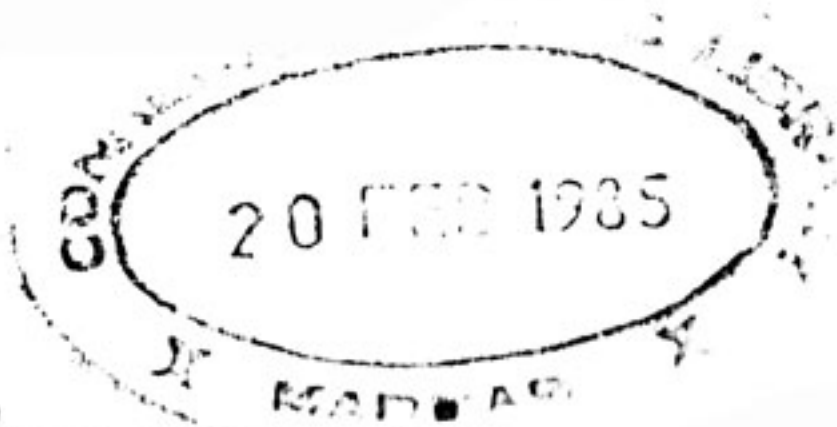


மண்ணில்



நல்லவண்ணம்

வாழலாம்

Distributors,
BHARATH BOOK BUREAU,
72, BRIDGE STREET,
MADRAS-5.

அருங்கலைக்கோள்

பேராசிரியர் அ. திருமலைமுத்துசுவாமி

REFERENCE



என்என்ஸ் பப்ளிகேஷன்ஸ்

மதுரை

1980

உலகளாவிய பொதுக் கள உரிமம் (CC0 1.0)

இது சட்ட ஏற்புடைய உரிமத்தின் சுருக்கம் மட்டுமே. முழு உரையை <https://creativecommons.org/publicdomain/zero/1.0/legalcode> என்ற முகவரியில் காணலாம்.

பதிப்புரிமை அற்றது

இந்த ஆக்கத்துடன் தொடர்புடையவர்கள், உலகளாவிய பொதுப் பயன்பாட்டுக்கு என பதிப்புரிமைச் சட்டத்துக்கு உட்பட்டு, தங்கள் அனைத்துப் பதிப்புரிமைகளையும் விடுவித்துள்ளனர்.

நீங்கள் இவ்வாக்கத்தைப் படியெடுக்கலாம்; மேம்படுத்தலாம்; பகிரலாம்; வேறு கலை வடிவமாக மாற்றலாம்; வணிகப் பயன்களும் அடையலாம். இவற்றுக்கு நீங்கள் ஒப்புதல் ஏதும் கோரத் தேவையில்லை.



இது, உலகத் தமிழ் விக்கியூடகச் சமூகமும் (<https://ta.wikisource.org>), தமிழ் இணையக் கல்விக் கழகமும் (<http://tamilvu.org>) இணைந்த கூட்டுமுயற்சியில், பதிவேற்றிய நூல்களில் ஒன்று. இக்கூட்டுமுயற்சியைப் பற்றி, <https://ta.wikisource.org/s/4kx> என்ற முகவரியில் விரிவாகக் காணலாம்.



Universal (CC0 1.0) Public Domain Dedication

This is a human-readable summary of the legal code found at <https://creativecommons.org/publicdomain/zero/1.0/legalcode>

No Copyright

The person who associated a work with this deed has **dedicated** the work to the public domain by waiving all of his or her rights to the work worldwide under copyright law, including all related and neighboring rights, to the extent allowed by law.

You can copy, modify, distribute and perform the work, even for commercial purposes, all without asking permission.



This book is uploaded as part of the collaboration between Global Tamil Wikimedia Community (<https://ta.wikisource.org>) and Tamil Virtual Academy (<http://tamilvu.org>). More details about this collaboration can be found at <https://ta.wikisource.org/s/4kx>.

அருணாசலம் திருமலைமுத்துசுவாமி (1928)

ம ரிமை அதிரியருக்கே

REFERENCE

L
N80

விலை. ரு. 5-50

என்னைஸ் பப்ளிகேஷன்ஸ்

96, என். ஜி. ஓ. காலனி

மதுரை - 625 019

அச்சகம் : பால் பிரிண்ட்ஸ், மதுரை.

REFERENC

நாலைப்பற்றி

20 FEB 1985

சென்னை

“ மண்ணில் நல்லவண்ணம் வாழலாம் ” என்பது திருஞானசம்பந்தப் பெருமானின் அருள்வாக்காகும். மக்களாகப் பிறந்த நாம் மண்ணில் நல்லவண்ணம் வாழவேண்டும். நல்லவண்ணம் வாழ்ந்தால் உலகப் பெரும் புலவர் திருவள்ளுவர் கூறியபடி வையத்தள் வாழ்வாங்கு வாழ இயலும். அவ்வாறு நாம் வாழ்வோமேயாகில் சிறந்த பேற்றைப் பெறுவோம்.

வையத்தள் வாழ்வாங்கு வாழ்வதற்குரிய முதல் படி உடல் நலத்தோடு வாழ்வதாகும். அதாவது உடல் நலத்தை நாம் கருத்தோடு கவனிக்கவேண்டும். உடல் வலிவும் பெரி வும் பெற்றிருப்பின், உள்ளத்தில் ஒளியும் உணர்வும் ஏற்படும். மன அமைதியும் மகிழ்ச்சியும் நிறைவும் நற்படும்.

மக்கள் நலத்தோடு வாழ்வதற்கு இச்சிறுநூல் ஓரளவு வழிகாட்டும் என்ற நம்பிக்கை எனக்குப் பெரிதும் உண்டு. என்னுடைய தந்தையார் தமிழ்ச் சான்றோர் இ.மு. அருணாசல பிள்ளை, எனது பெரிய தந்தையார் டாக்டர் டி.எஸ். செல்லப் பெருமாள் பிள்ளை ஆகியோர் திரட்டி என்னிடம் தந்த குறிப்புக்களின் துணைகொண்டு இந்நூலை நான் உருவாக்கியுள்ளேன். இந்நூலை நான் எழுதுகின்றபொழுது உடனிருந்து உதவிய எனது மாமா ச. சுப்பிரமணிய பிள்ளை அவர்களுக்கு என்னுடைய அன்பினை இதுகால் தெரிவிக்க விரும்புகிறேன்.

இந்நூலை நன்கு படித்து சிறந்ததொரு சிறப்புரை நல்கிய பேராசிரியர் டாக்டர் கா. செகநாதன் அவர்களுக்கு என் நன்றி. இதனைச் சிறந்த முறையில் வெளியிட்டு உதவிய என்னென்ஸ் பதிப்பகத்தார்க்கு நான் என்றும் கடப்பாடுடையேன்.

அ. திருமலைமுத்துசுவாமி

95 பாலர் இல்லம் தெரு.
ஆழ்வார் நகர்,
நாகமலைப் புதுக்கோட்டை,
மதுரை - 19.

சிறப்புரை

டாக்டர் கா. செகநாதன், M.D., D.L.M., F.A.M.,
 பேராசிரியர், நரம்பியல் ஆய்வு நிலையம்,
 சென்னை மருத்துவக்கல்லூரி,
 சென்னை - 3.

உண்மைத் தவநெறியில் பிறழாது உண்மை நிலையில் வாழ்ந்த பண்டைத் தமிழ்ச்சித்தர்கள் தங்கள் அருள் கொள் அறிவால், பட்டறிவுத் திறனால் நன்குணர்ந்த மருத்துவ முறைகளை மிகத்துல்லியமாகக் கூறிச்சென்றுள்ளனர். வாய்புகழ் கொண்ட வள்ளுவர் கூட அத்தகைய சித்தர்களுள் ஒருவர்தாம். திருக்குறளில் “மருந்து” என்னும் அதிகாரத்தில் அவர் கூறும் மருத்துவக் குறிப்புகள் வெறும் அனுமானங்கள் அல்ல; மறுக்கமுடியாத அனுபவ உண்மைகள்.

“நோய்நாடி நோய்முதல்நாடி அதுதணிக்கும்
 வாய்நாடி வாய்ப்பச் செயல்”

என்று வள்ளுவர் கூறும் கருத்தும் நோய் தீர்க்கும் மருத்துவர்கள் கைக்கொள்ளவேண்டிய அடிப்படை வேதம். அதே போன்று,

“மிகினும் குறையினும் நோய்செய்யும் நூலோர்
 வளிமுதலா எண்ணிய மூன்று”

என்னும் குறளில் நோயற்ற வாழ்வுக்கு மக்கள் கடைப்பிடிக்கவேண்டிய ஆதார வழிமுறையைக் கூறுகின்றார் வள்ளுவர்.

பண்டைய நூல்களில் — அவை மருத்துவ நூல்களாயினும் சரி, பிற இலக்கிய நூல்களாயினும் சரி — மருத்துவ அறிஞர்கள் கூறிச்சென்றுள்ள மருத்துவ முறைகள், தமிழ் மண்ணிற்கேற்பவும், இங்குள்ள தட்பவெப்ப நிலைக்கு ஏற்பவும் பல்வேறுபட்ட இயற்கைப் பொருள்களைக்கொண்டு பிணிகளை நீக்குவதற்கென்று உருவாக்கப்பட்டனவாகு

எல்லோரும் இதனால் கிடைக்கும் குணத்தினை எளிதாகப் பெற்றுக்கொள்ள இயலும். எனினும், இந்தப் பண்டையத் தமிழ்மருத்துவ முறைகள் நாளடைவில் வழக்கற்றுப்போய் இன்று எட்டளவிலேயே இருந்து வருகின்றன. இதற்குக் காரணங்கள் உண்டு. பண்டைய மருத்துவ அறிஞர்கள் நாள்கள் கண்டறிந்த மருத்துவமுறைகளை உலகறியச் செய்யவில்லை. அவற்றை மறைத்து, பூடகமாகவே வைத்திருந்தார்கள். மிகச்சிலர் மட்டுமே இந்த மருத்துவ முறைகளைத் தங்கள் வழித்தோன்றல்களுக்குக் கற்பித்துச்சென்றுள்ளார்கள்.

மருத்துவ நூல்கள் பல இயற்றப்படினும், அவற்றில் காணும் முறைகளும் எளிதில் புரிந்துகொள்ளும் தன்மையதாக இல்லை. மருந்துப் பொருட்களின் பெயர்கள் மறைப்பொருளாகவும் குழுஉக்குறியாகவுமே குறிப்பிடப்பட்டுள்ளன. இவற்றை அறிந்துகொள்ளும் திறன் பாமரமக்களுக்கு இல்லை. இக்காரணங்களாலேயே பயனுள்ள பண்டைய மருத்துவ முறைகள் பல வழக்கற்றுப் போய்விட்டன.

இந்நூலில், அன்றாட வாழ்வில் மக்கள் எளிதாகக் கையாளக்கூடிய பண்டைய மருத்துவமுறைகள் சிலவற்றை பேராசிரியர் அ. திருமலை முத்துசுவாமி அவர்கள் தொகுத்துத் தந்திருக்கிறார்கள். சில பழைய மருத்துவமுறைகளோடு, இன்றைய மருத்துவ முறையினையும் இணைத்துக் காட்டியிருப்பது பயனுடையதாக இருக்கும். இந்த முறைகள் மக்கள் பல்லாண்டு ஆரோக்கியத்துடன் வாழ வழிகாட்டும் உடல்நலக்காப்பு நெறிகள் என்பதில் ஐயமில்லை.

இந்நூலின் இறுதியில் இணைக்கப்பட்டுள்ள பொருட்குறிப்பு அகராதி, எந்த நோய்க்கு என்ன சிகிச்சை என்பதனையும், எந்தப்பொருள் எந்த நோய்களைத் தீர்க்கும் என்பதனையும் கண்டுகொள்ள உதவும். எல்லா நிலையினருக்கும் அனைத்து வகையினருக்கும் பயன்படும் அரிய நல்வாழ்வு நூல் இதுவாகும்.

20 FEB 1985

பொருளடக்கம்

நூலைப்பற்றி

iii

சிறப்புரை

REFERENC

v

1. தோற்றம்

1

2. உணவு

7

3. நல்ல பழக்கவழக்கங்கள்

16

4. ஓய்வும் உறக்கமும்

25

5. பல்லாண்டு வாழ்வு

29

6. ஒரு சில கைமருந்துகள்

37

பொருட் குறிப்பு அகராதி

82

20 FEB 1985

MADRAS

1. தோற்றம்

1) அறிவும் அழகும் நிறைந்த குழந்தை வேண்டுமா?

பெண்கள் அழகான குழந்தைகளையே விரும்புவர். அழகுடன் அறிவும் சேர்ந்தால் அவர்களுக்கு இரட்டை மகிழ்ச்சி ஏற்படும். அறிவும் அழகும் நிறைந்த குழந்தைகளைப் பெறுவது எப்படி?

கருவுற்ற ஒரு பெண் காலை மாலை முச்சுப் பயிற்சி (பிராணாயாமம்) செய்யவேண்டும். இப்பயிற்சியினை முன்னரவது மாதத்திலிருந்து அவள் செய்துவரல் வேண்டும். குழந்தை பிறக்கும் வரை இதனை மேற்கொள்ள வேண்டும். மேற்கொள்ளின் அவளது பிள்ளைப்பேறு இனிதாகும். அவளுக்குப் பிறக்கும் குழந்தை அழகாக இருக்கும். உடல் நலத்தோடு விளங்கும். அறிவு நலமும் பெற்றிருக்கும். நோயற்ற வாழ்வைப் பெற்று நீண்ட ஆயுள் உள்ளதாக இலங்கும்.

2) பெண்ணின் கருவுற்ற நிலையினை அறிவது எப்படி?

வீட்டுக்கு விலக்கம் உரிய நாட்களில், ஒரு பெண்ணுக்கு அது வராமல் இருக்கலாம். அப்போது அவள் கருப்பவதியா என்பதைப் பின்வரும் ஆய்வினால் நாம் அறியலாம். ஒரு கண்ணாடிக் குப்பியில் அவளது சிறுநீரைப் பிடித்து, அக்குப்பியினைக் கார்க்கினால் நன்றாக அடைக்க வேண்டும். அதனை ஒரிடத்தில் மூன்று நாட்கள் வைக்க வேண்டும். நான்காவது நாள் வெள்ளைத்துணியில் அச்சிறுநீரை வடிகட்ட வேண்டும். அப்பொழுது சில சின்னஞ்சிறு கிருமிகள் காணப்பட்டால் அவள் கருக்கொண்டிருக்கிறாள் என்றும், இல்லையெனில் அவள் கருவுறவில்லை என்றும் அறியலாம்.

3) ஆண் மலடா? பெண் மலடா?

திருமணமான ஒரு சிலருக்குப் பல ஆண்டுகள் குழந்தை இல்லாமல் இருக்கலாம். அதற்குக் காரணம் மலட்டுத் தன்

பெண்ணா? அது யாரிடத்தில் உள்ளது? ஆணிடமா? அல்லது பெண்ணிடமா? மண் நிரப்பிய ஒரு தொட்டியை எடுத்து, அதில் உரம் போட்டுக் கடலைச் செடியை நட்டுப் பெண்ணா? அல்லது ஆணின் சிறுநீரை தண்ணீருக்குப் பதில் விடவேண்டும். செடி பட்டுவிடின் மலட்டுத் தன்மை இருக்கிறதென்று நாம் கொள்ளவேண்டும். செடி பட்டுப் போகாமலிருந்தால் மலட்டுத் தன்மை இல்லை.

4) கரு உண்டாகாமலிருக்க

இக்காலத்தில் குடும்பக் கட்டுப்பாடு பற்றி எங்கும் பேசப்படுகிறது. குடும்பக் கட்டுப்பாட்டிற்கு, அறுவை முறையும், மாத்திரைகளும், கருவிகளும் உள்ளன. ஆனால் இயற்கை முறையே சாலச் சிறந்தது. பெண்களுக்கு மாதத்தீட்டு வரும் காலத்தில், பதினான்கு நாட்களுக்கு அவர்களது கருப்பையின் வாய் திறந்தே இருக்கும். அந்நாட்களில் ஆணும் பெண்ணும் உடலுறவு கொள்ளாது இருக்க வேண்டும். பதினான்கு நாட்களுக்குப் பின்னர் கருப்பையின் வாய் மூடிவிடும். அக்காலத்தில் உடலுறவு இருப்பின், பெண்கள் கருத்தரிக்க மாட்டார்கள்.

5) அலியாகப் பிறப்பது ஏன்?

மாதத் தீட்டுக் காலத்தில் முதல் மூன்று நாட்களும் எக்காரணத்தைக் கொண்டும் உடலுறவு இருக்கக்கூடாது. இருந்தாலும் கருத்தரியாது. இது! நூற்றிற்குத் தொண்ணூற்று ஒன்பது கூறு உண்மை ஆகும். ஆனால் ஒரு கூறு மாறுபட்டதாக இருக்கலாம். அவ்வாறு ஏற்படின், அக்குழந்தை அலியாகப் பிறக்கும். மற்றொரு கருத்தும் இங்கு சிந்திப்பதற்கு உரியதாகும். நான்காவது நாளும் உடலுறவைத் தவிர்க்க வேண்டுமென்று பெரியோர்கள் கூறுவதுண்டு. ஏனெனில் அன்று கருத்தரித்தால் அக்குழந்தையின் தந்தைக்குப் பல சிரமங்கள் ஏற்படலாமென்பதாகும்.

6) ஆணா? பெண்ணா?

ஒரு சிலர் ஆண்மகவை விரும்புவர். மற்றுஞ் சிலர்

பெண்மகவை விரும்புவார். அவ்வாறு அவர்கள் நினைத்த வண்ணம் பெற இயலும். அது எவ்வாறு? மாதத்தீட்டு வந்து மூன்று நாட்களுக்குப் பின்னர், ஐந்து, ஏழு, ஒன்பது, பதினொன்று, பதின்மூன்று ஆகிய நாட்களில் உடலுறவு இருந்து பெண் கருத்தரிப்பின் ஆண் குழந்தை பிறக்கும். ஆறு, எட்டு, பத்து, பன்னிரண்டு, பதினான்கு ஆகிய நாட்களில் கருவுறின் பெண் குழந்தை பிறக்கும். இதனை உருசிய நாட்டு மருத்துவர்கள் உறுதிப்படுத்தியுள்ளனர்.

7) மகப்பேறு கடினமாக இருப்பின் செய்ய வேண்டுவது யாது?

ஒரு பெண்ணிற்கு குழந்தை பிறப்பதற்கு முன்னர் சிரமம் ஏற்படின் மருத்துவம் உதவியை நாட வேண்டும். அல்லது அவளை மருத்துவக் கூடத்தில் சேர்க்க வேண்டும். சிற்றூர் மக்கள் நடை முறையில் செய்கின்ற மருத்துவமும் இங்கு நினைவுகூரத்தக்கது.

1) நாயின் மண்டை ஓட்டை நன்றாகப் பொடி செய்து தேனில் குழைத்து அவளுக்குக் கொடுப்பார்.

2) மஞ்சிட்டி, பெருங்காயம் ஆகியவற்றை மைப்போல் அரைத்து அவளது கொப்பூழில் தடவுவர்.

3) கீழ்க்காய் நெல்லி வேரினை மோதிரமாகச் செய்து அவளது இடதுகால் பெருவிரலில் போடுவர். இவ்வாறு செய்யின் குழந்தைப் பிறப்பு சிரமம் இல்லாமலிருக்கும். பிறந்த குழந்தையின் கழுத்தைச் சுற்றிக் கொடி இருப்பின் அதனைக் கையால் அகற்ற வேண்டும். கரு ஆரம்பத்தில் பெண் வடிவத்தில்தான் இருக்கும். பின்னரே தாயின் உடலிற் காணும் சுரப்பிகள் திறனால் அது ஆண் அல்லது பெண் வடிவத்தை அடையும்.

8) சில பெண்கள் ஏன் கருவுறுவதில்லை?

பின்வரும் ஏதாவது ஒரு காரணத்தால் சில பெண்கள் கருத்தரிப்பதில்லை.

1) கருக்குழியில் பாசி பற்றி இருத்தல்.

- 2) கருக்குழியில் வாய்வு நிறைந்திருத்தல்.
- 3) கருக்குழியில் சதை வளர்ச்சி இருத்தல்.
- 4) கருக்குழியில் இரத்தம் கட்டியிருத்தல்.
- 5) கருக்குழியில் கொழுப்புச் சத்து அதிகமாயிருத்தல்.
- 6) கருப்பையில் வேண்டாத கிருமிகள் இருத்தல்.

இவற்றிற்குரிய நோய்க் குறிகளாவன:

- 1) கருக்குழியில் பாசி பற்றி இருந்தால், உடலுறவின் போது பெண்ணிற்கு தலைவலி ஏற்படும்.
- 2) கருக்குழியில் வாய்வு நிறைந்திருந்தால் உடலுறவின் போது பெண்ணிற்கு உடல் வலிக்கும்.
- 3) கருக்குழியில் சதை வளர்த்திருப்பின், உடலுறவின் போது பெண்ணிற்கு நெஞ்சுவலி ஏற்படும்.
- 4) கருக்குழியில் இரத்தம் கட்டியிருந்தால் உடலுறவின் போது, பெண்ணிற்கு கால் கெண்டை சதை வலிக்கும்.
- 5) கருப்பையில் கொழுப்புச்சத்து மிகுதியாக இருந்தால் எப்பம் அடிக்கடி ஏற்படும்.
- 6) கருப்பையில் வேண்டாத கிருமிகள் நிறைந்திருந்தால் பெண்ணின் முதுகு வலிக்கும்.

இவற்றை நீக்குவது எப்படி?

1. கருக்குழியில் பாசி பற்றியிருப்பின் கோழிப்பித்து, பருத்திவிதை ஆகியவற்றைச் சேர்த்து நன்கு அரைத்து அதனைப்பூசி உடலுறவு கொள்ள வேண்டும்.
2. வாய்வு நிறைந்திருப்பதற்கு, பெருங்காயத்தை நல்லெண்ணெய் விட்டு அரைத்து எடுத்து மேற்கூறியவாறு செய்ய வேண்டும்.
3. சதை வளர்ச்சிக்கு, கோழிப்பித்து, திப்பிலி, சூடன் ஆகியவற்றைச் சேர்த்து அரைத்து எடுத்து மேற்கூறியவாறு செய்யவேண்டும்.
4. இரத்தங்கட்டி முடியிருப்பின் கடுக்காய், சர்க்கரை

ச்சைக்கற்பூரம் ஆகியவற்றைச் சேர்த்து அரைத்து எடுத்து மேற்கூறியவாறு செய்ய வேண்டும்.

5. கொழுப்பு மிகுதியாக இருப்பதற்கு குங்குமப்பூ, அதிமதுரம், சீயக்காய் ஆகியவற்றை வெந்நீர் விட்டு அரைத்து எடுத்து மேற்கூறியபடி செய்யவேண்டும்.

6. வேண்டாத கிருமிகள் இருந்தால் இந்துப்பு, அரிதாரம், பெருங்காயம் ஆகியவற்றைச் சேர்த்து அரைத்து எடுத்து மேற் சொன்னபடி செய்யவேண்டும். மேற்கூறிய மருந்துகளை ஆண்களும் உடலுறவின்போது பயன்படுத்தினால் நல்ல பயனுண்டு.

9) கருவுற்றதும் கவனிக்க வேண்டியவை யாவை?

1. கருப்பவதிக்கு மன நிம்மதி வேண்டும்.
2. அவள் கடினமான வேலைகளை நீக்கவேண்டும்.
3. மாதம் ஒருமுறை மருத்துவ ஆய்வு செய்யவேண்டும்.
4. மாதம் ஒருமுறை எடை பார்க்க வேண்டும்.

இயற்கையாக இருக்கவேண்டிய எடைக்குமேல், மாதத்திற்கு இரண்டு பவுண்டு கூடினால், இரத்தக் கொதிப்பாவது சிறுநீரில் உப்புச்சத்தாவது இருக்கிறதா என்று பார்க்க வேண்டும். இரத்தக் கொதிப்பு இருந்தால் அமைதியும் ஓய்வும் தேவை. உணவைக் குறைக்க வேண்டும். அடிக்கடி உலாவ வேண்டும். இதனை டாக்டர் பால்டேவிட் என்பவர் "EATLESS AND WALK REGULARLY" என்று குறிப்பிட்டுள்ளார். சிறுநீரில் உப்புச்சத்து அதிகமிருந்தால், உப்பை எவ்வளவு நீக்க இயலுமோ அவ்வளவு நீக்கவேண்டும். உப்புடன் முருங்கை இலையைச் சேர்த்து வறுத்து, அந்த வறுத்த உப்பைக் குறைந்த அளவு சேர்த்துக் கொள்ள வேண்டும். அத்துடன் இரவில் பார்லிக் கஞ்சி சாப்பிடுவது நல்லது. அதனால் நீர் தாராளமாகப் பிரியும்; வீக்கம் ஏற்படாது.

எடை குறைதலும் உண்டு. எடை குறைந்து கொண்டே பேரனால் அதற்குக் காரணம் இரத்தக் குறைவு ஆகும்.

அல்லது உடம்பில் சுண்ணாச் சத்துக் (Calcium) குறை துள்ளமை காரணமாக இருக்கலாம். இரத்தக் குறைவிற்கு கீரை, பேரிச்சம்பழம் ஆகியவற்றை உணவோடு சேர்க் வேண்டும். சுண்ணாச்சத்து குறைவிற்கு, பால், வெண்ணெய் பட்டாணி, பசலைக்கீரை, உருளைக்கிழங்கு, அவரை, கோதுமை காலிபிளவர் ஆகியவற்றைச் சாப்பிடலாம். சிறுநீரில் சர்க்கரைச் சத்து இருந்தால் இனிப்புச் சத்துள்ள பொருட்களை அறவே நீக்கவேண்டும். கோதுமை, கேப்பை, முட்டைக்கோடு மற்றும் கீரை வகைகளைச் சாப்பிடவேண்டும். ஆனால் முடிமூளை நோயிருந்தால் கேப்பையை நீக்க வேண்டும். மலச்சிக்கல் இருப்பின், இரவு படுக்கச் செல்லுங்கால் 'லிக்குயிட் பேரபின்' போன்ற மருந்தினை அருந்தலாம். அத்துடன் நாளும் காலை மாலை மலங்கழிக்க முயற்சி எடுக்க வேண்டும். மலங்கழிக்குங்கால் அமைதியாகக் கழிப்பதுவே நலம்.

எடைக்குறைவு, சுண்ணாச்சத்துக் குறைவு, மலச்சிக்கல் ஆகியவற்றை நீக்கக் கூறியிருக்கும் முறைகள் இரு பாலார்க்கும் பொதுவானவை.

2. உணவு

உலகில் நல்ல வண்ணம் வாழ்வதற்கு நாம் உடலை நன்கு பேண வேண்டும். இது கருதியே "கவனம் வைத்த தானே சித்திரம் எழுத வேண்டும்" என்ற பழமொழி வழங்க வருகின்றது. உடல் நன்றாக இருந்தால்தான் உயர் வாழ முடியும். எனவே உடலை நன்றாகப் பேண வேண்டும். உடலுறுப்புகள் அனைத்தையும் நாம் ஒழுங்காகப் பேண வேண்டும். அவற்றின் வளர்ச்சிக்குத் துணை செய்யும் வண்ணம் சிறந்த உணவுப் பொருட்களை நாம் சேர்க்க வேண்டும்.

உணவில் சேர வேண்டிய பொருட்களின் அளவு

நாம் சாப்பிடும் உணவுப் பொருட்களின் அளவு பின் வருமாறு அமைதல் சிறந்ததாகும்.

- | | |
|-----------------------------------|-----|
| 1) தானியங்கள், காய்கனிகள் | 60% |
| 2) கொழுப்புச் சத்துப் பொருட்கள் | 20% |
| 3) பிசிதப் பொருட்கள் (புரட்டினஸ்) | 10% |

அதிக அளவு கொழுப்பு, பிசிதம், சாப்பல் சத்துள்ள காய்கனிகள் உள்ளிட்ட உணவுப் பொருட்களை நாம் சாப்பிட்டால் மது நாடி நரம்புகளிலும், மற்றும் உறுப்புகளிலும் இரத்த ட்டம் தனது இயற்கை வேகத்தில் குறைந்து நாளாவட்டத்தில் இரத்த உறைதல் ஏற்பட வழிகோலும்.

