170657

எலுமிச்சம் பழம்

1931

வெளியீடு
FEB

டாக்டர் மே. மாசிலாமணியின்

அநுபவ

வைத்திய நூல்

நெ. 31, வைத்தியநாத முதலி வீதி,
சென்னை.

உரிமை பதிவு செய்யப்பட்டது.

1931 [ரூபா 1.

பொருளடக்கம்

		பக்கம்
1	அத்தியின் குணம்	64
2	[illegible] வாயு	105
3	ஆமணக்கு	29
4	உப்பு	101
5	எலுமிச்சம் பழம்	1
6	என்னுச் சேஷ	41
7	கள் குடி	112
8	காப்பிக் குடி	118
9	குழந்தை வைத்தியம்	128
10	கேழ்வரகு	50
11	சங்கீதம்	118
12	சப்பாத்திப் பூ	204
13	சுரம்	175
14	திருநீறு	91
15	துளசியின் குணம்	10
16	பசுவின் சாணம்	82
17	,, பால்	76
18	பத்தியம்	164
19	பிரண்டை	56
20	பிரமதண்டு	78
21	மஞ்சள்	15
22	மதுக்குடியும், காப்பிக் குடியும்	110
23	மிளகு	71
24	மோரின் குணம்	60
25	வசம்பு	[illegible]
26	வல்லாரையின் குணம்	97
27	வாழைத் தண்டு	115
28	விதிமுறை	107
29	வில்வம்	5
30	வெண்டைக்காய்	58

எலுமிச்சம் பழம்

எலுமிச்சம்பழம் நமது நாட்டில் சர்வ சாதாரணமாய்க் கிடைக்கக் கூடிய ஒருபழம். இதிலிருந்து உப்பு எடுப்பதுண்டு; திராவகமும் இறக்கலாம். ஷர்பத் என்னும் இனிய பானம் செய்யலாம். செங்கற்பட்டு ஜில்லாவிலே அல்லிக் குழி என்னும் கிராமத்தில் எலுமிச்சம் பழம் ஒரு பெரிய வியாபாரமாய் நடந்து வருகின்றது. அக்கிராம வாசிகள் எலுமிச்சப் பயிரைத் தவிர வேறு பயிர் செய்வது கிடையாது. அவ்வூர்ப் பழத்தின் தோல் இலேசானதாயும் அதிக ரசம் உள்ளதாயும் இருக்கிறது. இன்னும் வெவ்வேறு இடங்களிலும் எலுமிச்சை பயிர் செய்யப்பட்டு வருகின்றது.

எலுமிச்சம் பழம் பித்தத்தைப் போக்கும்; விஷத்தை நீக்கும்; நரம்புகளுக்குப் பலத்தைத் தரும்; எலும்புருக்கி என்னும் (ரெக்கடிவ்) வியாதியைக் குணப்படுத்தும்; விஷசுரம் என்னும் (மலேரியா) கொடிய வியாதியைப் போக்கும்; ஜீரண சக்தியை உண்டு பண்ணும்; இரத்தத்தைச் சுத்திசெய்து இருதயத்தை வலுப்படுத்தும். நாவிற்கு ருசியைத் தருவதில் ஒப்பற்றது.

எலுமிச்சம் பழத்தையோ அல்லது அதன் ரசத்தையோ உட்கொண்டால் சளுப்புப் பிடிக்கும், தொண்டை கட்டும், தலை வலிவரும், சுரம் காணும் என்பது யாவருக்கும் அநுபவம். எலுமிச்சம் பழத்திலுள்ள புளிப்பினாலேயே சளுப்பு முதலானவை உண்டாகின்றன. ஆதலால் மேற் கூறிய தோஷத்தை நீக்க நம் நாட்டில் உப்பு சேர்த்து ஊறுகாய் செய்து உபயோகிக்கின்றார்கள். உப்பிலே

ஊறின ஊறுகாயை ஆறுமாதம் கழித்து உட்கொள்ளுப்பு முதலான தோஷங்களை உண்டுபண்ணமாட்டா.

எலுமிச்ச ஊறுகாய் செய்யும் வகைகள் பலவற்றுள் சிலவற்றை இங்கு கூறுகிறேன். பழத்தை வாணலியிலிட்டு நல்லெண்ணெய் விட்டுப் பழத்தில் சொட்டை விழும் வரையில் வதக்கிப் பிறகு எடுத்துச் சிறிய துண்டுகளாய்ச் செய்துகொண்டு அவற்றுடன் வறுபடாத மிளகாய்த்தூள் (100 பழத்திற்கு) வீசை கால், உப்புப்படி 1, எண்ணெயில் பொரித்துத் தூள்செய்த பெருங்காயம் பலம் 1, மஞ்சள் தூள் பலம் 2, நல்லெண்ணெய் வீசை 2, கடுகு வீசை அரை (வறுத்தது,) இவைகளுடன் கத்திரிக்காய், உருளைக்கிழங்கு, வெண்டைக்காய், வாழைக்காய், பச்சை மிளகாய், இஞ்சி, பாவற்காய், அவரைக்காய், சீமை முள்ளங்கி, நாட்டு முள்ளங்கி, வாழைத் தண்டு ஆகியவைகளை வகைக்குப் பலம் 10 எடுத்துக் கொண்டு கொத்தவரைக்காயைப் போலத் துண்டுகளாகச் செய்து கலந்து ஜாடியிலாவது கல்சட்டி அல்லது மண்சட்டியிலாவது வைத்துக்கொண்டு ஆகாரத்துடன் உபயோகித்துவரச் சரீரத்திற்கு ஆரோக்கியமும் நாவிற்கு ருசியும் தரும். உப்பில் ஊறிய ஆறுமாதத்திற்கு மேற்பட்ட ஊறுகாயிலும் மேற் சொன்ன சரக்குகளைச் சேர்த்து ஊறுகாய் போடலாம். இந்த ஊறுகாயைத் தினம் தினம் ஆகாரத்தோடாவது, வேறு பலகாரத்தோடாவது உட்கொண்டுவர விஷநோய் அணுகாது; அரோசகம் சேராது; பித்தம் அதிகரிக்காது; மலச்சிக்கல் காணாது; இரத்தக் குறைவும் ஏற்படாது. ஆகையினால் நண்பர்கள் எப்பொழுதும் எலுமிச்சம்பழ ஊறுகாயை உபயோகித்து வருதல் நலம்.

எலுமிச்சம் பழத்தால் நீங்கும் பிணிகளில் ஆபத்தானதும் மற்றெல்லா மருந்துகளாலும் தீர்க்கமுடியாததுமான வியாதியைக் கூறுகின்றேன்.

எலும்புருக்கி என்னும் (ரிக்கட்ஸ்) கொடிய வியாதிக்கு உலகில் மருந்து கிடையாது என்பது வைத்திய நிபுணர்களின் தீர்மானம்.

எலும்புருக்கி வியாதியானது [illegible] குழந்தைகளை இளைக்கச்செய்யும் ஒருவித வியாதி. இது குழந்தைகளுக்கும் காணும். பெரியவர்களுக்கு மேற்படி வியாதி கண்டால் எலுமிச்சம்பழ ஊறுகாய் நாள் ஒன்றுக்கு 1 பழம் வீதம் உட்கொண்டு வர இக்கொடிய நோய் தீரும்.

குழந்தைகள் ஊறுகாய் தின்பதற்கு இயலாமையால் அத்தகைய குழந்தைகளுக்கு ஒருபேசின் அல்லது போனியில் காய்ச்சின சலம் 4 படி விட்டு, அதில் 1 எலுமிச்சம்பழ ரசத்தைவிட்டுக் குழந்தை தாங்கும் படியாய் இளஞ்சூட்டுடன் நீரை வைத்துக்கொண்டு அதில் குழந்தையை உட்கார வைத்துப் பிடித்துக் கொள்ள வேண்டும் அல்லது சாயவைத்து விடலாம். இதன்படி காலை மாலைகளில் அமர அரைமணி நேரம் உட்கார வைக்க வேண்டும். இப்படிச் செய்தால் ஆசனத் துவாரவழியாய் எலுமிச்சம் பழத்தின் ரசம் சரீரத்தில்சென்று வியாதியைக் குணப்படுத்தும்.

சென்னையில் கிருஷ்ணா அண்டு கம்பெனி சொந்தக்காரரின் குழந்தை இளைத்து எலும்பும் தோலுமாய்க் காணப்பட்டது. அதைக்கண்ட பல டாக்டர்களும் ரிக்கட்ஸ் என்னும் எலும்புருக்கி நோயாகிய இவ்வியாதி குணமாவது கஷ்டம் எனக் கூறிக் கைவிட்டனர். பிறகு மந்திரவாதிகளால் கைவிடப்பட்டது. கடைசியாய் அக் குழந்தையை ஒரு தொட்டியில் உட்கார வைத்து அதில் 4 படி சலம் விட்டு ஒரு எலுமிச்சம்பழ ரசம் கலந்து சுமார் அரைமணி நேரம் உட்கார வைத்துக்கொண்டு வந்ததில் குழந்தை சம்பூரண சுகத்தை அடைந்தது. இன்னும் காலை மாலைகளில் பெற்றோர்கள் ஆனந்தத்தால் அச்சிகிச்சையைச் செய்துகொண்டே வருகின்றார்கள்.

சென்னை கோவிந்தப்ப நாய்க்கன் வீதியில் இருசால சுப்பராயச் செட்டியார் அவர்களின் 14 வயதுடைய மாணவன் எலும்புருக்கி நோயால் இளைத்துப்போய் விட்டான்.

பல சிகிச்சைகளும் செய்து வெறுத்தபின் என் வார்த்தையை ஏற்றுக்கொண்டு தினம் ஒன்றுக்கு எலுமிச்சம்பழ ஊறுகாய் ஆகாரத்துடன் உட்கொண்டபின் சுமார் ஒரு மாதத்திற்குள் வியாதி நீங்கி ஆனந்த பரவசனும் இன்று பி. ஏ. வகுப்பில் வாசித்துக் கொண்டிருக்கின்றான்.

குடும்பத்தவர் எலுமிச்சம்பழ ஊறுகாயின் குணத்தைக் கண்டு ஆண்டு ஒன்றுக்கு ஆயிரம் பழம் ஊறுகாய் தயார் செய்துகொண்டு வருகிறார்கள்.

எலுமிச்சம்பழ ரசமும் நல்ல தேனும் சமமாய்க் கலந்து வைத்துக்கொண்டு அவற்றில் அரை அவுன்ஸ் எடுத்துக்கொண்டு கொஞ்சம் சலம் சேர்த்து 8 மணிநேரத்திற்கு ஒரு முறை உட்கொண்டு வரில் முறைக் காய்ச்சல், குளிர்சுரம், பித்தசுரம், சடசுரம் இவை நீங்கும். இருமல் இருப்பினும் இதை உபயோகிக்கலாம். சிலர் எலுமிச்சம்பழ ரசம் குளிர்ச்சியைத் தரும் என்று யோசிக்கலாம். தேன் சேருவதால் அத்தோஷம் நீங்கி விடும்.

நீரில், எலுமிச்சம்பழ ரசமும் தேனும் கலந்து சாப்பிட்டு வந்தால் ஒப்பற்ற தாது பலத்தைத் தரும். இதற்கு நிகரான தாது விருத்தி மருந்து உலகில் இல்லை எனக் கூறலாம்.

எலுமிச்சம்பழ ரசத்துடன் உளுத்தமாவு சேர்த்துக் கால் விரல்களில் காணும் சேற்றுப் புண்ணுக்குப் பூச குணமாகும்.

வில்வம்

வில்வம் என்பது ஒரு வகை மரம். மரம் முள்ளுடையது.

வில்வ மரத்தின் இலை, பட்டை, காய், பழம் ஆகிய இவைகள் மக்கள் பிணிக்கும், மரம் வீடு கட்டவும் மற்றும் பல சாமான்கள் செய்யவும் உதவும்.

வில்வப் பட்டையை அரைப் பலம் எடுத்துக்கொண்டு கால் பலம் இடித்து நாலுபடி சலம் விட்டு அரிக்கால் படியாகக் காய்ச்சிக் காலை மாலை அரை அவுன்ஸ் கொடுத்து [illegible] மார்வலி நீங்கும். பித்தவாய்வு [illegible] தணிக்கும்.

வில்வ இலையைக் கடவுளுக்கு அர்ச்சிப்பதுண்டு. சைவ ஆலயங்களில் வில்வத்தை சலத்தில் வைத்திருந்து வில்வ தளத்தைச் சுவாமியின் பேரில் அபிஷேகிப்பதோடு தளமிருந்த சலத்தை வழிபடுவோர்க்கு விநியோகிப்பது முறை.

வில்வமுள்ள சலத்தை நாள்தோறும் வெறும் வயிற்றில் உண்டுவர மேக நோய், கைகால் பிடிப்பு, சொறி இவைகள் நீங்கி மூளைக்குப் பலத்தை தந்து, புத்தியின் கூர்மையை உண்டு பண்ணித் தாதுவின் பலத்தையும் தரும்.

சில ஆண்டுகளுக்கு முன் ஒரு வியாபாரி சிற்றின்ப விஷயத்தில் அதிகமாய் ஈடுபட்டுப் பொருள் இழந்து [illegible] என்னும் நோய்வாய்ப்பட்டு மெலிந்து திரிந்து [illegible] வாழ்ந்து வந்த நாளில் வயிறு வளர்க்க மார்க்கம் [illegible]பணிதல் எனத் தெரிந்தபின் காவியுடை தரித்துப்

பெரிய யோகி யெனப் பெயர் எடுத்துப் பல புத்தகங்களை யுடையவராகப் பொருள் சேகரித்து மடம் தயாரித்து இரகசிய சமாதி அறை அமைத்து அவ்வறையில் குபேரனைத் த பயிலினங்களைக் காக்க் குபேரனி ஆனந்தக் களிப் பெய்தி வருங்காலையில், பல மாதர் போகத்தின் காரணத்தால் தேகம் நிறம் மாறி இரத்தப் புண்பட்டுச் சமாதி நீர் வடியும், அவனை வெறுத்த மாதர் அகலவே பின் தொடர்ந்து வீடு புகுந்த கொஞ்ச ஆரம்பித்த பெரியவரைக் கண்ட சக மீந்த படியே மாதர் தாம் ஏற்பழிக்க வந்தாரெனினும், எனப் பார்த்து பலமுறை தூற்றிப் பழித்த வகையில் தம்மைப் பிழைக்க வகையறியாப் போலிச் சாமியார் தவ வேடம் பூண்டு காசியம் பதியில் சென்று விஸ்வநாதனை வணங்கி வில்வங்கொண்டு அர்ச்சித்து வில்வசலத்தை (தீர்த்தத்தை) உண்டு சில நாள் கழித்துவர, தம்மை யறியாமலே தம் தேகத்திலுள்ள வியாதிகள் வறண்டு உலர்ந்து உதிர்ந்து விழுந்து தேகம் இலங்கு மேனி வளர்ந்து இராஜ வடிவை யடைக்கச் சிறப்பதை யுணர்ந்த சாமியாரின் மனம் என்ன நிலையை அடைந்திருக்கும் என்பதை யோசித்துப் பாருங்கள்.

அழகிய மேனியுடன் பிரகாசிக்க லுற்பட்ட சாமியார் விஸ்வநாதரின் பெருமையையும் அவரைப் பூசித்ததால் அடைந்த பலனையும் நினைந்து நினைந்து ஆனந்த சாகரத் திலாழ்ந்து விட்டார். பிறகு கடவுள் ஒருவர் இருக்கிறார். அவரை நினைந்துருகினால் சகல சுகத்தையும் பெறலாம் என்று தீர்மானித்துப் பல தேசங்களில் சென்று சுவாமி தரிசனம் புரிந்து சொந்த தேச மடைந்து பல புத்தகங்களை அச்சிட்டுக் காசியின் பெருமையை விளக்கலாயினர். தம்மால் அச்சிடப்பட்ட புத்தகங்களின் வருவாயைப் பெற்று பின் கடவுளைப் பின் பற்றி நடக்கக் கருதி பற்றையெல்லா மொழித்து அறிவு மனைவிகளைக் கொண்டு தமக்கிசைந்த ஒரு மனைவியைப் பெற்று மகப்பேறுற்று வாழ்ந்து வந்தார்; என்னும் கதையால் வில்வ சலத்தின் குணத்தால் காசி விஸ்வநாதர் பேற்றைப் பெற்றார் என்பதும், பல புராணக்

கதைகளில் வரையப்பட்டன வென்பதும் கதைகளில் வந்த தன்மை உண்மையைப் பார்த்தவர்களும் வில்வத்தின் பெருமையைச் செலுத்த முற்பட்டாரென்பதும் வெள்ளிடை மலைபோல் காணப்படுவதால் இரகசிய மிருக்கும் இடத்தை யுணர மக்கள் இதுபோலொத்த கட்டுரைகள் படித்தல் அவசியம் என்பது மிகை யாகாது.

முற்காலத்தில் உள்ளவர்கள் வருமையின் பேரில் வில்வ சலத்தின் பெருமையை சிவலிங்கத்தினிடமாக அமைத்து வைத்தனர். இதற்கிணங்கி மக்கள் கடவுளை நினைந்து மன வருமையை அடைந்து சுகம் பெறக் கருதியது அக்காலத்திற்கு உரிய தெனினும் அறிவில் வளர்ச்சியை அடைந்த இக் காலத்தில் அம்முறை பயன் படாதெனக் கூறல் அறிவுடையோர் கூற்று.

இக்காலத்தில் வில்வ சலத்தின் பெருமையை விளக்கினுலன்றி உண்மை விளங்காது. எனவே வில்வ சலத்தின் பெருமையை அடியில் கூறுவோம்.

எனது நண்ப ரொருவர் சில நாட்களாக குன்ம வயிற்று வலியால் பலநாள் கஷ்டப்பட்டு வந்தார். ஒரு நாள் சிதம்பரம் சென்று தக்கார் இன்றிச் சோற்றுக்குத் தடுமாறி பட்டினி கிடந்து ஆலயத்திலுறங்கி விட்டார். மணியோசை கேட்டு மருண்டெழுந்து மூலஸ்தான மேனினும் தீக்ஷிதர் கொடுத்த வில்வ சலத்தை வாங்கி மூன்று தரம் உண்டார். உண்ட பின் இளைப்பாறி சற்றே நலனை யடைந்து சிற்றுண்டி புசித்து ரயிலேறி பட்டணஞ்சேர்ந்தார். அன்று முதல் அவருக்கிருந்த வயிற்று வலி நீங்கி விட்டது. அதுமுதலாக நடராஜப் பெருமானுக்கு வருடா வருடம் அபிஷேகமும் உற்சவமும் செய்து வந்து கொண்டிருக்கும் நாளில், பல நண்பரையும் தீராத நோய்களுக்குத் தில்லை நடராஜனை பிரார்த்தித்துக் கொள்ளும்படியும் சொல்லி வந்தார்.

ஒருநாள் என்னிடம் விஷயம் பூராவும் தெரியாதவே, நான் அவரிடம் எனக்குச் சிதம்பரத்தில் சிறந்த தீர்த்தம் வருவதுண்டு, அந்த தீர்த்தத்தைக்கொடுத்து பல குன்மவியாதியை நான் குணப்படுத்தியுள்ளேன் என்றதைக் கேட்டுத் தாமும் தில்லைக்கெழுதி தீர்த்தத்தை நண்பர்கள்மூலமாய் பணம்கொடுத்து வரவழைத்துப் பலருக்குந் தந்து பயனில்லை என வந்து என்னிடம் பகர, நான் அவரிடம் தாங்கள் வரவழைப்பது தீர்த்தமன்று காவேரித் தண்ணீர். நான் கொடுப்பது தீர்த்தம் என்றேன். இதைக் கேட்ட நண்பர் மன்றாடி விஷயமுணர முயற்சித்தகாலையில் அவர்க்கு உண்மையை உரைத்தேன்.

கடைத் தெருவில் வில்வ இலையை வாங்கிக் குழாய் சலம் விட்டு ஊறவிட்ட சலத்தையே நான் தந்து பல நோய்களை நிவர்த்தித்து வந்தேன் என்றதைக்கேட்டு திடுக்கிட்டு வில்வ சலத்தின் பெருமையை உணர்ந்து சிதம்பர அபிஷேகமும் நீக்கப் பெற்று வில்வ பூசையை தம் வீட்டிலேயே ஆரம்பித்து விட்டார் என்றதால் :— வில்வ சலத்தால் குன்ம நோய் நீங்கும். சில வைத்தியர்கள் வில்வ இலையை உலர்த்தி தூள் செய்து சீனி, நெய் சேர்த்து லேகியம் கிளறி குன்ம வியாதிகளுக்கு வில்வாதி லேகியம் என்று விற்று வருகின்றார்கள்.

வில்வ இலையை உலர்த்தி தூள் செய்து வஸ்திர காயம் செய்து 4 பலம் எடுத்துக் கொண்டு, மிளகுதூள் 1 பலம், சுக்குத்தூள் 1 பலம், திப்பிலித்தூள் 1 பலம், மூங்கிலுப்பு கால் பலம், பனைவெல்லம் 18 பலம், பசுவின் பால் அரைப்படி, சேர்த்துக் காய்ச்சி, நெய் சேர்த்து, லேகியம் கிளறி, வைத்துக்கொண்டு காலை மாலைகளில் கழற்சிக்காய் பிரமாணம் சாப்பிட்டு வர வயிற்று வலி, அசீரணம், குன்மம், பசி, மந்தம், உஷ்ணபேதி, பித்தவாயு இவைகள் நீங்கும்.

வில்வப் பழத்தை எண்ணெயில் காய்ச்சி ஸ்நானம் செய்யக் கண்ணிற்குக் குளிர்ச்சியைத் தரும்.

வில்வப்பழம் வடநாடுகளில் சாப்பிடுவதற்கு உ[illegible]மான உருசி யுள்ளதாயும் சாப்பிடப்பட்டும் வருகின்றது. வில்வப்பழ ஆகாரம் தேக காந்தல், கை கால் எரிச்சல், சீதபேதி, இரத்தபேதி ஆகிய இவைகளைப் போக்கும்.

சிலர் வில்வப்பழத்தை தலைக்குத் தடவி 10 நிமிஷம் ஊற வைத்து ஸ்நானம் செய்வதுண்டு.

வில்வப் பழத்தின் வேர் மருந்துக்கு உபயோகப்படுகின்றது.

வில்வப்பழத்தைச் சிறிய துவாரம்செய்து உள்ளிருக்கும் பழத்தை வெளிப்படுத்திவிட்டு அக்குடுக்கையில் மருந்து அல்லது விபூதிமுதலான பல்வஸ்துக்களை நிரப்பி வைத்துக்கொள்ள அது உபயோகமாகின்றது.

இந்துக்களில் சைவ சமயத்தவர்கள் மாத்திரம் வில்வ மரத்தை வெட்டி வேலைக்கு உபயோகிக்க மாட்டார்கள்.

இதர மதஸ்தர்கள் வில்வ மரத்தை வீடு முதலான பல வேலைகளுக்கு உபயோகப் படுத்துகிறார்கள்.

உ

துளசியின் குணம்

துளசியில் சாதாரண துளசி என்றும் கருப்பு (கிருஷ்ண) துளசி என்றும் இருவகை உண்டு. இதைத் தவிர நாய்த்துளசி, நிலத்துளசி என்பனவும் உண்டு.

கிருஷ்ண துளசியும் சாதாரண துளசியும் ஏறக்குறைய ஒரே குணத்தை யுடையன.

கிருஷ்ண துளசியில் கொஞ்சம் காரம் அதிகமிருக்கலாம்.

சளுப்பு, தொண்டைவலி, மார்புச் சளி இவைகளுக்குத் துளசித் துவையல் மிக நல்லது.

மிளகை நெய்யில் வறுத்து, கறிவேப்பிலை, உப்பு, புளி, சேர்த்து, துளசியை வதக்கி, துவையல் செய்து ஆகாரத்துடன் கொள்ளலாம்.

காலை வேளைகளில் துளசி இதழை மென்று தின்னச் சரீரத்திலுள்ள விஷச் சத்துள்ள கிருமிகள் நாசமடையும்.

துளசி பன்னீரிலும், குரல் வளைகளிலும் வேலை செய்யக் கூடியது. மூளைக்குச் சுறுசுறுப்பை உண்டு பண்ணிப் புத்தி தீட்சண்யத்தை உண்டுபண்ணும்.

மிளகும் துளசியும் அரைத்து, காலை மாலைகளில், கழற்சிக்காய்ப் பிரமாணம் உண்ண விஷ ஜுரம் நீங்கும்.

எலி, பெருச்சாளி கடிகளுக்கும், நாய்க்கடி, பூரான்கடி ஆகிய இவைகளுக்கும் துளசியை எலுமிச்சம் பழப் பிரமாணம் அரைத்துக்கொண்டு பாலில் கலந்து காலையில் உண்டு உப்பு, புளி, காரம் இன்றிப் பால் சர்க்கரை சேர்த்து ஆகாரம் சாப்பிட வேண்டும். இப்படி 8-நாள் சாப்பிட்ட

பின் மறு பத்தியம் 8 நாள்; வறுத்த உப்பு, சுட்டபுளி சேர்த்துப் பதார்த்தங்களுடன் ஆகாரம் புசிக்கலாம்.

ஆகாரம் புசிக்காமல் காலி வயிற்றில் துளசியின் தளம் ஒன்றை நன்றாக மென்று தின்று தண்ணீர் அருந்தி வெறும் வயிற்றோடு 24 மணிநேரம் இருக்கும் பட்சத்தில் சரீரத்திலுள்ள சகல விஷங்களும் நீங்கிப் பரிசுத்தமான சரீரமாய் விளங்கும். பசி அதிகரிக்கும்.

துளசி தளத்தை மாத்திரம் நாள் ஒன்றுக்கு ஒவ்வொரு இதழாக மென்று தண்ணீர் அருந்தவுடன் 6 தடவை உண்ணலாம்.

வாரத்திற் கொருமுறை அல்லது பட்சத்திற் கொருமுறை இப்படிச் செய்வதால் சரீர ஆரோக்கியம் ஏற்படும்.

இதனால் குன்ம வயிற்றுவலி, அஜீரணம், விஷஜுரங்கள், பிராணிபேதி இவைகள் நீங்கிவிடும்.

இதன் தத்துவத்தை உணராத காரணத்தால் ஆலயங்களில் உள்ள மூர்த்திகளின் அனுக்கிரகத்தால் வியாதிகள் நீங்கியதாகப் பாவித்துக்கொண்டு பிரார்த்தனை முதலானவைகளும், உற்சவாதிகளும், ஆலய நிர்மாணங்களும், ஆபரணாதிகளும் மற்றும் முன்ன செலவுகளும் மக்களால் ஏற்று நடைபெறுகின்றன. (இது விஷ்ணு ஆலயம்)

(சிவாலயத்திலும் இது போலத் துளசிக்குப் பதிலாக வில்வ சலம் வழங்கப்படுகின்றது. துளசி தளத்திற்கு உள்ள குணங்களைப் போன்ற சிறந்த குணங்கள் வில்வசலத்திலும் காணப்படுகின்றன)

கருநாகம் அல்லது வேறு எவ்வித விஷப் பாம்புகள் கடித்தாலும் கருந் துளசியை அல்லது சாதா துளசியை வேண்டிய அளவு தின்னச்செய்தால் உடனே விஷம் நீங்கிவிடும்.

பாம்பு கடிக்கப்பட்டுப் பிரக்ஞையற்றுக் கிடக்கப்பட்டவர்களுக்கு மண்டையில் இரத்தம் காணக் கொஞ்சம் கீறி துளசி இலையை வைத்துக் கட்டி விட்டுத் துளசியின் இரசம் பிழிந்து மூக்கிலும் வாயிலும் விட குணமாகும். சிலசமயங்களில் கண்ணில் தீட்டவும் செய்யலாம்.

1927-ம் ஆண்டு சென்னை அங்கப்பநாயக்கன் வீதியிலிருந்து இரண்டு பிரபல மகம்மதிய வியாபாரிகள் ஞாயிற்றுக்கிழமையை வேட்டையில் கழிக்கச் செங்கற்பட்டு ஜில்லா காட்டுப்பாக்கம் காட்டிற்குச் சென்று மோட்டாரை ரோட்டில் விட்டு விட்டு, வேட்டையாடும் காலத்தில் துப்பாக்கியின் சப்தத்தைக் கேட்டுக் கோபமுண்டு வேகமாக ஓடி வந்து, ஒருவரைப் பலமாய் ஒரு கருநாகம் கடித்து விட்டு மீண்டும் அக் கோபாவேசத்துடன் கொஞ்ச தூரம் சென்று திரும்பக் கடிக்க ஓடி வரும்போது, அடிபட்டவர் பயந்து பாம்பைச் சுட்டதால் பாம்பு துண்டுகளாகச் சிதறுண்டுவிட்டது, உடனே கூச்சலிட்டுவிட்டுப் பிரக்ஞையற்று விழுந்துவிட்டார். மோட்டார் ஓட்டி வந்து பார்த்து விஷயமுணர்ந்து கூச்சலிட, அடுத்த பக்கம் சென்றிருந்த நண்பரும் வந்துசேர்ந்து அழ ஆரம்பித்தகாலத்தில், சற்று தூரத்தில் உழுதுகொண்டிருந்த கிழவர் ஒருவர் வந்து பார்த்து, உடனே கருந்துளசியைக் கொண்டுவந்து அரைத்துக் கடிவாயில் தேய்த்துக் கட்டி விட்டு, இரசம் வாயில் விட்டுச் சிலநேரம் கழிந்தபின் பிரக்ஞை பெற்றெழுந்த அவருக்கு, அரை வீசைக்குக் காணக்கூடிய துளசியைக் கொய்து கொடுத்துத் தின்னச்செய்து அன்று முழுவதும் அதைத் தவிர வேறு ஒன்றும் புசிக்கலாகாது என உத்தரவளித்து, மோட்டாரில் ஏற்றி யனுப்பிவிட அதன்படி அம் மகம்மதியர் ஒழுகிக் குணம் பெற்றுத் துளசியின் மகிமையை எல்லாப் பத்திரிகைகளிலும் பிரசுரம் செய்தார் என்பது பத்திரிகைகளை வாசிக்கும் நீங்கள் உணர்ந்த விஷயமே.

துளசிச் செடியை வாசம்செய்யும் வீட்டு முற்றத்தில் துளசி மடம் கட்டி வளர்த்து அதிகாலையில் அதைச் சுற்றி

பூசை செய்து ஒரு தளத்தைக் கிள்ளிப் புசிப்பதை வழக்கத்தில் வைத்திருக்கின்றார்கள். (பார்ப்பனர்களின் வீடுகளில் கட்டாயமாய் வழங்கப்படுகின்றது.)

இப்படிச் செய்வதால் நமது சரீரத்தில் காணும் பிணிகள் நீங்குவது ஒன்றும், இரண்டாவது, விஷப்பூச்சிகள் வீட்டில் சேராதிருத்தல் ஒன்றும் ஆக இத்தகைய பெரிய உபகாரத்தைத் துளசி நமக்குத் தருவதால் அத்தகைய சஞ்சீவியாகிய துளசியை வீட்டில் வைத்து வணங்குவது என்பது உணரக் கிடக்கின்றது.

தேள் கடிக்குத் துளசியைத் தின்று, கொட்டின இடத்தில் தேய்க்க உடனே குணம் காணும்.

1922 ல் கட்டின மாடி வீட்டில் சென்று வாசம் செய்ய ஆரம்பித்தவுடன், அடுத்த வீடு கட்டிடோடு போட்டிருந்ததால், மாலை 6 மணிக்கு மேலிற் காலத்தில் வரிசை வரிசையாகத் தேள் புறப்பட்டுத் தளத்தில் வந்து சேரும். நாள் ஒன்றுக்கு 1 டஜனுக்குக் குறையாமல் அடிப்பது வழக்கமாயிருந்தது. இதைத் தடுக்க வேறு யோசனை தோன்றவில்லை. கடைசியாய்க் கைப்பிடிச் சுவர்களில் வரிசையாய்த் தொட்டிகளில் துளசிச் செடிகளை வைத்து வளர்க்க ஆரம்பித்தேன். அதுமுதல் இன்றுவரை ஒரு தேளாவது கண்ணில் கண்டது கிடையாது என்பதை வாசகர்களுக்கு உணர்த்துகிறேன்.

சில ஆண்டுகளுக்கு முன் ஐரோப்பியர் ஒருவர் வேட்டைக்குச் சென்றிருந்தார். அது சமயம் நாய் வேட்டையாட மிருகங்களைத் துரத்தத் தம் சேவகன் ஒரு பக்கமும், நாய் ஒரு பக்கமும், தாம் ஒரு பக்கமும் போய்விட்டார்கள். சில மணி நேரம் கழித்துச் சந்தடி கேட்ட பக்கத்தில் ஐரோப்பியர் சுட அக்குண்டடி எப்படியோ தம் சேவகனின் உடலில் ஊடுருவிப் போய்விட்டகாரணத்தால் துளசி நிறைந்த நிலத்தில் சாய்ந்து சேவகன் உயிர் துறந்தான். இவ்விஷயம் உணராத ஐரோப்பியர் தம் சேவகனைத்

தேடித் தேடிக் காணாது முடிவில் வீடு திரும்பி ஏதாவது ஒரு மிருகத்தின் வாய் பட்டு மடிந்திருப்பான் எனத் தீர்மானம் செய்து கொண்டு திருப்தியடைந்திருக்கும் காலத்தில் சுமார் 6 மாதம் கழித்து மீண்டும் வேட்டைக்குச் சென்ற போது தம்முடைய நாய் தனது மோப்பத்தால் எஜமானனுடைய சேவகனின் சரீரத்தைக் கண்டுபிடித்து எஜமானனுக்கு அப்பிணமிருக்கும் இடத்தைக் குறியால் காட்டியதை அறிந்த ஐரோப்பியர் மடிந்து கிடக்கும் தம் சேவகனைப் பார்த்துத் துக்கித்துத் துயரம் ஆற்றி இவ்வாறு யோசிக்கலாயினர். நாம் சுட்டது 6 மாதத்திற்கு முன். மாண்டடைந்தவனின் சரீரம் நாற்றமின்றி எப்படி காக்கப்பட்டது? ஒரு வேளை இன்றுதான் இறந்திருப்பானோ? அன்றும் நமது துப்பாக்கியின் குண்டேட்டையுருவி இருக்கின்றது. இத்தனை பல யோசனைகளால் சில மணி நேரம் கழித்த பின் பிணம் வீழ்ந்து கிடக்கும் இடத்தை நோக்கியபோது துளசிக் காடாக இருந்தமையால் அவ்வேளை வேருடன் சில எடுத்துக்கொண்டு இல்லமேகி ஒரு பல்லியைக் கொன்று அம்மூலிகையால் மூடிச் சிலநாள் பொறுத்து எடுத்துப் பார்த்தார். பல்லி வைத்தபடியே இருக்கக்கண்டு வியப்புற்று அம்மூலிகையின் பெயர் துளசி என அறிந்து பலருக்கும் தனது ஆராய்ச்சியை வெளிப்படுத்தினர்.

சில வைஷ்ணவ நண்பர்கள் துளசிக் கட்டையை மணிகளாகச்செய்து மாலைகளாக அணிந்து கொள்வதைப் பார்க்கலாம். துளசி நம்மை இரட்சிப்பதால் இரட்சகனுடைய ஆபரணமாகவே கருதப்படுகிறது.

துளசிமாலையை அணிந்துள்ள புருஷர்களுக்கு விஷப் பூச்சிகளின் உபத்திரவம் ஏற்படாது. துளசிக் கட்டை மணியால் சரீரத்தில் காணும் விஷக்கிருமிகள் நாசமடையும்.

9

மஞ்சள்

மஞ்சள் என்பது, ஒரு வகைச் செடியின் வேரில் காணும் கிழங்கு. இதனை முதிர்ந்த பின் அவித்து உலர்த்தி விட்டால் கிழங்கு மஞ்சள் அல்லது பூசு மஞ்சள் எனப்படும். அதே கிழங்கை வேக வைத்து உலர்த்தினால் கறி மஞ்சள் எனப்படும். கறி மஞ்சள் என்பது கறிகளில் கலந்து சமைப்பது என்று பொருள்படும்.

மஞ்சள் வகைகளில் பூசு மஞ்சள், கறிமஞ்சள், மரமஞ்சள், கஸ்தூரி மஞ்சள் என நான்கு வகைகளுண்டு. அந்த நான்கு வகை மஞ்சள்களும் மக்களுக்கு நன்மை பயக்கக் கூடியவைகளாயிருப்பதால் அவற்றின் குணங்களையும், உபயோகிக்கும் முறைகளையும் அதன் தத்துவங்களையும் ஈண்டுக் குறிப்பிடுவோம்.

பூசு மஞ்சளின் குணத்தை முதலில் கூறி பின் மற்ற மஞ்சள்களின் உபயோகத்தைக் கூறலாம்.

பூசு மஞ்சள் என்பதை தண்ணீர் விட்டரைத்து வீதி வாசக் கால்களிலும் மற்ற வாசற் கால்களிலும் இந்துக்கள் பூசுவது வழக்கம். சிலர் தினப்படி பூச இயலா விடினும் செவ்வாய் வெள்ளிக் கிழமைகளில் இம் முறையைக் கையாளுகின்றார்கள்.

வாசற் படிகளில் மஞ்சள் பூசுவதால் விஷபேதி, அம்மை முதலான வியாதிகளைப் பரவச்செய்யும் சில கிருமிகள் நாசமடைகின்றன. ஆனால் இதை அலட்சியம் செய்து விடுவார்களென்ற கருத்தால் பெண்களுக்கு வாசற்படியில் மஞ்சள் பூசினால் இலட்சுமி (ஐஸ்வரியம்) அனுக்கிரகம் கிடைக்குமெனக் கூறினார்கள்.

பூசு மஞ்சள் என்ற பெயர் பெண்கள் மஞ்சளை அரைத்து உடம்பில் பூசுவதால் ஏற்பட்ட பெயர் என அறிய வேண்டும்.

மஞ்சள் பூசுவது பெண்களுக்கு மாத்திரம் உரிமை யன்று. ஆண்களுக்கும் உரிமையுண்டு. ஆனால் ஆண்கள் மஞ்சளை பூசுவது காணப்படவில்லை. இந்தியப் பெண்கள் மாத்திரந்தான் மஞ்சள் பூசுகின்றார்கள். காரணம் யாதெனில், மஞ்சள் உஷ்ணமுடையது; சரீரத்திலுள்ள சர்மத்தை சுருங்கச்செய்வது. ஆகையால் உஷ்ணத்தில் வேலை செய்யக்கூடிய ஆண்கள் மஞ்சளணிதல் சரீரத்திற்குக் கெடுதல் உண்டு பண்ணக் கூடியது.

பெண்கள் நிழலிலேயே இருப்பதால் மஞ்சளின் உஷ்ணத்தைத் தணிக்கக் கொள்ளலாம் என்னும் காரணத்தால் பெண்கள் மஞ்சளணிய ஏற்பட்டது. ஆனால் மஞ்சளணிவதால் கிழத்தனமும், உஷ்ணமும் உண்டாவதால் ஏன் மஞ்சளைப் பூச வேண்டும் என்றாலும், மஞ்சள் பூசுவதால் சதிபதிகளுக்கு உண்டாகும் நன்மையை நோக்கில் மஞ்சள் பூசுவதே உசித மெனக் கண்டதால், மஞ்சள் பூசும்படி விதித்தார்கள். ஆலிங்கனத்தைக் குறிக்கான அதாவது பதியோடு வாழும் பெண்களே மஞ்சள் பூச வேண்டும் எனவும் வகுத்தார்கள்; ஏனெனில் சதிபதிகளின் ஆலிங்கன காலத்தில் பரஸ்பரம் இருவருக்கும் காணும் வியர்வையிலுள்ள விஷக் கிருமிகளால் பாவும் பல விஷ வியாதிகளைத் தடுப்பதற்காக மஞ்சள் பூசவேண்டும்.

மஞ்சள் பூசுவதால் வியர்வையில் காணும் கிருமிகள் நாசமடைந்து விடும். கிருமி நாச மேற்படுவதால் அந்நவைய கிருமிகளால் ஏற்படும் வியாதிகளும் நாசமடைந்து விடும்.

இதனால் சதிபதிகளுக்கு பெரும் பலன் கிடைப்பதால் மஞ்சள் பூசுவது அவசியம் என வகுத்தார்கள்.

புருஷனில்லாப் பெண்களுக்கும் ஆலிங்கனத்திற் கேதுவில்லாப் பெண்களுக்கும் விதவைகளுக்கும் மஞ்சள்

[illegible] பதில்லை எனவும் விதித்தார்கள். [illegible] உணர முடியாத காரணத்தால் இக்கால [illegible], [illegible]ட்டு முகமணியும் மாவுகளிவும், [illegible] யும் நம் நாட்டுப் பெண்களணிய முற்பட்டார்கள்; [illegible] யும் நாகரிகமெனவுங் கொண்டார்கள்.

மஞ்சள் பூசும் காரணத்தை விளக்காமல் அக்காலத்து நம்பிக்கையுள்ள மக்களுக்கு மஞ்சள் பூசுவது இலட்சுமிகரம் என்று கூறி வைத்ததால் இக்காலத்தவர் அதனைக் [illegible] காரணமாயிற்று.

மஞ்சள் பூசுவதால் நிறமும் குணமும் [illegible] தெனவே கூறலாம்.

மஞ்சளும், வெங்காரமும் சமனாய்ச் சேர்த்து, எலுமிச்சம்பழ ரசம் விட்டு [illegible] சொஞ்சம் சேர்த்து எலுமிச்சம்பழ ரசம் பிழிந்து விட்டு பூமிக்குள் புதைக்க 15 நாளில் சிவப்பு நிறமுள்ள பட்டு குங்குமமாகக் காணப்படும்; இத்தகைய குங்குமத் [illegible] பெண்களுக்குப் பெரு நலன் கிடைப்பதால் அதைப் [illegible] மத்திய இடத்தில் அணியும்படி கூறினார்கள். இவ் [illegible] தத்துவத்தை விளக்காமல் பெண்கள் குங்குமம் அணிவது இலட்சுமீகரம் என்று கூறியதால் இலட்சுமீகரத்தை அலட்சியமாக நினைக்கும் பலர் கைவிட்டனர். அன்றியும் மரிக்கன் மாவும், மலிண்டா பவுடரும் கலந்து அழகான கலர்களில் குங்குமம் வியாபாரம் நடைபெறவும் ஏற்பட்டு விட்டது. உண்மையான மஞ்சளினால் செய்யப்பட்ட குங்குமம் காசிகத்தில் வைத்து மடித்துப் பிரித்தும் பார்க்க காகிதத்தில் மஞ்சள் நிறம் படிந்துகாணும். புத்தூர் முதலான இடங்களில் இவ்வகைக் குங்குமம் கிடைக்கின்றது.

மஞ்சளும், வெங்காரமும் சேர்ந்த குங்குமத்தைத் தணவனோடு கூடிவாழும் பெண்கள் அணிய வேண்டிய தன் காரணம் யாதெனில், கணவனுடன் வாழும் ஒரு பெண்மணியின் மனத்தை வேறொரு ஆண்மகன் சலிக்கச் செய்யாது தடுத்துக்கொள்ள வேண்டுமானால் மேற்

சொன்ன குங்குமத்தைப் புருவ மத்திய இடத்தில் அணிதல் வேண்டும். இல்லையேல் விபத்துகள் சம்பவிக்கும்.

உலகில் கடவுளே அவதாரமாய் வந்தார் என்று சொன்னாலும் ஒரு யௌவனப் பெண்ணைப் பார்த்த அதிலும் அழகிய பெண்ணைப் பார்த்த கடவுளே யாயினும் மனத்தில் இச்சை நிகழும். அத்தகைய இச்சையை விசாரணையினாலும், இராஜ பயத்தாலும், பெண்ணின் உற்றார் பீதியாலும், மற்றும் பல காரணங்களாலும் மனத்தில் நிகழ்ந்து தன்னை சமாதானம் செய்து கொண்டு வெளிக்குக் காட்டாமல் இருப்பது உலக அனுபவம்.

சில மனோ வல்லமை வாய்ந்தவர்கள் அதாவது (இப்னுடிஸம் மெஸ்மரிஸம்) யோகிகள் ஒரு பெண்ணைப் பார்த்து அப்பெண்ணின் விழியும் தனது விழியும் ஒன்றுபட்டு நோக்குவார்களானால் மனோ சக்தி அதிகம் வாய்ந்தவர்களின் இச்சைக்குப் பெண்கள் தன்னை யறியாது இணைந்து விடுவார்கள். இதனால் விபசாரம் தன்னை யறியாமலே நிகழ்வதால் அத்தகைய விபசாரத்தைத் தடுக்கவே குங்குமமாகிய ஔடதத்தை உபயோகிக்குமாறு கூறினார்கள்.

ஒரு வீட்டின் மாடியின் மேல் ஒரு மூலையில் காந்தக் கம்பி வைப்பதால் எப்படி இடியால் நிகழும் ஆபத்தைத் தடுத்துக்கொள்ள முடியுமோ அதுபோல மஞ்சளால் ஆக்கப்பட்ட குங்குமத்தால் பிறரின் மனோ சக்தி தன் மனத்தை வசப்படுத்தாவாறு தடுத்துக்கொள்ள சாத்தியமாம்.

நேத்திர திருஷ்டியால் யாவற்றையும் வசப்படுத்தி விடலாம். சாதாரணமாக ஒரு பெரிய நாயைப் பார்த்து பயப்படாமல் நாம் நமது கண்ணை உருட்டிப் பார்த்து அதன் கண்ணையும் நமது கண்ணுக்கு நேர்படுத்தி மனத்தில் சீ போ என்று நினைத்தால் நினைத்த மாத்திரத்திலேயே சகல கொடிய நாயானது வாலை ஆட்டும். இது போலவே சகல மிருகங்களையும் வசப்படுத்தலாம். இதை [illegible] சன்னியாசிகள் செய்து காட்டினார்கள். அன்னவை நாம் சித்தர்களைக் கூறி வருகிறோம்.

ஆகையால் மனோநிலை (ஏகாக்கிரதவல்லமை) நேத்திரத்திலிருப்பதால் பிறர் நேத்திரப் பார்வையில் சம்பந்தப் படாமல் தடுக்கவே புருவ மத்திய இடத்தில் குங்குமம் அணிவது என்பது தத்துவம்.

சாதாரணமாய் குங்குமம் அணியாத பெண்மணி ஒருத்தி எதிர்வீட்டில் இருப்பின் அப்பெண்ணை இச்சித்த வாலிபன் தன் வீட்டு மாடியிலிருந்து முதல் நாள் பார்த்துப் புன்னகை புரிவதைக் கண்டு பாராது சீறி திட்டிக் கொண்டு [illegible] சென்று விடுவாள். அடுத்த நாள் அவ்வாலிபனைப் பார்த்த மாத்திரத்தில் திட்டிக்கொண்டே அவன் முன் நிற்காமல் சென்று விடுவாள். இப்படி சிலநாள் கழிந்த பின் விடா ஆவல் கொண்ட வாலிபனின் மனோ சக்தி பையப் பைய அவள் நேத்திரத்தைப் பற்ற எப்படி [illegible] விருப்பற்ற நிலையிலேயே வாலிபன் சிரிப்பதைப் [illegible] விடுவாள். மீண்டும் நாம் என்ன காரியம் [illegible] ப்பாள். பிறகு அவனை இடக்கின் [illegible] எதிரில் நிற்பாள். பிறகு மெல்ல [illegible] ஆரம்பித்துக் காதல்முற்றி வாலிப[illegible] படுவாள்.

குங்குமம் அணிந்துள்ள மங்கையை எத்தனையுகம் பார்த்து மோகித்தாலும் எக்காரணத்தாலும் இவள் மனம் அவனைப் பற்றாது என்றே இவள் [illegible] அவளுடைய [illegible] கற்பு நிலை பெறும்.

குங்குமத்தை பணிந்துள்ள [illegible] பெண் [illegible] ஆகியவர்கள்மீது மனோ சக்தியால் (மந்திர சக்தியால்) எத்தகைய மனோ சக்தி வாய்ந்தவரும் (மந்திர [illegible] வாய்ந்தவரும்) நமது மனோ பலத்தை [illegible] முடியாது.

1912-ம் ஆண்டு காலஞ்சென்ற [illegible] டாக்டர் B. A. M. B. & C. M. [illegible] அப்பொழுது மயிலாப்பூர் பேலஸ் [illegible]

விலாசில் ஓர் அமெரிக்கர் வந்திருந்தார். அவர் தம்மை (பாதர் ஆப் இப்னாடிசம் எனக் கூறினர்; மனோ சக்தியின் தகப்பன்) அன்றியும் சென்னையில் தமது பெயரை விளம்பரப் படுத்தி பச்சையப்பன் கட்டடத்தில் டிக்கட்டு போட்டுத் தமது வல்லமையைப் பொது மக்களுக்குக் காட்டிப் பணம் திரட்ட வேண்டும். அதற்காக தாங்கள் முன்னின்று சகலமும் நடத்த வேண்டுமென டாக்டர் அவர்களைக் கேட்டுக் கொண்டார். அதற்கு டாக்டர் அவர்கள் உங்கள் திறமையை எங்களிடம் முதலில் காட்டினால் பிறகு பொது மக்களிடம் காட்டிப் பணம் திரட்டலாம் எனப் பகர்ந்தனர்.

அது சமயம் ஒரு ஞாயிற்றுக் கிழமையைக் குறித்துக் கொண்டு சில சினேகிதர்களை மாத்திரம் வரவழைத்து வைத்துக் கொண்டு மனோ சக்தியின் வல்லமையைக் காட்டும்படி கேட்டபோது எந்த மனிதனிடத்தில் மனோ சக்தியைச் செலுத்தச் சொன்னார்களோ அந்த மனிதனின் புருவ மத்திய ஸ்தானத்தில் குங்குமத்தை அணியச் செய்து அமெரிக்கா தேச மனோ சக்தி வாய்ந்தவரை நோக்கி இவர் மனத்தைத் திருப்பவோ அல்லது வேறு என்ன செய்ய உங்களால் முடியுமோ அதை எங்கள் முன்னிலையில் செய்து காட்டுங்கள் என்று கேட்க அதற்கிசைந்து அவரும் என்ன என்ன விதமாய்த் தாம் செய்து பார்க்க வேண்டுமோ அந்த அந்த விதமெல்லாம் சுமார் 4 மணி நேரம் வரையில் செய்து பார்த்தும் தம்முடைய மனோ வல்லமையினால் குங்குமம் அணிந்திருந்தவரை ஒன்றும் செய்ய முடியாததால் ஒன்றும் பேசாமல் வெட்கி அடுத்த வாரமே கப்பலேறித் தம் நாடு சென்று விட்டார்.

இந் நிகழ்ச்சி நடந்த பிறகு டாக்டர் அவர்கள் அமெரிக்கரிடம் இந்நாடு உங்கள் நாட்டைக் காட்டிலும் மனோ சக்தி வாய்ந்த நாடு, இது யோக பூமி, ஞான பூமி எனவும் இந்நாட்டில் உங்கள் இப்னாடிசம், மெஸ்மரிசம் ஒன்றும் செய்ய மாட்டாது எனக் கூறிப் பயமுறுத்தித் தாமே கப்பல் செலவையும் கொடுத்துத் திருப்பி யனுப்பி விட்டார்.

டாக்டர் அவர்கள் இத்தகைய சூழ்ச்சியைச் செய்யாவிடில் அவர் கணக்கற்ற பணத்தை நம்மிடம் வசூல் செய்து கொண்டு போயிருப்பார் என்பதில் தடையில்லை. என்றதால் புருவ மத்திய ஸ்தானத்தில் குங்குமம் அணிவதால் எத்தனை நன்மை உண்டென்பதை ஊகிக்க வேண்டும். ஆண்கள் அணிய விரும்பாவிடினும் பெண்கள் அணிவது தம்மைக் காக்க ஏதுவாகும்.

மஞ்சளும் சுண்ணாம்பும் கலந்தால் சிவப்பாக மாறிவிடும். இவைகளுடன் நீர் சேர்த்து மக்களுக்கு ஆர்த்தி எடுப்பார்கள். அப்படிச் செய்யும் ஆர்த்தியால் திருஷ்டி தோஷம் நீங்குவதாய்க் கூறுகின்றனர்.

திருஷ்டி கழித்த நீரைக் கால்களின் மேல் ஊற்றுவார்கள். அதன் தத்துவத்தை உணராமலோ அல்லது உணர்ந்தோ செய்யும் அக் காரியத்தால் சம்பவிக்கும் தன்மை யாவது யாதெனில் பாதங்களில் நடந்த காரணத்தால் சேர்ந்த கிருமிகளை நாசமடையச் செய்வதே.

மஞ்சளுக்கு மணத்தைக் கவரச் செய்யும் ஒரு சக்தியும் சில விஷக் கிருமிகளை நாசமடையச் செய்யும் சக்தியும் இயற்கையிலே அமைந்துள்ள குணம்.

மஞ்சள் கஸ்தூரிக்குச் சமமானது. பணமுள்ளவர்களுக்குக் கஸ்தூரியும் ஏழைகளுக்கு மஞ்சளும் சமமான வேலைகளையே செய்யும். இன்னும் கஸ்தூரியைக் காட்டிலும் மஞ்சளுக்கே அதிக குணமுண்டு.

மஞ்சளும் சுண்ணாம்பும் கலந்த நீரை ஆர்த்தி யெடுத்த பிறகு அவர்கள் சிரத்திலேயே கொட்டி [illegible] முறை. ஆனால் நம்மவர்கள் அதற்குப் பதிலாக ஒரு [illegible] நீரைக் கையில் தொட்டு நெற்றியில் இட்டு [illegible] இல் கொட்டி விடுகின்றார்கள்.

[illegible] நாட்டிலே சில ஊர்களிலே ஒவ்வொரு ஆணும் பெண்ணும் நாள்தோறும் மஞ்சளும் சுண்ணாம்பும் எண்ணெயும் சேர்த்து ஸ்நானம் செய்கின்றார்கள். அப்படிச்

செய்யாதவர்களுக்கு மலேரிய சுரம் கண்டு வயிறு வீங்கி மடிகின்றார்கள்.

அந்நாட்டில் அரசாங்க உத்தியோகஸ்தர்கள் வேலை பார்க்க வருவது கஷ்டம். வந்தாலும் சுரத்தால் கஷ்டப்படுகின்றார்கள். பர்ஹாம்பூர் முதலான இடங்களில் குளத்து சலம் மஞ்சளும் சுண்ணாம்பும் கலந்து எண்ணெய் மிதக்கக்கூடியதாயும் இருக்கும். இதற்குக் காரணம் அந்நாட்டவர்கள் ஸ்நானம் செய்வதாலேயே. ஆண் மக்கள் பெண் தெய்வத்தை வணங்கினாலும் குங்குமத்தைக் கொண்டே பூசிக்கின்றார்கள்.

அப்படி வணங்கப்பட்ட தேவதையால் வாந்தி பேதி, வயிற்றுவலி, வைசூரி முதலான வியாதிகள் நீங்குவதாய்க் கூறி அதற்கேற்ற பூசைகளும் உயிர்ப் பலிகளும் செய்வதற்கு ஏது மஞ்சளே யாகும்.

விஷபேதி கண்ட ஒருவர் முன் ஆவேசம் வந்த மற்றொருவரால் கொடுக்கப்பட்ட மஞ்சள் சலத்தை அதாவது ஒரு குவளையில் மஞ்சள் கலந்த நீரை அருந்துவதால் விஷபேதிக்குக் காரணமான கிருமிகள் நாசமடைந்து நீர் இறங்கி சரீரத்தில் உஷ்ணமும் ஏற்பட்டு வியாதி நீங்குவதால் வியாதி நீங்கிய நோயாளி மஞ்சளால் பிழைத்தோம் என உணராது அம்மன் வந்து காப்பாற்றினாள் என நினைத்து உயிர்ப் பலியிட முன்னிற்கின்றான். அவனிடம் சென்று எத்தனை யுக்திகளால் உயிர்ப் பலி வேண்டாம் என்று சொன்னாலும் உணரமாட்டான். அவன் கொண்ட நம்பிக்கையை மஞ்சளின் குணத்தால் எனத் திருப்பி விடுவோமானால் பலியிடுவதை ஒரு வகையில் தடுக்கச் சாத்தியம்.

விஷபேதி கண்டவர்களுக்கு இரண்டரைப் பலம் கறிமஞ்சளை அரைத்து 1 படி சலத்தில் கலக்கி அரைப் படியாகக் சுண்டக் காய்ச்சி நோயாளியின் தாகம் தீரும் வரை வேண்டிய அளவு கொடுத்துவர நோய் நீங்கும், நீர் பிரியும், சரீரத்தில் உஷ்ணம் ஏற்படும். ஒரு துண்டு மஞ்

சளைத் தட்டிப் போட்டு ஆழாக்குச் சலம் விட்டு அரை ஆழாக்குக் காய்ச்சி ஒரு பாலடை வீதம் 3 மணிக்கொருதரம் கொடுத்து வரக் குழந்தைகளுக்குக் காணும் உஷ்ணபேதி, மாந்தம், அஜீரணபேதி ஆகிய இவைகள் நீங்கும்.

மஞ்சள் பொடியும் கல் சுண்ணாம்பும் சமமாய்க் கலந்து வஸ்திரகாயம் செய்து வைத்துக் கொண்டு விஷபேதிக்கும் மற்றப் பேதிகளுக்கும் கொடுக்கலாம்.

விஷபேதி கண்டவருக்கு அவர் எத்தகைய அபாய நிலைமையில் இருந்த போதிலும் பயமின்றி ஒரு சிட்டிகை 5 குன்றுமணி எடையளவு சொன்ன தூளைவாயில் போட்டுக் காய்ந்து ஆறின நீரைக் கொடுக்கவும். இப்படி ஆரம்பத்தில் 5 நிமிடத்திற் கொரு முறை 8 தரம் கொடுத்து விட்டுப் பிறகு அரை மணி நேரத்திற் கொருவிசை கொடுத்து வர வேண்டும். தாராளமாய் சிறு நீர் இறங்கும் பரியந்தம் அரை மணிக் கொருதரம் கொடுத்து விட்டு நீர் இறங்கிய பின் ஒன்று அல்லது இரண்டு மணி நேரத்திற் கொருமுறை தரல் வேண்டும். இதன்படி சுமார் 25 தரம் ஒரு நோயாளிக்குக் கொடுக்க குணம் ஏற்படும்.

பெண்களுக்குக் காணும் பெரும்பாடு (உதிரப் பெருக்கு) வியாதிக்கு முன் அளவுபடியே நாலு மணி நேரத்திற் கொருமுறை கொடுத்தால் இரண்டு மூன்று நாட்களில் குணம் ஏற்படும்.

இவ் வியாதியால் இவர் பல நாள் கஷ்டப்பட்டுப் பிறகு கோயிலில் அம்மன் பேரால் கொடுக்கும் மஞ்சள் சலம் சாப்பிட்டுக் குணமடைந்து சுகமடைகிறார்கள்.

பூசாரிகளும் இது காட்டேறி குற்றம், காட்டேறியை அம்மன் தாத்தி விட்டாள் மஞ்சளால் தோய்த்த கயிற்றைக் கங்கணம் கட்டிக் கொள் என்றும் பச்சை பூசைபோடு, ஆடு வெட்டி அம்மனைத் திருப்தி செய் என்றும் பலவாறு சொல்லுவதைக் கேட்டு அப்படியே மக்கள் நடக்

கின்றார்கள். விஷபேதி காலத்திலும் வைசூரி காலத்திலும் மஞ்சள் நீரை எங்கும் தெளிப்பதும் வாசற்படிகளில் மஞ்சளால் நனைக்கப்பட்ட துணியைக் கட்டுவதும் அவ் விஷக் கிருமிகள் பரவாது தடுப்பதற்காகவே. இதை மக்கள் அம்மன் பேரால் செய்து வருவதால் பலர் இப்படிச் செய்பவர்களைப் பார்த்து பரிகசிக்கும் நிலைமை உண்டாகி விட்டது.

மஞ்சள் ஒருவிதக் கிருமிகளை நாசம் செய்தாலும் மஞ்சளைச் சாப்பிடும் வண்டுகளும் உண்டு. அதனால் மஞ்சளை பூமிக்குள் குழிவெட்டி போட்டு மண்ணால் மூடி வைப்பார்கள்; வேண்டும்போது எடுத்து உபயோகிப்பார்கள். இல்லாவிடில் வண்டு அரித்து மஞ்சள் நாசமாய் விடும்.

கஸ்தூரிக்கு என்னென்ன குணங்கள் உண்டோ அந்தக் குணங்கள் யாவும் மஞ்சளுக்கும் உண்டு. ஆனால் கஸ்தூரி 1 பாகம் கொடுக்க வேண்டிய இடத்தில் மஞ்சள் 4 பாகம் கொடுக்க வேண்டும்.

