JL
[illegible]
[illegible]
184873

Registered. No. M. 1640 வருஷச் சந்தா ரூபா. 1.

ஸ்ரீ தன்வந்திரி

ஆயுர்வேத வைத்திய பக்ஷ பத்திரிகை

ஒவ்வொரு திரயோதசிக்கும் வெளியாகும்.

சென்னை ஆயுர்வேத கலாசாலையின்

பழைய மாணவர்களின் சங்கத்தின் சார்பில் பிரசுரிக்கப்படும்.

பத்திராதிபர். டாக்டர். ஆ. லக்ஷ்மீபதி, பி. ஏ., எம். பி., ஸி. எம்.,

உதவிபத்திராதிபர். டாக்டர். உ. ர. அரங்கசாமி ராஜு, ஏ. எம். ஏ. ஸி.

OFFICE OF THE REGISTRAR OF BOOKS
3 AUG 1928
MADRAS

மலர். 1.	1928ஸு மே—ஜூன்	இதழ் 15—18.

பொருளடக்கம்.

———:o:———

		பக்கம்.
1.	ஈக்கள் பிணிகளைப் பரவச்செய்யும் ஸாதனங்களாம்	1—6
2.	வியாயாம சாஸ்திரம்	7—10
3.	வியாதிகளின் குறிப்பு	10—11
4.	ஆவடி ஆரோக்ய ஆச்ரமம்.	13—17
5.	மலசுத்தி மருந்து	18
6.	1928ஸு அகில இந்திய ஆயுர்வேத மஹாமண்டல பரீக்ஷையில் தேரியவர்கள்	18
7.	நூறு உபயோகமான ஔஷகச் சரக்குகள்.	57—64

ஆந்திர ஆயுர்வேத பார்மஸி லிமிடெட்,

முகவுரை.

இந்த ஔஷதசாலை 1920வரு, ஆயுர்வேத முறைப்படி செய்யப்பட்டு எக்காலத்திலும் எல்லோராலும் அங்கீகரிக்கப்பட்ட ஆயுர்வேத ஔஷதங்கள் வேண்டிய அவ்வளவு சரியாக கிடைப்பதில்லையென்கிற குறையை நிவர்த்தி செய்யும்பொருட்டு, டாக்டர். ஆ. லக்ஷ்மீபதி அவர்களால் மூன்று லக்ஷரூபாய் மூலதனத்துடன் ஸ்தாபிக்கப்பட்டது. கீழ்க்கண்டவைகள் இதன் முக்கிய நோக்கங்கள்.

(1) எல்லா மருந்துச் சரக்குகளையும் மூலிகைகளையும் சேகரித்தல், தற்சமயம் வழக்கத்தி லில்லாதவைகளைக் கண்டு பிடித்தல், கெட்டுப்போகாமல் காப்பாற்றி வைத்தல், வேண்டுபவர்களுக்கு நியாயமான விலைக்கு கொடுத்தல் முதலியவை.

(2) பண்டைக் காலத்தியவையும் தற்காலத்தியவையுமாகிய ஸாதனங்களைக்கொண்டு முக்கியமான மருந்துகளை எல்லாம் செய்தல்.

(3) ஆயுர்வேத சாஸ்திரத்தை அபிவிருத்தி செய்யக் கூடியவையும் ஆயுர்வேத விஷயங்களை அறிவுறுத்தக் கூடியவையுமாகிய துண்டுக் காகிதங்கள், பத்திரிகைகள், புத்தகங்கள் முதலியவைகளைப் பிரசுரித்தல்.

இவ்வௌஷத சாலையை ஆரம்பித்த கொஞ்ச காலத்திற்குள்ளாகவே இதில் செய்யப்படும் ஔஷதங்களின் பரிசுத்தத் தன்மைக்காகவும் சிறந்த குணத்திற்காகவும்நற்புகழ் உண்டாயிருப்பது திருப்தியாக யிருக்கிறது. அகில இந்திய ஆயுர்வேத மகாநாட்டிலும், மற்ற மகாநாடுகளிலும் முதற்தரப் பொற் தக்கங்களை பரிசளித்ததற்கேற்ப பொது ஜனங்களும் வைத்தியர்களும் எ ளிடத்தில் வைத்திருக்கும் நம்பிக்கை பெரும் பரிசாக இருக்கிறது.

தற்சமயம் கிடைக்கும் அனேக ஔஷதங்கள் சாஸ்திரப் பெயருள்ளவையாயிருப்பினும் சாஸ்திர முறைப்படி செய்யப்படாமல் சாஸ்திரத்தில் சொல்லியுள்ள முக்கியமான சரக்குகள் கூட சேர்க்கப்படாமல் செய்யப்பட்டவை யென்கிறதை கவனிக்கும் படியாகவும், மருந்துகளைப் பரிசுத்தமாகச் செய்யும் எங்கள் பார்மஸியின் மருந்துகளை வென்றறிய மருந்தின்மேல் "ஆந்திர" என்கிற பதத்தை கவனிக்கு மாறும் கேட்டுக்கொள்ளுகின்றோம். எங்கள் கம்பெனியின், "ஆந்திர ஆயுர்வேத பார்மஸி லிமிடெட்" என்கிற முழுப்பெயரை

ஸ்ரீ தன்வந்தரி

ஆயுர்வேத வைத்திய பக்ஷ பத்திரிகை.

ஒவ்வொரு திரயோதசிக்கும் வெளியாகும்.

சென்னை ஆயுர்வேத கலாசாலையின்

பழைய மாணவர்களின் சங்கத்தின் சார்பில் பிரசுரிக்கப்படும்.

பத்திராதிபர். டாக்டர். ஆ. லக்ஷ்மீபதி, பி. ஏ., எம். பி., ஸி. எம்.

உதவிபத்திராதிபர். டாக்டர். உ. ர. அரங்கசாமி ராஜு, ஏ. எம். ஏ. ஸி.

மலர் 1.	1928வரு மே—ஜுன்	இதழ். 15—18

ஈக்கள், பிணிகளைப் பரவச்செய்யும் ஸாதனங்களாம்.

டாக்டர் ஆ. லக்ஷ்மீபதி, பி.ஏ., எம்.பி., ஸி.எம்.,

நாம் ஓர் ஐந்து நிமிஷம்வரையில் ஒரு ஈ செய்யும் வேலைகளைக் கவனித்துவந்தால், அதனிடமிருந்து தெரிந்துகொள்ளக்கூடிய விஷயம் அநேகமுண்டென்று அறிவோம். நமது தேசத்தில் எக்காலத்திலுமே ஈக்களுக்குக் குறைவிராது. ஆகிலும், மாரிகாலத்தில் பனம் பழம், பசுஞ்சாணம் முதலியவை அழுகிக் கொண்டு வரும்போது அவை அபரிமிதமாய் எங்கும் வியாபித்திருக்கும். இதற்கு அசுசியே காரணம். ஒரு கிராமமாவது, வீடாவது சுத்தமாயிருக்கிறதா வென்பதை, அங்குள்ள ஈக்களின் ஸங்க்யையைக்கொண்டு ஒருவாறு நிர்த்தாரணம் செய்யலாம். ஈக்கள் ஓரிடத்தில் எவ்வளவு குறைவாகக் காணப்படுமோ அவ்வ

ளவு பரிசுத்தமாகவும் அவ்விடம் இருப்பதாகக் கூறலாம். பூமி முதலியதை அளப்பதற்கு சங்கிலி அல்லது கயிறுகளும், தான்யம் முதலியவற்றை அளப்பதற்குப் படிகளும் உபகரணங்களாயிருப்பதுபோல், ஒரு கிராமத்தின் ஆரோக்கிய நிலைமையை அளந்தறிவதற்கு ஆங்குள்ள ஈக்களின் தொகுதியே தகுந்த கருவிகளாகின்றன. ஒரு ஈயை சிறிது நேரம் உற்று நோக்கி வந்தால், "இது இங்குமங்கும் குதித்தோடுவதற்குக் காரணமென்ன?" என்று யோசிக்க வேண்டிவரும். இது சிறிது நேரம் நமது கைகளின் மேலும், கொஞ்சநேரம் நாய்களின் மீதும், கொஞ்சநேரம் சிறுவர்களுடைய சரீரத்திலுள்ள சிரங்குகளின் மேலும், மற்றும் சில ஸமயங்களில் ஜலதாரையிலுள்ள அழுகிய தண்ணீரிலும், மலினமான வேறிடங்களிலும் தாவித் தாவியோடி இறுதியில் ஒரு சுவரின் மேலோ அல்லது கதவின்மீதோ அமர்ந்துட்காரும். அவ்விடத்தில் அது உட்கார்ந்துசெய்வதென்னென்று கவனித்துப்பார். இது முன்பு தோன்றியவாறெல்லாம் வேண்டுமென்று வேலையில்லாமல் இடம்விட்டு இடம் பாய்ந்தோடியதாகக் கருதவேண்டாம். ஓடித்திரிந்த விடங்களிலிருந்தெல்லாம் இது தனது இறகுகள்மீதும் தலையின்மீதும் கால் முதலிய மற்றும் பல அவயவங்களின் மீதும் தாங்கக் கூடுமான சுமையை யெடுத்துக்கொண்டு, அவற்றைத் தின்பதற்காக இவ்விடத்தில் வந்து அமர்ந்துட்கார்ந்தது. இப்பொழுது இது செய்யும் வேலையை நுட்பமாகப் பார்க்கவேண்டும். இது தனது முன்பக்கத்திலுள்ள நான்கு கால்களாலும் வணங்கி நின்றுகொண்டு, பின்புறத்து இரண்டு கால்களாலும் இறகுகளையும், முதுகு முதலிய அவயவங்களையும் வெகு சிரத்தையோடு துடைத்துக்கொள்ளும். இவ்விதம் துடைத்துத் துடைத்து, தன்மீது சுமந்துகொண்டுவந்த சாந்துகளை யெல்லாம் பின் கால்களால் எடுத்து, அவற்றைத் தனது ஆறு கால்களாலும் துவைத்து ஒரு பிண்டமாகச் செய்து, முன்புறத்திலுள்ள இரண்டு கால்களால் அதை வாயிற் போட்டு விழுங்கிவிடும். இவ்விதமே பின் புறத்திலுள்ள நான்கு கால்களால் நின்றுகொண்டு, முன்புறத்து இரண்டு கால்களாலும் தலை, தோள் முதலான அவயவங்களிலுள்ள பண்டங்களை யெடுத்து முன்போலவே உருண்டைகளாகச் செய்து விழுங்கும். இந்த உருண்டைகள் மஹா ஸூக்ஷ்மமான கிருமிகளைத் துவைத்துச் செய்யப்படுபவையேயன்றி வேறல்ல. இக்கிருமிகளே இதற்கு ஆஹாரமென்று அறிந்துகொள்ளாதவர்களால், இந்த ஈ, தனது கை கால்களை ஏன் மாற்றிமாற்றி ஆட்டவேண்டுமென்றும் தெரிந்துகொள்ள முடியாது. இது தன் உடலைச் சுத்தமாக வைத்துக் கொள்வதற்காகத் துடைத்துக் கொள்கிறதென்று சிலர் நினைக்கலாம். ஆனால், இது அங்குமிங்கும் அலைந்து ஓரிடத்தில் வந்துட் கார்ந்த பிறகும், அதற்கு முன்பும், இந்த ஈயின் ஒருகாலை பூதக்கண்ணாடியில் வைத்துப் பரீக்ஷிப்போமாயின் இதன் உண்மை அறியப்படும்.

ஓர் ஈயைக் கொன்று, அதன் வயிற்றிலுள்ள பதார்த்தத்தையும் இப்பூதக்கண்ணாடியினால் பரீக்ஷித்துப் பார்த்தால், அதனால் உண்ணப்பட்டவையாவும் ஸூக்ஷ்மமான கிருமிகளேயென்று நிச்சயிப்பீர்கள். இல்லையேல் நாம் புஜிக்கப்போகும் அன்னத்தின் மீது ஒரு ஈ வந்துட்கார்ந்தால் சில நிமிஷம் கழித்து அந்த சோற்றுப் பருக்கையைக் குறிப்பாக எடுத்து பூதக்கண்ணாடியால் பரீக்ஷியுங்கள்; ஒரு பருக்கையில் விதம்விதமாக எவ்வளவோ ஸூக்ஷ்ம ஜீவன்கள் காணப்படும். அந்த ஸூக்ஷ்ம ஜீவன்கள் ஈயினால் இடப்பட்ட மலத்தில் இருப்பவை. அன்னத்தின்மேல் ஈயானது மலத்தை கழிக்கும்போது, அந்த மலம் வெகு சிறிய கறுநிறப் பொட்டுபோல் காணப்படும். கருத்துடன் பார்த்தாலன்றி அது தெரியாது. நாம் தெரிந்தும் தெரியாமலும் அதைத்தின்றுவிடுகிறோம்.

இவ்வாறு ஈக்களாலும், எறும்புகளாலும், கொசுக்களாலும் பரவும் ஸூக்ஷ்ம ஜீவன்கள் எங்கிருக்[illegible]றிய

18873

வேண்டுமானால், நீர் வெகு தூரம்போய்த் தேடவேண்டிய அவசியமில்லை. நமது கண்களுக்குத் தெரியாமல் நம்மைச் சுற்றிலும் அழுகிக்கிடக்கும் நுண்ணிய ஜந்துக்களின் உடல்களும், நாம் எறிந்துவிடும் காய்கறிகளின் தோல் இலை முதலியவைகளும் ஸூக்ஷ்ம ஜீவன்களுக்கு எப்பொழுதும் வேண்டியவளவு உணவாக உபயோகமாகின்றன. நமது வீடுகளில் எங்கெந்த இடம் அசுசியாக இருக்கின்றதோ அவ்விடத்திலெல்லாம் அபரிமிதமாக ஸூக்ஷ்ம ஜீவன்கள் அடர்ந்திருக்குமென்பதில் ஸந்தேஹமில்லை. நீர் உம்முடைய வீட்டில் ஒவ்வொரு பாகத்தையும் கவனித்து நுட்பமாகப் பார்த்தால்தான் இவ்விஷயம் தெரியவரும்.

வீதியிலிருந்து நுழையும் வாயிற்படி:— நமது பிராசீன ஆசாரத்தின்படி ஒவ்வொருவரும் போஜனம் செய்வதற்கு முன் வீட்டுக்குள் நுழையும்போது கை கால்களைக் கழுவிவிட்டு உட்செல்வது வழக்கம். அந்த நீர் தாராளமாய் ஓடுவதற்கு ஜலதாரை யில்லாமற் போனால் அவ்விடத்திலேயே தங்கிப்போய், அவ்விடம் சேறும் தண்ணியுமாக மக்கிவிடுகிறது. இவ்விடத்திலேயே மூக்கையும் சிந்திப் போடுவார்கள். இதெல்லாம் சேர்ந்து அவ்விடத்தில் அழுகத் தொடங்கும். இவ்விதம் பட்டணங்களில் விசேஷமாயிராதென்றாலும், கிராமங்களிலுண்டு; ஏனெனில், வீட்டு வாயில்களில் பட்டணத்திலிருப்பதுபோல் ஜலம் தாராளமாய் ஓடுவதற்குத் கிராமங்களில் ஜலதாரை கிடையாது. இவ்விதம் கெட்டுப்போன தண்ணீரிலும் சேற்றிலும் பகல் வேளைகளில் கொசுக்களும் ஈக்களும் தங்கியிருந்து, அங்கு அழுகிப் பதன்கெடும் நுண்ணிய பதார்த்தங்களில் வியாபித்துள்ள ஸூக்ஷ்மக் கிருமிகளை உணவாக கொள்கின்றன. பிறகு இரவில் அக்கொசுக்கள் பலம் பெற்று இரேழியெனப்படும் வாயிற் கடவை மூலமாய் வீட்டினுள் நுழையும். வீட்டுக்குள் நுழையும்போது கை கால்களைக் கழுவிக் கொள்வது அவசிய மென்றாலும், அத் தண்ணீர் அவ்விடத்தில் சிறிதும் தங்காமல் உலர்ந்துவிட[illegible] செய்வது அவசி[illegible]

வாயிற் கடவை:—வேலைக்காரி வீடுகளைப் பெருக்கியதால் வந்த குப்பைகளிலிருந்தும், பிள்ளைகள் எறிந்துவிடும் பழத்தோல் முதலியவற்றிலிருந்தும் சிதறிய அணுக்கள் நமக்குத் தெரியாமல் வாயிற்கடவையில் சேர்ந்திருக்கும். சிலவிடங்களில் வாயிற்படியின் அடியில் ஜலம் முதலியது போவதற்காகச்சிறிய எலிவளை போன்ற த்வாரம் ஒன்று ஏற்படுத்தப்பட்டிருக்கும். அதை தினந்தோறும் சுத்தம்செய்வது வழக்கமில்லை. அதில் அநேகவிதமான குப்பைகள் அடைந்திருக்கும். முற்கூறியபடி நமக்குத் தெரியாமல் சிதறியிருக்கும் குப்பைகளிலும், இத்துவாரத்தில் அடைபட்டிருக்கும் குப்பைகளிலும் ஸூக்ஷ்மக்கிருமிகள் செழித்து வளரும். வாயிற்படியின் துவாரத்திலும் கதவுகளின் இடுக்குகளிலும் அடைபட்டுள்ள குப்பையை ஒருநாள் வெளிப்படுத்தினால், அப்பொழுது அவற்றிலுள்ள ஸூக்ஷ்மக்கிருமிகள் அவ்விடத்தில் எங்கும் பரவி விடும்.

