JL
cm 211, N28 ST
N28.9.10
184871

186

Registered. No. M. 1604. வருஷச் சந்தா ரூபா. 1.

ஸ்ரீ தன்வந்தரி

OFFICE OF THE REGISTRAR OF BOOKS
12 APR 1928

ஆயுர்வேத வைத்திய மாஸ 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. | 1928ஞு பிப்பரவரிமீ | இதழ். 9-1(

பொருளடக்கம்,

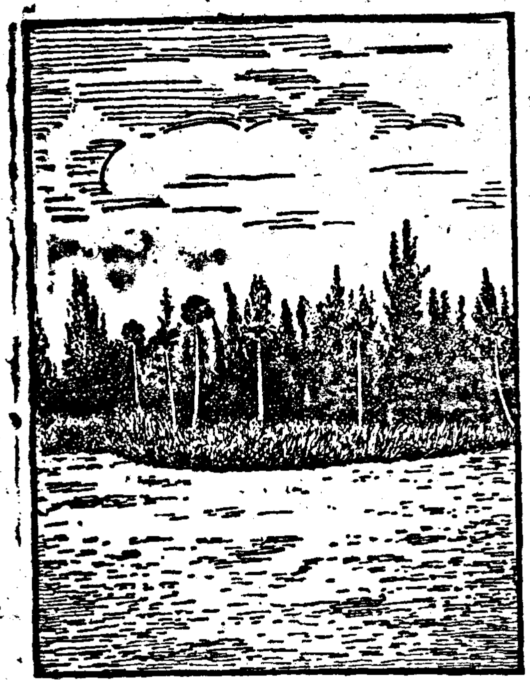
—:o:—

		பக்கம்.
1.	யோகியின் ஆகாரக்கிரமம்	1—3
2.	தூக்க மின்மையும், அதன் காரணமும் பரிகாரமும்	4—6
3.	வியாயாம சாஸ்திரம்	7—9
4.	குடும்ப ஔஷதங்கள்	9—10
5.	வியாதிகளின் குறிப்பு	10
6.	நூறு உபயோகமான ஔஷதச் சரக்குகள்	29—40

ஆவடி ஆரோக்கிய ஆஸ்ரமம்.

சென்னைக்கு அருகாமையில் எல்லா சுப லக்ஷணங்களும் பொருந்திய பரிசுத்தமான் காற்றோட்ட முடைய இயற்கைச் சிகிச்சைக் குரிய இடம்.

இயற்கைச் சிகிச்சை-சூரியஸ்நானம்.



காற்றுஸ்நானம்-ஜலஸ்நானம்.

நாற்புறமும் சூழ்ந்துள்ள ஆரண்யங்களுக்கிடையில் அமர்ந்திருக்கும் இத்தோட்டத்தின் இயற்கையான உன்னத ஸ்தானமும், மிருதுவான மணல் பூமியும், பசுமையான புல்தரையும், எவ்வேளையிலும் குளிர்ச்சிதரும் நிழலும் இவ்விடத்தை ஓர் ஆரோக்கிய வாசஸ்தலத்திற்குத் தகுதியாக ஆக்குகின்றன.

டாக்டர் முத்து, எம்.டி.,எம் ஆர்.ஸி.எஸ். (லண்டன்), அவர்கள்.

மேற்படி ஆரோக்கிய ஆச்ரமத்தின் அஸ்திவாரக்கல்லை நாட்டும்பொழுது சொன்னதாவது :—

"நம்முடைய முன்னோர்கள் நல்லகாற்று வீசும் இடங்களில் வசித்தனர் நம் ரிஷிகளும் வனங்களையே விரும்பினர், அங்கேயே குடியிருந்தனர்; அவ்விடங்களிலேயே மகா நாடுகளைக் கூட்டினர்; பாடசாலைகளையும் ஏற்படுத்தினர். இது போன்ற ஆச்ரமங்கள் நம்மை மீண்டும் இயற்கை வாழ்வை அடையச் செய்ய ஹேதுவாயிருக்கின்றன, தற்கால நாகரீகம் முதிர்ந்தவர்கள் இத்தகைய வாழ்வுதான் அவசியமென்று வற்புறுத்துகின்றனர்.

மிதமான சார்ஜுகள்.

டாக்டர் ஆ. லக்ஷ்மீபதி, பி.ஏ., எம்.பி. ஸி. எம், பிஷக்ரத்ன,
மானேஜிங் டைரெக்டர்
19, ஹாரிஸ் ரோடு, மதராஸ்.

OFFICE OF THE REGISTRAR OF ... MADRAS
12 APR 1928

ஸ்ரீ தன்வந்திரி

ஆயுர்வேத வைத்திய பக்ஷ பத்திரிகை.

ஒவ்வொரு திரயோதசிக்கும் வெளியாகும்.

சென்னை ஆயுர்வேத கலாசாலையின்

பழைய மாணவர்களின் சங்கத்தின் சார்பில் பிரசுரிக்கப்படும்.

மலர். **1.** | **1928**ஞு பிப்பரவரிமீ | இதழ். **9-10**

யோகியின் ஆகாரக் கிரமம்.

[சுய பரீக்ஷை செய்த ஒருவர் எழுதியது]

மனிதருடைய மனோ, சரீர, பாரமார்த்திக சக்திகளைப் பெருக்குவதற்கு ஆகாரம் முக்கியமான தென்பதை நவீனகால சாஸ்திரங்களும், புராதன கிரந்தங்களும் மெய்ப்பிக்கின்றன. மகரிஷியான சரகர் தமது ஆயுர்வேத கிரந்தத்தில் பின்வருமாறு சொல்லியுள்ளார்:—

"மனிதனுக்கு ஜீவாதாரமான ரஸமானது சரியாக ஜீரணம் செய்யப்பட்டு சரீரத்தில் நன்றாக ஒட்டிய ஆகாரத்தைப் பொறுத்ததாக இருக்கிறது."

இழந்துபோன சத்தியை மீண்டும் பெறவும், அழிக்கப்பட்டுவிட்ட தசைகளுக்கு மறுபடியும் வலிவையேற்றவும், சரீரம் தென்படையும்படி செய்யவும், ஆண்மைத்தன்மை அடையவும் ஆகாரம் முக்கியமானது. இதை விவசாரத்திற்கு எல்லோரும் தெரிந்துகொண்டிருந்த போதிலும், கிரியாம்சையில் வெகு சிலரே இதைக் கையாளுகிறார்கள். ஒரு மனிதனுடைய சரீரக் கட்டானது அவன் சாப்பிடுவதையும், அவன் சரீரத்தில் ஒட்டுவதையும் பொறுத்திருப்பதால், நமது வாழ்நாளில் ஆகாரக்கிரம விஷயம் வெகு முக்கியமானதாகவும், முக்கியமாகக் கவனிக்க வேண்டியதாகவும் இருக்கிறது. பசி, அல்லது விருப்பமானது வியாதியின் ஒருவகைப்பட்ட சின்னந்தானென்றும், அதைக் குணப்படுத்துவதற்கு ஆகாரமே ஔஷதமென்றும் வெளிப்படுகிறது. எதையும் நாம் சாப்பிட்டு விடக்கூடாது. நமது சரீரத்திற்கு எந்த ஆகாரம் எடுத்தது என்று தகுந்த வைத்தியர்களைக் கேட்டுத் தெரிந்துகொள்ளவேண்டும். தினந்தோறும் ஏற்படும் இந்தப்பசி அல்லது அவாவாகிய வியா

திலைத் தீர்த்துக்கொள்ளுவது சம்பந்தப்பட்ட மட்டில் நாம் ஒவ்வொருவரும் வைத்தியராகி விடக் கற்றுக் கொள்ளவேண்டும். ஆகாரக்கிரமத்தை ஒரு முக்கிய விஷயமாக மேனாட்டினர் கருதிஅதை சர்ச்சை செய்து வருகிறார்கள். கீழ்த் தேயத்தியராகிய நாம் காலங்கடந்த வழக்கங்களையும், சம்பிரதாயங்களையும் பின்பற்றி நமது மனதுக்குப் பிடித்ததைச் சாப்பிட்டு வருகிறோம். நமது சரீரத்திற்கு எது எடுத்தது என்பதைக் கவனியாமல், நமது நாவிற்குச் சுவையைக் கொடுக்கும் ஆகாரங்களையே புசித்து வருகிறோம். நாம் நாவினுக்கு அடிமைகளாகி, எல்லாவற்றிற்கும் அடிமைப் பட்டு விடுகிறோம்.

நானும் இவ்விதமே பிசகு செய்தவன்தான். இருந்தாலும் என்னுடைய சரீரத்தைப் பற்றிச் சிந்திக்கும்படி ஏதோ என்னைத் தூண்டியது. என்னுடைய பூதஉடல் முதலில் என்னுடைய கவனத்தைக் கவர்ந்து அது நொந்துபோயிருந்தது; கண்கள் குழிந்திருந்தன; கன்னங்கள் உள்ளே போயிருந்தன; சரீர மாத்தியந்தம் களைப்பு ஏற்பட்டிருந்தது; நடைப்பிணம் போல் எலும்பும் தோலுமாகவிருந்தேன். நான் கலாசாலையைவிட்டு வெளிப்படுவதற்கு முன்னரேயே இவ்வித நிலைமை என் அடைய வேண்டுமென்ற கேள்வி என் மனதிலுதித்தது. கலாசாலையில் இரவில் வெகு நேரம்வரை படித்தும் சூடான ஆகாரப் பதார்த்தங்களை அவசரம் அவசரமாகப் புசித்தும், நாடக சாலைகளுக்கும் காக்ஷி சாலைகளுக்கும் சென்றும், மன உறுதியில்லாததால் இரவில் துர்சொப்பனங்கள் ஏற்பட்டும், வேறுபல காரணங்களாலும் நான் இந்த ஸ்திதிக்கு வந்திருந்தேன். மெழுகுவர்த்தியை இரண்டு பக்கமும் எரிப்பது போல் நான் என்னுடைய சரீரத்தை ஒடுக்கிக் கொண்டுவந்தேன். நான் கலாசாலையில் சாஸ்திர பாடம் படித்துவந்தேன். இருந்தாலும் இரைப்பையை நிரப்பி விடுவதாலாவது, அல்லது மலச்சிக்கலாலாவது ஏற்படக்கூடிய அபாயத்தை நான் தெரிந்து கொள்ளவில்லை. நான் பலவித புகைக்காற்றுகளைப் பாடசாலையில் பரீக்ஷித்துவந்தேன். அவைகளில் பல விஷத் தன்மையானவை. இருந்தாலும் என்னுடைய சரீரத்தில் உற்பத்தியாகும் விஷத்தின் தன்மையை நான் அறிந்து கொள்ளவில்லை. என்னுடைய சரீரத்தைப் பற்றி நான் சிந்திக்க ஆரம்பித்த பொழுது எனக்கு வழிகாட்டிகள் இல்லாமல் இருக்கவில்லை. எனக்கு 25-வயது நெருங்கிவிட்டதென்றும், என்னுடைய மார்பு இனி விரிவடையாதென்றும் நான் எப்பொழுதும் பூஞ்சையாகவே இருந்துவரவேண்டுமென்றும் நான் தெரிந்து கொண்டேன்.

இவ்விதம் சரீரத்தைக் கெடுத்துக்கொண்டு விட்டவர்களுக்கும் விமோசனம் இல்லாமலிருக்கவில்லை. என்னுடைய பாதங்களில் சக்கரமிருக்கிறது. நான் சுற்றுப் பிரயாணம் செய்கையில் காஷ்மீரம் போய்ச் சேர்ந்தேன். மலைகளும் வனங்களும், என்றும் பார்த்திராத காக்ஷிகளும், மனிதர்களுக்கு இன்றியமையாதவைகளாகவுள்ள புஷ்பங்களும், பழங்களும், கறிகாய்களும் மிகுந்ததாக அந்தப் பிரதேசம் இருந்தது. தனது குழந்தைகளுக்கு வேண்டிய பாலும், நெய்யும், வெண்ணெயும் கிடைப்பதற்காக ஆண்டவன் அங்குள்ள பசுக்கள் நன்றாகக் கறக்கும்படி ஏற்பாடு செய்திருக்கிறார். அங்குதான் எனது குருநாதனாகிய ஒரு யோகாச்சாரியரைக் கண்டேன். அவர் சுத்தமான ஆஹாரத்தை ஏற்றுக்கொள்வதை முதல் நிபந்தனையாகக் கூறியதை நான் சொல்லுவது எவ்வித ரகசியத்தையும் வெளியிட்டு விடுவதாகாது. எங்களுக்குச் சில மந்திரங்களை அவர் சொல்லிக் கொடுத்து வெளியே அல்லாடும்படி எங்களை அனுப்பிவிடவில்லை. எங்களுடைய நித்திய வாழ்வில் ஒவ்வொரு அம்சத்திலும் அவர் எங்களை ஒரு ஹத்தக் குட்படுத்திவந்தார். எங்களுடைய ஆகாரப் பதார்த்தங்களைப் பாகம் செய்யும் வேலை ஒவ்வொரு நாளிலும் பெரும் பகுதியைக் கவர்ந்தது.

ஸ்ரீநகரில் "ராம் பாகில்" எனக்கு ஏற்பட்ட அனுபவத்தைச் சொல்லுகிறேன். காலையில் எழுந்ததும் முகத்தைக் கழுவிக்கொண்டு வாயைக் கொப்பளித்ததும் காலப்பிரவர்த்தி செய்து கொள்ளுமுன் ஒரு கோப்பை குளிர்ந்த ஜலத்தைக் குடித்து வந்தோம். சந்தியா வந்த[illegible]த்திற்குச் சமை[illegible]னது

184871

அபூர்வமான பலனைத் தருகிறது. சரீரத்திலுள்ள பலவாய்க்கால் வழியாக அது சென்று, சரீரத்திற்குக் குளிர்ச்சியை உண்டாக்கி, மலப்பையையும், மூத்திரப்பையையும் சுத்தம் செய்து, மலப்பிரவர்த்தி ஏற்படும்படி செய்கிறது. அவ்வளவு குளிர்ந்த தேசத்திலும் குளிர்ந்த ஜலத்தில் ஸ்நானஞ்செய்த பிறகு பிரார்த்தனைகளும், வியாயாமங்களும், யோகாப்பியாஸமும் செய்த பிறகு வாதாங்கொட்டை விரப்பைச் சாப்பிடுவோம். முதல் நாள் இரவே ஒருடஜன் அல்லது அதற்கதிகமான கொட்டையை ஜலத்தில் ஊறப்போட்டு வைத்து விடுவோம். மறுநாள் காலையில் எழுந்ததும் அதை அம்மியில் 5, 6 கறுப்பு மிளகுடன் வைத்து அரைத்து, சிறிது வெல்லத்தையும் சேர்த்து, ஒரு கோப்பை ஜலத்தில் கரைத்துச் சாப்பிட்டுவிடுவோம். இது தான் நாங்கள் உட்கொண்ட விரப்.

