மில்க்வைற் செய்தி
Milk White News

தபாற்பெட்டி இல. 77, யாழ்ப்பாணம். தொலைபேசி: 23233

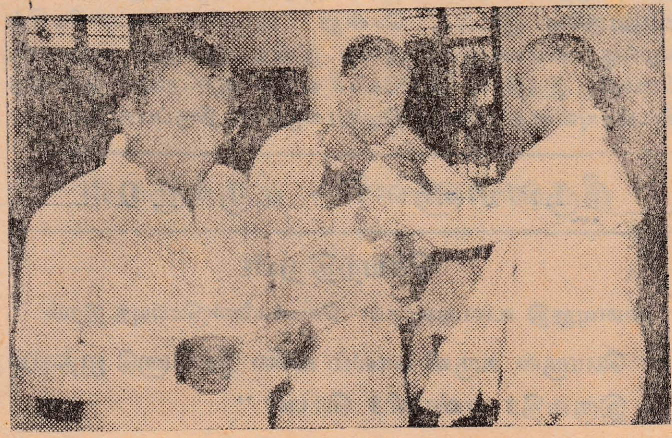
கௌரவ ஆசிரியர்: திரு. க. சி. குலரத்தினம் ※ சித்திரை 1987 ※ இதழ் - 136

சித்த ஆயுர்வேத வைத்தியம் வாழ்க!

எல்லாம் வல்லவரும் தீராத நோய்கள் தீர்த்தருளுபவருமான வைத்தியநாதர் திருவருளை முன்னிட்டு, மருத்துவத் துறையின் அதி தெய்வங்கள், சித்தர்கள், தன்வந்திரி, திருவள்ளுவர், திருமூலர் முதலானோருக்கு வணக்கம் சொல்லி, எங்கள் நாட்டுக்குரிய முறையில் பண்டைக்காலத்துப் பழைமையும் இயற்கையோடிணைந்த மகத்துவமும் வாய்ந்த சித்த ஆயுர்வேத வைத்திய முறைகளை நாம் திரும்பிப் பார்ப்போமாக. பிறநாட்டு விஞ்ஞானக் கலவைகள், குளிகைகள், ஊசிகள் என்பன நோய் நீக்கஞ் செய்யும்போது நோய்களை மாற்றிவிடுகின்றன என்பதையும் மனத்திற் கொள்ளுதல் வேண்டும்.

சித்தர்கள் நோய் நாடி, நோய்க்குக் காரணம் நாடி, அவை தணிந்து நீங்கும் வகை நாடி வைத்தியஞ் செய்தவர்கள். சித்தர்கள் ஆதி சித்தர் என்றும், மூலசித்தர் என்றும் வழங்குவர். அவர்கள் சிவனைச் சித்தத்தில் இருத்தி, அவர் செயலாகவே வைத்தியஞ் செய்தவர்கள். எல்லாம் அவன் செயலென உணர்ந்தவர்கள். அவர்கள் மூலிகை வர்க்கம், பாஷாண வர்க்கம், இரச வர்க்கம், உபரச வர்க்கம், உலோக வர்க்கம், மாத்திரை இனங்கள், கட்டு முறைகள், நீற்று முறைகள், சூரண வகைகள், பாணி வகைகள், முதலிய உற்பத்தி வகைகளைக் கண்டவர்கள்.

(தொடர்ச்சி 2ஆம் பக்கம்)



யாழ்ப்பாணம் விவேகானந்த சபை அங்குரார்ப்பண விழாவில் சபைத்தலைவர், சட்டத்தரணி சோமசுந்தரம் அவர்களுக்கு உபபோஷகர் மில்க்வைற் அதிபர் மாலையணிவித்து வரவேற்கிறார். மாவட்ட நீதிபதி சுந்தரலிங்கம் அவர்கள் உரையாற்றுகிறார்.

உ
சிவமயம்

கடவுள் வணக்கம்

சுந்தரமூர்த்திநாயனார் தேவாரம்

திருநாவலூர்
பண் - நட்டராகம்

திருச்சிற்றம்பலம்

**கோவலன் நான்முகன் வானவர்
கோனுங்குற் றேவல்செய்ய
மேவலர் முப்புரம் தீயெழு
வித்தகர் ஓரம்பினால்
ஏவலனார் வெண்ணெய் நல்லூரில்
வைத்தெனை ஆளுங்கொண்ட
நாவல னார்க்கிடம் ஆவது
நந்திரு நாவலூரே.**

திருச்சிற்றம்பலம்

ஓரம்பினாலே முப்புரத்துப் பகைவர்களுடைய கோட்டைகளில் தீ எழுமாறு செய்தருளியவரும், அதனால் அப்புவிடுதலில் வல்லவரும், அடியேனைத் திருவெண்ணை நல்லூருக்கு இட்டுச் சென்று ஆட்கொண்டருளியதில் வழக்கு வல்லவரும் ஆகிய இறைவனுக்குத் திருமால், பிரமன், இந்திரன் ஆகியோர் வந்து குற்றேவல் செய்தற்கிடமாயுள்ளது எங்கள் திருநாவலூர்த் திருப்பதியேயாம்.

திருவள்ளுவர் - திருக்குறள்

செயற்திறன்

(மனவுறுதி உடையவர்கள் செயல்களைச் செய்யுந் திறம்)

**''பொருள் கருவி காலம் வினை இடனொடு ஐந்தும்
இருள்தீர எண்ணிச் செயல் ''**

ஒரு காரியத்தைச் செய்யும் இடத்து அதற்கு வேண்டும் பொருளும், துணைக்கருவியும், செய்தற்குரிய காலமும், செய்கையின் தன்மையும், செய்யும் இடமும் ஆகிய ஐந்தினையும் குற்றமற ஆராய்ந்து அதனைச் செய்ய வேண்டும்.

Efficiency in Administration

Consider the means, the instruments, the time, the action and the place and then resort to action.

(1ஆம் பக்கத் தொடர்ச்சி)

சித்த ஆயுர்வேத....

சித்தவைத்தியத்தில் சிறப்பிடம் வகிப்பவை மருந்து, மணி, மந்திரம் என்பனவாம். சித்தவைத்தியத்தில் மெத்தப் புகழ்பெற்ற அகத்தியர், இலங்கை, இந்தியா ஆகிய நாடுகளேயன்றி, தெற்கு, தென்கிழக்கு ஆசிய நாடுகளெங்கும் பரந்த புகழ் பெற்றவர். யாவாவில் அவரைச் சிவகுரு என வணங்கினர்

நல்லை ஆதீனம் அமைத்த மகா சந்நிதானம்

எங்கள் சமயம் சைவசமயம். இதற்குத் திருக்கைலாயமலைத் தொடர்பு இருக்கிறது. அதனாலேயே நாம் வடக்கே நோக்கித் திருநீறு பூசுகிறோம், மங்கலகரமான நற்காரியங்கள் செய்கிறோம். திருக்கைலாயத்து இறைவன் தெற்கு நோக்கி ஞானம் உணர்த்தியதால் உண்டான ஞானபரம்பரை திருக்கைலாய பரம்பரை. அதன் வழியில் வந்தவை சைவம் வளர்க்கும் பெருமடங்கள். அவை திருவாவடுதுறை, தர்மபுரம் முதலானவையாம். அந்தப் பரம்பரையில் எங்கள் நாட்டில் திருஞானசம்பந்தமூர்த்தி நாயனார் பெயரால் ஆதீனம் அமைத்தவர் மணி ஐயா என்னும் ஸ்ரீலஸ்ரீ சுவாமிநாத பரமாசாரிய சுவாமிகள். அவர் அமைத்த ஆதீனம் இன்று நல்லூரில் நல்ல முறையில் சைவத் தமிழ்ப்பணி புரிகின்றது.

சைவ உதயபானு

நூறாண்டுகளுக்கு முன் நீராவியடி வைரவநாதர் ஆறுமுகத்தார் தாபித்த சைவப்பிரகாச யந்திரசாலையில் ஊரெழு சு. சரவணமுத்துப்பிள்ளை அவர்களை ஆசிரியராகக்கொண்டு பொன்னம்பலபிள்ளை வெளியிட்ட பத்திரிகை. இதன் விலை ஒன்பது சதம்.

★ சித்தர்கள் மக்கள் நீடுழிவாழ வழிகண்டவர்கள் ★

இறைவனே வைத்தியநாதன்

உலகத்துக்குக் கருத்தாவும், முழுமுதற் கடவுளுமாகிய சிவபெருமானே வைத்தியநாதர், வைத்தீஸ்வரர். அவர் மருத்துவனாக மகப்பேற்று வைத்தியமும் செய்தவர், மிருகவைத்தியமும் செய்தவர், உயிர்களுக்கு இரங்குபவர். ஆன்மாக்கள் மீது கொண்ட அளப்பரும் கருணையினாலே தீராத நோயெல்லாம் தீர்த்தருளுபவர். பாசங்கள், வினைகள், பந்தங்கள், பாவங்கள் எல்லாவற்றையும் பறந்தோடச்செய்பவர். அவரைச் சுந்தரமூர்த்தி நாயனார் பாடியருளிய பான்மையில் பார்க்கலாம்.

கட்டமும் பிணியும் களைவானை
காலற் சீறிய காலுடையானை
விட்ட வேட்கைவெந் நோய்களைவானை
விரகினால் விடுதற் கரியானை
பட்டவார்த்தை படநின்ற வார்த்தை
வாராமே தவிரப் பணிப்பானை
அட்டமூர்த்தியை மட்டவிழ் சோலை
ஆரூரானை மறக்கலு மாமே

அவரைப் பணிவார்களின் பிணிதீர்க்கும் பரோபகாரச் செயலை மாணிக்கவாசக சுவாமிகள் பக்தியோடு பரவும் பான்மை பெரிது.

பணிவார் பிணி தீர்த்தருளிப்
பழைய அடியார்க்குன்
அணியார் பாதம் கொடுத்தி
அதுவும் அரிதென்றால்
திணியார் மூங்கில் அனையேன்
வினையைப் பொடியாக்கித்
தணியார் பாதம் வந்தொல்லை
தாராய் பொய்தீர் மெய்யானே.

எந்தையார் இணையடியே என்றும் எங்களுக்கு மருந்து என்று எப்பவோ திருமூலநாயனார் பாடியருளியுள்ளார்.

மந்திரம் ஆவதும் மாமருந்து ஆவதும்
தந்திரம் ஆவதும் தானங்கள் ஆவதும்
சுந்தரம் ஆவதும் தூநெறி ஆவதும்
எந்தை பிரான்தன் இணையடி தானே.

அருணகிரிநாதர் முருகப்பெருமானைப் போற்றி வேண்டுவதும் பலவித நோய்களின் நீக்கமேயாம்.

இருமலு ரோகம் முயலகன் வாதம்
எரிகுணம் நாசி விடமேநீர்
இழிவு விடாத தலைவலி சோகை
எழுகள மாலை இவையோட
பெருவயி(று) ஈளை எரி குலைசூலை
பெருவலி வேறும் உளநோய்கள்
பிறவிகள் தோறும் எனைநலியாத
படியுன தாள்கள் அருள்வாயே.

இனிச் சங்கீத உலகில் சஞ்சாரஞ் செய்த மும்மூர்த்திகளுள் ஒருவரான முத்துத்தாண்டவர் மோகன இராகத்திலே ரூபகதாளம் தவறாமல் சிவபெருமானை வேண்டிப் பாடுகின்றார்.

எடுப்பு

அருமருந்தொரு தனிமருந்து
அம்பலத்திற் கண்டேனே— அரு

தொடுப்பு

திருமருந்துடன் பாகமருந்து
தில்லையம்பலத்தாடும் மருந்து
இருவினைகள் அறுக்கும் மருந்து
ஏழையடியவர்க்கு இரங்கும் மருந்து— அரு

சரணம்

இந்திர ரானவர் வானவர் தாமும்
இருடிகள் தமக்கெட்டா மருந்து
சந்திர சூரியர் காணா மருந்து
தானே முளைத்துத் தழைத்த மருந்து
கொன்றையுந் தும்பையு மணிந்த மருந்து
கோவை மீதிற் படர்ந்த மருந்து
மன்றுளே நின்று ஆடு மருந்து
மாணிக்க வாசகர் கண்ட மருந்து
தித்தித் தத்தியென் றாடுமருந்து
தேவாதி மூவர்கள் காணா மருந்து
கருத்தைத் திருத்தி யிருத்தும் மருந்து
காலனைக் காலா லுதைத்த மருந்து— அரு

சித்தர்கள்

சித்தர்கள் எல்லாவற்றையும் உணர்ந்துகொள்ளும் ஆற்றல் வாய்ந்தவர்கள். மதுரையில் சோமசுந்தரப் பெருமான் எல்லாம் வல்ல சித்தராய் எழுந்தருளித் திருவிளையாடல்கள் செய்தவர். பழநியில் எழுந்தருளியுள்ள முருகனுக்குச் சித்தர் என்று திருநாமம் உண்டு. கடவுளைக் காண முயல்பவர் பக்தர். கண்டு தெளிந்தவர்கள் சித்தர்கள். பழநியில் முருகன் எழுந்தருளிய மகிமையால் சித்தன் வாழ்வு என்று பெயர் பெற்றது. விசுவாமித்திரர் தவஞ்செய்த இடம் ஒன்று சித்தாசிரமம் என்று பெயர் பெற்றது. அங்கே தவஞ் செய்தவர்கள் சித்தி பெற்றனர். சித்தகணபதி என்னும் மூர்த்தம் ஒன்று. அவர் மாம்பழம், கரும்பு, பூங்கொத்து, எள்ளுருண்டை, பரசு ஆகியவற்றை ஏந்திய திருக்கரங்கள் உள்ளவர். சித்த அகத்தியர் பதினெட்டுச் சித்தர்களுள் ஒருவர். இவர் நூறு நூல்கள் வரை செய்தவர். மருத்துவமும் மெய்ஞ்ஞானமும் கைவரப் பெற்றவர். சித்துக்கள் வல்லவர். கங்கைக் கரையில் முனிவர்கள், பெரியவர்கள் தங்கியிருந்து தவஞ் செய்து பெரும் பேறெய்திய காரணத்தால் அதற்குச் சித்தநதி என்பது திருநாமம். சுந்தரமூர்த்தி நாயனார் திருவதிகைக்கு அண்மையில் சித்தவட மடம் என்னும் இடத்தில் படுத்துறங்கிய வேளையில் சிவபெருமான் அவருக்குத் திருவடி தீட்சை செய்தார்.