மஞ்சள் கரைத்த சலத்தில் விஷக் கிருமிகளைக் கொல்லும் சத்துள்ளதால் மேல் நாட்டார்கள் விஷக் கிருமிகளைக் கொல்லும் (பினாயல், லைசால்) என்னும் ஔஷதத்தை எப்படி உபயோகிக்கின்றார்களோ அது போல இந்தியர்கள் மஞ்சள் சலத்தை தெளித்து வந்தார்கள். பினாயல் எப்படி நோயைப் பரவ வொட்டாது தடுக்குமோ அது போலவே மஞ்சள் சலமும் தடுக்கும்.

மஞ்சள் சலம் தெளித்தால் அம்மையில் காணும் கிருமிகளும், விஷபேதி கிருமிகளும், விஷசுர கிருமிகளும் பிரவடை காலத்தில் காணும் விஷக் கிருமிகளும், பிணத்தில் காணும் விஷக் கிருமிகளும், நாசமடையும். இன்னும் ஈக்களின் கால்களில் ஒட்டி நோயைப் பரவச் செய்யும் கிருமிகளும் நாசமடையும், மஞ்சள் வாசனையால் கொசுக்களும் அணுகா.

சில சமயங்களில் பயிர்களுக்கும் விஷக் கிருமிகளைப் போக்கத் தெளிப்ப துண்டு. ஆனால் இம்முறைகளின் உண்மை தெரியாமலே கடவுள் பேராலும் அம்மன் பேராலும் மந்திரத்தின் பேராலும் வழங்கப்படுவதால் உண்மை தத்துவம் விளங்காமற் போய்விட்டது. உண்மை விளங்காமற் போகவே அதை யனுசரித்துப் பலன் பெறவும் முடியாமற் போய்விட்டது.

மஞ்சளின் அடிப்பாகம் அதிக பாகம் எண்ணெய் யுடையது. கிளைகளில் குறைந்த அளவு எண்ணெய் கிடைக்கும்.

வேகவைத்த மஞ்சளைக் காய் கறிபதார்த்தங்களுக்கு உபயோகிப்ப துண்டு.

பதார்த்தங்களில் மஞ்சள் பொடி கொஞ்சம் போடுவது நிறத்திற்கென சிலர் நினைக்கின்றார்கள். அது தவறு. மஞ்சள்பொடி போடுவதால் பதார்த்தங்களில் காணப்படும் மேலே சொன்ன வியாதிகளுக்குக் காரணமா யுள்ள விஷக் கிருமிகள் நாசம் அடைவதற்கே. எனவே மஞ்சள் பொடியானது ஆரோக்கியத்திற்கும் நோயைத் தடுப்பதற்கும் இன்றியமையாதது.

நாகரிக மிகுந்தவர்கள் மஞ்சளுக்குப் பதிலாய்க் குங்குமப்பூவைச் சேர்க்கின்றார்கள். குங்குமப்பூ விலையதிகமானதும், மஞ்சள் குணமும் குங்குமப்பூவின் குணமும் வேறாதலால் மஞ்சள் சேர்க்குமிடத்தில் குங்குமப்பூ சேர்ப்பது நன்மையாகாது.

இன்னும் சிலர் புலவு, பாயசம், லட்டு ஜாங்கிரி ஆகிய இவைகளில் மேல் நாட்டு வர்ண பவுடர் சேர்க்கும் முறை வியக்கத் தக்கதே. இத்தகையார்களின் செய்கை, நிறம் ஒன்றைப் பற்றியதே யாகும்.

விஷய முணர முடியாத காரணத்தால் மனம் போனவாறு சுலப சாத்தியமாகக் காரியம் நிகழ்ந்து வருகின்றது.

மஞ்சள் பொடியும் எள் நெய்யும் சேர்த்துத் தூபம் போட மூட்டுப் பூச்சி நாசமடையும்.

மருந்து வகைகளில் மஞ்சள் சேர்த்தே மாடு, குதிரை முதலானவைகளுக்குக் கொடுப்பார்கள்.

மனிதர்களுக்குச் செய்யும் மருந்துகளில் கஸ்தூரி சேர்க்கக் கூடிய இடங்களில் மஞ்சள் சேர்த்து உபயோகிக்கலாம்.

மரமஞ்சள் அதிகமாக உபயோகிப்பது கிடையாது. ஆனால் மருந்து வகையில் உபயோகிக்கின்றார்கள்.

கட்டிகளுக்கு மஞ்சளை இழைத்துத் தடவக் கட்டி கரைந்துவிடும். வீக்கம் கண்ட இடங்களில் அதாவது இரத்தம் கட்டிக்கொண்டு காணும் வீக்கம், புட்டாளம்மை, அடியால் நேரும் வீக்கம் ஆகிய இவைகளுக்கு மஞ்சள் பற்று டிஞ்சர் அயோடினைக் காட்டிலும் மேலானது.

மஞ்சள் கஷாயம் வைத்துக்கொண்டு மஞ்சள் கஷாயத்தால் சகல இரணங்களையும் அலம்பினால் சீக்கிரத்தில் இரணங்கள் ஆறிவிடும். பெண்களுக்கு ஏற்படும் கர்ப்பப்பை இரணங்களுக்கும் மஞ்சள் கஷாயத்தின் (டூஷ்) சுத்தத்தால் குணம் தரும்.

மஞ்சளைச் சுட்டு புகையை மோர்ந்தால் சளுப்பு நீங்கும். மஞ்சள் பொடியைப் பசுப் பாலில் நுரையுடன் சேர்த்துச் சாப்பிட உஷ்ண இருமல் தொண்டைப் புண் நீங்கும்.

மஞ்சளைக் குழித்தைலம் இறக்கி அத்தைலத்தை சொறி சிரங்குகளுக்குத் தடவக் குணமாகும்.

மஞ்சள் தைலத்தை ஒரு துளி வெற்றிலையில் மெல்லச் சளுப்பு தொண்டைப் புண் தொண்டை வீக்கம் நீங்கும்.

மஞ்சள் சாயம் போடுபவர்களுக்கும் உபயோகமானது. மஞ்சள் சேர்த்து தயாரிக்கும் சாயம் என்றும் அழி

யாது. மஞ்சளுக்குப் பதிலாகத் தற்காலத்தில் ஜெர்மன் தேசத்து அலிசரின் என்னும் மஞ்சள் வர்ணம் சேர்க்கப்படுகின்றது.

கஸ்தூரி மஞ்சள் என்பது சுகந்தமுடையது. இதைத் தைலவகைகளில் சேர்ப்பதுண்டு. மாத்திரைகள் செய்யும் முறைகளில் கஸ்தூரி மஞ்சள் சேர்ப்பதுண்டு.

கஸ்தூரி மஞ்சள், வெள்ளை மிளகு, நெல்லிவித்து, வேப்பமுத்து, கடுக்காய்த்தோல் இவைகளை சமனாய் இடித்துத் தூள் செய்து பாலில் கலந்து கொதியேற்றி, தலைக்குத் தேய்த்து நீராடுதலும் உண்டு. இதை பஞ்சகல்ப ஸ்நானம் என்று சொல்லுவார்கள்.

பெண்கள் பூப்படைந்ததும் மஞ்சள் சலத்தைத் தலையில் கொட்டுவதும் வழக்கம். இப்படிக் கொட்டுவதால் பூப்பின் துர்நாற்றமும் அதன் கந்தத்தால் ஏற்படும் விஷமும் நீங்கும்.

சென்னை பவளக்காரவீதி 23 ஆவது என்னுள்ள வீட்டிலிருக்கும் முத்துக் குமாரசாமி பிள்ளை என்பவர் காலின் கணுவில் வீக்கமும் இரணமும் கண்டு நெடுநாள் ஆறாமல் பல சிகிச்சைகளும் இரத்தத்தில் மருந்தை ஏற்றலும் ஆகிய முறையால் பயன்படாமல் மாமிசம் நீங்கிய புண் வழியாய்க் கால் எலும்பு கண்ணிற்குப் புலப்படவே டாக்டர்கள் பயந்து அது வரையில் நீக்கி விடவேண்டும் எனத் தீர்மானித்தார்கள். கடைசியாய் அவருக்கு மஞ்சள் கஷாயத்தால் இரணத்தை நாள் ஒன்றுக்கு 3 முறை அலம்பிக் கட்டுக்கட்டி வந்ததில் 15 நாளில் இரணம் நீங்கிச் சதைவளர்ந்து எலும்பு மூடக் குணமடைந்தார்.

மஞ்சள் உஷ்ணமுடையது இரத்தத்தில் வேலை செய்வது கல்லீரலிலும் நீர்ப்பையிலும் உள்ள தோஷங்களைப் போக்கும். மஞ்சளுக்கு முறிவு புளி.

மஞ்சள் கஷாயம்—5 பலம் மஞ்சளுக்கு 1 படி சலம் விட்டு அரைப்படியாகச் சுண்டக் காய்ச்சி உபயோகிக்கலாம்.

மஞ்சள் குழித்தைலம் எடுக்கும்போது 5 பலம் மஞ்சளுக்கு மேல் குடுவையில் போடலாகாது. 5 பலம் மஞ்சளை ஒன்றிரண்டாய் நறுக்கிக் கீழ்ப்புறம் 5 துவாரம் செய்துள்ள குடுவையில் போட்டு வாய்மூடி மண்சீலை செய்து பூமிக்குள் ஒரு பங்கு அல்லது வேறு லோகத்தாலான பாத்திரம் பொதித்து வைத்து வாய் மட்டம் மண்மூடி சலம் நிறைய மண்ணில் விட்டு அதன்மேல் மஞ்சளுள்ள குடுவையைப் பொருந்த வைத்து வாய்க்கு மண்மூடி 10 வறட்டி அடுக்கிக் கொளுத்தி இறங்க விடவேண்டும். அதிகத் தைலம் வேண்டுமானாலும் பலமுறை செய்து சேகரிக்க வேண்டும்.

ஆமணக்கு

ஆமணக்கு (தமிழ்). காஸ்டர் ஆயில் பிலாண்ட் (இங்கிலீஷ்). எராமுதபு, ஆமுத (தெலுங்கு). ஹரளு (கன்னடம்).

கிடைக்கக்கூடிய இடம்:—இந்தச் செடி ஸர்வ சாதாரணமாயும் மிக விசேஷமாயும் இந்தியாவிலுள்ள காடுகளில் அகப்படக் கூடியது. இந்தியா முழுவதிலும் இந்தச் செடியைப் பயிரிடுகிறார்கள். முக்கியமாய் மதராஸ், வங்காளம், பொம்பாய் மாகாணங்களில் பயிர் செய்து அதிலுண்டாகும் விதைகளைப் போக்கு வரவுக்குரிய சாதனமான விளைவுப் பொருளாகச் செய்து ஏற்றுமதி செய்கிறார்கள்.

குணமும், உபயோகமும்:—நான்கு விதமான ஆமணக்குண்டு. (1) பேராமணக்கு, (2) சித்தாமணக்கு, (3) காட்டாமணக்கு, (4) வெள்ளைக் காட்டாமணக்கு.

(1) பேராமணக்கு சாதாரணமாய் வெளிகளில் விசேஷமாய் புதரைப்போலவும் முளைப்பதன்றி, செடி பெரிதாயும் விதைகள் பெரிதாயும், இலைப்பாயுமிருக்கும். இதை யந்திரத்தில் விட்டுப் பிழிந்தால் 100-40 பாகம் எண்ணெய் உண்டாகும். இதை விளக்கெரிப்பதற்கும் உபயோகிக்கிறார்கள்.

(2) சித்தாமணக்கு வருஷத்துக் கொருதரம் வரிசை வரிசையாக வெற்றிலைத் தோட்டங்களிலும், கரும்பு தோட்டங்களிலும் பயிரிடுகிறார்கள். கொட்டை சிறியதாயும்

சாம்பற்பூத்த நிறமாயும் சிறிய கபில வர்ணமுள்ள புள்ளிகள் உடையதாயுமிருக்கும். 100-க்கு 37-பாகம் எண்ணெய் கொடுக்கக் கூடியது. இதைப் பெரும்பாலும் மருந்துகளுக்கு உபயோகிக்கிறார்கள். முத்துக் கொட்டையை யந்திரங்களில் விட்டு ஆடி யெடுக்கிறதைப் பார்க்கிலும் அடுப்பில் வைத்து காய்ச்சி எடுக்கிற எண்ணெயே விசேஷமென்று அநேகருடைய அபிப்பிராயம். இயந்திரங்களில் விட்டு எடுக்கின்ற எண்ணெயானது மிகவும் வெண்மையாகவும், தெளிவாகவும், வாசனை அற்றதாகவும் இருக்கும். சித்தாமணக்கெண்ணெய் உடம்புக்கு குளிர்ச்சியை கொடுக்கக் கூடியதும், கடுகடுப்பில்லாததும், சுலபமாய்ப் பேதியாகக் கூடியதும், கை கால் பிடிப்பு, முடக்கு வாத ரோகங்களைத் தீர்க்கத்தக்கது மானது. குடல்கள் மருந்து வேக்காடால் வெந்திருக்கும் சமயத்தில் இதை உபயோகிப்பதுமுண்டு. குழந்தைகளுக்கும் பெரியவர்களுக்கும் சீதபேதியாகும் பொழுது அபினியுடன் கலந்து இதை உபயோகித்தால் சீக்கிரத்தில் சொஸ்தப்படும். சிலர் வேலம் பிசினியும் ஜலமுங் கலந்து கொடுப்பதுண்டு. இதை கை கால்கள் எரிச்சலால் கஷ்டப்பட்டிருப்பவர்களுக்கும், சிறு குழந்தைகளுக்கும், கர்ப்பிணி ஸ்திரீகளுக்கும், பிரசவித்த ஸ்திரீகளுக்கும், மூத்திர எரிவு வியாதிகளுக்கும் கொடுக்கலாம். இது சிறிய குழந்தைகள் முதல் பெரியவர்கள் வரைக்கும் ஒரு தேக்கரண்டி முதல் மூன்று தேக்கரண்டி வரையிலும் வயதுக்குத் தக்கபடி கொடுக்கலாம். இதைப் பாலிலும், காப்பியிலும், நீராகாரத்திலும், ஓமத் தண்ணீரிலும் மிதக்கவிட்டு கொடுப்பது சிரேஷ்டம். ஆசனத்தில் எரிச்சல் நோய் முதலானது இருக்கும்போதும், மூல வியாதி, பௌத்திர வியாதியால் கஷ்டப்பட்டுக் கொண்டிருக்கும் பொழுதும் இதைத் தடவினால் வியாதி உடனே சமனமாகும். அதிக வெட்டையால் மலம் 2, 3 நாள் வெளிவராமல் கஷ்டப்பட்டிருக்கும் பொழுது வெளிமா கொடுக்கும்போது கொஞ்சம் விளக்கெண்ணெய் தடவி கட்டையை ஆசனத் துவாரத்தில் வைப்பதுண்டு. கொஞ்-

சம் புகையிலைக் காம்பை இந்த எண்ணெயில் தோய்த்து ஆசன துவாரத்தில் புகட்டினால் 10 நிமிஷத்திற்குள் மலம் வெளியாகும். மேலும் பௌத்திர மூலவியாதியஸ்தர்கள் மிக உஷ்ணத்தினால் மலம் வெளிவராமல் கஷ்டப்பட்டுக் கொண்டிருக்கும் பொழுது கொஞ்சம் விளக்கெண்ணெயில் ஒரு விரலை தோய்த்து ஆசன வழியில் சுற்றித் தடவி விட்டால் தாராளமாய் மலம் கழன்று விடும்.

மேக வெட்டையால் ஸ்திரீகளுக்கு ஸ்தனக் காம்பு வெடித்து குழந்தைகள் பாலுண்ணமாட்டாமல் அழுது கொண்டிருக்கும்போது கொஞ்சம் விளக்கெண்ணெய் காம்பில் தடவ அது மெதுவாக குழந்தை அழாமல் பால் குடிக்கும்.

விளக்கெண்ணெயில் சமமாய் முலைப்பால் கலந்து கண்ணிற்குப்போட கண்ணெரிச்சல், கண்வலி நீங்கும்.

விளக்கெண்ணெயை கோசலத்தில் அரைவாசி 3 அவுன்ஸ் கோசலத்தில் முக்கால் அவுன்ஸ் விளக்கெண்ணெய் கலந்து காலை வேளைகளில் கொடுத்துவர 3 நாளில் பித்த காமாலை, பித்த சோகை ஆகிய கல்லீரலின் வியாதிகளும் அதனால் உண்டாகும் வீக்கங்களும் குறையும். நீர் தாராளமாய் இறங்கும்.

கணச்சூடு வியாதிகளுக்கும், குழந்தைகளுக்கும், கெர்ப்பவதிகளுக்கும் சுத்தமான விளக்கெண்ணெயை உபயோகித்தல் நன்று. விளக்கெண்ணெயை எடுக்கும் விதம்:- சித்தாமணக்குக் கொட்டையின் மேல்தோலை நீக்கி உரலில் சலம்விட்டாட்டி பெரிய பானையில் சலம்விட்டு அதாவது 4 படி கொட்டைக்கு 10 படி சலம் விட்டு 7 நாள் ஊறவைத்து பிறகு அடுப்பிலேற்றி சிறு தீயாய் எரிக்க சலத்தின்மேல் எண்ணெய் மிதந்துகொண்டுவரும். அதைக் கையால் வழித்து கோப்பையில் எடுத்து வெயிலில் வைத்து எடுத்துக் கொள்ளவேண்டும். இதை உபயோகிப்பது சாலவும் நன்று. இதையே சிலர் வேறு விதமாய் செய்வதுண்டு. அதாவது தோல் நீக்கிய கொட்டையைச்

சட்டியில் போட்டு வறுத்து ஆட்டி சலத்தில் கலக்கி எரித்து முன் சொன்னபடி செய்வார்கள். இம்முறைகளையே 10 வருஷத்திற்கு முந்தி சகலரும் கையாண்டு வந்தார்கள். இதையே பச்சை எண்ணெய் என்றும் வறுத்த எண்ணெய் என்றும் கூறுவார்கள்.

மேற்கூறிய எண்ணெயானது அக்கினி நேர் சம்பந்தமில்லாமலும் இரும்பின் உஷ்ணத்தால் அழுத்தப்படாமலும் தயார் செய்வதால், வயிற்றுவலி, ஆசனக்கடுப்பு, உஷ்ணம் ஆகிய இத்தோஷங்கள் சம்பவிக்க மாட்டாது.

க்ஷயரோகத்திற்கு அடிப்படையான வியாதியானது சிறுவயதில் காணும் கணைச்சூடு. இதை இங்கிலீஷ்காரர்கள் (பார்ஸிமேஷன் ஆப். தி. ஆர்ட்) என்று சொல்லுவார்கள். இத்தகைய வியாதிகளுக்கு மேற்சொல்லிய விளக்கெண்ணெயில் பேயன் வாழைப்பழத்தை காலணா [illegible] வாய் அண்டிக்கு கற்கண்டு சேர்த்து சூரிய புடத்தில் வைத்து இரவில் ஒரு துண்டு பேயன் பழமும் ஒரு துண்டு கற்கண்டும் படுக்கைக்குப் போகும்போது கொடுத்துவிட்டு ஒரு கரண்டி எண்ணெயும் ஊற்றிவந்தால் மேற்சொல்லிய வியாதிகளால் காணும் முக்கியமான மலச்சிக்கலை நிவர்த்தி செய்து, சரீரத்திலுள்ள உஷ்ணத்தையும் மாற்றும். அது வரையில் யாதொரு உஷ்ணத்தைத் தரக்கூடிய டீ, காப்பி, உப்புமா, இட்டிலி, இத்தகைய ஆகாரங்களை நீக்கி, மோர் அன்னம், பழைய சாதம், தயிர் அன்னம், புளிப்புள்ள கேழ்வரகு கஞ்சி, நீராகாரம் ஆகியவைகளையே காலை வேளைகளில் கொடுத்துவரல் வேண்டும். தற்காலத்தில் மேற்சொல்லிய வியாதிகளுக்கு மீன் எண்ணெய் உபயோகிக்கப்படுகின்றது. அது பொருத்தமற்றது. கணைச்சூடு வியாதியை முன் சொன்ன விதிப்படி நீக்கிக்கொண்டு [illegible] வயது வரையில் பாதுகாத்து வந்தால் க்ஷயரோகம் பிறகு உண்டாகமாட்டாது. முன்னுள்ள பாட்டிமார்கள் இதைச் சாதாரணமாய் உணர்ந்திருந்தும், உபயோகித்தும் குழந்தைகளைக் காப்பாற்றி வந்தார்கள். அம்முறையை நீக்கிய

படியால் இக்காலத்தவர்கள் க்ஷயரோகத்தால் பீடிக்கப்படுகிறார்கள்.

விளக்கெண்ணெயை கட்டிகளின் பேரில் தடவ, கட்டி உஷ்ணம் குறைந்து உடையும். ஆவிலிலை, அரிசி மாவு ஆகிய இவைகளைக் கிளறி கட்டிகளுக்கும், வீக்கங்களுக்கும் பற்று போடும்போது விளக்கெண்ணெயைத் தடவியே உபயோகிப்பது.

மலச்சிக்கலுள்ளவர்கள் தினப்படி விளக்கெண்ணெய் கால் அவுன்ஸ் வீதம் இரவில் சாப்பிட்டுவந்தால் மிகவும் நல்லது. இதர மருந்துகளால் மலச்சிக்கலை நிவர்த்தி செய்துகொண்டு வருவது சரீரத்திற்கு வியாதியை அதிகரிக்கச் செய்யும். விளக்கெண்ணெய் மலத்தைத் தள்ளும், சரீரத்திலுள்ள உஷ்ணத்தையும் குறைக்கும். இதர மருந்துக்கள் மலத்தை மாத்திரம் தள்ளிவிட்டு சரீரத்திற்கு உஷ்ணம் உண்டு பண்ணும்.

குழந்தைகளுக்கு பிறந்தது முதல் நாள் தோறும் [illegible] நாள்விட்டு நாள் விளக்கெண்ணெயை அரை டிராம் முதல் 8 டிராம் வரையில் உபயோகிக்க வேண்டும்.

கெர்ப்ப ஸ்திரீகளுக்கு 5-வது மாதம் பிண்டத்தில் வியாதிகள் உண்டாகா வண்ணம் தடுப்பதற்கு மஞ்சள் கஷாயத்தில் முக்கால் அவுன்ஸ் அல்லது 1 அவுன்ஸ் விளக்கெண்ணெய் சேர்த்து கொடுக்க வேண்டும். மஞ்சள் கஷாயம் வைக்கும்போது 5வது மாதத்தில் 5 வெங்காயமும் அரை பலம் மஞ்சளும் ஒன்றிரண்டாய் இடித்து ஆழாக்கு சலம் விட்டு, அரை ஆழாக்காகச் சுண்டக் காய்ச்சி வடிகட்டி, 1 அவுன்ஸ் கஷாயமும் 1 அவுன்ஸ் விளக்கெண்ணெயும் சேர்த்து கொடுக்க வேண்டும். மறுபடியும் 7-ம் மாதம் 7 வெங்காயமும், 9-ம் மாதம் 9 வெங்காயமும் சேர்த்து முன் சொன்னபடி கஷாயத்தில் கொடுக்க வேண்டும். இதன்படி கொடுப்பதால் கெர்ப்பவதிக்கு பிரசவ காலத்தில் உண்டாகும் பிரசவ வேதனைகள் குறைவது

மாந்தி, பிறக்கும் குழந்தைகளுக்குக் கரப்பான், தொண்டைக் கட்டல், கருஞ் செவ்வாப்பு, செஞ் செவ்வாப்பு முதலான வியாதிகளை வரவொட்டாது தடுத்து விடும். செவ்வாப்பு வரவொட்டாமல் தடுப்பதற்கு செய்யும் சிகிச்சைகளில் மேல் சொல்லிய சிகிச்சையே மேலானது. அது சமயம் கவனியாதிருந்தால் குழந்தை பிறந்த பிறகு 1 அவுன்ஸ் விளக்கெண்ணெயில் ஒரு சேராங் கொட்டையை போட்டுக் காய்ச்சி வடிகட்டி அந்த எண்ணெயில் 10 முதல் 80 துளி வரையில் கொடுப்பதுண்டு. சிலர் கழுதைப்பாலும் கொடுப்பார்கள்; இச் சிகிச்சைகள் முக்கியமானது. இவ் வியாதியால் அநேக குழந்தைகள் மரண மடைகின்றன. இம் மருந்தை இரண்டு அல்லது மூன்று நாட்களுக்கு மேல் உபயோகிக்க லாகாது. அப்படி உபயோகித்தால் உஷ்ணம் அதிகரித்து விடும்.

கட்டிகளுக்கு விளக்கெண்ணெயும் சுண்ணாம்பும் கலந்து போட கட்டிகள் உடையும்.

கடுக்காய்த்தூள் கால் பலம்; விளக்கெண்ணெ அரை முதல் 1 அவுன்சு வரை கலந்து கொடுத்தால்; சீதபேதி, வயிற்று வலி, இவைகள் நீங்கும். சிற்சில சமயங்களில் இரத்த மூலங்களும் நீங்கும். சீதபேதிக்கு விளக்கெண் ணெய்யும் பாலும் கொடுப்பதுண்டு. கர்ப்பஸ்திரீகளுக் கும் கடுக்காய்த் தூள் சேர்த்து எண்ணெய் கொடுக்கலாம்.

சிரசில் உஷ்ணம் அதிகரித்த காலத்தில் விளக்கெண் ணெய்யைத் தேய்க்க எரிச்சல் நீங்கும்; வயிற்று வலிகளுக்கும் பூச்சிகளைக் கொல்ல மருந்து கொடுத்த பின்பு இறந்த பூச்சிகளை வயிற்றிலிருந்து வெளிப்படுத்த விளக்கெண்ணெயை உபயோகிக்கவேண்டும்.

முத்துக்கொட்டை பிண்ணாக்கு எருவுக்காகவும், மாடுகள் பால் கறப்பதற்காகவும் உபயோகப் படுகின்றது.

பெண்களுக்கு ஸ்தனங்கள் தளர்ந்து விட்டால் மார்பில் விளக்கெண்ணெய்யைத் தடவி உலர்ந்த மாதுளம் விரைத் தூள் போட்டு பஞ்சை வைத்து கட்டி வர ஸ்த

னங்கள் கட்டுப்பெறும். இதை சுமார் 20 நாட்களுக்குள் காணலாம், சேர்வாளத்தின் வேகமும், நீரடி முத்தின் வேகமும் விளக்கெண்ணெய்யில் வறுத்து உபயோகிக்கக் குறையும். சர்வ பாஷாணங்களையும் விளக்கெண்ணெய் யில் கலந்து கொடுத்தால் வேகம் குறையும். இக் காரணத் தினாலேயே பலர் வீரம், பூரம், இரசம், தாளகம், லிங்கம், பாஷாணம் ஆகிய இவற்றால் செய்யும் வாய் பிடிக்கும் மருந் துகளை விளக்கெண்ணெயில் கொடுப்பது. இம்முறையால் மருந்து சுலபத்தில் வாய் பிடிக்காது. 5 நாட்களுக்கு மேலும் அல்லது குறைத்தும் கொடுத்தால் வாய் பிடித்து விடும். ரசம், வீரம், பூரம் முதலான மருந்துகளை எண் ணெயில் கலந்து கொடுத்தால் எண்ணெய் அரை அவுன் சுக்கு குறையாமல் இருத்தல் வேண்டும். சூதக வாய்வு வியாதிக்கு 1 வராகனிடை பூரத்தை 5 பலம் ஆமணக்கெண் ணெயில் அரைத்து வேளைக்கு முக்கால் அவுன்சு வீதம் 5 நாள் கொடுத்தால் குணம் தரும். வேண்டுமானால் மறுமுறை கொடுக்கலாம்.

வீரம் 1 பங்கு இரசம் 1 பங்கு இரண்டையும் விளக் கெண்ணெயில் அரைத்து பில்லை தட்டி ஒரு சாணகி யில் வைத்து வேறு சாணகியால் மூடி மூன்று கற்களை வைத்து அதன்மேல் சாணகியை வைத்து கல்லின் மத்தி யில் அகலில் விளக்கெண்ணெய் விட்டு ஒரு திரிபோட்டு தீபத்தால் எரித்து 1 ஜாமம் பொறுத்து இரண்டு திரி சேர்த்து 1 ஜாமம் எரித்து மறுபடியும் மூன்று திரியால் 1 ஜாமம் எரித்தால் சாணகியிலுள்ள மருந்தானது பதங்க மாய் மேல் சாணகியிலும் கீழும் தங்கி யிருக்கும். இதை சுரண்டி எடுத்துக் கொண்டு ஒரு அரிசி எடை அரை அவுன்சு விளக்கெண்ணெயில் கொடுக்க, சொறிக்கு, போணிப்புற்று, மேகப்புண், கிரந்தி, சூதக வாய்வு இவை கள் போகும். காலையில் மாத்திரம் உபயோகிக்க வேண்டும். இப்படி ஒரு முறை 5 நாள் உபயோகித்துத் தாமதித்து மறுமுறை உபயோகிக்கலாம். இந்த [illegible] என்று கூறுவார்கள். அநேகர் இம் மருந்தை [illegible]

கள். இதற்கு இச்சா பத்தியம். இம் மருந்தை விளக்கெண்ணெய்த் தவிர வேறு விதத்தில் கொடுத்தால் வாய் பிடிக்கும். அப்படி கொடுப்பதானால் கப நோய்களில் ஒரு வேளை அல்லது இரண்டு வேளை தேனில் கொடுக்கலாம்; அதிகம் கொடுக்கலாகாது.

சரீரத்திலுள்ள ரச வாடைகளை விளக்கெண்ணெய் மாற்றிவிடும்.

பிரசவ காலங்களிலும் கெர்ப்பப்பையை கையால் பரிசோதிக்கும் காலங்களிலும் கையில் விஷம் தாக்காதபடியும், கையின் விஷம் கெர்ப்பப்பையில் தாக்காது காப்பதற்காக கையில் விளக்கெண்ணெய் தடவிக் கொண்டே பரிசோதித்தல் வேண்டும்.

தலைவலி உண்டானவர்களுக்கு விளக்கெண்ணெய்யை தலையில் தேய்த்தால் தலைவலி நீங்கும்.

விளக்கெண்ணெயில் தீபம் இட்டு தீபத்தின் அடியில் சாணம் வைத்து உபயோகித்தால் அத்தீபத்தால் உண்டாகும் பிரகாசம் கண்ணிற்கு குளிர்ச்சியை உண்டு பண்ணும். தீபமும் சாணமும் வைப்பதால் அசைவற்றும் குளிர்ந்தும் தைலம் நீடித்தும் எரியும்.

வயிற்றில் புண் இருக்கும் காலத்தில் பதார்த்தங்களில் நல்லெண்ணெய்க்கு பதிலாய் விளக்கெண்ணெய்யை உபயோகிப்பதுண்டு.

விளக்கெண்ணெய்க்கு சமமான உஷ்ணத்தை மாற்றும் குணம் வேறு எம்மருந்திற்கும் இல்லை எனலாம்.

ஜுரம் உண்டான காலங்களில் விளக்கெண்ணெயை உபயோகிப்பது கிடையாது, ஆனால் சீதபேதி காலங்களிலும் சுரங்களுக்கு உபயோகிக்கின்றார்கள்.

உஷ்ண சிகிச்சையால் வியாதியை குணம் செய்யும் இங்கிலீஷ், தமிழ் ஒளஷதங்களை உபயோகிக்கும் காலத்தில் குளிர்ச்சியை உண்டு பண்ணும் விளக்கெண்ணெய்

ஜுரங்களுக்கு உதவாது என்றாலும், உஷ்ணத்தை அதிக குளிர்ச்சியாய் மாற்றும் சிகிச்சைகளை செய்பவர்கள் விளக்கெண்ணெய்யை எல்லா வியாதிகளிலும் கையாளுவார்கள். ஆனால் அநேகர் மேக சுரம் முதலான சுரங்களுக்கு எண்ணெய் உபயோகிக்கின்றார்கள். அவ்வெண்ணெய்யில் உஷ்ண பதார்த்தங்களைச் சேர்த்தே உபயோகிக்கின்றார்கள். அதாவது:—

விளக்கெண்ணெய்யில் எருக்கன் சமூலம் கஷாயம் வைத்து கஷாயத்தை எண்ணெய்யில் காய்ச்சி வாய்வு வியாதிகளுக்கும்;

வேப்பம்பட்டை கஷாயம் வைத்து எண்ணெய்யில் கலந்து காய்ச்சி மேகசுரம், மேக வியாதிகளுக்கும்;

முருங்கமரத்தின் பட்டை கஷாயம் வைத்து எண்ணெய்யில் காய்ச்சி பித்தவாய்வு ரோகங்களுக்கும் அதாவது (மார்வலி முதலான வியாதிகள்.)

வாதநாராயண இலையின் கஷாயம் வைத்து எண்ணெய்யில் கலந்து காய்ச்சி பீஜரோகம், வாதரோகங்களுக்கு உபயோகிக்கப் படுகின்றன.

பூவரசன்பட்டை கஷாயம் வைத்து எண்ணெய்யில் கலந்து காய்ச்சி கிரந்தி வியாதிகளுக்கும்.

ஆகாசத்தாமரை இலையின் கஷாயத்தோடு எண்ணெய் விட்டு காய்ச்சி குன்ம வியாதிகளுக்கும் கல்லீரலின் வியாதிகளுக்கும்;

கள்ளிப்பால் சேர்த்து எண்ணெய்யில் காய்ச்சி மேக வியாதிகளுக்கும் பாரிச வாய்வுகளுக்கும், கொடுப்பது உஷ்ண சிகிச்சையே. இப்படி எவ்வளவு [illegible]க் கொண்டும் எண்ணெய் காய்ச்சி [illegible] குணத்திற்கேற்ற வியாதிகளுக்குக் கொடுக்கலாம்.

கஷாயம் வைக்கும் அளவு 1 [illegible] 6 படி சலம் விட்டு 8 படியாக சுண்ட காய்ச்சி [illegible] விளக்கெண்ணெய்யில் காய்ச்சலாம். கள்ளிப்பால் கால் படிக்கு 1

விதை எண்ணெய்; இது அதிகப் பேதியாகக் கூடியது. அளவு 1 டிராம் முதல் 3 டிராம் வரை உபயோகிக்கலாம்.

கண்ணில் ஏதாகிலும் தூசு, மண், கரித்தூள், ஆகிய பொடி விழுந்து கண்ணை மிகவும் அரித்துக்கொண்டிருந்தால் அப்பொழுது கண் ரெப்பைகளில் 2, 3 துளி விளக்கெண்ணெய் விட்டால் அந்த தூசு வெளியே வந்துவிடும். அப்படி வராமல் இன்னும் அரித்துக்கொண்டிருந்தால் க[illegible] ஜலம் கொண்டு கண்களைத் திறந்து அலசினால், அ[illegible] வெளியே வந்து விடும்.

ஆமணக்கின் இலையும் வேர் பட்டையும் உட்கொண்டால் பேதியாகும். இதின் இலையை வதக்கி ஸ்தனங்களின் மேலே போட்டால் பால் சுரக்கும். இதற்காக இந்த இலையில் ஒரு பிடி எடுத்து 6, 8 படி தண்ணீரில் [illegible] வைத்து அந்த தண்ணீரைக் கொண்டு மார்பை அ[illegible] மணி நேரம் கழுவி, பின்னர் அந்த இலையை வைத்து கட்டவேண்டும். இப்படிச் செய்தால் கொஞ்ச நேரத்துக்குள் பால் அதிகமாய்ச் சுரக்கும். மேலும் இந்த இலையை கஷாயமிட்டு உள்ளுக்கு சாப்பிட்டால் பால் சுரக்கும்.

குழந்தைகளுக்கு காணும் வயிறு உப்பிசத்திற்கு நீர் கட்டலுக்கும் பெரியவர்களுக்குக் காணும் வயிறு உப்பசத்திற்கும் நீர் கட்டலுக்கும் ஆமணக்கின் இலையில் விளக்கெண்ணெய் தடவி அடுப்பில் வாட்டி வயிற்றின் மேலே பத்துபோட வயற்றிலுள்ள உஷ்ணங்கள் குறைந்து, நீர் இறங்கும். அபான வாய்வு பரிந்து வயிறுப்பசம் குறையும். மேற்படி இலையை வதக்கி, கட்டிகளுக்கு போட உஷ்ணம் குறைந்து கட்டி உடையும்.

இலையை 2 தோலா முதல் 4 தோலா வரையில் எடுத்துக்கொண்டு கால் படி பசுவின் பால் விட்டு இடித்து கா[illegible]யில் 3 அவுன்ஸ் கொடுக்க 3 நாளில் பித்தாண்டு காமா[illegible] நீர் அடைப்பு, சூதக வாய்வு, குத்தைக்கால் வாத சுர[illegible] நெரிகட்டி சுரம், ஆகிய இவைகள் தீரும், பத்தியம் உப்பு புளி, காரம் தள்ளி, வெந்நீர் சாதம் சாப்பிடவும்.

இலையை சிறிதாக அரிந்து துவரம் பருப்பின் சேர்த்து, துவட்டி, சாதத்துடன் கலந்து சாப்பிட பாலில்லா ஸ்திரிகளுக்கு பால் அதிகரிக்கும். நீரிலுள்ள உஷ்ணத்தை மாற்றி நீரை அதிகமாக இறங்கச் செய்யும். கர்ப்பப்பையிலுள்ள வீக்கங்களை குறைக்கும். உதிரச் சிக்கல்களை மாற்றும். சிலர் இலையின் ரசமும், விளக்கெண்ணெயும் சமமாய் கூட்டி 2 அவுன்சு வீதம் சூதக வாய்வுக்குக் கொடுப்பதுண்டு. இதன் உபயோகத்தால் சூதகப்பையிலுள்ள உஷ்ணத்தை குறைத்து சூதக வாய்வு வியாதியில் உதிரத்தில் காணும் கருப்பு நிறம் மாறி சூதகம் நன்றாய் வெளிப்படும்.

வீக்கமுள்ள இடங்களில் இடித்து கட்டினால் வீக்கம் குறையும்.

இலையை உட்கொண்டால் மலச்சிக்கலை நீக்கும். வேரை தூள் செய்து சக்கரையில் சமபாகம் கலந்து 20 முதல் 40 கிரெயின் வரையில் காலை மாலைகளில் உட்கொண்டு வந்தால் அது மேகத்தைக் குறைக்கும்; மூளைக்கு பலத்தை உண்டு பண்ணும். வேரை இடித்து கஷாயம் வைத்து உள்ளுக்கு கொடுத்தும் வேர்க் கொடியை இடதுகையில் கங்கணம்போல் கட்டினால் பிரசவ வேதனைப்படும் ஸ்திரிகள் உடனே குனி குனிப்பார்கள். இது குளிர்ச்சியைத் தரக்கூடியது.

எண்ணெய் கல்லீரலின் பேரிலும், குடல்களிலும் மலப்பையிலுமுள்ள உஷ்ணத்தையும் ரணத்தையும் ஆற்றக்கூடியது.

இலை கல்லீரலிலும் நீர்ப்பையிலும் வேலை செய்யக் கூடியது.

வேர் இரத்தத்திலும், மூளையிலும் வேலை செய்யக் கூடியது.

முறிவு:—வசம்பு, கடுக்காய், சாணிப்பால் [illegible].

காட்டாமணக்கு இலையும் வேரும் பத்துப் போடுவதுண்டு. பாலை இரணங்களுக்குத் தடவலாம்.

வெள்ளை காட்டாமணக்கு இலை மாத்திரம் சீரம்பு ஆக்கு கோசலைத்தில் கொடுக்க நல்லது; மற்றவை முன் சொன்னபடியே கொட்டையின் எண்ணெய் விளக்கெரிப் பார்கள்.

இக் காரணங்களை அறிந்தே நம் பெரியோர்கள் இந்த இலையில் ஆடி மாதிகளுக்கு தனியாக உபயோகித்து வந்தார்கள். இன்னும் இந்த இலையை ருது காலங்களில் வதக்கி தொப்புழின் மேல் போட்டால், அழுக்கை நன்றாய் வெளியே தள்ளும். கில்களிலும் கணுக்களிலும் நோயுண்டானபோது கழுவ உடனே குறையும். இந்த இலை பட்டை, வேரை வெள்ளாட்டுப்பாலில் போட்டு கஷாயமிறக்கி கண்ணில் வலியுண்டானபோது கழுவ உடனே வலி தீரும். இதன் விதைகளை தோல் நீக்கி நன்றாய் அரைத்து பாலில் போட்டு வேகவைத்து கஷாயமிறக்கி உட்கொள்ள இடுப்பு வலி முதலான வியாதிகள் தீரும். ஆமணக்கு வேரை நறுக்கி 1 பலம் வேர் 6 அவுன்ஸ் 1 கிராதகனிடை கஷாயம் கூட கலந்து 3 மணிக்கு 1 அவுன்ஸ் வீதம் உட்கொண்டால், பக்கசூலை நீங்கும்.

எள்ளுச் செடி

—(*):—

எள்ளுச்செடியை இந்தியாவில் புஞ்சைப் பயிராகப் பயிர்செய்கின்றார்கள். அச்செடி விதை விதைத்த 90 நாளில் முளைத்துப் பெருத்துப் பூத்துக் காய்த்து விடுகின்றது. எள்ளுக்காய் காய்த்த பின், செடியைப் பிடுங்கி உலர்த்தித் தட்டினால் எள்ளு விதை உதிர்ந்து விடும். அந்த எள்ளைக் காற்றில் தூற்றித் தூசு முதலானவைகளைப் போக்கிச் சேகரித்து வியாபாரிகளுக்கு விற்பது நாட்டு வழக்கம்.

எள்ளிலிருந்து பலவகைப் பலகாரங்கள் செய்யலாம். எள் உஷ்ண முடையது. இரத்த சுத்திக் கேதுவானது.

எள்ளை அரைத்து முள் பொத்திக் கொண்ட பாகத்தில் கட்ட முள் அழுகி வெளிப்பட்டு விடும்.

எள்ளைப் பொடி செய்து நெருப்பில் தூவி அதிலிருந்து வெளிப்படும் புகையை சுவாசித்தால் சுதும்பு நீங்கும்.

எள்ளுப் பொடியின் புகையால் மூட்டைப்பூச்சி நாசமடைந்து விடும். கொசுக்கள் அணுகாது.

நாகதாளி அடர்ந்த காட்டை அழிக்க எள்ளை விதைத்தால் நாகதாளி அழிந்து விடும். நாகதாளிச் செடியில் எள்ளோ அல்லது எள்ளின் செய்யோ பட்ட மாத்திரத்தில் நாகதாளிச் செடி வேருடன் அழிந்துவிடும். அழிந்த நாகதாளிச்செடி பயிர்களுக்கு எருவாகும் எனை அழிவில் நாகதாளிச் செடியின் முள் முதலிலேயே அழுகி

விடுவதால் தீனிகளில் போட்டு மிதிக்க ஏது உண்டாகின்றது.

மொட்டுப் பூச்சியையும் கொசுக்களையும் நாசம்செய்ய எள்ளை நீக்கியபின் செடியைக் கொளுத்திப் புகை போடலாம்.

கட்டிகளிலுள்ள விஷங்களை வெளிப்படுத்த எள்ளை அரைத்துக் கட்டலாம்.

குதக வாய்வு என்னும் வியாதிக்கு எள்ளும் வெல்லமும் கலந்து சாப்பிட குணமாகும்.

சேராங்கொட்டை என்னும் (மார்க்கிங் நட்) மிகக் கொடிய உஷ்ண முடையதும் புண் பண்ணக் கூடியது மானது. அத்தகைய சேராங் கொட்டையின் வேகம் சற்று எள் சேர்ந்த மாத்திரத்தில் குறைந்து விடும்.

ஆனபடியால் மருந்து வகைகளில் எங்கு சேராங் கொட்டை சேர்க்கப்படுகின்றதோ அங்கு அதற்குச் சமனான எள்ளும் சேர்க்கவேண்டும். இல்லையெனில் வயிறு வாய் முதலானவைகளில் புண் ஏற்பட்டுத் தொந்தரவு உண்டாகும். சிலர் சேராங் கொட்டைக்குத் தேங்காய் மாத்து என்பார்கள். அது பொருத்தமல்ல. எள் ளொன்றே சரியான மாற்றெனக் கொள்ளல் வேண்டும்.

இந்தக் காரணத்தால் தான சாஸ்திரங்களில் பெரிய மருந்தாகக் கூறியுள்ள இடிவல்லாதி என்னும் மருந்தைக் கூறுங் காலத்தில் பல சரக்குகள் சேர்க்கச் சொன்னாலும் எள்ளைச் சேர்க்கும் அளவு மாத்திரம் சேராங் கொட்டைக்கு இரண்டுபங்கு அதிக அளவையே கூறியிருக்கின்றனர்.

சேராங் கொட்டையின் அளவுக்குக் குறைவாக எள் சேர்க்கச் சொல்லும் முறை சரீரத்திற்கு உஷ்ணத்தை உண்டு பண்ணி வயிற்று வலி சீதபேதி முதலான வியாதிகளைத் தரும்.

இடிவல்லாதி மருந்தில் சேராங் கொட்டையும் எள்ளும் பனைவெல்லமும் சேர்ந்து இடிப்பது போதுமானது.

சில முறைகளில் ரசம், கந்தகம் மற்றும் பல கடைச் சரக்குகள் சேர்ப்பதும் உண்டு.

இடிவல்லாதியால் மேகப்படை, மேகபுண், சொறி சிரங்கு, குஷ்டம் முதலிய வியாதிகள் நீங்கும்

இரண்டு ஆண்டுகளுக்கு முன் வைத்திய நிபுணரும் கல்வியில் தேர்ந்தவரும் உலகம் புகழக் கூடியவருமான ஒருவர் பங்கு விகிதம் பணம் வசூலித்து இடிவல்லாதி லேகியத்தைச் செய்து பலர்க்குக் கொடுத்தார்.

லேகியம் உண்டவர்களுக்கு இரத்த பேதியும் வாந்தியும் ஏற்பட்டுச் சிலர் மாண்டதாகவும், சிலர் வேதனை பெற்றுச் சுகமுற்றதாகவும் கூறப்படுகிறது. லேகியத்தை ஒரு மூலையில் தள்ளிவிட்டார். இடிவல்லாதி லேகியம் செய்து பெரும் பணம் திரட்டக் கருதி வாங்கிச் சேகரித்து வைத்திருந்த சேங்கொட்டை மூட்டைகளை ஒரு பக்கம் அடுக்கி வைத்து விட்டார்.

ஒருநாள் அவர் அழைப்பிற் கிணங்கி அவ்விடம் சென்று வார்த்தையாடிக் கொண்டிருந்தேன். பிறகு அத் தோட்டத்தைச் சுற்றிப் பார்க்கும்போது சேங்கொட்டை மூட்டைகளைக் கண்டு இவ்வளவு சேங்கொட்டை எதற்காக என, வினவியதற்கு அவர் மேற்கூறிய கதையைச் சொன்னார்.

அப்படியானால் அதன் முறையைச் சொல்லுங்கள் என்றதும் அதன் முறையைக் காட்டினார். அம்முறையில் எள்ளுச் சேர்க்கப் படாததைக் கண்டு, இதை உண்டவர் மரண மடைவது திண்ணம் என்றேன். எள்ளினில் சேங் கொட்டைக்கு முறிவாகியதும், வேகத்தைத் தணிப்பதும் எடுத்து நீக்கக் கூடியதுமான எள் சேராததால்

இது உட்கொள்ளக் கூடியதன்று என்றதைக் கேட்டு மனம் கசிந்து வருந்தி தான் நம்பிச்செய்த முறையால் பிறர்க்குத் தீங்கு நேர்ந்ததாய்க் கூறினர்.

எனவே, வைத்தியர்களுக்கு இவ்வியாசம் பலனைத் தரும் என்பதில் ஐயமில்லை.

பெண்களுக்கு பால்சுரக்க எள்ளும் கேழ்வரகின் அடையும் வெல்லமும் சேர்த்து இடித்து உண்ண பால் சுரக்கும். ஆனால் இக்காலத்தில் அநாகரீகமாய் நினைப்பவர்கள் பெருகிவிட்டதால் இதை உண்ண மறுப்பார்களென நினைக்கின்றேன். ஆனால் குணம் கண்டு ஒருவரும் வெறுக்க மாட்டார்கள்.

எள்ளும் முருங்கைக் கீரையும் சேர்த்து அவித்து உண்பதால் பித்த வாயுவால் ஏற்படும் மார்வலி நீங்கும்.

எள்ளும் பனை வெல்லமும் சூதகத்தை வெளிப்படுத்தும்.

எள் நெய், எண்ணெய்

எள்ளில் 60 பங்கு எண்ணெய் 40 பங்கு திப்பி கிடைக்கும்.

எண்ணெயைத் தெலுங்கு நாட்டிலும் சில தமிழ் நாட்டிலும் அதிகமாய்க் கொண்டாடுகின்றார்கள்.

எள்ளிலிருந்து எடுக்கப்பட்ட நெய்யை விட்டுச் சகல பதார்த்தங்களுக்கும் தாளிதம் செய்வதுடன், வறுத்தல் வழக்க ஆப்பக்காடா, போண்டா, உளுந்துவடை, கடலைவடை, வாழைப்பூவடை, தக்காளிக்காய்வடை, உருளைக்கிழங்கு வடை, அத்திக்காய்வடை, வெங்காயவடை, முருங்கை

மசால்வடை, ஓமப்பொடி, தேன்குழல், சோமாசு, சோந்து அப்பளம், உளுந்தன் அப்பளம், கஞ்சி அப்பளம், சிறுகாராபூந்தி, பெருங்காராபூந்தி, போளி பூரி, வெங்காயபச்சி, வாழைக்காயபச்சி, புடலங்காயபச்சி முதலான அநேக பலகார வகைகளும் வருகல், பொரியல் முதலான வகைகளும் செய்யப்படுகின்றன.

கறிகாய் செய்து காரம் சேர்க்கவேண்டுமானால் எண்ணெய் சேர்ப்பது வழக்கம்.

எண்ணெய் உஷ்ணமுடையது, கர்ப்பப்பையின் பலவீனத்தைப் போக்கக்கூடியது.

தோலைப்பற்றிய கிருமிகளை நாசம் செய்யக்கூடியதும் மேனியை உண்டுபண்ணக் கூடியதுமானது.

எண்ணெய் நீரைக்காட்டிலும் இலேசானது. எண்ணெயைச் சரீரத்தில் தடவி அருவி நீரில் அல்லது குடத்தில் கொட்டும் நீரில் குளிப்பதால் எண்ணெயின் பசை சீக்கிரத்திலேயே கழிந்துவிடும்.

வாரந்தோறும் எண்ணெயைத் தலைக்குத் தேய்த்துச் சீயக்காய்ப்பொடி சோப்பு முதலான வஸ்துக்களால் பசை நீங்கத் தேய்த்துக் குளிப்பது வழக்கம். இதன்படி பழகியவர்களுக்கு நீராடல் தப்பியகாலத்து உஷ்ணசம்பந்தமான வியாதிகள் சம்பவிப்பதாகவும் கூறுகின்றனர்.

இதை பழக்கக் காரணம் என்று சொன்னாலும் சொல்லலாம்.

எண்ணெய் தேய்த்து நீராடக்கூடிய முறையைக் கவனிக்கும்போது ஏதாவது ஒரு விஷசம்பந்தமான ஆதாவது சரீர அமைப்பிற்குமாறான மருந்து வகைகளை உட்கொண்ட காலத்து அம்மருந்தை முறிப்பதற்காக வைத்தியர்கள் எண்ணெயால் நீராடச் சொல்லுவது வழக்கமாய் இருந்தது.

நாளடைவில் எண்ணெயின் ஸ்நானம் தேகத்திற்கு நல்லது என்ற எண்ணத்தை மக்கள் மனதில் விதைத்து ஒழுகலாயினர்.

வடநாட்டில் இன்றும் நாள்தோறும் நீராடப்போகும் போது எண்ணெயை இலேசாகத் தலையில் தடவிக் கொண்டு நீராடலைக் கவனிக்கலாம். இதன் தத்துவம் யாதெனில், மயிர்க்கால்களின் மூலமாய் நீர் இறங்கி சரீரத்திற்கு யாதொரு துன்பமும் விளைவிக்காதிருக்குமாறு எண்ணெய் தடவுதல் என உணர்தல் வேண்டும்.

சளியுள்ள ஒருவர் நீராடினால் தலைவலியும், தலைக் கனமும், சுரமும் காண்பதின் காரணம் மயிர்க்கால்களில் நீர் இறங்குதலே. ஆதலால், சளியுள்ளவர்கள் எண்ணெய் தடவிக்கொண்டு அவ்வெண்ணெய்ப்பசை நீங்கும் காலத்துக்கு மேற்படாமல் நீராடுவதில், யாதொரு கெடுதலும் சம்பவிக்காது. இது காரணம் பற்றியே எண்ணெய் ஸ்நானம் என்று சொன்னாலும் நாள்தோறும் எண்ணெயைத் தடவி நீராடுவதே முறையாகும். அதன்படி நீராடுவதால் நீரானது மயிர்க்கால்களின் மூலமாய் உட்செல்லாமல் தடுத்துக் கொள்வதும் மூளையைக் குளிரச்செய்வதுமாகும். இந்நீராடலால் மூளைக்குப் பலம் உண்டாவதோடு பித்தம் நீங்குதலும், கண்ணெரிச்சலின்மையும் காணும்.

இக் காரணத்தால் நாள்தோறும் எண்ணெய்த் தடவிக்கொண்டே நீராடல் வேண்டும் என்பது உணரத்தக்கது.

சிலர் எண்ணெயைத் தலையிலும் உடம்பிலும் நன்றாகத் தேய்த்துக்கொண்டு உடனே சீயக்காய்ப் பொடியைத் தூவி எண்ணெய்ப் பசை பூராவாக நீங்கும் வரைத் தேய்த்து விட்டுப் பசை நீங்கியபின் உஷ்ணமான நீரைத் தலையில் கொட்டிக் கொள்வது வழக்கம். இத்தகையோர்களுக்கும் கட்டாயம் வியாதியும் பலவீனமும் சம்பவிக்கும்.

இம்முறையாய் நீராடிய உடனே இளைப்பும் ஆயாசமும் ஏற்படுவதைக் கவனிக்கலாம். மூளையின் அசதியானது போக காலத்தில் இருப்பதைவிட நாலு மடங்கு அதிகமாக விருக்கும்.

இதற்குக் காரணம் எண்ணெய்ப் பசை நீங்கிய பின் நீராடுதலே யாம்.

இஃதன்றி எண்ணெய்ப் பசையைப் போக்காமலே நீரைக் கொட்டிக் கொண்டு கடைசியில் மிஞ்சிய பசை யிருக்குமானால் சீயக்காயோ அல்லது வேறெந்த வஸ்துவினாலோ அத்தப் பசையை நீக்கிக்கொண்டு பின் இலேசாக நீர்விட்டு சுத்தம் செய்து கொண்டு துடைத்துக் கொள்பவர்களுக்கு எவ்வித ஆயாசமும் இளைப்பும் தோன்றமாட்டாது.

எண்ணெய் ஒவ்வொரு பாகத்திலும் சேர்த்து உண்பது மிளகாய் மிளகு ஆகிய இவைகளின் வேகத்தையும் கொடுமையும் காரத்தையும் குறைக்கவே. எண்ணெய்க்குப் பதிலாகப் பசு நெய், தேங்காய் நெய், கடுகு நெய் இவைகள் சேர்ப்பதுமுண்டு.

சிலர் மிளகாய்த் தூளும் உப்பும் எண்ணெயுங் கலந்து இட்டலி தோசை முதலான பல ஆகாரங்கள் கொள்ளுகின்றதும் முன் சொன்ன காரணத்தால் என்பதாம்.

எந்த பாகங்களில் பச்சை மிளகா, காய்ந்த மிளகா, மிளகு, இஞ்சி ஆகிய இவைகள் சேருகின்றனவோ அந்த பாகங்களுக்கு நெய் வகை சேர்க்காமல் புசிப்பது உஷ்ணத்தை உண்டு பண்ணி இரத்தபேதி முதலான வியாதிகளை உண்டு பண்ணும்.

எண்ணெய் தலைமயிர்களுக்குத் தடவிக் [illegible] விடல், பின்னலை போடல், கொண்டை [illegible] ளுக்கு உபயோகப்படுகின்றது. இந்தக் காலத்தில் [illegible] எண்ணெயிலிருந்து எடுக்கப்பட்ட (வாசனை [illegible]) எண்ணெய் பசையுடன் வாசனைத் திரவ சத்துக்களைச் சேர்த்து [illegible] படுகின்றன. தலைக்குத் தடவுவது பலர் [illegible] இதனால் பேன் சேராது என்று [illegible] லும் கண்ணிற்கு உஷ்ணத்தை [illegible]

சிலர் தேங்காய் நெய் உபயோகிக்கின்றனர். தேங்காய் நெய்யும் பேன்சேர விடாதென்பது உண்மை. இது பித்தம் செய்யும் என்று சொன்னாலும் மண்ணெண்ணெயைப்போல் கெடுதல் செய்வதன்று.

மண்ணெண்ணெயினால் செய்யப்பட்ட எண்ணெயும் உண்டு. அதாவது வாசனை நீக்கிய மண்ணெண்ணெயின் (லிக்குட் பாரப்பின்) வாசனையும் நிறமும் கலந்து புட்டிகளில் விற்கப்படுகின்றது. இது நன்மையைத் தரத்தக்கதன்று.

ரசம், கெந்தகம், பாஷாணம், லோகம் லிங்கம், தாளகம், பூரம், வீரம் முதலான மருந்துகளைக் கொடிய வியாதிக்குக் கொடுக்கும் வைத்தியர்கள் கடுகு எண்ணெய் சேர்க்கலாகாது என்பதன் காரணம் மருந்தின் விஷத்தை இரத்தத்தில் கலவாதபடி எண்ணெய் செய்து விடுவதால் மருந்தின் விஷத்தால் சரீரத்தில் ஏற்பட்டுள்ள விஷம் நீக்க முடியாமல் போய்விடும் என்பதே.

சிலர் நீராடும்போது குளிர்ச்சிக்காகவும் உஷ்ணத்திற்காகவும் தைலங்கள் செய்து நீராடுதல் வழக்கம்.

அத்தகைய தைல வகைகளில் பச்சிலைகளும், அரக்கு வகைகளும், பால் வகைகளும், கஸ்தூரி முதலான பல வஸ்துக்கள் சேர்த்துத் தைலங்கள் காய்ச்சி எண்ணெய் ஸ்நானம் செய்வது நோயாளிகளுக்கேயன்றிச் சாதாரண சரீரிகளுக்கன்று என்பதை மக்கள் உணர்தல் வேண்டும்.

எள்ளிலிருந்து நெய் இறக்கிய பின் மிகுதிப்படும் வஸ்துவை எள்ளுப் புண்ணாக்கு என்பார்கள்.

எள்ளிலிருந்து நெய் எடுக்கும்போது 9 படி அல்லது 10 படி எள்ளுக்கு 1 வீசை நல்ல வெல்லம் சேர்க்க வேண்டும். இல்லையேல் நெய் வெளிப்படாது.

இயந்திரம் மூலம் எடுக்கும் நெய் வேண்டுமானால் வெல்லம் இல்லாமலே உண்டாக்கலாம்.

இயந்திரம் மூலம் உண்டாகும் எண்ணெய் சரீரத்திற்கு நன்மையைத் தராது. எள்ளுப் புண்ணாக்கை அதிகமாகப் பசு மாட்டுக்கு பால் அதிகம் சுரப்பதற்காகவே வைப்பது வழக்கம்.

எள்ளுப் புண்ணாக்கு அதிகம் சேர்த்து நீரிற் கலந்து பசு அல்லது எருமை மாட்டுக்கு வைப்பதனால் பால் அதிகம் காணப்பட்டாலும் அப்பாலானது குணம் தரக் கூடியதன்று. சென்னை முதலான முக்கிய பட்டணங்களில் கிடைக்கும் பால் இக்காரணம் பற்றியே பயன் தருவதில்லை.

புல்லை மேய்ந்து பால் கொடுக்கும் பசுவின் பாலே அதிக நன்மையைக் கொடுக்கும்.

கேழ்வரகு

———:(*):———

கேழ்வரகு என்பது ஓர் வகை ஆகாரத்திற்கு உபயோகிக்கப்படும் தானியங்களில் ஒன்று.

இது 90 நாளில் பயிராகிப் பலனைத் தரத்தக்கது. கேழ்வரகு உஷ்ண முடையது; மலப் பையிலும் நீர்ப் பையிலும் வேலை செய்யக் கூடியது.