மத்தியானம் 11 அல்லது 12 மணிக்கு வெள்ளை கோதுமை மாவைக்கொண்டு தட்டிய சப்பாத்திகளைச் சாப்பிடுவோம். கோதுமையை லேசாகக் குத்துவதேயன்றி அதன் மேலேயுள்ள தவிடு போய்விடும்படி செய்வதில்லையென்பதை ஞாபகத்தில் வைத்துக் கொள்ள வேண்டும். தவிட்டை எடுத்துவிட்ட தான்யமானது ஆகாரத்திற்கு ஏற்றதல்லவென்றும், அதனாலேயே மலச்சிக்கல் முதலிய உபாதைகள் ஏற்பட்டுவருகின்றனவென்றும், தவிடு இருந்தால்தான் சரீரத்திற்குச் சவுகரியமென்றும் இக்கால சாஸ்திர ஞானிகளும் தெரிந்து கொள்ள ஆரம்பித்து விட்டார்கள். தானியங்களின் மேற்தோலுக்குட் புறத்தில்தான் ஜீவவஸ்துப் பொருள்களும் உப்புக்களும் இருந்து வருகின்றனவென்பதை இப்பொழுது தான் நாம் தெரிந்து கொண்டு வருகிறோம்.

பச்சை இலைகள் அதிகமாகவுள்ள மரக்கறிகளையும் சேர்த்துக் கொள்ளுவோம். ஒவ்வொரு கறியையும் பல தினிசுகளாக நாங்கள் பாகம் செய்வதில்லை. அதற்கு வேண்டிய அவகாசமாவது, அதைச் செய்வதற்கு வேண்டிய மனுஷாளாவது கிடையாது. எல்லா மரக்கறிகளையும் நறுக்குமுன் சுத்தம் செய்வோம். அவ்விதம் செய்கையிலும் அவைகளின் மீதுள்ள உப்புக்கள் கரைந்து விடாமல் பாதுகாத்துக் கொள்ளுவோம். ஒரு சுத்தமான பாத்திரத்தில் ஒரு தேக்கரண்டி நெய்யை விட்டுக் காய்ச்சி, அதில் மஞ்சள், மிளகு, கொத்தமல்லி, சீரகம் இவைகள் கலந்த பொடியைப் போட்டு மரக்கறிகளை அதில் போட்டுக்கலக்கி மேலே சிறிது ஜலத்தை விட்டு, சிறிது உப்பைப் போட்டு, அப்படியே வேகும்படி வைத்துவிடுவோம். எரிவை உண்டுபண்ணத்தக்க மிளகாயையாவது, புளி ஜலத்தையாவது நாங்கள் உபயோகிப்பதில்லை. பிறகு பயறை எடுத்துக் கொள்ளுவோம். அதன் மேற்தோலியைவைத்துக் கொள்ளுவோம். துவரையையாவது, உளுந்தையாவது நாங்கள் உபயோகிப்பதில்லை. தென்னாட்டில் சிராத்தாருகமான பச்சை பயற்றையே உபயோகிப்போம். அந்தப் பயற்றில் சிறிது மஞ்சள் பொடியையும், உப்பையும் சேர்த்து வேக வைத்துக் கொள்ளுவோம். இவைதான் எங்களுக்கு மத்தியான ஆகாரம். சில சமயங்களில் அரிசிச் சாதத்தையும் சேர்த்துக் கொள்ளுவதுண்டு. வீட்டில் கடைந்த மோரைச் சேர்த்துக்கொண்டு சாப்பிடுவோம். புதினா இலைத்துவையலையும் சேர்த்துக் கொள்ளுவோம்.

இராத்ரி போஜனம் செய்வதில்லை. எங்களுடைய கையிலிருப்பதை அஸ்தமனத்திற்கு முன் சாப்பிட்டு விடுவோம். நாங்கள் ஜைனர்கள் என்று நினைத்து அஸ்தமித்த பிறகு சாப்பிடுவதில்லை. இராத்திரி தூங்கச் செல்லுகையில் இரைப்பை தளர்ந்திருக்க வேண்டுமென்பதற்காக அஸ்தமித்த பிறகு சாப்பிடுவதில்லை. இராப் போஜனமாக பழங்களையும், ஒரு கோப்பை பாலையுமே சாப்பிடுவோம். பாலை அப்படியே வாயில் கொட்டிக்கொண்டு விழுங்குவதில்லை. மெதுவாகச்சூப்பிச் சாப்பிடுவோம்.

இப்பொழுதும் நான் இதே ஆகாரக்கிரமத்தை அநேகமாக அனுஷ்டித்து வருகிறேன். இதனால் நான் ஆயிரம் மடங்கு சரீரத் தென்பை அடைந்திருப்பதுடன் எவ்வித உபாதையும் எனக்கு ஏற்படுவதில்லை. வாயைக் கட்டினால் மனதையும் கட்டிவிடலாம்.

(ஆரோக்கிய தீபிகை.)

தூக்கமில்லாமை அதன் காரணமும் பரிகாரமும்.

(ஒரு வைத்தியர் எழுதியது).

சரியாகத் தூக்கம் வருவதில்லை யென்று பல ஸ்திரீ, புருஷர்கள் சொல்லுவதைக் கேள்விப்படுவது சகஜமாக இருக்கிறது. இராத்திரியில் அதிககாலம் தூக்கமில்லாமல் படுக்கையில் கிடப்பதாக அவர்கள் சொல்லுவார்கள்; அவர்கள் கண் இமையைக் கொட்டுவதில்லை; தாங்கள் மத வைரிகளென்று அவர்கள் நினைத்துக் கொள்ளுகிறார்கள்.

இவர்கள் உண்மையாக தூக்கமின்மை வியாதியால் பீடிக்கப்பட்டிருப்பதாக நினைத்துக் கொள்ளுகிறார்கள். ஆனால் அது பெரிய பிசகு. அவர்களுககுத் தூக்கமில்லாமற்போய் விடுகிற தென்பது வாஸ்தவமே. இருந்தாலும் தூக்கமின்மை யென்னும் கொடியவியாதி அவர்களைப் பீடித்திருக்கவில்லை. அந்த வியாதி கண்டால் அது வேறு விஷயம்.

தூக்க மின்மை வியாதி கண்டவனுக்குத் தூக்கமே வராது. தூக்கம் வராதென்று நினைத்துக்கொண்டு அவன் படுக்கைக்குச் செல்லுகிறான். இரவு முழுவதும் தூக்கமில்லாமலே அவன் படுக்கையில் படுத்துக் கிடக்கிறான். எதேனும் நேரும்வரை இந்நிலைமை இருந்துவருகிறது. ஒரு வேளை வைத்தியரைக் கூப்பிட்டுக் காட்டலாம்; சில சமயங்களில் இந்த வியாதி யிருக்கும் ஞாபகமே ஒருவாறு மறந்திருக்கலாம்.

தொடர்ச்சியாக ஒவ்வொரு இரவும் தூக்கமில்லாமலிருப்பவர்களுக்குக் கொடிய உபாதை ஏற்படாமலிருபதற்கில்லை. அதிக வல்லமை யுடையவர்களுடைய தேகமும் உடைந்து போகும்படி அது செய்துவிடும். அதிக புத்திகோசரமுடையவர்களும் துர்ப்பலமான நிலைமைக்கு வந்து விடும்படி அது செய்து விடும். இதனாலேயே தூக்கமின்மை வியாதியால் பலருக்கு விபரீதம் விளைவதைப் பத்திரிகைகளில் காண்கிறோம். நவீனகால வாழ்வில் இது ஒரு பெரிய சாபக்கேடாக இருக்கிறது.

தூக்கமின்மை வியாதி எவ்விதம் ஏற்படுகிறது.

நியூரஸ் தேனியா என்னும் வியாதிக்குத் துணையாக தூக்கமின்மையும் ஏற்படுகிறது. இரண்டில் ஒரு வியாதி ஏற்பட்டால் மற்றொரு வியாதியும் தானாகவே வந்துவிடும். நியூரஸ் தேனியா நிவர்த்தியாகும்வரை தூக்கமின்மை வியாதி போகாது. திடீரென்று அது போய் விடாது. நாளடைவில் தான் சரீரத்தில் சக்தி ஏற்படும். நியூரஸ்தேனியாதான் தூக்கமின்மை வியாதிக்கு ஒரு முக்கியகாரணம். அதிகப்படியாக வேலை செய்தாலும், அதிகப்படியாக சுகபோகங்களை அனுபவித்தாலும், அதிகப்படியாக மனதை சஞ்சலத்துக் குட்படுத்திக் கொண்டாலும், மெழுகுவர்த்தியை இரண்டு பக்கங்களிலும் எரிப்பதுபோல் சரீரத்தைக் கெடுத்துக் கொண்டாலும் தூக்கமின்மை வியாதி யேற்படலாம். இயற்கைக்கு விரோதமாக நடந்து கொண்டால் ஆண்டவன் கண்டிப்பாகச் சிக்ஷிப்பார்.

ரத்தப்பெருக்கு அதிகமாக இருந்தாலும் தூக்க மின்மை வியாதி ஏற்படும். நடுத்தர வயதைக் கடந்தவர்களுக்கு யுவர்களைப் போல தூக்கம் வராது. யுவர்களைப்போல அவ்வளவு அதிகமாகவும் அவர்களுக்குத் தூக்கம் வேண்டியதில்லை. அவர்களுக்குக் குறைந்தவளவே தூக்கம் ஏற்படும்படி ஆண்டவன் சங்கற்பித்திருக்கிறார். 20 வயதில் தினமானம் 8 அல்லது 9 மணி நேரமாவது தூக்கம் வேண்டும். 50 வயதில் 6 அல்லது 7 மணி நேரத்திற் அதிகமாகத் தூக்கம் வராது. ஆனால் 50 வயதில் ரத்தப் பெருக்கு அதிகமாக இருந்தால் தூக்கம் வருவது கஷ்டமாகி விடுகிறது.

தூக்கம் காலத்தில் மூளையானது ஒய்வு பெறவேண்டும். ரத்தப் பெருக்கு சரீரத்தில் அதிகமாக விருந்தால் மூளைக்கு அதிகரத்தம் போய்ச் சேருகிறது. மூளைக்கு அதிக வேலையைக் கொடுத்து, சரீரத்திற்கு அதிக வேலையைக் கொடுக்காமலிருந்தாலும் தூக்கமின்மை வியாதி ஏற்படும்.

முளையிலேயே கிள்ளிவிட வேண்டும்.

இந்தக் கொடிய வியாதியிலிருந்து ஒருவர் எவ்விதம் தப்புவித்துக் கொள்ளுவது?

ஆரம்பத்திலேயே தகுந்த ரத்தைப் பரிகாரம் தேடிக் கொள்ளுவது தான் உசிதம். தூக்கம் சரியாக வரவில்லை யென்பது தெரிந்ததும், தகுந்த வைத்தியர்களுடைய யோசனையைக் கேட்க வேண்டும். வியாதி முற்றிப் போகும்படி விட்டு விட்டால் பிறகு குணப்படுத்திக் கொள்ளுவது கஷ்டமாகிவிடும். லார்டு ரோஸ்பரியைப் போன்றவர்கள் இந்த வியாதியைப் பரிகரித்துக் கொள்ளுவதற்காக எவ்வளவு தொகையும் செலவு செய்யத் தயாராக இருந்தும், அவர்கள் இந்த வியாதியிலிருந்து கடைத்தேற முடியவில்லை. ஆகவே முதலிலேயே சிகிச்சை செய்து கொள்ள வேண்டும். இந்த உபாதை ஏற்பட்டதும் உங்களுடைய வேலை ஸ்தலத்தைவிட்டு விட்டு வெளியே போய் இரண்டொருமாதகாலம் சிரமபரிகாரம்செய்து கொள்ள வேண்டும். உங்களுக்குச் சக்தியிருந்தால், சமுத்ரயாத்திரை செய்யுங்கள். ஆரம்பத்திலேயே ஒரு மாதம் ஒய்வு எடுத்துக் கொண்டு விட்டால், பிறகு ஒருவருஷ காலம் சோம்பியிருக்க வேண்டிய அவசிய மில்லாமற் செய்து கொள்ளலாம்.

உங்களுடைய வேலை ஸ்தலத்தை விட்டு விட்டுப் போக முடியாமலிருந்தால், எதிலும் அதிகமாகக் கவலைப்படாமலிருக்க வேண்டும். மூளை வேலையைக் குறைத்துக் கொள்ளுங்கள் திறந்த வெளிகளில் உலாவுங்கள். அதிகமாக வியாயாமங்களைச் செய்யுங்கள். மனதிற்குக் கவலையை யுண்டு பண்ணத் தக்க விஷயங்களை மறந்துவிடுங்கள். இவ்விதம் சுலபமாகச் செய்யலாம்.

கிளாட்ஸன் ராஜ்யபாரப் பொறுப்பை வகித்திருந்த போதிலும், ஒரு குழந்தையைப் போல் தூங்கிவந்தார். மனத்திற்கு அதிகக்கவலையை உண்டு பண்ணிக் கொள்ளாதீர்கள்.

உல்லாசமாக விருக்கும் கோஷ்டியினரிடையே உங்களுடைய காலத்தில் பெரும் பாகத்தைச் செலவிடுங்கள். படிப்பதற்கு இன்பகரமானதாகவும் மூளைக்கு அதிக வேலையைக் கொடுக்கக்கூடாததாகவுமிருக்கும் புத்தகங்களையே படியுங்கள். படுக்கையில் படுத்துக்கொண்டும் வேலை செய்யாதீர்கள்.

தூக்கத்திற்கு உதவி செய்யக்கூடிய அம்சங்கள்.