நாம் உண்ணும் முக்கியமான உணவுப் பொருட்களில் அடங்கியுள்ள வைட்டமின்களின் நிலை பற்றிய அட்டவணை இங்கு தரப்பட்டுள்ளது:-

1) பசும் பால்	XXX	XX	X	X
2) பசுமோர்	X	X	X	X
3) பசுந்தயிர்	XX	X	X	O
4) எருமைத்தயிர்	XXX	X	X	X

5)	எருமைப்பால்	XXX	X	X	X
6)	வெள்ளாட்டுப்பால்	XXX	X	X	X
7)	செம்மறி ஆட்டுப்பால்	XXX	X	X	X
8)	தேங்காய் எண்ணெய்	X	O	O	மி.கு
9)	நல்லெண்ணெய்	மி.கு	O	O	O
10)	கடலை எண்ணெய்	மி.கு	O	O	மி.கு
11)	வெல்லம்	O	மி.கு	O	O
12)	தேன்	மி.கு	மி.கு	O	O
13)	கரும்பு (சாறு)	O	X	X	O
14)	கோதுமை மாவு	X	XX	O	O
15)	மைதா மாவு	O	மி.கு	O	O
16)	அரிசி	O	X	O	O
17)	கேப்பை	XX	XX	O	O
18)	கம்பு	X	XX	O	O
19)	சோளம்	X	XX	O	O
20)	பார்லி	X	XX	O	O
21)	ஓட்சு	X	XX	O	O
22)	அரிசித் தவிடு	X	XX	O	O
23)	மொச்சை	X	XX	O	O
24)	பருப்பு வகைகள்	X	XX	O	O
25)	பயறுகள்	X	XX	O	O
26)	பாதாங்கொட்டை	மி.கு	X	O	O
27)	உருளைக்கிழங்கு	மி.கு	X	O	O
28)	ரிட்டுட்	மி.கு	XX	O	O
29)	வெங்காயம்	மி.கு	XX	O	O
30)	வெள்ளைப்பூண்டு	X	X	XX	O
31)	முள்ளங்கி	மி.கு	X	X	O
32)	முட்டைக்கோசு	XXX	XXX	XXX	O
33)	பசலிக்கீரை	XXX	XXX	XXX	O
34)	தக்காளிப்பழம்	XXX	XXX	XXX	O
35)	பூசணிக்காய்	O	X	X	O
36)	வெள்ளரிக்காய்	O	X	X	O

37)	கத்தரிக்காய்	O	X	X	O
38)	வெண்டைக்காய்	O	X	X	O
39)	புடலங்காய்	O	X	X	O
40)	காலிப்பிளவர்	X	X	X	O
41)	வாழைப்பழம்	மி.கு	X	X	O
42)	திராட்சை	O	X	மி.கு	O
43)	எலுமிச்சம்பழம்	O	X	XXX	O
44)	ஆரஞ்சு	X	X	XXX	O
45)	மாதுளம்பழம்	O	X	X	O
46)	பப்பாளி	X	XX	X	O
47)	மாம்பழம்	X	O	XX	O
48)	கொய்யா	O	X	X	O
49)	பேர்ச்சம்பழம்	O	X	O	O
50)	அத்திப்பழம்	O	X	O	O
51)	விதையற்ற திராட்சை	O	X	O	O

- குறிப்பு:-
- XXX - ஏராளமான வைட்டமின் சத்துக் குறிக்கும்.
 - XX - அதிக வைட்டமின் சத்துக் காட்டும்.
 - X - சத்துக்குறைவினைக் குறிக்கும்.
 - மி.கு - மிகவும் குறைவு.
 - O - சத்து அறவே இல்லை.

சமையல் பாத்திரங்கள்

உடல் வளர்ச்சிக்கு நல்ல உணவு அவசியம். நல்ல உணவு சமைப்பதற்கு அதற்குரிய பாத்திரங்களைப் பற்றி தெரிந்து கொள்வது அவசியம். சமையலுக்கு மண் பாத்திரம் மிகவும் சிறந்தது. செம்புப்பாத்திரத்தை உபயோகித்தால், உடல்நலமும், கண்ஒளியும், உடல் வளப்பும் மிகும். இரத்த பித்தநோய் நீங்கும். வெங்கலப் பாத்திரத்தை உபயோகித்தால் தாது விருத்தியாகும்.

உண்கலன்கள்

தங்கப் பாத்திரத்தில் ஆகாரம் அருந்திடித் தாது விருத் யாகும். பித்தம், சோகை நீங்கும். வெள்ளிப் பாத்திரத்தை பயன்படுத்தின் பித்த, சிலேத்தும நோய்கள் நீங்கும். மேலு உடல் வனப்பும் மனமகிழ்ச்சியும் ஏற்படும். வாழையிலையி உணவு அருந்தினால் மந்தாக்கனி, அசீரணம் நீங்கும். பித் கோபம் தணியும். ஆலை இலையில் சாப்பிட்டால் பக்கவாதம் சயநோய், பயித்தியம் முதலியவை நீங்கும்.

நமது முக்கிய உணவுப் பொருள்

நமது முக்கிய உணவுப் பொருள் அரிசியே ஆகும் அரிசி சிறந்த உணவுப் பொருள் ஆகும். அதில் சிறு நீர்க்காடி (Uric Acid) கிடையாது. அரிசியில் கரையச்சத்து (Iodine) இருக்கிறது. அதில் கிடைக்கும் தைராக்சின் (Thyroxin) என்னு திரவம் நம் உடம்பிலுள்ள தைராயிடு சுரப்பிகளைப் பலப்படுத்த பின் இரத்தத்திலுள்ள நச்சுப் பொருட்களைச் சுத்திசெய்கிறது அவ்வாறு சுத்திசெய்யப்பட்ட நல்ல இரத்தம், நம் உடல் லுள்ள எல்லா இரத்த நாடி நரம்புகள் வழியாகச் சென்று, உடல் உறுப்புக்கள் அனைத்தும் சரிவர அதனதன் வேலை யைச் செய்ய உதவுகிறது. எனவே நாம் நெடிது காலம் ஆரோக்கியத்துடன் வாழ முடிகின்றது. உடலிலுள்ள புளிப் புச் சத்தால் ஏற்படும் நோய்களைத் தடுக்கவும் அரிசி உணவு துணை செய்கின்றது.

உணவுச் சத்துக்கள்

1) உப்பு

உப்புச்சத்தில் சிறுநீர்க்காடி (Uric Acid) அதிகமாக உண்டாகும். எனவே அது தைராயிடு (Thyroid), அட்ரீன லின் (Adrenalin), பிட்யூட்ரின் (Pituitrin), மூத்திரக்காய் (Kidney) ஆகியவற்றின் சுரப்பிகளது ஆற்றலைக் குறைத்து, நரம்புத் தளர்ச்சி, நரம்புத் தடிப்பு, நரம்புகளின் நெகிழ்ச்சி யற்ற தன்மை ஆகியவற்றை உண்டாக்கும். அத்துடன்,

க்கவாதம் (Paralysis), இரத்தஉறைவு (Blood Clotting), நரம்புத் தளர்ச்சி (Nervous debility), முத்திரக்காய் சம்பந்தப்பட்ட நோய் முதலியவற்றிற்கு அது அடிக்கோலும், அதனால் உப்பை எப்பொழுதும் அளவோடு சேர்க்க வேண்டும். இதனை வருத்துச் சேர்த்தால் மிகவும் நல்லது.

காய்கறிகளில் வேண்டிய அளவு இயற்கை உப்புத்து இருக்கிறது. காய்கறிகளைத் தோலைச் சீவாமலும், காதிக்க வைக்காமலும், நாம் அவித்துச் சாப்பிடால், வற்றில் காணப்படும் இயற்கை உப்பு, மசாலாச் சத்துக்கள் னாவதில்லை. அவை நமக்கு மிகவும் பயன்படும். அதனால் மது உடல் நலம் பெருகும். பொதுவாக நாம் காய்கறிகளைத் தோலைச்சீவி, தண்ணீரில் கொதிக்க வைத்து, அத் தண்ணீரை நீக்கி, அவற்றைச் சாப்பிடுகிறோம். அதனால் அவை தங்களிடமுள்ள இயற்கை உப்பு, மசாலாச் சத்துக்களை மீட்டிக்கின்றன. எனவே நாம் செயற்கை உப்பு, மசாலாச் சத்துக்களை அவற்றோடு சேர்த்து உண்ண வேண்டிய நிலையில் உள்ளோம். பயன்களும் குறைவாகவே இருக்கும்.

இனிப்பு

இனிப்பு, இயற்கை இனிப்பு, செயற்கை இனிப்பு என்று இருவகைப்படும். இயற்கை இனிப்பு தேன், கரும்புச்சாறு, ரஞ்சாறு ஆகியவற்றில் காணப்படுகின்றது. கரும்புக்காய், சர்க்கரை, சீனி, கற்கண்டு ஆகியவற்றில் நிறைந்துள்ள இனிப்பு, செயற்கை இனிப்பாகும்.

இயற்கை இனிப்பில் பிராணவாயு அதிகம். செயற்கை இனிப்பில் கரியமில வாயு அதிகமாகக் காணப்படுகிறது. எனவே செயற்கை இனிப்பை நாம் பயன்படுத்தாவின்றா முது சிறுநீர்க்காடி என்ற நச்சுப்பொருள் நமது இரத்தத்தில் கெடுத்து நரம்புத்தளர்ச்சி, இரத்தக்கொதிப்பு முதலிய விவாதிகளை உண்டாக்குகின்றது.

3) பிற சத்துக்கள்

மாவுச்சத்து (நீராகை அல்லது ஸ்டார்ச்), பிசிதம் கொழுப்பு, காய்கறிச்சத்து என்பன உணவின் முக்கிய உபசத்துக்களாகும். இவைபற்றி ஏற்கெனவே முன்னர் ஓரளவு கூறப்பட்டுள்ளது.

அ) மாவுச்சத்து அல்லது நீராகை: எல்லாத் தானியங்களிலும் இச்சத்து அடங்கியுள்ளது. இச்சத்து உடலுக்கு முட்டையும் சக்தியையும் கொடுக்கின்றது.

ஆ) பிசிதம்: இது பால், முட்டை, நிலக்கடலை, பயறுபருப்பு, இறைச்சி ஆகியவற்றில் உள்ளது. இது பழுதடைந்த அணுக்களை (cells) புதுப்பிக்கவும், தசைநார்களை பலப்படுத்தவும் பயன்படுகிறது.

இ) கொழுப்பு: இது பால், மோர், நெய், வெண்ணெய்தயிர் முதலியவைகளில் அடங்கியுள்ளது.

ஈ) காய்கறிச் சத்து: இதனை மீன், இறைச்சி, முட்டை ஆகியவற்றிலும் பெறலாம். இது உடலுக்கு வலுவைத் தரும்.

உலோக உப்புக்கள்

சுண்ணம் (கால்சியம்): சுண்ணச்சத்து பால், வெண்ணெய்பசலி, பட்டாணி, உருளைக்கிழங்கு, முட்டை, அவரைகோதுமை முதலியவைகளில் கிடைக்கும். இது எலும்புபற்கள், இருதயம், தசைகள், நரம்புகளை உறுதிப்படுத்தும்.

பாஸ்பரஸ் சத்து: இது பால், வெண்ணெய், கல்லீரல், மீன் இறைச்சி, முட்டை, அவரை, கீரை முதலியவைகளில் கிடைக்கும். இது மூளை, எலும்பு, பற்கள், நரம்பு முதலியவைகளை உறுதிப்படுத்தும்.

கந்தகச் சத்து: இது காளான், இறைச்சி, காய்கறி, எலும்புசம்பறம் முதலியவற்றில் கிடைக்கும். இது இரத்தத்தை சுத்தப்படுத்தும்; உரோமத்தைவளர்க்கும்; நீரழிவைத்தடுக்கும்.

நாகச் சத்து (zinc): இது பால், காய்கறி, பழம் முதலிய வற்றில் கிடைக்கும். கரியமில வாயுவை குடலிலிருந்து இது வெளியேற்றும்.

இரும்புச் சத்து: இது கல்லீரல், கீரை, பேரிச்சம்பழம் முதலிய வற்றில் கிடைக்கும். இது இரத்த சோபையைத் தணிக்கும்; குணப்படுத்தும். சிகப்பு இரத்த அணுக்களை விருத்தி செய்யும். உணவை எளிதில் சீரணிக்கச் செய்யும்.

அயோடின் சத்து: இது ரொட்டி, முட்டை, கடல்பாசி, ஓட்ஸ் இவைகளில் கிடைக்கும். இது தொண்டைச்சதை வளர்ச்சி, உடல் தளர்ச்சி இவைகளை நீக்குவதோடு, இரத்தத்தையும் சுத்தப்படுத்தும்.

செம்புச் சத்து: இது தாபியங்கள், ஓட்ஸ் இவைகளில் கிடைக்கும். இது இரத்தத்தினை சுத்தப்படுத்துவதோடு, அதன் சிகப்பு அணுக்களையும் விருத்தி பண்ணும்.

உணவுக்கலை

பச்சரிசிப் பொங்கல் — தாதுவைப் பலப்படுத்தும்.

பாற்சோறு — தாகத்தைத் தணிக்கும்; தாதுவைப் பலப்படுத்தும்.

நெய்ச்சோறு — குளிர்ச்சியையும், சீரணசக்தியையும் கொடுக்கும்.

நல்லெண்ணெய் — உடலுக்கும், உடலுறனிற்கும் வலுவைத் தரும்.

நெய்பெய்த பருப்புச்சோறு— சோற்றுடன் துவரம் பருப்பு நெய் கலந்து உண்ணின் சதைவளர்ச்சி ஏற்படும். பழைய மலக்கட்டு, குடல் வலி, பித்தம், சொறி சிரங்கு ஆகியவற்றை இது நீக்கும். அதிக நினைவாற்றல், கண் ஒளி, உடல் வளப்பு ஆகியவற்றை இது கொடுக்கும்

தயிர், மோர் — இவற்றை சோற்றுடன் கலந்து சாப்பிட்டால் உணவு எளிதில் சீரணிக்கும். சடராக்கி அதிகரிக்கும். பித்தம், மேகச்சிறுநீர், பாண்டு, தாகம், சோபை நீங்கும்.

பிரியாணிச் சோறு—இது நல்ல வலுவையும், தாது விருத்தியையும் கொடுக்கும். ஆனால் இதனை அளவோடு சாப்பிடவேண்டும். இல்லையேல் பசிமந்தம் ஏற்படும்.

கூட்டாஞ்சோறு (கதம்ப உணவு)—நல்ல புழுங்கலரிசியுடன் மிகுதியான பல்சுவை காய்கறிகள் சேர்த்து சமைக்கப்பட்ட உணவு இதுவாகும். இவ்வுணவும் உடலுக்கு வலுவையும், உள்ளத்திற்கு உற்சாகத்தையும் கொடுக்கும். இதனைச் சாப்பிடுகின்றவர்கள் மோர்ச் சோற்றையும் இஞ்சித்துவையலையும் இறுதியில் சாப்பிடுவது மேலும் நன்மை பயக்கும்.

பால்கஞ்சி—ஆவின்பால் சேர்ந்த பச்சரிசிக்கஞ்சி பித்தம், பித்த எரிச்சல் ஆகியவற்றை நீக்கும். அறிவுத் தெளிவும், தாது விருத்தியும் ஏற்படும்.

நெற்பொரிக் கஞ்சி—பயித்தியத்தை நீக்கும்.

கோதுமைக் கஞ்சி—வாதசூரம், நீரேற்றல், கபசூரம், சன்னி முதலியவைகளை நீக்கும்.

அன்னப்பால் கஞ்சி—இது புழுங்கலரிசிக் கஞ்சியாகும். இதில் காணும் சோற்றை ஓரளவு குறைத்து, தெளிவை மிகுதியாகச் சாப்பிடுதலும் உண்டு. காய்ச்சலால் நலிவுற்றோர்க்கு இது களைப்பை நீக்கி, நன்கு நீர் பிரியச் செய்து உடற்கூட்டைத் தணித்து வலுவனைக் கொடுக்கும்.

பழஞ்சோறு—இதனை நாம் காலையில் நீராகாரத்துடன் கலந்து சாப்பிட்டுவரின் தாது விருத்தியும் உடற்பொலிவும் ஏற்படும். ஆனால் இதனை மோருடன் கலந்து சாப்பிட்டால் உடம்பு எரிச்சலும் பித்தத்தால் ஏற்படும் சகல நோய்களும் நீங்கும். உறக்கம் ஏற்படும்.

அரிசிமாவுப் பிட்டு—உடலுக்கு வலுவையும், சூட்டையும் கொடுக்கும். பெண்களுக்கு மாதவிடாய் காலத்தில் ஏற்படும் இரத்தப் போக்கு மிகுதியாக இருப்பின் அதனைக் கட்டுப்படுத்தும்.

கோதுமை அடை—இதனால் உடல் வலிவும், சடாராக்விடும் தாது விருத்தியும் உண்டாகும்.

அரிசி அவல் உணவு—அவலுடன் பால், நெய் சேர்த்து உண்ணிற் பித்தம் நீங்கும். அவலை நீரில் நனைத்து உண்டால் தாகம், பயித்தியம், மயக்கம், அதிசாரம் (மிகுதிக்கழிச்சல்) பசியின்மை ஆகியவை நீங்கும். அவல் பாயசத்தில் நெய், பால் கலந்து சாப்பிட்டால் மலபந்தம், வாந்தி, பித்தம், இளைப்பு முதலியவை நீங்கும்.

3. நல்ல பழக்க வழக்கங்கள்

உலகில் நல்ல வண்ணம் வாழ்வதற்கு சிறந்த உணவு தேவை என்பதை முன்னர்க் கண்டோம். சிறந்த உணவோடு நல்ல பழக்க வழக்கங்களையும் நாம் மேற்கொள்ளின் வலுவோடும் வனப்போடும் வாழலாம்.

பற்களைப் பேணுக:— பற்களை, காலை யில் எழுந்தவுடனும் இரவில் படுப்பதற்கு முன்னரும் இரு வேளை நாம் அவசியம் நல்ல வேண்டும். பற்களை உறுதியாகவும், சுத்தமாகவும் நாம் வைத்துக் கொண்டால், பல நோய்கள் நம்மை அணுகாமல் இருக்கும். பற்களை காப்பதற்கு, வயிற்றுக் கோளாறு, தொண்டைவியாதி, உள் நாக்கு வளர்ச்சி, கண் காது சம்பந்தப்பட்ட வியாதிகள் முதலியன ஏற்படலாம்.

“பல் போச்சு என்றால் சொல் போச்சு” என்பது தொன்று தொட்டு வழங்கி வரும் பழமொழியாகும். பற்களை நாம் நன்கு பாதுகாக்காமலிருந்தால் பற்கள் கெட்டு விழுந்து விடும். அல்லது அவற்றை மருத்துவர் உதவியோடு நீக்கவேண்டும். அதன் பின்னர் நமது வாயிலிருந்து வெளி வரும் சொற்கள் எடுப்பாகவும் மிடுக்காகவும் இல்லாமலிருக்கும். இப்பழமொழியினை, பேசுவதையே தொழிலாகக் கொண்டிருக்கும் ஆசிரியர்கள், வழக்கறிஞர்கள் ஆகியோர் என்றும் மறவாதிருக்க வேண்டும். நாம் சாப்பிடும் ஆகாரத்தைப் பற்களால் மென்று உமிழ் நீருடன் கலந்து சாப்பிட்டால் ஆகாரம் எளிதில் சீரணிக்கும். பற்கள் நல்ல நிலைமையிலிருக்க ஏ,பி,சி,டி, (A,B,C,D) வைட்டமின் சத்துக்கள் அடங்கிய ஆகாரங்கள் தேவை. உடலில் ஏ(A) வைட்டமின் சத்து குறைந்து விட்டால் பற்கள் மென்மையாவதோடு, நாளைடைவில் கெட்டுவிடும். இதனை நீக்குவதற்கு ஏ(A) வைட்டமின் சத்துள்ள பால், மோர், வெண்ணெய், தயிர், முட்டை, மீன், பச்சு

சக் காய்கறி ஆகியவற்றை நாம் உபயோகப் படுத்தவேண்டாம். வைட்டமின் பி(B) இல்லாதிருப்பின் பற்கள் தேய்ந்து சாத்தையாகி நரம்புத் தளர்ச்சி ஏற்பட்டு, பெரி பெரி (Beriberi) நோயும் உண்டாகும். இவற்றை நீக்க நாம் பழங்களை உணவோடு சேர்க்கவேண்டும்.

சி(C) வைட்டமின் குறைந்துவிட்டால் ஈறு வீசுகி, டித்து, இரத்தம் உறைந்து பயோரியா நோய் உண்டாகும். இவற்றை நீக்க ஆரஞ்சு, கொய்யா, திராட்சை, நெல்லிக்காய் முதலியவைகளை நாம் பயன்படுத்தலாம்.

வைட்டமின் டி(D) குறைந்தால், பற்சொத்தை ஏற்பட்டு விழுவதற்கு ஏதுவாகும். இதனை நீக்க பால், முட்டை மற்றும் சுண்ணாம்பு சத்துள்ள உணவுப் பொருட்களை நாம் சேர்க்கவேண்டும். “ஆலும் வேலும் பல்லுக்குறுதி”, என்ற பழமொழி இங்கு நினைவு கூறத்தக்கது. பல் துலக்குவதற்கு ஆல விழுதினையும் வேப்பங் குச்சியினையும் நாம் பயன்படுத்தி வந்தால் பற்கள் என்றும் உறுதியாக விளங்கும்.

நாளும் நீராடுக :— “கந்தையானாலும் கசக்கிக் கட்டு, கூழானாலும் குளித்துக் குடி” என்ற பைந்தமிழ் மொழியினை நாம் அறிவோம். இதனது பொருள் ஒருவன் தனது ஆடையினை யும் உடலினையும் எப்பொழுதும் சுத்தமாகவே வைத்திருக்க வேண்டுமென்பதாகும். கந்தைத் துணியாகவே இருந்தாலும் அதனை நாளும் துவைத்து அழுக்கைப் போக்கி ஒருவன் அதனை உடுத்த வேண்டும். அவ்வாறே தான் சாப்பிடுகின்ற உணவு எளிமையான கூழானாலும் குளித்த பின்னரே அதனை ஒருவன் சாப்பிட வேண்டும். இவ்விரண்டினையும் நாம் சரிவரக் கடைப்பிடித்துவரின் பல நோய்களினின்றும் நீங்கி உடல் நலத்தோடு நெடிது வாழ முடியும்.

குளிர்ந்த நீரில் குளித்தால் உடல் நலமும் இரத்த சுத்தியும் மிகும். கால்வாய் நீரில், அதாவது ஓடும் நீரில் குளித்தால், நரம்புத் தளர்ச்சி நோய் குறையும். அருவியில் நீராடின், பித்தமும் நரம்புத் தளர்ச்சியும் பெருமளவு நீங்கும்,

அத்தாடன் பசி உண்டாகும்; உடற் சூடும் குறையும். காலில் நீராடுதல், நீரழிவு, காசம், எலும்புருக்கி நோய்கள் குறைவதற்கு வழிகோலும். நீராவிக் குளிப்பு (Steam Bath) நோல் வியாதியை நீக்கும். மாலை நேரக் குளிப்பு தாதுவை விருத்தி செய்யும். உடல் சோர்வினையும் நீக்கும். குளிர்ந்த நீரில் சில மணித்துளிகள் இடுப்பளவு அமிழ்ந்து இருத்தலு (Hip Bath), முழங்கால் வரை நீரில் நின்றலும் (Foot Bath) பல கொடிய வியாதிகளைப் போக்கும். உச்சி முதல் உள்ளங்கால் வரையுள்ள உடற் சூட்டைத் தணித்து, மேகச் சூடு போன்றவற்றை நீக்கும். இது அனுபவ உண்மையாகும். இதற்கென்று துத்தநாகத் தகட்டால் செய்த தொட்டி (TUB) ஒன்று இருப்பது மிகவும் நல்லது.

உடல் உரமில்லாதவர்கள் வெந்நீரில் குளிப்பது நலம்பயக்கும். 110 டிகிரிக்கு உட்பட்ட வெந்நீரில் குளித்தால் பிராணவாயு (Oxygen) அதிகமாக உட்கொள்ளப்பட்டு, நாடித்துடிப்பு நன்றாக விளங்கி, இரத்தக் கொதிப்பும் குறைகின்றது. சுவாசித்தல் நன்றாக இருக்கும். வெள்ளை இரத்த அணுக்கள் விருத்தியாகி உடல் நலமும் ஏற்படும்.

ஈரத்துணி துடைப்பினால் (Sponge Bath) உடற் சூடு தணியும்; நரம்புக் கிளர்ச்சி ஏற்படும்; இரத்த ஓட்டம் அதிகரித்து, இருதயமும் பலப்படும். பொதுவாக தேங்காய்ப்பூ துவாலை எனப்படும், நீரை உரிஞ்சி தன்ஸிடம் வைத்துக் கொள்ளக் கூடிய நூல் துண்டை, குறைந்த சூட்டுடன் கூடிய வெந்நீரில் நன்கு நனைத்துப் பிழிந்து, அதனால் உடலைத் துடைப்பது வழக்கமாகும். இதனை மருத்துவர்கள் பல நோயாளிகளுக்கு பரிந்துரைப்பர்.

“சனி புதன் நீராடு” “வைத்தியனுக்குக் கொடுப்பதை வாணியனுக்குக் கொடு” என்ற முது மொழிகளை பெரியவர்கள் அடிக்கடி சொல்வதுண்டு. வாரத்தில் புதன், சனி ஆகிய இரு நாட்களிலும் நாம் எண்ணெய் தேய்த்துக் குளிக்க வேண்டும் என்ற உண்மையினை இவை வற்புறுத்து

ன்றன. காய்ச்சிய நல்லெண்ணெய் அல்லது முலிகைச் சத்
டன் கூடிய தைலத்தை உச்சியிலிருந்து உள்ளங்கால் வரை
டலில் நன்கு தேய்த்து சிறிது நேரத்திற்குப் பின்னர்
ளஞ்சூட்டுடன் கூடிய வெந்நீரில் குளிப்பது நலம்பயக்கும்.

எண்ணெய் தேய்த்துக் குளித்த அன்று பகல் உறக்கம்
டாது. வெள்ளைப்பூண்டு கலந்த பால் கஞ்சியினை சாப்பிடு
து நலம். இவ்விரு நாட்களிலும் உடலுறவினை நீக்க
வண்டும். ஒரு சிலர் எண்ணெய் தேய்த்துக் குளித்த அன்று
ால், தேன், வெல்லம், இஞ்சிச்சாறு கலந்த இஞ்சிக் காப்பி
அல்லது மிளகு, பனக்கற்கண்டு, சுக்கு, பால், அக்கரா, சித்த
த்தை கலந்த சுக்குக் குடிநீரை அருந்துவர். இதனால் பித்
ம், பசிமந்தம், வாய்வு சம்பந்தப்பட்ட நோய்கள் நீங்கும்.
இதனை ஒழுங்காகக் கடைப்பிடித்து வந்த ஒரு பெரியவர் 96
ஆண்டுகள் உடல் வலுவோடு வாழ்ந்து வந்ததை நான்
நன்கு அறிவேன். “நாளுக்கு இருமுறை; வாரத்திற்கு இரு
முறை; மாதத்திற்கு இருமுறை; வருடத்திற்கு இருமுறை”
ன்று என்னுடைய தந்தையார் அவர்கள் அடிக்கடி என்னிடம்
னைவு படுத்தியதுண்டு. அது இங்கு சிந்திப்பதற்கு உரிய
தாகும். ஒரு நாளைக்கு இரண்டு தடவை (காலை மாலை) மலங்
ழித்தலும், வாரத்திற்கு இருமுறை எண்ணெய் தேய்த்துக்
குளித்தலும், மாதத்திற்கு இருமுறைதான் உடலுறவு கொள்
தலும், வருடத்திற்கு இருமுறை வயிற்றினை விளக்கெண்
ெண்ய் சாப்பிட்டு சுத்தப்படுத்தலும் உடல் நலத்திற்கு உறு
துணையாக விளங்கும். எனவே நாம் அனைவரும் இவற்றை
முங்காகக் கடைப்பிடிக்க வேண்டும். தற்பொழுது நம்மில்
பெரும்பாலோர் இவற்றை அறிந்திருந்தும் வாழ்க்கையில்
முறையாகக் கொள்வதில்லை. இதற்குரிய முக்கிய காரணம்
நம்மிடம் காணும் மடி அல்லது சோம்பலேயாகும். அதனை
நாம் அனைவரும் நீக்க வேண்டும்.

