Registered No. M. 2084.

31 OCT 1930

உ

வைத்திய சந்திரிகா

ஓர் உயர்தர தமிழ் மாதப்பத்திரிகை.

பிரதி தமிழ்மாதம் முதல் வாரத்தில் வெளிவரும்.

உள்நாடு சந்தா ரூ. 2. வெளி நாடு சந்தா ரூ. 3.

புத்தகம் 2 அக்ஷய-வரு ஆவணிமீ பகுதி 3

விஷய சூசிகை.

		பக்கம்.
வீண் வாதம் :—	பத்திராதிபர்	1
க்ஷயரோகமும் டாக்டர் ஸி. முத்து அவர்களும் :—		3
சுதேச வைத்தியமுறை :—		6
மதிப்புரை :—		6
தூய்மை :—	ஸ்ரீமான் ராமசுப்பிரமணியநாவலர் ...	7
இயற்கையிற் பாதுகாத்தல் :—	,, ...	9
எண்ணெய் ஸ்நானம் :—	மகா-ா-ா-ஸ்ரீ கலிவ. தி. ர. கோபாலகிருஷ்ணன் ...	12
குறிப்பு :—	,, ...	15
ஓர் வேண்டுகோள் :—	T K. ராமபத்திரசர்மா ...	15
ஹிருதய நோய் :—	ஓர் ஆங்கில வைத்தியர் ...	16
வைத்திய சாரம் :—	பண்டிட் நாராயண ஐயங்கார் ...	178

Pandit, S. NARAYANA IYENGAR,
Editor and Publisher
விலாசம் :— வைத்தியசந்திரிகா, கரூர்.

August 1926 No. 3

3L
L:S0021', N25VC
M26.2.3.
2|E|55.

at the " Vivekabanu Press, " Karur.

ரூ. 150 முதல் 500 வரை

மாதம் சம்பாதிக்கலாம்!

எந்த வேலை செய்வது? எந்தவிதமாக சம்பாதிப்பது? என்பதாக இனி கவலைவேண்டாம்! ஒழிந்த நேரங்களில் வேலைசெய்து நாள் 1-க்கு குறைந்தது ரூ 3 முதல் 15 வரை சம்பாதிப்பதற்குத் தகுந்த அநுபவ கைத்தொழில் முறைகளையும், புதிது புதிதான யோஜனைகளையும் மாதந்தோறும் போதித்துவரும், "தொழிலாசிரியன்" என்னும் மாதாந்தத் தமிழ் சஞ்சிகைக்கு இன்றே சந்தாதாராகச் சேருங்கள்!

இதன் வருட சந்தா ரூ 2—0—0 தான்!

4 அணா தபால் முத்திரையுடன் மாதிரிக் காப்பிக்கு எழுதுங்கள்!

மானேஜர்:— "தொழிலாசிரியன்" ஆபீஸ்,
சிவகங்கை, S I.

திருச்சி நேசன்.

ஓர் உயர்ந்த தேசீய பத்திரிகை.

தேசம் முன்னேற்றம் அடைவதற்கு பத்திரிகையே முக்கிய சாதனம். மற்ற பத்திரிகைகள்போலன்றி உள்ளும் புறமும் ஒக்க காங்கிரஸ் கொள்கைகளையே திருச்சி நேசன் தாங்கி நிற்கும். நமது நாட்டில் வேரூன்றிய வகுப்புணர்ச்சிகளை வேரறக் களைவதையே முக்கிய நோக்கமாகக் கொண்டுள்ளது. மாதம் இருமுறை வெளியாகும்.

வருஷ சந்தா ரூ. 3. அரை வருஷ சந்தா ரூ. 1—8—0.

விலாசம்:—

திருச்சி தேசன் கார்யாலயம்,
55, ஆண்டார் தெரு,
தெப்பக்குளம் போஸ்ட், திருச்சி.

வீண் வாதம்.

வியாதிகளை நிதானித்தறிய சுதேசவைத்தியர்களுக்குப் போதிய பயிற்சி கிடையாதென்றும் மற்ற வைத்தியர்களுக்கு இவ்விஷயத்தில் மிகுந்த பயிற்சியும் அனுபவமும் உண்டென்று ஒருசாரார் பறைசாற்றிவருகின்றனர். சில குறிப்பிட்ட சுதேசவைத்தியர்களுக்கு பயிற்சி போதவில்லையென்று சொல்லுவதை மறுப்பார் யாருமிலர். ஆனால் நூல்களிலேயே ஒன்றுமில்லையென நினைப்பதையே நாம் வெறுக்கின்றோம். வியாதிகளைக் கண்டுபிடிப்பதில் படிப்பில்லாத சிலசுதேசவைத்தியர் தடுமாறுவதுண்டு. ஆனால் படித்த ஆங்கில வைத்தியர்களும் பலசமயங்களில் தடுமாறுவதையும் காணலாம். அதைக்கொண்டே நூல்களை தூஷிக்க முற்படுவது பேதமை. அதிலும் ஒரு வித்தியாசம் உண்டு. சுதேச வைத்தியர்கள் தவறுதலாக மருந்தை கொடுக்கக்கூடும். சில நாட்களுள் தங்கள் தவறுதலை யுணர்ந்து சிகித்சையை நிறுத்திக்கொள்வார்கள். மற்றவர்களோவெனில் தாங்கள் படித்த புஸ்தகங்களிலுள்ள மருந்துகள் முழுவதையும் உபயோகித்துப்பார்த்து குணமாகாமல் போவதைக்கண்டு கடைசியாக இடம்மாற்றவேண்டுமென்றும் காற்று மாற்றவேண்டுமென்றும் சொல்லுவார்கள். இக்காலத்தில் இது வெகு சகஜமாகிவிட்டது. இவ்விதம் செய்யும் சிகித்சை சாஸ்திரீயமா வென்று கேழ்க்கிறோம். இதைக்கூட சாஸ்திரீயமென்று கூசாமல் ஒப்புக்கொண்டால் சாஸ்திரீயமல்லாதது எது? சமீபத்தில் நடந்த ஒருசம்பவத்தை குறிப்பிடுகின்றோம். சென்ற மே மாதத்தில் சென்னையில் உயர்தர கலாசாலையில் படித்துவந்த ஓர் மாணாக்கர் நோய்வாய்ப்பட்டார். அவருக்கு வயது சுமார் 20. ஆரம்பத்தில் காய்ச்சல்கண்டது. நோயாளி பெரிய குடும்பத்தினர். ஆகவே ஒரு ஆங்கில வைத்தியர் தரவழைக்கப்பட்டார். சென்னையில்வரும் காய்ச்சலை ஆரம்பத்தில் மலேரியாவென்று வைத்துக்கொண்டு மருந்து கொடுப்பது வழக்கமாம். நான்கு அல்லது ஐந்து நாட்களுள் குணமாகாவிடில் பிறகு வேறுகாய்ச்சலாக பாவித்து மருந்து கொடுக்கப்படுமாம். அவ்விதமே நமது டாக்டர் அவர்களும் மலேரியா என்றார். அதற்குரிய மருந்தைக்கொடுத்தார். காய்ச்சல் தணியவில்லை. உடனே ஊசிகொண்டு குத்தினார். பலனில்லை. சம்பிரதாயப்படி உடனே டைபாயிட் என்று பெயர் வழங்கலானார். 20 நாள்வரை டைபாயிட் சிகி

2/10/58
சென்னை-600 008

த்சைநடந்தது. இதில் விசேஷமென்னவென்றால் நோயாளிக்கு ஒவ்வொருநாளும் பலதடவை மோர்பத்தியமாகக் கொடுக்கப்பட்டது. நோயாளி மிகவும் பலஹீனமடைந்தார். வியாதி தணியவில்லை. ஆலோசனைக்காக மற்றொரு ஆங்கில வைத்தியர் வரவழைக்கப்பட்டார். அவருடைய ஆலோசனைப்படி ரக்தம் சோதிக்கப்பட்டது. டைபாயிட் அல்லவென்று தெரியவந்தது. பிறகு டாக்டர் (tuber culosis) டேர்குலோசிஸ் என்ற க்ஷயவியாதி என்று பெயர்கொடுத்தார். சிகித்சையும் தகுந்தாற்போல நடந்தது. அதிலும் குணமில்லை ஆலோசனைக்காக மற்றொரு டாக்டர் வரவழைக்கப்பட்டார். பிறகு பரீக்ஷித்துப்பார்த்ததில் அவ்வியாதியல்லவென்று நிர்ணயிக்கப்பட்டது. பிறகு காலா அஸார் என்று பெயர் கொடுக்கப்பட்டது. பரீக்ஷை செய்ததில் அவ்வியாதியல்லவென்று ஏற்பட்டது. சென்னையில் மிகுந்த கியாதியடைந்த மற்றொரு டாக்டர் இத்தடவையில் ஆலோசனைக்காக தரவழைக்கப்பட்டார். அவர் பார்த்து காலாஅஸார் என்று கூறினார். நிபுணர்கள் பரீக்ஷித்துப்பார்த்து காலா அஸார் அல்லவென்று முடிவுக்கு வந்திருந்தாலும் அது காலா அஸார்தான் என பிடிவாதமாகச்சொன்னார். அவ்வார்த்தையை நம்பி காலா அஸார் சிகித்சை செய்யப்பட்டது. ஊசி குத்தப்பட்டது. சிலநாட்களுள் ஸ்பிலீன்என்ற அவயவம் க்ஷீணிப்பதைக்கண்டு அவ்வியாதி யல்லவென்று நினைத்து சிகித்சை நிறுத்தப்பட்டது. காய்ச்சல் தணியவில்லை. பிறகு ஒரு வகுப்பிலும் சேராத காய்ச்சல் (unclassified fover) என்று பெயர் கொடுக்கப்பட்டது. நோயாளி வேறு இடத்திற்கு கடத்தப்பட்டார். அவர் இப்பொழுது ஒரு சுதேச வைத்தியரிடம் சிகித்சை பெறுகிறார். அதிசயிக்கும்படி அபிவிருத்தி ஏற்பட்டிருக்கிறது. இவ்விதம் பல வைத்தியர் கூடிக்கொண்டு ஒருநோயாளியை பரீக்ஷை பார்ப்பது தர்மமா? இந்த நிலைமையில் பிறரை குறை கூறுவது எவ்விதம் பொருந்தும். தாங்கள் வியாதியை யறிந்தே மருந்துகொடுப்பதாகச்சொல்லுவது வெறும் பிதற்றலல்லவா? இவர்கள் வியாதியை சரியாக உணர்ந்திருந்தால் நோயாளி இந்தத்துன்பங்களுக்கு உட்பட அவசியமிருந்திராது. சிற்சில சமயங்களில் வியாதிகளில் தடுமாற்றம் உண்டாகக்கூடுமாயினும் மலேரியா, டைபாயிட், காலா அஸார், டேர்குலோசிஸ் என்ற வியாதிகள் மிகுந்த வேறுபாடுகளுள்ளவையாகையால் இவைகளில் சந்தேகம் வருவது ஒப்புக்கொள்ளத்தக்கதல்ல. தவிர வியாதியை யறியாமல் எவ்விதம் மருந்துகொடுப்பதென்பது நமக்கு விளங்கவில்லை. இதாவிருக்குமோ அதாவிருக்குமோ வென்று சந்தேகித்துக்கொண்டு (Antimony) ஆன்டிமனிபோன்ற விஷமருந்துகளை உபயோகித்துப்பார்ப்பது பாதகச்செயலன்றோ?

வியாதியையறிந்து பிறகு மருந்து கொடுக்கவேண்டியிருக்க மருந்தைக்கொடுத்துப்பார்த்து பிறகு வியாதியை யறிந்துகொள்வது தலைகீழ்பாடமாகவிருக்கின்றது. இன்னும் பல இடங்களிலும் இவ்விதமே சிகித்சை நடைபெற்றுவருகின்றது. என்ன காய்ச்சல் இது என்று கேட்டால் இந்த மருந்தில் நிற்காவிட்டால் அது டைபாயிட்தான் என்று சொல்லுகின்றனர். சுதேச வைத்தியர்களை கேலிசெய்வதில் தயங்குவதில்லை. இந்த வீண் அபவாதம் என்று போகுமோ பார்ப்போம்.

க்ஷயரோகமும் டாக்டர் ஸி. முத்து அவர்களும்.

இந்தியாவில் தற்காலம் க்ஷயரோகம் (Turberculosis) பிரபலமடைந்துவருகின்றது. பட்டணங்களிலும் கிராமங்களிலும் பலர் இக்கொடிய நோய்க்கு இரையாகின்றனர். இவ்வியாதி கண்டவர்கள் பிழைப்பதென்பதே அரிதாகிவிட்டது. இவ்வியாதியில் நிபுணத்துவம் பெற்ற டாக்டர் ஸி. முத்து அவர்கள் இந்தியாவில் பல பாகங்களில் உபந்நியாசம் புரிந்துவருகின்றனர். அவர் சமீபத்தில் சென்னையில் செய்த பிரசங்கத்தின் சாரமாவது :— "சென்ற இரண்டு வருஷங்களாக க்ஷயவியாதியைப்பற்றி தேசத்தின் பலபாகங்களிலும் நான் பிரசங்கம் செய்திருக்கிறேன். பாலிய வயதில் புருஷர்களும் பெண்களும் இவ்வியாதிகண்ட சிலமாதங்களுக்குள் இறந்துவிடுவது பெரிய கொடுமையாகவிருக்கின்றது. செங்காங்கடையில் வாரத்திற்கு ஒருநாள் இலவச மருந்துகொடுக்க வைத்தியசாலை ஏற்படுத்தியிருக்கிறேன். பல்லாவரத்தில் இந்த வியாதியுள்ளவர்களுக்கு வைத்தியம்செய்ய ஒரு விடுதியும் ஏற்படுத்தியிருக்கிறேன். என்னிடம் பயிற்சிபெற்றவர்கள் இரண்டையும் நிர்வகித்து வருகின்றனர். தாம்பரத்தில் கவர்மெண்டார் ஏற்படுத்தியிருக்கும் நிலம் என்வசம் வரவில்லை. இங்கிலாந்திலிருந்து திரும்பியவுடன் அங்கு ஒரு சானிடோரியம் ஏற்படுத்திவிட உத்தேசிக்கிறேன். பெங்களூரிலும் வேலை ஆரம்பிக்க உத்தேசிக்கிறேன். இந்த வியாதியை சீக்கிரம் குணப்படுத்தக்கூடிய ஒரு மருந்து அவசியம் தேவையாகவிருக்கிறது. என்னுடைய 27-வருஷ அனுபவத்தில் அம்மாதிரி ஒன்றையும் நான் காணவில்லை இஞ்ஜெக்ஷன் செய்யப்படும் பால்கள் (ஸீரம்கள்) எல்லாம் முடிவில் பலனளிப்பதில்லை. அதிக அனுபவமில்லாதவர்கள் உசிதா உசிதமின்றி இம்மாதிரிவைத்தியம் செய்வது அதிக ஆபத்தாக முடிகின்றது. இதனுள்ளே மறைந்துகிடந்த வியாதியை

க்கிளப்பிவிட்டுவிடுகின்றது. ஆகையால் பொதுஜனங்களுக்கு எச்சரிக்கை செய்கிறேன். இந்தவியாதி வலுக்க பலவருஷங்கள் செல்லும். அதை குணப்படுத்த துரிதமானவழி ஒன்றுமில்லை, தேகத்தின் வலிமையை அதிகரிக்கச்செய்தும், சுத்தமான காற்று, ஆகாரம் வாசஸ்தலம், முதலியவை ஏற்படுத்தியும, செய்யும் இயற்கைவைத்தியம் ஒன்றுதான் இதற்குண்டு. அதனால்தான் சிகித்ஸையைவிட ஆகாரமே முக்கியமானதென்று நான் கூறுகின்றேன். இவ்வியாதி ஏழ்மைத்தனத்தாலும் அழுக்கினாலும் வருகின்றது. ஆகையால் ஜனங்களின் வலிமையையும் வாசஸ்தலத்தையும் அபிவிருத்திசெய்வது சீர்திருத்தக்காரர்களின் கடமை. ஆகாரத்திற்கு அடுத்தபடியாக ஸ்திரீகளையும் குழந்தைகளையும் கவனித்துக்கொள்ளவேண்டும். இங்கிலாந்தில் அபாயகாலத்தில் ஸ்திரீகளையும் குழந்தைகளையும் முதலில் காப்பாற்றுவது ஒருகௌரவமாக இருந்துவருகின்றது. இந்தியாவிலும் அம்மாதிரிதான் செய்யப்படவேண்டும். இன்று குழந்தையாகவிருப்பவர்கள் நாளை பிரஜைகளாகிவிடுவார்கள். ஆகையால் அவர்களையும் ஸ்திரீகளையும் அதிகமாக கவனிக்கவேண்டும். சுத்தமான காற்று, ஆகாரம், ஜலம், வீடு, முதலியவற்றை ஏற்படுத்துவது அத்தியாவசியமாகும். ஒவ்வொரு முனிசிபாலிடியும் இதை கவனிக்கவேண்டும். இந்தவியாதிக்காக தேசமுழுவதும் சானிடேரியம் தேவையாகவிருக்கிறது. ஆனால் சானிடேரியம் மாத்திரம் போதாது. அதுமுதலாவது முக்கியபடிதான் ஒன்று ஒப்புக்கொள்ளுகிறேன். இதற்கு ஒருவிரிவானதிட்டம் வேண்டும். பலவித நிலைமையிலிருப்பவர்களுக்கு சிகித்சைக்கு ஏற்பாடுசெய்யவேண்டும் சானிடேரியத்தில் மாஜிவியாதிஸ்தர்கள் தங்கள் குடும்பங்களுடன் சென்றுவசிக்கவேண்டும். தாம்பரம் திட்டத்தை ஒரு குடியேற்றஸ்தலமாகிய தோட்டமாகச்செய்ய உத்தேசித்திருக்கிறேன். காரச்சி முனிசிபாலிடிக்கு இதைப்பற்றிச்சமீபத்தில் யோசனைகூறினேன் ஒவ்வொரு முனிசிபாலிடியும் நகரத்திலிருந்து சிலமைல் தூரத்தில் ஒரு சானிடேரியம் ஏற்படுத்தவேண்டும்.”