அடியிற்கண்ட சில்லரை அம்சங்களை மறந்து விடாதீர்கள்:—

படுக்கையில் படுத்திருக்கையில் உங்களுடைய கால்கள் உஷ்ணமாக விருக்குபடி கவனித்துக் கொள்ளுங்கள்; அவசியமானால் மேஜோடுகளை அணிந்து கொள்ளுங்கள். வீட்டில் ஒரு அறையில் உங்களுக்குத் தூக்கம் வராவிடின், வேறு அறையிலாவது, வேறு வீட்டிலாவது படுத்துத் தூங்கிப் பாருங்கள் ஏதேனும் ஒரு அறையில் தூக்கம் வராமலிருந்தால், அதே அறையில் படுத்துக் கொள்ளுகையில் அந்த ஞாபகம் ஏற்படும்.

வயதானவர்களுக்கு ஒரு வார்த்தை. உங்களுடைய தலையணைகள் போதியவளவு தாக்கலாக இருக்கவேண்டும் உயரமான தலையணைகள் தூக்கம் வரும்படி செய்யும். படுக்கைக்குச் செல்லுகையில் மலக்குடல் நிரம்பி யிருக்கக்கூடாது. அதைப்போல் தூக்கத்திற்குத் தடையை யுண்டுபண்ணக் கூடியது எதுவுமில்லை.

மாலை நேரங்களில் போதியவளவு சுத்தமான காற்றைச் சுவாஸிப்பது உத்தமம். ஆகவே இராப் போஜனத்தை 7 மணிக்கு முடித்துக் கொண்டு சிறிது தூரம் வேகமாக நடந்து செல்லுங்கள். உங்களுக்கு சொந்தத்தில் மோட்டார் இல்லாம லிருந்தால் திரும்புகாலில் பஸ்ஸில் வாருங்கள். காற்று வேகமாக சரீரத்தின் மீது வீசுவதே தூக்கத்திற்கு அனுகூலமானது. படுக்கைக்குச் செல்லுகையில் உஷ்ணமான ஒரு கோப்பைப் பாலைக் குடித்துவிட்டு, அவசியமானால் சிறிது புகை குடியுங்கள் இந்தச் சின்ன விஷயங்களாலும் அனுகூலமுண்டு.

மற்றொரு பெரிய விஷய மிருக்கிறது. படுக்கச் செல்லுகையில் தூக்கம் வராதென்று நினைத்துக்கொண்டு விடாதீர்கள். தூக்கம் வராமலிருப்பதற்கு அது முக்கிய காரணம். தூக்கம் மின்மை வியாதி உங்களுக்கு ஏற்படும்படி அதன் மூலமாக நீங்கள் செய்து கொள்ளு

வீர்கள். நன்றாகத் தூங்கலாமென்ற எண்ணத்துடன் படுக்கைக்குச் செல்லுங்கள். நன்றாகத் தூங்கலாமென்றும், தூங்காவிடில் கெடுதல் ஏற்படுமென்றும் நினைத்துக்கொண்டு படுக்கைக்குச் செல்லுங்கள்.

வைத்திய சிகிச்சையிலேயே ஒரு முக்கியமான அம்சத்திற்கு இனித் திரும்புகிறேன். மேலே குறிப்பிட்ட எல்லா முறைகளும் பலன் தராவிடில் என்ன செய்வது? முடிவாக எதையேனும் தானாகவேண்டும். ஒரு மனிதன் தூக்கமேயில்லாமல் காலந் தள்ளிக்கொண்டு வரும்படி விட்டு வைக்க முடியாது. தூக்க மருந்தின் அபாயம் எல்லோருக்கும் தெரிந்துதானிருக்கிறது. இந்த வழக்கம் சுலபமாக ஏற்பட்டு விடுகிறது; இதிலிருந்து விடுவித்துக் கொள்ளுவது சுலபமானதல்ல கடனிறுக்கச் சக்தியற்ற நிலைமையிலிருக்கும் ஒருவன் சாவுகாரிடம் செல்லுவதற்கொப்பாக இது இருக்கிறது. கடனுக்கு வட்டி கொடுக்கவும் அவனுக்குச் சக்தியிருக்காது.

இத்துறையில் ஏதேனும் செய்ய வேண்டுமாயின், மேலே கண்ட முறைகளுடன் சுத்தமான உபசமன மருந்தாகிய புரோமைடை உபயோகித்து வரவேண்டும். ஆரம்பத்தில் படுக்கைக்குச் செல்லுகையில் உஷ்ணமான பாலுடன் 10 கிரேன் புரோமைடைக்கலந்து சாப்பிடுவது போதுமானது. ஆனால் இதைக் கிலிப்தமாக உபயோகித்துப் பழக்கிக் கொண்டால் பிறகு இது விடாது; நாளுக்கு நாள் புரோமைடின் அளவை அதிகரித்துக் கொள்ள வேண்டியிருக்கும். ஆரம்பத்தம் 10 கிரெயின் போதுமானதாக இருந்தபோதிலும், நாளடைவில் தூக்கம் வருவதற்கு 60 கிரெயினைச் சேர்த்துக்கொள்ள வேண்டியிருக்கும். இதனால் சரீரம்களைப் படையும். இதனுடன் உங்களுக்கு நியூரஸ் தேனியாவும் இருந்தால், அந்த நிலைமையை இது வளர்த்துவிடும். புரோமைடையும் வைத்தியரைக் கேட்டுக்கொண்டுதான் சேர்த்துக் கொள்ளவேண்டும். அதைச் சாப்பிடுவதை கிலிப்தமாக வைத்துக்கொண்டு விடக்கூடாது.

இதர தூக்க மருந்துகளைப் பற்றி நமக்கு இருந்து வந்த அபிப்பிராயம் சில வருஷங்களாக மாறுதலடைந்திருக்கிறது. அபாயகரமானதாகவும், பலன் தருவது சந்தேகாஸ்பதமாகவும் இருந்த சில மயக்க மருந்துகளே இருந்துவந்த காலம் இருக்கிறது. குளோரலைப் போல் நிச்சயமாகப் பலன் கொடுக்கக்கூடியவைகளாக இருந்தவைகள் அபாயகரமானவைகளாக இருந்தன. அபாயகரமாக வில்லாதவை உத்தேச பலனைக் கொடுப்பதில்லை.

ஆனால் வைத்தியர்கள் உண்மையான தூக்கமின்மை வியாதியே அபாயகரமானதென்றும், அது அதிக காலம் நீடித்திருக்க விட்டுவைக்கக் கூடாதென்றும் தெரிந்துகொண்டு விட்டதால் தூக்க மயக்க மருந்துகளைப்பற்றி அவர்கள் கவலைப்பட்டு வந்தநாள் மலையேறிவிட்டது. மயக்க மருந்தை உசிதா உசிதமறிந்து உபயோகிப்பது அனுகூலமாக இருக்கும். அவசியமானபோது ஒரு குறிப்பிட்ட அளவே அதை உபயோகித்தால் அது தூங்க மயக்கத்தைத் தம்:—ஹெல்த் அண்ட்ஸ்டிரெங்த்.

முஸ்தகாதி வடி :—[பை. ர.]
(5 கிரை)

அளவு:—1 முதல் 4 மாத்திரை.

உபயோகம்:—எல்லா ஜ்வரத்திற்கும் வெகு உபயோகமானது. அஜீர்ணத்தினாலுண்டாகும் ஆமஜ்வரத்திற்கு விசேஷமா உபயோகப்படும். இஞ்சிஸ்வரஸம், ஜீரக கஷாயம் முதலியது அனுபானம்.

விலை 25 மாத்திரை புட்டி அ. 8.

ரேசன வடி:—(5 கிரை.)

ஒன்று முதல் 3 மாத்திரை வரையில், அதிகாலையில் சுக்குக் கஷாயம் அல்லது வெந்நீர் அனுபானத்தில் கொடுத்தால் நன்றாய் பேதியாகும்.

விலை 25 மாத்திரை புட்டி அ. 8.

சொல்லுமுலகம் துயரற் றிருந்திடவே
வெல்லு முபாயம் விரும்பியசீர் நல்லுரவோன்
மன்வந் தரம்போற்ற மாமருந்து நூற்கண்ட
தன்வந் தரிதான் சரண்
ஆதி மருத்துவநூல் ஆரிடத்திற் கண்டபடி
மேதினியோர் போற்ற விளக்கிய நற்
—போதகாரம்
நற்பண்டித கோபாலாச்சாரி நற்பதங்கள்
பொற்புறவே எந்நாளும் போற்று.

வியாயாம சாஸ்திரம்.

தேகாப்பியாசம்.
(தொடர்ச்சி)

நம்முடைய நாட்டில் பெண்கல்வித்திட்டத்தில் தேகாப்பியாசமும் உத்வர்த்தனம் என்கிற ஸம்வாகனமும் நமது பெரியோர்களால் தொன்று தொட்டு வளங்கப்பட்ட 64 கலைகளில் ஒன்றாய்ச் சேர்க்கப்பட்டிருப்பதைக்காண நமக்கு ஆச்சரியத்தைக் கொடுக்கிறது. இந்த 64 கலைகளும் நம் நாட்டு மன்னவர்களுடையவும் அதிபதிகளுடையவும் பெண் மக்களுக்குக் கற்பிக்கவேண்டிய பாடங்களில் சேர்க்கப்பட்டிருக்கின்றன. இக்கலைகள் பிறந்த இடமாகிய நம் நாட்டை விட்டு பிறநாடுகளில் முக்கியமாய் மேற்கு தேசமாகிய ஐரோப்பா, இங்கிலாந்து முதலிய தேசங்களில் கையாளப்பட்டு பிரபலம் அடைந்திருக்கின்றன. இக்கலைகள் நம்முடைய நாட்டில் இருந்தனவென்பதை விளக்குவதோடு தற்காலத்திற்கு வேண்டியபடி அர்த்தத்தோடு விளக்கியுள்ளோம்.

"சரீர ஆயாஸ ஜனனம் கர்ம வியாயாம ஸம்ஜிதம்."

(ஸு. ஸாரீரம். 24.)

"சரீர சேஷ்டா யா சேஷ்டா ஸ்தைர்யார்த்தா பலவர்த்தனீ, தேஹவ்யாயாம ஸம்க்யா தாமாத்ரயா தாம் ஸமாசரேத்"

(ச. ஸூ. அ. 6.)

தேகத்திற்குக்களைப்பை உண்டாக்கக்கூடியதும் இரத்த சுழற்சிக்கு உற்சாக மூட்டக்கூடியதும் சுவாஸக்கருவிகளையும் இருதயத்தையும் சர்மத்தையும் தம் தம் வேலைகளை சரிவர செய்யும்படி உற்சாக மூட்டக் கூடியதுமான காரியம் தான் தேகாப்பியாசம் எனப்படும். ஆனால் அக்காரியங்கள் மாம்ஸ பேசிகளுக்கு உறுதியையும் தேகத்திற்கு பலத்தையும் கொடுக்ககூடியன வாயிருத்தல் வேண்டும். இத்தேகாப்பியாசம் முறை தவராமல் குறித்தகாலத்தில் குறித்த அளவில் செய்துவரவேண்டும்.

கடந்த இரண்டு மூன்று தலைமுறையாக நம் நாட்டின் கல்விசட்ட திட்டம் ஐரோபியராகிய மேல் நாட்டினரிடம் ஒப்புவிக்கப் பட்டிருக்கின்றன. கல்வித்துறையில் உள்ள எல்லா பாகங்களையும் மேல் நாட்டின் பழக்கவழக்கங்களை பின் பற்றி நடத்தப்பட்டுவருவது போலவே நம் நாட்டு ஜனங்களின் சுகத்திற்கு ஆதாரமான தேகாப்பியாசமும் பின்பற்றப் படுகிறது. நம் நாட்டு

பழக்க வழக்கங்களுக்கு மேல் நாட்டின் முறைப்படிகற்பிக்கப்படுகின்ற விஷயங்கள் ஒன்றும் ஒவ்வாரு தேகாப்பியாசம் உபயோககரமாக இருப்பதற்கு குறிக்த காலத்தில் குறித்த அளவில் செய்யப்படவேண்டும். (மாத்ரேயதாம் ஸமாசரேத். ச) தற்காலத்தில் பாடசாலையில் சிறுவர்களுக்கு பயிற்று விக்கப்படுவதும் கல்லூரிகளில் பெரியமாணவர்களுக்கு பயிற்று விக்கப்பவதுமான தேகாப்பியாசம் போதுமான பலனைத்தருவதல்ல. பள்ளிக்கூடங்களில் பிள்ளைகளுக்கு சூரியன் வெப்பமாய்க் காயும் காலத்தும் சாயுங் காலத்தும் தேகப்பயிற்சிகள் கற்பிக்கப் படுகின்றன. பிள்ளைகள் கடினமான மன வேலை செய்து சேர்ந்து இருப்பதோடு பசியால் மெலிந்து உற்சாக மிழந்திருக்கும் அச்சமயத்து வீட்டிற்கு போகப்பிரியப்படுவோர்களையன்றி தேக அப்பியாசத்தில் கண்ணும் கருத்துமாக இருப்பார்கள் என்று நினைக்க இடமில்லை. தேகாப்பியாசத்தால் களைப்படைந்திருக்கும் போது மனதிற்கும் உடம்பிற்கும் ஓய்வு கொடுக்க வேண்டியது போக சில பாடசாலைகளில் தேகாப்பியாசத்திற்குப் பிறகு பாடம் கற்பித்துக்கொடுப்பது கண்டிக்கத்தக்கது. மேலே சொன்ன காரணங்களினால் நம் பிள்ளைகளுக்கு தேகாப்பியாசம் உற்சாகத்தைக் கொடுக்கும் விளையாட்டாக இருப்பதை விட்டு கடினமான ஒரு பெரும் சுமையாகிறது.

“தக்கிருத்வாதுஸுகம் தேஹம் விம்ருதீயாத்ஸமன்ததஹ.”

(வாக். ஸூ. அ. 2.)

தேகப்பயிற்சி செய்த பிறகு உடலை நிதானமாகவும் சுகமாகவும் பிடித்துவிட வேண்டும்.