நோய் நாடி

மனிதவுடம்பில் வாதம், பித்தம், சிலேட்டுமம் என்பன பலவித நோய்களுக்கு மூலமாயுள்ளன. இம்மூன்றும் ஓரளவில் சமமாக அமையும்போது உடம்பு சுகமாக இயங்கும். சமத்துவம் நீங்கிக் கூடும்போதும் குறையும்

★ நோயணுகா விதிகளை நாள்தோறும் கவனித்தல் வேண்டும் ★

போதும் நோய்கள் உண்டாகின்றன. நோய்கள் கால தேச உணவு வேறுபாட்டால் உண்டாதலும் உண்டு. ஒழுக்கம், விதி, நியதி தவறி நடப்பதாலும் உண்டாகின்றன.

சாதாரணமாகத் தும்மல் தொடக்கம் தொய்வு காசம், துர்நீர், புண், சொறி, சிரங்கு, புற்றுநோய், விறைப்பு, நரம்புத்தளர்ச்சி, நடுக்கம், குட்டம், குளிப்புண், குன்மம், புற்றுநோய் தேமல், வலிப்பு, ஆனைக்கால், இளைப்பு, ஈளை, ஊதல், நீர்த்தேகம் வாய்வுக்குளப்பம், நீரிழிவு, இரத்த அமுக்கம், தலைச்சுற்று, தாதுப்பெலயீனம், பாண்டு, சோகை, மகோதரம், வயிற்றுளைவு, வயிற்றுக் கடுப்பு, சீதபேதி, சீதக்கடுப்பு, வயிற்றுமுறுக்கு, உளைவு, முடக்குவாதம், பக்கவாதம், அழல்வாதம், எரிவாதம், குதிவாதம், மொழிவாதம், முழங்கால் வாதம், நடுக்கு வாதம், சன்னி, மூத்திர அடைப்பு, செங்கமாரி, மங்கமாரி.

நோய்களில் சில ஒவ்வொன்றிலும் பலவகையாகவுள்ளன. முப்பத்தாறு விதமான தொய்வு, எண்பத்து நான்கு விதமான வாதம் உள்ளனவாம்.

சித்தவைத்திய மருந்து வகைகள்

1.	மாத்திரைகள்	2.	பற்பங்கள்
3.	செந்தூரங்கள்	4.	சுண்ணங்கள்
5.	கருப்புகள்	6.	பதங்கள்
7.	குழம்புகள்	8.	சூரணங்கள்
9.	வடகங்கள்	10.	கற்பங்கள்
11.	இலேகியங்கள்	12.	நெய்கள்
13.	பாகுகள்	14.	தைலங்கள்
15.	குடிநீர்கள்	16.	புகைநீர்கள்
17.	கண்மருந்துகள்	18.	பூச்சுமருந்துகள்

சூரணங்கள்

பலவித மூலிகைகளையும் மூலப்பொருள்களையும் பதப்படுத்தித் தயாரிக்கும் மருந்து வகைகளுள் சூரணம் என்னும் பொடி ஒருவகை.

அமிர்தசக்கரை, கொத்தமல்லிச் சூரணம், சுக்குச் சூரணம், சீந்திற்சூரணம், தாமரைப்பூச்சூரணம், தசமூல சூரணம், பறங்கிக்கிழங்குச் சூரணம், மதிகாந்தசூரணம், மதனகாமியச் சூரணம், வசுவாசிச் சூரணம், தாளிசபத்திரிச்சூரணம், சீனப்பாகுச்சூரணம், சிவகரந்தைச்சூரணம், சாராயச்சூரணம், மேக ஏலாதிச்சூரணம், நிலபாகற் சூரணம், திராட்சாதிசூரணம், சிதோபலாதிசூரணம், அவிபதிகரசூரணம், கற்பூராதிசூரணம், தாளீசாதி சூரணம், கங்காதரசூரணம், ஏலாதிசூரணம், லாட்சா சூரணம், அஷ்ட சூரணம், மயிலிறகாதிசூரணம், சீரகச் சூரணம், தீபாக்கினிச்சூரணம், அமுக்கராச்சூரணம், இஞ்சிச்சூரணம், கும்மட்டிச்சூரணம் சிவதைச்சூரணம், சிவனர் வேம்புச்சூரணம், பஞ்சதீபாக்கினிச்சூரணம்.

சித்தவைத்தியர்கள் கண்ட பற்பங்கள் என்னும் பஸ்மங்கள்

பவளபற்பம், நாகபற்பம், முத்துப்பற்பம், வெள்ளிப் பற்பம், மான்கொம்புப்பற்பம், சீமைக்கல்நார்பற்பம் ஜலாசத்துப்பற்பம், தாளகபற்பம், அபிரேகபற்பம், இரச கற்பூரபற்பம், சாவீரபற்பம், இலிங்கபறபம், சாதிலிங்க பற்பம், கல்நார்ப்பற்பம், சித்தண்டபற்பம், கரட்டுகெந்தி பற்பம், கல்மதபற்பம், கற்பூரபற்பம், தாம்பிரபற்பம், கோரோசனைபற்பம், குழைசெந்திபற்பம், மிருதார்சிங்கிப் பற்பம், இரசபற்பம், வங்கபற்பம், வெண்குங்கிலிய பற்பம், பூரபற்பம், அன்னபேதிபற்பம், இந்துப்புபபற்பம், விராற்கல்லுப்பற்பம், நண்டுக்கல்பற்பம், இரசித்பற்பம், வெண்காரபற்பம், கௌரிபற்பம், வெள்வங்கபற்பம், கருவங்கபற்பம், நாகபற்பம், பூரபற்பம், அரிதாரபற்பம், படிகாரபற்பம், முதலியனவும் இன்னும் பலவுமாம்.

சுன்னவகைகள்

ஒழுகரைச்சுன்னம், கமடாண்டச்சுன்னம், உப்புச் சுன்னம், கர்க்கடாண்டச்சுன்னம், சிங்கிச்சுன்னம், பவளச் சுன்னம், சங்குச்சுன்னம், துருசுச்சுன்னம், கடம்பைக் கொம்புச்சுன்னம், கலைமான் கொம்புச்சுன்னம், படிகாரச் சுன்னம், பால்துத்தச்சுன்னம், பொட்டுலுப்புச்சுன்னம், வங்கச்சுன்னம், வெடியுப்புச்சுன்னம், வெண்காரச் சுன்னம், சித்தண்டசுயசுன்னம், பேரண்டச்சுன்னம், பாலடைச்சுன்னம், முத்துச்சுன்னம் என்பனவும் பிறவுமாம்.

சித்தவைத்தியர்கள் கண்ட செந்தூரவகைகள்

தங்க செந்தூரம், தாம்புர செந்தூரம், தாளக செந்தூரம், இரச செந்தூரம், அப்பரக செந்தூரம், கெந்தக செந்தூரம், கருவங்க செந்தூரம், அயசெந்தூரம், அயவீர செந்தூரம், அயபவள செந்தூரம் நாராயண செந்தூரம், சுரபேந்திரர் செந்தூரம், அரிவன்னி செந்தூரம், காவிச் செந்தூரம், வீரசெந்தூரம், காந்தசெந்தூரம், பூங்காவிச் செந்தூரம், அபிரேகச் செந்தூரம், இரசகற்பூரச் செந்தூரம், இலிங்கச் செந்தூரம், இரசச் செந்தூரம், அன்னபேதிச்செந்தூரம், சண்டமாருதச் செந்தூரம், தாளகச் செந்தூரம், மிருதார்சிங்கிச் செந்தூரம், வங்கச் செந்தூரம், படிகலிங்கச் செந்தூரம், சாரங்கச் செந்தூரம், சாதிலிங்கச் செந்தூரம், அன்னபேதிச் செந்தூரம் காந்தச்செந்தூரம், மிருதார்சிங்கிச் செந்தூரம், இலட்சுமி நாராயண செந்தூரம், ஆருதாரச் செந்தூரம், பஞ்ச பூதாக்கினிச் செந்தூரம், தனிப் பூரச்செந்தூரம், கண்டர் செந்தூரம், என்பனவும் பிறவுமாம்.

மாத்திரை வகைகள்

அஷ்டபயிரவம், ஆனந்தபயிரவம், இரசபூபதி, இராமபாணம், இலிங்கபூபதி, கண்காசமாத்திரை, எமதண்டம், கணேசம், கரவாலவயிரவம், கல்யாணவயிரவம், கத்தூரிமாத்திரை, காருண்யவயிரவம், கோடாசூரி, சங்கரவயிரவம், சன்னிபாதவயிரவம், சாந்தசந்திரோதயம், சித்தவயிரவம், சுவச்சந்தவயிரவம், தாழம்பூமாத்திரை, பாஷாணமாத்திரை, பிரமானந்தவயிரவம், பூதவயிரவம், மதனவயிரவம், மனோகரவயிரவம், மேகநாதம், ,விதாரணவயிரவம், விஜயவயிரவம், குங்குமப்பூமாத்திரை

★ அதிகாலையில் நித்திரைவிட்டெழுதல் பெருநன்மை தரும் ★

அர்த்தநாரீஸ்வரம், நவக்கிரகபூபதி, காக்கணமாத்திரை, திரிதோஷமாத்திரை, இலங்கேஸ்வரம், சந்திமாத்திரை.

இலேகிய வகைகள்

உண்பதற்கு இலேசாக, சுவையுள்ளதாக, உவப் பாகப் பாகுபோலக் காய்ச்சி இறுக்கி உறைய விட்டுச் செய்யும் மருந்து லேகிய வகைகளாயுள்ளன.

சுகபேதிலேகியம், கடுக்காய் லேகியம், சீரணலேகியம், தாதுவிருத்திலேகியம், மலவிருத்திலேகியம், அசுவ கெந்திலேகியம், சிட்டுக்குருவிலேகியம், கேசரிலேகியம், நாரத்தை லேகியம், கருணைலேகியம், கூஷ்மாண்ட லேகியம், பில்வாதி லேகியம், பஞ்சதீபாக்கினி லேகியம், கரிசாலைஇலேகியம், தேற்றாங்கொட்டை லேகியம், வெண் பூசனிலேகியம், இஞ்சிலேகியம், இம்பூரல்லேகியம், கேசரி லேகியம்.

குடிநீர் வகைகள்

வாதசுரக்குடிநீர், பித்தசுரக்குடிநீர், ஐயவெப்புக்குடிநீர், நிலவேம்புக்குடிநீர், நொச்சிக்குடிநீர் ஆடாதோடைக்குடிநீர், நீர் முள்ளிக்குடிநீர், நாக்குப்பூச்சிக்குடிநீர், தமரகக்குடிநீர்.

கண்டவர்கள்

பாரத நாட்டின் தென்பகுதியில் பழைய காலத்தில் சாதுக்கள், யோகியர், சித்தர்கள் காடுகளிலும், மலைக் குகைகளிலும் வாழ்ந்து இயற்கையின் அற்புதங்களை நாளாந்த அநுபவத்தில் கண்டவர்கள். அவர்கள் கண்ட புல், பூடு, செடி, கொடி, மரம் எல்லாம் மூலிகைகளாகப் பயன் தந்தன. மரத்தின் வேர், பட்டை, மலர், காய், விதை, கோது எல்லாம் பயன் தந்தன. அவை அன்று முதல் இன்று வரை பயன் தருகின்றன.

சூலை நோயின் இனங்கள்

வெடிசூலை, ஏகசூலை, இடிசூலை, புடைசூலை, துடிசூலை, வாதசூலை என்பனவும் பிறவுமாம்.

"தானென்ற வெடிசூலை யேகசூலை தயவான
இடிசூலை புடைக்குஞ்சூலை வானென்ற
துடிசூலை வாதசூலை"

கிரந்தி வகைகள்

செங்கிரந்தி, கருங்கிரந்தி, பொரிகிரந்தி, பருகிரந்தி, இடிகிரந்தி.