ஜீரண சக்தியை அதிகரிக்கச் செய்யும். கேழ்வரகின் உஷ்ணத்தை மாற்றுவதற்குப் புளித்த மோர், தயிர், நீர், சாத நீர், காடி நீர் இவைகள் நல்லது.

சரீரத்திற்குப் பலம் தருவதில் கேழ்வரகிற்கு நிகரான ஆகாரம் கிடையாது.

கேழ்வரகை உண்டு வாழும் மக்கள் நோயால் வருந்தாமல் சுக தேகிகளாய் பல சாலிகளாய் கிராமாந்தரங்களில் மக்கட்பேற்றை யடைந்து நீண்ட காலம் உயிர் வாழ்கின்றார்கள்.

கேழ்வரகின் குணத்தை உணரமுடியாத நம் மக்கள் கேழ்வரகை மலின வஸ்துவாகவும் ஏழைகள் உண்ணக் கூடியதாகவும், கேவலமாகவும் நினைத்து உட்கொள்ள மறுத்து உண்போரை இகழ்கின்றார்கள்.

கேழ்வரகில் தாம்பிர சத்து அதிகமாக இருப்பதால் இரத்தத்தைச் சுத்தம் செய்வதில் முதன்மை பெற்றதாய் விளங்குகின்றது.

கேழ்வரகை மேலாடையுடன் அறைத்த மாவைக் கஞ்சி செய்து மோர் கலந்து சாப்பிட்டால் சரீரத்திற்கு

உஷ்ணத்தை உண்டு பண்ணி மலம் அதிகமாய்க் கழியச் செய்யும். ஆனால் கேழ்வரகின் மாவைப் புளிக்கவைத்துக் கஞ்சி செய்து உப்பு, சாத நீர் அல்லது தயிர் மோர் சேர்த்து உண்பதனால் உஷ்ண முண்டாகாது.

சிலருக்கு கேழ்வரகுக் கூழ் சீதளத்தை உண்டு பண்ணும்; அதனால் சலுப்பு, சுரம், இருமல் முதலான வியாதிகளால் துன்பப்படும் காலங்களில் மேற் சொன்ன கூழ் உண்பதால் கெடுதலுண்டாகின்றது என நினைக்கின்றார்கள். அவர்கள் கூறுவதில் சில உண்மை இருந்தாலும் அது கேழ்வரகின் தோஷமல்ல என்பதை விளக்கிக் கூறுகிறேன்.

உலகில் புளிப்புள்ள வஸ்துவில் சலுப்பு உண்டு, இனிப்புள்ள வஸ்துவில் உஷ்ணம் ஏற்படும் எனக் கூறுவது வழக்கம். இதற்கு ஆதாரமாய் வட நாட்டுச் சாத்திரங்களில் ஒன்றாகிய பிரகதாரண்ணிய உபநிடதத்தில் யாக்ஞவல்கிய முனிவர் சிடர்களுக்கு உபமானம் கூறும்போது இதைக் கூறுகின்றார்.

சன்னி பாத சுரம், சுரங்களில் கொடியது. அத்தகைய கொடிய சுரத்தால் பிடிக்கப்பட்ட ஒருவன் என் உயிர் நீங்கினும் பிரியமே எனக்குத் தயிரன்னம் தரல் வேண்டும் எனக் கேட்கும் நோயாளிக்கு வைத்தியன் இவ்வாறாய்ந்து (எந்த வஸ்து புளிப்பேறி யிருக்கின்றதோ அது சலுப்பைச் செய்யும் சாதாரணமாய் சுத்த நீரில் ஒரு துரும்பைப் போட்டு இரண்டு நாள் வைத்திருந்து விடுவோமானால் அந் நீர் புளிப்பேறி அதை யுண்போருக்குச் சலுப்பைச் செய்து விடுகின்றமையால் நீரைப் புளிப்பேறச் செய்ததினால் சலுப்புண்டு பண்ணும் இன்றேல் பொறிய நீரில் எப்படி தோஷமில்லையோ அதுபோல பாலில் சலுப்புச் செய்யும் தன்மையில்லை. ஆனால் பாலைப் புளிக்க வைத்ததினால் உண்டாகும் தயிர் சலுப்பைச் செய்கின்றது. அத்தகைய தயிரிலுள்ள புளிப்பை மாற்றி இனிப்பா

கச் செய்து, அதாவது சர்க்கரையைச் சேர்த்து விடுவோமானால் அத்தகைய சர்க்கரை சேர்ந்த இனிப்புள்ள தயிரானது நோயாளியின் இஷ்டத்தைப் பூர்த்தி செய்வதுமன்றி வியாதியையும் அதிகப் படுத்தாமல் குணம் செய்கின்றன. என அறிந்து (தயிரைத் தருகின்றனரோ) எனக் கூறுவது எப்படியோ அது போல,

கூழ் சமைக்கத் தயாரித்த கேழ்வரகின் மாவை இரண்டு மூன்று நாள் சலம் விட்டுக் கரைத்துப் புளிப்பேற்றிய பின் சமைக்கும் கூழானது சலுப்புச் செய்யின் அதைக் கேழ்வரகின் தோஷமாய்ப் பாவிப்பது நியாய விரோதமே.

நோயுற்ற காலத்தில் கேழ்வரகின் மாவும் பாலும் கலந்து கஞ்சி காய்ச்சி யருந்தலாம், அல்லது களி, அல்வா முதலான வகையாகச் செய்து உண்ணலாம்.

களி செய்யும் விதம்:—நீரைக் கொதிக்க வைத்து கொதித்த ஒரு படி நீரில் கால்படி அரிசி நொய் கொட்டி வெந்தபின் அரைப்படி கேழ்வரகு மாவும், ஒரு பலம் உப்பும் கொட்டி கிளறிக் கொண்டு வரக் களியாகும்.

அல்வா செய்யும் முறை:—மேலாடை நீக்கி வெண்மையான கேழ்வரகின் மாவு கால்படி, நீர் அரைப்படி சேர்த்துக் கொதிக்க வைத்து முந்திரிப்பருப்பு 1 பலம், சர்க்கரை 10 பலம், நெய் 15 பலம் சேர்த்துக் கிளர அல்வாயாகும்.

ஆடை நீக்கும் வகை:—கேழ்வரகை நீருடன் உரலில் நெகிழ தோசை மாவைப்போல் அரைத்துத் துணியில் வடிகட்டி ஒரு பாண்டத்தில் தெளிய வைத்துத் தெளிந்த நீரை எடுத்துக் கொண்டு மாவை ஒரு துப்பட்டியில் கொட்டி உலரவைத்துக் காய்ந்தபின் எடுத்துப் பதனம் செய்தால், உலர்ந்தமாவைப் பொடியாக்கிச், சேகரித்து வைத்தால் புழுக்கள் உண்டாய் விடும். ஆனதால் பில்லைகளாகவே பதனம் செய்தல் வேண்டும்; இல்லையேல் சர்க்கரை

யையாவது அல்லது உப்பையாவது சேர்த்து விட்டால் புழுக்கள் உண்டாகாது.

நான் மேல் சொல்லிய முறைப்படி அனுஷ்டிக்க ஒருவரும் முற்படமாட்டார்கள் என்பதை நான் உணர்வேனாயினும் அன்னார்கள் உண்மையை உணர்தல் கடமை எனக் கருதியே வரையலானேன்.

1914-ம் ஆண்டு சென்னையில் (பீபில்ஸ் பார்க்கில்) கூடிய கைத்தொழில் காட்சியில் அரசாங்கத்தாரால் காட்டப்பட்ட காட்சியில் ஒவ்வொரு ஆகார வகைகளின் முறைகளையும் பொது மக்களுக்குச் செய்து காட்டிய போது (மெல்லின்ஸ் மாவையும், ஆர்லிக்ஸ் மாவையும்) செய்து காட்டும்போது பார்லிமாவு கால்பாகமும் சர்க்கரை அரைப்பாகமும் கேழ்வரகுமாவு ஆடை நீக்கியது அரைப்பாகமும் சேர்த்துப் புட்டியில் காற்றில்லாதபடி (பாக்) நிரப்பிக் காட்டியது என் மனத்தை விட்டு நீங்கவில்லை. எனவே நாம் கேழ்வரகு என்ற பெயரால் எந்த ஆகாரத்தை நாம் கேவலமாய் மதிக்கிறோமோ அந்த ஆகாரத்தை வேறு நமக்குத் தெரியாத ஒரு பெயரால் கூறும்போது மேலான ஆகாரமாகக் கொண்டாடுகிறோம் என்பதை இதன் மூலம் அறிவிக்கின்றேன்.

இதனால் நமது நிலைமை என்னென்று கூறுவது. நம் நாட்டவர்கள் இதைப்போலொத்த பல காரியங்களில் நமது பணம் பாழாவதைத் தடுக்க வழி தேடாது, மந்திரிகளுக்காக ஓட்டு கொடுக்க வேண்டும் என்றவாறு விஷயங்களில் கவனம் செலுத்துகின்றார்களே இன்னவர்களை என்னென்போம்.

உலகில் ஆர்லிக்ஸ் மாவு என்ன வியாதியஸ்தர்களுக்கும், எல்லாக் குழந்தைகளுக்கும் மேலான ஆகாரம் என்பதை ஒப்புக் கொள்ளும் வைத்தியர்களும், டாக்டர்களும், வக்கீல்களும், மந்திரிகளும், பண்டிதர்களும், ஆசிரியர்

களும் மாணவர்களும், தாய்மார்களும் கேழ்வரகைத் தாழ்வான ஆகாரமாகக் கருத இடமில்லை. ஏனெனில் ஆர்லிக்ஸ் என்பது கேழ்வரகின் மாவே என்பதால். கேழ்வரகு கஞ்சி குழந்தைகளை வளர்ப்பதில் மேலான ஆகாரமாய் மைசூர் பிராந்தியங்களில் இன்றும் கையாளப் படுகின்றதை நோக்குங்கள்.

கேழ்வரகின் ஆகாரத்தைப் புசிக்கும் கஞ்சம், விசாகப்பட்டினம், வால்டேர், மைசூர் முதலான நாடுகளில் நீரழிவு ரோகம் இல்லை. தவிர்வும் ஜெயிலில் செல்லும் குற்றவாளிகளுக்கு கேழ்வரகின் ஆகாரத்தால் 6 மாதத்தில் சகல நோய்களும் நீங்கிப் பலம் பெற்று விடுதலையடைவதை ஜெயில் அட்மினிஸ்டிரேஷன் என்னும் புத்தகத்தால் உணரலாம்.

கேழ்வரகு ஆகாரம் (டையபிடஸ்) என்னும் வியாதியை நீக்கிவிடுகின்றது.

மைசூர் மகாராஜா அவர்கள் இன்றும் கேழ்வரகால் தயார் செய்த அல்வாவை நாள்தோறும் உண்பதைச் சகலரும் உணர்தல் வேண்டும்.

கேழ்வரகு ஆகாரம் புசிக்கும் நமது ஆதி திராவிடர்களும், மற்றையோர்களும் எவ்வளவு பலசாலிகளாக விளங்குகின்றார்கள் என்பதை உணருங்கள்.

குழந்தைகளுக்கு கேழ்வரகுக் கஞ்சியைப் பேதியாகும் காலங்களில் கொடுத்தலாகாது என்பதை உணருங்கள். இதுபோலவே பேதியாகும் வியாதியஸ்தர்களுக்கும் குழந்தைகளுக்கும் கேழ்வரகால் செய்யப்பட்ட ஆர்லிக்ஸ் மாவை உபயோகித்தலாகாது.

கேழ்வரகுக் கஞ்சியில் தயிரும் வெங்காயமுஞ் சேர்த்துச் சாப்பிட்டால் க்ஷயரோகம் உண்டாகாது. தாமசத்தின்ன ஆகாரமானதால் கேழ்வரகு ஆகாரம் மேலான

ஆகாரம் என்பதைச் சகலரும் உணரவே வரையலானேன்.

சேர்க்கைப் பழக்கத்தால் மேலான ஆகாரத்தைத் தள்ளிக் கேடு விளைவிக்கும் உஷ்ணத்தை அதிகரிக்கச் செய்யும் (ஸ்டிமுலெண்ட்) காபித் தூள் டீ முதலான லாகிரிக்குச் சமமான விஷ ஆகாரத்தைக் கிராமந்தரங்களில் அருந்த ஆரம்பித்து விட்டதுமன்றி மேலெனவும் நினைக்கும் காலம் ஏற்பட்டுவிட்ட காரணத்தால் தண்ணீர்ப் பந்தல்கள் போய் காபி ஓட்டல்களாகிய சாராயக்கடை அதாவது லைசன்ஸ் இல்லாத சாராயக்கடை எங்கும் பரவி மக்கள் நோய் வாய்ப்பட்டுழல ஏற்பட்டு விட்டது.

பிரண்டை

பிரண்டை என்பது சர்வ சாதாரணமாய் எல்லா இடங்களிலும் கிடைக்கக் கூடியது.

காகதாளி படர்ந்த இடத்தில் அதிகமாய்க் கிடைக்கும்.

கணுக்கள் தோறும் இலைகள் காணும்.

சாதாரணப் பிரண்டை, சிவப்புப் பிரண்டை எனப் பலவகைகளும் உண்டு.

சிவப்புப் பிரண்டையால் இரசவாதம் செய்ய இயலும் என்று கூறுவாருமுளர்.

சாதாரணப் பிரண்டையே நமக்குக் கிடைக்கக் கூடியவை. 2, 3, 4, பட்டைப் பிரண்டைகளும் உள. பிரண்டையின் உபயோகத்தால் நாம் அடையும் பலனையும், உபயோகிக்கும் விதத்தையும் ஈண்டுரைப்பாம்.

பிரண்டை, காரை, பின்னை என்னும் பதார்த்தங்களைத் திங்கள் ஒருமுறை உட்கொள்ளல் வேண்டும் என்பதையே திவச காலத்தில் பார்ப்பனருக்குக் கொடுப்பதும், நாம் பாகம் செய்வதும் உணர்த்துகின்றன.

பிரண்டை உஷ்ணமுடையது. கல்லீரலின் பேரில் வேலை செய்வது.

கல்லீரலிலுள்ள இரணங்களை ஆற்றவல்லதும், குன்ம வயிற்று வலியை நீக்கவல்லதுமான ஔடதங்களில் பிரண்டை சிறந்தது.

பிரண்டையைத் துண்டுகளாக்கி நெய்யில் வதக்கி புளி, உப்பு, மிளகாய், கடுகு, பெருங்காயம், உளுந்து சேர்த்து (சட்னி) துவையல் செய்து திங்களிலொருநாள் நெய்யுடன் கலந்து அன்னத்தைப் புசிப்போமானால் நம் வயிற்றில் சேர்ந்துள்ள சிறு பூச்சிகள் பெரும் பூச்சிகள் நாசமடைந்து மலத்தில் வெளி வந்துவிடும்.

குழந்தைகளுக்குத் துவையல் அன்னம் புசிக்கச் செய்து மறுநாள் விளக்கெண்ணெயும் பாலும் கலந்து பேதிக்குக் கொடுக்க திமிர் பூச்சிகள் கூட்டோடே விழும். "சாண்டினைன்" என்னும் ஜர்மன மருந்தை பப்பர்மிண்டாகவோ, மருந்தாகவோ, டாக்டர்களால் குழந்தைகளின் பூச்சியை நீக்கக் கொடுப்பது வழக்கம். ஆனால் அம்மருந்து சிறு பூச்சிகளைக் கொல்லாது என்பதை வாசகர்கள் உணர்ந்து சிறு பூச்சிகளைக் கொல்ல பிரண்டையையே உபயோகப்படுத்த வேண்டும் என்பதைத் தெரிவித்துக் கொள்ளுகின்றேன்.

திங்கள் தோறும் திதியும் பிரண்டையும் கட்டாயமாய்க் கொடுத்தும், சாப்பிட்டும் வந்ததால் வருவதால் இங்கு பிரண்டையின் உபயோகத்தை மாத்திரம் கூறுவதால் திதியின் தத்துவங்களை பின்னால் விளக்குகிறேன்.

பெண்களுக்குக் காணும் கர்ப்ப வியாதிகளாகிய சூதகவலி, சூதக வாய்வு, ஆகிய இவைகளுக்கும் பிரண்டையின் ரசமும் விளக்கெண்ணெயும் கொடுப்பதுண்டு.

பிரண்டை 5 பலம், இந்துப்பு 2 பலம், ஒரு குகையில் வைத்து மூடி சீலை செய்து 50 எருவில் புடமிட்டு ஆறிய பிறகு மீண்டும் உப்பு எடைக்கு இரண்டு பங்கு பிரண்டை சேர்த்து, முன்போல் புடமிட வேண்டும். இப்படி 10 முறை புடமிட்ட உப்பை உட்கொள்ள குன்ம வயிற்றுவலி, சூதக வாய்வு, வயிற்றுக் கிருமிகள் இவைகள் நீங்கும்.

வண்டக்காய்

வண்டக்காய் என்பது ஒரு செடியின் காய். வண்டச் செடியின் இலையை உபயோகிப்பது கிடையாது.

வண்டக்காய் சாதாரணமாய் துவரம் பருப்புடன் கலந்து சாம்பார் செய்வது உண்டு.

கடுகு, மிளகு, மஞ்சட்பொடி, உப்பு, மிளகாய்த் தூள், உளுத்தம்பருப்பு கலந்து வருகல் செய்து உண்ணுகின்றார்கள்.

வண்டக்காய் பிஞ்சியையே உண்ண முடியும். முற்றின வண்டக்காயை சாம்பார் தவிர, பொரியலுக்கு உபயோகிக்க மாட்டார்கள்.

வண்டக்காய்க் குளிர்ச்சியைத் தருவது; குரல்வளையில் வேலை செய்வது. பிஞ்சி வண்டக்காய் உட்கொண்டால், சில சமயங்களில் சுரம், தலைவலி, இருமல் முதலான வியாதிகளால் கஷ்டப்படுங் காலத்தில் வண்டக் காயைப் புசித்தால், மேற்சொன்ன வியாதிகள் அதிகப்படும்.

வண்டக்காயை உலர்த்தித் தூள்செய்து சர்க்கரைக் கலந்து காலை மாலைகளில் சாப்பிட மேற்சொல்லிய வியாதிகள் நீங்கி தாது விருத்தியை உண்டுபண்ணும்.

வண்டக்காய் சாம்பார், அல்லது வருகல் சாப்பிடுவது தாது விருத்தியைத் தருவதற்கும், குரள்வளையின் இரணங்களை ஆற்றுவதற்கும், வண்டக்காயின் விதை, போக சுகத்துக்கேயல்லாது, தேக பலத்துக்கும் இன்றியமையாதது

வடநாட்டில் வண்டக்காயை, மிளகுத் தூள் உப்புடன் கலந்து பச்சையாய் தாது விருத்திக்காகப் புசிக்கின்றார்கள்.

முக்கியமாய் இராக் தேசத்தில் இம்முறை மேலெனக் கையாளப்படுகின்றது.

தாதுபலம் வேண்டியவர்கள் அடிக்கடி வண்டக்காயை உபயோகித்தல் வேண்டும். இவருக்கு சலுப்பு முதலான துன்பங்கள் நேரின் அன்னார்கள் வண்டக்காயை உலர்த்தி இடித்துத் தூள்செய்து தூளுக்குச் சமனிடை சர்க்கரைக் கலந்து வைத்துக்கொண்டு சாப்பிடலாம். சர்க்கரைச் சேர்க்காமலும், குறைந்த அளவு சர்க்கரைச் சேர்த்துப் பதனம் பண்ணினால் புழுக்கள் உண்டாகிவிடும். புழுக்கள் சேராது தடுப்பதற்கே சர்க்கரை சேர்த்தல் வேண்டும். எந்தச் சூரணங்களையும் புழுக்கள் அணுகாதபடி காக்க வேண்டின், சமன் சர்க்கரை அல்லது உப்பு சேர்த்தல் வேண்டும். இல்லையேல் புழுக்கள் சேர்ந்துவிடும்.

மோரின் குணம்

மோர் என்பது பசு, ஆடு, எருமை இவைகளின் பாலிலிருந்து உண்டாக்கப்படுகின்றன.

பாலைக் காய்ச்சி அவற்றோடு மோர் கொஞ்சம் சேர்த்து சில மணிநேரம் கழித்துப் பார்க்கத் தயிராகும். அத்தயிரோடு தண்ணீர் சேர்த்து அடித்தால் மோர், வெண்ணெய் காணப்படுகின்றன.

பாலில் உள்ளக் கிருமிகள் 100 டிக்கிரி உஷ்ணம் பட்ட மாத்திரத்தாலே மரணமடைகின்றன. மாண்டக் கிருமிகள் தேகத்திலிருந்து 1 க்குக் கோடியாக வேறு கிருமிகள் உற்பத்தியாகின்றன. இதன்படி விரிந்த கிருமிகளின் கூட்டங்கள் நிறைந்த பாலையே தயிர் எனப்படும். இவ்விஷயம் (மைக்ராஸ்கோப்) கருவியால் நன்குணரலாம். தயிரில் தண்ணீர் கலந்து கலக்கியதே மோர் என்றாலும், மோரை அமிழ்தம் எனப்படும்.

நமக்கு மோர் நன்மையைச் செய்வதால் சபலத்தைக் கருதி அமிழ்தமாகக் காணும் மோரே குளிர்ந்த தேசமாகிய வடநாட்டிலும், மேல் நாட்டிலும் விஷமாகக் கருதப்படுகின்றன.

மோர் புளிப்புள்ளதும் இனிப்புள்ளதும் ஆக இரு வகைப்படும். நீண்ட நேரம் தங்கிய பாலில் புளிப்பும், குறைந்த நேரப் பாலில் புளிப் பின்மையும் காணும்.

புளிப்புள்ள மோர் குளிர்ச்சியைத் தரும்; ஜீரண சக்தியை அதிகரிக்கச் செய்யும் வயிற்று வலியைக் குணப்படுத்தும்.

இனிப்புள்ள மோர் உஷ்ணத்தைத் தரும்; சாத்தைக் கண்டிக்கும் பசியை உண்டாக்கும்.

மோர் பசுமோரானால் நல்லது. இல்லையேல் மற்ற மோர்களும் சாப்பிடலாம். தயிர் மாத்திரம் பசுவின் தயிரைத் தவிர வேறு தயிர் உண்டால் வாய்வு செய்யும், மந்தப்படும்.

ஆகாராதிகளில் கடைசியாக உட்கொள்ள வேண்டியது மோரே. மோரைத் தனியாகவாவது அன்னத்துடன் கலந்தாவது உட்கொள்ளலாம். மோர் கிடைக்காத காலத்தில் புளித்த காடி, சாதநீர் அருந்தலாம்.

ஆகாரத்தோடு மோர் சாப்பிட வேண்டுமானால் சூடான அன்னத்தில் மோர்விட்டால் சலுப்பு செய்யும். ஆறிய அன்னத்தில் மோர் சேர்த்து உண்ணல் வேண்டும். புளிப்பதிகரித்த மோரை நல்லெண்ணெய், கடுகு, இஞ்சி, எலுமிச்சம்பழம் இவைகளுடன் காய்ச்சி அதாவது நல்லெண்ணெயில் கடுகு சேர்த்து வறுத்துக் கொண்டு, இஞ்சியைத் தட்டிப்போட்டு, வேண்டுமானால் கொஞ்சம் பச்சை மிளகாயையும் சேர்த்து, எலுமிச்சை ரசங்கலந்து உண்ணலாம்.

சிலர் மோர் சலுப்புள்ளது எனக்கருதி மோர் உண்பதை நீக்கி விடுகின்றார்கள். அத்தகையார்கள் கூறும் வியாதிகளில் மோர் சலுப்பு செய்கின்றது, கபம் வளர்க்கின்றது, சுரம் காண்கின்றது, ஆகையால் மோர் சேர்ந்த அன்னமோ அல்லது மோரோ எனக்கு ஒத்தல்லவென நிராகரிக்கின்றார்கள்.

எனவே, மோர் சலுப்பு செய்வது பாலின் குணமல்ல, ஆனால் பாலில் கலந்த புளிப்பே சலுப்புக்குக் காரணம். அத்தகைய புளிப்புள்ள மோரே தள்ளப்படுகின்றன.

பிரகதாரண்ய உபநிஷத்தை யாக்ஞவல்க்கிய மஹருஷி தனது சீடர்களுக்குக் கூறிவரும் காலத்து மோரைப் பற்றிய சில வார்த்தைகள் கூறப்பட்டுள்ளன.

மோர் சளுப்புள்ளதாயினும் சன்னிபாதம் என்னும் கொடிய சுரமுள்ள ஒரு புருஷன் வைத்தியனைப் பார்த்து எனக்கு மோர் வேண்டும் இல்லையேல் வேறு ஜென்மம் கிடைக்கும் எனக்கேட்ட நோயாளியின் வியாதியையும் நிவர்த்தித்து இஷ்டத்தையும் பூர்த்தி செய்வான் வேண்டி, பின் வருவதை வைத்தியன் கூறுகின்றான்.

புளிப்புள்ள வஸ்துவே சளுப்புள்ளது. இனிப்புள்ளது உஷ்ண முடையது. ஆகையால் பாலினிடத்தில் புளிப்புக் கலந்ததால் சளுப்பு உண்டானது. எனவே சர்க்கரையாகிய இனிப்பை மோருடன் கலந்து புளிப்பை மாற்றி வியாதியஸ்தனுக்குக் கொடுக்கலாம் எனத் தீர்மானம் செய்து நோயாளிக்கு உண்டான இஷ்டத்தையும் பூர்த்திசெய்து அவனின் கொடிய சன்னி பாதத்தையும் இனிப்புள்ள மோரினால் நிவர்த்தி செய்வதுபோல என உபமானம் கூறியிருக்கின்றது.

ஆனபடியால் சளுப்பை நீக்க முயற்சிக்கும் காலத்து சர்க்கரைக் கலக்கவும், தவிர சுரம் அடிக்கும் காலத்திலும் "வே" என்னும் காய்ச்சி ஆறின பாலில் எலுமிச்சம்பழ ரசத்தை விட்டு முறித்த தெளிவுநீரை சர்வ சாதாரணமாய் மருத்துவர் வழங்கி வருவதால் மோர் சுரத்திற்கும் சளுப்புக்கும் காரணமன்று.

மோர் (லிவர்) கல்லீரலில் வேலை செய்யக்கூடியது. குன்ம வயிற்றுவலியைப் போக்கக் கூடியது. நீர்ப்பையிலுள்ள உஷ்ணத்தைத் தணிக்கும்.

அமெரிக்க தேசத்தில் மண்ணெண்ணெய் கிணறுகளின் சொந்தக்காரராகிய ஒரு கோடீஸ்வரருக்கு குன்ம வயிற்று வலி கண்டு அஜீரணத்தால் கஷ்டப்பட்ட காலத்தில் உலகிலுள்ள வைத்திய நிபுணர்களால் பரிசோதிக்கப்பட்டு நிவர்த்திக்க முடியாத காலத்தில், தனது நண்பரொருவரால் மோரின் குணத்தைக் கேட்டு, மோரையே இரவும் பகலும் உண்ண ஆரம்பித்து 30 நாளில் தனது நோய்

நீங்கி 75 வயதிலிருந்த அப்பெரியார் 30 வயது காலத்தில் எவ்வளவு வேலையைப் பார்த்தாரோ, அவ்வளவு வேலைகளைச் செய்யவும் வந்திருப்பதாய்க் கூறினதும், தவிர தனது சொத்துக்கள் பூராவும் மோர் ஆஸ்பத்திரி ஒன்று அமைத்து டாக்டர்களை நியமித்து சகல வியாதிகளுக்கும் மோரே மருந்தென சாஸ்திரமும் வரைந்து உலக முழுவதும் ஆஸ்பத்திரிகளை அமைக்க ஏற்பாடு செய்து அநேக ஆஸ்பத்திரிகளும் அமெரிக்காவில் ஏற்பட்டு பல நன்மைகள் மக்களுக்கு செய்து இருப்பதாய் சென்ற வருடப் பத்திரிகைகளில் வெளியானதை பொது சனங்கள் அறிவார்கள்.

எனவே மோர் ஆயுளைப்பெருக்கி, பசியின்மையையும், வயிற்று வலியையும் போக்கும் உஷ்ண நிலைகளை புளிப்பு இனிப்பால் ஆறும். எனவே புளிப்புள்ள சகல வஸ்துவும் சளுப்புள்ளது. (பழம் முதல்) இனிப்பு உஷ்ண முடையது. அதை சுரத்திலும் உண்ணக் கூடியது என்பதை உணர வேண்டும்.

மனிதர் பால், ஒட்டகைப் பால், கழுதைப்பால் முதல் சகலப் பாலிலிருந்தும் மோர் செய்யலாம்.

குறிப்பு:—காய்ச்சாத பாலில் இயந்திரத்தால் பச்சை வெண்ணெய் எடுத்துக் கொண்டு, பிறகு அப்பாலைக் காய்ச்சித் தயிர் மோர் இவைகளைச் செய்து விற்கப்பட்டு வருவதால், வெண்ணெய்ச் சத்தில்லாத மோர் தயிர், உடலுக்குத் தீமை விளைக்கும் என்றறிக.

அத்தியின் குணம்

அத்திக்காய் நமது நாட்டில் சர்வ சாதாரணமாய்க் கிடைக்கும்.

ஈரான் முதலான தேசங்களில் பெரிய அளவுள்ள அத்திக் கனிகள் விளைவதால் அக்கனியை உலர்த்தித் தேனில் ஊற வைத்து சகல நாடுகளுக்கும் அனுப்பப் படுகின்றது.

அத்திக்காய் ஆரம்பத்திலேயே புஷ்பமின்றி காய்க் கூடிய ஒரு வகை.

அத்திப் பிஞ்சியை துவரம் பருப்பு, கடலைப் பருப்பு இவைகளில் சேர்த்துக் கூட்டு செய்யலாம்.

அத்திக்காயை இரண்டாகப் பிளந்து மிளகு, உப்பு தூவி பொரியல் செய்யலாம்.

அத்திக்காயை வேகவைத்து நன்றாய் நசுக்கி அரைத்து அதனுடன் வறுத்த கடலைப் பருப்பு, உப்பு, வெங்காயம், இஞ்சி, பச்சை மிளகாய், கொத்துமல்லி இவைகளைச் சேர்த்து அரைத்துக்கொண்டு பாணலில், எள் எண்ணெய் அல்லது பாலின் நெய் விட்டுக் காய்ச்சி அதில் வடை தட்டி வேக வைத்து உண்ணலாம். வேகவைத்த அத்திக்காய், வறுத்த உளுத்தம் பருப்பு, பெருங்காயம், எலுமிச்சம் பழம் அல்லது புளி, கடுகு, கரிவேப்பிலை, உப்பு ஆக இவை கள அளவுடன் கூட்டி நல்லெண்ணெய் சேர்த்துத் தாளித் துக் துவையலாக்கிக் கொள்ளலாம்.

அத்திக்காய் இரண்டாய் அரிந்து துவரம் பருப்பு, மிளகு இவைகளை நெய்யில் வறுத்து வெங்காயம், உப்பு, புளி இவைகள் சேர்த்துச் சாம்பார் செய்யலாம்.

அத்திக்காயை வேகவைத்து நன்றாய் அரைத்துக் கொண்டு பெருங்காயம் கடுகு, உப்பு நல்லெண்ணெயில் தாளித்து தயிர் சேர்த்துக் கலக்கி பச்சடி செய்யலாம். அத்திப்பிஞ்சு மலம் கட்டும்; தாதுவை கெட்டிப் படுத் தும்; நரம்புகளில் வேலை செய்யும்.

முற்றலான அத்திக்காய் மலம் தள்ளும்; தாதுவை உடைக்கும்; கல்லீரலில் வேலை செய்யும்; உஷ்ணத்தைக் குறைக்கும்.

அத்திப்பழம் இரத்த விருத்தியைத் தரும்; மலம் தள்ளும்; ஜீரண சக்தியை உண்டுபண்ணும்.

நாட்டு அத்தி, சீமை அத்தி என இருவகை யுண்டு. சீமை அத்தி பெரிய அளவுள்ளது. நாட்டு அத்தி சிறிய அளவுள்ளது. சீமை அத்தியின் இலை பெரிதா யிருக்கும். நாட்டு அத்தியின் இலை சிறியதாய் காணும்.

நாட்டு அத்திப் பழத்தை ஜலம்விட்டு அலம்பி [illegible] கட்டிய குழம்பாகும் பாகத்தில் கல் சுண்ணாம்புநீர் [illegible] சேர்த்து 12 மணி நேரம் வைக்கக் கட்டியாகி அல்வா வைப்போலாகிவிடும். அதை எடுத்துத் அத்தியின் [illegible] டாகச் செய்து சர்க்கரையில் தொட்டு [illegible] வியாதி, நீர் மஞ்சள் இவைகள் [illegible] லென்ற உணர்ச்சியோடு நீர் இறங்கும் [illegible] னும் வியாதிக்கும் இது உபயோக [illegible] கண் எரிச்சல், குடல் எரிச்சல் [illegible] நீங்கும்.

அத்திப்பட்டையை இடித்துத் தூள் செய்து, கார் அரிசியுடன் கலந்து புட்டுச் செய்து உண்பதால், கர்ப்பப்

யையில் உள்ள இரணம் நீங்கும். சீதபேதி, இரத்த பேதி, பெரும்பாடு இவைகளுக்கு அத்திப் பால் சாப்பிடலாம்.

அத்திப் பட்டையை ஜலம்விட்டு இடித்து வடிகட்டிப் பசும்பால், கற்கண்டு கலந்து சாப்பிட வயிற்று இரணம், வாய் இரணம், குடல் இரணம், கர்ப்பப்பை இரணம் நீங்கும்; தாது கட்டும்; மலம் இக்கப்படும்.

அத்திக் கள் மேக வியாதிகளைப் போக்கும்; உஷ்ணத்தை நீக்கும்; இரத்தக் கொதிப்பைக் குறைக்கும்; இருதய பலத்தைத் தரும்; மது மேகம் என்னும் கொடிய வியாதியைக் கணத்தில் போக்கும். (டையபிடிஸ்) மேகம் என்பது நீகில் 'அல்புயூமன்' மது மேகம் என்பது நீரில் 'சுகர்'

அத்திக்கள் தாதுகவும் உத்பத்தியாகும்; காமரசமும் உற்பத்தி செய்யக் கூடியது.

வசம்பு

வசம்பு (தமிழ்), வசபு (தெலுங்கு), ஆரோஸ்ரூட் (இங்கிலீஷ்), வதஸ்பு (கன்னடம்).

கிடைக்குமிடம்:—இமய மலையில் கிடைக்கும். எல்லா மருந்துக் கடைகளிலும் இந்தியாவிலும் கிடைக்கும்.

உபயோகமும் குணமும்:—இதில் வெண்புி, செம்புி, கருபுி ஆக மூன்று வகை உண்டு. இம்மருந்தை 1/8 கிரெயின் முதல் 1/4 கிரெயில் வரை குறைந்த அளவில் உபயோகித்தால், முறையாய் வரும் சுரங்களையும், இதர வியாதிகளையும் நீக்கும். நரம்புகளுக்குப் பலத்தையும் தரும். அதிக அளவில் கொடுக்கும் பட்சத்தில் கொடிய விஷத்தை யுண்டுபண்ணும். வெண்புியானது கருபுியை விட சற்றுக் குறைந்த வேகமுடையது.

இம் மருந்து மதுமேக வியாதிகளிலும், இந்திரிய ஸ்கலித வியாதிகளிலும், நீர் அடைப்பு வியாதிகளிலும், பாரிச வாய்வு வியாதிகளிலும், தலைவலிகளிலும், மூளையின் பலயீன வியாதிகளிலும் உபயோகப் படுகிறது.

இம்மருந்தை மாத்திரைகளிலும், லேகியங்களிலும் சேர்ப்பதற்கு சகாயமாகவும் உபயோகிக்கலாம். அல்லது, வேரைத் தூள் செய்து இலாசத்து பஸ்பம் அல்லது ஆரோரூட் மாவு ஆகிய இவைகளில் ஒன்றில் 1-க்கு 7 பாகம் மாவைச் சேர்த்து நன்றாய்க் கலந்து வைத்து காற்று செல்லாதபடி புட்டியில் அடைத்து வைத்துக் கொண்டு அதில் 4 முதல் 8 கிரெயின் வரை உபயோகிக்க

லாம். சில சமயங்களில் நாள் ஒன்றுக்கு 3 முறையும் அல்லது 2 முறையும் காலை மாலைகளில் கொடுக்கலாம். சாதாரண அளவு 4 கிரெயின் என்று சொல்லலாம். கருணையா யிருந்தால் 1 முதல் 6 கிரெயின் தான் கொடுக்கவேண்டும். சாதாரண அளவு 3 கிரெயின் என்று சொல்லலாம்.

இம் மருந்தை உபயோகிக்கும்போது சரீரத்திற்குக் கெடுதல் செய்ய ஆரம்பிக்குமானால் முதல் முதலில் மயக்கம், தலைவலி, வறட்சி, சரீர சுகமின்மை, தொண்டை விகாரம் இவைகள் காணும். சிற்சிலர்களுக்கு குறைந்த அளவாய் உபயோகித்தாலும் கூட மேல் சொல்லியபடி உண்டாகும். இக் குணங்கள் காணும்போது உடனே மருந்தை நிறுத்தவேண்டும். பிறகு இரண்டு மூன்று நாள் சும்மா யிருந்து மறுபடியும் முன் அளவில் பாதியைக் கொடுக்கவேண்டும்.

இம்மருந்தை சுத்தி செய்வதானால் 3 நாள் முலைப் பாலில் ஊறவைத்து பிறகு மிளகு கஷாயத்தில் வேக வைத்து எடுத்துக் கொள்ளவேண்டும். ஆட்டுப் பிச்சியில் 3 நாள் உலரவைப்பது மேலான சுத்தி.

வசனாவியில் சுமார் 18 விதம் கூறப்படுகின்றது. அவற்றில் ஐதாராபாக்கத்தில் 5 விதம் கிடைக்கின்றன. கல்கத்தாவில் 4 விதம் கிடைக்கின்றன. சென்னையில் 3 விதம் கிடைக்கின்றன. அவை: வெண்ணாபி, சென்னாபி, கருனாபி ஆகிய இவைகளே. ஆனால் ஒவ்வொன்றும் தனியாய் வருவதில்லை; மூன்றும் கலந்தே யிருக்கும். இதில் வெள்ளை நாபி 2 முதல் 4 அங்குலம் நீளமும் அரை முதல் ஒன்றரை அங்குலம் கனமும் இருக்கும். உருண்டும் அல்லது தட்டையாயும் இருக்கும். தோல் சாம்பல் (Brown) நிறமாயும் உள்புறம் வெள்ளையாயும் சிலது சிவந்த வெள்ளையாயும் இருக்கும். கிள்ளி வாயில் போட்டால் லேசான கசப்புத் தோன்றி, ஒரு நிமிஷத்திற்குப்

பிறகு நாக்கில் மிறுமிறுப்புக் காட்டும். இதன்படி 1 அல்லது 2 நிமிஷம் தோன்றி, பிறகு குறைந்து அவ்வுணர்ச்சி சில மணி நேரம் வரை இருக்கும்.

இம்மருந்தானது நீர் வியாதிகளில் அதாவது மதுமேகத்தில் நீரிலுள்ள சர்க்கரையை கிரமமாய் குறைத்துவிடும். இந்திரிய ஸ்கலித வியாதியிலும் மேலான மருந்து. அடிக்கடிப் போகும் நீரைக் குறைத்துவிடும்.

சிகப்புநாபி வெள்ளை நாபியைவிட குணத்தில் வித்தியாசமில்லாவிட்டாலும், வேகம் கொஞ்சம் அதிகம். இதை உடைத்தால் சிகப்பு, சாம்பல் நிறம், உள்புறம் காணும். சிலது மஞ்சள், சாம்பல் நிறமும் காணும். மற்றக் குணங்கள் முன் சொன்னது போலவே.

கறுப்பு நாபி மேல் தோல் கறுப்பு. சாம்பல் நிறமாயிருக்கும். உடைத்தாலும் உள்புறமும் கறுப்பாகக் காணும். உலர்ந்த வேரை உடைத்தால் பளபளப்பாய்க் காட்டும். பச்சை அல்லது மழைக் காலங்களில் அப்படிக் கின்றி உடைப்பட்ட இடம் கறடு முறடாக் காணும். இதற்கு மேல்தோல் இலேசாய் இருக்கும். இவை அதிக வேகமுடையது. விலையும் அதிகம். சென்னையில் அதிகமாய்க் கிடைப்பதில்லை.

சுத்தி செய்த வேரை, மிளகு, இரசம் கெந்தகம், வெண்காரம், பச்சைக் கர்ப்பூரம் சேர்த்துப் பணிப்பயர் அளவு மாத்திரைசெய்து சுரங்களுக்குக் கொடுக்கலாம். (சுரனிடை) எலுமிச்சம் பழ ரசம் அனுப்பு.

வேரை, லிங்கம், பூரம், கெந்தகம், வாளம் சேர்த்து மிளகுக் கஷாயத்தால் அரைத்து பணிப்பயரளவு மாத்திரை செய்து குழந்தைகளுக்குக் காணும் மாந்த சுரங்களுக்கும் உபயோகிக்கின்றார்கள். இதில் சிலர் மிளகை 2 பங்கு சேர்ப்பார்கள். முக்கியமாய் நாபியை உபயோகிக்கும்போது அதற்கு 2 பங்கு மிளகு சேர்த்தால் விஷம்

குறையும். காயின் முக்கிய குணத்தைத் தெரிந்துக் கொண்டு வியாதிக்குத் தக்கபடி சேர்மானங்கள் கூட்டி உபயோகிக்கலாம்.

காயி உஷ்ணமுடையது. இரத்த சுத்தி செய்யக் கூடியது. விஷமுள்ளது.

முறிவு:—மிளகு, அவுரிவேர், அருகன்வேர், எலுமிச்சம்பழம், காடிசலம், பன்றியின் மலம்.

1 குண்டுமணி நெய்யில் காலை மாலை கொடுக்கலாம். (3 நாள்) கடுக்காய் கஷாயம் அநுபானமாம்.

மிளகு

மிளகு (தமிழ்), பிளாக்பெப்பர் (இங்கிலீஷ்), மிரியாலு (தெலுங்கு), ஒல்லிமெணசு (கன்னடம்).

கிடைக்குமிடம்:—இது சர்வ காலங்களிலும் அகப்படக்கூடிய ஓர் படரும் மூலிகையில் இருந்து எடுக்கக் கூடிய விதை. சாதாரணமாய் மலையாளக் கரையிலும் திருவாங்கூரிலும் விசேஷமாய் தென்மேற்கு இந்தியாவிலும் கிடைக்கக் கூடியது.

உபயோகமும் குணமும்:—இது சாதாரணமாய்க் கறிகளில் உபயோகிக்கின்றார்கள். உலகத்திலுள்ள எல்லா நாடுகளிலும் வழங்கி வருகின்றது. அநேக நூற்றாண்டுகளாக இதை மருந்துகளில் உபயோகித்து வருகிறார்கள். திரிகடுகில் இது முக்கியமான இரண்டாவது பதார்த்தம். இது மிகவும் காரமுள்ளதும், சூடானதும் வாயுவை நசிக்கக் கூடியதுமான ஓர் வஸ்து. உடம்புக்குக் குளிர்ச்சியைத் தரக்கூடியது. அஜீரண வியாதிகளுக்கும் வாதரோகங்களுக்கும் நல்ல உபயோகமுள்ள வஸ்து. இதை ரத்த பேதி உண்டாயிருக்கும்பொழுது பவுடர் செய்து 10 கிரெயின் முதல் 15 கிரெயின் வரையிலும் நெய்யில் கலந்து உட்கொண்டால் ரத்தம் கொட்டுவது நின்றுவிடும். இதை மூலப்பாவில் உபயோகிப்பதன்றி, அதிக மும்முர ஜுரங்களில் இதை பொடி போட்டுக் கொடுக்க ஜுரத்தின் வேகம் குறையும். வாதரோகங்களுக்கு பெருங்காயத்துடனும் கற்பூரத்துடனும் கலந்து கொடுப்பதும் உண்டு. வாந்திபேதியைத் தடுக்கும் மாத்திரைகளில் இதை உபயோகிக்கிறார்கள், கட்டிகளுக்

கும் அரைத்துத் தடவுவதும் உண்டு. இதுவும் அல்லாமல் தொண்டை புண் மூல வியாதிகளுக்கும் உபயோகப்படுத்தலாம்.

வயிற்றி லுள்ள அழுகலை மாற்றும். முக்கியமாய் இரசம், கெந்தகம், சேர்வாளம், வீரம் பூரம், லிங்கம், பாஷாணங்கள் ஆகிய இவைகளால் உண்டாகும் வேகத்தையும் வயிற்று இரணங்களையும் ஆற்றி மருந்தையும் முறித்து விடும்.

மிளகு ஜீரணப்பையிலும் கல்லீரலிலும் வேலை செய்யும். உஷ்ண இருமல்களுக்கும் சலிப்புகளுக்கும் வெல்லத்தில் மிளகுத்தூள் கலந்து சுண்டைக்காய் பிரமாணம் சாப்பிட்டால் மேற்படி வியாதிகள் நீங்கும். (வெல்லம் மிளகு சமபாகம்.)

மிளகும் சீரகமும் சமபாகமாகத் தூள் செய்து 10 கிரெயின் முதல் 20 கிரெயின் வரை சாப்பிட்டால் அஜீரண வியாதி, பசிமந்தம், ஏப்பம், உஷ்ணபேதி இவைகள் நீங்கும்.

மிளகை மூலைப்பாலில் இழைத்து கண்ணில் போட பித்தத் தலைவலி நீங்கும். நாட்பட்ட சீதபேதிகளில் மிளகுத்தூள் 1 கிரெயின் நெய்யில் கொடுத்தால் குணம் உண்டாகும்.

முறிவு:—உப்பு, புளி, எலுமிச்சம்பழ ரசம்.

பிரமதண்டி

பிரமதண்டி (தமிழ்), குடியோட்டி (தெலுங்கு), பாபி (இங்கிலீஷ்), மாக்கின் (கன்னடம்).

கிடைக்குமிடம்:—இந்தியாவில் சர்வ சாதாரணமாய்க் குப்பை மேடுகளிலும் மற்ற இதர இடங்களிலும் கிடைக்கும். இதன் விதைகள் கடைகளில் கிடைக்கும்.

உபயோகமும் குணமும்:—விரையின் குணம் பேதியாகக்கூடியது; வாந்தி யெடுக்கக்கூடியது; ஓர்கனத்தை உண்டாக்கக் கூடியது. இதன்வேர் சரப்புகளுக்கு வலியைக் கொடுக்கக்கூடியது. இலை பால் ரணத்தை ஆற்றக் கூடியது. விரையும் அதன் எண்ணெயும் இரத்தத்திலும் சுவாசக்குழாயின் மேலும் வேலை செய்யக்கூடியது.

இரண்டரை வீராகனிடை விரை எடுத்துக் கொண்டு 3 அவுன்சு ஜலம் விட்டு அரைத்து வடிகட்டித் தேன் அல்லது சர்க்கரை சேர்த்துக் காலை மாலைகளில் கொடுத்தால் தொண்டையில் காணும் ரணம், வீக்கம் ஆகிய இவைகளால் உண்டாகும் ஜலுப்பு இருமல் இவைகளைப் போக்கும். சுவாசகாச ரோகத்தை நன்றாய்க் கேட்கும். பலத்தையும் தரும். இதை அரைத்து 3 அவுன்சு ஜலத்தில் கலக்கி துணியில் வடிகட்டிக்கொண்டு, வடிகட்டியதில் தேன், சர்க்கரை சேர்த்துச் சாப்பிடுவது நல்லது. காச ரோகங்களுக்கு நாள் ஒன்றுக்கு 3 முறை உபயோகிக்கலாம்.

இதை சர்ப்பத் செய்வதெனிலும் செய்து வைத்துக்கொண்டு உபயோகிக்கலாம். சர்பத் செய்வதற்கு

2-பலம் விரைகளை அரைத்து அரைப்படி ஜலத்தில் கலக்கி வடிகட்டிக்கொண்டு 1 வீசை கற்கண்டு போட்டு சர்பத் பதமாகக் காய்ச்சிக் கொள்ளலாம். அளவு 1 டிராமி லிருந்து 4 டிராம் வரையிலும் அதாவது அரை அவுன்ஸ் வரையிலும் கொடுக்கலாம். வேரைத் தூள்செய்து சம பாகம் சர்க்கரையில் கலந்து பத்து குண்டுமணியிலிருந்து 20 குண்டுமணி வரையில், காலை மாலையில் கொடுத்துவர தோலைப் பற்றிய பிணிகள் நீங்கும். இதையே கஷாயம் வைத்துக் கொடுக்கும் பக்ஷத்தில், 8 அவுன்ஸ் வேருக்கு 30 அவுன்ஸ் சலம்விட்டு 15 அவுன்ஸாக சுண்டக் காய்ச்சி வடிகட்டி கஷாயத்தில் 1 அவுன்ஸில் இருந்து 3 அவுன்ஸ் வரை கொடுக்கலாம்; வேண்டுமானால் சர்க்கரை சேர்க்கலாம். இலை ஒடித்தால் காணும் மஞ்சள் நிறமுள்ள பாலை 5 துளி முதல் 20 துளி வரையில் சர்க்கரையில் கலந்து கொடுக்க, வெள்ளை வியாதி நீங்கும். இலை செடி இவைகளை இடித்து முன்சொன்னபடி கஷாயம் வைத்தும் கொடுக்க மேற் சொல்லிய வியாதி நீங்கும். விரையை குழித்தைலம் எடுத்தால் 100-க்கு 25 பங்கு எண்ணெய் கிடைக்கும். இந்த எண்ணெய் 20 துளி முதல் 30 துளி வரையில் சர்க்கரை அல்லது வேறு ஏதாவது ஒன்றில் கலந்து கொடுக்க, தொண்டை வீக்கம், சுவாசகாசம் கேட்கும். 10 துளி முதல் 20 துளி வரையில் நாள் ஒன்றுக்கு 3 முறை கொடுக்கலாம். குஷ்டரோகங்களுக்கும் மேகப் புண்களுக்கும் நாள்பட கொடுத்தல் வேண்டும். சர்ப்பத்தையே ஜனங்கள் அதிகம் விரும்புவார்கள். எண்ணெயை வேளை ஒன்றுக்கு 30 துளிக்கு மேல் 60 துளி வரையில் கொடுக்கும் பக்ஷத்தில் (இங்கிலீஷ்) ஜாலப் பவுடர் போலவும் விளக்கெண்ணெயைப் போலவும் 5 தடவை முதல் 15 தடவை பேதியாகும். நேர்வாளத்தைப்போல் வாந்தி வெகுட்டுண்டாகும். சிலருக்கு வாந்தி மாத்திரம் காணும்.

நேர்வாளம் மற்ற இதர பேதி மருந்துகள் என்ன செய்யுமோ அதைத்தவிர அதிகம் ஒன்றும் செய்யாது.

செடியின் கஷாயத்தை மஞ்சட் காமாலைக்கும் நீராம்பலுக்கும், வெள்ளை வியாதிக்கும் கொடுக்கலாம். எண்ணெயை மேகரணங்களுக்கும், காச இருமல்களுக்கும், குஷ்ட வியாதிகளுக்கும் கொடுக்கலாம். பிரம்மதண்டிப் பால் வெள்ளை வியாதிகளுக்கும், கண்ணில் தடவ கண்நோய், கண் சிவப்பு, கண் கூசுதல், கண்ணில் நீர் வடிதல் ஆகிய இவைகட்குமாகும். மேக இரணங்களுக்குத் தடவ இரணம் ஆறும். பாலை நெய்யில் கொடுக்க வெள்ளை, வொருக்கு இத்தகைய வியாதிகள் நீங்கும்.

முறிப்பு—மிளகு, வசம்பு, அவுரிவேர், அறுகன்வேர், எலுமிச்சம்பழ ரசம் இவைகள்.

வேர்—உஷ்ணகாரி; நரம்புகளுக்குப் பலத்தைத் தருவது.

விரை—உஷ்ணகாரி.

பால்—மிகவும் உஷ்ணமுடையது. இரணத்தை ஆற்றக் கூடியது.

பசுவின் பால்

பால்களில் பசுவின்பால், ஆட்டுப்பால், கழுதைப் பால், எருமைப் பால் என்பவைகளில் மானிடப் பாலுக்குப் பதிலாய் பசு, எருமை, ஆடு இவைகளின் பாலை மக்கள் உண்ணுகின்றார்கள்.

கழுதைப் பாலைக் குழந்தைகளுக்கு பிறந்த காலத்தில் இரண்டொரு நாளும் மற்றும் மருந்துகளுக்கும் உபயோகிக்கப் படுகின்றது.

பால் வகைகளில் மரம், மிருகம் இவைகளின் பாலும் உபயோகப்படுகின்றது.

மரங்களின் பாலில் சில வகைகள் புண் பண்ணக் கூடியதும், பேதியாகக் கூடியது மானது.

அத்திப்பால், ஆலம்பால், வேலம்பால், பாதம்பால் இவைகள் இரணங்களை ஆற்றி தாதுக்களைப் பலப் படுத்தக் கூடியது.

பசுவின் பால் மக்களை வளர்ப்பது, பசுவின்பால் குழந்தைகளுக்கும் பெரியவர்களுக்கும் உபயோகிக்கக் கூடியது.

குழந்தைகளுக்குப் பசுவின் பால் உபயோகிக்கும் போது இளங் கன்றையுடைய பசுவின் பாலை ஒரு மாதத்திற்குக் கீழ்ப்பட்டக் குழந்தைகளுக்கு ஒரு பங்கு பசுவின் பாலும் 6 பங்கு தண்ணீரும் சேர்த்து, பாலும் சலமும் அண்டா வண்ணம் சூடேற்றி (அதாவது 100 டிக்கிரி) சர்க்கரை கொஞ்சம் கூட்டி 3 மணி நேரத்திற் கொருதரம் குழந்தைகளுக்குக் கொடுத்து வரலாம்.

ஒரு மாதத்திற்கு மேல் மூன்று மாதம் வரையில் குழந்தைகளுக்கு ஒரு பங்கு பாலும் 4 பங்கு ஜலமும் சேர்க்கலாம்.

3 மாத முதல் 6 மாதம் வரையில் ஒரு பங்கு பாலும் 2 பங்கு தண்ணீரும் சேர்க்க வேண்டும்.

6 மாத முதல் 1 வருடம் வரையில் ஒரு பங்குபாலும் ஒரு பங்கு ஜலமும் சேர்க்கலாம்.

இந்த வகையில் குழந்தைகளுக்கு பசுவின் பால் மேலான ஆகாரம் இதற்கு ஈடாக வேறெந்த ஆகாரத்தையும் ஒப்பிடலாகாது.

பசுவின் ஆகாரம் புல் வைக்கோல் இவைகளைத் தவிர புண்ணாக்கு பொட்டு பருத்தி முதலான ஆகாரங்களைக் கொடுத்துப் பால் அதிகம் காணும்படி செய்வது உசிதமாகாது.

குழந்தைகளுக்கு மேல் சொல்லியபடி பால் கொடுத்து வந்தால் ஆகாரம் குழந்தைகளுக்குப் போதவில்லை என்றும் அழுகின்றதாயும் ரோக போய் விடுவதாயும் கூறுவது அறியாமை. குழந்தை பலமாக விரைவில் பெருத்து விடவேண்டும் என்னும் ஆசையால் நம் நாட்டுப் பெண்கள் பாலை சுண்டக்காய்ச்சி உபயோகிக்கின்றார்கள்.

குழந்தைகளுக்கு சீக்கிரம் ஜீரணிக்கக் கூடிய ஆகாரமே பலத்தைத் தரக்கூடியது என்னும் தத்துவத்தை நம் நாட்டவர்கள் இன்னும் உணர்ந்தாரில்லை.

குழந்தைகளுக்குத் தாய்ப்பாலே முக்கியமானது. இக்காலத்தியப் பெண்களின் தேகமே [illegible] பலஹீனமாய்க் காண்பதால் சுரந்து குழந்தைக்குத் தன்னிடம் பால் காணப்படவில்லையென்னுங் காரணத்தால் அத்தகைய குழந்தைகளுக்கு பசுவின் பால் மேலெனக் கூறலாயிற்று.

பால் கட்டி சோகை எனும்புருக்கி நோய் காணப்படும் குழந்தைகளுக்கு வெள்ளாட்டுப் பால் மேலானதும் சஞ்சீவியை ஒத்தது மாகும்.

பசுவின் பாலை பெரியவர்கள் உபயோகிக்கும் விதம்:

பசுவின் பாலில் தாது விருத்தியைப் பண்ணக்கூடிய புழுக்கள் நிறைந்து கிடக்கின்றது. அத்தகைய பாலை சூடேற்றுவதால் மேற்சொன்ன கிருமிகள் நாசமடைந்து விடுகின்றன.

கறந்த பால் சூடுபண்ணக் கூடியது தாது விருத்தி செய்து தேக உஷ்ணம் தொண்டைப் புண் கல்லீரல் வீக்கம் இவைகளைப் போக்கும்.

கறந்த பாலில் நுரையுடன் மிளகுத் தூள் அல்லது மஞ்சள் பொடி ஒரு சிட்டிகை போட்டு கால் படி பாலை காலை மாலைகளில் சாப்பிட்டு வர உஷ்ண இருமல், இருமல், இரத்தம் கக்கல், கண்ணெரிச்சல் முதலானவை நீங்கும்.

பாலைக் காய்ச்சி உண்பது ருசியை யநுசரித்தே யாகும்..

பசுவின் பாலையே ஒரு புருஷன் ஆகாரமாகக் கொண்டு வாழ் நாளை நடத்துவானுனால் பலசாலியாகவும் அறிவுடையவனுகவும் தாதுக் கெட்டிப்பட்டவனுகவும் காணப்படுவான்.

போகத்தை அடைய இச்சித்த ஒரு புருஷன் தனிப்பட்ட பசுவின் பாலையன்றி வேறு வஸ்துக்களைச் சேர்க்காமல் ஆகாரம் புசித்து போகிப்பானுகில் சோர்வு பலக்குறைவு சிரம்பின் தளர்ச்சியாகிய துன்பங்கள் அவனைச் சாரா.

நம் நாட்டு மக்கள் புதுப்பெண் மாப்பிள்ளை ஆகிய இருவர்களையும் ஆனந்திக்க அனுமதிக்கும் காலத்தில்

முதல் மூன்று நாள் இரவில் பால் சாதமும் பழமும் தவிர வேறு ஒன்றையும் புசிக்க விடமாட்டார்கள்.

படுக்கை அறையில் பாலை வைப்பது அடிக்கடி பாலை அருந்தி போகிப்பதற்காகவே. இது சங்கேதமாய் வழங்கி வந்தாலும் உண்மை யாதெனில் இருவரும் சோர்வின்றி சுகமடையவே.

பாலில் உப்பு, புளி, பட்டாலும் அல்லது பால் சாப்பிடுவதற்கு முன் உப்பு, புளியுள்ள ஆகாரத்தை உண்டு பால் சாப்பிட்டாலும் வயற்றில் செலுத்தும் பால் முறிந்து தாதுவை உடைத்து விடும் ஆகையால் பாலருந்துவதற்கு முன் 6 மணி நேரமும் பின் 6 மணி நேரமும் உப்பு புளி காரம் சேர்ந்த எந்த வஸ்துக்களையும் உபயோகிக்கலாகாது

பாலின் குணத்தை யநுசரித்தே காமதேனு என்னும் ஒரு பெயரும் பசுவிற்கு இடப்பட்டுள்ளது.

நம் நாட்டவர்கள் இத்தகைய அருமை பெருமை வாய்ந்த பசுவின் பாலை காப்பி சஷாயத்திலும் தேயிலை கஷாயத்திலும் கலந்து சாப்பிடுகின்றார்கள்.

இரவில் பால் சாப்பிடும் மக்களும் உப்பு புளி காரம் சேர்ந்த ஆகாரத்தை வயிறார உண்ட ஒரு மணி கழித்து பால் சாப்பிடுகின்றார்கள் இத்தகையோர்கள் சாப்பிடும் பாலானது தேகத்திற்கு ஒரு நன்மையையும் உண்டு பண்ணுது.

பசுவின் பாலை பாதுகாக்க வேண்டுமானால் கறந்தப் பாலை உடனே ஒரு சீசாவில் ஊற்றிக் காற்று உள் நுழையாதபடி கார்க்கை அடைத்துக் குளிர்ந்த நீரில் மூழ்க வைத்து விடும் பட்சத்தில் 36 மணி நேரம் பால் கெடாமல் காக்கப்படும்.

