Lc
N56
101757

தமிழ் வைத்தியம்

... OF BOOKS
.. MAR 1952
MADRAS

வைத்திய விசாரதை
T. S. ஜனக குமாரி

ஸ்டார் பிரசுரம்

திருவல்லிக்கேணி
சென்னை-5.

மேலக்கோபுரத் தெரு
மதுரை.

முதற் பதிப்பு: டிசம்பர் - 1956
உரிமை பதிவு.

LC
N56

ARCHIVES LIBRARY
No. 101757
MADRAS

விலை ரூ. 1-0-0

STAR PUBLICATIONS

Triplicane,
MADRAS-5.

West Tower St.,
MADURAI.

நவபாரத் பிரஸ், 76, எல்லீஸ் ரோட், சென்னை-2.

முன்னுரை

பூர்வ காலத்தில் நம் முன்னோர்கள் குழந்தைகளுக்கும், பெரியவர்களுக்கும் சாதாரணமாக நிகழும் சிறு வியாதிகளுக்கு நடைமுறை ஆகாராதிகளைக் கொண்டும், மருந்து மூலிகைகளைக் கொண்டும் குணமேற்படுமாறு பரம்பரையாகச் சிகிச்சை செய்துவந்தார்கள். இந் நவ நாகரிக காலத்தில் கை வைத்திய முறைகள் அறவே ஒழிந்து சளி பிடித்தல், சீரண மாகாதிருத்தல், வயிற்று வலி, வாய்வினால் ஏற்படும் உப்புசம், வீக்கம், சூட்டினால் இருமல், இவ்விதச் சிறு நோய்களுக்குக்கூட டாக்டரை நாடிச் செல்லாமல் நிவர்த்தித்துக்கொள்ளச் சொந்தமாக வழி தெரியாமல், டாக்டருக்காகவும், அவர் கொடுக்கும் மருந்திற்காகவும் அநேக குடும்பங்களில் பணம் செலவாகிறது. குடும்பத்தில் ஏற்படும் தினசரிச் செலவுகளில் டாக்டர் பில்லும் ஒன்றுபோல் ஏற்பட்டிருக்கிறது.

அவரவர்கள் சக்திக்கு ஏற்றவாறு உடலுழைப்பு வேண்டும். சிறு வியாதியையேனும் வெல்லும் வலிவு இருக்கவேண்டும். பெண்களாயின் வீட்டிலுள்ள வேலைகளைத் தாங்களே செய்வதாலும் வீட்டிலுள்ள தோட்டத்தில் தங்களாலியன்றதைச் செய்வதாலும் உடம்பிலுள்ள ஒவ்வொரு அங்கத்திற்கும் அசைவு ஏற்பட்டு ரத்த ஓட்டம் மிகுதியாகி ஆரோக்கியத்தை உண்டாக்குகிறது. சரீரத்தினால் உழைக்கும் மனிதருக்குத்தான் பசி எடுக்கும். சரீரமும் ஆரோக்கியமாக இருக்கும்.

மனிதன் ஒரு நிர்ணய காலம் வரையில்தான் வளருகிறான். பிறகு வளரும் காலத்தில் சாப்பிட்டு வந்த ஆகாரங்களையே சாப்பிட்டாலும் வளருகிறதில்லை. ஆதலால் நாம் வளரும் வயதில் சத்துள்ள ஆகாராதிகளைச் சாப்பிட வேண்டும். வியாதிகள் வராதபடி ஆகாராதிகளைக்

கொண்டும், தேகப் பயிற்சிகளாலும், நோய்க்கு இடம் கொடாமல் கவனித்துக்கொள்ள வேண்டும். வியாதிகள் ஏற்படாமலும், சொல்பமாக இருக்கும்பொழுது நம் சமூகத்தில் தொன்றுதொட்டு வழங்கப்பட்ட கை வைத்தியங்களால் கூடுமான வரை குணமாக்கிக் கொள்ளலாம்.

எடுத்ததற்கெல்லாம் டாக்டரிடம் ஓடாதீர்கள். ஆங்கில வைத்தியம்தான் உடனே குணம் தரும், மற்றவை பயன்படாது என்ற தவறான எண்ணத்தை விட்டுவிடுங்கள். ஆங்கில வைத்திய முறையிலே கைதேர்ந்த டாக்டர்களால் கைவிடப்பட்ட கேசுகளை சாதாரணப் பச்சிலை மூலிகைகளைக் கொண்டே கை வைத்திய முறையிலே குணமாகி விடுவதைக் கண்டு ஆச்சரியப் படுகிறோம். கடவுள் சிருஷ்டியில் எண்ணற்ற செடி கொடிகள், பச்சிலைகள், பழ வகைகள், மருந்துச் சரக்குகள் மனித வர்க்கங்களுக்குச் சஞ்சீவிகளாக விளங்கி வருகின்றன. கவனித்துப் பார்த்தால் உண்மை விளங்கும்.

‘தமிழ் நாடு’ செய்திப் பகுதி ஆசிரியர் உயர்திரு **M. S. P.** சண்முகம் எம்.ஏ. அவர்களின் விருப்பப்படி “தமிழ் நாடு” நாளிதழிலே தொடர்ந்து பிரசுரமான சுகவாழ்க் கட்டுரைகளுக்கு நாடெங்கிலுமிருந்து நல்லாதரவு கிடைத்தன. கட்டுரைகளைப் பிரசுரித்து ஆதரித்த ஸ்ரீ சண்முகம் அவர்கட்கு இதயபூர்வமான நன்றி உரியதாகுக.

புத்தக உருவத்திலே வெளியிட வேண்டுமென்று கேட்டுக்கொண்ட பல்லாயிரக்கணக்கான வாசக நேயர்களின் விருப்பத்தை ஸ்டார் பிரசுராலயத்தார் பூர்த்தி செய்திருக்கிறார்கள். அவர்கட்கும் என் இதயபூர்வமான நன்றி உரியதாகுக.

திருச்சிராப்பள்ளி }
26—11—56. }

T. S. ஜனககுமாரி.

மலரே மருந்து

தாமரை

இயற்கையழகை மக்கள் உணரும்படிச் செய்து அவ்வழகில், அவற்றினிடத்தில் ஈடுபட்டுப் புளகாங்கிதம் கொள்ளும்படிச் செய்வதில் மலரினங்கள் தலை சிறந்து விளங்குகின்றன. அவ்வித மலர்களில் தெய்வீகத் தன்மையாலும் அழகிய தோற்றத்தினாலும், அதனால் ஏற்படும் உபயோகத்தாலும் முதன்மைத் தானம் வகிப்பது தாமரை மலர். அதைப் புகழ்ந்து மகிழ்ந்து பாடாத புலவர்களில்லை. அதன் புனிதத் தன்மையைப் போற்றாத மதமில்லை. தேவ ஒளி அதனின்றும் வீசுகிறது. மானிடரை மயக்குகிறது. மங்கையருள்ளத்தைத் தன் வயப்படுத்துகிறது. பார்ப்பவர்களுக்கு ஆத்ம சாந்தியளிக்கிறது. அதன் மணம் மனதுக்கு இன்பத்தை ஊட்டுகிறது.

“சேற்றில் பிறந்த செந்தாமரை” என்ற சொல் ஒரு மனிதன் மகிமையை அவன் பிறப்பினால் மட்டும் நிர்ணயிப்பது நியாயமானதல்ல என்பதை நிரூபிப்பதற்கொப்பாக, செந்தாமரை மலர் சேற்றில் உதித்த போதிலும், அதை மக்கள் எவ்வாறு போற்றிப் புகழ்ந்து விரும்புகிறார்களோ, அதே போலக் குணமும் உண்மை சாமர்த்தியமும் உள்ள எவரும் எக்குடியில் எந்நிலையில் பிறந்து

வளர்ந்திருந்த போதிலும் அவர்களது மகிமை இவ்வுலகத்தில் நிச்சயம் பிரகாசிக்கும் என்பதைத் தாமரை மலர் எல்லாருக்கும் உள்ளங்கை நெல்லிக் கனி போல் எடுத்துக் காட்டுகிறது. சேற்றிலே உண்டான போதிலும் செகத்திலே ஆண்டவனுக்கு அர்ச்சிக்கும் புஷ்பங்களில் தாமரை மலர் முதன்மையாக மதிக்கப்படுகிறது. அ போல உத்தமர்களின் பெருமையைத் தாழ்குடிப் பிற மங்கவைக்க இயலாது என்பதைத் தாமரை மலர் பா ரும் உணருமாறு செய்கிறது. பிறப்பால் உயர்வு தாழ்வு நிர்ணயிப்பது புத்திசாலிகளுக்கு அடுத்ததல்ல ,என்பதைப் பரமனுக்குரிய பங்கஜ புஷ்பமாகிய தாமரை எடுத்துக் காட்டுகிறது. அந்த உண்மையைக் கண்கூடாக எடுத்துக் காட்ட நாயன்மார்கள் சரித்திரத்திலும், ஆழ்வார்கள் சரித்திரத்திலும் இன்னும் எல்லாத் தேச அரசியல் பொருளாதார சரித்திரங்களிலும் எண்ணற்ற உதாரணங்கள் இருக்கின்றன. சேற்றில் முளைத்த செந்தாமரைகளும், குப்பையில் கிடந்த குன்றிமணிகளுமே இன்று உலகை ஆட்டி வைக்கின்றன என்பது கவனிக்கத்தக்கது.

வாழ்க்கை வழிகாட்டி

மக்களுக்குச் சகிப்புத் தன்மையின் மாண்பையும் தாமரை காட்டுகிறது. அதன் வளர்ச்சியின் இயற்கையைப் பாருங்கள். தண்ணீருயர்ந்தால் அதுவும் உயரும்; தண்ணீர் தாழ்ந்தால் அதுவும் தாழும். தண்ணீரிலே அலைகளும் ஆட்டங்களும் ஏற்பட்டால் மெதுவாக ஆடிக் கொடுத்து அதன் நிலைமையைக் காப்பாற்றிக் கொள்ளும். நீர்நிலையை எதிர்த்துப் போராடாமல் அதனுடைய சமய காலங்களுக்கேற்ப வளர்ந்து வந்து, அவ்வழியின் மேன்மையை நாமறியச் செய்கிறது.

இலையைக் கவனியுங்கள்! இது சதாகாலமும் தண்ணீரிலேயே இருக்கிறது. ஆனால் இதன்மேல் தண்ணீர்

துளியாவது ஒட்டுகிறதா? இல்லை. நீரின் அடையாளம் ஏதாவது இலையில் படிந்திருக்கிறதா? இல்லை. பெரிய ர்கள், நாம் இவ்வுலகில் வாழ்வதும் அப்படியே யிருக்க வண்டுமென்று கூறுகிறார்கள். அதாவது தாமரையிலைத் ண்ணீர் போல் பட்டும் படாமலும் தொட்டும் தொடா ும் இருக்க வேண்டும். நம் அழியாத ஆத்மாவின்மீது தாரு கறையும் படாதபடி வாழ்க்கையை நடத்த எடும். மற்றுமொரு உண்மையையும் கவனியுங்கள். அதாவது தூய குணசீலர்கள், எவ்வளவு கேவலமானவர்கள் துர் நடத்தையுள்ளவர்கள், பாபிகள் மத்தியில் வசித்துவந்த போதிலும் அவர்களது நற்குணமும், தூய்மையும் சற்றும் பாதிக்கப்படாதென்பதேயாகும்.

தாமரைப் புஷ்பம்

மனிதன் நோய்நொடி யின்றியும் அதி மேதாவியாகவும் இருக்கவேண்டுமானால் மூளை சரியான நிலையில் இருக்கவேண்டும். பலவிதக் கவலையினாலும் வேறு காரணங்களாலும் மூளை சில சமயங்களில் சீர்கெடும். அதனால் பாரிசவாய்வு, தலைசுற்றல், காக்காய்வலி, பித்த மயக்கம், சித்தப்ரமை முதலிய நோய்கள் ஏற்படுகின்றன. மூளையைப் பலப்படுத்தினால் ஆயுள் பெருகும் எனச் சித்தபுருஷர்கள் கூறியுள்ளார்கள்.

மூளையைப் பலப்படுத்துவது தாமரையே. அது வெண்தாமரை, செந்தாமரை, கல்தாமரை, ஆகாசத்தாமரை என நான்கு வகைப்படும். அவற்றுள் சிவந்த புஷ்பம் கொடுப்பதை செந்தாமரை என்றும், வெள்ளைப் புஷ்பத்தைக் கொடுப்பதை வெண்தாமரை என்றும் பூமியில் வேரோடாமல் நீரில் அந்தரமாய் வேரோடிக் கொத்துக் கொத்தாகக் காணப்படுவது ஆகாசத்தாமரை

என்றும் கூறுவார்கள். கல்தாமரை கற்பாறைகளின் வெடிப்புகளில் ஒரு ரூபாய் அளவில் வட்டவடிவமாகக் காணப்படும்.

கல்தாமரை இலையைப் பறித்து உலர்த்தியபின், பொடி செய்த பின்னும், நீர்பட்ட மாத்திரத்தில் பச்சை நிறம் திரும்பி அன்றுவிட்ட இலையைப்போல் காணப் படும். இரும்பு ஊசியை மேல் சொன்ன இலையில் சொருகி வைத்திருந்து மறுநாள் பார்க்க இரும்பு ஊசியின் மேல் செம்பு வாடை படிந்து காணும்.

கல்தாமரை இலையில் தாமிரச்சத்து அதிகம். கல் தாமரை இலையைத் தூள் செய்து சாம்பலாக்கி நீரில் கரைத்துக் காய்ச்சிச் செம்பு எடுத்தால் பரிசுத்தமான செம்பு கிடைக்கும். அச் செம்பினால் செய்யும் மருந்து விசேஷ நோய்களை உடனே போக்கிவிடுகிறது என்பதும் கவனிக்கத்தக்கது.

கல்தாமரையில் 50 பங்கு தாமிரச்சத்து இருக் கின்றது. வெள்ளைத்தாமரையில் 20 பங்கும், ஆகாசத் தாமிரயில் 15 பங்கும், செந்தாமரையில் 15 பங்கும், தாமிரச்சத்து இருக்கின்றது. கல்தாமரையில் ஐந்து பங்கு வங்கச்சத்தும் இருக்கின்றது.

கல்தாமரை என்பதில் புஷ்பம் இல்லை. இலையை மாத்திரம் உபயோகிக்கவேண்டும். இலையைப் பொடி செய்து வைத்துக்கொண்டு காலை மாலைகளில் ஒரு சிட்டிகை சுத்த நீருடன் கலந்து பருகலாம். மற்றும் லேகியங்களில் கலந்து சாப்பிடலாம். இது மூளைக்குப் பலம் தந்து ஆயுளைப் பெருக்கும்.

கல்தாமரையை நிழலில் உலர்த்தி எடுத்துக்கொண் டது 5 பங்கு, சீந்தில் சர்க்கரை 1 பங்கு, மூங்கிலுப்பு 1 பங்கு, சீனாக்கற்கண்டு பொடி 10 பங்கும் சேர்த்து

நன்றாகப் பொடி செய்து வைத்துக்கொண்டு, காலை மாலை வேளைகளில், பசு நெய்யில் குழைத்துச் சாப்பிட்டு வந்தால், புத்திமயக்கம், சித்தப்ரமை, இரத்தக்கொதிப்பு முதலியவற்றைப் போக்கி நல்ல பலத்தைத் தரும். மேலே விவரித்த மருந்துகளுடன் நல்முத்து பஸ்பம் சேர்த்துச் சாப்பிட ஆண்மையும், இரத்த விருத்தியும் ஏற்படும். க்ஷயரோகம், எலும்புருக்கி முதலிய நோய்களையும் போக்கிப் புதிய பலமும் உண்டாகும்.

தாமரைப்பூ, கிழங்கு, கொட்டை, தண்டு, இலை ஆகிய இவைகள் யாவும் உபயோகத்தில் இருக்கின்றன.

புஷ்பத்தில் சிவப்பு, வெள்ளை என இரு வகைகள் உண்டு. வெள்ளைப்பூ—வெண்தாமரை இருதயத்திற்கும், மூளைக்கும் நல்லது. சிவப்புப்பூ—செந்தாமரை மூல உஷ்ணத்திற்கு மிகவும் நல்லது.

வெண்தாமரை மூளையில் அதிகமாய் வேலை செய்யக் கூடியதும் செந்தாமரை இருதயத்திலும், இரத்தத்திலும் நன்றாய் வேலை செய்யக்கூடியது மாகும். ஏறக்குறைய இரண்டும் சமகுணத்தை உடைய தானாலும் கொஞ்சம் மாறுதல் இருக்கின்றது. ஆனதால் மூளைக்கு உபயோகமானது வெண்தாமரைப் பூவேயாகும்.

இருதய கமலத்தைக் காப்பதற்கு அடையாளமாக அந்த இடத்தில் ஒரு அதிதேவதையைக் குறித்து அத் தேவதையின் இருப்பிடத்தைக் காட்டுவது போல தாமரைப் புஷ்பத்தைக் காட்டிவைத்தார்கள். எப்படி வியாசர் கூறிய புராணங்களில் விஷ்ணுவை இரட்சிக்கப் படும் கடவுள், அவரிடத்திலிருந்து பிரம்மா முதலானவர் கள் தோன்றி உலகை நடத்தி வருகின்றார்கள் என்று சொன்னாரோ, அதுபோல சரீரமாகிய உலகத்தை நடத்த

மூளையே முதல் காரணமாய் இருப்பதையும் அதிலிருந்து காற்றின் போதல் வருதல் இருதய வேலை செய்தல் அங்கிருந்து இரத்தம் பரவல் பின் உணர்ச்சி, முதலிய சகல காரியங்களையும் நடத்தி வருவதால், மூளையைத் தேகத்திற்கு மூலகாரணமாயும் அதை ரட்சிக்கத் தாமரைப் பூவைக் குறியாகவும் காட்டியிருக்கின்றார்கள்.

மூளையைக் காப்பதற்கு உலகத்திலே பலர் கோடிக் கணக்கான பணத்தைச் செலவிட்டு ஆராய்ச்சி செய்து வருகின்றார்கள். இது கால பரியந்தமும் எந்நாட்டிலும் மூளைக்குச் சரியான மருந்தைக் கண்டுபிடித்ததாய்த் தெரியவில்லை. மூளையைப் பலப்படுத்தினால் ஆயுளைப் பெருக்கிக் கொள்ளலாம் என்பதை நமது பெரியார் இராமலிங்க சுவாமிகள் கூறியிருக்கின்றார். அவற்றில் தாமரைப் புஷ்பத்தைக் கொண்டே சாகாமல் நீண்ட நாள் இருக்கலாம் எனப் பாடினதைக் கவனிக்கத் தாமரைப் பூவின் பெருமையை என்னென்று கூறமுடியும்?

ஆகாசத்தாமரை—வறண்ட கால்வாய்—குளங்களில் தாமரை இலையைப் போல் உற்பத்தியாகும். இதைப் பரிட்சிக்கவேண்டுமானால் உலர்ந்த இலையைப் பார்த்தால் அறிந்து கொள்ளலாம். சூரியனையே எதிர்நோக்கிக் காணும் புஷ்பத்தை எப்படி சூரியகாந்தி என்று சொல்லுகின்றோமோ அதுபோல ஆகாயத்தையே நோக்கிச் சுருண்டு காணும் தாமரை இலைக்கு ஆகாயத் தாமரை எனப்பெயர். இந்த இலையானது உலர்ந்த பின் கூண்டைப் போல மேல் நோக்கியே இருக்கும். இக்காரணம் பற்றியே இது ஆகாசத் தாமரை என அழைக்கப்படுகிறது. கொடிய க்ஷய வியாதியையும் குட்டத்தையும் போக்கும் வல்லமையுடையது. சுவாசக்குழாயில் உள்ள இரணத்தைச் சுலபத்தில் ஆற்றிவிடும். க்ஷயக் கிருமிகளை வளர விடாமல் கொன்றுவிடும்.

அழுகிரந்தி குட்டம்
அடர்ந்த கரப்பான்
புழுவுறுமக் கூடுமுதற்
போகும் அழகாரும்
இந்திர நீலக் கருங்கண்
ஏந்திழையே யெப்போதும்
அந்தரத் தாமரையாலாம்.

கல்தாமரை கோயமுத்தூருக்கு அடுத்த வெள்ளிமலை, மருதமலை, கொல்லிமலை, காளத்திமலை இவைகளில் ஏராளமாகக் கிடைக்கிறது. இராசபாளையத்து மலைச்சாரல்களிலும் ஏராளமாய்க் கிடைக்கிறது.

தாமரைப் பூவைக் கியாழமிட்டு (ஒரு பூவைக் காம்பு நீக்கிக் கால்படி நீர்விட்டு அரைக்கால் படியாகக் காய்ச்சி) காலை மாலைகளில் பருகிவர நரை, திரை மாறிவிடும். மூளை பலப்படும். தேகம் சிவந்து காணும்.

குழந்தைகளுக்கு 103 டிகிரி உஷ்ணம் சரீரத்தில் காணுமானால் மூளை அதரிவிடும். அது சமயம் வலி காணும். அவ்வலிகளுக்குத் தாமரைப்பூவின் கஷாயத்தைக் கொடுத்தால் மூளைப் பலப்பட்டு வலி நீங்கப்பெறுவதைக் காணலாம்.

பெரியவர்களுக்கு 105 டிகிரிக்குமேல் சுரம் இருந்தால் வலி காணும். மூளை சிதறி மிரள மிரள விழிப்பார்கள். அவர்கட்குத் தாமரைப்பூ கியாழத்தைக் கொடுத்துப் பாருங்கள். உடனே உண்மை விளங்கும். ஆச்சரியமான குணம் காணலாம்.

இராமலிங்க சுவாமிகள் கூறியிருப்பதைப் பாருங்கள்:

“பொற்பங் கயத்தின் புகாறவுஞ்
சுத்த சலமும் புகல்கின்ற

வெற்பந்தாமாமதி மிகவும் விளங்கும்
பசுவின் தீம்பாலும்
நற்பஞ்சகய மொன்ருகக் கலந்து
மரண ரவைதீர்க்குங்
கற்பங்கொடுத்தாய் நின்றனக்குக்
கைம்மாறேது கொடுப்பேனே.

ஆகாசத் தாமரை, கற்ருமரை, வெண்தாமரைப் பூ, சுத்தநீர், பசுவின் பால் ஆக ஐந்து ம்கலந்ததே கற்பம்.

தாமரைப்பூ உலர்ந்தது ஒரு பலம், காசினி விரை ஒரு பலம், விரைதிராட்சை ஒரு பலம், சீந்தில்கொடி ஒரு பலம், சுக்கு அரைப்பலம், திப்பிலி கால் பலம், நெல்லி வித்து ஒரு பலம் ஆக இவைகளை ஒரு படி பாலில் வேக வைத்து சர்க்கரை பன்னிரண்டு பலம் நெய் எழரைப்பலம், தேன் இரண்டு பலம் சேர்த்து லேகியம் பதமாய்க் கிளறிக் கொண்டு காலை மாலைகளில் கழற்சிக்காய் அளவு சாப்பிட்டுவர இருதய நோய்கள் யாவும் தீர்ந்து, மூளைக்குப் பல முண்டாகும்.

உலகில் ஆங்கில வைத்தியர்கள், "கன்வல்சன்" வலி வியாதிக்கு அநேக மருந்துகளைக் கண்டுபிடித்து உபயோகித்து வருகிருர்கள். என்ருலும் இதுவரையில் தாமரைப் புஷ்பத்திற்குச் சமமான மருந்தைக் கண்டு பிடித்ததாகத் தெரியவில்லை.

கண் சிவப்பு, கண்ணில் நீர் வடிதல் இவைகட்குத் தாமரைப் புஷ்பத்தைப் பசும்பாலில் போட்டுக் காய்ச்சி இறக்கி அந்த ஆவியை விழிகட்குக் காட்ட உடனே குணமாகும்.

பித்தகாசம் கண் பார்வையைக் குறைத்து விடும். இதற்குத் தாமரை இலைச்சாறு,பூவின்சாறு,கிழங்கின்சாறு.

நல்லெண்ணெய் கூட்டிக் காய்ச்சிக் குளித்துவர மங்கின பார்வை பிரகாசமாகத் தெரியும். கபாலக் கொதிப்பு, மயிர் உதிர்தல், அந்திகாங்கை தீரும். இந்த எண்ணெயையே ஆருத ரணங்களில் போட்டுவர ஆச்சரியமான குணம் காணலாம்.

கண்ணுக் கொளி கொடுக்கும்
காசபித்தம் போக்கும்
எண்ணுங் குளிர்ச்சி தரும்
ஏந்திழையே—புண்களில்
தாமரைப் பண்ணும் போக்கும்
தொந்திக் கடுப்பகற்றும்
தாமரைக் கந்தமது தானே.
(தேரையர்)

ஒன்றரை வயதுடைய பெண் குழந்தைக்கு வலிப்புக் கண்டது. விட்டு விட்டு வந்தது. வர வர அதிகமாக வந்து இழுத்துக் கொண்டே இருந்தது. அருகிலுள்ள ஆங்கில வைத்தியரை அழைத்துக் காட்டிஞர்கள். அவர் கொடுத்த மருந்தில் குணமில்லை. வலி அதிகமாக இருந்தது. பெரிய மருத்துவ மனைக்குக் கொண்டு போஞர்கள். குழந்தையின் தாயும், மற்றையோரும் குழந்தை குணப்படவேண்டுமே என்று துடிதுடித்து நின்ற காட்சி காணப் பரிதாபமாக இருந்தது. ஊசி போட்டார்கள்; குணமில்லை. 'ஒரு கண் சாய்ந்துவிட்டதே. கால் கை ஒரு பக்கம் இழுக்கின்றதே' என்று சொல்லி, இது குணப்படாது வீட்டிற்கு எடுத்துப் போங்கள் என்று சொல்லிவிட்டார்கள். தாய் தவித்த காட்சி காணத்தரமல்ல. கடைசியாக நான் அவர்கட்கு ஆறுதல் சொல்லிப் பயப்பட வேண்டாம், குழந்தை பிழைத்துவிடும் என்று தைரியமூட்டி ஒரு பேசினில் வென்னீர் கொண்டுவரச் சொல்லி அதில் கொஞ்சம் உப்

பைப் போட்டுவிட்டு வலித்துக் கொண்டிருக்கும் குழந்தையைத் தூக்கி நீரில்விட்டு விட்டேன்.

