விக்ரோறியாக் கல்லூரி.
நூலகம்

இராசசேகரம்

சிங்கை அரசர்களினதும்,
அரச பரம்பரை மருத்துவர்களினதும்
கையாட்சியான மருந்து, குடிநீர் வகைகள்

மருத்துவம்

ஆக்கியோன்

உ. இ. ம. இளவரசர் இராஜசேகரம்

வெளியீடு : 6
பெரிய பரிகாரியார் ஞாபகார்த்த சித்த மருத்துவ சங்கம்
மூளாய்
சுழிபுரம்

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

நூலகம்
சுழிபுரம் விக்ரோரியா கல்லூரி

அன்புடன்
இமையவன் இராசசேகரம்

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

வைத்திய கலாநிதி **செ. செல்வமகேந்திரன்**
தலைவர்
ஸ்ரீ லங்கா தேசிய பாரம்பரிய வைத்தியர்களின் இணையம்
கிளிநொச்சி,
19.10.2012.

வாழ்த்துச் செய்தி

சித்த மருத்துவத்தின் முத்தான முத்தாக மீண்டும் மலரும் இராசசேகரம் என்னும் மூலிகை மருத்துவ நூலானது சுதேச- மருத்துவத்திற்கும், சுதேச மருத்துவத்தை விரும்பும் எம் தேச மக்களுக்கும், சுதேச மருத்துவ மாணவர் களுக்கும் மிகவும் பயன்தரக் கூடியதொன்றாக அமையும் என்பதில் எள்ளள வேனும் ஐயமில்லை. சித்த மருத்துவ சமுதாயத்திற்கு இந்நூல் ஒரு சிறந்த வழித்துணையாக இருக்கும். நூலாசிரியர் உயர் இராஜ மதிப்பிற்குரிய இளவரசர் இராஜசேகரம் ஐயா அவர்களுக்கு எமது வாழ்த்துக்களை கூறுவதில் பெருமிதம் அடைகிறேன். இவ்வரிய நூல் 1984ம் ஆண்டில் முதல் பதிப்பாக வெளிவந்து பெரும் மதிப்பைப் பெற்றிருந்தது. பின்பு பற்பல பெரியார்கள் இந்நூல் கிடைக்க வில்லை என்ற ஆதங்கத்தை வெளிப்படுத்தியதன் காரணமாக 2000ம் ஆண்டு இரண்டாவது பதிப்பாக வெளிவந்து இலங்கையிலும் வெளிநாடுகளிலும் அமோக வரவேற்பைப் பெற்றிருந்தது. இந்நூலை அறிந்த பெரியோர்கள் இந்நூலை மீண்டும் வெளியிட வேண்டும் என்று கேட்டதற்கிணங்க மூன்றாவது பதிப்பாக 2012ம் ஆண்டு அனைத்து மக்களின் கரங்களிலும் கிடைக்கிறது.

இந்நூலாசிரியர் 1969ம் ஆண்டிலிருந்து வட இலங்கை சுதேச வைத்திய அதிகாரசபையில் பணிப்பாளர்களில் ஒருவராக கடமையாற்றிய காலத்தில் இலங்கா சித்தாயுர்வேத கல்லூரியின் முன்னேற்றததிற்கு பலவழிகளிலும் உழைத்தவர். இலங்கா சித்தாயுர்வேதக் கல்லூரியில் சில காலம் விரிவுரை யாளராகவும், பல வருடங்கள் பரீட்சகராகவும் சேவையாற்றியவர். 1970ம் ஆண்டிலிருந்து அகில இலங்கைச் சித்த வைத்திய சங்கத்தின் செயற்குழு உறுப்பினர்கள் ஐவரில் ஒருவராக பணியாற்றினார். 1971ம் ஆண்டிலிருந்து D.A.M. பட்டதாரிகள் சங்கத்தின் கௌரவ செயலாளராக கடமையாற்றினார். அக்காலத்தில் கல்லூரியின் வளர்ச்சிக்காகவும், பட்டதாரிகளின் நலன்களைப்

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

பேணவும் அயராது பணியாற்றினார். 1972ம் ஆண்டு இலங்கா தமிழ் மருத்துவ ஆராய்ச்சி மன்றத்தினை ஆரம்பித்து அதன் தவிசாளராக பணியாற்றி வருகிறார். சித்த மருத்துவம் பற்றி பல ஆராய்ச்சிக் கட்டுரைகளைச் சமர்ப்பித் துள்ளார். 1982ல் கொழும்பில் நடந்த உலக சுகாதார தாபனத்தின் மூன்றாவது உலக மாற்று மருத்துவ மாநாட்டில், மாற்று மருத்துவ குழு உறுப்பினராக 4 ஆண்டுகளுக்கு நியமிக்கப்பட்டு, ''கி.பி 2000 ஆண்டளவில், பாரம்பரிய மருத்துவ முறைகளின் ஊடாக உலக மக்கள் அனைவருக்கும் ஆரம்ப சுகாதார வசதிகளை வழங்குதல்'' என்ற உலக சுகாதார தாபனத்தின் இலக்கினை அடைவதற்கு அயராது உழைத்து வந்தார். மருத்துவ ஆராய்ச்சிகளினால் 150 புதிய மருந்துகளை உருவாக்கி அவற்றின் பயனை மக்களுக்கு கிடைக்கச் செய்தார். பல மருத்துவ மாநாடுகளையும், கண்காட்சிகளையும் நடாத்தினார். மருந்து, மருத்துவமலர் என்ற இதழ்களின் ஆசிரியராக சில வருடங்கள் பணியாற்றினார். அவருடைய திறமையைப் பாராட்டி சித்த வைத்திய சங்கம் அவருக்கு வைத்திய பேரறிஞர் என்னும் கௌரவ பட்டத்தினை 1986ல் வழங்கியது.

1987 லிருந்து தேசிய சித்தா சுகாதார சேவையை ஆரம்பித்து பாதிக்கப்பட்ட மக்களுக்கு இலவச மருத்துவ சேவையை வழங்கி வந்தார். 1992ம் ஆண்டிலிருந்து கூட்டுறவுத் துறையினருக்கும் கூட்டுறவு சங்கங்களுக்கும் கௌரவ சிறப்பு மருத்துவ ஆலோசகராக பல வருடங்கள் சேவையாற்றினார். தேசிய சித்தா சுகாதார சேவையின் அமைப்பாளராகவும், இயக்குநராகவும் பல வருடங்கள் பணியாற்றி வடமாகாணத்தில் ஐம்தொரு நிலையங்களில் இலவச மருத்துவ சேவை மூலம் தொடர்ந்து முகாம்களிலும் இடம்பெயர்ந்த இடங்களிலும் இருந்தவர்களின் வேதனைகளை போக்கினார். வடகிழக்கில் போரினால் பாதிக்கப்பட்ட மக்கள் 1986ல் பாம்புக்கடியினால் அதிகளவில் இறந்தார்கள். அவர்களை காப்பாற்றுவதற்காக குலசேகரம் (விடவைத்திய நூல்) 400 புத்தகங்களை ஆரம்ப சுகாதார நிலையங்களுக்கு அன்பளிப்புச் செய்தார். சுகாதாரப் பணியாளர், தொண்டர்களுக்கு இலவசமாக பாம்புக்கடி முதலுதவிப் பயிற்சிகளையும் வழங்கி தமிழ் மக்களின் உயிரைக் காப்பாற்றினார்.

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

அவரின் சேவைகளை மதித்து வடகிழக்கு மாகாண சுகாதார அமைச்சு வடகிழக்கு மாகாண சுதேச மருத்துவப் பணிப்பாளராக 1998ல் அவரை நியமித்தது. அவர் பல முன்னேற்றங்களை ஏற்படுத்தினார். பெருந்தகை உ.இ.ம. இளவரசர் இராசசேகரம் ஐயா அவர்கள் 1984ம் ஆண்டு தொடக்கம் எட்டு நூல்களை எழுதி வெளியிட்டு எமது மருத்துவத்திற்கு பெரும் சேவையாற்றி உள்ளார். முத்தூர் அகத்தியர் வரலாற்றினை ஆய்வு செய்து 2002ம் ஆண்டில் நூலாக எழுதினார். அந்த நூலை எழுதியமைக்காக திருகோணமலை மாவட்ட இந்து இளைஞர் பேரவை ''பேரறிஞர்'' என்னும் கௌரவப் பட்டத்தையும், முத்தூர் அகத்திய தாபன பரிபாலன சபை ''ஆய்வுப் பேரறிஞர்'' என்னும் பட்டத்தையும் வழங்கிப் பாராட்டினர். இந் நூலை வெளியிடுவதற்கு ஆக்கமும் ஊக்கமும் அளித்த பெரிய பரிகாரியார் ஞாபகார்த்த சித்த வைத்திய சங்கத்திற்கும், ஒத்தாசை வழங்கிய அனைத்து உள்ளங்களுக்கும் நன்றி கூறுவதில் பெருமிதம் அடைகிறேன். இந்நூலைப் படிப்பவர்கள் இவற்றை அறிந்து தாமே அன்றாட வாழ்வில் கையாண்டு அனுபவித்து நோய் இன்றி சுகதேகிகளாக வாழமுடியும். இன்றும் தமிழின் அறுபத்தினான்கு துறைகளிலும் புலமை பெற்றவராகவும், வளவாளராகவும் இருந்து தமிழ்த்துறைகளின் வளர்ச்சிக்கு அரும்பணியாற்றி வருகிறார். நாம் அனைவரும் ஒன்றுபட்டு பெருமை மிக்க உ.இ.ம. இளவரசர் இராஜசேகரம் ஐயா எனும் மாபெரும் எழுத்தாளருக்கு ஆக்கமும் ஊக்கமும் அளித்து மனமார வாழ்த்த வேண்டும் என அனைவரையும் நான் பணிவுடன் வேண்டி நிற்கின்றேன். அவர்களின் நிறைவான இத்தொண்டு சிறப்புற அமைய எல்லாம் வல்ல இறைவனை வேண்டி அவரைப் பெருமிதத்துடன் வாழ்த்தி நிற்கிறேன். சீருடனும் சிறப்புடனும் வளமாக வாழ்ந்து நம்மக்களிற்குச் சேவையாற்றுங்கள் எங்கள் மதிப்பிற்குரிய உ.இ.ம. இராஜசேகரம் ஐயா அவர்களே.

வளர்க சித்த மருத்துவம்

வாழ்க சிங்கை அரசர்களின் புகழ்

நன்றி

வணக்கம்.

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

பேராசிரியர் **ச. வை. பரமேஸ்வரன்**
முன்னாள் மருத்துவபீடாதிபதி, யாழ் பல்கலைக்கழகம்

அணிந்துரை

"நோயற்ற வாழ்வே குறைவற்ற செல்வம்"

எமது முன்னோர் மிகப் பழங்காலத்திலிருந்தே தமக்கு ஏற்படும் சிறுசிறு நோய்களை தங்களின் சொந்தமுயற்சியினாலேயே தீர்த்து வருகிறார்கள். அந்தப் பழக்கம் வீட்டு மருத்துவம் அல்லது பாட்டி மருத்துவம் என அழைக்கப படுகிறது. எங்கள் ஊரில் மக்கள் எல்லாரும் போற்றும் வகையில் மிகு மதிப்புடன் மருத்துவசேவை புரிந்தவர் பல்லவராச குடும்பத்தில் உதித்த பிரபு இராசசேகரம். அவர் பெயரால் 1984ல் வெளியிடப்பட்ட இந்நூல் மக்களிடையே பெருவரவேற்பைப் பெற்றிருந்தது. தற்பொழுது திருத்திய மூன்றாம் பதிப்பாக குடிநீர், மூலிகை மருத்துவம், பிணிக்கான காரணங்கள், மருத்துவ பத்தியங்கள், நீடித்த வாழ்வு, உணவிலுள்ள சத்துக்கள் போன்ற பல புதிய பகுதிகளை தாங்கி வெளிவருகிறது. மக்களுக்கு அதிக பயன் விளைவிக்கக கூடியது. இந்நூலின் ஆசிரியர் பல்லவராச குடும்பத்தில் தோன்றிய உ.இ.ம. இளவரசர் இராஜசேகரம் பல மருத்துவ நூல்களையும் எழுதியவர். சித்தா சுகாதார சேவை என்று வட இலங்கையில் ஒரு தேசிய சுகாதார சேவையை அமைத்து அகதிகளுக்கும் இடம் பெயர்ந்தவர்களுக்கும் பல வருடங்கள் இலவச மருத்துவ சேவை கிடைக்கச் செய்தவர். மருத்துவத்தில் ஆராய்ச்சிகள் செய்து புதிய மருந்துகளை உருவாக்கியவர். வட கிழக்கு மாகாண சுகாதார அமைச்சில் சுதேச மருத்துவ மாகாணப் பணிப்பாளராக கடமையாற்றி இளைப்பாறியவர். எனவே மக்களுக்கு மிகவும் பயனைக் கொடுக்கும் இந்நூல் மனிதநேய பண்பாளர் இராசசேகரத்தின் நினைவாக என்றும் விளங்கும்.

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

பதிப்புரை

மூன்றாம் பதிப்பு

வைத்தியசிரோமணிகளே, தமிழ்ப் பெருங்குடி மக்களே!

உங்களுடைய நன்மைக்காகவும், பயன்பாட்டிற்காகவும் எமது சங்கம், இராசசேகரம் என்ற மருத்துவ நூலை 1984ல் எல்லோரினதும் தேவைக்காக வெளியிட்டது. அது கிடைப்பது அரிதாகி விட்டதால் இரண்டாம் பதிப்பு வெளியிடப் பட்டது. தேவை கருதி மக்கள் வேண்டுகோளுக்கு இணங்க திருத்திய மூன்றாம் பதிப்பை வெளியிடுவதில் மகிழ்ச்சியடைகின்றோம். பரராசசேகரன், செகராசசேகரன், குலசேகரன் (பெரிய பரிகாரியார்), வைத்திய சிரோமணி டாக்டர் த. பூலோகசுந்தரம் L.I.M. (சென்னை) அவர்களினதும் (விரிவுரையாளர், யாழ் இலங்கா ஆயுர்வேத மருத்துவக்கல்லூரி, கொழும்பு அரசின் சுதேச மருத்துவக் கல்லூரி, முன்னாள் உறுப்பினர், சுதேச வைத்திய அதிகார சபை கொழும்பு, வட இலங்கை சுதேச மருத்துவ சபை யாழ்ப்பாணம்). உ.இ.ம இளவரசர் இராசசேகரம் முன்னாள் - மாகாண சுதேச மருத்துவப் பணிப்பாளர், சுகாதார அமைச்சு, வ.கி.மா அவர்களின் 40 வருட கையாட்சியிலும், ஆராய்ச்சி யிலும் கண்டதுமாகும். தற்பொழுது பலரால் பாவிக்கப்பட்டு வருவதும் ஆகும். பொது மக்களும், வைத்தியர்களும், வைத்திய மாணவர்களும், பதிவுக்காக காத்திருக்கும் வைத்தியர்களும் பயன் பெறுமாறு குடிநீர், மருந்து, பத்தியம் என்பவை இந்நூலில் வெளியிடப்பட்டுள்ளது.

வைத்தியச்சாரிணி **பா. இராதாதேவி**
கௌரவ செயலாளர்
பெரியபரிகாரியார் ஞாபகார்த்த
சித்த வைத்திய சங்கம்.

23.12.2012

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

நூல்வாயில்

முனிவுறு நோயைத் தீர்க்க மூர்த்தமதாக மண்மேல்
மனிதனாய் வந்த தெய்வம் மருத்துவன்.

வைத்தியநாதன் எனப் போற்றப்படும் சிவபெருமான் அகத்தியர் முதலான தம்மடியார்களுக்கு தமிழ் மருத்துவத்தை ஏழுலட்சம் பனுவல்களில் சிவசாலம் என்ற நூலாக அருளிச் செய்தார். மருத்துவர்கள் மிக எளிய மூலிகைகளினால் பல தீராத நோய்களையும் தீர்த்து வந்தனர். தமிழ் எல்லாவற்றையும் தன்னகத்தே கொண்டு முழுமையான நிறைவு பெற்றது. எதையும் இரவல் வாங்க வேண்டிய தேவை இல்லாதது. தமிழ் அவைகள் இல்லாது போனதால், தமிழின் துறைகளில் வேற்று மொழிப் பாதிப்பு ஏற்பட்டுள்ளது. மருத்துவப் புலவர்களின் அரும் பணிகளாலும் தன்னலமற்ற சேவைகளினாலும் தமிழ் மருத்துவ விஞ்ஞானம் நன்கு பேணப்பட்டு வருகிறது. உடல், உள, நோய்களை நீக்குவதும், இனி நோய் வராமல் தடுப்பதும், சாவை மறுப்பதும் மருந்து என்று சித்தர் திருமூலர் குறிப்பிட்டுள்ளார். பிரபு இராசசேகரம் மக்கள் தலைவனாக மக்களுக்கு ஆற்றிய அரும்பணிகளைக் கருதி, அவர் பெயரில் மூலிகை மருத்துவம் பற்றிய நூலினை எழுதி, மருத்துவ வசதிகள் அருகிப்போன காலத்தில் மக்கள் நலம் பேணுவதற்காக 1984ல் காரைநகரில் வெளியிட்டேன். 1987 லிருந்து வேதனைப்பட்ட மக்களின் நோய் தீர்க்க இலவச மருத்துவ சேவையை வழங்கினேன். இதற்கு Dr. R. தெய்வேந்திரா, தலைவர், யாழ் செஞ்சிலுவைச் சங்கம் மூலம் தமிழ் மருந்துகளை உதவி வந்தார். 1992 லிருந்து வடமாகாண ப.தெ.கூ. சங்கங்களின் அனுசரணையினால் தேசிய சுகாதார சேவை என்ற பெயரில் வடமாகாணத்தில் ஐம்தொரு இடங்களில் சிறப்பாக இலவச மருத்துவ சேவைகள் நடைபெற்றன. இராசசேகரம் இரண்டாம் பதிப்பு 2000 ஆண்டில் கொழும்பு இராம கிருஷ்ண மிசனில் வெளியிடப்பட்டது.

பேராசிரியர் வே. இராமகிருஷ்ணனை தலைவராகவும், ஆசிரியர் M.A. கந்தையா, புலவர்மணி கா. வேல்முருகன், றிட் உடையார் மு. சண்முகநாதன் உறுப்பினர் களாகவும், ஆசிரியர் சி. நவரத்தினம் செயலாளராகவும் கொண்ட ஆசிரியர் குழு, சிங்கை ஆரியச்சக்கரவர்த்தி குலசேகரன பரம்பரையில் வந்த மருத்துவர் களின் வரலாற்றினை, ''சித்த வைத்திய பரம்பரை" என்ற நூலாக எழுதினார்கள்,

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

சித்த வைத்திய சங்கம் அதனைப் பதிப்பித்தது. பேராசிரியர் வே. இராம கிருஷ்ணன் தலைமையில் சுழிபுரம் விக்ரோறியாக் கல்லூரியில் 1982ல் நடைபெற்ற இராசப்பிரபு ஆறுமுகம் விழாவில் யாழ் பல்கலைக்கழக மருத்துவ பீடாதிபதி பேராசிரியர் இ. கனகசுந்தரம் முதன்மை விருந்தினராக கலந்து கொண்டு சித்த மருத்துவ பரம்பரை என்ற நூலினை வெளியிட்டு வைத்து உரையாற்றுகையில், ''தமிழருக்குச் சொந்தமான தமிழ் மருத்துவம் காலத்தால் முந்திய சிறந்த முறையாகும். தமிழர்களினால் நீண்டகாலமாகப் போற்றி வளர்க்கப்பட்டு வந்தது. தமிழ் மருத்துவம் நாட்டு மக்களின் நலன் ஓம்புவதிலும், போரில் காயப்பட்ட வீரர்களை காப்பாற்றுவதிலும் நெடுங்காலமாக அளப்பரிய சேவையாற்றி வந்துள்ளது. மேலைத்தேய மருத்துவர்களுக்கும் தமிழ் மருத்துவம் பற்றிய அடிப்படை அறிவு அவசியமாகும். யாழ் பல்கலைக் கழகத்தில் மருத்துவ மாணவர்களுக்கு தமிழ் மருத்துவம் பற்றி போதிப்பதற்கு, வைத்தியகலாநிதி பாலசுப்பிரமணியம் தமிழ் மருத்துவம் பற்றி, இலகுவில் விளங்கத்தக்கதாக எளிய தமிழில் நூல்களை எழுதி உதவ வேண்டும் என்று கேட்டுக் கொள்கிறேன்'' என்று குறிப்பிட்டார். அவரின் வேண்டுகோளை ஏற்று எழுதிய முதல் நூல் தான் ''இராசசேகரம்''.

சிறப்பு விருந்தினராக கலந்து கொண்ட கௌரவ அ. அமிர்தலிங்கம், பா.உ., எதிர்க்கட்சித் தலைவர் சிறப்புரையாற்றுகையில், ''சிங்கை ஆரியச் சக்கரவர்த்திகளான குலசேகரன், செகராசசேகரன், பரராசசேகரன் தமிழ் மருத்து வத்தைப் போற்றி வளர்த்து வந்துள்ளனர். செகராசசேகரம், பரராசசேகரம் முதலான பல மருத்துவ நூல்களை எழுதினர். ஆதுரசாலைகள், மருந்துச் சாலைகள், மூலிகைத் தோட்டங்களை உருவாக்கி பராமரித்து, மருத்துவ சேவையில் தன்னிறைவுடன் விளங்கி வந்தனர்.