படுக்கை யறை:—இங்கு ஒரு மூலையில் கட்டில், ஒரு மூலையில் பெட்டிகள், மற்றொரு மூலையில் துணி முதலியவைகளும் போடப்பட்டிருக்கும். அல்லாமலும் பற்பல கூடை முதலியவைகளும் பரப்பப்பட்டிருக்கும். படிப்பவர் வீட்டில் ஒரு பலகையின்மீது காகிதங்களும் புஸ்தகங்களும் வைக்கப்பட்டிருக்கும். மாதக் கணக்காவும் அல்லது வருஷக் கணக்காகவும் அவற்றின்மீது தும்புதூசுகள் படிந்து அளவற்ற அழுக்குகள்சேர்ந்திருக்கும். பழைய பெட்டிகளின் அடியிலும், அவற்றிற்கடுத்த சுவரோரங்களிலும், பண்டைக்காலத்திய பானை முதலியவற்றின் அடிப்புறங்களிலும் குப்பை முதலானவற்றுடன் பல்லி, கரப்பான் பூச்சிகள், எட்டுக்கால் பூச்சிகள், தேள்முதலியவை சேர்ந்து, அநேகம் புழுக்களையும் சிறிய பூச்சிகளையும் அழித்துத்தின்று அவற்றின் சின்னஞ் சிறிய உடல்களும், மலங்களும் அவ்விடங்களில் மேன்மேலும் குவிந்திருக்கும். அவற்றில் ஸூக்ஷ்ம ஜீவராசிகள் இவ்வளவுதான் சேர்ந்திருக்குமென்று எழுத முடியாது.

JL
ACM 24, N285T
N28.1.15-18

சமையலறை:—படுக்கை யறையிலிருந்து சமையலறைக்குப் போவோம். பிராம்மணரைத் தவிர்த்து இதரஜாதிகளைச் சேர்ந்த அநேகருடைய கிருஹங்களின் சமையலறைகளில் ஒரு மூலையில் பழைய அன்னங்களைப் போட்டுப் புளிக்கவைத்த காடிப்பானை வைத்திருப்பது வழக்கம். அங்கு வழக்கமாக நடமாடுகிறவர்களுக்கு அதிலிருந்து வரும் ஒருவித நாற்றம் அருவருப்பைத் தராமலிருந்தாலும், புதிதாக ஒருவர் அவ்விடம் போகும்போது கடும்புளிப்பான ஒரு நாற்றம் மூக்கில் வந்து கவிந்துகொள்ளும். அப்பானையின் அருகில் பழைய புளிச்சோறுகளும், காய்கறிகளின் துண்டுகளும் சிதறுண்டு வெகு நாட்களாக மக்கிக் கொண்டிருக்கும். சில அநாகரீகப் பிராம்மணர்களுடைய வீட்டின் சமையலறைகளிலும் இவ்விதம் இருக்கக் காணலாம். சமையலறையின் தரைமுடியவும் தினந்தோறும் சாணமிட்டு கனமாக மெழுகுவதுடன் போஜனம் செய்தவிடங்களை அதினும் கனமாகச் சாணத்தைக்கொண்டு தினத்திற்கு இரண்டு மூன்று வேளை வரிசை வரிசையாக ஸாதாரணமாய் மெழுகுவார்கள். சாணத்தில் எவ்வளவு நுண்ணுயிர்கள் (Microbes) இருக்கின்றனவென்று ஏற்கனவே உங்களுக்குத் தெரிந்திருக்கலாம். (வைத்திய கலாநிதியின் மார்கழிமாதத்திய 5-வது ஸஞ்சிகையில் 4-வது படத்தை மற்றொருமுறை உற்றுப்பாருங்கள்.) அந்த நுண்ணுயிர்களைப் பிடிப்பதற்காக எண்ணிறந்த ஈக்கள் இச்சமையலறையில் சூழ்ந்திருக்கும். மிளகாய் விதைகள், வெந்தியம், புளி, கடுகு, எண்ணெய்முதலிய சாமான்கள் ஒரு மூலையில் சிதறிப்போய் பிசுபிசுப்பான மண்ணுடன் கலந்து விகாரமாக காணப்படும். அந்த நாற்றத்திற்காக இவ்விடத்தில் கரப்பான் பூச்சிகளும் சிறிய சிலந்திப்பூச்சிகளும் வந்து முட்டையிட்டுவரும். அவ்விடங்களில் வெகு நாட்களாக வைத்திருக்கும் பலகைகளைத் தூக்கினால் போதுமானது; அவ்வற்றின் கீழ் ஈரமும் பற்பல அழுக்குகளும் வெகுநாட்களாகவே தங்கியிருப்பதால் சிறிய பூச்சிகளும், (insects) ஸூக்ஷ்மக் கிருமிகளும் (Microbes) இவ்வளவுதான் இருக்குமென்று நாம் சொல்ல முடியாது. வரவர இப்பொழுதுதான் நாகரீகம் மேலிட்ட சிலருடைய வீடுகளில் இவ்வித விகாரங்கள் உண்டாகாவண்ணம் ஏற்பாடு செய்து வருகின்றனர். காரைபூசாத சமையலறைகளில் இன்றைக்கும் தண்ணீர்க்குடம் முதலியது வைத்திருக்குமிடத்தைச் சுற்றிலும் தரையானது எப்பொழுதும் சத சதப்பாகவே இருக்கும். இவ்விடங்களில் கறையான்களும், நுண்ணுயிர்களும் செழித்து விருத்தியாகக்கூடும். ஆகவே, இதைச் சுற்றிலும் ஈக்கள் மொய்த்துக் கொண்டிருக்கும். ஒரு மூலையில் சில நாட்களுக்கு வேண்டிய வறட்டிகளும் சுள்ளி சுப்பல்களும் கரியும் சேர்த்து வைக்கப்பட்டிருக்கும். மற்றொரு பக்கத்தில் சில மட்பாத்திரங்களும், ஊறுகாய்ப்பானையும், பழைய காய்கறி இலைமுதலியவைகளும் வைக்கப்பட்டிருக்கும். எலிமுதலியவைகள் அவ்விடத்தில் வந்து அதிகமாய் நடமாடி அசுத்தப்படுத்துவதற்கு மேற்கூறிய பண்டங்களும் பாத்திரங்களும் காரணமாகின்றன.

ஜலதாரை:—இதிலுள்ள கோரமான மலின வஸ்துக்களை நினைக்கவும் நமக்கு மிக அருவருப்பாயிருக்கிறது. சமையலறையையும் அங்குள்ள பாத்திரங்களையும் கழுவித்தள்ளும் அழுக்கு நீர் இதில் சேர்ந்திருக்கும். கஞ்சியும் வெகு நாட்களாய் இதில் சிறிதேனும் ஒரு மூலையில் தங்கி நிற்கும். கற்களால் நன்றாகக் கட்டப்படாமல் ஸாதாரண மண் தரையிலுள்ள ஜலதாரையின் கோரநிலைமையை நாம் கண்ணால்காணவும் ஸஹியோம். காய் கறிகளும் இதில் அழுகிக் கிடக்கும். இதில் ஸூக்ஷ்மக் கிருமிகள் மாத்திரமேயல்ல, சில இடங்களில் கண்களால் நன்கு பார்க்கக்கூடிய பெரிய புழுக்களும் உற்பத்தியாய் நெளிந்துகொண்டிருக்கும். இவ்விடம் ஈக்களுக்கு எவ்வளவு யோக்யமாயிருக்குமோ நீங்களேயோசித்துப் பாருங்கள்!

பின்புறத்து முற்றம்:—எவ்வீடுகள் கப்பியிடப்பட்டு ஒழுங்காக வைக்கப்பட்டிருக்கின்றனவோ அவ்வீடுகளிலும் பின்புறத்து முற்றத்தில் அப்யங்கஸ்நாநம் செய்து கழிந்த எண்ணெய்ப் பிசுக்குள்ள தண்ணீரும், தலையிலிருந்துதிர்ந்த மயிர்களும், பழைய கந்தைகளும்

இராமற்போகாது. அப்யங்க ஸ்நாநம் செய்யும்போது வீட்டிலுள்ளவர் அனைவருக்குமாய் பத்துக்குடம் ஜலம் செலவழிந்தால், அதில் இரண்டு மூன்றுகுடம் ஜலத்தைவிட வெளியில் அதிகம் போகாது. ஸ்நானம் செய்வதற்குபயோகித்த ஜலத்தில் அரைவாசியாவது அந்த முற்றத்தில் ஊறுமற்போவதில்லை. கிராமாந்தரங்களில்தான் இவ்வித முற்றங்களில் ஸாதாரணமான புழுக்களும், ராக்குப்பூச்சிகளும், கருவழலாம் பூச்சிகளும் விசேஷமாக உற்பத்தியாய் நெளிந்தோடுவதைக் காணலாம். இவ்விடங்கள் மிக அசுத்தமானவையென்பதற்கு அங்கு மொய்த்துக் கொண்டிருக்கும் ஈக்களே போதுமான முகாந்தரமாகும்.

புறக்கடை:—வீட்டிலிருந்து கழியும் ஸகலவிதமான அழுக்குநீரும் ஜலதாரையின் மூலமாய்ப் புறக்கடையில் வந்துசேரும். வீட்டிற்கு அடுத்தாற்போல் ஒரு பள்ளத்தில் வந்து இந்த சாக்கடை நீரெல்லாம் தங்கிநிற்கும். அதற்கப்புறம் குப்பைகளைக் கொட்டிவைப்பதற்குப் பெரிதாக ஒரு குழி வெட்டப்பட்டிருக்கும். வீட்டின் உட்புறத்திலும் அந்தந்த வீட்டின் தெருவிலும் அப்போதைக்கப்போது விழும் எல்லாவிதமான குப்பைகளையும் அவரவரது வீட்டின் புறக்கடையிலுள்ள அக்குழியில்தான் அதை சேர்த்துக்கொள்வார்கள். ஒருவருஷம் அல்லது ஆறுமாதம்வரையில் பழைய குப்பைகள் அடியில் அமுங்கிக்கிடக்க புதிய குப்பைகள் மென்மேலும் குவிந்துகொண்டேவரும். முதலிற்கூறிய சாக்கடைக் குழியிலும் இக்குப்பைக் குழியிலும், ஒரு வருஷம் அல்லது ஆறுமாதம்வரையில் அழுகிப்போன தண்ணீரும் குப்பைகளும் மென்மேலும் சேர்ந்து வரும்போது அவற்றில் அபரிமிதமாக பெரிதும் சிறிதுமான பற்பல கிருமிகள் ஏராளமாக உற்பத்தியாகின்றன. இதெல்லாம் ஈக்களும் கொசுக்களும் செய்த பாக்யமே!

இவ்வாறு நமது வீடுகளில் எவ்விடத்தைப் பரிசோதித்துப் பார்த்தாலும், அங்கெல்லாம் மனிதருக்குக் கேடு விளைவிக்கக்கூடிய நுண்ணுயிர்கள் உற்பத்தியாவதற்கு வேண்டிய ஸாதனங்கள் ஸம்பூர்ணமாயிருக்கின்றன. வீடுகளைச் சுத்தமாக வைத்திருப்பவர்களுடைய வாஸஸ்தலங்களிலும் மேற்கூறிய தோஷங்களில் சிலவற்றைக் காணக்கூடுமென்பதில் ஸந்தேகமில்லை. ஆகவே ஒவ்வொருவரும் தமது வீட்டை சுத்தமாக வைத்துக்கொள்ள எவ்வளவு பிரயாஸையெடுத்துக்கொண்டபோதிலும் அது அதிகமென்று நினைப்பதற்கில்லை. நுண்ணுயிர்களை நாம் கண்களால் காண்முடியாதகையால், சுத்தமாயிருப்பதாகக் கருதப்படுமிடத்திலும் அவை விசேஷமாகப் பரவியிருக்கலாம்.

ஒரு கோழியானது ஒன்றும் காணப்படாத ஓரிடத்தைத்தனது கால்களாலிகிறி ஏதோ ஒரு வஸ்துவை மூக்கினால் கொத்தி யெடுத்துக்கொள்ளும். இதற்கு அவ்வித மண்ணில் தான்ய மணிகள் ஏதேனும் அகப்படுமோ! தவிடு கிடைக்குமா! ஒன்றும் கிடைக்காதே! வீணில் இது ஏன் இவ்விதம் சிரமப்படுகிறதே! என்று நினைக்கலாம். ஒரு குப்பையின்மீது இருந்து கொண்டே இது எத்தனை நாளானாலும் தனது வயிற்றை நிரப்பிக் கொள்ளக் கூடும். கோழி மண்ணைத் தின்னுகின்றதென்று நமக்கெல்லாம் தெரியவருமல்லவா? இது நமது கண்களுக்குப் புலப்படாத மிக ஸூக்ஷ்மமான கிருமிகளையெல்லாம் பிடித்துத் தின்பது வழக்கம். இதைக்கொண்டு கோழியின் கண்கள் நமது கண்களைவிட மிகவும் கூர்மையானவையெனத் தெரிந்துகொள்ளலாம். ஆகையால் கோழிகளும் ஈக்களும் நமது வீடுகளில் சுத்தமாயிருப்பதாகத் தோற்றுமிடங்களிலும் நுண்ணுயிர்களைப் பிடிப்பதற்காக மூலைகளையெல்லாம் உற்றுநோக்கி, அவ்விடங்களில் ஸூக்ஷ்மக்கிருமிகள் பரவியிருப்பதாகத் தீர்மானித்து, நுண்ணுயிர்களை அழிப்பதற்கான முயிற்சிகளைச்செய்து, மீண்டும் கோழியாவது ஈயாவது அவ்விடங்களில் வந்து ஆஹாரம் தேடாதபடி ஏற்பாடு செய்வது அவசியம். உமது வீட்டில் ஈக்கள் பறந்து கொண்டிருந்தால், எங்கேயோ அசுசி இருக்க வேண்டுமென்று நிச்சயித்துக்கொள்ள வேண்டும். உடனே அவ்விடத்தைத் தேடிப்பார்த்து சுத்தம் செய்து விடவேண்டும். ஈக்கள் எப்பொழுது வீட்டில் காணப்படவில்லையோ, அப்பொழுதுதான் உமது வீடு சுத்தமாயிருப்பதாக நிச்சயிக்க

கூடும். மேலும் உமது வீட்டை மாத்திரம் சுத்தமாக வைத்துக்கொண்டால் போதாது. உமக்கு அண்டையிலுள்ள வீடுகளும், வீதிகளும் சுத்தமாயிராவிட்டால் அங்குள்ள அசுத்தங்களிலிருந்து நுண்ணுயிர்கள் வாயுவினாலும் ஈக்களாலும் உமது வீட்டிற்குக் கொண்டு வரப்படும். அண்டை வீட்டுக் காரர்களுக்குச் சொல்லி அவர்களுடைய வீடுகளையும் தெருக்களையும் பரிசுத்தமாக வைத்துக் கொள்ளும்படி ஏற்பாடு செய்வது அவசியம். அவர்களால் முடியாமற்போனால் கூடியவரையிலும் அவர்களுக்கு ஸஹாயமாயிருந்து அவ்விதம் செய்விக்கவேண்டும்.

ஈக்களைப்பற்றி ஒன்பது நியமங்கள் அமெரிகாதேசத்து இராஜாங்கத்தாரால் ஏற்படுத்தப் பட்டிருக்கின்றன. இந்த நியமங்களை அத்தேசத்து இராஜாங்கத்தார் வெகு சிரத்தையாகக் கவனிக்கின்றார்கள் :—

1. பிணியாளியினிடம் ஈக்களை வரவிடக் கூடாது.