தலையை மட்டும் தூக்கிப் பிடித்துக் கொண்டு வயிற்றை நீரினுல் அலம்பிக்கொண்டு சுமார் பதினைந்து நிமிடம் வைத்திருந்தேன். சுரம் குறைய ஆரம்பித்தது. வலி கொஞ்சம் குறைந்தது. குழந்தை பிழைக்கும் பயப்பட வேண்டாம் என்று தைரியம் கூறி, கடைத் தெருவிற்குப் போய் வெண் தாமரைப் புஷ்பம் கொண்டுவரும்படி ஆள் அனுப்பினேன்.

வெண்தாமரைப் பூவைக் கியாழமிட்டு, அதில் சர்க்கரை சேர்த்துக் கொடுத்தேன். இரண்டு மணி நேரத்திற்குள் வலி பூர்ணமாக நீங்கிவிட்டது. ஆனுலும்தொடர்ந்து மூன்று நாட்கள் கொடுத்ததில் குழந்தையின் சோர்வும் நீங்கியது. பிழைக்காது என்று கைவிட்ட குழந்தை தாமரைப் பூவால் பிழைத்தது.

தாமரைப் பூவை ஒவ்வொருவரும் நன்ருகப் பயன் படுத்தி நோயின்றி அரோகதிடகாத்திரராக நீடூழி வாழ்வார்களாக.

சம்பங்கி

சம்பங்கி – மரசம்பங்கி இப்பொழுது நகரங்களில் சாலைகளிலும் வீடுகளிலும் தோட்டங்களிலும் பயிராக்கப்படுகிறது. இது அதிக உயரமாக இருக்காது. மித சீதோஷ்ணமான பிரதேசங்களில் ஓங்கி வளருவதும் உண்டு. அங்கு புஷ்பங்கள் அதிகமாகப் பூக்கும். இம் மரங்கள் ஆந்திர தேசத்தில் அதிகமாகக் காணப்படுகின்றன. விசேஷமாக விசாகப்பட்டணத்துக்கு அருகிலிருக்கும் சிம்மாசலத்தில் இருப்பதைப்போல வேறெங்கும் அவ்

வளவு அதிகமாகக் காணமுடியாது! பெங்களூரில் பசவங்குடியிலிருந்து மல்லேசுவரம்வரை ரோடு பூராவும் இரு புறங்களிலும் சம்பங்கி மரங்கள் வரிசையாக வைத்துப் பயிராக்கப்பட்டிருக்கின்றன. இவைகள் நன்ருகப் பூத்துக் காய்த்துச் செழித்து நிற்பது கண்களுக்கோர் அரிய காட்சி விருந்தாகும். சுவர்ண மயமான மலர்களுடன் விளங்கும்போது அவைகளிடையே போகும் யாவர் மனதும் குதூகலமடைகிறது. இந்தச்சாலையைச்சம்பங்கிச் சாலை என்றே அழைக்கிருர்கள்.

பல பெயர்கள்

சம்பங்கிப் புஷ்பங்கள் பொன்னிறமாக இருப்பதால் தான் வடமொழியில் இம்மலருக்கு ‘சுவர்ணபுஷ்பம்’ ‘காஞ்சன மலர்’ ‘கேமகுசுமம்’ என்ற பெயர்கள் வழங்கப்பட்டு வருகின்றன. ஆங்கிலத்திலும் இதற்கு ‘சுவர்ண புஷ்பச் செடி’ என்று பெயர். வைத்திய சாத்திரத்தில் சண்பகம்,• உக்ரகந்தியா, குசுமாதிபா, விகரபுஷ்பம், புண்யகந்தா, பிருங்கமோகினி, சுரபி, அதிகந்தா, சுகுமாரா, லதவனதீபா என்ற பெயர்கள் சம்பங்கியையே குறிக்கின்றன.

கவிகளும், நூல் வல்லோர்களும் சண்பகப் பூவை நங்கையரின் நாசிக்கு (மூக்குக்கு) ஒப்பிட்டுப் பல காவியங்களில் கூறியிருக்கிருர்கள். கற்ருேர், மற்ருேர் எல்லாருடைய மனதையும் வயப்படுத்திவிட்ட சம்பங்கி பலவித மருந்துகள் செய்வதற்குப் பயன்படுவதால் வைத்தியர்களும் அதைப் போற்றிப் புகழ்கிருர்கள். பார்வைக்கு அழகாகப் பொன்னிறமாகத் திகழ்வதால் நாரீமணிகள் அதைத் தங்களுடைய கூந்தலில் வைத்து இன்புறுகிருர்கள். இம்மலர்களின் உதவியினுல் செய்யப்படும் வாசனைத் திரவியங்களை விற்பனை செய்து வியாபாரிகள் நல்ல லாபம் அடைகிருர்கள்.

மருத்துவப் பயன்கள்

சண்பக மரத்தின் ஒவ்வொரு உறுப்பும் ஏதாவது ஒருவித மருந்து செய்ய உதவுகிறது. சண்பக மரத்தின் வேர், பட்டை, இலைகள் அனைத்தும் வைத்தியர்களுக்கு உபயோகப்படுகின்றன. இதன் வேர் பேதி மருந்தாக உபயோகப்படுகிறது. புஷ்பம் தேக ஆரோக்கியத்தையும், பலத்தையும் தருகிறது. பட்டையைப் போட்டு கஷாயம் செய்து சாப்பிட சுரம் நீங்குகிறது. இதன் இலைகளுக்கும் துளிர்களுக்கும் கர்ப்பப் பையில் உள்ள எல்லாவிதமான ரோகங்களையும் கண்டிக்கும் சக்தி இருக்கிறது. புண்களுக்கும் இதன் இலையை வாட்டி வைத்துக் கட்டினால் புண்ணிலுள்ள பூச்சிகள் செத்துப்போய் புண் ஆறிவிடும். இதன் விதைக்கும் கிருமிகளை நசிக்கச் செய்யும் குணமிருக்கிறது.

சண்பகப் புஷ்பத்தின் கியாழம் அசீர்ணம், மலக்கட்டு, சுரம் முதலிய வியாதிகளைப் போக்கடிக்கும். வேளைக்கு அரை அவுன்சு முதல் இரண்டு அவுன்சு வரை சாப்பிடலாம். உடனே குணம் காணலாம். கனோரியா என்னும் நோய்க்கு இக்கியாழம் கைகண்ட ஔடதம்.

ஆலிவ் எண்ணெய் 2 அவுன்சில் இருபது புஷ்பங்களை நன்றாய் அரைத்து வைத்துக்கொண்டு முக்கியமான சில நோய்களுக்கு உபயோகப்படுத்தலாம். எவ்விதமான தலைவலிக்கும் இந்த விழுதைப் பத்துப் போட்டால் உடனே நின்றுவிடும்.

கண் எரிச்சல், கண் சிவந்திருத்தல், கண்களிலிருந்து தண்ணீர் வடிதல் முதலியவைகட்குக் கண்களைச் சுற்றிப் புஷ்பங்களை . அறைத்த பற்றைப் போடவேண்டும். மூக்கில் வலி, துர்க்கந்தம், சுவாசம் விடமுடியாதிருத்தல்

போன்ற கோளாறுகளையும், வாத சம்பந்தமான நோய்களையும் கண்டித்துச் சுகத்தைத் தருகிறது.

சம்பங்கியின் வேரையும் நன்றாக உலர்த்திப் பொடி செய்து வைத்துக்கொண்டு பட்டைச் சூரணம் ஒரு பங்கு, வேர்ச் சூரணம் 2 பங்கு கலந்து வெந்நீரில் குழைத்து உடைந்துபோன புண்களில் தடவி வந்தால் மிகவும் ஆச்சரியப்படும்படி மூன்றே நாளில் ரணம் ஆறிவிடும்.

சம்பங்கி இலையின் ரசத்தை எடுத்து வடிகட்டிச் சுத்தமான தேனுடன் கலந்து சாப்பிட்டு வந்தால் எல்லா விதமான சூதக நோய்களும் கண்டிக்கப்படும். கர்ப்பப் பை சுத்தீகரிக்கப்படும்.

இதன் கொழுந்தின் சாறைக் கண்களில் பிழிந்தால் கண்கள் குளிர்ச்சியடைந்து பிரகாசமும் அதிகரிக்கும். கண்நோய் தீரும். பிரசவித்த பெண்களுக்கு உண்டாகும் ஜன்னி, அலறல் போன்ற நோய்களுக்குச் சம்பங்கி இலைகளைப் பசு நெய்யில் வதக்கித் தலையில் கட்ட உடனே சுகமுண்டாகும்.

உடலுக்கும், மனதுக்கும், கண்ணுக்கும், காட்சிக்கும் இவ்வளவு விசேஷ நன்மைகளைச் செய்யும் சம்பங்கியைப் போற்றுவோமாக!

செம்பருத்தி

அழகிய மலர்களில் செம்பருத்திப்பூவும் ஒன்றாகும். செம்பருத்திப்பூவில் பலவித வர்ணங்கள் இருக்கின்றன. சிவப்புப் பூவே விசேஷமானதாகும். சில புஷ்பங்களில் இதழ்கள் அடுக்கடுக்காகவும், சிலவற்றில் தனித்தனியாகவும் இருக்கின்றன. சிவப்பு, வெள்ளை, மஞ்சள், ரோஜா

வர்ணம் முதலிய இனங்கள் தோட்டங்களில் பயிராக்கப் படுகின்றன.

அணி அணியாக நிற்கும் மரங்களில் அடுக்கடுக்காகச் செம்பருத்தி மலர்கள் பூத்துப் பிரகாசிப்பது மிருதுவான பட்டுக் குஞ்சங்கள் தொங்குவது போன்று கண்கவர் அழகினதாயிருக்கும். பன்மொழிக் கவிகளும், இம்மலரையும், இதன் வனப்பையும் மிகவும் புகழ்ந்து பாடியிருக்கிறார்கள். செம்பருத்தியில் சிவப்பு வர்ணமொன்றே மிக மிகப் பிரபல்யமாய் இருப்பதால், இதற்கு 'இரத்த புஷ்பி' என்றொரு சிறப்புப் பெயரும் வழங்கப்பட்டிருக்கிறது. இதற்கு அர்க்கப்ரியா, சூரியரத்னா, ஹரிவல்லபா என்ற பெயர்களும் உண்டு. தெய்வ வழிபாட்டில் செம்பருத்திக்குத் தனிப் பெருமை என்றுமே உண்டு. புஷ்பத்தின் அழகைப்போலவே இது தொடுவதற்கும் மிக மிருதுவாக இருக்கும்.

மருத்துவப் பயன்கள்

செம்பருத்திப் பூவின் மருத்துவப் பயன்களைப்பற்றி ஆயுர்வேதமும் யூனானி வைத்தியமும் விரிவாகக் கூறுகின்றன. அனுபவத்தில் குணம் கண்டவற்றை மட்டும் இங்கு குறிப்பிடுகிறேன். செம்பருத்தியின் வேர், இலை, மொக்கு, பூ, யாவும் மருத்துவப் பயன்கள் உள்ளவையே. பலவித ஔடதங்கள் செய்வதற்குப் பயன்படுகின்றன.

செம்பருத்தி மலர்த் துளிகளினால் செய்த பானகம் அல்லது கியாழம் இரத்த புஷ்டியையும், மனோ ரம்மியத்தையும் தருகிறது. இதற்கு எல்லாவித மூத்திர சம்மந்தமான வியாதிகளையும், கர்ப்ப வியாதிகளையும் கண்டிக்கும் குணமிருக்கிறது. இம்மலர்த் துளிகளின் சக்திதான் என்னே!

இரண்டு, மூன்று புஷ்பங்களைப் பசு நெய்யில் வறுத்துத் தின்றால் இரத்தப்போக்கு நின்றுவிடும். புஷ்பவதியாகாத பெண்களுக்கு இதைக் கொடுத்துவந்தால் சீக்கிரம் புஷ்பவதியாவார்கள். இந்த மூலிகையையும், தாமரைக் கிழங்கையும், வெள்ளரி பூராபட்டையையும் சூரணம் செய்து தினம் அரைத் தோலா அளவு சாப்பிட்டால் எவ்விதமான இரத்தப் போக்கும் மறைந்துபோகும். இதன் விதையைக் கியாழம் செய்து சாப்பிட்டால் எந்தவிதமான மேக வியாதியும் நீங்கிவிடும்.

செம்பருத்தித் தைலம்

செம்பருத்திப் பூவின் சாறும், நல்லெண்ணெய்யும் சம பாகம் எடுத்துக்கொண்டு ஒரு பாத்திரத்திலிட்டு, தண்ணீர் வற்றும் வரை காய்ச்சிப் பின்னர் அத்தைலத்தைக் கூந்தலுக்கு உபயோகிக்கக் கறுகறுவென்று பளபளப்புடன் ஜொலிக்கும். பேன்கடி அல்லது வேறு காரணங்களினால் ஏற்பட்ட வழுக்கைத்தலையில்கூட கூந்தல் வளரும். செம்பருத்தித் தைலம் பெண்களுக்கு மிகவும் உபயோகமானது. கூந்தல் வளருவதோடுகூட பேன், சுண்டுகள், பொடுகுகள் முதலியன நீங்குகிறது. கண்களுக்கும் மூளைக்கும் குளிர்ச்சியைத் தந்து, ஞாபக சக்தியை விருத்தி செய்கிறது. செய்வதும் சுலபம்; சிக்கனமுங்கூட.

செம்பருத்தி சர்பத்

செம்பருத்தி நூறு பூக்களுக்கு ஒருபடி சுத்த நீர் விட்டு, சரிபாதியாகும் வரை காய்ச்சி, ஒரு வீசை சீனாக் கற்கண்டு கூட்டி சர்பத்தாக நன்றாகக் காய்ச்சி, காலை மாலை அரை அவுன்சு வரை சிறுவர் முதல் பெரியோர்கள் வரை பருகிவர, கணைச்சூடு, உஷ்ணம் உடனே போகும். ஒரு மண்டலம் இதனைப் பருகிவர, சரீரம் பருத்துவிடும்.

மன உற்சாகம் தரும். சிறுவர் கவர்ச்சியான தோற்றம் பெறுவர்!

செம்பருத்திக் காப்பி

காப்பிக்கொட்டை பானத்தை விட மிகச் சிறந்தது செம்பருத்திக் காப்பி! தயாரிப்பதும் சுலபம்! இரண்டு அல்லது மூன்று புஷ்பங்களை ஒரு பாத்திரத்தில் போட்டு, பின் அதில் நன்ருகக் கொதிக்கும் தண்ணீரை ஊற்றி ஐந்து முதல் பத்து நிமிடங்கள் மூடிவைக்கவும். பிறகு எடுத்து வடிகட்டினுல் முதல்தர 'டிகக்ஷன்', ஆகும். இதனுடன் பாலும், சர்க்கரையும் கலந்து பருகினுல் ருசியுடன் இரத்த புஷ்டியும், அதனுல் ஆரோக்கியமும் உண்டாகிறது.

செம்பருத்திக் குல்கந்து

கண்ணுடிப் பாத்திரத்தில் செம்பருத்திப் பூவின் மெல்லிய இதழ்களைப் போட்டு, அதன்மேல் சீனுக் கற்கண்டுத் தூளை நிறையத் தூவி வெய்யலில் காய வைத்துவிடவேண்டும். சில தினங்களில் பக்குவமாகக் கலந்தவுடனே கொஞ்சம் குங்குமப்பூ கலந்துகொண்டு வேறு சீசாவில் எடுத்துப் பத்திரப்படுத்திக்கொள்ள வேண்டும். ஒரு தோலா அளவு நாள்தோறும் சாப்பிட்டு வந்தால், நல்ல ஆரோக்கியத்தையும் இரத்த புஷ்டியையும் தரும். மனதுக்கு விவரிக்க முடியாத உற்சாகத்தையும் தரும். அனைவரும் முறைப்படி செய்து உண்டு பயன்பெறுவார்களாக.

ரோஜா

மலர்களை விரும்பாதவர்கள் இவ்வுலகில் ஒருவரும் இல்லை. மலர்களிலும் ரோஜாவின் வசீகர வர்ணத்தையும் வனப்பையும் சுகந்தத்தையும் கண்டு மகிழ்ச்சியடை

யாதவர்கள் யாருமே இரார். அதன் குணங்களும் உபயோகங்களும் தெரிந்திருப்பதும் நல்லதல்லவா?

தற்காலம் வாசனைத் திரவியங்கள் செய்வதில் மேல் திசையினரே பேர் பெற்றவர்களா யிருந்த போதிலும் ஆதியில் மலர்களின் உதவியால் சென்ட் முதலியன செய்தவர்கள் கீழ்நாட்டவர்களே. அவர்களே ரோஜா மலரின் அருமையை முதலில் உணர்ந்தார்கள். பிறகு அவற்றின் மதிப்பை அறிந்தவர்கள் கிரீஸ், ரோம் தேசத்தினர். ரோமர்கள் ரோஜாவைத் திராட்சை ரச புட்டிகளின் மீது அலங்காரமாக வைப்பார்கள். ஆண், பெண் இரு பாலரும் ரோஜா மலரைக் கண்டு மகிழ்வதைப்போல மற்றெந்த மலரையும் கண்டு மகிழ்வதில்லை யென்பது குறிப்பிடத் தக்கது.

குல்கந்து

ரோஜாப்பூ குல்கந்து உண்ண இனியது. உடலுக்கு மிக நல்லது. அதைச் செய்வதற்கு ரோஜாப்பூ புதிதாகவும், நல்லதாகவும், நல்ல வர்ணம் உடையதாகவும் இருக்க வேண்டும். ரோஜாக்களில் பல ஜாதிகள் உண்டாயினும் சாதாரண ரோஜாப்பூவே குல்கந்து செய்யச் சிறந்தது. முதலில் ரோஜா மலர்களின் இதழ்களை ஆய்ந்து எடுத்துக் கொள்ள வேண்டும். பின் அதன் இதழ்களை எடை போட்டு நான்கு பலம் ரோஜா இதழ் இருந்தால் பன்னிரண்டு பலம் கற்கண்டு வாங்கிக்கொள்ள வேண்டும். ரோஜா இதழ்களைக் கல்லுரலில் போட்டு மர உலக்கையால் நன்ருக நைய இடித்துக்கொண்டு (இரும்பு உலக்கை அல்லது இரும்புப் பூண் போட்ட மர உலக்கையினுல் இடிப்பது சிறந்ததல்ல) அத்துடன் எடைபோட்டு வைத்திருக்கும் கற்கண்டை (முன்னதாக அம்மியில் பொடி

செய்து) இதழ்களுடன் போட்டு இடிக்க வேண்டும். கற்கண்டு பொடி கலந்து ரோஜா இதழ் மொத்தையாக லேகியம் போல ஆகும்வரை இடிக்க வேண்டும். லேகியம் போல ஆனதும் சிறிது தேன்விட்டு வாய் அகலமான ஜாடியிலாவது சீசாவிலாவது போட்டுக் காற்றுப் போகாமல் மூடி வைக்க வேண்டும். வேண்டுமானால் சில வாசனைப் பொருள்களையும் இதில் சேர்த்துக்கொள்ளலாம். இப்பொழுது ரோஜாப்பூ குல்கந்து தயாராகிவிட்டது. இதில் கொஞ்சம் பிரதி தினமும் உண்டு வந்தால் தேகம் ஆரோக்கியமாக மலப்பிரவர்த்தி உண்டாகி, மனச் சந்துஷ்டியை அளிக்கும். வாய்க்கு நறுமணமாகவும் ருசியாகவும் இருக்கும், செய்வதும் சுலபம். ரோஜாப்பூக்கள் புதிதாக இருத்தல் குல்கந்துக்கு முக்கியம். மலையாளத்தில் ரோஜாப் பூக்கள் ஏராளமாகக் கிடைப்பதால் அங்கு குல்கந்து வியாபாரம் மிகவும் அதிகமாக நடைபெறுகிறது.

மருத்துவப் பயன்கள்

ரோஜா மொக்கைத் துவையல் அரைத்துச் சாப்பிட்டால் அஜீரணம், வெப்ப நோய்களுக்குக் கைகண்ட குணம் தரும். சீதபேதியைப் போக்கும்.

சுகமாக பேதியாக மக்கா சென்னா என்னும் நிலவாகை ஒரு அவுன்சு, சதைத்த சுக்கு, கிராம்பு ஒரு மேஜைக் கரண்டி, ரோஜா மொட்டு மூன்று கரண்டி, இவைகளைக் காலே அரைக்கால் படி கொதிக்கிற தண்ணீரிலிட்டு ஒரு மணி நேரம் வைத்திருந்து பின்பு வடிகட்ட வேண்டும். இதில் பெரியவர்கட்கு 5 அவுன்சும், சிறுவர்கட்கு அதில் பாதியும், ஒரு வயதுக்குழந்தைக்கு ஒரு அவுன்சும் கொடுத்தால் போதுமானது. சுகமாக பேதியாகும். சுறுசுறுப்பு உண்டாகும். ஞாபக சக்தி அதிகரிக்கும்.

குழந்தைகள் வயிற்று வலி, வாய்வு, குன்மம் முதலிய நோயால் துன்பப்பட்டால் 3 பெரிய மேஜைக்கரண்டி சதகுப்பை, இரண்டு கரண்டி ரோஜா மொட்டு இவற்றை இடித்துக் காலே அரைக்கால் படி கொதிக்கிற தண்ணீர் விட்டு வைத்து, மூன்று மணி நேரம் கழித்து ஆறின பின் வடிகட்டி, ஒரு தரத்திற்கு 2 தேக்கரண்டி முதல் அரை அவுன்சு வரை கொஞ்சம் சர்க்கரை சேர்த்துக் கொடுக்கலாம். வயிற்று வலி நின்று சுகம் ஏற்படும்.

வேப்பம் பூ

வேப்பம்பூவை அறியாதவர்கள் யாருமே இருக்க மாட்டார்கள். மாதத்துக்கு ஒரு தரமாவது வேப்பம்பூ ரசம் தயாரித்துச் சாப்பிட்டு, அன்று உடம்பு கலகலப்பாக இருக்கிறது என்று சொல்லி மகிழ்ச்சியடைவார்கள்.

வேப்பம் பூவை நன்றாக உலர்த்திப் பத்திரப்படுத்திக் கொள்ளவேண்டும். நெய்யில் வதக்கிய வேப்பம் பூவுடன் புளி, மிளகு, உப்பு, சீரகம், கறிவேப்பிலை முதலியவைகளைச் சேர்த்துத் துவையல் செய்து சாப்பிடலாம். பித்தம் சாந்தியாகும். வாயில் அதிக நீர் ஊறுதல் நிற்கும். உணவு ருசிக்கும். நல்ல பசியுண்டாகும்.

வேப்பம் பூவைத் தண்ணீரில் போட்டுக் காய்ச்சிக் கியாழமாகச் (கஷாயம்) செய்து காலை மாலை அரை அவுன்சு அளவு கொடுக்க, குழந்தைகளுக்கு வயிறு சுத்தப்படும். பசி எடுக்கும். வேப்பம் பூவையும், மிளகையும் நெய்யில் வதக்கி, அரைத்துக் குழந்தைகளுக்கு வாரத்துக்கு ஒரு முறை எண்ணெய் தேய்த்துக் குளிக்கும் தினத்தில் சுண்டக்காய் அளவு கொடுக்க வேண்டும். வயிற்றிலுள்ள கிருமி

கள் நாசமடையும். இரவில் குழந்தைகள் நிம்மதியாகத் தூங்கும்; பல்லைக் கடிக்காது; பயப்படாது.

வேப்பம் பூ கல்லீரலிலுண்டாகும் பித்தத்தைச் சாந்தி செய்யும். வயிற்றிலுள்ள கிருமிகளை அழிக்கும்.மலத்தைத் தள்ளும்.

அதிகமான ஜலதோஷத்தால் பாதிக்கப் பட்டால், தொண்டைப் புண்ணினால் அதிகமாகக் கஷ்டப்பட்டால் வேப்பம் பூ வீசம்படி, வெண்டைக்காய் பன்னிரண்டு கொண்டு வந்து சிறு சிறு துண்டுகளாக வெட்டி, கொதிக்கும் நீரில் போட்டு மூடிவிடவேண்டியது. பதினைந்து நிமிடம் கழித்து வெந்நீர் ஆவியைத் தொண்டையினுள் நன்றாய்ச் செல்லும்படி வாயைப் பாத்திரத்தின் வாயின் அருகே வைத்துப் பிடிக்க வேண்டும். உடனே குணம் காணலாம்.

