சூரியா பார்மஸி
பிரதான வீதி
பஸ் நிலைய முன்பாக
அச்சுவேலி

உ

அருத்தமிழ் ஞானம்

SOORYA PHARMACY
MAIN STREET
BUS STAND
ATCHUVELY

அறம் : 1 க 01 - 08 - 1992 சிந்தனை : 8 அ

"தெய்வீக மூலிகைகள்"

மருத்துவச் சிறப்பிதழ்

SOORYA PHARMACY
MAIN STREET
BUS STAND
ATCHUVELY

சாதி, சமய, இன வேற்றுமை அற்ற
மாதாந்த ஆத்மீக சிந்தனைச் சஞ்சிகை

★ விநாயகர் தரும நிதிய இலவச வெளியீடு ★

★ சிக்கனம் - சமத்துவம் - உடலுழைப்பு ★

உ

சிவமயம்

ச ம ர் ப் ப ண ம்

இம் மாநிலம் உருவாகி அதில் உயிரினங்கள் உருவாக தங்கள் சக்தியை எந்நேரமும் உதவிக்கொண்டிருக்கும் ஐந்து பூதங்களான காற்று, தீ, நீர், நிலம், ஆகாயம் இவற்றிற்கும் எம்மை உருவாக்கிய தந்தை, தாய், குரு முதலானோருக்கும், நாம் வாழ உணவு அளித்துக்கொண்டிருக்கும் தாவர வர்க்கம் முதல் மனிதகுலம் வரையான சகல சீவராசிகட்கும் எமது வணக்கத்தைச் செலுத்தி இவர்கள் பாதார கமலங்கட்கு இந் நூலைச் ச ம ர் ப் ப ண ம் செய்வதில் பூரண ஆத்ம திருப்தி அடைகின்றோம்.

விநாயகர் தரும நிதியம் **நிறுவனர்**

தங்களை இருகரம் கூப்பி வேண்டுகிறோம் !

இந்நூல் தங்கள் கையில் கிடைத்ததும் குறைந்தது மூன்றுமுறை வாசியுங்கள். உங்களுக்கு இதில் புலன் செல்ல வாய்ப்பு இல்லாது போகில் கூடிய விரைவில் உங்கள் சிநேகிதரிடம் இந்நூலை கையளியுங்கள். இன்னும் வாசிக்கவேண்டிய மன எண்ணம் ஏற்படின் ஒன்பது முறை வாசித்தபின் அடுத்தவரிடம் ஒப்படையுங்கள். தங்கள் உதவிக்கு நன்றி.

புலோலி மேற்கு. **நிறுவனர்**

விநாயகர் தரும நிதியம்

உள்ளே ....

★ சுவாமி விபுலானந்தர் சரிதம்

★ '' தெய்வீக மூலிகைகள் '' வைத்திய விபரங்கள்
(சகல நோய்களுக்குமானது)

★ '' அறம் வளர் இளந் தமிழ் '' வெளியீட்டுவிழா
'' அறத் தமிழ் ஞானம் '' ஆய்வரங்கு
நிகழ்வுத் தொகுப்புகள்

பதிப்புரை

எமது இலவச நூல் வெளியீடுகளினால் தனிநபர் — சமுதாய சீரமைப்பு — மறுமலர்ச்சி மனச்சாட்சிக்கு விரோதமின்றிய உண்மைவழி நாட்டம், சேவை மனப்பான்மை, தொண்டு இப்பேர்ப்பட்ட உண்மை வழிச் செயற்பாடுகள் மக்கள் மனதில் ஆர்வத்தைத் தூண்டியுள்ளன, எமக்கு அன்றாடம் வரும் கடிதங்கள் மூலமாகவும், மற்றும் தனிநபர் மன உயர்ச்சி, சனசமூக நிலையங்கள், பொது நிறுவனங்களின் செயற் பாடுகள் — எம்முடன் கொண்ட தொடர்புகள் மூலமாகவும் நாம் இதை அறிகின்றோம். இவைகள் எமது கடின உடல் உழைப்பிற்கும், எமது தருமநிதிய நோக்கங்களுக்கும் கிடைக்கப்பெற்றுக் கொண்டிருக்கின்ற உண்மைவழிச் செயலாகும்,

குறிப்பாக ஐந்துபூத செயற்பாடுகள் பற்றிய ஆதாரபூர்வ தொடர் விளக்கங்கள் அநேகமானோர் மனதில் உண்மை வழிச் செயற்பாட் டைத் தோற்றுவித்ததெனலாம்.

மருத்துவ வசதி குறைந்த நெருக்கடிகள் நிறைந்த இக் காலகட் டத்தில் — நாம் வெளியீடு செய்துகொண்டிருக்கின்ற மருத்துவ நூல் களுக்கும் பெரும் வரவேற்புக் கிடைத்துள்ளது. சுலபமான பாதிப் பற்ற இவ் வைத்திய முறைகளினால் தாம் தாம் அடைந்துகொண்டிருக் கின்ற பலாபலன்களையும் அனேகமானோர் நன்றிமேலீட்டுடன் எடுத்துத் தெரியப்படுத்துகின்றார்கள். முன்னர் வெளியீடு செய்த வைத்தியக் குறிப்பு நூல்களை மறுபதிப்பாக ஐந்துமுறை பதிப்புச்செய்தும் இவை கைவசம் குறைந்துவிட்டன.

மேலும், புதியதோர் சிறப்பான மருத்துவ வெளியீடாக '**தெய்வீக மூலிகைகள்**' என்னும் நூலைத் தொகுத்து 'அறத்தமிழ் ஞானம்' வாயி லாக வெளியிடுவதில் பூரண ஆத்ம திருப்தி அடைகின்றோம்.

இஃது முன்தோன்றிய அறத் தமிழுடன் அறக்கொடையாக வாய்ந்த தெய்வீக மூலிகைகளைக் கொண்ட வைத்திய வழிமுறைகள் ஆனதனால் இவ்வெளியீட்டை '**அறத்தமிழ் ஞானம்**' வாயிலாக வெளியிடுவதே சாலச் சிறந்ததாகும்.