மெழுகு வகைகளுள் நவவுப்பு மெழுகு

இது செய்வதற்கு ஒன்பது வகை உப்புகள் தேவை

"பாரப்பா பஞ்சநவ லோகவுப் பின்
பரிவான மெழுகொன்று பகரக்கேளு
காரப்பா கறியுப்பு மிந்துப்புப் போடு
கனமான வளையலுப்பு பொட்டிலுப்பு
வாரப்பா வமுரியுப்பு மூங்கிலுப்பு
வகையான கல்லுப்பு பாறையுப்பு
மாரப்பா பூநீறு மெல்லா மொன்றாய்
வகைக்கு காற்பல மிவைதானிறுத்து வாங்கே

அம்பலவாணக் கவிராயர் தந்த அறப்பளீசுர சதகம் கண்ட அற்புத மருத்துவன் இயல்பு

தாதுப் பரீட்சை வரு
காலதே சத்தொடு
சரீர லட்சண மறிந்து
தன்வந்த்ரிகும்ப முனிதேரர்
கொங் கணர் சித்தர்
தமதுவா கடமறிந்து
பேதப் பெருங் குளிகை
சுத்திவகை மாத்திரைப்
பிரயோ கமோடு பஸ்மம்
பிழையாது மண்டூர
செந்தூர லட் சணம்
பேர் பெறும் குணவாகடம்
சோதித்து மூலிகாவித
நிகண் டுங் கண்டு
தூயதைலம் லேகியம்
சொல் பக்குவங் கண்டு
வருரோக நிண்ணயத்
தோற்றி யேஅமிர் தகரமாய்
ஆதிப்பெருங் கேள்வி
உடையன் ஆயுர் வேதன்
ஆகுமெம தருமைமதவேள்
அனுதினமு மனதில் நினை
தருசதுர கிரிவளர்
அறப் பளீசுர தேவனே.

பிறவைத்திய முறைகள் காணாதவை சித்தர்கள் கண்டவை

உலகில் பிறநாட்டு வைத்தியங்கள், இந்தியாவில் ஆயுர்வேத வைத்தியம் முதலானவை காணாதவற்றைச் சித்தர்கள் கண்டவர்கள். குப்பைமேனி, ஆடுதீண்டாப் பாளை, அம்மான் பச்சரிசி.

வாயு என்னும் வாதம்

சாதாரணமாக காற்று என்று வழங்கும் பூதம் உடம்பில் அற்புதமான செயற்பாடுகளைச் செய்கிறது. காற்று மூலாதாரமாயும் சக்தியாயும் உள்ளது. அது மார்பில் பிராணவாயு, இடையில் அபானவாயு, வயிற்றில் சமானவாயு, தொண்டையில் யுதானவாயு, உடலில் வியானவாயு என ஐவகையாக இயங்குகிறது.

வாயு செய்யும் வேலைகள்

உற்சாக மூட்டுதல், சுவாசத்தை ஒழுங்கு செய்தல், மனோவாக்கு காயத்தை ஒழுங்கு செய்தல், அணுக்களின் வேலையை விருத்தி செய்தல், பலவித தாதுக்களை உண்டாக்குதல், தாதுக்களை காப்பாற்றுதல், கழிபொருள்களை வெளியேற்றுதல். குழந்தை பூமியில் ஜனனமாவதற்கும் அது உதவுகிறது.

பித்தம் என்னும் எரிபொருள்

உடம்பில் உண்டாகும் பல்வேறு இரசாயன மாற்றங்களுக்கு உதவியாயுள்ளது. வயிற்றில் சமிபாட்டுச்சக்தி, கல்லீரல் மண்ணீரலில், இரத்தத்துக்கு நிறங் கொடுப்பதாயும், இருதயத்தில் சக்தியாயும், அஃதாவது மூளை என இயங்கவும், கண்ணில் கருவிழியாய்ப் பார்வைச் சக்தியாயும், தோலில் ஒளியாயும் உள்ளது பித்தம். இது உஷ்ணமாய், தீயாய், சூரியனாய் உள்ளது.

பித்தம் குறைந்தால்

சமிபாட்டுச் சக்தி கெடும், இரத்தத்தின் நிறம் கெடும், மனேசக்தி சீர்கெடும், பார்வை மந்தப்படும், தேஜஸ் கெடும். பசுமை மஞ்சள் நிறம் பரவும்.

பித்தம் மிகுந்தால்

உடம்பின் நிறம் வெளுக்கும்.

கபம்

இயந்திரங்கள் வழுவழுப்பாக இயங்கும் முறையில் உடம்பின் உறுப்புக்கள் செயற்பட, குளிரச் செய்ய உதவுவது. வயிற்றில் உணவை ஈரமாக்குதல், மார்பில் இருதயம் சூடேருமல் காத்தல், நாவில் ஈரத்தையும் சுவையையும் கொடுத்தல், தலையில் மூளையோடிணேந்த பொறிகள் வழுவழுப்பாயியங்க உதவுதல், பூட்டுக்கள் பலவீனப் படாமல் கெட்டியாயிருக்கச் செய்தல்.

வைத்திய முறையில் வடக வகைகள்

பிரண்டை வடகம், வாழை வடகம், இஞ்சி வடகம், கறிவேப்பிலைவடகம், இலந்தைவடகம், முருங்கைவடகம், வேப்பம் வடகம்.

பிரண்டை வடகம்
பாட்டும் பொருளும் பயனும்

வச்சிரவல்லியை வகிர்வகிராக்கி
மச்சிகை தனிலூற வைத்ததுநைய
விடித்ததிற் கறியுரு ளிலவணஞ் சீரகம்
மாடமெள் குலுத்தமிவ் வகையுறுப்பி சைந்ததை
யுலர்த்த பின்னெய் வறுத்துண்டிடக் குன்மமும்
வல்லைநோய்களு மாய்ந்திடும் தீபன
மெல்லென வெழுந்து மேனி பொன்னுகும்.

பிரண்டையைத் துண்டு துண்டாக நறுக்கி வகிர் வகிராகப் பிளந்து, மோரில் ஊறவிட்டு, நன்ருக நைய இடித்து, மிளகு, மல்லி, லவணம், சீரகம், உழுந்து, எள்ளு, கொள்ளு அளவாகச் சேர்த்து அரைத்து, வடகஞ்செய்து, காயவைத்து, நெய்யில் வறுத்துத் தின்ருல் குன்மம், வல்லைக்கட்டி முதலிய உதரரோகங்கள் நீங்கும். பசி, திபனம் உண்டாகும், மேனி பொன்போலாகும்.

பதினெண் கீழ்க்கணக்கு நூல்கள் கண்ட மருத்துவம்

எட்டுத்தொகை, பத்துப்பாட்டு என்னும் இரு தொகுப்புக்களின் பதினெட்டு நூல்களின் வேருய்ச் சங்க மருவிய காலத்துக் கீழ்க்கணக்கு நூல்கள் பதினெட்டு கிடைத்துள்ளன. நாலடியார், திருக்குறள் முதலாகவுள்ள அவற்றுள், திரிகடுகம், ஆசாரக்கோவை, சிறுபஞ்சமூலம், ஏலாதி என்பனவும் உள்ளன. இவற்றுள் திரிகடுகம், சிறுபஞ்சமூலம், ஏலாதி ஆகிய இம் மூன்றும் மருந்தாற் பெயர் பெறுவனவாகும்.

மருந்து

மருந்து என்பது மணத்தையுடையது. அது குணத்தையுடையதுமாம். மரு என்பதன் பொருள் மணம். மருக்கொழுந்து மணமுடையசெடி. மணத்தோடு கூடிய இலை, தழை, பூ, பட்டை, வேர் யாவும் மூலிகை எனப் பெயர் பெறுவனவாகும். மூலிகைகளை மருந்தாகக் கண்ட முனிவர்கள் பெருஞ் சித்தர்கள். அவர்கள் சித்தத்தைச் சிவன்பால் வைத்த அடியார்கள்.

மக்களின் உடல் உறுப்புக்கள் அவற்றுக்குரிய தொழில்களைச் செய்யாது பிணிக்கப்பட்டிருந்த பிணியாளனின் கட்டினை இவற்றைப் பயன்படுத்தி அவிழ்ப்பதும், நோய் மையுற்ற நோயாளியின் அயற்சி, தளர்ச்சி ஆகியவற்றைப் போக்கி அவனை ஆளாக்குவதும் தமிழ் மருத்துவர் நெறி.

அக்காலத்தில் இல்லங்கள் தோறும் பாட்டிமார் அநுபவ மருத்துவத்தை நன்கறிந்திருந்தனர். ஆருண்டுக் காலம் மருத்துவம் பயின்ற மருத்துவர்களிற் பார்க்கப் பாட்டிமார் பல துறைகளிலும் பாண்டித்தியம் பெற்றிருந்தனர். அக்காலத்தில் சுக்கு, மிளகு, திப்பிலி என்னும் மூன்றும் காரமுள்ள சரக்குகள். இவற்றின் கூட்டு பல விதநோய்களை நீக்கின. அவை போல திரிகடுகம் என்னும் நூலில் வரும்காரமுள் உரைகள் மக்களின் மனநோயை நீக்கின.

நல்லவர் கொள்கை

தமது வருவாயுள் நாலில் ஒரு பங்கு அறச்செயல்களுக்குச் செலவிடுதல், வெற்றி பெறத் தான் கொண்டவை ஆராய வேண்டிய அவசியமின்றியே யாவர்க்கும் விளங்கித் தோன்றும் சிறப்புடையவனுதலும், பலவற்றை ஆராய்ந்து அவற்றுள் நல்லனவற்றைக் கற்றலும் நல்லவர் கொள்கை. இவை போல நூற்றுக்கணக்கான பொன்மொழிகள் உள்ளத்தைத் திருத்துவனவாயுள்ளன.

வருவாயுட் கால்வழங்கி வாழ்தல் செருவாய்ப்பச்
செய்தவை நாடச் சிறப்புடைமை — யெய்தப்
பலநாடி நல்லவை கற்ற லிம்மூன்று
நலமாட்சி நல்லவர் கோள்.

சிறுபஞ்சமூலம்

உடற்பிணி தீர்க்கும் திரிகடுகம் போல, சிறுபஞ்சமூலமும் மருந்தாகும். சிறுபஞ்ச மூலத்தில் ஐந்து மூலிகைகள் சேருகின்றன. அவை ஐந்து விதமான வேர்கள் — மூலகங்களாகும். அவை நெருஞ்சில், கண்டங்கத்தரி, சிறுவழுதுணை, பெருமல்லி, சிறுமல்லி வேர்களாகும். இவை சிறுபஞ்சமூலம் என்ருற்போலப் பெரும் பஞ்சமூல வேர்களும் உள்ளன. அவை தழுதாழை, பாதிரி, வாகை, பெருங்குமிழன், வில்வம் என்பனவாம். இனி சிறியவைக்கும் பெரியவைக்கும் இடையில் அமைந்த மத்தியம பஞ்ச மூலங்களும் உள்ளன.

அழகு

கண்ணுக்கு அழகு இரக்கம். காலுக்கு அழகு இரந்து செல்லாமை, ஆய்வுக்கழகு துணிந்துரைத்தல், இசைக்கு அழகு கேட்பவர் புகழ்ந்து உரைத்தல், அரசனுக்கு அழகு குடிகள் அவனை நல்லவன் எனல்.

கண்வனப்புக் கண்ணோட்டம், கால்வனப்புச்செல்லாமை, எண்வனப்பித் துணையா மென்றுரைத்தல்—பண் வனப்புக் கேட்டார் நன்றென்றல் கிளர்வேந்தன் தன்நாடு வாட்டானன் றென்றல் வனப்பு.

அமிழ்தம் போல்வார்

கற்புடைய பெண் கணவனுக்கு அமிழ்தம், கற்று நின்று பொறியடங்கியவர் உலகினர்க்கு அமிழ்தம், நற் செயலுடைய நாடு அரசனுக்கு அமிழ்தம், நாட்டுக்கு மழை போல நன்மை செய்யும் அரசன் அமிழ்தம், ஏவல் செய்யும் சேவகன் அரசனுக்கு அமிழ்தம்.

கற்புடைய பெண்ண மிழ்த்து,
கற்றடங்கி ஞனமிழ்து,
நற்புடைய நாடமிழ்தம் நாட்டுக்கு நற்புடைய
மேகமே சேர்கொடி வேந்தமிழ்த்து சேவகனு
மாகவே செய்யி மைிழ்து.

ஏலாதி

பதினெண் கிழ்க்கணக்கு நூல்களில் மருந்தாற் பெயர் பெற்ற மற்றொரு நூல் ஏலாதி. கணிதமேதையார் என்னும் புலவர். மருந்துச் சரக்கு வகைகள், மருந்து வகைகளை நன்கறிந்தவர். ஏலம் + ஆதி எனவரும் அவருடைய நூலில், ஏலம், இலவங்கம், சிறுநாவல்பூ, மிளகு, திப்பிலி, சுக்கு இவை விதாசாரப்படி கலந்து செய்யும் சூரணம் ஏலாதி எனப் பெயர் பெற்றது. மருந்துச் சரக்குகள் உடல் நோய் நீக்கும் வகையில் இந்நூல் உளநோய் நீக்கும் என்பது துணிபு. எண்பத்தொரு பாடல்களைக் கொண்ட இந்நூல் அகவாழ்வைக் கூறும் அநுபவத்தையும் அடிப்படையாகக் கொண்டது. கணிதம், வானநூலறிவு முதலிய நுட்பங்களும் அறிந்தவர் கணி. கணிகளுள் மேதாவியார் இவர். இவர் நீதியைக் கூறுவதில் நிபுணர்.

