ள அல்லது வியாதியால் பீடிக்கப்பட்ட புருஷனும் ஸ்திரீசம்போகம் செய்வதினால் பலவிதமான வியாதியுள்ள குழந்தை பிறக்கின்றது. போஜனம் முதலிய எல்லாவேலைகளையும் காலாகாலங்களுக்குச் சரியாய் எப்படி அவசியமோ அம்மாதிரியாகவே ஸ்திரீசம்போகத்தையும் காலமறிந்து செய்யவேண்டும். ... தவிர மற்றக்காலங்களில் இரண்டு நாளுக்கொருதடவையும், கிரீஷ்மருதுவில் பதினைந்து நாளுக்கொருதரமும் ஸ்திரீசம்போகம் செய்யவேண்டும்.

தகாதகாலங்களில் சம்போகம் செய்வதினாலுண்டாகும் கெடுதிகளை எடுத்துச்சொல்லப் போதாது. மேற்சொன்ன விதிகளைக்கவனித்து ஸ்திரீசம்போகம் செய்பவர்கள் சம்பூர்ண ஆரோக்கியத்தையும், நீண்ட ஆயுளையும் பெற்று சுகமாய் வாழ்கின்றார்கள். அப்படியே அவர்களுடைய குழந்தைகளும் வியாதியற்ற சுகத்தோடு நீடூழிவாழ்கின்றன. இக்காலத்து மனிதர்கள் எப்பொழுதும் வியாதியென்னும் சமுத்திரத்தில் முழுகினவர்களாயும் இருப்பதற்குக் காரணமென்னவென்று உட்புகுந்து ஆராய்ந்து பார்ப்போமாயின் அந்தந்தருதுக்களில் நடக்கவேண்டிய விதிப்படி நடவாமலிருப்பதே காரணமென்று விளங்கும். இப்படி மனிதர்கள் வெறுக்கத்தக்கதும், சோககரமுமான ஸ்திதியிலிருப்பதற்குக் காரணம் இயற்கையான விதிகளைக் கவனித்து அவற்றின்படி ஒழுங்காய் நடந்துகொள்ளாம லிருப்பதேயல்லவா?

ஜனங்கள் அவ்விதிகளைச் சரியாய்க் கவனிக்காமலிருப்பதற்குக் காரணம் அவ்விதிகளைப்பற்றிய நூல்களின் அபாவமேயாகும். ஆகையால் இவ்விதிகளைப் புத்தகங்களின் மூலமாய் ஜனங்களுக்குத் தெரியும்படி செய்தால் அவர்கள் அவ்விதிகளைக் கைப்பற்றப் பின்வாங்கமாட்டார்களென்று ... அளவற்ற சுகத்தை யடைவார்களென்று நாம் நினைக்கின்றோம். இப்பேற்கொத்த ... இக்காலத்து ஜனங்கள் பயங்கரமான வியாதிகளால் பீடிக்கப்படுகின்றார்கள். இப்படிப்பட்ட துர்ப்பாக்கிய நிலைமையைப் பார்த்து நாம் ஜனங்களின் பொது நன்மையைக் கோரி மேற்சொன்ன கொடுத்தும் விதிகளடங்கிய புத்தகத்தை பிரசுரித்திருக்கிறோம். ஜனங்கள் இப்புத்தகத்தில் அடங்கிய விதிகளை அநுசரித்து பயங்கரமான வியாதிகளிலிருந்து தப்பித்துக் கொள்வார்களென்று நம்புகிறோம்.