டாக்டர் முத்து அவர்கள் க்ஷய வியாதியில் நிபுணத்வம் பெற்றவராகையால் அவருடைய வார்த்தைகளில் பொது ஜனங்கள் மதிப்பு வைக்கவேண்டியது அவசியம். க்ஷயவியாதிக்கு இதுவரையில் தங்களிடம் மருந்து கிடையாதென்பதையும் தத்காலம் உபயோகத்திலுள்ள மருந்துகளால் ஆபத்து நேருகிறதென்பதையும் வியக்தமாக ஒப்புக்கொள்ளுகிறார். அவ்விதமிருக்கையில் தத்காலம் நடைபெறும் சிகித்ஸையைத் தடுக்க என்ன முயற்சி எடுத்துக்கொண்டார் என்பதையறிய விரும்புகிறோம். தீமையை விளைக்கும் மருந்துகளை விலக்க முயற்சிப்பது நியாயமல்லவா? க்ஷயரோகத்திற்கு அவர்கூறிய காரணங்களை நாம் ஒப்புக்கொள்ள முடியவில்லை. ஏழ்மைத்தனமும் அழுக்குமே காரணமென்கிறார். இவ்விரண்டுமில்லாத பல தனிகர்கள் இவ்வியாதியால் மாளுவதை நமது டாக்டர் அவர்கள் அறியவில்லை போலும். பெரிய செல்வவந்தர்களும் தனிபங்களாக்களில் வசிப்பவர்களும் குக்கிராமங்களில் தனியாக வீடுகட்டிக்கொண்டு சுகவாசம் செய்பவர்களும் பீடிக்கப்படுவதைக் காணலாம். காற்று, வசதி, ஆகாரம், ஆகிய இவைகளே பிரதானமென்கிறார். இதை ஒப்புக்கொள்ளுவதில் நமக்கு ஆக்ஷேபமில்லை. ஆனால் இவைகள் எல்லா வியாதிகளுக்கும் பொதுவானவைகளே. இவைகளின்றி எந்த வியாதியும் குணப்படுவதில்லை. இவைகள் மற்ற வியாதிகளில் அவசியமில்லையென்று டாக்டர் அவர்கள் நினைக்கின்றனரா? இவ்வியாதியை விலக்குவதற்காக அவர் கூறியுள்ள யோசனைகளில் உருவானதாக ஒன்றுமில்லாததைப்பற்றி வருந்துகின்றோம். ஒவ்வொரு முனிசிபாலிட்டியும் ஏராளமாக பணம் செலவழித்து வியாதிஸ்தர்களுக்கு தனிவசதி செய்துதரவேண்டுமென்கிறார். இவ்வியாதி விஷயமாக முனிசிபாலிட்டிகள் ஒன்றும் செய்யாவிட்டாலும் பிளேக் விஷயத்தில் இதுபோன்ற முறை கடினமாகவே அனுஷ்டிக்கப்பட்டும் தகுந்த பலனளித்ததாகத் தெரியவில்லை. பல செல்வவந்தர்கள் நாட்டிலும் காட்டிலுமாக தனித்தனி வசதிகளை வைத்துக்கொண்டும் தனித்தனர். தவிர இந்தயோசனை அனுஷ்டான சாத்தியமாகவும் தெரியவில்லை. ஏற்கனவே இருக்கும் சானிடேரியன்களால் உண்டாயிருக்கும் பலன்களை அறிந்துகொண்டு புதிதாக ஏற்படுத்துவது பொருந்தும். அனாவசியமான துறைகளில் பணத்தை செலவழிப்பதைக்காட்டிலும் ஆர அமர யோசித்துச்செய்வதே நலம். டாக்டர் அவர்களுக்கு நாம் ஒரு யோசனை கூறுவோம். சுதேச நூல்களில் இவ்வியாதிக்கு காரணமும் சிகித்சையும் சொல்லப்பட்டிருக்கிறது. வைத்திய சாரம் என்ற பகுதியில் க்ஷயம் என்ற அதிகாரத்தில் வெளிவரும் ஆனதால் இங்கு அவைகளை விஸ்தரிக்கவில்லை. இவ்வியாதியில் Lungs என்ற ஈரல்களில் சிறு ஓட்டைகள் (Cavity) ஏற்பட்டபிறகும் அவைகள் சௌக்கியமாகும்படி சில முறைகளும் இருக்கின்றன. இவர் நினைத்திருக்கும் காரியத்திற்கு பிடிக்கும் செலவில் ஒரு அல்பபாகத்தை செலவழித்து சுதேச வைத்திய ரீதியாக பரிசோதனைசெய்ய சம்மதிப்பாராகில் இந்தியாவிற்கும் உலகத்திற்குமே ஒரு அரிய உபகாரம் செய்தவராவார். ஜீவகாருண்யமுள்ளவர்கள் எந்த முறைகளால் அனுகூலம் கிடைத்தாலும் பிறமுறை என்பதற்காக அதைத் தள்ளாமல் உபயோகித்துக்கொள்

வதுதான் தர்மமாகும் சுதேச முறையில் நிபுணத்துவம் வாய்ந்தவர்களையும் கலந்துகொண்டு ஒரு முடிவுக்கு வந்தால் டாக்டர் அவர்களின் முயற்சி கைகூடுமென்று நம்புகிறோம். இதைப்பற்றிய விவரம் வைத்தியசாரத்தில் வெளிவருமாதலால் இதோடு நிறுத்துகிறோம்.

சுதேச வைத்திய முறை.

ஜஸ்டிஸ் கோகர்நாத் மிச்ராவின் தலைமையின்கீழ் நியமிக்கப்பட்ட சுதேச வைத்திய கமிட்டியின் சிபார்சுப்படி ஹரித்துவாரத்தில் சர்க்கார் உதவிபெற்ற ஒரு ஆயுர்வேத கலாசாலையை ஏற்படுத்தவும் லக்ஷ்மணபுரியில் ஒரு யுனானி கலாசாலையையும் ஏற்படுத்தவும் ஐக்ய மாகாண கவர்மெண்டார் முடிவுசெய்திருக்கிறார்கள். காசியிலிருக்கும் சர்வகலாசாலையில் ஒரு ஆயுர்வேத கலாசாலையையும் முஸ்லிம் ஸர்வகலாசாலையில் ஒரு யுனானி கலாசாலையையும் ஏற்படுத்துவதைப்பற்றி கடிதப்போக்குவரத்து நடந்துவருகின்றது. சுதேச வைத்திய ஸ்தாபனங்களுக்கும் ஔஷதாலயங்களுக்கும் கிராண்டு கொடுக்க 50000 ரூ. அனுமதிக்கப்பட்டது. ஜஸ்டிஸ் கோகர்நாத் மிச்ராவை தலைவராகக் கொண்டு 8 பேர்களடங்கிய இந்திய வைத்திய போர்டு ஒன்று செப்டம்பர் 14 உயன்று கல்வி மந்திரி கனம் ராய்ராஜேசுவர பாலியால் லக்ஷ்மணபுரியில் தங்கப்பிரசாதவர்மா மெமோரியல் ஹாலில் ஆரம்பித்து வைக்கப்பட்டது. சுதேச வைத்திய முறைகளைப்பற்றி கவர்மெண்டுக்கு யோசனை கூறுவதும் பரிக்ஷைகளுக்குப் பாடம் நிர்ணயிப்பதும் பரிக்ஷாதிகாரிகளை நியமிப்பதும் சுதேசவைத்திய முறை பரிக்ஷைகளை நடத்தவும் ஸர்டிபிகட்டுகள் வழங்குவதும் வைத்தியர்களை பதிவு செய்துகொள்வதும் கவர்மெண்டார் கொடுக்கும் பணத்திலிருந்து கிராண்டு வழங்குவதும் இது முதலியவை அந்தபோர்டின் காரியங்களாகும்.

மதிப்புரை.

திருச்சி நேசன் இப்பெயர் பூண்ட ஓர் மாதம் இருமுறை தமிழ் பத்திரிகை திருச்சியிலிருந்து வெளியாகின்றது. இது ஓர் சிறந்த தேசிய பத்திரிகை. நமது ஜில்லாவில் இதுவரையில் இதுபோன்ற ஓர் பத்திரிகை அவசியமென்பதை யறிந்தவர் பலர் உளர். அத்தேவைக்கேற்க அக்ஷயவருத்தில் வெளிவந்த இப்பத்திரிகை அக்ஷயமாக வளரவேண்டுகிறோம். வெகுகாலம் தேசசேவையில் ஈடுபட்டும் உத்தம காங்கிரஸ் வாதியும் ஆங்கிலம் தமிழ் இவைகளில் பூர்ணபாண்டித்யம்பெற்ற ஸ்ரீமான் பார்த்தசக அய்யங்கார் அவர்கள் இதற்கு ஆசிரியராக விசைந்தது பெரும்பாக்கியமே. தேசாபிமானிகள் முன்வந்து பலவிதமாக இப்பத்திரிகையை ஆதரிக்கவேண்டுகிறோம். பொதுஜனங்களின் சௌகரியத்தை உத்தேசித்து குறைந்த சந்தா விதிக்கப்பட்டுளது. வருஷசந்தா ரூ. 2—8—0.

விலாசம் :— திருச்சிநேசன் கார்யாலயம், 55 ஆண்டார்தெரு, திருச்சி

தூய்மை.

‘ தூய்மை ’ எனுஞ்சொல் பரிசுத்தமுடைமை என்னும் பொருளையுடையது. உலகிற் பிறந்த எல்லாப்பிராணிகளும் தத்தம் சரீர சுகத்தை விரும்புவனவாகவே இருக்கின்றன. ஆயினும் இயற்கை அவற்றின் விருப்பத்தை முற்றுவிப்பதாகவிருக்கவில்லை. இயற்கைக்கு மாறுபாடான நிகழ்ச்சிக்கிடமுண்டாம் போழ்து பிணிகள் தாமாகவே கிளம்புகின்றன. அப்பிணிகளுள் அடிக்கடி ஒழுக்கவீனத்தால் உண்டாவனவே பெரும்பாலனவாம். அப்பிணிகள் பெரும்பாலும் தூய்மையின்மையால் எழுவன. உடம்பைத் தூய்மையாகவைத்துக்கொண்டாலன்றிப் பிணியின்றி வாழ்தல் அருமையாகும். தூய்மை பிணிகள் வாராமைக்கு ஒப்பற்ற காரணமாவதன்றி அவைகள் வரினும்போக்குதற்குக் காரணமாவதுமாம். தூய்மையின்மையால் சாதாரணமாகப் பிணிகள் வருவது கண்கூடு. இளஞ்சிறார்கள் சேற்றிலும் புழுக்கடை நீரிலும் குப்பைமேட்டிலும் புரண்டு விளையாடுவதனால் சிரங்கு, மசூரிகை, புன்று முதலிய நோய்களுக்குள்ளாகி வருந்துவதைக் காண்கின்றோம். சேறு முதலியவற்றில் அலைகின்ற சில சிறார்களும் பிணியின்றி வாழ்கின்றனவேயெனின், அஃது பரிகாரத்தினாலென்க. சேற்றிலலைந்த குழவிகளை வெந்நீரில் ஆட்டுவித்தால் பிணிகளுண்டாதற்கிடனில்லை. ஆயினும் அவ்வாறு செய்தல் விரைவிலிருந்தாலன்றிப் பயன்கொடாது. சேற்றிலுள்ள புழுக்களினால் உடம்பு வாதிக்கப்படுதலின், அதினின்றும் நீங்குதலே வேண்டற்பாலது. அழுக்கடைந்த நீர்பலவற்றினும் கேடுற்றதாகலின் அது உடம்புக்கு நோயையுண்டுபண்ணவல்லதாயிருக்கின்றது. குழவிகளை இவ்விடயத்தில் கருத்தூன்றிக் காப்பாற்றுதல் உற்ற தாய்க்குக்கடனாகும். காப்பாற்றாதொழியின், குழவிகள் அழுக்கு நோய்களால் வருந்துவதுடன் தமது மேனி அழகையும் இழத்தல் கூடுமென்பது உணரற்பாற்று.

சிலபெரியோர்களும் தூய்மையின்மை காரணமாக நோய்வாய்ப்பட்டுழல்கின்றார்கள். அதற்குப் பல காரணங்களுளவெனினும், அவர் ஏற்றுக்கொள்ளும் ஊணும் அணிந்துகொள்ளும் உடையுமே முதன்மையான காரணமாகின்றன. தூய்மையற்ற உணவும் நோயை உண்டுபண்ணத்தக்கதே. இதை நம் நாட்டுப்பெண்களிற் பெரும்பாலரும் உணர்கின்றார்களில்லை. உணவுகள் வைக்கப்பெற்ற கலங்களைத்திறந்து வைத்தலும் அவற்றைச்சுத்தி செய்யாமையும் முதலியனவெல்லாம் நோய்கட்குக்காரணமாம். பழைய உணவு (நாட்பட்ட உணவுகள்) களும் தூய்மையில்லாதனவேயாம். ஆதலின், அவைகள் கண்டிப்பாக நீக்கத்தக்கனவாம். இயற்கையுணவுகளல்லாதனவும் தூய்மையில்லாதனவே. தூய்மையற்ற உணவுகள் எங்ஙனம் பிணிகட்குக் காரணமாகின்றனவோ அங்ஙனமே தூய்மையற்ற உடைகளும் பிணிகட்குக் காரணமாம். அழுக்குப்பிடித்த உடைகள் எப்போழ்தும் உடம்பில் அணியப்பட்டால் அவ்வழுக்கு உடம்பில் படிந்து நோய்களை உண்டுபண்ணும். உண்டாய நோய்களைத் தூய்மையற்ற உடைகள் மிகுவிக்கின்றன. நோயாளிகள் அழுக்குப்படிந்த உடைகளை ஒருபோதுமணியக்கூடாது. இது மேலோர்களாலும் ஒப்பத்தகுந்ததேயென்க.