சிங்கை மன்னர்களான குலசேகரம், இராசசிம்மன் மருத்துவத்துறையில் மிகவும் கீர்த்தி பெற்று விளங்கியவர்கள். தமிழ் இராச்சியத்தை காப்பாற்றப் போராடியவர்கள். அமரிக்க மிசனறி டாக்டர்களால் கைவிடப்பட்ட நோயாளர் களுக்கு அறுவைச் சிகிச்சை செய்து குணமாக்கியவர்கள். இந்த இராச குடும்பத்தவர்களில் சிலர் இன்றும் தமிழர்களின் விடுதலைக்காக போராடி வருகிறார்கள். இந்த நூல் வெளியீட்டு விழாவும் இதில் கலந்து கொண்டு சிறப்பித்த இம்மக்களும், இந்த இராச குடும்பத்தவர் மேல் வைத்துள்ள

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

மதிப்பையும், பற்றையும் எடுத்துக் காட்டுவதாக அமைந்துள்ளது. தமிழ் மருத்துவம் மேலும் வளர்ச்சி பெற்று சிறந்து விளங்க எனது வாழ்த்துக்கள்" என்றார்.

திரு. தா. திருநாவுக்கரசு பா.உ, திரு. சோ. அருணாசலம் C.A.S., உ.அ.அ. சங்கானை, திரு. க. அருணாசலம், கல்லூரி அதிபர், திரு. சி. பாலசுப்பிர மணியம் உதவிப் பணிப்பாளர், யாழ் கச்சேரி, வைத்திய கலாநிதி இ. கனகலிங்கம், செயலாளர் அ.இ.சி.வை.அ. சங்கம், திரு. ச. புவனச்சந்திரன், திரு. க. நடேசு மா.ச.உ கலந்து கொண்டு இந்த இராசகுடும்ப மருத்துவர் களைப் போற்றி உரையாற்றினார்கள். இவ்விழாவில் நாட்டு மக்கள் இராச குடும்பத்தினர் மீது வைத்துள்ள நம்பிக்கையை வெளிப்படுத்தினர்.

''சித்த மருத்துவத்திற்கும் அக்குப்பஞ்சருக்கும் உள்ள ஒற்றுமை" பற்றிய எனது ஆராய்ச்சிக் கட்டுரைக்கு 1982ல் வழிகாட்டியாக இருந்தவர் பேராசிரியர் வே. இராமகிருஷ்ணன் (காரைநகர்). எம்மால் 1994ல் சமர்ப்பிக்கப்பட்ட ''விடக்கடிகளுக்கு சித்தமருந்துகள் பற்றிய ஆராய்ச்சிக்கு வழிகாட்டியாக இருந்தவர் யாழ் பல்கலைக்கழக மருத்துவ பீடாதிபதியாக அப்பொழுது சேவை யாற்றிய பேராசிரியர் ச.வை. பரமேஸ்வரன் (காரைநகர்) எனது ஆராய்ச்சி களுக்கு பேருதவி புரிந்தனர் என்பதை நன்றியுடன் நினைவுகூருகிறேன்.

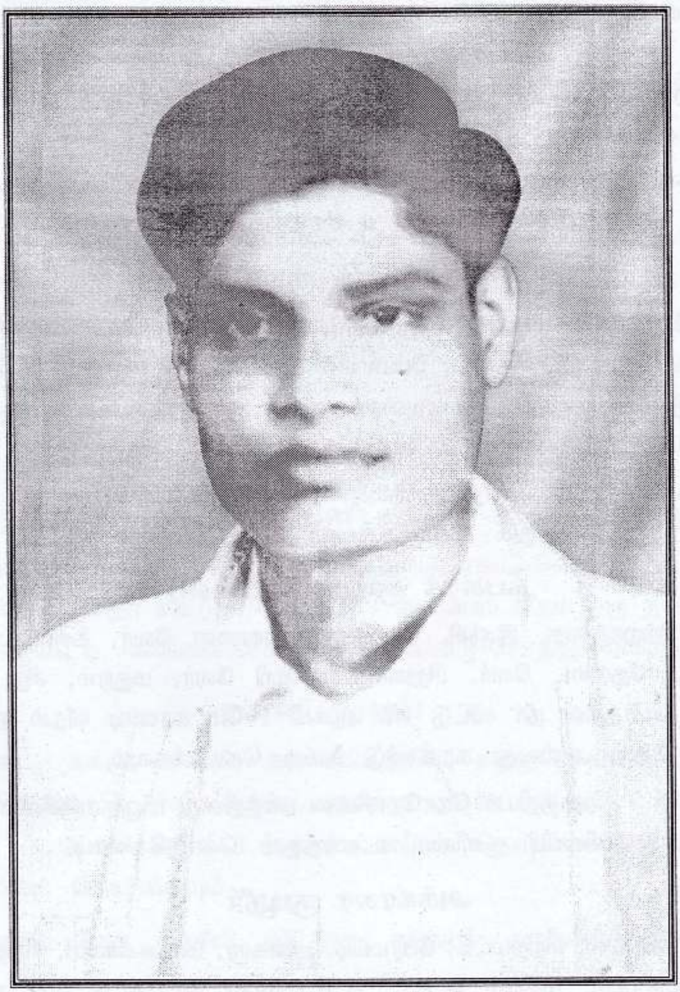
இராசசேகரம் திருத்திய மூன்றாம் பதிப்பாக பிரபு இராசசேகரம் குடும்ப வரலாற்றினையும், பல புதிய விபரங்களையும் தாங்கி வெளிவருகிறது.

இதற்கு அணிந்துரை வழங்கிய பேராசிரியர் ச.வை. பரமேஸ்வரன் அவர்களுக்கும், வாழ்த்துச் செய்தி வழங்கிய வைத்தியகலாநிதி செ. செல்வ மகேந்திரன் அவர்களுக்கும், இதனை பதிப்பித்து வெளியிடும் சங்கத்தினர்க்கும், அழகாக அச்சிட்ட நியூ ஜெற் பிறின்ட் அச்சகத்தினருக்கும், என்றும் என்னை நேசிக்கும் இனிய வாசக அன்பு நெஞ்சங்களுக்கும், இராச குடும்பத்தின் விசுவாசிகளான தமிழ் மக்களுக்கும் எனது நன்றியை தெரிவித்துக் கொள்கிறேன்.

''சுகவாழ்வே சிறந்த செல்வம்''

உயர் இராச மதிப்பிற்குரிய **இளவரசர் இராஜசேகரம்**

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org



மேன்மை மிக்க பிரபு சு. இராசசேகரம்

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

குடிநீர் வகை

வாதசுர குடிநீர்

சுக்கு, மல்லி, சிற்றமட்டி, பேரமட்டி, சித்தரத்தை, கண்டதிற்பலி, இயங்கு, நன்னாரி, சீந்தில், பற்படாகம், கடுகுரோகினி, பறங்கிக் கிழங்கு, வ.க.2. 2 போத்தல் நீர் விட்டு 1/4 ஆக்கி 1 அவுன்ஸ் வீதம் ஒரு நாளைக்கு 4 வேளை குடிக்கவும்.

மருந்துகள் : வாதராட்சதன்குளிகை, பெரிய சிவப்புக்குளிகை, மகா ஏலாதி குளிகை கலந்து உரைத்துக் கொடுக்கலாம்.

பித்தசுரக் குடிநீர்

பற்படாகம் மல்லி, மதுரம் இருவேலி, கோரைக்கிழங்கு, கடுகுரோகினி, இலாமிச்சு, சந்தனம், சீந்தில், பேய்புடல், தாளிசபத்திரி வ.க.2. 2 போத்தல் நீர் விட்டு 1/4 ஆக்கி 1 அவுன்ஸ் வீதம் ஒரு நாளைக்கு 4 வேளை குடிக்கவும்.

மருந்துகள் : மகா ஏலாதி குளிகை, அமுதாதி குளிகை, ஏலாதி குளிகை சேர்த்துக் கொடுக்கலாம்.

கபசுரக் குடிநீர் (தடிமன்)

திற்பிலி, சிற்றரத்தை, இஞ்சி, மிளகு, தூதுவளை வேர், கண்டங் கத்தரி வேர், ஆடாதோடை வேர், சிறுகாஞ்சோன்றி வேர், மதுரம், சிறு தேக்கு வ.க.2. 2 போத்தல் நீர் விட்டு 1/8 ஆக்கி 1 மே கரண்டி வீதம் நாளுக்கு 4 முறை தேன் அல்லது கற்கண்டு கூட்டி கொடுக்கவும்.

மருந்துகள் : அகத்தியர் கோரோசினை மாத்திரை, மிருதசஞ்சீவினி பெரிய சிவப்பு குளிகை உரைத்தும் கொடுக்கலாம்.

அக்கரசுர குடிநீர்

சீந்தில், பேய்புடல், சிற்றமட்டி, பேரமட்டி, அக்கார, மாயாக்காய், சித்தரத்தை, மல்லி, நற்சீரகம், மதுரம் வ.க.2. 2 போத்தல் நீர் விட்டு 1/4 ஆக்கி 1 அவுன்ஸ் வீதம் தேன் அல்லது கற்கண்டு கூட்டி ஒரு நாளைக்கு நான்கு தடவை கொடுக்கவும்.

மருந்துகள் : அமுதாதி மாத்திரை, பூரண சந்திராதி மாத்திரை, கொத்த மல்லி மிருத்தியாதி குளிகை.

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

மாறற்சுர குடிநீர் (மலேரியா)

சீந்தில், நிலவேம்பு, பற்படாகம், சுக்கு, மிளகு, வேப்பம்பட்டை, பேய்ப்புடல் திற்பலி, வெட்பாலை வ.க.2. 2 போத்தல் நீர் விட்டு 1/4 ஆக்கி 1 அவுன்ஸ் வீதம் நாளைக்கு நான்கு தடவை கொடுக்கவும்.

மருந்துகள் : சுரகோடரி, இராமபாண குளிகை, மிண்டார்க்கு மிண்டன் குளிகை.

அவியற்சுரம் (நெருப்புக் காய்ச்சல்) குடிநீர்

இருமட்டி, அக்கரா, மாயாக்காய், கோரைக்கிழங்கு, கூவிளை, நன்னாரி, சுக்கு, தாளிசபத்திரி, சீந்தில், பேய்ப்புடல், சித்தரத்தை, மல்லி, பற்படாகம் வ.க.2. 2 போத்தல் நீர் விட்டு 1/4 ஆக்கி தேன் கூட்டி 1 அவுன்ஸ் வீதம் நாளைக்கு நான்கு தடவை கொடுக்கவும்.

மருந்துகள் : இராசசேகரவடிவு மாத்திரை, மிருதசஞ்சீவி மாத்திரை, மகா ஏலாதி.

சின்னமுத்து, பறவை, கொப்பளிப்பான், அம்மை சுரகுடிநீர்

கடுக்காய்த்தோல், நாயுருவி வேர்ப்பட்டை, கருஞ்சீரகம், வெங்காயம், மதுரம் வ.க.4. 2 போத்தல் நீர் விட்டு 1/4 ஆக்கி 1 அவுன்ஸ் வீதம் ஒரு நாளைக்கு 4 முறை பனங்கட்டி, பனங்கல்லாக்காரம், கற்கண்டு சேர்த்துக் கொடுக்கவும்.

சன்னி குடிநீர்

ஆடாதோடை, சுக்கு, மல்லி, கண்டங்கத்திரி, கடுகுரோகினி, பூநாகம், முருங்கைப்பட்டை, உள்ளி, வசம்பு, முசுற்று முட்டை வ.க.3. 2 போத்தல் நீர் விட்டு 1/8 ஆக்கி நேரம் 1 அவுன்ஸ் வீதம், தெளிவெண்ணெய் கூட்டி நான்கு முறை கொடுக்கவும்.

மருந்துகள் : மிருத சஞ்சீவி, விட்டுணு சக்கரம், சாதிலிங்க மாத்திரை.

சுவாதசன்னி குடிநீர்

இஞ்சி, மிளகு, திற்பலி, சிற்றத்தை, அக்கரா, கண்டங்கத்தரி, தூதுவளை, ஆடாதோடை வ.க.2. 1 போத்தல் நீர் விட்டு 1/8 ஆக்கி 1 அவுன்ஸ் வீதம் நான்கு நேரம் கொடுக்கவும்.

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

மருந்துகள் : அகத்தியர் கோரோசனை குளிகை, மிருதசஞ்சீவி, மகா ஏலாதி, இரத்தின பூபதி, தேன் சேர்த்துக் கொடுக்கவும். எல்லா சன்னிகட்கும் இந்த மருந்துகள் கொடுக்கலாம்.

தாந்திரிகசன்னி குடிநீர்

ஆடாதோடை, சுக்கு, மல்லி, கண்டங்கத்திரி, கடுகுரோகினி வ.க.3. 1 போத்தல் நீர் விட்டு 1/8 ஆக்கி 1 அவுன்ஸ் வீதம் நான்கு நேரம் குடிக்கவும்.

சித்தவிப்பிரமசன்னி குடிநீர்

உள்ளி, முடக்கற்றான்வித்து, வேப்பங்கூர், சுக்கு, திற்பலி, மிளகு, முருக்கம் பட்டை வ.க.3. 1 போத்தல் நீர் விட்டு 1/8 ஆக்கி 1 அவுன்ஸ், சுராங்குசம் அல்லது பூபதி கூட்டி நான்கு முறை கொடுக்கவும்.

அந்தகசன்னி குடிநீர்

கடுகுரோகினி, வேப்பம்கூர், கோட்டம், சுக்கு, வெட்டிவேர், ஏலம், சிறு காஞ்சோன்றி வேர், வ.க.3. 1 போத்தல் நீர் விட்டு 1/8 ஆக்கி, நேரம் 1 மே.க வீதம் தேன், திற்பலித் தூள் கூட்டி நான்கு முறை குடிக்கவும்.

கர்ணிகசன்னி குடிநீர்

சிறுதேக்கு, சித்தரத்தை, திரிபலை, கடுகுரோகினி, கோட்டம், வசம்பு, முத்தற காசு, வட்டுக்கத்தரி, வ.க.4. 2 போத்தல் நீர் விட்டு 1/8 ஆக்கி 1 அவுன்ஸ், முலைப்பால் கூட்டி நான்கு முறை கொடுக்கவும்.

பிரலாபசன்னி குடிநீர்

நிலவேர், இஞ்சி, ஓமம், சுக்கு வ.க.4. 1 போத்தல் நீர் விட்டு 1/8 ஆக்கி 1 மேசைக்கரண்டி வாதராட்தகுளிகை அல்லது சுராங்குச மாத்திரை கூட்டி நான்கு முறை கொடுக்கவும்.

சீதாங்கசன்னி குடிநீர்

சிறுதேக்கு, சித்தரத்தை, திரிபலை, கடுகுரோகினி, கோட்டம், வசம்பு, முத்தற் காசு, வட்டுக்கத்தரி, வ.க.4. 2 போத்தல் நீர் விட்டு 1/8 ஆக்கி 1 அவுன்ஸ், முலைப்பால் கூட்டி நான்கு முறை கொடுக்கவும்.

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

விக்கநாதசன்னி குடிநீர்

முருங்கை வேர்ப்பட்டை, தொட்டால் சிணுங்கி, ஆடாதோடை, விட்டுணு கிராந்தி, செம்முள்ளி வ.க.4. 1 போத்தல் நீர் விட்டு 1/8 ஆக்கி 1 மேசைக்கரண்டி வீதம் கொம்புரைத்து, இரசசிந்தூரம் கூட்டி நான்கு முறை கொடுக்கவும்.

சுரசன்னி குடிநீர்

கடுக்காய் தோல் 8க, 1 போத்தல் நீர் விட்டு 1/8 ஆக்கி 1 மேசைக்கரண்டி வீதம் முசிற்று முட்டை, நிலவேர், இந்துப்பு முலைப்பால் விட்டரைத்து கூட்டி விட்டுணு சக்கர குளிகை உரைத்து நான்கு முறை கொடுக்கவும்.

ஆண்மைக்குறைவுக் குடிநீர்

பூனைக்காலிவித்து, பூமிசர்க்கரைக்கிழங்கு, அமுக்கிராய், நிலப்பனைக்கிழங்கு, வல்லாரல், சந்தனம், மதனகாமியப்பூ, தேற்றாவிதை, பாதாம்பருப்பு, முந்திரிப் பருப்பு, பேரிந்து வ.க.4. 2 போத்தல் நீர் விட்டு 1/4 ஆக்கி 1 அவுன்ஸ் வீதம் ஒரு தேக்கரண்டி தேன் கூட்டி குடித்து வரவும்.

விந்துநீர்த்தற்கு குடிநீர் (துரிதவெளியேற்றம்)

வல்லாரல், சந்தனம், வில்வவைரம், மருதம்பட்டை, சாத்தாவாரி, ஆனை நெஞ்சி, தேற்றாங்கொட்டை வ.க.3. 1 போத்தல் நீர் விட்டு 1/4 ஆக்கி 1 அவுன்ஸ் வீதம் கூட்டி நான்கு வேளை 1 மண்டலங் கொடுக்கவும்.

மருந்துகள் : சந்திராதி மாத்திரை, காமகேசரி குளிகை, மதனகாமேசுர சூரணம்.

இருதய பலவீனத்திற்கு குடிநீர்

ரோசாப்பூ, சுக்கு, மருதம்பட்டை, நெல்லி, தாமரைக்கிழங்கு, உள்ளி, கோரைக்கிழங்கு, வில்வவைரம், ஏலம், பூமாதுளம்பூ, சந்தனம், அமுக்கிராய், நற்சீரகம் வ.க.2. 1 போத்தல் நீர் விட்டு 1/4 ஆக்கி 1 அவுன்ஸ் வீதம் 1 தே.கரண்டி தேன் கூட்டி தினமும் நான்கு முறை கொடுக்கவும்.

மருந்துகள் : இரத்தினபூபதி, மிருதசஞ்சீவி, சொர்ண கோரோசனை மாத்திரை.

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

தலைசுற்று கிறுகிறுப்புக் குடிநீர் (அதிக இரத்தமுக்கத்திற்கு)

சுக்கு, கடுக்காய்த் தோல், மதுரம், ஏலம், நற்சீரகம், சந்தனம், சீந்தில் தேங்காய்ப்பூக்கீரை, கொத்தமல்லி, சிறுநெருஞ்சி, வெள்ளரி வித்து, முள்ளங்கி வித்து, சாறணை, சுரைசருகு வ.க.2. 2 போத்தல் நீர் விட்டு 1/4 ஆக்கி 1 அவுன்ஸ் வீதம் தினமும் நான்கு முறை கொடுக்கவும்.

மருந்துகள் : அமுதாதி, அமுதஏலாதி, உள்ளிக்குளிகை, வாய்வுக்குளிகை சேர்த்துக் கொடுக்கலாம்.

சுகபேதிக் குடிநீர்

கடுக்காய்த்தோல், கடுகுரோகினி, சிவதைவேர்ப்பட்டை, சூரத்தாவரையிலை, நிலபாவலிலை, ரோசா மொட்டு, மதுரம் வ.க.4. 2 போத்தல் நீர் விட்டு 1/4 வற்ற வைத்து நேரம் 2 அவுன்ஸ், பனங்கட்டி அல்லது பசுப்பால் கூட்டி கொடுக்கவும்.

வாதக் குடிநீர்

அமுக்கிராய், பிரப்பங்கிழங்கு, சாறணை, சுக்கு, கடுக்காய், கடுகுரோகினி இயங்கு, ஆடாதோடை, வெள்ளறுகு, நன்னாரி, சிற்றமட்டி, கொடிவேலி, முடக்கற்றான்விதை, தேங்காய்ப்புக்கீரை, நீர்முள்ளி, சிறு நெருஞ்சி வ.க.2. பறங்கிக்கிழங்கு 12க. 3 போத்தல் நீர் விட்டு 1/4 ஒன்றாக்கி 1 அவுன்ஸ் வீதம் நாளுக்கு 4 முறை 40 நாள் கொடுக்கவும்.

மருந்துகள் : வாதராட்சதன் குளிகை, உள்ளிக்குளிகை, 64 வாயுகுளிகை, வேற்கொம்பு சூரணம், பறங்கிக் கிழங்கு சூரணம் சேர்த்து கொடுக்கவும்.

வாதவீக்க குடிநீர்

வாதமடக்கி, அமுக்கிராய், பறங்கிக்கிழங்கு, சீந்தில், சிவனார்வேம்பு ஆடாதோடை, முடக்கற்றான் விதை, கடுக்காய்த்தோல், நிலபாவிலை வெள்ளறுகு வ.க.2. கடுகுரோகினி, சாரணை, சிற்றமட்டி, நீர்முள்ளி, சுரையிலை, சிறுநெருஞ்சி, ஆனைநெருஞ்சி, கற்றாளஞ்சருகு, வட்டுவேர், தேங்காய்ப்பூக்கீரை வ.க.4. 3 போத்தல் நீர் விட்டு 1/4 ஆக்கி 1 அவுன்ஸ் வீதம் நாளுக்கு நான்கு முறை கொடுக்கவும்.

மருந்துகள் : வெண்கார பற்பம், பொரிகார பற்பம் சேர்த்துக் கொடுக்கவும்.

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

பெருவாதக் குடிநீர் (மொழிச்சூலை)

வாதமடக்கி, சிற்றமட்டி, வெள்ளறுகு, ஆடாதோடை, அமுக்கிராய் இயங்கு, சித்திரமூலம், பிரப்பங்கிழங்கு, வ.க.8. 6 போத்தல் நீர் விட்டு 1/4 ஆக்கி 1 நேரம் 1-1/2 அவுன்ஸ் ஒரு நாளைக்கு நான்கு தடவை குடிக்கவும்.

மருந்துகள் : வாதரட்சதன் குளிசை, பெரிய பற்பம், வாதமாருத மெழுகு சேர்த்து கொடுக்கவும்.