இந்நூலில் சொல்லப் பெற்றிருக்கின்ற மூலிகைகளில் அனேக மானவை தங்கள் தங்கள் வதிவிடக் காணிகளில் பெற்றுக்கொள்ளக் கூடிய தெய்வீக மூலிகைகளாயுள்ளது ஒரு சிறப்பம்சமாகும்.

முற்றிய இக் கலியுகத்தில் மனிதர்களின் நடைமுறைப் பிறழ்வு களினால் ஏற்படுகின்ற — ஐந்துபூத விகிதாசார ஏற்றத்தாழ்வு காரணமாக உலகத்தில் தோன்றியுள்ள புதுப்புது வகையான நோய்களுக்கெல்லாம் இலகுவான — பின்விளைவு இல்லாத நற்பலனடையக்கூடிய வைத்திய முறை இந்நூலுக்கு மேலும் பெருமை சேர்க்கின்றது. பலதர வகைப்பட்ட நோய்களுக்கெல்லாம் நீங்களே வீட்டில் கை வைத்தியமாகச் செய்து கொள்ளக் கூடிய முறையாகும். நோய்கள் அணுகாமல் ஆரோக்கிய மாக வாழ்வதற்கும் பற்பல வழிமுறைகளை இந்நூல் எடுத்தியம்புகின் றது. இவ் வைத்திய முறைகள் கற்காலம் முதல் தற்காலம் வரை அநுபவபூர்வமாகக் கைக்கொண்டு நற்பலன் அடைந்தவைகளாகும்.

ஆகவே இந்நூலைக் குறைந்தது ஒன்பது தரம் வாசியுங்கள். அடுத் தவர்கட்கும் உதவுங்கள். உங்கள் சேவைக்கு இறைசக்தி பயன்செய்யும் என்பது முற்றிலும் உண்மையாகும்.

இந்நூலை எழுதுவதற்கு உதவிய மருத்துவ நூலை ஆக்கிய தென் இந்திய சித்த ஞானோதய வைத்தியஞானி சி, க. மாணிக்கவாசகம் அவர்கட்கும், இந்நூலை சிறப்பான முறையில் தொகுத்து உதவிய விநாயகர் தரும நிதிய நிர்வாக உறுப்பினர்களுக்கும், ஊழியர்களுக்கும், இந்நூலை அச்சிடும் பணியை மேற்கொண்டு — இக்கட்டான இக்கால கட்டத்தில் கடும் உடல் உழைப்புடன் இந்நூலை வெளிக்கொணர உதவிய ஸ்ரீ வாணி அச்சகத்தாருக்கும், இந்நூலால் பயன்பெறும் மக்களது நல் லாசிகளும், உண்மைப் பொருளின் ஒளிக்கதிர்களும் ஆன்ம நலம்பெற உதவுவதாகுக. இவர்களது அறப்பணிச் சேவைக்கு இறைசக்தி உரிய தாகுக.

புலோலி மேற்கு,
12-07-1992

நிறுவனர்
விநாயகர் தரும நிதியம்

விபுலானந்தர் சரிதம்

'இயலிசை வாரிதி'
— பிரம்மஸ்ரீ ந. வீரமணி ஐயர் —

1. முத்தமிழ்ப் புலவன் அவன் முனிவன் விபுலானந்தன்
தத்துவப் பேரறிஞன் தமிழிசைப் பித்தனவன்
சித்தம் அடக்கி வாழ்வில் சிறந்த துறவறத்தான்
எத்தனை தமிழ்ப்பணி எமக்களித்தான் வித்தகன்.

அடிகள் மறைந்தாலும் உருவம் மறைந்தாலும்
அருந்தமிழ்ப் பணிகளை மறப்போமா?
முடியெனத் தமிழிசை முதுதமிழ் யாழ்நூல்
முனிவன் சூட்டும் மணிமுடி யல்லவா?
நடன நாட்டியங்கள் நாடகம் வளர
நளின மதங்க சூளா மணியல்லவா?
படன பாவலனாம் பணியே அவனுயிராம்
பழந் தமிழின் செழும்புலவன் பாரிலிவனே.

2. காரேறு மூதூர் மட்டூர் காரைதீவுப் பழங்குடி
வேளாண் மரபில் வந்த சாமித்தம்பி கண்ணம்மை
சீரேறு தம்பதிகள் செய்ததவப் பேற்றினாலே
பாரேத்திட உதித்தான் பாலன் மயில்வாகனன்

பங்குனித் திங்கள் பதினாறு கரவாண்டு
பாலன் மயில்வாகனன் அவதரித்தான்
தங்கத் தமிழும் இசை தழைக்க வந்தவனை
தாலாட்டுப்பாடி அன்னை போற்றி நின்றாள்
பொங்கும் நிலவு காட்டிப் பொலிந்த தமிழையூட்டி
போற்றிக் கண்ணம்மை வளர்த்துத் தந்தாள்
எங்கும் தமிழிசை ஒலிக்க ஏடெடுத்து
எழுத்தறிந்தான் பழுத்த தமிழ் அறிஞனானான்

3. வித்தகர் வைத்திய லிங்கதேசிகரிடம்
முத்தமிழ் கற்றவன் மயில்வாகனன்
புத்தக நன்நூல் சூளாமணி நிகண்டிலக்கணம்
தத்துவம் இலக்கியம் தான் பயின்றான்

ஆங்கிலம் வடமொழி அனைத்துமே கற்றான்
அத்வைதம் இசையொடு பரத சாஸ்திரம்
ஓங்கியே பயின்று பல்கலை அறிஞனாய்
ஒளிர்ந்தே மிளிர்ந்தான் மயில்வா கனனார்
பாங்குடன் ஆசிரியப் பயிற்சியும் பெற்றே
பதவி ஆசிரியப் பணிசெய் தனரே!
தாங்கிடும் மானிப்பாய் இந்துக் கல்லூரி
தலைமைதனை நிலைபெறவே செயல் புரிந்தான்.

4. கூரிய விஞ்ஞானப் பேராசான் மயில்வாகனம்
பாரிய விஞ்ஞானகூடம் படைத்தார் கல்லூரியிலே
ஆரிய திராவிட பாஷாவிருத்திச் சங்கம்
சீரிய தமிழ் வளர்க்கச் செப்பமாகப் படைத்தார்.