2. ரோகியிருக்கும் அறையில் ஈ பிரவேசித்தால் அதை உடனே பிடித்துக்கொன்று விடவும்; இதை எளிதில் பிடிப்பதற்காக ஒருவித பசை தடவிய காகிதம் விற்கப்படுகிறது.

3. அழுகிப்போன பதார்த்தங்களை வீட்டிலாவது வீட்டிற்கு அருகிலாவது சேர்த்து வைக்கக்கூடாது; அசுத்தமென்று ஸந்தேஹிக்கக் கூடியவிடத்தில் சுண்ணாம்பு நீரையாவது கிரெஸினாயிலையாவது தெளிக்கவேண்டும். இதனால் ஸூக்ஷ்மக் கிருமிகள் அழிந்துவிடும்.

4. உணவுப் பொருட்களின்மீது ஈக்கள் உட்காராதபடி அவற்றை மூடிவைக்கவேண்டும். போஜனம் செய்து முடிந்தவுடனே எச்சிலிலைகளையும் உண்ணும் கலங்களையும் மூடிவிடவேண்டும்; அல்லது வெளிப்படுத்தி சுத்தம் செய்யவேண்டும்.

5. உபயோகமில்லாத பதார்த்தங்களை அப்போதைக்கப்போது எரித்துவிடவேண்டும்; அல்லது பள்ளந்தோண்டி பூமிக்கடியில் போட்டுப் புதைத்துவிடவேண்டும்.

6. பசுக்களின் சாணத்தை அப்போதைக்கப்போது பள்ளத்திற் கொட்டி மண்ணால் மூடிவிடவேண்டும்; அல்லது பள்ளத்தை பலகைகளால் மூடிவிடலாம்; அல்லது கிரெஸினாயிலை சாணத்தின்மேல் ஊற்றி சுத்தம் செய்யலாம்.

7 கடைகளில் விற்கப்படும் உணவுப் பொருட்களை மூடிவைக்கவேண்டும்; அல்லது கண்ணாடி பீரோக்களில் வைத்திருக்கலாம்.

8. ஈக்கள் காணப்படவில்லையென்றாலும், அவற்றைப் போஷிப்பதற்கான நுண்ணுயிர்கள் சில சிறிய அழுக்கடைந்த வஸ்துக்களின் மேல் பரவியிருக்கலாம். அவை பெட்டியின் அடியிலோ, பெட்டியின் உட்புறத்து ஓரங்களிலோ இருக்கக் கூடும். கதவைத் திறக்கும் போது திடீரென்று பறக்கும் தெரியாமல் ஈயானது உள்ளே புகுந்துவிடும்; ஆகவே ஆஹார வஸ்துக்களடங்கிய பெட்டியைத் திறக்கும்போதும், மூடும்போதும் உள்ளே ஈ பிரவேசிக்காமலிருக்குமாறு வெகு ஜாக்கிரதையுடன் கவனிக்கவேண்டும்.

9. அழுக்கில்லாத விடங்களில் ஈ இராதென்று நிச்சயமாய் நம்பலாம்.

—"வைத்திய கலாநிதி".

கஸ்தூரி வடி

அளவு: 1 அல்லது 2 மாத்திரை.

உபயோகம்:—ஜலதோஷம், கபம், சிலேஷ்ம ஜ்வரம், சிறு குழந்தைகளுக்குக் கர்ணம் மாந்தம் இருமல் முதலியவற்றை நிவிருத்தி செய்வதற்கு வெகு உபயோகமானது. இதில் சிறந்த கஸ்தூரி, கோரோசனை, ஜவ்வாது முதலிய உயர்ந்த சரக்குகள் சேர்ந்திருக்கின்றன. முலைப்பால், வெற்றிலைச்சாறு, தேன் இவை அநுபானம்.

விலை 25 மாத்திரை புட்டி ரு 1.

சொல்லுலகம் துயரந் தீருந்திடவே
வெவ்வேறு முபாயம் விரும்பியருள் நல்லதேவன்
மன்னவன் தாம் போற்றமருந்து துதிக்கண்ட
தன்வந் தரிதான் சரண்.

ஆதி மருத்துவநூல் ஆதிடத்திற் கண்டபடி
மேதினியோர் போற்ற விளக்கிய கற் —போதகாம்
கற்பண்டித கோபாலாச்சாரி கற்பதங்கள்
பொற்புறவே என்னாளும் போற்று.

வியாயாம சாஸ்திரம்

மனோ சக்தியை அபிவ்ருத்தி செய்வதே தேகாப்பியாசத்தின் முக்கிய நோக்கம்

நம் இந்திய தேசத்தில் வியாயாம சாஸ்திரத்தின் கருத்து தேகத்திற்கு பலத்தைக் கொடுப்பது மாத்திரமேயல்லாது பஞ்சேந்திரியங்களையும் அடக்கயாளும் சக்தியை மனதிற்கு உண்டாக்குவதேயாம்.

யோக சாஸ்திரம் சுவாசக்கை சரியானவழியில் செலுத்துவதோடு நில்லாமல் நமக்குமேல் உன்னத நிலையில் ஒரு பரப்பிரம்மம் இருக்கிறதென்பதையும் அதை அடைவதே நமது நோக்கம் என்பதையும் அதை அடைவதற்கு தேக ஆரோக்யம் முக்கிய மென்பதையும் நமக்குப் புகட்டுகிறது.

யோகாப்பியாசம் இந்தியாவைத் தவிர மற்ற தேசங்களுக்கு இன்னும் செவ்வையாய்த் தெரியாது. அச்சாஸ்திரத்தில் சிலபாகத்தை அறிவிப்பதின் பொருட்டு நாம் ஐந்தாம் அத்தியாயத்தில் சில குறிப்புகள் வரைந்துள்ளோம்.

ஸ்தூலத்தைக் குறைப்பதற்கு ஏற்ற மருந்து

நன்றாய்ச் சாப்பிட்டு வேலை ஒன்றும் செய்யாமல் இருப்பவர்களுக்கு உண்டாகும் ஸ்தூலம் என்னும் வியாதியைக் குறைப்பதற்கு வியாயாமத்தைத் தவிர வேறு சிறந்த மார்க்கமில்லை. கீழே குறிப்பிடப்படும் மார்க்கங்கள் பொதுவாய் ஸ்தூலத்தைக் குறைப்பதற்கு உபயோகிக்கப்படுகின்றன.

(1) பட்டினிகிடத்தல்.

(2) ஆகாரத்தைச் சீர்திருத்தல்.

(3) கொழுப்பை குறைக்கும் மருந்துகளை உண்ணல்.

(4) வியாயாமம் செய்தல்.

பட்டினி கிடத்தல்

முதல் சில நாட்களில் பட்டினிகிடத்தல் அனுகூலம்போல் தோன்றினும் அதை சரியான வியாயாமத்துடன் செய்யாவிட்டால் கடைசியாக பட்டினியை நீக்கி அதிகமாய் உண்ணுதலில் முடியும்; அல்லது கேட்டை உண்டாக்கும்.

ஆகாரத்தைச் சீர்திருத்தல்

பழங்களையும் பச்சைக்காய் கறிகளையும் உபயோகிப்பதால் கொழுப்புக் குறையலாம். ஆனால் இதுவும் தேக உழைப்பாகிய வியாயாமம் இல்லாதவிடத்து பயன்தரா.

கொழுப்பைக் குறைக்கும் மருந்துகளை உண்ணல்

இது எல்லா உபாயங்களைப் பார்க்கிலும் மிகவும் தீங்கானது. ஆயுர்வேதத்தில் சுஸ்ருத மகாமுனி வியாயாமத்தைக்காட்டிலும் ஸ்தூலத்தைக் குறைப்பதற்கு சிறந்த மருந்து வேறில்லை என்று சொல்லியிருக்கிறார். இதைக் [illegible]டிலும் உண்மையானதும் மேலானதுமான புதிதி [illegible]கி நமக்குக்கிடைப்பது அரிது.

"ந சாஸ்தி ஸத்ருசம் தேன கிஞ்சித்
ஸ்தௌல்யாபகர்ஷணம்"

(சு. அ. 24).

தேக உழைப்பாகிய வியாயாமத்தை செய்வித்து திருபலை, சிலாஜித்து போன்ற தீங்கற்ற மருந்துகளை கொடுத்து ஆகாரவகைகளைச் சீர்திருத்திப் பரீக்ஷித்து பார்க்கலாம். ஆனால் இவைகளை விட்டு விட்டு ஸ்தூலத்தைக் குறைப்பதன் பொருட்டு மருந்துகளை உட்கொண்டால் சிறிதும் பிரயோஜனமில்லை. மருந்து பேதியாகக் கூடியதானால் அதை தினமும் உபயோகிப்பதால் ஸ்தூலத்தைக் குறைப்பதற்கு முன் குடலைப்பாழாக்கும், மற்ற இதர மருந்துகளின் சேவனத்தால் நரம்புக் கூட்டம் கெடுதலடையும். இன்னும் சில மருந்துகளால் உண்டான குற்றங்களை[illegible] செப்பனிடவே முடியாமற் போகிறது.

அதிக வியாயாமத்தின் கெடுதிகள்

"பிராக் சிரமாத் வியாயாம
வர்ஜீ ஸ்யாத்"

மாமிச பேசிகளையும் இருதயத்தையும் நுரையீரலையும் அதிகமாய் உழைக்க விடக்கூடாது.

"களைப்படைவதற்கு முன்னரேயே தேக உழைப்பாகிய வியாயாமத்தை நிருத்து".

வியாயாமம் செய்து முடிந்தவுடன் களைப்படையாது உற்சாகத் தோடிருக்கும்படி தேக உழைப்பு எடுத்துக் கொள்ளவேண்டுமென்பதை ஒவ்வொருவரும் சிந்தையில் வைக்கவேண்டிய முக்கிய விஷயம். ஒவ்வொருவித தேக உழைப்புக்கும் மத்தியில் போதுமான ஓய்வையும் ஒரே விதமான ஆழ்ந்த மூச்சையும் தேக உழைப்பில் பழக்கத்திற்குக்கொண்டு வரவேண்டும்.

"ஹ்ருதிஸ்தானஸ்திதோ வாயு யதா
வக்த்ரம் ப்ரவர்த்தேதே
வியாயாமம் குர்வதோ ஜன்தோ
ததா பலார்த்தஸ்ய லக்ஷணம்".

"தேகாப்பியாசம் செய்யும் ஒருவன் மூச்சுவாங்குவதற்கும் விடுவதற்கும். எப்பொழுது வாயைத்திறக்க வேண்டி வருகிறதோ அப்பொழுது மேலும் வியாயாமம் செய்யாமல் விட்டுவிடவேண்டும். வியாயாமம் செய்பவன் வாயைத்திறக்க

ஆரம்பித்தால் அது அவனுடைய தேக வலிவில் பாதிகுறைந்து விட்டதென்பது கருத்து".

"வயோ பல சரீராணி தேச
[illegible]ரசனானி ச
[illegible]ப குர்யாத் வியாயாமம்
[illegible]யதா ரோகமாப்னுயாத்".

[illegible]யாமம் செய்வதற்கு முன் [illegible]செய்பவனுடைய தேகபலம், [illegible]த்துவ கோட்பாடு, தேசம், [illegible]ஆகாரத்தின் தன்மை இவை [illegible]ராய்ந்து பார்க்காமல் செய்ய[illegible]கால் வியாதிகள் உண்டா[illegible].

[illegible]யொட்டி சைகில் வண்டியை [illegible]ப் உபயோகிக்கும் வழக்க[illegible]ருக்கு ஒரு எச்சரிக்கை[illegible]யாம்.

வி. டி. ஹார்வார்டு ஸர்வ கலாசாலை [illegible]தகாசிரியராகிய ஹார்ட்விக் நிசன் [illegible]ப்பவர் சொன்னதாவது:—

"நடுத்தரமான மனிதனுக்கு த்விசக்கர (சைகிள்) வண்டியில் மிதமாய் ஓடுவது சுகத்திற்கு அனுகூலமானதே. இந்த வேலையில் கை, கால், முதுகு, மார்பு, வயிறு முதலியவைகளின் பேசிக[illegible]க்கும், இருதயத்திற்கும், நுரையீர[illegible]க்கும் நாம்புகளுக்கும் வலிவு உண்டா[illegible]. ஆனால் உற்சாக முள்ளவர்கள் தங்கள் நேயர்களோடு விரைவாக அழகிய நாட்டுப் பாதையில் த்வி சக்கர வண்டியில் போவது வழக்கம். அந்த நேரத்தில் களைப்புத் தெரியாது. ஆனால் இப்படிச் செய்து ஒவ்வொரு நாளையும் கழிக்க ஆரம்பித்தால் சீக்கிரத்தில் உடம்பிலுள்ள நரம்புகள் பலவீனமடைந்து தேகத்தைப் பாழாக்கும்.

இப்படி த்வி சக்கர வண்டியில் வேகமாய் ஓடி களைத்து வியர்வை சொட்டும் போது பனிக் கட்டியைப் போன்ற குளிர்ந்த ஜலத்தில் மூழ்குவதால் அநேகர் தங்கள் சுகத்தை இழந்திருக்கிறார்கள். இன்னும் ஒரு கெட்ட வழி இருக்கிறது. த்வி சக்கர வண்டியில் ஓடுகிற பெரியோரும் வாலிபர்களும் வேகத்தை உத்தேசித்து சரியான நிலையில் உட்காராததேயாகும். இவ்விதமாகவே செய்து வருகிறவர்கள் இருதய நடைத்தடை, க்ஷயம் முதலிய வியாதிகளால் இறப்பார்கள். அல்லது பலவீனமடைந்து தங்களுக்கும் மற்ற இதரர்களுக்கும் ஓர் சுமைபோல் ஆவார்கள்".

மேற் கூறிய அதிகவ்யாயாமத்தாலான கெடுதல்கள் சைகிள் ஏறுபவர்களுக்கு மாத்திரமேயல்லாது, பந்திய ஓட்டங்கள், படகு தள்ளல் முதலிய தேகப் பயிற்சிகளை அதிகமாய் செய்பவர்களுக்கும் உண்டாகும்.

"க்ஷயஸ்த்ருஷ்ணா அருசிச் சர்தி
ரக்தபித்த ப்ரம க்லம:
கால சோஷ ஜ்வர ச்வாஸா
அதி வ்யாயாம லக்ஷணம்".

"தாதுக்கள் நஷ்டமடைதல், தாகம், அருசி, வாந்தி, ரத்தபித்தம், இருமல், க்ஷயம், ஜ்வரம், ச்வாஸம், ப்ரமம், களைப்பு முதலியவைகள் அதிக வ்யாயாமத்தினால் உண்டாகின்றன."

தேகப்பயிற்சிக்கு பின் தேகத்தை பிடிப்பது அவசியம்

வ்யாயாமம் செய்த பின்னர் நன்கு சரீரத்தை [illegible] எண்ணெய்[illegible] தேய்க்கவேண்டும். இப்படித் தேய்ப்பதால் மாம்ஸ பேசிகள் நன்கு

உருண்டு திரண்டு வளரும் எங்ஙனம் தேகத்தை பிடிப்பது என்பது பற்றி "அப்யங்கமென்னும்" தலைப்பின் கீழ் வேறு அத்தியாயத்தில் கூறுவோம். தேகத்தை நன்கு பிடித்து விட்ட பின்னர் சிரமம் நீங்கியபின் நன்கு ஸ்நாநம் (தண்ணீரில் விசேஷம்) செய்ய வேண்டும்.

"ந அவிகத க்லம: உபஸ்ப்ருசேத்"

"தேக களைப்பு நீங்காதிருக்கு முன்னர் தண்ணீரைத் தொடாதே"

ஸ்நாந விதிகளைப்பற்றி தனியாய் கவனிக்கப்படும். (இப்புத்தகாசிரியரால் எழுதப்பட்ட "அப்யங்கம்" என்ற புத்தகத்தைப் பார்க்க).

(தொடரும்).

த்ரிவ்ருத் லேஹ்யம்

அளவு: ½ முதல் 1 தோலா.

உபயோகம்.—எவ்விதமான மலச்சிக்கலையும் நிவ்ருத்தி செய்வதற்கு இது உத்தமமான ஔஷதம். மூலவியாதி அஜீர்ணம், வயிற்றுளைத்தல், தலை சுற்றல், இவைகளை நிவாரணம் செய்ய வல்லது. இரவில் படுக்கப் போகையில் அல்லது விடியற் காலையில் இதைச் சாப்பிடலாம்

விலை 4 அவு. ரூ. 1. 1 பவு. ரூ 3.