ர் வியாதியற்றவர்களா யிருக்க முடியாதென்றும் நாம் அறிந்திருக்
ன்படி நடக்க முடியாமல் பல விதமான வியாதிகளால் பீடிக்கப்படும்
வியமான மூலிகைகளாலும் வனஸ்பதிகளாலும் மதனமஞ்சரி மாத்திரைகளைத்
அத்தந்த ருதுக்களில் கவனிக்க வேண்டிய விதிகளைக் கவனிக்காததால் வரும்
ம மதனமஞ்சரி மாத்திரைகளை தினம்தோறும் உபயோகிப்பதினால் காற்றைக்கடிபட்ட
போகும். இதுவு மன்றி நல்ல ஆரோக்கியமும், பலமும், தைரியமும் உண்டாகின்றன.
ல் ஏற்கனவே பலவிதமான வியாதிகளுக் கிரையான மனிதர்கள் இம்மாத்திரைகளை உப
க்ஷணமே வியாதியற்றவர்களாய், ஆரோக்கியத்தையும், புதிதாய்ப் பலத்தையும், பெற்று
ழ்நாட்களைச் சுகமாயும், சௌக்கியமாயும் கழிக்கவல்லவர்களாவார்கள் என்பதற்குச் சிறி
ல. நிகரற்ற இம்மாத்திரைகளி லடங்கியிருக்கும் வனஸ்பதிகள் சிறந்த குணத்தையுடைய
வியாதி யஸ்தர்களும், வியாதியற்றவர்களும் எல்லாக் காலங்களிலும், எப்பேர்ப்பட்ட தேகி
ம் இம்மாத்திரைகளை உபயோகிப்பதினால் மேலான குணத்தை யடையலாம். இம்மாத்
வ் வெகுகாலம் உபயோகிப்பதினால் எல்லாவித அபாயங்களி லிருந்தும் நீங்கி நீண்ட ஆயு
ன சௌக்கியத்தையும் பெற்று சுகமாய் வாழலாம்.

முற்றிற்று.

ஆயுர்வேதோதய ஔஷதாலயத்தின்

நம்பத்தகுந்த மருந்துகள்.

ரும் பிரசித்திபெற்ற பலகாரியான மருந்துகளுக்கெல்லாம்
முதன்மையான,

தன மஞ்சரி மாத்திரைகள்.

த்திரைகள் வியாதியஸ்தர்களை வியாதியற்றவர்களாய்ச் செய்து நீண்ட ஆயுளையும், சம்பூர்ண
ம், கொடுத்து, ஆண் பெண் இருபாலாருக்கும் எல்லாவித நிலைமைகளிலும் மிகவும்
தவை. உயிருக்கு முக்கிய ஆதாரமான தாது பலவீனத்தினாலாவது கெட்டு, கட்டுத்து
லைடகின்றபோ தெப்பொழுது, பாசிகைாயுவு, முதுகில் குத்துதல், உடம்பு வெளுத்துப்போ
கைகால் எரிச்சல் ஞாபகக்குறைவு முதலிய கணக்கில்லாத வியாதிகள் மனிதனைப்பற்று
ச்சரியகரமான மதனமஞ்சரி மாத்திரைகள், வீரியத்தி லுண்டாகும் கெடுதிகளைப் போக்கி,
த்செய்து அதை அதிகரிப்பதற்கும், தளர்ந்துபோன நரம்புகளைப் பலப்படுத்தி வதற்கும்
ட தாதுகளே இந்திரியம் ஒழுகுதல் மூத்திரத்தோடு அடிக்கடி இந்திரியம் ஒழுகுதலாகிய
 என்றைக்கு மழியாத ஆண்தன்மையைக் கொடுப்பதற்கும் சடையால் அனுப்பப்பட்ட
த நிகரற்ற மாத்திரைகளின் முக்கியகுணங்கள் என்னவென்றால் அஜீர்ணத்தையும்,
டு நிர்மூலம் செய்து மக்காரணத்தினால் முண்டான சுபம்சகத்துவத்தைப் போக்கடித்து
த்தன்மையைக் கொடுப்பதேயாம்.

40 மாத்திரைகள் அடங்கிய டப்பி விலை ரூ 1—0—0

மடமேந்த தளர்ச்சிக்கும் நபும்சகத்துவத்துக்கும் இந்த மருந்தைவு
கையால் செய்த சுயபுணர்ச்சி முதலிய கெட்ட செய்கைகளை ருடையு
சம்பந்தப்பட்ட எல்லாவித வியாதிகளும் வேருடன் நீங்கி சாசுவதமான
ஜன்மேந்திரியத்திற்குச் சம்பந்தப்பட்ட எல்லாவித நோய்களையும் இப்படியே அ
எம்மருந்துகளுக்குமே யில்லையெனப் பலடாக்டர்களும், சுதேச வைத்தியர்களும், சம்
மதிருக்கள்.