பிரவேச பண்டிதர் பால பண்டிதர் இன்னும்
பண்டிதர் என்னும் பரீட்சை வைத்தார்
தரமான கவிஞர் தமிழறிஞரைத் தந்து
தமிழ்ப்பணி செய்தார் மயில் வாகனனார்
பிரபோத சைதன்யர் பிரம்மச்சாரி நாமம்
மயிலை ராமகிருஷ்ண மடத்தார் சூட்டினாரே
துறவறத்தின் ஸ்வாமி விபுலானந்த நாமம்
ஸ்வாமி சிவா — நந்தகுரு — தந்தனரே.

5. எத்தனை வேதாந்த சித்தாந்த நாடு
முத்துத் தலைமைதாங்கி முத்தமிழ் வளர்த்தார்
எத்தனையோ வித்யாலயம் இலங்கையில் தாபித்தார்
இத்தரையில் தமிழ்த் தொண்டு செய்தார்
இவர்போலுண்டோ?
சிதம்பரந் தனிலே பல்கலைக் கழகச்
சேவை தேவையெனச் சிபார்சு செய்தார்
நிதம்பரவும் அண்ணாமலைச் செட்டியாரிடம்
நேரிலே சென்றவர் ஊக்கம் தந்தார்
இதம்பெறும் இவர்மொழி கேட்டு அண்ணாமலையார்
இனிய பல்கலைக் கழகமும் ஆக்கினார்
விதந்து பேராசிரியர் பதவியில் அமர்ந்தே
வியன் தமிழின் நயம்பெருகும் - உயர்வு தந்தார்.

— கவிமாமணி வீரமணி ஐயர்.

எய்ட்ஸ் நோய் தீர எளிய வழி!

எய்ட்ஸ் நோய் பற்றி ஞானோதய — சித்த வைத்தியர் டாக்டர் சி. கே. மாணிக்கவாசகம் கூறுவது :

" பொதுவாக மனிதர்கள் உணவில் கசப்புச் சுவைக்குரியவைகளை போதுமான அளவு கலந்துண்பதில்லை. ஆகவே சிலருக்கு நோய் எதிர்ப்பு சக்தி குறைந்து விடுவதால் நோய்கள் எளிதில் ஏற்பட வாய்ப்பு உண்டு. எய்ட்ஸ் நோய் உள்ளவர்கள் நோய் நீங்கிட, கீழ்க்கண்ட கலவை எண்ணெயைத் தயாரித்து வைத்துக்கொண்டு ஒரு மாத காலம் உட்கொண்டு வந்தால் வியக்கத்தக்க வகையில் குணமடையலாம்.

கலவை எண்ணெய் தயாரிப்பு முறை :

வேப்பம் எண்ணெய் — 100 கிராம்
தேங்காய் எண்ணெய் — 50 கிராம்
விளக்கெண்ணெய் (என்கிற)
ஆமணக்கெண்ணெய் — 50 கிராம்

மேலே உள்ள எண்ணெய்களை ஒன்றாகக் கலந்து தூய்மையான துணியில் வடிகட்டி போத்தலில் நிரப்பி வைத்துக்கொள்ள வேண்டும்.

உபயோக முறை :

தினமும் இக்கலவை எண்ணெய் போத்தலை ஒவ்வொரு முறையும் நன்றாகக் குலுக்கி உணவுக்கு ஒரு நிமிடம் முன்பாக காலை, பகல், இரவு மூன்று வேளையும் வேளை ஒன்றுக்கு ஒரு மில்லியை (சுமார் 2 சொட்டுக்கள்) உள்ளங்கையில் விட்டு நாவினால் தொட்டு சாப்பிட்டுவிட வேண்டும்.

மேலும் பகல் சுமார் 11 மணிக்கு மூன்று வில்வ இலைகளை மென்று அரைத்து நீரில் கலக்கி விழுங்கி வர வேண்டும். இரவு உணவை மாலை 6 மணிக்குள் முடித்தல் வேண்டும். மேலும் வழக்கமாக அவரவர் உடம்பிற்கு ஒத்துக்கொள்ளாத உணவுகளை மட்டும் சாப்பிட வேண்டியதில்லை. யாரோ ஒரு சிலருக்கு பேதியாகலாம். இத்தகையோர் கலவை எண்ணெயின் அளவை பாதியாகக் குறைத்து சாப்பிட வேண்டும்.

---

1. நலமான வாழ்வுக்கு

வில்வம் :

தக்க உடல் உழைப்பிற்குப் பின்னர் சிவனுக்குகந்ததாகக் கூறும் வில்வ இலைகளை அவ்வப்போது நான்கைந்து மென்று விழுங்கி, உணவையும் உட்கொண்டு வந்தால், நல்ல முறையில் ஜீரணமடைந்து உணவின் முழுச் சக்தியையும் உடல் பெறும். உடலின்கண் இருக்கும் விஷத் தன்மையையும் நீக்கும்.

வேப்பிலை :

'சக்தி'க்குரிய வேப்பிலையை வேக வைத்து எடுத்த சாற்றை அவ்வப்போது சிறிது அருந்தி வந்தால் உடலிலுள்ள நோய்க்கிருமிகள் அழிவதுடன், கிருமிகள் உற்பத்தியாகாமலும், அன்றாட உடலுறுப்புத் தேய்மானங்கள் அன்றாடம் புதுப்பிக்கப்பட்டும் இறுதிவரை முழுச் சக்தியுடன் பிணியின்றி வாழ்ந்திடலாம்.

அறுகம்புல் :

பிள்ளையாருக்கு உரியதெனக்கூறும் அறுகம்புல்லை வாரம் ஒருமுறை வேக வைத்துக் கஷாயம் தயாரித்துக் குடித்து வந்தால் வலியும் வியாதியுமின்றி வாழலாம்.

உதாரணமாக; மனித உணவையும் மனித மலத்தையும் உண்கின்ற நாய்கள் தமக்கு ஏற்படும் வயிற்றுக் கோளாறு களை நிவர்த்தி செய்துகொள்ளச் சிறிது அறுகம்புல்லை மேய்ந்து விழுங்கிப் பின்னர் கக்கி விடுவதைப் பலர் பார்த் திருக்கலாம். பழமொழி: 'ஆகாதது அறுகம்புல்லில் ஆகும்'.