தற்காலத்தில் கலாசாலையில் படிக்கும் நம் பிள்ளைகள் ஆடைகளை மேல் நாட்டு நாகரீகத்தை அனுசரித்து அதிகமாய்ப் பூண்டவர்களாய் தேகாப்பியாசம் செய்யுமிடத்து அவர்களுக்கு உண்டாகும் வியர்வை அவர்களின் தேகத்தை நனைத்து விடுகின்றது. ஸுஸ்ருதாவில் சொல்லப்பட்ட பிடுத்துவிடுதல் என்ற பாகம் சமீபகாலம் வரையில் தெரியாததால் இன்னும் நம் பிள்ளைகள் வியர்வையால் நனைக்கப்பட்டு அவ்வியர்வை அப்படியே சட்டைகளோடு காய்ந்து போவதால் தேகாப்பியாசத்தால் தேலிலுள்ள துவாரங்கள் திறக்கப்பட்டு சுத்தமாவதற்கு பதிலாக திறந்திருக்கும் ஒன்றிரண்டு துவாரங்களும் மூடப்படுகின்றன. இப்படிபட்ட தேகாப்பியாசம் பழக்கும் மேனாட்டார் தான் தற்சமயம் ஆதபஸ்நானம், வாயுஸ் நானம் என்று சொல்ல வாரம் பித்திருக்கிறார்கள்.

ஆனால் நம் நாட்டில் தேகாப்பியாசம் செய்பவர்கள் அறையை மறைக்கும் படியான லங்கோடு என்னும் சிறிய ஆடையைத் தவிர வேறு உடைகள் தரிப்பதில்லை. அவர்கள் தங்கள் தேகத்தை சற்றேரக் குறைய நிர்வாணமாய் வைத்துக்கொண்டு சூரியரஸ்மியும் காற்றும் தாராளமாய்ப் படும்படு விட்டு வைக்கிறார்கள். இப்படிச் செய்வதால் தேகத்தில் உள்ள மலினவஸ்துக்கள் வேர்வையோடு வெளியே வந்து காற்று, சூரியரஸ்மி இவைகளால் தாக்கப்பட்டு சர்மம் புனிதமடைந்து சர்மதுவாரங்கள் நன்றாய் திறக்கப்படுகின்றன. அதனால் அவர்கள் திடகாத்திரத்தோடு ஜலதோஷம் முதலிய கொடிய நோய்களால் பீடிக்கப்படாமலிருந்தனர். ஆயுர்வேதத்தில் சொல்லப்பட்டபடி தேகாப்பியாசம் செய்தபின் தேகத்தை நன்றாய்ப்

பிடித்து விடுவதனால் சரீரத்திற்கு ஓய்வையும் மாமிஸ பேசிகளுக்கு வலிவையும் கொடுப்பதோடு சரீர அய்யாசத்திற்குப் பின் குளிப்பதற்கு முன்னும் இருக்க வேண்டிய ஓய்விற்கும் வசதி ஏற்படுகிறது. கூடுமான தரையில் தேகப்பயிற்சிக்குப் பின் குளிர்ந்த ஜலத்தில் குளிப்பதே மேன்மையானதென்று நம் பெரியோர் அனுபவ முறையாக கண்டுளார்.

(தொடரும்.)

குடும்ப ஔஷதங்கள்.

கோக்ஷுராதி சூர்ணம்.

1 நெரிஞ்சில் 7 பாகம், 2 க்ஷாரத்வயம் 1பா., 3 ரேவல் சின்னி 1 பா., 4 சுராகாரம் 1 பா., 5 படிகாரம் 1 பா., 6 வெங்காரம் 1 பா., 7 வால் மிளகு 1 பா,

அளவு:—10 முதல் 30 தான்ய எடையை தேன் அல்லது வெந்நீருடனாவது, இளநீருடனாவது மூன்று அல்லது நான்கு வேளை கொடுக்கவும்.

உபயோகம்.—வாந்திபேதி, ஜலோதரம், பூயமேஹம், இவைகளில் மூத்திரத்தை தாராளமாய் வெளிப்படுத்தும் மூத்திரத்தை சுத்தியாக்கும். ஜலோதரத்தில் சிவதை சூர்ணத்தோடு கொடுக்கவும். உப்பு சேர்க்கக் கூடாது.

சித்ரகாதி வடி.

1 சித்திர மூலம், 2 சர்ஜ க்ஷாரம், 3யவா க்ஷாரம் 4 பஞ்ச லவணம், 5 ஓமம் 6 சுக்கு, மிளகு, திப்பிலிகாயம் ஐந்து நெல்லெடை மாத்திரைகளாகச் செய்து கொள்ளவும்.

தாளிசாதி சூர்ணம்.

1 தாளிச பத்திரி 1 பாகம், 2 மிளகு 2 பா., 3 உலர்ந்த இஞ்சி 3 பா., 4 திப்பிலி 4 பா., 5 மூங்கிலுப்பு 5 பா., 6 பட்டை 7 ஏலம் ½ பா, 8 சர்க்கரை 32 பா.,

ஐந்து தான்ய எடை மாத்திரையாக வாவது, வடியாக வாவது செய்து கொள்ளவும்.

அளவு:—ஒன்று முதல் 4 வடிகளை, மூன்று முதல் 4 வேளை கொடு.

உபயோகம்:—இருமல், பீனசம், அருசி, அஜீர்ணம் இவைகளைப் போக்கும். வடகத்தை வாயிலிட்டு அடக்கி அதன் சத்தை விழுங்கவும். இன்னும் க்ஷய வியாதியிலும், தொண்டை வியாதியிலும் உபயோகப்படும் அஜீர்ணத்திற்கு ஒன்று அல்லது இரண்டு மாத்திரையை சாப்பாட்டிற்கு பிறகு கொடு. அருசிக்கு பதினைந்து நிமஷம் சாப்பாட்டிற்கு முன் வெந்நீரில் கொடுக்கவும்.

பஞ்சதிக்த பானகம்.

1 நிலவேம்பு, 2 கடுக ரோஹிணி, 3 கோரைக் கிழங்கு, 4 பற்பாடகம், 5 சீந்தில்.

இதற்கு சம அளவு சர்க்கரை சேர்த்து பானகமாகக் காய்ச்சவும்.

அளவு:—½ முதல் 2 தோலாவை தண்ணீரில் 3 அல்லது 4 வேளை கொடு.

உபயோகம்:—எல்லா கொடுமையான ஜ்வரத்திலும் உபயோகிக்கலாம். மலேரியா ஜ்வரத்தில் சீதாம்சரஸம் அல்லது கொய்னாவோடும் கொடுக்கவும்.

பஞ்சவக்த்ர ரஸம்.

1 சுத்தரஸம், 2 சோதித கந்தகம், 3 சுத்த நாபி, 4 மிளகு, 5 திப்பிலி, 6 வெங்காரம், 7 ஊமத்தை ஸ்வரஸம்.

ஒரு தான்னிய எடை மாத்திரையாக செய்து கொள்ளவும்.

அளவு:—1 முதல் 2 மாத்திரைகளை சிக்கலான சுரத்தில் 2 முதல் 4 வேளை கொடு.

புனர்னவா குக்குலு.

1 சாடறனை 4 பாகம்., 2 தேவதாரு 1 பா., 3 கடுக்காய் 1 பா., 4 சீந்தில் 1 பா., 5 சோதிதமைசாக்ஷி 5 பா., 6 தேன்.

ஐந்து நெல்லெடை மாத்திரைகளாகச் செய்யவும்.

அளவு:—1 அல்லது 2 மாத்திரைகளை 3 வேளை கொடுக்கவும் மலபந்தத்திற்கு ஆமணக் கெண்ணெய் கொடுக்கவும்.

உபயோகம்:—வாத வியாதியில் அதிகமாக உபயோகப்படுகிறது. இது சர்ம வியாதியிலும், பராங்கி ரோகத்திலும், ரக்த சுத்தி செய்வதற்கு உபயோகப்படும்.

வாதகஜாங்குசம்.

1 சுத்தரஸம் 8 பாகம்., 2 சோதித கந்தகம் 8 பா., 3 சோதித்த எட்டிக்கொட்டை 8 பா., 4 திரிகடு 3 பா., திரிபலா 3 பா., 2 தான்ய எடை மாத்திரையாகச் செய்யவும்.

அளவு:—1 அல்லது 2 மாத்திரைகளை 3 வேளை தண்ணீரில் கொடுக்கவும்.

உபயோகம்:—ரஸாயனம். ஜ்வரத்திற்கு பின் ஏற்படும் நரம்பு சம்பந்தமான பல ஹீனத்தில் நன்றாய் வேலைசெய்யும்.

வாசாதி சூர்ணம்.

1 ஆடாதோடை 6 பாகம்., 2 ஊமத்தை 1 பா., 3 எருக்கு 1 பா., 4 மிளகு 1 பா., 5 சந்தனம் 1 பா.

உபயோகம்:—2 முதல் 10 நெல்லெடையை உள்ளுக்கு தேனில் கொடுக்கவும், இது ஆஸ்துமாவிலும் உபயோகப்படும். இதன் உலர்ந்த இலைகளை ஒரு துண்டு காகிதத்தில் சுருட்டி ஸ்வாஸத்தில் கபத்தை வெளித்தள்ள சிகரெட்டாக உபயோகிக்கலாம். அதிக அளவு உள்ளுக்குப் போனால் மயக்கம், வாந்தி, பிணத்தல் முதலியவைகளை உண்டாக்கும்.

வாசாரிஷ்டம்.

1 ஆடாதோடை

அளவு:—¼ முதல் 1 தோலாவை 3 அல்லது 4 வேளை தண்ணீரில் கலந்து கொடுக்கவும். இது நாட்பட்ட ஜ்வரங்களையும் இருமலையும் போக்கும். க்ஷயத்தைப் போக்கும் பலத்தைத் தரும். ஜ்வரம் அதிகமாயிருந்தால் பஞ்சதிக்த பானகத்தோடு கொடுக்கவும்

(தொடரும்.)

எம் எஸ். அறிவானந்தம்.

வியாதிகளின் குறிப்பு

அறிகுறிகள்:—பொதுவாக விஷஜ்வர ஜீவாணுக்களின் விஷத்தின் பேரிலும் மனிதனின் உடம்புக் கூறு பாட்டின் சக்தியையும் அந்த விஷத்தைத் தடுக்கும் தன்மையையும் பொருத்திருக்கிறது. வியாதிகண்ட இரண்டு மணி நேரத்தில் இறந்ததாகவும், வயிற்றுப் போக்கும் வாந்தியும் இல்லாமல் இறந்ததாகவும் அநேக திருஷ்டாந்தங்கள் உள.

பொதுவாக இவ்வியாதியில் முதல் நிலைமையில் மயக்கமும் வயிற்றுப்போக்கும் ஆகும். இவ்வயிற்றுப் போக்கு சில மணி நேரத்திலிருந்து சில நாட்கள் நீடிக்கும். முதலில் மலம் கருப்பாகவாயினும் மஞ்சள் நிறமாகவாயினுமிருந்து பின் கஞ்சி நிறத்தை அடைந்து நோயில்லாமல் அடிக்கடி வெளி வரும்

அதிக குமட்டலை உண்டாக்காமல் மோரின் தெளிவைப் போல் அடிக்கடி வாந்தியாகும். பிணியாளிக்கு மனச் சோர்வுடன் மூத்திரம் வெளியாகாமையும், அதிக தாகமும், அக்கரமேறிய நாக்கும், தேக உஷ்ணக் குறைவும் கை கால்களில் கண்டை ஏறுதலும் உண்டாகும். இரண்டாவது நிலைமை இருதைய ஓட்டம் குறைதல், ஏனெனில் தேகத்திலுள்ள நீரெல்லாம் மலத்தோடு வந்து விடுவதால் ரக்தமும் சுண்டி விடுகிறது. அதனால் நாடியும் மெதுவாக அடிக்கிறது. உடம்பில் பிசுபிசுப்பான வியர்வை உண்டாகிறது. முகம் வாடி, கண்கள் ஆழ்ந்து, மூக்கு நீண்டு, சர்மம் குளிர்ந்து, விரலின் நுனிகள் சூம்பிவிடும். குதத்தில் அதிக உஷ்ணமாயும் அக்குளில் உஷ்ணம் குறைந்து மிருக்கும். மனம் தெளிவாயிருக்கும். அமைதியின்மை, விரைந்த சுவாசம், அதிக தடுமாட்டம், மெலிந்த தொனி இவைகள் உண்டாகும். இந்நிலைமையில் பிணியாளி இறப்பதும் மீளுவதும் உண்டு. மூன்றாம் நிலைமை. இதில் ரக்த ஓட்டம் சீர் அடையும், சிறுகச் சிறுக நாடி தன்வேலையைச் செய்ய ஆரம்பித்து தேக உஷ்ணம் எப்பொழுதும் இருப்பதைப் போலாகும், தேக காந்தியுண்டாகும். மூத்திரம் வர ஆரம் பிக்கும் வாந்தியும் பேதியும் மெதுவாய்க் குறையும். பிணியாளிக்கு வேறு மூத்திர மார்க்கத்தை ஒட்டின ரோகம் வருவது முண்டு.

உ. ர. அரங்கசாமி ராஜு.

(தொடரும்.)

ஆந்திர ஆயுர்வேத பார்மஸி (லிமிடெட்)

43, ஹாரிஸ் ரோட்டு, மதருஸ்.

———:o:———

காஞ்சநார குக்குலு. (5 கிரை)

அளவு:—1 அல்லது 2 மாத்திரை.

உபயோகம்:—க்ஷய ஸம்பந்தமான கோளாறுகள், கண்டமாலை, அர்புதம் கிரந்தி, இதர மேஹவிரணங்கள் முதலியவற்றை நிவருத்தி செய்யும், சாரிபாகஷாயம், சாரிபாஸவம், கதிராரிஷ்டம் இவற்றுள் ஏதேனும் ஒன்று அனுபானம்.

விலை 25 மாத்திரை புட்டி 10 அ.

ஸிதோபலாதி சூரணம். [சா. ம]

அளவு:—5 முதல் 20 நெல்லெடை.

உபயோகம்:—ச்வாஸம், காஸம், க்ஷயரோகம், கைகால் அழர்ச்சி, தொண்டையிலிருந்து இரத்தம் கசிதல் (இரத்த காஸம்), வாய்ப் புண் வயிற்றில் அழற்சி இவை தீரும். நெய் அல்லது தேன் அல்லது வெண்ணெய் அனுபானம்.

விலை 4 அவு ரூ. 1-8-0. 1 பவு. ரூ 5.

ம்ருத்துயுஞ்சய ரசவடி. (1 கிரை.)

வேளை ஒன்றுக்கு 1 முதல் 3 மாத்திரை நாள் ஒன்றுக்கு 2 அல்லது 3 வேளை தேன், இஞ்சிசுவரசம், அல்லது பஞ்சதிக்த கஷாயங்களில் கொடுத்தால் நாட்பட்ட ஜுரம் சன்னிபாத, தகபவாத ஜுரம், முதலியவைகளைப் போக்கும். இதை மோருடன் சாப்பிட அஜீரணத்தைப் போக்கும்.