உணவும் உடையும் தூய்மையுடையனவாயிருப்பினும் தங்குமிடம் தூய்மையற்றிருக்குமேல் அஃது ஒருதலையாகப் பிணிக்குக் காரணமாம். தங்குமிடம் காற்றோட்டமுள்ளதாகவும் அழகாகவும் இருத்தலுடன் தூய்மையாகவுமிருத்தல் வேண்டும். தங்குமிடம் தூய்மையில்லாதவிடத்து அழகிய உடையணிதலும் அறுசுவையுடன் தூய்மையான உணவருந்தலும் பயன்படா. தமது வீடுகளைத் தூய்மையற்றனவாக வைத்துக்கொள்வோர்கள் சில பிணிகளால் பிணிக்கப்பட்டு வருந்துதல் உண்மையேயன்றோ? தூய்மையற்ற சிலகுடிகளில் குழந்தைகள் என்றும் சிறுபிணிகளுட்பட்டு வருந்தா வண்ணம் வருந்துகின்றன. தங்குமிடம் தூய்மையில்லாவிடின் சிறுபிராணிகள் புகுந்து துன்பஞ்செய்தலுமுண்டு. சில வீடுகளில் மசகங்கள் புகுந்து இரைகின்றன. இம்மசகங்களால் சில்லவை நோய்கள் வருவதாகக் கண்டுபிடிக்கப்பட்டுள்ளன. இன்னும் பலகாரணங்களுள. அவையெல்லாம் ஆராய்ந்து உணர்ந்துகொள்க. இவையெல்லாம் புறக்காரணங்கள் என்க.

இனி அகத்தில் தூய்மையின்மையாலும் நோய்கள் உண்டாம். அகம் என்பது மனமென்க. மனம் தூய்மையில்லாவிடின் அதுவே

பெரிய நோய்க்குக் காரணமாய்விடும். மனந்தூய்மையில்லாததற்குக் காரணம் கெட்ட ஒழுக்கங்களும் பயனற்ற கெட்டவிசாரங்களுமாம். கெட்டவிசாரங்களை உடையவர்கள் நோய்வாய்ப் பட்டவர்களினும் வருத்தமுற்றுச் சோர்வடைந்திருக்கின்றார்கள். சூட்சுமசரீரத்திற்கும் தூலசரீரத்திற்கும் தொடர்புண்டாகலான் மனம் சோர்வடையும் போழ்து தூலசரீரமும் சோர்வடைகின்றது. ஆகலின், எப்போழ்துமே மனம் தூய்மையாயிருத்தல் வேண்டும். ஆகவே மிகுந்த களிப்பிற்கிடமாம் மனமகிழ்ச்சியினும் வேண்டற்பாலதுவேறின்று. பிணியாளர்க்கும் மனமகிழ்ச்சியுண்டாங்காலத்துப் பிணியின் தன்மை தெரிவதில்லை. இதனாலேயே சில வைத்தியர்கள் நோயாளிகளை மகிழும்படி செய முயல்கின்றார்கள்.

இதுகாறுஞ் செய்த ஆராய்ச்சியால் அகத்தூய்மையும் புறத்தூய்மையுமொருங்கே உடைத்தாயிருத்தல் நோய்வாராமைக்கின்றியமையாதது என்பது பெறப்பட்டது காண்க.

ராமசுப்பிரமணிய நாவலர்,
பத்திரிகாசிரியர், "விசாலஹிருதயம்."
பத்மநாபபுரம்.

இயற்கையிற் பாதுகாத்தல்.

"எண்ணரிய பிறவிதனின் மானிடப் பிறவிதான் யாதினு மரிதரிதுகாண்" என்றும், "எண்ணிலாத நெடுங்காலம் எண்ணிலாத பலபிறவி, எடுத்தே இளைத்திங் கவைநீங்கி இம்மானுடத்தில் வந்துதித்து" என்றும் மேலோரான் அருமையாக எடுத்தோதப்பட்ட சிறப்பினை உடைய மக்கட் பிறவிக்கண்ணே வந்துதித்த நாம் அம்மானுடயாக்கையை எவ்வாற்றானும் நன்கு பாதுகாத்தல் வேண்டும் என்பது விதந்து கூறவேண்டுவதொன்றன்றே. என்னை? சிறுமகாரும் தமதுடம்பைப் பேணுவதில் கண்ணுங் கருத்துமுடையரா யிருக்கின்றன ராகலினென்க. முதுமைப் பருவமுடையாரு மதுவே. மகளிரோவெனில், அவரும் அம்முயற்சிக்கண் அத்தன்மையரேயென்க. தம்முடம்பைப் பாதுகாத்தலின்கண் மக்களொழிந்த விலங்கின முதலிய உயிர்ச்சார்புகளும் கருத்துடையனவாகவே காணப்படுகின்றனவெனின், மீண்டும் அதைக் குறித்து ஈண்டுக் கூறவேண்டுவதொன்றின்றென்க.

இம்மானுட யாக்கை இறைவனால் அருளப்பட்டது அறநெறி அறிந்து முத்திபெறற் பொருட்டே என்பது எல்லா நூல்களாலும் தெள்ளிதின் உணரப்பட்டதொன்றே. ஆயினும், அவ்வாறு முத்தியெய்துதற்குத்தக இவ்வுடம்பைப் பண்படுத்தல் இன்றியமையாததாகின்றது. அவ்வாறு பண்படுத்தலின் கண்ணும் இவ்வுடம்பு நிலையுற்று நிற்குமென்பதுந் திண்ணமன்று. ஏனெனில், இவ் யாக்கை “மன்றங் கறங்க மணப்பறை யாயின — வன்றவர்க்காங்கே பிணப்பறையாய்ப் — பின்றை — யொலித்தலு முண்டாம்” என்றும், “கேளாதே வந்து கிளைகளா யிற்றோன்றி — வாளாதே போவரால் மாந்தர்கள்” என்றும் “நெருந லுளனொருவ னின்றில்லை யென்னும் — பெருமை யுடைத்திவ் வுலகு” என்றும் மேலோர் கூறிப் போந்தமையாலும், நாடோறும் உயிர்நீத்த உடம்பைச் சுமந்து போதலைக் கண்கூடாக் காண்டலினாலுமென்க. இவ்வுடம்பு நில்லாமைக்குக் காரணம் பலவுள. பிராரத்தகன்மம் புசித்து முடிந்தபின்னர் உயிர் உடம்பினின்றும் நீங்குதல் இயல்பாய் நீங்குதலாம். அஃதன்றி நடுவே பிணிகள் வந்து உயிர் நீக்குதலு முளதாமென்க. பிராரத்த முடிவில் உயிர்நீங்குதல் ஈண்டாராயற்பாலதன்றாகையால் அதனை விடுத்துப் பிணிகளான் உயிர் நீங்குதல் மட்டும் காண்பாம்.

பிணிகள் வாராமற் காப்பது முதற்கடன். எத்துணை வரிசையெடுத்துப் பேணினும் பிணி தீண்டாதிருத்தல் கூடுமெனத் தீர்ந்தெடுத்துக்கூறுதல் ஒண்ணாது. ஆயினும், சில பெரும்பிணிகளையும் அடுத்தடுத்துத் துன்புறுத்துஞ் சில பிணிகளையும் வாராமற் காத்தல் கூடுமென்க. அதுவும் இயற்கை நெறியில் காத்தலே மிகப் பயன்றருவதும் உடம்பிற்கே இன்பத்தைக் கொடுப்பதும் மேன்மேற் பிணிகள் கிளைக்காதிருத்தற்குக் காரணமாயிருப்பதுமாம். பிணிகளை வாராமற் காத்தலுக்குச் சிலர் நாடோறும் பல்வித மருந்துகளை உட்கொள்வதுடன் இயற்கைக்கு மாறான உணவுகளையும் புசிக்கின்றனர். லேகியம், ரசாயனம், மாத்திரை, தைலம் முதலியவைகளைப் பெரும் பொருள் கொடுத்துச் செய்து நோயின்றியிருக்கவும் நோய் வாராமைக்கென உட்கொள்வார் பலர் உளர். அவர் அவ்வாறு செய்வது தமது பொருளுக்குரிய வேறு போக்கின்மையாலும், தம்முடம்பை இயற்கைக்கு மாறுபடும்படி செய்தற்பொருட்டும் பிறவற்றிற்குமேயன்றிச் சிறிதேனும் உடம்பின் பயன் கருதியன்று. வீணே மருந்துகளைப் பயன்படுத்துவது உடம்பிற்கு யாதொருவகையாலும் நன்மைசெய்யாமற் போவதோடு கைகடந்த தீமைகளையுஞ் செய்வதாமென்க. சிலர் தமது சரீரம் உறுதியுற்று நிற்குமென வெண்ணி இறை

ச்சி, மீன் முதலிய வற்றையும் இவைபோல்வன பிறவற்றையும் உண்கின்றனர். அதுவும் உடம்பிற்குப் பெருந்துன்பங்களையே கொடுப்பதாமென்பது ஆராய்ந்துணர்வார்க்குத் தெள்ளிதிற் புலப்படும். ஆகலின், நோய்வாராமற் காக்க விரும்புவோர் தமதுடம்பை இயற்கையிலேயே காக்க முயல்வாராக. இயற்கையிற் காத்தலாவது வீணே மருந்துகளைப் புசியாதிருத்தலும், பண்டையோர் விதித்த சுகாதார முறைகளைப் பின்பற்றுதலும் பிறவுமாம். காலையில் படுக்கைநின்றும் எழுந்த உடன் இரண்டொரு தடவை பிராணாயாமஞ்செய்தல் முந்தையோர் கண்டமுறை. பின்னர், பல் விளக்கல் முதலியவற்றை முடித்துச் சிறிதுலாவலும் உலாவிய பின்னர் சிற்றுண்டி யருந்தலும் ஆயுள் விருத்திக்கு மிகவும் நன்மையைச் செய்வனவாகும். காலையில் உதிரவோட்டம் அத்துணை விரைவை அடையாதாகலின் கடுமையான உணவுகளைப் புசித்தல் கூடாது. நண்பகலில் சற்றுக் கடுமையான உணவைப் புசித்தல்வேண்டும். இன்றேல், பசியடங்காதென்க. அக்கடுமையான உணவும் மிகுதிப்படக் கொள்ளுதல் கூடாது. உண்டபின்னர்ச் சிறிதுலாவுதல் வேண்டும். மாலையிலும் சிற்றுண்டியையோ சிறிதுகடுமையான உணவையோ உடம்பிற்குத் தக்கவாறு அருந்தலாம். கடுமையான உணவு அருந்திய பின்னர்ச் சிறிது உலாவலை எப்பொழுதுமே பேணிக்கொளல் வேண்டும். அதனால் உடம்பிற்கு மிகுந்த நன்மை விளையுமென்பது அனுபவித்தறிந்த உண்மையாகும். மாலை உண்டி அருந்திய பிறகு சிறிது வாசித்தல் வேண்டும். இரவு நூல்களைப் பயில்வார்க்குக் கல்வி விசேடமாய் விருத்தியாகும். இரவு பயின்ற பொருளைக் காலையில் நினைவிற்குக் கொண்டுவருதல் எளிதாகலினாலும் பயிலுதற்கண் பிறகவலைகட்கிடனின்றாகலினாலுமென்க. அன்றியும், இரவு பயில்தல் உடம்பிற்கு நன்றாமென்க. நூலாசிரியர்களும், மாணாக்கரும், பிறரும் இரவின்கண் நெடுநேரம் விழித்திருந்து பயில்வதோடு தத்தமக்குரிய பிறவேலைகளையுஞ் செய்கின்றனர். இரவில் நெடுநேரம் விழித்திருத்தல் நன்றன்றெனினும் அஃதின்றி முடியாதார்க்குத் தம்முடம்பைப் பாதுகாத்தலின் கண் மிகுந்த கருத்து வேண்டுமென்க.

நிற்கப், பலகாரணங்களாலும் நோய்வாய்ப் பட்டவர்கள் அந்நோய்களைத் தீர்த்தற்குக் கண்ட கண்ட மருந்துகளை உட்கொள்ளுதல் ஒருபோழ்தும் நன்றன்று. சாத்திரத்திற்கொத்தவாறு செய்யப்படுகின்ற மருந்துகளையும் நீக்கக் கூடுமெனில் நீக்குதல் நலந்தருவதாம். நோய்கள் வந்த போழ்திலும் அவற்றை மாற்றுதற்கு இயற்கை நெறியில் உடம்பைச் செலுத்தலே உரிய வழியாம்.

210158.

எந்தச் சக்திவேண்டுமோ அந்தச் சக்தியைக் கொடுக்கும் இயற்கை உணவுகளை உட்கொள்ளுதலால் எத்தகைய நோயு மொழியுமென்பது திண்ணம். எடுத்துக்காட்டாக, உடம்பில் உதிரத்திற்குக்குற்ற மேற்பட்டிருக்குமெனில் அதனை நீக்கற்குரிய இயற்கை உணவை அருந்துதல்வேண்டும். உடம்பிற் சூடு மிகுந்திருக்குமெனில் அதனை நீக்கற்குரிய இயற்கை உணவை அருந்துதல்வேண்டும். ஆனால், கூடியவாற்றானும் மருந்துகளை உட்கொள்ளாதிருக்க முயற்சித்தலே ஒவ்வொருவருடையவும் நோக்கமாக விருத்தல் வேண்டும். வீண் மருந்துகளை உட்கொண்டு உடம்பை நோய்ப்பிண்டம் ஆக்குதல் முற்றும் அறிவினர் செய்கையே யாமென்க. உடம்பை இயற்கை நெறியிற் செலுத்துவதனால் அஃது நீடித்திருத்தலும் அதனாற் பயன் கோடலும் பயனாமென்க. இயற்கை நெறியினிற்கு முடம்பினை உடையார்களே முக்குணத்தினு முதற்குண மிகுந்தவர்களாய் அற முதலியவற்றைத் திறமுற நடாத்தி உய்வரென்க. அவ்வாறு உய்யவேண்டாரும் இயற்கை நெறியில் தம்முடம்பைச் செலுத்துவராயின் தாம் உயிர்வாழ்த லலிவுமேனும் துன்பமின்றி வாழ்வார்களென்க. பிறவற்றையு மாய்ந்துணர்ந்துகொள்க.

ராமசுப்பிரமணிய நாவலர்,
(பத்திரிகாசிரியர்,)" விசாலஹிருதயம் ")

"எண்ணெய் ஸ்நானம்."

எண்ணெய் ஸ்நானம் :— இது நமது தேசத்து ஜனங்களால் கையாளப்பட்டுவருகிற ஒரு நற்பழக்கமேயாகும். இப்பழக்கத்தில் பலகோடி நன்மைகள் உண்டென்பதை அறியாத சிலர் இது விஷயத்தைக் கவனியாது அலக்ஷியம் செய்துவருகின்றனர். காரணம் அருமைக் குணமறியாததினாலேதான். இதைக்கோரியே இத்தலைப்புகொண்ட சிறு வியாசம் பெரிதும் பயன்படுமென்று எண்ணி வரையலானேன்.

எண்ணெய் ஸ்நானம் என்று புகலுங்கால் தலையில் முக்கியமாகவும் இன்னும் தேகத்தின் முழுமையும் எண்ணெயினால் தேய்த்து சுமார் அரைமணி காத்திருந்து பிறகு அரப்பினால் போக்குவது என்பதை இங்கு பொருளாகக் கூறலாம்.

எண்ணெய் ஸ்நானத்திற்கு முக்கியமாக எண்ணெயும் தண்ணீரும் சீயக்காய் அல்லது இலுப்பைப் புண்ணாக்கு முதலிய மூன்றும் வேண்டும்.

ஷை ஸ்நாநத்தில் மூழ்கும்போது தேங்காய் எண்ணெய் அல்லது ஆமணக்கு எண்ணெய் இவற்றை உபயோகித்தாலும் நல்லெண்ணெய் என்று சொல்லுதற்குரிய எள்ளெண்ணெயே சிறந்த சிலாக்யமானது.

மருந்து சரக்குகளேயன்றி வாசனை சரக்குகள் சேர்ந்த எண்ணெய்த் தேய்த்துக்கொள்வதைவிட கலப்பு இல்லாத சுத்தமானவற்றையினாலேயே நன்மை அடையலாம். இதர எண்ணெய்களும் தைலங்களும் தேவையில்லை.

சரியானபடி ஸ்நானம்செய்வதினால் கண்ணைப்பற்றின வியாதிகளும் வாத ரோகம் பாரிச வாயு புத்தி மயக்கம் அல்லது நினைவு தடுமாற்றம், இரத்தக் கழிச்சல், கபாலச்சூடு ஆகிய அநேக வியாதிகள் வந்தணுகா.