மாவிலை :

கங்கைக்கு (நீர்) உரிய மாவிலைகளை வேக வைத்து அவ்வப்போது கஷாயம் இறக்கிக் குடித்துவந்தால் நம் உட லில் நீரினால் உண்டாகும் வியாதிகளை நீக்கிக் கொள்ள லாம். உதாரணம்: கும்பாபிஷேகங்களிலும், புதுமனைப் புகுவிழாக்களிலும். கலசங்களிலுள்ள நீரை மாவிலையால் தூய்மையடையச்செய்து மக்கள் மீதும், வீடுகளிலும் தெளிக் கிறார்கள் அல்லவா?

துளசி :

துளசி இலையைப் பறித்து அவ்வப்போது மென்று தின்று வந்தால், நமது உடலில் எலும்பும் தசையும் உறுதி யடைந்து பலத்தைப் பெறும். நல்ல உடலுடன் வாழ்ந்தால் ''தூய உள்ளம்'' பெற்று மற்றவர்க்கும் உதவும் குணம் வளரும்.

அத்தி இலை :

அத்திமர இலைகளை அனுதினமும் இரண்டு தின்று விழுங்கி வந்தால் உடலில் பாய்ந்தோடும் இரத்தம் சுத்த மடைந்து உடல் ஆரோக்கியத்தோடு நெடுங்காலம் நீடூழி வாழ்வோம்.

அகத்திக் கீரை :

அகத்திக் கீரையை, தூய்மையான 'அகம்' பெற, 'அகத்துக்கு' உரிய கீரையை உணவோடு அவ்வப்போது கலந்துண்டு வரவேண்டும்.

வேண்டுதல் :

இறைவா! இறைவா! என்று உணவுக்கு வழி இல்லாத போது மட்டும் வேண்டினால் போதாது. மக்களுக்குச் செய்யும் தொண்டே மகேசனுக்குச் செய்யும் தொண்டு என்பதை உணர்ந்து, தொண்டு செய்யும் உள்ளத்தோடு என்றென்றுமிருந்தால் உணவு கிடைக்கும் வழியும், உட்செல்லும் வழியும் நலத்துடன் இருந்துகொண்டே இருக்கும்.

பொதுவாக மக்கள் இறைவனை எப்போது நெஞ்சார நினைக்கின்றார்கள்? (1) பசி எடுக்கும் போதும். உணவு கிடைக்க வழியில்லாத போதும் இறைவனை நினைக்கிறார்கள். (2) அறுசுவை உணவு சமைத்து அருகிலிருந்தும் வயிற்றினுள் செல்ல வழி இல்லாத போது மட்டும் வேண்டுதல் செய்கிறார்கள் அல்லவா!

2. கஷாயம், மாத்திரை தயாரிப்பு முறைகள்

1. கஷாயம் தயாரிப்பு முறை ;

இப் புத்தகத்தில் குறிப்பிட்டுள்ள மூலிகைகளைத் தண்ணீரில் அலசி சுத்தம் செய்து பழைய அல்லது புதிய வாய் அகன்ற மண் பாத்திரத்திலிட்டு 1 லிட்டர் தண்ணீர் ஊற்றிக் கொதிக்க வைக்க வேண்டும். தண்ணீர் முக்கால் பாகமாக வற்றியதும் இறக்கி வைத்து, ஆறிய பின்னர் சுத்தமான வெள்ளைத் துணியினால் வடிகட்டி வாய் அகன்ற கண்ணாடிப் போத்தல் அல்லது எவர்சில்வர் பாத்திரத்தில் தூசி விழாமலும் காற்றுப் புகும்படியும் துணியினால் மூடி வைக்க வேண்டும். இவ்விதம் மூன்று அல்லது நான்கு தினங்களுக்கு ஒருமுறை புதியதாக கஷாயம் தயாரித்துக் கொள்ள வேண்டும். கஷாயத்தை உணவுக்கு முன்பு அல்லது பின்பு உட்கொள்ள வேண்டும். குளிர்சாதனப் பெட்டியில் வைத்தும் பயன்படுத்தலாம்.

2. மாத்திரை தயாரிப்பு முறை :

இப் புத்தகத்தில் குறிப்பிட்டுள்ள மூலிகைகளை தண்ணீரில் அலசி சுத்தம் செய்து, உரலில் போட்டு சிறிது அளவு சோறு வடித்த நீர் விட்டு நன்றாக களிபோல் அரைக்க வேண்டும். இதைச் சுண்டைக்காய் அளவு மாத்திரைகளாக உருண்டை செய்து 3 தினங்கள் வெயிலில் உலர்த்திவிட வேண்டும். உலர்ந்தபின் மாத்திரை கடலை போல் சிறியதாகி விடும். இதை சுத்தமான போத்தலில் எடுத்து ஈரம் படாமல் மூடி வைக்க வேண்டும். மாத்திரைகளை உணவுக்குப் பிறகு சாப்பிட வேண்டும்.

3. நோயின்றி வாழும் வழி

நோயற்ற வாழ்வே குறைவற்ற செல்வம்! என்ற பழமொழியின்படி நோயின்றி வாழ்ந்தோமானால் அளவற்ற செல்வத்தைப் பெற்றவர்கள் ஆகின்றோமல்லவா? நோயின்றி வாழும் வழியை இதன்மூலம் அறிவோமாக!

மனிதர்களுக்கு நோய்கள் எப்படி ஏற்படுகின்றன என்பதை ஆராய்ந்து வருகிறது விஞ்ஞான உலகம். ஆனால் மனிதர்களுக்கு மட்டும் ஏன் நோய்கள் வருகின்றன என்பதை மெய்ஞானத்தால் மட்டுமே அறிய முடியும். அதாவது மனித இனத்தைத் தவிர தன்னிச்சையாகச் சுதந்திரமாகக் திரியும் ஜீவராசிகள் முதுமையையும் அடைவதில்லை; நோயுற்று மற்றவைகளின் உதவியையும் நாடுவதில்லை என்பது எல்லோருக்கும் தெரிந்த விஷயமேயாகும். மேலும் விலங்கினங்களும் பறவை இனங்களும் முதுமையடைந்து மூக்குக் கண்ணாடி போட்டதாகவும் தெரியவில்லை. ஊன்றுகோல் உதவியைக் கொண்டு அலைந்ததாகவும் தெரியவில்லை; எதிர்காலததிற்காக (தேனீ, எறும்பு தவிர) உணவு