2 தோலா அடங்கிய டப்பி விலை ரூ 1—0—0.

மேற்சொன்ன மதனமஞ்சரி மாத்திரைகளையும், நபும்சகத்வாரி இரசத்தையு
யோகிப்பதினால், எப்பேர்ப்பட்ட நபும்சகத்துவமும் வேறற்று அதிசீக்கிரத்தில் இவ்வற
பூர்ண சுகத்தையடையச் சக்தியுண்டாகும். ஒருதடவை பரீக்ஷைசெய்தால் இவற்றின் பெ
தெரியவரும்.

கர்ப்பாமிருத சூரணம்.

இந்தக் கைகண்ட சூரணமானது கர்ப்பாசயநோய்களையாவும் அழித்து, கருதரி
வதிலும், பெரும்பாடு நோக்காட்டுவாய், தாயின்மை இவைகளைப் போக்கடித்து கருப்ப
பெறும் சக்தி யுண்டாக்குவதில் நிகரற்றது. இச்சூரணத்தை விடாமல் சாப்பிடுவதினால் மல
டும், அல்லது குழந்தைகள் பிறந்த உடனே இறந்துபோவதும், செத்துப்போன குழந்தை
அவைகள் நிரமப்படுத்தப்பட்டு ஸ்திரீகளுடைய இஷ்டம் பூர்த்தியாகின்றது.

10 தோலா அடங்கிய டப்பி விலை ரூ 2—0—0.

பாலரக்ஷா குளிகை.

இது ஜுரம், அதிசாரம், சீதபேதி, வாந்தியெடுக்கை சுக்கிருமல், பல்முளை
பேதி; தேகத்தில் நோய், எரிச்சல், கோபகுணம், களிமண் முதலானது விழுங்குவதிய
முள்ளகுடல்கள்—இவைபோன்ற குழந்தை நோய்களெல்லாம் தீர்க்கும். இம்மாத்திரை
கொழுப்பித்து, முகத்திற்குக் காந்தியைக்கொடுத்து, சுவக்கியப்படுத்தி அவைகளின் தேக
த்திசெய்கின்றன. ஆகையால் எல்லாத் தாய்தந்தையரும் தங்கள் 5 வயது அல்லது அ
ள்ள குழந்தைகட்கு இம்மாத்திரைகளைக்கொடுத்து அவைகளின் எதிர்காலத்து க்ஷேம
இவ்வித ச்ரேஷ்டமான சமயத்தை கைவிடாதிருக்கப் பிரார்த்த செய்யப்படுகிறார்கள்.

120 மாத்திரைகளடங்கிய டப்பி விலை ரூ 1—0—0.

ரமணவிலாஸினி வடிகா.

இம்மாத்திரைகளின் பெயரே அவற்றின் குணங்களுக்கருத்தமாகின்றது.
இது சிலாக்கியமான மருந்து. இதனால் மனிதர்கள் எல்லா சுகங்களை அடையலாம்.

16 மாத்திரைகளடங்கிய டப்பி விலை ரூ 1—0—0.

மேஹமர்த்தன சூரணம்.

இச்சூரணம் மூன்று நான்மாத்திரம் கொண்டால் மூத்திரம் விடும்போதுண்
டாகிய எல்லாவித மூத்திரரோகங்களுமின்றி மூத்திரம்முழுதும் தெளிவாகும். அத
உபயோகிக்கையிலேயே 20 விதமான வேகுக்கிய வெள்ளை கூட தீரும். வியாதி இல்லாதவ
யானும் மருந்தை உபயோகம்செய்ய ஆரம்பித்தால் வியாதி உடனே வோடிப்போகும்.

10 தோலா அடங்கிய டப்பி விலை ரூ 1—0—0.