மனக்கவலைக்கு இடங்கொடேல்

“இடுக்கண் வருங்கால் நகுக்” என்று வள்ளுவர் பெருந்தகை கூறியுள்ளார். ஒருவனுக்கு இடுக்கண் அல்லது துன்பம் எதிர் நோக்கி வருகின்ற பொழுது, அதனைக் குறித்து அவன் கவலைப்படாது, அதனைப் பார்த்து நகுதல் வேண்டும். இப்பழக்கத்தை நாம் வழக்கமாகக் கொள்ளின் வாழ்க்கையில் துன்பம் வருகின்ற போது துவண்டு போகாது, அதனை எதிர்த்துப் போராடி பல வெற்றிகளைப் பெற முடியும்.

கவலைக்கு நாம் இடங்கொடுத்தால் மன அமைதியை இழப்போம். அதன் காரணமாக நாம் பல கொடிய நோய்களுக்கு ஆளாவோம். நாம் மன அமைதியை இருவழிகளில் இழக்கலாம். அன்றாட வாழ்க்கையில் சிறிய இடையூறுகளில் காரணமாக மனச்சஞ்சலத்தை நாம் அடையலாம். நம்முடைய வாழ்க்கையே சிதறக் கூடிய நிலையில் எதிர்பாராத வகையில் பல மாற்றங்களும் ஏமாற்றங்களும் இடுக்கண்களும் எதிர்ப்புக்களும் திருப்பங்களும் ஏற்படலாம். அது போழ்து மனத்தளராது அமைதியை இழக்காது சிந்தித்து செயல்பட வேண்டும். மாறாக அமைதியை இழந்து, ஆத்திரத்தோடு செயல்படின் கவலைகள் பெருகும். நமது உடலையும் உள்ளத்தையும் அலைக்கழிக்கும். சிலர் படுத்த படுக்கையாகி இயற்கை எய்துவதும் உண்டு. உடலிலிருந்து பிரிந்த உயிரை எவருமீண்டும் கொடுக்க முடியாது. எனவே இறைவன் கொடுத்த உயிரை நாம் கண்ணும் கருத்துமாகப் பாதுகாக்க வேண்டும். அதற்கு முதற்படி மனக்கவலையை நீக்குதலேயாகும். நீக்கவீடில் நாம் மன அமைதியை இழப்போம். நமது மூளையில் அடிப்பாகத்திலிருக்கும் பிட்யூட்டரி (pituitary gland) என்ற சுரப்பியிலிருந்து ஒருவகை நீர் தோன்றி அது சிறுநீர் தாரையின் மேலேயுள்ள அட்ரினலின் (Adrenalin) சுரப்பியில் உண்டாகும் நீரில் கலந்து, அவ்விரண்டும் கலந்து கார்டிசான் (cortisone) காடி நீர் ஏற்படுகிறது. அது நமது இரத்தத்தில் கலப்பதால் இரத்தம் நச்சுத்தன்மையடைந்து

கெடுகின்றது. அதன் காரணமாக இரத்தக் கொதிப்பு (Blood Pressure), இருதய நோய் (Heart Disease), இரத்த உறைவு (Blood Clotting), மாரடைப்பு, பக்கவாதம், நரம்பின் நெகிழ்ச்சியற்றதன்மை முதலிய நோய்கள் உண்டாகும். மேலும் நாம் நமது தோற்றப் பொலிவையும் இளமையையும் இழக்க நேரிடும். வயது குறைவாக இருந்தாலும் முதுமைத் தோற்றத்தை நாம் பெறுவோம். பொதுவாக ஒருவன் நீண்ட காலம் வாழமுடியும். ஆனால் மனக்கவலைக்கு இடங்கொடுத்து, நரம்புத் தளர்ச்சி, தசைநார் சோர்வு ஆகியவற்றிற்கு ஆளாகி அவதியுற்று ஒருவன் விரைவில் இறக்க நேரிடலாம். ஒருவன் நிம்மதியற்ற நிலையிலிருக்கும் பொழுது அவனது இருதயத்தை ஒட்டியுள்ள நரம்பில் இரத்த உறைவு ஏற்பட்டு எதிர்பாராத நிலையில் இயற்கை எய்துவான்.

இனி, மனக்கவலையினின்று நம்மை எவ்வாறு பாதுகாக்க வேண்டும் என்பது பற்றி நாம் சிறிது சிந்திப்போம். பேராசை என்பது ஒரு சிலரிடம் குடி கொண்டிருக்கும். தாங்கள் விரும்புகின்றவற்றை அடைவதற்கு அவர்கள் பல வழிகளையும் மேற்கொள்ளலாம். ஒரு சிலர் அதன் காரணமாக தீயவழிகளையே மேற்கொள்வர். பல தொல்லைகளையும் அடைவர். எனினும் எவ்வாறேனும் அவற்றைப் பெறவேண்டுமென்ற முயற்சியில் தீவிரமாக இறங்குவர். அது கால் அவர்களது மனம் பெரிதும் சஞ்சலப்படும். அவர்களுடைய முயற்சி வெற்றி பெருது போனால் மனக்கவலைக்கும் பெரிதும் ஆளாவார்கள். நாம் முதலில் பேராசைப் பிடியிலிருந்து விடுபடவேண்டும். இது கருதியே சைவ சித்தாந்திகள் "ஆசையை அறுமின்கள்" என்று அறுதியிட்டுக் கூறியுள்ளனர். அத்துடன் "போதுமென்ற மனமே பொன்செயும் மருந்து" எனும் பழமொழியும் வழங்கப்படுகின்றது.

ஒரு சிலர் ஆடம்பரமாக வாழ வேண்டுமென்று ஆசையுற்று அதன் காரணமாக அவதியுறுவர். வீண் ஆடம்பரச் செலவுகளினால் கடன் தொல்லைகள் ஏற்படும். மானம் இழப்

பார். மனக்கவலை மிகும். மானாத் துயரத்தில் ஆழ்ந்து மரணத்தையும் அடைவர். ஆதலால் அனைவரும் எளிமையான வாழ்க்கையை மேற்கொள்ள வேண்டும். ஆடம்பரமற்ற வாழ்க்கை, மன அமைதி, மன நிறைவு, மகிழ்ச்சி ஆகியவற்றைத் தரும் என்பது முக்காலும் உண்மை.

எவ்வாறு துன்பத்தை எதிர் நோக்குகின்றபொழுது அதனைப் பெரிதாக எண்ணி வருந்தக் கூடாதோ, அதைப் போன்று எதிர்பாராத நிலையில் சில நன்மைகளைப் பெறுகின்றபொழுது, நாம் நமது மகிழ்ச்சியினை அளவோடு வெளிக்காட்ட வேண்டும். அளவு கடந்த மகிழ்ச்சி உடல் நலத்தைக் கெடுக்கலாம். சில வேளைகளில் உயிருக்கே உலைவைக்கலாம். இவ்விரு கருத்துக்களையும் இங்கு இரண்டு எடுத்துக் காட்டுக்கள் வாயிலாக விளக்குவது நல்லது ஆகும்.

பலர் தம்முடைய மகிழ்ச்சியைக் காட்டுவதற்கோ அன்றி மகிழ்ச்சியைப் பெறுவதற்கோ முத்தமிடுவது வழக்கமாகும். முத்தமிடுவதால் உடல் நலம் பாதிக்கப்படுகிற தென்று டாக்டர் ஹெர்பர்ட் வால்சன் (Dr. Herbert Volson) கூறியுள்ளார். ஒரு தாய் தனது குழந்தையை முத்தமிடுவதற்கும், காதலர்கள் முத்தமிடுவதற்கும் இடையே பல வேற்றுமைகள் உள்ளன, என்பது மருத்துவர்களால் கண்டு பிடிக்கப்பட்டுள்ளது. தாய் தனது குழந்தையினை முத்தமிடுகின்ற பொழுது அவளுடைய நரம்புகள் அமைதியாகவே உள்ளன. அதாவது நரம்புகள் கிளர்ந்து எழுவதில்லை. ஆதலால் தாயின் உடல் நலம் கெடுவதில்லை. ஆனால் காதலர்கள் முத்தமிடுகின்ற பொழுது நரம்புகள் கிளர்ந்து எழுவதால் அவர்களுக்கு நாடித் துடிப்பு அதிகரிக்கின்றது. அவர்களது நாக்குகளும் உதடுகளும் ஒன்றோடொன்று பொருந்துவதால் நாக்கு நரம்புகள் மூளை நரம்புகளைச் சுறுசுறுப்பு அடையச் செய்கின்றன. அது போல்து அவர்களது முதுகெலும்பு நிமிர்கின்றது. மூளையுடன் இணைந்த சில நரம்புகள் வேலை செய்வது தடைப்படுகின்றது. குறிப்பிட்ட சில நரம்புகள் மட்டும் அது போல்து தீவிரமாக வேலை செய்வ

தால் அவர்களுக்கு மனமகிழ்ச்சி மிகுதியாக ஏற்படுகிறது. இதன் காரணமாக மூளைக்கு அதிகப் பளு ஏற்படுகிறது. மேலும் இருதயமும் அது போழ்து இயற்கையாக இயங்க முடிவதில்லை. இருதய நிபுணரான டாக்டர் எப். ஜே. பெர்னார்டு, முத்தமிடும் பொழுது உணர்ச்சி அதிகமாவதால் இருதயத் துடிப்பு நிமிடத்திற்கு 150 தடவை அதிகமாக இருப்பதாகக் கூறியுள்ளார். அத்துடன் இரத்த அழுத்தம் 120 லிருந்து 180 ஆக உயர்கின்றது. இவற்றிற்கெல்லாம் மேலாக அவர்கள் இயற்கையாக முச்சு விடுவதில்லை. உடல் முழுவதும் தடைபடாது ஓடிக் கொண்டிருக்கும் இரத்தத்திற்கு வேண்டிய பிராண வாயுவினைப் பெறுவதற்கு அவர்கள் மேல் முச்சு கீழ் முச்சு விடவேண்டியுள்ளது. மூளையும் தனக்குரிய பருந்தறிவின் வழியாக செயல்பட முடியாது போய் விடுகின்றது. எனவே முத்தமிடும் பழக்கத்தைக் குறைத்துக் கொள்வது நல்லது. ஜெர்மானிய நாட்டு மருத்துவ நிபுணர் ஹெர்பர்ட் வால்சன் முத்தமிடுவது ஒருவரது ஆயுளைக் குறைக்கும் என்றும், ஒரு தடவை முத்தமிடில் அது அவரது ஆயுளில் 3 விநாடிகளைக் குறைக்கின்றது என்றும் காரணம் காட்டியுள்ளார் (1) எடுத்துச் சொல்லியுள்ளார்.

அதிக அளவு மகிழ்ச்சி உயிருக்கே உடலை வைக்கலாம் மென்று முன்னர் கூறப்பட்டுள்ளது. அதற்கு ஒர் எடுத்துக் காட்டினை இங்கு நாம் பார்ப்போம். ஒருவன் வறுமையால் தொல்லைபடுகின்றான். நாளடைவில் வறுமையின் கொடுமையை அவனால் தாங்கமுடியவில்லை. அதுபோழ்து பரிசுச்சீட்டில் ஒரு லட்சம் பணம் கிடைக்கின்றது. இதனை அவன் கணவில் கூட எதிர்பார்க்கவில்லை. இச்செய்தி அவனாக (2) அறிவிக்கப்படும் பொழுது அவன் அதனை ஆத்திரப்படாது, உணர்ச்சி வயப்படாது, ஏற்றுக்கொள்ளக் கூடிய மனநிலையைக் கொண்டவனாக இருக்கவேண்டும். இதற்கு மாறாக உணர்ச்சிவயப்பட்டு அதிக அளவு மகிழ்ச்சி ஏற்படின் அதனைத் தாங்க முடியாத நிலையில் மாரடைப்பு ஏற்பட்டு அவன் இறக்க நேரிட

லாம். இது கருதியே எந்த நிலையிலும் ஒருவன் தன்னுடைய மனதைக் கட்டுப்படுத்த வேண்டுமென்று கீதை கூறுகின்றது.

இதுவரை கூறியவற்றால் மனக்கவலையே பல நோய் உருக்கு அடிப்படைக் காரணமாக அமைகின்றது என்பதை நாம் அறிந்தோம். ஆதலால் மனத்தை அடக்கி ஆளக்கூடிய ஒரு நல்ல பழக்கத்தை நாம் மேற்கொள்வது அவசியமாகும். மனம் போன போக்கெல்லாம் நாம் போகாது இருப்பின் நமக்கு மனக்கவலை ஏற்படாது; மன அமைதியும், நிறைவும், மகிழ்ச்சியும் ஏற்படும். உடல் தலம் பெருகும். உள்னம் மகிழும். ஆயுள் நீடிக்கும்.

4. ஓய்வும் உறக்கமும்

உறக்கம் அல்லது தூக்கம் உடலிற்கும் மனத்திற்கும் ஓய்வைக் கொடுக்கிறது. உறக்கம் நமது உடலில் படும் களைப்பை நீக்குவதோடு, உள்ளத்திற்கு உற்சாகத்தையும் ஏற்படுத்துகிறது. இவை தவிர நமது உடலிலுள்ள ஓசைகளும் செம்மை உறுகின்றன. உறக்கம் இயற்கை வரவேண்டும். அதன் பொருட்டு மருந்து அல்லது தந்திரங்கள் உண்ணாமலிருப்பது நலம். படுக்கைக்குள் வரவதற்கு முன்னர் இடுப்பளவு நீரில் சிறிது நேரம் ஹிப் பாத் (Hip Bath) அல்லது பாதங்களை நீரில் சிறிது நேரம் வைத்தல் (Foot Bath) நல்ல உறக்கத்தைத் தரும். மலும் படுப்பதற்கு முன்னர் ஆவின் பால் நன்கு காய்ச்சி தனோடு தேன், குங்குமப்பூ அளவோடு சேர்த்து சாப்பிடுவதால் நல்ல உறக்கம் வரும். நல்ல உறக்கத்தின் காரணமாக மக்கு முழு ஓய்வு கிடைக்கின்றது.

படுக்கையில் மல்லிகை அல்லது முல்லைப்பூக்களை அணிப் படுத்தால், உறக்கம் நன்கு வரும்; தாது விருத்தியாகும். மறுநாள் பசி நன்கு ஏற்படும்; மருந்து சாப்பிடுவதால் ஏற்படும் உடற்கூடு தணியும். இலவம் பஞ்சு மெத்தைகளில் பங்கினால் உள்கூடு நீங்கும். வெள்ளை, கருப்பு, மஞ்சள், கப்பு, பச்சை ஆகிய ஐந்து வண்ணங்களாலாய உறக்கம் பளத்தில் படுத்தால் குளிர், பாண்டு, உடலில் ஏற்படும் ச்சுப்பொருள்கள் நீங்கும்; தாது விருத்தியாகும். தாழம் பாயில் படுத்தால் தலைச்சுற்றல், பாண்டு, பித்தம், நீராமைகட்டி, நீரழிவு நீங்கும். கோரம்பாயில் படுத்தால், கரவேகம் முக்கி மந்தம் நீங்கும். உடற் குளிர்ச்சியும் நல்ல உறக்கமும் ஏற்படும். பேச்சம் பாயில் படுத்தால் வாத, குன்ம, சோபை நாய்கள் நீங்கும்; பசி உண்டாகும். தலைக்குத் தலையணை வைத்துப் படுப்பதால் உடலிலுள்ள நரம்புகள் அலைத்தும் சிவடி வேலை செய்யும்.

டாக்டர் கில்டன் ஸ்டீவர்ட் என்பவர் உறக்கத்தி
ஏற்படும் சொப்பனத்தால் சில நோய்கள் குணமாகும் என்
கூறியுள்ளார். நாம் உறங்கும் பொழுது சுமார் இரண்
மணி நேரம் சொப்பன உலகத்தில் சஞ்சரிப்போ
சொப்பனமென்பது நமது மனதில் தோன்றும் ஒருவி
எண்ணமேயாகும். நமக்கு ஏற்படும் நன்மைக்கும் தீதிற்கு
அடிப்படைக் காரணம் நமது மனதின் செயலேயாகும். நமக்கு
ஏற்படும் பல நோய்களுக்கு அதுவே காரணமாக அன
கின்றது. மருந்துகளால் தீராத சில நோய்கள் நமது மனதி
தோன்றும் மகிழ்ச்சியாலும், உற்சாகத்தாலும் நீங்குகின்றன
என்பது அனுபவ உண்மையாகும். உறக்கத்தினால் நமக்கு
மன அமைதி கிட்டுகின்றது. அத்துடன் உடற் சுறுசுறுப்பு
பெறுகின்றோம்.

கழுத்திற்குக் கீழுள்ள அநேக உறுப்புக்கள் நம் சிரசின்
முனையிலுள்ள நுண் நரம்புகளால் இணைக்கப்பட்டுள்ளன
நமக்கு ஏற்படும் பல நோய்களுக்கு முக்கிய காரணம் மன
இயல்பேயாகும். அதாவது பல நோய்கள் வருவதற்கு
வளர்வதற்கும் முக்கிய காரணம் மன நோயேயாம். மன
அமைதியை இழக்கின்றபோது ஒருவனது நோய் அதிகரி
கின்றது. இதற்காகத்தான் மருத்துவர்கள் நோயாளிகளுக்கு
முழு ஓய்வு தேவை என்று வற்புறுத்துகின்றனர். ஓய்வு
ஒருவனுக்கு மன அமைதியைத் தரும். எனவே நோயாளி
ஒருவன் தான் உறங்குவதற்கு முன் தனது நோய் தன்னை
அதிகமாகப் பாதிக்காதென்று எண்ணவேண்டும். அதனை
மனதிலே உறுதியாகக் கொள்ளவேண்டும். அவ்வாறு
செய்யின் நன்றாக அவன் உறங்கலாம். சொப்பன உலகத்
தில் சஞ்சரிக்கும் பொழுது அவனுக்கு மன அமைதியும் தெளி
வும் ஏற்படும். இதன் காரணமாக உறங்கி விழித்தபின்னர்,
மனநோயால் ஏற்படும் தலைவலி, வாதநோய், குலநோய்
முதலியன பாடிப்படியாக நீங்கும். இது பலரது அனுபவ
உண்மையாகும். இதனை ஒரு சிலர் சொப்பன சிகிச்சை என்று
சுற்றிப்பிடுகின்றனர். உருசிய நாட்டு ஒரு சில மருத்துவர்கள்

முறையினால் சில மனோ வியாதிகளைக் குணப்படுத்து
 தர்கள். பொதுவாக உடலில் வலியும் சோர்வும் ஏற்படு
 ன்ற பொழுது அது தனது பணியினைச் செய்ய மறுக்கும்.
 துகால் பூர்ண ஓய்வு அனைவர்க்கும் தேவைப்படுகின்றது.
 ட்டுக்கு ஒரு புலவன் பாரதியார் "எனது உடல் இன்று
 த்துக் கொண்டது; வேலை செய்ய மறுக்கின்றது. எனவே
 ய்வு எடுக்க வேண்டும்" என்று குறிப்பிட்டிருப்பது இம்ம
 ண்ணுவதற்கு உரியதாகும். இதன் மூலமாக ஓய்வு நமக்கு
 ன்றியமையாதது என்பது புலப்படும்.

5. பல்லாண்டு வாழ

இவ்வுலகில் தோன்றுகின்றவர்கள் மறைவது உறுதியே ஆகும். இது இயற்கை நியதியாகும். ஆனால் உலகில் தோன்றிய மக்கள் பல்லாண்டுகள் இனிது வாழவேண்டுமென்று விரும்புவார்கள். அதில் தவறு ஒன்றுமில்லை. என்பது வயது நிறைந்த கிழவி கூட. ஏன் 'குடு குடு' கிழவன் கூட மேலும் சில ஆண்டுகள் வாழ வேண்டுமென்று நினைப்பார்கள். நோயால் அவதியுற்று அழுந்தி, அல்லலுற்று, படுத்த படுக்கையாக இருக்கின்ற முதியவர்கள் கூட அவ்வாறு விரும்புவார்கள். எனவே அடுத்த பல்லாண்டு வாழ்வதற்குரிய வழி வகைகள் எவை என்பதை நாம் சிந்திப்போம்.

இன்றைய உலகம் விஞ்ஞான உலகம். விஞ்ஞானத்தின் உதவியால் மருத்துவத் துறையில் இன்று பல மருந்துகளும் மாத்திரைகளும் கண்டு பிடிக்கப்பட்டுள்ளன. அம் மருந்துகளையும் மாத்திரைகளையும் உண்டு நெடுங்காலம் வாழலாம் என்று எண்ணிப் பலர் அவற்றை பயன் படுத்துகின்றனர். ஆனால் அது செயற்கை முறையாகும். ஓரளவிற்குத்தான் அது துணை செய்யும். முழு வெற்றியினையும் நாம் அடைய முடியாது. எனவே நாம் சில இயற்கை முறைகளை அன்றாட வாழ்க்கையில் கடைப்பிடிப்போமாகில் உறுதியாக நெடிது வாழ முடியும். ஒருவன் நெடிது வாழவேண்டுமென்றால் அவனது உடல் எப்பொழுதும் சுறுசுறுப்பாக இயங்கிக்கொண்டே இருக்க வேண்டும். அதற்கு அவன் உழைக்க வேண்டும். உழைத்துக் கொண்டே இருக்கவேண்டும். உடல் இயக்கமும் கடின உழைப்பும் உடலுக்கு உறுதியைத் தருவன ஆகும். மேலும் பல நோய்கள் நம்மை அணுகாதவாரும் அவை தடுக்கின்றன. நோய்கள் வந்தாலும் அவைகள் எளி

தில் குணமாக வழியுண்டு. அதற்கு காரணம் உழைப்பும் உடல் இயக்கமும் நமக்கு உடலில் அந்நோய்களை எதிர்க்கக் கூடிய ஆற்றலை (Resistance power) மிகவும் தருகின்றன. அத்துடன் நமக்கு ஏற்படும் முதுமையினையும் அவை ஓரளவு தடுக்கின்றன. 18 ஆவது நூற்றாண்டில் வாழ்ந்த பிரெஞ்சு டாக்டர் திள்ளாத என்பவர் உடல் இயக்கத்தினால் ஏற்படும் பயனை உலகில் எந்த மருந்தும் தரமுடியாதென்று கூறியுள்ளார்.

பொதுவாக நாளடைவில் ஒருவனது உடல் தளர்ச்சியுறும். இது இயற்கையின் நியதி என்பதை நாம் அறிவோம். ஒரு சிலருக்கு இளமைப்பருவத்திலேயே முதுமை ஏற்படுவதுண்டு. இதற்கு இரண்டு காரணங்கள் உண்டு. அவையாவன: 1) நோய்வாய்ப்பு படுதல் 2) தசைகளுக்கு போதிய வேலை கொடுக்காமலிருத்தல். எனவே தசைகளின் இயக்கக் குறைவினை நாம் எப்பொழுதும் தவிர்க்க முயற்சி எடுக்க வேண்டும். இல்லையென்றால் முதுமை நம்மை வந்தடையும். நமது முன்னோர்கள் எல்லாப்பணிகளையும், ஏன் செயற்கரிய காரியங்களையும் உடல் உழைப்பினால்தான் நிறைவேற்றினர். உதாரணமாக எஞ்சா வளம்படைத்த தஞ்சைமாநகரில் என்றும் எழிலுடன் இலங்கும் தஞ்சை பிரகதீசுவரர் கோயிலும் வியத்தகு அதன் கோபுரமும் மக்களது உடல் உழைப்பின் சின்னங்களேயாகும். தற்காலத்தில் பெரும்பாலோர் உடல் உழைப்பினை விரும்புவதில்லை. சிறிய பணிகளுக்குக் கூட கருவிகளையே பயன்படுத்த விரும்புகின்றனர். உதாரணமாக நாள் தோறும் தோசைக்கு அறைத்தல் பெண்களின் அன்றாடப் பணிகளில் ஒன்றாக முன்னர் இருந்தது. தற்பொழுது அதற்குக் கூட கருவியினையே (மின் ஆட்டுரல்) அவர்கள் பயன்படுத்த பெரிதும் விரும்புகின்றனர். தோசைக்கு அரைத்தல் என்பது இன்று மிகக்கடினமான பணி என்று அவர்களால் கருதப்படுகின்றது. இப்பணி பெண்களின் தசை இயக்கத்திற்கு பெரிதும் துணைசெய்யக் கூடியது என்பதை நாம்

இதுகால் எண்ணவேண்டும். இன்று மேலைநாடுகளில் கிரிய பணிகளுக்குக் கூட பெரும்பாலும் கருவிகளைப் பயன்படுத்த ஆரம்பித்துள்ளனர். வீட்டுப்பணிகள்கூட சில கருவிகளின் உதவியால்தான் நடைபெறுகின்றன. அத்தான் எல்லாத் துறைகளிலும், எல்லாநிலைகளிலும் கருவிகளைப் பயன்படுத்த வேண்டுமென்ற முயற்சியில் மேலைநாட்டினர் பெரிதும் ஈடுபட்டுள்ளனர். இதன் காரணமாக மக்களது உடல் உழைப்பிற்கு இடமில்லாமல் போய்விடுகின்றது. பல பணிகளில் மக்கள் ஈடுபட்டால்தானே அவர்களது உடல் உழைப்பைப் பயன்படுத்த முடியும்; பெருக்க முடியும். இதனால் அவர்கள் உடல் நலமும், வலுவும் பெறமுடியும். இது கருவியை உபயோகிப்பது களார் குடிசைத் தொழில்கள் வளரவேண்டுமென்று முயற்சி எடுத்துக்கொண்டார். ஆனால் நம் நாட்டில் இன்று நாம் சிறிது சிறிதாகக் கருவிகளின் செல்வாக்கிற்கு அடிப்பையாகி வருகின்றோம்.

உடல் உழைப்பு இல்லாத காரணத்தினால் உடல் இயக்கம் இல்லாதவர்கள் உடற்பயிற்சிகளை மேற்கொள்ளாதல் சாலச் சிறந்ததாகும். காலை மாலை நாம் எளிதான சில உடற்பயிற்சிகளைச் செய்து வரவேண்டும். உடற்பயிற்சியின் போது தானாகவே உடல் இயக்கம் ஏற்படுகின்றது. உடல் இயக்கம் சரியாக இருந்தால் நமது இரத்த ஓட்டம் ஒழுங்காக இருக்கும். உடல் இயக்கம் சரியான இல்லாவிட்டால், இரத்த ஓட்டம் தடைப்படும். சுவாச மருமங்கள், சரல், குடல், சிறு நீரகங்கள், நரம்புகள், தசைகள் முதலியவை பெரிதும் பாதிக்கப் படுகின்றன.

இரத்த ஓட்டம் தொடர்ந்து தடைபடின் (Hypocynosis) என்னும் நோய் ஏற்படும். இதனால்தான் இளமையிலேயே முதுமை ஏற்படுகிறது. இரத்த ஓட்டம் மண்டலமும் (Circulatory system) இரத்த ஓட்டமும் சரியாக இருந்தால் நான் வேலைத்திறனும் நீண்ட ஆயுளும் ஒருவனுக்கு ஏற்படும்.

ஒரு - சிலர் இருதயம் இறங்கி விட்டதென்று கூறுவர். அது இருதயத் தளர்ச்சியினையே குறிக்கும். உடல் உழைப்பாளிகளை விட, மூளை உழைப்பாளிகளிடந்தான் இருதயத் தசைகள் இரண்டு மூன்று மடங்கு அதிகமாக உள்ளன. அத்தசைகளுக்கு நல்ல இயக்கம் வேண்டும். அதனால் நோயற்ற நீண்ட வாழ்வினை நாம் பெற முடியும். உடல் இயக்கம், மேலும் பல நன்மைகளை நமக்குச் செய்கின்றது. நினைவாற்றலை அது பெருக்குகின்றது. இரத்தத்தில் கொலோஸ்டிரல் (Cholostrol) என்னும் கொழுப்புச் சத்து படிவதை அது தடுக்கின்றது. முன்னர் கூறியபடி இரத்தக்குழாய் மண்டலங்களின் இயக்கம் பலப்படுவதற்கு அது துணை செய்கின்றது. தசைகளின் இயக்கம் முதுமை விரைவில் வராமலிருப்பதற்கு பெரிதும் உதவுகின்றது. தசை நாரங்களின் இயக்கத்தை அதிகப்படுத்துவதற்கு நாம் 'சர்வாங்க ஆசன'ப் பயிற்சியை மேற்கொள்ள வேண்டும்.

உண்மையான உடல் உழைப்பும், அவ்வுழைப்பினை உற்சாகத்துடன் செய்யக்கூடிய இயல்பும், ஒருவனை நீண்டகாலம் வாழச்செய்கின்றன என்பது பலர்க்கு உண்மையாகும். இவ்விரண்டினையும் தங்களது வாழ்க்கையில் கடைப்பிடித்த காரணத்தினால்தான் அறிஞர் பெர்னாட்ஷா, பொறி இயல் நிபுணர் விசுவசரய்யா, ஈ.வெ. ராமசாமிப்பெரியார் முதலியவர்கள் நீண்டகாலம் வாழ்ந்து மக்களுக்காகப் பல அரிய தொண்டுகளைச் செய்யமுடிந்தது.