தேகசுத்துளைவு குடிநீர்

ஆடாதோடை, அமுக்கிராய், இயங்கு, சுக்கு, பறங்கிக்கிழங்கு வ.க.3. 1 போத்தல் நீர் விட்டு 1/4 ஆக்கி 1 அவுன்ஸ் வீதம் நான்கு வேளை கொடுக்கவும்.

மருந்துகள் : பலவாயுக்குளிகை, வெள்ளை வெங்காயக் குளிகை.

இருமல், சளி குடிநீர்

மிளகு, நற்சீரகம், மதுரம், சித்தரத்தை, திற்பலி, வால்மிளகு, சிறுதேக்கு, சுக்கு, கடுக்காய், தூதுவளை வ.க.3. 2 போத்தல் நீர் விட்டு 1/4 ல் ஒன்றாக்கி 1 மேசைக்கரண்டி தேன் கூட்டி நாளைக்கு நான்கு தடவை குடிக்கவும்.

மருந்துகள் : பெரிய கோரோசனை மாத்திரை, மகாஏலாதி, சஞ்சீவிசிகப்பு.

இருமல், முட்டு (மூச்சுக்கஷ்டம்) குடிநீர்

சுக்கு, திற்பலி, மிளகு, தூதுவளை, ஆடாதோடை, கண்டங்கத்தரி, சிறுகாஞ்சோரிவேர், அக்கரா, வால்மிளகு, கண்டதிற்பலி வ.க.3. 2 போத்தல் நீர் விட்டு 1/8 ஆக்கி திரிகடுகுதூள், தேன் சேர்த்து 6 தரம் கொடுக்கவும்.

மருந்துகள் : பெரிய கோரோசனை, சுவாதமூச்சுக்குளிகை, சுவாசகுடோரி சேர்த்துக் கொள்ளவும்.

வரட்டிருமல் குடிநீர்

வால்மிளகு, நற்சீரகம், மதுரம், தாளிசபத்திரி, கோரைக்கிழங்கு, நன்னாரி, மல்லி, முந்திரிவற்றல், சந்தனம், தூதுவளை வ.க.3. 2 போத்தல் நீர் விட்டு 1/4 ஆக்கி கற்கண்டு, கல்லாக்காரம், தேன் கூட்டிக் கொடுக்கவும்.

மருந்துகள் : ஏலாதி குளிகை, கொத்தமல்லி மிருத்தியாதி, மாதுளம் பழச்சாற்றுக் கோரோசனை குளிகை சேர்த்துக் கொடுக்கவும்.

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

தொய்வுக் குடிநீர்

திற்பலி, மிளகு, மதுரம், கண்டங்கத்தரி, தூதுவளை, ஆடாதோடை, சிறுகாஞ் சோறிவேர், இயங்கவேர், இஞ்சி, கண்டதிற்பலி, சித்தரத்தை வால்மிளகு, பறங்கிக்கிழங்கு வ.க.3. 3 போத்தல் நீர் விட்டு 1/8 ஆக்கி 1 மேசைக்கரண்டி நாளைக்கு நான்கு தடவை திரிகடுகுத்தூள், தேன், கற்கண்டு, சேர்த்துக் கொள்ளவும்.

மருந்துகள் : கஸ்தூரி மிருத்தியாதி, பெரிய கோரோசனை மாத்திரை, சுவாதமுச்சுக்குளிகை, சுவாதகுடோரிகுளிகை சேர்த்து கொடுக்கவும்.

மந்தாரகாச குடிநீர்

ஆடாதோடை, இயங்கு, தூதுவளை, வட்டு, செங்கத்தாரி, நாயுருவி, வ.க.8 சுக்கு, மிளகு, கண்டங்கத்தி, மரமஞ்சள், மஞ்சள், திற்பிலி வ.க.4. 3 போத்தல் நீர் விட்டு 1/8 ஆக்கி கற்கண்டுமா, திற்பலிமா சேர்த்து 4 மேசைக்கரண்டி வீதம் நான்கு தடவை குடிக்கவும்.

மருந்துகள் : மிருதசஞ்சீவி, சுவாசகோடரி, சுவாதமுச்சு குளிகை, தாளக மெழுகு சேர்த்துக் கொடுக்கலாம்.

விக்கல் குடிநீர்

திற்பலி, இயங்கு, தூதுவளை, கண்டங்கத்தரி, சுக்கு வ.க.2. 2 போத்தல் நீர் விட்டு 1/8 ஆக்கி 1 மேசைக்கரண்டி தேன், சீனி சேர்த்து நாக்கிற் தடவுக.

மருந்துகள் : மயிலிறகு சுட்டசாம்பல், மகாஏலாதி, அமுதாதி, மிருதசஞ்சீவி சேர்த்துக் கொடுக்கலாம்.

சத்தி ஓங்காள குடிநீர்

இஞ்சி, திற்பலி, ஏலம், மாதாளம்பழத்தரிசி, விளாவிலை வ.க.3. 1 போத்தல் நீர் விட்டு 1/4 ஆக்கி நேரம் 1 மேசைக்கரண்டி வீதம் சிறிதளவு தேன் சேர்த்து நாளைக்கு 6 தரம் கொடுக்கவும்.

மருந்துகள் : பெரியகோரோசனை குளிகை, மகாஏலாதி, புன்னைவேர்க் குளிகை சேர்த்துக் கொடுக்கலாம்.

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

பிரட்டு ஓங்காள குடிநீர்

சுக்கு, ஏலம், மதுரம், நற்சீரகம், வில்வவைரம், சந்தனம் திற்பலி வ.க.2. 1 போத்தல் நீர் விட்டு 1/8 ஆக்கி நேரம் 1 மேசைக்கரண்டி வீதம் தேன், சீனி சேர்த்து 3 வேளை கொடுக்கவும்.

மருந்துகள் : அமுதாதிகுளிகை, ஏலாதிக்குளிகை, தாளிசபத்திரி சூரணம், கொத்தமல்லி மிருத்தியாதி சேர்த்துக் கொடுக்கலாம்.

மருத்தீட்டுச் சக்திக்குடிநீர்

மிளகு, சுக்கு, முத்தம், மல்லி, கூவிளை, குருந்து, சிற்றமட்டி, நெற்பொரி வ.க.3. 1 போத்தல் நீர் விட்டு 1/8 ஆக்கி 1 அவுன்ஸ் வீதம் சர்க்கரை கூட்டி நான்கு வேளை கொடுக்கவும்.

மருந்துகள் : மிருத்தியாதிகுளிகை, மிருதசஞ்சீவிகுளிகை.

கழிச்சல் குடிநீர்

ஓமம், வெந்தயம், மாதாளமேடு, கோரைக்கிழங்கு, மாயாக்காய், வசம்பு, நற்சீரகம், வெட்பாலை அரிசி அதிவிடயம் வ.க.2. கரியாக வறுத்து அவித்து 1 தே.கரண்டி, தேன் சிறிது கூட்டி நான்கு தடவை கொடுக்கவும்.

மருந்துகள் : கபாட மாத்திரை, அமுதாதி மாத்திரை, மிளகு குளிகை, புன்னைவேர் குளிகை.

கிறாணிக்கழிச்சல் குடிநீர்

திற்பலி, ஏலம், ஓமம், நற்சீரகம், மாதாளம் பிஞ்சு, கோரைக்கிழங்கு, அதிவிடயம், மலைத்தாங்கிவேர், அத்திப்பட்டை வ.க.2. வறுத்து 1 போத்தல் நீர் விட்டு 1/4 ஆக்கி 1 மேசைக்கரண்டி வீதம் தேன் சிறிது கூட்டி மூன்று தடவை சாப்பாட்டுக்கு முன் கொடுக்க வேண்டும்.

மருந்துகள் : மகாஏலாதி, பூரணச்சந்திராதி, அமுதாதி.

சீதரத்தபேதி (வயிற்றுளைவு) குடிநீர்

ஓமம், வெந்தயம், நற்சீரகம், அக்கரா, மாதாளம் பிஞ்சு, அத்திப்பட்டை, அதிவிடயம், மலைதாங்கிவேர், வெட்பாலையரிசி வ.க.2. நன்றாக வறுத்து அவித்து தேன் கூட்டி ஒரு நாளைக்கு 6 தரம் கொடுக்கவும்.

மருந்துகள் : பூரணசந்திராதி, அமுதாதி, கபாடகுளிகை.

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

வாந்திபேதி குடிநீர்

சுக்கு, நற்சீரகம், ஏலம், ஓமம், மிளகு, திற்பலி, அரிசிப்பொரி, முத்தம் வ.க.2. வறுத்தவித்து தேன் கூட்டி ஒரு நாளைக்கு 6 முறை கொடுக்கவும்.

மருந்துகள் : மகாஏலாதி, அமுதாதி, புன்னைவேர்க்குளிகை.

கிருமிக் குடிநீர்

கிருமிசத்துரு, மிளகு, வாய்விடங்கம், கராம்பு, வல்லாரல், இஞ்சி, பாவலிலை, சுரைத்தண்டு, நிலபாவல், கடுக்காய் வ.க.2. 2 போத்தல் நீர் விட்டு 1/4 ஆக்கி 1 அவுன்ஸ் பனங்கட்டி அல்லது கல்லாக்காரம் சேர்த்து ஒரு நாளைக்கு நான்கு முறை கொடுக்கவும். 6 மாதத்திற்கொரு தடவை குடித்து வந்தால் பூச்சியைத் தடுக்கலாம்.

மருந்துகள் : கிருமிநாச மாத்திரை, அமுதாதி குளிகை, கிருமி குளிகை.

கிருமிக்கழிச்சல் குடிநீர்

கிருமிசத்துரு, மிளகு, முடக்கற்றான்விதை, கராம்பு, சுக்கு, ஓமம், நற்சீரகம், அத்திப்பட்டை, திற்பலி, அதிவிடயம் வ.க.2. வறுத்தவித்து தேன் கூட்டி ஒரு நாளைக்கு 6 தரம் கொடுக்கவும்.

மருந்துகள் : மிருதசஞ்சீவி, கிருமிநாச மாத்திரை, அமுதாதி.

கிருமிசத்திக்கு குடிநீர்

கராம்பு, மிளகு, இஞ்சி, வாய்விடங்கம், ஏலம், திற்பலி, ஓமம் வ.க.2. 1 போத்தல் நீர் விட்டு 1/8 ஆக்கி 1 மேசைக்கரண்டி தேன் சிறிது கூட்டி ஒரு நாளைக்கு 6 தரம் கொடுக்கவும்.

மருந்துகள் : பெரியகோரோசனை மாத்திரை, கண்டாவிழ்த மாத்திரை, மிருதசஞ்சீவி, அமுதாதி மாத்திரை.

சலஅடைப்புக் குடிநீர்

தேங்காய்ப்பூக்கீரை, நீர்முள்ளி, சிறுநெருஞ்சி, செப்புநெருஞ்சி, சாறணை, சுரையிலை, கற்றாளம் சருகு, வெள்ளரிவித்து, முள்ளங்கிவித்து, சுக்கு, நிலபாவல், தேற்றாவிதை, வ.க.4. 3 போத்தல் நீர் விட்டு 1/4 ஆக்கி நேரம் 1 அவுன்ஸ் ஒரு நாளைக்கு நான்கு தடவை குடிக்கவும்.

மருந்துகள் : பொரிகாரபற்பம், வெண்காரபற்பம், தேற்றாங்கொட்டைகுளிகை.

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

சலக்கடுப்புக் குடிநீர்

சந்தனம், சிற்றமட்டி, சுக்கு, தேற்றாவிதை, சிறுநெருஞ்சி, சாறணை, வெள்ளரிவித்து, கற்றாளஞ்சருகு, நற்சீரகம் வ.க.3. 2 செவ்விளநீர் விட்டு பாதியாக்கி 1 அவுன்ஸ் ஒரு நாளைக்கு 6 தரம் குடிக்கவும்.

மருந்துகள் : கொத்தமல்லி மிருத்தியாதி, அமுதஏலாதி, அமுதசர்க்கரை, சந்திராதிகுளிகை.

சல எரிவு குடிநீர்

சீந்தில், தேற்றாவிதை, பொன்னாவரசு, நெல்லி வற்றல், சந்தனம், தாமரை கிழங்கு, சிற்றமட்டி, கொத்தமல்லி, நற்சீரகம், சிறுநெருஞ்சி வ.க.2. 3 போத்தல் நீர் விட்டு 1/4 ஆக்கி 2 அவுன்ஸ் பச்சை வெண்ணெய்யோடு ஒரு நாளைக்கு 4 முறை குடிக்கவும்.

மருந்துகள் : அமுதஏலாதி, அமுதசர்க்கரை, சந்திராதி, கொத்தமல்லி மிருத்தியாதி.

மூத்திரக்கிரந்திவீக்கம் (சதையடைப்பு – புரஸ்ரேற்வீக்கம்) குடிநீர்

அமுக்கிராய், சாறணை, சுக்கு, கடுக்காய், நிலபாவல், இயங்கு, வால்மிளகு, ஆனைநெருஞ்சி, செஞ்சந்தனம், வ.க.3. 3 போத்தல் நீர் விட்டு 1/4 ஆக்கி 1 அவுன்ஸ் ஒரு நாளைக்கு நான்கு தரம் தேன் கூட்டி கொடுக்கவும்.

மருந்துகள் : மகாஏலாதி, பெரியபூரணச்சந்திராதி, அமுதுசர்க்கரை.

சலத்தில் இரத்தத்திற்கு குடிநீர் (கேமாற்றோயூரியா)

தேற்றாவிதை, சந்தனம், நெல்லிவற்றல், மாயாக்காய், வெள்ளரிவித்து, அத்திப்பட்டை, நற்சீரகம், மருதம்பட்டை, வில்வவைரம் வ.க.3. இளநீரில் அல்லது நீரில் (3 போத்தல்) அவித்து 2 அவுன்ஸ் தேன், வெண்காரபற்பம் கூட்டி ஒரு நாளைக்கு 3 தரம் கொடுக்கவும்.

மருந்துகள் : பெரியபுன்னைவேர் குளிகை, அமுதுசர்க்கரை, சந்திராதி குளிகை.

சலத்தில் விந்துவிற் குடிநீர்

தேற்றாவிதை, சந்தனம், நெல்லிவற்றல், மருதம்பட்டை, ஆவரசம்பட்டை, சிறுநெருஞ்சி, சாத்தாவாரி, பூமிசர்க்கரை வ.க.3. 2 போத்தல் நீர் விட்டு

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

1/4 ஆக்கி பச்சை வெண்ணெய் அல்லது படிகாரபற்பம் கலந்து 1 அவுன்ஸ் வீதம் ஒரு நாளைக்கு 3 தரம் கொடுக்கவும்.

மருந்துகள் : அமுக்கிராய் சூரணம், சீவாமிருதம், அமுதுசர்க்கரை, தேற்றாங் கொட்டை குளிகை.

சலத்தில் சீனிச்சத்திற்கு குடிநீர் (மதுமேகம்)

மருதம்பட்டை, கோரைக்கிழங்கு, நெல்லிக்காய், சீந்தில், ஆவரசம்பட்டை, கடலழிஞ்சில்பட்டை வ.க.4. 2 போத்தல் நீர் விட்டு 1/4 ஆக்கி மஞ்சள்பொடி கலந்து ஒரு நாளைக்கு 3 முறை குடிக்கவும்.

மருந்துகள் : அமுதுசர்க்கரை, வசந்தகுசுமாகரம், சிறுகுறிஞ்சாதூள்

சலத்தில் பித்தம், செங்கமாரி குடிநீர்

சிற்றமட்டி, சீந்தில், கடுக்காய், கடுகுரோகிணி, கொத்தமல்லி, சிறுநெருஞ்சி, வில்வவைரம், தாமரைக்கிழங்கு, சுக்கு, நற்சீரகம், சந்தனம், கீழாநெல்லி வேர், மதுரம் வ.க.2. 2 போத்தல் நீர் அல்லது செவ்விளநீர் விட்டு பாதியாக்கி 2 அவுன்ஸ் சர்க்கரை சேர்த்து ஒரு நாளைக்கு 3 வேளை குடிக்கவும்.

மருந்துகள் : சந்திராதி, கொத்தமல்லி மிருத்தியாதி, அமுதஏலாதி.

சலத்தில் தந்திக்கு குடிநீர் (அல்பூமினுயூரியா)

தேங்காய்ப்பூக்கீரை, நீர்முள்ளி சுரையிலை, கற்றாளம் சருகு, ஆனை நெருஞ்சி, செப்பு நெருஞ்சி, வெள்ளரிவித்து, முள்ளங்கிவித்து, சாறணை, அமுக்கிராய், இயங்கு, ஆடாதோடை, பறங்கிக்கிழங்கு வ.க.2. 2 போத்தல் நீர் விட்டு 1 போத்தலாக வற்றியபின் ஒரு நேரம் 1 அவுன்ஸ் வீதம் ஒரு நாளைக்கு நான்கு தடவை குடிக்கவும்.

மருந்துகள் : தேற்றாங்கொட்டை குளிகை, பொரிகாரபற்பம், வெண்கார குளிகை.

தாகம், நாவரட்சி குடிநீர்

விளா இலை, ஆடாதோடையிலை, அரசங்கொழுந்து வகை கைப்பிடியளவு, அரைப்படி மணல், முந்திரிக்காய், அதிமதுரம் அடுப்பேற்றி கருக வறுத்து, தண்ணீர் விட்டவித்து நான்கு வேளை வீதம் 3 நாள் குடிக்கவும்.

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

அதிமூத்திரக் குடிநீர் (டயபிடிஸ் இன்சியிடஸ்)

கடல்றாஞ்சிப்படை, மருதம்பட்டை, நாவற்பட்டை, அத்திப்பட்டை, ஆவரசம் பட்டை, சீந்தில், நெல்லிவற்றல், சுக்கு, செங்களுநீர், கருவேலம்பட்டை வ.க.2. அவித்த கியாழம் 1 அவுன்ஸ் தினமும் நான்கு முறை கொடுக்கவும்.

மருந்துகள் : வச்சிரகபாட குளிகை, அமுதுசர்க்கரை.

இரத்தபித்த குடிநீர்

சந்தனம், மல்லி, நற்சீரகம், இருவேலி, இலாமிச்சு, வெட்டிவேர் முத்தக்காசு, வேப்பம் பட்டை, மதுரம், நெல்லி, பற்படாகம், ஆடாதோடை வ.க.2. 2 போத்தல் நீர் விட்டு 1/4 ஆக்கி சர்க்கரை சேர்த்து ஒரு நாளைக்கு நான்கு முறை கொடுக்கவும். வாயால் அல்லது வயிற்றால் இரத்தம் வெளியேறினால் தேன் சேர்த்து கொடுக்கவும்.

மருந்துகள் : பூரணசந்திராதி, மிருத்தியாகுளிகை, அமுதாதிகுளிகை.

நித்திரையின்மைக்கு குடிநீர்

சடாமாஞ்சில், சங்கபுஸ்பி, குறோசானி, சாதிக்காய், நெல்லி, மதுரம், ஆடாதோடை, பிரமி, கையாந்தகரை வ.க.3. 2 போத்தல் நீர் விட்டு 1/4 ஆக்கி நேரம் 1 அவுன்ஸ் வீதம் தினமும் நான்கு வேளை கொடுக்கவும்.

தேககடி, சொறி, தடிப்பு குடிநீர்

ஈரவெங்காயம், கிரந்திநாயகன், வல்லாரல், பிரமி, நீர்முள்ளி, பருத்தியிலை, நிலபாவல், மிளகு வ.க.3. 2 போத்தல் நீர் விட்டு 1/4 ஆக்கி 1 அவுன்ஸ் வீதம் பனங்கட்டி சேர்த்து ஒரு நாளைக்கு நான்கு நேரம் குடிக்கவும்.

மருந்துகள் : கருப்பஞ்சாற்றுக்குளிகை, நிலபாவற்சூரணம், சிவகரந்தை சூரணம்.

சிரங்கு குடிநீர்

சித்திரமூலம், கருஞ்சீரகம், ஈரவெண்காயம், மிளகு, நாயுருவிவேர், செங்கத்தாரி, செவ்வள்ளி, இயங்கவேர் வ.க.3. 2 போத்தல் நீர் விட்டு 1/8 ஆக்கி 1 மேசைக்கரண்டி வீதம் பனங்கட்டி கூட்டி தினமும் 4 வேளை பருகவும்.

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

உடல் எரிவு குடிநீர்

அறுகம்புல்வேர், நெருஞ்சிவேர், முருங்கையிலையின் காம்பு, நற்சீரகம், மிளகு, கசகசா வறுத்து அவித்துக் குடிநீருடன் வெண்ணெய் சிறிது கூட்டிக் காலை மாலை 3 நாள் குடிக்கவும்.

சூலை 18க்கும் குடிநீர்

சிவனார் வேம்பு, சங்கங்குப்பி, இயங்கவேர், அமுக்கிராய், பூவிரசன்பட்டை, வாய்விடங்கம், சுக்கு, மிளகு, காட்டுச்சீரகம் அவித்துக் காலை மாலை 6 நாள் குடிக்கவும்.

கரப்பன் குடிநீர்

கடுக்காய், கருஞ்சீரகம், கடுகுரோகினி, இயங்கவேர், வெள்ளறுகு சித்திர மூலம், மிளகு, முடக்கற்றான் விதை, நிலபாவலிலை, நீர்முள்ளி, சுரையிலை வ.க.3. 3 போத்தல் நீர் விட்டு 1/8 ஆக்கி பனங்கட்டி கூட்டி 1 மேசைக்கரண்டி வீதம் ஒரு நாளைக்கு நாலு நேரம் குடிக்கவும்.