பெருமை பெறும் முறைமை

இனியவை கூறுதல், மனமொத்துக் கலத்தல், இருக்க இடம் கொடுத்தல், பிறர் விரும்பியவை வழங்குதல், உணவு அளித்தல், வன்சொல் களைதல் ஆகிய இவ்வாறும் அறங்கள். இவை மேற்கொள்பவனை விண்ணவர்கள் விருந்தினனாக வரவேற்றுக் கொள்வர்.

இன்சொல் அளாவல்
இடமினிது காண் யாவர்க்கும்
வன்சொல் களைந்து வகுப்பானேல்—மெல்சொல்
முருந் தேய்க்கும் முட்போல்
எயிற்றினாய்! நாளும்
விருந்தேற்பர் விண்ணோர் விரைந்து

குளிகை

சித்தர்கள் சிரமப்பட்டுக் கண்ட மூலிகைகள், மூலங்கள் முதலானவற்றை இடித்தும், அரைத்தும், ஊற விட்டும், காய்ச்சியும் தயாரித்த மருந்து வகைகளுள் குளிகைகள், மாத்திரைகள் ஒருவகை.

ஏலாதி, மாகாஏலாதி, தங்கஏலாதி, மிருதசஞ்சீவி, விஷ்ணு சக்கரம், காந்தமாத்திரை, பூரணசந்திராதி, சீவரத்தினாதி, கஸ்தூரி, பெரிய கஸ்தூரி, தாளகம், வாத சிந்தாமணி, வஜ்ஜிரபீஜ மாத்திரை, காசகுலாந்தன், சிவன்குளிகை, கோரோசனை மாத்திரை, உள்ளிக்குளிகை, சுகபேதி மாத்திரை, பச்சைக்கற்பூர மாத்திரை, எரி குளிகை, தம்பனக் குளிகை, சந்திரோதயக்குளிகை, மதன காமேசுவரகுளிகை, விஷ்ணுசக்கரகுளிகை, ஆனந்தபைரவக்குளிகை, கபாடக்குளிகை, குளிர்சுரக்குளிகை, விஜய விக்கிரமசுரக்குளிகை என்பனவும் பிறவுமாம்.

பேதி வகைகள்

எங்கள் உடம்பு சீராக இயங்குவதற்கு இடையிடை சுகபேதியுண்டு வயிற்றைச் சுத்தம் செய்தல் வேண்டும். பேதிமருந்துகள் பல விதப்படும். அவை தேவை நோக்கித் தயாரிக்கப் பெறுவன. வாததேகப்பேதி, பித்ததேகப் பேதி, சேத்துமதேகப்பேதி, ஆரோக்கியசுகபேதி, நீராகாரப்பேதி, திரிவிக்கிரமப்பேதி, குளிர்ச்சிக்குப்பேதி, ஆக்கிராணப்பேதி, தேசாக்கிராணப்பேதி, சிவதைவேர்ப் பேதி, நிலாவாரைப்பேதி, தசவர்க்கப்பேதி, கூழுண்ணும் பேதி, வாளமில்லாப்பேதி, அண்ணுடஞ் செய்பேதி என்பனவும் பிறவும் பேதி வகைகளாம்.

கியாழம் என்னும் கசாயம்

உதிரக்கட்டிக்குக்கியாழம், வலிக்குக்கியாழம், வாய்பிடிப்புக்குக் கியாழம், இருமலுக்குக் கியாழம், அஜீரணக் கழிச்சலுக்குக் கியாழம், கிராணிக்குக் கியாழம், சூதக வாய்வுக்கு கியாழம், சோகைக்குக் கியாழம், பல் கொதிப்புக்குக்கியாழம், பித்தத்திற்குக் கியாழம், மேகத்துக்குக் கியாழம், இரத்த மூலத்திற்குக் கியாழம், மலட்டுத்தன்மைக்குக் கியாழம், குளிர்மைக்குக் கியாழம், இருமல் இரைப்புக்குக் கியாழம், ஓங்காளத்துக்குக் கியாழம் என்பனவும் பிறவும் அரிய மருந்துகளாம்.

தைலங்கள்

சாதாரண எண்ணெய் வகைகள், நெய் வகைகள் என்பவற்றில் பலவித மூலிகைகளை இட்டு வற்றக் காய்ச்சி வடித்துத் தயாரிக்கும் தைலங்கள் திரவ வடிவில் உள்ள ஔடதங்களாகும்.

சாதாரணமாக வெற்றிலை, முலைப்பால், தாமரை, தாழை முதலாகவுள்ள இன்னும் பலவித மூலங்களைக் கொண்டு தேவை நோக்கித் தயாரிக்கும் தைலங்களுள் மருத்தெண்ணெய் என்பதும் ஒன்று. அவை யாவும் பொதுவாக நெய் என்றும், எண்ணெய் என்றும், தைலம் என்றும் வழங்குவன.

★ வாயினால் சுவாசித்தலால் நோய்கள் உண்டாகின்றன ★

மூலைப்பால் தைலம், புற்று எண்ணெய், கரப்பான் நெய், சஞ்சீவி நெய், சந்தனாதி எண்ணெய், தாமரைத் தைலம், வெற்றிலைச் சாற்றெண்ணெய், இசங்கெண்ணெய், ஐந்தெண்ணெய், தாளங்காயெண்ணெய், அரக்குத்தைலம், இரசத்தைலம் இன்னும் நாராயணதி தைலம், பிண்டதைலம், குங்கிலியவெண்ணெய், சுக்குத் தைலம், நிறகுண்டித்தைலம், ஹிங்குத்திரிகுணதைலம், தூர்வாதி தைலம், கரப்பான் தைலம், புங்குதைலம், க்ஷீரபலா தைலம், மகாமாஷதைலம், மயன தைலம், மத்தன் தைலம், பிண்ட தைலம், அரிமேதாதி தைலம், நாராயண தைலம், வாதகேசரி தைலம், தான்வந்திர தைலம், உழுந்துத்தைலம், கணத்தைலம், சுக்குத்தைலம், கழற்சித் தைலம், சித்திரமூலத்தைலம், நொச்சித்தைலம், மிளகாய்த்தைலம், மேகநாததைலம் என்பனவும் பிறவுமுண்டு.

இந்தச் சரீரம்

''இந்தச் சரீரம் நமக்குக் கிடைத்தது, நாம் கடவுளை வணங்கி, முத்தியின்பம் பெறும் பொருட்டேயாம்.'' எனவே இந்த உடம்பை நாம் மிகக் கவனமாகப் பேணிப் பாதுகாத்தல் வேண்டும். இது இறைவன் நமக்குத் தந்த தனு. உடம்பு நோய்களின்றி நீடித்த காலம் நிலைக்க வேண்டும். நாம் இறைவனோடு இணைவதற்குரிய யோகஞ் செய்வதற்கு இந்த உடம்பே கருவியாயுள்ளது. உடம்பால் அழிபவர் உயிரால் அழிவர். அவர் திடம்பெற மெய்ஞ்ஞானம் தேடவும் மாட்டார். உடம்பை வளர்த்தார், உயிர் வளர்த்தார். அவர் உயர்ஞானமுணர்ந்து உய்தி பெறுவர் என்பது உறுதி.

அரிதிற் கிடைத்த இந்த உடம்பை நரை, திரை, மூப்பு, பிணி முதலியன அணுகாமல் நீண்டகாலம் இளமையுடனிருக்க, மூலிகைகள் உதவியாகும் என்னும் கருத்து ஔவையாரின் ''வாக்குண்டாம் நல்ல மனமுண்டாம் மாமலராள் நோக்குண்டாம் மேனி நுடங்காது — பூக்கொண்டு துப்பார் திருமேனித் தும்பிக்கையான் பாதம் தப்பாமற் சார்வார் தமக்கு'' என்னும் மூதுரையில் உள்ளது. இதன் கருத்து தும்பிக்கையினையுடைய விநாயகப் பெருமானின் திருவடிகளைத் துதிப்பவர்களுக்கு வாக்கு வன்மை, மனோபலம், இலட்சுமி கடாட்சம் உண்டாகும், உடம்பு வாடாது என்பதாம். இனி தாமரைப்பூ, குப்பைமேனி, தும்பைச்செடி, கரிசாலை, செருப்படை என்னும் பஞ்ச மூலிகைகளைப் பயன்படுத்தினால் பஞ்ச வசீகரணம் உண்டாகும் என்றும் கருத்து அமைந்துள்ளது.

நோய் வராமற் காப்போம்

1. நாளாந்தம் ஏதாவது நல்ல அப்பியாசம் நல்லது
2. இயன்றளவு யோகாசனம் செய்தல் வேண்டும்
3. கூடியளவு சுத்தமாயிருத்தல் வேண்டும்
4. சுவாசத்தைச் சீராக்கிக் கொள்ளுதல் நல்லது
5. காரம், உப்பு, புழப்புளி இயன்றளவு தவிர்த்தல் நல்லது
6. இலைவகைகள் மரக்கறிகள் இயன்றளவு கொள்ளுதல்
7. அதிகஞ் சூடானவற்றைத் தவிர்த்தல் வேண்டும்
8. இயன்றளவு மோர் உட்கொள்ளுதல் நல்லது
9. தவிடு நீக்காத அரிசியைச் சமைத்தல் நல்லது
10. கஞ்சி வடித்தலைத் தவிர்த்தல் வேண்டும்
11. பசித்தபின் மட்டாக உண்ணுதல் நல்லது
12. காலையில் சுட்டாறிய நீர் நிறையப் பருகுதல் நல்லது
13. புகையிலைப் பழக்கத்தைக் கைவிடல் வேண்டும்
14. ஒன்று, இரண்டை அடக்காதிருத்தல் வேண்டும்
15. தாம்பத்திய உறவை அளவாகக் கொள்ளுதல் நல்லது
16. தேங்காய்ப்பால் தேங்காய் எண்ணெய் குறைத்தல் நல்லது
17. அளவுக்கு மிஞ்சி உப்புச் சேர்க்காதிருத்தல் நல்லது
18. எண்ணெய் முழுக்கைக் கவனித்தல் வேண்டும்
19. பகல் உறக்கத்தைக் குறைத்தல் வேண்டும்
20. இடது கைப்பக்கம் படுத்துறங்குதல் நல்லது
21. மாப்பண்டத்தைக் குறைத்து உண்ணல் நல்லது
22. நிமிர்ந்து இருத்தல் நிமிர்ந்து நடத்தல் வேண்டும்
23. கோபங் கொள்ளாதிருத்தல் வேண்டும்
24. பூரண சுகமுள்ளதாக நினைத்தல் வேண்டும்
25. நோய்க்கு இடங்கொடாதிருத்தல் வேண்டும்
26. சோம்பலுக்கு இடங்கொடாதிருத்தல் வேண்டும்
27. அதிகாலையில் நித்திரை விட்டெழுந்திருத்தல் நல்லது
28. தூய காற்றுள்ள இடத்தில் உலாவுதல் நல்லது
29. வாயினால் மூச்சு விடாதிருத்தல் வேண்டும்
30. ஆறுதலாக நன்றாக மென்று உண்ணல் நல்லது
31. மனவமைதியோடிருந்து உண்ணல் நல்லது
32. உண்ட பின்னே அளவாக நீர் அருந்தல் நல்லது
33. ஏழுமணி நேரம் அயர்ந்த நித்திரை அவசியம்
34. வெளியிலிருந்து வந்தபின் கால்கழுவுதல் நல்லது
35. பகல் இரவு நேரங்களில் வேறு உடைகள் நல்லவை
36. வீணாகக் கவலைப்படாதிருத்தல் விரும்பத்தக்கது
37. நல்ல எண்ணங்களை நினைத்தல் வெற்றிகரமாகும்
38. பயமும் கோழைத்தனமும் இல்லாதிருத்தல் நல்லது
39. வேலையின் பின் ஒய்வு எடுத்துக் கொள்ளவேண்டும்
40. மனம் கெட்டவழியில் போகாதிருத்தல் வேண்டும்
41. முளை கட்டிய தானியங்களை நீராவியில் அவித்துச் சாப்பிடுவது நல்லது

அன்றாட வழிபாட்டில் அர்ச்சனைகள்

இறை வழிபாட்டில் திருமேனிகளில் அர்ச்சனைக்காக இலைகளையும் மலர்களையும் தூவும் போது, இயற்கை மருத்துவப் பயன் நமக்கு வருகிறது. அறுகு, துளசி, நொச்சி, வில்வம் எல்லாம் தலைசிறந்த மூலிகைகளே. இன்னும் கடம்பு, வேம்பு, நாவல், மருது, ஆல், அரசு, மா முதலான தலவிருட்சங்களும் மூலிகைகளே. அபிடேகத்தில் தூவும் தூள்கள், சொரியும் பால், தேன், பழச்சாறு யாவும் மருத்துவத்துக்குரியனவேயாம்.

நல்வாழ்வுக்கு இலகுவான வழி

இடையிடை துளசி, வில்லம், வேப்பிலை, மாவிலை, அறுகு என்பனவற்றுள் ஒன்றை நீரில் ஊறவிட்டு வேக விட்டுப் பருகிவருதல் நோயணுகாதிருக்க நல்லவழியாம்.