25 மாத்திரை 10 அணா.

ஸ்வர்ணமுகீ பானகம். [ஆ. வி]

அளவு:—¼ முதல் ½ அவுன்ஸ

உபயோகம்:—குடலை ஸ்நிக்தப் படுத்தி, மலபந்தத்தை நிவ்ருத்தி செய்யும். கல்லீரல் வீக்கம் (மாந்தக்கட்டி), ஜ்வரக்கட்டி, வயிற்றுவலி, நாட்பட்ட மலபந்தம் இவைகளைப் பரிஹரிப்பதற்கும் பிரசித்தமான ஔஷதம். இது மிக்க மிருதுவாக மலத்தைக் கழிக்கக் கூடிய மருந்து.

விலை 1-பவு ரூ 3.

185871

ஆந்திர ஆயுர்வேத பார்மஸி (லிமிடெட்)

43, ஹாரிஸ் ரோட்டு, மதருஸ்.

———:o:———

மாஷதைலம். [சா. மா]

உபயோகம்:—கழுத்துப்பிடிப்பு, அபபாஹுகம் என்னும் கையைப் பற்றிய வாயு, தொடைவாயு, முகவாய்க் சட்டையைப் பற்றி அர்த்திதம் என்னும் வாயு முதலிய வாத ரோகங்களைப் போக்கும்.

விலை 4 அவு. ரூ 2. 1 பவு ரூ 7.

ரஸோத்தமாதி லேபம்.

எவ்விதமான படை, மேஹப்படை, எச்சிற்றழும்பு முதலியவற்றைப் போக்குவதற்கு மிகவும் சிறந்தது.

விலை 1 அவு. 8 அ.

பூர்ணசந்திரோதயம்.

பொன் சேர்ந்த இவ்வௌஷதம் மிகப் பிரஸித்தமானது. அநேகம் கடுமையான வியாதிகளை எல்லாம் நிவ்ருத்திக்க கூடியது முக்கியமாய் நரம்புத்தளர்ச்சி, தாது பலக்குறைவு இவற்றில் உபயோகம்.

1 தோலா. ரூ 25

கோரோஜவண மாத்திரை. (1 கிரை)

அளவு:—1 முதல் 2 மாத்திரை

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

25 மாத்திரை ரூ. 1

ஆர்த்ரகண்டாவ லேஹம். [வை. சி.]

அளவு:—½ முதல் 1 தோலா.

உபயோகம்:—வயிற்றில் புளிப்பு சேருதல், அக்னிமாந்தியம், அஜீர்ணம். அரோசகம் இவற்றைப் பரிஹரிக்கும் பித்தம் நிவாரணமாகும்

விலை 4 அவு ரூ. 1 3 பவு 1 ரூ.

Page no 13 to 28 missing 6/6/05

செய்கை:—உற்சாக காரி வீரிய வர்த்தனி இசிவுகளை தணிக்கும் தீபன காரி மூளை ரசாயனி கண்பார்வையை விருத்தி செய்யும்.

உபயோகம்:—இது சாராயத்தைப் போல் அல்லாமல் உற்சாகத்தை ஊட்டி பிணியாளியை தைரியமாய் வைத்திருப்பதற்கு நல்லமருந்து ஆகையினால் இதை நிமோனிய, காலரா அதிக சுரம், கர்ப்பமானபின் பெண்களுக்கு குளிரை அகற்றுவதற்கும் இன்புளூயென்சா இன்னும் இதர ஒட்டுவாரொட்டி வியாதிகளிலும் கொடுக்கப்படுகின்றது. இது எல்லாவாத வியாதிகளிலும் சன்னிபாத வியாதிகளிலும் கொடுக்கப்படுகிறது. வீரிய விருத்தி மருந்துகளிலும் ரசாயன மருந்துகளிலும் தாம்பூல வடியிலும் இது ஒரு முக்கிய சரக்கு.

44. கடுக ரோகணி.

பெயர்கள்:—லத்தின் பிக்கோஷி ஜாருரோவ

தமிழ்	கடுகு ரோகணி.
தெலுங்கு	கடுக ரோகணி.
கன்னடம்	கடுக ரோகணி.
மலையாளம்	கடுக ரோகணி.
உருது	டக்கி.

அளவு:—5 முதல் 15 தானிய எடை தூளை தண்ணீரோடு கொடுக்க. ¼ முதல் ஒரு தோலா கஷாயத்தை இதர மருந்து சரக்குகளோடு கொடுக்க.

செய்கை:—உஷ்ணத்தை தணிப்பது கல்லீரலுக்கு உற்சாகம் ஊட்டுவது கசப்பு ரசாயனி.

உபயோகம்:—இதை அஜீரணம் பாண்டு, முதலிய பித்த விகாரங்களில் கொடுக்கலாம். இது முறைவியாதி ரோகிகளைக் கண்டிப்பதில் மிகவும் உத்தம சரக்கு. இது குழந்தைகளின் வயிற்றிலுள்ள பூச்சிகளை அகற்றுவதற்கு உத்தமமருந்து. இது லகுவாய் மலத்தை இளக்கும் இது தாயின் பாலை சுத்தி செய்யும் (சரக) மலேரியா சுரத்தில் கீழ்க்காணும் கஷாயம் மிகவும் உபயோகமானது.

கடுகு ரோகணி	20	தானிய எடை.
மலை வேம்பு	20	தானிய எடை.
கடுக்காய்	20	தானிய எடை.
நிலையாவரை	20	தானிய எடை.
திராக்ஷை	1	தோலா.
வெல்லம்	2	தோலா.

மேற்கண்ட சரக்குகளை எல்லாம் பொடித்து மண்பாத்திரத்தில் தண்ணீரில் ஊரப்போட்டு நன்றாய்க் கசக்கி வடிகட்டி காலையில் ஒரு தரம் பேதியாகும் அளவு சாப்பிடவும். இதையே கஷாயமாகவும் கொடுக்கலாம். கொய்னாவேலை செய்யாத இடங்களில் இது நன்றாய் வேலை செய்கிறது. கொய்னாவை உபயோகிப்பதனாலுண்டாகிற கெடுதியைப் போக்குகிறது. நிலையாவரையை சில சந்தர்ப்பங்களில் தள்ளிவிடலாம். தேகத்திற்கு தக்கபடி சிறிய சிறிய அளவில் கொடுக்கவும்.

45. கதிரா.

பெயர்கள்:—லத்தின் அக்கேஸியா கேட்பீசு

தமிழ்	கருங்காலி.
தெலுங்கு	சந்திரா.
கன்னடம்	க்ரகலி.
மலையாளம்	கருங்காலி.
உருது	கபிறி

அளவு:—கால் முதல் ஒரு தோலா பட்டையை கிரமப்படி கஷாயம் செய்து கொடுக்கலாம்.

செய்கை:—சங்கோசனகாரி, ரத்தசுத்தி ரசாயனி.

உபயோகம்:—இது குஷ்ட நிவாரணியில் அதிகமாய் சொல்லுகிறது. நீரடி முத்துக்களை இதனுடைய கஷாயத்தில் வேகவைத்து அதிலிருந்து எண்ணெயை 5 முதல் 15 மினிம் உள்ளும் புறமும் குஷ்ட ரோகத்துக்கு உபயோகிக்கலாம். இதனுடைய பட்டையும் கட்டையும் இதர சரக்குகளோடு கூட்டிக் காய்ச்சிய கஷாயம் தோலைப் பற்றிய வியாதிகளிலும் பரங்கி புண் வியாதிகளிலும் ரக்த சுத்திக்காக உபயோகிக்கப்படுகிறது. இது கிரகணியிலும் சீத பேதியிலும் ரக்த பித்தத்திலும் பொதுவான ரசாயனியாக உபயோகப்படுகிறது. இது தாது க்ஷீண ரோதி காரியாகவும் வாய்ப் புண் உள் நாக்கு புண் தொண்டைப் புண் பல்லைப் பற்றிய வியாதிகள் முதலிய ரோகங்களில் வாய் கொப்பளிக்க கஷாயமாகிறது. வெளிப்பிரயோகத்தில் இக் கஷாயம் புண்களை கழுவுவதற்கும் ஆண்குறி பெண்குறிகளில் பீச்சு மருந்தாக உபயோகிக்கப்படுகிறது. இது பற்பொடிகளில் சேர்க்கப்படுகிறது. கருங்காலியிலிருந்து சுதிசாரம் என்கிற காசுக்கட்டி செய்ப்பட்டு கடைகளில் விற்கப்படுகிறது. இச்சரக்கை கருங்காலிக்கு பதிலாக உபயோகப்படுத்தலாம். இது மிகவும் சிறந்த சங்கோசன காரி. இதோடு இதர சரக்குகளை சேர்த்து உபயோகிக்கலாம்.

46. க்ரதா.

பெயர்கள்:—லத்தின் அன்ரோக்ரர்பிஸ் பேனிகுலாட்டா.

தமிழ்	நில வேம்பு.
தெலுங்கு	நேல வேமு.
கன்னடம்	நேல பூது.
மலையாளம்	கிரியாட்டு நிலவேம்பு.
உருடு	சிரைட்பி.

அளவு:—10 முதல் 30 தானி எடையுள்ள பொடியை வென்னீரோடாவது, தேனோடாவது சேர்த்துக் கொடுக்க. சித்தரத்தை சிறு தேக்கு சுக்கு ஆமணக்கெண்ணை மேற்படி சரக்கோடு கஷாயமாக்கி வாத வியாதிகளிலும், கடுகு ரோகணி திரிபலா திராக்ஷை சர்க்கரை சேர்த்து கஷாயமாக்கி பித்த வியாதிகளிலும், சுக்கு கண்டங்கத்திரி ஆடாதோடை இவைகளைச் சேர்த்து கஷாயமாக்கி தேனோடு கபரோகங்களில் கொடுக்க.

செய்கை:—உஷ்ணத்தை குறைக்கும், முறை வியாதிரோதி காரி, சுரஹர பித்த உச்சாக காரி, ரக்த சுத்தி, ரசாயனி.

உபயோகம்:—கொய்னாவைப் பார்க்கிலும் மேலான வேலையைச் சுரத்தில் செய்யக் கூடியதென்று பிரசித்தியடைந்தது. கல்லீரலின் மேல் வேலை செய்வதால் இதனுடைய பிரயோஜனமிருக்கிறது. இது சுதர்சன சூரணத்தில் 50% இருக்கிறது. இது எல்லா விதசுர கஷாயத்தில் சேர்கிறது. வாத, பித்த கப சுரத்தின் சிக்கலான வியாதிகளில் நன்றாய் வேலை செய்யும். இது சீதாம் சரச, சன்னிபாத பைரவரசம் முதலிய சுரமாத்திரைகளோடு சேர்ந்து நவசுரத்தில் நல்ல வேலை செய்கிறது. இது வெளிப்பிரயோகத்தில் சிரங்கு முதலிய தோலைப் பற்றிய வியாதிகளில் எண்ணெயோடும் நெய்யோடும் பொடித்த மிளகோடும் சேருகிறது.

47. கிருஷ்ண ஜீரகம்.

பெயர்கள்:—லத்தின் நிகெல்லா சாடிவா.

தமிழ்	கருஞ்சீரகம்.
தெலுங்கு	நல்ல ஜிலகரா.
கன்னடம்	கருஞ் சீரகி
மலையாளம்	கருஞ் சீரகம்.
உருடு	குலஞ் ஜான்.

அளவு:—கஷாயமாக 5 முதல் 2 தானிய எடைப் பொடி சுவரசமாக $\frac{1}{8}$ முதல் $\frac{1}{4}$ தோலா விதையை 2 அவுன்ஸ் நீரோடு கூட்டி ஆட்டி வடிகட்டி தேனைக் கூட்டி உட்கொள்ள. சூரணமாக இதர கிருமிஹர வலியைப் போக்கக் கூடிய வஸ்துக்களோடு சேர்த்து உபயோகிக்கவும்.

செய்கை:—கிருமி நாசனி, ருது வர்த்தனி, உதரவாத ஹர காரி, முலைப் பாலைச் சுரப்பிக்கும்.

உபயோகம்:—இவ்விதையின் கஷாயத்தையாவது சுவரசத்தையாவது குழந்தை பிறந்தபின் கொடுத்தால் கர்ப்பாசயத்தை உற்சாக மூட்டி மூடச் செய்வதால் குழந்தைக்கு வேண்டிபால் ஊறும். இது கிருமி நாசமாக்கக் கூடிய கஷாயத்திலும் சூரணத்திலும் சேருகிறது. இது இதர உதர வாதஹரகாரிகளோடு (சித்திரிகா, பெருங்காயத்தோடு) சேர்ந்து அஜீர்ணம் பசியின்மை, கிரகணி, விட்டு விட்டு வரும் சுரம் இவைகளில் கொடுக்கப்படுகிறது. இதை ருது வர்த்தனியாக சூதக பந்தத்திலும் அதனால் உண்டாகிய வயிற்று வலியிலும் கொடுக்க சூதகத்தை வெளித்தள்ளும். இந்த விதைகளைத் துணியிற் கட்டி விரல்களின் மத்தியில் கசக்கி முகற பீனசம் போகும்.

48. குமரி.

பெயர்கள்:—லத்தின் அலோ வெரா.

தமிழ்	சோத்துக்கத்தாளை.
தெலுங்கு	கலபந்தா.
கன்னடம்	நாலிசாரா.
மலையாளம்	காட்டு வயா.
உருடு	ஜீகுவார்.

அளவு:—1 முதல் 5 தானிய எடை இதனுடைய உலர்ந்த சத்தாகிய முசாம்பரத்தை குளிகையாக உபயோகிக்கவும்.

செய்கை:—கல்லீரல் உற்சாக காரி, ருது வர்த்தன காரி, கிருமி நாசனி.