மருந்துகள் : பறங்கிக்கிழங்கு சூரணம், வெள்ளறுகு பற்பம், சிவகரந்தை பற்பம்.

கிரந்தி அவியல் குடிநீர்

திற்பலி, மிளகு, இயங்கவேர், கடுக்காய், நிலபாவல், நாயுருவிவேர், வட்டுவேர், வல்லாரல், மல்லி, கிரந்திநாயகன், நற்சீரகம், செவ்வள்ளி சிறுகாஞ்சோன்றிவேர், கருஞ்சீரகம், சிவதைவேர், கடுகுரோகினி வ.க.3. 1 போத்தல் நீர் விட்டு 1/8 ஆக்கி 1 அவுன்ஸ் வீதம் பனங்கட்டி கூட்டி ஒரு நாளைக்கு நாலுவேளை கொடுக்கவும்.

மருந்துகள் : சிவகரந்தை பற்பம், வெள்ளறுகு பற்பம், கிரந்திக் கோரோசனை குளிகை, தாளிசபத்திரி சூரணம்.

வாயவியற் குடிநீர்

புல்லாந்திப்பட்டை, மருதம்பட்டை, இயங்கவேர்பட்டை, பொன்னாவரசம்பட்டை, கறியகத்திப்பட்டை, வல்லாரல், ஈரவெங்காயம், நற்சீரகம், மாயாக்காய், அக்கரா, செவ்வள்ளி, செங்கத்தாரி, கோட்டம், கடுக்காய் வ.க.2. 2 போத்தல் நீர் விட்டு 1 போத்தலாக வற்றியபின் 1 அவுன்ஸ் வீதம் தேன், காசுக்கட்டி பொடி கூட்டி ஒரு நாளைக்கு நான்கு வேளை குடிக்கவும்.

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

மருந்துகள் : அக்கரசஞ்சீவி மாத்திரை, வெண்கார பற்பம், சந்திராதி மாத்திரை.

மூலரோக குடிநீர்

காயம், சுக்கு, திற்பலி, மிளகு, கடுக்காய்த்தோல், நிலபாவலிலை, முடக் கற்றான்விதை, சதகுப்பை, மதுரம், சிவதைவேர்ப்பட்டை, உள்ளி, ஓமம், சித்திரமூலம் வ.க.3. 2 போத்தல் நீர் விட்டு 1/4 ஆக்கி 1 அவுன்ஸ் வீதம் பனங்கட்டி கூட்டி ஒரு நாளைக்கு 3 வேளை குடிக்கவும்.

மருந்துகள் : கருணைக்கிழங்கு சூரணம், பலவாயுக் குளிகை, கருணை லேகியம்.

வாயால் இரத்தங்கக்கல் (மூலத்தால்) குடிநீர்

மதுரம், முத்தம், ஏலம், அரிசிப்பொரி, மாயக்காய், சந்தனம், நற்சீரகம், மல்லி, ஆடாதோடையிலை வ.க.3. 2 போத்தல் நீர் விட்டு 1/8 ஆக வற்றியபின் 1 மேசைக்கரண்டி வீதம் தேன் சிறிது கூட்டி தினமும் நான்கு வேளை குடிக்கவும்.

மருந்துகள் : சந்திராதி மாத்திரை. அமுதாதி மாத்திரை, தாளிச பத்திரி, சூரணம.

வீக்க குடிநீர்

சுரையிலை, நீர்முள்ளி, நிலபாவலிலை, கற்றாளம்சருகு, வீழியிலை, வெளவிலொட்டி, கடுக்காய், சாறணை, பிரமி, பீச்சுவிளாத்தி, நாயுருவிவேர், பஞ்சபாண்டவர்முல்லை, எருமைமுல்லை, கறிமுல்லை, உள்ளி, சுக்கு, மல்லி வ.க.3. 3 போத்தல் நீர் விட்டு 1/4 1 அவுன்ஸ் வீதம் ஒரு நாளைக்கு 6 முறை குடிக்கவும்.

மருந்துகள் : பொரிகாரபற்பம், சலோதாரிமணி, தேற்றாங்கொட்டை குளிகை.

அழல் வாதம், தேக எரிவு குடிநீர்

சிற்றமட்டி, சீனக்கிழங்கு, அமுக்கிராய், சந்தனம், தாளிசபத்திரி, தாமரைக் கிழங்கு, சுக்கு, மல்லி, சாறணை, ஆடாதோடை, சிறுநெருஞ்சி, கற்றாளம் சருகு, நற்சீரகம் வ.க.3. 3 போத்தல் நீர் விட்டு 1/4 ஆக்கி சீனி கூட்டி 1 அவுன்ஸ் வீதம் ஒரு நாளைக்கு நான்கு தடவை கொடுக்கவும்.

மருந்துகள் : அமுக்கிராய் சூரணம், சீனக்கிழங்கு சூரணம், அமுது சர்க்கரை.

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

பாண்டு, காமாலை குடிநீர்

சிற்றமட்டி, வெட்டிவேர், இலாமிச்சு, தாமரைக்கிழங்கு, கையான்தகரை, சந்தனம், தாளிசபத்திரி, மல்லி, சிறுநெருஞ்சி, வில்வவைரம், சுக்கு, கீழாநெல்லிவேர், நெல்லி, கடுக்காய், கடுகுரோகினி வ.க.2. 2 போத்தல் நீர் விட்டு 1/4 ஆக்கி நேரம் 1 அவுன்ஸ் சர்க்கரை கூட்டி ஒரு நாளைக்கு நான்கு தரம் கொடுக்கவும்.

மருந்துகள் : அயரசாயனம், தாளிசபத்திரி சூரணம்.

பெரும்பாடு குடிநீர் (மாதவிடாய் முந்திவருதல்)

அத்திப்பட்டை, அசோகம்பட்டை, நாவற்பட்டை, மருதம்பட்டை, ஆவரசம் பட்டை, களிப்பாக்கு, மாயக்காய், கருவேலம்பட்டை வ.க.4. 3 போத்தல் நீர் விட்டு 1/4 ஆக்கி 2 அவுன்ஸ் வீதம் தேன் சேர்த்து ஒரு நாளைக்கு 6 தரம் கொடுக்கவும்.

மருந்துகள் : நாவற்பட்டை சூரணம், படிகாரபற்பம், அபின் மெழுகு.

வெள்ளைக் குடிநீர் (பெண்களுக்கு)

அறுகம்வேர், சந்தனம், சீந்தில், ஆனைநெஞ்சில், சாத்தாவாரி, தேற்றாங் கொட்டை, மதுரம், சடாமஞ்சில், மருதம்பட்டை வ.க.3. 3 போத்தல் நீர் விட்டு 1/4 ஆக்கி 2 அவுன்ஸ் வீதம் வெண்ணெய் சிறிது கூட்டி ஒரு நாளைக்கு நான்கு முறை குடிக்கவும்.

மருந்துகள் : சிங்கிபற்பம், நீற்றுக்காய்லேகியம், வெள்ளைச்சூரணம், சஞ்சீவி சூரணம்.

சுரோணிதவாயு (தீட்டுபடாமை, பிந்திவருதல்) குடிநீர்

கறுவா, ஏலம், கராம்பு, வசுவாசி, கருஞ்சீரகம், வெள்ளறுகு, மாவிலிங்கம் பட்டை, மிளகு, உள்ளி, ஓமம், மஞ்சள், மரமஞ்சள், சதகுப்பை, கடுக்காய், நிலபாவல், சிவதைவேர் வ.க.3. 3 போத்தல் நீர் விட்டு 1/4 ஆக்கி 2 அவுன்ஸ் பனங்கட்டி கூட்டி தினமும் நான்கு வேளை குடிக்கவும்.

மருந்துகள் : கொர்ப்பசஞ்சீவி, மஞ்சள் பற்பம், பல வாயுக்குளிகை.

கெர்ப்பவாயு குடிநீர் (குத்து)

சுக்கு, மிளகு, திற்பலி, உள்ளி, முருங்கைப்பட்டை, கருஞ்சீரகம், கடுக்காய், வெள்ளறுகு, அமுக்கிராய், பறங்கிக்கிழங்கு, கறுவா, அரத்தை வ.க.3. 3 போத்தல் நீர் விட்டு 1/4 ஆக்கி 1 அவுன்ஸ் வீதம் ஒரு நாளைக்கு நான்கு முறை குடிக்கவும்.

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

கெர்ப்பனி வீக்கக் குடிநீர்

சுரையிலை, பிரமி, நீர்முள்ளி, நிலபாவல், கடுக்காய், சிறுநெருஞ்சி, நாயுருவிவேர், தேங்காய்ப்பூக்கீரை, வெள்ளரிவித்து, சுக்கு, வல்லாரை, ஆடாதோடை வ.க.3. 3 போத்தல் நீர் விட்டு 3/4 போத்தல் ஆக வற்றியபின் 1 அவுன்ஸ் வீதம் ஒரு நாளைக்கு நான்கு வேளை குடிக்கவும்.

கெர்ப்பனி தீட்டு நிற்க குடிநீர்

நெய்தற்கிழங்கு, சந்தனம், தாமரையல்லி, முத்தம், செங்கிழுநீர்கிழங்கு, நன்னாரி, கோட்டம், மதுரம், வெட்டபாலையரிசி, மலைதாங்கியிலை வ.க.3. 2 போத்தல் நீர் விட்டு 1/8 ஆக்கி 1 அவுன்ஸ் வீதம் ஒரு நாளைக்கு நான்கு முறை குடிக்கவும்.

கெர்ப்பனி கிரந்திக் குடிநீர்

கிரந்திநாயகன், இயங்கு, செங்கத்தாரி, சிவனார்வேம்பு, கண்டங்கத்தரி, இருசீரகம், பூதகரப்பான்பட்டை, கடுக்காய் வ.க.2. 2 போத்தல் நீர் விட்டு 1/4 ஆக்கி 1 அவுன்ஸ் வீதம் தினமும் நான்கு வேளை கொடுக்கவும்.

கெர்ப்பனி சுரத்துக்கு குடிநீர்

சிற்றமட்டி, பேரமட்டி, நன்னாரி, கோரை, சீந்தில், சந்தனம், வெட்டிவேர், இலாமிச்சுவேர், மதுரம், சுக்கு, கண்டங்கத்தரி, சிறுதேக்கு வ.க.2. 2 போத்தல் நீர் விட்டு 1/4 ஆக்கி கற்கண்டு கூட்டி தினமும் நான்கு வேளை குடிக்கவும்.

மருந்துகள் : அமுதாதி குளிகை, ஏலாதி குளிகை.

கெர்ப்பனி அபானவாயு குடிநீர்

சுக்கு, உள்ளி, காக்கணம்வேர், கான்றைவேர், ஓமம் வ.க.2. 2-1/2 போத்தல் நீர் விட்டு 1/4 ஆக்கி 1 அவுன்ஸ் வீதம் நான்கு வேளை கொடுக்கவும்.

மருந்துகள் : வெள்ளைவெண்காய குளிகை, பலவாயு குளிகை.

கெர்ப்பனி இருமலுக்கு குடிநீர்

வட்டுவேர், நன்னாரிவேர், சந்தனம், கண்டங்கத்தரி, அக்கரா, கோட்டம், சுக்கு, தூதுவளை வ.க.2. 2 போத்தல் நீர் விட்டு 1/8 ஆக்கி கற்கண்டுமா, தேன் கூட்டி தினமும் மூன்று முறை குடிக்கவும்.

மருந்துகள் : கோரோசனை மாத்திரை, கஸ்தூரிமிருத்தியாதி மாத்திரை, ஏலாதி குளிகை.

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

கெர்ப்பனி சுகபேதி குடிநீர்

கடுக்காய்த்தோல், பிரமி, கற்றாளம்சருகு, கடுகுரோகினி, ரோசாமொட்டு, இஞ்சி, மதுரம் வ.க.2. 1-1/2 போத்தல் நீர் விட்டு 1/8 ஆக்கி 2 அவுன்ஸ் பனங்கட்டி கூட்டி 2 தரம் குடிக்கவும்.

கெர்ப்பனி சலஅடைப்புக்கு குடிநீர்

வெள்ளரிவித்து, கற்றாளம்சருகு, நன்னாரி, நீர்முள்ளி, சுரையிலை வகை.1. பிடி 2 போத்தல் நீர் விட்டு 1/8 ஆக்கி 1 அவுன்ஸ், பொரிகாரபற்பம் அரிசியளவும் கூட்டி ஒரு நாளைக்கு நான்கு தடவை கொடுக்கவும்.

சுகப்பிரசவக் குடிநீர்

வெந்தயம், உள்ளி, இஞ்சி, மிளகு, கறிமுருங்கைக்காம்பு வ.க.3. 1 போத்தல் நீர் விட்டு 1/8 ஆக்கி 1 அவுன்ஸ் வீதம் மணிக்கொருதடவை கொடுக்கவும்.

மருந்துகள் : கெர்ப்பரத்தினாதிக்குளிகை, பெரியபுன்னைவேர்குளிகை.

காயாசுவாத (கர்ப்பிணி) குடிநீர்

சுக்கு, ஆடாதோடை, மிளகு, அக்கரா, திற்பலி, கண்டங்கத்தரி, அதிவிடயம், ஏலம், அத்திப்பட்டை, முத்தற்காசு, நற்சீரகம் வ.க.3. இளவறுப்பாக வறுத்து 2 போத்தல் நீர் விட்டு 1/8 ஆக்கி 1 அவுன்ஸ் வீதம் சிறிது தேன் கூட்டிக் கொடுக்கவும்.

மருந்துகள் : மிருதசஞ்சீவி, மகாஏலாதி, கஸ்தூரிமிருத்தியாதி, பெரிய புன்னைவேர்க் குளிகை.

பாற்சுரம் (பெற்றபின் 3ம் 4ம் நாட்களில்) குடிநீர்

மல்லி, தாளிசபத்திரி, சித்தரத்தை, மிளகு, ஆடாதோடை, இஞ்சி, உள்ளி, வெந்தயம் வ.க.2. 1 போத்தல் நீர் விட்டு 1/4 ஆக்கி 1 அவுன்ஸ் வீதம் ஒரு நாளைக்கு 4 முறை குடிக்கவும்.

மருந்துகள் : பெரியபுன்னைவேர்குளிகை, மகாஏலாதி, கஸ்தூரிமிருத்தியாதி.

பெற்றபின் தீட்டுபடாவிடிற் குடிநீர்

சித்தரத்தை, மிளகு, இஞ்சி, உள்ளி, மஞ்சள், கருஞ்சீரகம், சதகுப்பை வ.க.1. 1 போத்தல் நீர் விட்டு 1/4 ஆக்கி 1 அவுன்ஸ் வீதம் 4 நேரம் கொடுக்கவும்.

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

மருந்துகள் : கொர்ப்பரத்தினாதி, கஸ்தூரி மிருத்தியாதி, பெரிய புன்னை வேர்க் குளிகை.

சுவாதகாச குடிநீர் (பெற்றபின்)

திற்பலி, மிளகு, இஞ்சி, சித்தரத்தை, ஆடாதோடை, கண்டங்கத்தரி, தூதுவளை, அக்கரா, சதகுப்பை வ.க.2. 1 போத்தல் நீர் விட்டு 1/4 ஆக்கி நேரம் 1 அவுன்ஸ் வீதம் ஒரு நாளைக்கு 4 முறை கொடுக்கவும்.

மருந்துகள் : கஸ்தூரி மிருத்தியாதி, மகாஏலாதி, பெரியபுன்னைவேர் குளிகை.

சிறுவர் கிரந்தி குடிநீர்

கடுக்காய்தோல், கருஞ்சிரகம், கற்பூரவள்ளியிலை, ஈருள்ளி, பிரமி, நாயுருவி வேர், மிளகு வ.க.1. 12 அவுன்ஸ் நீர் விட்டு 1/4 ஆக்கி 2 தேக்கரண்டி வீதம் கல்லாக்காரம் அல்லது பனங்கட்டி கூட்டி தினமும் 2 தரம் கொடுக்கவும்.

மருந்துகள் : கிரந்திக்கோரோசனைமாத்திரை, தக்காளிசாற்றுகோரோசனை மாத்திரை.

சிறுவர் செங்கரப்பன் குடிநீர்

செங்கத்தாரி, புல்லாந்தி, சிறுகிளாவேர், செஞ்சந்தனம் வ.க.1. 6 அவுன்ஸ் நீர் விட்டு 1/4 ஆக்கி 2 தேக்கரண்டி, கோரோசனை குளிகை கூட்டி 4 தரம் தினமும் கொடுக்கவும்.

சிறுவர் விஷகிரந்தி குடிநீர்

வல்லாரல், கற்பூரவல்லி, சிறுகாஞ்சோன்றிவேர், பிரமி, இருசீரகம், ஏலம், திற்பலி, செவ்வள்ளி, உள்ளி, கொத்தமல்லி, கடுக்காய்த்தோல், மதுரம் வ.க.1. 12 அவுன்ஸ் நீர் விட்டு 1/4 ஆக்கி 2 தேக்கரண்டி வீதம் 4 வேளை தினமும் கொடுக்கவும்.

மருந்துகள் : கோரோசனை குளிகை, காக்கணவனிலைச் சாற்றுக் கோரோசனை குளிகை.

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

சிறுவர் கிரந்திச் சுவாதக் குடிநீர்

சுக்கு, மிளகு, கண்டதிற்பலி, அக்கரா, வட்டுவேர், நாயுருவிவேர், கற்பூரவள்ளியிலை, சித்தரத்தை வ.க.1. 6 அவுன்ஸ் நீர் விட்டு 1/4 ஆக்கி 2 தேக்கரண்டி வீதம் கிரந்திக்கோரோசனை மாத்திரை அல்லது பெரிய கோரோசனை மாத்திரை, தாய்ப்பால் கூட்டி தினமும் 3 தரம் கொடுக்கவும்.

சிறுவர் கிரந்தியதிசார குடிநீர்

வெந்தயம், திற்பலி, அக்கரா, மாதாளம்பிஞ்சு, கோரைக்கிழங்கு, அதிவிடயம், ஓமம், ஏலம் வ.க.1. வறுத்து 6 அவுன்ஸ் நீர் விட்டு 1/4 ஆக்கி 2 தேக்கரண்டி வீதம் சிறிது தேன், அமுதாதி மாத்திரை கூட்டி 3 முறை கொடுக்கவும்.

சிறுவர் கரப்பன் குடிநீர்

கடுக்காய்த்தோல், கருஞ்சீரகம், கடுகுரோகிணி, வட்டுவேர், நாயுருவிவேர், இயங்கவேர், மல்லி, நற்சீரகம், பிரமி, வல்லாரல், கிரந்தி நாயகன், கற்பூரவல்லி, ஈருள்ளி வ.க.1. 12 அவுன்ஸ் நீர் விட்டு 1/4 ஆக்கி 2 தேக்கரண்டி வீதம் நான்கு வேளை கொடுக்கவும்.

சிறுவர் மாந்தக் கழிச்சல் குடிநீர்

இருசீரகம், ஓமம், சுக்கு, திற்பலி, மிளகு, கராம்பு, உள்ளி, ஏலம், வேப்பங்கூர் வ.க.1. வறுத்து 1 போத்தல் நீர் விட்டு 1/8 ஆக்கி 2 தேக்கரண்டி வீதம் தேன் சிறிது கூட்டி நான்கு முறை கொடுக்கவும்.

மருந்துகள் : மிளகு குளிகை, மாந்தக் குளிகை, அமுதாதிக் குளிகை.

சிறுவர் வயிற்றுளைவு இரத்ததிசார குடிநீர்

ஓமம், வெந்தயம், அக்கரா, மாதாளம்பிஞ்சு, அதிவிடயம், அத்திப்பட்டை, நற்சீரகம் வ.க.1. வறுத்து 1 போத்தல் நீர் விட்டு 1/8 ஆக்கி 2 தேக்கரண்டி வீதம் தேன் கூட்டி 6 முறை கொடுக்கவும்.

மருந்துகள் : அமுதாதிக்குளிகை, புன்னைவேர்குளிகை, அக்கரக்குளிகை.

சிறுவர் வலிசுர குடிநீர்

இஞ்சி, மிளகு, கண்டதிற்பலி, சிறுதேக்கு, சிற்றமட்டி, வட்டுவேர், நாயுருவி வேர், கடுகுரோகிணி, வேப்பங்கூர் வ.க.1. 1 போத்தல் நீர் விட்டு 1/8 ஆக்கி 2 தேக்கரண்டி சிறிது தேன் சேர்த்துக் கொடுக்கவும்.

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

மருந்துகள் : அகத்தியர் கோரோசனை குளிகை, பெரிய கோரோசனை குளிகை, சஞ்சீவிசிகப்பு குளிகை.

சிறுவர் அக்கரசுர குடிநீர்

கற்பூரவள்ளி, சிறுகாஞ்சோன்றிவேர், பிரமி, வல்லாரல், திற்பலி, கடுக்காய், அதிமதுரம், ஈரவெண்காயம், கருஞ்சீரகம் வ.க.1. 1 போத்தல் நீர் விட்டு 1/4 ஆக்கி 2 தேக்கரண்டி வீதம் தேன் கூட்டி நான்கு முறை கொடுக்கவும்.

மருந்துகள் : அக்கரசஞ்சீவி, அக்கரக்குளிகை, அமுதாதிகுளிகை.

சிறுவர் கிருமிசுர குடிநீர்

இஞ்சி, மிளகு, திற்பலி, முடக்கற்றான்விதை, கராம்பு, மாதாளை வேர்பட்டை, வேப்பங்கூர், கிருமிசத்துரு, கடுக்காய் வ.க.1. 1 போத்தல் நீர் விட்டு 1/4 ஆக்கி 2 தேக்கரண்டி வீதம் பனங்கட்டி கூட்டி நான்கு தரம் கொடுக்கவும்.