ர்களுக்கும் வியாதி யில்லாதவர்களுக்கும் உபயோகமானது.

...ந்திர முறைப்படி தயார்செய்யப்பட்ட கண்ணுயிர்தமானது கண்கள் ரோகங்கள் கண்மங்கல், மாலைக்கண், கண்களில் பூவிழுந்திருந்தல், சதைவளர்ப்பு முதலிய ...ளை கொடியில் தீர்க்கும். இது கலப்பில்லாத சுத்தமான முத்துக்களால் செய்யப்பட்டிருக் ...ால் அதிகவிலையுள்ளதாயிருக்கிறது. ஆனபோதிலும் கால் தோலாவாங்கி உபயோகித்தால் ...ாகும் குணத்திற்கு அதன்கிரயம் மிகச்சொல்பமென்று விளங்கும். ஆங்கிலேய டாக்டர்களு ...சயினுலும், சுதேச வைத்தியர்களாலும் சௌக்கியமடையாதவர்களும், தங்கள் திருஷ்டி இடத் ...மாய் வேலைசெய்யும், மாணுக்கர்களும், வக்கீல்களும், உபாத்தியாயர்களும், உத்தியோகஸ்தர் ...ள அனைவரும் இவ்வஞ்சனத்தை யுபயோகிக்க வேண்டுமென்று சிபார்சு செய்கிறேம்.

சுத்தமான வெள்ள அஞ்சனம்.

தோலா விலை ரூ 10—0—0.

கரு அஞ்சனம் விலை தோலா ரூ 1—4—0.

ஸ்வாஸ காசாரி அவலேஹம்.

அல்லது.

இருமலுக்கு ஓர் விலையில்லா அவிஷதம்.

...யில்லாத ஜனங்கள் க்ஷயம் கட்டையோடுதான் ஒழியுமென்றும், அல்லது அது அசாத்திய ...ால்கிறுர்கள். ஆனபோதிலும், க்ஷயம் எவ்வளவு நாட்பட்டது, சண்டியானதாகிலும், நாம் இ... அவலேஹத்தினுல் மூன்றுவாரத்திற்குள் முழுமையும் தீரும். இந்த அவலேஹத்தினுல் ...ஜனங்கள் சௌக்கியப்பட்டிருக்கிறுர்கள். இவ்வியாதி எவ்வளவு பலப்பட்டிருந்தபோதி ...இதை மூன்றுவேளை சாப்பிடுவதினுல் நோயாளிக்குச் சுகமாய் நித்திரைசெய்யும் சக்தி ...இருமலால் கஷ்டப்படுவோர் தங்கள் காலத்திலும், பொருளிலும் மிச்சம்வைக்கக்கோரி ...ந்தே இம்மருந்தை யுபயோகிக்கவேண்டும்.

20 தோலாகொண்ட டப்பி விலை ரூ 1—8—0.

சுக்ரசஞ்சீவனா சூரணம்.

...யத்தை வெகுவாய் விர்த்திசெய்து வீரியத்திலுள்ள பல நோய்களை வேரறுக்க இது திவ்விய ...ஸ்திரீ புருஷர்களிருவருக்கும் முகத்திற்கு அழகையும், காந்தியையும் உண்டுபண்ணுகின்றது.

10 தோலா அடங்கிய டப்பி விலை ரூ 2—0—0.

——※※——

சுதாசாகர அவலேஹம்.

அல்லது.

ஆயுர்வேதீய ஸார்ஸா.

...ம், கழுத்துநோய்கள் முதலான ரத்த அசுத்தங்களாலுண்டான எல்லாநோய்களும் இம்மருந்து ...ளவேறுடன்நீங்கும். பஸ்ப சிந்தூரங்களால் கெட்டரத்தத்தைச் சுத்திசெய்ய இது சமமில் ...ள மருந்து ரத்தத்தைச் சுத்திசெய்து முகத்திற்கும் உடலுக்கும் காந்தியையும் அழகையும் இ...ற்குச் சமமான மருந்தில்லை.