உபயோகம்:—இது ஸ்தன்னி விர்த்தியையும் கல்லீரலையும் உற்சாக மூட்டி ருதுவை வெளியாக்குகிறது. இதை உட்கொண்டதாயின் பால் விரேசன குணத்தை யடைகிறது. இது விரேசன மருந்துகளிலும் ருது வர்த்தன மருந்துகளிலும் சேருகிறது. இதற்குப் பிடிக்கும் குண முண்டு. அன்ன பேதிச் செந்தூரம், பெருங்காயம், வெங்காரம் இவைகளின் சம எடையோடு குமரியின் சாரமாகிய முசாம்பரத்தைச் சேர்த்து குளிகை செய்து ரஜப்பிரவர்த்தினி வடியாகக்கொப்படுகிறது. இதை வெளியில் தடவினால் காந்தவுடனே வீக்கத்தைக் குறைத்து கட்டைப் போல பிடித்திக்கொள்ளும். இது தாது க்ஷீணகாரியாகவும் வேதனை சாந்தகாரியாகவும் இருக்கிறது.

49. குரேசானி யாமனி.

பெயர்கள்:—லத்தின் ஹையோஸ்கைமஸ் நிகர்.

தமிழ்	குரோசனி ஓமம்.
தெலுங்கு	குரோசனி ஓம.
கன்னடம்	குரோசனி ஓம.
மலையாளம்	குரோசனி ஓமம்.
உருடு	குரோசனி அஜ்வெயின.

அளவு:—5 முதல் 15 தானிய எடையை சுவரசமாகவும் கஷாயமாகவும் தேனோடாவது சர்க்கரையோடாவது கொடுக்கலாம். $\frac{1}{8}$ முதல் $\frac{1}{4}$ தோலாவை ஒரு நேரத்துக்குக் கொடுக்கலாம்.

செய்கை:—கிருமி நாசனி, சமன காரி, வேதனா சாந்த காரி, குடல் தாது ஷீணரோதி காரி.

உபயோகம்:—இதை வயிற்று வலியிலும் பொதுவாகக் குழந்தைகளின் அஜீர்ணத்திலும் உபயோகமாகிறது. இரவில் தூங்காத பிள்ளைகளுக்குத் தாய்மார்கள் இதை பாலோடு கொடுப்பார்கள் இது அபினியைப் பார்க்கினும் நன்மையானது. இது மலத்தைக் கட்டாது மூத்திரத்தைக் குறைக்காது. ஆஸ்மாவினால் உண்டாகும் கஷ்டசுவாசத்திலும் தூக்கமின்மையிலும் இதை இதர சரக்குகளோடு சேர்த்துக் கொடுத்தால் தூக்கத்தை உண்டாக்கி கஷ்டத்தை நீக்கும். இதைக்கிருமி நாசன காரியாகவும் விரேசனியாகவும் உபயோகிக்கலாம் பிடிப்பதால் உண்டாகும் வலியை அகற்றும். சரியாய் உபயோகித்தால் வேதனா சாந்த காரியாகும். அளவுக்கு மேற்பட்டுக் கொடுத்தால் ஊமத்தையைப் போல விஷமிக்கும்.

50. குஷ்டம்

பெயர்கள்:—லத்தின் அப்ளோடேக்சிஸ் ஆரிகுலாடா.
தமிழ் செங்கல்வ கோஷ்டம்.
தெலுங்கு செங்கல்வ கோஷ்டம்.
கன்னடம் கோஷ்டம்.
மலையாளம் கோட்டம்.
உருடு குஷ்ட், கோஷ்டம்.

அளவு:—5 முதல் 15 தானிய எடையை தேனோடு கொடுக்க.

செய்கை:—உற்சாக காரி, வலியைப் போக்கக் கூடியது ரசாயனி.

உபயோகம்:—இருமல் ஆஸ்துமா காலரா அஜீரணம் முதலிய இசிவோடு கூடிய வியாதிகளில் இது உற்சாக காரியாக உபயோகப்படுகிறது. நாட்பட்ட தோலைப்பற்றிய வியாதிகளிலும் மூட்டு வாதத்திலும், இது வியதாபேத காரியாக உபயோகப்படுகிறது. இதை பன்னீரால் ஆட்டி வீங்கின கைகளுக்கும் கால்களுக்கு தேகம் ஸ்தூலித்த வியாதிகளில் வீங்கின வயிற்றுக்கும் இதைபத்தாகப் போடலாம். சுளுக்குகளுக்கு சீதள காரியாகப் போடலாம் தலைவலிக்கு கௌதலிய அர்த்த சாஸ்திரத்தில் இதைப் பத்திடச் சொல்லப்பட்டிருக்கிறது. கோஷ்டம் வாய்விடங்கம் திரவந்தி இவைகளை பொடியாக உபயோகிக்கலாம். வங்கசேனர் ஆமணக்கின் வேரோடு இதன் வேரையும் காடியோடு கூட்டி தலைவலிக்கு லேபமாக உபயோகிக்கலாமென்கிறார் இதை புண்களுக்கு சங்கோச்ன காரி லேபமாக உபயோகிக்கலாம். இந்த சரக்கு தென்னிந்தியாவில் சுத்தமாய்க் கிடைப்பதில்லை. ஆனால் இந்த சரக்கை அதிகமாய் நான் கையாடினதில்லை. இது ஆஸ்மாவிலும் சூதக ஜன்னியிலும் காக்கைவலியிலும் பயித்தியத்திலும் இதர நரம்பு சம்மந்தமான வியாதிகளிலும் அதிகமாய் உபயோகப்படுகிறது. இதுமருந்து எண்ணெய்களில் சுகந்தத்திற்காகவும். சமன காரியாகவும் உபயோகப்படுகிறது.

51. குடஜத்வக்.

பெயர்கள்:—லத்தின் ஹோலார்ஹீன ஆன்டிடிசென்டிரிகா.
தமிழ் வெப்பாலை.
தெலுங்கு குடசபால.
கன்னடம் குடசக்ல்.
மலையாளம் குடபால.
உருடு இந்திர ஜவ்

அளவு:—10 முதல் 60 தானிய எடையுள்ள பட்டையின் பொடியை தேனோடு யாகிலும் சர்கரையோடாகிலும் தக்கரம் என்கிற தயிரின் தெளிவோடாவதும் உட்கொள்ளலாம்.

கால் முதல் 1 தோலா 8 பாகம் ஜலத்தோடு சேர்த்து 4 பாகம் ஆக்கி வடிகட்டி தேனுடன் உட்கொள்ளவும். விதைகளையும் இப்படியே செய்யலாம்.

செய்கை:—சீதபேதியை போக்கும், முறை வியாதிரோதி.

உபயோகம்:—இது சீதபேதியில் இபிகாக்வானாவிற்கு பதிலாக ரத்த பித்தத்தில் உத்தமவேலை செய்ய மிகவும் உபயோகப்படுது. சக்ர தத்தர் குஷ்டத்தில் மேல் இதை பூச்சாக பூசச் சொல்லுகிறார்.

52. லாக்ஷா.

பெயர்கள்:—லத்தின் காகஸ் லக்கா.
தமிழ் கொம்பரக்கு.
தெலுங்கு லக்கா.
கன்னடம் அரக்கு.
மலையாளம் கோலரக்கு.
உருடு லாக்.

அளவு:—5 முதல் 15 தானிய எடையை தேனோடாகிலும் நெய்யோடாகிலும் நீத்துப் பூசினிக்காயின் சாரத்தோடாகிலும் சர்க்கரை சேர்த்து உட்கொள்க,

செய்கை:—சங்கோசன காரி, ரத்த சுத்தி ரசாயனி. ரத்த விருத்தி.

உபயோகம்:—தேகத்தின் எந்தப் பக்கத்திலிருந்து ரக்தம் வடிந்தாலும் இதர சரக்குகளோடு சேர்த்துகொடுக்கலாம் ரத்தத்தை துவையும் சக்தி உடையது. ஆனால் மூத்திரத் தாரையிலும் மூக்கிலும் நுரையிரலிலிருந்துவரும் ரத்தத்தில் நன்றாய் வேலைசெய்கிறது.

இதை நாள்பட்ட பாண்டுவிலும் உபயோகிக்கலாம். உரட்சத வியாதிகளில் இதை தேனோடு உள்ளே கொடுக்கலாம்.

இதைக்கொண்டு காய்ச்சிய எண்ணெய் நாள்பட்ட எல்லா ஜுர வியாதிகளிலும் மேல் பூச்சாக உடம்பு பிடிக்கச் செய்யலாம்.

53. லங்கேசம்.

பெயர்கள்:—லத்தின் பைபர் குபேபா
தமிழ் வால் மிளகு.
தெலுங்கு சலவ மிரியாலு.
கன்னடம் காத்த மெணசு.
மலையாளம் வால் மிளகு.
உருடு கம்பீ மிர்ச்.

அளவு:—5 முதல் 20 தானிய எடை உள்ள பொடியை இளநீரோடாவது இதர மூத்திரவர்த்தினி மருந்துகளோடாவது சேர்த்துக் கொடுக்கலாம்; 5 முதல் 15 துளி இதன் எண்ணெயை கொடுக்கலாம்.

செய்கை:—சிறிய அளவில் சீதள காரி, சுகந்த காரி, மூத்திரவர்த்தினி, மூத்திர தாரை உதரவாதஹர காரி, உச்சாக காரி.

உபயோகம்:—இது தொண்டைப் புண்களில் சூரணமாகவும் மாத்திரையாகவும் சர்க்கரை தேனோடு உபயோகப்படுகிறது. பசி தீபனத்தை உண்டாக்கும் பொருட்டு வெற்றிலையோடு கொடுக்கப்படுகிறது.

சிழ்ப் பிரமேகத்திலும் சுவாசக் குழாய் ரோகத்திலும் தாது க்ஷீணரோதியாகவும் உபயோகப்படுகிறது. அதிகமாய் கொடுத்தால் எரிச்சலை உண்டாக்கும். இது வாயில் தாது க்ஷீணரோதியாக உபயோகப்படுகிறது

54. லவங்கம்.

பெயர்கள்:—லத்தின் கேரியோபிலஸ் அரோமேடிகஸ்.
தமிழ் லவங்கம், கிராம்பு.
தெலுங்கு லவங்காலு.
கன்னடம் லவங்க.
மலையாளம் கரியம்பு
உருடு லவுங்கு.

அளவு:—1 முதல் 15 தானிய எடையுள்ள பொடியை தேனோடாவது இதர மருந்து சரக்குகளோடாவது சேர்த்துக் கொடுக்கலாம்.

செய்கை:—உள்ளே உபயோகித்தால் உதரவாத ஹரகாரி, சுகந்த காரி, வலிகளைக் குறைக்கும், கபத்தை வெளிப்படுத்து உற்சாக காரி வெளியில் உபயோகித்தால் உணர்ச்சியில்லாமல் செய்யுந் தன்மையுள்ளது, தாது க்ஷீணரோதி எரிச்சல் உண்டாக்கும்.

உபயோகம்:—உள்ளே உபயோகித்தால் ரத்தத்தை உற்சாகப்படுத்தி ரத்த மதிகரிக்கச்செய்யும், பசி தீபனத்தை அதிக மாக்கி பித்தத்தினாலுண்டாகிய பிடிப்புகளையும் வயிற்று வலியும் போக்கும். வெளியில் பூசினால் பூசினயிடத்துவலியை போக்குந் தன்மையுடையது ஆகையினால் தலைவலிக்கும் மூக்கு வலிக்கும் உபயோகிக்க சர்வ சாதாரணமான மருந்து வாயில் வைத்திருந்தால் வாயிலிருக்கும் புண்களையும் பூச்சிகளையும் போக்கி தொண்டைக்கு உற்சாகத்தை கொடுக்கிறது. இது உமிள் நீரை சுரப்பிக்க செய்து தொண்டை வரட்சியை போக்குகிறது. நுரையீரலிலிருக்கும் கபத்தை வெளிப்படுத்த சர்க்கரையோடும் கற்கண்டோடும் கொடுக்கலாம். பல் பொடிகளில் இதை பூச்சிகளைக் கொல்லும் சுபாவத்தினால் உபயோகப்படுகிறது. தோல் உமிள் நீர்க்கோளங்கள் மூத்திர ஆசயம் கல்லீரல் சுவாசக்குழல் இவைகளுக்கு உற்சாக மூட்டுகிறது. இது ஒவ்வொரு வீட்டிலும் உபயோகப்படுத்தக் கூட்டிய வீட்டு மருந்தாயிருக்கிறது. அதிகமாய் கொடுத்தால் எரிச்சலையுண்டாக்கும்.

55. லோத்தரா.

பெயர்கள்:—லத்தின் சிம்பிலோகஸ் ரெசிமோசா.
தமிழ் வெள்ளை லோதிப் பட்டை
தெலுங்கு லோதுகா.
கன்னடம் பச்சட்டு.
மலையாளம் பாகோட்டி.
உருடு லோத்து.

அளவு:—8 பாகம் தண்ணீரோடு பட்டையைச் சேர்த்து $\frac{1}{4}$ காய்ச்சி வடிகட்டிய கஷாயத்தில் தேன் சேர்த்து $\frac{1}{2}$ முதல் 1 அவுன்ஸ் கொடுக்கலாம்.

செய்கை:—சங்கோசன காரி கர்ப்ப ரசாயனி.

உபயோகம்:—இது பிரதர மென்னும் பெரும்பாடு முதலிய கர்ப்பாசைய வியாதிகளுக்கு மேன்மையான சரக்கு. இதனுடைய சங்கோசன காரி குண மேன்மையால் இது சீதபேதி ரக்த பித்தத்தில் உபயோகிக்கப்படுகிறது. இதை புண்களின் பேரில் தூவலாம். இது குஷ்டத்திலும் கண் வியாதிகளிலும் உபயோகிக்கப்படச் சொல்லுகிறது. இதன் கஷாயத்தோடு தேன் சேர்த்து வாய்ப்புண்களிலும் பல் வலியிலும் உள்நாக்கு வியாதிகளிலும் புண்களைக் கழுவுவதிலும் உபயோகிக்கப்படும். கட்டிகளுக்கு இதைப் பற்றிட்டால் பழுக்கச் செய்யும் என்று சொல்லப்படுகிறது.

56. மது.

பெயர்கள்:—லத்தின் மெல்.
தமிழ் தேன்.
தெலுங்கு தேனெ.
கன்னடம் ஜேனுதுப்ப.
மலையாளம் தேன்.
உருடு சாஹத்.

அளவு:—ஒன்று முதல் நாலு திராமை தண்ணீரோடு சேர்த்து ஒரு தரம் சாப்பிடவும். அடிக்கடி சாப்பிட 5 முதல் 30 மினிமை கொடுக்கலாம்.

செய்கை:—சங்கோன காரி, தாது க்ஷீணரோதி காரி, போசன காரி ரசாயனி.