அசுத்தமான அதாவது வாசனைஎண்ணெய் வகையறுக்களினால் சீக்கிரத்தில் கண்ணிற்கே கெடுதி உண்டாகிறது. ஆகையால் இது விஷயத்தில் ஜாக்கிரதையாயிருக்கவேண்டும்.

வியாதியாயிருக்கும்போதாகிலும் அல்லது வேறு சமயத்திலாகிலும் வைத்திய முறையால் எண்ணெயை உஷ்ணப்படுத்தித் தேய்த்துக்கொள்ளநேர்ந்தால் தண்ணீரும் சூடானதாயிருக்கவேண்டும்.

எண்ணெய் தேய்த்துக்கொண்டு வெய்யிலில் அதாவது சூரிய வெளிச்சத்தில் நிற்கக்கூடாது. செய்தால் மயக்கம் உண்டாகும்.

தலை மற்ற அவயவங்களுக்கு (உச்சிமுதல் உள்ளங்கால் அல்லது பாதம்வரை) மேலிருந்து கீழாக தேய்ப்பதற்கு முன்கண்களில் சில எண்ணெய் துளிகள் விடுவது தப்பிதமாகாது. இத்துடன் காதுகளிலும் மூக்கிலும் சிலதுளிகள் விடவேண்டும் என்னும் விஷயத்தை மறக்கக்கூடாது.

ஸ்நாந காலத்தில் கருத்த தோல் சிவப்பு நிறமாக மாறும்படி அவ்வளவு அதிக சூடான வெந்நீரை உபயோகிப்பது மிகவும் தப்பிதமான காரியம்.

தண்ணீரை மண் பித்தளை அல்லது செப்பு பாத்திரங்களில் ஊற்றி வெந்நீராக்கலாம்.

வியாதியஸ்தர்களுக்குந் தகுந்தாற்போல் சிலகாலங்களில் எண்ணெய் எரிப்பதையும், வெந்நீர் போடுவதற்கு வைத்திய சத்துள்ள ஆவாரம், இலந்தை விறகு போன்ற இவைகளினால் எரிப்பதையும் வழக்கத்தில் கொண்டுவரவேண்டும்.

இதனால் முன்சொன்ன சில வியாதிகள் நிவர்த்தியாவதைத் தவிர்த்து காதுவலி, கண்ணின் மட்டபார்வை, ஜுரம், கண் எரிச்சல், தலைவலி, வாய்ப்புண்கள், நாசம், மூத்திர எரிச்சல் இதுகள் பறந்து தேகத்தைக் குளிர்ச்சியால் ஆரோக்கியத்திற் குள்ளாக்குகின்றது. முடிவாக ஒருவித வியாதியும் அணுகிடாது.

ஔவையார் திருவாய் மலர்ந்தருளியுள்ள "சனி நீராடு" என்னும் அழகிய வாக்கியத்திற் கிணங்க வாரத்தின் கடைசிதினமாகிய சனிக்கிழமை எண்ணெய் ஸ்நானத்திற்கு மேலானது. இன்னும் புதன்கிழமைகளில் சீமான்களும், புதன்கிழமை வெள்ளிக்கிழமைகளில் சீமாட்டிகளும் மூழ்கலாம். (வாரத்திற்கு இரண்டுநாள் போதுமானது) செவ்வாய்க்கிழமை, அமாவாசை, விரததினம் இவற்றில் எண்ணெய் ஸ்நானம் செய்யலாகாது.

சூரிய உதயத்திற்குமுன்பு எண்ணெய் ஸ்நானம் செய்யவேண்டுமென்பதை முக்கியமாய் கவனித்தல் அத்தியாவசியமானது. இன்னும் எந்த நேரத்தில் களைப்பு உண்டானாலும் எடுத்துக்கொள்ளக் கூடாது. சுமார் காலை 6-மணிக்குத் தேய்த்துக்கொள்வது நல்லது.

வேலைசெய்து களைப்பு அடைந்திருக்கிற மாலை நேரத்தில் இராச்சாப்பாட்டிற்கு முன் ஸ்நானம் செய்வது மிகவும் கெட்டவழக்கமன்னியில் தேகத்திற்கும் அசௌக்யத்தைத்தரத்தக்கது.

காற்றோட்டமான இடத்தில் எண்ணெய் ஸ்நானம் செய்யவேண்டுமென்பதை அவசியம் கையாளவேண்டும்.

ஜுரமாய் இருக்கும்போது முதல் எண்ணெய் ஸ்நானம் கவனித்துச் செய்யப்படவேண்டும். மனோநிலைமையும் அதைப்பற்றின தேக நிலைமையையும் அனுசரிக்கவேண்டும்.

சாதாரண காலத்திலே பகலில் தூங்குவது கொடியதே. இதைவிட எண்ணெய் ஸ்நானம் செய்த பிறகு பகற்காலத்தில் உறங்குவது மிகவும் கொடியது.

ஸ்நானத்திற்குப்பிறகு முள்ளங்கி அரக்கீரை, அகத்திக்கீரை போன்ற குளிர்ச்சி பதார்த்தங்களைச் சாப்பிடக்கூடாது. தவிரவும் ஆல்கஹால் என்னும் மதுபான வஸ்துக்களையும் ஸ்நானத்தின்பின் பருகுவதினால் வியாதி பிடிக்கும் என்பது திண்ணம்.

எண்ணெய் ஸ்நானத்தைத் தவறாமல் சரியான முறையில் அனுஷ்டித்துவரும்பக்ஷத்தில் திரேகமானது திடகாத்திரத்துடன் நல்ல மேனிபெற்று விளங்குவதுடன் வியாதிகளும் அணுகாது. அறிவும் வளர்ச்சி அடைந்து சௌக்யமேற்படும். கடவுள் காப்பாராக. சுபம்.

கலிவ. தி. ர. கோபால கிருஷ்ணன்,
கைத்தொழில் ஆசிரியர், திண்டிவனம்.

குறிப்பு.

விஷஜுரம், வாந்திபேதி, சீதபேதி, அம்மை அல்லது வைசூரி, கொள்ளைநோய் என்னும் பிளேக் முதலிய தொத்து வியாதிகளினால் அதிக உயிர்ச்சேதம் உண்டாகின்றன. இவைகள் கெட்ட காற்றை சுவாசிப்பதனாலும், அசுத்த ஜலத்தைக் குடிப்பதனாலும், அசுத்த ஆகாரத்தினாலும் வியாதிக்கிருமிகள் பரவி வியாதியை உண்டாக்குகின்றன.

தண்ணீர், ஆகாரம், காற்று, தும்பு, கொசு இவைகளினிடத்தில் ஒழுங்காய் சரிவர நடப்போமானால் நோய்களை ஒருவாறு தடுக்கலாம்.

கலிவ. தி. ர. கோ.

ஓர் வேண்டுகோள்.

250 மூலிகைகள்.

கோவைத் தமிழ்ச் சித்தவைத்திய சங்கத்தின் காரியதரிசியார் தமது சுற்றுப் பிரயாணத்தில் 250 மூலிகைகளை அநுபவ பூர்வமாய் கவனித்திருப்பதாக எழுதியுள்ளார். அவற்றின் பெயர், உருவம், உபயோகம் முதலியவற்றைப் பத்திரிகைகளின் மூலமாக அல்லது புத்தக வாயிலாகவோ வெளியிடவேண்டுகின்றேன்.

குறிப்பு:— இவ்வாறே சிந்தாத்திரிப்பேட்டையில் எல்லாநோய்களுக்கும் இலவச மூலிகையளிக்கும் சங்கத்தாரும் தந்தம் அநுபவ மூலிகைகளைப் புத்தக வாயிலாக வெளியிட்டு அனைவருக்கும் உதவி புரியுமாறு வேண்டுகின்றேன்.

T. K. ராமபத்ர சர்மா,
சொத்தமங்கலம்.

16

ஹிருதய நோய்.

ஹிருதயத்தில் பலவித நோய்கள் உண்டாகின்றன. சரீரத்தில் உள்ள உள் அவயவங்கள் எது பாதிக்கப்பட்டாலும் அதன் தொழிலை ஈடுசெய்ய ஹிருதயம் இயற்கைக்கு அதிகமாக பாடுபடுகின்றது. ஆகவே பலவித நோய்கள் உண்டாகின்றன. அவற்றுள் தாள்ரோகம் மிக கொடியது. அதற்கு ஆங்கிலத்தில் (Valvular disease) வால்வுலர் வியாதி என சொல்லப்படுகின்றது. ஹிருதயத்தின் மேலறைகளிலிருந்து கீழறைகளுக்கு ரக்தம் தள்ளப்பட்டபிறகு வந்தவழியே கீழறைகளுக்கு ரக்தம்போகாமல்தடுக்கும் மடிப்புகளுக்கு ஆங்கிலத்தில் Valve என்றும் தமிழில் தாள் என்றும் கூறப்படும். இந்த இரண்டு மடிப்புகள் அல்லது தாள்கள் நல்ல நிலைமையிலிருந்தால்தான் ரக்தம் வந்தவழி திரும்பாமல் முழுவதும் ரக்தக்குழாயில் தள்ளப்பட்டு சரீர முழுவதும் வியாபிப்பதுடன் ஒவ்வொரு அவயவங்களும் குந்தகமின்றி தன்தன் தொழிலைச் செய்கின்றன. அவ்விதமின்றி மடிப்புகள் கெடுவதால் ரக்தம் பின்னுக்குத் தள்ளப்படுவதுடன் சரீரத்தில் ஒவ்வொரு அவயவத்திலும் ரக்தஓட்டம் தடைபட்டு அதிக அம்சம் சேருவதால் அவயவங்கள் கனத்துக்கொள்ளுதலும் இது போன்ற பலவியாதிகள் சம்பவிக்கின்றன. தவிர ஹிருதயமே வீங்கிவிடுகின்றது. இவ்வியாதி கண்டால் பிறகு சௌக்கியமாவதில்லை என்று வைத்தியர் சொல்லுகின்றனர். இவ்வியாதிக்கு காரணமென்னவெனில்— பலவிதவாதவியாதிகள்கண்டு அவைகள் சௌக்கியமாகிவிட்டதாக வெளிக்குத்தோன்றினும் அவ்வியாதியின் விஷம் சரீரத்தில் வியாபித்திருக்கின்றது. அது நிச்சேஷமாக எப்பொழுதும் கழிவதில்லை. அது சரீரத்தில் தங்கியிருப்பதாக வெளிக்குறிகளால் தெரிவதில்லை. அவ்விஷம் ஹிருதயத்திலும் அதன் மடிப்புகளிலும் வியாபித்து விடுகின்றது. வெகுகாலம் அங்கே தங்குவதால் அம்மடிப்புகளை பாதிக்கின்றது. ஆகவே பெரும்பாலும் வாதநோய்ப் பட்டவர்களுக்கு பிற்காலத்தில் ஹிருதய நோய் காணுகின்றது. ஒலிக்குழல் முதலிய சாதனங்களால் நிபுணத்துவம் பெற்ற வெகு சிலரே இவ்வியாதியைக் கண்டுபிடிக்க முடியும். தற்கால சாந்தியாக இவ்வியாதியில் மருந்து கொடுக்கப்பட்டபோதிலும் பூராவாக குணமாவதில்லை. டிஜிடாலிஸ் ஆஸ்பரின், ஸ்டோரோ பாக்தஸ் போன்ற மருந்துகள் இவ்வியாதியில் உபயோகிக்கப்படுகின்றன.

ஓர் ஆங்கில வைத்தியன்.

இவ்வியாதியில் மார்புகூட்டுக்குள் இலேசானவலியுண்டாகும். இந்த வியாதி கண்டு 5, 7 அல்லது ஒன்பதாவது நாளில் தணியலாம். அந்த காலங்களில் திடீரென காய்ச்சல் தணியும். நிரம்ப வியர்வைகாணும். இரண்டு வாரம்வரை இவ்வியாதி நீடித்திருப்பதுமுண்டு. இவ்வியாதியில் மயக்கம், பிதற்றல் ஆகிய இவைகள் காணுவிடில் நோய்நிவர்த்தியாகும். அவ்விதமின்றி சுரமும் 104 டிக்கிரிக்கு அதிகப்பட்டும் சுவாசமும் ஒருநிமிஷத்திற்கு 35-க்கு அதிகமாகவும் மற்றபடி வேறு உபத்திரவங்களும் கலந்திருந்தால் நோய் விலகுவது கடினம். ஈரல்களில் சிறிய சுவாச நாடிகளும் அவைகளுக்கு நடுவில் மாம்சபேசி என்றமாம்ச பாகங்களும் கலந்திருப்பதால் இவ்வியாதி அவைகளைப் பற்றும்பொழுது பலவிதமாக பெயர்களால் அழைக்கப்படுகின்றன. உஷ்ண கொதிப்பும் தடிப்பமும் ஈரல்கள் முழுவதிலுமோ அல்லது ஒருபாகத்திலோ உண்டாகும். பாதிக்கப்படும் இடத்தைப் பொருத்து பலபெயர்கள் ஆங்கில நூல்களில் கொடுக்கப்பட்டிருக்கின்றன. வியாதியின் கடுமையை அனுசரித்து பெயர்கள் சுதேச நூல்களில் கூறப்பட்டிருக்கின்றன. ஸ்திரீ புருஷர்களுக்கும் எல்லா வயதிலும் இது உண்டாகும். சில வியாதிகள்போல இது ஒருதடவை வந்த பேர்களுக்கும் திரும்பி வராதென்று சொல்ல முடியாது. சிலருக்கு 15 அல்லது 20 தடவைகூட கண்டிருப்பதாகத் தெரிகின்றது. இரண்டு அல்லது மூன்றுதடவை ஒருவருக்கு நேருவது சகஜம். இது ஒட்டுவாரை ஒட்டியாக பரவும் காய்ச்சல்கள்போல சிலசமயங்களில் பரவக்கூடும். சில வருஷங்களுக்குமுன் வந்த ஓர்வித காய்ச்சலில் இவ்வியாதிக்கு பலர் இரையாயினர். சிறிய கிராமங்களில்கூட பலரை சூறையாடிற்று. இந்த சுவாச நோய்எல்லா வியாதிகளிலுமே கடைசியாக வரக்கூடும். “ ஸர்வேபிரோகா நாசாச நத்வேவம் சீக்ரகாரிண: ஹித்மா சுவாசௌ யதாதௌஹி மிருத்யுகாலே கிருதாலயௌ ” உலகத்தில் வரும் வியாதிகளெல்லாம் உயிரை மாய்க்கும்தன்மையுள்ளவைகளே. ஆகிலும் சுவாசம், விக்கல், ஆகிய இருவியாதிகளும் மிக குரூரமானவைகள். ஏனெனில் இவைகள் மரணத்திற்காகவே வருபவைகளாகவும் வெகு சீக்கிரத்தில் உயிரை மாய்க்கக்கூடியவைகளாயும் இருக்கின்றன. மற்றவியாதிகள் சம்பவித்தால் மரணம்நேரும். இவ்வியாதி மரணத்திற்காகவே சம்பவிக்கின்றது என்றுவாக்படர் கூறியுள்ளார். மூத்திராகாதம் முதலிய மூத்திர சம்மந்தமான வியாதிகளிலும் இந்தசுவாசநோய் காணலாம் நீரிழிவு வியாதியிலும் வரும். ஹிருதயவியாதிகளிலும் காணும்.

விச்சின்ன சுவாசம்:— இதில் மூச்சு விட்டு விட்டு வரும். அதாவது சிலகாலம் அதிக மூச்சும் சில காலம் ஆரோக்யாவஸ்தையில் போல சரியான சுவாசமும் மறுபடியும் அதிக சுவாசமும் ஆகஇருக்கும். வியாதி தணிந்த சமயங்களில் வியாதி நின்றுவிட்டதாகக்கூட தோன்றும். உடம்பிலுள்ள மர்ம ஸ்தானங்களில் வலிகாணும். உடம்பில் வியர்வையும் மூர்ச்சையும் உண்டாகும். வயிறு உப்பிக்கொள்ளும். மூத்திரப்பையில் எரிச்சலும்மூத்திரம் அடைபடுவதலும்உண்டாகும். கண்பார்வை கீழ் நோக்கியிருக்கும். கண்களில் நீர் ததும்பும், கண்கள் சிவந்து போகும். வாய் உலர்ந்து போகும். பிதற்றல் உண்டாகும். முகத்தில் காந்தி குன்றும். தன் ஸ்மரணையற்றிருக்கும்.