மருந்துகள் : கிருமிநாச மாத்திரை, அமுதாதி மாத்திரை, அகத்தியர் கோரோசனை குளிகை.

சிறுவர் கிருமிக்கழிச்சல் குடிநீர்

இஞ்சி, மிளகு, திற்பலி, கராம்பு, ஓமம், மாதாளை வேர்ப்பட்டை, வேப்பங்கூர், நற்சீரகம், அதிவிடயம், மாதாளம்பிஞ்சு வ.க.1. வறுத்தவித்து 1/4 ஆக்கி 2 தேக்கரண்டி, 3 சொட்டு தேன் கூட்டி கொடுக்கவும்.

மருந்துகள் : அமுதாதிக்குளிகை, கஸ்தூரி மிருத்தியாதி, கிருமிக்குளிகை.

சிறுவர் கிருமிச்சத்தி குடிநீர்

இஞ்சி, மிளகு, கராம்பு, ஏலம், முடக்கற்றான் விதை வ.க.1. 1/2 போத்தல் நீர் விட்டு 1/4 ஆக்கி 1 தேக்கரண்டி சிறிது தேன் கூட்டி 6 தரம் கொடுக்கவும்.

மருந்துகள் : அமுதாதிக் குளிகை, பெரிய கோரோசனை குளிகை, கிருமிக் குளிகை.

சிறுவர் கணைக் குடிநீர்

முத்தற்காசு, மருதந்தோல், பொன்னாவரசு, நத்தைச்சூரிவேர், பொன்னாங் காணி, வல்லாரை வ.க.2. ஏலம், சீரகம், மதுரம், இலாமிச்சு, இருவேலி வ.க.1. 1-1/2 போத்தல் நீர் விட்டு 1/8 ஆக்கி சீனி கூட்டி 2 தேக்கரண்டி வீதம் தினமும் நான்கு வேளை கொடுக்கவும்.

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

மருந்துகள் : பூரணசந்திராதி குளிகை, கொத்தமல்லி மிருத்தியாதி, தங்கஏலாதி.

சிறுவர் மலச்சிக்கல் குடிநீர்

கடுக்காய், நாயுருவிவேர், மதுரம், நிலபாவலிலை, பிரமி வ.க.1. 1/2 போத்தல் நீர் விட்டு 1/4 ஆக்கி 2 தேக்கரண்டி வீதம் கல்லாக்காரம் அல்லது பனங்கட்டி கூட்டி 4 வேளை கொடுக்கவும்.

சிறுவர் சளி, இருமல் குடிநீர்

கற்பூரவள்ளி, வல்லாரல், தூதுவளை, மிளகு, இஞ்சி, நற்சீரகம், கடுக்காய் வ.க.1. 1/2 போத்தல் நீர் விட்டு 1/4 ஆக்கி 2 தேக்கரண்டி வீதம் கற்கண்டுபொடி கூட்டி தினமும் நான்கு வேளை கொடுக்கவும்.

சிறுவர் சுரக் குடிநீர்

ஓமம், மல்லி, கடுக்காய், திற்பலி, வட்டுக்கத்தரி, சுக்கு, இலாமிச்சு, சீந்தில், சிற்றமட்டி, பற்படாகம் வ.க.1. 1 போத்தல் நீர் விட்டு 1/4 ஆக்கி 2 தேக்கரண்டி வீதம் நான்கு வேளை கொடுக்கவும்.

மருந்துகள் : ஏலாதிகுளிகை, மிருத்தியாதிகுளிகை, சந்தனாதிகுளிகை.

சிறுவர் சலக்கிருமிசுரக் குடிநீர்

மிளகு, குறிஞ்சா, பற்படாகம், இலாமிச்சு, நாயுருவிவேர் வ.க.1. 1/4 போத்தல் நீர் விட்டு 1/4 ஆக்கி 2 தேக்கரண்டி வீதம் நான்கு வேளை கொடுக்கவும்.

மருந்துகள் : கஸ்தூரிமிருத்தியாதி, தாமரைவளையஏலாதி.

சிறுவர் சின்னமுத்து, பறவை, கொப்பளிப்பான் குடிநீர்

கடுக்காய், நாயுருவிவேர், கரியசீரகம், ஈரவெண்காயம், மதுரம் வ.க.2. 1/2 போத்தல் நீர் விட்டு 1/4 ஆக்கி 2 தேக்கரண்டி வீதம் பனங்கட்டி அல்லது கல்லாக்காரம் சேர்த்துக் கொடுக்கவும்.

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

சித்தர்களின் மூலிகை மருத்துவம்

அறிவு - பிரமி, திருநீற்றுப் பத்திரி பானமாக அருந்திவர அறிவு வளரும்.

அம்மை - ஈரவெங்காயம் பசுமோரில் கலக்கிக் குடிக்க அம்மை தணியும்.

ஆண்மை - அறக்கீரை, முருங்கைக்காய் உண்ண ஆண்மை அதிகரிக்கும்.

ஆயுள் - நெல்லிக்கனி உண்டுவர ஆயுள் நீடிக்கும்.

இரத்தசோகை - கையான் கீரை, முருங்கைக்கீரை, அகத்திக்கீரை உண்ண இரத்தசோகை நீங்கும்.

இரத்தமூலம் - கோகிலாக்கிழங்கு, வட்டத்துத்தி சமைத்துண்ண நீங்கும்.

இருமல் - தூதுவளையிலை, முசுமுசுக்கையிலை உண்ண இருமல் நீங்கும்.

இருதயம் - மாதுளங்கனி, பூமாதுளம்பூ உண்ண இருதயம் வலுவடையும்.

இளமை - எலுமிச்சம்பழம் உள்ளுக்கும், வெளிக்கும் பாவித்து வர இளமை நீடிக்கும்.

உடல் அழகு - நன்னாரிவேரை பானமாக, சர்ப்பத்தாக குடிக்க நிறம் அழகு உண்டாகும்.

உடல் வீக்கம் - சுரைக்காய் உண்ண, சாரணை வேர் உண்ண வீக்கம் குறையும்.

கண்ணோய் - மாதுளம் துளிர் அவித்த நீரால் கழுவிவர நீங்கும்.

கழிச்சல் - வசம்பைச் சுட்டுக் கரியாக்கி தேனுடன் அருந்த கழிச்சல் நீங்கும்.

கிரந்தி - செவ்வரத்தம்பூவால் கிரந்தி நீங்கும். உள், வெளி பாவிக்கலாம்.

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

கிரந்தச்சளி	-	கற்பூரவள்ளியிலைச்சாறு பருகிவர குழந்தைகள் சளி நீங்கும்.
குடற்புண்	-	மணித்தக்காளி, பசளி, பாசிப்பயறு, கறுப்பு முந்திரிப்பழம் உண்ண குடற்புண் குணமாகும்.
குடற்புழு	-	பனங்கிழங்கு துவைத்து உண்ணவும், பாகற்காய், வேப்பம்பூ வடகம், புடலங்காய், துவரம்பருப்பு உண்ண குடற்புழு நீங்கும்.
குக்கல்	-	புங்கங்காயும் புலித்தோலும் கழுத்தில் கட்டுக.
சளி	-	ஆடாதோடைச்சாறு, துளசிச்சாறு, தேன் கலந்து குடிக்க நீங்கும்.
செங்கமாரி	-	கீழ்க்காய் நெல்லிச்சாறு பசுப்பாலுடன் அருந்தவும்.
ஞாபகசக்தி	-	வல்லாரையிலை உண்ண ஞாபகசக்தி அதிகரிக்கும்.
தேமல்	-	வண்டு கொல்லியிலையை தேசிப்புளிவிட்டு அரைத்து பூசிவர தேமல் நீங்கும்.
தோல்வியாதி	-	வேப்பந்தளிர், மஞ்சள் தேசிப்புளி விட்டரைத்துப்பூசிவர தேமல் நீங்கும்.
பசி	-	ஏலக்காய் சேர்த்து உணவு சமைத்துண்ண பசிக்கும்.
பல்நோய்	-	வேலங்குச்சி, ஆலம்விழுது, வேப்பங்குச்சியால் பல் துலக்கிவர பல் நோய் நீங்கும்.
பித்தம்	-	தோடம்பழம், தேசிப்புளி, நற்சீரகம், மல்லி, செவ்விளநீர் அருந்திவர அதிகரித்த பித்தம் தணிவடையும்.
பொடுகு	-	பொடுதலை உள்ளுக்கும் அருந்தி, தேங்காய் நெய்யில் காய்ச்சிப் பிரட்டிவர தலைபொடுகு நீங்கும்.
வாதநோய்	-	முருங்கையிலை, வாதநாரணியிலை, சண்டியிலை உண்டுவர தணியும்.
வாயு	-	முடக்கற்றான் கீரை, காற்றோட்டிக்காய் உண்ண வாயு, பிடிப்பு நீங்கும்.

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

வாய்வேக்காடு	-	அதிமதுரத்தை மென்று நீரை விழுங்க நீங்கும்.
வெப்பம்	-	வேனில் வெப்பம் தணிய பதநீர், இளநீர், நுங்கு அருந்தவும்.
வெப்பு	-	விடாத சுரத்திற்கு விட்டுணுகிராந்தி அவித்து குடிக்கவும்.
வெள்ளை	-	பெண்கள் வெள்ளை நீங்க நீற்றுக்காய் உண்க.
விடம்	-	அவுரிவேர்தூள் பசும்பாலில் அருந்த எல்லா விடங்களும் நீங்கும்.
மதுமேகம்	-	சிறுகுறிஞ்சா, கோவையிலை, பாகற்காய், கரு நாவற்பழம் உண்ண நீரிழிவு தணியும்.
மலச்சிக்கல்	-	கறுத்தப்பூக்கொடி வேர்தூள் வெந்நீருடன் அருந்த மலச்சிக்கல் நீங்கும்.
மதுமேகம்தவிர்	-	பனங்கட்டி, பனஞ்சீனி, ஒடியல்மா, பாவனையால் மதுமேகத்தை தவிர்க்கலாம்.
மாதவிடாய்	-	இதரவாழைப்பூச்சாறும் தேனும் குடிக்க அதிகம் போதல் நிற்கும்.
மூலச்சூடு	-	பிள்ளைக்கற்றாளைச்சோறு தண்ணீரில் ஏழுதரம் கழுவி காலையில் வெறும் வயிற்றில் உண்டுவர நீங்கும்.
மூச்சிழுப்பு	-	ஒரு வில்வமிலை மூன்று மிளகு சப்பி விழுங்க இழுப்பு தணியும்.
கண் ஒளிபெற	-	பண்ணைக் கீரை, பொன்னாங்காணிக் கீரை உண்ணவும்.
தேள் கொட்டினால்	-	உப்புக்கரைசலை ஒரு சொட்டு கடிவாயில் விடவும்.
புழுவெட்டு	-	ஆற்றுத்தும்மடிக்காயை வெட்டி அதன் சோற்றுப் பகுதியை புழுவெட்டில் காலை மாலை தேய்த்து வர நீங்கும்.

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

தேமல்	-	வண்டுகொல்லி இலையை அரைத்துப் பூசி இரண்டு மணி நேரம் கழித்து குளிக்கவும்.
சலஎரிவுக்கு	-	சிறுநெருஞ்சி கியாழம் அல்லது ஆவாரம்பூ கியாழம் குடிக்கவும்.
உடற்சூடு	-	அறுகம்புல் சாறு அருந்தி வரவும் சூடு தணியும்.
இளமை பேண	-	நெல்லிக்காய் உண்டு வரவும்.
தாய்ப்பால் பெருக	-	தராயிலையை சிறிது மிளகு சேர்த்து அரைத்து சுண்டைக்காயளவு காலை மாலை உண்டுவர பால் அதிகமாகும்.
சலக்கடுப்பு	-	வெள்ளரிப்பழம் தின்னத் தீரும்
மூலநோய்	-	கருணைக்கிழங்கினைப் புசித்து வர தீரும்.
வெறிநாய்க்கடிக்கு	-	மணித்தக்காளிச்சாறு ஆறு அவுன்ஸ் காலை மாலை மூன்று நாள் குடிக்கவும். இலையை அரைத்துப் பூசுக. உப்பு தவிர்க்கவும் தீரும்.
வாணாளை அதிகரிக்க	-	கரு நெல்லிக்கனி உண்டு வரவும்.
கடும்தலைவலி	-	நல்வேளையை துவைத்துப் பிழிந்த சக்கையை உச்சியில் வைத்து அதன் மேல் ஓட்டு சில்லியை வைத்துக் கட்டவும். 5 நிமிடத்தில் அவிழ்த்து விடவும். தலையிடி உடன்குறையும், நல்ல நித்தரை உண்டாம். மீண்டும் கட்டலாம்.
குன்மம்	-	சுக்காங்கீரையை சமைத்து உண்டு வர குன்மம் போகும்.
வாயவியல்	-	அகத்தியிலையை சொதி வைத்துண்ண தீரும்.

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

கிரந்திஅவியல்	-	கறுத்தப்பூக்கொடி இலைகளைத் தலைக்கும் மேலுக்கும் பிரட்டி முழுகி வந்தால் அவியல் நீங்கும்.
வறட்டிருமல்	-	அதிமதுரத்தை மென்று உமிழ்நீரை விழுங்கி வர இருமல் நிற்கும்.
தொண்டைக்கிரந்தி வீக்கம்	-	தூதுவளையிலையை சம்பல் செய்து உண்டுவர நீங்கும்.
கண் அழுத்தம்	-	சிறுகீரை உண்டுவர தணிவடையும்.
வாதக்கடுப்பு	-	உத்தாமணி இலைச்சாற்றினை சூடுகாட்டி பூசிவர கை, கால் கடுப்பு உடல் குத்து தீரும்.
விந்துநோய்	-	ஓரிதழ் தாமரையிலை சாறாகவோ அல்லது தூளாகவோ உண்டு வர விந்துடன் சம்பந்தப்பட்ட நோய்கள் விலகும்.
வாதநோய்	-	சண்டியிலை, வாதநாராயணி இலையை சமைத்துண்டுவர தீரும்.
வெப்புநோய்	-	திற்பலி தூள் அரைத் தேக்கரண்டி தேனுடன் ஒரு நாளைக்கு 3 வேளை உண்டு வரவும்.
முறைவெப்பு	-	நிலவேம்புத்தூள் ஒரு தேக்கரண்டி தேனுடன் ஒரு நாளைக்கு 3 வேளை உண்க.
தொய்வு நோய்	-	சிறுகாஞ்சோன்றிவேர்த் தூள் பசும் பாலில் போட்டுக் காய்ச்சி காலை மாலை குடிக்கவும்.
மதுமேகம்	-	சிறுகுறிஞ்சாத் தூள் ஒரு தேக்கரண்டி காலை மாலை பாவிக்கவும்.

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

உடல் பருத்தல் -	நன்னாரி தூள் ஒரு தேக்கரண்டி காலை, மாலை தேனுடன் குடிக்கவும்.
இருதய பலவீனம் -	வெண் மருதம்பட்டை தூள் அரைத்தேக் கரண்டி காலை மாலை உண்க.
பாண்டு -	கரிசாலை தூள் ஒரு தேக்கரண்டி தேனுடன் காலை மாலை அருந்தவும்.
விடக்கடி -	அவுரிவேர் தூள் ஒரு தேக்கரண்டி பசும் பாலுடன் ஒரு நாளைக்கு மூன்று வேளை குடிக்கவும்.
மறதி -	வல்லாரைத் தூள் ஒரு தேக்கரண்டி பாலுடன் ஒரு நாளைக்கு இரு வேளை உண்டு வர மறதி விலகும்.
மலச்சிக்கல் -	சூரத்தாவரசு இலைத் தூள் ஒரு தேக் கரண்டி காலை மாலை பாலுடன் அருந்தவும்.
அதிக கொலஸ்றோல் -	தேனில் ஊறிய உள்ளி ஒரு தேக்கரண்டி காலை மாலை நாற்பது நாள் உண்ண வேண்டும்.
வெள்ளைக்கு -	மலாக்கா சந்தனத்தூள் ஒரு காலை மாலை பாலுடன் பருகி வரவும்.
நீரிழிவு -	ஆவாரைத்தூள் ஒரு தேக்கரண்டி காலை மாலை குடித்து வரவும்.
மூலரத்தம் -	வட்டத்துத்தி இலைத் தூள் ஒரு தேக்கரண்டி நெய்யுடன் காலை மாலை உண்ண வேண்டும்.
நித்திரையின்மை -	குறாசாணி ஓமம் தூள் ஒரு தேக்கரண்டி இரவு சூடான பாலுடன் குடிக்கவும்.
விந்துஒழுக்கு -	ஆனைநெருஞ்சி இலையை அரைத்துப் பாக்களவு ஒரு மாதம் உண்க.

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

வெண்குட்டம்	-	கார்போக அரிசித் தூள் காலை மாலை சக்கரையுடன் மூன்று மாதம் குடிக்க.
வீக்கம்	-	சாரணைவேர்த் தூள் ஒரு தேக்கரண்டி காலை மாலை மத்தியானம் வெந்நீரில் குடிக்க.
இருமல்	-	மிளகுதூள் இருவிரல் அளவு தேனில் கொள்க.
குடற்புழு	-	முடக்கற்றான் விதைத் தூள் அரைத் தேக் கரண்டி பனங்கட்டியுடன் மூன்று வேளை இரு கிழமை குடிக்க.
பழையசளி	-	மஞ்சள் தூளை இருவிரல் அளவு பாலில் போட்டுக் காய்ச்சிக் குடிக்கவும்.
நெஞ்செரிவு	-	நற்சீரகத்தூள் ஒரு தேக்கரண்டி சீனியுடன் காலை மாலை குடிக்கவும்.
ஆண்மையின்மை	-	அமுக்கராய் தூள் ஒரு தேக்கரண்டி பசும் பாலுடன் காலை மாலை 40 நாட்கள் உண்ண வேண்டும்.

வரலாற்று நூல்களின் ஆசிரியர், வரலாற்று அறிஞர், ஆராய்ச்சியாளர் பண்டித ரத்தினம் சி.எஸ் நவரத்தினம் அவர்கள், ''19ம் நூற்றாண்டு வைத்தியர்களுள் மிகச் சிறப்பாக எடுத்துக் கூறப்படுவர். பெரிய பரிகாரியார் ஸ்ரீ ஆறுமுகமாவார். மிக எளிய மருத்துவ மூலிகைகளினாலும், கஷாயங்களினாலும் (குடிநீர்) மட்டுமே பெருந்தொகையான மக்களின் நோய்களைத் தீர்த்துள்ளார்'' என்று வியந்து பாராட்டியுள்ளார்.

(26.1.1969 வீரகேசரி)

வைத்தியசிரோமணி வ.த. முதலியார்

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

மலர்களின் மருத்துவப்பயன்கள்

ஆவாரம்பூ	-	மதுமேகம் நீங்கும்.
இருப்பைப்பூ	-	சர்க்கரைக்கு பதிலாக பாவிக்கலாம். வாதம் தணியும்.
உரோஜாப்பூ	-	இதயபலவீனம் நீங்கும்.
கற்றாளம்பூ	-	சமைத்துண்ண உடற்சுட்டைத் தணிக்கும்.
குண்டுமல்லிகைப்பூ	-	சாற்றால் கண் காசம் முதலிய நோய்கள் தணியும்.
சிறுநாகம்பூ	-	உண்ண இரத்த மூலம் நீங்கும்.
செந்தாமரைப்பூ	-	ஆண்கள் விந்து துரித ஸ்கலிதம் நீங்கும்.
செவ்வரத்தம்பூ	-	தலைமுடி உதிர்தல், இளநரை நீங்கும்.
செண்பகப்பூ	-	தலைநோய்கள் நீங்கும்
நந்தியாவட்டம்பூ	-	கண்சிவப்பு, வலி முதலிய கண்ணோய்கள் நீங்கும்.
பூமாதுளம்பூ	-	இருதய நோய்கள் நீங்கி இருதய பலம் உண்டாம்.
பூவரசம்பூ	-	படர்தாமரைக்கு அரைத்துப்பூசிவர நீங்கும்.
மல்லிகைப்பூ	-	சூடினால் மணம் பாலுணர்வைத் தூண்டும்.
மதனகாமியப்பூ	-	ஆண்களுக்கு உடலுறவில் அதிக வலுவை தரும்.
மகிழம்பூ	-	தலைக்குப் பிரட்டும் எண்ணெய்க்கு வாசனைக் காகவும் நலத்துக்காகவும் சேர்ப்பது.
முருங்கைப்பூ	-	விந்து ஊறும்.
வாழைப்பூ	-	பெரும்பாடு, இரத்தபேதி, இரத்தமூலம் நீங்கும்.
வெண்தாமரைப்பூ	-	பெண்கள் வெள்ளை நீங்கும்.
வெள்ளெருக்கம்பூ	-	மூச்சுமுட்டு, மூச்சடைப்பு நீங்கும்.
வேப்பம்பூ	-	குடற்கிருமி, அசீரணம், ஈரல் பலவீனம் போக்கும்.
தென்னம்பூ	-	சாற்றால் பெரும்பாடு நீங்கும்.
தூதுவளம்பூ	-	பலவீனம் போகும், இளமையை பேணும்.
வில்வம்பூ	-	தாகம் நாவரட்சி தீரும்.

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

பிணி

முத்தாதுக்களின் வேறுபாடே சகல நோய்க்கும் மூலகாரணமாம். உடலையோ, மனதையோ பிணிக்கும் துன்பமே பிணி அதை அவிழ்ப்பது அவிழ்தம்.