வேப்பம் பூ ஒரு அவுன்சு, நிலவேம்பு ஒரு அவுன்சு இரண்டையும் நன்றாகச் சதைத்து ஒரு புட்டி கொதிக்கிற வெந்நீரிலிட்டு இரண்டுமணி நேரம் கழித்துப் பின்பு வடி கட்டவும். இதில் ஒரு வேளைக்கு இரண்டு அவுன்சு வீதம் சாப்பிட எல்லாவித பலவீனங்களும், முக்கியமாக ஜுரம் உண்டான பிறகுள்ள பல வீனமும், அஜீரணமும் அக்கினி மந்தத்திற்கும் உடனே குணம் தருவதாகும்.

மாதுளம் பூ

பித்த வாந்தி, வயிற்றுவலி, வெப்பம், இரத்த மூலம் முதலியவற்றை மாதுளம் பூ போக்கி அபார குணத்தைத் தருகிறது.

வயிற்றுக் கழிச்சலுக்கும், பழகின வயிற்றுக்கடுப்பிற்கும் மாதுளம் பழத்தின் தோலில் இரண்டு அவுன்சும் மாதுளம்பூ ஒரு அவுன்சும் எடுத்து 16 அவுன்சு தண்ணீரில் வேகவைத்து எட்டு அவுன்சாகக் குறைந்ததும் காலை, மாலை, இரவு படுக்கப் போகு முன் ஆக மூன்று தடவைகள் ஒரு அவுன்சு வீதம் குடிக்க வேண்டும்.

வயிற்றிலுண்டாகும் நாடாபோலிருக்கும் நாக்குப் பூச்சிக்கு 2 அவுன்சு மாதுளை வேரின் தோல், ஒரு அவுன்ஸ் மாதுளம் பூ இரண்டையும் 16 அவுன்சு தண்ணீரில் வேக வைத்து எட்டு அவுன்சாக்கி, இதில் இரண்டு அவுன்சு மருந்தை அதிகாலையில் வெறும் வயிற்றில் சாப்பிட்டு, பிறகு அரை மணி நேரத்திற்கு ஒரு தரம் சாப்பிடவேண்டும். இவ்விதம் நான்கு முறை சாப்பிட்டவுடன் ஒரு அவுன்சு விளக்கெண்ணெய் (சித்தாமணக்கு) சாப்பிடவேண்டும். மிகவும் சுலபமாகப் பேதியாகும். வயிற்றிலுள்ள நாக்குப் பூச்சிகள் எல்லாம் வெளியாகும். இந்த வகைக்கு இம் மருந்தை விட மிகவும் பயனுடையதாய் வேறு மருந்துகள் இல்லையென்றே சொல்லவேண்டும்.

பழங்கள்

வாழைப் பழம்

வளம் சிறந்த பழம் எது என்றால் ஒருவர் சாத்துக்குடி ஆரஞ்சு என்கிறார்; மற்றொருவர் ஆப்பிள்தான் என்கிறார்; பிரபல டாக்டரொருவர் பேரிச்சங்கனிகள்தானென்கிறார். ஆனால் இவ்விடைகளை ஒருவாறு ஒப்புக்கொண்டாலும் அற்புதப் பழம் வாழைப்பழந்தான். அதில் அனேக சிறந்த வளச்சத்துக்களிருக்கின்றன. ஏன்? மற்ற பழங்களில் இல்லையா அந்த அற்புதச் சத்துக்கள் என்று கேட்டால், இல்லை என்றுதான் கூறவேண்டும். உடற்பருமனைக் குறைக்கவும், கூட்டவும் கூடியது வாழைப் பழம் ஒன்றுதான்!

பல நூற்றாண்டுகளுக்கு முன்னிருந்தே வாழைப்பழமும், காய்களும், தண்டும், பூவும் நம்நாட்டார் உவகையுடன் உண்ணும் உயரிய உணவுப் பொருள்களாகவே இருந்து வருகின்றன என்பது யாவருமறிந்ததே. வாழையில்பலவிதமுண்டு; முக்கியமாக ரஸ்தாளி, பூவன், சிறுமலை வாழை, பச்சைநாடன், தேன்கதலி, செவ்வாழை, பேயன் வாழை, நேந்திரங்காய் முதலியன குறிப்பிடத்தக்கவை.

சத்துக்கள்

வாழைப்பழம் பழவகைகளுள் மிகச் சிறந்ததாகும். இதர எல்லாப் பழங்களையும் விடக் குறைந்த விலையில் கிடைக்கக் கூடியதும், உடலுக்கு நலன் விளைவிக்கக்கூடியதும், ஏழைகள் முதல் பணக்காரர் வரை தாராளமாக உபயோகிக்கக் கூடியதும், பரிசுத்தமானதும் வாழைப் பழம்தான். இஃது உணவுக்குரிய பூரணச் சத்துக்கள் பொருந்தியது. ஒரு வாழைப் பழத்தை இருபது திராட்சைப் பழங்களுக்கும், நான்கு பேரீச்சங் கனிகளுக்கும், இரண்டு அத்திப் பழங்களுக்கும், இரண்டு சிறிய ஆப்பிள்களுக்கும் ஒரு கோப்பை ஆரஞ்சுப்பழ ரசத்துக்கும் சமமாகச்சொல்லலாம். வாழைப்பழம் தடித்த தோல்கள் மூடப்பெற்றதாயிருப்பதால் தூய தன்மையதாக விளங்குகின்றது.

பழுக்காத வாழைக்காயில் முக்கால் பங்கு தண்ணீரும், ஐந்தில் ஒரு பங்கு மாச்சத்தும் இருக்கின்றன. பழுத்துவிட்டால் இந்த மாச்சத்தானது சுலபத்தில் ஜீரணிக்கக் கூடிய பழச்சர்க்கரையாக மாறிப் பூரணசக்தி உண்டாக்கக்கூடியதாகி விடுகிறது.

ஒரு வாழைப் பழத்தில் உஷ்ணமூட்டக்கூடிய சத்து 100 பங்கு இருக்கிறது. அதாவது ஒரு பவுண்டு பழத்திலே 460 பங்கு உஷ்ண சத்திருக்கிறது. வாழைப்பழத்தில் மாச்சத்து, கொழுப்பு, புரெட்டீன் (வெண்கருச் சத்து), பெக்டின் முதலிய சத்துக்களுடன் மிக நுணுகிய அளவில் சுண்ணம், செம்பு, இரும்பு, கந்தகம், தீமுறு கற்பாஷாணம், லவணசாரம், வெண்ணுகம், சாரவுப்பு, ஸ்படிக தாது, லவணதாது முதலியவற்றின் சத்துக்களும், வைட்டமின் ஏ. பி. சி. டி. இ. ஆகிய ஐவகைச் சத்துக்களும் அடங்கியிருக்கின்றன.

வாழைப்பழத்தில் ஏ. ஜீவசத்து நிறைய இருப்பதால் கண்பார்வை அதிகரிக்கிறது. சொரி, சிரங்கு, கரப்பான்கள் வராமல் தடுக்கும் சக்தியும் அதிலிருக்கிறது. இப்பழத்தில் மர உப்புச் சத்து அதிகமாயிருக்கிறது.

ஓர் உடல்பருத்த மனிதனுக்கு எட்டு வாழைப் பழங்களையும் நாலு கிளாஸ் பசும்பாலையும் சேர்த்துத் தினசரி கொடுத்துக்கொண்டு வந்ததில் பத்து தினங்களுள் ஒன்பது பவுண்டு சதை குறைந்துவிட்டதாம். என்ன, ஆச்சரியமாய் இருக்கிறதா? அமெரிக்காவின் பிரபல டாக்டர் ஹாராப் (Harab) செய்த ஆராய்ச்சியின் பலன்தான் இது. ஒருநாளில் இரண்டு வேளை உணவை வாழைப்பழப் பாலுணவாக வைத்துக்கொண்டு, ஒரு வேளைமட்டும் சாதாரணமாக வழக்கம்போல் ஆகாரம் புசிக்கலாம் என்று டாக்டர் ஹாராப் கூறுகிறார். இம்முறையைப் பின்பற்றிப் பயன் பெறலாம். தங்கள் அனுபவங்களையும் மற்றவர் பயன் பெறத் தெரிவிக்கலாம்.

மெலிந்த உடலுடையோர் உடல் பெருக்கவேண்டுமானால் சாதாரண உணவுடன் வாழைப் பழங்களைப் பசும் பாலுடன் சேர்த்து உண்ண உடல் பருக்கும். ஆப்பிரிக்கக் குள்ளர்கள்-நான்கு அடி உயரமே உள்ள ஒரு சமூகத்தினர்-நல்ல வலிமை யுடையவர்களாக இருப்பதேன்? ஒரு முறை உட்கார்ந்தால் அவர்கள் அறுபது வாழைப்பழங்களுக்கு அதிகமாகவே தின்று விடுவார்கள்.

எல்லாப் பழங்களையும் விட மிகச் சீக்கிரமாக ஜீரணிக்கக் கூடியது வாழைப்பழம்தான். நோயாளிகள் பயப்படாமல் சாப்பிடலாம். குழந்தைகள் சாப்பிடலாம். டாக்டர் சிட்னிவீ ஆகஸ் நோயால் பீடிக்கப்பட்ட குழந்தைகளுக்கெல்லாம் வாழைப்பழம் கொடுத்து நல்ல பலன் கண்டார். அமெரிக்கா, கானடா, முதலிய இடங்களிலுள்ள பிரபல டாக்டர்களும் ஆறுவாரக் குழந்தைகளிலிருந்து இரண்டு வருடக் குழந்தைகள் வரை வாழைப் பழத்தைக் கொடுத்துப் பார்த்தார்கள். எல்லாக் குழந்தைகளும் மற்றக் குழந்தைகளைவிட நன்றாக வளர்ந்தன. வாழைப்பழத்தில் அதிகச் சத்துக்களிருக்கின்றபடியால் வளரும் பிள்ளைகளுக்கு வாழைப்பழம் ஒரு சிறந்த ஆகாரம். அதிலும் நல்ல பசும்பாலுடன் வாழைப்பழம் கலக்கப்பட்டால் அதன் சத்து அபரிமிதமாகப் பெருகிவிடுகிறது.

வாழைப்பழம் உபயோகிக்கப்படும் அளவு மாகாணத்துக்கு மாகாணம் வேறுபடுகிறது. வங்காளத்தில் வருடத்திற்கு தலைக்கு 92 பவுண்டுவீதம் உபயோகிக்கப்படுகிறது. சென்னையில் 48 பவுண்டே உபயோகிக்கப்படுகிறது. வாழைப்பழத்தின் உபயோகத்தைப் பிரபலப்படுத்தத் தீவிர முயற்சி எடுத்துக்கொள்ளப்பட வேண்டும். அன்றாட உணவிலே வாழைப்பழத்தை ஒரு முக்கிய பொருளாகக் கொள்ளும்படி நாடு முழுவதும் தீவிரப் பிரச்சாரம் செய்ய வேண்டும்.

"இந்தியாவில் வளரும் குழந்தைகளுக்குத் தினமும் அரைப்பவுண்டேனும் பால் கிடைப்பதென்பது துர்லபமான விஷயந்தான். ஆனால் தினமும் ஒரு வாழைப்பழம் கிடைக்கும்படி செய்வது சிரமமல்ல" என்று திருமதி ராஜ குமாரி அமிர்த கௌரி கூறியிருக்கிறார்.

பழ மாவு

வாழைப்பழங்களை வெய்யிலில் உலர்த்தி மாவாக்கிவிடலாம். ருசியிலும் மிகவும் நன்றாகஇருக்கும். மலபந்தம், சீதபேதி, வயிற்று வலி, டைபாய்டு ஜுரம், கீல்வாதம் போன்ற பல நோய்களால் பீடிக்கப்பட்டவர்களுக்கு இது நல்ல ஆகாரமாகும்.

பூவன் வாழைப்பழத்தைத் தோல் நீக்கி மெல்லிய பில்லைகளாக நறுக்கி வெய்யிலில் உலர்த்திக் காய்ந்த பின்னர் அவைகளை நன்றாகப் பதம் செய்து காற்றுப் புகாத டப்பிகளிலோ, ஜாடிகளிலோ போட்டுவைத்து உபயோகிக்கலாம். அது உண்பதற்கு வாழைப்பழ மிட்டாய் (சாக்லெட்) மாதிரியாகவே இருக்கும். மிகவும் ருசியாக இருக்கும். இது ஆரோக்கியத்தை அளவிறந்து தருகிறது.

ஆரஞ்சுப்பழம்

மனித வளர்ச்சிக்கும், நீடித்த வாழ்வு வாழ்வதற்கும் பால், சத்துள்ள பழங்கள், தேன் போன்ற உணவுப் பொருள்கள் மிகவும் அவசியம். சத்துள்ள பழ வகையிலே ஆரஞ்சுப்பழத்தைப் பற்றிக் கவனிப்போம்.

நம் நாட்டிலே ஆரஞ்சுப்பழம் ஏராளமாய் விளைகின்றது. கமலா ஆரஞ்சு, குடகு ஆரஞ்சு, சாத்துக்குடி ஆரஞ்சு எனப் பல வகைகள் இருக்கின்றன. சர்வ சாதாரணமாக உடல் அசௌக்கியமாக இருப்பவர்களுக்கு ஆரஞ்சுப்பழம் கொடுத்தால் மிகவும் நல்லது என்பது எல்லாரும் அறிந்ததே. அதில் அனேகவித சத்துப் பொருள்கள் இருக்கின்றன. ஆரஞ்சு சுளைசுளையாக அருந்தி ஜீரணிக்கச் சக்தியற்றவர்கள் அதைச் சாறு பிழிந்து சாப்பிடவேண்டும். குறிப்பாக சாத்துக்குடி ஆரஞ்சு எந்த விதமான ஜுரத்திலும் சாப்பிடலாம்.

ஆரஞ்சுப்பழத்தைச் சுளையாகவோ, சாறெடுத்தோ சாப்பிடுகிறோம். தோலைத் தூர எறிந்துவிடுகிறோம். அதனால் ஆரஞ்சுப்பழத்திலுள்ள முக்கியமான ஜீவசத்துக்களை இழந்துவிடுகிறோம் என்று டாக்டர்கள் சொல்கிறார்கள்.

ஆரஞ்சுப்பழத் தோலிலும், அதனுடன் ஒட்டிக்கொண்டிருக்கும் உள்பக்கத்து வெண்மையான பாகத்திலும்தான் ஜீவசத்துக்கள் நிறைந்திருக்கின்றனவாம். ஆரஞ்சுப்பழ ரசத்திலே வைட்டமின் 'சி' என்ற சத்துப் பொருள் அதிகமாக இருக்கிறது. இதில் 'கால்சியம்' என்ற சுண்ணும்புச் சத்தும் ஏராளமாக இருக்கிறது. அது உடலில் சீக்கிரம் ஜீரணித்து ஊறத்தக்க வகையிலிருக்கிறது. இவை இரண்டும் சரீர வளர்ச்சிக்கு இன்றியமையாதவை.

ஆரஞ்சுத் தோலின் மேல்பாகத்திலே ஏராளமான எண்ணெய்க் கோசங்களிருக்கின்றன. தோலை எடுத்து நசுக்கினுல் அதனின்றும் சிறு சிறு துளிகளாக ஒருவித திராவகம் தெளித்துப் பீறிட்டுக்கொண்டு வருவதை நாம் காணலாம். இந்த ஆரஞ்சு எண்ணெய் திராவகத்திற்குக் குடலில் வாயு சேராதபடி தடுக்கும் சக்தி இருக்கிறது. இந்தத் துளிகளில் வைட்டமின்கள் 'பி'யும், 'சி'யும் அதிகமாக இருக்கின்றன. இவைகள் நரம்புக்கு நல்ல வலுவைக் கொடுத்து வளர்ச்சியைத் தருவதுமன்னியில் சரீரத்தில் இரத்த விருத்தியையும் அபரிமிதமாய் உண்டு பண்ணுகின்றன.

தோலின் உட்பாகத்திலுள்ள வெண்மையான பாகத்தில் 'செல்லுலோஸ்' என்னும் சத்து இருக்கிறது. அது ஜீரணசக்தியை அதிகப்படுத்தி, குடலைத் துப்புரவாய் சுத்தம் செய்கிறது. இதிலிருந்து நாம் தோலை எறிந்துவிடுவதால் எவ்வளவு நஷ்டமடைகிறோம் என்பது எல்லோருக்கும் தெரியவரும்.

ஆரஞ்சுத் தோலைச் சிறு துண்டுகளாய் நறுக்கி சட்னியாகவோ பச்சடியாகவோ சாப்பிடலாம். இரண்டு பழங்களின் தோலைச் சிறுசிறு துண்டுகளாக நறுக்கி 8அவுன்ஸ்

சுடுதண்ணீர் விட்டு அரை மணி நேரம் ஊறவைத்து வடிகட்டி எடுத்துச் சர்க்கரை போட்டுப் பருகலாம். மிகவும் ஆரோக்கியத்தைத் தரும்.

நோயாளிகளுக்கு

பாலைக்கூட ஜீரணிக்க முடியாத நிலைமையிலிருக்கும் நோயாளிகளுக்குத் தினம் இரண்டு மூன்று ஆரஞ்சுப் பழங்களை ரசமாகப் பிழிந்தெடுத்துக்கொண்டு, தோலைச் சிறு சிறு துண்டுகளாக நறுக்கி நீரில் ஊறவைத்து வடித்தெடுத்த நீரையும் பழரசத்துடன் கலந்து கொடுத்து வந்தால் நல்ல ஜீரண சக்தி உண்டாகி, பலமும் உண்டாகும்.

ஆரஞ்சுப்பழத்தைச் சுளையாக சாப்பிட்டால் இரண்டு பழத்திற்கு 8 அவுன்ஸ் சுத்தத் தண்ணீர் குடிப்பது மிகவும் நல்லது.

குழந்தைகளுக்கு வயிற்றில் உண்டாகும் மப்பு, மாந்தம் முதலிய கோளாறுகளைத் தடுக்கப் பசும்பாலுடன் ஆரஞ்சுப்பழ ரசமும், தோல் சத்து நீரும், மூன்றும் சம பாகமாகக் கலந்து கொடுத்துவர நல்ல குணத்தைக் காணலாம்.

நீண்ட நாள் வியாதியில் கஷ்டப்படுவோருக்கு ஆரஞ்சுப்பழ ரசமும், தோல் சத்து நீரும், தக்காளிப்பழ ரசமும் மூன்றும் சமமாகக் கலந்து கொடுத்துவர ரத்தம் அதிக சீக்கிரத்தில் அபிவிருத்தியடைந்து நல்ல பலத்தையும், சுறுசுறுப்பையும், தைரியத்தையும் பெறுவார்கள்.

மாதுளை

மாதுளங்கம், மாதுளம், கழுமுள் என்பன மாதுளையின் பெயர்கள். சாதாரணமாக மாதுளை, தோட்டங்களிலும், வீட்டுக் கொல்லைகளிலும், வீட்டு முற்றங்களிலும் பயிர் செய்யப்படுகிறது. முக்கியமாக மாதுளம் பழத்திற்காகவே இம்மரத்தைப் பயிர் செய்தாலும் இதன் ஒவ்வொரு பகுதியும் மிகவும் உபயோகமானதாகும்.

மாதுள வித்து

இனிப்புள்ள மாதுளம் வித்தானது இருதய பலவீனத்தைப் போக்குகிறது. இரத்தத்தை விருத்தி செய்கிறது. சீரண சக்தியை உண்டுபண்ணுகிறது. சுக்கிலத்தை இறுக்கி அதிலுள்ள குற்றத்தையும் பிரமேகச் சுறுக்கையும் நீக்கிவிடுகிறது. மாதுளம் விதையை மென்று சுவைத்துச் சாப்பிடச் சீதபேதியைக் கண்டிக்கிறது. மாதுளம் விதையுடன் இந்துப்பு, மிளகு இவற்றைச் சேர்த்து அரைத்துச் சாப்பிட்டால் பித்த சாந்தியுடன், பித்தத்தால் ஏற்படும் புத்திப் பிரமையையும் போக்கும். நேத்திர ரோகங்களுக்கும் மாதுள விதை பயன்படுகின்றது. கண் நோய்க்கு இதைவிடச் சிறந்த மருந்து இல்லை. கண்களுக்கு மிகவும் குளிர்ச்சியைக் கொடுக்கும். தூய மெல்லிய துணியை மாதுள ரசத்தில் நனைத்துக் கண்மேல் போடக் கண் நோய் தீரும். மகம்மதியர் நிதமும் கண்களுக்குத் தடவுகிற "சுர்மா" என்னும் சாம்பல் நிறமுள்ள தூள் மாதுள விதையினால் செய்யப்படுகிறது என்பது கவனிக்கத்தக்கது.

மாதுளம் பூ

மாதுளம் பூ பித்த வாந்தி, வயிற்று வலி, வெப்பம், இரத்தமூலம் முதலியவற்றைப் போக்கும். இரத்த விருத்தியையும் வலுவையும் தரும். இரத்த திராவகத்தைக் கட்டும் துவர்ப்புள்ள மருந்தாகவும் உபயோகப்படுகிறது. மாதுளங்கொட்டையை இடித்து வத்திரகாயஞ்செய்து நான்கு

மாத்திரை எடை தினம் தேனில் உண்டுவரத் தீராத காச ரோகம் தீரும்.

புளிப்பு மாதுளம் பிஞ்சு இரத்தபேதி, சீதபேதி, கழிச்சல், அரிசாரபேதி முதலியவைகளைக் குணமாக்கும்.

மாதுளம் பழம், நினைப்பையும் பேச்சையும் ஒழிக்கின்ற ஜன்னி ரோகத்தை நீக்கும். விக்கல், வாந்தி, கபம், மிக தாகம் முதலியவற்றைத் தீர்க்கும். மலட்டுத் தன்மையைப் போக்கும். வாய் நீர்ச்சுரப்பையும் நீங்காத மயக்கத்தையும் ஒழிக்கும். வெடித்த மாதுளம் பழத்தைச் சீக்கிரமாய்ப் பிழிந்து மெல்லிய துணியில் வடிகட்டித் திட்டமாகச் சீனுக் கற்கண்டு சேர்த்துச் சாப்பிட உஷ்ணம் ஒழியும். சரீர முழுவதும் குளிர்ச்சியடையும்.

> வாய் நீரூறல் கசப்பு வாந்தி விக்கன் மந்தமிக
> தாய் வெப்ப நெஞ்செரிவு காதடைப்பு—
> வோயா
> மயக்கமுந் தீர்ந்துவிடு மாதுளம் பழத்தாற்
> றயக்க மனத்தேன் மொழியே சாற்று

மாதுளம் பழத்தைத் தோலுடன் உரலில் போட்டு இடித்து ரசத்தைப் பிழிந்து மிளகு சேர்த்துக் குடிப்பதால் வாந்தியும் பேதியும் உடனே நிற்கும். அதிகமாக மதுவுண்டு வெறியில் கிடப்பவர்களுக்கு இந்த ரசத்தைக் கொடுத்தால் வெறி தெளியும்.

மாதுளம் பழத் தோல்

சீதபேதி, அஜீர்ணபேதி ஆரம்பமாகும்போது மாதுளம் தோலில் ஒரு பங்கும், வெந்நீர் பத்துப் பங்கும் கூட்டி ஒரு சிட்டிகை இலவங்கத் தூள் சேர்த்துக் கால்மணி நேரம் கொதிக்கவைத்து இறக்கி வடிகட்டிக் குளிர்ந்தவுடன் நாளொன்றுக்கு மூன்று வேளை இரண்டவுன்ஸ் வீதம் கொடுத்துவரக் குணமாகும்.

மாதுளம்பழத் தோலைச் சுட்டுக் கரியாக்கிய பொடியைக் கோதுமை அரிசிச் சாதத்துடன் சலந்து சாப்பிட வயிற்று வலியுடன் அடிக்கடி வெளிக்குப்போவது நிற்கும். இதன் தோலைச் சுட்டுப் பொடியாக்கித் தண்ணீரில் கலந்து ஆசனத்தைக் கழுவிவர மூலத்தில் இரத்தம் விழுதல் நிற்கும்.

மாதுளம் வேர்

மாதுளம் வேரின் கியாழம் கிருமிகளை வெளிப்படுத்த மிகவும் சிறந்த மருந்தாகும். காய்ந்து உலர்ந்து போகாத வேரின் பட்டையை இடித்து ஒரு பங்குக்கு இருபது பங்கு தண்ணீர் கூட்டிச் சுண்டக் காய்ச்சி வடிகட்டி வெறும் வயிற்றில் இரண்டவுன்ஸ் வீதம் அரைமணிக்கொருதரம் முறையாக மூன்று முறை கொடுத்துப் பின்னர் சிற்றுமணக்கெண்ணெய் கொடுக்க ஒரே மணி நேரத்தில் எல்லாக் கிருமிகளும் வெளிப்படும்.

மாதுளக் கியாழம் தொண்டைக்கம்மல், தொண்டைப் புண் முதலியவற்றிற்கு உபயோகப்படுகிறது. கியாழத்துடன் கொஞ்சம் படிக்காரம் பொடிசெய்து வெந்நீர் கலந்து வாய்கொப்பளிக்க, தொண்டைப் புண் ஆறிவிடும்.

மாதுளம் இலையை விளக்கெண்ணெய் விட்டு வதக்கிச் சுடச்சுட ஒத்தடம் கொடுக்க வெளிமூலம் போகும்.