பிண்ட தைலம்

உபயோகம்.—கடுமையான வாதநோய்களைப் போக்கவல்லது; கீல்வீக்கம், பார்ச்வ வாயு, கிரந்திவீக்கம், மேஹக்கட்டிகள் இவற்றில் நல்ல பலன் தரும்.

விலை 4 அவு. ரூ. 1-8. 1 பவு. ரூ .5.

வியாதிகளின் குறிப்பு

சூலை (Colic)

விதங்கள் :—கல்லீரலை ஒட்டினது, சிறு குடலைச்சார்ந்தது, வங்கக்கெடுதியால் உண்டானது, மூத்திரக் குண்டிக்காயைப்பற்றி உண்டானது, இரைப்பையைப் பற்றினது.

கல்லீரலை ஒட்டின சூலை

காரணங்கள் :—பரம்பரையாயும், உட்கார்ந்து கொண்டிருக்கும் பழக்கவழக்கமும், கொழுத்த உணவும், கட்டிகளிருப்பதும், பித்தப்பையின் வீக்கமும் ஆகிய இவைகளின் கோளாரால் பித்தம் உற்பத்தியாய் சரியாய் சஞ்சரிப்பதற்கு தடை உண்டாவதேயாம்.

அறிகுறிகள் :—திடீரென்று வயிற்றில் ஈட்டியால் குத்துவதுபோன்ற வலியுண்டாகி வலது புறம் தோள்வரையும் வியாபிக்கும், காமாலை, வாந்தி, மலம் வெளுப்படைதல், மஞ்சள் கலந்தகருப்பு நிறமான மூத்திரம், அமைதியின்மை, பொதுவான தேக பீடை ஆகிய இவைகளேயாம்.

சிறு குடலைச்சார்ந்த சூலை

விவரணம் :—சிறு குடல் காலமல்லாத காலத்தில் விரிந்து சுருங்குவதால் உண்டாகும் வலி.

காரணங்கள் :—குளிர்காற்றில் அடிபடுவதாலும், செவ்வையாய்ப் பழுக்காத பழங்களை உண்பதாலும், ஜீரணமாகாத அன்னிய பதார்த்தங்கள் வயிற்றிலிருப்பதாலும், மலம் அதிகமாய்ச் சேர்ந்து அங்கிருக்கும் நரம்புகளை அழுத்துவதாலும், இயற்கையான மலபந்தத்தினால் வயிறு விம்முவதாலும் அபஸ்மாரத்தாலும் வயிற்றுக்கிருமியாலும் இவ்வியாதி உண்டாகிறது.

அறிகுறிகள் :—காரணங்களின் பலத்திற்குத்தகுந்தபடி உண்டாகின்றன. நாபியைச் சுற்றிலும் குத்தி குடைதல் போன்ற கடுமையான வலி உண்டாகி இரு பக்கங்களிலும் பரவுதல் போன்ற உணர்ச்சியும் குமட்டலும்

உண்டாகும். வலியுண்டாகும் இடத்தில் கையால் அழுத்திப் பிடிக்க வலிசிறிது குறையும். அமைதியின்மை, குளிரோடு கூடிய வியர்வை, வெளுத்தமுகம், மெலிந்த நாடி நடை இவைகள் காணும். வயிற்றிலிருந்து மலம்கழிந்தாலும் அபானவாயு பரிந்தாலும் வலி குறையும். முதிர்ந்த வியாதியில் வாந்தியும், விக்கலும், மூச்சு தடைபடலும் காணும்.

வங்கக்கெடுதியால் உண்டான சூலை

காரணங்கள் :—வங்க சம்பந்தமானவை ஆகாராதிகளில் கலப்பதால் உண்டாகிறது. இது அநேகமாய் சாயம் போடுவோர்க்கும், அச்சாபீஸ், குழாய் இவைகளில் வேலை செய்வோருக்கும் உண்டாகிறது. ஏனெனில் அவர்கள் எப்பொழுதும் ஈயத்தில் வேலை செய்கிறார்கள்.

அறிகுறிகள் :—நாபியைச் சுற்றிலும் அதிக வலி திடீரென்று உண்டாகிறது. அது ஒத்தடம் கொடுப்பதாலும் பிடிப்பதாலும் குறைகிறது. வலிகாலமல்லாத காலத்தில் உண்டாகிறது. இது இரவில் அதிகரிக்கும். குமட்டல், பச்சை நிறமான திரவம்வாந்தியாதல், அமைதியின்மை, மெலிந்த நாடிநடை, ஈறுகளில் பச்சை நிறமான கோடுகள், தலைவலி, வெளுத்தமுகம், வாயில் அருசி, மலபந்தம், பசியின்மை, கைகளிலுள்ள நீட்டுந்தசை கெடுதல் முதலியனவாம்.

மூத்திரக் குண்டிக்காயைப் பற்றின சூலை

காரணங்கள் :—மூத்திரம் வருகிறதாரை அடைபடல்.

அறிகுறிகள் :—திடீரென்று அதிக கடுமையான குத்தல், குடைச்சல், வலி. இவ்வலி தொடை இடுக்கு மர்மஸ்தானம், இடுப்பு இவைகளில் பரவும். குமட்டல், வாந்தி, சரீர அனல் குறைதல், மனச்சோர்வு, அமைதியின்மை, வியர்வை, குண்டிக்காய் ஒரு புறமாய் இழுக்கப்படுவது, மூத்திரம் வருவது போன்ற உணர்ச்சி, சிவந்த நிறத்தோடு அடிக்கடி குறைந்த மூத்திரம் வருகை, மூத்திரத்தில் ரத்தம் கலந்திருப்பது முதலியனவாம்.

இரைப்பையைப் பற்றின சூலை

காரணங்கள் :—ரத்தக்குறைவு, புஷ்பவதியாகுமுன் உண்டாகும் பாண்டு, மர்மஸ்தானங்களின் கெடுதி, முடக்கு வாதம், நாட் பட்ட விஷம சுரம், அபஸ்மாரம் முதலிய வலிமையைக் குறைக்கும் வியாதிகளேயாம்.

அறிகுறிகள் :—அடிவயிற்றில் திடீரென்று கடுமையானவலி தோன்றி முதுகு வரை பரவும். வயிறு மந்தமாய் வாயு நிறைந்திருக்கும். தேகத்தைத் தொட்டால் வியர்வை சில்லென்று இருக்கும். வெளுத்தமுகம், வாந்தி, மெலிந்த ஒழுங்கீனமான நாடி நடை இவை உண்டாகும். கடுமையான வலியில், பிடிப்பதாலும், மலமூத்திரம் வெளிவிடுவதாலும், ஏப்பம், அபானவாயு பரிவதாலும், ஆசைப்பட்ட ஆகாராதிகளை உட்கொள்ளுவதாலும் குறையும்.

மூத்திராசயம் வீங்குதல் (Cystitis)

விவரணம் :—மூத்திராசயத்தில் ஜலம் சேர்ந்து வீங்குதல். இது சிறிது காலத்திற்குள் உண்டானதென்றும், நாட் பட்டதென்றும் இரண்டு வகை உண்டு.

சிறிது காலத்திற்கு முன் உண்டாகிய மூத்திராசய வீக்கம்

காரணங்கள் :—அசுத்தமான மூத்திராகர்ஷணி முதலிய ஆயுதங்களால் உட்செலுத்தப்பட்டதாலுண்டாகும் கிருமிகளாலும், பூயமேகத்தை சரியாய் கவனிக்காததாலும், இமிர்வாத தேகிகள் குளிர்படும் படியாயிருப்பதாலும், பிரசவத்திலுண்டான கெடுதியாலும், மூத்திராசயத்தில் அன்னியப் பொருள்கள் சேர்வதாலும், அங்கு சதை வளர்தலாலும் இவ்வியாதி உண்டாகிறது.

அறிகுறிகள் :—ப்ருஷ்ட பாகத்திலும், கருக்குழியிலும் அதிகவலி. அடிக்கடி மூத்திரம் வெளியாவது போன்ற உணர்ச்சி. மூத்திரம் துளிதுளியாய் அதிக வலியுடன் வெளியாகும். மூத்திரம் அளவில் கொஞ்சமாயும் ரத்தம் சீழ் முதலியவைகளோடு கூடினதாயும் வழவழப்புடையதாயுமிருக்கும். குளிரோடு கூடிய சுரமும், பலவீனமும், அமைதியின்மையும் இருக்கும்.

JL
LCm24, N28ST
N28.1.15-16
18 872

எங்கள் குளிர்ச்சி தரும் தைலங்கள்

பிருங்காமலக தைலம்

இதை தலைக்குத் தேய்த்து ஸ்நானம் செய்வதாலும், மூக்கிற்குள் நஸ்யமாக உபயோகிப்பதாலும் தலைநோய்கள், கண்நோய்கள், காக்கைவலி, காதுகுத்தல், வெறி, கபக் கோளாறுகள் முதலிய நோய்களைப்போக்கி தலைமயிருக்கு கருநிறத்தை யுண்டாக்கும். மேலும் கண்களை குளிரச் செய்யும், மயிரை நன்றாக வளரச்செய்யும். நரைத்த மயிரையும், கருக்கச் செய்யும்.

விலை 4 அவு. ரூ. 1. 1 பவுன் ரூ. 3.

சந்தனாதி கூந்தல் தைலம்.

தலைமயிரை மினுமினுப்பாகவும் செழிப்பாகவும் வளரச்செய்யும் பிரதி தினமும் தலைக்குத் தடவி வாரிக்கொள்ள உபயோகமானது. ஒற்றைத் தலைவலி, தலைச்சுற்றல், தலையில் சுண்டு இவற்றையும் நிவிருத்தி செய்யும். நல்ல வாஸனையுள்ளது.

விலை 2 அவு. ரூ. 1. 1 பவுன் ரூ. 7.

ஆந்திர ஆயுர்வேத பார்மஸி லிமிடெட்,
43, ஹாரிஸ் ரோட், மவுண்ட் ரோட், மதறாஸ்.

ச்யவனப்ராசாவலேஹ்யம்

உயர்ந்த ரஸாயனம்.

புதிய நெல்லிக்கனிகளைக் கொண்டும் பல மூலிகைகளைக் கொண்டும் செய்யப்பட்டது. மிகவும் உயர்ந்த ரஸாயனம். கபத்தை சமமாக வெளிப்படுத்தும்.

(1) க்ஷயம், இரைப்பு, சுவாஸம் முதலியவைகளில் விசேஷமாக உபயோகிக்கப்படுகிறது.

(2) இது பசியை அதிகப்படுத்தி இயற்கையாயுள்ள மலச்சிக்கலையும் போக்குவதால் காட்லிவர் ஆயில் என்னும் மீன் எண்ணெயை விட சிறந்ததாகும்.

(3) மனமகிழ்ச்சியைத் தரக்கூடிய ருசியுள்ளது

(4) நீடித்து உபயோகித்து வந்தால் கஷ்டத்தைக் கொடுக்கக்கூடிய இருமல்களில் சுகமாக கபத்தை வெளிப்படுத்தும்.

(5) சரீரபுஷ்டியை யுண்டாக்குவதில் சிறந்தது. அதிக ஸம்போகத்தினாலாவது வலியின்மையினாலாவது உண்டாகும் கோளாறுகளையும் சரீரத்தி லுண்டாகும் மற்ற கோளாறுகளையும் போக்கும்.

ஓர் கேட்லாக்குக்கு இன்று எழுதுங்கள்.

ஆந்திர ஆயுர்வேத பார்மஸி லிமிடெட்,
43, ஹாரிஸ் ரோட், மவுண்ட் ரோட், மதறாஸ்.

ஆவடி ஆரோக்ய ஆச்ரமம்

எமது நோக்கம்

விசாலமாய்ப் பரந்த நிர்மலமான பிரதேசம், பரிசுத்தமான தண்ணீர், சகல ஜீவராசிகளையும் உஜ்ஜீவிக்கும் படியான சூரிய கிரணம், குளிர்ச்சி பொருந்திய மந்தமாருதம், மனதுக்கு ரம்யமான ஆகாயம், இவைகளின் ஆனந்தத்தை அனுபவிக்கும் பாக்கியம் தற்கால நகரவாசிகளுக்குக் கிடைப்பது அரிதாயிருக்கிறது. அதனால், இத்தேசமக்களின் தேகபலமும் மனோதிடமும் படிப்படியாய்க் குன்றிவர ஆயுளும் க்ஷீணதசையை அடைகிறது. கானகத்தில் வசிக்கும் இயற்கை வாழ்வோடு கூடிய ஜனங்களுக்கு உள்ள தேகபலம் தற்கால நாகரிகத்தில் மூழ்கியிருக்கும் பட்டணவாசிகளுக்கு இல்லை யென்பது திண்ணம்.

இதன் உண்மையை உலகத்தாருக்கு விளக்கிக்காட்டும் பொருட்டு சென்னைக்குப் பத்துமைல் தூரத்தில் ஓர் விசாலமான உன்னத நிலத்தைச் சம்பாதித்து நம்முடைய வாலிபர்களின் சரீரபலத்தை அபிவிருத்தி செய்யவும், சாம்பிரதாயப்படி நல்லொழுக்கத்தை கற்பிக்கவும், அஹித ஆஹார விகாரங்களால் தங்களுடைய தேகசுகத்தை இழந்தவர்களுக்கு ஆரோக்கிய மார்க்கத்தைப் போதிக்கவும், நோய்வாய்ப் பட்டுழலுபவர்க்கு அவரவர் தேகக்கூறுபாடுக்குத்தக்கவாறு சிகித்ஸை செய்யவும் 1926-ஆம் ஜனவரி-மீ 13௳ யன்று ஆவடியில் ஆரோக்ய ஆச்ரமம் ஒன்று டாக்டர் லக்ஷ்மீபதி அவர்களால் ஸ்தாபிக்கப்பட்டது. இதன் அஸ்திவாரக்கல் இங்கிலாந்தில் மெண்டிப் ஹில்ஸ் ஆரோக்ய ஆச்ரமத்தை நடத்தி வந்த டாக்டர் ஸி. முத்து, எம். டி., எம். ஆர். ஸி. எஸ்., அவர்களால் நாட்டப்பட்டது. பெஜவாடா நகர பரிபாலன சபையின் சேர்மனாகிய மகா-ா-ா-ஸ்ரீ வ. காளேஸ்வர ராவ் பந்துலுகாரு, பி. ஏ., பி. ல்., எம். எல். ஸி., அவர்களால் 1927-ஆம் ஜனவரி-மீ 26௳ ஹக்கிம் நகர் என்றுபெயர் கொண்ட இத்தோட்ட நகரம் திறக்கப்பட்டது. இம்மகத்தான காரியம் பொது நல உணர்ச்சியோடு கூடிய கான் பஹதூர் ஹக்கிம் அஜ்மல் அஜீஸ்சாகிபின் ஒத்துழைப்பாலும் நல் வாழ்த்துக்களாலும் நிறைவேறியது. முதிர்ந்து வளர்ந்த ஐந்நூறு மாமரங்களோடு கூடிய இந்த அழகிய தோட்டத்தைச் சரசமான விலைக்கு அவர் கொடுத்துதவிய நன்றியைப் பாராட்டும் பொருட்டு இத்தலத்திற்கு ஹக்கிம் நகர் எனப் பெயரிடப்பட்டிருக்கிறது.

ஸ்தல விவரம்

ரெட்ஹில்ஸ் (புழல்) ஏரியின் தென் மேற்குப் பாகத்தில் கடல் மட்டத்திற்கு மேல் 125 அடி உயரத்தில் உள்ள உன்னத பூமியிலிருக்கும் 200 ஏக்கர் சம நிலத்தில் இந்த ஆரோக்ய ஆச்ரமம் அமைந்துள்ளது. இவ்வாச்ரமம் கடற்கரையிலிருந்து 10 மைல் தூரத்திலிருக்கின்றமையால் இங்கு இரவும் பகலும் நல்ல காற்றோட்டமுண்டு

சென்னையைப் போன்ற கைத்தொழிற் சாலைகள் நிரம்பிய நகரங்களுக்கு அருகே இல்லாமையால்

இவ்விடம் புகை, புழுதி, நாற்றம் முதலியன யற்றதாயிருக்கிறது. இப்புலத்தின் நாலாப் பக்கங்களிலும் அழகிய தோற்றங்கள் அமைந்திருக்கின்றன. இதற்கு வடக்கிலும் மேற்கிலும் விசாலமான ஏரியும் அடர்ந்த கானகமும் இருக்கின்றன.