★ சத்துள்ள தூயஉணவு வாழ்வை வளம்படுத்துவன ★

கசப்பு அவசியம்

உணவு வகையில் கசப்பு மிகவும் இன்றியமையாதது. கசப்புணவுப் பண்டம் கட்டாயமாக இடம் பெற வேண்டும். ஆடியமாவாசை விரதத்துக்குக் காற்ருேட்டிக்காய் தேடி வாங்கும் முறையில் நாள்தோறும் பாகல், சுரைக்காய், வடகம், அகத்தி, சுண்டங்கத்தரி, மணித்தக்காளி ஏதாவதொன்று அவசியம் இருத்தல் நல்லது. பாகற்காய் மிகவும் நல்லது. அச்சாறு போட்டு வைக்கலாம், வற்றலாக்கியும் வைக்கலாம். சுண்டை என்றும் கிடைக்கும். அகத்தி என்றும் கிடைக்கும்.

உள்நாட்டுக் காய்கறிகள்

அவரவர் பிறந்த பிரதேசத்தில் இயற்கையாகக் கிடைக்கும் காய்கறிகள், கனிவகைகள் உடம்புக்கு ஏற்றவை, பாதுகாப்பானவை. அந்த வகையில் எமக்கு இலந்தைப்பழம், நாவற்பழம், நெல்லிக்காய் அருமையானவையே.

நவ ஆகமங்கள்

மனிதன் தோன்றிய காலத்திலே மருத்துவமும் தோன்றியது. மகேந்திர மலையில் சொன்ன ஆகமங்கள் தோன்றின. ஆகமம் தமிழரின் தனிச்சொத்து. அது பிற்காலத்தில் வெவ்வேறு சமயங்களிலும் அவ்வச் சமயப் பெயரால் பரவியது. தமிழர் ஆகமம் மெய்யாகமம், ஆகமம் என்றே வழங்குவது. ஆகமம் தமிழரின் சைவரின் சொத்தாகையால் இவர்களை ஆகம மாந்தர் என்பர். சிவபெருமான் ஆகமமாகி நின்று அருளுகின்ருர். ஆகமம் பெருவிருப்பத்துக்குரிய நூல். எனவே மாவேட்டாகமம் எனலாயிற்று.

ஆகமம் பதி, பசு, பாசம் என்னும் முப்பொருள்களை முதலிலே மொழிந்தது. அதனைத் திருமூலர் 3000 பாடல்களில் தந்துள்ளார். அதில் மெய்ஞ்ஞானம், விஞ்ஞானம் உடல் தத்துவம், சமயம், சோதிடம், பஞ்சபட்சி, சரம், மருந்து, மருத்துவம், பரிகாரம் எல்லாம் உள்ளன.

திருவள்ளுவர் சித்த மருத்துவரே

"உழைச்செல்வான் என்னும் இயற்றுவான், ஆண் பெண் தாதிமாராகலாம்". அவர்கள் அன்புடைமை, மனம், மொழி, மெய், தூய்மையுடைமை, சொல்லியவற்றைச் செய்தல், அறிவுடைமை ஆகிய நான்கு குணங்களால் மேம்பட்டவர்களாவர்.

வைத்தியம் செய்ய ஏற்ற நாள்கள்

திங்களும் ஞாயிறும் உத்தமம், வியாழனும் செவ்வாயும் மத்திமம், புதனும் சனியும் அதமம்.

வைத்தியர்கள் வேதிகளாயும் இருந்தனர்

இரும்பைப் பொன்னுக்குதல் வேதியின் ஆற்றல். அவ்வாற்றல் சித்தர்களின் சித்து விளையாடலாயுமிருந்தது. "அயத்து இரதமிடப் பசும் பொன்னுவது போல்" திண்ணனுர் கண்ணப்பநாயனுரானமை இரும்பு பொன்னுற் போல என்பர். தன் பரிசும், வினையிரண்டும், சாருமல மூன்றுமறவே அவர் அன்புப் பிழம்பாயினுர்.

ஈழம் தந்த வைத்திய நூல்கள்

வைத்திய விளக்கம் பதார்த்த சூடாமணியுடன்

பரராசசேகரம்
வைத்தியத்தெளிவு
வைத்திய சிந்தாமணி
அங்காதிபாதம்
சொக்கநாதர் தன்வந்திரியம்
கிளிவிடுதூது
பாட்டியல் வினவிடை
அவிழ்தத்திரட்டு
வாகடதத்துவம்

இவை ஏழாலை ஐயம்பிள்ளை பொன்னையா என்னும் சைவசித்தாந்தப் பெரியவரால் தமது மல்லாகம் திருஞானசம்பந்தர் அச்சியந்திரசாலையில் ஐம்பதாண்டுகளுக்கு முன் மலிவாக வெளியிடப் பெற்றவை.

பரராசசேகர மன்னன் பெயரால் 1600ஆம் ஆண்டளவில் வெளிவந்த பெருநூல் பன்னீராயிரம் — செய்யுள்களைக் கொண்டது. ஆறு பாகங்கள் வரை நீண்டது.

சங்க காலத்துத் தமிழ் மருத்துவர்கள்

தமிழ் மருத்துவர்கள் நல்ல கொள்கையும் தூயஒழுக்கமும் உள்ளவர்கள். "விளங்கிய கொள்கை ஆயுள் வேந்தர்" என்பது சிலப்பதிகாரம்.

மருந்தால் பிணி தீரும்
சில பிணிகள் தீரா
இன்ன பிணிக்கு இன்ன மருந்து

இவ்வாருக வைத்தியர் கொள்கைகள் நிலவின. மருத்துவன் தாமோதரனுர் என்பார் ஒருவர் சங்கப் புலவராயிருந்தார். அரசனுடைய ஐம்பெருங்குழு, எண்பேராயம் என்னும் உள்துறை ஆய்வு மன்றத்தில் மருத்துவரும் இடம் பெற்றிருந்தனர்,

குளிர் காய்பவர் புகையைப் பொருட்படுத்தாது சூடு பெறுதல் போல மருந்தின் சுவையை நோக்காது உட்கொள்ள வேண்டும் என்பர்.

"நோய்க் குற்றமாந்தர் மருந்தின் சுவை
நோக்க கில்லார் தீக்குற்ற காதலுடையார்
புகைத் தீமை யோரார்"

என்பது குண்டலகேசி.

தமிழர் அறுவை வைத்தியத்திலும் நிபுணர். அறுக்க வேண்டியதை அறுத்து, கெட்ட குருதியை வெளியேற்றி சுட வேண்டியதைச் சுட்டு, அறுவைக்கும் சூட்டுக்கும் மருந்து கட்டி ஆறச்செய்வர். (கத்தி வைத்தல் என்பது வழக்கு)

"உடலிடைத் தோன்றிற் ருென்றை
அறுத்து அதன் உதிரம் ஊற்றிச்
சுடலுறச் சுட்டு வேருேர்
மருந்தினுல் துயரம் தீர்வர்."

இராமாயணம்

★ பழங்களில் போதியளவு தாதுப்பொருள்கள் உள்ளன ★

"வாளால் அறுத்துச் சுடினும் மருத்துவன் பால்
மாளாத காதல் நோயாளன் போல்"
குலசேகராழ்வார்

உடலில் பதிந்துள்ள ஆயுதத் துண்டுகளைக் காந்தங் கொண்டு வெளியேற்றக் கண்டவன் தமிழ் வைத்தியன். விரண மருத்துவ முறைகளாகிய அறுவை, சுட்டிகை, ஆயுதத்துண்டுகளை மீட்டல், நெய்க்கிழிவைத்தல், எண் ணெய்ப்பத்தரிற் கிடத்தல், மருந்து வைத்தல், கம்பளத் தால் போர்த்தல் முதலியவற்றை அன்று அறிந்திருந் தனர்.

"நெய்க்கிழி வைக்கப்பட்டார் நெய்ப்பித்தல்
கிடத்தப்பட்டார் புக்குழி எஃகம் நாடி
இரும்பினால் போழப்பட்டார்"

என்பது சிந்தாமணி.

இசையே பெருமருந்து

பெரும் புண் ஆறுவதற்கு இசை பயன் தந்த செய்தி இரும்பூது போலும்.

"யாழொடு பல்லியங் கறங்க
இசைமணி யெறிந்து காஞ்சி பாடி"

என்பது புறநானூறு.

புண்ணுக்கு மருந்து கட்டுவதற்குப் பஞ்சு பயன் தந்த செய்தி புறநானூற்றில் உண்டு.

"கதுவாய் போகிய துதிவாய் எஃகமொடு
பஞ்சியும் களையாப் பண்ணர்"

மாற்றுறுப்புப் பொருத்தல்

கண்ணப்ப நாயனர் கண் வைத்திய முறைகளை வேடர் கண்ட அளவில் கண்டதோடு கண்ணைத் தோண்டி வேருெருவருக்குப் பொருத்தியும் மருத்துவம் செய்தவர். ஊனுக்கு ஊனிடுதல் மாற்றுறுப்புப் பொருத்தும் நவீன முறைதானே.

மருந்தகம்

திருமுக்கூடலில் மருந்து செய்யுமிடம், அறுவை மருத்துவப் பயிற்சி, பணிமகளிர் என்னும் தாதிமார் பயிற்சி எல்லாம் இருந்தன.

அம்பு பட்டபுண்

இரும்பு துளைத்த புண் ஆறுவதற்கு அத்திப்பால் மருந்தான வரலாறு புறநானூற்றில் உண்டு.

"இரும்புச் சுவைகொண்ட விழுப்புண்
நோய்தீர்த்து மருந்துகொள் மரத்தின்
வாள்வடு மயங்கிவடுவின்றி வடித்த
யாக்கையின்"

மிளகும் உப்பும் சேர்ந்த பொடி

கரட், வெண்டைக்காய், நெல்லிக்காய், முள்ளங்கி வெள்ளரிப்பிஞ்சு, மாங்காய் முதலியவற்றைப் பச்சையா கவே இந்தப் பொடியில் தொட்டு உண்ணலாம்.

பழங்கள்

திராட்சை, பப்பா, பேரீந்து, தோடை, அன்னுசி, மாம்பழம், வாழைப்பழம் முதலியன நல்ல உணவு.

நொறுங்கத் தின்னவேண்டும்

வாயிலிடும் உணவைப் பற்கள் நன்ருக அரைக்க வேண்டும். நா தள்ளிக்கொடுக்க வேண்டும். வாயில் உள்ள மூன்று சுரப்பிகளும் போதிய உமிழ்நீரைச் சுரக்க வேண்டும். வாயினின்றும் அன்னவாசி மூலம் இரைப்பை யைச் சேரும் உணவு பாகாக இருந்தால் இரப்பைக்கும் சிறுகுடல்களுக்கும் சிரமமில்லாமல் இலகுவில் சீரணிக்கும் நல்ல சாப்பாடு நல்ல முறையில் சமிபாடாக வேண்டும்.

நொருங்கத்தின்ருல் நூறுவயது வாழலாம்

மகளிர் உடல்நிலை

மாதச் சுகயீனமென்னும் பூப்பு வந்தால் மூன்று நாள்கள் முகம் வெளியே காட்டாமல் மூலையில் இருப்பர் என்றும், பன்னிரு நாள்கள் கருத்தரிக்கும் நாள் கள் என்றும், ஆண், பெண் குழந்தைகள் தோற்றத்துக் குரிய நாள்கள் எவை என்றும், கருத்தரித்தவர் மண், சாம்பல், புளிப்பு உண்ணல் வழக்கம் என்றும், கருச் சிதைத்தல் கொடிய பாவம் என்றும் பழைய நூல்கள் கூறுகின்றன.

ஐம்பெரும் பூதங்களிணக்கம்

சேக்ஸ்பியரின் யூலியஸ் சீசர் நாடக மாந்தருள் ஒருவ ராகிய புறுட்டஸ் ஐம்பெரும் பூதங்கள் நல்ல வீதாசா ரத்தில் கலந்த பிறப்பினராகையால் இயற்கை எழுந்து இவன் ஒரு மனிதன் என்று இயம்பும் என்ருர். பிண்டத் தில் உள்ளது அண்டத்திலும் உண்டு என்னும் கருத்து சேக்ஸ்பியருக்கு 1500 ஆண்டுகளுக்கு முன்னரே தமிழர் அறிந்ததொன்ருகும்.

"மண்டிணிந்த நிலனும் நிலனேந்திய
விசும்பும், விசும்புதைவரு வளியும்
வளித்தலையிய தீயும், தீமுரணியநீரும்
என்ருங்கு ஐம்பெரும் பூதத்தியற்கை
போல" என வரும் புறநானூற்றுச் செய்யுள்

இவ்வாறே திருவள்ளுவர், திருமூலர், இளங்கோவடிகள் முதலானேர் இக்கருத்தைக் கூறுவர்.

திருவள்ளுவர் கண்ட மருந்து

திருவள்ளுவர் திருக்குறள் தந்தமையோடு அவர் பெயரால் ஞானவெட்டியான், பஞ்சரத்தினம் முதலிய நூல்களும் வழங்கும். திருவள்ளுவர் முக்குற்றங்கள் மிகுந் தாலும் குறைந்தாலும் நோய்கள் உண்டாகும் என்று ஒரு வாய்பாடு கண்டுள்ளார். அதன் பிரகாரம் (n-1)d எனக் கணக்கிட்டால் பலவகையான நோய்களைக் கணிக் கலாம். நோயறிவிதம், அதன் காரணம், அதன் மருத் துவம், நோயளவு, கால அளவு, நோயாளியின் வன்மைக் குத்தக்க பரிகரிக்கும் வகை யாவும் கூறும் மருந்து என்னும் அதிகாரத்தை அமைத்துள்ளார்.