பழவினையால் வருவது ஒழிய மற்றவை உணவு செயலாதிகளின் மாறுபாடு, ஒவ்வாமையே பிணிக்குக்காரணம். தேகம், தேசம், காலம் ஆகியவற்றிற்கு ஒத்தனவான உணவு செயல் ஒத்த அளவின்றி கூடினாலும் குறைந்தாலும் (தகாத உணவும்) பருவகால மாறுபாட்டாலும் வாத பித்த கபமாகிய முத்தாதுக்கள் நிலை பிறழ்ந்து துன்பம் செய்யும். உணவானது சுவை, குணம், விபாகம், வீரியம், பிரபாவம், அளவு, நேரம் முதலியவற்றால் பொருத்தமாக இருக்க வேண்டும். செயல் என்பது மனம், மொழி, உடலால் அதாவது பஞ்ச புலன்களாலும் பஞ்ச பொறிகளாலும் செய்யும் செயல்களாம் வேகத்தை அடக்கல், அடக்க வேண்டிய வேகத்தை அடக்காதிருத்தல் ஆகிய உட்காரணங்களாலும், வெளிக்காரணங்களாலும் பிணி உண்டாகின்றது. பூதங்கள் (நுண் கிருமிகள், மிக பெரிய உருவமுள்ள கணங்கள்) பைசாசம் (துர்க்கந்தங்கள் - நச்சுவாயுக்கள்) பிராணிகள், விபத்துக்கள், குடற்பூச்சிகள், சுத்தமற்ற நீர், காமம், சோகம், சாபம், பயம், கோபம், விடப்பொருட்கள், நெருப்பு இவை பிணிக்கு வெளிக்காரணிகளாம்.

இவற்றைவிட விஞ்ஞானத்தின் விளைவுகள் பல இன்று பல விதமான நோய்கட்கும் காரணமாகவுள்ளன. விஞ்ஞானத்தின் வளர்ச்சியடைந்த நாடுகளில் பல வருடங்களுக்கு பின்னரே தீயவிளைவுகள் தெரியவருகின்றன. இந்த நிலையில் வளர்ச்சியடையும் நாடுகளுக்கு அதிலும் பல வருடங்களின் பின்னரே அவை தெரியவருகின்றன. மேலும் செல்வந்த நாடுகளில் ஆராய்ச்சி களுக்கு பல கோடி ரூபாக்கள் செலவழிக்கப்பட்டு விரைவில் நிவாரணம் தேடுவார்கள். தேடினாலும் பல தீய விளைவுகள் இன்னனும் தீராப் பிரச்சனை யாகவேயுள்ளது. அதாவது ஒரு சில விஞ்ஞானிகளின் தவறான கண்டுபிடிப்புக் காக அகிலம் முழுவதும் பாதிக்கப்டுகிறது. சுற்றாடல் அசுத்தமடைதல் உலக சுகாதார நிறுவனத்திற்கு இன்றும் பெரும் பிரச்சனையாகவுள்ளது. இதனால் இன்று கீழைத்தேசங்களில் இவை எவ்வாறு பாதிப்புகள் குறைவாக இருக்கின்றன என்றும் ஆராய்ச்சிகள் நடக்கின்றன. இவற்றைத் தவிர்ப்பதற்கு நாம் நமது பண்பாடுகளைப் பேணி நடக்க வேண்டும்.

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

மருத்துவம்

நோய் ஏற்பட்டால் வைத்தியரிடம் காட்டி சிகிச்சை செய்விக்க வேண்டும். அப்படி சிகிச்சையளிக்கும் போது உணவு, நடையுடை பாவனைகளில் நமது சாதாரண வாழ்க்கை முறைக்கு மாறாக சில குறிப்பிட்ட உணவு, நடையுடை பாவனைகளை கடைப்பிடிக்க வேண்டியுள்ளது. நமது உணவுப் பொருட்கள் தான் ஆகாரத்திற்கும், மருந்திற்கும் உபயோகப்படுகின்றன. இதனால் இவை எவ்வித தீங்கையும் உடலுக்கு ஏற்படுத்தமாட்டா. உணவே மருந்தாக இருப்பதனால் பிறிதாக மருந்து ஒன்று வேண்டியதில்லை. கிப்போகிறேட்ஸ் என்ற நவீன வைத்தியத்துறையின் தந்தை உணவே மருந்தாக இருக்க வேண்டுமென்று கூறியுள்ளார். உணவு வகைகளாலேயே பிணிகளை நீக்க வேண்டில் மிளகு, சுக்கு, உள்ளி, உப்பு, சர்க்கரை, வெண்காயம், மல்லி, கடுகு, பசுப்பால், மோர், நெய், தண்ணீர், தயிர், எண்ணெய் இவைகளை தினசரி தன்னுடைய உடலமைப்புக்கு தக்கபடி கூட்டிக் குறைத்தோ, (சிலவற்றை நீக்கியோ, சேர்த்தோ) உண்டால் பிணிகளை நீக்கி உடலை பொன்மயமாக்கும். நமது உணவு வகையால் முத்தாகக்களான வாத பித்த கபம் நிலை பிறழா வண்ணம் சரியான நிலையில் பேணுவதற்கும், நோய் உண்டாகாதிருக்கவும் அறிஞர்கள் மிளகு, சுக்கு, மஞ்சள், சீரகம், மல்லி, ஏலம், வெந்தயம், உள்ளி சேர்த்து நல்ல கறிவகைகளை சமைப்பார்கள்.

பத்தியம்

நோய் வந்தவிடத்து சிற்சில உணவு பானங்களையும் நடையுடை பாவனை களையும், நீக்கவேண்டியனவற்றை நீக்கியும் சேர்க்கவேண்டியனவற்றைச் சேர்த்தும் வாழும் வாழ்க்கை முறை தான் பத்தியம். இது மனம் வாக்கு காயம் மூன்றிற்கும் பொருந்தும். பத்தியத்தினால் ஓரளவு நோயை மாற்றலாம். பத்தியம் நோய்க்கு ஒன்றும், மருந்துக்கு ஒன்றும் ஆக இரண்டு விதமாம். நோயை அதிகரிக்கச் செய்யும் பதார்த்தம் முதலியன நீக்கி நோயை முறிக்கும் பதார்த்தம் முதலியவற்றைச் சேர்த்தலுமாகும். இவ்வாறு நோய்க்குரிய பத்தியம் ஒவ்வொரு நோய்க்கும் வேறுபடும்.

வாதநோய்க்கு : கடலை, மொச்சை, காராமணி, தண்டுக்கீரை, பருப்புக் கீரை, ஆரைக்கீரை, உப்பு, பனி, மழை படுதல், வேர்த்திருக்கும் போது நனைதல், வாத்து, செம்மறி, உழுவை, கெழுறு ஆகாது.

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

பித்தநோய்க்கு : வேர்க்கடலை, முந்திரிக்கொட்டை, அதிக கோப்பி, முற்றின முருங்கைக்காய், காசினிகீரை, பருப்புக்கீரை, கீரைத் தண்டு ஆகாது.

கபதேகிக்கு : அறக்கீரை, பருப்புக்கீரை, வெந்தயக்கீரை, சுக்கான்கீரை, பசளி தயிர், தண்ணீர், வாழைப்பழம், இளநீர், மழையில் நனைதல் ஈரத்தில் நெடுநேரம் நிற்றல் முதலியவை ஆகாது.

பீநசம், தொய்வுக்கு : குளிப்பு ஆகாது.

குன்மம், ஈரல் வியாதி : எண்ணெய்ப் பதார்த்தம் கவிச்சுப்பதார்த்தம், மந்தப் பதார்த்தம் ஆகாது.

இருதயரோகம், சலாசயரோகம், வாதரோகம், அதிஇரத்தமுக்கரோகம்: உப்பு ஆகாது.

செங்கமாரி, ஈரல்வியாதி, அவியற்சுரம், ஆமாசயரோகம் : புளி ஆகா, எண்ணெய், கார்ப்பு ஆகா. நோய் குணமடைந்து மூன்று மாதத்தின் பின் சிறிது பாவிக்கலாம்.

பெருவுடம்பினர்கட்கு: ஈரல், கொழுப்பு, எண்ணெய், மாமிசவகை ஆகா. இனிப்பு, கொழுப்பு அதிகமான பதார்த்தம், அதிக நீரை குறைக்க வேண்டும்.

மெலிந்தவர்கள் இளைத்தவர்கள் : நெய், பால், முட்டை, மீன் எண்ணெய், தோடம்பழம், கோதுமை, முருங்கைப் பிஞ்சு, சாரப்பருப்பு, வாதுமைப்பருப்பு, முந்திரிக் கொட்டை, வேர்க் கடலை முதலிய தாது புஷ்டியானவைகளை உண்ணலாம்.

இச்சாபத்தியம் : பெண் (சிற்றின்பம்) புளி, நல்லெண்ணெய், புகையிலை நீக்கியது. மேலும் கடுகு, கடலை, கள்ளு, நீற்றுப்பூசனி, தேங்காய், மாங்காய், பலாக்காய் (பழம்), பெருங்காயம், உள்ளி, கொள்ளு, பாகல், அகத்தி ஆகாது.

சேர்க்கக்கூடியவை : பசுப்பால், சோறு, வறுத்த துவரை, சர்க்கரை, வரால், கரும்குருவை (நெல்), உள்ளான்குருவி, காட்டுப்புறா, காடை, கலைமான், வெள்ளாடு இவைகளின் இறைச்சி, மோர், எலுமிச்சம் புளி இவைகளும் இச்சாபத்தியத்திற்கு நல்ல பொருட்களாம்.

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

கடும்பத்தியம் : பாலும் சோறும் உண்ணலாம் (உப்பில்லாப்பத்தியம்). இச்சாபத்தியத்திற்கு நீக்க வேண்டியவற்றுடன் உப்பையும் சேர்த்து நீக்க வேண்டும். மறுபத்தியத்தில் மாத்திரம் வறுத்த உப்பு, சுட்டபுளி, முருங்கைப் பிஞ்சு, கத்தரிபிஞ்சு இவை சேர்க்கலாம்.

பொதுப்பத்தியம் : மருந்துக்கு பத்தியம் கூறாவிட்டாலும் கடைப்பிடிக்க வேண்டிய இலகுவான பத்தியம் மா, பலா, வாழை இவற்றின் பிரயோசனங் களையும், புகையிலை போன்றவைகளையும், பெண் போகத்தையும் நீக்க வேண்டும். பகலில் உறங்கக்கூடாது.

மிகுகடும் பத்தியம் : பழகிய அரிசியை புதுமட்கலயத்தில் உப்பின்றி உவித்து சாப்பிட வேண்டும். உப்புநீர், புளியமரநிழல், கடல்காற்று உடலில் படக்கூடாது. உவர் மண்ணைக் கையினால் தொடக்கூடாது.

முக்கியமாக மருந்துக்கு ஆகாப்பதார்த்தங்கள் : புளியம் பழம், குளிந்த நீர், வெற்றிலை, வெல்லம், மோர், கடலை, பாவற்காய் ஆகா.

கிருமித் தோச பத்தியம் : புடலங்காய், பாவற்காய், வேப்பம்பூ, வல்லாரை, துவரம்பருப்பு, பச்சைப்பயறு, வேப்பங்குருத்து, ஈச்சங்குருத்து, சக்கரவத்திக் கீரை, கடுகு, பழைய நெய், பனங்கட்டி சேர்க்கலாம்.

பொதுவாக மருந்துக்கு ஆகாத பதார்த்தங்கள்

வாழை, இறால், கூனி, கெழுறு, விலாங்கு, கெண்டை, கயல், காடி, கொள்ளு, குமட்டிக்காய், கோழி, பன்றி, கொக்கு, பெரியபாவற்காய், முற்றின அவரை, பயற்றங்காய், சேம்பு, பாக்கு, தேங்காய், ஈச்சு, வள்ளி, எள், மாங்காய், இளநீர், மாதுளங்காய், மாப்பண்டம், புளி, கடுகு, நெய், கிழங்கு, பழம், பெருங்காயம், சுராமது, ஈச்சங்கள்ளு, பனங்கள்ளு, மதுவகை, புகையிலை, பாவற்காய், அகத்தி, சேம்பு, பச்சை மிளகாய், எருமையின்பால், தயிர், நெய் ஆகாது.

பத்திய பதார்த்தங்கள்

பொன்னி, சிறுகீரை, புதிய நெய், வரால், குறவை, கோவைக்காய் வற்றல், சுண்டை, அவரைப்பிஞ்சு, பன்னா, அப்பை, வெள்ளுள்ளி, முருங்கைப்பிஞ்சு, நன்னீர் விளைந்த சிறுபயறு, நன்மாங்காய்பிஞ்சு, அத்திப்பிஞ்சு, கருவாழைப் பிஞ்சு, பூ, ஊர்க்குருவி, காடை, கௌதாரி, ஆமை, மாம்பருப்பு, சுறா திருக்கை

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

கருவாடு, தேளி, அயிரை, ஊடான், சன்னை, சுதும்பு, நெத்தலி, காலை, உடும்பு, காட்டெலி இவைகளின் கருவாடு, வத்தல், பச்சை வெண்ணெய், இஞ்சி, அப்பை கொவ்வை, கருவேம்பு, சீரகங்கள்.

வாதத்தைக் குறைக்கும் பதார்த்தங்கள் : கத்தரிக்காய், வட்டுக்காய், முருங்கைப் பிஞ்சு, பாலவரைக்காய், காட்டுக்கருணை, காராக்கருணை, வாளைமீன், சுறா, சாறணைக்கீரை, முசுமுசுக்கை, முன்னை, முருங்கைக்கீரை, கொறுககாபுளி, ஆதொண்டை, முளைக்கீரை.

பித்தத்தைக் குறைக்கும் பதார்த்தங்கள் : புளியாரை, பொன்னாங்கானி, கரிசாலை, புதினா, அறக்கீரை, வெந்தயக்கீரை, வெள்ளைப்பூசனி, மொச்சை, கடலை, உளுந்து, சிறுபயறு, ஏலம், வெந்தயம், மிளகு, சுண்டை, கொத்த மல்லி, துவரை, முள்ளங்கி, திராட்சை, மாதுளை, அப்பிள், கொய்யா, ஆரஞ்சு, ஆடு ஆகும்.

கபப்பிணியைக் குறைக்கும் பதார்த்தங்கள் : பசுப்பால், அரத்தை, முள்ளங்கி, தூதுவளை, தேன், ஓமம், வல்லாரை, மொசுமொசுக்கை, மாதுளம் பழம், நாரத்தங்காய், மிளகு, இஞ்சி, கரிசலாங்கண்ணி, அறக்கீரை, சிறுகீரை, கலவைக்கீரை, பருப்பு வகைகள், ஆட்டிறைச்சி, கெண்டை, குரவை, புதினா, சுண்டங்காய், சுக்கங்காய்.

மூலநோய்க்கு : மருள், சாறணை, கருணைக்கிழங்கு, காட்டுக்கருணை, புளிநறளை, காரக்கருணை, வட்டதுத்திகீரை, ஆமையிறைச்சி ஆகும்.

வாதநோய்க்கு நல்லவை : சிறுகீரை, அறக்கீரை, கலவைக்கீரை, கத்தரிக் காய், பச்சைப்பயறு, துவரை, கொள்ளு, முருங்கைக்காய், வெண்டக்காய், பீக்கங்காய், சேமைக்கிழங்கு, கரட், முள்ளங்கி, நூக்கோல், அன்னாசி, பப்பாசி, அப்பிள், வெள்ளாடு, கோழி, சுதும்புமீன், குரவைமீன், ஆராமீன் ஆகும்.

மதுமேகரோகிகளுக்கு : சீனி, இனிப்பு பண்டங்கள், சோளமா (கோதுமை மா), கிழங்குவகை, நன்றாக தீட்டிய அரிசி ஆகாது. கீரைவகை, பருப்புவகை, கரட், கோவா, நல்லெண்ணெய், ஆட்டாமா, வரகரிசி, குரக்கன், குறிஞ்சா, பாவற்காய், அரைத்தீட்டல் அரிசி நன்றாம்.

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

இருதய நோயாளர்கட்கு : தேங்காய் எண்ணெய், தேங்காய் பால், கிழங்குவகை, இறைச்சிவகை, இனிப்புப் பண்டங்கள், மந்தப் பதார்த்தம், இரவுச் சாப்பாடு, புகை, மது, உப்பு ஆகாது. நல்லெண்ணெய், குஞ்சு மீன், இலைக்கறிவகை, அரைச்சாப்பாடு, உள்ளி, ஆடைநீக்கிய பால் ஆகும்.

தோல் நோயாளருக்கு : மச்சம், முருங்கைக்காய், புடலங்காய், வெண்டிக் காய், இராசவள்ளி, குரக்கன், கருணைக்கிழங்கு, தக்காளி, கத்தரிக்காய், அன்னாசி, பழவகை ஆகாது. இலைக்கறிவகை, வாழைப்பிஞ்சு, பயறு, மோர், பாகற்காய், வடகம், அவரைப்பிஞ்சு, கரட் ஆகும்.

தேகத்தின் உள்ளுறுப்புகட்கு பலத்தைக் கொடுக்கும் பதார்த்தங்கள்

மூளைக்கு : நெல்லிக்காய், ரோசாப்பூ, பன்னீர், நாரத்தம்பழம், இஞ்சி, சந்தனம், வாதுமைப்பருப்பு, வல்லாரல்.

இருதயத்திற்கு : மாதுளம்பழம், நெல்லிக்கனி, செந்தாமரை, ஏலம், கிச்சிலிக்கிழங்கு, சந்தனம், நாரத்தம்பழம், மல்லி, குங்குமப்பூ.

ஈரலுக்கு : சாதிக்காய், கிச்சிலிக்காய், ஏலம், திராட்சைப்பழம், காசினி, ரோசாப்பூ, மாதுளம்பழம்.

இரைப்பைக்கு : மாதுளம் விதை, ரோசாப்பூ, மிளகு, சாதிக்காய், கிச்சிலிக் கிழங்கு, ஏலம், நெல்லிக்காய்.

குடலுக்கு : வில்வம்பழம், வால்மிளகு, இஞ்சி, துவரை, மிதிபாகற்காய், தூதுளங்காய்.

சலாசயத்திற்கு : உளுந்து, பயறு, வெள்ளைச்சர்க்கரை, கருப்பஞ்சாறு, சோம்பு, ரோசாப்பூ, வால்மிளகு.

சுவாசயத்திற்கு : சர்க்கரை, கடலை, பட்டாணி, இஞ்சி, குங்குமப்பூ, திராட்சைப்பழம், சோம்பு, வெந்தயம், வால்மிளகு, ரோசாப்பூ.

தாதுவலுவிற்கு : துவரம்பருப்பு, பசுநெய், பேரீச்சம் பழம், தூதுவளங்காய், முருங்கைப்பூ, முருங்கைகாய், பாதாம் பருப்பு, அறக்கீரை, பசுப்பால்.

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

சுகவாழ்வு

பாலுண்போம் எண்ணெய் பெறின் வெந்நீரிற் குளிப்போம்
பகற்புணரோம் பகற்றுயிலோம் பயோதரமு மூத்த
ஏலஞ்சேர் குழலியரோ டிளவெயிலும் விரும்போம்
இரண்டடக்கோம் ஒன்றைவிடோம் இடது கையிற் படுப்போம்
மூலஞ்சேர் கறிநுகரோம் மூத்த தயிர் உண்போம்
முதனாளிற் சமைத்தகறி யமுதெனினு மருந்தோம்
ஞாலந்தான் வந்திடினும் பசித்தொழிய உண்ணோம்
நமனார்க்கிங் கேதுகவை நாமிருக்கு மிடத்தே.

உண்பதிரு பொழுதொழிய முப்பொழுது முண்ணோம்
உறங்குவ திராவொழியப் பகலுறக்கஞ் செய்யோம்
பெண்கடமைத் திங்களுக்கோர் காலன்றி மருவோம்
பெருந்தாக மெடுத்திடினும் பெயர்த்து நீரருந்தோம்
மண்பரவு கிழங்குகளிற் கருணையன்றிப் புசியோம்
வாழையிளம் பிஞ்சொழியக் கனியருந்தல் செய்யோம்
நண்புபெற உண்டபின்பு குறுநடையுங் கொள்வோம்
நமனார்க்கிங் கேதுகவை நாமிருக்கு மிடத்தே.

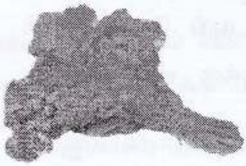
பகத்தொழுக்க மாதர்தங் கரந்துடைப்ப மிவைதூட்
பட நெருங்கோம் தீபமைந்தர் மரநிழலில் வசியோம்
சுகப்புணர்ச்சி யசனபசனத் தருணஞ் செய்யோம்
துஞ்சலுண விருமலஞ் சையோக மழுக்காடை
வகுப்பெருக்கிற் சிந்துகசமிவை மாலை விரும்போம்
விற்சலந் தெய்வ பிதுர் சற்குருவை - விடமாட்டோம்
நகச்சலமு முளைச்சலமுங் தெறிக்கமிட மணுகோம்
நமனார்க்கிங் கேதுகவை நாமிருக்கு மிடத்தே.