மாதுள சர்பத்

நல்ல மாதுளம் பழமாக, பெரிதான ஆறு பழங்களிலுள்ள மணிகளை உதிர்த்து ஈயம் பூசின பாத்திரத்தில் கொட்டி ஒரு கை அஸ்கா சர்க்கரையைப் போட்டு 15 நிமிடம் வைத்திருந்தால் மணிகளிலுள்ள சாறு இறங்கும். அதைத் துணியில் வடிகட்டி எடுத்துக்கொள்ளவும்.

மணிகளில் கொஞ்சம் சுத்தத் தண்ணீர் விட்டு மத்தினல் நன்ருகக் கடைய வரும் சாற்றையும் எடுத்துக்கொள்ள வும். ஒரு பலம் மாதுளம் பழச்சாறுக்கு ஒருவீசை அஸ்கா சர்க்கரையைக் கொட்டி, அடுப்பில் வைத்துக் காய்ச்சித் தேன் பதமாக வரும்போது (கலர் பவுடர் தேவையானல் எஸன்சு ஏதாவது சேர்த்து) இறக்கி ஆறினபின்பு சீசா வில் ஊற்றி வைத்துக்கொண்டு தினமும் காலையில் சாப் பிட்டுவரச் சூட்டைத் தணிக்கும். பித்தத்தை நீக்கும் நாவறட்சியை நீக்கும். வீரிய விருத்தியையுமுண்டாக்கும்.

புளிப்பு மாதுளையை சர்பத்தாகச் செய்து அருந்தினல் இன்னும் விசேஷமான குணங்களைச் செய்யும். பித்தாதிக் கத்தினல் உண்டாகும் தலைசுற்றல், மயக்கம், வாந்தி, குமட்டல் இவைகளுக்கு மிகவும் நல்லது.

மாதுள மணிகளை உதிர்த்துத் தயிரில் போட்டுப் பச்சடி செய்வதுண்டு.

மாதுளை வேர், பிஞ்சு இவைகளால் வமனமும் அதி சாரமும் நீங்கும். பழத்தினல் வெப்பம் நீங்கி, வீரிய விருத்தியுண்டாகும். இலை, காய், பூ, பழம், வேர் முதலிய ஒவ்வொரு பாகமும் ஒவ்வொரு காரியத்திற்கும் பயன்படு வது குறிப்பிடத்தக்கதாகும்.

எலுமிச்சம் பழம்

ஆண்டு முழுவதும் கிடைக்கக்கூடிய மலிவான பழங்களில் எலுமிச்சம் பழமும் ஒன்று. ஏழை முதல் பணக்காரர்கள் வரை எல்லாரும் விரும்பி உபயோகிக்கும் எலுமிச்சம் பழம் தனிப்பெருமை பெற்றது.

பொதுவாக நாம் பெரியவர்களைப் பார்க்கச் செல் லும்போது வேறு ஏதாவது உயர்ந்த பொருள் வாங்க இயலாவிடில் நல்ல பழுத்த எலுமிச்சம் பழம் இரண்டு வாங்கிச்சென்று அவர்களைக் காண்கிருேம். அதைப் பெற்று அவர்களும் முகர்ந்து பார்த்துக் கண்ணிலும் ஒற் றிக்கொள்ளுகிருர்கள். அவர்கள் உள்ளமும் குளிர்கிறது. தெய்வ வழிபாட்டிலும் எலுமிச்சம் பழம் இடம் பெற் றிருக்கிறது. இப்படிப் பழங்களில் எலுமிச்சம் பழம் ஒரு தனிப்பெருமை பெற்று விளங்குகிறது. இதன் குணங்கள் பல; பலன் அநேகம்.

எலுமிச்சம் பழத்தில் 'கால்சியம்' என்ற சுண்ணும்புச் சத்து ஏராளமாக இருக்கிறது. பற்களும், எலும்புகளும் உறுதியாயிருப்பதற்கு மிகவும் பயன்படுகிறது. இதில் மெக்னிசியமும் இருப்பதால் பல் ஈறுக்களைப் பலப்படுத் தும் சக்தியுள்ளதா யிருக்கிறது.

பல வியாதிகளைக் கண்டிக்கும் சக்திவாய்ந்த எலுமிச் சம் பழத்தில் நூற்றுக்கு 99 பாகம் தண்ணீராகவே இருக் கிறது. இப் பழச்சாறு மூத்திரப்பை சம்பந்தமான நோய் களை நீக்கிவிடும். சிறுநீர்க் கருவிகளைச் சுத்திகரித்து அவைகள் தங்கள் வேலைகளைச் சரிவரச் செய்யும்படி செய் கிறது. அக் கருவிகள் அடிக்கடி சுத்தம் செய்யப்படா விட்டால் அவைகளிலுள்ள அசுத்தங்கள் இரத்தத்துடன் கலந்து இரத்தம் கெட்டுவிடும். இரத்தம் கெட்டால் அநேக வியாதிகள் உண்டாகும். ஆகையால் இரத்தத்தை ஆரோக்கியமாக வைத்துக்கொள்ள ஒவ்வொரு நாளும் எலுமிச்சம்பழம் (இரண்டாவது) ரசமாக அருந்தி வருதல் அவசியமாகும்.

நோய்களுக்கு

'தொண்டைப்புண்' வந்தால் எலுமிச்சம் பழச்சாற்றைக் கொப்புளிக்க வேண்டும். குரல் கம்மியிருப்பது, ஜல தோஷம் முதலியவற்றிற்குத் தேனும், எலுமிச்சம் பழச் சாறும் சமபாகம் எடுத்துக் கலந்து, ஒரு தடவைக்கு ஒரு பெரிய கரண்டி(மேஜைக் கரண்டி)வீதம் தினம் இரண்டு வேளை சாப்பிட்டு வந்தால் நல்ல குணம் ஏற்படும்.

பித்தத்தைக் கண்டிப்பதில் எலுமிச்சம் பழம் மிகவும் உபயோகமானது. பித்த ஜுரங்களுக்கு எலுமிச்சம் பழச் சாறும், இஞ்சிச் சாறும் தேனுடன் கலந்து கொடுத்தால் உடனே குணப்படும்.

பித்தாசயத்தில் ஏற்படும் தொந்தரவுகளுக்கு அதி காலையில் வெறும் வயிற்றில் ஒரு டம்ளர் தண்ணீரில் எலுமிச்சம் பழச்சாற்றைப் பிழிந்து சாப்பிட்டால் உடனே குணம் காணலாம்.

தொண்டை வரட்சிக்கு வெந்நீரில் எலுமிச்சம் பழச்சாறு கலந்து அருந்த ஆச்சரியப்படும்படியான குணம் உடனே காணலாம்.

உடலிற்கும், முகத்திற்கும் கவர்ச்சி வேண்டும் என்று விரும்பும் காரிகையர் நாள்தோறும் குளிப்பதற்கு முன்பு எலுமிச்சம் பழத்தின் தோலையும், உள் சதையையும் கன்னங்களிலும், உடல் முழுவதிலும் தேய்த்துப் பின்னர் குளிக்க உற்சாகமும் பளபளப்பும் உடம்பில் தோன்றும்.

புளியை அதிகம் சேர்த்துக்கொண்டால் ரத்தம் சுண்டிக் கெட்டுவிடும். புளிக்குப் பதிலாக எலுமிச்சம் பழம் சேர்ப்பது ஆரோக்கியமானது.

உணவுப் பொருள்கள் மணமாக இருக்கவேண்டுமானால் அவைகளுடன் எலுமிச்சம்பழம் அவசிகலக்கயம் வேண்டும். பருப்பு, சாதம், மோர் இவற்றுடன் இதன் சாற்றைப் பிழிந்து சாப்பிட்டால் உணவுக்குத் தனி ருசி யேற்படுகிறது.

மைசூரில் திவானாக இருந்தவரும், மகா மேதையு மாகிய சர் விஸ்வேஸ்ரையா அவர்கள் "புத்தி கூர்மைக்கு மோர் இன்றியமையாதது" என்று கூறியிருப்பதோடு, மோரைப் பெருக்கி—எலுமிச்சம் பழச்சாற்றுடன் கலந்து சாப்பிட்டு வந்ததாலேயே பிறர் சாதிக்கமுடியாத காரியங்களைத் தனது மதிவன்மையினால் சாதித்ததாகக் குறிப்பிட்டிருக்கிறார். அவருக்கு மோருடன் எலுமிச்சம்பழச் சாறு கலந்து ஆகாரத்திற்குத் தயார் செய்யும் பணிக்கு மட்டும் ஒருவருக்கு மாதச் சம்பளம் நூறு ரூபாய் கொடுத்து வந்தாராம். அந்த மோரைப் பார்த்தால் நிறமே இருக்காது. ஆனால் ருசியோ மிக அதிகம். அதாவது எலுமிச்சம்பழச் சாறு கலந்து நிறைய நீருடன் பெருக்கி அளவான உப்பிட்டிருப்பதேயாகும்.

பம்பாய்வாலாக்களும், வட இந்தியர்களும் எல்லா வித உணவுகளிலும், தின் பண்டங்களிலும் எலுமிச்சம் பழ ரசம் சேர்த்துச் சாப்பிடுகிறார்கள். அவர்களின் ஆரோக்கிய இரகசியம் இதுதான்.

கறைகள் நீங்க

எவ்விதக் கறைகளைப் போக்கடிப்பதிலும் எலுமிச்சம் பழத்திற்கு ஈடான வேறு எந்தப் பொருளும் கிடையாது. உடலின் உள்ளும் புறமும் தூய்மைப்படுத்துவதில் எலுமிச்சம் பழத்திற்குள்ள சக்தியே சக்தி.

எலுமிச்சம்பழச் சாற்றுடன் இதர வாசனைப் பொருள்களும் சேர்த்து "லெம்ஜூஸ் கிளிஸரைன்" என்ற தைலத்தைத் தயாரித்து விற்று வருகிறார்கள். அதைத் தடவிக் குளித்து வந்தால் மூளைக்கும் கண்களுக்கும் நல்ல குளிர்ச்

சியை உண்டாக்கும். எண்ணெய் தேய்த்துக் குளிப்ப தற்குப் பதிலாக இதைத் தேய்த்துக் குளிக்கிறார்கள்.

சாதாரணமாக எலுமிச்சம் பழத்தைத் தலையில் தேய்த்துக் குளிப்பதே குளிர்ச்சிக்குப் போதுமானது.

கோடை காலங்களில் எலுமிச்சம் பழச்சாற்றுடன் சர்க்கரை கலந்து போதிய சுத்தத் தண்ணீருடன் 'சர்பத்' தாகச் சாப்பிட்டால் ஆரோக்கியத்துடன் மன ரம்யமும் உண்டாகும்.

எலுமிச்சம்பழ ஊறுகாய் உடம்பிற்கு மிகவும் நல்லது. இஞ்சித் துண்டுகளுடன், இந்துப்பையும், எலுமிச் சம்பழச் சாற்றையும் கலந்து ஊறுகாயாக உபயோகப் படுத்த அநேகவித வியாதிகள் தீருகிறது. சித்ரான்னங் களில்—எலுமிச்சம்பழச் சாத வகையும் ஒன்று.

எலுமிச்சம் பழங்கள் வாடிப்போகும் குறி காட்டி னால் அடிக்கொருதரம் குளிர்ந்த நீரில் வைத்திருந்தால் கெடாமல் பல மாதங்கள் வரை இருக்கும்.

இனியாவது எலுமிச்சம் பழத்தை அதிகமாக உப யோகித்து வியாதிகள் வராமல் தற்காத்துக்கொண்டு உடல் எழிலுடன் நுண்ணறிவும் பெற்று வாழ்வோமாக!

அன்னாசிப்பழம்

அன்னாசிப்பழத்திற்குப் 'பூந்தாழம்பழம்' என்றொரு பழமையான பெயரும் உண்டு. நல்ல பழுத்த பழமாகச் சாப்பிட, சரீரத்திற்கு ஆரோக்கியத்தைத் தந்து சுறு சுறுப்பை உண்டாக்குகிறது. மலக்குடலைச் சுத்தி செய் கிறது. உட்கொள்ளும் கடின பதார்த்தங்களை மிகவும் எளிதில் ஜீரணிக்கச் செய்யும் சக்தி வாய்ந்தது.

அன்னாசிப்பழத்தை அடிக்கடி சாப்பிட ஜீரண உறுப் புகள் பலப்படும். சூலம், குன்மம், நீடித்த தேக காங்கை, வாதரோகம், வயிற்று வலி முதலியவைகளை நீக்குகிறது. நீடித்துச் சாப்பிட்டு வந்தால் பிரமேகம், வெள்ளை, வெட்டை, வாந்தி, தாகம், தீராத் தலை வலி முதலியவைகள் நீங்கும். மேனியழகு உண்டாகும்.

> "மேகவெட்டை வாந்திபித்த மீருவா மேனியிடுந்
> தாகமு மட்டாகும் தலைவலி போம்—பாசமுறு
> பூந்தாழையின் பழத்தைப்பூரிப்புடன் புசிக்க
> வாந்தாழ்வு மில்லை யறி"

அன்னாசி சர்பத்

பெரிதான, சாறுள்ள அன்னாசிப்பழத்தைத் தோலைச் சீவி, சிறு சிறு துண்டுகளாக நறுக்கி ஆட்டுக் கல்லிலிட்டு, தண்ணீர் விடாமல் அரைத்துச் சாற்றைப் பிழிந்து, துணி யில் வடிகட்டிக் கொள்ளவும். கால்படி பழச்சாறுக்கு ஒரு படி தண்ணீர் விட்டு ஒரு வீசை (அஸ்கா) சர்க்கரை யும் போட்டு, அடுப்பில் வைத்துக் கிளறவும். சிறு தீ யிட்டு எரிக்க வேண்டும். சற்று, தேன்பதமானவுடன் கலர் பவுடர் போட்டு இறக்க வேண்டும். நன்றாக ஆறின பிறகு சீசாவில் போட்டுப் பத்திரப்படுத்தவேண்டும். தண் ணீருடனோ பாலுடனோ சர்பத்தை விட்டுச் சாப்பிட்டால் வாய்க்கு ருசியாக இருக்கும். குளிர்ச்சியைத் தரும். வயிற்று வலிக்கு மிகவும் நல்லது. இந்த சர்பத் ஆறு மாதம் வரை கெடாது.

கீரைவகைகள்

கீரை வகைகள் மானிடரின் உடல் நலத்திற்கு மிகவும் உபயோகமானவை. அவைகளில் பலவிதச் சத்துப் பொருள்களும் தேக வளர்ச்சிக்கானவைகளும் அடங்கியிருக்கின்றன. உடலுக்கு நன்மை விளைவிக்கக் கூடிய கால்சியம், சோடியம், குளோரைன் எனப்படும் உலோகப் பொருள்கள் கீரைகளில் நிறைந்திருக்கின்றன. கீரையில் ஒருவித உப்புப் பதார்த்தம் இருக்கிறது. அதற்கு உணவுகளிலும், ஆகாரப் பண்டங்களிலும் உள்ள புளிப்பை மாற்றி, இரத்தம் சரியாக இருக்க வேண்டிய நிலைக்குக் கொண்டு வரும் சக்தி இருக்கிறது. இந்தக் குணத்தினால் குடல், ஜீவாசயம், முதலிய உறுப்புகளுக்கேற்படும் வியாதிகள் நீக்கப்படுகின்றன. கீரைகளில் வைட்டமின், ஏ. பி. சி. என்னும் ஜீவசத்துப் பொருள்களும் அடங்கி இருப்பதால் கரப்பான், சொறி, சிரங்கு முதலிய சர்ம வியாதிகளையும் தடுக்கும் சக்தியைப் பெற்றிருக்கிறது. மலச் சுத்திசெய்வதில் கீரை இணையற்றது என்று எல்லா வைத்திய நிபுணர்களும் முடிவுக்கு வந்திருக்கிறார்கள்.

கீரையில் சர்க்கரைச் சத்துக் கிடையாது. எனவே அதை நீரிழிவு வியாதியுள்ளவர்கள்கூடத் தாராளமாகப் பயமின்றித் தங்கள் ஆகாரத்துடன் சேர்த்து உண்ணலாம்.

கீரையிலே நீர்ச்சத்து அதிகம். அதனால் தேகத்திலுள்ள வெப்பத்தைக் குறைத்துக் குளிர்ச்சியைக் கொடுக்கும் குணமும் கீரைக்கு உண்டு.

கீரை வகைகளை சாத்வீக உணவாக மதித்து யோகிகளும் உபயோகித்திருப்பதை யோக சாஸ்திரங்கள் விவரித்திருக்கின்றன. சில கீரை வகைகளைப் பார்ப்போம்,

பொன்னாங்காணி

தமிழ் நாட்டில் வழங்கும் கீரை இனங்களிலே முக்கியமானது பொன்னாங்காணி. மகிமை வாய்ந்த சஞ்சீவி மூலிகைகளைப் போன்று தீயன போக்கித் தூயனவாக்குகின்ற தெய்வீக சஞ்சீவி பொன்னி, பொன்னாங்காணி. கொடுப்பை, கனகவல்லி, கபாலரட்சணி, நயனரோக நிவாரணி முதலிய பெயர்களால் வழங்குகின்ற கொடியினமாகிய இக் கீரை மருத்துவர்க்கு மாமூலிகையாயும், சித்தர்கட்கு சிறந்த கற்ப மூலிகையாயும், நமக்கு உற்ற ஆகாரமாகவும் உட்சென்று அமிழ்தமாக மாறிக் குற்றங்களை நீக்கி, குணத்தைப் பெருக்கி, சரீரத்தைப் பொன்மயமாக்குவதில் முதன்மையாக விளங்குகின்ற மூலிகை, பொன்னாங்காணி. (பொன்+ஆம்+காண்+நீ) பொன் ஆம்காண் நீ—என்ற பெயரின் இயற்கைத் தொனியாலேயே இதன் மகிமையை அறியலாம்.

கண்களைப் பற்றிய ரோகங்களாகிய கருவிழி நோய், மந்தப்பார்வை, கண் புகைச்சல், கிருஷ்ண மண்டல ரோகம், கண் கூச்சல், குத்தல், கண் சிவப்பு, கண்ணில் நீர் ஒழுகல் முதலிய பலவும் தீருகிறது. மற்றும் குன்மம், மூலச்சூடு, கெர்ப்பச்சூடு, வாய்வேக்காடு, வயிற்று எரிச்

சல், குடல் புண், தேக எரிவு, பிரமேகம், பால்பிடேஷன் (**Palpitation**) என்ற இருதய அதி துடிப்பு நோய், பெரும்பாடு, வெள்ளை, வெட்டை, சுருக்கு முதலிய முக்கிய நோய்களும் தீர்ந்து மந்தபுத்தி நீங்கி, சரீரமும் பொன்னிறமாகும்.

பொன்னுங்காணியைக் கொடி நீக்கித் தழைகளாக எடுத்து விருப்பப்படி கூட்டு, குழம்பு, துவட்டல், மசியல், பொரியல் முதலிய பாக பேதங்களாகத் தயாரித்துப் பகலில் மாத்திரம் உட்கொள்ளவேண்டும்.

கீரையை எடுத்துக்கொண்ட பின், அக் கொடியைத் தண்ணீர் விட்டு வேகவைத்து வடித்து, அந்த நீரில் ரசத்திற்குரிய சாமான்களை—உப்பு, மிளகாய், கறிவேப்பிலை—சேர்த்துப் பகலில் மட்டுமே சாப்பிட, குடல் புண், பித்தம், அரோசிகம் முதலியவற்றை நீக்கிச் சரீரத்திற்குச் சுகத்தைத் தரும். துவையலாக அரைத்து உண்ண தொண்டைப் புண், மார்வலி முதலியவற்றை நீக்கிச் சுறுசுறுப்பை உண்டாக்கும்.

அதிகாலையில் சூரியோதயத்திற்கு முன், சுத்தமான இடத்திலிருந்து பொன்னுங்காணிக் கீரையைக் கொழுந்தாக நகம் படாமல் செவ்வனே எடுத்துப் பச்சையாகவே மென்று தின்று வரலாம். ஒரு மண்டலம்—48 நாட்கள்—தின்று வந்தால் மேக ரோகங்கள் இருந்த இடம் தெரியாது மறைந்துபோகும். பச்சை மூலிகையாகப் புசித்து வரப் பத்தியம் அவசியமாகும்.

பச்சை மூலிகையாகப் புசிப்பவர்கள் புசிக்கும் ஒரு மண்டலமும், பின்னர் மறு பத்தியமாக ஒரு மண்டலமும், அடுத்த ஒரு மண்டலமும் அதாவது 144 நாட்கள் சத்துவ குண உணவுகளையே உட்கொள்ளவேண்டும். மாமிச வகைகள், புகையிலை, பொடி, சுருட்டு, சிகெரெட், கோலா

கல பானங்களான காப்பி, தேயிலை, கொக்கோ முதலியவைகளையும் நீக்கிவிடவேண்டும். இரவில் தயிர், மோர் சேர்க்காது பசும்பால் சாதம் சாப்பிடவேண்டும். தாதுவைக் காப்பாற்றவேண்டும். இதனால் தேக மனோநிலை, தேகவன்மை, ஆத்ம சக்தி முதலியன விருத்தியடைந்து சரீரம் பொன் நிறமாகி ஜொலிக்கும் என்பது வைத்திய நூற் கொள்கை. இதை அனுபவத்திலும் கண்டறிந்தே இங்கே குறிப்பிட்டுள்ளேன்.

பச்சை மூலிகையாக உபயோகித்தும் பயன் பெற விரும்புபவர்கள், இக்கீரையைச் சுத்தமான இடத்திலிருந்து எடுக்கவேண்டும். அசுத்த இடங்களிலே முளைத்துச் செழித்துப் படர்ந்திருக்கும் கீரையை எக்காரணம் கொண்டும் உபயோகப்படுத்தலாகாது. அசுத்தமான இடத்தில் முளைத்த கீரைக்கு அதன் இயற்கையான அற்புத அமிர்த குணம் அமையாது. பெயரளவில் பொன்னுங்காணியாயிருந்து செயளவில் வளர்ந்த இடத்தின் தன்மைக்கேற்பத் தொற்று நோய்களை உண்டாக்கும்; ஆதலால் தூய்மையாயுள்ள இடத்திலிருந்தே எடுப்பது அவசியமாகும்.

இக் கீரையைச் செவ்வனே தழைகளாய் ஆய்ந்தெடுத்துப் பின்புறத்தில் புழு, பூச்சி, முட்டைக்கூடு முதலியன இல்லாமல் சுத்தமாகப் பார்த்து ஒரு பலம் எடுத்து, அம்மியிலே வெண்ணெய் போல அரைத்து, கடைசியாக கெட்டி மிளகு கால்பலம், சீரகம் கால்பலம் இவ்விரண்டையும் கீரை விழுதுடன் சேர்த்து மறுபடியும் நன்றாக அரைத்து வெந்நீர் விட்டுக் குழம்பாகக் கலந்து தலை முதல் கால் வரையிலே சரீரமெல்லாம் தளும்பத் தடவிக்கொண்டு குளிர்ந்த நீர் கலவாத தனி வெந்நீரில் குளித்து வந்தால் எல்லா நோய்களும் நீங்குவதோடு கண்களுக்குக் குளிர்ச்சியும், சரீர சுகமும் உண்டாகும்.

இதையே தைலமாகவும் தயாரித்துக் குளிக்கலாம். ஆனால் பச்சை மூலிகை தேய்த்துக் குளிப்பதின் அபார குணம் காய்ச்சிய தைலத்தில் இல்லை யென்பது அனுபவத்தில் கண்டறிந்த உண்மையாகும்.

மருதாணி

நம் நாட்டிலுள்ள சிறுமிகளும் பெண்களும் மருதாணி இலையை அரைத்து நகங்களைச் சுற்றிலும், உள்ளங்கைகளிலும், கால்களிலும் பூசிக்கொள்வது வழக்கம். இதே மாதிரியாக ஜெருசலம், எகிப்து முதலிய தேசங்களிலும் அழகிய மங்கையர் செய்துகொள்ளுகின்றனர். மருதாணி இலையை அரைத்துப் பூசிக்கொள்வதால் ஒரு வித மான அழகிய சிவப்பு நிறம் உண்டாகும். பரவிய இளஞ் சூரிய கிரணங்களையும், சூரியனையும், இத்தகைய அழகிய மங்கையர் கரத்திற்கு ஒப்பிடுகின்றனர் புலவர்கள்.

மருதாணி இலையை அரைத்துக் கைகளிலும் கால்களிலும் பூசிக்கொள்வதால் வசீகரமாக இருப்பதுடன், நகங்கள் சம்பந்தமான நோய்கள் வராமலும் தடுக்கப் படுகிறது. நம் நாட்டில் முகமதியர்கள் இதன் இலையையும், 'சென்னு' என்கிற சூரத்து நிலஆவரையின் இலையையும் சேர்த்து அரைத்துத் தாடிகளுக்குப் போட்டு ஒரு சிவந்த வர்ணத்தை உண்டு பண்ணிக்கொள்கிறார்கள். அதனால் முகத்திற்கு வசீகரத்தன்மை யுண்டாகிறது.

மருதாணி மழைகாலத்திலும், குளிர்காலத்திலும் ஏராளமாய்ப் பூக்கும். அப்போது தோட்டமெல்லாம் இனிய பரிமளம் வீசும். இதன் பூவைத் தமிழ் நாட்டில் வனிதாமணிகள் தலையில் சூடி அலங்கரித்துக் கொள்வர்

தலையிலுள்ள பேரடுகுகளைப் போக்கி விடுவதுடன் பேன்களும் இதன் மணத்தினால் செத்துவிடுகிறது.