ஒரு அரச குமாரி ஒரு வாலிபனுடன் ஓரிரவில் 7 பெண்களின் இச்சையைப் பூர்த்தி செய்ய உன்னால் முடியுமா என சபதம் செய்ய அதற்கிசைந்த வாலிபன் 7 குடி

வையில் பாலை தயார் செய்து வைத்துக் கொண்டு ஒவ்வொரு குடுவையின் பாலை யருந்தி ஒவ்வொரு பெண்ணை போகித்து வரும்போது ஆச்சரிய முற்ற அரச குமாரி வாலிபன் எந்த பலத்தால் போகிக்கின்றான் என ஆராயும் பொழுது பிறமாதர்களால் கூறும் வார்த்தையைக் கேட்டு அவன் அடிக்கடி சென்று திரும்பிய அறையைச் சோதித்தபோது 6 குடுவைகள் காலியாயும் ஒரு குடுவையில் பாலும் இருப்பதைக் கண்டு திகைத்து இப்பாலின் பலத்தால் போகித்தானென உணர்ந்த அரச குமாரி ஏழாவது குடுவைப்பாலில் உப்பைப் போட்டு திரும்பிய பின் உப்பு சேர்ந்த பாலை உண்ணும் போதே உப்பு சேர்த்ததின் காரணம் தெரியாமல் திகைத்து ஒருவாறு தேறுதலடைந்து பாலை யுண்டு 7 வது பெண்ணை போகிக்க முயற்சிக்கும் போது தன்னுறுதியிலாது தோல்வி யடைந்தான் என்னும் கதையால் பசுவின் பால் வளமுடையதென சகலரும் உணரக் கிடப்பதால் அத்தகைய பசுவின் பாலை உடலுக்கு கலைத்தரும் வன்மை வேறு வஸ்துக்கள் கலவாத வகையில் பாலருந்திப் பலனை அடைய வேண்டும் என்னும் அவாவின் மிகுதியால் இவ்விபாசம் வரையப்பட்டது.

சில நண்பர்கள் பசுவின்பாலை இளைஞர்கள் அருந்தினால் மது மேகம் வரும் என்று கூறுவதாய்த் தெரிவித்ததின் உண்மையை இப் புத்தகத்தின் வாயிலாய் அறிய விரும்புவதால் அத்தகையோர்களுக்குத் தெரிவிப்பது:—

பசுவின்பால் அருந்துவதால் எக் காலத்திலும், எக் காரணத்தாலும் மதுமேகம் உண்டாக மாட்டாது.

மதுமேகம் என்னும் வியாதி இரண்டு காரணத்தால் உண்டாகின்றது.

சிற்றின்ப கவர்ச்சியின் மிகுதியால் மூளையிலுள்ள சத்து இழக்கப்பட்டு மேகம் என்னும் தாது நீர்த்து நீருடன் கலந்து வெளிப்போதல் ஒன்று.

மனக்கவலை அல்லது, மூளைக்கு அதிக வேலை கொடுத்தல் ஆகிய இவைகளால் மூளையிலுள்ள மேகம் நீர்த்து விரை தண்டின் வழியே வெளிப்பட்டு சிறுநீர்ப் பையைச் சேர்ந்து நீர் துவார வழியில் நீருடன் கலந்து வெளிவருதல் இரண்டு.

இவ்வியாதிகள் மூளையை அனுசரித்தே வருகின்றன.

இவற்றுள் மது (1) மேகம் (2) ஆக இவைகளை மேல் நாட்டார்கள் (டையபிடிஸ்) விக்சுகர் என்றும் ஆல்புமன் என்றும் கூறுவார்கள்.

இத்தகை வியாதி பசுவின் பாலால் நிவர்த்தியாகுமே யொழிய, பாலால் மது மேகம் உண்டாக மாட்டாது. என்னை? பால் மூளைக்குப் பலத்தைத் தருவது என் றுணர்க.

சில வைத்தியர்கள் மதுமேக நோயாளிகள் பால் சாப்பிடக் கூடாது, அப்படிப் பால் சாப்பிட்டால் நீர் அதிகம் இறங்கும் என்று சொல்லுவார்கள், அது பொருந்தாது. சல ரூபமான எந்த வஸ்துவைச் சாப்பிட்டாலும் நீர் அதிகம் இறங்கும். என்றாலும் மோர் சாப்பிட்டால் அதிகம் இறங்குவதில்லை யெனக் கூறலாம்.

மோர் சரீரத்தில் சென்றவுடன் உஷ்ணத்தாலும் காற்றாலும் வறண்டு போகின்றது. சில சமயங்களில் வியர்வையினும் மோரிலுள்ள சலம் வெளிப்பட்டு விடும். பாலோ அப்படியன்று. பால் கடினமானது. நீர்ப்பையின் மூலமாகவே வெளிவரக் கூடியது. ஆகையால் அதிகம் நீர் இறங்குவதுபோல் தோன்றுகிற[illegible] வேறுதலுடையதன்று.

பசுவின் சாணம்

—:(*):—

பசுவின் சாணம் நம் நாட்டில் பெரும்பாலும் இந்துக்களால் பெரிதும் கொண்டாடப் படுகின்றது. பசுவின் சாணத்தை உபயோகிக்கும் தத்துவம் தெரியாத பாமரர்கள் பசுஞ் சாணத்தை இகழ்ந்து கட்டுரைகள் வரைகின்றார்கள் என்பது வாசகர்கள் உணரவேண்டி சாணத்தின் உபயோகமும் அதன் பிரயோசனமும் வகுத்து இங்கு வரையலானேன்.

உபயோகம்.

சாணம், வீடு மெழுகி சுவரை உளுக்காமல் காப்பது, எச்சல்பட்ட இடத்தில் தெளித்து சுத்தம் செய்தல், வீதியில் காலை 5 மணிக்கு தெளித்தல் பயிர்களுக்கு எருவு உபயோகித்தல், சாணியை உட்கொள்ளல், பொன் வெள்ளி பாத்திரங்களை சுத்தம் செய்தல், சாணத்தைக் கொளுத்தி விபூதி செய்து சரீரத்தில் அணிதல், பயிர்களின் மேல் தூவுதல், இறந்த பின் சரீரத்தைக் காப்பதற்காக புதைக்கப்படும் சரீரத்தின் மேலும் கொட்டல், ஆக பலவித உபயோகத்திற்கு சாணி மிகவும் உபயோகப் படுகின்றது.

உபயோகத்தின் தத்துவம்.

சாணத்தால் மண்ணால் கட்டப்பட்ட வீட்டை மெழுகுவதின் சுவர் உளுக்காது, சாணிப்பால் சுவரில் ஊராவா சுவர் பலப்படும் செல் முதலான பூச்சிகள் சுவரைப் பற்றாது. மண் தரையில் மெழுகினாலும் மண் பலப்பட்டு பரிசுத்தமாய்க் காணும். இந்தக் காரணத்தினால் தான் பயி-

ரிடுவோர்கள் நெல் அடிக்கும் பூமிக்கு சாணி மெழுகி உறப் படுத்திய பின் கல் மண் நெல்லுடன் சேராவண்ணம் நெல்லை அடிப்பார்கள்.

பயிரிடுவோர்கள் விதை விதைக்க, நெல் முளை கட்ட சாலில் போட்டு சாணியும் வைக்கோலும் கொண்டு மூடி கழித்த மறுநாள் நெல் சாணிப்பாலால் உறுதியைப் பெற்ற சத்துடன் கூடிய முளையுடன் காணப்படும் அத்தகைய முளை நன்றாய் பயிராகும் என்பது வழக்கம்.

சாணத்தை எச்சில்பட்ட இடங்களில் தெளிப்பது எச்சலில் காணும் புழுக்கள் நாசமடையவே, சாதாரணமாய் எச்சலில் காணும் புழுவை லைசால் முதலான (டிஸ் இன்பெக்டென்ட்) என்னும் நோய் தடுக்கும் ஔஷதங்களால் எச்சலில் காணும் கிருமிகளை நாசம் செய்ய முடியாது ஆனபடியால் க்ஷயரோகம், கண்ட புருஷரது கோழையில் காணும் கிருமி, எவ்வகையிலும் நாசமடையாதென மேல் நாட்டார் கருதி பூமியில் புதைப்பதே நோயைத் தடுக்கும் வழி எனக் கூறுகின்றார்கள். நம் நாட்டு சாணி அல்லது விராட்டியில் அத்தகைய கோழையை விட்டால் கிருமிகள் உடனே நாசமடைந்து விடும்.

இது வரையில் க்ஷயரோக கிருமிகளை நாசமடையச் செய்ய மருந்து இல்லை என்று உலகம் ஆராய்ந்து வருகின்றது நம் நாட்டில் எத்தனையோ ஆயிரம் ஆண்டுகளுக்கு முன் விஷக்கிருமிகளைக் கொல்லும் ஔஷதமாகிய சாணத்தைக் கண்டு பிடித்து உபயோகிக்கின்றனர்.

சாணத்தை எச்சில்பட்ட இடங்களில், மற்ற இடங்களிலும் மெழுகுவது வழக்கம். [illegible] மெழுகுவதால் ஏதாவது விஷக் கிருமிகள் இருப்பின் நாசமடைய வேண்டும் என்னும் நோக்கம் கொண்டே. ஆனால் சமையல் மேட்டை ஏன் மெழுக வேண்டுமெனின் சமையல் மேடை எப்போதும் மண்ணினாலேயே அமைப்பது வழக்கமாதலால் அத்தகைய மண் உதிராது காக்கப்பட இருப்பதற்காகவே.

சாப்பிட்ட இடங்களில் எச்சில் படுவதால் கட்டாயம் சாணம் போடுவது நல்லது. பாத்திரத்தில் நீருக்குப் பின் பிருதிப் படும் நீரில் எச்சிலுள்ள கிருமி நிறைந்திருப்பதால் அதை அருந்துதல் ஆகா. எப்படியெனில் ஆற்றில் வரும் வெள்ளமானது சமுத்திரத்தில் உறவாகும்போது சமுத்திரத்திலுள்ள பச்சங்கள் எப்படி ஆற்றில் வந்து விடுகிறதோ அதுபோல காமருந்தும் நீரின் மேலேயி பாத்திரத்தில் கிருமிகள் பாவிவிடும் ஆனது பற்றியே ஒருவர் வாயில் வைத்து உண்ட பாத்திரத்தை சாணம் விட்டலம்பியே வழங்குவது சுகாதார முறையும் நோயைத் தடுக்கும் வழியுமாகும்.

(காப்பி ஓட்டல்களில் காப்பி அருந்தும் சகோதரர்களுக்கு இது சாத்தியமில்லை யாயினும் உண்மையை உணர்ந்திருப்பின் ஒரு காலத்தில் பலனை விளைவிக்குமென நம்புகிறேன்)

செத்த பிணத்தை வெளிப்படுத்தியதும் சாணம் தெளிப்பதும் நாற்றம் விஷக்கிருமி இவைகளை போக்கவே.

காலை 5 மணிக்கு வீட்டு வீதியில் சாணம் தெளிப்பது அதிகாலையில் அதாவது சூரிய உதயத்திற்கு முன் பூமியிலிருந்து உற்பத்தி யாகும் கிருமிகள் சரீரத்தைப் பற்றாமல் தடுப்பதற்கே.

மேல்நாட்டில் பூமியிலிருந்து உற்பத்தி யாகும் கிருமிகள் தங்களை அணுகாதிருக்கவே காலில் இரவிலும் பூட்ஸ் முதலான இரவு உடைகளை தரித்துக் கொண்டும் காலையில் பினாயல் என்னும் நீரை தெளிப்பதுமான வழக்கத்தை அனுசரிக்கின்றார்கள்.

அதுபோலவே நம் நாட்டில் வீட்டு வாசற்படி வாயிலிருந்து சற்று தூரம் வரையில் பூமியில் சாணம் தெளிப்பதால் காலை 5 மணிக்கு உப்பு, பூநீர் முதலான வஸ்துக்களும் கிருமிகளும் உற்பத்தியாவதால் அந்தக் காலத்தில்

சாணம் தெளிப்பதால் விஷக்கிருமிகள் நாசமடைவதும், வாசற்படியை கிருமிகள் அடையாமல் தடுப்பதுமான நன்மைகள் உண்டாகின்றது.

சாணத்தைக் கொதிக்கவைத்து மாடுகளுக்கு வெப்பம் போடுவதும், பிடிப்பைத் தணிப்பது வீக்கம் கண்ட இடங்களில் சாணத்தை ஒத்தடம் போடலாம்.

மருந்து செய் முறையில் நேர்வாளம் என்னும் பேதிக் கொட்டையின் வேகத்தைத் தணிப்பது சாணம் ஒன்றே. இதனாலேயே சாணிப்பாலில் உரித்த நேர்வாளத்தை மூன்று நாள் ஊரவைத்து பிறகு முளை நீக்கி மருந்துகளில் சேர்ப்பது முறை.

நேர்வாளத்தால் செய்யப்பட்ட மருந்தை உண்டு பேதி அதிகரித்த காலத்தில் சாணிப்பாலை கொஞ்சம் மோரில் கொடுக்க உடனே பேதியைக் கட்டும். இதற்கு நிகரான மருந்து கிடையாது.

சாணிப்பால் என்பது சாணத்தில் கொஞ்சம் நீர் விட்டு வடிகட்டிப் பிழிந்துக் கொள்வதே யாகும். ஒரு பாலாடை அளவில் மோரில் கொடுக்கலாம். இதனால் நேர்வாளத்திற்கு சாணம் முறிவு.

மருந்துண்டு குடல்களில் புண் ஏற்பட்ட காலத்தில் சாணிப்பாலும், நெய்யும், பாலும், தயிரும் கலந்து உண்ணக் குடலின் உள்ள புண் ஆறும்.

மருந்து உண்டதனாலே ஏற்பட்ட ரணங்கள் இல்லாத காலத்தும் மாதம் ஒருமுறை இதன்படி உண்பது நலம். அப்படி உண்பதால் உஷ்ணத்தால் ஏற்பட்ட ரணங்கள் நீங்கி, மூத்திரப் பையிலுள்ள தோஷங்கள் விலகும்.

பசுவின் இது நீர் மனிதர்களின் பலவித ரோகங்களை நிவர்த்தி செய்யும்.

நீர்ப்பை ரோகங்களில் பாண்டு, நீராம்பல் முதலிய வியாதிகளுக்கு மாத்திரம் பசுவின் நீரும், வெள்ளாட்டு நீரும், கேசரி நீரும் உபயோகமானவை.

பசுவின் மலம் குடல்களிலுள்ள இரணங்களை ஆற்றும்.

மோர், கல்லீரலின் சக்தியை அதிகரிக்கச் செய்து நீர் தாராளமாய் இறங்கச் செய்யும்.

பால், தொண்டைப்புண், சுவாசக் குழாயின் ரணம் இவைகளைப் போக்கும்.

இக்குணங்களைக் கோரியே மாதம் ஒருமுறை வெறும் வயிற்றில் இவ்வைந்தும் சமனாய்க்கலந்து உண்டு உபவாச மிருப்பின் நோய் நீங்கிச் சுக வாழ்வெய்த சாத்தியமாம்.

இரைச்சியை, தின்பவர்கள் சாணியை மருந்தாக உபயோகிக்கும் முறையைக் கேவலப்படுத்தி மேடைகளிலும் பத்திரிகைகளிலும் பேசுவதும் எழுதுவதும் அறியாமை.

சுகாதாரந் தெரியாத மக்கள் பாத்திரங்களில் இலையோ அல்லது வெளுத்த வஸ்துவையோ உண்ணும் போது பாத்திரத்தை உதட்டுக்குள் வைத்து உறிஞ்சிச் சாப்பிடுகின்றார்கள். மற்றும் இவர் சுண்டுவிரல் வாயில் செலுத்தி உண்கின்றார்கள் அப்படி உண்ணும்போது எச்சில் பாத்திரத்தில் படுவதால் எச்சலின் கிருமிகளும் கணக்கற்ற கிருமிகளும் பாத்திரத்தைப் பற்றிய பின் அக் கிருமிகள் நீர்விட்டு அலம்புதலால் நீங்குவதில்லை.

பாத்திரத்தில் பொருந்தியுள்ள கிருமிகள் நாசமடையாதிருக்கும். அதே பாத்திரத்தில் அருந்தும் மற்றையோரை அக்கிருமி பற்றிவிடும். அதன்மூலமாக விஷம் பெருகி வியாதி சம்பவிக்கும். இத்தகைய எச்சலினாலும் கிருமியாலேயாவும் வியாதிகளில் முதன்மை பெற்றது க்ஷயரோகமே. அனது பற்றியே தமிழர்கள் வாயில்

படும்படி ஒருவனால் ஆளப்பட்ட பாத்திரத்தைச் சாணம் போட்டு அக் கிருமிகளை நாசமடையச் செய்த பின்னரே கையாள்வார்கள். இதை அறிவிலிகள் வெறுப்பது தியாயமென்றாலும் அன்னார்க்கு அறிவுறுத்தல் வேண்டும்.

சென்னையில் ஒரு வைசியர் வீட்டில் ஒருவர் தங்கள் இனத்தவர்கள் வாயில் வைத்து உண்ட பாத்திரத்தைச் சாணம் போட்டு அலம்பி எடுத்துக்கொண்டு பின் சமமாய் உட்கார்ந்து ஆகாராதிகளைப் புசித்திருந்தும் தாம் உண்ட பாத்திரத்தைச் சாணம்போட்டு எடுத்துக் கொண்டதைச் சகியாதாராய்ப் பெருங் கிளர்ச்சியை உண்டுபண்ணி வியாயம் கோர்ட்டுக்குப் போகும்படி செய்தார். கோர்ட்டில் இருவர்க்கும் விஷயத்தை விளக்க திறமை யின்மையால் சாணம் போட்டவர் வைதிக வழக்கம் என்றார். பின்னவர் அது என்னைக் குறைவு படுத்தியதாகும் என்றனர். இருவர் கூற்றும் விளங்காத நியாயாதிபதி பராமரிக்கலானார்.

சாணத்தைத் தனியாக உண்ணச் சாத்திய மில்லாததால் மோருடன் சாப்பிட்டல் நலம்.

மாட்டுச் சாணத்தைச் சாப்பிட்டும் கோவானத்தால் ஏற்பட்ட பேதி நிற்காவிடில் அமேத்தியத்தைச் சாப்பிடக் குணமாகு மென்பது முறை. இதுவே கடைசி முறிவு.

மாட்டுச் சாணத்துக்கும் நீருக்கும் இவ்வளவு குணங்கள் இருந்தாலும் அதனிடத்திலுள்ள துர்க்குணங்களையும் கூற வேண்டியவர்களா யிருக்கின்றோம்.

மாட்டுச் சாணமும் நீரும் அதிகப்படில் கொசுக்கள் சேரும். கொசு மேல் சொல்லியவைகளிடத்தில் விருத்தி யடைகின்றது மல்லாமல் சாணத்தை ஆகாரமாகவும் கொள்கின்றது. ஆனதால் சாணத்தின் பெருக்கால் கொசுவின் பெருக்கமும் கொசுவின் பெருக்கத்தால் விஷ சுரமும் பெருகி மக்களைத் துன்புறுத்துமாகையால் சாண

த்தை எப்போதும் உலர்த்திவிட வேண்டும். உலர்ந்த
சாணத்தில் கொசு சேர மாட்டாது.

உலகில் பல நூல்களில் கடவுளின் உண்மையைச்
சாணத்திலும் ஜோதிடத்தின் உண்மையைக் கிரகணத்தி
லும் காண்க என்று கூறப்பட்டுள்ளார்கள்.

ஆனாலும் சாணத்தில் பிள்ளையார் பிடித்து வைத்
தால் அச்சாணத்தில் புழு பிடிப்பதில்லை என்றும் அப்படி
யில்லாத சாணத்தில் புழு பிடிக்கும் என்றும் கூறியுள்ளார்.

இது பொருத்தமற்றது. விநாயகர் என்னும் எண்
ணமே இல்லாத பிராமணரி மனிதர் சாணியைப் பிடித்துக்
கெட்டியாய் அழுத்தி வைத்து விட்டாலும் அப்படியே
காய்ந்து விடும். அதிலும் புழு உண்டாவதில்லை. சாணத்
தால் கடவுள் நிச்சயம் செய்தல் சாத்தியமின்றாம் என்
பது அறியப்படும்.

சாணத்தை வைக்கோலின் கூளம் சேர்த்து வறட்டி
யாக உலர்த்தி எரிக்க உபயோகிக்கின்றனர். அத்தகைய
வறட்டியால் மருந்துகள் புடம் போடவும் பொங்கல் சமைக்
கவும் பெருவாரியாக உபயோகிக்கப் படுகின்றன.

வறட்டியைத் தூளித்து வஸ்திர காயம் செய்து மூக்
கில் போட மூக்கில் இரத்தம் வடிதல் உடனே நிற்கும்.

1929-ம் ஆண்டு ஜனவரி மாதம் என்னுடைய தமை
யனாருக்குத் திடீரெனக் குபீர் குபீரென மூக்கிலிருந்து
இரத்தம் கொட்ட ஆரம்பித்தது. உடனே பயந்து பிராட்வே
யிலிருக்கும் சங்கரநாராயணம் பிள்ளை (பிரயோக நிபுணர்)
அவர்களிடம் சென்றதில் ஏதோ மருந்தைக் கொடுத்தார்.
அம்மருந்தால் நிற்கவில்லை. மறுபடியும், அவரிடம் சென்ற
தில் சிரசில் பிடித்து அழுத்தினார். அதனால் வீக்கம் கண்டு
பெரும் பாதையும் உண்டாய் விட்டபடியால் அன்னார்
சிகிச்சையை நிறுத்திக் கொண்டு வீட்டிற்குச் சாணி
ஒற்றடமும் மூக்கில் இரத்தம் கொட்டுவதற்கு வறட்டிப்

பொடியையும் போட்டு வந்தோம். ஒரு மாதமாய்க் கஷ்டக்
கொடுத்த அந்நோய் மூன்று நாட்களில் குணமாகி விட்டது.
எங்கு இரத்தம் பெருகினாலும் வறட்டிப் பொடியைத்
தூவிக் கட்டி விட்டால் இரத்தம் நின்று விடும்.

மாட்டின் சாணமும் நீரும் கலந்துள்ள பாகத்தின்
மண்ணையும் சேர்த்துப் பயிர்களுக்கு உரம்போடப் பயிர்
செழித்து விளையும்.

நாட்டு மக்கள் மாட்டுச் சாணத்தையும், மக்கி
அழிந்த குப்பைகளையும், வறட்டிச் சாம்பலையும், செத்தை
களையும் சேர்த்து வைத்து நிலங்களுக்கு உரம் போடுகின்
றார்கள். அவற்றுள் சாணமும் மாட்டின் நீரும் சேர்ந்த
உரம் அதிக மேலானவை.

வறட்டியின் சாம்பலைப் பயிர்களில் தூவ வெட்டுக்
கிளி முதலான பயிரை அழிக்கும் பூச்சிகள் சேரா.

கீரை வகைகள் பயிரிடும்போது ஒருவகைப் பூச்சி
கள் கீரைகளைக் கடித்து விடும். அத்தகைய பூச்சிகளைச்
சாம்பல் நாசமடையச் செய்து விடும்.

மேல் நாட்டார்கள் பயிர் வகைகளைப் பூச்சி அடிக்கா
மற் காப்பாற்றுவதற்குப் பல மருந்துகளை உபயோகித்தும்
நம் நாட்டு சாம்பலைப்போல் பயிர்களைப் பூச்சி சேராதபடி
காக்கும் முறையை இன்னும் கண்டு பிடிக்க முடியவில்லை
என்றால் நாம் கேவலமாய் எறிந்துவிடும் சாம்பலின் பெரு
மையை உணருங்கள்.

எருமைச் சாணிப்பாலும், நீரும் ஒரு அவுன்ஸ்
மோரில் கலந்து சாப்பிட மஞ்சள் காமாலை பித்தபாண்டு
இவைகள் போம். 8 நாள் கொடுக்க வேண்டும்.

எருமை நீரில் ஆயம், வாத்தம் இலை இரண்டையும்
பொடியாக்கி கலயத்திலிட்டு பூமியில் 15 நாள் புதைத்துப்

பிறகு எடுத்து மேற்படி நீரைவிட்டு அரைத்துப் பில்லை செய்து 10 வரட்டியில் 10 புடம் போட உயர்ந்த அயகாந்தச் செந்தூரமாகும்.

இச்செந்தூரத்தால் பல நோய்கள் தீரும் முக்கியமாய் அயக்காந்தச் செந்தூரம் நீர்ப்பை, மலப்பை, இனிப்பை, மண்ணீரல், கல்லீரல் இவைகளில் காணும் வியாதியைக் குணப்படுத்தும். இரத்தத்தைப் பெருக்கி இரேசாகப் பரவச் செய்யும்.

மதுமேக வியாதியை எருமாட்டுச்சாணி சம்பூரணமாய் நிவர்த்தித்து விடும். சில சமயங்களில் இது யாருக்கு அநுகூலப் படவில்லையோ அவர்களுக்கு பன்றியின் சாணம் தவறாது குணம் தந்துவிடும்.

குறிப்பு:—பன்றியின் மலம் பெரிய ஔடதம் என உணருங்கள், பாரமறிக்கையாலும் கேவலம் என்று எண்ணத்தாலும் இதைக் கண்ணுறும் அன்பர்கள் நிராகரித்தலாகாது.

திருநீறு (விபூதி)

பசுவின் சாணத்தால் (விபூதி) வெண்ணீறு செய்யப்படும். தவிர, இயற்கையில் தோன்றும் வெண்ணீறுமுண்டு. இயற்கை வெண்ணீறு விசாகப்பட்டணம் ஜில்லாவில் உண்டு.

கோயமுத்தூர் ஜில்லாவில் பேரூர் என்னும் ஊரில் பூமியில் வெட்ட வெண்ணீறு கிடைக்கின்றது. திருச்செந்தூரிலும் கிடைக்கின்றது.

வெண்ணிறமுள்ள மண் அதாவது பளுவுள்ளதும், கனமானதும், களி மண்ணைப்போலுள்ளதுமான மண் மைசூரில் மலைகளிலும், சென்னைக்கடுத்த திண்ணனூரில் பூமியிலும் கிடைக்கும். இதைத் திருமண் என்று கூறுவாருமுளர். இம் மண் மேல் நாட்டிற்கு ஏற்றுமதி செய்யப்படுகின்றது. அந்நாட்டவர்கள், இலிசரின், ப்ளாஸிக் ஆசிட் ஆகியவைகளுடன் கலந்து விஜின்டர் செய்த பின்னே இஸ்கூன், ஆன்டி பிளோஜிஸ்டின் என்பது போன்ற மருந்துகளாகச் செய்து நமக்கு ஏற்றுமதி செய்து [illegible] விடுகிறார்கள். மேல்நாட்டு வைத்தியர்களும் இம் மருந்தை நமக்கு உபயோகிக்கும்படி வற்புறுத்துகின்றனர்.

நம் நாட்டிலுள்ள நாட்டுப்புற வைத்தியர் அல்லது சித்த வைத்தியர், ஆயுர்வைத்தியர் ஒருவர் வெள்ளைக்களி மண் அதாவது திருமண்ணைப் பசி வரைத்துப் பற்றுப் போடும்படி சொன்னால் அதில் நம்பிக்கை கொள்வதில்லை. ஏனெனில் திருமண் நமக்குத் தெரிந்த ஒன்றானதாலும்.

குறைந்த செலவில் தயார் செய்துகொள்ளக் கூடியதாய் இருப்பதாலும் இம் முறையால் வியாதி நீங்காதென நினைத்து அதே வஸ்துவை மூன்று ரூபா கொடுத்து வாங்கி உபயோகப்படுத்தி வருகின்றார்கள். நிற்க, இது மண் சம்பந்தமான ஆராய்ச்சி தனியாக எழுத வேண்டி இருத்தலால் அதை விடுத்து எடுத்த விஷயத்தில் சென்று வெண்ணீற்றையே இங்குக் கூறுகின்றேன்.

வெண்ணீறு என்பது பூமியில் கிடைப்பது ஒன்று. சாணத்திலிருந்து தயாரிப்பது ஒன்று. ஆக இவ்விரண்டையும் மக்கள் பெருமையாய்க் கொண்டாடினாலும் உபயோகத்தின் குணம் இரண்டிற்கும் வேறே யாதலால் ஒவ்வொன்றின் குணத்தையும் தெளிவுற இங்கு வரைவோமாக.

மலைகளிலும் பூமியிலும் கிடைக்கப்பட்ட விபூதி பார்வைக்கு அழகாகவும் வழவழப்பாகவும் பளுவுள்ளதாகவும் ஒன்றோடொன்று சேராமல் பிரியக் கூடியதாகவும் காணப்படும். இது அபூர்வமாய்ச் சில சில இடங்களில் காணப்படுவதாய் இருப்பதாலும் சிற்சில குணங்களைத் தரத் தக்கதாய் இருத்தலாலும் அத்தகைய மண் கிடைக்குமிடத்தில் சில காலங்களுக்குமுன் பிரம்மாவினாலும், ஈஸ்வரனாலும் யாகம் வளர்த்தப்பட்டு, யாகம் பூர்த்தியாய் நடந்த இடம் இது என்ற பலவாறு புராணக் கதைகளை அங்கு எற்படுத்தி, மக்களுக்கு அதிலொரு ஆச்சரியத்தையும் புராணங்களை நம்புவதற்கு யுக்தியையும் செய்துள்ளார்கள் என்பது வெள்ளிடை.

பூமியில் உண்டாகும் விபூதி, நீரைத் தன்னுள் கொள்ளாது. எனினும் சரீரத்தில் பூச, மயிர்க்கால்களில் வெளிப்படும் ஈரம் நீங்கப்பெற்றுச் சரீரத்தில் காணும் வியர்வை நாற்றம் நீங்கிப் புண் முதலான வடுக்கள் மறைந்து சரீரம் மேனியாக விளங்கச்செய்யும். வெள்ளையர்கள் முகமணியும் மாவுகள் யாவற்றிலும் பூமியில் உற்பத்தியாகும் மண்ணாகிய விபூதி மேலானது.

பூமியில் உண்டாகும் விபூதி அதிகமாகக் கிடைப்பது அருமை என்பதாலும் அப்படி தேடிக் கிடைக்கப் பெறினும் பொருள் நஷ்டமும் தேக கஷ்டமும் அதிகம் ஏற்படுவதாலும் அது பலர்க்கும் உபயோகமாக சாத்தியமின்றாம்.

சாணத்தால் தயார் செய்யும் விபூதி எங்கும் சுலபத்தில் தயார் செய்து கொள்ளக்கூடிய தாகையாலும் குணத்திலும் உயர்வுடைய தானதாலும், சாணத்தின் விபூதியே சாலச் சிறந்ததாகக் கொள்ளப்பட்டது.

சாணத்தில் விபூதி செய்வதற்குச் சில சைவர்கள் சில விதிகளை நூல்களில் ஏற்படுத்தி யுள்ளனர். அவற்றின்படி செய்யவேண்டுமானால் சுத்தியான அதாவது பூமியில் மண்ணில் விழாதபடி சாணத்தை வாழையிலையில் ஏந்தி சூரிய வெப்பத்தினில் காயவைத்து நெல் உமி கொட்டி அதன் மத்தில் காய்ந்த, மேற்சொன்ன சாண உருண்டைகளை வைத்து மேலும் உமிகொட்டித் தீயிட்டு அதின் பிறகு உமி நீக்கி வெந்து நீர்த்த சாணத்தை எடுத்துப் பதனம் செய்வது சைவர் வழக்கம்.

சாதாரணமாய் விபூதி செய்யும் வழக்கமானது காட்டில் உலர்ந்து கிடக்கும் மாட்டுச் சாணம் சேகரம் செய்து உமியிட்டுக் கொளுத்திச் செய்வது.

சென்னையில் விற்கும் விபூதி செய்யும் முறையானது அடுப்பில் எரிந்து நீர்த்த சாம்பலும், வெள்ளை மண் கால் பாகமும், கஞ்சி நீரும் சேர்த்துப் பிசைந்து உருண்டை செய்து வெய்யிலில் உலர்த்தி விற்கப்படுவது. இம்முறை விபூதியில் மணலும், சிறு கற்களும் மலிந்து காணும்.

இவ்வகைகளில் தயாரிக்கப்பட்ட விபூதிகளே வழங்கப்படுகின்றன. இவ் விபூதியை சரீரத்தில் அணிந்துக் கொள்வதும் சிரமாகிய உச்சியில் வைத்துக்கொள்வதும், நெற்றியில் தரித்துக்கொள்வதும், கழுத்தில் தடவிக்கொள்

வதும், மார்பில் அணிந்துக் கொள்வதும், புஜம், கணுக்கை, முழங்கை, நாபி இவைகளில் பூசிக்கொள்வதும் சிலர் வழக்கம்.

இப்படிப் பூசுகிறவர்கள் ஒவ்வொரு அவயவத்தில் பூசும்போது சில சொற்களைக் கூறிக்கொண்டு பூசுவதும் தவிர வலதுகை மூன்று விரல்களில் விபூதியை எடுத்துக் கொண்டு நெற்றியில் வலம் இடம் விட்டு அணிவதும், நெற்றியில் பூரா பணிவதுமாக முறைகளை வழக்கத்தில் வைத்துக் கொண்டு ஒவ்வொரு முறைக்கும் உயர்வு தாழ்வு ஏற்படுத்தி அவரவர்கள் அனுஷ்டானமே பெரிதாகக் கொண்டாடுகின்றார்கள்.

விபூதி அணிவதால் மோட்சம் என்று கூறிக்கொண்டு விபூதி மான்மியம் எனப் புத்தகங்களும் வழங்கி வருகின்றன.

விபூதி அணிந்தவர்கள் அடைந்த பலன் இவை இவை எனப் பெருமை பேசும் புராணங்களும் பல இருக்கின்றன.

சாணத்தைத் தீயிட்டு வெண்மையாக்கியதற்கு அவர்கள் கூறும் காரணம் யாதெனில் பசுவின் மலத்தைத் தீயிட்டால் எப்படி வெண்மை நிறமாகி விடுகின்றதோ அது போல ஜீவனுக்கு ஏற்பட்ட ஆணவம், கன்மம் மாயை என்னும் மும்மலங்களை அறிவாகிய ஞானத் தீயால் பொசுக்கி விட்டால் அதை அறிபவன் வெண்மையாகியதும் பிரகாசமாயதுமான சிவாகாரமயமாய் விளங்குவான் என்பதாம். வெண்மை நிறமான விபூதியைத் தரித்துக்கொண்டு இருப்பதால் இவன் மும்மலங்களைத் தீயிட முற்பட்டவன் என்பதைப் பிறர்க்குக் காட்டுவதாகவும், ஈசன் மும்மலமற்றவனாதலால் அவனிடம் வீற்றிருக்க நாமும் மும்மலத்தை நீக்கினால் அவனடி சேரலாம் என்பதுமே யாகும். இவ்விதம் யுக்திகளைக் கூறிக்கொண்டும் அதற்கெனச் சில சாத்திரங்களைப் பிரமாணம் காட்டியும் அவர்கள் மக்களை நம்பிக்கையில் ஆழ்த்தி விட்டார்கள். விபூதி யணிபவன் தன்னைப்

பிறர்க்குணர்த்தவும் பிறரால் வயிறு வளர்க்கவும் (அதாவது இவன் விபூதி பூண்டதால் ஈசனை அடைய முற்பட்டு விட்டான். இத்தகையோனை நாம் ரட்சித்தால் நமக்குப் புண்ணியம் உண்டு என நினைத்து விவகாரம் நடத்த) பல சாத்திரங்களும் அமைத்து வைத்தார்கள். ஆதலால் கடவுள் எதன் பொருட்டு விபூதி பூசினார் எனின் சீவர்களுக்குக் காட்டவே எனக் கூறுவது பொருந்தாது.

சிவம் என்னப்பட்ட வார்த்தைக்கு மங்களம் என்று பொருள் கூறுவதால் மங்களம் என்பது நிறைந்தது என்பதால் அத்தகைய நிறைவுக்கு விபூதி எப்படி பூசமுடியும். ஆகையால் சிவத்திற்கு விபூதி இன்றெனக் கூறலாம்.

விபூதி பூசிக் கொள்வதால் சரீரத்தில் வியர்வை நாற்றமும் கிருமிகளும் நாசமடையும். ஆனபடியால் அடிக்கடி வியர்வை படியும் பாகங்களில் சுத்தம் செய்து கணுக்களில் விபூதி பூசினால் சுகாதாரத்துக்கு ஏது உண்டு. சிரசில் விபூதி பூசுவதால் சிரோரோகம் நீர் சம்பந்தமாய் உண்டாகாதவாறு தடுக்க சாத்தியமாம். மஞ்சள் முதலியவை பூசுவதை எப்படி கடவுள் சம்பந்தமாகக் கூறினார்களோ அது போலவே விபூதிக்கும் கூறினார்கள்.

விபூதியைச் சமாதியில் கொட்டுவது உயிரற்ற சரீரத்தை நீண்ட நாள் காப்பதற்கு எப்படி மேல் நாட்டார்கள் திராவகங்களை வைத்துள்ளார்களோ அது போல நம் நாட்டார் விபூதியை வைத்துள்ளார்கள். சமாதியில் புதைக்கும் சரீரத்தின் கீழ் முதன்முதல் உப்பும் சுண்ணாம்பும் போட்டு அதன் மேல் செங்கல் மாவு கொட்டி இடையில் விபூதி கொட்டி அதன்மேல் சரீரத்தைப் பொருத்தி மீண்டும் விபூதியும், செங்கல் பொடியும், உப்பும் சுண்ணாம்பும் கொட்டுவது சரீரத்தை பூச்சிகள் உண்டு நாசமடையாது காப்பதற்கே.

அக்காலத்திலுள்ளவர்கள் மதங்களையும் அனுஷ்டானங்களையும் பிறர் தெரிந்து கொள்ளக் கையாடிய முறையெனச் சிலர் கூறுவதும் உண்டு.

சத்தியாக்கிரகி என்று தெரிவதற்கு கதர் உடையும் கொடியும் எப்படி அடையாளமோ அதுபோல விபூதியிடுதல் சைவனுக்கு அடையாளமாகும்.

சரீரத்திலுள்ள அழுக்கையும் தலைமயிரிலுள்ள அழுக்கையும் விபூதி இடவும் முறையால் நீக்கிக் கொள்ளலாம்.

கடைசியில் சாணத்தால் பல நன்மைகள் நமக்கு உண்டாவதால் சாணம் உயர் உடையது என்பதோடு முடிக்கின்றேன்.

வல்லாரையின் குணம்

வல்லாரை என்பது வட்டமான இலையோடு படரும் ஒருவகைக் கொடி.

தண்ணீர்க் கால்வாய்களின் மேட்டிலும் குளக்கரைகளிலும் ஆற்று ஓரங்களிலும் இக்கொடி படரும்.

சிலர் வல்லாரை என்பதற்கும் பிராமி என்பதற்கும் வித்தியாசம் தெரிந்துகொள்ள முடியாமல் இருக்கின்றனர்.

வல்லாரையைக் கற்ப மூலிகைகளில் ஒன்றாக எடுத்துள்ளார்கள்.

வல்லாரையில் வங்கச்சத்து இருக்கின்றது.

வங்க பஸ்பம் எந்த வியாதிகளைக் கேட்குமோ அவைகளைத்தும் வல்லாரையால் நீங்கும்.

வல்லாரையைத் துவரம் பருப்பு, மிளகு, சீரகம், வெங்காயம் சேர்த்துச் சாம்பார் செய்து சாப்பிடலாம்.

சாம்பார் சாப்பிட்டால் சரீர எரிச்சல், பல்வலி, பல்களின் வீக்கம், நீர் மஞ்சள் நிறமாய் இறங்குதல் ஆகிய நோய்கள் நீங்கும்.

வல்லாரை இலையை நெய்யில் வதக்கி உப்பு, புளி, மிளகாய் சேர்த்து துவையல் செய்து சாப்பிடலாம்.

வல்லாரை இலையை நிழலிலுலர்த்தித் தூள் செய்துகொண்டு அதற்கு இரண்டு எடை சர்க்கரை சேர்த்து வைத்துக்கொண்டு, காலை மாலைகளில் சாப்பிட்டு வர மேக வியாதிகள் குறையும்.

வல்லாரைத் தூளுடன் மிளகு, சுக்கு, கொத்தமல்லி விதை ஆகிய இவைகளை சமமாகக் கலந்துக்கொண்டு காப்பித் தூளுக்குப் பதிலாக உபயோகிக்கலாம்.

வல்லாரைக் காப்பியால் மது மேகம் நீங்கும். நீர் தாராளமாய் இறங்கும், தேகக் காந்தல் குறையும், பசியை உண்டு பண்ணும்.

வல்லாரையை இடித்து ரசம் எடுத்துக் கொண்டு அந்த ரசத்திற்குச் சமனுய் நெய் கூட்டி காய்ச்சி வைத்துக் கொண்டு மேக உஷ்ண வியாதிகளுக்குக் கொடுப்பதுண்டு. இதை வல்லாரை க்ருதம் என்பார்கள். சிலர் அநேக கடைச் சரக்குகளையும் சேர்த்து க்ருதம் செய்வதுண்டு.

வல்லாரை நெய்

வல்லாரை நெய் சாப்பிட்டால் மேக உஷ்ணம் நீங்கி பெண்களுக்குக் காணும் சூதக வாய்வு என்னும் நோய் நீங்கி பரிசுத்தமான வர்ணத்துடன் தூரம் வெளியாகும். பெண்களுக்கு உண்டாகும் உஷ்ண வாயுவின் தொந்தரவால் காணும் மார்வலி நீங்கும்.

நாள்பட்ட மேக சுரங்களுக்கு வல்லாரை நெய் மிக்க நல்லது.

வல்லாரை இலையை கற்பமாக உட்கொள்ளலாம். அத்தகைய அவாவுள்ளவர்கள் காலையில் பல் துலக்கிக்கொண்டு வல்லாரை இலை ஒன்றைக் கிள்ளி வாயில் போட்டு மென்று நிதானமாய் விழுங்கி தண்ணீர் சாப்பிடவேண்டும். மத்தியானம் பால், பழம் சாப்பிடலாம். இரவில் ஒன்றும் சாப்பிடலாகாது. இப்படி ஒருவாரம் சாப்பிட்டபின் இரண்டு இலைகளைச் சாப்பிட வேண்டும். இப்படி நாற்பது இலைவரையில் சாப்பிட்டுப் பழகி வரும் காலத்திற்குள் சரீர உஷ்ணங்கள் நீங்கி புத்தி கூர்மையும், மனத்தூய்மையும், விவகார விரக்தியும் ஏற்படும். அத்தகையார்களுக்கு உபாசனை, தியானம், அல்லது மெஸ்மரிசம் ஆகிய இவைகளில்

எது தமக்குப் பிரியமோ அதை சுலபத்தில் சாதித்து விட சாத்தியமாகும். இந்தக் காரணத்தினுல் வல்லாரையை சாதன கற்பமூலி என்றும் கூறுவார்கள். இவ்வகையில் வல்லாரை மூளைக்கு நல்ல டானிக்கு என அறியவும்.

எனது அநுபவம்.

1916-ம் ஆண்டு சென்னை பிரபல வியாபாரியும் செல்வந்தரும் தர்மபிரபுவுமாக விளங்கிய (கிங் அண்டு கம்பெனி) சொந்தக்காரர் கலவல கண்ணன் செட்டியார் என்பவரின் மனைவியாராகிய திருமதி சீதம்மாள் என்பவருக்கு சுமார் மூன்று வருஷங்களாக தினமும் மேக சுரம் ஏற்பட்டு பட்டம் பெற்ற பல பிரபல ஆங்கில வைத்தியர்களாலும், அரசாங்க பெரும் பதவியிலிருந்த டாக்டர்களாலும் வைத்தியத் தேர்ச்சியில் புகழ்பெற்ற ஹக்கீம்களாலும் தங்களாலியன்ற வரையில் சிகிச்சை செய்து முடிவில் கைவிட்டனர். அது சமயம் திருவாளர் ராவ் சாகேப் சி. கந்தசாமி முதலியார் அவர்களின் வேண்டுகோளுக் கிணங்கி யான் அந்த அம்மாளைச் சென்று பார்த்ததில் அந்த அம்மாளின் கல்லீரலானது ஒன்றுக்கு ஆறுபங்காக வீங்கியிருந்தது. அந்த வீக்கத்தை நிவர்த்தி செய்ய ஆங்கில யுனானி ஆயுர்வேத சித்த முறைகளால் ஆகாதென அறிந்திருந்த நான் வல்லாரையின் பிரபாவத்தை நினைத்து வல்லாரை இலையைக் கொண்டுவந்து காம்புகளை நீக்கி இலையை மாத்திரம் கல்லீரலின் மேலில் (வலதுகைப் பக்கத்து விலா எலும்புக்குக் கீழாக) வைத்து துணியால் கட்டுக்கட்டி வந்ததில், தினம் படிப் படியாகக் குறைந்து ஒரு வாரத்தில் பத்து வருஷங்களாக ஒரே நிலையிலிருந்த கல்லீரல் வீக்கமானது நீங்கி சம்பூரண குணத்தை உண்டு பண்ணி விட்டது.

இத்தகைய கொடிய நோய் எவ்வித மருந்துப் பிரயோக மின்றி வல்லாரை இலையினுல் நிவர்த்தியாய் விட்டது எனக் கூறுமிடத்து வல்லாரையின் பெருமையை என்னென்பேன். இச்சம்பவமானது சென்னையிலுள்ள

சகல தலைவலியர்களுக்கும் காட்டுத் தீப்போல் பரவிற்று. அதன் பிறகு பல தலைவலியர்களும் என்னிடம் சிகிச்சை செய்து கொள்ள முற்பட்டார்கள். கல்லீரல் வீக்கம் என்பது (என் லார்ஜ் மெண்ட் ஆப் லிவர்).

இன்னும் இத்தகைய கல்லீரல் வீக்கமுள்ள அநேக வியாதிகளை வல்லாரையின் சகாயத்தால் நிவர்த்தி செய்த காரணத்தினாலேயே பல ஆங்கில பெரிய வைத்தியர்களும் என்னை ஒரு பெரிய வைத்தியராக நன்கு மதித்து வருகிறார்கள். அத்தகைய பெருமையை எனக்குத் தந்த வல்லாரையின் உபயோகத்தைக் கைக்கொள்வீர்களானால் பலவித நலன்களைப் பெறுவீர்களென்பது திண்ணம்.

வல்லாரையை இடித்து ரசம் எடுத்துக் கொண்டு அரைப்படி ரசத்திற்கு 1 வீசை கற்கண்டு சேர்த்து சர்பத் காய்ச்சி வேளைக்கு அரை அவுன்சாகச் சாப்பிடலாம்.

வல்லாரையை இடித்து 1 வீசைக்கு 10 படி சலம் விட்டு இரண்டரைப் படியாக கஷாயம் இறக்கி 10 பலம் காட்டாத்திப்பூப்போட்டு, இரண்டரை வீசை வெல்லம் சேர்த்து மண்பானை அல்லது கல்பானையில் விட்டு, சீல் செய்து, 40 நாள் வைத்து பிரிக்க அரிஷ்டமாகும். பூமியில் புதைத்தால் 15 நாளில் எடுத்து விடலாம்; இதையும் உபயோகிக்கலாம்.

52
17657

உப்பு

உப்பு வகைகளில் வைத்திய முறையில் ஐந்து உப்பு சொல்லப் படுகின்றது. அவை கல்லுப்பு, வளையலுப்பு, இந்துப்பு, சோத்துப்பு, பூநீருப்பு என்பனவாம். சிலர் பூநீருப்புக்குப் பதிலாக படிகாரத்தைக் கூறுவது முண்டு.

உலகத்திலுள்ள சகல உப்புக்களின் சத்தும் குணமும் இவ்வைந்து உப்பில் அடங்குவதால் இவ்வைந்தே போதுமானதாக எண்ணினார்கள்.

ஜெர்மன் தேசத்தில் பன்னிரண்டு உப்பு உண்டென்றும் அப்பன்னிரண்டு உப்பும் தனித்தனி வெவ்வேறு குணங்களை உடையதென்றும் அப் பன்னிரண்டு உப்புச் சத்துக்கள் நமது சரீரத்தில் இருப்பதாகவும் அவ்வச்சத்துக்களின் குறைவால் பல நாமங்களால் வழங்கும் வியாதிகள் உண்டாவதாகவும் அத்தகைய வியாதிகளுக்கு தேகத்தில் குறைவு பட்டுள்ள உப்பைக் கொடுத்து நோயை நீக்கும் (பன்னிரண்டு உப்புச் சிகிச்சை முறை, டுவெல்வ் சால்ட் டிரீட்மென்ட்) என்பது மேலான முறை என்பதாகவும் அந்நாட்டவர்கள் கருதுகின்றார்கள். ஓமியோபதி முறை என்பார்கள்)

இன்னும் பல உப்புக்கள் இருப்பதாகவும் ஒவ்வொன்றின் குணம் வேறுபட்டுள்ளதாகவும் உப்பின் வகைகள் கணக்கில் அடங்கவில்லை என்பதாகவும் லோகங்களிலும், உப்பு இருப்பதாகவும் செடி, கொடி, கல், மண், நீர், காற்று முதலிய வைகளிடத்திலும் உப்பு இருப்பதாகவும் உப்பில்லாவஸ்து உலகில் இல்லையென்றும் கூறுகின்றார்கள்.

எனவே, உப்பின் உபயோகம் பல இருப்பினும் சாதாரணமாய் உலகில் சகலரும் ஆண்டு அநுபவித்து நினைப்படி உபயோகித்து வரும் சோற்றுப்பின் குணத்தை இங்கு சுருக்கிக் கூறுவோமாக.

சோற்றுப்பு என்பது நாம் சாப்பாட்டுடன் கலந்து உண்ணும் உப்பேயாகும். அவ்வுப்பு கடல் நீரிலிருந்து எடுக்கப்படுகின்றது. கோடை காலத்தில் நிலத்தில் பாத்தி கட்டி மண்ணை உரப்படுத்தி அதில் சமுத்திர நீரை நிரப்பி சூரியனில் காயவிட்டு நீர் சுருங்கிய பின் நாலு நாளைக்கொரு முறை நீர் விட்டு உலர்த்திவிட உப்பு பாறையாக உலர்ந்து கிடக்கும். அதை வாரிச் சேர்த்துவிட்டு மறுபடியும் நீர்விட்டு முன்போல் உப்பை சேகரிப்பது. இவ்வுப்பையே அரசாங்கத்தார் குடிகளிடமிருந்து குறைந்த விலைக்கு வாங்கி ஓரிடத்தில் சேகரித்து வியாபாரிகளுக்கு விலைக்குக் கொடுக்கின்றார்கள்.

சமுத்திர நீரைக் காய்ச்சி உப்பு எடுக்கலாம். உப்பு மண்ணை நீரில் கரைத்து தெளியிருத்து அத்தெளிவு நீரைக் காய்ச்சி உப்பு எடுக்கலாம். என்றாலும் சூரிய வெப்பத்தில் உண்டாகும் உப்பே மேலானதும் குணமுடையதுமாகும். மற்ற உப்புகள் அதிக காரமானதாகவும் தேகத்திற்குக் கெடுதல் செய்யக் கூடியதாகவும் இருக்கும்.

உப்பை சகல பதார்த்தங்களோடும் சேர்த்து உண்பார்கள். உப்பில்லையேல் சுவை யின்மையைக் காட்டும். உப்பு எங்கு சேர்க்கவில்லையோ அவ்விடத்தில் பதார்த்த பாகங்களில் சர்க்கரை அல்லது வெல்லம் சேர்க்க வேண்டும்.

உப்பு சேரும் எந்தப்பொருளும் சீக்கிரத்தில் கெடாது. உப்பு கல்லீரலின் பேரில் வேலை செய்யும். உப்பு ஒரு உஷ்ண பதார்த்தம். அதிக உப்பை உட்கொள்ள பேதியாகும். நமது சரீரத்தில் பல உப்புக்கள் காணப்பட்டா

லும் சோற்றுப்பே அதிகமாக இருக்கின்றபடியால் நமது சரீரம் கெடாமல் அதாவது நாற்றமில்லாமல் ஏறக்குறைய வாழ்ந்து வருகிறோம்.

உப்பைச் சுண்ணாம்பு செய்து உட்கொண்டால் சரீரம் நீடித்து கெடாமல் இருக்கும்.

உப்பும் சுண்ணாம்பும் சமனாய்க் கலந்து மாட்டுத் தோல், ஆட்டுத் தோல் முதலானவைகளைப் பதம்செய்து நீண்டநாள் கெடாமல் உபயோகப்படுமாறு செய்யலாம்.

இறந்த பிணத்தை உப்பும் சுண்ணாம்பும் கலந்து கீழும் மேலும் மூடி வைத்தால் சரீரம் நாற்றமின்றி நீண்ட நாள் கெடாதிருக்கும்.

ஊறுகாய்களில் உப்பு அதிகம் சேர்த்தால் நீண்ட நாள் கெடாதிருக்கும்.

உப்பு நீர் நம்முடைய சரீரத்தில் 70-பாகம் இருக்கின்றது. இரத்தத்திலும் உப்பு அதிகம் கலந்திருக்கின்றது. பல் நகங்களிலும் நாளிலும் உப்பு உண்டு.

பல்வலிக்கு உப்பு நீரைக் கொப்பளிக்க பல்வலி ஈர் வீக்கம் நீங்கும்.

உப்பும், பாதம் கொட்டைத் தோலும் கலந்து இடித்துக் கருக்கி பல் துலக்க பல்வலி நீங்கும்.

உப்பும் சோளக்கொட்டையும் சமனாய்க் கலந்து ஒரு பாத்திரத்திலிட்டு சீல் செய்து புடமிட்டு சாம்பலுடன் சர்க்கரை சேர்த்து பல்துலக்க பல் சொத்தை பல்லசைதல் புழு சேரல் முதலான வியாதிகள் நீங்கும்.

உப்புப் பஸ்பம் செய்யும் முறை ஒன்று இங்கு கூறுகிறேன். கால்படி பச்சரிசியைப் பொங்கி ஒரு புதுப்பாண்டத்தில் ¼ படி சலம் விட்டு பொங்கிய சாதத்தையும்

கொட்டி வெயிலில் வைத்து வரவும். இப்படி 1 மாதம் வைத்த பின் மீண்டும் முன்போல் கால் படி பச்சரிசி சாதம் சமைத்துக் கொட்டல் வேண்டும். இதன் படி 6 மாதம் சென்ற பின் பாண்டத்தை 15 நாளைக்கொருமுறை மாற்றி விடவேண்டும். நீர் குறையக் குறைய வெந்நீர் சேர்த்துக் கொள்ளலாம். 6 மாதத்திற்குப் பிறகு 2 நாளைக் கொருமுறை பாண்டத்தை மாற்றவேண்டும். ஒவ்வொரு நாளும் சூரிய உஷ்ணத்தில் வைத்தல் அவசியம். பௌர்ணமி தினத்தில் சந்திரனில் வைக்கவேண்டும். அதி காலை ஓர் இரைச்சல் கேட்கும்.

இப்படி 10 மாதம் கழிந்த பின் அதில் கொஞ்சம் நீர் எடுத்துக் கொண்டு உப்பை அரைத்து புடமிடவும். இப்படி 10 புடம் போட்டபின் ஒரு சட்டியில் சுண்ணாம்பைக் கொட்டி அதன் மத்தியில் அரைத்த உப்பு பில்லையை வைத்து 4 சாமம் எரிக்க வேண்டும். இப்படி 3 அல்லது 4 முறை செய்தால் உப்பு சுண்ணமாகும். இவ்வுப்புச் சுண்ணத்தால் வயிற்றுவலி, குன்மம், உஷ்ணபேதி இவைகள் நீங்கும். இவ்வுப்பு சேர்த்து எவ்வித லோகங்களையும், பாடாணங்களையும் பஸ்பம் செய்து விடலாம். இதனால் சாதாரண வியாதிகள் நீங்கி விடும்.

மனோ சக்தியை விருத்தி செய்ய முற்பட்டவர்கள் உப்பை உபயோகிக்க வேண்டிய அவசியமில்லை. அத்தகையார் வெளி விவகாரங்களைக் குறைத்துக் கொண்டு உப்பில்லாது உணவருந்தலாம்.

உப்பை அதிகம் உண்டவர்கள் எலுமிச்சம் பழம் சாப்பிட முறிந்துவிடும்; அல்லது காடிநீர் சாப்பிடலாம்.

மேல்சொன்ன காடிநீரை வயிற்று வலி உஷ்ணபேதி பித்த எப்பம் அஜீரணம் முதலான வியாதிகளுக்குக் கொடுக்க குணமாகும்.

ஆகார வரம்பு

சுக வாழ்வைக் கருதும் ஒவ்வொரு உயிர்களும் கவனிக்க வேண்டிய விஷயங்களில் ஒன்றாகிய ஆகார விதியைப்பற்றிச் சில கூற விரும்புகிறேன்.

மனிதன் நாள் ஒன்றுக்கு அதாவது, 24 மணி நேரத்திற்கு ஒரு முறையே ஆகாரம் புசித்தல் வேண்டும். காலை நித்திரையினின்று விழித்தவுடன் படுக்கையிலேயே (பெட்) பல் துலக்கியதும் ஓட்டல்காபி, உப்புமா, ஆமவடை, இட்டலி, மெதுவடை அவியல், மிளகாய்ப் பொடி, சம்பாரம் இவைகள் உட்கொண்டு வருவதும், அல்லது வீட்டுப் பலகாரம் சாப்பிட்டுக் காப்பி குடிப்பதும் பகல் 11 மணிக்கு அறுசுவையுடன் முறையறியா ஆகார முண்பதும், மாலை 4 மணிக்கு மீண்டும் ஜாங்கிரி, பம்பாய் அல்வா, மைசூர் பாக், சூரக்காரி, தூத் பேடா, உஷ்ணக்காரி, வெங்காய வடை, வெங்காய தோசை, சேமியா இட்டலி, சேமியா பொங்கல், ரவா தோசை, சந்திரகலா, சூரியகலா, வாங்கிபாத், பூரி உருளைக்கிழங்கு, பகோடா, போண்டா, பஜ்ஜி, புரூட்சாலட், பாயசம் முதலியவற்றை வயிற்றிலடைத்து அதற்கு மேலும் காப்பி குடித்து தாம்பூலம்தரித்து உல்லாசமாக காலங்கழித்து வீடு திரும்பி, இரவு 8 மணிக்கு ஆகாரம் உண்டு காலங் கழிக்கின்றதால், ஒரு வேளை உண்டு எப்படி உயிர் வாழ்வது என சந்தேகம் நிகழும். தவிர ஒரு வேளை ஆகாரத்தால் தேக மெலிவும் பலக் குறைவும் உண்டாகும் எனக் கூறும் நண்பர்கள் ஒரு வேளை புசிப்போரும் பரிசுத்த ஆகாரத்தை முறையோடு உண்டு வாழ்வதைப் பார்த்து, இவன் செலவு செய்யாது பணம் சேர்க்கும் லோபி என்றும், கர்மி என்றும் வசை கூறுவதும் உண்டு.

அத்தகைய வசையாளர்கள் ஆழ்ந்து நோக்கில் சுகமுறுவர்.

தீனிப்பையில் கொள்ள முடியாத அளவு ஆகாரமுண்பதால் தீனிப்பையில் மாற்றுத் தங்க இடமின்றி உண்டபடியே பெருங்குடல் சிறு குடல்களில் சென்று மலப்பையை யடைந்து வெளிப்படுகின்றது. இத்தகைய முறையில் 4 மணிக்கு ஒரு முறை தீனிப்பை காலியாகக் காண்கின்றோம். இதை விதியற்ற ஆகாரமுறை என உணர வேண்டும்.

உண்ட உணவு விதிமுறையால் மலப்பையைச் சேர 24-மணி நேரம் செல்லும். எப்படியெனில், இயந்திரமானது கோதுமை, அரிசி, சோளம் முதலியவைகளை கலபத்தில் மாவாக்கிவிடும். ஆனால் சிறிய சிறிய அளவாகிய கோதுமை நொய், அரிசி நொய், சோள நொய் இவைகளை இலகுவில் மாவுசெய்ய இயந்திரத்தாலாகாதென்பது எப்படியோ, அதுபோலவே நாம் உட்கொள்ளும் மிருதுவாகிய ஆகாரத்தைத் தீனிப்பை சரிக்கச் செய்யாது. தவிர, நமக்குக் கிடைக்கப்பெற்ற 32 பற்களாலும் நன்றாய் மென்றுதின்ன ஆகாரத்தை இலகுவில் தீனிப்பை கழித்துத் தள்ள மாட்டாமையால் 24-மணி நேரம் பசியின்றி நாம் வாழ இயலுகின்றது.

நொறுக்கத்தின்ன நோயில்லை என்ற பழமொழி உங்கள் எண்ணத்தைச் சீர்செய்யும்.