மகாசுவாசம்:-வெளி மூச்சு மிகவும் நீண்டு இருக்கும். பக்கத்து வீட்டுகளுக்குக்கூடமூச்சு சப்தம்கேட்கும். விகாரமாக ஒருசப்தம் உண்டாகும். நோயாளி படுக்கையில் கை கால்களை பிரட்டிப்போடுவான். கண்கள் சுழலும். மலமூத்திரம் அடைபடும். ஞாபக சக்தியில்லாமல் நாழிகைக்கு ஒருவார்த்தை சம்பந்தமின்றி பேசுவான். காதுகளிலும், தலையிலும் நெற்றிப் பொட்டுகளிலும் வலி அதிமாக விருக்கும்.

ஊர்த்துவ சுவாசம்:—வெளி மூச்சு மிகவும்நீண்டிருக்கும் உள் மூச்சு நின்றுவிடும். நெஞ்சிலும் மார்பிலும் கபம் அடைத்துக்கொள்ளும். கண்விழிகள் மேல்நோக்கியிருக்கும். ஞாபக மிருந்தபோதிலும் பேசமுடியாமல் வாய் அடைத்துவிடும்.

சிகித்சை:— இவ்வியாதியில் நோயாளி பலஹீனமடையாமல் இருக்கும்படி பார்த்துக்கொள்ளவேண்டும். ஆரம்பத்தில் செய்யும் சிகித்சைதான் உபயோகப்படும். " ஏதேஸித யேயுறவ்யக்தா வ்யக்தா ப்ராணஹராத்ருவம் " இவைகள் ஆரம்பத்திலேயே அதாவது வியாதியின் ஜாடைகண்டவுடனேயே சிகித்சை செய்தால் விலகும். இல்லாவிடில் அதாவது வியாதி நன்றாக வெளிப்படில் அசாத்தியமே என்று சொல்லியிருப்பதால் ஆரம்பத்திலேயே ஜாக்கிரதையுடன் கவனிக்கவேண்டும். கஞ்சி ஆகாரத்தைக் கொடுத்துவரவேண்டும். அதிலும் அடியில்கண்ட விதமாக கஞ்சியைத்தயாரித்துக் கொடுப்பது உத்தமம்.

கஞ்சி தயாரிக்கும் விதம் :— கண்டங்கத்திரிவேர், சிறுகாஞ்சொறிவேர், கர்காடக சிருங்கி, வில்வபழத்தின் சதை, சிறு ஏலம்,

லவங்கப்பட்டை, பச்சிலை, சீந்தில்கொடி, சித்திரைமூலம், கொள்ளு, இவைகள் வகைக்குத் தோலாஒன்று இடித்து சின்னபடியில் மூன்று படி ஜலம்விட்டு பாதியாகக்காய்ச்சி வற்றவைத்து வடிகட்டிக்கொண்டு அந்தகிஷாயத்தில் புழுங்கலரிசிக்குருணை ஆறு தோலாபோட்டு நன்றாகக் கொதிக்கவைத்து நன்றாகவெந்த பிறகு பசும்பால் அரைக்கால்படி விட்டு கொஞ்சம் ஜீனியைச் சேர்த்த பிறகு அதன் தெளிவை எடுத்துக்கொடுத்துவரவேண்டும். இந்த கஞ்சியை புதிது புதிதாகப் போட்டுத்தரவேண்டும். அவசியமானால் இந்த அளவை பாதியாக்கிக்கொள்ளலாம். கிஷாயத்தை மண்சட்டியிலும் கஞ்சியை வெங்கலபாத்திரத்திலும் போடலாம். வேப்பெண்ணெய் அல்லது நல்லெண்ணெய் அரைக்கால்படியில் ஒரு தோலா இந்துப்பைப் பொடிசெய்துபோட்டு நெருப்பில் சற்று சுடுகையுண்டுபண்ணி அந்த எண்ணெய் மார்பு முழுவதும் தடவி இலேசாக ஒற்றிடம் கொடுக்கவேண்டும். ஒரு அரைச்செங்கல்லை அடுப்பில் காயவைத்து அந்த செங்கல்லின்பேரில் எருக்கம்செடி பழுப்புஇலைகளை அதாவது ஐந்தாறு இலைகளைப்பரப்பி அந்த இலையின்பேரில் துணியை பந்து போல சுருட்டிவைத்து உஷ்ணம் ஏறியவுடன் ஒற்றிடம் கொடுக்கவேண்டும். சுமார் 15-நிமிஷம் ஒற்றிடம் கொடுக்கலாம். பளுவான சாமான்களால் ஒற்றிடம் கொடுக்கக்கூடாது. தாகத்திற்கு வென்னீர் கொடுப்பதைக்காட்டிலும் அடியில்கண்ட கிஷாயத்தைக் கொடுப்பது நல்லது. தேவதாரு கட்டை ஒருதோலா, இடித்து ஒரு சட்டியில் போட்டு கால்படி ஜலம்விட்டு அரைப்படியாக வற்றவைத்து வடிகட்டிக்கொண்டு கொஞ்சங் கொஞ்சமாக அதை கொடுத்துவரலாம்.

சுவாசங்களுக்கு மருந்து :— கண்டங்கத்திரி செடியை சமூலம் கொண்டுவந்து இடித்து வீசை ஒன்று எடுத்துக்கொண்டு ஒரு பானையில்போட்டு சின்னபடியில் 15 படி சுத்தஜலம் விட்டு $3\frac{3}{4}$ படியாக வற்றவைத்து பிறகு வடிகட்டி ஒரு இரும்பு வாணலியில் கிஷாயத்தைவிட்டு காய்ச்சவும். கிஷாயம் சுண்டி கூழ்போலாகும். அந்த கூழை எடுத்துக்கொள்ளவும். இந்தக்கூழ், சிறுதேக்கு, கர்காடகசிருங்கி, ஓமம், சுக்கு, திப்பிலி, மிளகு, கோஷ்டம், இந்துப்பு, கோரைக்கிழங்கு, போஸ்துகாய், ஜீரகம், கருஞ்ஜீரகம், யவக்ஷாரம், சத்திக்ஷாரம், குரோசாணி ஓமம், சித்திரைமூலம், சிறு ஏலம், வகைக்கு தோலா மூன்று, கடுக்காய்த்தோல் தோலா 24, ஜீனி பலம் 26, (பலம் என்பது மூன்றுதோலா) லேகியமாக கிளறி இறக்கிவைத்து தேன் படி (சின்னபடி) கால்விட்டு நன்றாக கலந்து ஜாடியில் வைக்கவும். அரைதோலா வீதம் தினம்மூன்றுவேளை கொடுக்கவும்.

செய்முறை :— கூழ் நீங்கலாக மற்ற சாமான்களை வெய்யிலில் வைத்து இடித்து வஸ்திரகாயம் செய்துக்கொள்ளவும். சர்க்கரையை இரும்பு சட்டியில் போட்டு சுமார் அரைக்கால்படி ஜலம் விட்டு கரைந்தவுடன் கணக்குபடி அந்தக் கூழை போடவும். கூழ் நன்றாக கரைந்து பிறகு பாகுபதம் வரும்பொழுது மற்றபொடிகளைத் தூவி கிளறி அடுப்பைவிட்டு இறக்கவும். ஆறியபிறகு தேனைவிடவும். சரக்குகள் முழுவதும் கடையில் கிடைக்கக்கூடியதே.

குறிப்பு :— பாகு இளம்பதமாக விருந்தால் மருந்து வெகுநாள் இருக்காது. சீக்கிரம் கெட்டுப்போகும். ஆகையால் பாகுபதம் சற்றுமீறிய பிறகே மருந்தைப்போட்டு கிளறுவது நலம். அதற்குசற்று அனுபவம் வேண்டும். இல்லாவிட்டால் பாகு மிகவும் மீறிவிடும். இந்த பிரயோகத்தில் சரக்குகளை பாதி அல்லது கால் அளவேபோட்டு மருந்து செய்து கொள்ளுவது நலம். இளம்பதமானாலும் சீக்கிரம் சிலவழிந்து போகுமாதலால் பாதகமில்லை. இது காசநோய்க்கும் எடுத்தது.

வீரசேந்தூரம்.— வீரம் பலம் 1, கந்தகம் பலம் 1, லிங்கம் பலம் 1, அரப்பொடி பலம் 1, இவைகளைக் கல்வத்திலிட்டு இளநீர்விட்டரைத்துப் பிறகு ஓர் இரும்பு கரண்டியில் போட்டு அடுப்பில்வைத்து சிறுதீயாக எரிக்கவும். ஆறியபிறகு கல்வத்தில் போட்டு நன்றாக பொடிசெய்து பிறகு சீசாவில் வைத்துக்கொண்டு வேளை ஒன்றுக்கு ஒரு கிரெயின்சு அளவு தேனில் குழைத்து தினம் மூன்றுவேளை கொடுக்கலாம்.

செய்முறை.— வீரத்தை ஒரே கட்டியாக வாங்கவும். ஒருபடி சுத்த ஜலத்தில் ஒருபலம் (மூன்று ரூபாயிடை) சுண்ணாம்பு கல்லைப் போடவும். ஒருமணி கழித்து அந்த நீரின் தெளிவை ஒருபீங்கானில் நான்கு அவுன்சு அல்லது அரைக்கால்படி ஊற்றவும். அதில் அந்த வீரக்கட்டியைப் போடவேண்டும். 24 மணி கழித்து எடுத்து துடைத்து வைத்துக் கொள்ளவும், சுத்தியாகும். கந்தக சுத்தி ஏற்கனவே சொல்லியிருக்கிறோம். முன் அயசிந்தூரத்தில் சொல்லியது போல அயத்தையும் சுத்திசெய்து அரத்தால் ராவிக்கொள்ளவும். லிங்கம் முழுகும்படி முலைப்பால் அல்லது வெள்ளாட்டுப்பால் விட்டு மூன்றுநாள் ஊரவைத்து சுத்த ஜலத்தால் கழுவிக்கொள்ளவும். லிங்கம் சுத்தியாகும். இவ்விதம் சுத்தியானபிறகு கல்வத்தில் அரபொடியையும் வீரத்தையும் போட்டு இளநீர்விட்டு அரைக்கவும். பிறகு லிங்கத்தையும் சேர்த்து அரைக்கவும். பிறகு கந்தகத்தையும் சேர்த்

து அரைக்கவும். கைவிடாமல் 4 மணி சாவகாசம் அரைக்கவும். அரப்பொடி நயமாவதுதான் கணக்கு. அரப்பொடி அதில் நயமாகாவிட்டால் சிந்தூரம் ஆனபிறகு கைக்கு நயமாகவிராது. ஆகையால் நன்றாக அரைக்க வேண்டும். அந்த விழுதை வழித்து ஓர் இரும்புக் கரண்டி அல்லது இரும்பு வாணலியில் போட்டு கொஞ்சம் இளநீரையும்விட்டு ஓர் இரும்பு குச்சியால் கிளரவும். சிறு தீயிடவும். புகை முகத்தில் படாமல் ஒரு பாரிசுவ பாகத்தில் இருப்பது நலம். ஏனெனில் அந்தப் புகை முகத்தில் பட்டால் சிலருக்கு ஜலதோஷம் காணுவது உண்டு. வேறு விதமான தொந்திரவு வருமென்ற பயமில்லை. விழுது நன்றாகக் கொதித்து அல்ப புகைவரும் சமயத்தில் அடுப்பைவிட்டு கீழே இறக்கி வைத்துவிடவும். ஆறியபின் கெட்டியாய்விடும். கல்வத்தை சுத்தம் செய்துவிட்டு அதில் போட்டு நன்றாக பொடிசெய்து கொள்ளவும். பார்வைக்கு நிறம் சற்று கருப்பாக விருக்கும்.

குறிப்பு.— வீரத்துடன் சரியிடை கந்தகம் சேர்த்து விட்டால் அதன் விஷத்தன்மை நீங்கிவிடும். வீரத்தின் தோஷம் கொஞ்சமேனும் இராது. அரப்பொடியை நன்றாக அரைக்க முடியாமலிருந்தால் அரப்பொடிக்கு பதிலாக அயசிந்தூரத்தையே போடலாம். இந்த சிந்தூரம் சற்று கருப்பாகத் தோன்றினாலும் பிறகு 10 அல்லது 15 நாள்களில் அந்த நிறம் மாறி சற்று வெளுப்பும் சிகப்பும் கலந்த நிறமாகும். கைகூசாமல் குழந்தைகள் முதல் பெரியோர்வரை உபயோகிக்கலாம். இவ்வியாதியில் 7வது நாள் அல்லது 9வது நாளில் திடீரென காய்ச்சல் தணியும். அதிக வியர்வை காணும். சுவாசமும் சற்று தணியும். அது ஒரு கண்டமே அக்காலத்தில் வியர்வையை விலக்க இந்த சிந்தூரம் மிகவும் உபயோகமாகும். இது சைத்தியங்களிலும், ஜன்னிகளிலும் துரிதமாக குணம்காட்டும். சில கடுமையான காலங்களில் அளவை அதிகப்படுத்திக் கொள்ளவேண்டும். இது மாத்திரமல்ல, பொதுவில் வியாதிகளின் வேகத்திற்குத் தக்கவாறு எல்லா மருந்துகளையுமே அதிக அளவில் உபயோகிக்க வேண்டும், சில நிமிஷங்களில் உயிர் நீங்கிவிடுமென்று நினைத்து ஓர் கடுமையான ஜன்னி வியாதியில் சுமார் கால் ரூபாயிடை இந்த மருந்தை ஒரேதடவையாகக் கொடுத்து சில நிமிஷங்களுக்குள்ளேயே குணங்கண்டது உண்டு. சுமார் 25 வயதுள்ள ஓர் நோயாளி 5 அல்லது 6 நாள் காய்ச்சலாகவிருந்து திடீரென சைத்தியம் அடைந்தார். ஸ்மரணை கிடையாது. வியர்வை அபரிமிதம். கண் விழிகள் அசையாமல் விழித்த வண்ணமாயிருந்தன. தாது விழுந்து போயிற்று. அதாவது வாதத்தில் கதியில்லாமலும் கபம் தலை தூக்கியும் இருந்ததோடு மினுக் மினு

க்கென்று அல்பமாக துடித்துக்கொண்டும் ஒழுங்கில்லாமலும் இருந்தது. மேல்மூச்சு கண்டது. விக்கலுமிருந்தது. இந்த நிலைமையில் நோயாளி சில நிமிஷம்தான் உயிருடன் இருக்கக்கூடும். அந்தசமயத்தில் இந்த மருந்து கால் ரூபாயிடை உபயோகிக்கப்பட்டது. நோயாளி ஸ்மரணையற்று இருந்ததால் தேனில் மருந்தைக் குழைத்து நாக்கில் தடவ முடியவில்லை. மருந்தை அப்படியே பொடியாகவே வாயில் போடப்பட்டது. பத்து நிமிஷங்களுள்ளே வியர்வை நின்றுவிட்டது. நாதுநடை சரியான நிலைமைக்கு வந்தது. நோயாளிக்கு கியாபகமும் வந்தது. விசேஷ மென்னவெனில் இம்மருந்தின் அதிக அளவால் நோயாளிக்கு யாதொரு தொந்திரவும் கிடையாது. சற்று உஷ்ணதிக்கம் கூட ஏற்படவில்லை இவ்விதம் அதிக அளவில் உபயோகிப்பதானல் ஏதோ ஒரு தடவைதான் உபயோகிக்கலாம். பிறகு அவசியமானல் நியாயமான அளவில் உபயோகிக்கவேண்டும்.