உபயோகம்:—இது இதரமருந்துகளை உட்கொள்ளுவதற்கு தகுந்த அனுபானம் இது கபத்தை போக்கக்கூடியது. இதனுடை போசன காரி தன்மையினாலும் இனிமையான சுவையினாலும் எல்ல லேகியங்களிலும் உபயோகப்படுகிறது. கபம் அதிகமாயிருக்கும் போது இதை உபயோகிக்கப்படுகிறது. இதை சமயிடையான தண்ணீரோடு சேர்த்து ஒவ்வொரு நாளும் காலையில் உட்கொள்ள தேகஸ்தூலத்தை குறைக்கும். இதை மது மேகத்திலும் உட்கொள்ளலாம் இதை பாலோடும் நெய்யோடும் கலந்து கஷாயத்தில் பேசிகளுக்கு வலிவு உண்டாக்கக் கொடுக்கலாம். இதை குடூச்சி சத்துவத்தோடும் நிலப்பூசினி கிழங்கோடும் அமுக்கிலாங் கிழங்கோடும் வீரிய விருத்திக்கு கொடுக்கலாம். இதை குழந்தைகளுக்கு வெற்றிலைச் சாற்றோடு உதரவாத காரியாகக் கொடுக்கலாம் இதை புதிதாகப் பிறந்த குழந்தைகளுக்கு முதல் மூன்று நாள் ஆகாரமாகக் கொடுக்கலாம். இது தாதுக்ஷீணரோதி காரியாவும் எரிபுண்களுக்கும் வெட்டுப் புண்களுக்கும் மேற் பூச்சாக இதை தனிமையாகவாவது நெய்யோடு கூட்டியாவது உபயோகிக்கலாம். இதை சுண்ணாம்போடு கூட்டி கட்டிகளுக்கு மேல் தடவலாம்.

57. மதுஸ்னுகி.

பெயர்கள்:—லத்தின் ஸ்மிலாக்ஸ்சின.
தமிழ் பரங்கிப்பட்டை.
தெலுங்கு பரங்கிச் செக்கா.
கன்னடம் சினிபாவு.
மலையாளம் பவு.
உருடு சாப்சீனி.

அளவு:—கால் முதல் ஒரு தோலா பொடியை தேனோடும் நெய்யோடும் இதரச் சரக்குகளோடும் கூட்டி உபயோகிக்கலாம்.

செய்கை:—பொதுவாக ரசாயனி.

உபயோகம்:—இது பரங்கி ரோகங்களிலும் குஷ்டத்திலும் ரசாயனியாகவும் வியதாபேதகாரியாகவும் உபயோகப்படுகிறது. பலத்தைக் கொடுக்கக்கூடியதும் வீரியத்தை வளர்க்கக் கூடியதுமான லேகியங்களில் சேர்கப்படுகிறது. நாள் பட்ட முடக்குவாதங்களில் இது உபயோகிக்கப்படுகிறது.

58. மதூச்சிஷ்டம்.

பெயர்கள்:—லத்தின் கெரபிளாவா பீஸ்வேக்ஸ்.
தமிழ் தேன் மெழுகு
தெலுங்கு மைனம்.
கன்னடம் ஜேனு மென்ன.
மலையாளம் மெழுகு.
உருடு மௌம்.

செய்கை:—தாது க்ஷீணரோதி காரி, வழுவழுப்பை உண்டாக்கக்கூடியது. இது களிம் புகளில் அதிகமாய் உபயோகப்படுகிறது.

உபயோகம்:—இது எண்ணெய்களை களிம்பு ஆக்குவதற்கும், தோலை மூட்டுவதற்கும், மினுமினுப்பை கொடுப்பதற்கும் ஏற்றது. இது நாள்பட்ட புண்களை ஆற்றுவதற்கு உபயோகமாகிறது.

59. மஞ்ஜிஷ்டா.

பெயர்கள்:—லத்தின் ருபீயா கார்டி போலியா.
தமிழ் மஞ்சிஷ்டி.
தெலுங்கு மஞ்சிஷ்டி.
கன்னடம் மஞ்சிஷ்ட.
மலையாளம் மஞ்சட்டி.
உருடு மஞ்சிட்.

அளவு:—10 முதல் 30 தானிய எடையைச் சரக்கை 1 அல்லது 2 அவுன்ஸ் இதர சரக்கோடாவது சேர்த்துக் கொடுக்கலாம்.

செய்கை:—ரத்த சுத்தினி.

உபயோகம்:—இது குஷ்டம் படர்தாமரை முதலிய தோலைப்பற்றிய வியாதிகளில் ரத்த சுத்திக்காக கொடுக்கப்படும் சிறந்த மூலிகை. இது தேகத்தின் வருணத்தை பற்றி அழகை கொடுக்கக்கூடியதென்று சக்கரதத்தர் கீழ்வரும் வாக்கியத்தில் (வங்கேசு மஞ்ஜிஷ்டா) என்று சொல்லுகிறார். இது பூச்சி புழுக்களை கொல்லுவதற்கும் வருணத்தை உண்டாக்குவதற்கும் பிண்டதைலம் முதலிய தையிலங்களில் உபயோகப்படுத்தப்படுகிறது.

60. மரீசம்.

பெயர்கள்:—லத்தின் பைபர் நைக்ரம்.
தமிழ் மிளகு.
தெலுங்கு மிரியாலு.
கன்னடம் மெனசு.
மலையாளம் குருமிளகு.
உருடு காலா மிர்ச்.

அளவு:—5 முதல் 15 தானிய எடை உள்ள பொடியை தேன் நெய் சற்கரை வெல்லம் இவைகளில் ஒன்றில் ஏதாவதோடு கூட்டிக்கொடுக்கலாம். கால் முதல் ஒரு தோலாவை கஷாயமிட்டு தேனையாவது நெய்யையாவது கூட்டிக் கொடுக்கலாம். சட்னியாக இஞ்சி எலுமிச்சம் பழச்சாரு புளி முதலிய இதர சரக்குகளோடு சேர்த்து கொடுக்கலாம்.

செய்கை:—வெப்பத்தைத் தனிப்பது விஷமசுரத்தை கண்டிப்பது இருதயத்திற்கு பலத்தைக்கொடுப்பது. உதரவாத ஹரகாரி வெப்பத்தை தனிப்பது கிரமி ஹரகாரி சிறியளவில் கொடுப்பது. மூத்திர தாரையிலுள்ள தாது க்ஷீணரோதிகாரி அதிக அளவில் கொடுத்தால் எரிச்சலையுண்டு பண்ணும்.

உபயோகம்:—இது சர்வ சாதாரணமாய் எல்லா சுரங்களிலும் இன்புளூயென்ஸாசுரத்தில் குளிர்சியினலுண்டாகின துன்பங்களையும் இருமலையும் தணிப்பதற்கு உபயோகப்படுகிறது. இது பசியை அதிகப்படுத்தி உதரவாத ஹரகாரியாக இருப்பதால் கிரகணி அதிசாரம் அஜீரணம் வயிற்றுப் பொருமல் முதலிய வயற்றைப் பற்றிய கோளாறுகளில் உபயோகப் படுகிறது. விட்டு விட்டு அடிக்கிற சுரத்தில் வியர்வை அதிகமாக்கி சாந்தப்படுத்துகிறது. இது விஷம சுரத்தை கண்டிப்பதில் நன்றாய் வேலை செய்கிறது என்று சொல்லப் படுகிறது. ஜலதோஷம் இருமல் ஆஸ்துமா முதலிய நுரையீரல் சுவாசக்குழாய்களைப்பற்றிய வியாதிகளில் இதை தேனோடும் நெய்யோடும் சர்க்கரையோடும் கொடுக்கலாம். காப்பி டீயைப்போல் கஷாயமாக்கி பாலைக் கூட்டியும் கொடுக்கலாம். இது இருதயத்திற்கு உற்சாகத்தை யூட்டி கபத்தை வெளிப் படுத்துகிறது. கிருமிநாசனகாரியாக இதர சரக்குகளோடும் கொடுக்கலாம். இதை ஆடு தின்னும்பாளையோடு சேர்த்து 5 தானிய எடையுள்ள குளிகையாக்கி தோலைப்பற்றிய வியாதி பரங்கிப் புண் முதலியவைகளில் உபயோகிக்கலாம். இதே குளிகையை சில வைத்தியர்கள் பரம ரகசியமாய் உபயோகிக்கிறார்கள். ரத்தத்தை விருத்தி செய்வதில் இதை பாலோடு கூட்டிக் காய்ச்சி உபயோகிக்கவும் (மரீச்சைக் ஷாதிதம் தக்தம் பாணி இந்தரோபிஸ்சஸ்யயேத் ரசாயணம் தேனேவித்துருதிகியேத் அரிதா.) யானைக்கால் வாதத்தில் தினமும் உபயோகிக்கச் சொல்லுகிறது. சீழ் பிரமேகத்திலும் தந்து மேகத்திலும் இதை சிறிதளவில் கொடுக்க உற்சாக காரியாக வேலை செய்கிறது. இதை பாலோடும் கற்கண்டுத் தூளோடும் கொடுக்கலாம் வெளிப் பிரயோகத்தில் போட்டபக்கங்களைச் சிவப்பாக்கும். தலைவலியில் இதை அரைத்து கொதிக்க வைத்தாவது, அரிசிமாவோடு சேர்த்து கொதிக்க வைத்தாவது, தலைக்கு பற்றுப் போடலாம் இது ஒற்றைத் தலைவலியை நீக்க உதவுகிறது. இதை வர்க்பாடர் மாலைக் கண்ணுக்கு தயிரோடு கூட்டி அரைத்து அஞ்சனமாக உபயோகிக்கச் சொல்லுகிறார் தோலைப்பற்றிய வியாதிகளில் நெய்யோடாவது, குப்பைமேனிச் சாற்றோடாவது, ஆடு தீண்டாப் பாளையோடாவது. அரைத்து வெண்ணெயில் விட்டு குழப்பி உபயோகிக்க வேண்டும்.

61. முஸ்தா

பெயர்கள்:—லத்தின் சைப்பரஸ் ரோட்டன்டஸ்.
தமிழ் கோரைக் கிழங்கு.
தெலுங்கு துங்க முஸ்தலு.
கன்னடம் பத்திர முஸ்டெ.
மலையாளம் முடங்கியா.
உருடு நகல் முதா.

அளவு:—5 முதல் 15 தானிய எடையுள்ள பொடியை தேனோடாகிலும்; கால் தோலாவை கஷாயமாகவேனும்; கால் தோலாவை ஒருசேர் தண்ணியில் போட்டுக் கொதிக்கவைத்து இரவெல்லாம் ஊரவைத்து சீதகஷாயமாக வேனும் உபயோகிக்கலாம்.

செய்கை:—சுவேத காரி, வழு வழுப்பையுண்டாக்கும், சுகந்த காரி, உற்சாக காரி, க்ஷீரவர்த்தனி.

உபயோகம்:—தாகம், உடம்பில் எரிச்சல் வாய் பிதற்றல் கண்கள் மஞ்சள் நிறமாதல் முதலிய குணங்களோடு கூடிய பித்த சுரத்தில் இதை கையாடலாம். இதைக் காலராவில் மூத்திரத்தை அதிகப்படுத்த உபயோகிக்கலாம். இதை தாகத்திற்கு சுரங்களிலும் பித்த மதுமேகத்திலும் உபயோகிக்கலாம். இதை அனேக சரக்குகள் சேர்த்து ஷடங்க கஷாயமாக உபயோகிக்கலாம் (கனசந்தன சுண்டியம்பு பர்பாடாசிரா சாதிதை-வாக்பாடர்.)

62. நாககேசரம்.

பேயர்கள்:—லத்தின் மிஸுவா பெரியா.

தமிழ்	சிறு நாகப்பூ.
தெலுங்கு	நாக கேசரமுலு.
கன்னடம்	நாக கேசரா.
மலையாளம்	நாகபூ.
உருடு	கபவா, கபப்சீனி.

அளவு:—10 முதல் 30 தானிய எடையுள்ள பொடியை தேனோடாவது, சர்க்கரையோடாவது, வெண்ணெயோடாவது கொடுக்கலாம்.

செய்கை:—சீதளகாரி, உதரவாத ஹரகாரி, சுகந்த காரி.

உபயோகம்:—இது ஆயுர்வேதத்தில் எல்லா லேகியங்களிலும் பசி தீபன காரியாகவும், உதரவாத ஹரகாரியாகவும், சுகந்த காரியாகவும் உபயோகமாகிறது. இது வெப்பத்தை குறைக்கக்கூடிய சரக்கு, ரத்தபேதியிலும் ரத்த மூலத்திலும் வெண்ணெய் சர்க்கரையோடும் கொடுக்கலாம். சுவேதப்பிரதரம் என்கிற எலும்புருக்கி வியாதியிலும் தயிரில் அரைத்து பத்துப் போட்டு சாதமும் மோரும் கொடுக்கும்படி பாவப்பிரகாசத்தில் சொல்லப்படுகிறது.

63. நவாசாரம்.

பேயர்கள்:—லத்தின் அமோனியை க்ளோரைடு.

தமிழ்	நவாச்சாரம்.
தெலுங்கு	நவாசாரமு.
கன்னடம்	நவாசாரா.
மலையாளம்	நவாசாரம்.
உருடு	நவாசாகர்.

அளவு:—5 முதல் 15 தானிய எடையை நெரிஞ்சிக் கஷாயத்திலாவது, இதர மூத்திரவர்த்தினி யோடாவது, சேர்த்துக் கொடுக்கலாம்.

செய்கை:—மூத்திரவர்த்தனி, ரசாயனி.

உபயோகம்:—இது கல்லீரல் வியாதிகளிலும் ஜலோதரம் மூத்திரக் கிருச்சம் முதலிய வியாதிகளில் மூத்திரவர்த்தினியாக உபயோகப்படுகிறது. இதைச் சுண்ணாம்போடு சேர்த்து குழப்ப அமோனியாவை உண்டாக்கு வதோடு அது தண்ணீரோடு குழம்பி வலியுள்ள பூட்டுகளுக்கும் தேள் கடிக்கும் பற்றுப்போடலாம். இது சங்கத் திராவகம், சொர்னவங்கம் இவைகளில் சேருகிறது. இது பசுவின் மூத்திரத்தோடாவது, சுண்ணாம்பு நீரோடாவது, சுக்கோடு கூடிய எலுமிச்சம்பழம் சாற்றோடாவது, தேவதாரைச் சேர்த்து 4 மணிக்கு 1 தரம் வீக்கம் உள்ள இடத்திலும், விஷம் உள்ள இடத்திலும் பற்றுப் போடலாம்.