20 தோலா அடங்கிய டப்பி விலை ரூ 1—8—0.

இம்மாத்திரைகள், வயிற்றுநோய்கள், மலபந்தம், இவைகளால் கஷ்... ...னம் இரவில் படுக்குமுன்னிலையில் ஒருமாத்திரை கொண்டால் சுத்தமாய் மலம் பேதியாகவேண்டுமோ அத்தினைமாத்திரைகளை விழுங்கி குளிர்ந்தஜலம் சாப்பிடவே.

40 மாத்திரைகளடங்கிய டப்பி விலை அணு 0—10—0.

மஹாஜ்வராங்குச மாத்திரைகள்.

இம்மாத்திரைகள் வாதபித்த சிலேஷ்மங்களாலுண்டாகும் ஜுரங்களுக்குத் தக... அநேக பிரஸித்திபெற்ற வைத்தியர்களாலும், இங்கிலீஷ் டாக்டர்களாலும் அங்கீகரிக்கப்ப... ...குளிர்காய்ச்சல், விஷஜ்வரம், முறைக்காய்ச்சல், அடங்காச்சுரம் இவைகளைத்தீர்க்க ஒருமாத்தி...

24 மாத்திரைகளடங்கிய டப்பி விலை ரூ 1—0—0.

உதயாக்கினி சூரணம்.

இந்தச் சூரணம் ஜீரணசக்தியைக் கிரமப்படுத்தி ஆதை அதிகரித்து நல்லபசியை... ...றது. இதைச்சாப்பிட்டு, அஜீரணம், மலபந்தம், மலச்சிக்கல்முதலிய உதரரோகங்களில் கொள்ளாதவர்களில்லை. இந்தச் சூரணம் மலத்தைச் சுகமாய்த்தள்ளி அன்னத்துவேஷ... ...கின்றது. இது சாந்தமான பேதிமருந்து, ஆனுல் பேதிமருந்துகளாலுண்டாகும் சோர்வு இதைச் சாப்பிடுவதினுலுண்டாகாது. இது வெகு ஆரோக்கியமாயும் ருசிக்கினிமையாயு...

10 தோலா அடங்கிய டப்பி விலை ரூ 1—0—0.

அர்ஷாந்தக சூரணமும் தைலமும்.

இச்சூரணம் சாப்பிட்டு தைலமும் தடவினுல் மூலத்தாலுண்டான எல்லா வ... ...திற்கும். இவ்விரண்டு மருந்துகளும் உபயோகிக்கையில் கொஞ்சக்காலத்திலேயே ... உலர்ந்துபோம்.

8 தோலா சூரணம் அடங்கிய டப்பி விலை ரூ 2—0—0.

2 தோலா மெழுகு அடங்கிய டப்பி விலை ரூ 1—0—0.

வாதவித்வம்சக தைலமும் மாத்திரையும்.

இத்தைலம் தடவி மாத்திரையும் உட்கொண்டால் மேகப்பிடிப்பு, பாரிசவாயு முதுகெலும்புவலி, நடக்கும்போது பக்ஷவாதமுதலியவை உடனேதீரும்.

ஒருபுட்டி விலை ரூ 1—0—0.

32 மாத்திரைகளடங்கிய டப்பி விலை ரூ 1—0—0.

காசாரி குடிகா.

இம்மாத்திரைகள், மார்சளி, குல்மம், சுவாசகாசம், அஜீரணவாய்வு, இன்னமித வியாதிகளையும் குணப்படுத்துவதில் அவை உபயோகிக்கு முதலுளே மின்சாரம்போல் ...லையாயினை யுபயோகித்தால், கொடிய க்ஷயமும்தீரும்.

32 மாத்திரை...ங்கிய டப்பி விலை அணு 0—8—0.

பயோகித்த முதலானவை சேதப்படுத்தி குடைப்படுத்தி மலத்தோஷ் ரத்தம்
கைச் சேதப்படுத்தும், ஐந்துவகை அதிசாரத்துக்கும் இது தப்பாமருந்து.