★ கீரைவகைகளில் உயிர்ச்சத்துக்கள் போதியளவு உண்டு ★

நோயணுகா விதிகள்

சித்தர்கள் நோயணுகா விதிகள் கூறியுள்ளார்கள். ''பாலுண்போம், பகல்துயிலோம், மண்பரவு கிழங்குகளில் கருணையன்றிப் புசியோம், இடது கையிற் படுப்போம், பெண் கடமை திங்களுக்கொரு காலன்றிச் செய்யோம். எமனூர்க்கு ஏது கவை நாமிருக்கும் இடத்தே'' என்னும் கருத்துக்களைப் பாடியுள்ளார்கள்.

திருவள்ளுவர் மருந்து வேண்டாமென்று பாடியுள்ளார்

மருந்தாவது யாக்கை நோயுறாமல் செய்யும் திறம் கூறுதலாகும். மருந்து என்பது பிணிக்கே உரியது. அது நான்கு பகுதியையுடையது. அதனை உற்றவன், அதனைத் தீர்க்கும் மருத்துவன், அவனுக்குக் கருவியாகிய மருந்து, அதனைப் பிழையாமல் இயற்றுவான். ''மருந்து என வேண்டாவாம் யாக்கைக் கருந்திய றற்றது போற்றி உணின்'' என்பது திருக்குறள்.

ஒருவன் முன் உண்டது அற்றபடியைக் குறிகளால் அறிந்து, பின் உண்பானாயின், அவன் யாக்கைக்கு மருந்து என்று வேறு வேண்டாவாம். இது பசித்த பின் உண்ணல் முறையானது என்பதாம். பசியாத போது புசியாதே என்பது பழமொழி.

முன் உண்டது அற்றால், பின் உண்பதனை அறும் அளவு அறிந்து அவ்வளவிற்றாக உண்க. இம் மானுடயாக் கையைப் பெற்றான் அதனை நெடுங்காலம் கொண்டு செலுத்தும் நெறி அதுவாகலான். இதையே வள்ளுவர் மொழியில்

''அற்றால் அளவறிந் துண்க அஃதுடம்பு
பெற்றான் நெடிதுய்க்கு மாறு''

என்று படிக்கிறோம்.

முன் உண்டது அற்றபடியை அறிந்து, பின் மிகப் பசித்து உண்ணுங்கால் மாறுகொள்ளாத உணவுகளைக் குறிக்கொண்டு உண்க. இது வள்ளுவர் மொழியில்

''அற்றதறிந்து கடைப்பிடித்து மாறல்ல
துய்க்க துவரப் பசித்து''

என வருகிறது.

மாறுகோள் இல்லாத உணவைத் தன் உள்ளம் வேண்டிய அளவினாலன்றிப் பிணிவரா அளவினால் ஒருவன் உண்ணுவானாயின், அவன் உயிருக்குப் பிணிகளால் துன்பம் விளைதல் உண்டாகாது.

உண்டி சுருங்குதல், குறைதல் நன்று என்று அறிந்து, அவ்வாறே உண்பவன் மாட்டு இன்பம் நீங்காது நிலை நிற்குமாறுபோல், மிகப் பெரிய இரையை விழுங்குவான் மாட்டு நோய் நீங்காது நிலைநிற்கும், என்பதையே திருவள்ளுவர் இப்படிக் கூறுவார்.

''இழிவறிந்து உண்பான்கண் இன்பம்போல் நிற்கும்
கழிபேரிரை யான்கண் நோய்.''

இன்னும் ஒருவன் தன் பகுதியும் அதற்கு ஏற்ற உணவும் காலமும் ஆராயாது, வேண்டியதோர் உணவை வேண்டியதோர் காலத்து வயிற்றுத் தீயளவன்றி உண்பானாயின், அவனிடம் நோய்கள் அதிகமாக வளரும். வயிற்றுத் தீ என்னும் உதாரக்கினியை அறிதல் வேண்டும்.

''தீயள வன்றித் தெரியான் பெரிதுண்ணின்
நோயள வின்றிப் படும்''

நோயாளி கேட்டதைக் கொடாது, நோய் முதல் உரைப் பக்கேட்டு, நோய் முதல் நாடி, மருந்து ஆய்ந்து கொடுப்பவன் அறவோன் என்பது நற்றிணை. இங்ஙனமாக மருத்துவனாவான். ஆதுரன் என்னும் நோயாளியிடம் நிகழ்கின்றநோயை அதன் குறிகளால் இன்னதென்று துணிந்து, பின் அது வருவதற்குக் காரணத்தை ஆராய்ந்துதெளிந்து, பின் அது தீர்க்கும் உபாயத்தினை அறிந்து, அதனைப் பிழையாமற் செய்தல் வேண்டும்.

''நோய்நாடி நோய்முதல் நாடி அதுதணிக்கும்
வாய்நாடி வாய்ப்பச் செயல்''

இவ்வாறாக வைத்தியத்தைக் கற்ற மருத்துவன், அவ்வுபாயத்தினைச் செய்யுங்கால் ஆதுரன் அளவினையும், அவனிடம் நிகழ்கின்ற நோயின் அளவினையும், தன் செய்கைக்கு ஏற்ற காலத்தினையும் அந்நெறியால் நோக்கி அவற்றோடு பொருந்தச் செய்க.

''உற்றான் அளவும் பிணியளவும் காலமும்
கற்றான் கருதிச் செயல்''

நோய் தீர்க்கத்தக்கது சாத்தியம் என்றும், தீர்க்கத் தகாதது அசாத்தியம் என்றும், பெரும்பான்மை தீர்க்கத் தக்கது யாப்பியம் என்றும், சிறுபான்மை தீர்க்கத்தகாததும் என்று கூறப்படும்.

பிணிக்கு மருந்தாவது அதனை உற்றவன், அதனைத் தீர்க்கும் மருத்துவன், அவனுக்குக் கருவியாய மருந்து, அதனைப் பிழையாமல் இயற்றுவான் என்னும் நான்கு பகுதியாம்.

''உற்றவன் தீர்ப்பான் மருந்து உழைச் செல்வானென்று
அப்பால்நாற் கூற்றே மருந்து.''

வெஞ்சனம்

உணவோடு தொட்டுக் கொண்டு உண்பதற்குப் பழைய பாட்டிமார் வீட்டில் தயாரித்து வைத்திருக்கும் ஒருவகை உணவுப் பண்டம், பதார்த்தம் வெஞ்சனம் என வழங்குவது. கோயிலிற் கிடைக்கும் புக்கைக்கட்டியோடு ஊறுகாய், மோர் சேர்க்கும் வகையில் சேர்ப்பது வெஞ்சனம். அந்த வெஞ்சனம் திடீர் கறியாகவும் அமைவது. நாரத்தம் இலை, எலுமிச்சை இலைகளைக் காம்பு நீக்கிக் கழுவி உலரவிட்டு இடித்து மிளகாய், உப்புச் சேர்த்துப் பெருங்காயமும் சேர்த்து இடித்து உருட்டிப் பாதுகாப்பாக வைத்துப் பயன் செய்யலாம்.

Milk White products are successful choice everywhere

சௌந்தர்ய லகரி

தமிழாக்கம்: பண்டிதர் ச. சுப்பிரமணியம் அவர்கள்

வெளியீடு: சிவன் தேவஸ்தானம், ஆவரங்கால்

அன்னை பராசக்தி அருள்மயமான ஆனந்தரூபமயில். அவளின் சௌந்தர்யத்தில் ஈடுபட்டுருகி அருளிப்பாடுகள் செய்தவர்கள் பலர். சங்கராசாரியர் வடமொழியில் சௌந்தர்யலகரி செய்தவகையில், பிற்காலத்தில் அம்பிகை மாலை, அபிராமி அந்தாதி முதலியன தமிழில் எழுந்தவை. சௌந்தர்ய லகரியில் சொக்கிய தமிழ்நாட்டு வீரைக் கவிராச பண்டிதர் என்பார் 400 ஆண்டுகளுக்கு முன் 103 விருத்தப்பாக்களில் மொழி பெயர்த்துப் பாடியுள்ளார். இந்நூலுக்குச் சைவ எல்லப்ப நாவலர் உரையெழுதியுள்ளார்.

இவை யாவும் இக்காலத்தில் எங்கள் நாட்டிற் கிடைக்கப்பெறா வேளையில் ஆவரங்கால் பண்டிதர் சுப்பிரமணியம் அவர்கள் தமது இருமொழிப் புலமை மீதூர சௌந்தர்ய லகரியைத் தமிழ் செய்துள்ளார். அவர் முதலியார் வேலை பார்த்தார், மொழிபெயர்த்தார் என்று சொல்வதற்கில்லை. அவர் அன்னையை அவளின் தொன்மைக் கோலத்தில் தாமும் கண்டு பரவசமுற்றுப் பாடினாற் போலக் கவிதையைத் தந்துள்ளார். இவர் முன்னரே சிவானந்தலகரி முதலான நூல்களைத் தந்தவர். இன்னும் புத்தகமாகிய செல்வத்தைத் தருவதற்குக் கருத்து வாய்த்திருக்கிறார், கருக்கொண்டிருக்கிறார். இவருடைய சௌந்தர்யலகரி வழிபாட்டு நூல்களுடன் வைத்து எண்ணப் பெறும் தகுதி வாய்ந்தது என்பதில் தடையேதுமில்லை. சுண்டிக்குளி ஸ்ரீலட்சுமி அச்சகத்தார் அழகாக அச்சேற்றியுள்ள இந்நூல் 100 பாடல்களைக் கொண்டதோடு, பாராயணப் பயனும் கூறுவது. இன்னும் சங்கராசாரியாரின் கனகதாரா ஸ்தவம் என்னும் தோத்திர நூலை இலக்குமி தோத்திரம் எனப்பாடி இதனோடு இணைத்துள்ளார். இது சாதாரண பதிப்பாகில் 15 ரூபா என்றும் விசேட பதிப்பாயின் 20 ரூபா என்றும் அறியக் கிடக்கிறது.

மனிதவுடம்பில் 7200 நாடிகளில் 4448 நோய்கள் ஆரம்பமாகி 32 அவயவங்களில் பரவுகின்றனவாம். இவற்றால் நாளை என்பது நமனுடைய நாள் என்னும் மொழியை மாற்ற நோய் நீக்கும் வழிகள் காணப் பெற்றனவாம்.

இப்படியும் நடந்தது

மிகப் பெரியவரான பாபு இராசேந்திர பிரசாத் 52 ஆண்டுகளுக்கு முன் காங்கிரஸ் தலைவர். அவர் சென்னை நகருக்கு வருகை தந்தபோது மாநகர சபையார் வரவேற்புபசாரம் பத்திரம் படித்தல் ஆகியனவுக்கு மறுப்புத்தெரிவித்தார்களாம். காரணம் கொள்கை கோட்பாடு வேறுபாடு.

அன்றைய அறுவை வைத்தியம்

அகன்ற பெரிய கூரிய அம்பு விரைவாகச் சென்று மார்பிற்பட்டு ஆழமாகத் தைத்து விட்டது. பெரிய விழுப் புண். அதை ஊசிகொண்டு குத்தித் தைக்கிறான் அறுவை வைத்தியன். வெள்ளிய ஊசி உள்ளே போய் வருகிறது. பறவையின் அலகு நீருக்குள் மீனைக் குத்தி எடுத்தாற் போல ஊசி குத்தி மீளுகிறதாம். எப்படி இழையோடுகிறார் வைத்தியர்.

''மீன் தேர் கொட்பிற் பனிக்கய மூழ்கிச்
சிரல் பெயர்ந்தன்ன நெடுவெள்ளூசி
நெடுவசி பரந்த வடுவாழ் மார்பின்
அம்பு சேர் உடம்பினர்ச் சேர்ந்தோர்''

— பதிற்றுப்பத்து

தங்கச்சத்து அல்லது அதிசய மூலிகை

சித்தர்கள் தங்கச் சத்து என்று கூறிய மூலிகையை இன்று அதிசய மூலிகை என்கிறார்கள். இதனைக் கீரை போல அவித்தும் உண்ணலாம். இதன் சாறு பூச்சிகளைக் கொல்லும். இதனால் காதுகளில் பூச்சி புகுந்தால் இதன் சாற்றில் இரண்டு மூன்று துளி விட்டுச் சுகமடையலாம். இதனை மிளகு சேர்த்து அரைத்துப் பூசினால் சொறி, கரப்பன் சுகமாகும். இதனை உண்ணும் வேளையில் தயிர் மோர் சேர்த்தல் நன்று.

குருபாததாசர் கண்ட சரீரசுகம்

மூற்றினதயிர், காய்ச்சியபால், நீர் பெருக்கிய மோர் முற்றாத இளநீர், உண்டபின் நீரருந்துதல், கொதித்து ஆறிய நீர், உண்டபின் சிறுது தூரம் உலாவுதல் இவை மேலவர் சரீரசுகம்.

சாதாரண வாழ்வில் உதவியானவை

அறுகம்புல் விஷத்தைப் போக்குவது. வாழைச்சாறு விஷத்தைத் போக்குவது. மாவிலை நீரில் அழுக்கை நீக்குவது. செம்மண் பல்லி முதலியவற்றின் எச்சத்தாலாகும் புண்ணை மாற்றுகிறது. அறுகம்புல் பூச்சி புழுக்களை அண்டவிடாது. கீரி பாம்பைக் கடித்துக் கொன்றவுடன் அறுகில் கிடந்து புரளுமாம்.