மருதாணி இலையை அரைத்து எடுத்துச் சிறு சிறு, வில்லைகளாகத் தட்டி, 1 படி நல்லெண்ணெயில் போட்டு, 2, 3 நாள் வெய்யலில் காயவைத்து எடுத்துக் கொண்டு, அடுப்பில்வைத்துக் காய்ச்சவேண்டும். அடுப்பை அதிகமாக எரியவிடக்கூடாது. அரைமணி நேரத்தில் மருதாணி வில்லை முறுகலாக செக்கச் செவேலென்று ஆகிவிடும். இந்த பாகத்தில் அடுப்பிலிருந்து இறக்கி ஒரு சீசாவில் வடித்தெடுத்துக் கொள்ளவேண்டியது. இந்த மருதாணித் தைலம் சாதாரணமாகத் தேய்த்துக் குளிக்க மிகவும் நல்லது. கண்களுக்குக் குளிர்ச்சியைத் தருவதோடு தலைமயிர் கரு கருவென்று நன்றாக வளரும். உடம்பிற்கு மிகவும் ஆரோக்கியத்தைத் தருவதோடு சுறு சுறுப்பாயிருப்பதான உணர்ச்சியும் உண்டாகும்.

இதே மருதாணித் தைலத்தில் வாசனை கலந்து வைத்துக் கொண்டு வனிதா ரெத்தினங்கள் அன்றாடம் தலைவாரிப் பின்னும்போது தடவிக்கொள்ளலாம். சொரி, சிரங்கு வரவே வராது. புண்களுக்கு இந்தத் தைலத்தைத் தடவினால் ஆறிப்போய்விடும்.

துளசி

துளசியை அறியாத இந்துக்கள் இருக்கமாட்டார்கள். துளசியைப் பகவானை அர்ச்சிக்க உபயோகிப்பதோடு, துளசிமாடம் கட்டி அதற்குத் தினம் பூசை செய்தும் வருகிறோம். கஞ்ச மலர்க் கண்ணனுக்குத் துளசி மாலையில் விருப்பம். திருமால் துளபமாலையையே அணிந்திருக்கிறார்.

தண்டு, இலை, நிறம் முதலியவற்றின் வேறுபாடுகளை யொட்டித் துளசியில் முப்பத்திரண்டு வகைகள் உண்டு. அவைகளில் முக்கியமாக, நிலத்துளசி, கல் துளசி, சிவ துளசி, காட்டுத் துளசி, கருந் துளசி, செந்துளசி, வெண் துளசி, முள் துளசி, நாய்த்துளசி என்பவைகள் முக்கியமானவை. துளசி, திருநீற்றுப் பச்சையினத்தைச் சார்ந்தது. இதைத் துழாய், துளபம், துளவு, பிருந்தை எனவும் அழைப்பார்கள். ஆங்கிலத்தில் 'பேசில்' என்றும் இந்துஸ்தானியில் 'பாரந்தா' என்றும் தெலுங்கில் 'கிருஷ்ண செட்டு' என்றும் துளசிக்குப் பெயர்கள் வழங்குகின்றன.

துளசியில் சிறந்த பல வைத்திய குணங்களிருக்கின்றன. அந்த விசேட குணங்களை ஆதிமுதலே பெரியவர்கள் நன்கு உணர்ந்துதான் அதைப் பலவிதமாகத் தினசரி உபயோகத்திற்குக் கொண்டுவந்தனர். அதன் பெருமை அதன் மருத்துவ மகிமையினால்தான் என்று கூறினால் அது மிகையாகாது. மேல்நாட்டு வைத்திய நிபுணர்கள் கூடத் துளசியின் பெருமையை உணர்ந்து அதை வைத்தியத்திற்கு நூதன முறைகளில் இன்று உபயோகித்து வருகின்றனர். துளசி சிறு குழந்தைகள் முதல் பெரியவர்கள் வரை எல்லா வியாதிகளுக்கும் மிகச் சிறந்த மூலிகையாக இருந்து அபார குணத்தைத் தருகிறது.

துளசியை '**மறலியை ஓட்டும் மாமூலிகை**' என்பர் மருத்துவ நூலாசிரியர்கள். அந்திய காலத்தில் சுவாசத்தைத் தடை செய்கின்ற-கெட்டியாகத் தடித்து, இறுகிப்போன கபத்தை-கோழையை-இளகச் செய்து, மெல்லிய நீர் போன்ற சளியாக வெளியில் தள்ளுகின்ற சிறந்த சக்தி துளசிச் செடிக்கும், அதன் வேருக்கும், கிளைக்கும், தழைக்கும் உண்டு. ஆகையால் மறலியை ஓட்டும் மா மூலிகை எனப் போற்றிப் புகழ்கின்றனர்.

தேரையர் தாம் இயற்றியுள்ள வைத்திய நூல்கள் பலவற்றுள் யமக வெண்பா என்னும் இராச வைத்திய வியாதிகளையும், சேத்துமத்தின் நஞ்சுத் தீமைகளையும் நீக்குகின்ற சக்தி வாய்ந்தது என்று கூறுகின்றார்.

குழந்தைகளுக்கு

குழந்தைகளுக்கு வரும் எந்த வியாதிகளுக்கும் துளசி மிகவும் குணத்தைத் தருகிறது. இங்கு சில முக்கியமான வியாதிகளுக்குத் துளசியை எவ்விதம் பயன் படுத்துவது என்பதைக் குறிப்பிடுகிறேன்.

குழந்தை வாந்தி எடுத்தல் துளசிச் சாற்றில் நல்ல சுத்தமான தேனைக் கலந்து வைத்துக் கொண்டு, இரண்டு குன்றிமணி அளவு அரைமணிக்கொருதரம் கொடுத்து வந்தால் வாந்தி நிற்கும்.

பேதியும் வாந்தியுமானால் மருந்துக் கடையில் கிடைக்கக்கூடிய துளசிவிதையை நன்றாக அரைத்துப் பசும்பாலில் கலந்து ஒரு சங்கு வீதம் கொடுக்க உடனே நிற்கும்.

மாந்தம் உண்டானால் துளசி, நொச்சியிலை, நுணாயிலை, பொடுதலையிலை, உத்தாமணி இலை நான்கையும் சமபாகம் எடுத்துக் கையினால் நன்றாகக் கசக்கி ஒரு சங்குச் சாற்றை உள்ளுக்கு மூன்று நாள் காலை, மாலை கொடுக்க உடனே குணமுண்டாகும். கைகண்ட அனுபவமுறை.

பலமான சளி, மார்சளி பிடித்துக் குழந்தை கஷ்டப் படும்போது துளசியிலைச் சாறு, குப்பைமேனியிலைச் சாறு இரண்டும் சேர்த்து 8 துளி உள்ளுக்குக் கொடுத்தால் நிமிடங்களில் சளியெல்லாம் வெளியே வந்து சுகமாகத் தூக்கம் வரும்.

குழந்தைகளுக்கு வரும் காது நோய்களுக்குச் சுத்தமான தேனுடன் உப்பையும், துளசிச் சாற்றையும் கலந்து

கொடுப்பதோடு, காதில் வலி, குத்தல் உபாதைகளுக்குத் துளசிச்சாறு, மூன்று நான்கு துளிகள் காதில் விட வேண்டும்.

தாய்ப்பால் சரிவரக் குடிக்காத குழந்தைகளுக்குத் துளசி, அதிமதுரம் இரண்டையும் வெந்நீரில் சந்தனம் போல் நன்ருக அரைத்து முலைக் காம்பில் தடவிக் குழந்தையைப் பால் குடிக்கச் செய்ய வேண்டும்.

மலேரியா ஜுரத்திற்கு சம அளவு துளசிச் சாறு இஞ்சிச்சாற்றுடன், சுத்தமான தேனைச் சம அளவு சாற்றில் கலந்து 5 நாள் 15 வேளை சாப்பிட உடனே ஜுரம் தீர்ந்துவிடும்.

ஆடாதோடை

தொன்மையுட் தொன்மையான செந்தமிழ் நாட்டின் நாளெஃதெனச் சொல்லக்கூடா நாளிலிருந்து மூலிகைகள் வழி வழியாக வந்தவை. அவற்றின் அருமை பெருமையை அறியாமல் புறக்கணித்துவிட்டு அந்நிய நாட்டுச் சரக்குகளையே நம்பி வாழ்கிறவர்கள் நூற்றுக்குத் தொண்ணூறு பேர் என்ருல் மிகையாகாது.

நாம் பிறந்து வளர்ந்த இந்த நாட்டில் நம்முடைய உடல்நிலைக்குத் தகுந்தபடி உற்பத்தியாகும் உன்னத மூலிகைகளின் குணங்களை அறிந்துகொண்டால் நோய்கள் அண்டாமல் தடுத்துக்கொள்ளலாம். ஆரம்பத்திலேயே சிகிச்சை செய்யாமல் நோய் வளர்ந்த பிறகு டாக்டர்களை நாடி ஓடுவது வருந்தத்தக்கது. நான் சில மூலிகைகளை உபயோகித்துப் பார்த்துப் பல விஷயங்களைத் தெரிந்து கொண்டேன். ஆத்மார்த்த நண்பர்களிடமும் இவ்விஷயங்களைக் கூறி அவர்களும் முறைப்படி உபயோகித்துப் பயனடைந்துள்ளார்கள்.

எங்கும் கிடைக்கக்கூடிய மூலிகைகளில் ஆடாதோடையும் ஒன்று. இதன் அபூர்வ குணங்களை யாரும் அறியமாட்டார்கள். ஆடாதோடையின் இலை சற்று நீளமாகப் பச்சைப் பசேல் என்றிருக்கும். பூக்கள் வெளுப்பாக இருக்கும். நல்ல மணமும் இருக்கும். இதன் வேர் பட்டை, இலை யாவுமே மருந்தாகப் பயன்படுகின்றன.

தீராத கபத்தினுலும், சுவாசா காச நோயினுலும் அவதிப்படுவோர் மிகவும் சுலபமாக ஆடாதோடையின் இலையினுல் சுகப்படலாம்.

ஆடாதோடை இலை ஆறே ஆறுமட்டும் எடுத்து நன்ருக அரைத்து ஆலிலை ஒன்றின்மேல் வைத்து, மறு பக்கமும் ஓர் ஆலிலையினுல் மூடித் தைக்கவேண்டும். பிறகு செம்மண்ணினுல் நனைக்கப்பட்ட துணியால் ஆலிலைப் பொட்டணத்தைச் சுற்றி நன்கு ஆவியில் வேகவைக்க வேண்டும். வெந்த பின்பு பொதிந்துள்ள துணியையும் ஆலிலையையும் எடுத்துவிட்டு உள்ளே இருக்கும் ஆடாதோடை இலையின் விழுதை அப்படியே பிழிந்து ஒரு பெரிய கரண்டிச் சாறு எடுத்துக்கொள்ள வேண்டியது. சுத்தமான தேன் 10 துளிகள் கலந்து உட்கொண்டால் தீராதகபம் சுவாசாகாசம் உடனே நீங்கும். வாயிலிருந்தும் மார்பிலிருந்தும் ரத்தம் வந்தால் அதை உடனே நிறுத்தி விடும். ஆடாதோடை இலையின் சருகுகளைக் கத்தரித்துச் சுருட்டுமாதிரி குடிப்பதின்மூலம் இழுப்பு நின்று தாராளமாக மூச்சுவிட வசதியாக இருக்கும்.

எனக்கு மிகவும் வேண்டியவர் ஒருவரை மாவட்டத் தண்டலதிகாரியின் அலுவலகத்தில் கண்டேன். அவரைப் பார்க்கவேபயமாக இருந்தது. இரு கண்களும் கோவைப்

TAMIL NADU ARCHIVES LIBRARY EGMORE, MADRAS-600 008
No. 101757
LC N56

பழம்போல் சிவந்திருந்தன. கண்களில் நல்ல வலியும்கூட இருந்தது. என்ன செய்கிறீர்கள்? என்று கேட்டதற்குப் படிக்கார நீர் விட்டு வந்ததாகவும், குணமில்லை என்றும் கூறினர். வேறு ஒரு மருந்தும் போடவேண்டாம், ஆடாதோடைப் பூக்கள் கொண்டுவரச் செய்து கண்களின்மேல் கட்டிக்கொண்டு வாருங்கள். மூன்று முறை கட்டிப் பாருங்கள் குணம் தெரியும். பிறகு அவசியமானல் திரும்ப மூன்று தடவைகள் கட்டுங்கள். அதோடு சரியாகப் போகும் என்று சொன்னேன்.

மூன்ருவது நாள் என்னிருப்பிடம் தேடி வந்துவிட்டார். கண்கள் சுத்தமாக இருந்தன. சிவப்பில்லை. வலியுமில்லை என்ருர். எனக்கு நன்றி கூறிவிட்டுப் போனர்.

ஆடாதோடை இலை 32, பட்டை மூன்று தோலா சேர்த்துக் கியாழமிட்டு, சூடாக இருக்கும்போது கீல்வாயுப் பிடிப்பு உள்ள பாகத்தைக் கழுவினல் கீல்வாயு வலியும் வீக்கமும் உடனே நீங்கிவிடும்.

ஆடாதோடை நெய்

ஆடாதோடைச் சாறு 2 படி, பசுவின்பால் 1 படி, இந்துப்பு, சுக்கு, கொடுவேலி வேர், கடுக்காய், தான்றிக்காய், நெல்லிப் பருப்பு இவை வகைக்கு இரண்டு விராகனெடை, இவைகளை நன்ருகஅரைத்துச் சேர்த்துக் காய்ச்சிப் பதத்தில் வடித்துக் கரண்டியளவு உட்கொள்ள காசம், சுவாசா காசம், அருசி, பித்தப்பாண்டு, மூலம் முதலிய நோய்கள் ஓடிப்போகும்.

ஆடாதோடையிலை, சீந்திறம்பூண்டு, பெருங்குரும்பை, அதிமதுரம் இவை வகைக்குப் பலம் நான்கு எடுத்து, சுடு தண்ணீர்விட்டு நன்ருக இடித்து, அதனளவு பசு நெய் சேர்த்துப் பதமாய்க் காய்ச்சி வடித்து ஒரு கரண்டி வீதம் உட்கொள்ள ஏழு நாட்களிலேயே இரத்தப் பித்தம், பெரும்பாடு நோய் தீரும்.

கறிவேப்பிலை

கறிவேப்பிலை சமையல் பதார்த்தங்களிலே மிகவும் முக்கியமான அங்கமாக இருக்கிறது. உணவுப் பதார்த்தங்களை ருசியாகத் தயாரிப்பதற்காக உபயோகப் படுத்தப்படுவதில் கறிவேப்பிலைதான் முக்கியமானது. ஆம்! அதற்கென்று தனியாகவுள்ள மணமும் ருசியும் கூடி சமையலுக்கு அவசியமானதாகிவிட்டது.

கறிவேப்பிலை காடுகளிலும், மலைகளிலும், வீட்டுத் தோட்டங்களிலும் பயிராகும். நீர்மோர், ரசம், குழம்பு முதலிய திரவ பதார்த்தங்களில் கறிவேப்பிலையைத் தாளிதமாக உபயோகிக்கலாம்: துவையலாக உபயோகிக்கலாம். வாயிலே அடிக்கடி நீர் ஊறுவது, மயக்கம், நாக்குக்கு ருசி தெரியாதிருத்தல் முதலியவை உடனே நீங்கும்.

கறிவேப்பிலைச் செடியின் எல்லா உறுப்புகளும் அதாவது இலை, ஈர்க்கு, பட்டை, வேர் முதலிய யாவும் பயன்படக் கூடியது. கறிவேப்பிலைக் கியாழம் பித்தத்தைக் கண்டிக்கும்.

கறிவேப்பிலையை நிழலில் நன்ருக உலர்த்தி, மிளகு, உப்பு, சீரகம், சுக்கு முதலியவற்றை அளவோடு சேர்த்துப் பொடியாக்கிச் சாதத்துடன் கலந்து சாப்பிட எப்பேர்ப்பட்ட மந்தம், மந்தபேதி, மலக்கட்டு, பிரமேகம் முதலியவை சாந்தமாகும்.

கறிவேப்பிலையுடன் சுட்ட புளி, வறுத்த உப்பு, வறுத்த மிளகாய் கூட்டித் துவையல் செய்து ஆகாரத்துடன் சாப்பிட்டால் அரோசகம், பித்தவாந்தி, பித்தத்தினல் தலைசுற்றுதல், அஜீரணம், வயிற்றுளைச்சல் முதலியவை குணமாகும்.

ஈர்க்கின் புறணியைத் தாய்ப்பால் விட்டு இடித்து ரசம் பிழிந்து கிராம்பு, திப்பிலி சேர்த்து இரண்டு மூன்று தரம் குழந்தைகளுக்குப் புகட்ட, வாந்தி நின்றுவிடும்; பசியை உண்டாக்கும்.

இலையை அரிசியுடன் சேர்த்து உரலில் இட்டுக் குத்தித் தேய்த்துப் புடைத்துவிட்டு, அத்துடன் இரு பழுத்து உலர்ந்த மிளகாயைக் கூட்டிக் கருக்கிச் சாந்து நிறம் வரும் பக்குவத்தில் வசம்புச் சாம்பல், சிறு நாகப்பூ, அதிவிடயம் இவைகளைச் சேர்த்து நீர்விட்டுச் சுண்டக் காய்ச்சிக்கொடுக்க, எப்பேர்ப்பட்ட அஜீரண பேதியையும் உடனே நிறுத்திவிடும். பசியை உண்டாக்கும். சுறுசுறுப்பைக் கொடுக்கும்.

இதன் ஈர்க்குடன் வேப்ப ஈர்க்கு, நெல்லி ஈர்க்கு சேர்த்து இடித்து நீர்விட்டுக் காய்ச்சிக்கொடுக்க எப்பேர்ப்பட்ட வாந்தியும் நின்றுவிடும்.

கறிவேப்பிலையில் எட்டும் வயதுக்குத் தக்கபடி ஒன்று முதல் 4 மிளகையும் சேர்த்து நெய்யில் வறுத்து, வெந்நீர் விட்டு அரைத்துக் கரைத்துப் பாலர்களுக்கு நீராட்டிய பின் குடிக்கச் செய்தால், மந்தம்—மாந்தம்—முதலியன நீங்கிப் பசியை உண்டுபண்ணும். சுறுசுறுப்பாக இருக்கும். குழந்தைகளும் நன்ருக விளையாடுவார்கள்.

பாலைக்கீரை

இது மரக்கறி உணவுகளில் விசேஷமானது. இதை வடமொழியில் "சாக சிரேஷ்டம்" என்று குறிப்பிடுகிருர்கள். அநேக நோய்களை இது நீக்குகிறது. கபம், வாதம், பித்தம் ஆகிய மூன்று குற்றங்களையும் போக்கிக் கண்ணுக்கு அபரிமிதமான நன்மையைச் செய்யும். தினசரி ஆகாரத்தோடு பாலைக்கீரையைச் சேர்த்துக் கொண்டால் ஆயுள் நீடிக்கும்.

சிறுகீரை

ஆரோக்கியத்தை வளர்க்கும் சிறு கீரையைச் சாப்பிடுபவர்களின் உடம்பிலே விஷதோஷம் (Poison) சேராது. வாதத்தைப் போக்கும். கல்லீரலுக்கு நன்மை செய்யும். இதை மசியலாகவும் கூட்டாகவும் செய்து சாப்பிடலாம்.

புதினு

வயிற்று உப்புசமும், அஜீரணமும் நீங்கும். நாக்குக்கு ருசி உண்டாகும். பசி அதிகரிக்கும். புளிப்புத் தங்கி இருந்தால் போக்கி ஜாடராக்கினியைக் கொழுந்துவிடச் செய்யும். வாத, பித்த நோய்களைக் கண்டிக்கும். உணவு செரிக்காமல் உண்டாகும் பேதியை நிறுத்தும்.

சக்கரவர்த்திக்கீரை

உடலுக்குக் குளிர்ச்சி தருவதில் இது இணையற்றது. அருசி, உணவு செரியாமை, கிராணி, விடம், கைமருந்திடு முதலியவற்றையும், மூத்திரம்போகாமல் சிரமப்படும் கல்லடைப்பையும் நீக்கும். வயிற்றிலுள்ள சிறு புழுக்களைக் கொல்லும். கல்லீரலுக்குப் பலத்தைத் தரும். கபம், வாதம், பித்தம் மூன்றையும் கண்டித்து ஆரோக்கியத்தை வளர்க்கும்.

கரிசலாங்கண்ணி

வயிற்று உப்புசம், வயிற்றிலேஇரைச்சல், அஜீரணம், இவைகளை நீக்கிக் குளிர்ச்சியைத் தரும். நாள்பட்ட ஜுரம், இரத்த சோகை, பாண்டு, காமாலை முதலிய நோய்களை உடனுக்குடன் கண்டிக்கும். இதைத் துவையலாகவோ குழம்பாகவோ செய்து சாப்பிடலாம்.

புளியாரை

நாக்குக்கு ருசி உண்டாக்கும், பித்தத்தை நீக்கும், பசியைத் தூண்டிவிடும். பித்தவாத நோய்களில் இது அபரிமிதமான குணத்தைத் தரும். அதிசாரத்தால் மூலம் தள்ளியபோது இதைச் சாப்பிட்டால் ஆச்சரியமாகக் குணம் தரும். கல்லீரலுக்கு வலுவைத் தரும். சுகமலப் பிரவிருத்தி உண்டாகும்.

புளிச்சற்கீரை

கீரை வகைகளிலே புளிச்சற் கீரை மிகவும் விசேஷ மானது. அது இரத்தத்தைச் சுத்தி செய்கிறது. இரும்பு, எரியம், சுதையம் ஆகிய தாதுக்கள் இதிலே அமோகமாக இருக்கின்றன. வைடமின்கள் நிறைந் திருக்கின்றன.

புளிச்சற்கீரையின் குணவிசேஷத்தை அற்புத சிந்தா மணி என்னும் பதார்த்த குண சிந்தாமணியிலே,

"தேகசித்தியாகுஞ் சிறுகாசம் மந்தமறும்
போகமுறும் விந்துவுநற் புஷ்டியுண்டாம்,—வாகாம்
வெளிச்சிறுமான் நோக்கும்விழி மென்கொடியே
புளிச்சிறு கீரையுண்ணும் போது" [நாளும்

என்று விவரிக்கப்பட்டிருக்கிறது.

அகத்திக்கீரை

வெப்பத்தை நீக்கிக் குளிர்ச்சியைத் தரும். அரிசி கழுவின தண்ணீருடன் போட்டு வேகவைத்துச் சாப்பிட் டால் வாய்ப்புண் முதலியவற்றை நீக்கும். ஏகாதசிப் பட்டினி இருந்தவர்கள் மறுநாள் துவாதசியன்று குளிர்ச்சி பொருந்திய அகத்திக் கீரையையும், நெல்லிக்காயையும் உபயோகப்படுத்த வேண்டும் என்று பெரியவர்கள் சொல்லியிருக்கிறார்கள்.

பசலைக்கீரை, முளைக்கீரை, மணத்தக்காளிக் கீரை முதலியவைகளையும் பருப்பு, தேங்காய் முதலியனபோட்டு துவட்டல் செய்தும் புளியிலாக் கறியாகவும் செய்து சாப் பிட்டால் தேகத்திற்குக் காந்தியுண்டாகும். சுறுசுறுப் புண்டாகும்.

கீரைகளை அதிகமாக வேகவைக்கக் கூடாது. அதிக மாக வேகவைத்தால் அவற்றிலுள்ள வைட்டமின் ஏ. யும் சி.யும் கெட்டுப்போகும். வேக வைத்த நீரை அடியோடு இறுத்துவிடக்கூடாது. கீரையை முதலில் நன்றாகச் சுத்த மான நீரில்போட்டு அலம்பிவிட்டுக் கொஞ்சம் தண்ணீ ரிலே அளவாக வேகவைத்துச் சமைத்துச் சாப்பிடுதலே பெரும் பயன் தரும்.

தினசரி கீரை வகைகளில் ஏதாவது ஒரு கீரையை உபயோகித்து வந்தால் 'எப்சம் சால்ட்' 'மேக் சல்ப்' உப்பு முதலிய பேதி உப்புகள் உபயோகிக்க வேண்டிய அவசி யமே இருக்காது.

சரீரத்திற்கு ஆரோக்கியமும், புத்திக் கூர்மையும் பெற இன்றே கீரை வகைகளை அவசியம் உபயோகிக்க ஆரம்பியுங்கள்.

காயும் கிழங்கும்

வெங்காயம்

வெங்காயம் சாதாரணமாய் எல்லாரும் அறிந்த ஒரு பூண்டுப் பதார்த்தமே. இது ஆகார பதார்த்தமட்டுமன்று, ஔடதங்களுக்கும் உபயோகப்படுகின்றது. இதன் பருமனிலும், நிறங்களிலும், குணங்களிலும், பயிரிடப்படும் பிரதேசங்களுக்குத் தக்கபடி வித்தியாசங்கள் காணப்படுகின்றன. பம்பாய்,பெங்களூர் வெங்காயங்கள் சில விஷயங்களில் உயர்ந்தது என்று கருதப்படுகிறது. "நாட்டு வெங்காயம்" என்று சொல்லப்படும் யாழ்ப்பாணத்துச் சிறிய வெங்காயம் சில அம்சங்களில் சிறந்ததெனக் கூறப்படுகிறது.