எவரும் எளிதில் செய்யக்கூடிய தேகப்பயிற்சி பகலவன் வணக்கமாகும் (சூரிய நமஸ்காரம்). அதிகாலையில் பகலவன் முன்னின்று முறைப்படி வணங்குதலே பகலவன் வணக்கமாகும். அதாவது இளஞ்சூரியன் எதிர்நின்று அவனை வணங்கவேண்டும். அதுகால் சூரிய ஒளி நமது கண்களிலும் உடலிலும் நன்கு படுகின்றது. அதனால் கண்ணும் உடலும் வலுவடைகின்றன. அத்துடன் ஆயுளும் நீடிக்கும்.

Dr. கே. பி. ஐயர் என்ற இயற்கை வைத்தியர் பகலவன்
 னாபெரும் சக்தியின் கருவூலமென்று குறிப்பிட்டுள்ளார்
 (The Sun is a great store-house of energy). சூரிய ஒளிக்
 குளிப்பால் (Sunbath) பல நோய்கள் நம்மை அணுகுவ
 தில்லை. நமது உடல் கட்டுக்கோப்பு உறுதிப்படுகின்றது. கண்
 நோய்கள் நீங்குகின்றன. நோயால் பாதிக்கப்பட்டுள்ள உடற்
 கூறுகளில் சூரிய வெப்பம் படுமாயின் அந்நோய் மிகுதா.
 ஒருசிலர் உச்சிவேளையில் ஆடையின்றி, தலையில்மட்டும் (1) (2)
 துண்டைக் கட்டிக்கொண்டு சூரியஒளியில் நிற்பதுண்டு.
 அதனால் இரத்த ஓட்டம் அதிகமாகி, ஒவ்வொரு உறுப்பிலே
 யும் நல்ல இரத்தம் அடைகின்றது. அதன் காரணமாக
 எல்லா உறுப்புகளும் சுறுசுறுப்பாக இயங்கி நம்மை
 பணிகளைச் செம்மையாகச் செய்கின்றன. கருங்கக்கூடிய
 பகலவன் வணக்கம் உடல் நலத்தைக் கொடுப்பதோடு
 உள்ளத்திற்கும் உற்சாகத்தை அளித்து, நீண்டகாலம் நம்மை
 வாழவைக்கின்றது. எனவே அனைவரும் காலைில் குளித்ததும்
 தவருது இப்பயிற்சியினை செய்யவேண்டும். இப்பயிற்சி கிரமம்
 ஏதுமின்றி எளிதாகச் செய்யக்கூடியதாகும். இதற்கு உடல்
 ப்ணம் தேவையில்லை. கருவிகள் வேண்டுவதில்லை. ஒருசில
 நிமிடங்களே நாம் செலவழிக்க வேண்டியதிருக்கும்.

மூச்சுப் பயிற்சி (பிராணாயாமம்)

மூச்சுப்பயிற்சியும் நாம் நெடுங்காலம் உடல் நலத்தை (1)
 வாழ்வதற்கு உதவமுடியும். இதனை நாம் நாளும் செய்து
 வந்தால், கரியமிலவாயு நீக்கப்பட்டு, இரத்தம் சுத்தம்
 செய்யப்பட்டு, நரம்புத்தளர்ச்சி ஏற்படாமலிருக்கும். அதனுடன்
 சுத்த இரத்தம் ஒவ்வொரு உறுப்பையும் சென்று அடைவ
 தால் நமது உறுப்புகள் அனைத்தும் சரிவர இயங்குகின்றன.
 இப்பயிற்சி இரத்தக் குழாய்களுக்கு வலுவூட்டி அவற்றை
 நன்கு இயங்கச் செய்கின்றது. மூச்சுப் பயிற்சியின்போது
 நமது உடல் நன்கு நிமிரக்கூடிய வாய்ப்பினைப் பெறுவதால்,
 நமது உடலிலோ அல்லது எலும்பு முட்டுக்களிலோ ஏற்படு

கின்ற வலி நீங்கப்பெற்று இரத்தக்கட்டிகள் வராமலிருக்கின்றன.

மேற்கூறியவற்றை நாம் ஒழுங்காகச் செய்து வந்தாலும் ஒருசில வேளைகளில் நமக்கு மலபந்தம், நீரழிவு, இரத்தக் கொதிப்பு முதலிய நோய்கள் ஏற்படலாம். இவைகளை நீக்க நாம் வீரதத்தை அதாவது உபவாசத்தை மேற்கொள்வது நலம். உபவாசத்தினை வாரம் ஒருநாள் மேற்கொள்ளலாம். இயலாதவர்கள் நாளும் ஒருவேளை உணவை நீக்கலாம். முழுவிரத்தின்போது, ஒருசிலர் பால், பழம் சாப்பிடுவதுண்டு. ஆனால் அவற்றை ஒரு பொழுது மட்டுமே அளவுடன் சாப்பிடுவதுதான் பொருத்தமானதாகும். இதில் தவறென்றுமில்லை. எனினும் அவற்றிற்குப் பதிலாக இளநீர், உப்புடன் கலந்த எலுமிச்சம்பழச்சாறு ஆகியவற்றை அருந்துதல் நல்ல பயனைக் கொடுக்கும். வீரதத்தின் போது நமது உடலில் ஏற்படும் மிகுதியான வெப்பத்தை நீக்கி நமது உடலுக்கு தண்மையையும் நலத்தையும் அவை தருகின்றன. சிலர் வீரதமென்று கூறிக்கொண்டு பச்சரிசி சோற்றினையும், உப்புமா, தோசை ஆகியவற்றை வழக்கம் போல் சாப்பிடுவர். இதனால் பயன் ஒன்றுமில்லை. இது விரதமுமன்று. நீரழிவு அத்துடன் இரத்தக் கொதிப்பு ஆகியவற்றால் சிரமப்படுகின்ற ஒரு சிலர், எந்த மருந்தாலும் குணப்படாமல், கோளிலுக்குச் சென்று சில நாட்கள் உபவாசமிருந்து நல்ல பயனைப் பெற்றுள்ளனர். கோளிலில் இருக்கின்ற தெய்வீக சூழ்நிலை அவர்களுக்கு மனநிறைவையும் அமைதியையும் தருவதால், அதுவே அவர்களுக்கு ஒரு சிறந்த அமிழ்தமாகவும் (Tonic) அமையும்.

பலர் முருகப் பெருமான் எழுந்தருளியுள்ள திருச்செந்திலம்பதியாகிய திருச்செந்தூருக்கு சென்று பல நாட்கள் அங்கு தங்கி, காலையில் கடலில் நீராடி அத்துடன் பகலவளையும் முறையாக வணங்கி உபவாசத்தினை மேற்கொண்டு நீரழிவு, இரத்தக் கொதிப்பு ஆகிய நோய்களினின்றும் நீங்கப் பெற்றுள்ளனர். இது நான் அனுபவத்தில் கண்ட உண்மை.

மையாகும். இது கருதியே கந்தர் சஷ்டி விழாவின்போது இலட்சக்கணக்கான மக்கள் அங்கு சென்று கந்தர் சஷ்டி விரதத்தினை ஆறு நாட்களாக மேற்கொள்கின்றனர். அவர்கள் திரும்புங்கால் புத்தொளியும், உணர்வும், உபலாபம் இவற்றிற்கெல்லாம் மேலாக இறை உணர்வும் எய்துகின்றனர்.

விரதத்தினுடைய சிறப்பினை உணர்ந்த காரணத்தினால்தான் பண்டு தொட்டு பலசமயத்தினர் அதனை மேற்கொள்வாராயினர். இந்து சமயத்தினர் அபவாசை, பெண்பணமி, சிவராத்திரி, வைகுண்ட ஏகாதசி, சஷ்டி கார்த்திகை முதலிய நாட்களில் விரதம் இருக்கின்றனர். இஸ்லாமிய சமயத்தினர் முகரம் பண்டிகையின் போதும், கிறித்தவர்கள் லெண்ட் (lent), நல்ல வெள்ளி (Good Friday), காம்பல் புதன்கிழமை ஆகியவற்றின் போதும் விரதமிருந்த வராகிருடர்கள்.

உபவாசத்தின் பயனை நன்கு அறிந்த காரணத்தினால்தான் மருத்துவர்கள் இன்று ஒரு சில நோய்களுக்கு பத்திய உணவை வற்புறுத்துகின்றார்கள். நீரழிவுக்காரர்கள் இனிப்பை நீக்கவேண்டும். உடலில் நீர்ச்சத்து மிகுதியாக உள்ளவர்கள் உப்பைக் குறைக்க வேண்டும். மூலநோயினையவர்கள் கேப்பை உணவினை நீக்கவேண்டும்.

உணவினை அளவுக்கு மீறி சாப்பிட்டு உபலாபத்தலால், ஒருவனுக்கு ஆயுள் குறையும் என்று மேற்கு ஜெர்மனி நாட்டு உணவு ஆராய்ச்சி நிலையம் உறுதிப்படுத்தியுள்ளது. அத்துடன் அவனுக்கு நீரழிவு, இரத்த அழுத்தம், இரத்த உறைவு, இருதய நோய் முதலியவை ஏற்படுவதுண்டு. அவர்களின் நுண்ணிய இரத்த நாளங்கள் (capillaries) பழுது படலாம். தேயிலைச்சாற்றை அருந்துவது இத்தகைய நோய்கள் ஓரளவு குறைவதற்கு வழிகோலும் என்று மேலை நாட்டு விஞ்ஞானிகள் கூறுகின்றனர். உருகிய நாட்டு மருத்துவர்கள் தேயிலைப் பானம் இளம்பிள்ளைவாதம்,

பக்கவாதம், கவாச உருப்புகளின் நோய்கள் ஆகியவற்றினை
உள்ளவு குணப்படுத்துமென்று சொல்கின்றனர்.

முயல்களுக்கு தேயிலைச் சாற்றினைக் கொடுத்து ஆய்வு
நடந்து அம்மிக்க நாட்டு கலிபோர்னியா பல்கலைக்கழகம்
யானது, இரத்தக்குழாய் இறுக்கம் (Low Blood Pressure)
ஆகியவற்றை தேயிலை அருந்துவதின் மூலம் குணப்படுத்த
முடியும் என்று உலகிற்கு உணர்த்தியுள்ளனர். கொழுப்பு
இரத்த நாளங்களை இறுகச் செய்யும். எனவேதான் கொழுப்புச்
சத்து நிறைந்த உணவினை சாப்பிடுகின்றவர்கள் இறுதியில்
தேயிலைப் பானத்தைப் பருகுகின்றனர். எனினும் கொழுப்புச்
சத்து நிறைந்த உணவினை நாம் நீக்குவது நன்மை
பயக்கும். ஏனென்றால் கொழுப்புச் சத்து உணவினால் ஒரு
சிலருக்கு மாரடைப்பு ஏற்படலாம். மாரடைப்பு ஒரு கொடிய
நோயாகும். அந்நோய் ஏற்படுகின்ற பொழுது, இரத்தம்
நரம்புகளில் செல்வது தடைப்படும். இருதயத்திற்கு இரத்தம்
சரிவரச் செல்லாது. அதன் காரணமாக இருதயத் துடிப்பு
நின்று விடும்.

மாரடைப்பு நோய் குறித்து டாக்டர் கிளைவ் மேக்
என்பவர் ஆய்வொன்று நடத்தினார். அவர் ஒரு சில எலி
களுக்கு நிறைய கொழுப்பும் இனிப்பும் கலந்த ஆகாரத்தைக்
கொடுத்தார். வேறு சில எலிகளுக்கு அளவோடு ஆகாரத்
தைக் கொடுத்தார். அளவோடு உணவினைச் சாப்பிட்ட
எலிகள் 1400 நாட்கள் வாழ்ந்தன. ஆனால் அளவில்லாமல்
கொழுப்பு இனிப்பு ஆகியவை கலந்த உணவினைச் சாப்பிட்ட
எலிகளோ 800 நாட்களே வாழ்ந்தன. எனவே நாம் அனை
வரும் அளவோடு எதனையும் உண்ண வேண்டும். அவ்வாறு
செய்தால் உடல் நலம் பெருகும். பல்லாண்டு வாழலாம்.

6. ஒரு சில கை மருந்துகள்

எனது தந்தையார் தமிழ்ச் சான்றோர். இ. மு. அருண்
லம் பிள்ளை அவர்கள் நல்லாசிரியராக விளங்கியதோடு,
தமிழ் மருத்துவராகவும் விளங்கினார்கள். சங்கரநம்பிநார் கோயில்
இல் அவர்கள் தமிழாசிரியராகப் பணியாற்றிய பொழுது
தமிழ் மருத்துவத் துறையில் தன்னிகரில்லாமல் விளங்கிய
திரு வெள்ளைக்கண்ணுப் பிள்ளை அவர்களிடம் முறையாக தமிழ்
மருத்துவத்தைப் பயின்றார்கள். பின்னர் அவர்கள் தலைநகர
தமிழ் மருந்துகளை மாத்திரம் செய்து அவற்றை இலவசமாக
மக்களுக்கு வழங்கி வந்தார்கள். அவர்களுக்கு அத்தூறையில்
பயரும் புகழும் பெற்றுத்தந்த மருந்து "தமிழ்நாதி திரா
கம்" ஆகும். அது காலரா நோய்க்குக் கைகண்ட மருந்
தாகும். அவர்கள் தென்காசியில் தமிழாசிரியராகப் பணியாற்
றிய பொழுது அம்மருந்தின் உதவியால் பல நூற்றுக்கணக்க
மான உயிர்களைக் காப்பாற்ற முடிந்தது. அதன் காரணமாக
அவர்களை தமிழ் பண்டிட் என்று அழைத்து வந்த மக்கள்
காலரா வைத்தியரென்று அழைக்கலாயினர். அத்திட்டன்
தென்காசிக்கு அருகிலிருக்கும் ஆய்க்குடி என்றும் கிராமத்
தில் வாழ்ந்தவரும், ஆய்க்குடி வைத்தியர் என்று மக்களால்
அன்புடன் அழைக்கப்பட்டவருமாகிய, திரு கேசவப் பிள்ளை
சம்பவர் தந்தையாரின் உற்ற நண்பராக இருந்ததோடு,
அரும் நலிந்து உயிருக்காகப் பேராடிக் கொண்டிருந்த
வனக்கு, அவர்களது மருத்துவத் திறமையினால் உற்றுழி
ருந்து உயிர்கொடுத்து உதவினார்கள். அவர்களின் துணை
வால் எனது தந்தையார் அவர்கள் மாந்த எண்ணெய் போன்ற
மருத்துவகருக்குரிய சிறந்த மருந்துகளைப்பற்றி நன்கு
அறிந்து கொண்டார்கள். அம்மருந்துகளையும் அவர்கள்
செய்து வேண்டியவர்களுக்கு வழங்கி வந்தார்கள். எனக்கு

இளமைமயிலிருந்தே தமிழ் மருந்துகள் பற்றி, அவற்றின் சிறப்புகள் பற்றி, செய் முறைகள் பற்றி தந்தையார் அவர்கள் சொல்லுவாண்டு. மேலும் மருந்துகளைச் செய்கின்ற பொழுது நான் அருகிருந்து பல தடவை உதவியிருக்கிறேன். எனவே நாளடைவில் நான் அத்துறை பற்றி மேலும் அறிய ஆவலுற்றேன். தந்தையார் அவர்களிடம் அம்மருந்துகள் பற்றி அடிக்கடி விவாதித்து பல அரிய செய்திகளை அறிந்து கொண்டேன். அவர்கள் இயற்கை எய்திய பொழுது அவர்கள் எழுதி வைத்திருந்த குறிப்புக்களை கவனமாக எடுத்து வைத்தேன். அக்குறிப்புக்களில் கைகண்ட கைமருந்துகள் என்னும் தலைப்பில் பல செய்திகள் காணப்பட்டன. அச்செய்திகளில் ஒரு சிலவற்றையே இங்கு தந்துள்ளேன்.

இன்று எடுத்ததற்கெல்லாம் நாம் மருத்துவரை நோக்கி ஒடுகின்றோம். வட்ட வடிவமான மாத்திரைகளையும் வண்ண மருந்துகளையும் மருத்துவரிடம் வாங்கிச் சாப்பிடுகின்றோம். அத்துடன் ஊசி மருந்துகளையும் மருத்துவர் கூறிய வாறு பயன் படுத்துகின்றோம். பணமும் ஏராளமாக தாராளமாகச் செலவழிக்கின்றோம். இதனை நாகரீகமாகவும் நினைக்கின்றோம்.

தமிழ் மருந்துகளின் அருமை பெருமைகளை நாம் இன்னும் உணராமலிருப்பது வருந்துதற்குரியதாகும். ஒரு சிலர் உணர்ந்திருந்தாலும், மருந்துகளைத் தயாரிப்பதிலிருக்கும் தொல்லையின் காரணமாகவும், சோம்பேறித்தனத்தினாலும் அவற்றைப் பயன்படுத்துவதில்லை. தமிழ் மருந்துகள் அனைவர்க்கும் எளிதில் கிடைக்கக் கூடிய மருந்துகளாகும். நமது தாய் மண்ணில் கிடைப்பானவாகும். அவற்றின் அருமை பெருமைகளை உணர்ந்த அயல் நாட்டவர் அவற்றை தங்களுடைய நாடுகளுக்குச் சேகரித்துச் சென்று ஊசி மருந்துகளாகவும் பிற மருந்துகளாகவும் மாற்றிக் கண்ணையும் கருத்தையும் கவரத்தக்க நிலையிலே பெயரிட்டு

நப்பிகளிலும் டப்பிகளிலும் அடைத்தா உலகெங்கும் அனுப்பி பெரும் பொருள் சம்பாதிக்கின்றனர். மிகவும் வேதனை தரக்கூடியது அவற்றை நாமும் வாங்கிப் பயன்படுத்துவதாகும். நம்முடைய மண்ணிலே கிடைக்கக்கூடிய அரிய மூலிகைகளையும் வேர்களையும் சேகரித்து, அயல் நாம் பற்கு அனுப்புவதின் மூலம் பெரும் பொருள் சம்பாதிப்பவர்களுக்கும் நெல்லைமாவட்டத்தைச் சேர்ந்த தூத்துக்குடியிலிருந்து வருகிறார்கள். நமது மண்ணில் கிடைக்கின்ற சரப்பளாந்தி வேரின் துணைகொண்டு ரத்த அழுத்தத்திற்குரிய மருந்து தயாரிக்கப்படுகின்றது. சென்னை என்ற அழியியிலேயே துணைகொண்டு சென்னையிலுள்ள மலரிளக்கி மாத்திரை செய்யப்படுகின்றது. நித்திய கல்யாணிச் செடி வேரிலிருந்து புற்று நோய்க்குரிய மருந்து தயாரிக்கப்படுகின்றது. இவ்வாறு ரத்தணையோ மருந்துகள் செய்யப்படுகின்றன. எனவே தமிழ் மக்களாகிய நாம் இனியாவது நம்முடைய தமிழ் மருந்துகள், தமிழ் மருத்துவமுறை ஆசியவற்றின் சிறப்புகளைக் கிதிர்ந்து கொள்வதோடு அவற்றிற்கு ஆக்கமும் ஊக்கமும் அளிக்க வேண்டும். இங்கு மற்றொரு கருத்தினையும் நான் குறிப்பிடுவிரும்புகிறேன். தமிழ் மருத்துவர்கள் பொதுவாக தமிழ் மருத்துவ முறையினை மறைபொருளாகவே காத்தவருவர். பிறருக்கு வெளிப்படையாக எடுத்துச் சொல்ல மாட்டார்கள். எனவே பொதுமக்கள் அனைவரும் தமிழ் மருத்துவ முறையில் நம்பிக்கை வைக்கக்கூடிய நிலையில் தமிழ் மருத்துவர்கள் விளம்பரம் செய்தல் வேண்டும். நமது அரசும் தமிழ் மருத்துவ முறை வளர்ச்சிக்கு எல்லா முயற்சிகளையும் மேற்கொள்ள வேண்டும்.

இப்பகுதியில் மருந்துப் பொருட்கள் அகர வரிசைப்படுத்தித் தரப்பட்டுள்ளன. அப்பொருட்களின் சிறப்பும் பயனும் அவற்றின் கீழே தரப்பட்டுள்ளன. அத்தூடன் அம்மருந்துப் பொருட்கள் குணப்படுத்தும், வியாதிகளைப் போக்கும் ஏனைய மருந்துப்பொருட்களும் ஆங்காங்கே சுட்டிக்காட்டப்பட்டுள்ளன.

எவ்வாறு நம்பிப் புகுந்து என்றால் பத்தியம் காக்கவேண்டுமே என்று
பலர் கவலைப்படுவர். அது முற்றிலும் உண்மையன்று. ஒரு
கால கையாடல் நோய்களுக்கு, அரிய மருந்துகளைச் சாப்பிடு
பின்ற நோய்தில் மட்டுமே பத்தியம் காக்க வேண்டியது
அவ்வாறாகின்றது.

அதிமதுரம் ஓர் அற்புத மருந்து

(அ) அதிமதுரம் அனைவரும் அறிந்த ஒன்றாகும். அது
அடைய பெயரே அதன் இயல்பை நமக்கு நன்கு எடுத்துக்
காட்டும். வாழில் அதனைப் போட்டவுடன் வாயெல்லாம் உட
லெல்லாம் இனிக்கும். இதனை ஒரு சிலர் சிறு துண்டுகளாக்கி
வாழில் போட்டுக் கொண்டு சாற்றினை மெதுவாக விழுந்த
வார்கள். அவ்வாறு செய்தால் அது அவர்களை சாதாரண
இருமல் தொல்லைமீலினின்று காக்கும்.

(ஆ) ஒரு சிலர் தேக அனலின் காரணமாக அவதிப்
படலாம். அவர்கள் கால்பலம் அதிமதுரத் துண்டை வாங்கி
வந்து அதனை வெந்நீரில் அரைத்துச் சாப்பிட்டால் தேக
அனல் எங்கோ மறைந்து உடல் முழுவதும் குளுமையாக
இருக்கும். காலை, மாலை சாப்பிடுவது நல்லது.

(இ) சிலருக்கு குட்டின் காரணமாக இருமல்
தொடர்ந்து வந்து தொல்லை தரலாம். அவர்கள் அதிமதுரத்
தோடு கடுக்காய், மிளகு ஆகிய இரண்டினையும் சேர்த்து,
அவற்றை இளஞ்சூட்டில் வறுத்தெடுத்து சூரணமாக்கி அதில்
ஒரு சிட்டிகை எடுத்து தேனில் குழைத்து காலை, மாலை,
இரு பொழுது குறைந்தது மூன்று நாட்கள் சாப்பிட்டு வந்
தால் இருமல் இருந்த இடம் தெரியாமல் போய் விடும்.

(ஈ) கருவுற்றிருக்கும் சில பெண்கள் இரத்தப் போக்
கால் சிரமப் படலாம். அதற்கு அரைப்பலம் அதிமதுரத்
தோடு, அரைப்பலம் சீரகத்தைச் சேர்த்து இடித்துத் தூளாக்கி
அத்தூளில் முக்கால் பகுதியை கால்படி தண்ணீரில் போட்டு
கொதிக்க வைத்து, அதனை அரைக்கால் படியாக வற்ற

வதிலு ஒரு வேளை மூன்று நாட்கள் குடித்தால் நல்ல யனும்.

(உ) கொடிய நோய்களுள் ஒன்றான மஞ்சள்காமாலைக் கும் அதிமதுரத்தை மருந்தாகப் பயன்படுத்தலாம். அதிமதுரம், சங்கம் வேர்பட்டை ஆகிய இரண்டினையும் சம அளவு கடுத்து, கல்வத்தில் வைத்து எலுமிச்சம்பழச்சாறு விட்டு நன்றாக அரைக்க வேண்டும். இதனை மூன்று நாட்களுக்கு வேண்டும் மீண்டும் செய்ய வேண்டும். அதன் பின்னர் அம் மருந்தினை தேத்தான் கொட்டை அளவு மாந்திரைகளைக் கொட்டி நன்றாக உலர்த்த வேண்டும். மஞ்சள் காமாலை நோயால் துன்பப்படுகின்றவர்களுக்கு இம்மாந்திரையினை காலை, மாலை தாய்ப் பாலிலாவது அல்லது பசும் பாலிலாவது உறைத்துக் கொடுக்க வேண்டும் மூன்று நாட்கள் கொடுத்து வந்தால் நோய் அறவே நீங்கும். இதற்குப் பத்தியம் உண்டி, புனையிலை, கரப்பான் பதார்த்தங்கள் ஆகியவற்றைக் கொடுக்கவேண்டும்.

(ஊ) சில குழந்தைகள் தாயின் வயிற்றில் உயிர் கொடுக்க நேரிடலாம். அது நமக்கு திட்டவாதிடாகத் தெரியும் என்றால், ஒரு பலம் அதிமதுரத்தை அதை அளவு தேவதாரத்தைச் சேர்த்து, இடித்துத் தாளாக்கி, அதனை வெந்நீர் விட்டு நன்கு அரைத்து தாய்க்குக் கொடுக்க வேண்டும். இறந்த குழந்தை வயிற்றை விட்டு வெளியேறும். இம்மருந்தை இருவேளை கொடுக்க வேண்டும்.

2. அனாதைச் செடி ஓர் அபூர்வ மருந்து

அ) இச்செடி வயல் வெளிகளில் காணப்படும் இது அனாதையாக இருந்தாலும் அபூர்வமான மருந்தாகும். இச்செடியின் இலையினை தேங்காய் எண்ணெயில் போட்டு இளஞ் சூட்டில் காய்ச்சி எடுத்து, அதனைக் கரப்பான் நீரால் வற்த்துள்ள புண், சிரங்கு, சொறி, பொடிப்பு ஆகியவற்றிற்கு ஒருவாரம் தொடர்ந்து காலை மாலை போட்டுவந்தால் அவை பட்டு உதிர்ந்து விடும். அவ்வாறு போடுவதற்கு மூன்று

கரப்பான் நீரால் பாதிக்கப்பட்ட இடங்களை சீயக்காய் தேய்த்து வெந்நீரால் கழுவுதல் நல்ல பயனைத் தரும். சில நாட்களில் வெள்ளைத் தழும்பும் மாறி விடும்.

ஆ) சில குழந்தைகளுக்குக் கருவிலேயே கரப்பான் நீர் ஏற்படலாம். அதற்கு அனாதைச் செடி இலையோடு தும்பை இலையினையும் சேர்த்துக் காய்ச்சிப் போட வேண்டும். தும்பை இலைக்கு நச்சுக் கிருமிகளையும் நஞ்சினையும் அடியோடு அகற்றும் ஆற்றல் உண்டு. இது கருதியே பாம்பு பிடாரன் பாம்பு பிடிக்கச் செல்லுங்கால் இச்செடியினைப் பிடுங்கி மடியில் வைத்துச் செல்வதுண்டு. அரவம் அவனைத் தீண்டினால் அது போழ்து அவன் தும்பை இலையினை நன்றாக மென்று விழுங்கி விடுவான். அதன் காரணமாக அரவம் தீண்டியதனால் அவன் உடலில் ஏறிய விடம் அழியும். அவனுக்கு தீங்கு ஏதும் ஏற்படாது.

அனாதைச் செடியை சில கிராமங்களில் விளைப்பூண்டு அல்லது நாய்க்கடுகுச் செடி என்றும் அழைப்பதுண்டு. மழைக் காலங்களில் இந்தச் செடி செழிப்பாகவும் ஏராளமாகவும் கிடைக்கும். கொளிஞ்சி போன்ற தழை உரச் செடிகள் மழைக் கால ஆரம்பத்தில் தாராளமாகக் கிடைக்காத காரணத்தால் அதனை வயலுக்கு எடுக்கம் செடியுடன் சேர்த்து நாற்றங் காவில் போட்டு மிதித்து உரமாக உபயோகிப்பது உண்டு. இந்தச் செடி எளிதில் மண்ணுடன் நன்கு சேர்ந்து விடும்.

இ) கரப்பான் வியாதிக்கு மற்றொரு மருந்தும் உண்டு. மூன்று நாட்களுக்கு, அப்பை கோவைக் கிழங்கினை, கொட்டைப்பாக்கு அளவிற்கு எடுத்து பசும்பாலில் அரைத்துச் சாப்பிட்டு வந்தால், கரப்பான், மூலக்குத்து, கடிவிடம் முதலியவை நீங்கும். இதற்குப் பத்தியம் உண்டு. கரப்பான் பதார்த்தங்களையும் புளி, புகையிலை ஆகியவற்றையும் அறவே நீக்க வேண்டும்.