50 மாத்திரைகளடங்கிய டப்பி விலை அணா 0—12—0.

விரணை விநாசக மெழுகு.

ரணப்பு, கிரந்தி, காயங்கள் முதலான துர்வியாதிகளைச் சீக்கிரத்தில் முழுதும் தீர்க்கும்.

2 தோலா அடங்கிய டப்பி விலை அணா 0—8—0.

பல்பொடி.

தப் பல்பொடி பல், ஈறு, தொண்டைகளுக்குச் சம்பந்தப்பட்ட எல்லா வியாதிகளுக்கும் த்து. இதை உபயோகிப்பதினால் பற்கள் சுத்தமாகவெண்ணிறத்தைப்பெற்று ஈறு, பல் று தளர்ச்சியைப் பரிகரித்து பல் வியாதிகளைப் போக்குகின்றது. இந்தப் பல்பொடிபல்வியாதி மருந்து. விடாமல் உபயோகித்துவந்தால் கிழத்தனம் வரையில் பற்கள் மிகவுங் கட்டியாய்

டப்பி விலை அணா 0—4—0.

படைத்தேமல் மருந்து.

தலத்தை ஒருவிசை தடவினால் கறுப்பு, சிகப்பு அல்லது வெள்ளைத்தேமல் அடியோடு ந்ன்மேலிருக்கும் கலைகளைப்போக்கித் தோலைச் சுத்திசெய்வதற்கு இது மிகவும் உபயோக இம்மருந்தின் குணமென்னவென்றால் இதைத்தடவும்போது எரிச்சல் முதலான பாதை

1 டப்பி விலை அணா 0—4—0.

கந்தர்ப்ப சஞ்சீவினி மாத்திரைகள்.

ஞானேந்திரியத் தளர்ச்சிக்கும் புருஷத்தன்மை யில்லாததுக்கும்.

ய்த் தெரிந்தெடுக்கப்பட்டவையும், மிகவும் சத்துள்ளவையுமான சரக்குகளும் மூலிகை த்வைகளில் சேர்க்கப்பட்டு, யூநானி முறைகளின்படியும், ஆயுர்வேத முறைகளின்படியும் ருகின்றன. மகாராஜாக்கள், ராஜாக்கள், இளவரசர்கள், பெரிய ஜமீன்தார்கள், அமீர்கள், கள் முதலிய பணக்காரர்களுடைய உபயோகத்துக்காகவே இந்த மருந்து முக்கியமாய்ச் செய் றது. தாதுகெட்டு வீரியம் அசுத்தப்பட்டதாலுண்டாகும் சகலவியாதிகளுக்கும் இதுவே கைகண்டதுமான ஔஷதமாகும். மிதமிஞ்சின சம்போகத்தாலோ, தீயவழக்கங்களினாலோ றெவ்விதக்காரணத்தாலாவது பலவீனமுண்டாயிருந்தாலும், நபுஞ்சகத்துவம் ஏற்பட்டிருந்தா கரமான இம்மாத்திரைகளின் மகிமையால் சகல நபும்சகத்துவமும் முற்றிலும் குணமாகி தன்மையை யுண்டாக்கும். புருஷத்தன்மையையிழந்து ஸ்திரீ சம்போகம் அநுபவிக்கமுடியா மிகவும் சிறந்த இம்மாத்திரைகளை உபயோகிக்கவேண்டும். ஏனென்றால் இம்மாத்திரைகள் மிகவும் சிறந்த இம்மாத்திரைகளை உபயோகிக்கவேண்டும். ஏனென்றால் இம்மாத்திரைகள் பாதுண்டாகும் சகலரோகங்களையும் வேருடன்போக்கி அடிக்கடி தானாக இந்திரியம் ஊறுவ ந்திரியத்தைக் கட்டிப்படுத்தி இலகுவில் இந்திரியம் வாராதபடிசெய்து இல்லறவாழ்க்கையில் ன்பத்தைக்கொடுக்கும். இக்காலத்தில் அநேகர் தங்களுடைய வாலிபத்திலேயே [illegible] ர்கள்! இம்மாத்திரைகள் புருஷத்தன்மையைக்கொடுத்தல் கிழப்பருவம் வாராமற்செய்யும், [illegible] இம்மாத்திரைகள் எப்போதும் [illegible] யோக்கியமாகுமன எல்லாரும் [illegible] கிறார்கள். முற்றிலும் நபும்சகத்துவம் ஏற்பட்டிருந்தாலும், அநேக [illegible]