வகைகளைச் சேமித்து வைத்ததாகவும் அறியவில்லை. இதற்கு எல்லாம் மூலகாரணத்தை ஆராய்கின்றபோது முதற்படியாக நாம் புரிந்து கொள்வது:

அவை எவ்வித நோய்களினாலும் தாக்கப்படுவதில்லை என்பதாகும். மனிதர்களுக்குக் கட்டுப்படாத விலங்கினங்கள், பறவை இனங்களுக்கு ஏன் நோய்கள் வருவதில்லை என்பதைச் சிந்தித்துப் பார்க்கின்றபோது ஓர் உண்மை நமக்குப் புலப்படுகின்றது. அதாவது அவை உட்கொள்ள வேண்டிய ஐந்து சுவைகளான காரம், கசப்பு, இனிப்பு, புளிப்பு, துவர்ப்பு ஆகிய உருசிகளுக்குரிய உணவுப் பொருட்களை (காய், கனி, தழை, இறைச்சி, தானியங்கள்) உட்கொள்ளுகின்றன.

ஆனால் மனிதர்கள் முறைப்படி உண்ண வேண்டிய அறு சுவை உணவில் 'கசப்பு' சுவைக்குரியவைகளை மறந்து, நீக்கி, மீதமுள்ள காரம், இனிப்பு, புளிப்பு, துவர்ப்பு, உப்பு ஆகிய ஐந்து சுவைகளுக்குரிய உணவு வகைகளையே உண்கின்றனர். ஆக ஓர் உருசி உணவில் குறைந்து விடுகின்றதல்லவா? இதன் காரணமாக மனித உடலில் நோய்க் கிருமிகள் அழியாமல் பெருகிப் பலதரப்பட்ட நோய்கள் ஏற்பட்டு விரைவில் மடியும் வாய்ப்பு உண்டாகின்றது அல்லவா?

ஆனால் 'கசப்பு' சுவைக்குரிய அகத்திக்கீரை, பாகற்காய், சுண்டைக்காய், வேப்பம்பூ போன்றவைகளில் ஏதேனுமொன்றை அனுதினமும் உணவிற் கலந்து உட்கொண்டு வந்தால் நோய்க்கிருமிகள் உற்பத்தியாகாமலும் எதிர்காலத்தில் மட்டுமின்றி எப்பொழுதும் இயலாமையின்றி இறுதி வரை நோயின்றி முழு சக்தியுடன் வாழமுடியும் என்பதை அனுபவத்தில் அறியலாம்.

ஒரு மனிதன் முழு அறிவு எப்போது பெற முடியும்? அறுவகை உருசியினைக் கொண்ட உணவினை அதாவது அறுவகை உருசிகளைச் சாப்பிட்டு வருவதால் உடலும்

உள்ளமும் முழு வளர்ச்சியடைந்து, 'அறிவு' என்னும் அறிந்து கொள்ளும் உணர்வினை (நற் சிந்தனை) அடைந்து நலமுடன் வாழலாம்.

உதாரணம்; 'உண்மையைச் சொன்னால் கசக்கிறதா' என்பது பழமொழிதானே!

அனைத்துத் துன்பங்களுக்கும் அறியாமைதான் மூலகாரணம் என விவேகானந்தர் கூறியுள்ளார். ஆகவே மேற் கூறிய ''அறுசுவை உணவால்'' அறிவு பெறுவோமானால் கதிரவனைக் கண்ட இருளைப்போல், அறியாமை எனும் இருள் அகன்று அனைத்துத் துன்பங்களும் மறைந்துவிடு மல்லவா? மேலும் நோயின்றி வாழ்ந்து குறைவற்ற செல் வத்தை அடைந்து நீடுழி வாழ்வோமாக!

4. இயற்கை உணவு

இயற்கை உணவு என்பது என்ன?

சமைக்காத, இயற்கையில் கிடைக்கும் உணவுப்பொருட் கள் அனைத்தும் இயற்கை உணவே. இதில் இயற்கையாகக் கிடைக்கும் தானிய வகைகள், காய்கறிகள், கிழங்குகள், பழவகைகள், கீரைவகைகள் போன்றவை அடங்கும். தீயைப் பயன்படுத்தித் தயாரிக்காத எவ்வகை உணவும்— இயற்கை உணவு ஆகும்.

எனவே, மனிதர்களும் இயற்கை உணவை உட் கொண்டு, நலமுடனும், பலமுடனும், நோயின்றி, பூரண ஆரோக்கியத்துடனும், நீண்ட காலம் வாழ முடியும் என்பது — உறுதியாகின்றதல்லவா?

நோயுற்றவர்களும் கூட, இயற்கை உணவை பெருமளவில் உட்கொண்டு, தங்கள் பிணியிலிருந்து விரைவில் விடுபடலாம்.

5. நொறுங்கத் தின்று நூறாண்டு வாழ்வது எப்படி ?

உலகத்தில் வாழும் மனிதர்களில் பெரும்பான்மையானோர் உணவினை உட்கொள்ளும் போது அவசரமாகவும் அரைகுறையாகவும் மென்று விழுங்கி விடுவதால் உணவின் முழுப்பலனை உடல் அடைய முடியாமல் போய்விடுகின்றது. ஏனென்றால் வாயில் உணவுடன் கலக்கவேண்டிய உமிழ் நீர் எனப்படும் நாவின் சாரம் போதுமான அளவு உணவோடு கலக்காமல் உணவு விழுங்கப்பட்டு விடுகின்றது. இதனால் உணவின் முழுச் சக்தியை பெறும் வாய்ப்பினை உடல் இழந்து விடுகின்றது.