ஈ) கரப்பான் நோயுடைவர்கள் மூன்று நாட்களுக்கு தூயில் தலைக்கு ஆமணக்கு இலையினை வைத்துத் தூங்கினால்,

சரப்பான் நீரை ஆமணக்கு இலை மறிஞ்சி ளிடும் எனவே
சரப்பான் நீரை அகற்றுவதற்கு ஆமணக்கு இலையையும்
பயன்படுத்தலாம்.

ஆறுமுகச் சூரணம்

சீரகம், கருஞ்சீரகம், பெருஞ்சீரகம், சதாபம்பை, சன்ன
வங்கப்பட்டை, அதிமதுரம் ஆகிய ஆறு பொருட்களையும்
கைக்கு கால் பலம் எடுத்து அவற்றோடு ஒன்றாய்ப்பலம்
காத்தமல்லி விதை, மூன்று பலம் சீஞ்சுகற்கண் (1) ஆகிய
இரண்டினையும் சேர்த்து நன்றாக இடித்துத் தாளாக்கி வஸ
திரகாயம் செய்து வைத்துக் கொள்ள வேண்டும். ஆறுமுக
சூரணத்தை காலை மாலை கால் ரூபாய் எடை அவுவு சாய்ப்பி (1)
வந்தால் பித்தம், ருசியின்மை, பித்தவாயு, உணவில்
வெறுப்பு, குடற்பிரட்டு, வாந்தி, கிறுகிறப்பு, தேக்ககாந்தல்
வாய்க் கோணல், நாவரட்சி, கண்ணொசிவு முதலியவை
நீங்கும். சூரணத்தைச் சாப்பிட்ட பின்னர் வெற்றிச் சாய்ப்பி
யது நவ்லது.

4. ஆற்று நண்டும், ஆமைமயும்

(அ) ஆமை. நண்டு ஆகியவற்றையும் மருந்துப்
பொருட்களாக நாம் பயன்படுத்தி வருகின்றோம். அவற்றுக்கு
கவனக்குறைவால் காலில் முள் தைப்பது உண்டு. அதன்
காரணமாக அவர்கள் வேதனைப் படுவதோடு இரவில் தூக்க
மில்லாமல் தொல்லைப் படுவார்கள். இதற்கு கை கண்ட
மருந்து ஆற்றோரத்தில் வாழும் நண்டு ஆமை. ஆற்று நண்டு
ஒன்றினைப் பிடித்து வந்து, இடித்து, அப்படி போ அதனை முள்
தைத்த இடத்தில் வைத்து ஒரு துணியால் கட்டிவிட வேண்
டும். மறுநாள் துணியை அவிழ்த்து அந்நன்மை அகற்று
கின்ற பொழுது காலின் உள்ளே இருந்த முள்ளும் வெளி
வந்திருப்பதை நாம் காணலாம். நீரழிவு உடையவர்கள்
இது பற்றி கவனமாக இருக்கவேண்டும். முள்ளை உடனே
அகற்றுது போனால் உள் புண் ஏற்பட்டு சீழ் வைத்து,

உள்ளே புரையோடி, கால் அல்லது பாதத்தை அல்லது விரலை எடுக்க வேண்டிய நிலை ஏற்படும். ஆற்று நண்டினால் புள்ளை அகற்ற முடியாது போயின் அவர்கள் உடனடியாக மருந்துகளைச் சென்று பார்க்க வேண்டும்.

(அ) ஆற்று நண்டு, குதிகால், ஆசன வெடிப்புகளுக்கு அந்த மருந்தாகவும் பயன்படும். ஆற்று நண்டினை எடுத்து வந்து இடித்து, பின் நன்றாகத் தட்டி உலர்த்தி தண்ணிலில் கட்ட வேண்டும். அடுத்து அதன் சுட்ட சாம்பலை எடுத்து தேனில் குழைத்து முன்று நான்கு வேளைகள் வெடிப்புகளில் போட வேண்டும். பூரண குணம் ஏற்படும்.

(ஆ) ஆற்று நண்டைப் போல் ஆமையும் சிறந்த மருந்தாகப் பயன்படுகிறது. ஒரு சிலருக்கு ஆசனக்கடுப்பு இருக்கும். சில வேளைகளில் பொறுக்க முடியாத அளவிற்குக் கூட அது இருக்கலாம். அது போழ்து ஆமை ஓட்டை இடித்துத் தாளாக்கி அதனை நெருப்பில் இட்டு அதன் புகையை ஆசனத்தில் படும்படி செய்யவேண்டும். அதாவது ஆசனக்கடுப்பிற்கு ஆமை ஓட்டுப் புகை சிறந்த மருந்தாகும். உரலில் நெருப்பைப் போட்டு அதன் மீது ஆமை ஓட்டுத் தூளினைத் தூவி புகை வருங்கால் உரலின் மீது நாம் அமர்ந்து கொண்டால் மிகவும் வசதியாக இருக்கும்.

(ஈ) ஒரு சிலர் வயிற்றனைச்சல், மூலநோய் ஆகியவற்றிற்கு கடல் ஆமை இரத்தத்தினை மருந்தாகச் சாப்பிடுவதுண்டு என்பது இங்கு குறிப்பிடத்தக்கதாகும். கடற்கரைப் பகுதிகளில் வாழும் மக்கள் இதைப்பற்றி நன்கு அறிவர். ஆமை இரத்தத்தை எடுத்தவுடன் பயன்படுத்த வேண்டும்.

5. ஈருள்ளியும் ஒரு மருந்துப் பொருளை

இதனை நாம் சாம்பார் வெங்காயம் என்று கூறுகிறோம். ஈருள்ளியும், முருங்கைக்காயும் போட்டு வைத்த சாம்பார் மணமாகவும் சுவையாகவும் இருக்கும். சாம்பாருக்கு

பணத்தையும் சுவையையும் கொடுக்கின்ற ஈருள்ளி சிறந்த மருந்துப் பொருளாகவும் பயன்படும்.

அ) சிறு குழந்தைகள் அடிக்கடி தொண்டைச் சதை வளர்ச்சியால் தொல்லைப்படுவது உண்டு. அது போழ்து ருள்ளியினை இடித்து அதன் சாற்றினை தொண்டையின் வளிப்புறத்தில் தடவுவதோடு, அச்சாற்றினை தேறூடன் கலந்து உள்ளே கொடுப்பதும் உண்டு. உடனடியாக நலம் ஏற்படும். பொதுவாக குழந்தைகளுக்கு ஒரு வேளைக்கு இரண்டு பெரிய தேக்கரண்டி அளவு சாறும், அதில் பாதி அளவு தேனும் சேர்த்துக் கொடுப்பது உண்டு.

ஆ) மூல நோய்க்கும் ஈருள்ளி சிறந்த மருந்தாகப் பயன்படுகிறது. ஈருள்ளியினை நல்லெண்ணெயில் வதக்கி உள்ளே சாப்பிட்டு வருவதோடு, ஈருள்ளியினை விளக்கெண்ணெயில் வதக்கி பொறுக்கும் அளவு சூட்டோடு மூலத்திற்கு ஒத்தடம் கொடுக்கவும் செய்யலாம். ஈருள்ளியினைப் பொடியாக அரித்து எடுத்து சுத்தமான நல்லெண்ணெயில் பெய்ந்து மாக வதக்கி எடுத்துக் கொள்ள வேண்டும். நன்கு குழம்பவை சாதத்தோடு அதனைக் கலந்து குறைந்தது மூன்று வருண்டைகள் ஏனையவற்றைச் சாப்பிடுவதற்கு முன்னர் சாப்பிடுவேண்டும். சூடாகச் சாப்பிடுவது மிகவும் நல்லது. விளக்கெண்ணெயில் வதக்கிய ஈருள்ளியினை இளந்துணியில் வைத்துக் கட்டி ஒத்தடம் கொடுக்க வேண்டும்.

இ) ஈருள்ளியுடன் குழிதாமரை இலையினையும் சேர்த்து விளக்கெண்ணெயில் வதக்கி ஒத்தடம் கொடுப்பதும் உண்டு. இது மிகச் சிறந்த பயனைத் தரும். கிராமங்களில் ஒரு சிலர் மூலத்திற்கு மொந்தன் பழம் அல்லது பெயன் பழத்தின் தோலை எடுத்து இரவில் படுக்கின்ற பொழுது ஆசனவாயில் வைத்துக் கட்டிப்படுப்பர். இது மூலத்திரூய் ஏற்படும் வலியினையும், கடுப்பினையும் நீக்கும். அத்தூடன் அவர்கள் வெண்ணெயினை இருபொழுது தனியாகச் சாப்பிடுவர். இதுவும் நல்ல பயனை அளிக்கும்.

ஈ) மண்ணை யிடிக்கும், குத்தலுக்கும் பெண்கள் ஈருளியினை நன்றாக அரைத்து நெற்றியில் பற்றுகப் போடுவது நாம் அறிந்ததே. காலில் முள் தைத்தாலோ அன்றி வேறு காரணத்தினாலோ வீக்கம் ஏற்படின், அவர்கள் ஈருள்வியுடன் ஒரு நினைவு மஞ்சள், ஒரு மிளகாய் வத்தல் ஆகியவற்றை அரைத்து அரைத்து அதனை இளந்துணி ஒன்றில் கட்டி அதனை சூடான நல்லெண்ணெயில் கீதாய்த்து எடுத்தி அதைக் கொடுப்பார். இறுதியில் இளஞ்சூட்டாடு அதனை எடுத்து பாதிக்கப்பட்ட பகுதியில் வைத்துக் கட்டிவிடுவார்.

௮. கண்டங்கத்திரி கப்பலில் செல்கிறது

இச்செடியினை நாம் எல்லா இடங்களிலும் பார்க்கலாம். அத்துடன் அது அடிக்கடி நம்மால் பயன்படுத்தப்படுகிறது. இச்செடி சிறிய முட்களுடன் கூடிய இலைகளையும் கத்திரிக்காய் போன்ற சிறிய காய்களையும் கொண்டிருக்கும். இதனது பூ கத்திரிப் பூவைப் போன்றே இருக்கும் (நிறம் மஞ்சள்). காய் பழுத்தால் கனியை எடுத்து மக்கள் சாப்பிடுவது உண்டு. இச்செடி பெருமளவு இலங்கை போன்ற வெளிநாடுகளுக்கு ஏற்றுமதியாகின்றது என்பது இங்கு குறிப்பிடத்தக்கதாகும்.

இதன் பயன் வருமாறு :

(அ) கண்டங்கத்திரி குடிநீர், சூரம், சுவாசகாசம் இருமல், மார்புவலி, வாதவலி ஆகியவற்றைக் குணப்படுத்தும்.

(ஆ) மேற்படி குடிநீருடன் திப்பிலி, தேன் ஆகிய இரண்டினையும் சேர்த்துக் கொடுத்தால் நீரேற்றல் நீங்கும்.

(இ) மேற்படி குடிநீருடன் கல்லுப்பு, பெருங்காய் ஆகிய இரண்டினையும் சேர்த்துக் கொடுத்தால் இளப்பிருமல் மட்டுப்படும்.

(ஈ) எதிர்பாராமல் சிலர் கீழே விழுந்து அடிபட்டு அவர்களுக்கு சில இடங்களில் வீக்கம் ஏற்படுவதுண்டு. அ

ராறு ஏற்படின் கண்டங்கத்திரி விதையை வேண்டிய அளவு எடுத்து தண்ணீர் விட்டு நன்கு அரைத்து, வீங்கின பாகங்களில் பற்றுப்போட்டு வந்தால் இரண்டு நாட்களில் வீக்கம் பற்றி வலியும் அறவே நீங்கும்.

(உ) காக்கை வலிப்பு ஒரு சிலகுகை வடுவதொன்று அது போற்று கண்டங்கத்திரி இலைச்சாற்றினை எடுத்து சில பூளிகளை முக்கினுள்ளே செலுத்தினால் காக்கை வலிப்பு உடம்பிற்கும்.

(ஊ) நாய்க்கடி விடத்திற்கும் இது நல்லதொரு மருந்தாகும். கண்டங்கத்திரி இலைச்சாற்றினை 2 ரூபாய் எடை அளவு எடுத்து அத்துடன் அரை ரூபாய் எடை பசு நெய்யிலைகலந்து அதனை நாய்க்கடி விடத்தால் பாதிக்கப்பட்டவருக்கு நாட்கள் தொடர்ந்து கொடுத்துவரின் நாய்க்கடி விடத்தினால் பற்றிக்-கவலைப்பட வேண்டாம்.

(எ) நன்கு உலர்த்தப்பட்ட கண்டங்கத்திரிச் செடியினை இடித்துத் தாளாக்கி வஸ்கிரகாயம் செய்து வைத்துக்கொள்ளவேண்டும். அப்பொடியில் 3 தோலா எடுத்து அதனை அரைத் தோலா கிராம்பினையும், அரைத் தோலா ஜாதிக்காயினையும், ஒரு தோலா தேனையும் சேர்த்து அவற்றை கல்வத்தி விட்டு நன்கு அரைத்து, அதனை பாக்களவு மருண்டைகாளாக்கி வைத்துக் கொள்ள வேண்டும். மூன்று நாட்களுக்கு ஒருவேளை அதனைச் சாப்பிட்டு வந்தால் நல்ல பலி உண்டாகும்.

1. கரிப்பானும் ஒரு சிறந்த மூலிகையே

அ) பரிசு வாய்வினால் தொல்லைப் படுகின்றவர்கள், கரிப்பான் இலையை வேண்டிய அளவு எடுத்து மொத்தமாக இடித்து அதனை நன்றாக நெருப்பில் காய வைத்த மண் வெட்டியின் மீது பாதிக்கப்பட்ட பகுதியைச் சார்ந்த தங்களது குதியங்காலை வைத்து எடுக்க வேண்டும். இவ்வாறு மூன்று நாட்கள் செய்து வந்தால் பரிசுவாய்வு நீங்கும்.

விவரம் பொதுவாக பல குளிப்புத் தைலங்களுக்குப் பயன்படுத்தப்படும் ஒரு நிறந்த மூலிகைச் செடியாகும் என்பது இங்கு குறிப்பிடத்தக்கது.

பாரிச வாய்விற்று வேறு சில மருந்துகளும் உள்ளன. அவை வருமாறு:

அ) அரப்பினை எடுத்து நன்கு அரைத்து மூன்று உண்டைக் காய் அளவு எடுத்து உருட்டி, வாழைப்பழத்தின் மீள்வைத்துக் கொடுக்கலாம். இவ்வாறு மூன்று நாட்கள் கொடுக்கலாம். அரப்பு என்பது நாம் அறிந்ததே ஆகும். இலாப்பை எண்ணெயினைத் தயாரிக்கின்ற பிண்ணாக்கே அரப்பு ஆகும். அரப்புத்தூளை நாம் அன்றாடம் பலவற்றிற்குப் பயன்படுத்தி வருகின்றோம். இது மிகவும் சசப்பாக இருக்கும். எனவேதான் இதனைப் பழத்தில் பொதிந்து கொடுக்க வேண்டும்.

ஆ) கழற்சிப் பருப்பினை வேண்டிய அளவு வாங்கி வந்து வறுத்துப் பொடித்து, அப்பொடியினை மாச்சீனியோடு கலந்து மூன்று நாட்களுக்குக் கொடுக்கலாம். கழற்சிப் பருப்பினை கழற்சிக்காயினை உடைத்து தோல் நீக்கி எடுக்க வேண்டும். மாச்சீனியே (பழுப்பு நிற நாட்டுச் சர்க்கரை) உபயோகத்திற்கு உரியது என்பது கவனிக்கத்தக்கது. கழற்சிப் பருப்பினை சாராயம் விட்டு அரைத்து பாரிசவாய்வு இருக்கும் இடத்தில் பூசுவதும் உண்டு. சாராயத்திற்குப் பதில் கோழிமுட்டையின் வெள்ளைக் கருவியையும் நாம் பயன்படுத்தலாம்.

ஈ) பாரிச வாய்விற்று வெள்ளைப் புகையிலையினையும் மருந்தாகப் பயன்படுத்தலாம். அதனை வாங்கி வந்து சாராயத்தில் சிறிது நனைத்து நன்கு விரித்து பாரிசவாய் இருக்கும் பகுதியின் மேல் வைத்துக் கட்டலாம். கிராம மக்கள் இம்முறையினை மிகுதியாகக் கையாளுகின்றனர் என்பது இங்கு குறிப்பிடத்தக்கதாகும்.

பாரிச வாய்விஞால் தாக்கப்பட்டவர் உடனடியாக சிகிச்சையினை மேற்கொள்ள வேண்டும். அத்தாடன் சிறந்த மருத்துவர்களின் உதவியினையும் நாடுவது அவசியமாகும். சிரந்தை மூலமலும் கவனக்குறைவாகவும் இருந்தால் உடம்பின் ரூபக்கம் முழுவதும் பாதிக்கப்பட்டுச் செயலற்றவர்களாகி விடுவார்கள். சில வேளைகளில் உயிரையும் இழக்க நேரிடும்.

காயகல்பம் வேண்டுமா?

காயகல்பம் என்பது நம்மை சிரஞ்சீவியாக வாழ வைக்கும் என்ற நம்பிக்கை நமக்கு உண்டு. காயகல்பத்தைத் தடி அலைந்தோர், அலைகின்றோர் பலராவர். சித்தர்கள் காயகல்பத்தின் உதவியால்தான் சிரஞ்சீவியாக வாழ்ந்து வந்தவர்களே என்று நாம் அடிக்கடி சொல்வதுண்டு. தந்திரம் திருமந்திரத்தைத் தேனினும் இனிய தமிழில் நமக்கு, அருமிய திருமூல தேவநாயனார் சுவாயிரம் ஆண்டுகள் வாழ்ந்திருக்க வேண்டும் என்று கூறப்படுகின்றது. அவ்வாறு வாழத்தற்கு அவருக்கு உறுதியாகக் காயகல்பம் உதவி இருக்க வேண்டும். இங்கு அத்தகைய அரிய காயகல்பத்தைப் பற்றிக் கூறவில்லை. நமது வாழ்க்கையில் ஓரளவு நேரப்பில்லாமல் இருந்து பல ஆண்டுகள் உடல் நலத்தோடு வாழ்வதற்கு உதவி செய்யக்கூடிய எளிய காயகல்பமே இங்கு கூறப்படுகின்றது.

அ) தேன்-இஞ்சிச்சாறு-எலுமிச்சம்பழச்சாறு

நல்ல தேன், இஞ்சி, எலுமிச்சம்பழம் ஆகியவற்றை ஓரளவு மொத்தமாக வாங்கி வைத்துக் கொள்ளுதல் நல்லது. ஈரை எலுமிச்சம்பழச் சாற்றினை எடுத்து அதிலே(1) அரை அவுன்சு இஞ்சிச் சாற்றினையும் கால் அவுன்சு தேனினையும் லந்து அதனை ஒவ்வொரு நாளும் காலையில் எதுவும் சாப்பிடாது அருந்திவரின் பித்தம் நீங்கும். இரத்தம் சுத்தியாகும். நாய்கள் வராமல் தடுக்கப்படும். பொதுவாக பித்தம் பல நாய்களுக்கு அடிப்படையாகும். இந்த அமிழ்தம் அதனை

பொழுதும் மிகாதவாறு தடுக்கும். எலுமிச்சம்பழச்சாற்றில்
 21(1) வைட்டமின் சத்து இருப்பது நமக்கு நன்கு தெரியும்.

(ஆ) பொற்றலைக் கையாந்தகரை, குப்பைமேனி இலை, சிறு
 செருப்படை

மேலே காணும் மூன்று முனிகைகளும் (இலைமட்டுப்)
 வேண்டிய அளவு சேகரித்து நிழலில் உலர்த்தி, ஒவ்வொன்
 றினையும் தனித்தனியாக இடித்துத் தூளாக்கி, இளந் துணி
 யில் வடிகட்டி (வஸ்திரகாயம்) எடுத்து வைத்துக் கொள்ள
 வேண்டும். மூன்றும் சமஅளவு இருக்க வேண்டும். இப்
 பொடியினை இரவில் படுப்பதற்கு முன்னர் திரிகடிகை அளவு
 (பெருவிரல், ஆள்காட்டி விரல், நடுவிரல் ஆகிய மூன்றும்
 சேர்த்து எடுக்கும் அளவு) பசும்பாலில் சிறிதளவு பனங்கற்
 கண்டு சேர்த்துச் சாப்பிட வேண்டும். இச்சூரணத்துடன்
 வில்வ இலைப் பொடியினையும் சேர்த்துச் சாப்பிடுவது உண்டு.

(இ) வேப்பங் கொழுந்து-மஞ்சள்-வசம்பு

எளிய முறையில் கிடைக்கக் கூடிய வேறொரு காய
 கல்பம் உள்ளது. அது உடலுக்கு வனப்பையும் வலுவையும்
 ஊட்டுவது ஆகும். அக் காயகல்பம் வேப்பங்கொழுந்து, மஞ்
 சள், வசம்பு ஆகிய மூன்றின் கலவையால் ஆயது. இம்மூன்
 றினையும் வேண்டிய அளவு எடுத்து மூன்று நாட்களுக்குப்
 பயன் படுத்தக்கூடிய நிலையில் விழுதுபட அரைத்து, உருண்
 டையாக்கி வைத்துக் கொள்ள வேண்டும். காசியில் குளிக்
 கின்றபோது இதனை உடல் முழுவதும் தேய்த்துக் குளிப்பின்
 உடல் என்றும் இளமையோடும், வனப்போடும் விளங்கும்.
 வசம்பினைச் சுத்தப்படுத்தி குறைந்த அளவு சேர்க்க வேண்டும்.
 பெண்களுக்கு இது மிகவும் பயன் தரக் கூடியதாகும். ஒரு
 சிலர் வேப்பம் பூவினையும் வித்தினையும் சேர்த்துக் கொள்வர்.
 மற்றும் சிலர் சுத்தமான சூடாக்கிய ஆவின்பாலில் இக்கல
 வையினைக் கலந்து உபயோகிப்பர். மஞ்சள், கிருமி நாசினி
 யாகும். அவ்வாறே வேப்பங் கொழுந்தும், வசம்பும் நமக்குத்
 தீமை செய்யக் கூடிய கிருமிகளை அழிக்கக்கூடிய ஆற்றல்

ஒரு சில கை மருந்துகள்

உடையவை. இவை மூன்றும் சேர்ந்து நமது தோலுக்கு
நீமை பயக்கக் கூடிய கிருமிகளை அழித்துவிடுவதால் தோல்
வனப்பாக என்றும் இருக்க முடியும். 225975

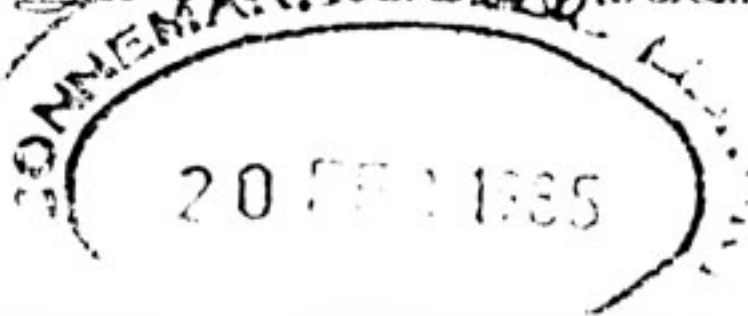
(*) ஆறுமுக அமிர்தம் REFERENCE 613 111

ஆறுமுக அமிர்தம் ஆறு பொருட்களால் ஆயது. அது
பொருட்களாவன: 1) இஞ்சி 2) துளசி 3) எலுமிச்சம்பழம்
4) பசுநெய் 5) தேன் 6) விதையில்லாத ஆங்கூர் திராட்சை.

முதலில் இஞ்சியினை தொலி சீனி இடித்துச் சாறு எடுக்க
வேண்டும். அடுத்து துளசி இலையினை இடித்துச் சாறு எடுத்து
அதனோடு சேர்க்க வேண்டும். பின்னர் எலுமிச்சம் பழத்தைப்
பிழிந்து, அதன் சாற்றினை அவற்றோடு சேர்க்க வேண்டும்.
இறுதியாகத் தேனையும் பசு நெய்யினையும் அவற்றோடு சேர்த்து
தன்ருக்கக்கலக்கி ஒரு சாடியில் விடவேண்டும். மூன்று சாற்றினை
யும் சம அளவு எடுக்க வேண்டும். பின்னர் மொத்த சாற்றின்
நான்கில் ஒரு பங்காக தேனும் நெய்யும் சேர்க்க வேண்டும்.

சாடியில் உள்ள கல்வை எந்த அளவிற்குக் கொள்
ளுமோ அந்த அளவிற்கு ஆங்கூர் திராட்சையினை அதில்
போட்டு சாடியின் வாயினை இளந்துணியால் கட்டி ஒருவாரம்
நாளும் இரண்டு மணி தேரம் சூரிய ஒளியில் வைத்து எடுக்க
வேண்டும். இதற்கு சூரியபுடமென்று பெயர். ஒரு வாரத்திற்குப்
பின்னர் ஆங்கூர் திராட்சை திரவத்தினை நன்றாக கிஞ்சி
விடும். அத்திராட்சையினை நாம் உணவுண்ட பின்னர் ஒரு
கரண்டியினால் எடுத்து வாயில் போட்டு நன்றாக மென்று சாப்
பிட வேண்டும். ஒரு வேளைக்கு இரண்டு மூன்று திராட்சை
போதுமானதாகும். இரவு இதனைச் சாய்விட்ட பின்னர் கிழித்து
பசுவின் பால் அருந்துதல் மிகவும் நல்லது.

இவ்வமிர்தம் பித்தத்தை நீக்கும், பரிசேய் உண்டாக்க
கும். இரத்தத்தை சுத்தப்படுத்துவதோடு அருந்தி மெய்யாக
சுறு சுறுப்பை உண்டாக்கும். புளிப்பு வயிற் றறபு
செய்யும். உடலில் காணும் சில நல்களை அழிக்கும்



உண்ணியில் நல்லவண்ணம் வாழலாய்கு
 உண்ணியில் நல்லவண்ணம் வாழலாய்கு
 உண்ணியில் நல்லவண்ணம் வாழலாய்கு

1 கீழ்க்காய் நெல்லியின் ஆரிய ஆற்றல்

ஆதனை நாம் கீழ்வாய் நெல்லி என்று அழைக்கின்றோம். ஆதனையே சரியான பெயர் கீழ்க்காய் நெல்லி ஆகும். உண்ணியாக வயல் வெளிகளிலும், ஈரச் சத்துள்ள தோட்டங்களிலும் கொல்லைப்புறங்களிலும் இச்செடி காணப்படும். இதனையே சிறிய வட்டவடிவமான இலைகளுக்குக் கீழ் சிறிய காய்கள் காணப்படுவதால் இதனை நாம் மேற்கூறியவாறு அழைக்கின்றோம். இச்செடியின் இலை ஆரிய ஆற்றல் வாய்ந்ததாகும் என்பது அனைவரும் கண்ட உண்மையாகும். காரணம், எந்த மருந்தாலும் முற்றிலும் குணப்படுத்த முடியாத, மஞ்சட் காமாலை என்னும் நோய்க்கு இது இது கைகண்ட மருந்தாகும். மஞ்சட்காமாலை என்பது ஒரு கொடிய நோயாகும். இந்நோய் மஞ்சள் நோயென்றும், காமாலை அல்லது பித்து நோய் என்றும் கூறப்படும். உடலில் அதிக வெப்பம் ஏற்படக்கூடிய செயல்களைச் செய்வதினாலும் அளவிற்கு அதிகமாகக் கண்டவற்றையெல்லாம் உண்பதாலும், நமது உடலிலுள்ள இரத்தம் கெட்டு அதனால் பித்தநீர் இரத்தத்திலும், மற்றும் உடல் உறுப்புக்களாகிய சதை, தோல், கண், நாக்கு இவைகளில் தங்குவதாலும் இந்நோய் ஏற்படுகிறது. வாய் நீர் ஊறல், வாய் குமட்டல், நாவுகைத்தல், உணவில் வெறுப்பு, உண்ணினும் செரியாமை, உடல் வறட்சி, தோல், சுருங்குதல் முதலியன இந்நோயின் முற்குறிகளாகும். அதன் பின்னர் கண், நகக்கண், முகம், உடலின் தோல் சிறுநீர் முதலியன மஞ்சள் நிறமடையும். இந்நோயின் காரணமாக கல்லீரல் ஒழுங்காக வேலை செய்வதில்லை. இதனை ஆரம்பத்திலேயே தடுக்காவிட்டால் நம்மை ஆபத்து விரைவில் நெருங்கும். இந்நோயின் காரணமாக மலம் நன்றாகக் கழிவ

ழில்லை. மலம் நீர் மஞ்சள் நிறமுடன் கழியும். பசியின்மை, உணவில் வெறுப்பு, சலிப்பு, தாது நட்டம், முச்சக்காற்றில் மஞ்சள் நாற்றம் வீசுதல் முதலியன காணும். உடல் ஊதாம், தளரும். சில வேளைகளில் நடப்பதற்குக் கூட முடியாமல் போய் விடும். ஊது, வறள், வளி (வாதம்), அழல் (பித்தம்), ஜய (கபம்), வளிஜயம், அழலையும், முக்குற்ற, மஞ்சள், அழல், செங்கமல, சும்ப, குன்ம எனப் பதின்மூன்று மஞ்சள் நோய்களாகத் தொகுத்துள்ளார்கள் இந்நோய்களை நாம் ஒரே சிறு மிசைதனை மூலம் தெரிந்து கொள்ளலாம். இந்நோய்களை உண்டாக்க வர்கள் தங்களது சிறு நீரை சோற்றின் மீது பெய்தால் சோறு மஞ்சள் நிறமாக மாறிவிடும். இந்நோய்க்கு எத்தனை வேளை மருந்துகளும் மந்திரங்களும் உள்ளன. எனினும் அனைவராலும் ஒப்புக் கொள்ளப்பட்ட அரிய மருந்து கீழ்க்காய் நெல்லில் ஐகும்.