வெங்காயத்தில் பெரும்பாகம் நீரே. அதைத் தண்ணீராகப் பிழியலாம். இதில் பல விசேஷப் பொருள்களிருக்கின்றன. தேக வளர்ச்சிக்கான தாதுப் பொருள்களிருக்கின்றன. அதன் சாற்றில் உண்டாகும் ஒருவித வேகமான வாசனைக்குக் காரணம் வெங்காயத்தில் ஆவியாய்ப் போய் விடக்கூடிய ஒருவித எண்ணெய் இருப்பதே. அது கந்தகமும் "ஹைட்ரோகார்பனும்" கலந்த எண்ணெய். வெங்காயச்சாற்றைக் காய்ச்சினுல் கந்தக ஆவி கிளம்புவதைக் காணலாம். இதில் கந்தகத்தைத் தவிரப் பிரகாசித உப்பு,

புளியுப்பு முதலிய பல உப்புச் சத்துக்கள் நிறைந்திருக்கின்றன. மேலும் கொஞ்சம் முட்டை வெண் கரு **(Albumen)**வை யொத்த பதார்த்தமும், சர்க்கரையும்,பிசின் நீரும், வெங்காயத்திலிருக்கின்றன. இதில் 'சி' சத்துப் பொருளும் நிறைய இருக்கின்றது.

வெங்காயத்தின் உணவுப் பயன் ஆதிகாலந்தொட்டே உணரப்பட்டிருக்கிறது. கடுமையாக உழைப்பவர்களின் ஆகாரத்தில் 'வெங்காயம்' ஒருபாகம் சேரவேண்டியது அவசியம். இந்த உண்மையை ஆதிகாலத்தில் உரோமர்கள் தெரிந்துதான் தங்கள் தொழிலாளர்களுக்கும், படையினருக்கும் உணவுடன் வெங்காயத்தையும், ஏதோ ஒரு வகையில் பதார்த்தம்செய்து தினம் கொடுத்துவந்தார்கள் என்று தெரிகிறது. இராணுவ அங்கத்தினர்களுக்கு ஊக்கத்தையும், தைரியத்தையும், உழைப்பாளிகளுக்கு உடல் உறுதியையும், வெங்காயம் கொடுக்க வல்லது என்பது இதன் மூலம் தெளிவாகத் தெரிகிறது. இப்பொழுதும் உழைப்பாளிகள் வெங்காயத்தை அதிகம் சேர்த்துக்கொள்வதை நாம் காணலாம்.

வெங்காயத்திற்கு இருக்கும் ஊட்டமளிக்கும் சக்தியை மேல்நாட்டு வைத்தியர்களும் கூறிப்புகழ்ந்திருக்கின்றனர். **சர். ஜோன்சின்கிளயர்** என்பவர் 'ஆரோக்கிய விதியும் நீண்ட ஆயுளும்' என்னும் நூலில் கூறியிருப்பதாவது:—

"வெங்காயத்தை உபயோகிப்பதின் அவசியத்தைப் பற்றி எவ்வளவு வேண்டுமானுலும் சொல்லலாம்; அதிலிருக்கும் ஊட்டம் வேறு எந்தப் பச்சைக் காய்கறிகளிலும் இல்லையென்று சொல்லலாம். சில வெங்காயங்களையும், ஒருரொட்டித் துண்டையும் உண்டுவிட்டு ஒருவன் வேறு ஆகாரமெதுவுமின்றி இரண்டு நாட்கள் வேலை

செய்யலாம். பிரெஞ்சுக்காரர்கள் நீண்ட நடனங்களுக்குப் பின் ஆயாசந் தீர்த்துக்கொள்வதற்கு வெங்காயச் சூப்பு அருந்துகிறார்கள்."

மருந்துகள் செய்வதற்காகப் பல தேசங்களிலும், பல விதத்திலும் ஆதிகாலந்தொட்டே வெங்காயத்தை உபயோகித்து வந்திருக்கின்றனர். வெங்காயம் வெள்ளைப் பூண்டுகளின் உபயோகத்தை விவரமாகக் கூறாத இந்திய, சீன, அரேபிய, எகிப்திய, கிரேக்க வைத்திய நூல்களே கிடையாது.

படுக்கைக்குப் போகும்போது ஒரு வெங்காயத்தைத் தின்றுவிட்டுச் சுடுதண்ணீர் பருகினால், எவ்வளவு கடுமையான ஜலதோஷமும் பறந்துவிடும். தொண்டையிலே உண்டாகும் கரகரப்பிற்கும், எரிச்சலுக்கும் வெங்காயப் பத்துப் போட்டால் நல்ல குணம் உடனே கிடைக்கும். துடித்துக்கொண்டிருப்பவர்களை வெங்காயச் சாற்றை முகரச் செய்தால் அயர்ந்து தூங்கிவிடுவார்கள். தேள்கடி விஷத்தையும் வெங்காயச்சாறு கண்டிக்கும்.

வெங்காயத்தை நறுக்கி வீட்டிலே படுக்கக்கூடிய இடம் குழந்தைகள் விளையாடும் இடம் முதலிய முக்கிய இடங்களில் வைத்திருந்தால் அந்த இடங்களில் விஷ ஜந்துக்கள் அண்டா. பாம்பு, தேள் முதலிய விஷ ஜந்துக்களுக்கு வெங்காயத்தின் வாசனையைத் தாங்க முடியாது.

நடுக்கல் ஜுரத்திற்கு வெங்காயத்தையும் வெள்ளைப் பூண்டையும் உபயோகிக்கலாம். அபஸ்மாரரோகம் அதாவது காக்கை வலிப்பு உள்ளவர்களுக்கு நாள்தோறும் ஆகாரத்துடன் வேகவைத்த வெங்காயத்தைக் காலை, மாலை இரு வேளையும் கொடுத்து வந்தால் அந்நோயின் வேகத்தைக் குறைக்கும்.

திடீரென்று மயக்கம் போட்டு மூச்சுப் பேச்சின்றி அடிக்கடி விழுபவர்களுக்கு வெங்காயச் சாறும், தண்ணீரும் சமபாகம் கலந்து கொடுக்கலாம். நித்திரையின்றி மனக்கலக்கத்தால் கஷ்டப்படுகிறவர்களும் வெங்காயத்தை நெய்விட்டு வதக்கி உண்டுவந்தால் நிம்மதியாகத் தூங்கலாம். பைத்தியத்திற்கு வெங்காயத்தையும், வெள்ளைப் பூண்டையும், நாள் தோறும் உணவில் கலந்துகொடுத்து வந்தால் குணம் கிடைக்கும்.

தலைவலி நரம்புவலி முதலிய வலிகளுக்கும் வெங்காயத்தை வேக வைத்துச் சாப்பிடலாம். வலியுள்ள இடத்திலே வெங்காயத்தை அரைத்துத் தடவலாம். கட்டிகளையும், புண்களையும் உடைப்பதற்காக வெங்காயத்தை அரைத்துப் பத்துப்போடலாம்.

குன்மம், அஜீரணம், முதலியவற்றிற்கும் வெங்காயம் நல்லது. ஜீரண சக்தியை அதிகரிக்கச் செய்து, பசியைப் பெருக்கி, வயிற்றிலிருக்கும் மந்தத்தை அது ஓட்டுகிறது. ஜீரண உறுப்புகளின் பலம் பெருகும்படி செய்கிறது.

நெப்போலியன்கூட தான் அஜீரணத்தால் கஷ்டப்பட்டகாலங்களில் வெங்காயத்தையே சிறந்த ஔடதமாகக் கொண்டிருந்தான்.

பல்வலியால் சிரமப்படுபவர்கள் வெங்காயச்சாற்றால் வாய் கொப்பளிக்கலாம். வாய்ப்புண், ஈறுவலி முதலியவற்றிற்கும் இது மிகவும் நல்லது. கீல்வாதத்தால் துன்பப்படுபவர்களும் தினசரி இதைச் சாப்பிட்டுவந்தால் மிகவும் ஆச்சரியப்படும்விதத்தில் பயனடைந்து அந்நோயினின்று விடுதலையடைவார்கள். சிடன்காம், பார்த்தோலின், கல்லன்ட் என்ற பிரபல மேனாட்டு வைத்தியர்கள் வெங்காயத்தின் உதவியால் சோகை, மகோதரம், வீக்கம்

முதலியவற்றைப் போக்கலாம் என்று கண்டுபிடித்திருக்கிறார்கள். மூத்திராசய, குண்டிக்காய் சம்பந்தமான வியாதிகளைத் தீர்ப்பதிலும் வெங்காயம், மிகவும் பயன்படுகிறது என்று டாக்டர் தூல் கூறியிருக்கிறார்.

போதிய அளவு காய்கறிப் பதார்த்தங்கள் சேர்த்துக் கொள்ளாததால் உண்டாகும் சொறி கரப்பானுக்கு இது நல்லது. "சி" வைட்டமினும், உலோக உப்புக்களும் உடம்பில் போதிய அளவு சேராவிட்டால், ஈரலில் ஒருவித பசை ஏற்பட்டுப் படர்ந்து நிற்கும். பற்கள் அசைவு கொடுக்கும். அதனால் துர்நாற்றம் உண்டாகும். இந்த வியாதிகள் வெங்காயம் வழக்கமாய்ச் சேர்த்துவந்தால் கிட்டவே நெருங்கா. ஏனென்றால் வெங்காயத்தில் போதிய உலோக உப்புச் சத்துக்களும் "சி"வைட்டமினும் இருக்கின்றன.

மூல உபத்திரவம் உள்ளவர்கள் வெங்காயத்தை நறுக்கிப் போட்டுத் தயிருடன் கலந்து சாப்பிடலாம். அல்லது பாசிப் பருப்புடன் புளியில்லாக் கூட்டுச்செய்து சாப்பிட்டால், உபத்திரவம் மட்டுப்படும். காதுவலிக்கு வெங்காயச் சாற்றைக் காதிற் பிழியலாம்.

தலைமயிர் வளர்ச்சிக்கும், நரைமயிரைப் போக்கிக் கறுப்பாக்கிக் கூந்தலை வளரச் செய்வதற்கும் வெங்காயத்தின் சாற்றைத் தேனுடன் கலந்து தலையில் தடவி வாரி விட்டுக்கொண்டு குளிப்பது நல்லது. இவ்விதம் நோய்களை நீக்கி, நல்ல தேக ஆரோக்கியத்தையும் ஊட்டத்தையும் அளிக்கிறது வெங்காயம். விலையோ மலிவு. இதுபோன்ற உணவுப் பொருள்களை வேண்டிய அளவு சேர்த்துக் கொண்டால் வெளிநாட்டு இரத்த விருத்தி மருந்துகள் தேவை இல்லை.

"பூண்டு"

வெங்காயத்தின் இனத்தைச் சேர்ந்த இதை உணவாகவும், மருந்தாகவும், தமிழர்கள் தொன்றுதொட்டே உபயோகித்து வந்திருக்கிறார்கள்.

மற்ற நாடுகளிலும் பூண்டு சிறந்த மருந்துப் பொருளாகவே உபயோகிக்கப்படுகிறது என்பதற்குச் சான்றுகள் பல உள. சீனு தேசத்திலே "பூண்டு ஏழைகளின் கற்பூரம்" என்றொரு பழமொழி வழங்கப்பட்டு வருவதிலிருந்து அங்கே பூண்டை நன்கு உபயோகிக்கிறார்கள் என்று தெரிகிறது.

பூண்டில் இருவகை உண்டு. ஒன்று மலைப்பூண்டு. மற்றொன்று நாட்டுப்பூண்டு. சம நிலங்களில் பயிராவதை நாட்டுப் பூண்டு என்றும் மலைப்பிரதேசங்களில் விளைவதை மலைப்பூண்டு, என்றும் கூறுகிறார்கள்.

நம்முடைய வீடுகளிலே பூண்டு எப்படி உபயோகப்படுகிறது? சின்னக் குழந்தைகளுக்கு வயிற்று உப்புசமோ வயிற்றுப்போக்கோ ஏற்பட்டால் வீட்டிலுள்ள பாட்டி என்ன செய்கிறாள்? கை மருந்து தயாரிக்கிறாள். ஒற்றைப் பூண்டில் ஒரு சிறு துவாரம் செய்து ஒரு வெந்தய அளவு பெருங்காயத்தை அதற்குள் திணித்துச் செம்மண் சீலையால் சுற்றித் தணலைச் சமமாக்கி அதன்மீது வைத்துச் சுடுவாள். ஈரமான அந்தத்துணி உலர்ந்து எரியத்தொடங்கும். அது எரிந்து அடங்கியதும் மேலுள்ள, துணிச்சாம்பலை நீக்கி, மற்றொரு சுத்தமான துணியினால் துடைத்து அம்மியில் வைத்துத் தண்ணீர் தெளித்து அரைத்து அரை அவுன்ஸ் வெந்நீரில் கலக்கி வடிகட்டி, குழந்தைக்குப் போடுவாள். ஒரே நாளில் குணம் தெரியும்.

பூண்டில் வைட்டமின் பி. சி. அதிகமாகவும், வைட்டமின் ஏ. குறைவாகவும் இருக்கிறது. தவிர இதில் அயோடின், கால்சியம், பொட்டாசியம், பாஸ்பரஸ் இவை நிறைய இருக்கின்றன. வாயு வாத சம்பந்தமான நோய்களுக்கும், வயிற்று உப்புசத்திற்கும் பூண்டு கைகண்ட மருந்து. பூண்டு ஜீரணத்திற்கு அத்தியாவசியமான ஜடரசங்களைப் பெருக்குவதினாலும், நீரைப் பெருக்குவதினாலும் ஜீரணத்தை விருத்தி செய்து உடலை வலிவும், வனப்பும் வாய்ந்ததாகச் செய்கிறது.

வாதநோய் உள்ளவர்கள் தினந்தோறும் நான்கு பூண்டு வீதம் தின்று வந்தால் வாதம் குணமாகும். இது அனுபவத்தில் கண்ட உண்மை.

நமது முன்னோர்கள் கர்ப்பகாலம் தொடங்கி பிரசவித்த இரண்டு மூன்று மாதங்கள் வரையில் தினந்தோறும் ஒரு கை உள்ளிப் பூண்டை மருந்துப் பொடியுடன் கலந்து கொடுப்பார்கள். பூண்டு சாப்பிடுவதினால் பால் ஏராளமாக உண்டாகும். சில சமயங்களில், பசும்பாலில் பூண்டின் பருப்பை வேகவைத்து மசித்துச் சர்க்கரை, ஏலக்காய், முதலியவைகள் சேர்த்து விடியற்காலை வேளையிலே கொடுப்பார்கள். இவர்களது குழந்தைகளுக்குப் புட்டிப்பாலையோ, பசும்பாலையோ தேடவேண்டிய அவசியமே இராது.

காது குத்தலுக்கு உள்ளிப் பருப்பை உரித்து வால் புறமாக வைத்துக் கொண்டால் காதுவலி உடனே நீங்கும். கொஞ்சம் கடுமையான வலிக்குப் பூண்டைத் தட்டிப் போட்டு எண்ணெயில் காய்ச்சிவிடலாம். உடனே வலி குறைவதைக் காணலாம்.

சுவாசகாச நோய், ஈளை, இருமல், இரத்த அமுக்கம், கக்குவான் இருமல் முதலிய நோய்களுக்குத் தற்கால

வைத்தியர்கள் பூண்டு சேர்ந்த மருந்தையே நோயாளிகளுக்குக் கொடுத்துக் குணப்படுத்துகிறார்கள். பூண்டின் சத்துதான் 'ALLISATIN' என்னும் மருந்து. இப்போது பூண்டைச் சூரணமாகவும், மாத்திரையாகவும், எண்ணெயாகவும் தயாரித்து வழங்கி வருகிறார்கள். அவற்றை ஆங்கில வைத்தியர்கள் கையாண்டு வருகிறார்கள்.

பிரபல டாக்டர் எஸ். பி. ஒயிட்ஹெட், டி. எஸ். ஸி., என்பவர் எழுதியுள்ள "ஆரோக்கிய வாழ்வு" என்ற நூலில் குறிப்பிடுவதாவது: "நாம் ஒவ்வொருவரும் ஓர் அளவில் நமக்கு நாமே வைத்தியராக இருக்கப் பழகவேண்டும். டாக்டர்களிடம் ஒவ்வொன்றுக்கும் ஓடிப்போய்க் கொண்டிருக்கவேண்டாம். பூண்டைக் கொண்டே எல்லா வியாதிகளையும் சொஸ்தப் படுத்தலாம் என்று அனுபவத்தில் நான் கண்டிருக்கிறேன்."

வாத நோயினால் அவஸ்தைப்பட்ட ஒரு நோயாளியிடம் பூண்டை உபயோகிக்கச் சொன்னேன். அவருக்குப் பூண்டின் வாசனை பிடிக்கவில்லை. சாப்பிட மனம் பிடியாத அவரிடம் பூண்டின் ஒவ்வொரு பருப்பையும் வாயில் போட்டு, பதினைந்து நிமிஷங்கள் நன்றாகச் சப்பிவிட்டுத் துப்பிவிடும்படி சொன்னேன். அவரும் அப்படியே செய்தார். இப்படி நாலைந்து தடவைகள் செய்வதற்கு ஒரு மணி நேரம் ஆயிற்று. இப்படிச் சாப்பிட்ட அந்த வாத நோயாளி பூரண குணமடைந்தார். இன்றே பூண்டை உபயோகித்துப் பாருங்கள்.

மேலைக் கடற்கரைப் பிரதேசத்திலுள்ள கொங்கணியர் தமிழர்களைவிட ஆரோக்கியமாக, அழகாக இருப்பதற்குக் காரணம் அவர்கள் அதிகமாகப் பூண்டை உபயோகிப்பதுதான்.

கண்டத் திப்பிலி சேர்ந்த பூண்டு ரசமும், மிளகு சேர்ந்த பூண்டுக் குழம்பும், பிரசவித்தவர்களுக்கும், நோயாளிகளுக்கும் மிகவும் ஏற்றது.

இயற்கை தந்த செல்வமாகிய பூண்டை இனியாவது எல்லோரும் உபயோகித்துப் பயனடைவோமாக!

வாழை

இந்தியாவின் பூர்வீகப் பயிர்களில் வாழையும் ஒன்றுகும். கி. மு. 327-ல் அலெக்சாந்தர் இந்தியாவின் மீது படையெடுத்து வந்தபோதே சிந்துநதிப் பிரதேசத்தில் வாழைத் தோட்டங்களை அவர் கண்டதாகக் கூறப்படுகிறது. பிற்காலத்தில் வந்த அராபியர்கள் மூலம் இது பாலஸ்தீனுக்கும் எகிப்துக்கும் பரவியது.

வாழை இலையில் தினமும் உணவு உண்பதனுல் சரீரத்தில் மினுமினுப்பு உண்டாகும். அழகு வளரும்; ஆரோக்கியம் வளரும்; அக்னிமாந்தம் போகும்; பித்தத்தைத் தணிக்கும்; கண்களுக்கும் பிரகாசம் உண்டாகும்.

மயக்கத்தை உண்டுபண்ணும் சாராயம், அபினி, சாதிக்காய் முதலிய பொருள்களை உபயோகித்து மதி மயங்கி அறிவிழந்தவர்கட்கு வாழைப் பட்டையைச் சாருகப் பிழிந்து கொடுத்தால் மயக்க வெறி உடனே நீங்கித் தெளிவடைவார்கள்.

தீச்சுட்ட புண்ணுக்கு வாழைப் பட்டைச் சாறு எரிச்சலைத் தணித்துக் குளிர்ச்சியைத் தருகிறது.

நாம் நாள்தோறும் உண்ணும் உணவில் அரிசி, பருப்பு முதலியவற்றை எவ்வளவு சுத்தமாக உபயோகித்

தாலும், நம்மையும் அறியாமல் நெல், சிறிய கற்கள், பொடி மணல், தலைமயிர் முதலியவைகள் சேர்ந்து, குடலில் தங்கிவிடுகின்றன. எல்லாம் செரித்தாலும் இவைகள் மட்டும் செரிப்பதில்லை. நாளடைவிலே இது குன்மக் கட்டியாக உருவாகிறது. பேதிக்குச் சாப்பிட்டாலும் வெளியாவதில்லை. வயிற்று வலி உண்டாகி வேதனையாகிறது. ஆங்கில முறையில் உள்ளுக்கு மருந்து கொடுத்து, அதில் வயிற்று வலி நீங்காவிடில் சத்திரசிகிச்சை செய்யப்படுகிறது. சில சமயங்களில் இது பிராண ஆபத்தாய்விடுகிறது.

இவ்விதத் துன்பங்களில்லாமல் மிகவும் சுலபமாக அனுபவத்தில் குணம் கண்டதை இங்கு குறிப்பிடுகிறேன். வாழைத் தண்டை இடித்து ரசம் பிழிந்து வாரம் இரு முறை அருந்தி வரவேண்டும். ஒரு முறைக்கு மூன்று முதல் நான்கு அவுன்ஸ் அளவு சாப்பிடவேண்டும். அதனுல் கற்கள், நெல், மயிர் முதலியவைகள் கரைந்து வெளியாகிவிடுகின்றன. இதனுல்தான் பெரியோர்கள் வாரம் இரு முறை வாழைத் தண்டை உணவுடன் சேர்த்துச் சாப்பிட்டுவரும்படி செய்திருக்கிருர்கள். வாழைத் தண்டை வேகவைத்து நீரை இறுத்துவிடக் கூடாது.

வாழைப்பூவைத் தனியாகவாவது, துவரம்பருப்புடனுவது சேர்த்துச் சமைத்து உணவுடன் கலந்து உண்டு வந்தால் ரத்த மூல ரோகம், நாட்பட்ட பிரமேக ரோகங்கள், பித்த மிகுதியாற் காண்கின்ற வ[illegible]திகள், கப சம்பந்தமான ஈளை வியாதிகள், வயிற்றுக் கடுப்பு, வேதனை தரும் காசம், கைகால் எரிச்சல், வெட்டை நோய், நாபிரணம், குடல் புண், வாய்ப் புண் முதலிய வற்றைப் போக்கி ஆரோக்கியத்தைத் தரும். தாது பலத்தை உண்டாக்கும்.

"வாழைப்பூ மூலரத்தம் மாபிரபி வெட்டை பித்தம்
கோழை வயிற்றுக் கடுப்பு கொல்காசம்—ஆழியனல்
என்ன எரி கைகால் எரிவுந் தொலைந் துடலில்
மன்ன வளர்க்குந் தாதுவை"

சாதாரண தேக எரிச்சலே யன்றி மேக எரிச்சலையும் தீர்க்கும் என்பதை (ஆழியனல் என்ன எரி) வடவா முகாக்கினி போன்ற எரிச்சல் ரோகம் என்று வற்புறுத்திக் கூறியிருக்கிறார் செய்யுளிலே.

ஆண்மையில்லார்க்கு அத்தன்மையாகிய சத்தை அளிப்பதில் வாழைப்பூ முதன்மையானதாகும். எப்போதும் தேகபலத்தையும், ஆண்மையின் திடத்தையும், உதிரவன்மை செழுமையடைவதால், அச் செழுமையின் மிகுதியால் உண்டாகின்ற கொழுமையின் சத்தாகிய தாதுவையும் தளர்ச்சியடையா வகையில் பாதுகாத்து வளர்த்துவரும் என்பதை மன்ன (நிலைபெற) வளர்க்கும் என்று மிகவும் அழுத்தமாய்க் குறிப்பிட்டுள்ளது கவனிக்கத்தக்கது.

வாழைப் பிஞ்சு

மது மேகத்தைப் போக்கும். மூலக்கடுப்பு, வயிற்றுப் புண், சீதபேதி, ஆசனக்கடுப்பு முதலியவைகளைப் போக்கும்.

வாழைக்காய் சரீர முழுவதும் வாயுவை உண்டாக்கும். கூடியவரையில் வாழைக்காயை மட்டிலும் அதிகமாக உபயோகிக்காமல் இருப்பது நல்லது.

வாழை மரத்தின் சமூலத்தின் குணத்தைப் பற்றித் தேரையர் குறிப்பிட்டிருப்பதாவது:—

"நற்கதலிக் கந்தம் அனல் நல்கும்
தண்டோ குடலிற்

சிக்குமயிர் தோல் நஞ்சுந் தீர்த்திடுங்
காண் தொல்குறுபூ
மேக மொழிக்கும் பிஞ்சால் வெங்
கடுப்பேகுங் காயால்
தேக முழுக்கக் காலாந்தேர்

முள்ளங்கி

முள்ளங்கியில் சிவப்பு முள்ளங்கி, மஞ்சள் முள்ளங்கி, வெள்ளை முள்ளங்கி என மூன்று வகையுண்டு. நூக்கோல், பீட்ரூட், டர்னிப்சு முதலானவைகளும் முள்ளங்கி இனத்தைச் சேர்ந்தவைகளே. தமிழிலே முள்ளங்கி என்றும், தெலுங்கில் 'மூலி இந்தி' என்றும், ஆங்கிலத்தில் 'ரேடிஷ்' என்றும் பெயர். இந்தியில் இதை 'முல்லி' என்று சொல்லுகிறார்கள். முள்ளங்கியில் சாதாரண வெள்ளை முள்ளங்கியே மிகவும் சிறந்தது.