ளின்படியும், ஆயுர்வேத முறைகளின்படியும் செய்யப்பட்டிருக்கும் மருந்துகளும் மூலிகைச்சரக்குகளும் சேர்த்துச் செய்யப்பட்டிருக்கிறது. ஜன ரும் சகலரோகங்களுக்கும் இந்தத்தைலம் இணையில்லாத ஔஷதமாகும். மித கது, கெட்டவழக்கங்களினாலாவது வேறெவ்விதக் காரணங்களினாலாவது ஐகமேசு [illegible] ராபாடுகளைச் சீர்திருத்தி இல்லறவாழ்க்கையில் சுகத்தையும் சந்தோஷத்தை லகில் இத்தைலம் ஒப்பில்லாக் கீர்த்தியடைந்திருக்கின்றது.

1 தோலா அடங்கி புட்டி விலை ரூ 10—0—0.

கேசகுஞ்சரா தைலம்.

பரிமளமான வாசனைபொருந்திய இத்தைலம், இதுவரையில் செய்யப்பட்ட எல்லாத்தை மேலானது இத்தைலம் ஞாபகசக்தியை அதிகப்படுத்துகின்றது; யோசனையை அதிகரிக்கின்றது ல் அழுக்குமுதலிய சர்மரோகங்களைத் தீர்க்கிறது; வழுக்கைதலையில் ரோமம்முளைக்கச் செய்கிற சக்தியும் கொடுக்கிறது, மூளை வேலைசெய்கிறவர்களுக்கு இது மிகவும் கைகண்ட தைல குளிர்ப்பித்து ஆயாசத்தைத் தீர்க்கிறது தலைமயிர் உதிராதபடிதடுத்து கூந்தலுக்குச் சக்தியை [illegible] வையும் பளபளப்பாகவும் அடர்வும் செய்வதால் இந்தத்தைலம் பெண்களுக்கு மிக [illegible] நாள்தோறும் இந்தத்தைலத்தை உபயோகித்துவந்தால் மூளைக்குப் போஷிப்புண்டா [illegible] நன்றாய்த்தெரியும்.

ஒருபுட்டி தைலம் விலை அணா 0—10—0.

உபதம்ச விநாசினி குடிகா.

கருமேகம், கிரந்தி, புண்கள், மேகரோகவகைகளுக்கும், ஸ்திரீ சம்பந்தமான செ இது ஒரு தப்பாமருந்து. ரோகம் பலப்பட்டாயிருந்தாலும் இந்தமருந்து சரீரத்தில் கு டாம், ரத்தமும் வீரியமும் புஷ்டியும் அழகுங்கொடுக்கிறது.

60 மாத்திரைகளடங்கியப்பி விலை ரூ 2—0—0.

கர்ணதைலம்.

இந்தத் தைலத்தைக் காதுக்குள் ஊற்றிக்கொள்வதினால் சீழும், ரத்தமும், காதிலிருந் [illegible] ரைதிருத்தல், பேச்சுதொனி மாறுதல், குத்துவலி முதலிய சகலரோகங்களு மாறுகின்றன. சரியானகாலத்தில் இத்தைலத்தை உபயோகித்தால் காதுகளை செ [illegible]யும்.

1 புட்டி விலை 0—8—0.

சிரோவியாதாரலேபம்.

தலைநோய் முதலிய சகல சிரசுவலிகளுக்கு இது கைகண்ட மருந்து. நீங்காத [illegible] ல் அதிசீக்கிரத்தில் நீங்கும்.

1 புட்டி விலை [illegible]—0.