விக்கல்.— இதை வடமொழியில் ஹிக்கா என்பர். ஆங்கிலத்தில் Hiccough என்று பெயர். Diaphragm என்ற ஓர் ஜவ்வின் வலிப்பால் இது உண்டாவதாக ஆங்கில வைத்தியர் சொல்லுகின்றனர். மார்புக்கூட்டை வயற்றிலிருந்து பிரிக்கும் ஓர் மெல்லிய ஜவ்வு நாம் மூச்சை உள்ளுக்கு இழுக்கும்போது கீழாகவும் மூச்சை வெளிவிடும்பொழுது மேல்பக்கமாகவும் இது அசைகின்றது. இதற்கு வடமொழியில் டிம்ப என்று பெயர். இது பெரிய வியாதிகளை ஒட்டியும் தனியாகவும் வருவதுண்டு. சன்னிபாத சுரங்கள், காலரா, க்ஷயம், முதலிய மகா வியாதிகளில் கடைசி நிலைமையில் வரும். விக்கல் அல்லது சுவாசம் கண்டால் அது கெட்ட குறியாக நினைக்கவேண்டும். அவ்விதமின்றி தனியாக வருவதுமுண்டு. தனியாக வரும்பொழுது சிலருக்கு சிலநாட்களும் சில மாதங்களும் நீடிப்பதுண்டு. ஒருவர் இதே வியாதியால் ஆறுமாதம் வருந்தியதைப் பார்த்திருக்கிறோம். மற்ற வியாதிகளை ஒட்டி வரும்பொழுது சுமார் ஒருவாரம் ஹிம்சிக்கும். சுவாச நோய்களுக்கு சொல்லிய காரணங்களே இவ்வியாதிக்கும் காரணமாக சுதேச நூல்கள் கூறுகின்றன. சுவாச நோய்களில் நுரையீரல் (Lungs) முக்கியமாக பாதிக்கப்படுகின்றது. இவ்வியாதியில் diaphragm என்ற டிம்பமும் விசேஷித்து பாதிக்கப்படுகின்றது. இதைத்தவிர வேறுவிசேஷமில்லை இதை ஐந்து விதமாகப் பிரித்திருக்கின்றனர்.

அன்னவிக்கல்:-அன்னத்தைவேகமாகசாப்பிடுவதாலும், தன்சரீரத்திற்கு ஒத்துக்கொள்ளாததும் எண்ணைப்பசை யற்றதாயும் மிளகு

மிளகாய்போல வேகமுள்ளதும்ஆன ஆகாரத்தை உட்கொள்ளுவதாலும், வைத்திய நூல்கள் ஏற்காத உணவுகளை உட்கொள்ளுவதாலும் உண்டாகும். இது ஒரு பெரிய வியாதியல்ல ஆகையால் தொந்திரவு இராது. இந்த விக்கலில் சப்தம் அதிகம் இராது. இந்தவிக்கலுடன் தும்மலும் வரும். இது கண்டவுடன் ஆகாரத்தை நிறுத்தி குளிர்ந்த நீரைப் பருகினல் சில நிமிஷங்களில் தானகவே மருந்தின்றி நின்றுவிடும்.

குறிப்பு:- இது தானகவேநின்றுவிடுமாதலால் இதற்குமருந்துஅவசியமில்லை பலருக்கு ஆகார காலங்களில் இவ்வியாதி நேருவது சகஜம் சிலர் சாப்பிட உட்கார்ந்து சில கவளங்களை உட்கொண்டவுடன் விக்கல் கண்டுவிடும். குளிர்ந்த தீர்த்தத்தை உட்கொண்டு சில நிமிஷம் இருந்தால் தானக தணிந்துவிடும். சிலருக்கு இது பிரதி தினம் இவ்விதமே ஆகார காலங்களில் நேரும். இவ்வியாதி பலமாகயிருக்கும்பொழுது தும்மல்வந்தால் தானகத்தணிந்துவிடும். ஆகையால் தானக தும்மல் வராவிட்டாலும் ஏதாவது உபாயங்களால் தும்மல் வரும்படியாகச் செய்வது வாடிக்கை. தும்மல் நன்ருக வந்தால் அநேகமாக விக்கல் தணிந்துவிடும். ஆனல் இவ்வகைத்தும்மலில் தானகவே தும்மலும்வரும்.

க்ஷுத்ரவிக்கல்:—சரீர பலத்திற்குஅதிகமாக வேலைசெய்வதால் சரீரத்திலுள்ள வாயு விஷமித்து இவ்வியாதியையுண்டுபண்ணும் தோளுக்கும் கழுத்துக்கும் நடுவிலுள்ள பாகத்தில் விசேஷமாக வேகம் தோன்றும். விக்கல் கடினமின்றி அல்பவேகமாகவிருக்கும். இது கண்டபிறகும் ஓய்வு எடுத்துக்கொள்ளாமல் மேன்மேலும் வேலை செய்தால் அப்பொழுது விருத்தியாகும் வேலையை நிறுத்தி ஓய்வு எடுத்துக்கொண்டு ஆகாரமுட்கொண்டால் தானகவே நின்றுவிடும்.

குறிப்பு:— இப்பிரிவும் மருந்தில்லாமலே சௌக்யமாகும். ஆகாரம் பூர்ணமாக எடுத்துக்கொள்ளாமல் நெய், பால், புஷ்டியாக சேர்த்து அரை வயிறு சாப்பிட்டால் நல்லது. டிம்பம் என்றபாகம் வலிப்பையடைவதால் இவ்வியாதியுண்டாவதாக ஆங்கிலவைத்தியர்கள் நினைக்கின்றனர். அவ்விதம் அதன் வலிப்புக்கு காரணம் வாயுவைஷம்யம் என்று சுதேச வைத்தியர் நினைக்கின்றனர்.

யமகவிக்கல்:- விஷமமான ஆகாரங்களை உட்கொள்ளுவதால் அந்த ஆகாரம் ஜரிக்கும் சமயத்தில் விக்கல் காணும். அது இரட்டை இரட்டையாக விக்கல் வரும். ஆகாரம் ஜீர்ணமான பிறகு விக்கல் அதிக

ரிக்கும். தலையும் கழுத்தும் நடுங்கும். தாகம் அதிகமாகவிருக்கும். வயிற்றுப்பொருமல் காணும். பிதற்றல் அல்லது புலப்பம், வாந்தி, பேதி, கொட்டாவி, கண்மயக்கம் காணும். இதற்கு வேகினி என்றும் பரிணமவதீ என்றும் பெயர்.

குறிப்பு:- இவ்வியாதி பூர்ணபலத்துடன் வருமாகில் அசாத்தியம். அவ்விதமின்றி சற்று இலேசாகவும் ஆரம்பித்து அதிகநாள் ஆகாம லுமிருந்தால் அப்பொழுது சாத்தியம்.

மகாவிக்கல்:- புருவங்களும், நெற்றிப்பொரிகளும், அசைவின்றியிருக்கும். கண்கள் நீர் ததும்பிக்கொண்டும் சுழண்டுகொண்டும் இருக்கும். சரீரம் கட்டைபோலவிரைத்துவிடும். வாய்பேசமுடியாது. கியாபகமும் அறிவும் மங்கும். ஆகாரம் உட்கொள்ளமுடியாது. விக்கலின் வேகம் ஹிருதயத்தைத் தாக்கும். சரீரம் சோஷிக்கும். சரீரம் பின்பக்கம் வளையும். வயிற்றிலிருந்து விக்கல் ஆரம்பிக்கும். சப்தம் அதிகமாகவிருக்கும். வேகம் மிகுதியாகவிருக்கும்.

கம்பீரவிக்கல்:-இதில் நாபியிலிருந்து அதிர்ச்சி ஆரம்பிக்கும். அல்லது நாபிக்கு கீழிருந்துகூட காணும். முன்சொன்ன மஹாவிக்கலின் லக்ஷணங்கள் சேர்ந்திருக்கும். ஒவ்வொரு வேகத்திலும் கொட்டாவி வரும்.

குறிப்பு;- இந்த இரண்டு விக்கல்களும் கொடியவைகள் வெகுகாலமாக் கெட்ட ஆகாரங்களையே உட்கொண்டு ஆமம் என்ற அஜீர்ண விஷம் சரீரத்தில் சேகரமாகியிருந்தவர்களுக்கு இவ்வியாதி கண்டால் அது கஷ்டசாத்தியம். அவர்களுக்கும் இவ்வியாதி தனியாக வந்தால் சிரமப்பட்டு சௌக்கியமாகலாம். அவர்களுக்கே ஜன்னி முதலிய வியாதி கண்டு அதை பொட்டி இவ்வியாதி காணில் அப்பொழுது மிகவும் சிரம சாத்தியம். வயதுசென்றவர்களுக்கு இப்பிரிவுகள் வேறுவியாதிகளை ஒட்டிவந்தாலும் அல்லதுதனித்து வந்தாலும் கஷ்ட சாத்தியம். ஸ்திரீபோகம் மிகுந்தவர்களுக்கும் அப்படியே. வேறுவியாதிகளால் மிகவும் சரீரம் துர்பலமாகியவர்களுக்கும் அப்படியே வேறுவியாதிகளை ஒட்டிவந்தாலும் சரீரம் மிகவும் துர்பலமாகாமலிருந்தால் அப்பொழுது குணமாகும் வெகுநாள் ஆகாரமில்லாமல் உபவாசமிருந்து மாம்சபலம் போய் கிருசமாகயிருப்பவர்களுக்கும் அவ்விதமே. ஆகவே இவ்வியாதி தனித்தோ அல்லது மற்றதை ஒட்டியோ வந்தபோதிலும் சரீரம் நல்ல பலமான நிலைமையிலிருக்கும்பொழுது குணமாகும். இல்லாவிட்டால் குணமாகமாட்டாது.

விக்கலுக்கு சிகித்சை:-மற்றவியாதிகளைப்போல இவ்வியாதியில் காலதாமதம் கூடாது. அடிக்கடி மருந்துகளைக் கொடுக்கவேண்டும். சில மணிகளுக்குள் நுரையீரல், ஹிருதயம் இவைகளைத் தாக்கி மரணத்தை விளைவிக்குமாதலால் கூடியவரை முன்ஜாக்கிரதையாக இருக்கவேண்டும். வெள்ளாட்டுப்பாலையே ஆகாரமாகக் கொள்ளவேண்டும். இவ்வியாதி ஒட்டிவந்தாலும் தனித்துவந்தாலும் எல்லா நிலைமைகளிலும் கெட்டி ஆகாரத்தைக் கொடுக்கவே கூடாது. அவ்விதமே கஞ்சியும் கூடாது. வெள்ளாட்டுப்பால் கிடைக்காவிட்டால் பசும்பாலில் கொஞ்சம் சுக்கைத்தட்டிப்போட்டு காய்ச்சி வடிகட்டிக்கொண்டு அந்தப்பாலை கொடுக்கவேண்டும். பாலைக்கூட ஒரேதடவையில் அதிகமாக உட்கொள்ளக்கூடாது. கொஞ்சம் கொஞ்சமாக பலதடவைகளில் உட்கொள்ளவேண்டும். வெள்ளாட்டுப் பாலையும் இவ்விதமே செய்து உபயோகிக்கவேண்டும். பச்சையாகவிருந்தால் சிலசமயங்களில் ஒற்றுக்கொள்ளாது. ஆரம்பத்தில் நோயின் நிலைமையை யறிந்துகொண்டு ஒருதடவை மலமிளகிப்போகும்படி செய்வது நலம். சிலருக்கு வாந்தியும் பேதியும் சேர்ந்திருக்குமாதலால் அக்காலங்களில் மலம்போகும்படி செய்யலாகாது. காலராவில் இவ்வியாதிவருமாகில் அப்பொழுதும் பேதிக்கு மருந்து கொடுக்கலாகாது இவ்வியாதி மிகவும் இலேசாகவிருந்தால் (Ice) என்றபனிக்கட்டித் துண்டங்களை வாயில் அடக்கிக்கொண்டு நீரை விழுங்கினால் சமனமாவது உண்டு. வியாதி பளுவான சமயங்களில் இது ஒன்றும் குணம் செய்யமாட்டாது. பிராணயாமம் என்ற மூச்சடக்குதலும் சாமான்ய நிலைமைகளில் குணம் செய்யும். பளுவான சமயங்களில் மூச்சையடக்குவதென்பது சாத்தியமல்லாத விஷயம். வயிறு மார்பு இவைகளில் சுவாசவியாதியில் சொல்லிய விதமாக ஒற்றடம் கொடுக்கலாம்.

விக்கலுக்கு மருந்து. அரேணுகம், அரிசிதிப்பிலி, வகைக்கு தோலா நான்கு இடித்து ஒரு மண் சட்டியில் போட்டு சுத்தஜலம் சின்னபடி ஒன்று விட்டு அடுப்பேற்றி கால்படியாக வற்றவைத்து வடிகட்டி அதில் ஒரு வேளைக்கு இரண்டு அவுன்சுவீதம் தினம் மூன்று வேளை கொடுக்கவும். ஒவ்வொரு தடவையிலும் நான்கு குன்றிமணியிடை வெள்ளை பெருங்காயம் அதாவது பால் பெருங்காயம் சேர்த்துக்கொள்ளவும்.

குறிப்பு. அரேணுகமென்பது வால்மிளகைப்போன்ற கடைச்சரக்கு. வால்மிளகில் காம்பு பாகம் இல்லாவிட்டால் சற்றேறக்

குறைய அரேணுகம் போலவேயிருக்கும். இரண்டு அவுன்சு சேர்ந்தாப்போல உபயோகிக்கக்கூடாத காலத்தில் அரை அவுன்சாகவோ அல்லது அதற்கு குறைவாகவோ அரைமணிக்கு ஒருதடவை கொடுத்து வரலாம்.

விக்கலுக்கு மருந்து. தான்றிக்காய் தோலை இடித்து வஸ்திரகாயம் செய்து அந்த பொடியில் ஒரு தோலாவை ஒரு பிங்கான் அல்லது கிளாஸ் கிண்ணத்தில் போட்டு நல்ல தேன்விட்டு குழைத்து சாப்பிடவும். தினம் மூன்று வேளை கொடுக்கலாம்.

குறிப்பு கடையில் தான்றிக்காயை நல்லதாக அதாவது உளுத்துப்போகாமலும் பருமனுக்வும் உள்ளதாக எடுத்து தட்டி விரையை நீக்கி தோலை மாத்திரம் எடுத்து வெய்யிலில் நன்றாக காயவைத்துக்கொள்ளவும். நன்றாக காயாவிட்டால் இடிபடாது. வஸ்திரகாயமும் செய்யமுடியாது. காய்ந்தபிறகு உரலில் இடித்து துணியில் வஸ்திரகாயம் செய்யவேண்டும். சோம்பேரித்தனமாக சிலர் மரச்சல்லடையில் சலித்து விடுவதுண்டு. அதுகூடாது பிறகு அந்தப்பொடியை காற்றுப்போகாமல் பத்திரமாக ஒரு வாயகன்ற சீசாவில் வைத்துக்கொள்ளவும். வாய் குறுகிய சீசாவில் வைத்தால் பிறகு பொடியை எடுப்பது கடினம். தேனை நிறைய விட்டு குழைக்க வேண்டும். நன்றாக ஒடும்படி குழைந்து பிறகு சாப்பிடும்படி செய்யவேண்டும். இம்மருந்து அதிக துவர்ப்புள்ளதாதலால் சாப்பிடுவது சற்று கடினமாகவிருக்கும். ஆகையால் அளவுப்படி எடுத்து குழைத்துக்கொண்டு ஒரே தடவையில் சாப்பிட முடியாவிட்டாலும் பலதடவைகளாகக் கொடுக்கலாம். ஒருதோலா பொடி சாப்பிட முடியாவிடில் ஒருவேளைக்கு அரைதோலாவாவது கொடுக்கவேண்டும். தினம் மூன்று தடவை கொடுப்பது நலம். மூன்று வேளை கொடுக்க முடியாவிட்டால் தினம் இரண்டு வேளையாவது கொடுக்கவேண்டும். இம்மருந்து சுபாவத்தாலேயே ஒன்று அல்லது இரண்டு தடவை மலத்தைக் கழிக்கக்கூடியது. ஆகையால் காலரா முதலிய வியாதிகளை ஒட்டிவரும் இவ்வியாதியில் இந்த மருந்தைக் கொடுக்கலாகாது. மற்றவியாதிகளை ஒட்டி வந்தாலும் அல்லது தனித்து வந்தாலும் கூசாமல் கொடுக்கலாம். இப்பொடியை தேனுக்குப் பதிலாக வென்னீரிலும் போட்டு கலக்கி கொடுக்கலாம். ஆனால் தேனைச்சேர்த்து கொடுப்பது மிகவும் நல்லது. இது மிகவும் கைகண்ட முறை. இவ்விடத்தில் ஓர் அனுபவத்தைச் சொல்லுவது அவசியமாகின்றது. தபாலாபீசுகளில் யாருக்கும் கொய்னா சுலபமாகக் கிடைக்கின்றது. சில சுதேச

வைத்தியர்கள் அதை வாங்கி காய்ச்சலுக்கு கொடுக்கின்றனர். வைத்தியரல்லாதாரும் தாங்களாகவே கொய்னாவை வாங்கி காய்ச்சலில் சாப்பிடுவதும் உண்டு. சிலருக்கு தீங்கில்லாமல் இருப்பதும் உண்மையே. சிலருக்கு அவ்விதமின்றி பல நோய்களை உண்டுபண்ணுவதுடன் காய்ச்சலும் தணிவதில்லை. அது உண்டுபண்ணும் வியாதிகளுள் விக்கலும் ஒன்று கொய்னாவால் அந்த விக்கல் வந்ததாக அறிந்துகொள்ளாமல் அவர்கள் தவிப்பது வாடிக்கை. சிலருக்கு விக்கலும் பலமான வாந்தியும் காணும். 1-நாள் முதல் 3-நாள் வரை நீடித்திருப்பதை பார்த்திருக்கிறோம். கொய்னாவை உபயோகிப்பவர்கள் முதலில் லேசான மருந்துகளால் பலத்தைக் கழித்துக்கொண்டு பிறகுதான் உபயோகிக்கவேண்டுமென்பதை உணரவேண்டும். பொதுவாக வைத்தியரல்லாதார் இதுபோன்றவைகளை உபயோகியாமலிருப்பதே மேல். Ice கட்டியை வாயில் அடக்கிக்கொண்டால் இந்த விக்கலும் வாந்தியும் விலகுகின்றது. விக்கலுடன் வாந்தி சேர்ந்திருக்கும்பொழுது இம்மருந்தை உபயோகிப்பது முடியாது. ஏனெனில் இம்மருந்து துவர்ப்புள்ளதாதலால் நோயாளிக்கு மனம்பிடிக்காது. ஆகையால் வாந்தி அதிகரிக்கும். முன் மருந்தை கொடுக்கலாம்.