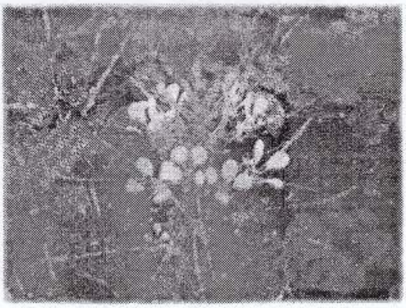
Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

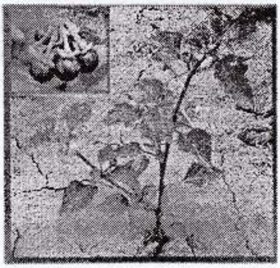
ஆறுதிங்கட் கொருதடவை வமனமருந் தயில்வோம்
அடர்நான்கு மதிக்கொருகாற் பேதியுறை நுகர்வோம்
தேறுமதி யொன்றரைக்கோர்தர நசியம் பெறுவோம்
திங்களரைக் கிரண்டுதரஞ் சவள விடுப்புறுவோம்
வீறுசதுர் நாட்கொருகால் நெய் முழுக்கை தவிரோம்
விழிகளுக் கஞ்சன மூன்றுநாட் கொருகா லிடுவோம்
நாறுகந்தம் புட்பமிவை நடுநிசியின் முகரோம்
நமனார்க்கிங் கேதுகவை நாமிருக்கு மிடத்தே.

திண்ணமிரண் டுள்ளே சிக்க வடக்காமல்
பெண்ணின்பால் ஒன்றைப் பெருக்காமல் - உண்ணுங்கால்
நீர்க்கருகி மோர் பெருக்கி நெய்யுருக்கி யுண்பவர்தம்
பேருரைக்கிற் போமே பிணி.

காலை இஞ்சி கடும்பகல் சுக்கு
மாலை வரிக்கடுக்காய் உண்டிடில்
கோலை ஊன்றிக் குறுகி நடந்தவர்
கோலை வீசி நிமிர்ந்து நடப்பரே.







Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

நமது உணவில் உள்ள சத்துக்கள்

இல.	உணவுப்பொருள்கள்	நீர் %	புரதம் %	கொழுப்பு %	உலோகச்சத்து %	மாச்சத்து %	கணனாம்பு %	இரும்பு மில்லி கிராம்	100 கிராமிலுள்ள கலோரி மதிப்பு	100 கிராமிலுள்ள Vit A சர்வதேச அலகு	100 கிராமிலுள்ள Vit B மைக்கிரோகிராம்	100 கிராமிலுள்ள Vit C மில்லிகிராம்
	தானியவகை											
1.	கம்பு	12.4	11.6	5.0	2.7	67.1	0.05	8.8	360	220	330	-
2.	சோளம்	11.9	10.4	1.9	1.8	74.0	0.03	6.2	355	136	345	-
3.	மக்காச்சோளம்	-	11.1	3.6	-	62.0	10.00	2.0	342	1502	0.42	-
4.	பச்சரிசி கைக்குத்தல்	12.2	8.5	0.6	0.7	78.0	0.03	2.8	351	4	180	-
5.	பச்சரிசி மில்குத்தல்	13.0	6.9	0.4	0.5	79.2	0.01	1.0	348	0	60	-
6.	புழுங்கலரிசி கைக்குத்தல்	14.6	8.5	0.6	0.9	77.4	0.01	2.1	349	15	270	-
7.	புழுங்கலரிசி மில்குத்தல்	13.3	6.4	0.4	0.8	79.1	0.01	2.2	346	0	210	-
8.	கேழ்வரகு (குரக்கன்)	13.1	7.1	1.3	2.2	76.3	0.33	5.4	345	15	420	-
9.	கோதுமை	12.8	11.8	1.5	1.5	71.2	0.05	5.3	348	108	540	-
10.	கடலை	9.8	17.1	5.3	2.7	61.2	0.19	9.8	361	316	300	-
11.	உளுத்தம்பருப்பு	10.9	24.0	1.4	3.4	60.3	0.20	9.8	350	64	420	-
12.	(பச்சைப்) பயறு	10.4	24.0	1.3	3.6	56.6	0.14	8.4	334	158	456	-
13.	துவரம்பருப்பு	15.2	22.3	1.7	3.6	52.7	0.14	8.8	333	220	450	-
14.	வாதுமைபருப்பு	5.2	20.8	58.9	2.9	10.5	0.23	3.5	455	-	240	-
15.	முந்திரிப்பருப்பு	5.9	21.2	46.9	2.4	22.3	0.05	5.9	594	100	-	-

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

இல.	உணவுப்பொருள்கள்	நீர் %	புரதம் %	கொழுப்பு %	உலோகச்சத்து %	மாச்சத்து %	கண்ணாம்பு %	இரும்பு மில்லி கிராம்	100 கிராமிலுள்ள கலோரி மதிப்பு	100 கிராமிலுள்ள Vit A சர்வதேச அலகு	100 கிராமிலுள்ள Vit B மைக்கிரோகிராம்	100 கிராமிலுள்ள Vit C மில்லிகிராம்
16.	நிலக்கடலை	7.9	26.7	40.1	1.9	20.3	0.05	1.6	540	63	900	-
17.	(கொப்பரை) தேங்காய்	36.3	4.0	41.6	1.0	13.0	0.01	1.7	444	-	45	1
	கீரை வகை											
18.	அகத்திக்கீரை	73.1	8.4	1.4	3.1	18.8	1.13	30.9	93	900	-	173
19.	ஆரைக்கீரை	85.8	9.4	0.5	3.1	5.7	1.50	21.4	47	2500	30	135
20.	கொத்தமல்லிக்கீரை	87.9	3.3	0.6	1.7	6.5	0.14	1.0	45	11000	210	220
21.	முருங்கைக்கீரை	75.0	6.7	1.7	2.3	13.4	0.44	7.0	96	11000	210	-
22.	வெந்தயக்கீரை	81.8	4.9	0.9	1.6	9.0	0.47	16.9	67	3900	210	-
23.	பசளிக்கீரை	91.7	1.0	0.9	1.5	4.0	0.06	5.0	32	2600	-	48
24.	கருவேப்பிலை	66.3	6.1	1.0	4.2	16.0	0.81	3.0	97	12700	150	4
25.	முட்டைக்கோவா	90.3	1.8	0.1	0.6	6.3	0.03	0.08	33	2000	-	124
26.	புதினாக்கீரை	88.0	4.8	0.6	1.6	8.0	0.20	15.6	57	2700	-	-
27.	பொன்னாங்காணிக்கீரை	77.4	5.0	0.7	2.5	14.04	0.51	16.7	84	-	-	-
	கிழங்கு வகை											
28.	பீற்றுட்	83.0	1.2	0.1	0.4	11.6	0.18	0.7	51	-	-	-
29.	கரட்	86.0	0.4	0.2	1.1	10.7	0.08	1.5	47	2500	180	3

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

இல.	உணவுப்பொருள்கள்	நீர் %	புரதம் %	கொழுப்பு %	உலோகச்சத்து %	மாச்சத்து %	சுண்ணாம்பு %	இரும்பு மில்லி கிராம்	100 கிராமிலுள்ள கலோரி மதிப்பு	100 கிராமிலுள்ள Vit A சர்வதேச அலகு	100 கிராமிலுள்ள Vit B மைக்கிறோகிறாம்	100 கிராமிலுள்ள Vit C மில்லிகிறாம்
30.	வெங்காயம்	86.8	1.2	0.1	0.4	11.6	0.18	0.7	51	-	120	11
31.	உருளைக்கிழங்கு	74.7	1.6	0.1	0.6	22.7	0.01	0.7	99	40	160	17
32.	முள்ளங்கிக்கிழங்கு	94.4	0.7	0.1	0.6	4.2	0.05	0.4	21	3	180	15
33.	சர்க்கரைவள்ளிக்கிழங்கு	68.5	1.2	0.3	1.0	31.0	0.02	0.8	132	10	-	24
34	மரவள்ளிக்கிழங்கு	59.4	0.7	0.2	1.0	38.7	0.05	0.9	159	-	45	-
35.	சேனைக்கிழங்கு	78.7	1.2	0.1	0.8	18.4	0.05	0.6	79	431	60	0
	காய் வகை											
36.	கலியாண பூசணி	16.0	0.4	0.1	0.3	3.2	0.03	0.5	15	-	63	1
37.	பாவற்காய்	83.2	2.9	1.0	1.04	9.8	0.05	9.4	60	210	72	-
38.	கத்தரிக்காய்	91.5	1.3	0.3	0.5	6.4	0.02	1.3	34	5	45	23
39.	காலி பிளவர்	89.4	3.5	0.4	1.4	5.3	0.03	1.3	39	38	330	66
40.	கொத்தவரை	82.5	3.7	0.2	1.4	9.9	0.13	5.8	6	330	-	49
41.	வெள்ளரிக்காய்	96.4	0.4	0.1	0.3	2.8	0.01	1.5	14	0	90	1
42.	முருங்கைக்காய்	86.9	2.5	0.1	2.0	3.7	0.03	5.3	26	184	-	120
43.	பீன்ஸ்	91.4	1.7	0.1	5.0	4.5	0.05	1.7	26	221	78	14
44.	வெண்டைக்காய்	88.0	2.2	0.2	0.3	7.7	0.09	1.5	41	58	63	16
45.	மாங்காய்	90.0	0.7	0.1	0.4	8.8	0.01	6.5	39	150	-	3

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

இல.	உணவுப்பொருள்கள்	நீர் %	புரதம் %	கொழுப்பு %	உலோகச்சத்து %	மாச்சத்து %	சுண்ணாம்பு %	இரும்பு மில்லி கிராம்	100 கிராமிலுள்ள கலோரி மதிப்பு	100 கிராமிலுள்ள Vit A சர்வதேச அலகு	100 கிராமிலுள்ள Vit B மைக்கிரோகிராம்	100 கிராமிலுள்ள Vit C மில்லிகிராம்
46.	நெல்லிக்காய்	81.8	0.5	0.1	0.7	14.1	0.05	1.2	59	-	-	600
47.	பட்டாணி	72.1	7.0	0.1	0.8	19.8	0.02	1.5	109	139	360	9
48.	பூசனிக்காய்	91.6	1.4	0.1	0.6	5.3	0.01	0.7	28	84	60	2
49.	பீர்க்கங்காய்	95.4	0.4	0.1	0.3	3.7	0.04	1.6	18	56	66	-
50.	புடலங்காய்	94.1	0.5	0.3	0.7	4.4	0.05	1.3	22	160	-	-
51.	பேரிக்காய்	86.9	0.2	0.1	0.3	11.5	0.01	0.7	74	14	-	-
52.	வாழைக்காய்	83.2	1.4	0.2	0.5	14.7	0.01	0.6	66	50	45	24
53.	வாழைத்தண்டு	88.3	0.5	0.1	0.6	9.7	0.01	1.1	42	-	-	-
54.	வாழைப்பூ	90.2	1.5	0.2	1.2	5.0	0.03	0.1	28	-	-	-
	பழவகை											
55.	ஆப்பிள்	85.9	0.3	0.1	0.3	13.4	0.01	1.7	56	0	120	2
56.	வாழைப்பழம்	61.4	1.3	0.2	0.7	36.4	0.01	0.4	153	0	150	1
57.	வெட்டிப்பழம்	85.5	0.8	0.1	0.4	10.2	0.03	0.4	45	15	0	3
58.	கொய்யாப்பழம்	76.1	1.5	0.2	0.8	14.5	0.01	1.0	66	0	-	229
59.	பலாப்பழம்	77.2	1.9	0.1	0.8	18.9	0.02	0.5	84	540	-	10
60.	மாம்பழம்	85.9	1.0	0.1	0.5	12.5	0.01	0.5	55	1860	-	24
61.	எலுமிச்சம்பழம்	84.6	1.5	1.0	0.7	10.9	0.09	0.3	59	26	-	63

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

இல.	உணவுப்பொருள்கள்	நீர் %	புரதம் %	கொழுப்பு %	உலோகச்சத்து %	மாச்சத்து %	சுண்ணாம்பு %	இரும்பு மில்லி கிராம்	100 கிராமிலுள்ள கலோரி மதிப்பு	100 கிராமிலுள்ள Vit A சர்வதேச அலகு	100 கிராமிலுள்ள Vit B மைக்கிரோகிறாம்	100 கிராமிலுள்ள Vit C மில்லிகிறாம்
62.	முலாம்பழம்	95.7	0.1	0.2	0.2	3.8	0.01	0.2	17	0	-	1
63.	ஆரஞ்சுப்பழம்	87.8	0.9	0.3	0.4	10.6	0.05	0.1	49	350	10	68
64.	பப்பாளிப்பழம்	89.6	0.5	0.1	0.4	9.5	0.01	0.4	40	2020	0	46
65.	அன்னாசிப்பழம்	86.5	0.6	0.1	0.5	12.0	0.02	0.9	50	60	-	63
66.	மாதுளம்பழம்	78.0	1.6	0.1	0.7	14.6	0.01	0.1	65	320	120	16
67.	தக்காளிப்பழம்	94.5	1.0	0.1	0.5	3.0	0.01	0.1	21	320	120	32
68.	விளாம்பழம்	69.5	7.3	0.6	1.0	15.5	0.13	0.6	97	-	-	170
	பால் வகை											
69.	பசும்பால்	87.6	3.3	3.6	0.7	4.8	0.12	0.2	65	180	51	2
70.	எருமைப்பால்	81.0	4.3	8.8	0.8.	5.1	0.21	0.2	117	161	-	-
71.	ஆட்டுப்பால்	85.2	3.7	5.6	0.8	4.7	0.17	0.3	84	182	-	-
72.	தாய்ப்பால்	88.0	1.0	3.9	0.1	7.0	0.02	0.2	67	28	-	-
	மசால வகை											
73.	சுக்கு	80.9	2.3	0.9	1.2	12.3	0.02	2.6	67	67	-	6
74.	மிளகு	12.9	11.5	6.8	4.4	49.5	0.46	16.8	305	-	-	-
75.	சீரகம்	11.9	18.7	15.0	5.8	36.6	1.08	31.0	356	780	-	3
76.	வெள்ளைப்பூடு	62.8	6.3	0.1	1.0	29.0	0.03	1.3	142	0	-	13

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

இல.	உணவுப்பொருள்கள்	நீர் %	புரதம் %	கொழுப்பு %	உலோகச்சத்து %	மாச்சத்து %	சுண்ணாம்பு %	இரும்பு மில்லி கிராம்	100 கிராமிலுள்ள கலோரி மதிப்பு	100 கிராமிலுள்ள Vit A சர்வதேச அலகு	100 கிராமிலுள்ள Bi Vit மைக்கிரோகிராம்	100 கிராமிலுள்ள Vit C மில்லிகிராம்
77.	கடுகு	8.5	22.0	39.7	0.2	23.8	0.49	17.9	541	270	-	-
78.	எள்	5.1	18.3	43.7	5.2	25.2	1.45	10.5	564	100	-	-
79.	செத்தல்மிளகாய்	10.0	11.9	6.2	6.1	31.6	0.16	2.3	246	576	-	50
80.	பச்சைமிளகாய்	82.6	2.9	0.6	1.0	6.1	0.03	1.2	41	454	-	110
81.	கொத்தமல்லி	11.2	14.1	16.1	4.4	21.6	0.63	17.9	288	1570	-	1
82.	இலவங்கம்	23.3	5.2	8.9	0.2	47.9	0.74	4.9	293	-	-	3
83.	புளி	20.9	3.1	0.1	2.9	67.4	0.17	10.9	283	100	-	0
84.	மஞ்சள்	13.1	6.3	5.1	3.5	69.4	0.15	18.6	349	50	-	0
85.	வெல்லம்	3.9	0.4	0.1	0.6	95.9	0.08	11.4	283	-	-	-
86.	சவ்வரிசி	12.2	0.2	0.2	0.3	87.1	0.01	1.3	351	-	-	-
	நெய்வகை											
87.	வெண்ணெய்	-	-	81.0	-	-	-	-	729	2500	-	-
88.	நெய்	-	-	92.0	-	-	-	-	818	2000	-	-
89.	வனஸ்பதி	-	-	100.0	-	-	-	-	900	2500	-	-
90.	எண்ணெய்	-	-	100.0	-	-	-	-	900	900	-	-

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

இராசப்பிரபு வைத்திலிங்கம்

இலங்கையின் புகழ்பெற்ற இராச குடும்பங்களுள் சிங்கைராச்சியத்தின் சிங்கையாரியச் சக்கரவர்த்தி குலசேகர அரச குடும்பத்தவர்கள் மிகவும் கீர்த்தி வாய்ந்தவர்களாவர். இவர்களின் குடும்பத்தின் இராசா குலசேகரன் மகன் இராசா சுப்பிரமணியம் கி.பி 1770 முதல் கி.பி 1823 வரை சிங்கை நாட்டின் அரசனாக ஆட்சி செலுத்தியவர். தென்னிலங்கையில் பிரித்தானிய ஆட்சியில் அமெரிக்க மிசனரிமாரும் அவர்களின் பணிமனைகளும் பெளத்தர் களினால் தாக்கப்பட்டு, சேதமாக்கப்பட்டு, தீயிடப்பட்டு அடித்து விரட்டி துரத்தப்பட்ட போது, அமெரிக்க மிசனரிமார் பல்லவம் (யாழ்ப்பாணம்) வந்து தஞ்சமடைந்தனர். அவர்களைக் காப்பாற்றி ஆதரவு அளித்தவர் இராசா சுப்பிரமணியம். இராசா சுப்பிரமணியம் மகன் இராசா வைரமுத்து கி.பி 1823 முதல் கி.பி 1854 வரை சிங்கை நாட்டில் ஆட்சி நடத்தியவர். இராசா வைரமுத்து மூத்தமகன் இராசா குலசேகரன் (ஆறுமுகம்) கி.பி 1854 முதல் கி.பி 1910 வரை சிங்கை இராச்சியத்தின் அரசனாகத் திகழ்ந்தவர். இவர் அறுபத்தினான்கு தமிழ்த்துறைகளிலும் சிறந்து விளங்கியவர். இலங்கையின் முதல் அலோபதி வைத்திய கல்லூரி, மானிப்பாயில் தோற்றுவித்து தந்தையாக இருந்து நடத்தியவர், அமெரிக்க மிசனரி டாக்டர் சாமுவேல் கிறீன், அவரால் குணமாக்க முடியாத பிள்ளை பெற்றவளின் கருப்பை பிறழ்வு நோயை நொடிப் பொழுதில் அவர் முன்பாகவே குணப்படுத்திக் காட்டியவர் இராசா குலசேகரன். அதனால் டாக்டர் கிறீன், இராசா குலசேகரனை "The Great Physician of Ceylon" என்று 1872ல் வியந்து பாராட்டினார். அதன் பின் டாக்டர் கிறீன் இராசா குலசேகரனிடம் தமிழ் மருத்துவம் கற்றுக் கொள்வதற்காக சுழிபுரத்திற்கு 1873 வரை ஒரு வருடம் வாரவாரம் சென்று வந்தார் என்பது எல்லோரும் அறிந்த விடயமே. அதன்பின் தமிழில் அப் பாராட்டு ''பெரிய பரிகாரியார்'' என எங்கும் பரவியது. சிங்கைப் பேரரசன் செகராசசேகரன் (கி.பி 1397 - 1414) மிகச் சிறந்த அறுவை மருத்துவர். அவர் எழுதிய நூல் ''செகராசசேகரம்'' அறுவை மருத்துவம் சம்பந்தமாக 4000 பாடல்களைக் கொண்டது. அதில் இப்பொழுது 1500 பாடல் மட்டுமே கிடைத்துள்ளன. சிங்கைப் பேரரசனாக சிங்கைநகரில் (சங்கை நகர்) கி.பி

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

1414 முதல் கி.பி 1440 வரை ஆட்சி செலுத்திய சிங்கையாரியச் சக்கரவர்த்தி பரராசசேகரன் இயற்றிய பொது மருத்துவ நூல் பரராசசேகரம் 12000 பாடல்களைக் கொண்ட இலங்கையின் மிகப்பெரிய தமிழ் இலக்கியமாகும். இந்த அரச குடும்பத்தவர்கள் எல்லோருமே பரம்பரை பரம்பரையாக தமிழ் மருத்துவத்தில் மிகவும் கீர்த்தி பெற்று விளங்கினார்கள். இராசா வைர முத்துவின் மகனும், இராசா குலசேகரனின் (ஆறுமுகம்) தம்பியான வைத்தி லிங்கம் மருத்துவத்தில் சிறந்து விளங்கிய இராசப்பிரபு ஆவார். இவர் காரையூரில் புகழ்பெற்ற வற்றாசிங்க முதலி குடும்ப வழித்தோன்றலான பொன்னம்பலம் கணபதியார் மகளான அழகு சுந்தரியாகிய பார்வதிப் பிள்ளையை விரும்பி, தங்கள் அரச குலச் சிறப்புக்களோடு சென்று திருமணம் செய்தார். இவர்களுக்கு நாகமுத்து என்ற மகளும், நாகலிங்கம் என்ற மகனும் தோன்றினர். சில ஆண்டுகளில் மனைவி இறந்த பின்னர் ஈழத்துச் சிதம்பரம் சிவன்கோவில் ஆதினகர்த்தா அம்பலவி முருகர் சண்முகத்தின் மகள் தையல்முத்துவை பதினெட்டுக்குடிகளுடனும் சீர்வரிசைகளுடனும் சென்று திருமணம் செய்தார் என்று "காரைநகர் மான்மியம்" என்ற நூலில் FXC நடராசா தெரிவித்துள்ளார். இந்த திருமணத்தினால் சிவன்கோவில் ஆலயப் பணிகளிலும், விழாக்களிலும் ஆதீனகர்த்தாக்களை போன்று எல்லா மரியாதைகளும் பிரபு வைத்திலிங்கத் திற்கும் குலசேகர அரசகுடும்ப பிரபுக்களுக்கும் வழங்கப்பட்டு வந்தது. இத் தம்பதியருக்கு செல்லையா, செல்லாச்சிப்பிள்ளை (சி. நவரத்தினம் ஆசிரியர் தாய்), இராமலிங்கம், முத்தையா, கதிராசி, இலட்சுமி (செ. வேலுப்பிள்ளையின் தாய்), அன்னம்மா (கனகரத்தினம் தாய்) என்போர் மக்களாகத் தோன்றினர். பிரபு வைத்திலிங்கம் காரையூரில் இருந்து மருத்துவத் தொழில் புரிந்து மங்காப் புகழுடன் விளங்கினார். அவரின் புதல்வர்களான நாகலிங்கம், செல்லையா, இராமலிங்கம், முத்தையா சிறந்த மருத்துவர்களாக விளங்கினார்கள்.