ரசாயனங்கள், மாத்... ...குரவை பகள், லேகியங்கள், ...ஜரசா...ன், சிந்தூரங்கள்முதலிய இதர ஆயுர்வேத மருந்துகளும் நம்முடைய ஆயுர்வே... லயத்தில் ...டைக்கின்றன. தேவையுள்ளவர்களுக்கு இப்புஸ்தகமெல்லாமடங்கிய ...ன்று ...ாகத் தபால்சார்ஜ் கூட இல்லாமல் அனுப்பப்படும்.

8௨

...வியாதியஸ்தர்கள் தங்களுடைய வியாதியின் நிலைமையைப்பற்றி விவரமாய் ந...ருல் ...உடைய வியாதிக்குத்தக்கவாறு நல்லமருந்துகளைச் சரியான விலைக்கு அனுப்புவோ...

...எல்லாக்கடிதங்களும், விஷயங்களும் நம்மிடத்தில் அந்தரங்கமாய் வைகத்துக்கொ...

...க்காலத்தில் ரூ. 6 முதல் ரூ. 12 வரையில் மருந்து வாங்குகிறவர்களுக்கு 100-க்கு 16 ...முமாய்க்கும், அதற்குமேற்பட்டு மருந்து வாங்குபவர்களுக்கு 100-க்கு 25 வீதமும் கமிஷன் ...ச் என்றால் ரூ. 6 விலையுள்ள மருந்து ரூ. 5-க்கும் ரூ. 12 விலையுள்ள மருந்து ரூ. 9-க்கும் கெ... மொத்தமாய் மருந்துகள் வாங்கவிரும்புவோர்களும், நம்முடைய ஏஜெண்டுகளாய் மரு... செய்ய விரும்புவோரும் கமிஷன் விஷயமாய் நமக்கு எழுதிக்கொள்ளவேண்டும்.

(5) ஒவ்வொரு மருந்துடனும், மருந்துகளை உபயோகிக்கும் முறைகள், பத்தியக் குறிப்பு... ...ய விபரங்கள் அனுப்பப்படும்.

(6) தபால், வி.பி. பாகிங்சார்ஜுகள் மருந்து விலையில் சேரமாட்டாது.

(7) எமக்கு எழுதும் கடிதங்கள் இங்கிலீஷ், தமிழ், தெலுங்கு, கன்னடம், குஜராத்தி, ...பெங்காலி முதலிய பாஷைகளில் எழுதலாம். அவர்கள் கடிதம் எழுதும்போது, தம்முடை... பெயரையும், விலாசத்தையும் தபாலாபீஸையும், ஜில்லாவையும் தெளிவாய் எழுதக்கோருகிறோம்.

(8) இப்புத்தகத்தில் கண்ட மருந்துகளை நம் தலைமை ஆபீஸிலும், கிளை ஆபீசுகளிலும், ஏஜெ...ளுமிருந்து பெற்றுக்கொள்ளலாம்.

(9) மருந்துகள் இறுமாகவாவது, யாசகத்திலாவது, பரிக்ஷைக்சாவது, கடனுக்காவது, இப்பு...ல் குறித்தவிலைக் குறைந்தாவது, டப்பி, புட்டிலைகள் இல்லரையிலும் பிரித்துக்கொடுக்கப்... ...டா.

ராஜவைத்திய நாராயணஜீ கேசவஜீ.

சொந்தக்காரர் ஆயுர்வேதோ ஔஷதசாலயம், ஜாம்நகர்.

(கத்தியவார்.)

பிராஞ்சு ஆபீஸ் 177 ஜெனரல்நேசு...

4 ஜேம்ஸ்மாறன்

செப்பநிடுபவர் பெயர்

செப்பநிடுவதற்காக எடுத்துக் கொள்ளப்பட்ட நாள் அக்டோபர் 92

செப்பநிட்டு முடித்த நாள்

நவம்பர் 1992

சரிபார்க்கும் ஆராய்ச்சி உதவியாளர் கையொப்பம்

மேலாளர் கையொப்பம்

8 Shock