இங்கு வருபவர் நிம்மதியாகக் கானகத்திலும் பசும் புற்றரையிலும், குளிர் நிழல் தரக்கூடிய சுரதாரு, மா, வேம்பு முதலிய மரங்களினடியிலும், இயற்கை ஆநந்தத்தை அனுபவித்துக் கொண்டு உலாவலாம். மிருதுவான மந்தமாருதம் தேகத்திற்கும், தேனீக்களின் ரீங்காரமும் பக்ஷிகளின் பாடல்களும் செவிக்கும், இன்பத்தைக் கொடுக்கின்றன. இங்குக் காணப்படும் இயற்கைத் தோற்றத்தைக் காலையிலும், மாலையிலும் சூரிய கிரணங்கள் அலங்கரிப்பதைக் கண்டு கண்கள் ஆனந்திக்கும். இவ்வாறு அங்குச் செல்வோரது மனம் ரமணீயமான இயற்கைத் தோற்றங்களின் கண்லயப்பட்டு, அவைகளுக்குக் காரண பூதமாக அவற்றினிடையில் அந்தர்யாமியாய் மறைந்து வியாபித்திருக்கும் பரமாத்மாவை நினைத்துத் துதித்து பேரின்ப சாகரத்தில் மூழ்குகிறது. இவ்வானந்தம் அவர்களின் துக்கங்களையும் கஷ்ட நிஷ்டூரங்களையும், தேக ரோகங்களையும் மறக்கச் செய்து, மனதிற்குச் சாந்தியைக் கொடுத்து, சரீரத்தைப் புளகாங்கிதம் அடையச் செய்கிறது. எனவே, இங்கு இயற்கையாகிய வைத்தியரே போதுமான வரையில் ஆரோக்யத்தையும் சுகத்தையும் மருந்தில்லாமலே கொடுத்து இரக்ஷிக்கிறார்.

டாக்டர் முத்து சொல்லியபடி நம்முடைய முன்னோர்கள் நல்ல காற்று வீசும் இடங்களில் வசித்தனர்; நமது ரிஷிகள் வனங்களையே விரும்பினர்; அங்கேயே குடியிருந்தனர்; அவ்விடத்திலேயே மகா நாடுகளைக் கூட்டினர்; பாடசாலைகளை ஏற்படுத்தினர்; இது போன்ற ஆச்ரமங்கள் நம்மை மீண்டும் இயற்கை வாழ்வை அடையச் செய்ய ஹேதுவாயிருக்கின்றன. தற்கால நாகரிகம் முதிர்ந்தவர் கூட இத்தகைய வாழ்வுதான் அவசியமென வற்புறுத்துகின்றனர். பரிசுத்தமான காற்றுலான சிகித்ஸையே இயற்கை சிகித்ஸையாம்; இவ்வியற்கை சிகித்ஸையைக் காட்டிலும் உயர்ந்தது எதுவுமில்லை.

கட்டடங்கள்

இங்குத் தரை மணலுடன் கூடியதாயிருப்பதால் கனத்த மழை பெய்தாலும் பூமி சதுப்பாயில்லாது சீக்கிரம் உலர்ந்து விடும். கட்டடங்கள் தோட்டத்தின் மத்தியிலுள்ள உன்னத பாகத்தில் அமைக்கப்பட்டுள்ளன. அவைகள் நாலாப் பக்கங்களிலும் திறந்த வெளியாயிருப்பினும் மேற்குத் திசையினின்று வரும் சூரியனின் வெப்பத்தையும், எதிர்காற்றையும் தடுக்கும் படியான தாழ்வாரங்களைப் பெற்றிருக்கின்றன. (ருது சுகம் தாம ஆதப ஜலாஜ ஸாம் அநபிகமநீயம்—சரகர்).

அதிர்ஷ்ட வசமாய் இவ்வாச்ரமத்தில் பரிசுத்தமான தண்ணீர் கிடைக்கிறது. இத்தண்ணீர் நாலாப் பக்கங்களுக்கும் குழாய்கள் மூலமாகக் கொண்டு போகப்படுகின்றது.

இதனோடுச் சில கட்டடங்களின் அருகே கிணறுகள் இருக்கின்றன. ஸ்நாநத்திற்கென்று தனி அறைகள் விடுதிகளோடு இணைக்கப்பட்டிருக்கின்றன.

...ன கட்டடங்களின் அருகே தனி ...மையலறைகளும் அமைக்கப் ...ன.

சிகித்ஸா விதி

ஆச்ரமத்தின் உட்புறத்திலேயே வைத்தியருக்கென்றோர் விடுதி கட்டப்பட்டுள்ளது. கீழ்நாட்டு மேல்நாட்டு வைத்திய சாஸ்திரங்களில் பாண்டித்திய மடைந்த பிஷக்ரத்ன டாக்டர் ஆ. லக்ஷ்மீபதி, பீ. ஏ., எம். பி., ஸி. எம்., அவர்களால் ஆரோக்ய விதிகளைத் தழுவின இயற்கைச் சிகித்ஸையே இங்கு அனுஷ்டிக்கப்படுகிறது.

ஒவ்வொருவருக்கும் அவரவருடைய தேகக் கூறுபாட்டிற்குத் தக்கபடி ஆரோக்ய ஸாதனங்களாகிய அதிகாலையில் எழுந்திருத்தல், வெட்ட வெளியிலுலாவுதல், தேகப்பயிற்சி, உத்வர்த்தனம், ஸ்நாநம், முதலியன குறிப்பிடப்படும்.

சிகித்ஸாலயத்தில் ஆதபஸ்நாநம் (சூரிய ஸ்நாநம்), ஜேந்தாகஸ்நாநம் (உஷ்ண ஸ்வேதம்) டர்கிஷ்பாத் முதலிய சிகித்ஸைகளுக்கு வேண்டிய ஜல வைத்தியக்கருவிகள் அமைக்கப்பெற்றுள்ளன.

உணவையும் ஓய்வையும் பற்றித் தக்க ...ம் எடுத்துக் கொள்ளப் படுகிறது. ...ருவருக்கும் அவரவர்களின் ... கூறுபாட்டை அனுசரித்துத் தேகப் பயிர்ச்சியும், விளையாட்டும் கவனமாய்த் தேர்ந்தெடுக்கப்பட்டுக் கற்பிக்கப்படுகின்றன. இந்த ஆச்ரமத்தில தேகத்தைச் சுகமாய்ப்பாதுகாப்பதோடு மனது, அறிவு, ஒழுக்கம் முதலியவை வ்ருத்தியடைவதாலுண்டாகும் இந்திரிய நிக்ரஹம், ஆத்ம விச்வாஸம், தேசபக்தி, ஸத்பாவர்த்தனம் முதலியவைகள் உண்டாவதற்கு வேண்டிய சௌகர்யங்களிருக்கின்றன. ஒவ்வொருவரும் தங்கள் மதக் கோட்பாடுகளின்படி காரியங்களை நடத்துவதற்கு வேண்டிய வசதிகள் இங்கு உண்டு. தேவாலயம், மசூதி, மாதா கோயில், இவைகளுக்கென்று தனித்தனியே அழகிய இடங்கள் ஒதுக்கி வைக்கப்பட்டிருக்கின்றன. பிணியால் வருந்தும் மக்களைச் சீக்கிரத்தில் குணப்படுத்தும் பொருட்டு எல்லாவித வைத்திய முறைகளும் அநுசரிக்கப்படுகின்றன. எனினும் நம் நாட்டுச் சீதோஷ்ண நிலைமைக்கும் நம் ஜனங்களின் தேகக் கூறுபாட்டிற்கும் ஆயுர்வேத முறையில் கூறப்பட்ட சிகித்ஸையும் சுகாதார விதிகளுமே மிகச்சிறந்தவைகளென்று நாம் நம்புகின்றோம். ஒவ்வொருவருடைய வாழ்நாட்களிலும் அனுசரிக்க வேண்டிய விதிகளைப் பிரத்தியக்ஷமாய் நடத்திக்காட்டுவது எங்கள் ஆச்ரமத்தின் முக்கிய நோக்கம்.

அழகிய உத்தியா... வனத்தில் சஞ்சரித்தல். ...யில் எதேச்சையாய் ...ஸ்நாநம் செய்தல், கானகத்தில் வேட்டையாடுதல், மைதானங்களில் விளையாடுதல், சங்கீதம் பயிலுதல், புராண இதிஹாஸங்கள் படித்தல், புஷ்பத் தோட்டங்களை நிர்மித்தல், கதை செல்லல், சாஸ்த்திர ஆராய்ச்சி செய்தல், கோபாலனம், வ்யவஸாய வேலைகள் செய்தல், தச்சுவேலை செய்தல், துணி நெய்தல் முதலிய பொழுது போக்குகளே இவ்வாரோக்ய ஆச்ரமத்தில் சிகித்ஸைக்குச் சஹாயமாக உபயோகிக்கப்படுகின்றன.

இங்கு ஆங்கில ...கங்களும், இந்திய புத்தகங்களும் அடங்கிய ஒரு சிறிய வாசக சாலை வைக்கப்பட்டிருக்கி...

றது. அதற்குச் சென்னையில் வெளியாகும் முக்கியமான தினசரிப் பத்திரிகைகள் வருகின்றன.

குதிரை சவாரி செய்வதற்கும், வேட்டை யாடுவதற்கும் இங்குப் போதுமான வசதிகளுண்டு. பிரமேஹ ரோகிகள் பசுக்களுடன் உலாவுவது தேகாரோக்கியத்திற்கு ஹேதுவா மென்று வாக்படர் சொல்லுகிறார் (கோ சக்ருத் மூத்திர வ்ருத்திர்வா, கோபி ரேவ சஹபரமேத்).

உணவு

"பத்யே ஸதி கதார்த்தஸ்ய கிம் ஔஷத நிஷேவணம்.
பத்யே அஸதி கதார்த்தஸ்ய கிம் ஔஷத நிஷேவணம்".

பத்திய மிருப்பவனுக்கு மருந்து வேண்டுவதில்லை, பத்திய மில்லாதவனுக்கு மருந்து வேண்டுவதில்லை. எப்படியெனி... பத்திய மிருப்பவனுக்குப் பத்தியத்தினாலே... வியாதி குணமடையும். பத்திய மில்லாதவனுக்கோவெனில் அபத்தியத்தால் மருந்து பயனற்றதாய் விடுகின்றது; ஆகவே அவனுக்கும் மருந்து வேண்டுவதில்லை. ஆகவே எமது ஆரோக்ய ஆச்ரமத்தில் ஒவ்வொருவருடைய ஆகாரத்தையும் அவரவர் தேகத்திற்கு தக்கவாறு சீர்திருத்துவதே முக்கிய நோக்கம். இவ்வாச்ரமத்தைச் சுற்றிலுமுள்ள குக்கிராமங்களில் புதிய காய் கறிகளும், பாலும், முட்டையும் அதிகமாய்க்கிடைக்கும். எங்களது புலத்திலேயே பா... மும், கோசாலையும் இருக்...றன. இங்கு நூறு வெள்ளா...ள் வளர்க்கப்படுகின்... ஏனெனில் வெள்ளாட்டினிடையே வசிப்பது க்ஷயரோகத்தைப் போக்கு மென்று சரகர் சொல்லுகிறார். (சாகம் மாம்ஸம் பயஸ்சாகம் சாகம் சர்பி ஸ சர்கரம், சாகமத்யே து யக்ஷ்ம...— பாவப்பிரகாசர்). வெள்ளாட்டின் பால், நெய், மாம்ஸம், இவைகளைச் சர்க்கரையோடுண்பதும், வெள்ளாட்டின் மத்தியில் வசிப்பதும் க்ஷயரோக சிகித்சையில் முக்கியமானவை யென்று பாவப்பிரகாசர் சொல்லுகிறார்.

நகரத்தை விட சாவமான விலைக்கு எல்லா விஷயங்களிலும் மேன்மையான ஆகாரப் பொருள்கள் இங்கு கிடைக்கின்றன. நமது உணவில் தினந்தோறும் புதிதான இளங்காய் கறிகளை உபயோகிப்பதும், சாமான்ய உணவை உட்கொள்வதும் தேகாரோக்யத்திற்கு ஹேதுவாகு மென்பது எங்களது நம்பிக்கை. நாம் உட்கொள்ளும் ஆகாரம் சரியாக ஜீர்ணமாகி சரீரத்தில் சேரக்கூடிய சத்துள்ள பொருள்களாயிருக்க வேண்டுமே யன்றி விலை யேறப்பெற்றதாயிருக்க வேண்டு மென்பதவசியமில்லை. இங்கு வருபவர்களை இரண்டு வகுப்பினர்களாக பிரிக்கிறோம். ஒரு ...குப்பினர் சரீர எடையை அதிகப்படுத்...பட வேண்டியவர்; மற்றொரு வகுப்பினர் குறைக்கப்பட வேண்டியவர். இவ்விரண்டு வேலைகளும் ஆகார விகாரங்களைச் சரிவர சீர்திருத்துவ...னால் நடைபெறுகின்றன. இவ்வா... திற்கு வந்தவுடன் ஒவ்வொருவருடைய எடையும் எடுக்கப்பட்டு பின்னர் வாரந்தோறும் எடை முதலியவைகள் பதிவு செய்யப்படுகின்றன.

உத்யோகஸ்தர்கள்

தேகப்பயிர்ச்சியிலும், தேகத்தை பிடிப்பதிலும் தேர்ந்தவர்கள் இங்கு வருபவர்களின் சரீர வளர்ச்சிக்கு

வேண்டிய சௌகர்யங்களைச் செய்யவாராயிருக்கிறார்கள். ஆண், பெண் ...தியர்கள் இங்கு வருபவர்களுக்கு வேண்டிய உதவி செய்யும் பொருட்டு அமர்த்தப்பட் டிருக்கின்றனர். அநுபவம்வாய்ந்த புலத்தலைவராகிய ஆதிகேசவலு நாயுடுவும் இங்குள்ள வேலையாட்களும் இங்கு இருப்பவர்களின் சுகத்திற்கு வேண்டிய பணி விடைகளைச் செய்ய சித்தமாயிருக்கின்றனர்.

நிபந்தனைகள்

சாதாரண சிகித்சைக்கும் மருந்துகளுக்கும் சேர்ந்து வாசஸ்தலத்திற்கும் வாரக்கட்டணம் ரூ. 25. ஆச்ரமத்திலிருக்கும் போஜன சாலையில் நாள் ஒன்றுக்கு ரூ. 1 வசூல் செய்யப்படுகிறது. அல்லது காலைச் சிற்றுண்டிக்கு அணா 3, பகல் போஜனத்திற்கு அணா 6, இடைவேளை பலஹாரத்துக்கு அணா 3, இராச்சாப்பாட்டிற்கு அணா 6 வீதம் வாங்கப்படுகிறது. இங்கு தங்குபவர்கள் தங்களுடைய உணவிற்குத் தகுந்தபடி தாங்களே சமையலுக்கு ஏற்பாடு செய்து கொள்வது உத்தமம். ஆச்ரமத்தில் உணவுப் பொருள்கள் விற்பனை செய்வதற்கு ஒரு பண்டக சாலை வைக்கப்பட்டிருக்கிறது. ஒவ்வொருவருக்கும் ஓர் படுக்கையறை, ஓர் ஸ்நான அறை, ஓர் மலஜல விசர்ஜன அறை இவைகள் ஒரு கட்டடத்திலும், ...ன் சமீபத்தில் ஓர் பிரத்தியேகக் ...ட்டத்தில் சமையலறையும் கொடுக்கப்படும். சமையலறை, படுக்கையறை முதலிய ஒவ்வொரு அறையும் அதற்கு வேண்டிய சாமான்களோடு கொடுக்கப்படுகிறது.

இதை விட விசாலமான இடம் வேண்டும் ஸம்பத்துடையவர்கள் பிரத்தியேக விகிதம் கொடுத்தல் வேண்டும்.

போஷகர்களின் சிபார்சுமேல் ஏழைகளுக்கு வேண்டிய ஸதுபாயங்கள் செய்யப்படும்.

இங்கு வசிப்பவர்கள் செலுத்த வேண்டிய தொகையை பிரதி வாரமும் முன்பணமாகக்கட்டல் வேண்டும். ஆச்ரமத்தை விட்டுப்போக விரும்புவர்கள் ஒரு வாரத்திற்கு முன்னரேயே அறிவிக்கவேண்டும்.

குறிப்பு :—வீட்டு வேலைக்காரர்கள், வண்ணான், நாவிதன் முதலியவர்களுக்கும், வேண்டியபொழுது விசேஷ சிகித்சை செய்து கொள்ளுவதற்கும் பிரத்தியேகமான தொகை கொடுத்தல் வேண்டும்.