அறுசுவை

காரம்	—	உஷ்ணத்தை உண்டாக்குவது
கசப்பு	—	சக்தியைத் தருவது அழுக்கை நீக்குவது
இனிப்பு	—	தசையை வளர்ப்பது
புளிப்பு	—	இரத்தத்தில் அழுக்கை நீக்குவது
துவர்ப்பு	—	இரத்தத்தை பாதுகாக்கிறது
உப்பு	—	ஓரளவு நினைவாற்றலை உண்டாக்குவது

★ அத்திமரம் இருந்தால் வைத்தியனுக்கு வேலையில்லை ★

குருபாததாசர் கண்ட வியாதிக்கு மூலங்கள்

கல்லினுல மயிரினுல்
மீதூண விரும்பலால்
கருதிய விசாரத்தினுல்
கடுவழி நடக்கையால்
மலசலம் அடக்கையால்
கனிபழம் கறிஉண்ணலால்
நெல்லினுல் உமியினுல்
உண்டபின் மூழ்கலால்
நித்திரைகள் இல்லாமையால்
நீர்ப்பகையினுல்
பனிக் காற்றுடல் நோதலால்
நீடு சருகுஇலை ஊறலால்
மெல்லிநல் லார்கலவி
அதிகம்உள் விரும்பலால்
வீழ்மலஞ் சிக்கு கையினுல்
மிகுசுமை எடுத்தலால்
இளவெய்யில் காய்தலால்
மெய்வாட வேலை செயலால்
வல்இரவிலே தயிர்கள்
சருகாதி உண்ணலால்
வலைபிணிக் கிடம்என் பர்காண்
மயிலேறி விளையாடு
குகனேபுல் வயல்நீடு
மலைமேவு குமரேசனே.

பானகம் பருகும்போது கவனிக்கவேண்டும்

தாங்கக் கூடிய சூட்டோடு அருந்தும் பால் தேனீர் முதலியவற்றை விரைவாக விழுங்க வேண்டும். அவற்றின் சூட்டினுல் உள்ளே உள்ள சுரப்பிகளான கணையம் பித்தம் பங்கிரியாஸ் நல்ல முறையில் அவற்றின் சுரப்புகளை வெளிவிடும். இவற்ருல் நல்ல பயன் உண்டாகும்.

குளிர்பானங்கள் மோர் பழரசம் முதலியவற்றைக் கூடுதலான நேரம் நாவினுல் சுவைக்கக் சூடேறிய நிலையில் உள்ளே செல்லுமாகலால் சுரப்பிகளுக்கு நல்ல வேலை உண்டாகும். மடமடவென்று அருந்தினுல் வயிற்றுச் சுரப்பிகள் குளிரால் சுருங்கிச் சுரப்பதும் குறையலாம்.

தேய்மானமும் ஈடுசெய்தலும்

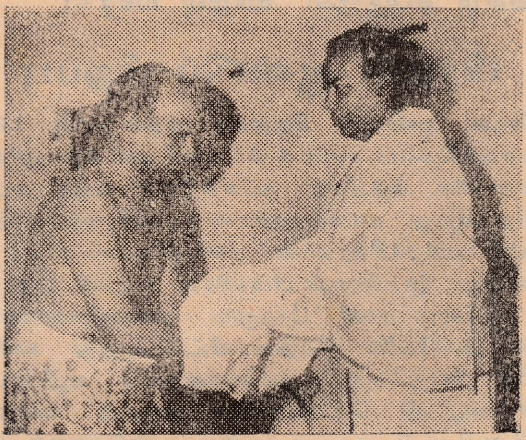
நாம் ஒரு நெருப்புப் பெட்டியைத் திறந்து ஒரு குச்சியைப் பற்ற வைப்பதே ஒரு வேலை. இதற்கும் தேய்மானம் உண்டென்ருல் பெரிய வேலைகளைப்பற்றி என் சொல்வது. சிந்திப்பதே ஒரு வேலை. தேய்மானத்துக்கு ஈடுசெய்யாவிட்டால் தளர்ச்சி உண்டாகும். தளர்ச்சி உண்டானுல் தாங்கிக் கொள்வது அரிது. எனவே தளர்ச்சி உண்டாவதன் முன் தேய்மானத்துக்கு ஈடு செய்யவேண்டும்.

தேய்மானத்துக்கு ஈடுசெய்வோம்

நமக்குத் தேய்மானம் உண்டாகும்போது ஈடுசெய்தல் அவசியமாகிறது. அதற்கு முதல்வழி ஆறுதல். நித்திரை, சத்துள்ள சமவுணவு என்பனவாகும். நித்திரையினுல் தேய்மானங்கள் சரியாகிப் புதுப் பெலன் உண்டாகிறது. ஈடுசெய்வதற்கான உணவில காப்புச்சத்து மிகவும் அவசியம். உடம்பில சக்தி இருந்தால்தான் நோய்களை எதிர்ப்பதற்கும் ஆற்றல் உண்டாகும். நோய் வராமல் தடுப்பதற்குச் சக்தி அவசியம்.

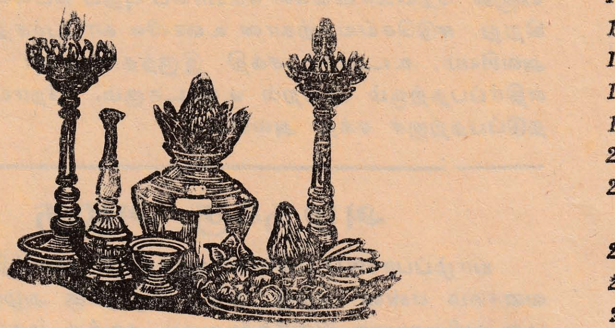
அழகுக்கு அழகு

யாழ்ப்பாணப் பல்கலைக்கழகத்தின் வைத்தியத்துறை வளாகம் என்ன அழகு. அந்த அழகுக்கு அழகு கொடுப்பது வரிசையாக வளர்ந்து வரும் சவுக்கு மரஙகள். அழகாக நறுக்கி விட்டுள்ளமை பாராட்டற்குரியதாகும். இந்த வகையில் எங்செங்கே என்ன மரங்கள் நாட்ட விரும்புகிறீர்களோ அவற்றை நீங்கள் மில்க்வைற் தொழிலதிபரிடம் பெற்று நாட்டி அழகுபடுத்தங்கள்.



ஓவியர்

ஓவியம் வரைவோரை ஓவியக்காரர் என வழங்குவதே நல்லது என்பாரும் உளர். எங்கள் பிரதேசத்தில் ஓவியர் எனப் பெரும் புகழ் பெற்றவர் பெனடிக்ற். பென் என நண்பர்களும் பிறரும் வழங்க இராஜ கம்பீரநடை நடந்த ஓவியக்காரர், தம் பெயர் நிலவப் பல படங்கள் வரைந்துள்ளார்கள். மூவர்ணப்படங்கள் திரைச்சீலைப்படங்கள் அவரின் கைவண்ணம் பேசுபவை. அமரர் இநதிரா காந்தியையும் அவரின் சகமந்திரிமாரையும் ஆள்பதிகளையும் அவர் வரைந்துள்ளார். தமிழ் விழாப் பொலிவில் அவர் தமிழ் மகளை அருமையாக வரைந்து ஈழத்துக்குப் புகழ் தேடித் தந்துள்ளார். மில்க்வைற் தாபகர் கந்தையா பிள்ளையையும் மீனுட்சிப்பிள்ளையையும் அவர் பெரிய அளவில் தீட்டியுள்ளார். கலை கலை எனப் பேசித்திரிந்த அவர், கலைக்கண் என்னும் திங்கள் இதழைச் சில காலம் அருமையாக நடத்தியுள்ளார். உலகத் தமிழாராய்ச்சி மாநாடு யாழ்ப்பாணத்தில் உச்சமாக நடைபெற்றபோது அதன் கோலாகலச் சிறப்புக்குக் காரணமான ஊர்திகளுள், யாழ்ப்பாணத்து அரசனின் திருவோலக்க ஊர்தி ஓவியக்காரர் பெனடிக்ற் கைபட்டது என்பதும் ஒன்று. இவர் தமிழ் நாட்டில் (13-2-87) ல் காலமானுர்.



வருக புத்தாண்டே!

வையம் வாழ்க! வானம் பொழிக!
வசைகள் ஒழிக! வீரம் பொலிக!
வாய்மை ஓங்குக! வாட்டம் மறைக!
வளம் பெருகுக! வாழ்வு மலர்க!

பிரபவ ஆண்டுப் பிறப்பு

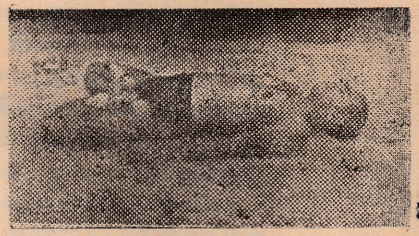
பிரபவ ஆண்டின் சித்திரை முதல் நாள் 14-4-87 செவ்வாய்க்கிழமை காலை 6-32 மணி அளவில் பூர்வபட்ச பூரணை நாளில் சித்திரை நட்சத்திரம் கூடிய சுபவேளையில் பிறக்கிறது. மங்களகரமான நாளில் மங்களகரமான வேளையில் மகிழ்ச்சிகரமான புண்ணியகாலமாகச் சம்பவித்துள்ளது. முதல்நாள் பின்னிரவு 2 மணி தொடக்கம் உள்ள நான்கு மணி நேரமும் புண்ணியகாலமாகும். எனவே அவ்வேளை நித்திரைவிட்டெழுந்து காலைக்கடனுதிகளை நிறைவேற்றி நல்லமுறையில் வழிபாடாற்றி எங்கள் வழிபடு தெய்வங்களை ஒன்றிய மனத்தோடு ஊன்றி வழிபட்டு எம்மை நான்கு ஆண்டுகளாக வருத்துகின்ற துன்பங்கள் தீருமாறு வேண்டுவோமாக. "புது வருடம் நமக்கு நல்ல காலம்" என்று மனத்தில் உறுதியாக நினைப்போமாக. ஒரு பொல்லாப்பும் இல்லை என்பது உறுதியாகும்!

அறிவுரைகள்

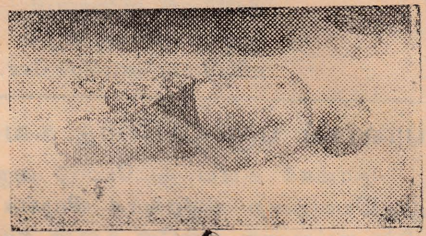
1. தன்னடக்கம் தலைசிறந்த குணம்
2. செருக்கு செல்வத்தைச் சிதறடிக்கும்
3. தன்னை மதிப்பவன் பிறரையும் மதிப்பான்
4. துணிவுடன் துணையும் இருத்தல் வேண்டும்
5. பேச்சின் அழகு உண்மையால் விளங்கும்
6. வித்தைக்குத் தோழர் விநயமும் விவேகமும்
7. பகை நடுவில் தீயும் இருக்கும்
8. தானம் என்பது பிரதிபலன் கருதாத கொடை
9. உள்ளமும் உடலும் ஒன்றுபட்டால் உன்னத வாழ்வு
10. உரிமையோடு கடமையும் இணைந்தது
11. ஒரு மனத்துடன் ஒழுங்காகச் செய்வதே செயல்
12. உழைப்பில்லா உணவு உப்பில்லா உணவு
13. சொல்லின் மேன்மை செயலில் தொனிக்கவேண்டும்
14. இன்பமான செயல் இதமாயும் இருக்க வேண்டும்
15. பண்பில்லா வாழ்வு பதருக்கு நேராகும்
16. உரிமையும் ஊதியமும் ஒழுங்கான கடமைக்குப்பின்
17. அன்பும் பண்பும் அறவழியின் அளவு கோல்கள்
18. அறிவில்லாக் கல்வி உயிரில்லா உடல்
19. நல்லவர் உள்ளது நகரம் நயவஞ்சகர் உள்ளது நரகம்
20. ஆடம்பரச் செலவு ஆளை அடிமையாக்கும்
21. கண்ணியம் இல்லாத கண்டிப்பு கலவரத்தை உண்டாக்கும்
22. சிரிப்பில் அடக்கமும் சிந்தனையில் தெளிவும் தேவை
23. கொடுக்கும் போது கனிவு இருத்தல் வேண்டும்
24. உற்ற சமயத்தில் உதவுவதே உண்மை உறவு
25. குறைகளைக் கூறக் கூறக் குழப்பம் உண்டாகும்

யோகாசனம்

மத்ஸ்யாசனம்



நிலை 1

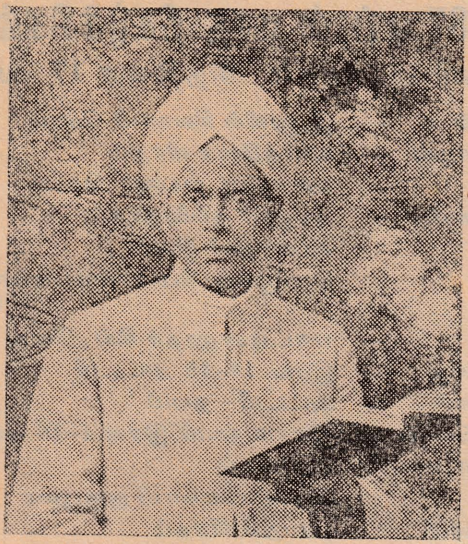


நிலை 2

மனித உடம்பில் சுவாசப்பை என்னும் நுரையீரல் லங்ஸ் என வழங்குவது. அது செம்மையாக அமையாவிட்டால் எங்கள் இரத்தம் சுத்தமாக இருக்காது. இரத்தத்தைச் சுத்திகரிக்கும் இயந்திரம் அதுவே. நமது சுவாசத்தினுல் இரத்தம் சுத்தமடைகிறது. நுரையீரல் பழுதானுல் இருமல் தொடக்கம் சுவாசகாசம், க்ஷயம் முதலிய நோய்கள் உண்டாகி மனிதவுடம்பை உருக்குலைத்து மெலிய வைத்துக் கெடுத்துவிடும். எனவே நுரையீரலை வெகு கவனமாகப் பாதுகாத்தல் வேண்டும்.