கிழங்கு வகைகளில் ஒன்றாகிய முள்ளங்கி மற்றக் கிழங்குகளில் வள்ளிக்கிழங்கு, உருளைக்கிழங்குகளைப் போல வாயுவைத் தராது. வயிற்றிலுள்ள கோளாறுகளைப் போக்கி ஆரோக்கியத்தைத் தருகிறது. முள்ளங்கியில் சரீரத்தைப் பாதுகாக்கக்கூடிய அருமையான சில சத்துப் பொருள்கள் பொதிந்து கிடப்பதாக சில ஆயுர்வேத மேதைகள் கூறியிருக்கிறார்கள்.

முள்ளங்கி குடல்வாயு என்னும் நோயைப் போக்க வல்லது. நீர்ப்பையிலுள்ள நீரைப் பிரிக்கும். இரத்தத்தை விருத்தி செய்யும். குளிர்ச்சியை உண்டுபண்ணும். முள்ளங்கி குளிர்ச்சி செய்வதால், அது குளிர்ச்சியைத் தரக்கூடியதென நினைப்பது தவறாகும்.

மதுமேக நோயுள்ளவர்களுக்கு முள்ளங்கி மிகவும் உபயோகமானது. முள்ளங்கியைத் திருகி நிழலில் உலர்த்தி பசுநெய், கற்கண்டு, தேன் சேர்த்து லேகியம் போலச் செய்து உபயோகித்து வந்தால் மதுமேக நோயை நாளடைவில் குணப்படுத்தும்.

முள்ளங்கி வாதம், கரப்பான், வயிற்றில் எரிச்சல், இருமல், கபம், குன்மம், சுவாச தோஷங்கள், மூலக்கடுப்பு முதலியவைகளையும் குணப்படுத்தும். முள்ளங்கியின் வேரைக் கஷாயம் வைத்துச் சாப்பிடலாம். இருதயத்திற்குச் சுறுசுறுப்பை உண்டுபண்ணும். நீர்ப்பையில் வேலை செய்து நீரிறங்கச் செய்யும். சூட்டைக் குறைக்கும். பசியை உண்டுபண்ணும்.

முள்ளங்கி விதையைத் தூள் செய்து சீனிக் கற்கண்டுப் பொடியுடன் கலந்து காலை மாலைகளில் ஒரு சிட்டிகை விதம் சாப்பிடத் தாதுவைப் பலப்படுத்தித் தேக பலத்தைத் தரும்.

சிவப்பு முள்ளங்கியை, வாதுமைப் பருப்புடன் சேர்த்து நன்றாக அரைத்து நெய், தேன், கூட்டி அல்வாவாகச் செய்து சாப்பிடலாம். தேகத்திற்கு அபரிமிதமான வலுவைத் தரும்.

மேக ஜுரமுள்ளவர்களுக்குச் சிவப்பு முள்ளங்கி நன்மையைச் செய்யும். ஜுரத்தைக் குறைக்கும்.

முள்ளங்கிக் கீரையைப் பக்குவப்படுத்தி உண்டால் கல்லீரலில் உள்ள தோஷத்தைப் போக்கி இருதயத்திற்குப் பலத்தைத் தரும்.

முள்ளங்கி ஆங்கில மருந்துகளிலே ஸ்பிரிட்ஸ், ஈதர் நைட்ரஸ் என்னும் மருந்திற்குச் சமமாய் நீர்ப்பையில் வேலை செய்கிறது என்று பிரபல ஆங்கில வைத்தியராகிய டாக்டர் ரங்காச்சாரியார் கூறியிருக்கிறார்.

தாமசிக பதார்த்தம் என்று முள்ளங்கியைச் சிலர் உபயோகிப்பதில்லை. ஒவ்வொருவரும் முள்ளங்கியை அன்றாட உணவில் சேர்த்துக்கொள்ள வேண்டும். முள்ளங்கியைப் பற்றி வைத்திய நூலிலே,

"வாதங் கரப்பான் வயிற்றெரிவு
சூலை குடல்
வாதங் காசம், சயம், வன்றலை
நோய்கள் மோது நீர்க்
கோவை பன்னோய் சிலந்தி
குன்மம் இரைப்புக் கடுப்பங்
காவு முள்ளங்கிக் கந்தத்தால்"

என்று கூறப்பட்டிருக்கிறது.

முருங்கைக் காய்

ரத்தத்தைச் சுத்தமாக வைத்துக் கொள்வதற்கும், பற்களை நல்ல நிலைமையில் வைத்துக் கொள்ளுவதற்கும், குடலை ஆரோக்கியமாக வைத்துக்கொள்ளுவதற்கும் நாம் சாப்பிடும் ஆகாரத்தில் வைட்டமின் 'சி' சத்து நிறைய இருக்கவேண்டும். இந்த அபூர்வ வஸ்து முருங்கைக் காயில் நிறைய இருக்கிறது. நாம் சாப்பிடும் காய்கறி வகை எல்லாவற்றைக் காட்டிலும் முருங்கைக் காயிலே தான் வைட்டமின் 'சி' அதிகமாக இருக்கிறது. 119·6 மில்லி கிராம் அளவு வைட்டமின் 'சி' முருங்கைக் காயில் இருக்கிறது. அடுத்தபடியாக பீட்ரூட், நூக்கோல் இவைகளில்தான் வைட்டமின் 'சி' மிகுதியாக இருக்கிறது. நூக்கோல், பீட்ரூட் நம் சந்தைகளில் மிகுதியாகக் கிடைக்காது. கிடைத்தாலும் விலை அதிகம். மற்றும் வைட்டமின் 'ஏ' போதிய அளவு முருங்கைக் காயில்

இருக்கிறது. 184 வைட்டமின் 'ஏ' யூனிட்டுகள் இருக்கின்றன. தக்காளிக்கு அடுத்தபடியாகக் காய்கறிகளில் வைட்டமின் 'ஏ' கோவைப் பிஞ்சு, பீன்ஸ், முருங்கைக்காய் இவைகளில்தான் நிறைய இருக்கிறது. சுண்டை வத்தலில் 720 வைட்டமின் 'ஏ' யூனிட்டு இருக்கிறது. தக்காளியில் 320 யூனிட்டுகள்.

முருங்கைக் காயிலே இரும்புச் சத்தும் நிறைய இருக்கிறது. 5·28 சதவீதம் இருக்கிறது. கத்தரிக்காயில் 1·31, பாகற்காயில் 9·35, காலிபிளவரில் 1·25 இருக்கிறது. ரத்தம் உற்பத்தியாவதற்கு உடலுக்கு இரும்புச் சத்துத் தேவை. இந்த அபூர்வ வஸ்துவான இரும்புச் சத்து முருங்கைக் காயில் போதிய அளவு இருக்கிறது.

மற்றும் முருங்கைக் காயில் புரோட்டீன், தாதுப் பொருள், கார்போ ஹைட்ரேட், பாஸ்பரஸ், கால்சியம் முதலியவை போதிய அளவு இருக்கிறது.

முருங்கைக் காயின் மகத்துவம் இவை மட்டுமல்ல. இன்னும் எத்தனையோ வகையில் நம் உடலைக் காக்கிறது.

காய் மட்டுமா? கீரையின் மகத்துவம் சொல்ல முடியாது. வைட்டமின் 'ஏ' 11·330 யூனிட்டுகள், இரும்புச் சத்து, சுண்ணும்புச் சத்து அபாரம்.

முருங்கைப் பூவையும் சமையல் செய்து சாப்பிடும் வழக்கமுண்டு. கண்ணுக்குக் குளிர்ச்சி யுண்டாக்கும். சுக்கில விருத்தியும் உண்டாகும்.

முருங்கைப் பிஞ்சைச் சாப்பிடுவதால் திரிதோஷம் நீங்கும். பூவைச்சாப்பிடுவதால் புணர்ச்சியில் வன்மையும், கண்ணுக்குக் குளிர்ச்சியும் உண்டாகும். பூவை அநேக லேகியங்களில் தாது புஷ்டியாக உபயோகிப்பதுண்டு. விதையையும் தாது புஷ்டி லேகியங்களில் சேர்ப்பதுண்டு. மிகவும் நீர்த்துப்போன தாதுவைக் கெட்டிப்படுத்தும்.

நெல்லிக்காய்

இதைப் பகலில் உபயோகிப்பது நல்லது. இதை உபயோகிப்பதால், பித்தம், கபம், பீனசம், வாந்தி, மலச் சிக்கல், தலை சுற்றுதல், பிரமேகம் முதலிய பல வியாதிகள் நீங்கும். இதிலுள்ள 'சி' ஜீவசத்துப்பொருள் கெடாமல் காய்ந்த நெல்லிப்பருப்பிலும் அப்படியே இருக்கிறது. இதில் இரும்புச்சத்து அதிகமிருக்கிறது. இச்சத்து இரத்தத்தோடும் எளிதில் கலக்கிறது. இது சரீரத்துக்கு ஒரு சிறப்பான சத்தை யூட்டும் ஆகாரமாகும்.

புளியிலும் இரும்புச்சத்து அதிகமா யிருக்கிறது. இதுவும் உடலில் இலகுவாகக் கலக்கிறது. ஆனால் இதிலுள்ள உவரக்காடி (Uric Acid) பல வியாதிகளுக்குக் காரணமாயிருப்பதால் இது நோயாளியின் உணவிலிருந்து கண்டிப்பாக விலக்கப்பட்டிருக்கிறது. பெருங்காயத்தில் இரும்புச் சத்து அதிகமாக இருப்பது உண்மையானலும் அது குடற்புரட்டி (Intestine irritant) ஆக இருப்பதால் இதையும் வியாதியஸ்தர்களுக்குக் கொடுக்கலாகாது.

புளி சேர்க்காவிட்டால் காது அடைப்பு முதலிய சில சோர்வு வியாதிகள் வரும். அதற்கு மாருக நெல்லிக்காயையும் நெல்லிவடகத்தையும் உபயோகிக்கலாம். இது எக்காலத்திலும் கிடைக்கும். உலர்த்தினுலும் சத்துக்குறைவதில்லை. அதன் கொட்டையை மட்டும் நீக்கிவிட்டு வைத்துக்கொண்டு எக்காலத்திலும் உபயோகிக்கலாம். இதிலுள்ள இரும்புச் சத்து தாகத்தைத் தணிக்கிறது.

இரும்புச்சத்து உடம்புக்கு வேண்டுமென்று ஆங்கில வைத்தியர்கள் இரும்புச்சத்தையே (Iron Tonic) கொடுக்கிறார்கள். இதற்காக அனுவசியமாகப் பணத்தைச் செல

விட வேண்டியதில்லை. நம்நாட்டு நெல்லிக்காயில் இச்சத்து ஏராளமாய் இருக்கிறது. இதைத் தினசரி உபயோகித்து வந்தால் இரும்புச்சத்து ஏராளமாகக் கிடைக்கும். இரசாயனப்பொருள்கள் இயற்கைப் பொருள்களைப் போல அவ்வளவு இலகுவில் உடலில் சேருவதில்லை யென்பதையும் நல்லபலனை அளிப்பதில்லை யென்பதையும் இங்கு நினை வூட்டிக் கொள்ள வேண்டும்.

காய்ச்சலாகவுள்ள ஒருவனுக்கு மருந்தே யில்லாமல் அன்னரசமும், நெல்லிக்காய்த் துவையலும், எலுமிச்சம் பழ ஊறுகாயும் கொடுப்பது இயற்கைச் சிகிச்சை முறை யாகும். புளி சேர்க்கவே கூடாது. இரும்புச்சத்து உடலில் குறையாமலிருக்க நெல்லிக்காயைத் தினமும் சேர்ப்பது மிகவும் நல்லது. இது நல்ல ஆகாரப் பதார்த்தமு மாகும். நீரிழிவு மஞ்சக்காமாலை இவைகளையும் நெல்லிக் காய் குணப்படுத்தும்.

வில்வம்

வில்வக்காய் ஜீரண சக்தியையும் வில்வப்பழம் சரீர புஷ்டியையும் கொடுக்கவல்லன. மலச்சிக்கலைக் குணப் படுத்தும். அரைவாசிப் பழத்தை உடைத்து வெயிலில் உலர்த்திப் பொடிசெய்து சீசாவில் வைத்துக்கொள்ளவும் இதைக் குழந்தைகளின் வயிற்றுப்போக்கு, சீதபேதி இவைகளுக்குக் கொடுக்கவும். வில்வப்பழத்தைப்பாலுடன் கலந்து கொஞ்சம் மிளகுப் பொடி சேர்த்து இரவு போஜனத்துக்குப் பிறகு சாப்பிட்டால் தாதுவிருத்தியுண்டாகும்; சகலவிதமான மூலரோகங்களும் நீங்கும். பட்டையின் சாறு இரண்டு ரூபா எடை எடுத்துப் பாலும் சிரகப்பொடி

யும் சேர்த்து உட்கொண்டாலும் கல்லீரல் கோளாறுகள் தீரும்.

வில்வப்பிஞ்சை உட்கொள்ள ஜாடராக்கினியை அதி கப்படுத்தும். இலையினால் கபம், வாதம், கிராணி, மேகம் முதலிய சகல வியாதிகளும் குணமாகும்.

வில்வப்பூ அதிசாரம், கபம், வாதம், கிராணி, வாந்தி, அரோசகம் இவைகளை சொஸ்தப்படுத்தும். வேரின் பட்டை வாதம், உடல்வலி, கற்பசூலை இவைகளைக் குணப் படுத்தும்.

இலையின் சாற்றை இரண்டு சொட்டுக் கண்ணில்விட சகலவித கண்வலிகளும் குணமடையும்; மாலைக் கண்ணும் குணமடையும்.

வில்வ இலைக் கஷாயம் தினம் காலை வீசம் படி வீதம் சாப்பிட்டு வந்தால் ஜுரம், கைகால் பிடிப்பு, மேகம் முதலியன தீரும்.

வில்வப்பழத்தைத் தலைக்குத் தடவி அரைமணி நேரம் கழித்து வெந்நீரில் குளிக்க மூளைக் கொதிப்பு, கண் எரிச்சல் முதலியன தீரும். வில்வ இலையை கோமூத்திரம் விட்டு இடித்து வடிகட்டி வேளைக்கு $\frac{1}{8}$ படி வீதம் 7 நாட்கள் சாப்பிட்டால் பாண்டு, சோகை, காமாலை முதலிய மண்ணீரல், கல்லீரல் வியாதிகள் தீரும். இதற்குப் புளியும் கரப்பான் பதார்த்தங்களும் உபயோகிக்கக் கூடாது.

வில்வாதிலேகியம்

வில்வ இலைச்சாறு, நல்லெண்ணெய், தேங்காய் எண்ணெய், வகைக்கு $\frac{1}{4}$ படி வீதம் சேர்த்து வெள்ளைப்பூண்டு, மஞ்சள், வசம்பு வகைக்கு $\frac{1}{2}$ பலம் வீதம் அரைத்துக் கலக்கித் தைல பாகத்தில் காய்ச்சி வடிகட்டி எடுக்கவும். இதை வாரம் இரு முறை தேய்த்துக் குளிக்க சகலவித

மான கண், காது, மூக்கு, தொண்டை நோய்கள் குணமடையும்.

வில்வாதிலேகியம் வில்வவேர், வில்வஇலை, வில்வப் பட்டை, வகைக்கு 5 பலம், திராட்சைப் பழம் 10 பலம், இவைகளை இடித்து 4 படி ஜலத்தில் போட்டு $\frac{1}{2}$ படியாக வற்றவைத்து அதில் 30பலம் சர்க்கரைசேர்த்துக் காய்ச்சிச் சந்தனம், சுக்கு, மிளகு, திப்பிலி, கடுக்காய், நெல்லிக்காய், தானிக்காய், சித்தரத்தை, சிறுதேக்கு, வெட்டிவேர், விளாமிச்சவேர், ஏலம், மல்லி, அதிமதுரம், வகைக்கு ஒரு பலம் இடித்து வஸ்திரகாயம் செய்து ஷை கஷாயத்தில் கலக்கி $\frac{1}{4}$ படி நெய்யும் $\frac{1}{8}$ படி தேனும் விட்டு லேகிய பாகத்தில் இறக்கவும். காலை மாலை கழற்சிக்காயளவு சாப்பிட தேகபுஷ்டி யுண்டாகும்.

வில்வத்துக்கு இவ்வளவு பெருமை யிருப்பதாலேயே சிவன் கோவிலில் வில்வம் மக்களுக்குப் பிரசாதமாகக் கொடுக்கப்படுகிறது. சொல்லாமலேயே நம் முன்னோர்கள் நமக்குப் பல நன்மைகளை எண்ணித் தினசரி வாழ்க்கையிலேயே இவற்றைப் பழக்கப்படுத்தி விட்டனர்.

கீழா நெல்லி

'இரத்தக் கிராணி'யினால் அவதிப்பட்டுச் 'சாவை' வரவேற்ற நோயாளிக்கு—ஆங்கில வைத்திய முறையில் கைவிடப்பட்ட நோயாளிக்கு—'கீழா நெல்லி' உயிரளித்தது. தீராத வியாதிகளைப் போக்கிவிடுகிற அபூர்வ சஞ்சீவி கீழா நெல்லி.

நில மட்டத்திலிருந்து இரண்டு சாண் வரையில் வளரும் கீழா நெல்லியின் இலை புளிய இலையைப்போல் நெருக்கமாகவே இருக்கும். காம்பின் நெடுகிலும் கடுகளவிலே சிறிய காய்கள் இருக்கும். இது சர்வ சாதாரணமாகப் பசும்புல் தரைகளிலும், வீட்டுக் கொல்லைப்புறங்களிலும் மிகவும் சுலபாகக் கிடைக்கக் கூடியது.

இளஞ் செடியின் இலையே மருந்துக்கு விசேஷம். குணமும் அதிகம். அரைத்தோலா கீழா நெல்லி இலை, கால் தோலா எடை மிளகு, அரைக்கால் தோலா எடை உள்ளிப் பூண்டு சேர்த்து நன்றாக அரைக்கவேண்டும். அந்த விழுதைச் சிறுசிறு உருண்டைகளாக்கிக் கால் மண்டலம் (12 நாட்கள்) அதிகாலையில் வெறும் வயிற்றில் சாப்பிட்டால் குளிர்ஜுரம், முறைஜுரம், நீடித்த நாள் பட்டஜுரம் முதலியவைகள் தீர்ந்துவிடும். முதல் மூன்று நாட்களிலேயே குணம் தெரிந்துகொள்ளலாம்.

குழந்தைகட்கு மிளகளவு உருட்டிக் கொடுத்தால் போதும். நோயின் அளவுக்கேற்ப இரண்டு மூன்று மிளகளவுகூடக் கொடுக்கலாம். பித்தபாண்டு நோயினால் அவதிப் படுவோர், முற்றிய கீழா நெல்லி வேர் கொண்டுவரச் செய்து அதில் ஒருதோலா எடையளவு எடுத்துச் சுத்த நீர் விட்டு நன்றாக விழுதாக அரைத்தெடுத்துக் கொள்ள வேண்டும். அந்த விழுதை அரை ஆழாக்குப் பசுவின் பாலில் நன்றாகக் கரைத்துப் பருகவேண்டும். இவ்விதம் கால் மண்டலம் சாப்பிட, பித்தபாண்டு தீரும்.

இரத்தக் கிராணி நோயால் அவதிப்பட்டு 'சாவே வா, வா!' என்று வரவேற்றுக் கொண்டிருந்த நோயாளிக்கு—ஆங்கில வைத்திய முறையில் காப்பாற்ற முடியாமல் கைவிடப்பட்ட நோயாளிக்கு—கீழாநெல்லி உயிரளித்தது ஆச்சரியத்திலும் ஆச்சரியம்! துளசிச் செடியுடன் கீழாநெல்லிச் செடியையும் வைத்து விளக்கேற்றித் தனக்கு வாழ்வளித்ததை எண்ணி எண்ணி வணங்கி வருகிறார்

அந்த அம்மையார்! அவரிடம் இம்முறையைக் கூறியதில் நம்பிக்கையே இல்லை! எத்தனை மருந்துகள்! அப்பப்பா! இன்னமும் மருந்தா? எதற்கென்று சலித்துக்கொண்டார். நானே தயாரித்துக் கொடுத்து 'முருகப் பெருமானை' நினைத்துச் சாப்பிடச் செய்ததில் உடனே குணம் கிடைத்தது.

கீழாநெல்லி இலையில் ஒரு தோலாவும், வெந்தயத்தில் அரைத்தோலாவும் சேர்த்து அரைத்த விழுதைக் கழற்சிக் காய் அளவில் அதை வீசம்படி பசுமோரில் கரைத்துச் சாப்பிட, தீராத இரத்த கிராணி தீருகிறது ஒரு வாரத்திலே. இந்துப்பும், பசுமோரும் சேர்த்துப் பத்தியமாய்ச் சாப்பிடவேண்டும். அவ்வளவுதான்.

மூலத்திலிருந்து இரத்தம் வடிந்து கஷ்டப்படுபவர்கள் கீழாநெல்லி வேரைச் சுத்த நீரால் கழுவிவிட்டு அரிசிக் கழுநீர் விட்டு நன்ருக அரைத்து அந்த விழுதைக் கழற்சிக் காய் அளவில் சாப்பிட்டு வந்தால் மூன்றே நாட்களில்—ஆறுவேளை மருந்திலேயே—மூலத்திலிருந்து ரத்தம் வடிவது நின்று சுகப்படும்.

நீர் இறங்கும்போது என்ன எரிச்சல்! என்னவேதனை என்று அல்லலடைவோர் கீழாநெல்லி இலையில் ஒரு தோலாவோடு, சீனுக் கல்கண்டு ஒரு தோலா சேர்த்து நன்ருக வெழுமூண அரைத்து, கழற்சிக்காய் அளவு சாப்பிட்டால் இரண்டே நாட்களில்—நான்கு வேளை மருந்தில்—குணம் காணலாம். நீடித்துச் சாப்பிட்டால் மூத்திர வியாதிகள் தீருகிறது.

மஞ்சள் காமாலை—அதோடு ஜுரமும்—ஜுரமில்லாமலும்—பொன்னுக்கு வீங்கி (கழுத்தில், தொண்டையில் வீக்கம்) முதலியவைகளுக்கு இளஞ் செடியை (கீழாநெல்லி) வேரொடு சூரிய உதயத்திற்குமுன் பிடுங்கி, சுத்த

நீரில் கழுவிவிட்டு நன்ருக அரைத்துக் காலையில் வெறும் வயிற்றில் ஒரு கழற்சிக்காய் அளவும், இரவில் படுக்கு முன்பும் அதே அளவில் சாப்பிட்டால் உடனே குணம் தெரியும்.

கீழாநெல்லி இலைகளைப் பசுமோரில் அரைத்து உடம்பில் தேய்த்துக் குளிக்க, சொறி, சிரங்கு, அரிப்பு முதலிய சரும நோய்கள் நீங்கிவிடும்.

'கீழாநெல்லி' தைலம்

கால் துலாம் 'கீழாநெல்லி' சமூலத்தை எட்டுப்படி சுத்த நீரில் போட்டுக் காய்ச்சி ஒருபடியாக அது வற்றின கியாழத்தில், இரண்டுபடி நல்லெண்ணெய், சர்க்கரை ஐந்து பலம், கடுக்காய்த் தோல், வேப்பம் பிசின் வகைக்கு பலம் ஒன்றரை, பசுவின்பால் விட்டு அவற்றை நன்ருக அரைத்து, கியாழத்துடன் சேர்த்துக் காய்ச்சி வடித்து பாட்டிலில் பத்திரப்படுத்தி வைத்துக்கொள்ளவும். இத் தைலத்தைத் தேய்த்துக் குளித்துவர, பித்தம், கிறுகிறுப்பு, வாயில் நீருறல், எரிபித்தம், கைகால் காந்தல், புகைதல், உடல் வெளுப்பு, முதலியவைகள் தீருகின்றன.

தேள்கடியும் பரிகாரகங்ளும்

நம்நாடு வெப்பமிகுந்த தேசமாகையால் தேள் இனம் விசேஷமாகவே காணப்படுகிறது. இந்த இனத்தில் பல வகை உண்டென்பதை அனைவரும் அறிவர். செந்தேள், கருந்தேள், வயல்தேள், குள்ளத்தேள், மரத்தேள், ஜல மண்டலத்தேள் எனப் பல வகைகள் இருக்கின்றன.

தேள், கூரை இடுக்கு, கந்தல்துணி மூட்டை, பழைய குப்பை, மரச் சாமான்கள், நாட்டு ஓட்டுவில்லைகள் மத்தியிலும் வசிக்கும். தேளின் அமைப்பைக் கவனிப்போம்.

தேளுக்குப்பக்கத்திற்கு நான்குகால்களாக இருபக்கங்களிலும் சேர்ந்து எட்டுக் கால்கள் இருக்கின்றன. நீண்ட இரண்டு முன்னங்கால்களும் இருக்கின்றன. அவற்றின் நுனியில் இடுக்கிபோன்ற உருவ அமைப்பு உள்ளவை. இதைத் தவிர 'கொடுக்கும்' இருக்கிறது. இவைகளின் உதவியினால் தேள் தனக்குக்கிடைத்த இரையை பிடித்துத் தின்னச் சௌகரியமா யிருக்கிறது. 'தேள்' தன் ஆகாரத்தைத் தேடும் விதத்தைப் பார்த்தால் வியப்பாக இருக்கும். கரப்பையோ சிறு பாச்சையையோ தன் முன்னங் கால்

இடுக்கியினால் வலுவாகப் பிடித்துக்கொண்டு தன் வால் கொடுக்கு முள்ளினால் கொட்டும். இரையாகும் பிராணியின் உடலில் தேள் கொடுக்கிலிருந்து விஷம் பாய்ந்து அதைக் கொன்று விடும். இறந்த பின்பே, தேள் அதைக் கொஞ்சங்கொஞ்சமாகத் தன் வாயிலுள்ள பல் வரிசையினால் வெட்டித் தின்றுவிடும்.