வைத்தியமேதை பிரபு நாகலிங்கம்

இவர் பிரபு வைத்தியலிங்கத்தின் மூத்த மகனாக, 1872ல் பிறந்தார். இளம் வயதில் தமிழ் கற்றார். பின் மருத்துவம் கற்றுச் சிறப்பாகத் தொழில் புரிந்து வந்தார். நோய் நிதானத்தில் நாடிப்பரீட்சையில் சொல்லற்கரிய திறமையுடன் விளங்கினார். நோய், நோயின் குறி குணங்கள், உண்ட

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

உணவு, நோய் குணமாகும் காலம் எல்லாம் நாடியைப் பார்த்தே சொல்லி விடுவார். இதனால் மக்களிடமும் மருத்துவர்களிடமும் இவருக்கு மிகுந்த மதிப்பு இருந்தது. **குழந்தை மருத்துவத்தில்** பெயர் பெற்றவர். புகழுடன் வாழ்ந்தவர். இவரின் முதல் மனைவியாகிய வேரக்குளம் அம்பலவாணர் மகள் பார்பதிப்பிள்ளை தம்பதிகளுக்கு தம்பையா, கந்தையா, சுப்பிரமணியம், பரமசாமி, ஆச்சிமுத்து, தையல்முத்து ஆகிய பிள்ளைகள் பிறந்தனர். இரண்டாம் தாரத்திற்கு கார்த்திகேசு, பேரம்பலம், மனோன்மணி என மூவரும் பிறந்தனர். தோன்றிற் புகழோடு தோன்றுக என்பதற்கிணங்க, வாழ்ந்து தமது எழுபத்தோராவது வயதில் இறைவனடி எய்தினார். அன்னாரின் மரணச் சடங்கு சகல பகுதி மக்களும் பங்கு பற்றி சகல வரிசைகளுடனும் நடைபெற்றது.

வைத்தியசிரோமணி பிரபு வை. செல்லையா

இவர் வைத்தியலிங்கம் தையல்முத்து தம்பதிகளின் மூத்த மகனாவார். இவரும் மருத்துவம் கற்று மருத்துவப் பணி புரிந்தார். முறிவு நோவு சிகிச்சையில் நிபுணராக விளங்கியவர். மூலிகைகளை இனங்காண்பதில் தேர்ச்சி உள்ளவர். எண்ணெய்களை தயாரிப்பதில் வல்லவர். சகோதரர் இராமலிங்கம் சிறப்பாக மருத்துவம் செய்வதற்கு உறுதுணையாக இருந்தவர். இவருக்கு ஆச்சிமுத்து முத்துப்பிள்ளை என்று இருமக்கள் இருந்தனர். நற்கீர்த்தியுடன் வாழ்ந்து 1950ம் ஆண்டு கார்த்திகையில் சிவபதம் எய்தினார்.

பிரபு வை. இராமலிங்கம்

வைத்தியலிங்கம் தையல்முத்து தம்பதிகளின் இரண்டாவது மகனாக இவர் 10.01.1884ல் பிறந்தார். தமிழ் ஆங்கிலக் கல்வியை திறமையுடன் கற்றார். கல்கத்தா கல்லூரியின் F.A பரீட்சையிலும் சித்தி அடைந்தார். மலாய் நாட்டில் புகையிரத நிலைய அதிபராக கடமையாற்றி அரசாங்க மதிப்புப் பெற்றார். இவர் முதலில் வட்டுக்கோட்டையில் தங்கள் உறவினர் மகளை மணமுடித்தார். மலாயாவில் மருத்துவப் பணியும் புரிந்து வரலானார். மனைவி இறந்த பின் காரைநகரில் இரண்டாவது மணம் செய்தார். இவர்களுக்கு வைத்திலிங்கம் (R.V.), சிவசுப்பிரணியம் (இராசு), பாக்கியம் என மூன்று

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

மக்கள் பிறந்தனர். 1962ல் இளைப்பாறிய இவர் பின் மருத்துவத் தொழிலை திறம்பட நடாத்தி வந்தார். இவர்பின் தன்னாடு வந்து நாட்டுப்பற்றுடனும் மிகத் திறமையுடனும் மருத்துவசேவை புரிந்து சகல மக்களின் நன்மதிப்பும் புகழும் பெற்றார். வைத்தியர் கந்தப்போடிக்கு ஐயனாக இருந்து மருத்துவம் பயிற்று வித்தார். தங்கள் குலச் சிறப்பைப் பேணி வாழந்து 1936ம் ஆண்டு தைமாதம் சோதிநாள் இறைவனடி சேர்ந்தார்.

பிரபு வை. முத்தையா

இவர் வைத்தியலிங்கத்தின் இளைய மகனாவர். தமிழிலும், ஆங்கிலத்திலும் கல்வி பயின்று சித்தி பெற்று பின் தந்தையாரிடம் இவர் மருத்துவம் கற்றார். மருத்துவத்தில் திறமை பெற்று விளங்கினார். மருத்துவ நூல்கள் எல்லாம் இவருக்கு மனப்பாடமாக இருந்தன. இவர் சுதேச, ஆங்கில மருத்துவர்களால் கைவிடப்பட்ட நோயாளர்களைக் குணமாக்கித் தன் காலத்தில் பெரும் புகழுடன் வாழ்ந்தவர். கந்தையா ஆறுமுகம் என்பவருக்கு மருத்துவம் கற்பித்து மருத்துவர் ஆக்கினார். இவருக்கு பாக்கியம், இரத்தினம்மா, பவளம்மா என மூன்று பெண் மக்கள் பிறந்தனர். தங்கள் குடும்பத்திற்கு புகழையும் சிறப்பையும் தேடித்தந்து 1966ம் ஆண்டு கார்த்திகை 24ம் நாள் தில்லைக் கூத்தனடி சேர்ந்தார்.

பிரபு நா. தம்பையா (மூத்த தம்பி)

நாகலிங்கம் பார்பதி தம்பதியருக்கு 1893ல் மூத்த மகனாகத் தோன்றியதால் மூத்ததம்பி எனவும் அழைக்கப்பட்டவர். இளம் வயதில் தந்தையிடம் மருத்துவக் கல்வியைக் கற்றுத் தேறினார். தன்னாட்டில் மட்டுமல்லாது மலாயா நாட்டுக்கும் சென்று மருத்துவத் தொழில் செய்து பேரும், புகழும் பெற்றார். வாதநோய் களுக்கு மருத்துவம் செய்வதில் நிபுணராக விளங்கியவர். இவருக்கு அன்னமுத்து, நல்லம்மா, செல்லம்மா, தங்கம்மா, தவமணி என ஐந்து பெண் மக்கள் பிறந்தனர். இவர் கணபதிப்பிள்ளை, மார்க்கண்டு ஆகியோருக்கு மருத்துவம் கற்றுக்கொடுத்து ஐயனாக விளங்கியவர். 1962ம் ஆண்டு ஆனி பதினெட்டு சோதி நாளில் இறைவனடி சேர்ந்தார்.

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

பிரபு நா. கந்தையா (குஞ்சர்)

நாகலிங்கத்தின் இரண்டாவது மகனாக 1896ம் ஆண்டு பங்குனி பத்தொன்பதாம் நாள் இவர் பிறந்தார். மருத்துவத்தொழிலை நன்கு கற்று வைத்திய திறமையுடன் விளங்கியவர். மருத்துவத் தொழிலை நன்கு மதித்துப் பேணி வந்தார். எல்லோராலும் சிறந்த மருத்துவராகப் போற்றப்பட்டார். **குழந்தை மருத்து** வத்தில் நிபுணராக திகழ்ந்தவர். **மலாயநாடு** சென்று மருத்துவப் பணிபுரிந்து அங்கும் தமது புகழையும் குடும்பப் பெருமையையும் நிலை நாட்டியவர். குடும்பத்தவர்களின் மருத்துவ திறமையை பறை சாற்றியவர். இவருக்கு மதியாபரணம், தனிப்புலிசிங்க முதலியார் என இருமக்கள் தோன்றினர். சகல செல்வங்களும் பெற்று வாழ்ந்தவர். 1969ம் ஆண்டு புரட்டாதி மாதம் இருபத்தோராம் நாள் நோய் வாய்ப்பட்டு விண்ணுலகு சென்றார். அவருடைய மிடுக்கான கம்பீரமான தோற்றமும் எம்மை விட்டு மறைந்து விட்டது.

வைத்தியமேதை பிரபு நா. சுப்பிரமணியம் (துரை)

நாகலிங்கம் பார்வதி தம்பதியருக்கு மூன்றாவது மகனாக 03.06.1903ல் பிறந்தார். தமிழிலும் ஆங்கிலத்திலும் கல்வி பயின்று மிகுந்த பாண்டித்தியத் துடன் விளங்கினார். யாழ்ப்பாணக் கல்லூரியில் இவர் கற்கும் போது, அதிபர் Bicknell அவர்களின் நன்மதிப்பைப் பெற்றார். தந்தையாரிடம் மருத்துவம் கற்றுத்தேறி புகழுடன் மருத்துவம் செய்து வந்தார். பின்னர் **மலாயா** சென்று புகையிர திணைக்களத்தில் கடமையாற்றினார். அதேநேரம் மருத்துவப் பணியும் புரிந்து வந்தார். வெற்றிவேலு மகள் அன்னமுத்துவை மணம் முடித்தார். இல்லறத்தின் பயனாக இவருக்கு இராசசேகரம், தேவமங்கை (தண்டிகை நாச்சி), குலசேகரம், இந்திராணி ஆகியோர் தோன்றினர். இவரின் இரண்டாம் தாரத்தின் மகனாக குலசிங்கம் தோன்றினார். தன்னாட்டு மக்களுக்கு சேவை செய்ய விரும்பி மீண்டும் யாழ்ப்பாணம் வந்து மருத்துவப் பணி புரிந்து வந்தார். ஏழை, பணக்காரன் பேதமின்றி நடத்தியதால் மக்களிடம் நற்கீர்த்தி பெற்றார். நாடி நிதானத்தில் திறமை உடையவர். குடும்பப் பெருமையுடன் சீமானாக வாழ்ந்து 1949ல் புரட்டாதி மாதம் இறைவன் திருவடி சேர்ந்தார்.

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

பிரபு நா. பரமசாமி

நாகலிங்கம் பார்பதி தம்பதியரின் இளைய மகனாக 1909ம் ஆண்டு மார்கழி ஐந்தாம் நாள் பிறந்தார். தமிழ் கல்வியைக் கற்றபின் 1921ல் அமெரிக்கன் மிசன் பாடசாலையில் ஆங்கிலக் கல்வியை கற்றார். தந்தையாரிடம் மருத்துவம் பயின்றார். 1927ல் மலாய் நாடு சென்றார். இவர் திறைசேரியில் நியமனம் பெற்றுப் பணியாற்றினார். மருத்துவ பணி மீது கொண்ட நாட்டத்தினால் அரச சேவையில் இருந்து விலகினார். மலாயாவில் மருத்துவப் பணி செய்து வந்தார். மருத்துவ தொழிலில் குறுகிய காலத்திலேயே சிறந்து விளங்கினார். இவர் மனநோய் மருத்துவத்தில் நிபுணராக விளங்கினார். இவர் புகழ் மலாய நாடு முழுவதும் பரவியது. யேகோபார், ஈபோ, தைப்பிங், சிங்கப்பூர், கோலாலம்பூர், கோலாப்பீஸ் ஆகிய இடங்களில் மருத்துவப் பணி புரிந்தார். அங்கே யாழ்ப்பாண மருத்துவர் என்று புகழ்ச்சியாக அழைக்கப் பட்டார். மலாய் நாட்டில் தமிழ் மருத்துவத்தில் ஒப்பாரின்றி விளங்கினார். தன் சொந்த மைத்துனி சௌந்தரத்தை 1934ல் திருமணம் செய்தார். இவர்களுக்கு சிவஞானேஸ்சுவரி, மங்களேசுவரி, சந்திரசேகரம் என மூன்று மக்கள் பிறந்தனர். பிற்காலத்தில் தன்னாட்டு பற்றுடன் காரைநகரில் வந்து மருத்துவப் பணி புரிந்தார். 1952ம் ஆண்டு குடும்பத்தையும் மலாயாவுக்கு அழைத்தார். மனைவி சௌந்தரம் மருத்துவப் பணியில் இவருக்கு உற்ற துணையாக இருந்தார். தம் குடும்ப பெருமையையும், மருத்துவ சிறப்பையும் நிலைநாட்டி புகழ் தேடித் தந்த இவர் 1974ம் ஆண்டு வைகாசி இருபத்தி மூன்றாம் நாள் இறைவனடி நண்ணினார்.

மேன்மை மிக்க பிரபு சு. இராசசேகரம்

சுப்பிரமணியம் அன்னமுத்து தம்பதியரின் மூத்த புதல்வனாக 09.08.1928ல் இவர் தோன்றினார். ஆரம்பத்தில் சுப்பிரமணிய வித்தியாசாலையில் தமிழ் மூலம் கற்று 1943ல் சிரேட்ட தராதப் பத்திர பரீட்சையில் சித்தியடைந்தார். பின்னர் ஆங்கிலக் கல்வியை இந்துக் கல்லூரியில் கற்று 1950ல் S.S.C சித்தியடைந்தார். இளம்பராயத்திலேயே விவேகம், விடாமுயற்சி, நற்சிந்தனை, மருத்துவத்தில் நாட்டம் உள்ளவராகத் திகழ்ந்தார். தந்தையாருக்கு மருத்துவப் பணியில் உதவி புரிந்து வந்தார். தந்தையாரிடம் மருத்துவம் கற்று நன்கு

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

தேர்ச்சி பெற்று மருத்துவப் பணியில் தாமும் ஈடுபட்டார். தங்கள் குடும்பத்தின் ஏனைய மருத்துவர்களிடமிருந்த ஏடுகளையும் தமிழ் ஆங்கில மருத்துவ நூல்களையும் ஆய்ந்து தன் அறிவைப் பெருக்கிக் கொண்டார். ஹோமியோபதி மருத்துவ முறையையும் கற்றுப் பட்டம் பெற்றார். தாய் மாமன் வெற்றிவேலு கந்தையா மகள் சிவபாக்கியத்தை குலச்சிறப்பு களுடன் சைவமுறைப்படி 1956ல் திருமணஞ் செய்தார். மிகக் குறுகிய காலத்திலேயே கணவரிடம் மருத்துவம் கற்றும், பழகியும் கணவருக்கு உதவியாளராகவும், அவரில்லாத நேரத்தில் அவர் மனைவி மருத்துவப் பணியும் புரிந்து வந்தார். இராசசேகரம் தமது அன்பினாலும் பண்பினாலும் மக்கள் அனைவரினதும் நம்பிக்கை யையும், நன் மதிப்பையும் பெற்றார். தமது மருத்துவ திறமையாலும், பண்டிதத்தினாலும், சித்தியாலும் தன் காலத்தில் குலச்சிறப்பையும் குடும்ப மதிப்பையும் மேலோங்கச் செய்தார் என வித்துவான் சைவமணி மு. சபாரத்தினம் குறிப்பிட்டுள்ளார். இவர் தமது ஆளுமையாலும், இராசப் பிரபுத்துவ தன்மையினாலும் காரைநகரின் முடிசூடா மன்னனாக மக்களால் மதித்துப் போற்றப்பட்டவர்.

சந்தன மென்குறடு தான் தேய்ந்தகாலையும்
கந்தம் குறைவு படா
என்பதற்கிணங்க வாழ்ந்து காட்டியவர்.

யாழ்ப்பாண குடாநாட்டின் பல பாகங்களிலும் இருந்து நோயாளர்கள் இவரைத் தேடி காரைநகர் வந்தனர். இவர் ஒரு சிறந்த மனிதநேயமிக்க சான்றோன். சமய, சமூக, சமுதாய, அரசியல் பணிகளில் முன்னின்று உழைத்தவர். அரசியல் தலைவர்கள் இவரின் புகழால் கவரப்பட்டு இவரின் உதவி நாடி வந்தனர். இவரின் சேவைகளைப் பாராட்டி அரசினர் 1966ம் ஆண்டு சமாதான நீதவான் பட்டம் வழங்கி கௌரவித்தனர். அந்தப் பட்டத்தினால் இராசசேகரத்திற்கு புகழ் சேரவில்லை. மாறாக இராசசேகரத்தைச் சேர்ந்ததால் அப்பட்டம் பெருமை அடைந்தது. அகில இலங்கை சித்த வைத்திய சங்கம் இவரை செயற்குழு உறுப்பினராக தெரிவு செய்தது. கிராம முன்னேற்ற சங்க தலைவராக தெரிவு செய்தது. கிராம சபை துணைத் தலைவராக நியமித்து, ஈழத்துச் சிதம்பர அன்னதானசபை, நல்லிணக்க சபை, மணிவாசகர் சபை,

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

சைவ மகா சபை ஆகியவற்றில் உறுப்பினராக இருந்து பெரும் பங்களிப்புச் செய்தார். இவர் பங்குபற்றாத சபைகள், சங்கங்கள் இல்லை எனலாம். 1969ல் இவரை விவாக, பிறப்பு, இறப்பு பதிவாளராக அரசு நியமித்தது. தமது சிறந்த சேவையால் மாவட்டப் பதிவாளரின் நன்மதிப்பையும் பெற்றுக் கொண்டார். இராசப் பிரபுக்கள் குலத்தில் பிறந்தாலும் அடக்கம், புன்சிரிப்பு, நீதி பிறழாமை, அன்போடு பழகும் பண்புகளைக் கொண்டிருந்தவர். அவருடைய பூபதிவாசா இல்லம் எல்லோருக்கும் ஆதரவளிக்கும் இடமாக சிவன்கோவில் வீதியில் அமைந்திருந்தது. அவருடைய வைத்தியநிலையம், தங்கோடை ஆலடிச் சந்தியில் அமைந்திருந்தது. பணம் கொண்டு வந்தாலும், கொண்டு வராவிட்டாலும், மருந்து பெறுமதிக்கு குறைவாக இருந்தாலும் பணத்தைப் பாராது மனித உயிரின் மாண்பினை மதித்து சேவையாற்றிய வள்ளல். அவருக்கு அன்னபூபதி, இராசபூபதி, ஞானபூபதி, இரத்தினபூபதி, இராசதுரை, சித்திரபூபதி ஆகிய பிள்ளைகள் பிறந்தனர்.

"தமிழினத்தின் இழிநிலை கண்டு அதனைப் போக்குவதில் ஆர்வத்துடனும் துடிப்புடனும் தமிழினத்தின் விடுதலைக்கு உழைத்த வீரராக விளங்கியவர்" என்று எதிர்க்கட்சி முதல்வர் கௌரவ அ. அமிர்தலிங்கம் பா.உ குறிப்பிட்டு உள்ளார். திரு. தா. திருநாவுக்கரசு பா.உ, ''மக்கள் சேவையே மகேசன் சேவையாக வாழ்ந்த உத்தமன்'' என வியந்துள்ளார்.

இலவசமாக தன் செலவில் சமாதான நீதவான், பதிவாளர் பணிகளை தானாகச் சென்று சேவை புரிந்தவர். இவ்வாறு சீரோடும் சிறப்போடும் வாழ்ந்த செம்மலின் துணைவியார் 1979ல் அமரருலகு சென்றார். பெடையிழந்த அன்றிலைப்போல வாடிய பெருந்தகை நோய்வாய்ப்பட்டு 30.01.1980ல் வானுலகம் சென்றார். இலட்சிய சுடர் அணைந்தது. அன்னாரின் அன்புத் தம்பி குலசேகரமும் குடும்பமும் ஆற்றொணாத் துயரில் தவித்துக் கலங்கிய இராசசேகரத்தின் பெற்றோரை இழந்த குழந்தைகளுக்கு ஆறுதல் கூறியும், அன்பு காட்டியும், தென்பு ஊட்டியும், உறுதுணையாக இருந்தனர். தற்பொழுது இராசதுரை, கிராம சேவையாளர் மருத்துவத்தில் ஈடுபாடு காட்டியும், கற்றும் வருகிறார்.

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

ஆசிரியரின் வேறு நூல்கள், சஞ்சிகைகள்

1. சூலசேகரம் - விட வைத்திய நூல்
2. தமிழர் சுகாதாரம் - நோயற்ற வாழ்வு
3. மருந்து 1995 - சித்த மருந்து முறைகள்
4. பறாளை தலவரலாறு - ஈசுரவிநாயகர் கோவில்
5. பறாளை விநாயகர் பள்ளு - பதிப்பு 1998
6. சித்த வைத்திய பரம்பரை - பதிப்பு 1980
7. பிரபு பெரிய பரிகாரியார் சரித்திர ஆராய்ச்சி - பதிப்பு 1987
8. முத்தூர் அகத்தியர் - 2002
9. இராவணேசுவரன் இந்திர உலா 2004
10. பல்லவராச்சியம் - 2007
11. சிங்கை அரசர்களின் அறுவை மருத்துவம் - 2010
12. இராசசேகரம் திருத்திய 3ம் பதிப்பு - 2012

வரவிருக்கும் நூல்கள்

- மருத்துவ சோதிடம்
- நால் வேதம்
- காமத்துப்பால்

விலை : ரூபா 150/-

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org