விதிமுறை

—:O:—

நித்திரையினின்று காலை நாலரை மணிக்கு எழுந்து தாம் சிறுநீர்கழித்தவுடன் அந்நீர்ப்பட்ட பாகங்களைத் தண்ணீரால் அலம்பி சிலநேரம் தூயகாற்றை சுவாசித்து வசிக்குமிடத்துக்கு 100 அடிக்கப்புறமே சென்று மலம் கழித்துப் பின்னர் ஆலம் விழுது, வேலங்குச்சி, முதலியவைகளால் பல் துலக்கி, முகம் அலம்பிய பின் உள்ளங்கையில் கொள்ளக் கூடிய தண்ணீரை மூன்று முறை நாவரட்சி, தொண்டைவரட்சி, இருதயவரட்சி ஆகிய இவை நீங்குவதற்காக அருந்தி தியான முறையில் சுவாசத்தை அடக்கி சூரிய உதயத்தை நோக்கி இருகண்களிலும் சூரிய உஷ்ணம் தாக்கி அண்ணிய வண்ணிலுள் ஏற்பட்டதால் உண்டான பாசி முதலிய அழுக்குகள் நீங்க ஆதவனைக் காணல் வேண்டும் என்னும் கருத்தால் இருகண்கள் கொண்டும் சூரியனைச் சிறிது காலம் உற்றுநோக்கிய பின் தேக பாகங்கள் முழுவதும் வெப்பமாக்க விடுத்துப் பின்னெழுந்து வெளிச்சென்று விவகாரங்கள் முடித்து 12 மணிக்கு உணவு புசிக்க ஆரம்பிக்குங்கால் வாழையிலையின் தலைப்பாகம் இடதுபக்கம் அமையப்போட்டு தண்ணீர் தெளித்து உட்கார்ந்தபின் தண்ணீர் கொண்டு இலையைச் சுற்றி சிறுபுழுக்கள் அன்னத்தை யணுகாவாறு தண்ணீர் விட்டு புசிக்குமுன் நாவரட்சி, தொண்டைவரட்சி, இருதயவரட்சி நீங்க மூன்று முறை உள்ளங்கைத் தண்ணீர் அருந்தி, பசையுள்ள நெய் சேர்த்த பருப்புடன் அன்னம் ஆரம்பித்தால் உண்ணும்போது தொண்டை வரண்டு அடிக்கடி தண்ணீர் அருந்தும் வழக்கம் நீங்கப் பெற்று தண்ணீர் அருந்தாமலேயே ஆகாரம் உட்கொண்டு

சிலமணி கழித்துத் தண்ணீருண்ணலாம். (வாழை இலை எப்போது கீழ்ப்பாகம் முதிர்ந்தும் மேல்பாகம் இளமையாயும் இருக்குமாதலால் முதிர்ந்த பாகம் கீழிருப்பதற்கே இலைபோடும் முறையென உணர்தல் வேண்டும்.) பசையுள்ள வகைகளை முன்னருந்தி, வறுகல், பொரியல்களை இடையிலருந்தி, இனிப்பை அருந்திய பின் புளிப்பையுண்டு முடிக்குங்கால் இனிப்பை கால்பாகம் காலியான அளவுடனேயே எழுதல் வேண்டும்.

பல வகைகளால் நிறைக்கப்பட்டுப் பரிமாறிய வகையின் காரணம் தனக்குப் பிரியமுள்ள வஸ்துக்களைக் கண்டறிய முடியாத காரணத்தால் என்றறிக.

ஆகாரத்தை உண்ணும்போது மென்று தின்னுவதால் நாக்கின் கீழ்ப்பாகத்திலுள்ள உமிழ்நீர் ஆகாரத்துடன் சமன் கலந்து இனிப்பையில் அதிகமாக ஆகார வகைகள் சேராவண்ணம் தடுத்து, உண்ட அன்னம் எளிதில் சரிக்காவாறு நிதானப் படுத்துவதும் தவிர, பலத்தையும் திடத்தையும் தரும். இத்தகைய பெருங்குணம் உமிழ்நீருக்கிருப்பதால் இதை "அமுதம்" எனக் கூறலாயினர்.

உமிழ்நீர் சமன் கலவாத ஆகாரம் எத்தகையதாகினும் உடனே மலப்பையைச் சார்ந்துவிடும். அத்தகைய வகை சிறுகுடல் பெருகுடல்களின் அதிக வேலையைக் கொடுத்து ஒழுங்கின வகைகளால் வியாதி முதலான காரணங்களும், மரணங்களும் நிகழ்கின்றன.

ஆகார வகைகள் உட்கொண்ட பின் மோர் அன்னம், கடைசியாகப் புசிப்பதால் (கடின வஸ்துக்களை எப்படி ஆசிட் கரைக்கின்றதோ) அதுபோல மோராகிய திரவப் புளிப்பும் கடின ஆகாரத்தைக் கரைத்துவிடும்.

மாலையில் தண்ணீர் அருந்தி, பரிசுத்தக் காற்றைப் புசித்தும் சுவாசித்தும் எண்ணங்களை ஒருமைப்படுத்தி நித்திரைக்குச் சென்றால் எண்ணங்களால் காணும் சொர்ப்பன முதலிய நித்திரை பங்க தாக்கங்கள் நிகழா. சுக நித்திரையில் கிடந்து விழிக்கலாம் என்பதோடு சுருக்கிக் கொள்ளுகிறேன்.

மதுக் குடியும், காப்பிக் குடியும்

நமது காருண்ய அரசாங்கத்தார் மது விலக்கு அவசியமென நினைத்துப் பிரசாரம் செய்ய நான்கு லட்சம் ரூபாவை ஒதுக்கி அதற்கெனச் சில பிரசாரகர்களை நியமித்து ஒருபுறம் பிரசாரம் செய்யப்பட்டு வருவதை உலகமறியும்.

மற்றொரு புறம் எக்ஸைஸ் டிபார்ட்மெண்டில் கள்ளுக்கடை சாராயக்கடை குத்தகைப் பணத்தையும் அதிகப்படுத்தி வருவதையும் உணரலாம். 1928-29 ஆண்டுக்கு சென்னை வண்ணாரப் பேட்டை முதலான இடங்களில் முன் வருடத்திற்கு கட்டிவந்த தொகையில் 50 ரூபா குறைவாய்க் கேட்ட காரணத்தால் கடைகளை ஏலத்தில் விடாமல் அதிக தொகைக்கு இவ்வருடம் விட்டிருக்கின்றார்கள் என்றால் மதுவிலக்கை நமக்கு ஏற்படுத்த இம்முறை சரியானதாகுமா?

மது மக்களுக்குக் கெடுதலென அரசாங்க முணருமேல், மது செய்யவும் தயாரிக்கவும் அனுமதி கொடுப்பதைத் தடுத்தால் பெரும் பலனை நாமடையலாம். அப்படித் தடுப்பதில் அரசாங்க வருமானத்தைப் பாதித்து பட்ஜட் பணம் குறைந்து விட்டால் அதற்கு என் செய்வதெனச் சட்ட சபையில் யோசிக்கின்றார்களென்றால் இராணுவச் சிக்கனத்தால் இது சாத்தியமென்பதை உணர்வார்களாக. "குழவிகளின் கண்ணெதிரே வாழைப் பழத்தை வைத்து விட்டுக் குழவிகள் வாழைப் பழத்துக்காக அழுகின்றது; சாத்தியமில்லை; வாழைப்பழம் கொடுத்தே தீரவேண்டியதாகின்றது. அதனால் உண்டாகும்

கேடுகளுக்கும் பரிகாரம் தேடவேண்டியிருக்கிறதேயன்றி குழவிக்கு வாழைப்பழத்தைக் கொடுக்காமல் இருக்க சாத்தியமில்லையாயினும் அக்குழவிக்கு குறைந்த அளவாக சாப்பிடும்படியும் கொடுக்கப்படும் வாழைப்பழம் கெடுதல் செய்யக்கூடியது. மந்தத்தை உண்டு பண்ணும், வயிறுப்பும், சுரம் காணும், என்னும் போதனைகளைப் போதித்துக் குழந்தைகளை வாழைப்பழம் தின்னாமல் சில நாட்களிலே சில ஆண்டுகளிலே நிறுத்திவிடலாம் என்று ஒருவர் சொல்வது போலவே மது விலக்குப் பிரசாரமும் நமக்கு அளிக்கப்பட்டிருக்கின்றது.

இத்தகைய மது விலக்குப் பிரசாரங்களால் என்ன பலன் கிடைக்குமென்பது தெரியவில்லை.

கள் குடி

குடிகாரன் ஒருவனுக்குக் குடிக்கும் பழக்கத்தால் வேளை தவறினால் தலைவலி காணுவதாயும், ஒரு விவகாரமும் செய்ய முடியவில்லை என்றும் கூறுகிறான் அது போலவே பொடி போடுபவனும் டீ, காப்பி குடிப்பவனும் கூறுகிறான். டீ, காப்பியில் என்ன போதை இருக்கின்றதோ அந்த போதையே குடியிலும் காண்கிறான். ஆனால் அதிக குடியால் மயக்கம் காணுவது காபியினிடம் காணா விட்டாலும், மாலை 5-மணிக்குக் காப்பி குடிக்கும் ஒருவனுக்கு காப்பி கிடைக்காவிடில் குடிகாரனுக்கு உண்டாகும் தலைவலி இவனும் கண்டு காப்பிக்குத் தியங்குவதை நாம் காண்கின்றோம். சாராயம் எப்படி (ஸ்டிமுலெண்ட்) உஷ்ணகாரியோ அதுபோலவே, காப்பி டீயும் என்பதை உணரவேண்டும்.

எனவே, காப்பிக்கும் சாராயத்திற்கும் உள்ள வித்தியாசம் யாதெனில் காப்பிக் கடைக்கு அரசாங்க லைசென்ஸ் இல்லை; சாராயக் கடைக்கும் கள்ளுக் கடைக்கும் லைசென்ஸ் உண்டு என்பதே வித்தியாசம்.

காப்பிக் குடி

கட்குடி சாராயக் குடிகளைக் காட்டிலும் காப்பிக்குடியில் ஏழைமக்கள் படும் கஷ்டம் சொல்லும் தரம் அன்று.

சுமார் 25 ஆண்டுகளுக்கு முன் நம் நாட்டில் காப்பி ஓட்டல் என்பதே கிடையாது. ஆனால் தண்ணீர்ப் பந்தல் என்பது இருந்தது. ஏழைத் தமிழ் மக்களாகிய தாழ்ந்து கிடப்போரும் இக்காலத்தில் (சிக்கரி) என்னும் ஒருவித மட்டக் காப்பியைக் குறைந்த விலைக்கு வாங்கிக் காய்ச்சிக் குடிக்கின்றனர். காப்பியில் இனிய சுவை கிடையாது; கசப்புத் தன்மையுண்டு. சாராயத்தைக் காட்டிலும் அதிகமேயாயினும் சர்க்கரையும், பாலும் கலந்து உட்கொள்வது (போதையின்) மயக்கத்தின் அவசியத்தாலன்றோ?

சர்க்கரையின்றிக் காப்பியை உட்கொள்ளச் சாத்தியமா என்பதை யோசிப்பார்களாகவும். காப்பித் தூளை ஒருவன் வாயில் போட்டுக் கொண்டால் உடனே நாவானது வெளித் தள்ளுவதை இயற்கையில் உணரலாம்.

ஏழைத் தமிழர் காப்பி குடிக்கப் பழகினதால் க்ஷீணுற்றனரே யன்றி வேறன்று.

உஷ்ண தேசமாகிய நம் நாட்டிற்குக் குளிர்ச்சியைத் தரக்கூடிய நீராகாரம், மோர், பழைய அன்னம், புளித்த காடி, தண்ணீர் ஆகிய இவைகளே சுகம் அளிப்பது.

குளிர்ந்த தேசமாகிய மேல் நாட்டிற்குச் சாராயம், டீ, காப்பி முதலான உஷ்ண ஆகாரங்கள் அவசியமே.

உஷ்ணதேச ஆகார முறைகளைக் கவனியாது சீதள தேச ஆகாரங்களை உட்கொள்வது நாகரிகமெனக் கருதுவதால் நமக்கு க்ஷீணரோகம், எலும்புருக்கி முதலான வியாதிகள் காணக் காரண மாகின்றது.

நாமனைவர்களும் காப்பி குடிப்பதால் காப்பிக் கடைகள் அதிகப்பட்டன. இந் நிலையில் காணும் காப்பிக்கடைகளை நிவர்த்திக்க எண்ணும் நாம் காப்பிக்குடி நாகரீகக் குடியெனக் கருதிக்கொண்டு காப்பி ஓட்டல்களை நிவர்த்திக்கப் பிரசாரம் செய்வதிலும் பயனடைய மாட்டோம் என்பது உறுதி.

நாம் காப்பி குடிப்பதால் நமக்குத் தக்கபடி கனமான காபி ருசியாக அமைப்பட்டு விற்கப்படுகின்றது என்பதை உணராத நாம் காப்பி ஓட்டல் காபியைப்போல் வீட்டுக் காப்பி இல்லை என வருந்தவு மானோம்.

சில காப்பிக் கடைக்காரர்கள் மல்லாக் கொட்டையையும், (மணிலாக் கொட்டை வேர்க்கடலை) காப்பிக் கொட்டையையும் சமம் கலந்து வறுத்துத் தூள் செய்து காப்பி தயாரிப்பதால் ருசியாயும் திக்காயும் இருப்பதைக் குடும்பத்தவர்கள் அறியாம லிருக்கலாமென்பது பொருந்தும்.

காப்பிக்குடி என்று நம் நாட்டில் புகுந்ததோ அன்றே நமது தேக வலிவும் ஒளியும் நீங்கி நோய் வாய்ப்பட்டுழலலானோம் என்பதை என்று உணருகின்றோமோ அன்றே காப்பிக்கடை அழிந்து விடும்.

எது சுறுசுறுப்பைத் தருகின்றதோ அது இரத்தக் கொதிப்பையும் மூளையின் சுறுசுறுப்பையும் ஆயுளின் நாசத்தையும் உண்டு பண்ணும். எனவே சுறுசுறுப்பை உண்டு பண்ணும் காபி டீ சாராயம் ஆகியவைகளை அறவே நீக்க வேண்டும்.

வாழைத் தண்டு

—(o)—

இந்தியாவிலே தென்னாடுகளில் வாழை மரத்தை அதிகமாகப் பயிரிட்டு வியாபாரம் செய்து வருகின்றனர்.

பர்மா முதலான கீழ் நாடுகளிலும் வாழை பயிரிடப் படுகின்றது. பர்மா தேசத்தில் வாழையின் பழமொன்றையே உபயோகித்து வருகின்றனர்; மற்றவைகளை வீணாக்குகின்றார்கள்.

மேல் நாட்டார் வாழைச் சருகிலிருந்து நூல் நூற்று வஸ்திரம் தயாரித்து நமக்கு அனுப்புகின்றனர்.

தென்னாட்டில் வாழை இலையைப் பச்சையாயும், உலர்ந்த சருகைப் பதம் செய்தும் ஆகாரம் புசிக்க உபயோகிக்கின்றனர். வாழைக்காய், பழம், பிஞ்சு, பூ இவைகளைப் புசிக்கின்றனர். மரத்துப் பட்டையை உலர்த்தி பொடிப் பட்டையாகவும், வெற்றிலைப் பட்டையாகவும், நார்களாகவும் பிரித்து உபயோகிக்கின்றனர். வாழைக் குலையின் தண்டைக் கயிறு செய்கின்றனர். தண்டை ஆகாரமாகப் புசிக்கின்றனர். வேர்க் கட்டையின் ரசத்தை மருந்துகளுக்கு உபயோகிக்கின்றனர்.

வாழைத்தண்டைத் தென்னாட்டவர்கள் பாசிப் பயறு, துவரம் பருப்பு, சிறு பயறு முதலான தவசங்களில் ஒன்றைக் கலந்து பாகம் செய்து புசிக்கின்றனர். சாம்பார் செய்யும் காலத்து வாழைத்தண்டை வில்லைகளாக அறுத்துப் போட்டு மற்றப் பதார்த்தங்களுடன் சமைப்பதால் சாம்பார் நீர்த்துக்காணும். எனவே, பெரும் கூட்டங்களுக்கு இதை முக்கியமாய் உபயோகித்து வருகின்றனர்.

வாழைத்தண்டை வாரத்திற் கொரு முறை உட்கொண்டு வரவேண்டும். நாம் உட்கொள்ளும் ஆகாராதிகளுடன் கலந்து நமது குடர்க்குள் சென்ற சிறு கற்களானவை மிருதுவாகிய குடர் ஓரங்களில் தங்கியபோழ்து, குடரில் செல்லும் சீரணித்த ஆகாரம் கல்லின்மேல் தாக்குமானால் ஒரு பெரிய வலி காணும்; அவ்வலி பொறுக்கற்பாலதன்று.

இப்படிக் கஷ்டப்படும் ஒரு வியாதியஸ்தனைப் பார்த்து வைத்தியர்கள் அல்லது டாக்டர்கள் மலம் தள்ளக்கூடிய பேதி எண்ணெய்களையும் வேறு மருந்துகளையும் கொடுக்கின்றனர்; மருந்தால் குணமில்லையெனில், மயக்கம் கொடுத்து கல்தங்கிய இடத்தை (ஆப்பரேஷன்) அறுத்து மேற்சொல்லிய கல்லை அப்புறப்படுத்தித் தைத்து விடுகின்றனர். இந்த சிகிச்சையால் ஏற்படும் இரணம் 21 நாளில் ஆறி விடுகின்றது.

இதையே (அப்பெண்டிசைடிஸ்) பக்க சூலை என்று கூறுவர்.

குடரின் சதையில் அழுந்தி நிற்கும் சிறிய கல் அல்லது மணலைக் கரைக்க இயலாத காரணத்தால் அறுக்க வேண்டி வருகின்றது.

அத்தகைய பெரும் கஷ்டமாகிய வியாதி வாழைத் தண்டின் ரசம் அல்லது தண்டின் உபயோகத்தால் நீங்கி விடுகின்ற காரணத்தால் நமக்குத் தெரிந்தோ தெரியாமலோ உட்செல்லும் கற்களைக் கரைப்ப தற்காக வாழைத்தண்டை வாரம் ஒரு முறை உபயோகித்து வர வேண்டும்.

அடிக்கடி பக்க சூலையால் வருந்தும் நண்பர்களும் வாரத்திற் கொருமுறை வாழைத் தண்டின் ரசமும் விளக்கெண்ணெயும் சமன் கூட்டி இரண்டு அவுன்சு சாப்பிட்டு வர வலி நீங்கிவிடும்.

வாழைத் தண்டின் குணம் வயிற்றில் காணும் சிறு கற்களைக் கரைத்து ஜீரண சத்தியைக் கொடுப்பதுடன் நீர்ப்பையில் காணும் கல்லடைப்பையும் கரைத்துவிடும்.

இதன் குணம் விரிக்கிற் பெருகும். ஆகையால் இதைக் கண்ணுறும் அன்பர்கள் அனைவரும் வாழைத் தண்டை உபயோகித்தல் அவசியமென அறிதல் வேண்டும்.

சங்கீதம்

சங்கீதம் என்பது எல்லா நாடுகளிலும் ஆதரிக்கப்பட்ட ஒரு கலை. இக்கலையானது இந்தியாவில் அதிகமாகக் கொண்டாடப் படுகின்றது. சங்கீதத்தின் பலனை மக்கள் பெறுமாறு முன்னோர்கள் பாக்களையும் அவற்றிற் கேற்ற ராகங்களையும் வகுத்ததுமன்றி ராகங்கள் பாடுவதின் காலங்களையும் ராகங்களுக் கேற்றபடி சொற்களமைப்பையும் வைத்துள்ளார்கள்.

எனவே, இதன் காரணங்களையும் தத்துவங்களையும் பலன்களையும் ஆராய்வது அவசியமென எனக்குத் தோன்றியதால் இதை நான் நிச்சயித்திருக்கும் வண்ணம் எழுதலானேன்.

காரணம்

சங்கீதமென்பது சப்தத்தின் ஓசை அல்லது சலனப்பட்ட, மோதப்பட்ட, நெருக்கப்பட்ட காற்று எனப்படும்.

குரல் வளையிலிருந்து வெளிப்படும் காற்றை அசைக்கும் கருவிகளாகிய நாக்கு, பல், உதடு, உள்நாக்கு ஆகிய இவைகளின் அசைவு பேதத்தால் குரல் வளையிலிருந்து வெளிப்போகும் காற்றானது பல சப்தத்தோடு வெளிப்படுகின்றது.

ச என்னும் சப்தமானது முனை நாக்கைச் சுருக்கி மேல்வாய்க் கட்டையைப் பரிசித்துக் காற்றை வெளிப்படுத்திக் கொண்டே வாயைத் திறப்பதால் உண்டாகும் சப்தம்.

ரி என்ற சப்தம் முனை நாக்கை வளைத்து மேல்வாய்க் கட்டையைப் பரிசித்துப் பிரியுங் காலத்து வெளிப்படும் காற்றின் சப்தம்.

க என்ற சப்தம் மத்திய நாக்கும் மத்திய மேல்வாய்க் கட்டையும் ஒன்று பட்டுப் பிரியும்போது உண்டாகும் சப்தம்.

ம என்ற சப்தம் மேல் உதடும் கீழ் உதடும் ஒன்று பட்டுப் பிரியும்போது வெளிப்படும் காற்றின் சப்தம்.

ப த நி ச என்பவையும் இவற்றுள் அடங்கும். இதை ஆதாரமாக வைத்துக்கொண்டு சங்கீத வித்வான்களும் மற்றையோர்களும் பலவித இராகங்களாகக் காட்டும் வித்தியாசங்களைக் காட்டுகின்றனர்.

தமிழ்த் தலைவனால் பாடப்பட்டதாகிய சாம வேதத்திலே கூறியுள்ளபடி, மேல் பல்லும் கீழ் உதடும் கூடிப் பிரியும் காலத்து உண்டாகும் சப்தம் வ என்றும் உள்நாக்கானது குரல்வளையை அடைத்துக்கொண்டு வெளிப்படும் காற்றின் சப்தம் ங் என்றும் இன்னும் பல பேதங்களையும் காட்டியுள்ளது என்றதையும் நோக்க, தொல்காப்பியனாரும் பூர்வீகத் தமிழ் அனுபவத்தைக் கொண்டும் தமிழ் வேதமாகிய சாம வேதத்தைக் கொண்டும் தான் தொல்காப்பியம் என்னும் நூலை வரைந்துள்ளார் என நினைக்கலாம்.

ஓசைகளின் வித்தியாசத்தில் உயிர்களுக்கு நன்மையும் தீமையும் உண்டாவதால் நன்மையை உண்டு பண்ணக்கூடிய சப்தத்தையே சங்கீதம் எனக்கூறித் தீமை விளைப்பதாகிய அளவுக்கு மீறிய இடி முதலான பெரும் சப்த பேதங்களைக் கூறாது விடுத்தனர்.

இனிய தாழ்ந்த ஓசையால் எல்லாப் பிராணிகளின் மனமும் இனி ஆனந்தத்தை யடையும். பிறர் ஆனந்த மடைவதைப் பார்த்து சந்தோஷிப்பதே ஓசைக் குடைய

வன் அடையும் பலன் என வருத்தலுமன்றி ஓசைக்குடையோனைப் பலரும் ஆதரித்தல் வேண்டும் எனக் கூறியது பலர் அடையும் நன்மையைக் கருதியேயாம்.

இராவணனை நசுக்குண்டு மடிய எத்தனித்த ஈசனையும் இராவணனால் பாடிய சாமகீதம் மயங்கச் செய்துவிட்ட காரணத்தால் இராவணன் பிழைத்தான் என்று சொல்லும் கதையால் சங்கீதம் தெரிந்த ஒருவன் தனது சப்த பேத சாமர்த்தியத்தால் சகலரையும் மயங்கச் செய்யக்கூடிய தன்மை வாய்ந்தவன் என்பதை உணர்த்துகிறேன்.

தத்துவம்

ஆகாயத்தினிடத்திலிருந்து வெளிப்படும் வாயுவானது சப்தமும் பரிசமும் உடையது. சப்தத்தின் அதிர்ச்சியாலும் பரிசத்தின் வேகத்தாலும் மாட மாளிகைகள், செடி கொடிகள் வீழ்ந்தும் சாய்ந்தும் போவதை நாம் காண்கின்றோம் (இடி, காற்றுக்களால்)

விவகாரத்தின் பொருட்டு அவயவங்கள் அமைக்கப்பட்டதாய்ச் சரீரம் காணப்பட்டாலும் மெல்லிய கருவிகளின் மூலமாக செவி சப்த நுட்பத்தை மூளைக்குச் சேர்ப்பிப்பதும், தொண்டை, நாக்கு, பல், உதடு இவைகள் சப்தத்தைப் பிறர் உணருமாறு சப்திப்பதும் இயற்கையமைப்பேயாகும்.

இத்தகைய அமைப்புக்குச் சாதகமான சப்தங்களையே கேட்டல், கேட்கும்படி செய்தல் வேண்டும். இப்படிச் செய்வதால் ஆனந்தம் கிடைக்கும். சாம வேதத்தில் இராவணனால் கூறிய தத்துவங்களை விளக்கிக் கூற முற்படில் ஒரு புத்தகமாக முடியும் என அஞ்சியே விஷயங்களைச் சுருக்கி இங்கு வரைகின்றேன்.

இராவணன் சப்த உச்சரிப்பால் மூளையை விருத்தி செய்து கொண்டு நீண்ட நாள் உலகில் உயிர் வாழலாம்

என்று சொல்லி அதன் தத்துவங்களையும் விளக்கியுள்ளார். பிற்காலத்தவர்கள் அத்தகைய உச்சரிப்பின் எழுத்துக்களை மந்திரம் என்று சொன்னார்கள் (மந்திரம் என்றால் விசாரித்தறிதல் அல்லது இரகசியம் என்று கூறலாம்.) இதனைக் குறை கூறுபவர் உய்த்துணர்வாராக.

பலன்

சங்கீதத்தைக் கேட்கும் ஒருவன் இருக்கும் நிலைமையையும் காலத்தையும் நேரத்தையும் தேசத்தையும் அநுசரித்து உச்சரிக்க வேண்டிய சப்த பேதங்களைப் பாடல் வேண்டும். இல்லையேல் கேட்கப்பட்டவர் மனமும் மூளையும் துன்பத்தை அடைவதுடன் சரீரத்திற்கு ஒருவித எரிச்சலையும் உண்டுபண்ணும்.

காலையிலும், மாலையிலும், உச்சியிலும், நடு இரவிலும் இன்னின்ன ராகப் பதங்கள் தான் கேட்கப்பட்டவர்களின் மனத்தை ஒருமைப்படுத்தி மூளையை விருத்தி செய்து ஆயுளைப் பெருக்கும் என வகுத்துள்ளனர்.

சங்கீதம் கேட்கும் ஒருவனின் மனமானது சப்தத்தையே நாடிக்கொண்டு தன் நிலையினிடத்தில் தனது மூளையினிடம் பிரகாசிக்கும் ஒளியினிடத்திலேயே தங்கும். அது சமயம் தனது மூளையும் மனமும் தவிர வேறு விளங்கவு மாட்டாது. இதையே சுகம் ஆனந்தம் என்பார்கள்.

இதன் தத்துவங்களைப் பரிசீலனை செய்த ஜெர்மெனியர் சில மாதங்களுக்கு முன் சாம வேதத்தினின்று கண்டு பிடிக்கப்பட்ட இரகசியத் தமிழ் வழிகளின் சகாயத்தை ஆதாரமாய் வைத்துக்கொண்டு, சங்கீதம் பாடும் சிறிய பெட்டி ஒன்றைத் தயார் செய்து அதில் மூளையின் பலயீனமும் இருதய பலயீனமும் அடைந்துள்ள ஒருவருக்குக் கொடுக்க வேண்டிய சப்த உணர்ச்சியின் பாகுபாட்டை

ஆய்ந்து சப்தத்தைத் தயார் செய்து ஆஸ்பத்திரிகளில் காலை மாலை அரை மணி நேரம் கீதம் பாடச் செய்து மேற்சொன்ன வியாதிகளைப் போக்கித் திடகாத்திரர்களாய் விளங்கச் செய்து வருவதை நாம் அறிகின்றோம்.

இக்காரணங்களால்தான் நம் நாட்டில் அரசர்களையும் பிரபுக்களையும் எழுப்புவதும் தூங்கச் செய்வதும் சங்கீதமாகவே அக்காலத்தில் நிகழ்ந்தது. அதாவது அரசன் நித்திரைக்குப் போகும்போது சங்கீத வித்வான் பாடும் பாட்டைக் கேட்டுக் கொண்டே நித்திரைக்குச் செல்லவும் விழிக்கும்போது சங்கீத சப்தத்தாலேயே விழிக்கச் செய்வதுமாகிய அக்கால முறையானது அரசனின் ஆயுளைப் பெருக்குவதற்காகவே என உணரக் கிடக்கின்றது.

இதை இக்காலத்தில் சிலர் அனுசரிப்பதாயிருந்தாலும் காரணம் தெரிந்து அனுசரிப்பதாய்ச் சொல்வதிற்கில்லாவிடினும் இக்கலையைப் போற்றுபவர்களாக இருப்பது புகழத்தக்கதே.

ஆனபடியால் சங்கீதம் கேட்கப்பட்டவனுக்குப் பலனைத் தருமேயல்லாது பாடப்பட்டவனுக்கு ஒரு பயனும் அளிக்காது என்றாலும் பலர்களின் சுகத்துக்குக் காரணமான பாடகனைப் பலரின் மனம் ஒன்று கூடி வாழ்த்தலாகிய மனோசக்தியின் வாயிலாக ஆயுளையும் செல்வத்தையும் புகழையும் அடைகின்றான்.

சங்கீதம் கருவிகளாலும், பட்சிகளாலும் விருட்சங்களாலும் சமுத்திரத்தாலும் மற்றும் பலவற்றாலும் நடைபெற்றுப் பலன் பல அளிக்கின்றன.

எனவே, ரோகத்தைப் போக்கிக் கொள்ளக் கூடிய ஔடதங்களில் சங்கீதமும் ஒன்று என்னும் கருத்தால் இவ்வியாசம் எழுதப்பட்டது என்பதால் வைத்தியமுறையில் சங்கீதத்தை உங்களுக்கு விளக்கினேன்.

குழந்தை வைத்தியம்

குழந்தை பிறந்த பின் சில குழந்தைகளுக்குச் செவ்வாப்பு என்னும் வியாதி காண்பதுண்டு. அத்தகைய வியாதியைக் கண்டறிய குழந்தையின் சரீரத்தில் விரலை வைத்து எடுத்தால் சில குழந்தைகளுக்குத் தொட்ட இடம் கறுப்பாகவும் சில குழந்தைகளுக்குச் சிவப்பாகவும் தோன்றி மறையும். இதைக் கருஞ் செவ்வாப்பு என்றும் செஞ் செவ்வாப்பு என்றும் கூறுவார்கள்.

இதனால் குழந்தை அழுங்காலத்தில் கப சப்தம் அதாவது கம்மலான குரல் காணப்படும்.

இத்தகைய குழந்தைகளுக்கு எண்ணெய் தேய்த்து நீராட்டினால் வலி காணும்; அல்லது நீல நிறமாய் மாறி மறித்துவிடும்.

இத்தகைய குழந்தைகளுக்கு விளக்கெண்ணெயைக் கொடுக்கில் தொண்டை கம்மிவிடும்; முழங்காலில் வீக்கம் காணும்; இதனாலும் மரணம் சம்பவிக்கும்.

இத்தகைய தோஷங்களை நீக்க மேல்நாட்டவர்களின் சிகிச்சைப்படி சரீரத்தின் மேலில் பிராந்தி தேய்ப்பதும் வெந்நீரில் சர்க்கரை சேர்த்து ஆகாரம் கொடுப்பதுமாகிய வகையில் குணமாக்கலாம்.

இந்தியர்கள் குழந்தை பிறந்த மறுநாள் குழந்தைக்கு கழுதைப்பால் கொடுக்கின்றார்கள். கழுதைப்பால் அதிக உஷ்ணமானதால் தொண்டைக் கம்மலை இரண்டு

வேளையில் நீக்கி விடுகின்றது. சில குழந்தைகளுக்கு 3 வேளை அதாவது காலை, நண்பகல், மாலை ஆகிய மூன்று வேளைக்கு ஒரு பாலடை விகிதம் கொடுக்கக் கம்மல் நீங்கி விடுகின்றது.

செவ்வாப்பு எண்ணெய் என்று ஒரு எண்ணெய் கொடுப்பதுண்டு. அத்தகையோர்க்குக் கழுதைப்பாலை உபயோகிக்க வேண்டிய அவசியமில்லை. செவ்வாப்பு எண்ணெய் என்பது விளக்கெண்ணெயில் ஒரு அவுன்சும் சேராங் கொட்டையை நறுக்கிப் பாதிக் கொட்டையைப் போட்டுக் காய்ச்சி வடி கட்டின எண்ணெயும். அதில் 5 முதல் 10 துளி ஒன்று அல்லது இரண்டு நாள் குழந்தையின் நாக்கில் தடவுதலால், செவ்வாப்பு நீங்கி விடும்.

செவ்வாப்பு தோஷமுள்ள குழந்தைகளுக்குக் கோழி முட்டையின் வெண் கருவைத் தேய்த்து நீராட்டல் வேண்டும். குழந்தை பிறந்த 30 நாள் வரையில் முட்டையால் நீராட்டி 30 நாளைக்குப் பிறகு எண்ணெயால் நீராட்டலாம்.

தாய்மார்களின் பாலில் தோஷம் உண்டாகாத வண்ணம் காத்துக் கொள்ளத் தாய்மார்களுக்கும் கஸ்தூரி அல்லது காய மருந்தை உபயோகித்து வர வேண்டும்.

கஸ்தூரியை ஒரு பயறு பிரமாணம் சேர்த்துத் தாம்பூலம் தரித்துவரல் வேண்டும்.

கருஞ்சீரகம், சுக்கு, மிளகு, திப்பிலி, பரங்கிச்சக்கை வகைக்கு ஒரு பலமும், பெருங்காயம் 1 விராகனிடையும் பனை வெல்லம் ஏழரைப் பலமும், அதனுடன் நெய்யுஞ் சேர்த்து லேகியமாகக் கிண்டிக் காலை மாலைகளில் ஒரு சுண்டைக்காய்ப் பிரமாணம் சாப்பிட்டு வரலாம்.

மேற்சொல்லிய முறைகள் யாவும் குழந்தை பிறந்த பின் செய்ய வேண்டிய சிகிச்சைகளே.

குழந்தைகளுக்கு நோய் உண்டாகாத வண்ணம் தடுக்க வேண்டுமானால் கீழ்க்கண்டவாறு நடத்தல் வேண்டும்:-

கருப்பந் தரித்த தாய்மார்கள் குழந்தைகளுக்குச் சர்ம வியாதி சம்பவிக்கா திருக்க ஐந்தாம் மாதக் கர்ப்பத்தில் சிசு சர்மத்தைச் சுத்திசெய்ய, கரிமஞ்சள் ஒரு விராகனிடையும், லவங்கம் 5ம் சேர்த்து ஒன்றிரண்டாய் இடித்து 6 அவுன்ஸ் அல்லது ஆழாக்கு ஜலம் விட்டு இரண்டு அவுன்ஸ் அல்லது இரண்டு சங்கு அளவு சுண்டக் காய்ச்சி இறக்கி வடிகட்டி அதனுடன் முக்கால் பலம் அல்லது ஒரு அவுன்ஸ் விளக்கெண்ணெய் சேர்த்துப் பேதிக்கு உட்கொள்ள வேண்டும்.

இதன்படி ஏழாவது மாதமும், ஒன்பதாவது மாதமும் சாப்பிட வேண்டும். 7-ம் மாதத்தில் 7 லவங்கமும் 9-ம் மாதத்தில் 9 லவங்கமும் சேர்த்துக் கஷாயம் தயாரிக்க வேண்டும்.

தினப்படி 5 மாதத்திற்கு மேல் 10 மாதம் அதாவது பிள்ளை பெறும் காலம் வரையில் தாம்பூலத்துடன் குங்குமப்பூச் சேர்த்துக் கொஞ்சம் சுண்ணாம்பும் அதிகரிக்கச் செய்து சுண்ணாம்பின் வேக்காடு குறைய வேண்டிய தன் நிமித்தம் பாக்குக்கட்டி கொஞ்சம் சேர்த்துத் தாம்பூலம் தரித்துவரல் வேண்டும்.

சிலர் குழந்தைகள் உற்பத்தியில் ஆண் பெண் வித்தியாசம் காணப்படுவது கடவுள் செயல் என மதிக்கிறார்கள். இதற்குக் காரணம் அத்தகையோர்களின் அறிவுக்கு உண்மை எட்டாததேயாம்.

ஆண்மகவைப் பெற இச்சையுள்ள ஒருவரோ அல்லது ஒருத்தியோ கருவின் அமைப்பை முதலில் உணர வேண்டும்.

பெண்ணின் கருப்பையானது மாதவிடாயிலிருந்து 16 நாள் பரியந்தம் வாய் திறந்திருக்கும். அது சமயம் உண்டாகும் ஆலிங்கனத்தால் புருடனுடைய விந்தோ அல்லது பெண்ணின் நாதமோ கருப்பப்பையில் பிரவேசிக்கும் போது எதனுடைய அம்சம் அதிகரிக்கின்றதோ அதனுடைய அம்ச உருவம் அமைகின்றது. சாதாரணமாய் மாதவிடாயாகும் பெண்களுக்கு முதல் நாளைக் காட்டிலும் இரண்டாவது நாளில் அதிகப்படியான உதிரம் வெளிப்படுவதால் அதிக பலவீனம் ஏற்படும். இது காரணமாக 4, 6, 8, 10, 12, 14, 16 ஆகிய நாட்களில் பெண்களுக்குப் பலவீனமும் கலவியில் நாதம் வெளிப்படல் குறைந்தும் காணும் என்பதால் அக்காலத்தில் தரிக்கும் கருவானது விந்துவின் அம்சமாகிய ஆண் ரூபத்தை அடையும். இது நீங்கப் பெண்களின் மாதவிடாய் நாட்களிலிருந்து 5, 7, 9, 11, 13, 15 ஆகிய நாட்களில் உண்டாகும் கருவானது பெண் ரூபத்தையே அடையும். இம்முறையை முன்னிருந்தவர்கள் கையாண்டு வந்தார்கள் என்றும் கதைகள் கூறுகின்றன.

பிரசவ காலத்தில் தாய்மார்களுக்குக் குறைந்தது 20 வயது நிறையாதிருந்தால் சரீர அவயவங்களின் அளவு சரியானபடி வளராததலால் குழந்தை வெளி வருவதில் கஷ்டம் ஏற்படும். அத்தகைய நிலையில் தக்கபடி அதாவது மயக்கம் கொடுத்து அனுபவ முள்ளவர்களால் ஆயுதத்தால் குழந்தையை வெளிப்படுத்த வேண்டும்; இல்லாவிடில் தாயும் குழந்தையும் நாசமாய் விடும்.

இத்தகைய கொடுமைகள் நம் நாட்டில் அதிகம். இதற்குக் காரணம் சிறு குழந்தைப் பருவத்திலேயே விவாகம் நடத்தி மக்களைப் பெறவிடுவதே யாகும்.

எனவே நம் நாட்டுப் பெண்களில் அநேகர் மயக்கம் கொடுப்பதற்குப் பயந்தும் ஆயுதத்தால் குழந்தையை வெளிப்படுத்த அஞ்சியும் அனுபவமில்லாத மருத்துவப்

பெண்களைக் கூப்பிட்டு அவரிஷ்டம்போல் வயிற்றைப் பிசையவிட்டுக் காலத்தை நீடிக்கச் செய்து கடைசியில் பிரசவிக்க மாட்டாது கருப்பத்திலேயே குழந்தையை மரிக்க விட்டு அதன் விஷத்தால் தாயையும் மரணமடையச் செய்கின்றார்கள்.

பர்மா நாட்டிலே இக்கொடுமைகள் இல்லை. இதற்குக் காரணம் 25 வயதுக்கு மேற்பட்டே பெண்கள் மணக்கின்றார்கள். ஆகையினால் அவர்களுக்குப் பிரசவ வேதனையும் சிசு மரணமும் அதிகம் இல்லை. மருத்துவ சாலைகளும் அங்கு அதிகம் இல்லை.

நம் நாட்டைப் போலவே ஜப்பான் தேசத்திலும் சுமார் 50 ஆண்டுகளுக்கு முன் நடந்து வந்தது. அதனால் சிசு மரணமும் தாய்மார்களின் மரணமும் அதிகப்பட்டு வந்தது. இதை அரசாங்கத்தார் கவனித்துப் பாலிய விவாகமே இதற்குக் காரணம் என அறிந்து விவாக வயதைப் பெண்களுக்கு 25 வயதாகவும் ஆண்களுக்கு 30 வயதாகவும் கட்டுப் படுத்திச் சட்டம் விதித்தார்கள்.

ஆதலால் இப்பொழுது ஜப்பானில் சிசு மரணம் மிகவும் குறைந்து விட்டது. மருத்துவ சாலைகளும் நீங்கின.

தாயின் வயிற்றிலுள்ள சிசு ஆண் பெண்ணென்று அறிவதற்கு ஐந்தாவது மாத கருப்பத்திலிருந்து வயிற்றிலுள்ள சிசுவின் வித்தியாசத்தை உணரலாம்.

சிசுவைக் கண்டு பிடிக்கும் வகை

தாயின் வயிற்றில் பெண் குழந்தை இருக்குமானால் இடப்பக்கத்தில் அக்குழந்தை வளரும். அச்சமயம் தாய்மார்கள் இடப்பக்கத்தில் பளுவாக இருப்பதாய் உணர்வார்கள். படுத்து உறங்குவதும் இடப் பக்கத்திலேயே அதிக நேரம் படுத்து உறங்க முடியும். உட்காரும்போதும் எழுந்திருக்கும் போதும் இடக் கையையே ஊன்றுவார்

கள். நாடி சோதனை செய்தால் வலக்கை நாடியானது அழுத்தமாயும் பளுவைத் தாங்குவதாயும் காணப்படும். அதாவது பிருவாக ஓடும்.

ஆண் குழந்தை வயிற்றிலிருக்குமானால் வலப்பக்கம் குழந்தை வளரும். தாய்மார் படுக்கையில் உறங்கும்போது வலக்கைப் பக்கமாகவே அதிக நேரம் படுத்து உறங்க முடியும். எழுந்திருக்கும்போதும் உட்காரும்போதும் வலக்கையை ஊன்றி எழுந்திருப்பார்கள். இடக்கை நாடியில் அழுத்தமாயும் பளுவைத் தாங்குவதாயும் நாடி நடக்கும். இதனால் கருப்பத்திலுள்ள சிசு இன்னது என்று லகுவில் தெரிந்துகொள்ள சாத்தியமாகும். மேற்சொன்ன குறிகளில் ஏதேனும் ஒன்றைக் கொண்டு தீர்மானித்தலாகாது.

வைத்தியர்களுக்கு எச்சரிக்கை

கருப்பம் தரித்திருப்பதும் இல்லாததும், கருத் தரித்த முதல் நாளிலேயே நாடியின் பரீட்சையால் தெரிந்து கொள்ளலாம். அப்படியெனில் வயிற்றில் கருப்பம் தரித்திருப்பின், ஆண் குழந்தை கருவிலிருப்பின் இடக்கை நாடியானது முதல் விரலில் காணப்படும். அதாவது ஆள் காட்டி விரலால் மணிக்கட்டின் இரண்டு விரற்கடையின் கீழ் உணரப்படும் நாடியின் நடையானது முதலில் வேகமாய் அடித்து ஒரு நிமிடத்திற்குள் அடங்கி நடு விரலில் காணும் நாடி மெதுவாக விட்டு விட்டு அழுத்தமாக அடிக்கும்; அச்சமயம் முதல் நாடி தோன்றாது. வெட்டை வியாதியாலும், தலைவலியாலும், இருமல் சளிப்பாலும் துன்பப்படும் கருப்பப் பெண்களின் நாடி கடைசி விரலிலும் வேகமாய்க் காணும். இல்லையேல் நடுவிரல் நாடி மாத்திரம் வேகமாய் அடித்துப் படிப்படியாய்க் குறைந்து நாடியே இல்லாததுபோலக் காணப்படும். இப்படிக் காணப்படும் நாடியுள்ள பெண்களைப் பார்த்து அப் பெண்கள் கருப்பவதிகள் என்று கூறிவிடலாம். இவற்றிலும் கருப்

பத்தின் வயதையும் அதாவது மாதக் கணக்கையும் கூற முடியும். ஆனால் அது அனுபவத்தின்பேரில் கூறுவதேயாகும். அதை இவ்வியாசத்தில் எழுத இயலாது.

சூதக வாயுவினால் பிடிக்கப்படும் பெண்களின் நாடிகளும் ஒரு சமயம் கருப்ப நாடியைப் போலவே காணும். ஆனால் அதை வெகு சுலபத்தில் தெரிந்து கொள்ளலாம். அதாவது சூதக வாயு உள்ள பெண்களின் நாடி முதல் நாடியின் அடிப்பின்றி நடு நாடி மாத்திரம் அழுத்தமாய் விட்டு விட்டு அடிக்கும் என்றாலும் அடிக்கும் அடிப்பானது குறைதலின்றி ஒரே படித்தாய் திகழும். இதனால் சூதக வாயு என்று உணர்ந்து விடலாம். நான் கூறிய பரீட்சையானது எக்காலத்திலும் மாறுபடாது. மற்ற மேல்நாட்டுப் பரீட்சைகள் பொய்த்தாலும் இம்முறை பொய்படாது.

உதாரணம்

1918 ஆம் ஆண்டில் சென்னை பவழக்கார வீதியில் குன்றத்தூர் சின்னசாமி ஐயங்காரின் பாரிய முதல் முதல் கருப்பவதியானார். அவ்வம்மைக்குச் சாதாரணமாய் மற்றவர்களைப் போலவே கருப்பம் தரித்துப் பத்து மாத பரியந்தம் வயிறு முதலான அவயவங்கள் வளர்ந்து வந்தன. சகல பெண் வைத்தியர்களும் ஆண் வைத்தியர்களும் கருப்பம் என்றே கூறினார்கள். கடைசியில் பத்தாவது மாதத்தில் திடீரென்று வயிறு குறைந்து விட்டது. இதைக் கண்ட அனைவர்களும் நோயென்று தீர்மானித்து விட்டார்கள். அரசாங்க வைத்திய சாலையிலும் பரீட்சை செய்து குறியைக் கேட்டதின் கருப்பம் அன்று என்று தீர்மானித்து விட்டார்கள். ஆனால் அவர்களுக்கு என்னிடம் அதிக நம்பிக்கை இருந்ததால் நான் சொன்னாலொழிய ஆப்பரேஷன் செய்து கொள்ளப் பிரியமில்லை. நான் நாடி பார்த்ததில் கருப்பமே யொழிய வேறில்லை. கட்டாயம்

வயிற்றில் குழந்தை இருக்கின்றது. ஆனபடியால் மேல் நாட்டு வைத்தியர்கள் சொல்வதுபோல் ஆப்பரேஷன் தேவையில்லை. நான் அதற்கு உத்தரவாதம் என்ற வாக்குறுதியைக் கூறினதால் அதை நம்பி அவர்களும் சும்மா இருந்து விட்டார்கள். இதன் பின் இரண்டாவது முறை வயிறு வளர்ந்தும் குழந்தை வயிற்றில் உலாவி முட்டியும் திரிவதாய்த் தோன்றிப் பத்தாவது மாதத்தில் மறுபடியும் குறைந்து விட்டது. அப்போதும் அவர்களுக்குச் சந்தேகம் ஏற்பட்டது. அதற்கும் வேண்டிய சமாதானம் சொல்லிக் கருப்பம் இருக்கின்றது. வயிற்றில் ஆண் குழந்தை வளருகின்றது என உறுதி கூறி வந்தேன். அதன்படியே அவர்களும் நம்பிவந்தார்கள். கடைசியாய் மூன்றாவது முறை அதாவது முப்பதாவது திங்களில் ஆண் மகவைச் சின்னசாமி ஐயங்காரின் பாரியையாகிய ஜானகியம்மாள் பெற்றெடுத்தார். இப்போது அப்பிள்ளை 8-வது வகுப்பில் முத்தியாலுப் பேட்டை பாடசாலையில் வாசிக்கின்றான். அது முதல் அவர்களுக்கு என்னிடம் ஏற்பட்டிருக்கும் நம்பிக்கைக்கு அளவு கூற இயலாது.

முன் சொன்னது போலவே மதராஸ் எம். அண்டு எஸ் எம். ரெயில்வே இன்ஜினியர் ஆபீசில் மானேஜர் வேலை பார்க்கும் திரு. W. துரைசாமி ஐயர் என்பவரின் மனைவி சென்னை வைகுண்ட வாத்தியார் வீதியில் தமது இல்லத்தில் வசிக்கின்றார். இவ்வம்மையாருக்கும் முன் சொன்ன வகையினதாகக் கருப்பம் தரித்தது. அன்னார்களும் பத்துத் திங்களுக்கு மேல் பல ஆஸ்பத்திரிகளையும் பார்த்துப் பல அபிப்பிராயங்களையும் கேட்டு வியாதி என்றே தீர்மானித்து ஆப்பரேஷன் செய்து கொள்ள ஒப்புக் கொண்டு ஆஸ்பத்திரிக்குப் போகும் சமயத்தில் சின்னசாமி ஐயங்கார் வீட்டுச் சங்கதியைக் கேள்வியுற்று என்னிடம் வந்தார்கள். அவர்களுக்கும் கருப்பம் உண்மை என்றே சொன்னேனாயினும் மூன்றாண்டில் குழந்தை பிறக்கும் என்று கூறினேன். அதன்படி மூன்றாவது ஆண்டிலும் குழந்தை பிறக்கவில்லை. எனக்கும் யோசனையாய்

இருந்தாலும் நாடியில் மாத்திரம் கருப்பம் என்பதில் சந்தேகமே கிடையாது என்றும் பிறப்பது பெண் குழந்தை என்றும் உறுதியாய்க் கூறினதால், அவர்கள் அதை நம்பி வந்தார்கள். கடைசியாய்ப் பன்னிரண்டாவது ஆண்டு பெண் குழந்தை பிறந்தது. இதை கஜ கருப்பம் என்று கூறலாம். இப்போது அப்பெண் குழந்தைக்கு 8 வயது இருக்கலாம். அக்குழந்தை வெகு செல்வமாய் வளர்க்கப்பட்டு வருகின்றது. மீண்டும் இரண்டாவது குழந்தை வயிற்றில் வளர்வதாய்க் கேள்விப்பட்டேன். இதனைப் புகழை உத்தேசித்து எழுதத் தலைப்படவில்லை எனினும் மக்கள் உண்மையை உணர வேண்டி என் அறிவுக்கு எட்டிய வரையில் தெளிவாக வரைந்து வருகின்றேன். எனது முழுக் கருத்தானது நோயும் நம் நாட்டை விட்டகல வேண்டும். அதற்குச் சில ஒழுங்கான முறைகளை மக்கள் அறிய வேண்டும் என்பதே.

குழந்தை நோய்

சாதாரணமாய்க் குழந்தை பிறந்த பின் காணும் வியாதிகள் பல. அவற்றிற் சிலவற்றைக் கூறி அதற்குத் தகுந்த சிகிச்சைகளும் வரைந்து ஆகார நியமத்தையும் எழுதுகிறேன்.

நம் நாட்டுத் தாய்மார்களுக்கு அநேகமாய்ப் பல வீனம் காரணமாய்த் தாய்ப்பால் உண்டாவதில்லை. தாய்ப்பால் கிடைக்காமையால் மேல் நாட்டு ஆகாரத்தை மேல் நிலையினர்களும் மத்திம [illegible] வருகின்றார்கள். [illegible] பின் கூற எண்ணி முதலில் இருவகையாளர்களின் குழந்தைப் பாதுகாப்பைப் பற்றிச் சில கூறுவேன்.

குழந்தைக்குத் தாய்ப்பால் இல்லாததை அறிந்த வைத்தியர்கள் ஆர்லிக்ஸ் மாவையும், ஓவல்டின் மெல்

லின்சு மாவையும், ஆவன்பரிஸ் மாவையும், கிளாஸ்கோ மாவையும், பென்ஜர்ஸ் மாவையும் இன்னும் பல ஆகாரங்களையும் சிபார்சு செய்கின்றார்கள். என்றாலும் கையாளப் பட்ட தாய்மார்கள் கொடுக்கும் ஆகாரம் இன்னின்னவை களால் தயாரிக்கப் பட்டன என்ற ஞான மின்றியே குழந்தைகளுக்கு அவைகளை உபயோகித்து வர முற்படுகின்றனர்.

குழந்தை பிறந்தவுடன் மூன்று நாள் வரைத் தாயிடம் பால் கிடைக்கா தாகையால் வெந்நீரில் சர்க்கரை சேர்த்து மூன்று நாள் பரியந்தம் கொடுத்துவிட்டுப் பிறகு தாய்ப் பாலைக் கொடுக்கும் போது தாயிடம் குழந்தைக்கு வேண்டிய அளவு பால் கிடைக்காவிடில் அத்தகையார்க்குக் கலவக் கீரையைக் கொண்டு வந்து வெள்ளைப் பூண்டு, உப்பு சேர்த்து அவித்து ஆகாரத்துடன் கலந்து உண்ணக் கொடுக்க வேண்டும். இதன்படி மூன்று நாள் கொடுக்கப் பால் அதிகம் காணும்.

குழந்தையைப் பெற்ற தாய்க்குக் கருப்பப் பையிலிருக்கும் அழுக்குக்கள் பூராவும் வெளிப்பட 10 நாள் செல்லுமாகையால் 11 வது நாளே ஸ்நாநம் செய்து வைக்க உரியதாகும். சிலருக்கு 18 நாள் பரியந்தம் உதிரம் பட்டுக்கொண்டே இருக்கும்; இன்னும் சிலருக்கு 1 மாதம் வரை உதிரம் படுவதுண்டு. அத்தகையார்களுக்கு வேறு எவ்வித உபாதியும் இல்லாவிடில்-அதாவது சுரம், தலைவலி, இடுப்பு வலி, வயிற்று வலி ஆகிய நோயில்லா திருப்பின்-அத்தகையார்களுக்கு ஸ்நானத்தால் ஒரு கெடுதலும் சம்பவிக்காது.

(1) பால் குறைவாகக் காணப்படும் தாய்மார்களுக்கு ஸ்நானத்திற்குப் பிறகு தொண்டு பூண்டைக் கொண்டு வந்து சிறுபயறு சேர்த்துச் சமைத்து நெய்புடன் சாதம் சாப்பிடப் பால் அதிகரிக்கும்.

(2) இலவம் இலையைக் கொண்டுவந்து சிறுபயறு சேர்த்துச் சமைத்து உண்ணப் பால் சுரக்கும்.

பலவீனமான தாய்மார்களுக்குப் பால் கொடுக்க முடியாதாகையால் அத்தகையார்கள் வேறு வகை ஆகாரத்தால் குழந்தையைப் பாதுகாக்க வேண்டியவர்களாகின்றார்கள்.

பிரசவ காலத்திலோ அல்லது பிரசவித்த பிறகோ சுரம் கண்ட தாய்மார்களின் பாலைச் சுரம் நீங்கும் வரை குழந்தைகளுக்கு உபயோகித்தலாகாது.

பிரசவத்திற்குப் பின் கருப்பப்பையில் உண்டான இரணத்தில் விஷம் ஏற்பட்டுச் சுரம் அடித்து வரும்காலத்தில் பாலை நீக்குவதற்கு மார்பில் இலவம் பஞ்சை வைத்துக் கட்ட பால் வரண்டுவிடும். மல்லிகைப் பூவையும் கட்டலாம்; நாரையும் கட்டலாம்; இல்லாவிடில் பால் கட்டியதால் சுரம் அடிக்கும்.

பால் கட்டிக் கொள்வதால் உண்டாகும் சுரத்திற்கு 'மில்க் பீவர்' என்று பெயர். இத்தகைய சுரத்துக்கு மேற்சொன்னவைகளில் ஏதாவதொன்றை மார்பில் வைத்துக் கட்டிய பின் பேதிக்குக் கொடுக்க வேண்டும்.

பிரசவித்த தாய்மார்களுக்குக் கருப்பப் பையிலுள்ள அழுக்குக்கள் வெளிப்படுவதற்கும் பிரசவத்தால் ஏற்படும் கருப்ப இரணங்கள் ஆறுவதற்கும் மேல்நாட்டார்கள் கையாண்டு வரும் மருந்தை இங்குக் குறிப்பிடுகின்றேன்.

கொயினா 5 கிரெயின், கெந்தகத் திராவக நீர் (நீர் சேர்ந்த கெந்தகத் திராவகம்) 5 துளி, எக்ஸ்டிராக்ட் எர்கெட் 30 முதல் 60 துளி வரையில், டிஞ்சர் டிஜிடலிஸ் 5 முதல் 10 துளி வரையில் சேர்த்து ஒரு அவுன்ஸ காய்ச்சி ஆறின தெளிவுநீர் சேர்த்து ஒருவேளை கொடுக்க வேண்டும். இப்படி 6 மணி நேரத்திற்கு ஒருமுறை கொடுத்தால் போதுமானது. இதை 9 நாள் பரியந்தம் கொடுக்க வேண்டும்.

இதன் குணம்--கொயினாவை இரத்த விருத்திக்கும் உதிரச் சிக்கலை வெளிப்படுத்துவதற்கும் சேர்ப்பது. கந்தகத்

திராவக நீர் கொயினாவைக் கரைக்கவும் இரணத்தை ஆற்றவும் சேர்க்கப்படுவது. எர்கட் என்பது கருப்பப் பையிலுள்ள அழுக்கை வெளிப்படுத்துவதற்காகவே உபயோகிக்கப்படுகின்றது. டிஜிடலிஸ் என்பது இருதய பலத்திற்காகச் சேர்ப்பது. இதற்குப் பதிலாகச் சிலர் எகஸ்டிராக்ட் காக்டி கிராண்டி போலியம் லிக்யூட், ஸ்டிரோகானன், டின்சர் நக்ஸ்வாமிகா முதலான இருதயத்தில் வேலை செய்யக் கூடிய மருந்தில் ஏதாவதொன்றை உபயோகப் படுத்துவார்கள்.

தமிழ் முறையில் கருஞ் சீரகம், மஞ்சள், பரங்கிச் சக்கை, திப்பிலி, பெருங்காயம், பனைவெல்லம் இவைகளைச் சேர்த்து இடித்துக் கொண்டு காலை மாலைகளில் கழற்சிக் காய் அளவு கொடுப்பதுண்டு. சுரம் இலேசாய் இருக்கும் காலத்தில் லிங்க செந்தூரம் ஒரு அரிசி எடைச் சேர்த்துக் கொடுப்பதுண்டு.

ஏழை மக்கள் நாட்டுப் புறங்களில் பிரசவித்தவுடன் ஈச்சங் குருத்தைக் கொஞ்சம் சாப்பிட்டுவிட்டு மூன்றாவது நாளே வெளிக்கிளம்பி வேலை செய்ய முற்படுவார்கள். அவர்கள் சாப்பிடும் ஈச்சங் குருத்துக்குச் சமமான மருந்து அம்பர், கஸ்தூரிகளையும் ஒப்பிட முடியாது. எளியவர்கள் கையாளும் மருந்து என்றும் முரட்டு முறை என்றும், இரத்த பேதி காணுமென்றும் சிலர் கருதுகின்றார்கள். அது தவறான எண்ணமாகும்.

சில பெண்கள் பிரசவித்த நாளில் நத்தையை இடித்து ரசம் வாங்கி அந்த ரசத்துடன் மிளகுத்தூள், உப்புச் சேர்த்து இரண்டு அவுன்சுக்குக் குறையாமலும், 4 அவுன்சுக்கு மேற்படாமலும் உண்டு இரண்டாவது நாளே பயிர் வேலையையோ அல்லது வேறெந்த வேலையையோ செய்யச் சென்று விடுவார்கள். அத்தகையோருக்குப் பால் அதிகம் காணும். இம்முறையை வழக்கத்தில் நாட்டு வாசிகள் கையாண்டு வருகின்றார்கள்.