நாவின் சாரம் உணவுடனோ, மருந்து மாத்திரை வகைகளுடனோ வேண்டிய அளவு கலக்கப்பெற்று வயிற்றினுள் சென்றால்தான் உணவோ மருந்து மாத்திரை வகைகளோ முழுப்பயனை உடலுக்கு அளிக்கும். ஆகவே உணவு வகைகளை மட்டுமேயன்றி மருந்து மாத்திரை வகைகளையும் கூட நாவினால் சகித்துக்கொண்டு சுவைத்துத்தான் நிதானமாக விழுங்க வேண்டும். இவ்வாறு உட்கொள்வதால் நாற்பது தினங்களில் சாப்பிட்டு வரவேண்டிய மருந்து மாத்திரை வகைகளின் பலனை, பத்து தினங்களுக்குரிய மருந்து மாத்திரை வகைகளின் மூலம் அடைய முடிகின்றது. இது அனுபவத்தில் அறிந்த உண்மையாகும்.

ஆகவே, "நொறுங்கத் தின்றால் நூறு வயது வாழலாம்" என்ற பழமொழி உண்மையாவதை அனுபவத்தால் அறியலாம்.

6. பருகும் பானங்களை எவ்வாறு அருந்த வேண்டும்?

சூடான பால், கோப்பி, தேநீர் போன்ற பானங்களை (*Hot Drinks*) குடிக்கின்றபோது நாவினால் சிறிது நேரமே ருசித்து விரைவாக அருந்திவிட வேண்டும். ஏனென்றால் நாக்குத் தாங்கிக் கொள்கிற அளவு சூடான பானம் வயிற்றினுள் செல்லும்போது வயிற்றுப் பகுதியிலுள்ள கணையம், பித்தம், இன்சுலின் போன்ற சுரப்பிகள் (*Glands*) நன்றாக விரிவடைந்து சீராகச் சுரந்து உணவு வகைகளோடு கலக்க ஏதுவாக இருக்கின்றது. உஷ்ணத்தினால் பொருட்கள் விரிவடைகின்றன என்பது பள்ளியில் பயின்ற பாடமேயாகும். ஆகவே சூடான பானங்கள் வயிற்றுச் சுரப்பிகளை முழுமையாகச் சுரந்து இயங்க உதவி செய்கின்றன.

குளிர்ந்த பானங்களான (*Cool Drinks*) குளிர்ந்த மோர், பழரசங்கள் போன்ற பானங்களை அருந்துகின்றபோது அதிக நேரம் நாவினால் சுவைத்து நிதானமாகவே விழுங்க வேண்டும். ஏனென்றால் அதிகமாகக் குளிர்ந்துள்ள பானங்கள் நிதானமாக சுவைக்கப்படும்போது உமிழ்நீர் கலக்கப்பெற்று மிதமான உஷ்ணநிலைக்கு மாறுதலடைந்து வயிற்றுள் செல்லும்.

ஆகவே குளிர்ந்த பானங்களை நிதானமாக நன்கு ருசித்து அருந்த வேண்டும். குழந்தைகள் ஐஸ்கிரீம் வகைகளை அடிக்கடி சாப்பிடுவதால், வயிற்றுச் சுரப்பிகள் பழுதடைந்து வியாதிக்குள்ளாகின்றன அல்லவா? இதனால் குழந்தைகளுக்கு அடிக்கடி ஐஸ் வகைகளை வாங்கிக் கொடுக்கக் கூடாது.

7. உடல் தேய்மானங்களும் புதுப்பிக்கப்படுதலும்

நாம் அன்றாடம் நடப்பதாலும், பலவித வேலைகளைச் செய்வதாலும், சிந்திப்பதாலும், நம் உடலில் இருக்கும் எலும்பு மூட்டுகள், பாதங்களின் தசைகள், பற்கள் முதலிய பல உறுப்புகள் தேய்மானம் அடைகின்றன. ஆனால் இந்தத் தேய்மானங்கள் புதுப்பிக்கப்பட, நாம் தூங்கும்போது நம் உடம்பின் ஒரு பகுதியிலிருந்து ஒரு விதக் கலவை திரவ ரூபத்தில் ரத்தத்தினுடனேயே கலந்து வந்து தேய்ந்த பாகங்களில் படிகின்றன. சிலமணி நேரங்களில் படிந்த திரவம் இறுகி, தேய்ந்த பாகங்கள் புதுப்பிக்கப்பட்டு விடுகின்றன.

நம் உணவில் ஆறு சுவைக்குப் பதில் 'கசப்பு'க் குரிய உணவு வகைகளை கலந்துண்ணாமல் (அனுதினமும்) மீதமுள்ள காரம், இனிப்பு, புளிப்பு, துவர்ப்பு, உப்பு ஆகிய உணவு வகைகளை மட்டுமே சாப்பிட்டு வருகின்றோமல்லவா? இதனால் தேய்மானங்களைப் புதுப்பிக்க உற்பத்தியாகும் கலவை தரமற்றதாக உற்பத்தியாகின்றது. இந்த தரக்குறைவுக் கலவை தேய்ந்த பாகங்களில் முழுமையாகவும், உறுதியாகவும் படியாமல் போய்விடுகின்றபடியால், படிப்படியாகத் தேய்மானங்கள் நம் உடலில் அதிகமாகி உடல் உறுப்புகள் அதனதன் பலத்தை (*Strength*) இழக்க வாய்ப்புண்டாகி விடுவதால் தளர்ச்சியடைகின்றோம்.

ஆக உணவில் 'கசப்பு' சுவை பங்கில்லாததால் மனித உடலில் ஆறில் ஒரு பங்கு தேய்மானம் தினந்தோறும் புதுப்பிக்கப்படாமல் தொடர் தேய்மானத்தாலும் முதுமையடைய வழி ஏற்படுகின்றதல்லவா? மீதமுள்ள ஆறில் ஐந்து பங்குத் தேய்மானமும் முழு சக்தியற்ற கலவையினால்

புதுப்பிக்கப்படுவதால், இம்மாதிரி புதுப்பிக்கப்பட்ட உடலுறுப்புக்கள் விரைவாகவும் அதிகமாகவும் தேய்மானம் அடைந்துவிடுமல்லவா?

ஆகவே, இறுதி வரை மனித உடம்பு தளர்ச்சியடையாமல் முழுச் சக்தியுடனும், தன்னிச்சையாக சுதந்திரமாக வாழும் விலங்கினங்கள், பறவையினங்கள் போல, மடியும் வரை நோயின்றி வாழ வேண்டுமானால் அனுதினமும் ஒரு வேளை உணவிலாவது 'கசப்பு'ச் சுவைக்குரிய காய் கறி, கீரை வகைகளை உணவுடன் சேர்த்து மென்று சுவைத்து விழுங்கி வரவேண்டும். அகத்திக்கீரை, பாகற் காய், சுண்டைக்காய் ஆகியவை கசப்புக்குரியன.