அ) இந்நோயுடைவர்கள் கீழ்க்காய்நெல்லில் தலைவலை கொடுத்து அதனைத் தண்ணீரில் அரைத்து ஒரு பெரிய கற்றல்வகையாய் அளவு ஒரு நாளைக்கு மூன்று வேளை சாயும் வேண்டும். இது மிகவும் கசப்பாக இருக்கும். இதன் காரணமாக ஒருசிலர் பசு மோருடன் இதனைக் கலந்து சாயிடுவதுண்டு. மூன்று அல்லது நான்கு நாட்கள் தொடர்ந்து கொடுத்தால் நல்ல குணமுண்டு. அத்துடன் முதல் மூன்று நாட்களாக உப்புக் கூட சேர்க்காத அன்னப்பாலை மாத்திரம் கொடுத்து வந்தால் மருந்து நன்கு வேலை செய்யும். கொழுப்பு சத்து நிறைந்த பொருட்கள் அனைத்தையும் அரவே நீக்கவேண்டும். கரும்புச் சாறு, எலுமிச்சம்பழச் சாறு ஆகியவற்றை அடிக்கடி கொடுக்கலாம். எலுமிச்சம்பழச் சாற்றினைக் கொடுக்கும் பொழுது சீனியை நீக்கி சீனாகற்கண்டினைச் சேர்க்கவும். அது மிகவும் நன்மை பயக்கும்.

இந்நோய் முற்றிய நிலையில் நோயாளி அணிந்துள்ள உடைகள் மஞ்சள் நிறத்தை அடையும். சில வேளைகளில்

ஒரு சிலர் இயற்கை எய்தவும் கூடும். எனவே இந்நேர
காலவுடன் கண்ணும் கருத்துமாயிருந்து அதனைத் தீர்
பவ்வாறு முயற்சிகளையும் எடுத்துக் கொள்ள வேண்டி
யீண்டும் வந்தால் பிழைப்பது அரிது. இந்நோய் நீங்க
ப்பற்றதும் எந்த அளவிற்கு கொழுப்புச் சத்துப் பொருட்
தக்க முடியுமோ அந்த அளவிற்கு பல மாதங்கள் அவற்
தக்க வேண்டும். அத்துடன் மஞ்சள் கரிசலாங்கண்ணி இ
யினை கூட்டாகவும், துவரமாகவும் ஆக்கி உணவுடன் சேர்த
வாவேண்டும். ஒரு சிலர் மேற்கூறிய இலையினை அரைத்
அதனுடன் வேண்டிய அளவு தேன் சேர்த்து சிறிதளவு
நெய்யும் பெய்து இலேகியமாகக் கிண்டிச் சாப்பிடுதல்
உண்டி.

ஆ) ஒரு சிலர் கீழ்க்காய் நெல்லிச் சாற்றோடு பே
சுப்பைக் (Epsom salt) கலந்து இந்நோய்க்குக் கொடுப்ப
அதன் காரணமாக கழிச்சலும் வாந்தியும் ஏற்பட்டு பித
நீர் வெளியேறி நோய் நீங்கும். ஒரு ஆழாக்கு கீழ்க்கா
நெல்லிச் சாற்றில் சுமார் எட்டு வராகெனடை பேதி உப்பை
சேர்த்து இளங்குடு செய்து உப்பு கரைந்ததும் உட
வடித்து அதிகாலையில் கொடுக்க வேண்டும்.

10. குடிநீர்

குடிநீர் என்பதனை பொதுவாகக் குடிக்கின்ற நீர் என்ப
தாம் பொருள் கொள்வோம். அதற்கு ஒரு சிறப்புப் பொரு
ளும் உண்டு. ஒரு சில மருந்துப் பொருட்களை இடித்து
போட்டு நன்கு காய்ச்சப்பட்ட நீர் என்பது அச்சிறப்பு
பொருளாகும். இக்குடிநீரினை ஒரு சிலர் கஷாயம் என்று
வேறு சிலர் கியாமம் என்றும் குறிப்பிடுவர். தமிழ் மருத்து
வத்தில் குடிநீர் ஒரு சிறந்த மருந்தாகும். நெல்லை மாவட்ட
டத்தில் குடிநீரின் சிறப்பைக் குறித்து 'குற்றல நாதருக்கு
மாருத் தலையிடும் வற்றாக் குடிநீரும்' என்ற பழமொழி
வழங்கி வருகின்றது. குற்றல நாதர் அருவியின் அருகிலே
அமர்ந்துள்ளார். அத்துடன் சாரல் காலத்தில் தொடர்ந்து

தீர்த்து தூரல்கள் இருந்து கொண்டே இருக்கும். வாடைக்
 காலம். எனவே அங்கு எழுந்தருளியுள்ள பெருமா
 ளுக்கு மாருத் தலையிடி இருக்கத்தான் செய்யும். ஆனால்
 இன்ன மாற்றுவதற்கு அன்னை குழல்வாய் மொழி, குற்றம
 யில் காணும் தமிழ் முனிகைகளின் துணைகொண்டு வற்
 திலையில் குடிநீரைத் தயாரித்துத் தருவது இயற்கையே
 யாம்.

குடிநீரில் பல வகை உண்டு. ஒவ்வொன்றும் தனி
 யுடையதாகும். இங்கு ஒரு சில முக்கிய குடிநீர் வகை
 கூறப்பட்டுள்ளன.

அலுப்புக் குடிநீர்

அலுப்பு என்பது சோர்வு அல்லது அநியமம்
 டல் வேலை செய்ய மறுப்பதோடு படுத்துக் கொள்ளும
 டல் எங்கனும் வலி ஏற்படும். அத்துடன் தலைவலி, பசி
 ன்மை, குளிர்க்காய்ச்சல் முதலியனவும் இருக்கலாம்.
 வற்றை நீக்குவதற்கு நாம் அலுப்புக் குடிநீரை அருந்த
 யாம்.

கக்கு, தறுக்கு மூலம், கருடக் கொடி, சாசனையை
 ிக்கரா, சித்தரத்தை, பற்படாகப்புல், வாய்விளங்கும், நில
 வம்பு இவைகளை சம அளவு எடுத்து இடித்துத் தூவாக்கி
 னில் அதனைப்போட்டு நன்கு கொதிக்க வைத்து, அதில்
 ஒரு பங்காக அந்நீர் வற்றியதும் அதனை எடுத்து வடிவடி
 அதனோடு பனங்கற்கண்டினைச் சேர்த்துச் சாப்பிட வேண்டும்.
 காய்ச்சல், குளிர், இருமல், வலி ஆகியன நீங்கும். நடுக்கம்
 டும். பசி உண்டாகும். இக்குடிநீரை இருவேளை முன்று
 டாட்களுக்குத் தொடர்ந்து நாம் சாப்பிட வேண்டும். வாரத்
 திற்கு ஒரு முறை இதனை நாம் சாப்பிட்டுவிரி, உடல்வலி
 ளல்லாம் எங்கோ மறையும்.

(ஆ) ஆஞ்சநேயர் குடிநீர்

ஆஞ்சநேயர் ராமபிரானின் தலையாய தொண்டராவார். ராமபிரான் திருமாலின் அவதாரமே ஆவார். திருமாலுக்கு உயந்த பொருள் துளசி மாலையாகும். துளசி பல நோய்களை நீக்கவல்லது. துளசியினாலாய ஆஞ்சநேயர் குடிநீர் சிறப்பு வாய்ந்ததாகும். இக்குடிநீர் விடக்காய்ச்சலுக்கும் அரிய ஓளடதமாகும். விடக்காய்ச்சல் கண்டவர்கள் இக்குடிநீரை ஒரு நாளைக்கு மூன்று வேளை அவசியம் கொடுக்க வேண்டும். அத்துடன் மூன்று நாட்களுக்குத் தொடர்ந்து கொடுக்க வேண்டும். ஆகாரம் அன்னப் பாலாக இருப்பது நல்லது. இக்குடிநீர் நச்சுக்கிருமிகளை அழித்து காய்ச்சலைக் குறைத்து உடல் வலியை நீக்கும். கொதிக்கும் வெந்நீரில் துளசி இலையை வேண்டிய அளவு போடவேண்டும். அத்துடன் சுக்கு, மிளகு, அக்கரா, சித்தரத்தை நறுக்கு மூலம், கெருடக்கொடி, நிலவேம்பு ஆகியவற்றை வேண்டும் அளவு எடுத்துப் பொடி செய்து போடவேண்டும். வெந்நீர் நாளில் ஒரு பாகமாக வற்றியதும் அக்குடிநீரை எடுத்து அதனுடன் பனங்கற்கண்டைச் சேர்த்துக் கொடுக்க வேண்டும். சில ஆண்டுகளுக்கு முன்னர் சென்னையிலும் வேறு சில இடங்களிலும் டிங்கு (Dengue) விடக்காய்ச்சல்பரவி மக்களை வாட்டி வதைத்தது நமக்கு நன்றாகத் தெரியும். அது போழ்து சென்னையிலிருந்த நான் ஒரு பெரிய மண் பாளையில் இக்குடிநீரைப் போட்டு வைத்துக் கொண்டு 10 நாட்களுக்கு நூற்றுக்கணக்கான மக்களுக்குக் கொடுத்து அவர்களது நன்மதிப்பிற்கு உரியவானேன். இது ஒரு கைகண்ட மருந்தாகும்.

துளசிக்கு மற்றொரு சிறந்த ஆற்றல் உண்டு. அதனை இங்கு குறிப்பிடுவதில் தவறென்றுமில்லை. காலையில் எழுந்து காலைக் கடன்களை முடித்து நீராடி, அதன் பின்னர் ஆஞ்சநேயப் பெருமானை ஆறு தடவை வலம் வந்து அவரைமனத்தாய்மையோடு வழுத்தி துளசியும் சுத்தமான குளிர்ந்தநீரும்

ம் சாப்பிட்டு வருவோமேயாகில் நமக்கு நாளடைவில் உண்டக்கம் ஏற்படும். மன வலிவும் அமைதியும் கிட்டும். சிறின்பங்களில் ஈடுபடுவதை நமது மனம் விரும்பாது.

ஒரு சிலர் மூல நோய்க்கும் துளசியைப் பயன்படுத்துவா ன்று. மாலையில் துளசியிலேயினை வேண்டிய அளவு பறித்து ந்து குறுகிய வாயுடைய ஒரு சிறிய செம்புப் பாத் தத்தில் போட்டு சுத்தமான நீரைப் பெய்து ஈரத் துணி ன்றினால் செம்புப் பாத்திர வாயினைக் கட்டி வைத்து விட வேண்டும். இரவு முழுவதும் அது அவ்வாறே இருக்கவேண் டும். மறுநாட்காலையில் பல் துலக்கிய பின்னர் துளசியிலேயினை டுத்து வாயில் போட்டு மென்று சாப்பிட வேண்டும். அத்து ன் அந்நீரைச் சிறுகச் சிறுகப் பருக வேண்டும். நாளடைவில் ல நோய் நீங்கும். மலச்சிக்கலும் ஏற்படாது.

3) பல நோய் தீர்க்கும் குடிநீர்

சகல விதமான பித்தத்தையும் போக்குவதற்குரிய குடி னரைப் போன்றே, பல நோய்களைப் போக்குவதற்குரிய குடி னும் உண்டு என்பதை நாம் அவசியம் தெரிந்து கொள்ள வேண்டும். அக்குடி நீருக்குப் பின்வரும் பொருட்கள் தேவைப் படுகின்றன: ஆடா தோடை, சிறுவழுதுணை, தாதாவளை, ன்னூரிவேர், சிற்றாமுட்டி, சுக்கு, பற்படாகம், கோரைக் குங்கு, சந்தனம், இலுப்பைப்பூ.

இவற்றில் வகைக்கு அரைப்பலம் வாங்கி, அவற்றை மிடித்து இரண்டுபடி தண்ணீரில் போட்டு அதனை அரைக் கால் படியாக வற்றக் காய்ச்சி, வடிகட்டி நாம் சாப்பிடவேண் டும். உடல்வெதுப்பு, தலைவலி, தூக்கமின்மை, கண்சிவப்பு, ன்னி, அறிவு மயக்கம் முதலிய நோய்கள் இதனால் நன்கு தணமடையும்.

4) பித்தக் குடிநீர்

எல்லா வகையான பித்தத்தினையும் போக்கும் குடிநீர் ளன்று உண்டு. அதன் செய்முறை கீழே தரப்பட்டுள்ளது.

வண்ணம் பொருட்கள்: அகத்திக் கீரை இரண்டு பிடி, மிளகை இலை பத்துப்பிடி, மல்லி இரண்டரைப் பலம்.

மேற்கூறியவற்றை நன்றாக இடித்து மூன்றுபடி தண்ணீரில் போட்டு, நன்கு காய்ச்ச வேண்டும். அத்தண்ணீரைப் படியாக வற்றியதும் அக்குடிநீரை பத்திரமாக வைத்து மூன்று நாட்களுக்கு ஆறு வேளையாகக் கொடுக்க வேண்டும். அவ்வப்பொழுது அக்குடிநீரைச் சுடவைத்து கொடுக்க வேண்டும். எனவே இதனை மகளிர் அடைக்கலநீர் என்று கூறுவர்.

உடல் அசதியோ அல்லது நீரேற்றலோ இருக்கும்போது நாம் சுக்குக் குடிநீர் சாப்பிடுவது வழக்கமாகும். அதிலும் பாலையும் சர்க்கரையினையும் அதிக அளவு சேர்க்கின்ற பொழுது அது சுக்குக் காப்பியாகின்றது. குளிர் காலத்திலும் மழைக் காலத்திலும் சுக்குக் குடிநீர் உடம்பிற்கு சுகத்தையும் சூட்டையும் தரும். பாலில்லாத சுக்குக் காப்பியினால் சுக்கு வெந்நீர் என்று கூறுகிறோம். சுருங்கக் கூறின் குடிநீரு ஏழை மக்களுக்கு ஏற்ற எளிய மருந்தாகும். சிறப்பாக உடல் உழைப்புடையவர்களுக்கு இது அமிழ்தமாகும்.

(உ) வாதசுரக் குடிநீர்

வாத சுரத்திற்கு, சுக்கு, நறுக்குமூலம், மிளகு, வாழ்விளங்கம், சிறுதேக்கு ஆகியவற்றை வேண்டிய அளவு எடுத்து இடித்து தண்ணீரில் போட்டுக் கொதிக்க வைத்து நன்றாக வற்றிய பின்னர் அதனை வடிகட்டி அதனோடு சிறிது இஞ்சிச் சாற்றினைச் சேர்த்துக் கொடுத்து வரவேண்டும்.

11. குப்பைமேனி கொடிய நோய் தீர்க்கும்

குப்பைமேனியிலை என்றவுடன் இது குப்பையின் கொட்ட வேண்டிய இலைதான் போலும் என்று நாம் இதனை ஏளனமாக எண்ணிவிடக் கூடாது. தமிழ் மருத்துவர்களால் அடிக்கடிப் பயன்படுத்தப்படும் மருந்திலைகளில் இதுவும் ஒன்றாகும்.

(அ) நமது ஆசன வாயிலில் வரும் பவுந்திரம் என்பது வளவு தொல்லையைத் தரும் என்பதை அதை அறியவித் தர்களால்தான் கூற முடியும். இதற்கு குப்பைமேனியிலே ந்த மருந்தாகும். குப்பைமேனியிலேயே வேண்டிய அளவு த்து வந்து நிழலில் நன்கு உலர்த்தி, தூளாக்கி அதனுடன் அளவு மாச்சீனி கலந்து உட்கொள்வது நலம் பயக்கும். லை, மாலை பணவிடை அளவு நாற்பது நாட்களுக்குச் சாப்பி ண்டும். பவுந்திரம் இருந்த இடம் தெரியாமல் மறைந்தா றாகும்.

இதனைச் சாப்பிடுங்கால் நல்லெண்ணெய், கடுகு ஆகிய ற்றை அவசியம் நீக்க வேண்டும்.

ஆ) மஞ்சட்காமாலை நோய்க்கும் குப்பைமேனியைக் காட்டுப்பதுண்டு. குப்பைமேனி வேருடன் வெள்ளைச்சாமலை வரைச் சேர்த்து இடித்துத் தூளாக்கி அத்தூளின் மீது பருவின் லைப் பெய்து நன்கு அரைக்க வேண்டும். நமக்கு வேண்டிய ளவு அவற்றை நாம் எடுத்துக் கொள்ள வேண்டும். அரைத்த றுந்தினை பாலில் கலந்து சாப்பிட வேண்டும். காலை, மாலை ளன்று நாட்களுக்கு இம்மருந்தினைச் சாப்பிடுவது நல்லது.

இ) குப்பைமேனி இலையோடு, ஈருள்ளி, மஞ்சள் ஆகிய ற்றைச் சேர்த்து சொறி சிரங்கிற்குப் போடுவது மரபாகும். யசாறி சிரங்களை சீயக்காய் போட்டுத் தேய்த்து தண்ணீரால் லுழவி சுத்தம் செய்த பின்னர் இதனை சிலநாட்கள் போட்டு ன்பந்தால் விரைவில் நல்ல பயன் கிடைக்கும்.

2. கோழிமுட்டை மாந்தத்தை குணப்படுத்தும்

உணவுப் பொருளாக பலர்க்குப் பயன்படும் கோழி ட்டை சிறந்த மருந்தாகவும் பயன்படும். இம்முட்டையினால் தயாரிக்கப்படும் முட்டைத்தைலம், மாந்த இழுப்பிற்கு அதாவது குழந்தைகளுக்கு ஏற்படும் மாந்த இழுப்பிற்கு நல்ல மருந்தாகும். பத்து கோழிமுட்டைகளை வெந்நீரில் அவித்து அதன் பின்னர் மஞ்சள் கருவினைப் பிரித்து விட்டு, இரும்புக் கரண்டியில் போட்டு வறுக்கவேண்டும். அது போழ்து மெழுகு

நிரண(டு) வந்தா தைலம் இறங்கும். தைலத்தை ஒரு குப்பியி
வ(டு)த்தா வைத்துக் கொள்ளவேண்டும்.

13. சிநேகிதப் பொட்டணம் வலி தீர்க்கும் சிறந்த மருந்து

(அ) சுக்கு, வசம்பு, கருஞ்சீரகம், நறுக்குமுலம், சவ
நாயிறா, கொடிவேலிவேர், வெள்ளுள்ளி ஆகியவற்றை சமன
டை எடுத்து இடித்து இளந்துணியில் வைத்து பொட்டணம்
கட்டி அதனைச் சூடான வேப்பெண்ணையில் மூழ்க வைத்து
அதனைக் கொண்டு ஒத்தடம் கொடுத்தால் சந்நி, பிடரிவலி,
வாய்வு நீங்கும். இதனை சிநேகிதப் பொட்டணம் என்று நாம்
வழங்கி வருகிறோம்.

ஆ) வீக்கம் வலிகளுக்குப் பூச்சு

1) சுக்கு, வசம்பு, குக்கில், யாளி அரிசி, காவி மண்,
முருங்கைப் பட்டை ஆகியவற்றை நன்றாக அரைத்துச் சுட
வைத்து வலி வீக்கம் இருக்கும் இடங்களில் பூச வேண்டும்.

2) எருக்கலம்பூ, வெள்ளைப்பூடு, இஞ்சி ஆகியவற்றை
நன்கு தட்டி எடுத்து இளந்துணியில் வைத்து பொட்டணம்
கட்டி, வேப்பெண்ணையைச் சூடு பண்ணி, அதில் அதனை
முக்கி ஒத்தடம் கொடுக்கலாம்.

14. சீனாக்காரம் செய்யும் விந்தை

(அ) சீனாக்காரம் பலவழிகளில் நமக்குப் பயன்படும்,
இதனால் செய்யப்படுகின்ற மருந்தினை வெள்ளி பற்பம் என்று
வேடிக்கையாகக் கூறுவது உண்டு. வேண்டிய அளவு அதனை
எடுத்து புது ஓட்டில் வைத்து நெருப்பில் காட்டியதும் அது
பொங்கி எழும். ஆறியபின் அதனை எடுத்து குழி அம்மியில்
வைத்து நன்றாகப் பொடிக்க வேண்டும். அப்பொடியினை ஒரு
சீசாவில் வைத்துப் பயன்படுத்த வேண்டும். இப்பொடியினை
பொதுவாக தேனில் குழைத்துக் கொடுக்க வேண்டும். ஒரு
சிட்டிகை அளவு காலை, மாலை கொடுப்பது நல்லது. குத்
நிரமல், சாதாரணக் காய்ச்சல் முதலியவை உடனடியாக
நீங்கும்.

(ஆ) கண்வலிக்கும் இது ஒரு சிறந்த மருந்தாகும். முதலில் இதனை சட்டகப்பையில் வைத்து குடாக்க வேண்டும். அது பொங்கி வரும். அது போந்து புளித்த நீற்றுப்பாகத்தினைச் சேர்த்து இடித்து எடுத்த புளிய இலைச் சாற்றினை அதில் விட்டு மற்றொரு இரும்பினால் அதாவது சாவி யினால் கடைய வேண்டும். பின்னர் அதனை எடுத்து கண்ணின் புறவடையில் போட வேண்டும். இரவில் படுக்கச் செல்கின்றபோது போடுவது நல்லது. மூன்று நாட்களில் கண்வலி நீங்கும்.

(இ) சீனாக்காரத்தினை மேற் கூறியவாறு நன்கு பொடித்து எடுத்து சுத்தமான பன்னீரில் போட்டு அது கரைந்ததும், பன்னீரை நன்கு வடித்து எடுத்து வைத்தாக்கொள்ள வேண்டும். அப்பன்னீர்த் துளிகளை கண்ணிற்குரிய மருந்துத் துளிகளாகப் பயன்படுத்தலாம். கண்வலி, கணாசிகப்பு, கண்ணில் ஆரம்ப சதை வளர்ச்சி முதலியவற்றிற்கு, இத்துளிகளை கண்ணில் இரு வேளை விட்டு வந்தால், சிறந்த பயனுண்டு.

15. தடியங்காய் குடற்புண்ணை ஆற்றும்

(அ) தடியங்காயினை ஒரு சிலர் வெண் புரணியென்று கூறுவர். வேறு சிலர் அதனைக் கலியாணப் புரணிக்காய் என்று அழைப்பர். திருஷ்டி கழிப்பிற்கும் இதனைப் பயன்படுத்துவதுண்டு. இதனால் செய்யப்பட்டதே தடியங்காய் முரபா அல்லது அல்வா என்று சொல்லப்படும் இனிப்புப்பொருள். ஆயுர்வேத முறைப்படி செய்யப்படும் கூஷ்பாண்ட இலேகியம் இதனால் செய்யப்படுவதே ஆகும். இவற்றிற்கெல்லாம் மேலாக கொடிய குடற் புண்ணால் சிரமப்படுகின்றவர்கள் காலை யில் எழுந்ததும் வெறும் வயிற்றில் ஒரு சிறிய குவளை தடியங்காய் நீரைச் சாப்பிட்டு வந்தால் இத்தோய் விசைவில் குணப்படும். சுமார் இருபது புதுக்காக்காகக் கிணக்கூடும் தடியங்காய்த் துண்டினை வாங்கி வந்து அதனை தடித்த தோலினை யும், அதில் காணும் விதைகளையும் நீக்கிவிட்டு அதனைப்

புள்ளியில் வைத்துச் சீவவேண்டும். அதன் பின்னர் இளந் தூவியில் அதை வைத்து அதன் நீரைப் பிழிந்தெடுக்க வேண்டும்.

பூ நறுபுண் நோயுடையவர்கள் காரமான பொருட்களை கண்டிப்பாக நீக்க வேண்டும். உரிய நேரத்தில் உணவினை உட்கொள்ள வேண்டும். புளிப்பில்லாத பசு மோரை அடிக்கடி அருந்துதலும் நலம் பயக்கும். ஓமத்தை சிறிது வறுத்து பசு மோரில் சேர்த்துக் கொள்ளுதலும் உண்டு.

(ஆ) மனத்தக்காளி இலையுடன், வெங்காயம், பாசிப் பருப்பு ஆகியவற்றைச் சேர்த்து கூட்டுச் செய்து உணவோடு சாப்பிட்டு வந்தால் வயிற்றுப்புண் குணமாகும் அவ்வாறே வாழைப்பூத்துவரம் வயிற்றுப் புண்ணை குணப்படுத்தும். வாழைத்தண்டை சிறு துண்டுகளாக நறுக்கி தயிரில் போட்டுச் சாப்பிடுவதும் நல்ல பயனைத் தரும். காப்பி குடிக்கின்றவர்கள் காப்பியில் நெல்லிக்காயளவு வெண்ணெயைச் சேர்த்து ஒரு வாரம் சாப்பிட்டு வந்தால் வயிற்றுப்புண் குணமாகும்.

(இ) வயிற்றுப் புண்ணிற்கு வெந்தய இலேகியம்செய்து சாப்பிடலாம். வேண்டிய அளவு வெந்தயத்தை எடுத்து அதனைத் தண்ணீரில் நன்றாக ஊறவைத்து, அதன் பின்னர் அரைத்து, அத்துடன் கருப்புக்கட்டி நல்லெண்ணெய் ஆகிய இரண்டினையும் சேர்த்து இலேகியமாகக் கிண்டிச் சாப்பிட வேண்டும். இதனை அதி காலையிலும் இரவில் படுக்கைக்குச் செல்லும்போதும் சாப்பிடவேண்டும்.

16. துளசியும், சோற்றுக்கற்றழையும்

அ) ஒரு சிலருக்கு மேகத்துடன் இரத்தம் போவதுண்டு. அத்துடன் கடுப்பும் இருக்கும். அதற்கு துளசி, சீரகம் ஆகிய வற்றை இடித்து அரை அவுன்ஸ் சாறு எடுத்து அச்சாற்றில் ஒரு அவுன்ஸ் சுத்தமான நல்லெண்ணெயைச் சேர்த்துக் கொடுக்க வேண்டும்.

ஆ) இதற்கு மற்றொரு மருந்தும் உண்டு. அது வருமாறு: சோற்றுக்கற்றழைச் சோறு எடுத்து, நல்ல

தண்ணீரில் அதனை ஏழு தடவை சுத்தப்படுத்தி, அதில் சீரகம், கிராம்பு, வால்மிளகு ஆகியவற்றை வகைக்கு ஒரு களஞ்சு வீதம் எடுத்துத் தூளாக்கிச் சேர்த்து, அத்தூடன் இரண்டு கதலிப் பழத்தை உரித்துப்போட்டு கால்படி ஆவின்பாலையும் கால்பலம் பனங்கற்கண்டையும் சேர்த்து நன்றாக விரவி காலையில் கொடுக்க வேண்டும். பத்தியம் எதுவும் இல்லை.

இ) நெஞ்சுவலி, அடிபட்டதால் ஏற்பட்ட உடல் வீக்கம் ஆகியவற்றிற்கு துளசியோடு, சுக்குப்பொடி, மிளகுப்பொடி ஆகியவற்றைச் சேர்த்து குடிநீர் செய்து அக்ஞாநீரா உள்பால், சர்க்கரை ஆகியவற்றைச் சேர்த்துச் சாப்பிடலாம்.