குழந்தைகளுக்குத் தாய்ப்பாலே மிகவும் நல்லது. தாய்ப்பால் கிடைக்காதபோது பசும்பால் நல்லது. பசும்பாலைக் குழந்தைகளுக்குக் கொடுக்கும்போது பிறந்தது முதல் ஒருமாதம் வரையில் பசுவின் பால் ஒரு பங்கும் நீர் நாலு பங்கும் சேர்த்துக் காய்ச்சி உபயோகிக்க வேண்டும். பாலைக் காய்ச்சும் போது ஒரு துணியில் கொஞ்சம் சீரகமும் சுக்கும் மூட்டை கட்டிப் பாலில் சேர்த்து நீரைச் சுண்ட வைக்காமல் ஒரு கொதி வரவிட்டு இறக்கி விட வேண்டும்.

இதன்படியே ஒரு மாதத்திற்கு மேற்பட்டு 3 மாதம் வரை குழந்தைக்கு உபயோகிக்கும் பாலில் ஒரு பங்கு பாலும் மூன்று பங்கு நீரும் இருக்கவேண்டும். மூன்று மாதத்திற்கு மேல் 6 மாதம் வரையில் ஒரு பங்கு பாலும் 2 பங்கு நீரும் சேர்க்க வேண்டும் 6 மாதத்திற்கு மேல் 10 மாதம் வரையில் ஒரு பங்கு பாலும் ஒன்றரைப் பங்கு நீரும் சேர்க்க வேண்டும். 10 மாதத்திற்கு மேல் நொய் சாதம் உபயோகிக்கலாம்.

பசுவின் பாலை இரவில் 11 மணிக்கு மேல் உபயோகிக்கலாகாது. அப்படி உபயோகத்தால் புளிப்பு ஏற்பட்ட பாலால் மந்தம் ஏற்பட்டு குடல் வலிகளில் இரணம் காண சுரம் உண்டாகும். இதையே மாந்த சுரம் என்பார்கள்.

இரவு 11 மணிக்கு மேல் ஆகாரம் கொடுக்க ஏற்படில் சர்க்கரையும் நீரும் சேர்த்துக் கொடுக்க வேண்டும். இதை விரும்பாதவர்கள் குளுகோஸ் என்னும் ஆரோரூட் மாவின் சத்து ஆகாரத்தை உபயோகிக்கலாம்.

தாய்ப்பால் கொடுப்பதானால் எந்த நேரத்திலும் கொடுக்கலாம்.

குழந்தைகளுக்கு எந்தக் காரணத்தாலும் மூன்று மணி நேரத்திற்குள் ஆகாரம் கொடுத்தலாகாது. சிலர் வயிற்று வலியாலோ வேறு காரணத்தாலோ அழும் குழந்

தைகளுக்கு ஆகாரம் கொடுக்க முயலுவது நோயைத் தருவதாகும்.

குழந்தைகளுக்கு எக்காரணம் பற்றியும் பாலடைகளால் ஆகாரம் மூக்கைப் பிடித்து ஊற்றி வளர்க்க முயலலாகாது. அதன்படி வளர்க்கப்பட்ட குழந்தைகளுக்கு வேண்டிய அளவு ஆகாரத்தை அறியாமல் இரண்டு பாலடை ஆகாரம் கொள்ளக்கூடிய குழந்தைக்கு 5 அல்லது 6 பாலடை ஆகாரத்தைச் சீக்கிரம் பெருத்து வளரும்படி செய்யக் கருதிக் கொடுக்கும் ஆகாரத்தால் கல்லீரல் கெட்டு பால் கட்டி உண்டாகும். அதாவது கல்லீரலில் வீக்கம் காணும், கல்லீரல் வீங்கினால் மண்ணீரலும், தீனிப் பையும் வீங்கி விடும். குழந்தையும் இளைத்துக் கொண்டே வரும். இப்படி இளைத்துக் கொண்டே வந்து மண்ணுக்கு இரையாகி விடும்.

இத்தகைய கொடிய வியாதியை முதிர விட்ட பின் ஒருவராலும் நிவர்த்திக்க முடிவதில்லை. இவ் வியாதியானது பெரும்பாலும் 100 க்கு 60 பார்ப்பனக் குழந்தைகளுக்கே உண்டாகின்றன. ஏனெனில் மேற்சொன்ன வகையில் ஆகாரம் கொடுக்க முற்படுபவர்கள் அவர்களே யாதலால். இவ்வியாதி கல்மாந்தம் என்றும் பால்கட்டி என்றும் கூறப்படும்.

மேல் நாட்டார் இதை லிவர், ஸ்டமக், ஸ்பிளீன் என்லார்ஜ் மெண்ட் என்று கூறுவார்கள். சில குழந்தைகளுக்குப் பித்தப்பை வீங்காமலே கல்லீரல் மாத்திரம் வீங்கி இருக்கலாம்.

இத்தகைய வியாதி குழந்தைகளுக்கு உண்டாகாமல் தடுக்க வேண்டுமானால் குறைந்த அளவில் ஆகாரம் கொடுத்து குழந்தைகளை வளர்த்து வரல் வேண்டும். ஆனதால் பாலடையில் ஆகாரம் கொடுப்பதை நிறுத்தி மூக்குச் சொம்பில் அல்லது பால் புட்டியில் குழந்தைக்கு

வேண்டிய அளவு உண்டு கழித்து விட விட்டுவிட வேண்டும்.

ஆகாரக் குறைவினால் குழந்தைகள் சுகமடையுமே ஒழிய இளைக்காது. பாதுகாக்கும் வகை உணராத தாய்மார்களால் அடிக்கடி நோய் கண்டு மருந்துண்டு மெலிவடைகின்றன.

குழந்தைகளுக்கு உண்டாகும் வியாதிகளில் உஷ்ண பேதி, மந்த பேதி, சீத பேதி, மாந்தம், சுரம், சளுப்பு, விஷசுரம் ஆகிய இவைகளே முக்கியமானவை.

ஆகாரத்தினாலோ, கால பேதத்தாலோ, உஷ்ண காற்றாலோ உண்டாகும் உஷ்ணத்தால் குழந்தைகளுக்குப் பேதி காணும். அது சமயம் மலம் வேறு, தண்ணீர் வேறாக மலம் போகும்.

சில குழந்தைகளுக்குப் பல் முளைக்கும் 10 ம் மாதத்தில் பேதி காணும். மாத விடாய் கண்ட பெண்ணின் காற்றுக் குழந்தைகளுக்குப் படுமானால் அவ்விஷக் காற்றின் உஷ்ணம் தாங்காமல் பேதி காணும். இதைத் தோஷமென்று கூறுவார்கள்.

உஷ்ணத்தால் உண்டாகும் பேதியைத் தடுக்கக் கரிமஞ்சள் ஒரு துண்டை நறுக்கி நாலு பாலடை நீர்விட்டுக் காய்ச்சி இரண்டு பாலடையாகச் சுண்டின பின் வடிகட்டி நாலுமணி நேரத்திற் கொருமுறை வேளைக்கு ஒரு பாலடை கொடுக்கப் பேதி நீங்கும்.

மாதவிடாயின் [illegible] காற்றினால் குழந்தைகளுக்கு உண்டாகும் [illegible] வேப்பிலைக் காற்றால் நிவர்த்திக்கலாம். [illegible] காணும் பேதியுள்ள குழந்தையின் உச்சியில் பள்ளம் காணும். இதற்கு வேப்பிலையை முகத்திற்கு நேரே காலையில் வீசினால் வேப்பிலைக் காற்றைக் குழந்தை மெல்ல சுவாசிக்க ஏற்படுவதால்

தோஷம் நீங்கப் பெறும். வேப்பிலையைச் சுமார் அரை மணி நேரம் வீசினால்தான் நன்மை தரும். இதனால் உண்டாகும் குணத்தை யுணர்ந்த பெண்கள் வேப்பிலையின் குண மறியாதவர்களாய் மந்திரிக்கின்ற பலத்தால் வியாதி நீங்குவதாக நினைக்கின்றார்கள்.

மேற் சொன்ன பேதிகளை நிவர்த்திக்க மேல் நாட்டு சிகிச்சையாளர்கள் அபினிச் சத்தும், கிமினோச் சத்தும், சோடாச் சத்தும், சுண்ணாம்புச் சத்தும் உபயோகிக்கின்றனர்.

மந்தத்தினால் உண்டாகும் பேதியானது மாவு கரைத்தது போல் மந்தமாயும், புளித்த வாசனையோடும், சப்தத்தோடும் வெளிப்படும். அத்தகைய பேதி உண்டாவதற்கு அளவு கடந்த ஆகாரம் கொடுப்பதும், கடின பதார்த்தங்களைக் குழந்தைகள் உண்ணச் செய்வதும், புளித்த பாலைக் குடிக்க வைப்பதும், உஷ்ண பதார்த்தங்களைக் கொடுப்பதும், பாலைச் சுண்டக் காய்ச்சிக் குடிக்க வைப்பதும் ஆகிய இவைகளே காரணம் என்னலாம். சில சமயங்களில் குழந்தைகளை ரயில் பிரயாணம், மோட்டார் பிரயாணம், மாட்டு வண்டிப் பிரயாணம் முதலானவைகளிற் கொண்டு போவதால் உஷ்ணம் அதிகரித்து மந்தம் ஏற்படும். முக்கியமாய்க் குழந்தைகளுக்கு உடனே மந்தத்தை உண்டு பண்ணுவது வாழைப் பழமும், மாம்பழமும் என்று உணர்தல் வேண்டும்.

இத்தகைய மந்தத்தால் ஏற்படும் பேதிக்கு மலம் தள்ளக் கூடிய மருந்தையே கொடுக்க வேண்டும். பேதியாவதைப் பார்த்துப் பயந்து பேதியைக்கட்ட மருந்து கொடுக்கில் சுரம் காணும். சுரம் அதிகரித்தால் குரல்வளை புண்பட்டுச் சளி கட்டும். சளி அதிகப்படில் சுவாசிக்கும் காற்று சுவாசப் பையில் சென்று திரும்பாமல் இரு பக்க விலாப் பக்கம் சென்று வெளிப்படும். இதையே அன்று மாந்தம் என்பார்கள்.

மேல்நாட்டு முறையார் இதைப் பிராங்கோ நிமோனியா என்பார்கள். இந் நோய்க்கு மேல் நாட்டுச் சிகிச்சைப்படி மார்சளி கரைவதற்கு (ஆண்டிபிளோஜிஸ்டின்) அல்லது ஆளி விரை மாவைக் கிளறித் துணியில் தடவி மார்பிலும் முதுகிலும் போடல், தவிடு வறுத்து ஒத்தடம் கொடுத்தல், உள்ளுக்கு லைக்கர் அமோனியா அசிடஸ் ஒரு துளி, அமோனியா கார்ப் கால்கிரெயின், டிஞ்சர் கார்டமம் இரண்டு துளி, காலமல் கால்கிரெயின், ஆகுவாகாரம்பர், ஆக மருந்துகள் சேர்ந்து ஒரு டிராம்; இது ஒருவேளை மருந்து, இதை 3 மணிக்கு ஒரு தரம் கொடுப்பார்கள். அதிகச் சளி இருக்கும் பட்சத்தில 'ஊரிய சோடால்' என்னும் மருந்தை ஒரு துளி முலைப்பாலில நாலு மணிக்கு ஒரு முறை கொடுப்பார்கள். இது பொது சிகிச்சை. இதைச் சிலர் தங்களுக்கு இஷ்டம்போல் கூட்டியும் குறைத்தும் வேறு மருந்துகள் சேர்த்தும் குறைத்தும் சமயத்திற் கேற்றதுபோலும் அனுபவத்திற் கெட்டிய வரையிலும் கொடுப்பார்கள். இம்முறையால் சீக்கிரமாய்க் குணப்படுத்த முடியாத காரணத்தால்தான் குழந்தை வைத்தியத்தில் மேல் நாட்டு முறை சரியல்ல வென்று தமிழ் மக்கள் நினைக்கின்றார்கள்.

தமிழ் முறையில் மாந்த சுரத்திற்கு நேர்வாளம் சேர்ந்த மருந்தை உபயோகிப்பார்கள். மாந்த எண்ணெயிலும் நேர்வாளம் சேர்ப்பார்கள். பூரம் என்னும் மருந்தையும் உபயோகிப்பார்கள்; எந்த மருந்தை மாந்தத்திற்கு உபயோகித்தாலும் நேர்வாளம் சேர்ந்த மருந்தையே உபயோகிப்பார்கள். மாந்த சுரம் கண்ட குழந்தைகளுக்குப் பேதி நன்றாய் ஆனால் தான் மார்சளி கரையும். சில சமயங்களில் மார்பில் சளி சேர்ந்து சுரம் அடிக்கும் காலத்தில் பேதியும் ஆகிக் கொண்டிருக்கும் குழந்தைகளுக்குப் பேதியாகும் மருந்தைக் கொடுப்பது அபாயம் தரும். ஆதலால் அத்தகைய குழந்தைகளுக்குக் கஸ்தூரி மெழுகு, லிங்க செந்தூரம், மயில்துத்த பஸ்பம் ஆகிய

இவைகளையும் கஷாய வகைகளையும் கொடுத்துக் குணப்படுத்த வேண்டும்.

பெரியவர்களின் நிமோனியாவிற்கும் குழந்தைகளின் நிமோனியாவிற்கும் வித்தியாசம் உண்டு. சிகிச்சையும் பேதப்படும்.

பிரான்கோ நிமோனியா என்னும் மாந்த சுரத்திற்குச் சில சிகிச்சைகள் இங்குக் கூறுவோம்.

மாந்தத்தை அதாவது வயிறுப்பலை நீக்க ஆமை ஓட்டைச் சட்டியிலிட்டுச் சாம்பலாக்கி அச்சாம்பலில் ஒரு சிட்டிகை எடுத்து முலைப்பாலில் கொடுக்க மாந்தம் நீங்கும். கல்லீரலில் வேலை செய்ய ஆரம்பிக்கும்.

பேதியாகக் கோரோசனை மாத்திரை ஒன்றை முலைப்பாலில் இழைத்துக் கொடுக்கப், பேதியாகிச் சளியும் கரையும்.

கோரோசனை மாத்திரை செய்யும் விதம்

கோரோசனை விராகனிடை ஒன்றே கால், கடுகுரோகிணி பலம் இரண்டு, அக்ராகாரம் பலம் ஒன்று, லவங்கம் பலம் ஒன்று, பூரம் பலம் கால், சுத்தி செய்து விளக்கெண்ணெயில் வறுத்த வாளம் பலம் ஒன்று ஆக இவைகளை எலைக்கள்ளிச் சாற்றால் ஐந்து மணி நேரம் கலவத்தில் அரைத்துப் பணிப்பயறு பிரமாணம் மாத்திரை செய்து கொண்டு உபயோகிக்க வேண்டும்.

இலைக்கள்ளி ரசத்தில் ஒரு பாலடையும் கோரோசனை மாத்திரை ஒன்றையும் இழைத்துக் குழந்தைகளுக்குக் கொடுக்க ஒரு தரம் வாந்தியும் இரண்டு தரம் பேதியும் ஆகும். வாந்தியில் சளி வந்து விழுந்து விடும், மாலையில் மிளகு நாலும் வசம்பு ஒரு சிறிய துண்டும் சுட்டுச் சாம்பலாக்கி நீர்விட்டுக் காய்ச்சி வடிகட்டி ஒரு பாலடை கியாழம் கொடுக்க மருந்தின் வேகம் குறையும்.

மார்சளி அதிகப்பட்டு சுரமும் அதிகமாய் அடிக்கும் குழந்தைகளுக்கு, மார்சளியைக் கரைக்கும் பச்சிலைகளாகிய ஆடா தோடா, முசுமுசுக்கை, கரசலாங்கண்ணி, கஞ்சாங்கோரை (சுரத்தையும் சளியையும் நீக்கும்) கிலதொளசி, பொடுதலை, நொச்சியிலை, நொச்சியிலை ஆகிய இவைகளை வகைக்கு 2 பை (தப்படி) எடை எடுத்துக் கொண்டு சட்டியில் நீர்விட்டு மேல் ஆடைகட்டி ஆடையின் மேல் எடை போட்ட இலைகளை வைத்து ஆவியால் வதக்கி (புட்டிடல்) கசக்கி ரசம் பிழிந்து பிழிந்த ரசம் ஒரு பாலடையில் கோரோசனை மாத்திரையை இழைத்துக் காலையில் கொடுக்க இரண்டு தரம் பேதியாகும். மாலையில் பிழிந்த பச்சிலைகளின் சிப்பியை நாலு மிளகுடன் சாம்பலாக்கிக் கியாழம் வைத்து அக்கியாழத்தில் ஒரு பாலடையும் கோரோசனை மாத்திரையில் ஒன்றும் சேர்த்துக் கொடுக்க வேண்டும். இப்படி இரண்டு நாள் கொடுக்க மாந்த சுரம் மார்சளி இவைகள் நீங்கும். (இம்முறையைச் செய்து உபயோகிக்கச் சாத்தியப்படாதவர்கள் கோரோசனை மாத்திரையை எங்களிடம் குறைந்த விலையில் வாங்கி வைத்துக் கொண்டு உபயோகிக்கலாம். நாங்கள் மேல் சொன்ன மாத்திரைகள் 200 கொண்ட புட்டி ஒன்றை ஒரு ரூபாவுக்கு விற்கின்றோம். சிரமம் கவனிக்காதவர்கள் மேல் விவரித்தபடி தயார் செய்து கொள்ளல் நலம்.)

மாந்த சுரத்தை மாந்த எண்ணெயைக் கொடுத்து குணப்படுத்தலாம். மாந்த எண்ணெயைக் கொடுக்கவேண்டிய சமயம் அறிந்தே உபயோகிக்க வேண்டும்.

குழந்தைகள் மாந்த சுரத்தால் துன்புறும்போது வயிறுப்பல், மலம் கட்டல், சுரம் அதிகப்பட காய்தல் இவைகளைப் போக்க மாந்த எண்ணெயைக் கொடுக்கலாம். எண்ணெயை ஒரு நாள் அல்லது இரண்டு நாள் கொடுக்கலாம் அதற்கு மேல் கொடுக்கலாகாது.

மாந்த சுரம் அதிகரித்தால் மார்பு சளி அதிகரிக்கும்; மார்பு சளி அதிகரித்தால் மூச்சுத் திணறும், பக்கம் தூக்கி (அள்ளு) அடங்கும், சுரம் பார்க்கும் கருவியால் பரிசோதிக்கச் சுரம் 103 அல்லது 104 இருந்து கொண்டே இருக்கும். இத்தகைய கொடிய சுரத்தைக் குறைக்க மூலைப் பாலைத் துணியில் நனைத்து நெற்றியில் போடுவதும், ஐஸ் கட்டுவதும் வழக்கத்திலிருந்து வருகின்றது. ஒரு பேசினில் இலேசான சூடுள்ள நீர்விட்டு அந்நீரில் குழந்தையைச் சிரம் தவிர மற்றப் பாகங்களை நனையும்படி செய்து துடைத்தால் சுரம் இறங்கும். அல்லது சூடுள்ள நீரில் இந்துப்பு கொஞ்சம் போட்டுத் துணியை நனைத்துப் பிழிந்து வயிற்றில் ஒற்றடம் போடச் சுரம் குறையும். இதை எப்சம் பாத் என்பார்கள்.

தாயின் கருப்பப் பையில் இருக்கும் போது குழந்தையின் வாயில் அமோனியா என்னும் சௌகார நீர் சென்று விடுமானால் அத்தகைய குழந்தைகளுக்குக் குரல்வளையில் இரணம் காணும். மூளை பலவீனமாக விருக்கும். அக்குழந்தைகளுக்கு இருமல் சப்தத்தோடு இழுப்புக்காணும். அத்தகைய இழுப்புக்கு மருந்து கொடுத்துக் குழந்தைகளை மடிய வைக்கின்றார்கள் என்பது எனது அநுபவம். மேற்படி சௌகார நீரை யுண்ட குழந்தைகளுக்கு இழுப்பு இருந்து கொண்டே இருக்கும். உஷ்ணமான மருந்துகளோ சளியை கரைக்கக் கூடிய பச்சிலைகளோ கொடுக்கக் கூடாது.

உஷ்ணம் அதிகரிக்க அதிகரிக்க இழுப்பு அதிகரிக்கும். இக் குழந்தைகளுக்குச் சுரம், மாந்தம் இவைகள் கண்டால் அதி ஜாக்கிரதையாய்க் கவனிக்க வேண்டும்.

மார்பில் சளி சப்தம் இருப்பதால் சதா மருந்தை உபயோகிக்க முயல்கின்றார்கள். அதிலும் பலரிடம் சென்று பல மருந்தைக் கொடுத்துக் குணமில்லையெனப் பலரிடம் சொல்லிப் பல மருந்துகள் வரவழைத்துக் கொடுத்து அதிக துன்பத்தைக் குழந்தைகளுக்கு உண்டாக்கி எதும்

யும் தோஷமாகச் செய்து தோஷம் எனச் சொல்லியவர்களின் வார்த்தைகளைக் கேட்டு மந்தரித்தல், பொங்கவிடல், பிரார்த்தித்தல் ஆகிய இவைகளில் மனத்தைச் செல்லவிடுத்துக் குழந்தையைக் காப்பாற்ற வகையறியாது தவிக்கும் மக்கள் இதைப் படித்தேனும் குழந்தைகளைக் காப்பாற்றும் முறையைக் கைப்பற்றுவார்களாக.

சௌகார நீர் அதாவது அமோனியா வாட்டர் உட்கொண்ட குழந்தைகளுக்கு ஒரு மருந்தும் பயன்படாதாகையாலும் மருந்து மேல்கொண்டு கெடுதல் செய்வதாலும் மருந்தை உபயோகிக்காமல் சும்மா விட்டுவிடல் வேண்டும். அதிக சளி சேராதபடியும் சுரம் வராதபடியும் பார்த்துக் கொள்ள வேண்டியது. சுரத்திற்கு மாத்திரம் மருந்து கொடுக்கலாம். இந்த நோயானது மூளை மூதிர மூதிர வயது மூன்று நிறைய நீங்கி விடும். ஆகையால் பாலரை வளர்ப்பவர்கள் இதை முதலில் உணர்ந்திருத்தல் வேண்டும்.

மூளையில் பலவீனம் ஏற்பட்ட குழந்தைகளுக்குச் சுரம் 103 டிகிரி காயுமானல் வலி காணும். அத்தகைய குழந்தைகளுக்கு வயிறுப்பல், மந்தம் இவைகள் காணப்படா திருக்குமானல் அச்சமயம் வயிறு போக்க மருந்து கொடுக்கலாகாது.

சுரத்தைக் குறைக்கும் முறையையே கையாள வேண்டும். ஐஸ் தலையில் கட்டல், குளிர்ந்த ஜலத்தைத் துணியில் நனைத்து முகத்தைத் துடைத்தல், எப்சம் பாத் கொடுத்தல் ஆகிய இவைகளால் சுரம் குறைந்து வலி நீங்கி விடும்.

சுரம் 102 க்கு வந்து விட்டால் வலி நீங்கும். பிறகு சுரம் நீங்க மருந்தைக் கொடுக்கலாம்.

வயிற்றில் மந்தம் ஏற்பட்டு வாயு அதிகரித்து வயிறுப்பிக்கொண்டு சுரமும் 103 இருந்து வலிகண்டால் அத்தகைய குழந்தைகளுக்கு மேற்சொன்ன சிகிச்சை பயன்

தராதாகையால் அச்சமயம் மலம் தள்ளும் மருந்தையும் வயிற்றிலுள்ள காற்றை வெளிப்படுத்தும் மருந்தையும் உபயோகிக்க வேண்டும்.

மாந்த எண்ணெய் செய்யும் விதம்

வேப்ப எண்ணெய் 1 வீசை, வெள்ளைப் பூண்டு 1 வீசையின் ரசம், பொரித்த பெருங்காயத்தூள் 1 பலம் இவைகளைக் கலந்துகொண்டு 50 கோழி முட்டையின் மஞ்சள் கருவைச் சட்டியிலிட்டு வறுக்கக் கறுத்துவரும். அச்சமயம் கரண்டியால் அழுத்திப் பார்க்க எண்ணெய் கசியும் பாகத்தில் கலந்து வைத்துள்ளதைக் கொட்டி நீர் சுண்டக் காய்ச்சி வடிகட்டி எடுத்து வைத்துக் கொள்வது. ஏதோவோ அதை அண்டத் தைலம் என்பார்கள். இதில் இரண்டு பாகம் உண்டு. ஒரு பாகம் நேர்வாளம் சேராதது. மற்றொரு பாகம் நேர்வாளம் சேர்ந்தது.

மேற் சொன்னவைகளுடன் சுத்தி செய்த 1 பலம் நேர்வாளத்தை அரைத்துக் கலக்கி விட்டால் போதும்.

நேர்வாளம் சேர்ந்த எண்ணெய் துளிக் கணக்கில் அதாவது 5 முதல் 30 துளி வரையில் உபயோகிக்கலாம்; பேதியாகும். நேர்வாளம் சேராதது 30 முதல் 120 துளி வரையில் கொடுக்கலாம். நேர்வாளம் சேராதது பேதி யாகாது.

மந்தத்தினாலும் சுரத்தினாலும் துன்புறும் குழந்தைகளுக்கு வலி வருமானால் மேற் சொன்ன நேர்வாளம் சேராத அண்டத் தைலமும் கஸ்தூரி கால் குண்டுமணி நிறையும் சேர்த்துக் காலை மாலைகளில் கொடுக்க இரண்டொரு நாளில் சுரமும் வலியும் நீங்கி வயிற்றுப்பசுமும் குறையும், பிறகு பேதியாகும். மருந்தைக் கொடுத்து விட்டால் நல்லது.

74

வேறு வகை மாந்த எண்ணெய்

முற்றின தேங்காய் 10 எடுத்துக்கொண்டு திருகிப் பால் பிழிந்து அப்பாலில் பெருங்காயத் தூள் 2 தோலா, தூள் செய்த லிங்கம் 2 தோலா, வெள்ளைப் பூண்டு 5 தோலா, தூள் செய்த பூரம் 2 தோலா, தூள் செய்த மயில் துத்தம் 2 தோலா, இளநீர் 10 காய், சுத்தி செய்த நேர்வாளம் 5 தோலா இவைகளை அரைத்துப்போட்டு, 30 தும்மட்டிக்காய்ச் சாறு சேர்த்து அவைகளுடன் கீழ்வரும் வஸ்துக்களைக் கியாழமிட்டு அக்கியாழத்தையும் சேர்த்துக் காய்ச்சி வடிகட்டிக்கொள்ள வேண்டும்.

வேப்பம் பட்டை, பூவரசம் பட்டை, நாகப் பட்டை, மகிடம் பட்டை, வெள்ளை முருங்கப் பட்டை, முருங்கப் பட்டை ஆகிய இவைகள் வகைக்குச் சேர் 1 எடுத்து இடித்து 2 படி நீரிட்டு 1 படியாகச் சுண்டக் காய்ச்சி மேற் சொன்ன சரக்குடன் கலந்து அரை வீசை விளக்கெண்ணெயைச் சேர்த்துக் காய்ச்சி 2 துளி முதல் 10 துளி வரையிலும் உபயோகிக்கலாம்.

(பெரியவர்கள் சகல மேகத்திற்கும் இதை உபயோகிக்கலாம். பெரியவர்களுக்கு 20 துளி முதல் 40 துளி வரையில் பசும்பாலில் கொடுக்கலாம்.)

குழந்தைகளுக்கு முக்கியமாய் ஆகார விதியைக் கவனிக்க வேண்டும். மாந்த எண்ணெயை உபயோகிக்கும் போது தாய்ப்பால் கொடுக்கும் பட்சத்தில் தாய்மார்கள் பத்தியம் காக்க வேண்டும்.

குழந்தைகளுக்குப் பசும்பாலைக் கட்டாயம் நிறுத்தி விடல் வேண்டும்.

மாந்த எண்ணெயை உபயோகிக்க இஷ்டமில்லாதவர்களும், சுரம் அடிக்கும்போது எண்ணெய் கொடுக்கப் பயப்படுகின்றவர்களும் கீழ்க் குறித்த மாந்த சூரணத்தை உபயோகிக்கலாம்:—

மாந்த சூரணம் அல்லது பொடி மருந்து

குரோசானி ஓமம், ஓமம், சூரத்து நிலாவிரை, சுக்கு, சீமை ரோஜா மொக்கு, கோஷ்டம், வலம்புரிக்காய், கொஞ்சிப் பட்டை, சிவதை வேர், அக்ராகாரம், கார்போகரிசி, வெட்பாலை யரிசி ஆகிய இவைகளை இடித்து வஸ்திரகாயம் செய்த தூள் தனித்தனி வகைக்கு ஒரு பலமும், சுத்தி செய்து தூள்பண்ணின நேர்வாளம் அரைப் பலமும் கலந்து வைத்துக்கொண்டு குழந்தைகளுக்கு ஒரு சிட்டிகை அல்லது 1 வராகனெடைத் தூளை வெந்நீரில் கலந்து கொடுக்கப் பெரியவர்களுக்குச் சுகமாக பேதியாகும். பித்த வாய்வு, பித்தச் சூடு, வயிறு மந்தம், வயிற்று வலி ஆகியவை நீங்கும்.

குழந்தைகளின் ஆகாரம்

குழந்தைகளுக்குத் தாய்ப் பாலே மிக முக்கியமானது. தாய்மார்களுக்குப் பால் சுரக்காவிடில் கீழ்க் குறித்தபடி செய்யப் பால் சுரக்கும்:—

இலவம் பருத்தி இலைத் துளிரை சிறு பயறு சேர்த்துச் சமைத்து சாதத்தில் கலந்து நெய் கூட்டி வேறு ஒன்றையும் சேர்க்காது 8 நாள் புசிக்கப் பால் அதிகரித்து விடும். அல்லது தொண்டைப்பூண்டு இலையைப் பாசிப் பயறு சேர்த்துச் சமைத்து சாதத்துடன் கலந்து நெய் சேர்த்து மூன்று நாள் சாப்பிடப் பால் சுரக்கும்.

பலவீனமான தாய்மார்களுக்குப் பால் கிடைக்காததால் அதுசமயம் பசுவின் பாலை உபயோகிக்கலாம். பசுவின் பாலை உபயோகிக்கும் போது பிறந்த நாள் முதல் ஒரு மாதம் வரையில் பசுவின்பால் ஒரு பாகமும் வெந்நீர் மூன்று பாகமும் சேர்த்துச் சூடேற்றி, உபயோகிக்க வேண்டும். சூடேற்றும்போது, சீரகம் நாலும் சுக்கு ஒரு விரலுப் பிரமாணமும் வெள்ளைத் துணியில் முடிந்து பாலில் போட்டுச் சூடேற்ற வேண்டும். ஒரு மாதத்திற்குப் பின் மூன்று மாதம் வரை இரண்டு பங்கு நீரும் ஒரு பங்கு பாலும், ஒன்றரைப் பங்கு நீரும் சேர்த்தல் வேண்டும். ஆறுமாதத்திற்குப் பிறகு ஒரு பங்கு பாலும் ஒரு பங்கு நீரும் சேர்க்க வேண்டும். ஒரு வருடம் கழிந்தபின் நொய் சாதமும் துவரம் பருப்புச் சமையலும் சேர்த்து நெய்விட்டு உண்பிக்கவேண்டும். பசுப்பாலை இரவு 11 மணிக்கு மேல் உபயோகிக்கலாகாது. ஒரு சமயம் இரவில் பசுப்பாலை உபயோகிக்க வேண்டுமானால் பாலை ஒரு புட்டியில் நிரப்பிக் கார்க்கிட்டுத் தண்ணீரில் மூழ்க வைத்திருந்து உபயோகிக்கில் 48 மணி நேரம் வரை பால் கெடாமல் கறந்த பாலைப் போலவே இருக்கும். கெடுதல் ஒன்றும் சம்பவிக்காது.

பாலடையில் பால் கொடுப்பது நல்ல தன்று. மூக்குச் சொம்பில் குழந்தையின் இஷ்டப்படி வேண்டிய அளவு குடிக்கச் செய்வதே நன்மை.

குழந்தைகள் அடிக்கடி அழுகின்றது என நினைத்து மூக்கைப்பிடித்துப் பாலடையில் பாலைக் கொட்டி வயிற்றை நிரப்புவதால் கல்லீரல் வீங்கி விடுகின்றது.

சிலர் குழந்தை சீக்கிரம் வளர அவாக்கொண்டு அதிகப்படியான ஆகாரத்தைக் கொடுக்கின்றார்கள்.

குழந்தைகளுக்கு அதிக நீரான பாலைக் கொடுப்பதால் இரண்டு தரம் நீர் இறங்கியதும் வயிறு காலியாய் விடுவதாய்க் கருதிக் கனமான ஆகாரத்தையோ, கஞ்சியையோ, பாலையோ கொடுக்கின்றார்கள். இத்தகைய காரியங்களால் குழந்தையின் கல்லீரல் வீங்கி சுரம் கண்டு அஜீரணம் ஏற்பட்டுக் குழந்தை மெலிந்து விடுகின்றது. இப்படி மெலிந்த குழந்தையின் வயிற்றில் நீளிப்பை, கல்லீரல், மண்ணீரல் ஆகியவைகள் வீங்கி விடுவதால் அத்தகைய குழந்தைகள் மரணமடைகின்றன. இதனையே கல்மாந்தம். (பால் கட்டி) கொலை கட்டி என்பது.

பால் கட்டியாகிய நோய் அதிகரித்து விட்டால் அதை நீக்க முடிவதில்லை. இதனால் 100-க்கு 96 குழந்தைகள் மரணமடைகின்றன.

லிவர்; என்னும் கல்லீரல் இருக்கும் அளவிற்கு 6 பங்கு அதிகம் விக்கத்தைப் பெற்றுவிட்டுத் திணிப்பையும், வீங்கி விடுமானால் அக்குழந்தை பிழைப்பது அரிதாகும்.

எனவே பால் கட்டி என்னும் கொடிய நோய் உண்டாவதற்குக் காரணம் அளவுக்கு மீறிய ஆகாரத்தை வயிற்றில் நிரப்புவதே யாகும்.

இதைக் கண்ணுறும் அனைவரும் குழந்தைகளுக்கு அதிக ஆகாரத்தைக் கொடுப்பதைக்காட்டிலும் குறைந்த அளவில் அடிக்கடி கொடுப்பது (3 மணி நேரத்திற்கொரு முறை) நலம்.

சிலர் சாகோ என்னும் சவ்வரிசிக் கஞ்சியை உபயோகிக்கின்றனர். சிலர் டப்பாக்கோ அரிசியை உபயோகிக்கின்றனர்.

நம் நாட்டில் உற்பத்தியாகும் ஆள்வள்ளிக் கிழங்கை அனைவரும் பார்த்திருப்பார்கள். அக்கிழங்கை சீதபேதிக்காக உபயோகிப்பார்கள். அது வாய்வு செய்யக் கூடியது என்று சகலருக்கும் தெரியும். குழந்தைகள் அக்கிழங்கை உட்கொள்ள சம்மதிக்க மாட்டார்கள். அத்தகையவர்களே வெளி நாட்டிலிருந்து ஆள்வள்ளிக் கிழங்கின் மாவால் தயாரிக்கப்பட்ட டப்பாக்கோ முதலான அரிசியை உபயோகிக்கின்றனர்.

பசும்பாலை உபயோகிக்க முடியாதவர்கள் கேழ்வரகின் பாலை உபயோகிக்கலாம். இவை செய்யும் முறையை முன் எழுதியுள்ளேன்.

ஜீரண சக்தி குறைந்து வயிறு உப்பலாகக் காணப்பட்ட குழந்தைகளுக்கு வெள்ளாட்டுப்பால் உபயோகிக்க வேண்டும்.

வெள்ளாட்டுப் பாலில் மயிர் இல்லாதிருக்க ஏழு தரம் வடிகட்ட வேண்டும். ஏழு தடவைக்குமேல் வடி கட்டுவதில் தப்பிதமில்லை. இதன்படி வடிகட்டிய ஆட்டுப்பாலில் பசுவின் பாலுக்குச் சொன்னபடி நீர் சேர்த்துக் குழந்தைகளுக்குக் கொடுக்கச் சோகை, காமாலை, பித்தம், பாண்டு இவைகள் நீங்கிச் சுகமாய் வளரும்.

குழந்தைகளுக்குக் காணும் சீதபேதியை நிவர்த்தி செய்ய விளக்கெண்ணெய் பசுப்பால் கலந்து கொடுக்க நலம்.

சுரமும் சீத பேதியும் தொந்தமாய் இருப்பின் காசோபா பஸ்பம் கொடுக்கலாம். கட்டுவாதி மாத்திரைகளை இழைத்துக் கொடுப்பது நம் நாட்டு வழக்கம். மேல்நாட்டு முறையில் சுத்தி செய்த கந்தகத்தையும் (Precipitated Sulphur) டோவர்ஸ் பவுடர் என்னும் அபினி சம்பந்தமான மருந்தையும் சமன் கலந்து 3 மணி நேரத்திற்கொரு முறை பசுப்பாலில் சர்க்கரை சேர்த்து ஒன்றுக்கு ஒரு குண்டுமணி அல்லது இரண்டு கிரையின் வீதம் கொடுப்பார்கள். மருந்தின் அளவு 2 கிரெயினிலிருந்து 5 கிரெயின் வரை கொடுக்கலாம்.

சித்த முறைகளில் கூறும் கட்டுவாதி மாத்திரைகள் பல இருப்பதால் ஒன்றிரண்டைக் குறிப்பிடுகின்றேன்.

ஓமம், கருஞ்சீரகம், கடுக்காய், மாசிக்காய், சாதிக்காய் இவைகள் வகைக்குக் கால் பலம் சூரணித்துக் கொண்டு எலுமிச்சம்பழ ரசம் விட்டு மூன்று ஜாமம் அரைத்துப் பனிப்பயறு பிரமாணம் மாத்திரை செய்து குழந்தைகளின் பலத்திற் கேற்றபடி ஒன்று முதல் மூன்று

மாத்திரை வரையில் மூலைப்பாலில் காலை மாலை கொடுக்கச் சீதபேதி நீங்கும்.

சிலர் அபினியும் வசம்பும் சேர்ப்பார்கள்.

1912 ஆம் ஆண்டு திருவல்லிக்கேணி வடவண்டை மாட வீதியில் பிரசித்தி பெற்ற வக்கீல் R. சடகோபாச்சாரி வீட்டில் அவரது குமாரன் வக்கீல் R. S. சீனிவாச ராகவன் அவர்களின் ஒரு புத்திரிக்கு இரண்டு குழந்தைப் பருவத்தில் சீதபேதி கண்டு பல ஆங்கில வைத்தியர்கள் பார்த்தும் குணப்படாமல் கேவல நிலைமைக்குக் குழந்தை வந்து விட்டது. அது சமயம் தமிழ் வைத்தியம் பார்க்க வேண்டும் என்று கோரி என்னுடைய சிகிச்சையை நாடினார்கள். நான் குழந்தையைப் பார்த்துக்கொண்டு இருக்கும் போதே மன் முன்னே டாக்டர் நாராயணசாமி முதலியாரும் டாக்டர் கிருஷ்ணசாமி ஐயரும், டாக்டர் M. C. நஞ்சுண்டராவ் அவர்களும் மேஜர் எல்லிஸ் துரையவர்களும் வந்து நின்றார்கள். அவர்களை நோக்கிய R. சடகோபாச்சாரி அவர்கள் இதுவரையில் நீங்கள் செய்த சிகிச்சையால் எனது குழந்தைக்குக் குணம் ஏற்படவில்லை. ஆதலால் தமிழ் வைத்தியரிடம் இனி மருந்து கொடுக்க யோசித்திருக்கின்றேன் என்று கூறினார். இதைக் கேட்ட எனது நண்பர் M. C. நஞ்சுண்டராவ் அவர்கள் என்னைக் கூப்பிட்டுப் பத்திரமாய் மருந்து கொடுங்கள். இருதயம் அதிக பலவீனப்பட்டிருக்கின்றது; காலும் கையும் வீங்கி விட்டது; இவரோ பெரிய வக்கீல், ஏதாவது பாடான வகைகளில் மருந்து கொடுத்தீர்களானால் தங்கள் மருந்தாலேயே குழந்தை இறந்ததாகக் கூறி வழக்குத் தொடர்ந்து விடுவார், என்ற வாதி பல நல்லுபதேசங்களை எனக்குச் சொன்னார். எனது நண்பர் சொன்னதைக் கேட்டதிலிருந்து எனக்குப் பயம் தோன்றிவிட்டது. ஆனாலும் நான் மருந்து கொடுக்க மாட்டேனென்றாலும் என்னை விடுவதாய்க் காணவில்லை. இத்தகைய நிலையில் தைரியமாய்ச் சிகிச்சை செய்ய ஆரம்பித்தேன்.

வயிற்றிலுள்ள இரணத்தை ஆற்றுவதற்கு வெள்ளைக் கலியான முருக்கன் மரத்துப் பட்டையைக் கொண்டுவரச் சொல்லி நன்றாய் நறுக்கிப் பசுப்பாலில் ஊறவைத்து ஒரு மணி நேரம் கழிந்த பின் அப்பாலைக் கொடுக்கும்படி சொன்னேன். இதை அவர்களே செய்து கொடுத்தார்கள். இரண்டு நாளில் இரத்தபேதி நின்றுவிட்டது.

கை கால் புறங்கை புறங்கால் வீக்கத்திற்கு இருதய பலவீனம் நீங்கினால் வீக்கம் குறையும் என்பது உணர்ந்தேன் ஆகையால் இருதய பலத்தைக் கொடுக்கக் கூடிய சஞ்சீவியாகியதும் ஒப்பற்றதுமான சர்வ சாதாரண மூலிகையாகிய செம்பரத்தன் பூவைக்கொண்டு வந்து நாலு புஷ்பத்தோடு அரைப்படி நீர் விட்டுக் கால்படியாகச் சுண்டக் கஷாயம் வைத்து அக்கஷாய நீரை வேண்டியபோது அருந்தும்படி சொல்லியும் கஞ்சியுடன் மேல் சொன்ன கஷாய நீரையே கலந்து காய்ச்சிக் கொடுக்கும்படியும் செய்தேன்.

இதன்படி இரண்டு நாள் கொடுத்த பின் இருதயம் பலத்தை அடைந்து கை காலிலிருந்த வீக்கமும் நீங்கிவிட்டது.

இதைக்கண்ட சகல டாக்டர்களும் ஆனந்தித்தனர். அக்குழந்தை இப்போது இருபது வயதுடைய மாதாகத் தன் கணவனுடன் இன்றும் வாழ்ந்து வருகிறது.

செம்பருத்தன் தமிழ், தாசானிப்பூ தெலுங்கு, சைனா ரோஸ் இங்கிலீஷ். இதில் ஒற்றைப் பூ இரட்டைப் பூ என இருவகைப் பூ உண்டு. இரண்டும் ஒரே குணமுடையதாதலால் வித்தியாசம் பாராட்ட வேண்டியதில்லை.

விஷ சுரம்

குழந்தைகளுக்கு விஷ சுரம் காணும் பட்சத்தில் கொய்னாவை உபயோகிப்பது நல்லதன்று. ஆயினும் மேல்

நாட்டு வைத்தியர்கள் கொய்னா திராவகக் கூட்டுக்களையே கொடுக்கின்றார்கள்.

இதைக்காட்டிலும் ஒரு கிரெயின் கொய்னாவை எலுமிச்சம்பழ ரசத்தில் இழைத்துக் கொடுக்க இரண்டு வேளைகளில் சுரம் நீங்கும்.

தமிழ் முறைகளில் குழந்தைகளின் விஷ சுரத்தை நீக்கச் சில மூலிகைகளின் ரசத்தில் பேதியாகும் மாத்திரையைக் கலந்து கொடுப்பது வழக்கம்.

நிலத்துளசி, பேய்ப்புடலை, கஞ்சாங்கோரை, விஷ்ணு கரந்தை, தும்பை இலை ஆகிய இவைகளை 2 பை எடை எடுத்துக் கொண்டு புட்டிட்டு ரசம் பிழிந்து அந்த ரசத்தில் கோரோசனை மாத்திரை ஒன்றை இழைத்துக் காலையிலும் ரசம் பிழிந்த திப்பியுடன் வசம்பு, மிளகு கொஞ்சம் சேர்த்துச் சட்டியிலிட்டுச் சாம்பலாக்கிக் காய்ச்சிய கஷாயத்தில் ஒரு பாலாடை எடுத்துக்கொண்டு மாலையிலும் கொடுக்க வேண்டும். மாலையிலும் ஒரு தரம் பேதி ஆக வேண்டுமானால் மாத்திரை ஒன்று மேல சொன்ன கஷாயத்தில் இழைத்துக் கொடுக்க வேண்டும்.

அடிக்கடி விஷ சுரம் கண்டு வயிற்றில் சுரக்கட்டி ஏற்பட்டுள்ள குழந்தைகளுக்குக் கீழ்க்குறிக்கும் மருந்துகள் கொடுத்துக் கட்டியைக் கரைக்கலாம்.

40 நாகதாளிப் பழம் கொண்டு வந்து முள் போகாமல் அப்படியே இடித்து இரண்டுபடி நீர் விட்டு அரைப்படியாகக் கண்டக் காய்ச்சி வடிகட்டிக்கொண்டு அதனுடன் 1 வீசை சீனிக்கற்கண்டு சேர்த்துச் சர்ப்பத்துப் பதமாகச் செய்து அச்சர்ப்பத்தில் இரண்டு தேக்கரண்டியும் சுட்டு ஆறின நீர் இரண்டு தேக்கரண்டியும் சேர்த்துக் காலை, உச்சி, மாலைகளில் கொடுக்கச் சுரக்கட்டி கரைந்து விடும். பெரியவர்களும் இதை உபயோகிக்கலாம். ஆனால் அளவை அதிகப்படுத்திக் கொள்ள வேண்டும்.

பெரியவர்கள் ஒரு அவுன்சு சர்ப்பத்தும், ஒரு அவுன்சு சூடாறின நீரும் சேர்த்துச் சாப்பிடவேண்டும். இதனால் மூல உஷ்ணம் நீங்கும், உஷ்ண இருமல் குணப்படும்.

மேல்நாட்டு சிகிச்சையில் கொய்னாவை நீடித்துக் கொடுப்பதுண்டு. இதனாலும் கட்டி கரைகிறது.

குழந்தைகளுக்கு உண்டாகும் கக்குவான் இருமல் என்னும் கொடிய இருமலானது தொத்து நோய்களில் ஒன்று.

இந்த இருமல் உண்டானால் மூன்று மாதம் வரையில் துன்பப் படுத்தும். இரண்டாவது மாதத்தில் அதிகமாய் இருந்து மூன்றாவது மாதம் குறைவுபடும்.

இந்த இருமல் வரும்போது இரண்டு மூன்று நிமிடம் வரையில் ஓயாமல் இருமி முகம் சிவந்து விடும். குழந்தை களைத்துப் போகும். இதைப் பார்க்கப்பட்டவர்களின் மனம் புண்படும். இதற்கு எத்தனையோ சிகிச்சைகள் செய்யப் படுகின்றன. எந்தச் சிகிச்சையிலும் குணப் படுவதும் இல்லை. ஆனால் சிகிச்சைகள் சாந்தப் படுத்துகின்றன என்றாலும் இருமல் மூன்று மாதம் வரையிலிருக்கின்றது.

கக்குவான் இருமல்கண்ட வீட்டிலுள்ள மற்றக் குழந்தைகளுக்குப் பரவாதபடி தடுப்பதற்கு ஒரு சிகிச்சையுண்டு.

புங்கமரத்துக் கொட்டையை அரைஞாணில் அணிவது நலம். இந்தக் கொட்டை தட்டையாகவிருக்கும்.

எனக்குத் தெரிந்திருக்கும் சில சிகிச்சைகளை இங்குக் குறிப்பிடுகின்றேன்.

கடலோரத்தில் நீச்சியான மணலைக் கொண்டு வந்து அதில் சுத்தநீர் விட்டு மண் பாண்டத்தில் வைத்து அந் நீரைக் குழந்தைகளுக்கு உபயோகித்து வந்தால் சமனப் படுகின்றது.

படிகாரத்தைப் பொரித்துத் தூள் செய்து நாலு மணி நேரத்திற் கொருமுறை ஒரு சிட்டிகை கொடுத்து நீருருந்துவதாலும் சமனப்படுகின்றது.

மச்சம் ஊறின நீரைக் கொடுக்கச் சமனப் படுகின் றது கருப்பாம் பூச்சியை நெருப்பிலிட்டு புகை போடச் சமனப்படுகின்றது.

குழந்தை தாயின் கருப்பப்பையில் இருக்கும்போது அமோனிய வாட்டர் சுவாச்சார நீர் வாயில் சென்று விட் டால் அக்குழந்தை பூமியில் பிறந்த பின் எத்தகைய வியாதி சம்பவித்தாலும் மார்பில் சளியும் சுவாச இழுப்புச் சத்தமும் அதிகப்படும்.

இந்த இழுப்பு உஷ்ணம் அதிகமானாலும் உண்டாகும். எனவே எப்போதும் இலேசாக இழுப்புச் சப்தம் இருந்து கொண்டே இருக்கும்.

அநேகர் இந்நோயின் தத்துவம் தெரியாமல் கண்ட மருந்துகளைக் கண்ட வைத்தியர்களிடத்திலும் டாக்டர்களி டத்திலும் ஓயாது சிகிச்சை செய்து கொண்டே இருப் பார்கள்."

சில வீட்டில் பெற்றோர்கள் மருந்தை வெறுத்துச் சிகிச்சையை நீக்கி யிருந்தாலும் அவ்வீட்டிற்கு வரும் விருந்தினர்களும் உறவினர்களும், நண்பர்களும், மற்றை யோரும் இழுப்பால் கஷ்டப்படும் குழந்தையைப் பார்த் துப் பெற்றோர்களிடம் இதே போல என் குழந்தைக்கும் இருந்தது, நான் எத்தனையோ வைத்தியர்களிடம் சிகி ச்சை செய்வித்தும் ஒன்றும் குணம் காணப்படவில்லை.

கடைசியில் ஒரு புண்ணியவதி என்னை D. T. வைத்திய ரிடம் போகச் சொன்னாள். அதன்படி அவரிடம் சென்று குழந்தையைக் காண்பித்ததால் அவர் செய்த சிகிச்சை யால் என் குழந்தை பிழைத்தெழுந்தது, இப்போது இரு மல் இழுப்பு வருவதில்லை என்கின்றனர்.

இதைக் கேட்கும் பெற்றோர்கள் சிகிச்சை செய்வித் தும் குணம் கிடைக்காமல் சோர்வுற்று வருந்திக் கிடக் கும் காலத்தில் இன்னொருவர் வந்து என்ன, குழந்தையை இப்படி வைத்திருக்கின்றீர்கள் டாக்டர் G. T. யிடம் சென்றால் உடனே குணமாய் விடும் என்று கூறுவார். இன்னொரு அம்மாள் இதற்குள் அங்கிடம் வந்து சேர்ந்து இந்த இழுப்புக்கு மார்க்கெட்டில் மூக்கு முட்டைத் தைலம் விற்கின்றார்கள், அதை வாங்கி உபயோகித்தால் உடனே இழுப்பு நின்று விடும் என்று சொல்லுவாள், மறுநாள் இன்னொருத்தி வந்து S. டாக்டர் மார்க் எண்ணெயைக் கொடுக்கின்றார், அந்த எண்ணெயால் இழுப்பு இருமல் நின்று விடுகின்றது என்று கூறுவாள்.

வேறொரு கிழவி குழந்தையைப் பார்த்து இதற்கு அண்டவெண்ணெய் கொடுத்தால் நின்று விடும் என்பாள். இன் னொருத்தி சுக்கொத்தியின் சாற்றைக் கொடுத்தால் போய் விடும் என்பாள், மற்றொருத்தி ஆமை ஓடு பஸ்பம் கொடுத் தால் நின்றுவிடும் என்பாள். இவ்வாறு பல சிகிச்சைகளைப் பலரும் பேசி ஏதோ ஒரு சிகிச்சையைச் செய்யும்படி பெற் றோர்களைத் தூண்டுவார்கள்.

இதற்கு உடன்பட்டுச் சிகிச்சைகளைச் செய்து கொண்டே இருக்கும் பெற்றோர்களின் குழந்தை பல வியாதியால் மருந்தின் வேகத்தால் துன்பப்பட்டு மரண மடைவதும் உண்டு. மாண்ட பின் துக்கம் விசாரிக்க வரு பவரிடம் அம்மம்மா! என்ன சளி! என்ன இழுப்பு! எத்தனை மருந்து! எல்லா மருந்தையும் வாங்கி வயிற்றில் வைத்துக் கொண்டு கொஞ்சங் கூடச் சளி கரையாமல் போய் விட்

டதே. டாக்டர் தான் என்ன செய்வார்? அவரால் கூடிய மட்டும் அவரிடம் இருந்த மருந்துகளை எல்லாம் கொடுத்துப் பார்த்து விட்டார். நம்முடைய துர் அதிர்ஷ்டம்? கர்மவினை நம் குழந்தைக்குக் கேட்கவில்லை என்று தாங்களே சமாதானம் கூறிக் கொள்வார்கள்.

இதனைக் கவனிக்கும்போது பெற்றோர்களின் பேதமையையும் உண்மை யறியா வைத்தியர்களின் அறியாமையையும் என்னென்று எடுத்துரைப்பது.

நாவாச்சார நீர் குடித்த குழந்தைகளின் சுவாசக்குழாய் இரணமும் சளியும் இலேசாக இழுப்பும் உடையதாய்க் காணப்படும்.

இத்தகைய குழந்தைகளுக்கு மூளை முதிர முதிரச் சுவாசக் குழாய் உரம் பெறும். சுவாசக் குழாய் உரம்பெற இழுப்புத் தானாகவே நீங்கி விடும். இதற்கு 4 வருடம் செல்லும். நாலு வயதுக் குழந்தைக்கு உண்டானபின் இழுப்புத் தானாகவே நீங்கி விடும். இதை உணராத காரணத்தால் குழந்தைகளும் பெற்றோர்களும் துன்புறுகின்றனர்.

சிலர் இதை நொண நீர் உண்ட குழந்தை என்று சொல்லுவதும் உண்டு.

இத்தகைய குழந்தைகளுக்கு உஷ்ணமான மருந்து எதையும் உபயோகிக்க லாகாது.

நாலு நாளைக்கொருமுறை எண்ணெயில் நீராட்டி வைக்க வேண்டும். குளிர்ச்சியை உண்டு பண்ணும் பழம் முதலான ஆகார வகைகளை உபயோகிக்க லாகாது.

தெற்கித்திக் கணை

தெற்கித்திக் கணை என்பது ஆங்கிலத்தில் கன்வல்ஷன் என்பார்கள், வலிப்பு என்றும் கூறுவார்கள். இவ் வலிப்பானது குழந்தைகளுக்கு இரண்டு விதமாய் உண்டாகின்றது. ஒன்று வயிற்றில் மந்தம் ஏற்பட்டு வாயு அதிகரித்து வலி காண்பது.

இரண்டாவது சுரம் 108 க்கு மேல் காய்ந்தால் வலி காண்பது.

இவற்றுள் மந்தத்தால் உண்டாகும் வலிக்கு வாயுவைக் கண்டித்துப் பேதியாகக் கூடிய மருந்தைக் கொடுப்பது நல்லது. அத்தகைய பேதி மருந்தில் கல்லீரலில் வேலை செய்யக்கூடிய பூரம் அல்லது வாளம் ஏதாவது ஒன்று இருத்தல் வேண்டும்.

சுரம் அதிகரித்து அதனால் உண்டாகும் வலிக்குக் குளிர்ந்த நீரை வெள்ளைத் துணியால் முகத்தைத் துடைத்து நெற்றியில் நீரில் நனைத்த துணியை வைக்க வேண்டும் அல்லது ஐஸ் பையை நெற்றியில் வைக்கலாம்.

வெந்நீரில் இந்துப்பு கொஞ்சம் போட்டு மார்புக்கும் வயிற்றுக்கும் துணியால் வெந்நீர் ஒற்றடம் போடலாம்.

சுரம் இறங்கக் கூடிய மருந்துகளை உள்ளுக்குக் கொடுக்கலாம். சுரம் இறங்கக் கூடிய இங்கிலீஷ் மருந்துகளில் ஆஸ்பைரின், பெனசிடின், பீனகால் முதலான மருந்துகளைக் குறைந்த அளவில் உபயோகிக்கலாம்.

சுரம் அதிகப்பட்டு வயிறு உப்பி இருக்குமானால் வயிற்றின் மேல் காமக்கட்டி என்ற ஓயிட்கினே மருந்தைக் கால் அங்குல கனத்தில் பாலில் அரைத்து வயிற்றுக்குப் போட்டு உலராதபடி பாலை நனைத்து வந்தால் வயிற்றுப்பல் நீங்கி விடும்.

குழந்தைகளுக்குச் சுரம் அதிகரிப்பதால் உண்டாகும் வலியானது அக்குழந்தையின் மூளையைப் பற்றியுள்ள

நரம்புகளின் பலவீனத்தால் உண்டாகின்றது. ஆனபடியால் அத்தகைய குழந்தைகளுக்கு வலி கண்டு விட்ட பிறகும் தலையில் முலைப்பாலைத் துணியில் நனைத்துப் போடுவது நலம்.

வலிகண்ட குழந்தைகளுக்கு உடனே மார்பில் சளி சேரும். அத்தகைய சளியை நீக்கக் கொள்ளை வறுத்துத் துணியில் கட்டி இரண்டு மார்பிலும், பின் பக்கமும் ஒற்றடம் போட வேண்டும்.

வலிகண்டுள்ள குழந்தையின் கையையும் காலையும் சிலர் கெட்டியாகப் பிடித்துக் கொள்ளுகின்றார்கள். அது தவறான காரியம். அக்குழந்தைகளுக்குத் தலையணையைக் கூடப் போடலாகாது. வலி வலித்து விடும் வரையில் நாம் ஒன்றையும் பலவந்தமாய்ப் பிடித்துக் கொள்ளக் கூடாது.

அசடிக் ஈதர் என்னும் மருந்தை இரண்டு துளி நீரிற் கலந்து அரைமணிக்கொருமுறை கொடுக்க வலி நீங்கி விடுகின்றது.

சிலர் 'பிரோமைட் மிக்சர்' என்னும் மருந்தைக் கொடுப்பார்கள். லிங்கச் செந்தூரம், அன்னபேதிச் செந்தூரம், பூரக் கட்டு, கஸ்தூரி மெழுகு ஆகிய இவைகளைக் கொடுப்பார்கள்.

ஜெர்மனியிலும், இங்கிலாந்திலும் குழந்தைகளுக்குச் சுரங்கண்டு வலியுண்டானால் உடனே அக்குழந்தையைக் குளிர்ந்த நீர் நிரப்பியுள்ள பேசினில் தலை நனையாமல் மற்றப் பாகத்தை நீருக்குள் விட்டு விடுவார்கள். சுரம் இறங்கிய பின் துடைத்து பிளானல் அங்கி மாட்டி வளர்த்துவார்கள். பேசின் பாத்திரத்தில் 20 நிமிஷம் வைக்கலாம். இதற்குள் எத்தகைய சுரமும் இறங்கி விடும். இது நவீன சிகிச்சை. நம் நாட்டு மக்கள் இதைக் கண்டு பயப்படுகின்றார்கள். இதற்குக் காரணம், தண்ணீரில் மூழ்க வைப்பது குளிர்ச்சியைத் தரும் என்பதுவே.

குழந்தைகளுக்கு உண்டாகும் இரத்தக் கொதிப்பால் மூளையின் நரம்புகள் பலவீனப்பட்டு உஷ்ணம் தாங்காமல் துடிக்குமானால் வலி காணும். இத்தகைய வலியை நீக்கவே சிரசில் உண்டாகும் உஷ்ணம் குறைவதற்குப் பனிக்கட்டி வைப்பதும், முலைப்பாலில் நனைத்துத் தலைக்குப் போடுவதும் ஆகிய முறைகளைக் கையாள்வது வழக்கத்தில் இருக்கின்றது.

தோஷ சுரம்

தோஷமென்பது இரத்தத்தில் உண்டாகும் ஒருவித உஷ்ண சம்பந்தமான வியாதி. இவ்வியாதி கண்ட குழந்தைகளுக்கு மலம் வேறு நீர் வேறாகப் பிரிந்து பேதியாகும். உச்சியில் பள்ளம் விழும்.

இத்தோஷமானது மாதவிடாய் துர்நாற்றக் காற்றைச் சுவாசித்தலால் உண்டாகிறது.

இக்காரணம் பற்றியே மாதவிடாய் உண்டாயிருக்கும் பெண்களிடம் குழந்தைகள் இருக்கக் கூடாது என்று சொல்லுவது. இதன் உண்மையான தத்துவம் தெரியாததால் அநேகர் மாதவிடாய் உண்டான பெண்களுக்குத் தலையில் நீரைக் கொட்டி, மாதவிடாய்த் தோஷம் நீங்கி விட்டதாய்க் கருதிக் கொண்டு நீராடிய பின் மாதவிடாய் பட்டுக்கொண்டிருப்பினும் குழந்தைகளை எடுத்து விளையாடுவதும் குழந்தைகளுடன் வாசம் செய்வதுமாக இருக்கின்றார்கள்.