க்ஷயம் — Tuber culosis. Consumption, Phthisis. இந்தியாவில் வெகுகாலமாக நீடித்துவந்த வியாதிகளில் இதுவுமொன்று. இது திடீரென தணிமையாகவும் காணும். "அநேக ரோகானுக்த:" பல வியாதிகளை ஒட்டியும் வரும். சிலருக்கு காய்ச்சல் கண்டு அதையொட்டியே இவ்வியாதி வந்துவிடலாம். இதுபோலவே ஆரம்பத்தில் சிலகாலம் வேறு வியாதிகளால் தொந்திரவுப்படுவதும் கடைசியாக அது க்ஷயமாக முடிவதுமாகவிருக்கின்றது. இதுஒட்டுவாரையொட்டியாகவும் பரவுகின்றது. எல்லா வியாதிகளுக்கும்போல இதற்கும் ஓர் பூச்சி காரணமாக ஆங்கில வைத்தியர் சொல்லுகின்றனர். யந்திரத்தில் குத்தின அரிசியால் இவ்வியாதி உண்டாவதாக தற்காலம் நினைக்கப்படுகின்றது. நல்ல காற்று வசதியும் வெளிச்சமும் நல்ல உணவும் இருந்தால் இவ்வியாதி வாராதென நம்பப்படுகின்றது. ஆனால் இக்காரணங்கள் எல்லா வியாதிகளுக்கும் பொதுவானவைகள். தவிர தனிபங்களாவில் வசிக்கும் பெரிய தனிகர்களும் இவ்வியாதிக்கு பலியாகின்றனர். இந்தியா மாத்திரமின்றி ஐரோப்பாவிலும் இதன்வேகம் இருக்கின்றது. ஐரோப்பாவிலிருந்தால் ஐரோப்பியர்களுக்கு இவ்வியாதி காண்பதாகவும் இந்தியாவுக்கு வந்துவிட்டால் அவர்களுக்கு இவ்வியாதி அநேகமாக வருவதில்லை யென்றும்

சொல்லப்படுகின்றது. நம் இந்தியாவிலும் சில காலங்களுக்குமுன் பங்காளம் முதலிய சில இடங்களில் அதாவது நீர்க்கசிவுள்ள பிரதேசங்களில் அதிகமாகயிருந்தது. ஆனால் இப்பொழுது இவ்வியாதி பரவாத இடம் கிடையாது. சிறிய கிராமம்முதல் சிறுகுழந்தைகள் முதல் இவ்வியாதி தன் கொடுமையைக் காட்டுகின்றது. இவ்வியாதியின் காரணங்களை சுதேச நூல் விஸ்தாரமாகக் கூறுகின்றது. இவ்வியாதிக்கு காரணங்கள் நான்கு. முதலாவது—ஸாஹஸம். அதாவது சக்திக்கு மீறிய தேகப்பயிற்சி. அதாவது தன்பலத்திற்கு ஏற்காத வேலைகளைச் செய்வது. தன்பலத்திற்குமீறி மூட்டை முதலியவைகளைத் தூக்கிச்செல்லுவதும் அல்லது வழிநடத்தல் போன்றவைகளும் இவ்வியாதிக்கு காரணமாகின்றது. சரீரப்பயிற்சியை சுதேச நூல்கள் கொண்டாடுகின்றன. ஆனால் அது அளவுக்கு மீறக்கூடாது. சரீரத்துக்குள் நுட்பமாகிய ஈரல் முதலிய அவயவங்கள் சிலருக்கு சுபாவத்தாலேயே துர்பலமாயும் சிலருக்கு நல்ல பலமுள்ளவைகளாகவும் இருக்கின்றன. இந்த விஷயத்தை வேறு சாதனங்களால் அறிவது சாத்தியமில்லை. மனிதன் சக்திக்குமீறிய வேலைகளின் பலன் அவன்சரீரத்தின் உள்உறுப்புகளில் பிரதிபலிக்கின்றது. ஒருவன் சக்திக்குமீறி ஓடிவருவதாக வைத்துக்கொள்வோம். ஓடிக்கொண்டிருக்கும்பொழுது மூச்சு அதிகம் வாங்குகின்றது. பிறகு ஓடமுடிவதில்லை. தானாகவே நின்றுவிடுகிறான். காரணமென்ன? சக்திக்குமீறி இவன் ஓடுவதால் இவன் ஹிருதயமும் ஈரல்களும் மிகுந்த வேலைக்குள்ளாகி தளர்கின்றது. பிறகு மூச்சு திணறுகின்றது. சுவாசப்பையும் ரக்தப்பையும் தளர்ந்துபோவதால் இவன் கை கால்கள் பலத்தையிழக்கின்றன. ஆகவே நிர்பந்தமாக இவன் இஷ்டப்படாமலிருக்கும்பொழுதே ஓட்டத்தை நிறுத்தவேண்டியதாகின்றது. அப்பொழுதே அவன் ஹிருதயம் அல்லது சுவாசப்பைகளில் வியாதிக்கு விதை போட்டாகின்றது. சில பலிஷ்டர்கள் வேகமாக ஓடியும் கடைசிவரையில் வியாதியில்லாமல் இருக்கின்றார்களேயென்று நினைக்கக்கூடும். அது உண்மையே சில பலமுள்ள ஈரல்கள் பாதிக்கப்படாவிட்டாலும் அவ்விதமில்லாதார்க்கு பாதகம் வந்துதான் தீரும். பலிஷ்டர்களுக்கும் ஈரல் சம்பந்தமான வியாதி வராவிட்டாலும் அதிக வேலைக்குத் தக்கவிதமாக ஏதாவது ஒரு அவயவம் அல்லது அதன் பாகம் பாதிக்கப்பட்டு காய்ச்சல் முதலியவியாதிகள் ஏதாவது ஒன்று சேரக்கூடாது என்று சொல்லமுடியாது. வேலைசெய்யாமலே உட்கார்ந்திருப்பவர்களுக்குக்கூட ஈரல் சம்பந்தமான வியாதி உண்டாகின்றதேயென கேழ்க்கலாம். இது ஒன்றுமாத்திரம் காரணமல்ல. இன்னும் மூன்று காரணங்கள் மேலே சொல்லப்போகிற

படியால் அந்தகாரணங்களாலும் நேரும். இரண்டாவது காரணம்—ஆஹார கிரமங்களை மீறுவது. புதிய நாகரீகத்தால் பெரும்பாலும் இந்தியர்கள் ஆகார கிரமத்தை மீறிவிட்டனர். சில வஸ்துக்கள் கூடாதென்று பெரியோர்கள் கூறியுள்ளதைப் புறக்கணித்ததுடன் நில்லாது. ஊர் பெயர் தெரியாத பலவஸ்துக்களையும் நாம் உட்கொள்ள துணிந்துவிட்டோம். அதிலும் வியாபாரத்தையே நோக்கமாகக் கொண்ட வெளிதேசத்தார் பல விளம்பரங்களின் மூலமாகவும் நம் மனதைக் கவர்ந்துவிட்டனர். நாமும் மதிமயங்கி விளம்பரங்களைப்படித்து அது முழுவதும் உண்மையென்று உபயோகிக்கத் தலைப்பட்டுவிட்டோம். விசித்திரமான பலதிராவகங்கள் சரீரத்திற்கு பலத்தைக்கொடுக்கக்கூடியவைகள் என்று நினைத்து வியாதியுள்ளவர்கள் வியாதியில்லாதவர்கள் எல்லோரும் சாப்பிட ஆரம்பித்துவிட்டனர். பலவிதமான மாமிச சத்துக்கள் நிறைந்த அந்த வஸ்துக்களால் ஆரம்பத்தில் ஏதோ குணமிருப்பதுபோலத் தோன்றினாலும் கடைசியாக பலவித நோய்களைக் கொடுக்கின்றன. உதாரணமாக காட்லீவர் ஆயிலை குழந்தைமுதல் பெரியோர்வரையில் கூசாமல் உபயோகிக்கின்றனர். அதனால் குணமிருப்பதாக முதலில் நினைத்தபோதிலும் அதனால் உண்டாகும் தீமை கொடூரமாகயிருக்கின்றது. இதைப்பற்றி ஓர் ஆங்கில வைத்திய நிபுணர் கூறுவதாவது "Leproid— It is really a drug disease brought on by the abuse of.........Cod liver oil......etc., administered even by physicians of eminence." "லெப்ராயிட் என்பது உண்மையில் மருந்தை சாப்பிடுவதால் உண்டாகின்றது.........காட்லீவர் ஆயில்......முதலியவைகளை உபயோகிப்பதில் இதன் துர்குணத்தாலேயே குஷ்டம்போன்ற இவ்வியாதி உண்டாகின்றது. ஆங்கில வைத்தியத்தில் பெரிய பரீக்ஷை தேறி நிபுணத்துவம் வாய்ந்தவர்கள் உபயோகித்தாலும் இத்தீங்கே நேருகின்றது." இதுபோன்ற பல சரக்குகள் குணம் தெரியாமல் நாம் பிரதிதினம் உபயோகித்து வருகின்றோம். வைட்மின்ஸ் என்ற ஓர் சத்து சரீரத்திற்கு அவசியம் வேண்டுமென்று சொல்லப்படுகின்றது. வைடமின்ஸ் நிறைந்துள்ள வஸ்துக்கள் எல்லாம் நம் சரீரத்திற்கு ஏற்றவைகள் என்று சொல்ல முடியாது. உதாஹாரணமாக அரக்கீரையில் வைடமின்ஸ் அதிகம் இருப்பதாகச் சொல்லப்படுகின்றது. அதற்காக அதை ஏராளமாக உபயோகிக்கவேண்டுமென்று பலர் நினைக்கின்றனர். ஆனால் வைடமின்ஸ் அதிகம் இருந்ததாலேயே சரீரத்திற்கு எவ்விதம் பொருந்தும். அந்த குணத்தைக் காட்டிலும் பதின்மடங்கு துர்குணங்கள் நிறைந்திருக்கின்றன. அரைக்கீரை சிறுகுடலுக்குச்

சென்றவுடன் சிறுகுடல்களின் தொழிலை மந்தப்படுத்துகிறது. அதி
க்காலம் தாமதிக்கின்றது. சிறுகுடல்களிலும் மலப்பையிலும் கிரிப்
பூச்சி முதலியவைகளை விருத்தி செய்கின்றது. ஆகவே தற்கால
ஆராய்ச்சியில் கண்டுபிடிக்கப்படும் வஸ்துக்கள் சரீரத்திற்கு முற்றி
லும் ஆரோக்யமானவையாகாது. சாத்வீக ஆகாரமாக நமது வைத்
திய நூல்களில் கூறியுள்ளபடி நாம் அனுஷ்டித்தால் குணம் குறை
வாகயிருந்தாலும் துர்குணமில்லாமலிருக்குமாதலால் வியாதிக்கு
இடமளிக்காது. "நித்யம் ஹிதாஹாரவிஹாரசேவீ" பிரதினமும்
ஹிதமாக வைத்திய நூல்களில் கூறப்பட்டுள்ள ஆகாரத்தை உட்
கொள்ளவேண்டும். சரீரபலத்திற்கேற்றவாறு சரீரப்பயிற்சியை
செய்யவேண்டும் என்று சுதேசநூல் கூறுகின்றது. பலவித வியா
திகள் பெருகுவதற்கு இன்னுமொரு முக்கிய காரணத்தை இங்கு
குறிப்பிடுதல் பொருந்தும். பூமிகளில் மாசூல் உத்பத்தியை அதிக
ரிக்கச்செய்வதற்காக பலவிதமான எருவை உபயோகப்படுத்தி அத
னால் கிடைக்கும் நெல் முதலியவைகளை உபயோகிப்பது ஓர் கார
ணம். சில இடங்களில் பன்றி எருவையே உபயோகிக்கின்றனர்,
பன்றி எரு முதலியவைகளில் முளைத்திருக்கும் மூலிகைகளைக்கூட
மருந்துக்கு உபயோகிக்கக்கூடாதென்று நூல்கள் கூறுகின்றன.
மூன்றுவது காரணம்— வேகத்தை அடக்குதல். அதாவது மல ஜல
ங்களை அடக்கிவிடுதல். சிலர் எந்தகாரணத்தாலாவது அவசரமாக
வந்தபோதிலும் மல ஜலங்களை அடக்கி விடுகின்றனர். சிலர் அபா
னவாயுவை அடக்குகின்றனர். இவைகளும் இவ்வியாதிக்கு கார
ணமாகின்றது. நான்காவது காரணம்— சுக்லம், ஓஜஸ், கொழுப்பு
இவைகள் சரீரத்தில் அளவுக்குமீறி குறைந்து போதல். ஒவ்வொரு
சரீரத்திலும் சுக்லம் ஓர் அளவுடன் இருந்தாலன்றி சரீரம் நிலைக்
காது. சுக்லமென்பது பீஜப்பையில் ஸ்தாநம் பெற்றிருப்பதாக ஆங்
கிலவைத்தியர் சொல்லுகின்றனர். சுதேசவைத்தியர்கள் பீஜகோ
சம்ஸ்தானமாகியபோதிலும் அதன்சூட்சும பாகங்கள்சரீர முழுவதி
லும் இலேசாக வியாபித்திருப்பதாக நினைக்கின்றனர். சரீரதாரணை
க்குரியசுக்லமானது அதிகமான ஸ்திரீபோகங்களால் க்ஷீணதசையை
அடையும்பொழுது இதர உறுப்புகளும் பலக்குறைவையடைந்து
இவ்வியாதி காணுகின்றது. ஓஜஸ்என்பது ஓர் திரவபதார்த்தம்
(Vital fluid) எழெட்டுத் துளிகள்தான் இருக்கும். அது ஹிருதயத்
திலேயேயுள்ளது. அந்ததுளிகள் முழுவதும் க்ஷீணித்தால் சரீரமே
நிற்காது. அதுகொஞ்சம் கொஞ்சமாகக் குறைவுபடுவதும் இவ்வியா
திக்குகாரணம். இத்துளிகள் ஆங்கிலநூல்களில் சொல்லப்படவில்லை.