8. உணவும் உடலும்

உணவு தேவைக்கு மிகக் குறைந்து விட்டாலும் மனிதன் நலமுடன் வாழ முடியாது. அது போல் தேவைக்கு அதிகமாக உணவை உட்கொண்டு விட்டாலும் நலமுடன் வாழ முடியாது. அளவான உணவை உண்ணும் போது தான் உடலும் நலத்துடன் இருப்பதோடு, உள்ளத்திலும் உவகை நிலையாக இருந்து கொண்டிருக்கும்.

தேவைக்குக் குறைந்த உணவும் உடம்பை உருக்கி உள்ளத்தைக் கெடுத்து சோர்வையூட்டி ஏக்கத்தை எப்போதும் கொடுத்துவிடும்.

அளவான உணவு உடலைப் பாதுகாத்து உள்ளத்தில் உவகையை நிலைநிறுத்தும்.

உரிய அளவு உணவோடு, உடை, உறவு, உறைவிடம், உழைப்பு, ஊதியம் ஆகியவைகளும் தேவைக்குரிய அளவு மட்டுமிருந்தால் மன அமைதியும், மகிழ்ச்சியும் இருக்கும். மேற்கண்டவைகள் குறையினும் கூடினும் மன அமைதியும் ஆனந்தமும் கிட்டாது.

மன அமைதியிருந்தால்தான் ஆரோக்கியமான உடல் நிலைத்திருக்கும்.

9. உணவுப் பிரச்சினை

உலகில் வாழும் மனிதர்களில் பெரும்பாலோர் 'கசப்பு' உருசியுடைய உணவு வகைகளை உண்ணாமல் விட்டுவிடுகின்றபடியால், அவரவர் வீடுகளிலும் கசப்புக்குரிய காய்கறி, கீரை வகைகளைச் சமைப்பதே இல்லை. நோய்களுக்கெல்லாம் மூலகாரணம் உணவில் கசப்புச் சுவை கலந்துண்ணாமையே ஆகும்.

ஆகவே அனைத்துக் குடும்பங்களிலும் கசப்பு உருசியுடைய அகத்திக்கீரை, பாகற்காய், சுண்டைக்காய், வேப்பம்பூ போன்ற உணவுப் பொருட்களை கலந்துண்டு வந்தால் ஒவ்வொருவரும் வாழ்நாளின் இறுதிவரை உழைத்து வர இயலும். மேலும் குடும்பங்களில் மருத்துவச் செலவே மறைந்துவிடும். இதன் காரணமாக, அனைவரும் ஒவ்வொரு குடும்பத்திலும் ஏதேனும் ஒரு தொழிலைச் செம்மையாகச் செய்து, உணவுப் பற்றாக்குறையின்றி, உவகையுடன் வாழலாமே!

10. அதிசய விளக்கங்கள்

1. விஷ முறிவுக்கு வாழை :

மனிதர்களுக்குத் தீங்கு இழைக்கக்கூடிய விஷ ஜந்துக்களை விரட்டுவதற்காகவும், தவறி விஷ ஜந்துக்கள் தீண்டிவிட்டு மனிதர்கள் மயக்கமடைந்துவிடும் நேரங்களில், வேறு எங்கும் தேடி அலைந்து திரிய வேண்டிய அவசியமின்றி, அருகிலேயே கட்டப்பட்டிருக்கும் வாழைப் பட்டையை எடுத்து உரித்துக்கொண்டு தீ மூட்டி அனலில் வாட்டி வதக்கி சாறு பிழிந்து எடுத்து அரை டம்ளர் உள்ளுக்குக் கொடுத்து விடலாம். மேலும் ஒரு டம்ளர் சாறு பிழிந்து எடுத்து உடலின் சகல பாகங்களிலும் வாழைப்பட்டைச் சாற்றைப் பூசி, இதமாக நெருப்புப் பந்த அனலில் காட்டித் தேய்த்து உயிர்ப்பிக்க வழி செய்யலாம்.

2. நீரைத் தூய்மையாக்க மாவிலை :

விசேஷ இடங்களில், நண்பர்களும் உறவினர்களும் ஒன்றுகூடி விசேஷம் முடிந்த பின்னர் விருந்து சாப்பிட்டுச் செல்வார்கள் அல்லவா? விசேஷம் நடக்கும் வீட்டினுள் சமையல் செய்வதற்காக வேறு கிணற்றிலிருந்து (ஆதி காலத்தில்) தண்ணீர் கொண்டு வந்திருக்கலாம். குளங்களிலிருந்தும் தண்ணீர் கொண்டு வந்திருக்கலாம். அவ்வாறு கொண்டுவரும் தண்ணீரில் மனிதர்களுக்குத் தீமை விளைவிக்கக்கூடிய கிருமிகள் (கண்ணுக்குப் புலப்படாத) இருக்கக் கூடும் அல்லவா? மாவிலைத் தோரணங்களின் வாடையின் காரணமாக குடங்களில் இருக்கும் தண்ணீர் தூய்மையாக்கப்பட்டு விடுமல்லவா? இதனால் மனிதர்களுக்கு நீரினால் உண்டாகக்கூடிய கெடுதிகள் நீங்கி விடுவதுடன், கிருமிகளும் அழிந்துவிட வாய்ப்புண்டாகிறதல்லவா!

3. அருகம்புல்லின் மகிமை என்ன?

அருகம்புல்லை பறித்து வந்து சாணத்தினால் செய்யப்பெற்ற பிள்ளையார் மீது செருகி தானியங்கள் களத்திலிருக்கும்போது படைப்பது வழக்கம். அம்மாதிரி படைத்த பின்னர் பார்த்தாலும் அச்சாணத்தினால் செய்த உருவம் எவ்வித வண்டுகளாலோ, பூச்சிகளாலோ பாதிக்கப்படுவதே இல்லை. ஆனால் அருகம்புல் இல்லாத சாதாரணமாக இருக்கும் சாணத்தில் மறுதினமே வண்டுகள் துளைத்துக் குடி கொண்டிருப்பதைக் காணலாம்.