யோகாசனங்களுள் மத்ஸ்யாசனம் என்பது மீனின் பெயரால் வந்தது. பத்மாசனத்தில் இருந்தவாறே பின்பக்கஞ் சாய்ந்து படுத்து, மடித்த கைகளில் தலையை வைக்கவும். அல்லது பிடரியை நிலத்தில் வைத்தவாறு கைகளால் நுனிக்கால்களை இறுகப்பற்றவும். இதுவே நல்ல முறையாகும். இது சர்வாங்காசனத்தைத் தொடர்ந்து செய்வது நல்லது என்பர். இந்நிலையில் சிறிது நேரம் இருந்த பின் கால் பூட்டை விடுத்து தலையை உயர்த்திப் பழைய நிலைக்கு வருக. இப்பயிற்சியில் மூச்சு நிலை சாதாரணமானதாகும். சாதகர்கள் இயன்றளவு இதனைப் பல வித பயன் கருதிச் செய்யுமாறு சிவானந்தர் கூறுகிறார்.

★ சித்தர்கள் யோகம் ஞானம் அறிந்த சீலர் ★



சேர். இராமநாதன்
(1851 — 1930)

பொன்னம்பலத் தருமவான் மைந்தர், சேர். முத்துக் குமாரசுவாமியின் மருகர், முதலியார் குமாரசுவாமியின் தம்பி, சேர். அருணுசலத்தின் அண்ணன், ஆனந்தக் குமாரசாமியின் மைத்துனன், நடேசபிள்ளையின் மாமன், சேர். முத்துக்குமாரசுவாமி, தமிழ்த்தாதா தாமோதரம் பிள்ளை, சட்டமேதை றிட்சாட் மோகன் உருவாக்கி விட்டதும், ஆறுமுகநாவலர் வழிகாட்ட அரசியலில் ஐம்பதாண்டுகள் (1879 – 1930) உழைத்து, கொழும்பு பொன்னம்பலவாணேசுவரர் கோயில் கருங்கற்பணி 1906, இராமநாதன் கல்லூரி 1913, பரமேஸ்வராக் கல்லூரி 1921 அமைத்து ஆயிரக்கணக்கான ஏக்கர் நிலம் உதவிய வள்ளல். சோழவந்தான் அரசஞ் சண்முகனுர், நவநீத கிருஷ்ண பாரதியார், மட்டுவில் பொன்னம்பலப் புலவர், பண்டிதமணி கணபதிப்பிள்ளை, வித்துவான் இராமலிங்கம், இராசபெருமாள், இராமசாமி ஐயர், முதலான புலவர்கள் புகழ வாழ்ந்தவர்.

புரதச்சத்து

புரதச்சத்து குழந்தைகளுக்கு அவசியம். அதற்குச் சுகமான வழி இடையிடை கச்சான் கடலை கொடுத்தல், வறுத்த கடலையில சிவப்புத் தோலையும் முளையையும் நீக்கி விட்டு நன்ருக அரைத்து நீரூற்றி வடித்துப் பானகமாயும் கொடுக்கலாம். இன்ஞெரு தானியம் சோயா அவரை. இதோடு உளுந்து சேர்ந்தால் சொல்லவும் வேண்டுமா. எல்லாம் சேர்ந்தது ஜீவாகாரம். இது அண்ணு தொழிலகத் தயாரிப்பு.

இம்மாத நினைவுக்குரிய பெரியவர்கள்

மாட்டின்லூதர் கிங் உலகப்புகழ் பெற்ற உரிமை வீரர். அவர் ஒரு நீகுரோவர்.

இராமானுஜம் உலகப்புகழ் பெற்ற கணித மேதை. அவர் ஒரு இந்தியர்.

முத்துத்தம்பிப்பிள்ளை தமிழ்நாட்டில் கலைக் களஞ்சியம் உருவாவதற்கு எத்தனையோ ஆண்டுகளுக்கு முன் அபிதான கோஷம் எழுதியவர். அவர் யாழ்ப்பாணத் தமிழர்.

இருபதாம் நூற்றுண்டு இணையில்லா விஞ்ஞானி அல்பேட் ஐன்ஸ்ரையின். அவர் உலகப் பிரஜை.

அப்பர் அடிகள், திருநாவுக்கரசு நாயனுர் 1200 ஆண்டுகளுக்கு முன் வாழ்ந்து சைவம் வளர்த்த சான்ருேர். 4, 5, 6, ஆம் திருமுறைகள் பாடி 81 ஆண்டுகள் வாழ்ந்தவர். பெரிய சமயகுரு.

பாரதிதாசன் பெரும் புலவர். எழுச்சிமிக்க தமிழ்ப் பாடல்கள் ஓசை நயம் ததும்பப் பாடியவர். அவருக்குப் பெரிய பல்கலைக்கழகம், நூலகம், வெண்கலச்சிலை எல்லாம் நினைவாக உள்ளன.

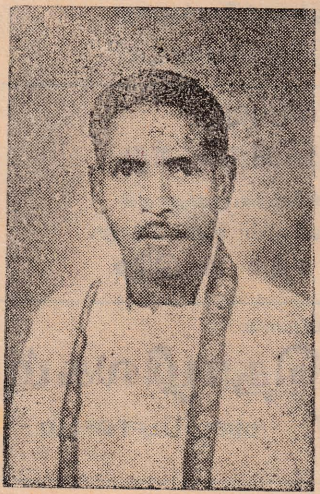
சேக்ஸ்பியர் என்ருல் முப்பத்தாறு நாடகங்கள் வரையில் ஆங்கிலத்தில் எழுதிய பெரியவர். அவர் 387 ஆண்டுகளுக்கு முன் வாழ்ந்தவர்.

முத்துக்குமாரசுவாமித் தம்பிரான் சூரியனுர் கோயில் பெருந்துறவி, யாழ்ப்பாணத்துத் தமிழர். சைவசித்தாந்தம் கரை கண்டவர். இலக்கணக்கடல் ஞானி.

உயிர்ச்சத்து

நாம் உண்ணும் உணவில் மாச்சத்து, கொழுப்புச் சத்து, புரதச்சத்து என்பன இருந்தால் போதா. இன்னும் உயிர்ச்சத்து என்னும் விற்றமின் சத்து இருத்தல் வேண்டும். உயிர்ச்சத்து A, B, C, D, E, எனப் பல பிரிவாக அமையும். இவற்றுள் A என்பது இளமைக்கும் நீண்ட ஆயுளுக்கும் நல்லது. பால், வாழைப்பழம், மாம்பழம், பேரீச்சம்பழம், முலாம்பழம், தோடம்பழம், பப்பாப்பழம், பசளிக்கீரை, அவரை, கரட் கிழங்கு என்பன அருமையானவை. அடுத்து B வகையில் பசளிக்கீரை, வெந்தயக்கீரை.

மில்க்வைற் தாபகர் தினம்



மில்க்வைற் தாபகர்
அமரர்
வீ. மு. கந்தையாபிள்ளை
அவர்களின் நினைவு
இப்போது தாபகர் தினமாகக் கொண்டாடப் பெறுகிறது. இவ்வருட தாபகர் தினம் 1-4-87 சிரார்த்தமும் வழிபாடும் விருந்தும் "திருவள்ளுவர் கண்ட வேளாண்மை" நூல் வெளியீடும் நடைபெறும். எல்லா நிகழ்ச்சிகளும் மிகவும் அமைதியாகவே இருக்கும்.

★ உடம்பும் மனமும் ஆரோக்கியமாய் இருத்தல் வேண்டும் ★

"இயற்கை வாழ்வே சிறந்த வாழ்வு"

சனி நீராடு

எண்ணெய்க் குளிப்பிற்கு
இயற்கை மூலிகைகள் கலந்து தயாரித்த

ஒலிவ்
ஸ்நானப்
பவுடர்

வாங்கி உபயோகியுங்கள்.

உங்கள் தலை

எண்சாண் உடம்புக்குச் சென்னி பிரதானம்.

தலையில் மயிர் அடர்த்தியாயும் கருநிறமாயும் இருத்தல் அழகு.

தலைமயிரில் அழுக்கு, பிசாண், சொடுகு என்பன அழகைக் கெடுப்பது.

தலைமயிர் உதிர்தல், நரைத்தல் இரசாயனப் பொருளால் என்பர்.

தலைமயிரைப் பேணுதற்கு இயற்கையான இலுப்பை, சிகைக்காய், எலுமிச்சங்கோது, பயறு, வெந்தயம் நல்லவை.

எண்ணெய் முழுக்கு உடம்புக்கும் கண்ணுக்கும், தலைமயிருக்கும் நல்லது.

எண்ணெய் முழுக்கில் அழுக்கைப்போக்குவது

"ஒலிவ் ஸ்நானப்பவுடர்"

ஒலிவ் ஸ்நானப்பவுடர்
இயற்கை மூலிகைகளினாலானது.

எல்லோரும் வாங்கக்கூடியதாகச்
சிறிய பைக்கற்றுகளிலும் கிடைப்பது.
1 பைக்கற் -/50 சதம் மட்டுமே.

தயாரிப்பாளர்:
மில்க்வைற் தொழிலகம்
த. பெ. எண் – 77, யாழ்ப்பாணம்.

1987 ஏப்ரல் மாத நிகழ்ச்சிகள்

(பங்குனி 18 முதல் சித்திரை 17 வரை)

1.	புதன்	—	இணுவில் சிவகாமி கொடி
2.	வியாழன்	—	கார்த்திகை விரதம் சுன்னாகம் ஐயனார் கொடி
3.	வெள்ளி	—	நல்லூர் நல்லைநாதர், காரைநகர் சிவன் , கொழும்பு பொன்னம்பலவாணர் கொடி.
4.	சனி	—	மாட்டின்லூதர் கிங் நினைவு
5.	ஞாயிறு	—	இரவு 12–36 அட்டமி
6.	திங்கள்	—	அட்டமி - நவமி
7.	செவ்வாய்	—	இராம நவமி இரவு 4–36 வரை
9.	வியாழன்	—	ஆயிலியம் சிவயோகசுவாமி குருபூசை
10.	வெள்ளி		ஏகாதசி விரதம் நல்லையாதீன சுவாமிநாத தேசிக ஞானசம்பந்த பரமாசாரியர் தினம்
11.	சனி	—	பிரதோஷவிரதம்
12.	ஞாயிறு	—	பங்குனி உத்தரம்
13.	திங்கள்	—	பூரணை - மேலதிக விடுமுறை
14.	செவ்வாய்	—	பிரபவ வருடப்பிறப்பு மருதடி தேர் – விடுமுறை
16.	வியாழன்	—	சேர். இராமநாதன் பிறந்த நாள்
17.	வெள்ளி	—	பெரியவெள்ளி – விடுமுறை
18.	சனி	—	ஆ. முத்துத்தம்பிப்பிள்ளை பிறந்த நாள்
19.	ஞாயிறு	—	அல்பேட் ஐன்ஸ்ரைன் நினைவு சாள்ஸ்டாவின் நினைவு
20.	திங்கள்	—	கணிதமேதை இராமானுஜம் நினைவு அட்டமி ,இரவு 7-06க்கு மேல்
21.	செவ்வாய்	—	அட்டமி – நவமி பாரதிதாசன் நினைவு
22.	புதன்	—	நவமி – பகல் 2–29 வரை முத்துக்குமாரத்தம்பிரான் சுவாமி நினைவு
23.	வியாழன்	—	அப்பர் குருபூசை சேக்ஸ்பியர் நினைவு உ. வே. சா. ஐயர் நினைவு
24.	வெள்ளி	—	ஏகாதசி விரதம்
25.	சனி	—	பிரதோஷ விரதம் நீர்வேலி கந்தர் கொடி ஆர். பி. சேதுப்பிள்ளை நினைவு
26.	ஞாயிறு	—	மனோன்மணியம் சுந்தரம்பிள்ளை நினைவு
27.	திங்கள்	—	அமாவாசை விரதம் கந்தமுருகேசர் நினைவு
29.	புதன்	—	கார்த்திகை விரதம் வண்ணை காமாட்சி கொடி

மில்க்வைற் செய்தி (இதழ் - 137)
※ யோகாசன மலராக ※
வெளிவரவிருக்கிறது.

யாழ்ப்பாணம் சாந்தி அச்சகத்தில் அச்சிட்டவர் திரு. தி. நாகரத்தினம். யாழ்ப்பாணம் மில்க்வைற் சவர்க்காரத் தொழிலகத்தின் சார்பாக வெளியிட்டவர் "சிவநெறிப் புரவலர்'' க. கனகராசா ஜே. பி. அவர்கள்
கௌரவ ஆசிரியர் திரு. க. சி. குலரத்தினம் 1 - 4 - 87