சுதேசநூல்கள் இதன் லக்ஷணம், உபயோகம், இதனால் உண்டாகும்
நன்மை தீமைகள். இதை சரியான நிலைக்கு கொண்டுவர உபாயங்கள்
ஆகியவைகளை கூறுகின்றன. சரீரத்தில்தோலுக்கு அடுத்தாற்போல
இருப்பது தோலுக்கு பளபளப்பை கொடுக்கக்கூடியதும் இன்னும்
மற்றும் சரீரத்தில் பலபாகத்திலும் வியாபித்திருக்கும் கொழுப்பு மிக
வும் குறைந்துபோவதும் காரணம். சுக்லம், ஓஜஸ், கொழுப்பு, ஆகிய
மூன்றும் ஒன்றையொன்று பற்றியிருப்பதால் இவை மூன்றும் ஒரே
காரணமாகக் கூறப்பட்டது. சரீரத்திற்கு பிராணாதாரமாகிய இவை
கள் முதலில் க்ஷீணத்தசையையடைகின்றது. "வாயோர்தாது க்ஷயாத்
கோப:" சரீரத்தில் தாதுக்கள் குறைவுபடின் வாயுவு விருத்தியடை
கின்றது. சரீரம் முழுவதும் இயற்கைக்கு அதிகமாகவும் இயற்கை
க்கு விருத்தமாகவும் வாயு வியாபிப்பதால் பித்தாசயமும் மற்றும் கப
ஸ்தானங்களும் கெடுகின்றன. கபஸ்தானங்கள் கெடுவதால் சரீர
ஆரோக்யத்திற்கு அவசியம் வேண்டிய திரவங்கள் சரிவர உத்பத்தி
யாகாமலும் உத்பத்தியாகும் திரவங்களும் மலரூபமாகவும் மாறிவிடு
கின்றன. சரீரத்தில் திரவங்களை உண்டுபண்ணும் பல கண்டங்கள்
(glands) இருப்பதும் அந்த திரவங்கள் ரக்த ஓட்டத்தில் சேர்ந்து
சரீரபோஷணையைக் கொடுப்பதாகவும் சொல்லப்படுகின்றது. அந்த
திரவங்கள் குணம் கெடுகின்றன. அந்த கண்டங்கள் ஆரோக்கிய
நிலைமையில் போஷணைக்குவேண்டிய திரவங்களையும் வியாதி நிலைமை
யில் மலரூபமான திரவங்களையும் கொடுக்கின்றன. ஆகவே ரக்தம்
போஷணையின்றி மாமிசம் முதலியவைகளும் க்ஷீணிக்க ஆரம்பிக்கின்
றது. பித்தாசயமும் துர்பலமாவதால் பித்தமும் சரிவர உத்பத்தியா
காமல் போகின்றது. பித்தாசயத்தில் ரக்தம் ஓடும்காலத்தில் ரக்தத்
திலிருந்து பித்தத்தை உற்பத்திசெய்வது இயற்கை. "பித்தம் ரக்த
ஸ்ய விகிருதே:" பித்தமென்பது ரக்தத்தின் விகாரம் என்று சொல்
லப்பட்டிருக்கின்றது. அக்காலத்தில் பித்தத்தை ரக்தத்திலிருந்து
பிரிக்காமல் விடுவதால் பித்தமாக வரவேண்டிய பாகம் ரக்தத்துடன்
சேர்ந்து ஓடுகின்றது. மூத்திரக்குண்டிக்காய் துர்பலப்படுவதால் ரக்
தத்திலிருக்கும் அசுத்தபாகங்களை மூத்திரரூபமாக வெளியேற்றாமல்
விடுவதால் அந்த பாகங்கள் ரக்தத்தினுடன்சேர்ந்து சரீரத்தில் பரவு
வதுபோலவே பித்தமும் ரக்தத்துடன் பரவுகின்றது. ரக்த ஓட்டத்
தில் அளவுக்குமிஞ்சிய இந்த பாகங்கள் சேருவதால் ரக்தத்திலிருக்
கும் பசையைக்கெடுக்கின்றது. ரக்தத்தால் போஷணையையடைய
வேண்டிய மற்ற மாமிச முதலிய தாதுக்களும் போஷணையையடை
யாமல் க்ஷீணிக்கின்றன. ஆனால் நோயாளி ஆகாரத்தை ஆரோக்கிய
நிலைமையில்போல சாப்பிடக்கூடும். பூர்ணமாக ஆகாரத்தை உட்கொ

ண்டும் சரீரம் புஷ்டியாகாது. “பச்யதே கோஷ்ட ஏவாந்நம்” சாப்பிடும் ஆகாரம் இரைப்பையிலும் சிறு குடல்களிலும் ஒருமாதிரியாக பாகத்தையடைகின்றது. ஆகாரத்திலிருந்து ரக்தத்திற்கு சேரவேண்டிய சத்துகள் முழுவதும்சேராமல் மலத்துடனேயே வெளிப்படுகின்றது. மலம் பார்வைக்கு கெட்டியாகவிருந்தாலும்கூட அந்தமலத்தில் ஆகாரசத்துக்கள் தங்கிவிடுகின்றன. மலம் தண்ணீராகப்போனால்தான் அஜீர்ணமென்று சிலர் நினைப்பதுண்டு. மலம் தண்ணீராகப்போனால் அதிசாரம் அல்லது கழிச்சல் என்றுபெயர். மலம் தண்ணீராக இல்லாவிட்டாலும்கூட அதாவது கெட்டியான மலத்தில்கூட ரக்தத்திற்குப்போகவேண்டிய பாகங்கள் கலந்துபோவதால் உணவிற்குத் தக்கவாறு சரீரம் பலம் அடைவதில்லை. சரீரம் இளைத்து வரும். அதற்கு பெருமலம் என்று ஜனங்கள் சொல்லுவார்கள். பித்தப்பை பலம் குறைந்து அக்னிகெடுவதால் இதைப் பின்பலமாகப் பற்றியதாது பித்தங்கள் க்ஷீணிக்கின்றன. ஆகையால் ரக்தம் முதலியவைகளால் சரீரத்திற்குஉண்டாகும் போஷணை பாதிக்கப்படுகின்றது. “ரஸோப்யஸ்ய நரக்தாய மாம்ஸாய குதஏவது” இவன் உட்கொள்ளும் ஆகாரத்தின் சத்து ரக்தத்தில்கூட பெரும்பாகம் சேருவதில்லை. ஆகவே மாம்சங்களில் போஷணை ஏற்படுவதில்லையென்பது ஆச்சரியமல்ல. கீழ்சொன்னவிதமாக பிரகோபத்தையடைந்த வாயு, பித்த கபங்களையும்கெடுத்து சரீரமுழுவதும் வியாபிக்கின்றது. சரீரத்தில் இவைகள் வியாபிக்கும் பேதங்களால் இந்நோய் பலவிதமாகத்தோற்றும். சிலருக்கு ஆரம்பத்திலிருந்து சிறிய காய்ச்சலும் அல்ப இருமலும்காணும். சிலருக்கு ஆரம்பத்தில் காய்ச்சல்கண்டு பிறகு தானாகவிலகிவிடும். பெரும்பான்மையாக இவ்வியாதியில் காய்ச்சல்காணுவதுண்டு. ஆரம்பத்தில் பொதுவாக எல்லாருக்கும் இருமல்காணும். பிறகு நாளாக நாளாக இருமல் பிரபலமாகும். காய்ச்சல் விட்டும் விடாமலும் இருக்கும். அதாவது காலையில் காய்ச்சல் பூராவாகத்தணிந்துவிடும். மாலையில் மறுபடியும் ஆரம்பிக்கும். சிலருக்கு காலையிலும் தணியாமலிருக்கும் இவ்வியாதியில்போல இருமல் வியாதியில் சரீரம் துர்பலமாகாது. சரீரம் துர்பலப்படுவதையே இவ்வியாதிக்கு முக்கிய குறியாகக்கொள்ளலாம். இவ்வியாதியின் ஆரம்பத்தில் வேறுசாதனங்களால் வியாதியை நிர்ணயிப்பது கடினம். சாமான்ய இருமல் வியாதிகளிலும்கூட நோயாளிக்குக் காய்ச்சல்காணுவது உண்டு. ஆகையால் சாமான்ய இருமலுக்கும் ஆரம்பதிசையில் இந்நோய்க்கும் பேதமறியமுடியாது. ஆகவே சில வருஷங்களுக்குமுன் இந்நோயையும் சாமான்ய இருமலாக நினைத்து சிகித்சைசெய்து குணப்படாமல் சிலநாட்களுள் விருத்தியாகி பிறகு க்ஷயவியாதியென வைத்தியர்கள் தெரிந்துகொண்டனர்.

2/0158
சென்னை-633 633.

உ

ஜீவரக்ஷாமிர்தம்.

இது ஓர் உயர்ந்த சித்தௌஷதம். இது சகஜ, ஆகந்துஜ, ஹேதுக்களால் கோபிக்கக்கூடிய வாத, பித்த, சிலேஷ்மங்களை தம் நிலைதவறாது நிருத்தி, சரீர ஆரோக்கியத்தையும், திருடத்தையும் கொடுத்து ஆயுளை விருத்தி செய்யும். இதை பாலர்களும், கர்பிணிகளும்கூட சாப்பிடலாம். இதை வெண்ணையில் சாப்பிட சகல உஷ்ணரோகமும், கர்பரோகமும், நெய்யில் சாப்பிட சகல பித்தரோகங்களும், தேனில்சாப்பிட சகல வாத, பித்த, கபரோகங்களும், திரிபலை சூரணத்தில், மூலம், மேகம், பிரமேகம், வெட்டை, குஷ்டம், பாண்டு, காமாலை, சோகை, வீக்கம், அண்டவீக்கம், வாயு, நேத்ரரோகம், மலபந்தமும், இஞ்சிரஸத்தில், பித்தம், மயக்கம், கிறுகிறுப்பு, நெஞ்சுவலி, நெஞ்சடைப்பு, தலைவலி, சளி, சுரம், ஜன்னியும், வெப்பாலையரிசி சூரணத்தில், அதிஸாரம், பேதி, கிராணியும், வேப்பந்தளிர் விழுதில் வசூரியும், கிருமிரோகமும், வில்வயிலை கஷாயத்தில், விக்கலும், வாந்தியும், சீந்தில் கொடி கஷாயத்தில் குஷ்டம் மேகமும், திரிகடுசூரணத்தில், வலிப்பு, வாதம், பக்ஷவாதம், குன்மம், அஜீர்ணமும், ஆடாதோடை, கண்டங்கத்திரி, தூதுவளை, பிட்டவித்த சாற்றில், சுவாஸம், காஸம், க்ஷயமும் மற்றும் ரோகத்துக்கேற்ற அனுபானங்களில் சகல ரோகங்களும் சௌக்கியமாகும்

அளவு 1 முதல் 3 குன்றியிடை வரை. 1 தோலா சீசா ரூ 10.

டி. நாராயணஅய்யர், ஆயுர்வேத வைத்யர், தெப்பக்குளம் போஸ்டு, திருச்சி. ஆயுர்வேத முறைப்படி தயாரித்த, சூர்ண, கிருத, ஆஸவ, லேஹ, பஸ்ம, சிந்தூரங்களும் பெற்றுக்கொள்ளலாம்.

ஸ்ரீ பார்த்தஸைகன் அவர்கள் இயற்றிய

“ சத்திய விரதன் ”

என்னும் அருமையான தமிழ் நாவல்.

பல நூறு பிரதிகள் விளம்பரமின்றியே தீர்ந்து விட்டன. தமிழ் நாகரீகத்தையே உரைப்பது. கற்பின் திண்மையையும் சத்தியத்தின் மேன்மையையும் செவ்வனே எடுத்துக்கூறுவது. பண்டிதர்களாலும் பத்திரிகைகளாலும் புகழப்படுவது.

அபிப்பிராயம்.

நவசக்தி எழுதுகிறது:—இந்நூல் நயம்பட எழுதப்பட்டிருக்கிறது. கதையை வீணாகவளர்க்காமல் சுருக்கமாகவும் அனைவருக்கும் விளங்கும்படியாயும் எழுதப்பட்டிருப்பது போற்றத்தக்கது.

விலை அணா எட்டு. உடனே எழுதுங்கள். சொல்பபிரதிகளே

100-க்கு 40 கமிஷன். ஸ்ரீநிவாஸராகவாசாரி.
வெங்கரை P. O., (வயா) புகளூர் S. I. R.

பட்டினத்தடிகள் பாடல் நூதன உரை.

உரை ஆசிரியர் :— ராமசுப்பிரமணிய நாவலர்.

பகுதி பகுதியாய் வெளிவரும்.

தற்போது முதலாம்பகுதி வெளியாயிருக்கிறது.

முதற் பகுதி விலை ரூ. 1—4—0.

உரை விவரம்.

1. மேற்கோட் செய்யுட்கள் எழுதப்படும்.
2. இலக்கணக் குறிப்புகள் தெளிவாய்எழுதப்படும்.
3. பதங்களையுந் தொடர்களையும் நன்கு விளக்கிச் சிறுவ உணரும்படி அமைக்கப்படும்.
4. நூலாசிரியர் சரித்திரக் குறிப்பும் இடை இடை உரைக்கப்படும்.
5. பிறநூற்களின் கருத்தும் உரைக்கப்படும். பிறகுறிகளும் தெளிவாய்க் கூறப்படும். தம்பெயரை இப்போழ்தே ரிஸ்டர் செய்துகொள்பவர்களுக்கு 6-அணா குறைவு செய்யப்படு. ரிஜிஸ்டர்செய்ய விரும்புவோர் தம் கைச்சாத்திட்ட கடிதம் ஒன்றனுப்பினால் அவர் பெயரை ரிஜிஸ்டர் செய்துவிட்டு நூல்வெளியான உடன் ஆறணா (6-அணா) குறைத்து வி. பி யில் அனுப்பப்படும். மற்றவர்களுக்கு முதற்பகுதி 1—4—0 க்கே கொடுக்கப்படும். முதற் பகுதிக்கு ரிஜிஸ்டர்செய்து கொள்ளுபவர்கட்குமட்டும் மற்றைப் பகுதிகள் 6-அணா (ஆறு அணா) குறைத்துக் கொடுக்கப்படும்.

மானேஜர் "விசால ஹிருதயம்" ஆபீஸ்,
பத்மநாபபுரம், தக்கலைப்போஸ்டு.

ஞான இரகசிய சிந்தாமணி.

உள்ளுரை.

பிரஹ்ம லக்ஷணம் — ஆன்ம லக்ஷணம் — ஜீவாத்மா, பரமாத்மாக்களின் சம்பந்தம் — ஆத்மா ஒன்றே — மனமே மாயை — பூர்வ வாசனை — மாயை இல்லாதது — மகளிரே சகல துன்பத்திற்குங் காரணம் — சாஸ்திர ஆராய்ச்சி அவசியம் — ஆன்ம விசாரணை — சத் சங்கம் — போகம் விரும்பாமை — உலகம் மித்தையெனல் — ஆசை — அகங்காரம் — பந்தம் — ஆயுள் தூஷணம் — நிட்காம கர்மம் — வைராக்கியம் — தூல சூக்கும காரண சரீரங்கள் — விக்கிரக ஆராதனை — பரமாத்மா, ஜீவன், ஜகத், இவற்றின் உண்மை — ஏக்ஞம் — தாபத்திரயம் — பஞ்சகோச விளக்கம் — சச்சிதானந்த இலக்கணம் — ஆவரண விட்சேபசக்திகள் — அந்தக்கரண விருத்தி — ஜீவன் முக்தர்களின் பேதம்.

இந்நூலைப்பற்றி இன்னும் விரித்தெழுதவேண்டாமென்றே நினைக்கிறோம். இந்நூலின் விலை அணா **8** தான்.

"வைத்திய சந்திரிகா" சந்தாதாரர்களுக்கு மட்டும் 6-அணாவிற்குக் கொடுக்கப்படும். 7-அணா ஸ்டாம்பு அனுப்புக.

மானேஜர், "விசால ஹிருதயம்" ஆபீஸ்,
பத்மநாபபுரம், தக்கலை P. O.