மாதவிடாய் துர்நாற்றத்தால் எப்படிக் குழந்தைகளுக்கு உஷ்ண வியாதிகள் சம்பவிக்குமோ அதுபோலவே மலக்காற்றைச் சுவாசிப்பதாலும் அழுகிய சேற்றின் காற்றைச் சுவாசிப்பதாலும், அதிக வெய்யிலின் சம்பந்தப்பட்ட காற்றின் சம்பந்தத்தாலும் உஷ்ண வியாதி சம்பவிக்கும்.

இத்தகைய உஷ்ண வியாதிகளில் முக்கியமாய்ப் பேதி காண்பது இயற்கை. ஒரு சமயம் உணவு அதிகரித்து வயிற்றுப்பல் கண்டு மலம் கட்டிச் சுரம் அடிப்பதும் உண்டு.

இந்தியர்கள் இத்தகைய குழந்தைகளுக்கு மந்திரிப்பது வழக்கம். அப்படி மந்திரிக்கும் போது வேப்பிலைக் கொத்தாகக் கையிற் பிடித்துக் கொண்டு குழந்தையின் முகத்திற்கு நேராய் 20 நிமிஷம் வரையில் முகத்தில் வேப்பிலைக் காற்று படும்படி வீசுவது எதுவோ அதையே மந்திரிப்பது என்று சொல்லுவார்கள். இதன் தத்துவம் தெரியாததால் மந்திரம் என்பதால் வியாதி குணமாவதாகக் கூறுகின்றார்கள்.

வேப்பிலைக் காற்று வீசுவதால் உஷ்ணத்தால் பாதிக்கப்பட்ட குழந்தையின் இரத்தத்தில் உண்டான விஷம் நீக்கிவிடும், அல்லது கரிமஞ்சள் துண்டு ஒன்றை நறுக்கிக் கியாழமிட்டு, அதில் ஒரு பாலாடை காலை மாலைகளில் கொடுக்க உஷ்ணம் நீங்கி இரத்தம் பரிசுத்தப்பட்டு உஷ்ண பேதியும் நீங்கும்.

குழந்தைகளுக்குப் பால்

குழந்தைகளுக்குக் கொடுக்கும் சகல ஆகாரங்களிலும் தாய்ப் பாலே சாலச்சிறந்தது. தாய்ப்பாலை உண்ணும் குழந்தைகளின் தேக பலமும் மூளையின் பலமும் அதிகப்படும்.

தாய்மார்களுக்கு உண்டாகும் வியாதி காரணமாகவும் வைத்தியர்கள் தாய்ப்பாலை நீக்குகின்றார்கள்.

தாய்ப்பாலை நாசமடையச் செய்யும் சுரம் முதலான வியாதிகள் பிரசவ காலத்தில் ஏற்பட்டுச் சில நாள் சுரம் அடித்துப் பலவீனப் படுவதால் பாலும் வறண்டு விடுகின்றன.

அத்தகைய பாலின் வறட்சியால் பிரசவித்த மூன்று அல்லது நான்கு மாதத்திலேயே மாதவிடாய் உண்டாகி விடுகிறது.

மாதவிடாய் உண்டான பின் புருட சாங்கத்திய மேற்படில் கருத்தரித்து விடுகின்றது. அத்தகைய கருவினால் பலவீனமான குழந்தைகளும் அடிக்கடி கருத்தரிப்பதால் பலவீனப்பட்ட தாய்மார்களும் காணப்படுகின்றார்கள்.

குழந்தைக்குச் சரியானபடி முலைப்பால் கொடுத்து வரும் பெண்கள் இரண்டு வருடத்திற்கு ஒரு குழந்தையையே பெறுவார்கள்.

குழந்தை பிறந்த பின் ஒரு வருட பரியந்தம் தாய்ப்பால் கொடுத்து வரல் வேண்டும். வருடம் கழிந்த பின் பாலை உலர்த்தினால் உலர்த்தின மறு மாதத்திலோ அல்லது இரண்டு மாதம் கழிந்தோ மாதவிடாய் உண்டாகும்.

அநேகர் குழந்தைக்குத் தம் பால் கொடுப்பதால் தமக்குப் பலவீனம் ஏற்பட்டு விடும் என்று எண்ணுகின்றார்கள். அது தவறான எண்ணமே யாகும்.

சிலருக்குத் தேக பலம் இருந்தாலும் பால் இருப்பதில்லை. அத்தகையவர்களுக்குப் பாலில்லாக் காரணத்தால் பாலைக் கொடுத்துக் குழந்தையை வளர்க்க முடியாமல் போய் விடுகின்றது.

பால் சுரக்க வேண்டியவர்கள் தொண்டு பூண்டு என்னும் கீரையைச் சிறு பயறு சேர்த்துச் சமைத்து நெய்யுடன் மூன்று நாள் உண்டால் ஏராளமான பால் சுரக்கும்.

இலவம் பருத்திச் செடியின் கொழுந்து இலையைச் சிறு பயறு சேர்த்துச் சமைத்து மூன்று நாள் உண்ணப் பால் சுரக்கும்.

வில்லியர் முதலானவர்கள் பால் சுரக்க வேண்டுமானால் வயலிலுள்ள நத்தையைப் புளி உப்புச் சேர்த்து இடித்து உண்பார்கள்.

சிலர் வயல் நண்டை முன் சொன்னது போல் இடித்து உண்பார்கள். இவர்கள் அதிகப்பால் கிடைப்பதாய்க் கூறுகின்றனர்.

சமுத்திரத்தில் கிடைக்கும் சுறு மீனை வெள்ளுள்ளி சேர்த்துப் புட்டிட்டு உண்ணப் பால் சுரக்கும்.

தாய்மார்கள் பிரசவ காலத்தில் கருப்பப் பையில் அழுக்குத் தங்காமல் இருக்க இரணம் ஆறும் வகைக்குரிய ஔடதங்களை உண்ண வேண்டும்.

பிரசவ காலத்தில் கருப்பப் பையில் உண்டாகும் இரணம் காரணமாகவே சுரம் உண்டாகின்றது. அத்தகைய இரண சுரத்துக்கு மேல் நாட்டு முறைப்படி (டூஷ்) கொடுப்பது வழக்கம். டூஷ் என்பது நம்மவர்களுக்கும் ஏற்பட்டுள்ளது. மேல் நாட்டு முறையை விட நம் நாட்டு முறை கருப்பப் பையிலிருக்கும் இரணத்தைச் சீக்கிரம் ஆற்றி விடும். அதன் விவரம்:

கரிமஞ்சள் 10 பலம், வேலம்பட்டை 5 பலம், வேப்பிலை 10 பலம் ஆக இவைகளை இடித்து ஒரு பானையில் போட்டு 4 படி நீர் விட்டு 2 படியாகச் சுண்டக் காய்ச்சி வடிகட்டிய கஷாயத்தால் கருப்பப் பையை அலம்புவதால் எத்தகைய இரணங்களும் இரண்டு மூன்று நாளில் ஆறிச் சுரமும் நீங்கிச் சுகமடைவார்கள். இக்கஷாயத்தில் தினப்படி ஒரு படி நீர் விட்டு தினம் காய்ச்சி அடையொழுமாக ஆளலாம்.

26-9-1930-ல் என் மனைவிக்குப் பிரசவம் ஏற்பட்டது. அப்பிரசவமானது ஆயுதம் கொண்டு குழந்தையை வெளிப்படுத்தப்பட்டதால் ஆங்கில வைத்தியத் தேர்ச்சி

பெற்ற டாக்டர் மிஸ். தாமஸ் அவர்களைக் கொண்டு மயக்கம் கொடுத்துக் குழந்தையை வெளிப்படுத்தப்பட்ட பின் கருப்பப் பை இரணம் காரணமாகப் பிரசவத்திற்குப் பின் நாலாம் நாள் சுரம் கண்டது. அச்சுரத்துக்கு அவர்கள் இஷ்டம்போல் அம்முறைப்படி சிகிச்சை செய்ய ஒப்புக்கொண்டு 16 நாட்களாக (டூஷ்) கொடுத்தும், மருந்து கொடுத்தும் சுரம் நீங்கிய பாடில்லை. வெளிப்படும் உதிரமோ துர்நாற்ற முடையதாய்க் காணப்பட்டது. டாக்டரைக் கேட்டால் இம்மருந்தால் குணம் ஆய்விடும் என்று சொல்லிக் கொண்டு மருந்துகளை மாற்றிக்கொண்டே வந்தார். கடைசியாய்ச் சுரம் அதிகரித்துக் கொண்டிருந்ததைப் பார்த்து அவர்களின் சிகிச்சையை நிறுத்தி விட்டு மேலே குறித்த கியாழம் வைத்துக் கருப்பப் பையை நாள் ஒன்றுக்கு 4 தரம் சுத்தம் செய்வித்தேன். இதனால் 3 நாளில் இரணம் ஆறிச் சுரம் நீங்கிச் சுகமடைந்திருப்பதைப் பலரும் தெரிந்து கொள்ள இங்கு வரையலானேன்.

என்னுடைய அனுபவத்தில் எத்தனையோ பிரசவங்களில் இம்முறைப்படி செய்துகொண்டு பலர்க்குக் குணம் உண்டாகி யிருப்பதால் அனைவரும் கையாண்டு நன்மை அடைவார்களென்று நம்புகிறேன்.

வைத்தியம்

பத்தியம் என்பது ஒன்றும் இல்லை. ஆனால் உலகில் பத்தியமாக இருந்து மருந்து உண்டால் பிணி நீங்கும் என்று கூறுகின்றார்கள். வைத்திய நூல்களிலும் பத்தியம் இருக்க வேண்டும்; என்றும் இன்ன இன்ன மருந்துக்கு இன்ன இன்ன பத்தியம் என்றும் வரையப்பட்டிருக்கின்றது.

இப்பத்திய முறை தமிழ் வைத்தியர்களிடத்தில்தான் அதிகமாக வழக்கத்திலிருந்து வருகின்றது.

மேல் நாட்டு வைத்தியத்தில் பத்திய முறை கூறுவது கிடையாது. ஆனால் ஜல ரூபமான ஆகாரம் புசிக்க வேண்டும். ஜீரணப் பைக்கு அதிக வேலையைக் கொடுக்கக் கூடாது என்று சொல்லுகிறார்கள்.

பத்தியத்தையே காரணமாக வைத்துக்கொண்டு சிலர் தமிழ் மருந்துகளை நிராகரிக்கின்றனர்.

இன்னும் சிலர் வைத்தியரிடம் போகும்போதே பத்திய மில்லாமல் மருந்துகொடுத்தால் சாப்பிடுகிறோம்; இல்லாவிடில் மருந்து வேண்டாம் என்று கூறுகின்றார்கள். மற்றும் சிலர் மருந்து சாப்பிடுவது கஷ்டமாக இருப்பதாகக் கூறி மருந்தை இரத்தத்தில் செலுத்தி நோயை நீக்கிக் கொள்ள வேண்டும் என்கின்றார்கள்.

இவை யாவற்றிற்கும் காரணம் கல்விக் குறைவே யாகும்.

முதன் முதலில் இரத்தத்தில் குத்தி மருந்தைச் செலுத்தும் முறையை மேல் நாட்டில் கண்டு பிடித்து அதைப் பிரமாதமாகக் கொண்டாடினார்கள்.

சகல வியாதிகளையும் போக்க இரத்தத்தில் செலுத்தும் மருந்து செய்யும் தொழிற்சாலைகளை அதிகமாக உண்டாக்கி உலகம் பூராவும் அம்மருந்துகளை பரவச் செய்து விட்டார்கள்.

கடைசியாக ஜெர்மன் தேசத்திலேயே மருந்தை இரத்தத்தில் குத்தி ஏத்தும் முறை தவறானது என ஆராய்ந்து அதை நீக்கி மீண்டும் உள்ளுக்குக் கொடுத்து வருகின்றார்கள்.

மேல்நாட்டில் ஒரு முறையைக் கண்டுபிடித்து அனுபவித்து அதை விடுத்து வேறு முறையில் செல்லும் காலத்தில் நம் நாட்டிற்குப் பரவ ஆரம்பிப்பது வழக்கம்.

அது போலவே இரத்தத்தில் குத்தி ஏத்தும் மருந்து மேல் நாட்டில் கண்டித்துத் தள்ளிய பிறகு நம் நாட்டில் அதிகமாகப் பரவ ஏற்பட்டது.

அதிலும் நகரங்களில் நிராகரிக்க ஏற்பட்ட இக்காலத்தில் கிராமாந்திரங்களில் ஊசி குத்தும் முறையைக் கையாள ஆரம்பித்திருக்கின்றார்கள்.

இத்தகைய இக்காலத்தில் பத்தியத்தைப் பற்றி வியாசம் எழுதுவது அவசியமில்லாததாகச் சிலர் நினைக்கலாம். அப்படி நினைத்துக் கொண்டிருக்கும் மக்கள் நம்மில் பலர் இருப்பதைக் கொண்டே இதை எழுத முற்பட்டேன்.

பத்தியம் என்றால் ஒரு கட்டுக் குட்படல் என்று பொருள்.

ஒருவர் வயிற்று வலியால் கஷ்டப்பட்டுக் கொண்டிருந்தால் அவருக்குக் கொத்தவரக்காய், சேமக் கிழங்கு

உதவாது என்று பத்தியம் கூறினபோது அதைப் பொருள் செய்யாது உண்ணில் வயிற்றுவலி அதிகரிக்கும் என்பது இதன் பொருள்.

சாதாரணமாகக் குன்ம வயிற்று வலியால் கஷ்டப் படும் ஒருவர் தமக்குத் துன்பத்தைத் தரத்தக்க இத் தகைய ஆகாராதிகளை வேறொருவர் கூறுமலே நிவர்த்தி செய்து இருப்பது எதுவோ அதுவே பத்தியம் எனப் படும்.

தவிர நமது சரீரத்தில் பித்தமோ அல்லது வாதமோ அன்றி, மேகமோ அதிகரித்து அதனால் நம் சரீரத்தில் கந்தக சத்தோ, ரச சத்தோ, உப்புச் சத்தோ, லோக சத்தோ ஏதாவதொன்று குறைவுபட்டோ அல்லது அதி கப்பட்டோ இரத்தத்தில் மாறுதல் ஏற்பட்டு வியாதி சம் பவிக்குமானால் அத்தகைய வியாதியை நீக்க ஏதோ ஒரு சத்துள்ள ஔஷதத்தை இரத்தத்திலோ அல்லது உள் ளுக்கோ கொடுத்து இரத்தத்தை மாற்றப் பிரயத்தனம் செய்யும் அந்த சமயத்தில் இரத்தத்தில் செலுத்தப்பட்ட விஷத்தை நிவர்த்திக்கக் கூடிய முறிவு பதார்த்தங்களா கிய (ஆண்டிடோட்) வஸ்துக்களை உபயோகித்தால் மருந்து சரியானபடி வேலை செய்யாது என்பது ஆராய்ந்தறிந்த ஒவ்வொருவரும் கண்ட உண்மை.

சாதாரணமாகப் பாஷாணத்தை உண்ட ஒருவருக்கு வாய் வயிறு முதலானவை புண்பட்டு வெந்துவிட்ட பின் அதை மாற்றுவதற்காக முட்டையின் வெண் கருவோ அவுரி வேரோ, மிளகோ ஏதாவதொன்றைக் கொடுத்து விஷத்தை மாற்ற முயற்சிக்கும் சமயத்தில் அவுரி முத லானவைகளை வேலை செய்யாதபடி தடுக்கும் பதார்த்தங் களை உண்ணுவது அவபத்தியமாம். இதனால் வியாதி குண மாவதில்லை.

மேல் நாட்டில் இது வரையில் பத்தியம் என்பது இன்னது என்று தெரியாமல் இருந்தது. இப்பொழுது சிற்

சில வியாதிகளுக்குப் பத்தியம் கட்டாயம் இருக்க வேண் டும் என உணர்ந்தார்கள்.

முக்கியமாக மகோதரம், நீராம்பல் ஆகிய (டிராப்ஸி) வியாதியஸ்தர்களுக்கு உப்பு உதவாது என்றும் உப்பு சேர்த்தால் வயிறு வீக்கம் அதிகப்படுகின்றது என்றும் உணர்ந்து உப்பை நீக்கவேண்டும் என முடிவு செய்துள் ளார்கள்.

நமது நாட்டில் அநேக ஆயிர ஆண்டுகளுக்கு முன்ன மேயே இத்தகைய வியாதிகளுக்கு உப்பு, காரம், புளி உதவாது எனக் கண்டு பிடித்துள்ளார்கள்.

பத்தியம் என்பது பல அர்த்தத்தையும் உள்ளடக்கிய வார்த்தையாகும்.

மருந்து சாப்பிடும்போது மருந்தை இரத்தத்தில் வேலை செய்யாதவாறு தடுக்கும் முறிவு பதார்த்தங்களை நீக்கல்.

இரத்தத்தை கொதிக்கச் செய்யும் பிராந்தி முதலான வஸ்துக்களைச் சில மருந்துகளுக்கு நீக்கல் வேண்டும்.

புகையிலை, பொடி, பாவற்காய், கலியாண பூசனிக் காய், உளுந்து, கடலை, சிறு கீரை ஆகிய இவைகளை இர சம், கெந்தகம், தாளகம், நாபி, பாஷாணம், நாகம், தாம் பரம், வங்கம், லிங்கம், பூரம், கஸ்தூரி, கோரோசனை முத லான மருந்துகளில் ஏதாவதொன்றைச் சேர்த்துத் தயார் செய்யும் மருந்தை உபயோகிக்கும் காலத்தில் அதன் வேகத்தைத் தணித்து விடக்கூடிய மேற்சொன்ன பதார்த் தங்களை நீக்கல் வேண்டும்.

இதில் சந்தேகம் உண்டாகாத வண்ணம் சில உப மானங்களை இங்குக் கூறுகின்றேன்.

மயக்கத்தை உண்டாக்கிக் கொள்ளப் பிரியமுள்ள ஒருவன் மயக்கம் தரக்கூடிய பிராந்தி, பட்டை சாராயம்,

அபினி, கஞ்சா, அபினிச் சத்தாகிய (மார்பியா) முதலான வஸ்துக்களை உண்டு மயக்கம் அடைந்தவருக்கு மயக்கம் நீங்க எலுமிச்சம்பழ ரசத்தைக் கொடுக்கக் காண்கின்றோம்.

இதனால் மயக்கத்தைக் கோறி மது உண்ட ஒருவன் மதுவையும் உண்டு எலுமிச்சம் பழத்தையும் உண்பதால் எப்படி மதுவால் மயக்கப் பலனைப் பெற முடியாதோ அது போல மருந்தை உண்டு முறிவு பதார்த்தத்தையும் உண்டால் மருந்தால் ஏற்படும் பயன் வீணாகும்.

பத்தியம் என்பதில் இச்சா பத்தியம் என்று கூறுவது தமிழர்களின் வழக்கம். இச்சைக்குறியது பெண்ணின் போகம், ஆதலால் பெண்ணின் போகத்தையும் பெண் ஆணின் போகத்தையும் நீக்குவது எதுவோ அதையே இச்சா பத்தியம் எனப்படும்.

பத்தியம் என்பதை மருந்து உண்டாலும் உண்ணாவிடினும் ஒவ்வொருவரும் அனுஷ்டிக்க வேண்டியதே; ஏனெனில், சீதபேதியால் கஷ்டப்பட்டுக் கொண்டிருக்கும் ஒருவர் உஷ்ணத்தைத் தரத்தக்க ஆகாரங்களைப் புசித்தலாகாது என்பதில் பச்சை மிளகாய், மிளகாய், மச்சம், தூதுவளைக் கீரை, அரைக்கீரை, மாம்பழம், பிலாப்பழம், தேன் முதலான வஸ்துக்கள் கேட்டை உண்டு பண்ணும் என்பதே. இன்னின்ன வஸ்துக்கள் இன்னின்ன நோய்களுக்கும், இன்னின்ன மருந்துகளுக்கும் உதவாது என்று கூறினார்கள். பத்தியம் என்பது இதைத் தவிர வேறில்லை.

யோகத்தை அனுஷ்டிக்க அதாவது ஒரு விஷயத்தில் மனத்தை ஒரு முகப்படுத்த முற்பட்டவனுக்குப் பத்தியம் கூறினார்கள்.

மனத்தை ஒரு முகப்படுத்தி வரும் காலத்தில் சரீர பாகங்களில் உள்ள ஒவ்வொரு சத்தும் அதிகரித்துத்

துன்பத்தை உண்டாக்காதவாறு தடுத்துக் கொள்வதற்காக அன்னாருக்கு ஒரு வேளை ஆகாரத்தைக் கூறினார்கள்.

மனோ ஒருமையில் செல்லும் ஒருவன் உப்பு, புளி, காரம் சேர்ந்த வஸ்துக்களை உபயோகிக்கில் விந்தின் பாகம் அதிகரிப்பதால் அதைத் தடுக்க உப்பு காரத்தை நீக்கிவிடச் சொன்னார்கள்.

இல்லாவிடில் விந்துவின் பெருக்கத்தால் பெண்களின் போகயிச்சை மேலிடும். அம்முயற்சியைத் தடுத்து விடில் சித்தப் பிரமை யுண்டாகும்.

பிரம்மச்சாரி விரதம் காக்க வேண்டியவர்கள் பத்தியமின்றிக் காத்தலரிது. அப்படி யாராவது காத்து வருவதாகக் கூறின் அன்னார்களின் வயது முதிர்ந்திருத்தலாலோ அல்லது நபும்சகத்தினாலோ காக்க சாத்தியமாம்.

யௌவன வயதுடன் பத்தியமின்றி ஆகாரமுண்டு பிரம்மச்சரியத்தைக் காப்பாற்றி வருவதாய் ஒருவர் சொல்லின் அன்னார் கபடபோகத்தில் ஈடுபட்டவரென்றே தீர்மானிக்க வேண்டும்.

ஒருவர் யாதாமொரு பெரிய விஷயத்தை மனத்தில் நிர்ணயிக்க ஆராய்ச்சியில் மனத்தைச் செலுத்த முற்பட்ட போது அன்னவரின் மூளைக்குப் பலத்தையும் தீட்சண்ணியத்தையும் உண்டுபண்ணக் கூடிய பதார்த்த வகைகளை வகுத்து உண்ண விதித்த முறையைப் பத்தியம் என்று சொன்னார்கள்.

மூளையின் நரம்புகளுக்குச் சுருசுருப்பை உண்டு பண்ண இரத்தத்தின் மூலம் மூளைக்குச் செலுத்த வேண்டிய சத்து அயச்சத்தும், தங்கச்சத்தும், வங்கச்சத்தும் என்றாலும் மூலிகைகளில் இச்சத்துள்ளதை உண்ணவே, வல்லாரைக் கீரை, கரிசலாங் கண்ணி, தூதுவளைக் கீரை, கேழ்வரகுக் கஞ்சி, பால், பழம், மோர் இவைகளைக் கூறினார்கள்.

இதனையே பத்தியம் என்று சொன்னதால் பத்தியத்தின் பயனைப் பலரும் பெறவே இதை விரிவாக எழுத நேர்ந்தது.

சுரம் என்பது என்ன ?

சுரம் என்பது என்னவென்று ஒருவர் கேட்க முன்வரின் அன்னாரை ஏளனம் செய்வார்களென நினைக்கின்றேன்.

சுரம் என்பது சகலருக்கும் தெரிந்த ஒரு வியாதி. ஆனால் ஒரு வைத்தியரை சுரம் என்றால் என்ன என்று. கேட்டால் அதற்கு அவர் சரீரத்தில் சாதாரணமாய் இருக்கவேண்டிய உஷ்ணம் 98 1/2 டிக்கிரி; அதற்கு மேற்பட்டு 108 டிக்கிரி வரை உஷ்ணம் அதிகரித்திருப்பதைச் சுரம் என்று சொல்லுவர் என்று கூறுவார்.

(சுரம் அடிக்கும்போது மேல் காட்டு முறைப்படி ஆசனத் துவாரத்தில் சுர மறியும் கருவியைக் கொண்டு அறிவது, 110 டிக்கிரி இருந்தால், வாயில் நாவின் கீழ் வைத்துப் பார்த்தால்; 108 ம் அக்குள் சந்தின் உள் வைத்து பார்த்தால் 107 ம் இருக்கும் இந்த நிலையில் கைகால் சில்லிட்டு மரணம் சம்பவிக்கும்)

(100 டிக்கிரிக்கு மேல் 104 டிக்கிரி வரை சுரம் அடிக்கலாம். அதற்கு மேல் 105, 106 அபாயகரம்; 106 டிக்கிரி வரை சரீரத்தில் உஷ்ணம் இருக்கும். அதற்கு மேல் இரத்த ஓட்டம் நின்று சீதளமாய்க் காணும்.)

மீண்டும் அவரை சுரம் என்பது என்ன என்று கேட்டால் இரத்தத்தில் கொதிப்பேறி உஷ்ணம் அதிகமாய்க் காணப்படுதலும், நானாவித பெயர்களோடும் கூடியதுமானது என்று பதிலிறுப்பார்.

மறுபடியும் சுரம் என்பது என்னவென்று கேட்டால் சன்னிபாத சுரம், அதிசார சன்னி பாத சுரம், கப சுரம், கப வாத சுரம், பித்த வாத சுரம், பித்தவாத சிலேத்ம

தொந்தர சுரம், உஷ்ண சுரம், சீதள சுரம், கிருஷ்ண சுரம், விஷ சுரம், மேக சுரம் என்ற பல சுரங்களின் நாமங்களைச் சொல்வார்.

திரும்பவும் அவரைச் சுரம் என்பது என்ன என்று கேட்க, தெரிந்தவர் பதிலிறுப்பார்; சொல்லத் தெரியாதவர் கோபிப்பார்.

படித்த அனுபவ வைத்தியரைத் திரும்பத் திரும்ப சுரத்தைக் கேட்க ஆரம்பித்தபோது சுரம் என்று ஒன்று இல்லை ஏனெனில் சுரம் என்று ஒரு வியாதி உண்மையில் இருப்பின் அச்சுரங்களுக்கு நானாவித நாமமும் நானாவித சிகிச்சையும் இருக்க வேண்டியதும் சொல்லவேண்டியதும் இல்லை என்பர்.

சுரம் என்பது பொதுவான ஒரு நோயாளியின் ஒரு மருந்தே சகல சுரத்தைப் போக்கிவிடலாம்; அப்படிக்கில்லாததால் சுரம் என்பது ஒரு வியாதியல்ல; சுரம் என்று வழங்குவதும் அர்த்தத்தோடு வழங்கும் வாக்கியமன்று.

ஜெர்மனியில் சுரம் என்பது ஒன்று இல்லை என்று நிர்மானித்து விட்டபடியால் சுரத்தின் காரணத்தை அறிந்து பெயர் வேண்டுமோ வேண்டாமோ என்பதைப் பரிசீலனை செய்து பல சுரத்தின் காரணத்தையும் சிகிச்சையையும் ஒருவாறு சகலரும் கையாளும் வகையில் எழுதலாயினேன்.

சுரம் என்பது பின் யாதாயிருக்க வேண்டும் என்ற வினா சகலர்க்கும் தோன்றும்.

சுரம் என்பது முக்கியமாய் இரணம் என்பதில் அடங்கி விடும்.

சரீரத்தில் வெளிபாகங்களில் உண்டாகும் இரணங்களில் சீழ் சேர்ந்து இரத்தம் விஷமாக மாறுபடில் சரீரம் பூராவும் உஷ்ணமாய்க் காணும். அது போலவே சரீரத்

தின் உள்பாகங்களில் இரணம் ஏற்பட்டாலும் அவ்விரணங்களில் உண்டாகும் சீழினால் இரத்தம் கொதித்து விடும்.

இப்படி உள்வெளி பாகங்களில் உண்டாகும் இரணத்தால் சுரம் காணுகின்றது எனில சுரங்களின் வேறுபட்ட பல பெயர்கள் உண்டாவதற்குக் காரணம் கூற வேண்டுமல்லவா.

இனிச் சுரம் என்பது இரணம் என்று கூறிவிட்ட படியால் சுரம் என்ற பெயரை விட்டு இரணம் என்ற பெயரால் விவகரிப்போம்.

சாதாரணமாய்ச் சரீர உள்பாகத்தில் இரணம் ஏற்படுவதற்குப் பல காரணங்கள் உண்டு. அவற்றுள் காற்று அக்கினி, நீர் ஆகிய மூன்றின் அளவுக் குறைவு நிறைவினாலும் ஆகார பேதங்களினாலும் இரணம் ஏற்படுகின்றது.

சுவாசிக்கும் காற்றினாலும் இரணம் உண்டாய் விடுகின்றது; எப்படியெனில் முதல் முறை அரை வினாடி சுவாசத்தை விட்டும் பிறகு கால் வினாடி சுவாசத்தை மீண்டும் அரைக்கால் வினாடியில் சுவாசத்தை விட்டும் வருவோமானால் காற்றால் ஓடிக்கொண்டிருக்கும் இரத்தமானது ஒரு தரம் வேகமாய்க் கடைசி வரையிலும் மறு தரம் பாதி வழி வரையிலும் சென்று திரும்புவதால் சில மெல்லிய இரத்தக குழாய்கள் வறண்டு விடுவதால் வழி அடைபட்டுப் போய்விடும். மீண்டும் ஒரு தரம் இரத்தம் வேகமாய்த் தாக்கும் போது இரத்த நாளம் பிளவு படும். பிளவு பட்ட நாளத்தில் சீழ்பிடித்த பின் சீழின் வேகத்திற்குத் தகுந்தவாறு சரீரத்தில் உஷ்ணம் அதிகரிக்கின்றது. இது போலவே அதிக வேலையாலும், நடையாலும் வெப்பத்தாலும், உஷ்ண சீதள ஆகாராதிகளாலும் இரத்த நாளங்களிலோ அல்லது வேறெந்த பாகங்களிலோ இரணம் ஏற்படுகின்றது.

இப்படி ஏற்படும் இரணத்தை உணர்ந்து கொள்வதற்காகவே நாமங்கள் பிரிக்கப்பட்டன.

வயிற்றில் மலப்பையில் இரணம் ஏற்பட்டு உஷ்ணம் காணுமானால் அதை அதிசார சன்னிபாத சுரம் என்றும் கீழ்பாகக் குடல் வயிறு இவைகளில் இரணம் உண்டாகுமானால் அதை சன்னிபாத சுரம் என்றும், பித்தப் பையில் இரணம் உண்டாகுமானால் பித்த சுரம் என்றும், மண்ணீரலில் வீக்கமும் இரணமும் உண்டாகுமானால் விஷசுரம் என்றும், கல்லீரலில் இரணம் உண்டாகுமானால், கிருஷ்ண சுரம் என்றும், குரல் வளையில் இரணம் உண்டாகுமானால் கபசுரம் என்றும், இரண்டு குரல்வளையில் இரணம் ஏற்படில் கபவாத சுரம் என்றும், சிரசில் இரணம் ஏற்படில் உஷ்ணசுரம் என்றும் இதுபோல பல பாகங்களில் ஏற்படும் இரணத்தைக் காட்டவே சுரத்தின் வித்தியாசமான பெயர்கள் வழங்கப்பட்டன.

நமது சரீரத்தில் தமிழர்களின் கணக்குப்படி 4448 வியாதிகள் இருக்கின்றன. அவை யாவும் வீங்கல், வெடித்தல், சுருங்கல் என்னும் இம்மூன்றினுள் அடங்கும்.

இவற்றுள் வெடித்தலினால் உண்டாகும் இரணங்களின் இட பேதத்தைக் காட்டுவதே பல பெயர்களால் அழைக்கப்படும் சுரங்களின் நாமமாகும்.

சுரங்களுக்குக் கூறப்படும் நாமத்தால் இரணம் உண்டாயிருக்கும் இடம் தெரிந்து கொண்டபின் அப்பாகத்தில் உள்ள சத்துக் குறைவு படுவதற்கோ அல்லது அதிகரிக்கச் செய்வதற்கோ அவ்விடம் செல்லக்கூடிய இரத்தத்தின் மூலமாய் மருந்தைச் செலுத்தி இரணத்தை ஆற்ற முயல்வது வைத்திய முறை.

இரணங்களை ஆற்றுவதற்குச் செய்யும் சிகிச்சைகளில் பலவகை உண்டு. உஷ்ணத்துக்கு உஷ்ணம் கொடுப்பதும்,

விஷத்துக்கு விஷம் கொடுப்பதும், உஷ்ணத்துக்குச் சீதளம் கொடுப்பதும் ஆக பல சிகிச்சைகளைக் கூறினார்கள்.

பாஷாண பஸ்பங்கள், செந்தூரங்கள், விஷத்தர்ந்த விஷம்கொடுத்து இரணத்தை மாற்றும் வகைகள்.

லேபமும், சூரணம் இவைகளைக்கொண்டு இரணத்தை ஆற்றுவது. உஷ்ணத்துக்கு உஷ்ணம் கொடுத்து சிகிச்சை செய்வது.

உஷ்ணத்திற்குக் குளிர்ச்சியைத் தந்து இரணத்தை ஆற்றுவதாதோவா அது (சர்பத்முதலான) யூனானி வகை சிகிச்சை எனப்படும்.

இவ்வகைச் சிகிச்சைகளில் இரணத்தை ஆற்றுவதை மருந்து என்றும் கூறினார்கள்.

இம்முறையில் இந்த வைத்தியத்தை உணர்ந்த தமிழர்கள், இன்னின்ன பாகத்தில் உண்டாகும் இரணத்தை இன்னின்ன பாஷாணங்களின் பஸ்பச் செந்தூரச் சுண்ணங்களால் நிவர்த்திக்கலாம் என்று கூறினார்கள்.

அவற்றுள் விஷசுரமாகிய மண்ணீரலின் இரணத்தை சங்கு பாஷாணம், வெள்ளை பாஷாணம் இவைகளாலும் குரல் வளையிலுள்ள இரணத்தை தாளக பஸ்பம், செந்தூரம் இவைகளாலும், கல்லீரலில் உண்டான இரணத்தை தாம்பர பஸ்பம், செந்தூரம் இவைகளாலும், நீனிப்பையில் உண்டான இரணத்தை பூர பஸ்பம், செந்தூரம், கட்டு, மெழுகு, மாத்திரை இவைகளாலும், சிரசில் ஏற்பட்ட இரணத்தை லிங்க பஸ்பம், செந்தூரம், கட்டு, மெழுகு, மாத்திரை இவைகளாலும் நிவர்த்திக்கலாம் என்று கூறியுள்ளார்கள்.

இஃதன்றி விஷசுரத்தை சுரப்பட்டை, பற்பாடகம், நிலவேம்பு, வெப்பம்பட்டை, துளசி, எலுமிச்சம் பழம்,

கட்டடை, தும்பை இலை ஆகிய இவைகளின் லேபங்களினாலும், சூரணங்களினாலும் பல சிகிச்சைகள் கூறினார்கள்.

இதுவுமன்றி ஆகாராதிகளினாலும் நீக்கிக் கொள்ள சில பதார்த்தங்களைக் கூறினார்கள்.

நீருந்தும் வகையாலும், வேகு பிடிப்பதினாலும், சூரியனில் காய்வதினாலும், வாயுவை ஒழுங்கு படுத்துவதாலும், இரணங்களை ஆற்றிக் கொள்ளக்கூடிய சிகிச்சைகளைக் கூறினார்கள்.

மேல் நாட்டவர்கள் இம்முறைகளை விடுத்து தமிழர்கள் உபயோகித்து வரும் மருந்துகளையே (டிஞ்சர் என்னும் ஒரு வகை திரவமாக) செய்தும் சூரணம், பஸ்பம் இவைகளைக் கொண்டும்; உள்ளுக்கும் இரத்தத்தில் செலுத்தியும் சிகிச்சை செய்ய ஆரம்பித்தார்கள்.

ஆரியர்கள் வித்துக்களையும், பட்டைகளையும், வேர்களையும், சூரணமாகவும், சர்ப்பத்தாகவும், லேகியமாகவும் செய்து சிகிச்சை செய்தார்கள்.

சுரம் என்பது இரணம் என்று சொல்வது போல இரணம் அல்ல இரத்தத்தில் மாறுபடும் கிருமிகளே என்று கூறுவாருமுளர்.

இதனால் சுரங்களின் பாகுபாடுகளை இரத்தத்திலுள்ள கிருமிகளின் விஷச்சத்து பேதத்தால் கணிக்கலாம் என்பதை உணர்ந்திருக்கின்றீர்கள்.

அரசாங்கத்திலும் இரத்தப் பரீட்சை ஆஸ்பத்திரியை அமைத்துத் தங்களால் அறிந்துகொள்ள முடியாத சுரத்தின் (பேதத்தையும் காரணத்தையும்) நாமத்தைக் கிருமிகளின் பரிசோதனையால் தெரிந்து கொள்ளுகின்றார்கள். சென்னைக் கடுத்த கிண்டி என்னும் ஊரில் இவ் ஆஸ்பத்திரி அமைக்கப்பட்டுள்ளது.

அரசாங்கத்திற்குப் புறம்பாகப் பலர் இத்தகைய இரத்தப் பரீட்சை, கோழைப் பரீட்சை ஆஸ்பத்திரிகளை அமைத்துப் பரிசோதித்துக் கூறுகின்றார்கள்.

சென்னைப் புதுப்பேட்டையில் டாக்டர் கேசவ பாய் என்பவர் ஒரு பரிசோதனை சாலையை ஏற்படுத்தி யிருக்கின்றார்.

இரத்தத்திலுள்ள புழுக்களைப் பரிசோதித்து இன்ன விஷம் உண்ட புழுக்கள் நிறைந்திருக்கின்றன. இதனால் இன்ன சுரம் என்று சொல்லுவது போல இரு சுவாசக் குழாயிலிருந்து வரும் கோழை (கபம்) யிலிருக்கும் புழுக்களின் பரிசோதனையால் இன்ன விஷம் இன்ன சுரம் என்று அறிகின்றார்கள்.

இவற்றின் சோதனைகளால் கண்டு பிடிக்கப்படும் வியாதிகளில் இரத்தத்தால் கண்டு பிடிக்கப்படும் சுரங்களின் பெயர் விஷசுரம், சன்னிபாத சுரம், (காலாசார்) என்னும் கிருஷ்ண சுரம், பித்த சுரம், வாதசுரம், யானைக்கால் வாதசுரம் இவைகளாகும்.

கபப் பரிசோதனையால், க்ஷயம் என்னும் க்ஷீணசுரம் (மேக சுரம்) கப சுரம், கபவாத சுரம் முதலியவைகளைக் கண்டு பிடிக்கலாம்.

இவற்றைச் சற்றுக் கவனிப்போமானால் இவ்வியாதியை நாம் எவ்வளவு தூரம் ஆதரிக்க முடியும் என்பதைத் தெரிந்து கொள்ளலாம்.

ஒரு நோயாளி நோயின் ஆரம்பத்தில் கபத்தையோ அல்லது இரத்தத்தையோ பரிசோதனை சாலைக்கு அனுப்பினால் அதில் ஒன்றும் காணப்படவில்லை என்று சொல்லி விடுகின்றார்கள்.

வியாதி முதிர்ந்து விட்ட பின் பரிசோதனைக்கு அனுப்பினால் குறிப்பிட்ட விஷ வஸ்து புழுக்களிடம் நிறைந்திருப்பதால் இன்ன வியாதி என்று கூறுகின்றார்கள்.

சாதாரணமாகக் குரல்வளையில் ஏற்பட்ட இரணம் அதிகரித்து அவ்விரணத்திலுள்ள விஷ சீழ்களை உண்டு பெருகி யிருக்கும் புழுக்களைப் பரிசோதித்துப் பார்க்கும் போது இன்ன விஷம் உள்ளதால் இப்புழு மரணம் அடைவது கஷ்டம். இப்புழு மாமிசத்தை உண்டு குரல் வளையில் துவாரத்தை உண்டு பண்ணிச் சுவாசத்தை இரத்தத்தில் கலக்க விடாமல் வேறு வழியில் சென்று விடும்படி செய்து, அதனால் இரத்தம் தோய்ந்து ஓட்டம் நின்று மரணம் சம்பவிக்கும். இதற்கு (டியூபர் கிலோஸிஸ் ஜெர்ம்ஸ்) என்று பெயர் எனக் கூறுகின்றனர்.

இரத்தப் பரீட்சையிலும், சன்னிபாத சுரத்தால் வயிற்றில் இரணம் ஏற்பட்டு அவ்விரணத்திலுள்ள விஷத்தை யுண்ட புழுக்கள் மலிந்து இரத்தங்களில் காணப்படும் போது இவ்விஷ புழுக்களின் வயது இருபத்திரண்டு நாள் என்று கூறி இதை (டைபாய்ட் சுரம்) என்றும் சொல்லுகின்றார்கள்.

இதுபோலவே மற்றச் சுரங்களுக்கும் கூற ஏற்படுகின்றனர்.

இம்முறையால் நோய் இன்ன விஷத்தை யுடையதாயிருக்கின்றது என்று கண்டுபிடிப்பதென்றாலும் சாத்தியப்படவில்லை. ஏனெனில் நோய் முதிர்ந்து சகல இரத்தமும் நோயின் விஷங் கலந்து காணப்படும்போது நோய் இன்னதென்று கண்டுபிடிக்கச் சாத்தியமாகின்றது. ஆனால் மற்ற இதர நாடி பரிசோதனையினாலும் வயிற்றுப் பரிசோதனையினாலும் நோயின் தன்மையாலும் அனுபவத்தாலும் நோயாளியின் வாக்காலும் நோயை இன்னதென சுலபமாய்க் கணித்துவிடச் சாத்தியமாக இருப்பதால் (நோயின் ஆரம்பத்திலேயே தெரிந்துகொள்ளக் கூடியதால்) இரத்த கோழை பரிசோதனை பயனற்றுக் காணப்படுகின்றது.

ஒரு சாரார் இரணத்தின் விஷத்தைப் புழுக்களிடத்திலிருந்து எடுத்து அதைப் பெருக்கி இரத்தத்தில் செலுத்

தினால் நோய் நீங்குவதாய்க் கண்டு பிடித்து அம்முறையைக் கையாண்டார்கள். நாளடைவில் அம்முறை பயனளிக்காததால் கை நழுவ விட்டு விட்டார்கள்.

மின்சாரமும், சூரிய ஒளியும்

ஜெர்மனியில் மின்சார ஒளியால் இரணத்தை ஆற்றி விடலாம் எனக் கூறி அதன்படி சிகிச்சை செய்து வந்ததில் மின்சார ஒளியில் குணப்படுவதற்குக் காலதாமதம் ஏற்படுவதாகவும் சூரிய ஒளியால் லகுவில் சீக்கிரத்தில் இரணம் ஆறுவதாகவும் கண்டுபிடித்து சூரிய ஒளியும் மின்சார சத்துள்ள ஒளியே என உணர்ந்து இப்போது சூரிய ஒளியைக் கொண்டு இரணத்தை ஆற்றுகின்றார்கள்.

நீர் சிகிச்சை

நீரைச் சுத்தம்செய்து நீரையே உண்டு, நீரில் மூழ்கிக் கிடந்து இரணமுள்ள பாகத்தை நீரில் மூழ்கச் செய்து வெளிப் பாகத்தால் முரட்டுத் துணியால் தேய்த்து மயிர்க் காலின் மூலமாய் விஷத்தை வெளிப்படுத்தி இரணத்தை ஆற்றிவிடலாம் என்று ஜெர்மன் தேசத்தில் அவதரித்த லூயிஸ்கூனி என்பவர் சைன்ஸ் ஆப் ஈலிக் என்னும் புஸ்தகத்தையும் பல வைத்திய சாலைகளையும் உண்டு பண்ணினார். அதன்படி இந்நாட்டிலும் பலர் அனுட்டித்துப் பலனடைந்திருப்பதாய்த் தெரிகின்றது.

உப்புச் சிகிச்சை

நமது சரீரத்தில் 12 வித வித்தியாசமுள்ள உப்பு இருப்பதாய்க் கண்டு பிடித்து இன்னின்ன உப்புச் சத்து இன்னின்ன பாகங்களில் இருக்கிறதென்றும் அவ்வுப்பின் குறைவுபாட்டால் இரணம் உண்டாகி உஷ்ணம் காணப்படுகிறதென்றும் கூறி குறைபட்ட உப்பை நிறைவுபடுத்தி இரணத்தை ஆற்றும் வழிகளைக் கண்டுபிடித்து அநே

களுக்கு நன்மையைச் செய்து வருகின்றார்கள். இதற்கு (டிஷ்ஷூ சால்ட் டிரீட் மெண்ட்) பன்னிரண்டு உப்பு வைத்தியம் என்று சொல்லி வழங்கி வருகின்றனர்.

காற்றின் சிகிச்சை

நமது சரீரத்தில் எந்த இரணம் ஏற்பட்டாலும் அந்த இரணங்களைக் காற்றின் சாதனத்தால் நிவர்த்தி செய்து கொள்ளலாம் என்று கண்டுபிடித்து இக்காலத்தில் மேல்நாட்டில் (பிராணாயாமம்) காற்றின் சாதனத்தால் சகல நோய்களையும் போக்கடித்துக் கொண்டு நீண்டநாள் உயிர்வாழலாம் எனக் கண்டுபிடித்து அதி வேகமாக இத்துறையில் பயில்கின்றார்கள் என்பதை பத்திரிகை வாயிலாகச் சகலரும் உணர்வீர்கள்.

இனி ஒவ்வொரு சுரத்தின் காரணத்தையும் அதைத் தெரிந்து கொள்ளும் வழியையும் அவற்றின் பரிகாரத்தையும் எழுதுகிறேன்.

விஷ சுரம்

விஷ சுரமானது 80 ஆண்டுகளுக்கு முன் குறைந்த அளவாகச் சில நாடுகளில் மாத்திரம் இருந்தது.

மலை, குன்றுகள் உள்ள கிராமங்களில் புதிய நீர்ப் பெருக் குண்டாகும் காலத்தில் அந்நீரை உபயோகிப்பவர்களுக்கு விஷ சுரம் இருந்து வந்தது.

காப்பித் தோட்டங்களில் பூ பூக்கும் காலத்தில் விஷ சுரம் வந்து துன்பப்படுவது வழக்கமாய் இருந்தது.

கோதாவரி ஜில்லாவில் பாபி கொண்டா மலையைச் சேர்ந்த கிராமங்களில் வசிப்பவர்களும், சிம்மாச்சலம், பத்ராச்சலம் முதலான இடங்களில் வசிப்பவர்களும் விஷ சுரத்தால் சதா பீடிக்கப்படுவது பழக்கத்திலுள்ளதே.

திருப்பதி, பாபநாசம், சேலம், நீலகிரி, கொடைக்கானல் முதலான இடங்களில் விஷசுரம் குடி கொண்டிருந்தது.

மலைகளில் தங்கியிருக்கும் குட்டை நீர்களில் இலை கொடிகள் விழுந்து அழுகி கிடக்கும். மாரிக்கால ஆரம்பத்தில் பெய்யும் மழையினால் அழுகிக் கிடக்கும் குட்டை நீர் பெருகி வரும்போது அதை அருந்துபவர்களுக்குச் சுரம் காணும் என்று சொல்வது வழக்கத்தி லிருந்தது.

இத்தகைய சுரமானது மெல்ல நகரங்களில் பரவ ஏற்பட்ட பின் கொசுக்களால் விஷசுரம் பரவுகின்றது எனக் கூறினார்கள்.

கொசுவானது விஷ வஸ்துக்களில் அமர்ந்தோ அல்லது விஷ வஸ்துக்களை உண்டோ வெளிப்பட்டு மனிதர்களின் சரீரத்தில் அவ்விஷத்தைக் கலக்கச் செய்வதால் விஷ சுரம் உண்டாகின்றது எனப் பல வைத்திய நிபுணர்களால் தீர்மானிக்கப் பட்டது.

1914 ஆம் ஆண்டில் எதிர்பாராததாக சென்னையில் பெரும் தொகையினர்கள் விஷசுரத்தால் பாதிக்கப்பட்டதால் விஷ சுரத்திற்குக் கொசுக்களே காரணம் என்றும் கொசுக்கள் உற்பத்தியாவதற்குக் குளங்களே காரணம் என்றும் சென்னை முனிசிபாலிடியில் டாக்டர் T. M. நாயர் அவர்களால் கூறப்பட்டுச் சென்னையில் உள்ள கிணறுகளையும் குளங்களையும் மூடி விட வேண்டும் என ஒரு தீர்மானம் கொண்டு வந்து அதன்படி ஆயிரக் கணக்கான குளங்களையும் கிணறுகளையும் மூடும்படி செய்து விட்டார்கள்.

பம்பாயில் குளமும் கிணறும் இல்லை என்றாலும் பம்பாயிலும் விஷ சுரம் அதிகமாகக் காணப்படுகின்றது.

சென்னையில் குளம் கிணறுகள் மூடின பின்னும் விஷ சுரம் குறைந்த பாடில்லை. எனவே இது பரியந்தம் விஷ

சுரத்தின் காரணத்தை ஒருவரும் பூரணமாய் ஆராய்ந்தறிந்தார்கள் என்று சொல்லச் சாத்திய மின்றாம்.

விஷ சுரத்தினால் ஏற்படும் இரத்தத்திலுள்ள கிருமிகள் வேறொரு இரத்தத்தில் கலந்தால் விஷ சுரம் உண்டாய் விடுகின்றது என்பதை அனைவரும் ஒப்புக்கொள்ளுகின்றனர்.

விஷ நீர் அதாவது அழுகிய ஓட்டமின்றிய நீரை ஒருவர் உட்கொண்டால் உடனே விஷ சுரம் உண்டாவதைக் கவனிக்கலாம், இதையும் மறுப்பாரில்லை.

விஷ நீர் அருந்தாத பலருக்கு அதாவது சதா, காலமும் காய்ச்சின நீரை வடிகட்டி உண்டு வருபவர்களுக்கும் கொசுக் கடிக்க வொட்டாது கொசு தாங்கியின் உள் அயர்வோருக்கும் விஷ சுரம் உண்டாவதால் இவ்விரண்டு காரணங்கள் தான் விஷ சுரத்திற்கு ஏது என்று சொல்ல சாத்திய மில்லை.

தவிரவும் தங்கும் நீரையும் கொசுவின் மேருவையும் தாயகமாய் வைத்துள்ள பர்மா நாட்டில் விஷசுரம் என்பதே கிடையாது.

சிலர் பர்மியர்கள் வேப்பிலையை சாதாரணமாய் ஆகாரம் போல் புசிக்கின்றார்கள். அதனால் அவர்களுக்கு விஷ சுரம் உண்டாவதில்லை எனக் கூறின் அது பொருந்தாது. ஏனெனில் பர்மிய ரல்லாத—வேப்பிலையை உண்ணாத பல ஜாதி மனிதர்கள் பர்மாவில் வாழ்கின்றார்கள். அப்படி வாழப்பட்ட பர்மா வாசிகளுக்கு சுரம் காணப்படாததால் மேற்கூறிய காரணம் பொருந்தாது.

மலேரியா என்னும் விஷசுரம் பர்மா நாட்டில் இல்லாததால் பம்பாய், சென்னை முதலான நகர வாசங்களின் ஜன நெருக்கத்தை விஷ சுரத்திற்குக் காரணம் எனக் கூற முடியாது. ஏனெனில் பர்மாவில் துறைமுகப் பட்

டணமாகிய இரங்கோனிலும் சென்னையைக் காட்டிலும் ஜன நெருக்கம் அதிகம்.

ஆதலால் இதுவரை பல வைத்திய நிபுணர்களால் விஷ சுரத்தின் காரணத்தைக் கூறி வந்ததை ஒருவாறு ஆராய்ந்தோம். இனி விஷ சுரத்திற்கு அவர்களால் கண்டு பிடிக்கப்பட்ட ஔடதங்களையும் அவற்றின் உண்மைகளையும் ஆராய்ந்து எனது ஆராய்ச்சியால் தேர்ந்து நான் நிர்மாணித்த விஷயத்தையும் எழுதுகின்றேன்.

விஷ சுரத்திற்கு முதல் முதலில் இந்தியாவிலே இந்தியர்களால் தான் மருந்து கண்டு பிடிக்கப்பட்டது.

இந்தியர்களில் உண்மைத் தமிழர்கள் வாழ்ந்த மலை வாசங்களில் சுரப்பட்டை என்ற ஒரு மரத்தின் பட்டையைக் கியாழம் வைத்து விஷ சுரங்களுக்குக் கொடுத்து வந்தார்கள்.

சுரப்பட்டை கிடைக்காத பல ஊர்களில் வேப்பம் பட்டையையும், நிலவேம்பையும் உபயோகித்து வந்தார்கள். வேப்பம் பட்டையும், நிலவேம்பும் உஷ்ணம் செய்யக் கூடியது.

சுரப்பட்டை அவ்வளவு உஷ்ண முடையதல்ல. மேலும் சுரப்பட்டை இரத்த விருத்தியைத் தருவதில் முதல்தரமான மருந்து. இம்மருந்து முதல் முதலில் நீலகிரியில் வாழும் தமிழர்களால் (தொதுவர் முதலானவர்களால்) கண்டு பிடிக்கப்பட்டது.

இங்கிலீஷ் அரசாங்கத்தவர்கள் இப்பட்டையைச் சின்கோனு பார்க் என அழைத்தார்கள்.

மேல் நாட்டிற்கு இப்பட்டையைக் கொண்டுபோய் அதினின்று கொய்னுவைச் செய்து உபயோகித்தார்கள். அக்கொய்னுவை மேலான மருந்தாகப் பல நாடுகளிலும் பரப்பிக் கையாண்டார்கள். பிறகு எல்லா நாடுகளிலும் இதைச் செய்ய முற்பட்டார்கள்.

கொய்னு மருந்தை முதன் முதல் இந்தியாவில் உட்கொள்ளப் பயந்தார்கள். சில வைத்தியர்கள் அதிகக் கொய்னுவை உபயோகித்துப் பலருக்குக் காது மந்தம் ஏற்பட்டதால் கொய்னு பித்தம் செய்யக் கூடியது, காது செவிடு படக் கூடியது என்ற எண்ணம் எல்லோருக்கும் உண்டாயிற்று. நாளடைவில் கொய்னுவின் அளவைக் குறைக்க ஏற்பட்டதால் அநேகர் உண்ண ஆரம்பித்தார்கள்.

கொய்னு என்னும் மருந்தை உட்கொண்டால் விஷ சுரம் நீங்குவதாய்க் கூறுகின்றார்கள். கொய்னு விஷமானது விஷசுர கிருமியைக் கொல்ல நாள் செல்லுகின்றபடியால் விஷசுரம் கண்ட ஒருவருக்கு 6 வேளை கொய்னுவைக் கொடுத்து விட்டு மருந்தை நிறுத்துவதால் விஷக் கிருமிகள் நாசமடைவதில்லை.

பத்து நாள் அடங்கிய கிருமிகள் மீண்டும் பெருகிச் சுரத்தை உண்டு பண்ணுகின்றது. இப்படி அடிக்கடி சுரம் காண்பதால் பித்தப்பை வீக்கத்தை யடைகின்றது. இதனையே சுரக்கட்டி என்று சொல்லுகின்றார்கள். இக்கட்டியானது இடப் பக்கவிலா வெலும்புக்குக் கீழ் இருக்கும் பித்தப்பையின் வீக்கம் என உணரல் வேண்டும்,

இந்தியாவில் விஷ சுரம் பரவும் சமயத்திற்கு ஒத்தவாறு கொய்னு மருந்து கையாளப்பட்டதால் மற்ற வகை வைத்தியங்கள் குறைவு பட்டும் ஆங்கில வைத்தியம் மேன்மைப் பட்டும் விளங்க ஏற்பட்டது.

விஷ சுரங்களில் குளிர்வந்து பின் சுரம் அடிப்பதையும், சுரம் கண்டபின் கிரமமாய் 105, 106 டிக்கிரி வரையில் உஷ்ணம் அதிகரித்துச் சுரம் விடும் சமயத்தில்

வியர்வை கொட்டுவதும், ஒரு நாள் விட்டு ஒரு நாள் சுரம் அடிப்பதும் (இன்டர் மிட்டண்ட்) இரண்டு மூன்று நாள் சேர்ந்தாற்போல் சுரம் அடித்து விட்டு விடுவதும், இரண்டு நாள் சுரமின்றியும் மூன்றாம் நாள் சுரம் அடிப்பதும், மூன்று நாள் சுரம் இன்றி நாலாம் நாள் சுரம் அடிப்பதும் உண்டு. தவிர வேறு வகை நோய்கள் துன்பப் பட்டுக் கொண்டிருக்கும்போதும் விஷ சுரம் அடிப்பதுண்டு.

இத்தகைய விஷ சுரங்களில் மூன்றாம் முறைக் காய்ச்சல் நாலாம் முறைக் காய்ச்சல் ஆகிய சுரங்களுக்குக் கொய்னா மருந்து பயன் தருவதில்லை.

விஷ சுரத்திற்குக் கொய்னாவை உபயோகித்தால் சுமார் 6 மாத காலம் வரையில் நாள் ஒன்றுக்கு மூன்று தரம் வேளை ஒன்றுக்கு 1 குன்றிமணி எடை நீரில் கலந்து உண்ணல் வேண்டும். இதன்படி உண்டால் ஒழிய விஷ சுரம் தீர்வது இல்லை.

இம்முறையாக ஒரு வியாதியஸ்தராவது உண்ணுவது கிடையாது. அது சாத்தியமும் இல்லை. எனவே வைத்தியர்கள் இரண்டொரு புட்டி கொய்னா மிக்சரைக் கொடுத்து விட்டுப் பேதி உப்பைக்கொண்டு பேதிக்குக் கொடுத்த பின் ஏதாவதொரு பலவிருத்தி மருந்தைக் கொடுத்தனுப்பி விடுகின்றார்கள். இதனால் விஷ சுரம் நீங்கியதுபோல் சில நாளோ அல்லது சில மாதமோ காணப் பட்டாலும் மீண்டும் சுரம் வந்து விடுகின்றது.

இப்படி அடிக்கடி சுரம் காண்பதால் வயிற்றில் பித்தப்பை வீங்கி விடுகின்றது.

விஷ சுரத்திற்கு மேல் நாட்டில் இது வரையில் கொய்னாவைத் தவிர வேறு மருந்து கண்டு பிடிக்காததால் கொய்னாவைச் சேர்த்துக் கொண்டு அதனுடன் சங்கு பாஷாணம் (ஆர்சனிக்) கூட்டி உபயோகிக்கின்றார்கள்.

சில விஷ சுரத்தால் பித்தப் பையும் கல்லீரலும் வீங்கி விடுகின்றன. இத்தகைய சுரத்திற்கு எம் மருந்தும் பயன் தருவதில்லை. இச்சுரமானது இரவு 12 மணிக்கு 105 இருக்கும். மற்றக் காலத்தில் 100, 101 இருக்கும்; சுரம் அதிகரிக்கும் போதெல்லாம் குளிர் உண்டாகும். இதைக் (காலாசார், டெட்லினட் சுரம்) கிருஷ்ண சுரம் என்று சொல்லுவார்கள். இச்சுரத்திற்கு இதுவரையில் 20 நாட்கள் தேக மாற்ற சிகிச்சையையே செய்து வந்தார்கள். தற்காலமாய் (அபிராகத்திலிருந்து) ஆண்டிமனி (யூரோஸ்தால் என்னும்) ஒரு இரத்தத்தில் குத்தி ஏற்றும் மருந்தைக் கண்டுபிடித்து வாரம் ஒரு முறையோ அல்லது இரு முறையோ இரத்தத்தில் மருந்தைச் செலுத்தி வருகின்றார்கள். இதன்படி ஆறு தரம் மருந்தைச் செலுத்த காலாசார் சுரம் நீங்கி விடுகின்றது. இம்மருந்தைக் கண்டு பிடித்த பிரமச்சாரி என்னும் கல்கத்தாவாசி டாக்டர் கணக்கான பொருளைத் திரட்டி விட்டார்; திரட்டியும் வருகின்றார். இதன் விலை (சற்றேறக்குறைய ஒரு முறை இரத்தத்தில் செலுத்தும் மருந்து) 4 அணாவிலிருந்து 20 அணாவும் அதில் சேர்க்கும் ஆவி நீர் 4 அணாவும் ஆகின்றது.

இம்மருந்தை ஒவ்வொரு வைத்திய சாலைகளிலும் அரசாங்கத்தாராலும் பிறராலும் பதினாயிரக் கணக்காக வாங்கி வைத்திருக்கின்றார்கள்.

இம்மருந்து வெளிப்படுவதற்கு முன் எத்தனையோ உயிர்கள் இந்நோய்க்கு இரையாயின.