தேள் ஒரு தடவை இரை உண்டபின் சுமார் இரண்டு மூன்று வாரங்களுக்கு மீண்டும் இரையையே நாடாது.

தேள் என்றால் விஷமே இல்லாதது என்று கூற முடியாது. அதிக விஷமிருப்பது, அதிக விஷமில்லாதிருப்பது என்று இரு பிரிவுகளாகப் பிரிக்கலாம். சாதாரணமாகக் குப்பைகளில் உற்பத்தியாகும் தேள்களுக்கு அதிக விஷமில்லை. செங்கல் மத்தியிலும் வீட்டின் கூரைமீதும் உற்பத்தியாகும் தேள்களுக்கு அதிக விஷமுண்டு. கருந்தேள் காடுகளிலும், மலைக்குகை, பாழடைந்த வீடு இவைகளில் சாதாரணமாகக் காணலாம். இது கொடிய விஷமுள்ளது.

மரத்தேள், உயரமான பனை, தென்னை மரங்களிலும், வேறு மரப் பொந்துகளிலும் வசிக்கும். இது எந்தெந்த மரங்களில் வசிக்கிறதோ அந்தந்த மர நிறமே பெற்றிருக்கும். தென்னை, பனை மரம் ஏறுபவர்களில் சிலர் மரத்தேள் கொட்டி இறந்துவிடுகிறார்கள்.

வீடுகளில் அடிக்கடி காண்பதே செந்தேள். இது பார்வைக்கு முழுச் சிவப்பு நிறம் இல்லாவிட்டாலும், சற்றுப் பழுப்பு மஞ்சள்நிறம் கலந்திருக்கும். பெண் தேள் கருவுற்றிருக்கும்போது பார்வைக்கு மிகப் பெரியதாயிருக்கும். இது நூற்றுக்கணக்கான குட்டி போடும். குட்டிகளெல்லாம் தாயின் முதுகின்மீதே அடையைப்போல் பிடித்திருக்கும். தாய்த் தேள் மூன்று நாட்களில் இறந்துவிடும்.

மிகச் சிறியதாக இருக்கும் தேள் குட்டிகள், முழு வளர்ச்சி அடைவதற்குள் சரிபாதி இறந்துவிடும்.

பாம்பு, பூனை, பல்லி, கீரி முதலியன தேளின் விரோதிகள். இந்த விரோதிகளிடமிருந்து தப்பித்துக்கொள்வதற்காகவே இறைவன் தேளிற்குத் தற்காப்பு அவயவத்தைக் கொடுத்திருக்கிறான். அதுதான் விஷமுள்ள கொடுக்கு. தன் விஷக் கொடுக்கின் நுனியிலுள்ள ஊசி முனை வழியாக விஷத்தை உள்ளே புகுத்திவிடுகிறது. விஷம் எதிரியின் உடலிலே பரவிப் பொறுக்க முடியாத வலியை உண்டாக்கிவிடுகிறது. வலியால் எதிரி தவித்துக்கொண்டிருக்கும்போது தேள் மிக வேகமாக ஓடிப் பத்திரமான இடத்தை அடைந்து விடுகிறது.

தேள் கடியானது ஆபத்தில் விளையுமா என்பதற்கு அவரவர்களின் தேகநிலைமையும் மனோவுறுதியுமே காரணமாகும்.

நிவாரணங்கள்

தேள் கடித்தவுடன் அந்த இடத்திலே விடப்பட்ட விஷத்தை எடுத்துவிட வேண்டும். இதன்பேரில் அமோனியா அல்லது கார்பாலிக் ஆசிட் என்னும் மருந்தை உபயோகிக்கலாம்.

பொட்டாசியம் பர்மாங்கனெட், தார்டாரிக் ஆசிட், என்னும் இரண்டு மருந்துகளைத் தனித்தனியாகத் தூள் செய்து சீசாக்களில் வைத்திருக்க வேண்டும். தேள் கடித்த இடத்தில் ஒவ்வொரு மருந்திலும் சிறிதளவு போட்டு தண்ணீர் விட்டால் மருந்து பொங்கி விஷம் இறங்கும். ஆனால் மருந்து போட்ட இடத்தில் சிறிய புண் ஏற்படலாம்.

வெங்காயத்தையும் சுண்ணாம்பையும் சேர்த்துக் குழப்பிக் கடித்த இடத்தில் நன்றாகத் தேய்க்க வேண்டும். வலி குறையும்.

கண்கள் வசீகரம் பெற சில பயிற்சிகள்

கண் நன்றாக இருக்க வேண்டுமென்று விரும்புவோர் ஒவ்வொரு நாளும் தவறாமல் எட்டு அல்லது ஒன்பது மணி நேரம் தூங்க வேண்டும். கண்களுக்குப் போதிய அளவு ஓய்வு கொடுக்க வேண்டும்.

தூக்கத்திற்கு அடுத்தபடியாகக் கண்ணிற்கு நல மளிக்கக் கூடியது, தினம் பகலில் சுமார் பத்து நிமிஷம் உள்ளங்கையினால் கண்ணைப் பொத்திக் கொண்டிருத்தலாகும். சௌகரியமாக உட்கார்ந்து கொண்டு, கண்ணை மூடி, உள்ளங் கையைக் குழித்து, கண்ணையே அமுக்காமல் வலது உள்ளங்கையினால் இடது கண்ணையும், இடது உள்ளங்கையினால் வலது கண்ணையும் பொத்த வேண்டும். பிறகு முழங்கையை முழங்கால் மேலே ஊன்றிக்கொண்டு, கரு நிறத்தைப் பார்க்கப் பிரயாசைப் படுங்கள். எவ்வளவு கறுப்பாகத் தெரிகிறதோ கண்ணிற்கு அவ்வளவும் நல்லது.

குளிர்ந்த தண்ணீர் கண்ணுக்குச் சுகம். இது அநேகருக்குத் தெரியாது. முகம் கழுவுகிற போதெல்லாம் கண்ணை மூடிக்கொண்டு உள்ளங் கையிலே கொஞ்சம்

தண்ணீரை அள்ளி, கண் மேலே அடிப்பது நல்லது. இப்படி ஐந்தாறு தடவை செய்ய வேண்டும். கண்ணுக்குத் தெளிவும் பிரகாசமும் உண்டாகும்.

சூரிய வெளிச்சமும் ஒரு சிறந்த டானிக். சீதோஷ்ண ஸ்திதி வசதியாயிருக்கும் போது ஒன்று இரண்டு நிமிஷம் சூரியனைப் பார்த்தபடியே நின்றுகொண்டு தலையை மெதுவாக ஒருபுறமிருந்து மறுபுறம் திருப்ப வேண்டும். அப்போது சூரிய வெளிச்சம் கண்ணின் எல்லாப் பக்கங்களிலும் ஒரே அளவாகப்பட்டு இரத்தத்தை அவைகளிடத்திற்கு இழுப்பதன்மூலம் தசை நார்களுக்கும், நரம்புகளுக்கும் ஓய்வு கிட்டும்.

சூரிய வெளிச்சம் நல்லதென்றால், அதற்கு நேர்விரோதம் செயற்கை வெளிச்சம். ஆதலால் உபயோகிக்கும் வெளிச்சம் கூடியவரை பகல் வெளிச்சத்தை ஒத்து, அதாவது எல்லா இடங்களிலும் சமமாக இருப்பதாகவும், கண்ணிலே நேரே அடிக்காததாகவும், நிழலிடாததாகவும் இருக்க வேண்டும்.

கண்கள் வசீகரத்துடன் விளங்க வேண்டுமென்று விரும்புவர்கள் அவைகளுக்கு ஒழுங்காகப் பயிற்சியும், அப்பியாசமும் கொடுக்க வேண்டும்.

கண்மணிகளைப் பத்துத் தடவை மெள்ள இடதுபக்கமும் வலது பக்கமும் போகும்படி அசைக்க வேண்டும். அதுபோலவே மேலும் கீழும் உருளும்படி பத்துத் தடவையும், சுழற்சியாகப் பத்துத் தடவையும் சுழலச் செய்ய வேண்டும். இந்த அப்பியாசங்கள் செய்யும்போது ஒவ்வொன்றுக்கும் இடையில் சில விநாடிகள் ஓய்வு நேரம் இருக்க வேண்டும். பின் கண்களை உறுத்தாதபடி இறுக மூடிக்கொண்டிருந்து கொஞ்ச நேரம் கழித்து மெதுவாகத் திறக்க வேண்டும்.

இந்த அப்பியாசங்கள் முடிந்தவுடன் உங்கள் விரலையோ அல்லது ஒரு பென்சிலையோ நமது மூக்கிலிருந்து ஆறு முதல் ஒன்பது அங்குல தூரத்தில் அசையாமல் நிறுத்தி வைத்து அதன் முனையை இமைகொட்டாமல் பார்க்க வேண்டும். திடீரென்று பார்வையை எடுத்து வெகு தூரத்திலுள்ள ஒரு பெரிய மரத்தின் உச்சியையோ ஒரு கோவிலின் சிகரத்தையோ அல்லது ஆகாயத்தில் உலாவும் மேகக் கூட்டங்களின் ஒரு பாகத்தையோ பார்த்துவிட்டு மறுபடியும் அந்தப் பென்சில் நுனியின் மீது (திருஷ்டியை) பார்வையை அசையாதபடி செலுத்த வேண்டும். இதே போலத் துரிதமாகப் பத்துத் தடவைகள் செய்யவும். இந்த அப்பியாசங்கள் வெகு எளிதாகவும் சர்வ சாதாரணமாகவும் யாரும் செய்யக் கூடியதே. ஒழுங்காக இதைச் செய்து வந்தால் அதனால் ஏற்படும் பலன் வெகு ஆச்சரியமானதாக இருக்கும். ஒரே மாதத்தில் இதன் பலனைத் தெரிந்து கொள்ளலாம்.

அடுத்தாற்போலக் கண் தசைகளை வருடிப் பிடித்தலையும் (**massage of the eyes**) கவனிப்போம். நம் விரல்களின் நுனியை, கண்களை மூடிக்கொண்டு இமைகளில் வைத்து மெதுவாக இடதுபுறமும் வலதுபுறமுமாகத்தடவி வரவும். அப்படியே மேலும் கீழுமாகவும், சுற்றிச்சுற்றியும் தடவிக் கொண்டிருக்கவும். சுமார் ஒரு நிமிஷம் இது மாதிரிப் பிடித்துவிடுவதால் கண்களின் ரத்த ஓட்டம் சரியாக்கப்படுகிறது. கண்களிலுள்ள நுண்ணிய அழுக்குகளும் வெளியே வந்து விழுந்து விடும்.

மேலே விவரித்தபடி மசாசும் (வருடிப் பிடித்தல்) கொடுத்து விவரிக்கப்பட்ட அப்பியாசங்களையும் ஒழுங்காகச் செய்து, அத்துடன் சுத்தமான குளிர்ந்த தண்ணீரால் கண்களைக் கழுவியும் வந்தால் வெகு சீக்கிரமே நூற்றுக்கு நூறு பங்கு குணமும் விருத்தியும் கட்டாயம் ஏற்படும்.

கண்களைக் 'குளிப்பாட்டு'வதற்காகப் பல முறைகள் கையாளப்பட்டு வருகிறது. சிலர் கண்களை மூடிக்கொண்டு அதன்மேல் தண்ணீரைத் தெளித்துக்கொள்கிறார்கள். சிலர் கிண்ணங்களில் (**Eye Cup**) சுத்தமான தண்ணீரை விட்டு, அதில் கண்களை மூடிக்கொண்டு முழுகித் தண்ணிருக்குள் கண்களிருக்கும்போதே இரண்டு மூன்று தடவைகள் கண்களைத் திறந்து திறந்து மூடுகின்றார்கள். இதுவே மிகவும் சுலபமான முறை.

நயனாஞ்சனம் அல்லது கண்ணுக்கிடும் மையும் கண்களுக்குக் குளிர்ச்சியையும் வசீகரத்தையும் அளிக்கின்றது. 'மை' செய்வதில் பல முறைகள் இருக்கின்றன. தேர்ந்தெடுத்த மிகவும் சுலபமான உயர்ந்த மை தயாரிப்பதற்குரிய இரண்டு முறைகளை அடுத்து எழுதுகிறேன். கடைகளில் விற்கும் மைகளை உபயோகிக்காதீர்கள். அவைகளினால் கண்ணிற்கு எரிச்சலும் உறுத்தலும் உண்டாகிறதே தவிர, நன்மை இல்லை.

கண்கள் வசீகரம் பெற்று ஜொலிக்க இந்த லகுவான முறைகளைக் கையாண்டு, பிரகாசமும், வசீகரமும் உள்ள தாமரைக் கண்களை அடைந்து, சகோதரிகள் தங்கள் வேல்விழிப் பார்வையால் உலகை ஆண்டு ஜகமெங்கும் இன்பம் இலங்கும்படி செய்வார்களாக! எண்சாணுடம்பிற்கு சிரசே பிரதானம்; சிரசுக்கு நயனங்களே முக்கியம்; கண்களுக்கு வசீகரமே உயிர்நிலை!

கண்களின் கவர்ச்சிக்கு!

கடவுள் படைப்பில் அகலக் கண்கள், வட்டவடிவமான கண்கள், சதுரக் கண்கள், முக்கோண வடிவக் கண்கள் உண்டு. இன்னும் எத்தனையோ விதமுண்டு. யானைக்கண்கள், ஆட்டுக்கண்கள் இவை கடவுள் படைப்பில் பொருத்த மற்றவை.

ஆட்டுக்கண்களுடையவர்களின் முகத்தைப் பார்த்தால் நாம் ஆட்டுவிழியென்று சற்று அருவருப்புடன்தான் சொல்கிறோம். ஆடு சிறியதாயினும், அதன் கண்கள் பெரியவை. யானை எத்தனை பெரியதோ அத்தனை சிறிய கண்கள் அதற்குண்டு. முகத்திற்கேற்ற கண்களில்லாமல் கீறிவிட்டது போல் கண்களுடையவர்களைக் கண்டால் யானைக்கண் உடையவர்கள் என்கிறோம். இம்மாதிரிப் பற்பல கண்களையுடைய பெண்கள் தங்கள் கண்களை அழகு படுத்திக் கொள்வதில் சற்றுக் கவனம் செலுத்த வேண்டும்.

சிலருக்குச் சூட்டினால் கண்கள் எப்போதும் அரித்துக்கொண்டே இருக்கும். அப்பேர்ப்பட்டவர்கள் இரவு நேரங்களில் கடுக்காய்ப் பிஞ்சைச் சந்தனக்கல்லில் உரைத்துக் கண்களுக்கு 'மைபோல்' இட்டுக்கொண்டால் இரண்டு மூன்று நாட்களில் சரியாகிவிடும்.

கண்களின் கவர்ச்சிக்கும், குளிர்ச்சிக்கும், கண் மையை நாமே நம் வீட்டில் சுத்தமாகவும், கண்களுக்கு வலிவு தரத்தக்கதாயும் தயாரித்துக்கொள்ளலாம். விளம்பரங்களைப் பார்த்து 'கண்மை' வாங்கி உபயோகித்துப் பார்த்ததில் அது நன்மை தருவதற்குப் பதிலாகக் கண் எரிச்சல் முதலிய தீமையையே செய்கின்றது. உயிருள்ள ஜீவன்களெதுவாயினும் கண்கள் நன்றாக இருக்க வேண்டும்.

கண் மை

நம் வீட்டில் 'மை' தயாரிக்கும் வகைகள் எத்தனையோ உண்டு. அவற்றில் சுலபமாக இருப்பதும் அனுபவத்தில் மிகச் சிறந்ததாக இருப்பதுமான இரண்டு முறைகளை இங்கே தருகிறேன்.

கால் தோலா இலவங்கத்தைச் சுத்தமாகப் பொறுக்கி, மேலிருக்கும் மொட்டைக் கிள்ளிவிட்டு, வெறும் வாணலியில் நன்றாகப் பொறித்து எடுத்துக்கொள்ள வேண்டும். அரைத் தோலா வசம்பை நன்றாகச் சுட்டு அதன் சாம்பலை எடுத்துக்கொள்ள வேண்டும். ['சுட்டு' என்றால் அடுப்பில் போட்டுச் சுட்டு எடுப்பதில்லை. ஒரு கரண்டிக்காம்பில் வசம்பைச் செருகி அடுப்பிலோ விளக்கிலோ காட்டி அது எரியும்போது சுத்தமாய்த் தேய்த்துத் துடைத்த தட்டில் அந்த வசம்பை வைத்துவிட்டால், அது நிதானமாய் வெந்து அணைந்து சாம்பலாகிவிடும்.] கிழிந்த பழைய பட்டுத் துணி, (புதியதாயிருந்தாலும் சரி) அரைத் தோலாவைச் சுட்டு அதன் சாம்பலையும் எடுத்துக்கொள்ளவும். இப்போது இலவங்கம், வசம்பு, பட்டுத்துணி மூன்றின் தூள்களும் தனித்தனியாகத் தயாராகிவிட்டன.

இரும்பு அல்லது செம்பு (தாம்பிரம்) இல்லையேல் புதுப்பானை மூடியைப் பின்புறம் நன்றாகத் தேய்த்து

அலம்பி, உள்ளிப்பூண்டை அரைத்துத் தடவிக் காற்றாட உலர வைக்கவேண்டும். அது உலர்ந்தபின் கடுக்காயை அரைத்து அந்தச் சந்தனத்தை அதன்மேல் தடவி அதுவும் உலர்ந்ததும் ஆமணக்கெண்ணெய் விளக்கேற்றி ஒரு அடுப்பிற்குள்ளோ, மூன்று கற்களைக் கூட்டி வைத்தோ அதில் வைத்து, நாம் எதற்குக் கடுக்காய், உள்ளிப்பூண்டு முதலியவைகளைத் தடவியிருக்கிறோமோ அந்தப் பாத்திரத்தை அடுப்பின்மேல் வைத்துவிடவேண்டும். சந்தனம் போல் பூசிவைத்த பக்கம்தான் தீயினால் சுடப்பட வேண்டும்.

இரண்டு மணிநேரம் பொறுத்து மேற்படி பாத்திரத்தை எடுத்துப் பார்த்தால் பின்புறம் முத்து முத்தாகவோ, குமிழாகவோ மை சேர்ந்திருக்கும். அதை ஒரு சுத்தமான காகிதத்தில் சுரண்டி எடுத்துப் பத்திரப்படுத்திக் கொண்டு நாம் பொறித்து வைத்துக்கொண்டிருக்கும் இலவங்கத்தை அந்தத் தட்டில் போட்டுக்கொண்டு நன்றாக மை போல் பொடி செய்துகொண்டு பிறகு அதில் வசம்புத் தூளையும், பட்டைச்சுட்டுச் சாம்பல் செய்து வைத்திருப்பதையும் மைத் தூளையும் கொட்டி ஒன்றாய்க் கலந்து நன்றாகத் தேய்த்து, ஒரு புட்டியிலோ, சுத்தமான தகர டப்பியிலோ எடுத்து மூடிவையுங்கள்.

வேண்டும்போது பசுவின் வெண்ணெய் ஒரு நெல்லிக் காய்ப் பிரமாணத்தை வெள்ளைத் துணியில் முடிந்து பிழிந்துகொண்டு நீரில்லாமல் வெண்ணெயை எடுத்துக் கொண்டு இந்த மைத்தூளில் கொஞ்சம்போட்டு நன்றாய்க் குழைத்துக்கொண்டு இரண்டு நெல் பிரமாணம் பச்சைக் கற்பூரத்தைப் பொடி செய்து கலந்து வெள்ளிச் சிமிழிலோ, இரும்பு மைக் கூட்டிலோ வைத்துக்கொள்ள வேண்டும்.

இந்தக் 'கண்மை' கண்ணிற்குக் குளிர்ச்சியை அளிப்பதுமின்றிக் கண்ணிலிருக்கும் அழுக்கைப் போக்கி, கண்ணுக்கும் வலிமையைக் கொடுக்கும்.

'மை' தயாரிப்பதில் மற்றொரு முறையையும் பாருங்கள். இதைத் தயாரிப்பதில் சிரமமே இல்லை. முன் சொன்ன சாமான்கள் வேண்டியதில்லை.

கரிசிலாங்கண்ணிக் கீரையைப் பிழிந்து சாறு எடுத்துக்கொண்டு, அந்தச் சாற்றில் கடுக்காயை உரைத்துச் சந்தனம் எடுத்து, முன் சொன்னதுபோல் ஏதாவது ஒரு தட்டில் தடவி உலர்த்திக்கொண்டு விளக்கெண்ணெயில் விளக்கேற்றிச் சுடவேண்டும். உலர்த்திவைத்த தட்டின் பக்கம் 'கரி' நன்றாகப் படிந்திருக்கும். இதற்கு வேறு எவ்வித சாம்பலுமில்லாததால் நான்கைந்து முறை தட்டைச் சுட்டு மைப்பொடியை எடுத்துக்கொள்ள வேண்டும்.

இந்த 'மைப்' பொடியையும் வெண்ணெயிலோ நல்ல சுத்தமான விளக்கெண்ணெயிலோ குழைத்து மைக்கூட்டில் வைத்துக்கொண்டு கண்களுக்கு இட்டுக்கொண்டு வரவேண்டியது. இதுவும் கண்களுக்குக் குளிர்ச்சியையும் கவர்ச்சியையும் தரும்.

நீண்ட கண்களுடையவர்கள் தங்கள் கண்களுக்கு மையிடும்போது மேல் இமைகளுக்கு மெல்லியதாய் இட்டுக்கொண்டு, கண்களின் நுனியில் புருவங்களின் முடிவைக்காட்ட சிறிய கோடுபோல ஊசி முனையில் இட்டுக்கொள்ளவேண்டும். குட்டைப் புருவமுள்ளவர்கள் புருவத்துக்கும் இட்டுக்கொண்டு, புருவத்தின் வளைவைத் தோற்றுவிக்கும்படி செய்யவேண்டும். அப்படியிட்டுக் கொண்டால் **'மான்' கண்போல** இருக்கும்.

வட்ட வடிவமாய் அகன்ற கண்களுடையவர்கள் மையைக் கீழ் இமைக்கு மாத்திரம் இட்டுக்கொள்ளவேண்டும். அப்படி இட்டுக்கொள்ளும்போது கண்களின் வெளிப்புறம் தெரியக்கூடாது. இமையின் உட்புறம் மாத்திரம் இட்டுக்கொண்டு கண்களின் நுனியில் சிறிதே ஜாடையாய் மேல் இமைச் சந்திப்பைத் தொடும்படி இட்டுக்கொண்டால் **காளைக் கண்கள்போல** வெகு அற்புதமாயிருக்கும்.

முக்கோணக் கண்கள் உள்ளவர்கள் கண்களின் இரு புறங்களிலும் மையிட்டுக்கொண்டு கண்களின் ஆரம்பத்தில் மூக்குக்கருகில் வளைவை வெகு ஜாக்கிரதையாய்த் திருத்திக்கொள்ள வேண்டும். கண்களின் நுனியில் இட்டுக்கொள்ளும்போது மேற்புற இமையைத் தொடர்ந்து எள்ளளவு மேல்நோக்கி ஒரு சிறிய கோடும், கீழ்புறம் இமையிலிருந்து கீழ்நோக்கி மேலே இட்டுக்கொண்ட அளவுக்கே இட்டுக்கொள்ள வேண்டும். அவர்கள் கண்கள் **மீன் விழிகளைப்போ**லிருக்கும்.

அகலக்கண்கள் உள்ளவர்களின் கண்களுக்கு 'மை' எப்படி இட்டுக்கொண்டாலும் நன்றாயிருக்கும். ஆனால், அவர்கள் மெல்லியதாய் இட்டுக்கொள்ள வேண்டும். யானைக் கண்களுக்கும், ஆட்டுக் கண்களுக்கும் 'மை' இட்டுக்கொள்ளுவது அவ்வளவு அழகைத் தராது.

LC N56
TAMIL N… ARCHIVES LI…ARY
No. 101757
…MORE, MADRAS-600 …

அறிவியல் நூல்கள்

அற்புத மருந்துகள் —*எஸ். எஸ். ராமசாமி* B. Sc., B. L.	2	0	0
வானமண்டல யாத்திரை —*எஸ். எஸ். ராமசாமி* B. Sc., B. L.	2	0	0
விஞ்ஞானமும் நாமும் —*கு. ராஜாராம்* B. Sc. B. L.	1	4	0
உங்கள் ரேடியோ —*திரு. நாராயணன்*	1	4	0
உடலும் உணவும் —*ஏ. கந்தசாமி* M. Sc.	1	4	0
நூல் நிலையம் —*திருமலை முத்துசாமி*	1	4	0
கிராமப் பொருளாதாரம் —*இ. டி. சிதம்பரம்*	1	4	0
நம் போர்ப்படைகள் —Lt. Col. A. N. S. *மூர்த்தி*	3	0	0

ஸ்டார் பிரசுரம்

திருவல்லிக்கேணி,
சென்னை-5.

மேலக்கோபுரத் தெரு,
மதுரை.