ஈ) நெஞ்சுவலிக்கு துளசியுடன் பதினைந்து கிராம் நற்சீரகத்தைச் சேர்த்து, குடிநீர் இறக்கி, அதனால் கிற்றிதளவு தேன் கலந்து அருந்தலாம்.

உ) காலில் குத்திய முள்ளை எடுத்த பின்னர் ஒரு சிலருக்கு வீக்கமும் வலியும் இருக்கலாம். அவற்றை நீக்க சோற்றுக்கற்றூழையின் சோற்றினை எடுத்து கிற்றி நல்லெண்ணெயுடன், இரும்புக் கரண்டியில் வைத்து சூடுசெய்து, இளங்கூட்டோடு அதனை முள்தைத்த இடத்தில் கட்டி விட வேண்டும்.

ஊ) மேல்தோல் சீவப்பட்ட சோற்றுக்கற்றூழையினை சாற்றுடன் உடையாத கட்டியின் மேல் வைத்தாக் கட்டிஞால் கட்டி உடைந்து விடும். இரவில் படுக்கும் பொழுது அதனைக் கட்டி வைத்து விட்டால் காலையில் கட்டி உடைந்து விடும். உடையாவிட்டால் மற்றும் ஒரு தடவை இதனைச் செய்யலாம். ஆறுமணி நேரமானதும் கட்டினை அவிழ்ந்து விடுவது நல்லது.

17. நாயுருவியின் நல்ல குணம்

நாயுருவிச் செடியை வேருடன் எடுத்து வந்து வீட்டின் முன்புரத்தில் கட்டி வைத்தல் நமது மரபாகும். ஒரு சிலர் பக்தி கிரத்தையுடன் அதற்கு வழிபாடு செய்து,

காப்பாக்காட்டி எடுத்து வருதலுமுண்டு. வேறு சிலர் அதனது வேரை வெள்ளித் தாயத்தில் அடைத்து அணிந்து கொள்வதும் உண்டு. இதனால் பலநன்மைகள் ஏற்படுமென்றும் சில நிய சக்திகளிடமிருந்து இது நம்மைக் காப்பாற்றும்மென்றும் நாம் பண்டுதொட்டு எண்ணி வருகின்றோம்.

இதனைச் சூரணமாக்கி வெண்ணெயுடன் கலந்து துறவிகள் உட்கொள்வதுண்டு என்று சொல்லப் படுகின்றது. அவ்வாறு செய்துவரின் பசியும் சோர்வும் இல்லாமல் சில நாட்கள் இருக்கலாம்.

18. நாய்வேம்பு கிருமிநாசினி

அ) நாய்வேம்புப் பட்டையினை வேண்டிய அளவு வாங்கி இடித்துப் போட்டு குடிநீர் இறக்கி, அதில் இரண்டு அவுன்சு எடுத்து அதனுடன் இரண்டு அவுன்ஸ் விளக்கெண்ணெய் சேர்த்துச் சாப்பிட்டால் கிருமித் தொல்லைநீங்கும்.

ஆ) கிருமித் தொல்லைக்கு மற்றொரு மருந்தும் உண்டு. ஓமம், புரசம்விதை, வேப்பம் ஈர்க்கு, பிரண்டை மாதுளம் வேர்த்தோல், ஆகியவற்றை வகைக்குப் பலம் ஒன்று எடுத்து சட்டியிலிட்டு ஒருபடி தண்ணீர் விட்டு அரைக்கால் படியாய் வற்றவைத்து அதில் $\frac{1}{4}$ படி விளக்கெண்ணெய் விட்டுக்காய்ச்சி பருவத்தில் இறக்கி வைத்துக் கொள்ள வேண்டும். இம் மருந்தினை வயதிற்குத் தக்கபடி அரை முதல் ஒன்றரை அவுன்சு வரை கொடுக்கலாம். கிருமிகள் பந்து பந்தாய் வெளியே விழும். கிருமிகளின் காரணமாக ஏற்படும் வயிற்றுவலி குணமாகும்.

19. நிலவாகை நல்ல மலமிளக்கி

நிலவாகை என்பது புஞ்சை நிலம் அல்லது காட்டில் காணப்படும் ஒரு செடியாகும். குத்து நிலவாகை என்றும் பார் நிலவாகை என்றும் இது இருவகைப்படும். அதாவது புஞ்சை குத்துச் செடியாகவும் தரையில் படர்ந்த செடியாகவும் காணப்படும்.

(அ) படர் நிலவாகைச் செடியின் இலையினைக் காண்டு வந்து நிழலில் உலர்த்தி இடித்துத் தாளாக்கி ஸ்திரகாயம் செய்து வைத்துக்கொள்ள வேண்டும். இச்சூரத்தை அதிகாலையில் சீனி அல்லது நீசாகாரத்தால் சர்த்துச் சாப்பிட்டுவந்தால் மலம் எளிதில் நீங்கும். மேலும் படம்பில் ஊரல் இருக்குமாகில் அதுவும் நீங்கும்.

(ஆ) மேற்கூறிய நிலவாகை இலையோடு ஒரு களிப்பாக்கு, ஒரு துண்டு கொட்டை நீக்கப்பட்ட கடுக்காய் ஆகிய பற்றைச் சேர்த்து இரவில் குடிநீர் இறக்கி, அதனை மறுநாள் அதிகாலையில் சாப்பிட வேண்டும். அதனோடு அரை அவுன்சு விளக்கெண்ணெயினைச் சேர்த்துச் சாப்பிடுவது நல்லது. இக் குடிநீர் சிறந்த மலமிளக்கியாகும். நன்கு பேதியாகும். சிறுநீர்கள் வெளியேறும். உடலில் இருக்கும் கர்ப்பம் நீர்ப்பான்றவை நீங்கும்.

(இ) சிறு குழந்தைகளுக்கு மாதமிருமுறை அதிகாலையில் விளக்கெண்ணெய் கொடுப்பது நல்லது. பெரியவர்களும் சாப்பிடலாம். சிற்றாமணக்கிலிருந்து எடுக்கப்படும் விளக்கெண்ணெயினையே இதற்குப் பயன் படுத்தப்பட வேண்டும். விளக்கெண்ணெய் குடித்தவர்கள் நடுப்பகல் வரை ஒன்றும் சாப்பிடக் கூடாது. வெந்நீர் மாத்திரம் அருந்தாமல் வேண்டும். அன்று குளிக்காமலிருக்க வேண்டும். எனவே வி(ரு)முறை நாட்களில்தான் சாப்பிட வேண்டும். களைப்பாக இருந்தால் சிறிது கடுங்காப்பி சாப்பிடலாம். நடுப்பகல் புளியில்லாக் கறி அல்லது குழம்பு வைத்துச் சாப்பிடுவது மரபாகும்.

20. பல்நோய் தீர்க்கும் பற்பொடி

நாம் நமது பற்களை எப்பொழுதும் சுத்தமாக வைத்துக் கொள்ள வேண்டும். சுத்தமாகப் பற்கள் இருந்தால் அவை அன்றும் உறுதியாக இருக்கும். சுத்தமாக வைக்காத காரணத்தினால் ஒரு சிலருக்கு பல்நோய் ஏற்படும். பின்னர் வேறு பல நோய்களுக்கும் அது வழி வகுக்கும். கண்டவற்

றைக் கொண்டு பல் துலக்குதல் கூடாது. கீழே சொல்லப் பட்டிருக்கும் முறைப்படி பற்பொடியினைத் தயாரித்து அதனை நாம் பயன்படுத்தலாம். நல்ல பயனுண்டு.

(அ) சுமார் 300 கிராம் படிகாரத்தினை வாங்கி அதனைப் பொடித்து மண் சட்டியிலிட்டு அதனை மற்றொரு சட்டியால் மூடி அடுப்பில் வைத்து, வேப்பம் விறகுத் தீயினால் சூடு பண்ணவேண்டும். படிகாரம் வெண்மையாய்ப் பொரிந்தவுடன் அதனை எடுத்துப் பொடி செய்ய வேண்டும். அப்பொடியின் எடைக்குச் சமமாக கறி உப்பு, பால்சாம்பிராணி, கடுக்காய்த்தூள் ஆகியவற்றைச் சேர்த்து எடுத்து கல்வத்தில் இட்டுப் பொடித்து படிகாரப் பொடியுடன் சேர்த்து வேண்டும் அளவு ஓம உப்பும் (Menthol) சிறிதளவு கிராம்புத் தைலமும் சேர்த்து, நன்கு கலவையானவுடன் அதனைக் குப்பியில் அடைத்து வைத்துக் கொள்ளவும்.

(ஆ) நமக்கு வேண்டிய பற்பொடியினை வேறொரு முறையிலும் தயாரிக்கலாம் நாற்பது ரூபாய் எடை கருவேலம்பட்டைத்தூள், பத்து ரூபாய் எடை காசுக்கட்டி, நான்கு ரூபாய் எடை வால் மிளகு, இரண்டு ரூபாய் எடை சாதிப்பத்திரி, ஒரு ரூபாய் எடை நறுக்கு மூலம், ஒரு ரூபாய்எடை கருவாய்ப்பட்டை, ஒரு ரூபாய்எடை கற்பூரம் ஆகியவற்றை நன்கு பொடித்துத் தூளாக்கி அதனை வஸ்திரகாயஞ் செய்து எடுத்து வைத்துக்கொண்டு நாளும் அதனைக்கொண்டு நாம் பல் துலக்கி வந்தால் பல் வனப்பும், வலுவும் பெறும்.

(இ) சிலருக்கு ஏற்படுகின்ற தந்த நோய்களுக்கென்று சிறந்ததொரு பற்பொடியினையும் நாம் தயாரிக்க முடியுபதினாறு ரூபாய் எடை சீமைச் சுண்ணாம்பு, இரண்டு ரூபாய் எடை சன்னலவங்கப்பட்டை, ஒன்றரை ரூபாய் எடை மிளகு, ஒன்றரை ரூபாய் எடை கிராம்பு, ஒரு ரூபாய் எடை சீனாக்காரம், கால்ரூபாய் எடை கல்நார் ஆகியவற்றை நன்றாகப் பொடி செய்து, அதனை ஒரு கண்ணாடிக் குப்பியில் எடுத்து

வத்து பல் துலக்க வேண்டும். பல் சம்பந்தப்பட்ட எல்லா நாய்களும் தீரும்.

இன்று சிறந்த பற்பொடிகள் கிடைப்பது அரிதாக ருக்கின்றது. எனவே மக்கள் தங்களுக்கு ஏற்ற நிலையில் ற்கூறப்பட்ட பற்பொடிகளில் ஏதாவது ஒன்றினை வீட்டி லயே செய்து வைத்துக் கொள்ளலாம்.

பன்றிரெய் கட்டியை உடைக்கும்

நமது உடலில் எந்தப் பாகத்திலும் பெரிய கட்டி தான்றுவது இயற்கையாகும். அது நமது உடலின் உட ரகத்திலிருந்து புறப்பட்டு வரும் காரணத்தினால். அதனைப் புறப்பாடு" என்று கூறுகிறோம். சில வேளைகளில் நமது உடலில் கட்டி தோன்றியுள்ள பாகத்தில் இரத்தம் கெடுவ ாலும், சீழ் ஏற்படுவதாலும் பொறுக்க முடியாத அளவிற்கு லி ஏற்படுவதுண்டு. அதன் காரணமாக நாம் பாக்கியம் பாய் ஊசி போட்டு, மாத்திரைகளும் சாப்பிட்டு பின் அறுவை கிச்சையும் மேற்கொள்வோம். அறுவை சிகிச்சை என்ற மே ஒரு சிலருக்கு இனந் தெரியாத பயம் ஏற்படுவதுண்டு. எனவே அவர்கள் கட்டி உடைவதற்காக வேண்டி வேறு றறைகளை நாடலாம். எளிதில் விரைவில் பயன் தரக்கூடிய றறை ஒன்று உண்டு. குறவர்கள் அல்லது குடிவர்கள் வத்திருக்கும் பன்றி நெய்யினை நாம் வாங்கிவர வேண்டும். றன்று நாட்களுக்குத் தொடர்ந்து (ஒரு நாளுக்கு மூன்று வளை) அதனைக் கட்டியின் மீது பூச வேண்டும். மூன்றுவது ாள் முகம் கூட்டி கட்டி உடையும். அது போழ்து கெட்ட இரத்தமும் சீழும் வெளிவரும். ஒருவர் பஞ்சினை வெற்றீரில் னைத்துப் பிழிந்து அதனைத் துடைத்து அத்தான் அதனைப் ிதுக்கி, கெட்ட இரத்தத்தினையும் சீழினையும் அரவே நீக்கு ல் வேண்டும். அதன் பின்னர் புண் விரைவில் ஆறி விடும். ன்றி நெய் என்பது பன்றியின் கொழுப்பிலிருந்து எடுக்கப் டுவதாகும். கோழி இறகினால் அல்லது இளந்துணியினால் றெய்யினைத் தொட்டு கட்டியில் தடவுதல் வேண்டும். நமது

முன்பு முள்ளந்தண்டு எலும்பின் மேல் ஏற்படும் கட்டியினை நாம் "ராஜ பிளவை" என்று கூறுகின்றோம். அதற்கும் இதனை நாம் பயன் படுத்தலாம்.

12. பாகற்காய் நீரழிவை கீக்கும்

பாகற்காய் நாம் உட்கொள்ளும் காய்கறிகளில் ஒன்றாகும். அது மிகவும் கசப்பான சுவையுடையது. சர்க்கரை அல்லது நீரழிவு வியாதிக்கு பாகற்காய் சிறந்த மருந்தாகும். நீரழிவு வியாதி கொடிய நோய்களில் ஒன்றாகும். அதனை மதுமேகம் அல்லது இனிப்பு நீர் வியாதி என்று நாம் சொல்வதுண்டு. சிற்றின்பத்தில் மிகுதியாக ஈடுபடுவதாலும், மிகு உணவினைச் சாப்பிட்டு சோம்பி இருத்தலாலும், பெற்றோர்களின் வழியாகவும், அதிகமான இனிப்புப் பொருட்களை உண்ணுவதாலும் இந்நோய் ஏற்படும். அடிக்கடி அதிகமாக சிறுநீர் கழித்தல், சிறுநீர் கழித்த இடத்தில் ஈ எறும்புகள் மொய்த்தல், அதனைக் காய்ச்சின் சர்க்கரை மணம் வீசல், உடல் நாளுக்கு நாள் இளைத்தல் முதலியன இந்நோயின் குறிகளாகும்.

இந்நோயின் காரணமாக உடல் வன்மை நாளுக்குக் நாள் குறையும். எப்பொழுதும் நாவறட்சி இருந்து கொண்டிருக்கும். தோலில் சுருக்கங்கள் ஏற்படும். நோய் முற்றினால் சிறுநீரின் மணம் ஆப்பிள் பழ மணம் போன்றிருக்கும். இந்நோய் முற்றுகின்ற பொழுது, பலநோய்களுக்கு மூலகாரணமாக அமையும். உடல் சத்தை உருக்கிச் சர்க்கரையாய் நீர் வழியே வெளியாக்கி விடும். மயக்கம், தலை சுற்றல், சோர்வு கண் மங்கல் அல்லது கண்ணில் திரையுண்டாதல் (படலம்) முதலியன ஏற்படும். இறுதியாக நீர்க்கட்டு ஏற்பட்டு பொறுக்கமுடியாத பல தொல்லைகள் ஏற்பட்டு உயிருக்கே ஆபத்து ஏற்படும். எனவே இந்நோயை உடையவர்கள் உடனடியாகத் தக்க சிகிச்சையினை மேற் கொள்ள வேண்டும்.

அ) பொதுவாக இந்நோயுடையவர்கள் அரிசி உணவினையும் சர்க்கரைச் சத்துக் கொண்ட ஏனைய உணவு

பொருள்களையும் அவசியம் நீக்கவேண்டும். இது முதலில் சிரமமாகத் தான் இருக்கும். ஆனால் நாளடைவில் இச்சிரமம் இருக்காது. எவ்வளவுக்கெவ்வளவு கேப்பையினாலாகிய உணவுப் பண்டங்களைச் சாப்பிடுகின்றோமோ அவ்வளவுக்கவ்வளவு நல்லது ஆகும். அத்துடன் கோதுமைமீனையும் சேர்த்துக் கொள்ளலாம். காப்பி சாப்பிடுகின்றவர்கள் அதற்குப் பதில் சுத்தமான பசும் பாலைச் சாப்பிடுவது நன்மையாகும். ஆவற்றிற்கெல்லாம் மேலாக காலையில் எழுந்ததும் இரண்டு கொடிப் பாகற்காயினை எடுத்து முள்ளைச் சீனி இரண்டாக வகிர்ந்து விதைகளை நீக்கி விட்டு, அம்மியில் வைத்து நன்றாக அரைத்திட்டுத்து பசுமோரில் கலந்து அருந்த வேண்டும். அத்துடன் கறைந்தது அரைமணி நேரம் நடக்கவேண்டும்.

பொதுவாக இனிப்புக்கு மாருனது வாய்ப்பு பொருள் களை நாம் உணவுடன் சேர்த்துக் கொள்ள வேண்டும். உதாரணமாக வாழைப்பழ, சுண்டைக்காய் வற்றல், குறுத்தல்களான வற்றல் ஆகியவற்றை அடிக்கடி உணவுடன் சேர்க்கவேண்டும். கிழங்கு வகைகளை அறவே நீக்கி அவரை, முட்டை கக்காக, புடலங்காய், பிஞ்சுக்கத்திரி முதலிய பச்சைக் காய்கறிகளையும், கீரைவகைகளையும் உணவுடன் சேர்த்துக் கொள்ளால் நோய் விரைவில் நீங்க வழியுண்டு. பாகற்காய் என்பதில் கணக்கற்ற காலத்தில் நாளும் மிதி பாகற்காயினை வாங்கப் பொறுமலாக வைத்துச் சாப்பிடுவது மிக மிக நல்லது. வாய்ப்புப்பின் பசுமோரினை அடிக்கடி அருந்தலாம். கேப்பைக் கூழ் தயாரித்து அதனுடன் பசுமோரைச் சேர்த்து நாலு குவளைகள் அருந்தினால் நாவறட்சி நீங்கும்; பசி தணியும்; சோர்வு நீங்கும்.

ஆ) பாகற்காயினை மருந்தாக உபயோகிப்பதைப் போன்றே மாரிஅன்னையின் பத்திரமாக மங்களால் கருதப்படும் வேப்பிலையினையும் இந்நோய்க்கு மருந்தாக உபயோகிப்பலாம். கொடிப் பாகற்காய்க்குப் பதில் வேப்பங்கொடித்தினைக் கொண்டு வந்து விழுதுபட அரைத்து எடுத்து அதனைப் பசு

மோரில் கலந்து அதிகாலையில் சாப்பிட்டு விட்டு நடந்து வருதல் வேண்டும்.

இந்நோய்க்கு வேறு சில மருந்துகளும் உள்ளன. அவை வருமாறு:

இ) ஆவாரைத் துளிர், சுத்தம் செய்யப்பட்ட கல்மதம், கொன்றை வேர் ஆகியவற்றை சிறிதளவு எடுத்து நன்றாக அரைத்து பசுவின் மோரில் கலந்து சாப்பிட இந்நோய் நீங்கும்.

ஈ) தேற்றூன் விதை, கடுக்காய் (விதை நீக்கியது) சிவப்பு ஆவாரைவிதை, விளாம்பிசின் ஆகியவற்றை வகைக்குக் கால்பலமாக எடுத்து முதல் நாள் இரவில் பசுமோரில் ஊற வைக்க வேண்டும். மறுநாள் காலை அவற்றை நன்கு அரைத்து பசுவின் மோரில் கலந்து சாப்பிட நல்ல பலனுண்டு.

உ) வயல் வெளிகளில் காணும் நீர்முள்ளிப் பூவினைக் கொண்டு வந்து அதனுடன் தேங்காய்ப்பூவினைக் கலந்து காலை மாலை நன்கு மென்று உண்ண வேண்டும். இதுவும் சிறந்த பயனைக் கொடுக்கும்.

ஊ) நாவற்பழக் கொட்டையினைச் சேகரித்து வெயிலில் உலர்த்தி, இடித்துத் தூளாக்கி வஸ்திரகாயம் செய்து வைத்துக் கொள்ள வேண்டும். காப்பித்தூளுக்குப் பதில் இத்தூளைப் பயன்படுத்திவரின் இந்நோய் விரைவில் குணமாக அது துணை செய்யும்.

23. மங்குஸ்தானும், மாதுளையும்

அ) சிலர் வயிற்றனைச்சலால் தொல்லைப்படுவது உண்டு. மலத்தோடு ரத்தமும் சலமும் காணப்படலாம். வயிற்றுக் கடுப்பும் இருக்கும். இதற்கு மங்குஸ்தான் பழத் தோட்டினை சிறிதளவு எடுத்து பசும் பாலில் அரைத்து மூன்று வேளை கொடுப்பது நல்லதாகும். மங்குஸ்தான் பழம் குற்றூலத்தில் (நெல்லை மாவட்டம்) எளிதாகக் கிடைக்கும்.

ஆ) மங்குஸ்தான் பழத்தோட்டினைக் கொடுப்பது போன்று மாதுளம்பழத்தோட்டினையும் கொடுக்கலாம். ஆனால் அதனை பசும் மோரில் அரைத்துக் கொடுப்பது நல்லது. மேலும் மாதுளம் பிஞ்சினையும் இவ்வாறு கொடுக்கலாம். நல்ல பயனுண்டு. மோருக்குப் பதில் தயிரினைச் சேர்க்கலாம்.

இ) மேற்கூறியவை தவிர வயிற்றனைச்சலைத் தடுப்ப பதற்கு, இரண்டு களஞ்சி கடுக்காய்ப்பூ, ஒரு களஞ்சி சீரகம் ஆகியவற்றை வறுத்துத் தூளாக்கி வஸ்திரகாயம் செய்து வெண்ணெயில் கலந்து கொடுக்கலாம். இது தவிர சாதிக்காய், வெள்ளைப்பூடு ஆகிய இரண்டினையும் வேண்டிய அளவு எடுத்து இளம் வறுப்பாய் வறுத்து அதன் பின்னர் அவற்றோடு சீனாக்கற்கண்டைச் சேர்த்து அரைத்து முன்று வேளை கொடுக்கலாம்.

மங்குஸ்தான், மாதுளம் பழங்களை நாம் வாங்கிச் சாப்பிடுகின்ற பொழுது மறக்காமல் அவற்றின் தோடுகளை எடுத்து உலர்த்தி பத்திரபடுத்தி வைத்துக் கொள்ளவேண்டும். இதனால் அவசர நேரத்தில் வேறெங்கும் செல்ல வேண்டிய தில்லை.

ஈ) கிராமங்களில் வயிற்றனைச்சலுக்கு, பேயன்பழத்தை நல்லெண்ணெயில் தோய்த்துச் சாப்பிடுவது உண்டு. அல்லது பேயன் பழத்தைப் பொரி கடலைத் தூளோடு சேர்த்து அத்தூளைச் சாப்பிடுவதும் உண்டு. அத்துடன் கறந்த பசும்பாலை நுரையோடு இருவேளை கொடுப்பதுண்டு. குறுத்தக்காளி இலைச் சாற்றினை எடுத்து தயிர், அல்லது பாலுடன் கலந்து ஒரு சிலர் கொடுப்பர். வெண்ணெய், தேன் ஆகிய இரண்டினையும் உருக்கிக் கொடுப்பதும் உண்டு. மாதுளம் பழ முத்துக்களை எடுத்து இடித்து ரசம் எடுத்து அதனையும் கொடுப்பதுண்டு.

24. யானைத் திப்பிலி ஞரலின் ஆற்றலை அதிகப்படுத்தும்

யானைத் திப்பிலி என்பது திப்பிலியின் ஒரு வகையாகும். யானைத் திப்பிலி என்ற காரணத்தால் யானை போன்ற

உருவமுடையதென்றே அல்லது யானைக்குப் பயன் படக் கூடியதென்றே நாம் கருதக் கூடாது. இது ஒரு சிறந்த தமிழ் மருந்துப் பொருளாகும்.

அ) யானைத் திப்பிலியைத் தூளாக்கி வஸ்திரகாயம் செய்து அத்தூளினை ஒரு குப்பியில் எடுத்து வைத்துக் கொள்ள வேண்டும். அதனை ஒரு சிட்டிகை அளவு எடுத்து வெண்ணெயுடன் கலந்து வாயில் வைத்து தொண்டையில் படும் வண்ணம் மெதுவாக விழுங்க வேண்டும். அவ்வாறு சாப்பிட்டால் தொண்டையில் காணும் “கரகரப்பு” நீங்கும். தொண்டை மென்மையாகும்; தெளிவடையும். அதிநின்றும் பிறக்கின்ற ஒலி அல்லது நாதம் சிறப்பாக அமையும். அதாவது குரல் கணீரென்று ஒலிக்கும். இது கருதியே சிறந்த மேடைப் பேச்சாளர்களும், இசை வானர்களும் தங்களது நிகழ்ச்சிக்கு முன்னும் பின்னும் இதனைச் சாப்பிடுகின்றனர். மூன்று மணி நேரம் நிகழ்ச்சி நடந்தாலும் அதன் காரணமாகத் தொண்டைக்கு எவ்விதச் சிரமமும் இருக்காது.

ஆ) யானைத் திப்பிலியைச் சாதாரண இருமலை போக்குவதற்கு பயன்படுத்தலாம். நீரேற்றத்தின் காரணமாகவோ அல்லது உடல் வறட்சியின் காரணமாகவோ ஏற்படக்கின்ற சாதாரண இருமலைப் போக்குவதற்கு யானைத் திப்பிலியை வேண்டிய அளவு எடுத்து இடித்துத் தூளாக்கி, வஸ்திரகாயம் செய்து அதனைத் தேனில் கலந்து நாம் சாப்பிட வேண்டும். ஒரு வேளைக்கு ஒரு சிட்டிகை வீதம் காலை மாலை 12 நாட்களுக்கு நாம் சாப்பிட்டு வந்தால், ஈளை, கபம், இருமல், வாய்வு நீங்கும். சீரண சக்தி அதிகரிக்கும்.

(இ) திப்பிலியின் மற்றொரு வகை அரிசித் திப்பிலியாகும். கால்பலம் அரிசித் திப்பிலியை எடுத்து இடித்துத் தூளாக்கி, அத்தூளை கால்படி காய்ச்சிய பசும்பாலில் கலந்து சாப்பிட்டால் காசநோய் சம்பந்தப்பட்ட மூர்ச்சை, சன்னி ஆகி

வற்றை நீக்குவதோடு வாயுவினையும் அகற்றும். இதனை
று வேளைக்குக் கொடுப்பது மிக நல்லது.

(ஈ) அரிசித்திப்பிலிச் சூரணத்தை திரிகடுகு அளவு
டுத்து கற்பூர வெற்றிலைச் சாறு, தேன் ஆகியவற்றை அத
னுடே சேர்த்துக் குழைத்துச் சாப்பிட்டால் சயித்தியம்,
காழை, சுரம் முதலியன நீங்கும்.

5. மிளகுவற்றல் வாந்தியைத் தடுக்கும்

வாந்தியால் தொல்லைப் படுகின்ற பொழுது அதனை
அவசியம் தடுக்க வேண்டும். மூன்று மிளகுவற்றலை எடுத்து
அவற்றின் உள்ளே இருக்கின்ற விதையை நீக்கி, அவற்றின்
ள்ளே நெய்யினை அடைத்து அவற்றை ஒரு சட்டியில்
விட்டு அவை கருகிச் சாம்பலாகும் வரை அடுப்பில் எற்றி
நீக்கவேண்டும். பின்னர் அச்சாம்பலை நன்கு பொடித்து,
தனில் குழைத்துக் கொடுத்தால் வாந்தி நிற்கும்.

வாந்தியை நிறுத்துவதற்கு இஞ்சிச்சாறு, தேன், எலு
டிச்சம்பழச்சாறு ஆகியவற்றை சம அளவு எடுத்து, கலந்து
காடுத்தலும் மரபாகும்.

வாந்தியை நிறுத்துவதற்கு வேறு சில முறைகளும்
ண்டு. ஏலம், சீரகம், அதிமதுரம் ஆகியவற்றை நன்கு
பொடித்து அதனுடன் மயிலிறகினைச் சுட்டு அதன் சாம்பலையும்
சேர்த்து தேனில் குழைத்துக் கொடுக்க வாந்தி நிற்கும். இப்
பாருட்களை நமக்கு வேண்டிய அளவு எடுத்தாக் கொள்ளவும்.