இதர விஷயங்கள்

ஆச்ரமத்தின் எல்லையிலிருந்து ஒரு பர்லாங்கு தூரத்தில் எம். எஸ். எம். ரெயில்வேயின் ஆவடி ஸ்டேஷன் இருக்கிறது. சென்னையிலும் ஆவடியிலும் மணிக்கு ஒரு வண்டி புறப்படுகிறது. ஒவ்வொரு கட்டடத்திற்கும் சாலைகள் போடப்பட்டிருக்கின்றன. ஆச்ரமத்தில் தபால் பெட்டி ஒன்று இருக்கிறது. அங்கு தினம் சரியாய் கடிதங்கள் எடுக்கப்படுகின்றன. வ்யாதியஸ்தர்கள் ஆப்த பந்து ஜனங்களுடன் இருக்க வேண்டுமென்று சரகர் கூறுகின்றமையால் இங்கு வருபவர் இஷ்ட மித்திர பந்து ஜனங்களுடன் வந்திருப்பது உத்தமம். வரும்போது ஒவ்வொருவரும் தன்னுடன் சமையற்காரன், ... யான், படுக்கை சாமான்கள், ... ஜதை உடுப்புகள், ... முதலியவைகளுடன் வரவேண்டும்.

மற்ற விஷயங்களுக்கு ... டருக்கு எழுதவும்.

மலசுத்தி மருந்து

ஓர் அனுபவ முறை.

வென்னீரில் 10 நிமிஷம் ஊரி சுத்தம் செய்துலர்த்தி யிடித்து வடிக்கட்டினச்

சூரத்தாவாரைச் சூரணம்	12 தோலா.
பிஞ்சுக்கடுக்காய்	1 தோலா.
காபூல்கடுக்காய்	1 தோலா.
மஞ்சள் கடுக்காய்	1 தோலா.
ரோஜாமொட்டு	2 தோலா.
நெல்லிவத்தல்	2 தோலா.
தான்றிக்காய்தோல்	1 தோலா.
ரேவல்சின்னிக் கிழங்கு	2 தோலா.
சோம்பு	1 தோலா.
வால்மிளகு	½ தோலா.
சீரகம்	½ தோலா.
சிவதைச் சூரணம்	2 தோலா.
அதிமதுரம்	1 தோலா.

இவைகளை இடித்து வடிக்கட்டிக் கலந்து எழுபதுதோலா தேனும் இருபது தோலா பசுவின் நெய்யும் கலந்து கிளரி தானியபுடம் வைத்துக்கொண்டு இரவு ஆகாரத்திற்கு மேலே அரைமணிச்சென்று பாக்களவு மருந்தைச் சாப்பிட்டு காச்சின ஆவின்பால் சாப்பிட்டு உறங்க காலையில் மலசுத்தி சுகமாய் ஆகும். இது அரிய இரத்தசுத்தி மருந்தாயிருக்கிறது. பேறைப் பிடித்தெழுதும்போது கைநடுக்குதல், தலை நடுக்குதல் முதலியவைகளை நன்றாய்க் கண்டிக்கிறது.

ஜீ. கண்ணுசாமி பிள்ளை.
முனிசிபல் சித்த வைத்தியசாலை,
திருவாரூர்.

1928-வது வருஷத்திய

அகில இந்திய ஆயுர்வேத மஹாமண்டல பரீக்ஷையில்

தேரியவர்கள்.

ஆயுர்வேத விசாரத பரீக்ஷை.

நித்தல. வெங்கடப்ரம்மானந்தம்	2ம் வகுப்பு.
எம். நடேசன்	3ம் வகுப்பு.

பிஷக் பரீக்ஷை.

மொமிடி ஸுப்பராமய்யா	3ம் வகுப்பு.
காண்டூருஜு. லக்ஷ்மீநரஸிம்மராவ்	,,
சிறுமல்லி சேஷாத்ரி நாயுடு	,,
த்ரோணருஜ லக்ஷ்மீபதி	,,
கொங்கல க்ருஷ்ணய்யா	,,
மஞ்சிகலபடி ராமய்யா	,,
எம், ராகவராவ்	,,
கே. லக்ஷ்மீநாராயணன்	,,
டோலடி ஸுப்பராவ்	,,
ஜி. வைத்தியநாதன்	,,
எம். காமேச்வரம்மா	,,
ததிதோட கோபாலாசார்ய	,,

கோரோஜனை மாத்திரை.

1 முதல் 2மாத்திரை வரையில் தேன் அல்லது வெற்றிலைச் சாற்றுடன் கொடுக்க குழந்தைகளுக்கு உண்டாகும் சளி, இருமல், சுவாசகாசம், ஜுரம், மாந்தம் முதலியவைகளைப் போக்கும்.

விலை 25 மாத்திரை ரூ. 1.

எங்களது முக்கியமான ஔஷதங்கள்

தசமூலாரிஷ்டம்

ஸூதிகாதோஷம், தாதுக்கள் க்ஷீணித்தல், ப்ரமம், ச்வாஸ காஸரோகங்கள், மார்பிடிப்பு, கழுத்துப்பிடிப்பு, பக்கநோய், தலை நோய், முதலிய வியாதிகளைப் போக்கும். மேலும் ஹிருதயத்திற்கு பலத்தைத் தரும். இரண்டு பங்கு ஜலம் கலந்து உபயோகிக்க வேண்டியது.

விலை 4 அவு. அ. 10. 1 பவுன் ரூ. 2.

ஹிங்குத்ரிகுண தைலம்

காதுவலி, காதில் சீழ்வடிதல், காதிரைத்தல் இவைகள் நிவ்ருத்தியாகும். காதுக்குள் 2 அல்லது 3 துளி விடவும். யானைக்கால்முதலிய வீக்கத்தில் மேலே தேய்க்கலாம். வயிற்றுப்பலம், குல்மம், வயிற்றுவலி முதலியவைகளில் உள்ளுக்கும் சாப்பிடலாம்.

விலை 4 அவு ரூ. 1-8. 1 பவுன் ரூ. 5.

நாரிகேளாஞ்ஜனம்

கண்நோய், கண்ணில் தசமாம்ஸ வளர்ச்சி, கண் எரிதல் முதலிய பலவிதமான நேத்திர ரோகங்களில் மிகவும் உபயோகமுள்ள ஔஷதம்.

விலை 1 அவு. ரூ. 2.

த்ரிவ்ருத் லேஹ்யம்

எவ்விதமான மலச்சிக்கலையும் நிவ்ருத்தி செய்வதற்கு இது உத்தமமான ஔஷதம். மூலவியாதி, அஜீரணம், வயிற்றுளைத்தல், தலைசுற்றல் இவைகளையும் நிவாரணம் செய்யவல்லது. இரவில் படுக்கப்போகையில் அல்லது விடியற் காலையில் இதைச்சாப்பிடலாம்.

விலை. 4 அவு. ரூ. 1. 1 பவுன் ரூ. 3.

ஆந்திர ஆயுர்வேத பார்மஸி லிமிடெட்,

43, ஹாரிஸ் ரோட், மவுண்டு ரோட், மதராஸ்.

எங்களது முக்கியமான ஒளஷதங்கள்

வீர்யஸ்தம்பன வடி

ஒன்று அல்லது இரண்டு மாத்திரை காலையிம் இரவிலும் பாலுடன் சாப்பிட நரம்புத்தளர்ச்சி, பலஹீனம், ஸ்வப்னஸ் கலிதம் முதலியவைகளைப் போக்கும். தாதுவிருத்தியை உண்டு பண்ணி இந்திரியத்தை ஸ்தம்பனம் செய்யும்.

விலை. 25 மாத்திரை ரூ. 5.

ரஜப்ரவர்த்தினி வடி

ஒன்று அல்லது இரண்டு மாத்திரைகளை அசோகாரிஷ்டத்துடனாவது நெய் சர்க்கரை அனுபானத்துடனாவது தினம் இருவேளை ஸ்திரீகள் உட்கொண்டால் மாதாந்தருதுகாலத்தில் உண்டாகும் வயிற்றுவலி, சூதகக்கட்டு, கர்பரோய்கள் முதலியவைகளைப் போக்கும்.

விலை. 25 மாத்திரை ரூ. 1.

பில்வாதி லேஹ்யம்

உப்பலம், காஸம், இருமும்போது இரத்தம் வருதல், பீநஸம், தொண்டை வீக்கம், இருதயத்தைப்பற்றிய வியாதிகள் இவற்றில் உபயோகப்படும்.

விலை 4 அவு. ரூ 1. 1 பவுன் ரூ. 3.

சாரீபாதி ஆஸவம்

பிரமேகங்கள், மேகப்பிளவைகள். உபதம்சம், தூர்நிமித்தத்தால் உண்டாகும் வியாதிகள், வாதரத்தம், பகந்தரம், வெள்ளை முதலிய வியாதிகளைப்போக்கும். இரத்தத்தை சுத்தி செய்வதில் ஒப்புயர்வற்றது.

விலை. 4 அவு. ரூ. 1. 1 பவுன் ரூ. 3.

ஆந்திர ஆயுர்வேத பார்மஸி லிமிடெட்,

43, ஹாரிஸ் ரோட், மவுண்டு ரோட், மதராஸ்.

Page no. 21 To 56 Missing

வேர் கஷாயத்தில் அரை முதல் 1 தோலா வரை ஒவ்வொரு தடவையும் கொடுக்கப்படுகிறது. இப்படி இந்தக் கஷாயத்தை 4 மணிக்கு ஒவ்வொரு தரம் ஒவ்வொரு நாளும் கிருமிகள் மலத்தோடு வரும் வரையில் கொடுக்க. இது இதர மருந்துகளுக்கு அனுபானமாகக் கொடுக்கப்படுகிறது. இதை கிருமி குஷ்டத்தில் உள்ளும் புறமும் உபயோகிக்கலாம். சுசுருதத்தில் இதை ரசாயனமாக கொடுக்கச் சொல்லப்பட்டிருக்கிறது. இதை எள்ளோடு கலந்து சூரணம் செய்து ஒற்றைத் தலைவலிக்கு அப்பொடியை முகருகிறதற்கு கொடுக்கலாம் என்று சொல்லப்பட்டிருக்கிறது.

98 விதாரி.

பெயர்கள்:—லத்தின் ஐபோமியா டிஜிடாடா
தமிழ் நிலப்பூசினிக்கிழங்கு
தெலுங்கு நேலகும்முடு.
கன்னடம் நேலகும்பளா.
மலையாளம் பால் முடக்கு.
உருடு விலாயி கந்த்.

அளவு:—10 முதல் 60 தானிய எடை வரை இதன் பொடியை நெய்யையும் சர்க்கரையையும் கூட்டியாவது தேனை பாலையும் சர்க்கரையையும் சேர்த் இதர சரக்குகளோடு லேகிய மா செய்தாவது கொடுக்கலாம்.

செய்கை:--வியதாபேதகாரி, புஷ்டிகாரி, க்ஷீர வர்த்தினி, வீரிய வர்த்தினி, ரசாயனி.

உபயோகம்:—மருத்துவ ...ளில் புகழப்பட்ட ரசாயன திரவியங்களில் ஒன்று. இது மது மூத்திரம், ஆண்மைக்குறைவு, ஆயுத சிகிச்சையால் உண்டாகிற கோளாறு, க்ஷயம் முதலிய பலத்தைக் குறைக்கக்கூடிய வியாதிகளில் கொடுக்கப்படுகிறது. சக்ரதத்தர் இதை சாராயத்தோடு கொடுக்க முலைப்பால் விருத்தியாகுமென்று சொல்லுகிறார். குழந்தைகளுக்கு உண்டாகும் பலஹீனத்தில் இதன் லேகியத்தை தாதிகளுக்கு புஷ்டியை கொடுப்பதற்காக வ்ருத்தி செய்யக் கொடுக்கலாம். மூத்திர தாரையின் எரிச்சலிலும் மூத்திர ஸ்கலிதத்திலும் மூத்திர நிறமாறுபாட்டிலும் சீதள ரசாயனியாக நெடுநாள் கொடுக்க உபயோக முள்ளதாக இருக்கிறது. வீரிய வ்ருத்தியையுண்டாக்குவதற்கு செய்யும் லேகியங்களில் இது ஒரு முக்கியமான கூட்டுச் சரக்கு.

99 யஷ்டிமது.

பெயர்கள்:-லத்தின் க்லிசர்ஹைசா க்ளேப்ரா.
தமிழ் அதிமதூரம்.
தெலுங்கு அதிமதுரமு.
கன்னடம் அதிமதுரா, ஜேட்டமது.
மலையாளம் எரடிமதுரம்.
உருடு மீட்டாலக்டி, [அசையல சூஸ்

அளவு:—5 முதல் 30 தானிய எடை வரை பொடியை நெய்யும் சக்கரையும் சேர்த்தாவது ... மை நெய்யும் சேர்த்து அல்லது தேனுடனாவது கலந்து கொடுக்கலாம். ஏலம் கிராம்பு வெல்லம் சேர்த்து மாத்திரையாகவாவது அல்லது கஷாயமாகவாவது கொடுக்கலாம்.

செய்கை :—சாந்தகாரி, கபஹாரி, லகு விரேசனகாரி, வ்ருஷ்யகாரி, பலகாரி.

உபயோகம்:—இது வாயிலுண்டாகும் உமிழ் நீரை அதிகப்படுத்தி தொண்டைக்கு ஹிதத்தைக் கொடுக்கும். தொண்டைப்புண், ஜலதோஷம் ,இருமல், ஸ்வரபங்கம், ச்வாஸம், தொண்டையிலும், மூத்திர மார்க்கத்திலுண்டாகும் எரிச்சல், இவைகளில் உபயோகிக்கப்படுகிறது. இது சீத வீர்யமுள்ளது. ஜ்வரத்திலுண்டாகும் எரிச்சலையும், தாகத்தையும் சமனம் செய்ய கொடுக்கப்படுகிறது. இது லகு விரேசனத்தை உண்டாக்கும். பாலுடன் சாப்பிட இது பலத்தையும், சம்போக சக்தியையும் வ்ருத்தி செய்யும் வ்ருஷ்ய காமான மாத்திரைகளிலும் லேஹ்யங்களிலும் முக்கியமாய் இது சேர்க்கப்படுகிறது. இதனுடைய விதையின் சூர்ணத்தை பாலுடன் கொடுத்தால் வ்ருஷ்ய குணம் அதிகம் உண்டாகும் என்று செல்லப்பட்டிருக்கிறது. வெளிப் பூச்சாக தேனுடனாவது நெய்யுடனாவது கலந்து புண்களுக்கும், அடிப்பட்ட காயங்களுக்கும் உபயோகிக்கப்படுகிறது.

100 யவாக்ஷார.

பெயர்கள்:—ஸத்தின் பொட்டாஸியை [கார்ப்பனூல்.

தமிழ் யவாச்சாரம்.
தெலுங்கு யவாசாரமு.
கன்னடம் யவாசார.
மலையாளம் எவாசாரம் சவர் [கார்.
உருடு எவாச்சார், சாஜி.

அளவு:—5 முதல் 15 தானிய எடை வரை இதன் பொடியை ஜலத்தோடு கொடுக்க.

செய்கை:— தீபனகாரி, உதரவாத ஹரகாரி, மூத்திரவர்த்தனி.

உபயோகம்:—இது அஜீரணத்துக்கும் வயிற்றுவலிக்கும் மூத்திரம் தடைபடல் முதலிய வியாதிகளுக்கும் கொடுக்கும் மாத்திரைகளிலும் சூரணங்களிலும் சேரும். மூத்திரக்ருச்சிரத்திலும் மூத்திர தாரையின் எரிவிலும் இது தண்ணீரோடு சேர்த்து கொடுக்கப்படுகிறது. ஜ்வரங்களில் ஜலத்தில் சேர்த்துக் கொடுக்க, மூர்த்திரத்தை அதிகப்படுத்தி ஜ்வரத்தை சிறிது அளவு குறைக்கும். இது சுருதால் சன்த்திரங்களை சுத்தம் செய்வதற்கும் இதர க்ஷாரங்களைத்தயார் செய்வதற்கும் உபயோகப்படுத்தப்பட்டது.

அனுபந்தம். I

ஔஷதச்சரக்குகளும் அவைகள் சேர்ந்த மருந்துகளும்.

1 அஜமோதா.

அக்னிதுண்டி வடி, அஜமோதார்க்கம், ஆர்த்ரகண்டாவலேஹம், சித்ரகாதி வடி, தாடிமாஷ்டக சூர்ணம், ஹிங்குவாஷ்டக சூர்ணம், ஜீரகாதி அரிஷ்டம், கபித்தாஷ்டக சூர்ணம், க்ரிமிக்ன சூர்ணம், லோகாஸவம், பஞ்சதிக்த குக்குலு க்ருதம், சிவாமோதகம், சுகுமாரக்ருதம், யோகராஜ குக்குலு.