64. நிம்பா

பேயர்கள்:—லத்தின் மெலிய அஜாடிராக்டா.

தமிழ்	வேம்பு.
தெலுங்கு	வேப.
கன்னடம்	பேவு.
மலையாளம்	வேபு.
உருடு	நீம்.

அளவு:—கால் முதல் 1 தோலாவை 8 மடங்கு ஜலத்தோடு கூட்டிக் காய்ச்சி

4-ல் 1 பங்கு கஷாயமாகவும், 3 முதல் 10 துளி இதனுடைய எண்ணெயையும், கால் முதல் 1 அவுன்சு இதனுடைய கொழுந்தின் சாரை தேனோடும், இதனுடைய இலைகளை உப்போடும் மிளகோடும் அரைத்து 1 கோலி அளவு கல்கமாவும், இதனுடைய வேர் காம்பு இலை புஷ்பம் பழம் இவைகளை ஒன்றாய்க் கலக்கி கால் முதல் அரைத் தோலாவை சீத கஷாயமாகவாவது, தேனோடாவது சர்க்கரையோடாவது உபயோகிக்கலாம்.

செய்கை:-வெப்பத்தை தணிக்கும் விஷமஜ்வர காரி, ஜ்வரத்தைத்தணிக்கும் கிருமிநாசனி, தாது க்ஷீணரோகி, ரத்த சுத்தினி, கசப்பு ரசாயனி, குஷ்ட நிவாரணி.

உபயோகம்:—இதனுடைய பட்டை விட்டு விட்டுவரும் ஜ்வரத்திலும் இடைவிடாதுவரும் ஜ்வரத்திலும் சாதாரண பல ஹீனத்திலும் இசிவுகளிலும் உபயோகப்படுகிறது. இது ரத்தத்தை சுத்தி செய்கிறது, ஆகையினால் இது குஷ்டத்தில் உபயோகப்படுகிறது. வாத ரத்தம், ரத்தத்தின் கொதியால் உண்டாகிற இதர வியாதிகளில் உபயோகிக்கலாம். இதனுடைய கொழுந்து தழைகள் மிளகு உப்போடு சேர்த்து அரைத்து உதரவாத ஹரகாரியாகவும், கிருமி நாசனியாகவும் குஷ்டத்திலும் உபயோகப்படுகிறது. இதனுடைய இலையின் சாற்றில் தேனைச் சேர்த்து காமாலையிலும், புழுக்களிலும் கொடுக்கலாம். இதனுடைய விதைகளை கிருமிநாசனி காரியாகவும், வியதா பேதகாரியாகவும் உபயோகிக்கலாம்.

இதன் விதையில் எடுத்த எண்ணெய் மிக கசப்பாகவும், கிருமிநாசனியாகவும் இருக்கிறது. உற்சாககாரியாகவும் குஷ்டத்திலும் உள்ளும் புறமும் உபயோகப்படுகிறது. இந்த மரத்திலிருந்து ஊருகிற மதம் குஷ்டத்திலும் ரசாயனியாகவும் உபயோகப்படுகிறது. இதன் பிஞ்சை காட்பட்ட சீழ்ப் பிரமேகத்தில் சிலர் உபயோகிக்கிறார்கள். இதனுடைய கஷாயத்தைப் புண்கள் கழுவுதற்கு தாது க்ஷீணரோகியாகவும் இதன் இலை தாது க்ஷீணரோகியாகவும் உற்சாக காரியாகவும் வீக்கங்களுக்கு பற்றாகவும் உபயோகிக்கிறார்கள். இதன் இலையை மஞ்சளோடு சேர்த்து சிறு அம்மையின் புண்களுக்கு சாதாரணமாக உபயோகிக்கிறார்கள். இதன் தளிர்களைத் தண்ணீரோடு சேர்த்து மத்தால் கடைந்த நுரையை சுர உஷ்ணத்தில் அதைக் குறைப்பதற்காக உபயோகப்படுகிறது. இந்த எண்ணெய் வெளியில் உபயோகத்தில் தாது க்ஷீணரோகியாக இருக்கிறது.

65. நிர்குண்டி.

பேயர்கள்:—லத்தின் விடிக்ஸ் நெகுண்டு.

தமிழ்	நொச்சி.
தெலுங்கு	வாவிலி.
கன்னடம்	நொக்கி.
மலையாளம்	நொச்சி.
உருடு	ஷெம்பாலி.

அளவு:—$\frac{1}{4}$ முதல் 1 அவுன்ஸ் சுவரசத்தை தேனோடும், $\frac{1}{2}$ முதல் 2 தோலா இலையை கஷாயமாகவும், 5 முதல் 15 தானிய எடையை மிளகோடு சேர்த்து அரைத்து 2; 3 தரம் தினமும் கொடுக்கலாம்.

செய்கை:—வியதா பேதகாரி, முறை வியாதி ரோகிகாரி, வெப்பத்தை தணிக்கும், வேதனா சாந்தகாரி.

உபயோகம்:—இதன் கஷாயத்தையாவது சுரசத்தையாவது மிளகோடு சேர்த்து விஷம சுரங்களில் கொடுக்கப்படுகிறது; வயிற்றுவலி, அஜீரணம் கணுவாதம், கிருமிகள் இவைகளில் உபயோகப்படுகிறது. நரம்பைப் பற்றிய சிக்கலான சுரங்களில் தலையின் பாரத்தை தணிப்பதற்கு இதன் இலைகளை நசுக்கிக்கட்டுகிறார்கள். இந்த இலையை வேகவைத்து கணுவாதத்தில் நோயுள்ள கணுக்களுக்கு ஒத்தடம் கொடுக்கலாம். கணுக்களை இதை வேகவைத்த ஜலத்தால் குளிப்பாட்டுகிறார்கள். இன்னும் பிரசவ வேதனையிலிருக்கும் பெண்களுக்கு இந்த இலையையும், தழுதாளை இலையையும், மூங்கில் இலையையும் வேப்பனிலையையும் சேர்த்துக் காய்ச்சிய தண்ணீரை ஸ்நானத்திற்கு உபயோகிக்கிறார்கள். எல்லா வாத வியாதிகளிலும் உள்ளும் புறமும் உபயோகிக்கக் கூடிய பிரசித்தி பெற்ற சரக்கு. இதன் சுரசத்தைக் கொண்டு தயார் செய்த எண்ணெயை வலிகளை அகற்றுவதில் உபயோகப்படுகிறது. தழுதாளை இலை (பிரசாரணி) சென்னையில் இதே வேலைக்கு அதிகமாய் உபயோகப்படுகிறது. இது புதியதாய் உண்டான மூட்டுவியாதிகளின் வலிகளையகற்றுவதில் பிரசித்தம் பெற்றது.

66. பர்பாடகம்.

பெயர்கள்: லத்தின் மோலுகோ கெர்வியானு

தமிழ்	பர்ப்பாடகம்.
தெலுங்கு	பர்பாடகமு.
கன்னடம்	பர்பாடகம்.
மலையாளம்	பர்பாடகம்.
உருது	ஹஜார்தானு.

அளவு:—அரைமுதல் இரண்டு தோலாவை சர்க்கரையோடு கூட்டியாவது இல்லாமலாவது கஷாயமாக உபயோகிக்கலாம். இதர சரக்குகளோடும் உபயோகிக்கலாம். (ஷடங்க கஷாயத்தில் பார்க்க.)

செய்கை:—சீதளகாரி, மூத்திரவர்த்தனி, வெப்பத்தை தணிப்பது, தாகத்தையும் உடம்பு எரிச்சலையும் போக்குவது.

உபயோகம்:—இது கோரைக் கிழங்கைப் போலவே உயர்ந்த சுரத்தில் உபயோகப்படுகிறது. (கோரைக்கிழங்கு. 61 பார்க்க). இந்த ஒரு சரக்கே பித்த சுரங்களுக்கு போதுமென்று சொல்லுகிறார்கள் (ஏக பர்பாடக ஸ்ரேஸ்டஹ பித்த சுரவினு சனக சக்கரதத்த) 120 பாகஜலத்தில் இதை ஒரு பாகம் போட்டுக் காய்ச்சி இரவில் ஊரவைத்து மறு நாள் குளிர்ச்சியாயெடுத்து சிழ்ப்பிர மேகத்திலும் மூத்திர காசத்திலும் அளருகிற மூத்திர தாரைக்கு வெகு நல்ல மருந்து. இதை வாந்தியில் தேனோடு சேர்த்துக் கொடுக்கலாமென்று சொல்லப்படுகிறது.

67. படோலா.

பெயர்கள்:—லத்தின் டிரிகோஸாந்தெஸ் [டயாய்கா.

தமிழ்	பேப்புடல்.
தெலுங்கு	செடுபொட்லா.
கன்னடம்	கைபடோலா.
மலையாளம்	பொடலாம்.
உருது	கிச்கிந்தா.

அளவு:—அரை முதல் இரண்டு தோலாவை கஷாயமாகக் கொடுக்கலாம்.

செய்கை:—உஷ்ணத்தை தணிக்கும் ரத்த சுத்தி செய்யும், கசப்பு ரசாயனி.

உபயோகம்:—இந்தக் கஷாயம் வெப்பத்தை தணிப்பதற்கும் விஷமஜுரத்தை தணிப்[illegible]படு

JL LCm 24, N28 ST N28-9-10
தமிழ்நாடு ... கப்பகம் 184871 சென்னை-600 008

ஆந்திர ஆயுர்வேத பார்மஸி லிமிடெட்,

முகவுரை.

இந்த ஔஷதசாலை 1920ஞு, ஆயுர்வேத முறைப்படி செய்யப்பட்டு எக்காலத்திலும் எல்லோராலும் அங்கீகரிக்கப்பட்ட ஆயுர்வேத ஔஷதங்கள் வேண்டிய அவ்வளவு சரியாக கிடைப்பதில்லையென்கிற குறையை நிவர்த்திசெய்யும்பொருட்டு, டாக்டர் ஆ. லக்ஷ்மீபதி அவர்களால் மூன்று லக்ஷரூபாய் மூலதனந்துடன் ஸ்தாபிக்கப்பட்டது. கீழ்க் கண்டவைகள் இதன் முக்கிய நோக்கங்கள்.

(1) எல்லா மருந்துச் சரக்குகளையும் மூலிகைகளையும் சேகரித்தல், தற்சமயம் வழக்கத்திலில்லாதவைகளைக் கண்டு பிடித்தல், கெட்டுப் போகாமல் காப்பாற்றி வைத்தல், வேண்டுபவர்களுக்கு நியாயமான விலைக்குக் கொடுத்தல் முதலியவை.

(2) பண்டைக் காலத்தியவையும் தற்காலத்தியவையுமாகிய ஸாதனங்களைக் கொண்டு 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 குணத்திற்காகவும் நற்புகழ் உண்டாயிருப்பது திருப்தியாகயிருக்கிறது. அகில இந்திய ஆயுர்வேத மகாநாட்டிலும் மற்ற மகாநாடுகளிலும் முதற்றரப் பொற்பதக்கங்களை பரிசளித்ததற்கேற்ப பொது ஜனங்களும் வைத்தியர்களும் எங்களிடத்தில் 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 மருந்துகளா வென்றறிய மருந்தின் மேல் "ஆந்திர" என்கிற பதத்தை கவனிக்குமாறும் கேட்டுக் கொள்ளுகின்றோம். எங்கள் கம்பெனியின்' "ஆந்திர ஆயுர்வேத பார்மஸி லிமிடெட்" என்கிற முழுப்பெயரையும் கவனிப்பீர்களாக. சாஸ்திரப்படி செய்யப்பட்டு உபயோகப்படுத்தப்பட்டு பயனுள்ளவைகளெனக் கண்டறிந்த சில ஔஷதங்களை எல்லோருடைய உபயோகத்தின் பொருட்டு கீழ் குறிப்பிடுகின்றோம்.

ஆந்திர ஆயுர்வேத பார்மஸி (லிமிடெட்.)

43, ஹாரிஸ் ரோட்டு, மவுண்டு ரோட்டு, மதருஸ்.

———:o:———

சித்ரகாதிவடி (5 கிரை.)

அளவு:—1 முதல் 4 மாத்திரை

வெந்நீருடனாவது, மோருடனாவது சாப்பிட வேண்டியது.

உபயோகம்:—அக்னி மாந்தியம், அரோசகம், காஸம், சூலை, குன்மம், வாந்தி முதலியவைகளைப் போக்கும்.

விலை 25 மாத்திரை புட்டி அ. 10.

சூரியாவர்த்தி (2 கிரை.)

அளவு:—வேளை ஒன்றுக்கு 1 அல்லது 2 மாத்திரை

விதம் தேனிலாவது மிளகு கஷாயத்திலாவது உட்கொள்ள ஜுரத்தையும் ஜுரத்திலுண்டாகும் தலைவலியையும் வாந்தியையும் போக்கும்.

விலை 25 மாத்திரை புட்டி ரூ. 1.

கல்யாண க்ருதம்.

அளவு:—½ முதல் 1 தோலா.

உபயோகம்:—அபஸ்மாரத்துக்கு (காக்கைவலிக்கு) இது வெகுப் பிரஸித்தமான ஔஷதம். ஸ்திரீகளுக்குண்டாகும் மூர்ச்சைகளிலும் இது சிறந்த குணந்தரும்; மூளைக்கும், நரம்புகளுக்கும் நல்ல வலிமையை உண்டுபண்ணும். உன்மாதம் என்கிற பைத்திய ரோகத்தில் இதுவெகு உபயோகமானது. ஜ்வரம் முதலிய உபத்திரவங்களையும் நிவாரணம் செய்யவல்லது.

விலை 4 அவு. ரூ. 1-8-0 1 பவுன் ரூ. 5.

அர்ஜுநாரிஷ்டம் [பை. ர.]

அளவு:—¼ முதல் ½ அவுன்ஸ்.

உபயோகம்:—இருதயத்திற்கு நல்ல பலம் தரத்தக்கது; ச்வாஸம், காஸம் முதலிய விகாரங்களையும் நிவ்ருத்தி செய்யும். இரும்புக்கு ஜலத்துடன் உட்கொள்ளவும்.

விலை 4 அவு. அ. 10 1 பவுன் ரூ. 2.

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