அற நெல்லிவேர், துத்திப்பூ, அதிமதுரம் ஆகியவற்றை
பண்டிய அளவு சமமாக எடுத்து இடித்துத் தண்ணீரில்
பாட்டு நன்கு கொதிக்க வைத்து குடிநீராக இறக்கி அத
னுடே தேனைக் கலந்து சாப்பிட்டாலும் வாந்தி உடனடி
பாக நிற்கும். ஒரு சிலர் நயமான சாம்பிராணி புகையினை
பண்ணீர், அல்லது பால், அல்லது கஞ்சி அருந்தும் குவளை
ரில் புகச் செய்து பின்னர் அக்குவளைகளைப் பயன்படுத்து
தல். அம்முறையும் வாந்தியைத் தடை செய்யும்.

மேலே ஒருசில கைமருந்துகளே தரப்பட்டுள்ளன. இவை
 பற்றி நாம் நன்கு தெரிந்து கொள்வோமாயாகில் ப
 ிஸிகளினின்று நம்மை நாமே காத்துக் கொள்ளலாம். இவை
 போன்று வேறு பல அரிய கை மருந்துகளும் உள்ளன; அவ
 றைப்பற்றிப் பல நூல்கள் வெளிவந்துள்ளன. அந்நூல்கள்
 நாம் படித்து மேலும் பல நன்மைகளைப் பெறலாம். இ
 நாம்

“பாலுண்போம் எண்ணெய்பெறிந் வெந்நீரிற் குளிப்பே
 பகற்புணரோம் பகற்றுயிலோம் பயோதரமுன் மூத்த
 ஏலஞ்சேர் குழலியோ டிளவெயிலும் விரும்போம்
 இரண்டடக்கோம் ஒன்றைவிடோம் இடதுகையிற் படுப்பே
 மூலஞ்சேர் கறிநுகரோம் மூத்ததயிர் உண்ணோம்
 முதல் நாளிற் சமைத்த கறி அமிர்தெனினும் அருந்தோ
 ஞாலந்தான் படைத்திடினும் பசித்தொழிய உண்ணோம்
 நமனார்க்கிங் கேதுகவை நாமிருக்கும் இடத்தே”
 என்ற பாடலை நினைவு கூர்தல் நன்றாகும். இதில் “களை
 என்பது காரியம் எனப் பொருள்படும்.

7. வள்ளுவர் வழி நிற்போம்

வாமும் வகையினை இவ்வையத்து மக்களுக்கும்
 ழங்கி அருளிய வள்ளுவப் பெருமான் மருந்து பற்றிக்
 றியுள்ள கருத்துக்களை நாம் தெரிந்து கொள்வது மிகவும்
 றுத்தமுடைத்தாகும். முப்பால் என்று வழங்கப்
 றும் திருக்குறள் நூற்றுமுப்பத்துமூன்று அதிகாரங்க
 க் கொண்டது. அவ்வதிகாரங்களுள் ஒன்று மருந்தைப்
 ற்றியது ஆகும். அவ்வதிகாரத்தின் தலைப்பு மருந்து ஆகும்.
 வ்வதிகாரத்தில் பத்துக்குறட்பாக்கள் உள்ளன. அப்பா
 றில் காணும் கருத்துக்கள் கீழே தொகுத்துத் தரப்பட்டுள்
 ன.

மக்கள் நோயின்றி இனிது வாழ வேண்டும் என்பது
 ள்ளவப் பெருந்தகையின் உள்ளக்கிடக்கை ஆகும். எனவே
 வர் நோய் தீர்க்கும் திறனைச் சிறந்த முறையில் விளக்கி
 ள்ளார். அவர் கூறிய நோய்தீர்க்கும் திறனை அவர் காட்
 ய வழி நின்று நாம் பெறுவோமேயாகில் இந்நிலைமையில்
 நடிது வாழலாம். அதாவது நாம் மண்ணில் நல்லவண்ணம்
 றுலாம். வள்ளுவர் கூறியபடி ஒருவன் உணவும் பொருட்
 றின் இயல்புகளையும், பயன்களையும் நன்கு அறிந்து அவற்
 றப் பயன்படுத்தினால் அவனது உடல் நலம் கொடாதவாறு
 றுக்கும். அதன் காரணமாக அவன் என்றும் இன்புற்று
 றாழ முடியும்.

நாய் வரும் வகை

நமது உடலின் நிலையினை அறிந்து கொள்வதற்குக்
 ருவிகளாக விளங்குவன வாதம், பித்தம், சீதம் என்பன
 றாகும். இவற்றில் சீதத்தை ஒரு சிலர் சிலேட்டுமம் என
 றும், ஐ என்றும் கூறுவர். மருத்துவர்கள் நமது முன் கை
 ளைப் பிடித்து அவற்றின் மேற்புறத்தில் காணும் நரம்புத்
 தடிப்பினை அறிந்து இவற்றின் நிலை அறிந்து கூறுவர்.

அவர்கள் அவற்றினை முறையே வாதநாடி, பித்தநாடி, சீதநாடி என்று கூறுவர். இவை மூன்றும் தத்தமக்குரிய நிலையில் விளங்கினால்தான் நமது உடல் நலமாக இருக்கும். இவற்றின் நிலை மாறினால் ஒருவன் நோய்வாய்ப்பட்டு உடல் நலத்தை இழந்து நிற்பான். சீதநாடி மேலோங்கின் ஒருவன் இயற்கை எய்துவான். இதனை அன்புநெறியை வளர்த்த அப்பர் பெருமானது பின்வரும் திருவாக்கால் நாம் அறியலாம்.

“புலன் ஐந்தும் பொறிகலங்கி நெறிமயங்கி
அறிவழிந்திட்டு ஐமேல் உந்தி,
அலமந்த போதாக அஞ்சேல் என்று
அருள் செய்வாள்.....”

நம்முடைய உடல் இயக்கத்திற்கு ஆற்றல் வேண்டும். அவ்வாற்றலினை நாம் உணவின் மூலம் பெறுகின்றோம். ஆனால் அவ்வுணவினை நாம் அளவோடுதான் சாப்பிட வேண்டும். மிதமிஞ்சிய உணவு அல்லது குறைந்த உணவின் காரணமாக வாதம், பித்தம், சீதம் ஆகிய மூன்றும் தமது நிலைகளில் நின்று மாறி நமக்கு இன்னல்களைத் தரும். மிதமிஞ்சிய உணவு உடல் நலத்தைக் கெடுக்கும். குறைந்த உணவு ஆற்றலை இழக்கச் செய்யும். இவற்றை எல்லாம் தமது உள்ளத்திலே கொண்ட பொய்யில் புலவர்,

“மிகினும் குறையினும் நோய் செய்யும் நூலோர்
வளிமுதலா எண்ணிய மூன்று”

என்று கூறியுள்ளார். அதாவது உணவு மிகுந்தாலும் குறைந்தாலும் வாத பித்த சிலேட்டுமம் துன்பத்தைச் செய்யும் இங்கு “நூலோர்” என்பது மருத்துவத்துறை வல்லுநர்களை குறிக்கும். ‘வளி’ என்ற சொல் வாதத்தைக் குறிக்கும் வளி முதலா எண்ணிய மூன்று என்பது வாதம், பித்தம் சிலேட்டுமம் ஆகிய மூன்றையும் குறிக்கும்.

நோயின்றி வாழ

ஒருவன் தான் முன் உண்ட உணவு முற்றும் சீரணித்து பின்னர் உண்ண வேண்டும். முதலில் அளவு அறிந்து

உண்ண வேண்டும் என்று கூறிய வள்ளுவர், அடுத்து ஒருவன் தான் உண்ட உணவு முழுவதும் சீரணித்ததை அறிந்து மேலும் உணவு உட்கொள்ள வேண்டும் என்று கூறுகிறார். அதாவது ஒருவன் தனது பசியினை அறிந்து ஒழுங்காக உணவு உண்டு வந்தால் பிணியின்றி இனிது வாழ்வான். அவன் மருந்து அருந்த வேண்டியதில்லை. கரும்பு கக் கூறினால் பசி அறிந்து உண்பவர்கள் நோயின்றி என்றும் இனிது வாழமுடியும். அவ்வாறு பசி அறிந்து உண்ணாதவர்கள் நோய்வாய்ப்பட்டு, நொந்து, அலமந்து, கண்ட மருந்துகளை எல்லாம் வாங்கி அருந்தி அல்லற்படுவார்கள். பசி எடுத்த பின்னரே உணவு உண்ண வேண்டும். அவ்வாறு செய்யின் நோய் எதுவும் அணுகாது. எனவே என்றும் எவர்க்கும் மருந்து வேண்டியதில்லை. இதனை,

“மருந்தென வேண்டாவாம் யாக்கைக் கருந்திய
தற்றது போற்றி யுணின்”

என்று செந்நாப்புலவர் சுட்டிக்காட்டி உள்ளார். இதனை விடுத்து, சிலர் அளவில்லாமல் சாப்பிட்டு, வாயுவினாலும், வயிற்று வலியினாலும் அவதிப்படுவர். முச்சத்தினாலும்; திக்குமுக்காடுவர்; சுறுசுறுப்பை இழந்து மந்தமாக இருப்பர்; தூங்கவும் செய்வர்; சோடா, ஜிஞ்சர் பீர் முதலியவற்றைச் சாப்பிடுவர். சில வேளைகளில் மருத்துவரிடம் ஓடுவர். மருந்து வாங்கி உண்பர். இவற்றையெல்லாம் தவிர்த்து வேண்டுமென்றால் நாம் முதலில் உண்ட உணவு செரித்த பின்னரே அடுத்து உணவு உண்ண வேண்டும்.

நெடிது வாழ நான்கு வழிகள் உண்டு. அவைகள் இங்கு எண்ணுவதற்கு உரியனவாகும். பல்லாண்டு வாழ்ந்த ஒருவன் அவற்றைக் கூறிச் சென்றுள்ளான். அவை வருமாறு:

“ஓரடி நடவேன்
ஈரடி கிடவேன்
இருந் துண்ணேன்
கிடந் துறங்கேன்”

விவற்றால் பின் வரும் உண்மைகள் பெறப்படுகின்றன:

- 1) தன்னிழல் தன் அடியில் இருக்கும் உச்சிப் பொழுதில் ஒரு வழியும் நடக்கக் கூடாது.
- 2) ஈரமுள்ள இடத்தில் படுக்கக் கூடாது.
- 3) முன்பு உண்ட உணவு செரியாமல் வயிற்றில் இருக்க மேலும் உண்ணக் கூடாது.
- 4) அயர்ந்த போதன்றி மற்ற வேளைகளில் படுக்கையில் கிடக்கக் கூடாது.

இந்த நான்கு வழிகளிலும் நாம் நின்று நடப்போமாகில், மருந்து ஒன்றும் வேண்டாது நோயின்றி வாழலாம்.

எண்ணரிய பிறவிதனில் மானுடப் பிறவிதான் யாதினும் அரியதாகும். இப்பிறவி தப்பினால் எப்பிறவி வாய்க்கும் என்பதை நாம் அறியோம். எனவே பெறுதற்கு அரியதும், அறம் பொருள் இன்பங்களை அடைந்து அனுபவித்து இறுதியில் முடிவில்லாத இன்பத்தைப் பெறுவதற்கு ஏதுவாக உள்ளதுமாகிய இவ்வுடம்பினைப் பெற்ற நாம் அதனை அருமையாகப் பாதுகாக்க வேண்டும். அவ்வாறு பாதுகாத்தால் நோயின்றி இனிது வாழலாம். இனிது வாழ நாம் நன்ருகப் பசித்த பின்னரே அளவோடு உண்ண வேண்டும். இதுகால் தேரையர் பாடிய பாட்டொன்று நமது நினைவிற்கு வராமல் போகாது.

“திண்ண மிரண்டுள்ளே சிக்க அடக்காமல்
பெண்ணின் பால் ஒன்றை பெருக்காமல்—

உண்ணுங்கால்

நீர்கருக்கி மோர் பெருக்கி நெய்யுறுக்கி

உண்பவர்தம்

பேருரைக்கிற் போமே பிணி”

நாம் நீரைக் காய்ச்சி, மோரைப் பெருக்கி, நெய்யை உருக்கி அருந்த வேண்டும். அத்துடன் நாம் அரை வயிறு

அன்னமும் கால் வாயிறு நீரும் உட்கொள்ளவேண்டும்.
வயிறு முட்டக் கொட்டல் மிக்க கொட்டதாரும்.

முடிவாகக் கூறின், முன்பு உண்ட உணவு அற்ற
படியை அறிந்து, பின்பு அறும் அளவினைக் குறிக்கொண்டு
மாறுபடாத அதவாது தமது உடல் நிலைக்கேற்ற உணவுகளை
நாம் உண்ண வேண்டும். உதாரணமாக நமக்கு சீரணசக்தி
குறைவாக இருந்தால் எளிதில் சீரணிக்கக்கூடிய உணவு
களையே நாம் உண்ண வேண்டும். நமது உடலில் உப்புச்
சத்து மிகுதியாக இருந்தால் நாம் குறைந்த அளவே உப்புச்
சத்தினைச் சேர்க்க வேண்டும். நமது உடலில் இனிப்புச்
சத்து அதிகமாக இருந்தால் இனிப்புச் சத்துள்ள உணவுகளை
நாம் நீக்க வேண்டும். ஒருசில வேளைகளில் நமக்கு கள்வப்
பசியோ அன்றி இளம் பசியோ இருக்கலாம். எது எவ்வாறாயி
னும் கடும் பசி கண்ட பின்னரே நாம் உணவு உண்ண
வேண்டும். அற்றது அறியாமலும், கடைப் பிடியாமலும்,
மிகப் பசியாலும், பொருந்தாத உணவுகளை உண்ணின்
கொடிய நோய்கள் விளையும். இது கருதியே பொய்யில்
புலவர் மீண்டும்மீண்டும் இக்கருத்தை வலியுறுத்திச் சொன்னார்
ளார்.

“அற்றால் அளவறிந் துண்க அஃதாடம்பு
பெற்றான் நெடிதுய்க்கு மாறு”

“அற்ற தறிந்து கடைப்பிடித்து மாறல்ல
துய்க்க துவரப் பசித்து”

பசியளவறிந்து மாறு பாடில்லாத உணவை உண்ண
வேண்டும். என்று கூறிய வள்ளுவர் அடுத்த அங்கமாம்
நாம் உண்டு வந்தால் நமக்கு யாதொரு துன்பமும் பின்பு
உண்டாகாது என்று உறுதி கூறுகின்றார்.

“மாறுபா டில்லாத உண்டி மறுத்தாணின்
ஊறுபா டில்லை உயிர்க்கு.”

மாறுபாடு உள்ள உணவு நமக்குச் கண்டிப்பாக ஊறு
செய்யும். உதாரணமாக வெள்ளரிப் பிஞ்சு நமக்கு நலம்

பயக்கும். அதே நேரத்தில் முற்றிய வெள்ளிக் காயோ அன்றி பழமோ நமக்கு ஊறு செய்யும். இதனை,

“மிஞ்சு வெள்ளிக்காய்க்குப் பேசுதிரிதோடம்போம்,
வஞ்சியரே முற்றிய காய் வாதமாம், நைஞ்சுகனி
உண்டாற் சயித்தியமாம், உள்ளிருக்கும்
அவ்விறையைக் கண்டாலும் நீரிறங்குங் காண்”

என்ற பாடல் வரிகளால் நாம் அறியலாம்.

பேருண்டி பெருங்கோடாகும். பசியறிந்து அளவாக உண்பவன்பால் இன்பம் உண்டாகும். அதுபோல் கண்ட மட்டும் தின்று கண்முடிக்கிடக்கும் ஒருவனிடத்து நோய் நிலைத்து நிற்கும். அதாவது பசியளவு அறியாது ஒருவன் மிகுதியாக உண்ணுவானான் அவனுக்குப் பல நோய்கள் ஏற்படும். தன்பசிக்கு அதிகமாக ஒருவன் சாப்பிடுவானாகின் உரிய காலத்தில் உணவு சீரணியாது. இதனை அறியாது வழக்கப்படி மேலும் மேலும் அவன் உண்ணத் தொடங்கி வயிற்றுத் தீயை அதவாது உதராக்கினியைக் கெடுத்து விடுவான். அதனால் நாளடைவில் பல கொடிய பிணிகள் அவனுக்கு ஏற்படும். எனவே நாம் என்றும் எந்நிலையிலும் அளவோடுதான் உண்ண வேண்டும். இது கருதியே “அளவுக்கு மிஞ்சினால் அமிர்தமும் நஞ்சமாம்” என்று பண்டையோர் கூறிச் சென்றனர். இக்கருத்துக்களை

“இழிவறிந் துண்பான்க இன்பம்போல் நிற்கும்
கழிபேர் இரையான் கண் நோய்”

“தீயள வன்றித் தெரியான் பெரிதுண்ணின்
நோயள வின்றிப் படும்”

ஆகிய குறட்பாக்களால் நாம் அறியலாம்.

மருத்துவருக்கு ஓர் அறிவுரை

ஒருவனுக்கு நோர்ந்த நோயை எவ்வாறு நீக்குவது? மருத்துவர் ஒருவனுக்கு ஏற்பட்ட நோயைத் தீர்க்க விரும்பினால், முதலில் நோய் நிலையைத் தெரிந்து, அது வருவதற்

ரிய காரணத்தை நன்கு அறிந்து, அதனைத் தீர்க்கும் முயற்சியை முற்றிலும் உணர்ந்து, குற்றமில்லாமல் தனது மயற்சியில் ஈடுபட வேண்டும். இது கருதியே உலகப் புலவர்

“நோய் நாடி நோய் முதல் நாடி அது தணிக்கும்
வாய் நாடி வாய்ப்பச் செயல்”

என்று கூறியுள்ளார். அத்துடன் மருத்துவர் நோயுற்றவரையிடைய இயல்பு, நிலை ஆகியவற்றை அறிவதோடு அவன் பின் நிகழ்கின்ற நோயின் அளவினையும், தனது செயற்கு மாற்ற காலத்தினையும் அறிந்து செயல்பட வேண்டும். பிணி புற்றவன், மருத்துவன், மருந்து, பக்கத்திலிருந்து உதவுகின்றவன் ஆகிய நான்கும் தகுதியுடையனவாய் அமைந்து விளங்கின் நோய் இருந்த இடம் தெரியாமல் மறைந்து போகும்.

முன்னர் மனக்கவலைக்கு இடங்கொடுக்க கூடாது என்றும் கொடுத்தால் உடல் நலம் கெடும் என்றும் கூறப்பட்டது. மனக்கவலைக்குரிய மருந்தினையும் நாம் நிரூக்குறளிலே காணலாம். மனக்கவலையினை நீக்கும் நாமருந்து இறைவனது அடியே ஆகும். அவனது அடியினைப் பற்றுக்கோடாக நாம் கொள்வோமாகில் நமது மனக்கவலை மறைந்து போகும் என்பதில் எள்ளளவும் ஐயமில்லை.

“தனக்குவமை இல்லாதான் தான் சேர்ந்தார்க் கல்லால்
மனக்கவலை மாற்றல் அரிது.”

பொருட்குறிய்பு அகராதி

	பக்க எண்
அகத்திக்கீரை	58
அக்கரா	19, 55-6
அக்கினிமந்தம்	25
அசீரணம்	10
அதிசாரம்	15
அதிமதுரம்	5, 40-1, 43, 73
அப்பைக்கோவைக் கிழங்கு	42
அரப்பு	48
அரிசித்திப்பிலி	72-3
அரிதாரம்	5
அருணாசலம்பிள்ளை, இ.மு.	37
அருநெல்லிவேர்	73
அலி	2
அலுப்புக்குடிநீர்	55
அவுரியிலை	39
அறிவுமயக்கம்	57
அனாதைச்செடி	41-2
ஆங்கூர் திராட்சை	51
ஆசன வெடிப்பு	44
ஆஞ்சநேயர் குடிநீர்	56
ஆடாதோடை	57
ஆணு பெண்ணு	2
ஆமணக்கு இலை	42-3
ஆமை	43-4
ஆலவிழுது	17
ஆறுமுகச்சூரணம்	4?

ஆற்று நண்டு	43
இஞ்சி	19, 49, 51, 60, 73
இந்துப்பு	5
இரத்த அழுத்தம்	35
இரத்த உறைவு	11, 21, 35
இரத்தக்கொதிப்பு	11, 21, 34
இரத்தப்போக்கு	40
இருதயத்தளர்ச்சி	32
இருதயநோய்	21, 35
இருமல்	40, 46, 55, 72
இலுப்பை	57
இளம்பிள்ளைவாதம்	35
இளைப்பிருமல்	46
இளைப்பு	15
இனிப்பு	11
ஈருளிளி	41-6, 59
ஈளை	72
உடல் அசதி	58
உடல் உழைப்பு	31-2
உடல் தளர்ச்சி	13
உடல் வலி	55
உணவு	7
உணவுக்கலை	13
உணவில் வெறுப்பு	52
உணவுச் சத்துக்கள்	10
உண்கலன்கள்	10
உபவாசம்	34-5
உப்பு	10-1, 34
உலோக உப்புக்கள்	12
உள்நாக்கு வளர்ச்சி	16
ஊரல்	65
எலுமிச்சம் பழச்சாறு	34, 49, 51, 53, 73

எருக்கலம்பூ	60
ஏலம்	73
ஐயர் கே.பி.	33
ஓம உப்பு	66
ஓமம்	64
ஓய்வும் உறக்கமும்	25-7
கடிவிடம்	42
கடுக்காய்	4, 40, 65-6, 70-1
கட்டி	67-8
கண்ணெரிவு	43
கண்மங்கல்	68
கண் வலி	61
கதலிப்பழம்	63
கந்தர் சஷ்டி	35
கபசுரம்	14
கபம்	72
கரப்பான்	41-3, 65
கரிப்பான்	47-8
கரு உண்டாகாமலிருக்க	2
கருக்குழி	3, 4
கருடக்கொடி	55-6
கருப்புக்கட்டி	11, 62
கருப்பை	4
கரும்புச்சாறு	11, 53
கருவாய்ப்பட்டை	66
கருவுற்றநிலை	1
கருவேலம்பட்டை	66
கல்நார்	66
கல்மதம்	70
கல்லுப்பு	46
கழற்சிப் பருப்பு	48
களிப்பாக்கு	65

கற்பூர வெற்றிலை	73
காக்கைகவலிப்பு	47
காசநோய்	72
காசம்	18
காசுக்கட்டி	65
காயகல்பம்	49, 50
காய்ச்சல்	55, 60
காவி மண்	60
கிராம்பு	63, 66
கிருமி நாசினி	64
கிளைவ்மேக்	36
கீழ்க் காய்நெல்லி	52, 4
குங்குமப்பூ	5, 25
குடல்வலி	13
குடற்பிரட்டு	43
குடற்புண்	61-2
குடிநீர்	46, 51-8, 73
குடும்பக்கட்டுப்பாடு	2
குத்திருமல்	60
குத்து நிலவாகை	64
குப்பைமேனி	50, 58-9
குழிதாமரை	45
குளிர்காய்ச்சல்	55
குறுத்தக்காளி	69
கூழ்பாண்ட இலேகியம்	61
கேசவப்பிள்ளை	37
கொத்தமல்லி	43
கொடிவேலிவேர்	60
கொன்றைவேர்	70
கோரைக்கிழங்கு	57
கோழிப்பித்து	4
கோழிமுட்டை	59

சாங்குவோர்ப்பட்டை	41
சாதுப்பை	43
சாத்தனம்	57
சமையல் பாத்திரங்கள்	9
சயநோய்	10
சயித்தியம்	73
சர்க்கரை	4, 11
சனிஞாயிறு	60
சன்னலவங்கப்பட்டை	43, 66
சன்னி	14, 57, 72
ஜாதிக்காய்	47, 71
சாதிப்பத்திரி	66
சாம்பிராணி	73
சாரணவோர்	55
சாராயம்	48
சித்தரத்தை	19, 55-6
சினேகிதப்பொட்டணம்	60
சிலேத்தும நோய்கள்	70
சிவப்பு ஆவாரை	70
சிறுசெருப்படை	50
சிறு தேக்கு	58
சிறுவழுதுணை	57
சீதம்	75
சீமைச்சுண்ணாம்பு	66
சீயக்காய்	5
சீரகம்	40, 43, 62-3, 71, 73
சீனாக்கற்கண்டு	43, 53, 71
சீனாக்காரம்	60, 61
சுக்கு	19, 55-8, 60, 63
சுக்குக்குடிநீர்	58
சுண்டைக்காய்	69
சுரம்	46

சுவாச உறுப்புக்களின் நோய்கள்	36
சுவாசகாசம்	46
சூடன்	4
சூரிய நமஸ்காரம்	32
சூலைநோய்	26
செந்நாப்புலவர்	77
சொறிசிரங்கு	13
சோகை	10, 14, 25
சோர்வு	68
சோற்றுக் கற்றூழை	62-3
டிங்கு	
தடியங்காய்	61
தந்தநோய்	66
தலைசுற்றல்	68
தலையிடி	54-5
தேன்	49, 51
தாகம்	14
திப்பிலி	4, 46
திராட்சை	17
திரிமூர்த்தி திராவகம்	37
திருக்குறள்	75
திள்ளாத	30
துத்திப்பூ	73
தேகஅனல்	40
தேககாந்தல்	43
தேயிலைச்சாறு	36
தேரையர்	78
தேவதாரம்	41
தேற்றூன்விதை	70
தேன்	3, 11, 25, 40, 44-46, 73-4
தைராக்கின்	10
தைராயிடு	10

மகப்பேறு	
மங்குஸ்தான்	70-
மஞ்சள்	46, 50, 51
மஞ்சள் கரிசலாங்கன்னி	52
மஞ்சள் காமாலை	41, 52, 59
மஞ்சிட்டி	3
மணத்தக்காளி	62
மண்டையிடி	46
மதுமேகம்	68
மந்தாகினி	10
மயக்கம்	15
மயிலிறகு	73
மருந்து	75, 77-8
மலக்கட்டு	13
மலச்சிக்கல்	57
மலட்டுத்தன்மை	1,2
மலபந்தம்	15, 34
மலமிளக்கி	64
மல்லி	58
மனக்கவலை	20-4
மாதுளை	64, 70-1
மாந்த இழுப்பு	59
மாந்த எண்ணெய்	37
மாந்தம்	59
மாரடைப்பு	21, 23, 36
மார்பு வலி	46
மிளகு	19, 40, 56, 58, 63
மிளகு வற்றல்	46, 73
முட்டை	12
முட்டைத்தைலம்	59
முப்பால்	75
முருங்கை இலை	5

முருங்கைப்பட்டை	60
முள்	43-4, 46
முச்சுப்பயிற்சி	1, 33
முர்ச்சை	72
முலக்குத்து	42
முலநோய்	44-5, 57
மேகச்சிறுநீர்	14
மொந்தன் பழம்	45
யாளி	60
யானைத்திப்பிலி	71-72
ராஜபிளவை	68
வசம்பு	50, 60
வயிற்றளேச்சல்	70
வயிற்றுக்கோளாறு	16
வயிற்றுப்புண்	62
வள்ளுவர்	75, 77, 79
வாதசுரம்	14, 58
வாதம்	25-6, 75-6
வாதவலி	46
வாந்தி	15, 43, 73
வாய்குமட்டல்	52
வாய்கோணல்	43
வாய்நீர்ஊரல்	52
வாய்விளங்கம்	55, 58
வாய்வு	19, 61, 72, 75
வால்மிளகு	63, 66
வாழைத்தண்டு	62
வாழைப்பழம்	48
வாழைப்பூ	62, 69
விடக்காய்ச்சல்	56
விரதம்	34-35
வில்வஇலை	56

விளக்கெண்ணெய்	45
விளாம்பிசின்	70
வெங்காயம்	62
வெண்ணெய்	71
வெந்தயம்	62
வெள்ளுள்ளி	60
வெள்ளைக்கண்ணாப்பிள்ளை	37
வெள்ளைச்சாரணவோர்	59
வெள்ளைப்புகையிலை	48
வெள்ளைப்பூண்டு	19, 60, 71
வேப்பங்கொழுந்து	50, 69
வேப்பிலை	69
வேப்பெண்ணெய்	60

REFERENCE



எமது பிற வெளியீடுகள் ...

தமிழக வரலாறு (— 1565)

தமிழக வரலாறு (1565 — 1967)

இந்திய அரசியல் அமைப்பு

வரலாறு (1773 — 1950)

— டாக்டர். ந. சுப்ரமணியன்

வரலாறு வரைவியல்

— டாக்டர். ந. ஜகதீசன்

Historical Research Methodology

The Hindu Tripod and Other Essays

Sangam Polity (in Print)

— Dr. N. Subramanian



என்.என்.எஸ் பப்ளிகேஷன்ஸ்

96, என். ஜி. ஓ. காலனி

மதுரை - 625 019