2 ஆகாரகரபா.

ஆகாரகரபாதிவடி, நாகவல்லபரசம்.

3 ஆமலகி.

ஆமலகி ரஸாயனம், அம்ருதாமலக தைலம், அசனபில்வாதிதைலம், அசோகக்ருதம், அவிபத்திகர சூர்ணம், பிருங்காமலக தைலம், சந்தனாதி ஸ்நான சூர்ணம், சந்தனாதி தைலம், சந்தனாசவம், சந்திரபிரபாவடி, ச்யவனப்ராசாவ லேஹியம், தசமூலாரிஷ்டம், தேவதார்வாதி க்வாத சூர்ணம், த்ராக்ஷாதி சூர்ணம், த்ராக்ஷாதி லேகியம், கந்தகரஸாயனம், கோக்ஷுராதி சூர்ணம், கோக்ஷுராதிகுக்குலு, த்ரிபலாதி சூர்ணம் (பிருஹத்), [illegible]ஜாதிரஸம், காஞ்சனார குக்குலு, கதிராரிஷ்டம், மஞ்சிஷ்டாதி க்வாத சூர்ணம், கல்யாண க்ருதம், மூர்ச்சிததில தைலம், நாரிகேளாஞ்ஜனம், நவாயச லோகம், பஞ்சதிக்த குக்குலு க்ருதம், பிப்பல்யாசவம், புநர்னவாசவம், சாரிபாதி ஆஸவம், சாரிபாதி பாணகம், ச்தா வர்யாதி லேஹ்யம், சிவாமோதகம், திரிபலா சூர்ணம், திரிபலா க்ருதம், திரிபலா குக்குலு, திரிமலாலேஹியம், வாசாகண்ட கூஷ்மாண்ட லேஹ்யம், வாதக ஜாங்குச ரஸம், யோகராஜ குக்குலு.

4 அஹிபேனம்.

ஆகாரக்ரபாதிவடி, அண்டவாயு லேப சூர்ணம், கற்பூராதிவடி (காம்பவுண்ட்), சிம்ஹாஸ்யாதிவடி.

5 அர்ஜுனத்வக்.

அர்ஜுனாரிஷ்டம், அஸ்வகந்தாரிஷ்டம், தந்ததாவன சூர்ணம், ககுபாதி சூர்ணம், புஷ்யானுக சூர்ணம், சாரிபாத்யாசவம்.

6 அர்க்க.

அர்க்கலவணம், அர்க்காதி தைலம், சிம்ஹாஸ்யாதிவடி, வாசாதி சூர்ணம்.

7 அசோகத்வக்.

அசோகாரிஷ்டம், அசோக க்ருதம், அசோக ரஸக்ரியா, அசோகாதிவடி, அசோகவடி.

8 அஸ்வகந்தா.

அசோகக்ருதம், அஸ்வகந்தாதி சூர்ணம், அஸ்வகந்தாரிஷ்டம், அஸ்வகந்தாதி லேஹ்யம், பலாரிஷ்டம், ச்யவனப்ராசாவ லேஹம், லாக்ஷாதைலம், நாராயண தைலம், சாரஸ்வதாரிஷ்டம், சாரிபாத்யாசவம், சிவாமோதகம், யோகராஜ குக்குலு, சுகுமாரக்ருதம்.

9 பலா.

பலாரிஷ்டம், ச்யவனப்ராசாவலேஹியம், க்ஷீரபலா தைலம், கருபாதி சூர்ணம், மாஷ தைலம், நாராயண தைலம், ராஸ்னாதி க்வாத சூர்ணம், ராஸ்னாதி தைலம், சிவாமோதகம்.

10 பல்லாதக.

அமிர்த பல்லாதக லேஹியம், பல்லாதகவடி, பஞ்சதிக்த குக்குலுக்ருதம்.

11 பார்ங்கி

உள்ளுக்கு கொடுக்கும் சந்தனாதி தைலம், தசமூலாரிஷ்டம், கனகாஸவம் சிவாமோதகம், வாஸாகூஷ்மாண்டலேஹயம்.

12 பிராஹ்மீ.

பிராஹ்மிக்ருதம், பிராஹ்மிரஸாயம், சாரஸ்வதாரிஷ்டம்.

13 பிருங்கராஜ.

அசோகக்ருதம், பிருங்காமலக தைலம், பிருங்கராஜ ஆஸவம், பிருங்கராஜ தைலம்.

14 சந்தனம்.

ஆர்த்ரகண்டாவ லேஹ்யம், ஆகாரகாபாதிவடி, அஸ்வகந்தாரிஷ்டம், பிருங்காமலக தைலம், சந்தன ஆஸவம், சந்தனாதி சூர்ணம், சந்தனாதி ஸ்நான சூர்ணம், சந்தனாதிவடீ, தேவகுசுமரஸாயனம், திராக்ஷாதி சூர்ணம், ஜாதிபலாதி சூர்ணம் (ப்ருஹத்), கற்பூராதி சூர்ணம், பிப்பல்யாஸவம், சாரிபாதி பானகம், சாரிபாதி ஆஸவம், தாம்பூலவடி, திரிபலா குக்குலு, உசிராதி க்வாத சூர்ணம்.

15 சித்ரமூலம்.

அக்னிதுண்டி வடீ, ஆர்த்ரகண்டாவ லேஹ்யம், அஸ்வகந்தாரிஷ்டம், சந்தனாஸவம், சந்திரபிரபாவடீ, சித்ரகாதி வடி தசமூலாரிஷ்டம், கவ்யாசவம், குடபிப்பலீ (பிருஹத்), ஜாதிபலாதி சூர்ணம் (ப்ருஹத்), கபித்தாஷ்டக சூர்ணம், கிராதாரிஷ்டம், லோஹாஸவம், நவாயசலோஹம், நிசாதிசூர்ணம், பஞ்சதிக்த குக்குலுக்ருதம், பிப்பல்யாசவம், சுதர்சன சூர்ணம், யோகராஜ குக்குலு.

16 தாடிம.

பாஸ்கரலவண சூர்ணம், தாடிமாஷ்டக சூர்ணம், தாடிமாதி பானகம், கபித்தாஷ்டக சூரணம்.

17 தந்திபீஜ.

இச்சாபேதி வடி, ஜலோதராரி வடி, ஜோகினிரஸ வடி, ரேசன வடி, ஸர்வ ஜ்வராங்குஸரஸ வடி.

18 தாருஹரித்ர.

அசோகாரிஷ்டம், அஸ்வகந்தாரிஷ்டம், சந்தனாதி ஸ்நான சூர்ணம், சந்தனாதி தைலம், சந்திரபிரபாவடி, கல்யாணக்ருதம், காஸீஸாதிக்ருதம், கதிராரிஷ்டம், குங்குமாதி தைலம், நாரிகேளாஞ்சனம், நீலின்யாதி சூர்ணம், புஷ்யானுக சூர்ணம், ரஸோத்தமாதி லேப சூர்ணம், சிவாமோதகம்.

19 தேவதாரு.

சந்தனாஸவம், சந்திரபிரபாவடி, தசமூலாரிஷ்டம், தேவதார்வாதி க்வாதசூர்ணம், கல்யாணக்ருதம், கதிராரிஷ்டம், மஞ்சிஷ்டாதி க்வாதசூர்ணம், மஹாசந்தனாதிதைலம், சுதர்சனசூர்ணம், சுராதாரு லேபசூர்ணம், யோகராஜகுக்குலு.

20 தான்யகம்.

அபயாதி க்வாதசூர்ணம், அபயாரிஷ்டம், பாஸ்கரலவண சூர்ணம், பில்வாதி லேகியம், யோகராஜ குக்குலு, வீரேச்வரவடி, சுவர்ணமுகீ பானகம், கூஷ்மாண்ட லேகியம், கபித்தாஷ்டக சூர்ணம், குடூச்யாதி, க்வாத சூர்ணம், திராக்ஷாதி சூர்ணம், தாடிமாஷ்டக சூர்ணம், சித்ரகாதிவடி, சந்திரபிரபாவடி.

21 தத்தூர.

தத்தூராதி தைலம், தத்தூர தைலம், ஜ்வராங்குச ரஸம், லக்ஷ்மீவிலாஸரஸம், பஞ்சவக்த்ர ரஸம், வாஸாதி சூர்ணம்.

22 திராக்ஷா.

அபயாரிஷ்டம், அர்ஜுனாரிஷ்டம், அசோக க்ருதம், அச்வகந்தாதி லேஹ்யம், சந்தனாஸவம், ச்யவனப்ராசலேஹ்யம், தசமூலாரிஷ்டம, திராக்ஷாதி சூர்ணம், திராக்ஷாதி லேஹ்யம், திராக்ஷாரிஷ்டம், கமலா பானகம், கனகாஸவம், குடஜாரிஷ்டம், பிப்பல்யாஸவம், புனர்னவாஸவம், புஷ்யானுக சூர்ணம், சாரிபாத்யாஸவம், சிவாமோதகம், ஸ்வர்ணமுகீபானகம், த்ருவத் லேஹ்யம்.

23 ஏலா.

ஆமலகீ ரஸாயனம், அச்வகந்தாதி லேஹ்யம், அச்வகந்தாரிஷ்டம், அவிபத்திகர சூர்ணம், ப்லாரிஷ்டம், பாஸ்கரலவண சூர்ணம், பில்வாதி லேஹ்யம், பிருங்கராஜாஸவம், சந்தனாதி சூர்ணம், சாதுர்ஜாதக சூர்ணம், ச்யவனப்ராச லேஹ்யம், சந்திரபிரபாவடி, தாடிமாஷ்டக சூர்ணம், திராக்ஷாதி லேஹ்யம், திராக்ஷாரிஷ்டம், ஏலாதி சூர்ணம், ஜாதீபலாதி சூர்ணம் (பிருஹத்), ஜீரகாத்யரிஷ்டம், கல்யாணக்ருதம், கமலாபானகம், காஞ்சனாரகுக்குலு, கற்பூராதி சூர்ணம், கற்பூராதி ஆஸவம், கதிராரிஷ்டம், கூஷ்மாண்ட லேஹ்யம், மஹாசந்தனாதி தைலம், பிப்பில்யாஸவம், சாரஸ்வதாரிஷ்டம், சாரிபாதி ஆசவம், விதோபலாதி சூர்ணம், சிவாமோதகம், தாளிஸாதி சூர்ணம், த்ருவத லேஹ்யம், ...ாரிஷ்டம், வாஸாவ லேஹ்யம், யோ...ஜகுக்குலு

24 ஏரண்ட தைலம்.

ஹிங்குத்ரிகுண தைலம், ராஸ்னாதி தைலம், சுகுமாரக்ருதம்.

25 கந்தகம்.

அக்னிதுண்டி வடி, பால சூர்யோதயம், த்விகுண சிந்தூரம், ஏககுண சிந்தூரம், கந்தகாதி லேபம், கந்தக ரஸாயனம், இச்சாபேதி வடி, ஜோகினீ ரஸம், காஸீஸாதிக்ருதம், காந்தவல்லபரஸம், கஸ்தூரிமாத்திரை, க்ரவ்யாதரஸம், க்ருமிக்ன சூர்ணம், லோஹரசாயனம், மஹாஜ்வராங்குசரஸம், மேஹாந்தகரஸம், ம்ருத்யுஞ்ஜயரஸம், பஞ்சவக்த்ர ரஸம், பூர்ணசந்திரோதய மகரத்வஜம், ரஸகந்தக கஜ்ஜலி, ரஸோத்தமாதிலேப சூர்ணம், ரஸோத்தமாதி லேபம், ரேசன வடி, சங்கவடி, ஷட்குண சிந்தூரம், சித்த மகரத்வஜ வடி, ஸ்வர்ண கடித ஷட்குண பலிஜாரித மகரத்வஜம், ஸ்வர்ணவங்கம், வாதகஜாங்குச ரஸம், வீரேஸ்வர ரஸம்.

26 க்ருதம்.

அம்ருத பல்லாதக லேஹ்யம், ஆர்த்ர கண்டாவ லேஹ்யம், அசோகக்ருதம், அச்வகந்தாதி லேஹ்யம், பில்வாதி லேஹ்யம், பிராஹ்மீக்ருதம், ச்யவனப்ராச லேஹ்யம், திராக்ஷாதி லேஹ்யம், கந்தகாதி லேபம், கைரிசாதி லேபம், கல்யாணக்ருதம், காஸீஸாதிக்ருதம், கூஷ்மாண்டக்ருதம், கூஷ்மாண்ட லேஹ்யம், பஞ்சதிக்த குக்குலுக்ருதம், சதெளதக்ருதம், சுகுமாரக்ருதம், த்ருபலாக்ருதம், த்ருவ்ருத் லேஹ்யம்.

27 கோக்ஷுர.

அபயாரிஷ்டம், பலாரிஷ்டம், ச்யவனப்ராச லேஹ்யம், கோக்ஷுராதி சூர்ணம், கோக்ஷுராதி குக்குலு, புனர்னவாஸவம், ராஸ்னாதிக்வாத சூர்ணம், ராஸ்னாதி தைலம், சிவாமோதகம், யோகராஜ குக்குலு, காஸீஸாதிக்ருதம், பஞ்சதிக்த குக்குலுக்ருதம், ... ராஸ்னா குக்குலு, சதெளதக்ருதம், ... குக்குலு, யோகராஜ குக்குலு.

28. குக்குளு.

சந்திரப்ரபா வடி, கைரிகாதி லேபம், கோக்ஷுராதி குக்குளு, காஞ்சநார குக்குளு.

29. குடேசி.

அம்ருதாரிஷ்டம், அசோகக்ருதம், சந்தனாதி சூர்ணம் (உள்ளுக்கு), ச்யவனப்ராச லேஹ்யம், தசமூலாரிஷ்டம், த்ராக்ஷாதி லேஹ்யம், குடேச்யாதிக்வாத சூர்ணம், குடேசி தைலம், லோஹ ரஸாயனம், மேஹாந்தக ரஸம், பஞ்சதிக்த க்வாத சூர்ணம், பஞ்சதிக்த குக்குளு க்ருதம், புனர்னவாஸவம், ருஸ்நாதி க்வாத சூர்ணம், ருஸ்நாதி தைலம், ஸாரஸ்வதாரிஷ்டம், சாரிபாத்யாஸவம், ஸ்தன்ய சோதக சூர்ணம், ஸ்தன்ய வர்த்தக சூர்ணம், ஸுதர்சன சூர்ணம், யோகராஜ குக்குளு.

30 ஹரீதகி.

அபயாரிஷ்டம், அஜீதம் தைலம், அக்னிதுண்டி வடி, அசோகாரிஷ்டம், அச்வகந்தாரிஷ்டம், அதிமதுராதி ரஸக்ரியாவடி, அவிபத்திகர சூர்ணம், அயஸ்காந்த பஸ்மம், ப்ராஹ்மீக்ருதம், ப்ருங்கராஜ ஆஸவம், ப்ருங்கராஜ தைலம், சந்தனாதி தைலம், சந்த்ரப்ரபா வடி, சக்ரோதய வர்த்தி, ச்யவனப்ராச லேஹ்யம், தசமூலாரிஷ்டம், தேவதார்வாதிக்வாத சூர்ணம், கந்தக [illegible]யனம், கோக்ஷுராதி சூர்ணம், [illegible] மாக்ஷிக பஸ்மம், இச்சாபேதி [illegible], [illegible]பாதி சூர்ணம், காஞ்சநார குக்குளு, காஸீஸாதி க்ருதம், கதிராரிஷ்டம், லோஹ பஸ்மம், லோஹாஸவம், மஞ்சிஷ்டாதிக்வாத சூ[illegible], [illegible]யஸ லோஹம், நாரிகேளாஞ்சனம் [illegible] [illegible]க்ருதம், புனர்னவாஸ[illegible], புனர்னவாஷ்டக சூர்ணம், ஸாரஸ்வதாரிஷ்டம், சாரிபாத்யாஸவம், ஸித்த

நாகார்ஜுனவர்த்தி, சிவாமோதகம், சோதித குக்குளு, ஸுதர்சன சூர்ணம், த்ருபலா சூர்ணம், த்ருபலா லேபம், [illegible] வ்ருத் லேஹ்யம், வானாவ லே[illegible], வாதகஜாங்குச ரஸவடி, வீரேச்வ[illegible] வடி, யோகராஜ குக்குளு.

31 ஹரித்ரா.