விஷ சுரத்திற்கு உபயோகிக்கும் கொய்னா மருந்தை 2 கிரெயின் அல்லது ஒரு குன்றிமணி எடை காலை மாலை களில் உபயோகித்து வந்தால் இரத்த விருத்தியை உண்டு பண்ணும்.

சில ஆண்டுகளுக்கு முன் மாசிலாமணி முதலியார் என்னும் ஒரு ஆங்கில வைத்திய ஆசிரியர் சென்னை 1 வது

ஜில்லா வைத்திய சாலையில் வைத்திய மாணவர்களுக்குக் கொய்னா ஒன்றையே விரிவாக எப்பொழுதும் பாடம் சொல்லி வந்தும் தம்மிடம் வரும் பிணியாளர்கள் அனைவருக்கும் கொய்னாவை நீண்ட நாள் கொடுத்தும் வியாதிகளைக் குணப்படுத்தி வந்தார்கள்.

அவரிடம் வாசித்த வைத்திய மாணவர்களே இப்போது சென்னை ராஜதானியில் இருக்கும் டாக்டர்களாவார்கள்.

இவருக்கு அரசாங்கத்திலும் பெரிய அறிவாளி என்ற மதிப் புண்டு.

இத்தகைய இவரை மக்கள் கொய்னா டாக்டர் என்றும் அழைப்பது உண்டு.

இவர் காலத்தில் கொய்னாவை ஏராளமாக உபயோகித்து வந்தார். இவர் விஷ சுரத்திற்குக் கொய்னா சரியான மருந்து என்று கூறுகின்றார். நான் அதை ஒப்ப மாட்டேன். விஷ சுரத்திற்கும் மற்றச் சன்னிபாத முதலான சுரத்திற்கும் கொய்னாவே மருந்து. அதை உபயோகிக்கும் அளவும் காலமும் தெரிந்து கொள்ள வேண்டும் என்று கூறியுள்ளார்.

இவர் கொய்னாவை நீண்ட நாள் சாப்பிடுவது நோயை வேருடன் போக்குவது ஆகும் என்பதற்கு அநேக மேற்கோள்களுடன் நூலும் எழுதியிருப்பதாய் எனக்கு நினைவு.

எல்லா ஊர்களிலும் டாக்டர்கள் கொய்னாவை வேளை ஒன்றுக்கு 10 முதல் 15 கிரெயினும் கெந்தக நீர் (சல்பூரிக் டில்) 10 முதல் 15 துளி டிஞ்சர் டிஜிடலிஸ் 5 துளி மிகுதிக்கு ஒரு அவுன்ச நீரும் சேர்த்து மொத்தமாகக் கலந்து ஒரு தொட்டியிலும் மேற் சொன்ன முறையோடு இந்துப்பு வேளைக்கு ஒரு வராகனெடை இருக்கும்படி சேர்த்த மருந்து ஒரு தொட்டியில்

[illegible] வைத்துக் கொண்டு முதல் நாள் [illegible] நாள் [illegible], மூன்றாவது நாள் [illegible] நாள் வெள்ளை ஆக கலர் போட்டு [illegible] ரும் சுர வியாதியஸ்தர்களுக்குக் கை பார்த்து பேதி ஆச்சா என்று கேட்டு இல்லை என்றால் உப்பு சேர்த்த மிக்சரும் மலம் போகிறது என்றால் உப்பில்லா மிக்சரும் 6 வேளை புட்டி ஒன்றும் அதனுடன் சுரம் விடுவதற்கு பெருசிடின் அஸ்பைரின் சமன் சேர்த்து 10 கிரெயின் ஒரு பொட்டணம் விகிதம் 4 பொட்டணமும் கொடுத்து இம்மருந்தை வாயில் போட்டுக் கொண்டு நீர் சாப்பிட்டால் சுரம் நின்று விடும் பிறகு மிக்சரை 4 மணி நேரத்திற்கு ஒரு முறை சாப்பிட வேண்டும். மத்தியில் சுரம் வந்தால் பவுடரை சாப்பிடு என்று சொல்லி அனுப்பி விடுகின்றார்கள்.

(இந்த பவுடர் ஜெர்மனியில் ஆசிடைலோ சாலிஸிலிக் என்ற பெயரோடு தயார் செய்து நம் நாட்டில் பவுன் ஒன்றுக்கு ரூ. 2-4-0 ஆக விற்கின்றார்கள்.

ஒரு பவுனில் 16 அவுன்ச உண்டு; ஒரு அவுன்சில் 480 கிரெயின் உண்டு.)

இந்தப்படி [illegible] நாள் கழித்த பின் சுரம் விடவில்லை என்று நோயாளி கூறுவாரானால் உன் இரத்தத்தைப் பரிசோதிக்க வேண்டும். பரிசோதித்த பின் நோயைக்கண்டு மருந்து தருகிறேன் என்று கூறுகின்றார்கள். இத்தகைய வைத்தியரிடம் செல்லும் நோயாளிகளில் 100க்கு 60 பேர் விஷ சுரத்தால் பிடிக்கப் படுவாராதலால் சுரம் நீங்கி விட்டது. இவர்களிடம் சென்றால் சுரத்திற்கு நல்ல மருந்து கொடுப்பார் என்று விளம்பரஞ் செய்கின்றார்கள். மற்ற 40 பேரோ பாவம் அவர் என்ன செய்வார் தம்மால் கூடிய வரையில் எத்தனையோ மாற்றி மாற்றிக் கொடுத்துப் பார்த்தார்; நம் தலைவிதி கேட்கவில்லை; பாவம் அவர் என்ன செய்வார் என்று கூறிக் கொள்ளுகின்றனர்.

இவ்வகையில் காலையிலும் எந்நேரத்திலும் ஓய்வில்லாதபடி வைத்தியர்கள் வேலைசெய்யக் கூடிய அளவு மக்கள் அன்னார்களிடம் செல்கின்றார்கள்.

இவற்றிற்குக் காரணம் கண்மூடித்தனமாய் மருந்து கொடுத்தும் நல்ல பேர் கிடைப்பது கொய்னாவின் உபயோகம் என்பதை மறுக்க முடியாது.

இத்தகைய சிகிச்சையாளர்கள் பர்மா நாட்டில் செல்வாக்கடைவது கஷ்டமாக முடியும்.

பர்மா நாட்டில் கொசுக்கள் அதிகமாய் இருந்தும் விஷ சுரம் அங்கு இல்லை. அதற்குக் காரணம் அப்பூமி கந்தக சத்துள்ளதானதால கொசுக்களின் விஷங்களால் சுரம் உண்டாவதில்லை எனக் கூறுகின்றனர்.

கொசுக்களால் ஒரு மனிதனிடத்திலுள்ள விஷம் பலருக்கும் பரவக்கூடும் என்பதை ஒப்ப முடியுமேயன்றிக் கொசுக்களே விஷ சுரத்திற்குக் காரணம் என்று கூறுதல் பொருத்தமாகாது.

விஷசுரத்தைப் பலருக்கும் வியாபிக்கச் செய்வது கொசு எனச் சொல்லலாமே யொழிய கொசுக்களே விஷ சுரத்திற்குக் காரணம் எனல் பொருந்தாது.

கொசுக்களை விஷ சுரத்திற்குக் காரணம் எனக் கூறுமிடத்து மூட்டுப் பூச்சிகளையும் விஷ சுரத்திற்குக் காரணம் என்று கூறலாம்.

கொசுக்கள் விஷ சுரமுள்ள ஒருவருடைய சரீரத்திலுள்ள இரத்தத்தை வயிறார உண்டு மற்றொருவர் சரீரத்தில் அவ்விஷக் கிருமிகள் நிறைந்துள்ள இரத்தத்தைக் கடிப்பது மூலமாகச் செலுத்துவதால் விஷ சுரம் பரவுகின்றது என்று எப்படிச் சொல்லுகின்றோமோ, அதுபோலவே மூட்டுப் பூச்சிகளின் கடியால் உண்டாகும் விஷத்தையும் கூறல் வேண்டும். அதை எந்த டாக்டரும் விவரிக்கவில்லை.

பெரும்பான்மையோர் கொசுக்களால் விஷ சுரம் பரவுகின்றதெனவும் மலை நீர்களில் அழுகிய வஸ்துக்களால் விஷப் பூச்சிகள் சேர்ந்து அப்பூச்சிகள் நிறைந்த நீரைக் குடிப்பதால் விஷசுரம் உண்டாவதாகக் கூறுகின்றனர். இக்காரணம் ஏக தேசத்தில் ஒப்புக்கொள்ள வேண்டியதாகவே இருக்கின்றது. பந்தர் முதலான இடங்களிலும் திருப்பதி பாபநாசம் முதலான மலைகளிலும் மழைநாள் ஆரம்பத்தில் சேர்ந்திருந்த நீரானது விஷக் கிருமிகளுடன் வெளிப்படுவதால் அந்நீரை அருந்துபவர் விஷ சுரத்தால் பிடிக்கப்படுகின்றனர் எனக் கூறுகின்றனர்.

சவ்வாது மலை முதலான இடங்களில் காப்பிச் செடியின் புஷ்பம் உற்பத்தி யாகும்போது அவ் வாசனையை உட்கொண்டவர்கள் விஷ சுரத்தால் பிடிக்கப்படுகின்றார்கள் எனக் கூறுவதால் அழுகின நீர் ஒன்றையே விஷ சுரத்திற்குக் காரணம் என்று கூற இயலாது.

நகர வாசங்களில் அழுகிய நீர் இல்லை. காப்பிச் செடியின் புஷ்பங்களும் இல்லை என்றாலும் விஷ சுரமானது விட்டபாடில்லை. ஆனபடியால் மலைகளிலிருந்து வரும் அழுகிய நீரானாலும் காப்பிச் செடியின் புஷ்ப வாசனையும் விஷ சுரத்துக்கு முக்கிய காரணம் என்று கூற இயலாது (என்றாலும் மேற் சொல்லியவைகளில் விஷ சுரம் காணப்படுவதை ஒப்புக் கொள்கின்றேன்.)

நகர வாசங்களில் விஷ சுரம் நிறைந்திருப்பதால் ஆராய்ச்சியாளர்கள் கொசுக்களால் விஷ சுரம் பரவுகின்றது என்று கூறினாலும் கொசுக்களின் தாயகமாகிய பர்மாவில் விஷ சுரம் காணப்படாததால் கொசுக்களையே நகர வாசங்களின் விஷ சுரத்திற்குக் காரணம் கூற இயலாது.

சென்னைமா நகரத்திலே 1912 ஆம் வருஷத்தில் டாக்டர் டி. எம். நாயர் அவர்கள் விஷ சுரத்திற்குக்

கொசுக்கள்தாம் காரணம் என்றால் கொசுக்களால் நன்னடையார் பேட்டை முதலான இடங்களில் விஷசுரம் அதிகப்பட்டிருக்கின்றது. கொசுக்களுக்கு குளம் குட்டை அவற்றால் அழுகிய மண் இலை முதலானவைகள் ஆதாரமாய் இருந்து வருகின்றன என்று சென்னை முனிசிபாலிட்டியில் பிரதேசத்திலுள்ள கிணறு, குளம் முதலானவைகளை மூட வேண்டும் என்ற தீர்மானம் கொண்டுவந்து அதன்படி சகல கிணறு, குளம், குட்டைகளைச் சொந்தக்காரர்களைக் கொண்டும் பரிபாலன சபையைக் கொண்டும் மூடிவிட்டனர்.

இந்த விஷயத்தில் எத்தனையோ பணம் பரிபாலன சபையில் செலவு செய்யப் பட்டது.

இன்று நாம் விஷ சுரமானது போய்விட்டது என்று கூற இயலாமல் விஷ சுரத்தால் பீடிக்கப் படுகின்றோம்.

எனவே சென்னையில் விஷ சுரத்தை நீக்கக் கிணறுகளையும் குளங்களையும் மூடியதால் நமக்கு ஏற்பட்ட நன்மை ஒன்றையும் காண முடியவில்லை. இன்னும் விஷ சுரம் விட்ட பாடில்லை.

(டாக்டர் டி. எம். நாயர் அவர்கள் குளங்களால் கொசுக்கள் அதிகரிக்கின்றன என்று தப்பு சாமர்த்தியமாய் மக்களுக்கு எடுத்துக் காட்டி முனிசிபாலிட்டி மூலம் எமது பணத்தைச் செலவழித்தாரோ அதுபோல நான் வேறு ஆராய்ச்சி மூலம் செலவழித்து நன்மை பெற வேண்டுமெனக் கூற முன் வரவில்லை.)

எனவே கொசுக்களால் இன்றுவரை செய்வது போல விஷ சுரத்தைக் கடிக்கும் மூலமாய் விஷக் கிருமிகளைப் பலர் இரத்தத்திலும் செலுத்தி விஷ சுரத்தைப் பரவச் செய்கின்றது என்பதை ஒப்புக்கொண்டாலும் அப்படி ஒப்புக்கொண்ட நியாயம் எங்கும் ஒரே படித்தான உண்மையை அளிப்பதாய்க் காணப்படல் வேண்டும். அப்

படி இன்றிக் கொசுக்களுக்குத் தாயகமாகிய பர்மா நாட்டில் விஷ சுரம் காணப்படாததால் கொசுக்களால் சுரத்துக்குக் காரணம் கூறுவது சந்தேக காரணமாய் முடிகின்றது. கொசுக்கள் நிறைந்துள்ள நாட்டுப்புறங்களில் விஷ சுரம் காணப்படாததால் கொசுக்களையே விஷ சுரத்திற்கு முக்கிய காரணமாகக் கூற இயலாது.

ஆனால் விஷ சுரத்திற்குக் கொசுக்கள் காரணம் அன்று என்றால் வேறு காரணத்தைக் கூறவேண்டுவது அவசியமானதால் என்னுடைய அறிவுக்கும் ஆராய்ச்சிக்கும் அனுபவத்திற்கும் தோன்றிய சில விஷயங்களைக் கூறுகிறேன்.

விஷ சுரமானது சூரிய உஷ்ணம் தாக்காதபடி வைத்திருக்கும் நீரை அருந்துவதால் உண்டாகின்றது.

மலையடிவாரங்களில் சருகுகள் விழுந்து அழுகிக் கிடக்கும் நீரில் எப்படி விஷக்கிருமிகள் அதிகப்பட்டு அந்நீரை உண்பவர்களுக்குச் சுரத்தை உண்டு பண்ணுகின்றனவோ அப்படியே இரும்பு அல்லது மண் குழாய்களில் அடைக்கும் சூரிய உஷ்ணம் தாக்காதபடி நீரைச் செலுத்தி வருவதால் குழாய்களில் பாசிப் பிடித்து அப்பாசியின் மூலம் கிருமிகள் பெருகி நீரில் கலந்து வருவதால் அந்நீரை அருந்தும் மக்கள் விஷ சுரத்தால் பாதிக்கப் படுகின்றனர்.

சுமார் 25 வருடங்களுக்கு முன் சென்னையில் விஷச் சுரம் இருந்ததில்லை. ஏனெனில் அக்காலத்தில் புழல் ஏரியிலிருந்து நகரத்திற்கு நீர் வரும் கால்வாய் திறந்த வெளியில் சூரிய உஷ்ணம் தாக்கும் வகையில் நீரைக் கொண்டுவந்து நகரத்தில் பேட்டைக்கு ஒரு பெரிய திறந்த நீர்த் தொட்டிகளைக் கட்டி அத்தொட்டிகளிலிருந்து வீடுகளுக்கு நீர் அனுப்பி வந்ததால் நீரில் சூரிய உஷ்ணம் தாக்குதலால் விஷக் கிருமிகள் சேருவதற்கு இடமில்லாமலிருந்தது.

சில படித்த நிபுணர்கள் சூரிய உஷ்ணத்தின் பெருமையை உணராத காரணத்தால் ஏரியிலிருந்து சூரிய உஷ்ணம் தாக்காதபடி குழாயில் பூமிக்குள் நீரை மூடி நகரத்திற்குக் கொண்டுவந்து பெரிய இயந்திரங்களால் சுத்தம் செய்து நகரத்திற் கெல்லாம் ஒரே நீர் தொட்டி அமைத்து மக்களுக்கு அதிலிருந்து குழாய்களின் மூலம் நகரம் முழுதும் நீர் அளிக்க ஆரம்பித்தார்கள்.

இவர்கள் சுத்தம் செய்த நீரானது தொட்டியிலுள்ள வரையில் சுத்தமாகவே காணப்படலாம். மீண்டும் பூமியில் மறைந்த இரும்புக் குழாயில் சென்றவுடன் விஷமாக மாறி மக்களிடம் வந்து சேரும்போது விஷக் கிருமிகளுடனேயே வந்து சேருகின்றது.

இதனால் எத்தனையோ லக்ஷப் பொருள் செலவழிக்கப்பட்டது. இனியும் நீரை வடிகட்ட மெஷின்கள் தேவை என்று சொல்லுகிறார்கள்.

ஒரு சமயம் அறிவாளிகள் இப்போது பம்பாயின் முழுப் பாகத்திற்கும் சுத்தம் செய்ய முடியவில்லை. அதற்குப் போதுமான சுத்தம் செய்யும் மெஷின்களில்லை என்று சொல்லி எல்லா நீரையும் சுத்தம் செய்து சப்ளை செய்தால் விஷ சுரம் உண்டாகாது என்று கூறுவார்களானால் அது பொருத்தமற்ற விஷயமாகவே கருதலாம். ஏனெனில் பம்பாயில் போதுமான சுத்தம் செய்யும் மெஷின்கள் இருந்தும் அவ்விடத்தில் விஷ சுரம் குறைந்தபாடில்லை. ஆதலால் இம்முறையை ஆதரிக்க இயலாது.

நீரைக் காய்ச்சி அருந்தினால் விஷசுரம் உண்டாகாது என்று சிலர் நினைக்கின்றனர். அப்படிக் காய்ச்சிய நீரிலுள்ள கிருமிகள் நாசமடைந்ததாக இருந்தாலும் ஆறிய பின் மீண்டும் அதற்கு 2 பங்கு கிருமிகள் உண்டாகிவிட ஏதுவாக இருப்பதால் காய்ச்சி அருந்தும் நீரைவிடச் சூரிய உஷ்ணத்தில் இருக்கும் நீரைச் சாப்பிடுவதால் விஷ ஜோரம் அணுகாது.

இக் காரணத்தைக் கொண்டே அருந்தும் நீர் உள்ள குளங்களோ அல்லது கிணறுகளோ உள்ள இடத்தில் மரம் இருத்தல் ஆகாது. மரத்தின் நிழல் நீரில் படலாகாது. அப்படி நிழலிலுள்ள நீரை அருந்துதல் கூடாது என்ற நீதியில் இந்தியர்கள் ஒழுகி வந்தார்கள். இதன் காரணத்தால் இன்னும் காரணம் தெரிந்தோ தெரியாமலோ வீட்டினுள் இருக்கும் கிணறுகளுக்குச் சூரிய உஷ்ணம் தாக்கவேண்டும். அப்படிக்கில்லாத கிணற்று நீர் பாழ்நீர் விஷ நீர் என்று கூறி வருகின்றார்கள்.

ஆகையால் நமக்கு இன்று ஏற்பட்டுள்ள விஷ நீரைச் சுத்தம் செய்து சாப்பிடுவதற்கும் விஷச் சுரத்தினின்றும் நீங்கி வாழ்வதற்கும் நாம் செய்து கொள்ள வேண்டிய சில முக்கிய விஷயங்களை இங்குக் கூறுகின்றேன்.

ஆங்கில வைத்திய முறைப்படி கொய்னைப் பவுடராக உட்கொள்வோமானால் விஷ சுரமானது சீக்கிரம் நீங்குவது கிடையாது. ஆனால் கொதித்த நீர் சேர்த்த கொய்னை உட்கொண்டால் சீக்கிரம் சுரம் நீங்குகின்றது. இதனால்தான் கொய்னை கலந்த நீருடன் திரவமாக உபயோகிக்கின்றனர்.

ஆனதால் நாம் உட்கொள்ளக் கூடிய நீரில் 10 படி நீருக்கு ஒரு வராகனெடை கந்தகத்தைப் பொடி செய்து நீருள்ள மட் பாத்திரத்தில் போட்டு நீரை மாற்றி தினம் அருந்தி வருவோமானால் தற்காலத்து விஷக் கிருமிகளை நாசப்படுத்தி விடலாம். பாமர நாட்டாரும் கெந்தகச் சத்துள்ள பூமியானதால் அச் சத்துக் கலந்த நீரை அருந்துவதால் விஷ சுரம் அங்கு உண்டாவதில்லை. இனி விஷ சுரத்தின் தத்துவங்களையும் சிகிச்சைகளையும் எழுதுகிறேன்.

விஷ சுரமானது இரத்தத்தைக் கொதிப்பேறச் செய்யும்போது ஆரம்பத்தில் குளிர் உண்டாகும். அவ்விதச்

குளிர் உண்டாவதற்குக் காரணம், வயிற்றிலுள்ள மண்ணீரல் கெட்டுப்போய் வீங்க ஆரம்பிப்பதே என்று தெரிந்துகொள்ள வேண்டும்.

இந்தச் சமயம் வயிற்றில் கல்லைக் கட்டினாற்போல் தோன்றும். சரீரம் முழுதும் வலிக்க ஆரம்பிக்கும். குளிர் நின்ற பின் சுரம் காணும். அச்சுரமானது சுமார் 105 டிக்கிரி வரையில் அடிக்கும். பின் மெள்ளச் சுரம் குறைந்து வியர்த்து விடும். வியர்த்தபின் இளைப்பு உண்டாகும்.

நாள்தோறும் சுரம் அடிப்பதும் உண்டு; சிலருக்கு ஒரு நாளில் இரண்டுதரம் உண்டாவதும் உண்டு.

நாள் விட்டு நாள் சுரம் அடிப்பதும் உண்டு. இது முறைக் காய்ச்சல் என்று சொல்லப்படும்.

இத்தகைய விஷ சுரம் சூரிய உஷ்ணம் தாக்கினாலோ அல்லது ஏதாவதொரு பதார்த்தத்தையோ புசிப்பதால் உண்டாகின்றது.

தவிர, நம்முடைய சரீரத்தைச் சூரிய உஷ்ணம் தாக்காதபடி அறைக் குள்ளோ அல்லது வீட்டிற்குள்ளோ அடைத்து வைப்போமானால் சரீரத்தின் உட்பாகத்திலுள்ள இரத்தம் அல்லது சீழ் பாசிப் படிய முற்பட்டு அப்பாசியில் ஏற்படும் விஷம் இரத்தத்திலுள்ள கோடிக் கணக்கான கிருமிகளுக்கும் பரவி இரத்தத்தில் கெடுப் பேறிப் பித்தப் பையையும் வீங்கச் செய்து சுரம் அடிக்க ஆரம்பிக்கின்றது.

பித்தப்பையின் வீக்க விஸ்தீரணத்தால் இளைப்பும் நாள்பட்டு காணும் சுரம் காண ஏதுவாகின்றது. பித்தப்பையின் வீக்கம் அதிகமாய் வயிறு வீக்கம் போல் காணப்படுகின்றது. இதை பித்தப்பை வீக்கம் (என்லார்ஜ்மெண்ட் ஆப் ஸ்பிளீன்) சுரக்கட்டி என்பர்.

மண்ணீரல் வீக்கம் இடப் பக்கமும் கல்லீரல் வீக்கமும் சுருக்கமும் வலப் பக்கமும் ஏற்படும் முறையாகும். இவையெல்லாம் முறைக்காய்ச்சல் என்னும் விஷசுரம் காணும்.

பித்தப்பை (மண்ணீரல்) வீக்கமும், கல்லீரலின் வீக்கமும் ஏற்பட்டு அடிக்கும் விஷ சுரம் இருக்ஷண சுரம் (காலாசுரம்) என்று சொல்லப்படும்.

விஷசுரம் என்று கூறப்பட்டதைக் கல்லீரல், மண்ணீரல் ஆகிய இவைகளின் வீக்க ரோகமும் என உணரல் வேண்டும்.

வியாதி லட்சணம் கூறியபோது வீக்கல், வெடித்தல், சுருங்கல் ஆகிய இவைகளால் நமக்கு நோய்கள் உண்டாவதாகச் சொல்லியிருக்கின்றோம்.

விஷ சுரமானது விஷக் கிருமிகளால் மண்ணீரல் கல்லீரல் வீங்குவதால் உண்டாவதும் எனலாம்.

விஷ சுரத்தின் காரணத்தை இதுவரை கூறினோம். இனி சிகிச்சையைப் பற்றி சில கூறுகிறோம்.

சுரப்படைவில் சுத்தமான கொய்னாவை உண்பதால் விஷக் கிருமிகளின் வேகம் மாறி விடுவதால் சுரம் குறைந்து விடுகின்றது என்பர். கொய்னாவை உண்பதால் சரீரத்தில் விஷம் மாறி கொய்னா விஷம் பரவுவதால் சுரம் நின்று விடுகின்றது.

கொய்னா விஷம் சரீரத்தில் வேறு வியாதியை உண்டு பண்ண மாட்டாதா என்று கேட்பின் கொய்னா விஷமும் வியாதியை உண்டு பண்ணும் என்றே சொல்ல வேண்டும். ஆனால் கொய்னா விஷமானது விஷ சுரத்தை உண்டு பண்ணாது. அதற்கு மாறாய்த் தலை வலியையோ, வயிற்று வலியையோ அல்லது வேறுவித நோயையோ உண்டு பண்ணக் கூடுமே யொழியச் சுரத்தை உண்டாக்காது.

சிலர் கொய்யாவின் விஷத்தை நீக்கப் பேதி மருந்தை உபயோகிப்பார்கள்.

ஆரிய வைத்தியத்தில் விஷ சுரத்திற்குக் கூறிய மருந்தினை இங்குக் குறிக்கின்றேன். நாற்பது பலம் நிலவேம்பும், பத்து பலம் சுக்கும் சேர்த்து 10 படி நீர்விட்டு இரண்டரைப் படியாகச் சுண்டக் காய்ச்சி வடிகட்டி அக்கியாழத்தில் 4 பலம் காட்டாத்திப் பூவும் இரண்டு வீசை வெல்லமும் சேர்த்து மூடிப் பூமிக்குள் 15 நாள் வைத்திருந்து அல்லது ஒரு மூலையில் அசையாமல் 40 நாள் வைத்திருந்து திறந்து பார்க்க அரிஷ்டமாகும். அவ்வரிஷ்டத்தில் வேளைக்கு அரை அவுன்ஸ் வீதம் கொடுத்து விஷ சுரத்தைப் போக்குவது உண்டு.

சரப்பட்டை, சீமைச் சாமந்தி, வேப்பம் பட்டை, நிலவேம்பு, கொத்தமல்லி, சுக்கு ஆகிய இவைகளைச் சம அளவாய்த் தூள் இடித்துச் சன்னமான துணியின் எடைக்குச் சமனாகச் சர்க்கரை சேர்த்து (சர்க்கரை சேர்ப்பது பூச்சிகள் சேராமல் தடுப்பதற்கு) உபயோகிப்பார்கள்.

(சாதாரணமாய்ச் சூரணம் செய்யும் செடி கொடிகளையோ வேர்களையோ அல்லது பழங்களையோ பூச்சிகள் சேராமல் நீண்ட நாள் காப்பதற்கு சர்க்கரை அல்லது உப்பு ஆகிய இரண்டில் ஒன்றைக் கலத்தல் வேண்டும். இல்லையேல் புழுக்கள் சேர்ந்து அழுகி விஷமாகிக் கெட்டு விடும். இம்முறையைச் சித்த வைத்தியத்திலும் காணலாம். உப்பின் பாகம் குறைந்தால் விஷ நோய்களுக்கு இடம் ஏற்படும்)

சிலர் இதைக் கண்டு சர்க்கரையை அதிகம் உண்டாலோ உப்பை அதிகம் சேர்ப்பதோ கூடாது. அதிகம் உண்ணுவது உஷ்ணம் காணும்.

யுனானி முறையில் இதையே ஆர்பத்தாகவும் சேர்த்தாகவும் உபயோகிப்பார்கள்.

தமிழ் முறையில் விஷ சுரத்திற்குப் பல மருந்துகள் உண்டு.

முறைக்காய்ச்சல் ஆகியவைகளுக்கு மிளகும் அம்மையிலையும் அரைத்துக் கழற்சிக்காய்ப் பிரமாணம் காலைகளில் கொடுத்து வரில் சுரம் நீங்கும்.

சரப்பட்டை, நிலவேம்பு, வேப்பம்பட்டை, பற்பாடகம், கோஷ்டம், சுக்கு இவைகளை வகைக்கு அரைப் பலம் இடித்து 4 பாகம் செய்து ஒரு பாகத்தில் கால்படி நீர் விட்டு அரைக்கால்படி நீராகக் காய்ச்சி நாள் ஒன்றுக்கு மூன்று வேளையாக வேளைக்கு இரண்டு சங்கு அல்லது ஒரு அவுன்சாகக் கொடுக்கவே சுரம் நீங்கும்.

படிகாரத்தைப் பொரித்துத் தூள் செய்து ஒரு சிட்டிகைத் தூளுடன் அரை அவுன்ஸ் எலுமிச்சம்பழ ரசமும் அதே அளவு நீரும் கலந்து கொடுப்பின் விஷ சுரம் நீங்கி விடுகின்றது. இம்முறையை 4 மணி நேரத்திற்கு ஒரு தரம் கையாளலாம்.

கௌரி பாஷாணம் என்னும் மருந்தைப் பல நூல் விஷ சுரத்திற்குத் தமிழர் கையாண்டு வந்தார்கள்.

பாஷாணம் சம்பந்தமான மருந்துகளை எந்நிலைய விஷ சுரத்திற்கு உபயோகிக்க வேண்டும் என்றால் மூன்றொன்றாம் சன்னியும் மயக்கமும் வீக்கத்தை அடைந்த போது உண்டாகும் சுரத்திற்கு உபயோகிக்கலாம்.

வைத்தியர்களை உத்தேசித்து கிழவரும் செய்முறையை வரைகின்றேன்.

வாழைப்பழத்தைப் பிழிந்து ரசம் வாங்கி அந்த இரசத்தால் ஒரு நாள் கௌரி பாஷாணத்தை அரைத்து உலர்த்தி ஒரு குடுவையில் மீண்டும் வாழைப்பழ ரசம் விட்டு

உலர்த்த பில்லையையும் வைத்து மூடி சீல் செய்து (1 பலம் பாஷாணத்துக்கு 10 பலம் வாழைப் பழ நீர்) 50 வறட்டியில் புடமிட்டுக் கறுப்பாக இருக்கும் பஸ்மத்தை எடுத்து ஒரு அரிசி எடை தயிரில் காலை மாலை கொடுக்க விஷ சுரம் நீங்கும்.

வாழைப் பழ ஜெயநீர் எடுப்பதற்கு வாழைப் பழத்தை தோல் நீக்கி முற்றின அத்திப்பட்டையை இடித்துக் கலந்து பிழிந்தால் ஜெயநீர் இறங்கும்.

வாழைப் பழத்துடன் முற்றின அத்திக்காயை இடித்துப் பிழிந்தால் நீர் இறங்கும்.

அன்னுப்பு நீரைக் கலந்து வாழைப் பழத்தைப் பிழிந்து ரசம் வாங்கலாம். இம் முறையே மேலானது. இதையே கௌரி பாஷாணத்திற்கு உபயோகிக்க வேண்டும்.

முறைக் காய்ச்சல்

இரண்டாம் முறைக் காய்ச்சலுக்கு தும்பைச் செடியின் வேரைப் பிடுங்கி மஞ்சள் நனைத்த துணியில் கட்டிக் கை காப்பின் மேல் வேரைப் பொருந்தக் கட்டினால் காய்ச்சல் நின்று விடுகின்றது. இதைச் சிலர் நம்ப மாட்டார்கள் என்பது எனக்குத் தெரியும். என் அனுபவத்தில், எத்தனையோ நோயாளிகளுக்குக் குணமாய் இருந்ததை அறிவேன்.

தும்பை வேரில் காப்புபோல் ஸ்தம்பிக்கச் செய்து இரத்தத்தை உஷ்ணப்படுத்தி விஷக் கிருமிகளை உஷ்ணம் தாங்க முடியாமல் நாசமடையச் செய்யும் தன்மை இருப்பதால் முறைக் காய்ச்சல் நின்று விடுகின்றது.

தும்பைப் பூவைப் பாலில் காய்ச்சிச் சாப்பிட விஷ சுரம் நீங்குகின்றது.

தும்பையில் இரத்தத்தைச் சுத்திகரிக்கச்செய்யும் சக்தியும் நாடிப்பேறச் செய்யும் குணம் உண்டு என்பதை ஒவ்வொருவரும் பரீக்ஷித்துத் தெரிந்து கொள்ளலாம்.

தும்பைச் செடியில் சாதாரணத் தும்பை ஒன்று பெருந்தும்பை ஒன்று ஆக இரண்டு தும்பைகள் உண்டு. அவற்றுள் பெருந்தும்பை என்பது செடி படர்ந்தும் புஷ்பம் பூமியை நோக்கியும் இருக்கும். சாதாரணத் தும்பைச் செடி உயர்ந்தும் புஷ்பம் இஷ்டப்படி மேலும் பக்கமும் பூத்து இருக்கும்.

பூமியையே நோக்கியுள்ள புஷ்பங்களை யுடைய பெருந்தும்பைச் செடியின் வேரை வாயில் போட்டு மென்று இரசத்தை விழுங்கிக் கொண்டு சர்ப்பம் முன்னோ அல்லது தேளின் முன்னோ விழுந்து அடிக்கில் அவ் ஜந்துக்களின் மேல் [illegible] சர்ப்பத்தின் [illegible]. தவிர மண்ணை வாரிக் கண்ணில் போட்டுக்கொண்டு [illegible] ஒரு பங்காக கூடக் கண்ணில் [illegible] விழுந்து விடும்.

இதை உணர்ந்த சில பண்டாரங்களும் பிறரும் உத்தம ஜந்துக்களிலோ அல்லது கட்டுக்கள் [illegible] செய்து காட்டி யாசிக்கின்றனர்.

இதனால் தும்பையின் குணம் விஷசுரத்தை நீக்கும் என்பதை இங்குக் கூறினேன்.

தும்பையையும் உப்பையும் அரைத்து பாம்பு கடித்த விஷங்களுக்கும் கொடுக்கின்றார்கள்.

செங்கல்பட்டு ஜில்லாவில் சாலூர் என்னும் கிராமத்தில் திரு. நாராயணசாமி முதலியார் என்ற பெயரமைந்த கிராம முனிசீப் ஒருவர் இருக்கின்றார். அவர் அவ்வூர் சுற்றுப் பக்கங்களி லுள்ளவர்களுக்குச் சர்ப்பம் முதலான விஷக் கிருமிகளாலோ அல்லது தேள் கடியினாலோ ஏற்

பப்படுபவர்களுக்கு உப்பு மிளகு தும்பை இலை இவைகளை அரைத்துக் கொடுத்து வருவதை நான் கண்டுள்ளேன். அவரை விசாரித்ததில் எங்கள் கிராமத்தில் பாம்புகள் அதிகம் என்றும் அப் பாம்புகளால் கடிக்கப்பட்ட நோயாளிகள் தம்மிடம் வந்து மேல் சொன்ன சிகிச்சையைப் பெற்றுக் குணமடைந்து வருவதாகச் சொல்லியுள்ளார்.

இதனால் முறைக் காய்ச்சல் என்ற விஷ சுரத்தைத் தும்பை வேர் நீக்கும் என்பதில் ஐயம் வேண்டியதில்லை என்பதை உறுதி செய்யவே இவ்வளவு விஸ்தாரமாய் எடுத்துக் கூறினேன்.

முறைக் காய்ச்சலுக்கு ஒட்டடை (Cobweb) என்ற வெப், என்னும் பூச்சியின் நூலை ஒரு கடலைப் பிரமாணம் சேகரித்துப் பனை வெல்லத்தில் வைத்து காலை மாலையாக இரண்டு நாள் கொடுக்க நாள்பட்ட குளிர் சுரம் நீங்கி விடுகின்றது. ஒட்டடையால் ஆரம்பகால விஷச் சுரம் நீங்குவதில்லை. ஒட்டடை என்பது இருதயத்திற்குப் பலத்தைத் தருவதில் நிகரற்ற மருந்து.

(ஆங்கில டாக்டரிக) இங்கிலீஷ் மருந்துகளில் இருதய வியாதிக்குக் கொடுக்கும் டிங்சர் டிஜிடலிஸ், டிங்சர் கன்வாலிரா, எக்ஸ்ட்ராக்ட் காக்டி கிராண்டி போலியம் ஸ்பிரிடம், ஸ்டிக்னைன் முதலான மருந்துகளைக் காட்டிலும் ஒட்டடை மேலானது.

சாதாரணமாய்ச் சித்த வைத்தியர்கள் கிராமாந்தரங்களில் சிதனம் (என்றும் இருதய அடிப்பின் அதிவேகத்தால் இரத்தம் சரீரத்தின் முடிவுவரை செல்ல முடியாத காலத்தில் கால், கை, மூக்கு இவைகளை சில்லிடும் போது) ஒட்டடை அல்லது அதற்குச் சமமான பட்டுப் பூச்சியின் நூலாலாகிய துணி ஆகிய இவைகளில் ஒன்றைச் சாம்பிராணி நீர்விட்டுக் காய்ச்சிக் கொடுத்து இருதயத் துடிப்

பைக் குறைத்து இரத்த ஓட்டத்தைப் பெருக்கி சரீரத்தில் உஷ்ணம் உண்டாகுமாறு செய்வதை அறிவோம்.

அமெரிக்காவில் டாக்டர் எல்லிங்வுட் என்பவர் ஒட்டடையின் குணத்தைப் பற்றி ஒரு புத்தகம் எழுதியுள்ளார். அப்புத்தகத்தின் சாரம் யாதெனில் ஒட்டடையும் அதன் வர்க்கமாகிய பட்டுகளும் நாள்பட்ட விஷசுரத்தையும் இருதய வியாதியையும் போக்கும் என்பதேயாம்.

நவீனமாய்க் கண்டுபிடித்த டாக்டர் எல்லிங்வுட் சொன்ன வியாதிகளுக்கு நம் நாட்டில் எத்தனையோ ஆயிரம் ஆண்டுகளுக்கு முன்னிருந்தே இம்முறை கையாளப்பட்டு வருவதுமன்றி நமது பாட்டிமார்களின் வீட்டு வைத்தியமாகவும் வழங்கி வருகின்றது.

நவீன நாகரிகம் காரணமாய் நம் பாட்டிமார்களுக்கோ அல்லது நாட்டு வைத்தியர்களுக்கோ ஒட்டடையின் குணம் விளக்கிச் சொல்லத் தெரியாததால் இம்முறை அநாகரிகமாய்க் கருதப்பட்டு வருகின்றது.

அமெரிக்கன் டாக்டர் இதற்காக ஒரு புத்தகம் எழுதி வெளிப்படுத்தி இரா விட்டால் இன்று நான் எழுதும் விஷயத்தையும் ஒரு 'குவாக்' சொல்லுகின்றான் என்றே மதிப்பீர்கள். நல்ல வேளையாய் மேல் நாட்டார்களே விரித்து எழுதியிருப்பதால் இதனைக் கூறும் என்னை நீங்கள் 'குவாக்' டாக்டர் என மதித்து இதன் மேலான குணத்தைப் புறக்கணிக்க மாட்டீர்களென்று உறுதியாய் நம்புகிறேன்.

இருதய வியாதியால் கஷ்டப்படும் ஒவ்வொருவரும் இதனை உபயோகித்தும் பலனடையலாம். ஒட்டடையை எத்தனை நாள் உண்டாலும் உஷ்ணம் செய்ய மாட்டாது.

எத்தகைய நிலைமையிலும் ஒட்டடைக் கஷாயம் உபயோகிக்கலாம்.

சில ஒட்டடைகளை சேர்க்கும் எட்டிக்காய் பூச்சிகளால் உண்டாக்கப்பட்ட வெண்மையான பூச்சிக் கூண்டை விஷ சுரத்திற்குக் கொடுப்பதுண்டு. அது உஷ்ண முடையது. பாஷாணத்திற்கு நிகரானது. இரு வேளைக்கு மேல் உட்கொண்டால் இரத்த பேதியை உண்டு பண்ணி விடும். கல்லீரலின் மேல் வேலை செய்யக் கூடியது என்பதை வாசகர்கள் உணர்ந்திருத்தல் வேண்டும்.

அடிக்கடி விஷசுரம் கண்டு மண்ணீரல் வீக்கம் கண்ட பிள்ளைகளுக்கு நாகதாளிப்பழம் [illegible] கொண்டுவந்து முள் நீக்காமல் இடித்து இரண்டுபடி நீர் விட்டு [illegible] சுண்டக் காய்ச்சி வடிகட்டி ஒரு [illegible] சேர்த்துச் சர்பத்து பதமாய்க் காய்ச்சி வைத்துக்கொண்டு காலை மாலைகளில் ஒரு அவுன்ஸ் வீதம் வெந்நீர் சேர்த்து உண்டு வரச் சுரக்கட்டி கரைந்து விடும்.

கடல் நுரையைத் தூள் செய்து வைத்துக் கொண்டு ஒரு சிட்டிகை தூளும் கடல் நீர் ஒரு அவுன்ஸுமாகக் காலை மாலைகளில் சாப்பிட்டு வரக் கட்டி கரைந்து விடும்.

பப்பாளிப் பழத்தைத் தினப்படி உண்டு வரச் சுரக் கட்டி கரைந்து விடும்.

நாலாம் முறைக் காய்ச்சல்

இச்சுரமானது நாலு நாளைக்கொரு தரம் வரும். இதற்கு எத்தகைய மருந்தும் பயன்படுவதில்லை. டாக்டர் M. C. நஞ்சுண்டராவ் பி. ஏ. எம். பி. அண்டு சி. எம். என்னும் பட்டம் பெற்றுச் சென்னை மயிலாப்பூரில் பிரபல வைத்தியராக இருந்தார். அவர் இச்சுரத்திற்கு மருந்து கொடுத்து வந்தார். அம்மருந்தையே நானும் கையாண்டு வருகிறேன். அதன் விபரத்தைக் கீழே குறிக்கிறேன்.

கெச்சக்காய்ப் பருப்பு (கழற்சிக்காய்) [illegible], மிளகு [illegible] தூள் செய்து தனித்தனி வஸ்திரகாயம் செய்து

கலந்த பின் 10 குன்றிமணி எடைத் தூளுடன் சர்க்கரை சேர்த்துச் சுரம் விட்ட மறுதினத்திலிருந்து 4 மணி நேரத்திற்கு ஒரு தரம் கொடுத்து வர நாலாம் முறைக் காய்ச்சல் உடனே நின்று விடுகின்றது. இம்முறையை [illegible] கால் வாத சுரம், ஆனைக்கால் சுரம், நரிகட்டி கண்டாலும் சுரம் ஆகிய சுரங்களுக்கும் விரைவாத சுரங்களுக்கும் கொடுப்பது உண்டு. என் அனுபவத்தில் மேற் சொல்லிய எல்லாச் சுரங்களுக்கும் இம்மருந்து உபயோகப்பட்டாலும் நாலாம் முறைக் காய்ச்சலுக்கு மாத்திரம் இது ஒன்றே உலகில் நிகரற்ற மருந்து என பறையடிக்கப் பின் வாங்க மாட்டேன்.

எனவே குளிர் சுரம் முதலான மலேரியா என்னும் விஷ சுரத்தின் காரணங்களையும் அவற்றின் சிகிச்சைகளையும் சொன்னேன். இதில் கொய்னாவின் குணத்தையும் விளக்கினேன். அஃதன்றிச் சிகிச்சைகளும் கூறினேன். இனி கொய்னாவைத் தமிழ் வகையில் உட்கொண்டு [illegible] படைய [illegible] கூறிப் பின் வேறு விஷயங்களில் பிரவேசிப்பேன்.

கொய்னாவை இரண்டு [illegible] 10 [illegible] யின் எடையில் [illegible] பழ [illegible] டன் கலந்து நாள் ஒன்றுக்கு 3 தரம் உண்ண விஷ சுரம் உடனே நீங்கும். (இதையே [illegible] விளாம் பழத்தில் கலந்து உண்ணுவதாலும் நீங்கும்)

கடைசியாக விஷ சுரத்தை மருந்தின்றிச் சூரிய உஷ்ணத்தின் பிரயோகத்தால் குணமாக்கிக் கொள்ளலாம் என்பதைத் தெரிவித்துக் கொண்டு இதை முடிக்கின்றேன்.

சப்பாத்திப் பூ

அல்லது

சப்பாத்தி

செம்பரத்தன் பூ (தமிழ்) [illegible] (தெலுங்கு) ஷூ பிளோவர் அல்லது ஷூ ரோஸ் பிளோவர் (இங்கிலீஷ்) ஜப புஷ்பம் (சம்ஸ்கிருதம்)

இந்தப் பூ சிவப்பாகவும் தின்றால் கொழு கொழுப்பாகவும் இருக்கும். இதில் இரண்டு வகை உண்டு. ஒன்றை ஒற்றைப்பூ என்றும் மற்றொன்றை இரட்டைப்பூ என்றும் கூறுவார்கள்.

இதன் செடி நந்தியாவட்டைச் செடியைப் போல் இருக்கும். இதன் இலையை மென்று தின்றாலும் கொழு கொழுப்பாகவே இருக்கும்.

இந்தப் பூவை இந்தியர்கள் பூசைக்கு உபயோகிக்கின்றார்கள். இப்புஷ்பம் எல்லாப் பங்களாக்களிலும் கிடைக்கும். [illegible] தோட்டங்களில் இச்செடிகளை அதிகமாக உற்பத்தி செய்கின்றார்கள்.

இந்தியப் பெண்கள் இப்புஷ்பத்தை தலையில் [illegible] தானும் சூடி வருகின்றார்கள்.

இப்படிச் செய்வதால் சிரசில் [illegible] முதலான [illegible] உண்டாவதில்லை. சிலர் புஷ்பத்தோடு எண்ணெயும் சேர்த்துச் சூரிய புடம் வைத்துத் தலைக்குத் தடவிக் [illegible] வார்கள்.

தலையில் சுண்டு அதிகமாய் இருக்கில் மேற்சொன்ன புஷ்பத்தைத் தலையில் தேய்ப்பது உண்டு.

சப்பாத்திப் பூவானது உஷ்ண சம்ஹாரி. கல்லீரலின் மேலிலும் இருதயத்தின் மேலிலும் சிறுநீர்ப்பையின் மேலிலும் வேலை செய்யக் கூடியது.

மேக சுரம் காயும் நோயாளிகளுக்குச் சப்பாத்திப் பூ நான்கும் அரைப்படி நீரும் விட்டுக் காய்ச்சி அருந்தினால் சுரம் நீங்கி விடும்.

இலேசான உஷ்ண சுரங்களுக்கு மிக உபயோகமானது.

வளர்ந்து உள்ள குழந்தைகள் அதாவது இருதயத் துடிப்புள்ள பலவீனமான குழந்தைகளுக்குச் சப்பாத்திப் பூ கஷாயம் அல்லது சர்பத்து, காலை மாலை கொடுத்து வர இருதயத் துடிப்பு நீங்கிக் குணமடைகின்றது.

சப்பாத்திப் பூவை [illegible] உபயோகப் படுத்தலாம். [illegible] எரிச்சலால் துன்பப் படும் நோயாளிகளுக்கு [illegible] பிச்சம்பழ அளவு சப்பாத்திப் பூவை அரைத்துப் பாலில் கலக்கி காலையில் சாப்பிட்டு வர மூன்று நாட்களில் நீர் எரிச்சல் நீங்கி வெண்மை நிறத்தோடு தாராளமாய் நீர் இறங்கும்.

சிலர் இப்புஷ்பத்தை வெறும் வாயில் மென்று தின்பதும் உண்டு; அதனாலும் வெள்ளை நோய் நீங்கும்.

கல்லீரல் வீங்கி இருக்கும் சமயத்தில் சுரம் அடிப்பதுண்டு. அத்தகைய சுரங்களுக்கு எந்த ஒளடதமும் பயன் படுவதில்லை. ஆனால் சப்பாத்திப் பூ மேற்சொன்ன வியாதியைக் குணப்படுத்துகின்றது.

பெரும்பாடு என்னும் பெண்களுக்கு உண்டாகும் உதிரப் பெருக்கை நிறுத்துவதற்குச் சப்பாத்திப்பூ பெரிதும் உபயோகிக்கக் கூடியது.

எரும்புருக்கி என்னும் நோயைச் சப்பாத்திப்பூ கஷாயம் குணப்படுத்தி விடுகின்றது.

சிறு குழந்தைகளுக்கு இருதய வியாதி ஏற்பட்டு இளைத்து வரும் சமயத்தில் எம்மருந்தைக் கொடுப்பினும் பயன் தருவதில்லை. மேல்கொண்டு உஷ்ணம் அதிகரித்து வயிற்றுவலி, வயிறுப்பல் முதலான தொந்தரவுகள் ஏற்படுகின்றன.

அத்தகைய குழந்தைகளுக்கு நாள் ஒன்றிற்குப் பத்துப் புஷ்பத்தில் ஒருபடி நீர் விட்டு அரைப்படியாகக் கண்டக் காய்ச்சி வடிகட்டிக்கொண்டு பாலிலோ அல்லது வேறெந்த ஆகாரத்திலோ நீருக்குப் பதிலாக உபயோகித்து வரக் குழந்தைகள் பலமாகவும் உஷ்ணமில்லாமலும் நீர் மலம் தாராளமாய் கழித்தும் சுகமாக வளரும்.

என்னுடைய அனுபவத்தில் எத்தனையோ குழந்தைகளுக்கும், பெரியவர்களுக்கும் சப்பாத்திப் பூவை உபயோகித்துப் பல வியாதிகளைக் குணப்படுத்தி யிருக்கின்றேன்.

அவற்றுள் என்வீட்டுச் சொந்த அனுபவத்தில் ஒன்றிரண்டு கூறுகிறேன்.

எனக்கு 1920 ஆம் ஆண்டு ஒரு ஆண் குழந்தை பிறந்தது. அக்குழந்தை பிறந்தவுடன் மெலிந்த சரீரத்தோடு காணப்பட்டது.

குழந்தை பிறந்தது முதல் ஓயாது இருமலும், இளைப்பும் ஏற்பட்டிருந்தன.

அந்த நிலையில் அக்குழந்தை எப்படியாவது பிழைக்க வேண்டும் என்ற ஆசையினால் நான் பட்டம் பெற்ற என் அறிவில் புத்திசாலிகளெனத் தீர்மானித்த ஆங்கில வைத்தியர்களைக் கொண்டு சுமார் 6 மாத காலம் சிகிச்சை செய்து வந்தேன். அதனால் யாதொரு பயனும் விளையவில்லை. பின் அதை விடுத்துத் தமிழ் வைத்தியர்களைக் கூப்பிட்டுக் காட்டினேன். என் குழந்தையைப் பார்த்த சகல வைத்தியர்களும் மீன் எண்ணெய் கொடுக்கும்படியும், குளிர்ச்சி எண்ணெய் கொடுக்கும்படியும், வைரால் கொடுக்கும்படியும், ஆர்லிக்ஸ், மெல்லின்ஸ், கிளாக்சோ, சானடோஜன், ஆஸ்பரின், ஓவல்டின் முதலான வஸ்துக்களில் ஒவ்வொன்றை ஒவ்வொரு வைத்தியர்கள் கொடுத்து வரும்படியும் கட்டளை யிட்டார்கள். இவற்றில் ஒன்றிலும் குணம் காணப்படவில்லை. கடைசியாக இருமல் இருப்பினும் இருக்கட்டும் என்று ஆலோசித்துச் சப்பாத்திப் பூவை நீரில் காய்ச்சி உபயோகிக்க ஆரம்பித்தேன். அப்படி ஆரம்பித்த பத்துத் தினத்திற்குள் உஷ்ணம் குறைந்து இருமல் நின்று விட்டது.

பிறகு [illegible] குழந்தை விளையாட ஆரம்பித்து, [illegible] பருவத்தின் [illegible] சுமார் 6 ஆண்டு வரையில் சப்பாத்திப் பூவைச் சர்பத் செய்து வைத்துக்கொண்டு கொடுத்து வந்தேன்.

அதன்படியே மற்றக் குழந்தைகளுக்கும் பிறந்தது முதல் சப்பாத்திப் பூ நீரைக் கொடுத்துக்கொண்டு வருகிறேன்.

என்னுடைய சிகிச்சையை விரும்பி வரும் அநேக வியாதியஸ்தர்களுக்குச் சப்பாத்திப் பூவைச் சர்பத்து செய்து கொடுத்துக் குணப்படுத்தி வருகிறேன்.

தண்டையார் பேட்டையில் சாமி வெங்கடேசப் பெருமாள் அவர்களின் மைத்துனிக்குக் கல்லீரல் வீக்கம்.

கண்டு சரீரம் வெளுத்து நடக்கச் சக்தியற்றிருந்தார். 108, 104, டிகிரியில் சுரம் அடித்துக் கொண்டிருந்தது. அதற்காகச் சென்னையில் பல வைத்தியர்களிடத்திலும் மருந்து சாப்பிட்டு ஒரு குணமும் காணப்படாததால் என்னிடம் வந்து சிகிச்சை பெற ஆசைப்பட்டபோது நான் அந்தம்மையாருக்குச் சப்பாத்திப் பூவின் சாற்றைக் கொடுத்தேன். அதனால் அவர்களின் நோய் நீங்கித் தண்டையார் பேட்டை போலீஸ் ஸ்டேஷனுக்கு மூன்றாவது பங்களாவில் சுகமாக இன்றும் வாழ்ந்து வருகின்றனர்.

1981ஆம் ஜனவரி 1ல் திருவொற்றியூரில் [illegible] கும் சானிடரி இன்ஸ்பெக்டர் திரு. [illegible] அவர்களின் இளைய குமாரத்திக்கு 7 மாதம் கருப்பமுள்ள சமயத்தில் சுரம் கண்டு கல்லீரலும் நீர்ப்பையும் வீங்கி வயிற்றில் உப்பல் ஏற்பட்டு இருந்ததால் அவ்வீட்டில் இருந்த தாலுக்கா போர்டு டாக்டரைக் கொண்டு சிகிச்சை செய்தார்கள். சிகிச்சை ஆரம்பித்த இரண்டு மூன்று தினத்தில் வயிறு பூராவும் கருங்கல்லைப்போல் கெட்டிப்பட்டும் நீர் இறங்காமலும் மூச்சுவிட முடியாமலும் ஏற்பட்டு விட்டது.

டாக்டர் பரிசோதித்துக் குழந்தை அசைய முடியாமல் [illegible] யால் அடைப்படுவதால் அபாயம் ஏற்படும் என்று கூறி [illegible] பெரிய டாக்டரை வரவழைக்க வேண்டும் எனச் சொல்லி ஆஸ்பத்திரி டாக்டருக்கும் ஒரு கடிதம் எழுதிக் கொடுத்தாராம்.

அக்கடிதத்தை எடுத்துக் கொண்டு அதிவேகமாய் மோட்டார் வண்டி சென்னை ராயப்பேட்டை ஆஸ்பத்திரிக்குச் சென்று அவ்விடத்தில் டாக்டர் இல்லாமல் வெளியில் [illegible] இருந்ததால் அப்படியே என்னிடம் வந்தார்கள்.

அவர்கள் வந்த மோட்டாரில் ஏறிக்கொண்டு திருவொற்றியூர் சென்று நோயாளியைப் பார்த்த போது என் மனம் என்ன செய்வது என்று தோன்றாமலிருந்தது. பிழைப்பாளா? டாக்டர்கள் பிழைக்க மாட்டாள் எனச் சொல்லுகிறார்களே எனப் பெற்றோர்கள் கேட்டார்கள்.

அவர்களுக்கு அந்த நிலையில் நான் ஒன்றும் சொல்லச் சக்தியில்லை. வயிறு தளர்ந்து நீர் இறங்கினால் பின்னால் சகலத்தையும் சொல்வதாய்க் கூறி விட்டு வயிற்றின் மேல் பொன்னாங்காணியைக் கம்பளித் துணியில் கட்டி வெந்நீரில் தோய்த்துத் தோய்த்து ஓயாமல் ஒற்றடம் போடச் சொல்லிச் சப்பாத்திப் பூவின் நீரை ஆகாரமாக உபயோகிக்கும் படியும் கட்டளை செய்து விட்டு வீடு திரும்பினேன்.

மறுநாள் காலையில் சிரித்த முகத்துடன் நோயாளியின் புருஷன் என் வீட்டிற்கு வந்து இரவு நன்றாய்த் தூங்கியதாயும் நீர் இறங்கியதாயும் வயிறு தளர்ந்து விட்டதாயும் கூறி மீண்டும் வந்து பார்க்கும்படி கேட்டார். [illegible] ஒரு ஆச்சரியத்தை உண்டு பண்ணியது.

அத்தகைய ஆச்சரியத்தை உண்டு பண்ணிய வைத்தியத்தைப் பற்றி வாசகர்களாகிய உங்களுக்கு நான் கூறவேண்டிய அவசியம் இல்லை என்றே நினைக்கிறேன்.

இன்று வரையில் சப்பாத்திப் பூவின் வைத்தியத்தை உண்டு சுகமாக உலாவி வருகின்றார்கள். குழந்தையும் வயிற்றில் உலாவி வருவது தெரிவதாகவும் சொல்லுகின்றார்கள். கடவுள் கிருபையால் சுகமாகப் பிள்ளையைப் பெற்று விடுவார்கள் என்று நினைக்கிறேன்.

சர்பத் செய்யும் விதம்

80 புஷ்பத்திற்கு ஒருபடி நீர் விட்டு அரைப்பங்கு பாகக் கொழும் வரையில் வடிகட்டி ஒரு வீசை சர்க்கரை சேர்த்துச் சர்பத்தாகக் காய்ச்சிக் கொள்ள வேண்டும்.

சர்பத் பதம்

சர்க்கரை சேர்த்துக் காய்ச்சும்போது ஒரு கரண்டியில் எடுத்து ஆள்காட்டி விரலால் சர்பத்தைத் தொட்டு பெருவிரலைச் சேர்த்துப் பிரித்தால் மத்தியில் நூல் போல் அறுபடாமல் [illegible] உணர்ந்து இறக்கிவிட வேண்டும்.

மேற்சொன்ன சர்பத்தில் குழந்தைகளுக்கு ஒரு தேக்கரண்டியிலிருந்து மூன்று தேக்கரண்டி வரையிலும், பெரியவர்களுக்கு அரை அவுன்ஸிலிருந்து ஒரு அவுன்ஸ் வரையிலும் நாள் ஒன்றுக்கு மூன்று தரம் கொடுக்கலாம். நீர் அடைப்பால் கஷ்டப்படுபவர்களுக்குச் சப்பாத்தி இலையை பொடியிட்டுக் கொடுக்க நீர் இறங்கும்.

சப்பாத்திப் பூவையோ அல்லது இலையையோ உலர்த்தித் தூள்செய்து காலை மாலை பானத்திற்குக் காப்பியைப் போல் உபயோகிக்கலாம்.

சென்னை உயர்நீதிமன்ற நீதிபதி திரு [illegible] அவர்கள் சப்பாத்தி பூவின் பெருமையைப் பல உயர்ந்த [illegible] வெளிப்படுத்தி விருப்பதாகத் தெரிகின்றது.

[illegible] சப்பாத்திப் பூவைப் பெருமையா[illegible] [illegible] இரு ஒப்பற்றதாயும் கூறி ஆராய்ந்து

தமிழ்நாடு

ஓர் அரிய வாரப் பத்திரிகை

உலக முழுவதுங் கண்டு பெறும் அரிய இனிய செய்தி களை உண்மையுடன் உரைக்கும்; அறிவை வளர்க்கும் பெரிய உண்மைகளை அரிய முறையில் தெளிவு செந்தமிழ் நடையில் நன்கு புகட்டும்; அரசியல் முறையின் நலக்குறை தெளிவுபட எடுத்து அச்சமின்றி எடுத்து உரைக் கும்; [illegible] சீர்திருத்தத்தில் யாவரும் நன்மை பெற [illegible] தொண்டுகளைச் செவ்வனம் விளக்கும்; சமயச் [illegible] ஆராய்ச்சி முறையில் இனிது கூறும்; [illegible] சீர்திருத்தம், தத்துவ ஞானம், தெய்வீக அறிவு [illegible] புதிய வகையில் எளிய நடையில் [illegible] வியாபார நுணுக்கங்களை [illegible] [illegible]

[illegible]

24 பக்கம் கொண்டது [illegible] வாரம்

வருட சந்தா	உள்நாடு ரூ.	3—0—0
	வெளிநாடு ரூ.	4—0—0

தமிழ்நாடு, காரிய நிலயம்,
31, வைத்தியநாத முதலி வீதி, சென்னை.