அச்வகந்தாரிஷ்டம், ப்ராஹ்மீக்ருதம், சந்தனாஸவம், சந்தனாதி ஸ்நான சூர்ணம், சந்த்ரப்ரபா வடி, தசமூலாரிஷ்டம், லாக்ஷாதி தைலம், கல்யாணக் க்ருதம், காஸீஸாதிக்ருதம், மஞ்சிஷ்டாதி க்வாத சூர்ணம், நிசின்யாதி சூர்ணம், நிசாதி சூர்ணம், பஞ்சதிக்த குக்குளு க்ருதம், பிப்பல்யாஸவம், ரஸோத்தமாதி லேப சூர்ணம், சிவா மோதகம், சோதித ரஸம், ஸுதர்சன சூர்ணம்.

32 ஹிங்கு.

குடபிப்பலி (ப்ருஹத்), ஹிங்குவாஷ்டக சூர்ணம், ஹிங்குத்ரிகுண தைலம், முஸ்தகாதிவடி, புஷ்யானுக சூர்ணம், ரஜப்ரவர்த்தனி வடி, சங்கவடி.

33 ஹிங்குளம்.

ஆனந்தபைரவ ரஸம், த்விகுண ஸிந்தூரம், ஹிங்குளோத்தரஸம், ஹிங்குளோத்த ரஸஸிந்தூரம், மஹா ஜ்வராங்குச ரஸம், பிரங்க வடி, ஸந்நிபாத பைரவ ரஸம், ஸூர்யாவர்த்தி.

34 இக்ஷுரக

ஸ்தன்ய வர்த்தக சூர்ணம், வீர்யஸ்தம்பன வடி

35 ஜாதீபல.

[illegible]ராபாதிவடி, ப்ருங்கராஜா[illegible], தசமூலாரிஷ்டம், த்ராக்ஷாதி சூர்ணம், ஜாதீபலாதி சூர்ணம் (லகு), ஜாதீபலாதி சூர்ணம் (ப்ருஹத்), ஜீரகாத்ய

[illegible]ர்ப்பூராதி சூர்ணம், கதிராரிஷ்[illegible] [illegible]வல்லபரஸம், ஸித்தமகரத்வஜ [illegible]

36 ஜாதிபத்ரி.

ஆமலகீ ரஸாயனம்.

37 ஜடாமாம்ஸீ.

சந்தனாதி சூர்ணம் (உள்ளுக்கு), சித்ரகாதிவடி, தசமூலாரிஷ்டம், கற்பூராதி சூர்ணம், காஸீஸாதி க்ருதம், சிவாமோதகம்.

38 ஜீரகம்.

அக்னிதுண்டிவடி, அசோகாரிஷ்டம், அசோகக்ருதம், அச்வகந்தாதிசூர்ணம், அச்வகந்தாதி லேஹ்யம், பாஸ்கரலவண சூர்ணம், பில்வாதி லேஹ்யம், ப்ருங்காமலகதைலம், ப்ருங்கராஜ தைலம், சித்ரகாதிவடி, தாடிமாஷ்டக சூர்ணம், ஹிங்குவாஷ்டக சூர்ணம், ஜாதீபலாதி சூர்ணம் (லகு), கபித்தாஷ்டக சூர்ணம், கூஷ்மாண்ட லேஹ்யம், பஞ்சதிக்த குக்குளு க்ருதம், ரஸோத்தமாதி லேப சூர்ணம், ரஸோத்தமாதி லேபம், யோகராஜகுக்குளு.

39 கச்சோரம்.

சந்தனாதிஸ்நான சூர்ணம், ச்யவனப்ராச லேஹ்யம், மஹாசந்தனாதிதைலம், [illegible]ம்பான தைலம், சாரிபாத்யாஸவம். [illegible]ம், யோகராஜ குக்குளு.

[illegible]டகாரி.

ச்யவனப்ராச லேஹ்யம், கனகாஸவம், நாராயண தைலம், புனர்ன[illegible]வம் புஷ்யானுகசூர்ணம், ஸுதர்சனசூர்ணம், வாஸாகண்டகாரி பானகம்.

41 கற்பூரம்.

[illegible] சந்திரப்ர [illegible] ஜாதிய[illegible]லாதி சூர்ணம், (ப்ருஹத்), கற்பூராதி சூர்ணம், கற்பூராதி லேபம், கற்பூராதி தைலம், கற்பூராதிவடி, கற்பூராத்யரிஷ்டம் முஸ்தகாதிவடி, நாரிகேளாஞ்சனம், ஸித்தமகரத்வஜ வடி, துவரக லேபம்.

42 காஸீஸ

காஸீஸ பஸ்மம், ஸௌராஷ்ட்ர காஸீஸ பஸ்மம், சங்கத்ராவகம்.

43 கஸ்தூரி.

தசமூலாரிஷ்டம், கஸ்தூரி மாத்ரா, ஸித்தமகரத்வஜ வடி, வஸந்த குஸுமாகரம்.

44 கடுரோகிணீ.

அபயாதிக்வாத சூர்ணம், ப்ருங்காமலக தைலம், கோரோஜனவடி, கஸ்தூரிவடி, லாக்ஷாதி தைலம், மஞ்சிஷ்டாதி க்வாத சூர்ணம், பஞ்சதிக்த குக்குளுக்ருதம், பஞ்சதிக்த பானகம், புனர்னவாஸவம், சாரிபாத்யாஸவம், ஸ்தன்ய சோதக சூர்ணம், ஸுதர்சன சூர்ணம்.

45 கதிர.

தந்ததாவண சூர்ணம், தசமூலாரிஷ்டம், கதிராரிஷ்டம், மூத்ரஸங்க்ரஹண க்வாத சூர்ணம்.

46 கிராத.

குடேச்யாதிக்வாத சூர்ணம், கிராத[illegible]ரிஷ்டம், பஞ்சதிக்த குக்குளுக்ருதம், ஸ்தன்யசோதக சூர்ணம், ஸுதர்சன சூர்ணம்.

47 க்ருஷ்ண ஜீரகம்.

ஆர்த்ரகண்டாவ லேஹ்யம், அசோகக்ருதம், பாஸ்கரலவண சூர்ணம், [illegible] [illegible] குடபிப்பலி (ப்ருஹத்), ஹிங்குவாஷ்டக [illegible], [illegible]ரிஷ்டம், கபித்தாஷ்டக சூர்ணம், [illegible] லேப சூர்ணம், சிவாமோதகம், யோகராஜகுக்குளு.

48 குமரி.

ப்ருங்காமலக தைலம், கன்யாஸாராதி சூர்ணம், லோஹரஸாயனம், ரஜப்ரவர்த்தனிவடி.

49 கோஷ்டம்.

அ... லேஹ்யம், ப்ராஹ்மீக்ருதம், ப்ருங்காமலக தைலம், சந்தனாதி தைலம், சந்த்ரோதயவர்த்தி, தசமூலாரிஷ்டம், குடபிப்பலி (ப்ருஹத்), ச்யவனப்ராச லேஹ்யம், கடுகாதி சூர்ணம், கல்யாண க்ருதம், காஸீஸாதி க்ருதம், லாக்ஷாதி தைலம் பஞ்சதிக்த குக்குலுக்ருதம், பிப்பல்யாஸவம், ஸாரஸ்வதாரிஷ்டம், சாரிபாத்யாஸவம், யோகராஜகுக்குலு.

50 குரோசாணி யமானி.

சாரிபாத்யாஸவம், ஸுதர்சன சூர்ணம்.

51 குடஜத்வக்.

அபயாதிக்வாத சூர்ணம், சந்தனாதி சூர்ணம்(உள்ளுக்கு), கங்காதர சூர்ணம், குடஜாதி க்வாத சூர்ணம், குடஜாரிஷ்டம், பஞ்சதிக்த குக்குலுக்ருதம், புஷ்யானுக சூர்ணம், ஸுதர்சன சூர்ணம்.

52 லாக்ஷா.

குங்குமாதி தைலம், லாக்ஷாதி தைலம் லாக்ஷாதி சூர்ணம்.

53 லங்கேச.

அதிமதுராதி ரஸக்ரியா வடி, சந்தனாதிவடி, சந்தனாஸவம், கோக்ஷுராதி சூர்ணம், ஸித்தமகரத்வஜ வடி, சிவாமோதகம்.

54 லவங்க...

...பாதி வடி, அச்வகந்தாரிஷ்டம், அவிபத்திகா சூர்ணம், பலாரிஷ்டம், பாலசூர்யோதயவர்த்தி, ப்ருங்காமலக தைலம், சந்தனாதி தை... ...ளுக்கு), தந்ததாவண சூர்ணம், ...ரிஷ்டம், தேவகுஸும ரஸாயனம், த்ரா... ...க்ஷாதி லேஹ்யம், ...தி சூர்ணம், ஜாதீபலாதி சூர்ணம் (லகு), ஜாதீபலாதி சூர்ணம், (ப்ருஹத்), ஜீரகாத்யரிஷ்டம், காஞ்சனார குக்குலு, கற்பூராதி சூர்ணம், கற்பூராதி லேபம், கதிராரிஷ்டம், பிப்பல்யாஸவம், ரத்னபுருஷ லேஹ்யம், ஸாரஸ்வதாரிஷ்டம், ஸித்தமகரத்வஜ வடி, சிவாமோதகம். ஸுதர்சன சூர்ணம், ஸௌர்யாவர்த்தி, யோகராஜ குக்குலு.

55 லோத்ரா.

சந்தனாதி சூர்ணம் (உள்ளுக்கு), தசமூலாரிஷ்டம், கங்காதர சூர்ணம், காஸீஸாதி க்ருதம், மூர்ச்சிததில தைலம், பிப்பல்யாஸவம், புஷ்யானுக சூர்ணம், சாரிபாத்யாஸவம்.

56 மது.

அச்வகந்தாதி லேஹ்யம், அச்வகந்தாரிஷ்டம், பில்வாதி லேஹ்யம், சந்தனாஸவம், ச்யவனப்ராச லேஹ்யம், தசமூலாரிஷ்டம், கைரிகாதி லேபம், கனகாஸவம், கதிராரிஷ்டம், கிராதாரிஷ்டம், கூஷ்மாண்ட லேஹ்யம், லோஹாஸவம், நாரிகேளாஞ்சனம், ஸாரஸ்வதாரிஷ்டம், ...நத் லேஹ்யம், வாஸாவலேஹ்யம்.

57 மதுஸ்நுஹி.

அச்வகந்தாதி சூர்ணம், அச்வகந்தாதி லேஹ்யம்.

58 மதூச்சிஷ்ட.

கைரிகாதி லேபம், கற்பூராதிலேபம், மதூச்சிஷ்டாதி லேபம், பிண்டதைலம், ரஸோத்தம... ...யம், துவ...

JL
LCM 2411 N 457
N 28 [illegible]
184873

குங்குமாதி லேபம்.

வாத்ஸ்யாயனரால் எழுதப்பட்ட காமசாஸ்திரத்தினின்று பொறுக்கப்பட்டு, செய்யப்பட்டது. இதில் குங்குமப்பூ, சே ராஜனம், கஸ்தூரி முதலிய விலையுயர்ந்த வஸ்துக்கள் சேர்ந்துள்ளன. தினம் முகத்தில் பூசி, 5 அல்லது 6 நிமிஷம் நன்கு மிருதுவாய் தேய்த்து பின் சந்தனாதி ஸ்நான சூர்ணம் அல்லது பச்சைபயறுமாவு போட்டு கழுவிவிட, முகத்தில் உண்டாகும் பருவு, முதலிய முகத்தினழகை கெடுக்கும் வியாதிகளை வரவொட்டாது தடுக்கும். முகத்திற்கு அழகையும், காந்தியையும், கொடுக்கும். இது சர்மத்தை மிருதுவாக்கும். இதை உடம்பின் மற்ற பாகங்களுக்கும் பூசலாம்.

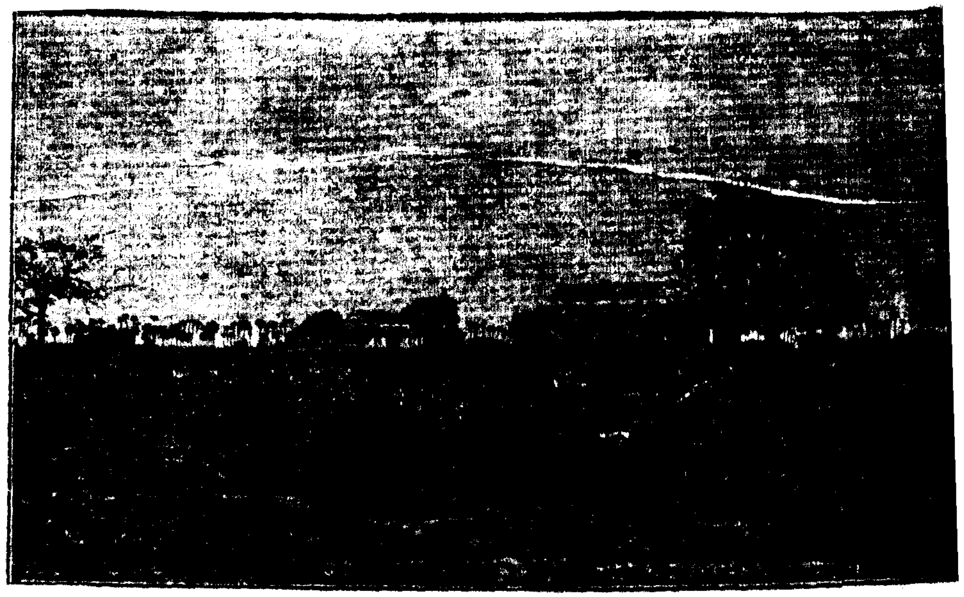
விலை 1 அவுன்சு ரூ. 2.

கிடைக்குமிடம் :—

ஆந்திரா ஆயுர்வேத பார்மஸி லிமிடெட்,

43, ஹாரிஸ் ரோட், மவுண்டு ரோட் மதராஸ்.

இன்றே மருந்துகளின் விலைப்பட்டிக்கு எழுதுங்கள்.



ஆரோக்ய ஆச்ரமம், ஆவடி.

ரயில்வே ஸ்டேஷன்: ஆவடி, எம். எஸ். எம். ரயில்வே.

இடம்:—ரெட்ஹில்ஸ் (புழல்) ஏரியின் தென் மேற்குப் பாகத்தில் கடல் மட்டத்திற்கு மேல் 125 அடி உயரத்தில் உள்ள உன்னத பூமியிலிருக்கும் 200 ஏக்கர் சம நிலத்தில் இந்த ஆரோக்ய ஆச்ரமம் அமைந்துள்ளது. கடற் கரையிலிருந்து 10 மைல் தூரத்திலிருக்கிறது. இங்கு இரவும் பகலும் நல்ல காற்றோட்டமுண்டு. புகை, புழுதி, நாற்றம், முதலியன யற்றதாயிருக்கிறது. நாலாப்பக்கங்களிலும் அழகிய தோற்றங்கள் அமைந்திருக்கின்றன.

கட்டடங்களின் விவரம்:—எல்லாவித வசதிகளும் பொருந்தியுள்ளது.

சிகித்ஸை:—கீழ்நாட்டு மேல்நாட்டு வைத்திய சாஸ்திரங்களில் பாண்டித்திய மடைந்த பிஷக்ரத்ன டாக்டர் ஆ. லக்ஷ்மீபதி, பி. ஏ., எம். பி., ஸி. எம்., அவர்களால் ஆரோக்ய விதிகளைத் தழுவின இயற்கைச் சிகித்ஸையே இங்கு அனுஷ்டிக்கப்படுகிறது.

கட்டணம்:—வாசஸ்தலத்திற்கும் சாதாரண சிகித்ஸைக்கும் மருந்துகளுக்கும் சேர்ந்து வாரக்கட்டணம் ரூ. 25. போஷகர்களின் சிபார்சுமேல் ஏழைகளுக்கு [illegible] ஸஹாயங்கள் செய்யப்படும்.

[illegible] பிரதான வைத்தியர்: டாக்டர். ஆ. லக்ஷ்மீபதி, பி.ஏ., எம்.பி., ஸி.எம்., பிஷக்ரத்ன; ஸ்தானிக வைத்தியர்: டி. குருநாதன், ஏ.எம்.ஏ.ஸி., ஆயுர்வேத பூஷண, ஆயுர்வேத விசாரத; மேஸ்திரி: பி. ஆதிகேசவலு நாயுடு.

1926ல் ஸ்தாபிக்கப்பட்டது

இன்றே இதர விவரங்களடங்கிய
புத்தகத்திற்கு எழுதுங்கள்.

Printed at the Dhanvanthari Press, Madras.
Published by Dr. A. Lakshmipathi B.A., M.B., & C.M., at 43, Harris Road, Madras.