4. வலி என்பது என்ன?

நரம்புப் பிடிப்பு, ரத்த ஓட்டம் சரியாக ஒழுங்காக இல்லாமலிருப்பதால் ஏற்படுவது. உடற் பாகங்களின் தேய்மானத்தாலும், உராய்வின் போதும் உண்டாவது. உதாரணம் : ரத்த அழுத்தம் (Blood Pressure) இடுப்புவலி, நெஞ்சுவலி, தலைவலி, கால், கைவலிப்பு, பாரிச வாயு போன்றன.

5. வியாதி என்பது என்ன ?

நாம் உண்ணும் உணவுடன் உணவுக் குழலில் கலக்க வேண்டிய சுரப்பு நீர் (*Glands*) சரிவர சுரந்து கலக்காமல் இருந்து விடுவதால் ஏற்படுகிறது. உதாரணம் ; சர்க்கரை வியாதி, ஆஸ்துமா, மஞ்சள் காமாலை போன்றவைகள்.

ஒவ்வொரு சுவையிலும் உள்ளதென்ன ?

காரம் : உடலுக்கு உஷ்ணத்தை அளிப்பது, உணர்ச்சிகளை குறைக்கவும் கூடுதலாக்கவும் பயன்படுவது. உதாரணம்; கோபம், பயம், ஆசை போன்றவைகள்.

கசப்பு : உடலிலுள்ள உதவாத கிருமிகளை அழிப்பது, சக்தியை (*Energy*) மிகுதியாக்குவது.

இனிப்பு : உடலில் தசையை அதிகமாக வளர்க்க உதவுவது.

புளிப்பு ; இரத்தக் குழாயிலுள்ள அழுக்கை நீக்கச் செய்வது.

துவர்ப்பு ; உடலில் அடிபடும்போது ரத்தம் வெளியேறும் நேரத்தில் துவளச் (உறைய) செய்து ரத்தம் வீணாகாமல் பாதுகாக்கிறது.

உப்பு : இது ஞாபக சக்தியை அளிக்கிறது. உப்புச் சுவையை உண்ணும் நாய்களுக்கு மனிதனைப் போன்றே ஞாபக சக்தி உள்ளது. உப்புச் சுவையை உண்ணாத காட்டு விலங்குகள், பறவைகள் சிந்தனையின்மையால் மகிழ்ச்சியாக இருக்கின்றன. '' உப்பிட்டவனை உள்ளளவும் நினை '' என்பது உப்புக்கு மட்டுமே உள்ள பழமொழி. அதாவது நினைவாற்றலை அளிக்கவல்லது உப்புச் சுவையே ஆகும்.

11. உப்பில்லாத உணவும் நோயாளியின் நலனும்

சில வைத்தியர்கள் முகம், கை, கால் வீங்கும் 'உப்பு' வியாதியஸ்தர்களுக்கு உப்பில்லாப் பத்திய உணவை உண்ணுமாறு கூறுகிறார்கள். இதனால் வியாதி கட்டுப்படுத்தப்பட்டு வீக்கம் குறைவதும் உண்டு. நோயாளிகள் ஒரிரு தினங்கள் மட்டுமே குறைவாகச் சாப்பிட்டு, பின்னர் நாவின் உருசிக்கு அடிமையாகி அதிக அளவு உணவையே சாப்பிட்டு விடுகின்றார்கள். இதனால் அளவு மீறி உண்ட உணவு நல்ல முறையில் சீரணிக்கப்படாமல் மேலும் மேலும் வியாதிகள் குறையாமலும், குணமாகாமலும் தொடர்ந்து இருந்து வருகின்றன.

இதனால் "சத்தியம் தவறினாலும் தவறலாம்; பத்தியம் தவறக் கூடாது" என்ற பழமொழியைக் கூறி வைத்தியர்கள் உப்பில்லாத பத்திய உணவினை நோயுற்றவர்களை உண்ணச் செய்கின்றனர். "உப்பில்லாப் பண்டம் குப்பையிலே" என்ற பழமொழிக்கேற்ப நோயாளிகள், உப்பில்லாத உணவு நாவிற்கு ருசியாக அமையாத காரணத்தினால் மிகக் குறைவான அளவு உணவையே சாப்பிட்டு நல்ல முறையில் முழு உணவும் ஜீரணமடைந்து சக்தியைப் படிப்படியாகப் பெற்றுக் குணமடைய வழி ஏற்படுகின்றது.

ஆகவே நீனைவாற்றலை உண்டு பண்ணுகின்ற 'உப்பு' உருசியினை உணவிலிருந்து நீக்குவதால் சிந்திக்கும் தன்மை குறைந்து கவலைகளின்றி மன அமைதியோடு இருப்பதால் விரைவில் வியாதிகள் அகன்றுவிடும் வாய்ப்பு உண்டாகிறது.

உடல் வளர்ச்சிக்கு உப்பை உணவில் சேர்த்துக் கொள்வது அவசியம். எனவே 25 வயது வரை உப்பை உணவில் அளவுடன் சேர்த்து உண்ணலாம். அதன் பிறகு உணவில் உப்பைப் பாதியாகக் கொள்வது உடல் நலத்துக்கு உகந்தது.

12. பிரம்ம விருட்சம்

பிரம்ம விருட்சம் என்பது அத்தி மரத்திற்குரிய மற்றொரு தெய்வீகப் பெயரே ஆகும்.

வயிற்றிலுள்ள பகுதிகளில் உண்டாகும் ஆறாத புண்பாடுகளை குணப்படுத்திக்கொள்ள தினமும் இரண்டு அத்தி இலையை நன்றாக மென்று விழுங்கி வரலாம். வயிற்றில் புண்பாடு உண்டாகி, வலி இருந்தால் மேற்கூறியபடி காலையில் வெறும் வயிற்றில் மென்று விழுங்கிக் குணமடையலாம். அத்தி மரத்தின் இலை துவர்ப்பு உருசியினை உடையது. இந்தத் துவர்ப்பு சுவையினால் ரத்தக் கசிவுகள் உறைந்து வயிற்று புண்பாடு ஆற ஆரம்பித்து விடுகின்றது.

ஆண்களில் சிலருக்கு விந்து நீர்த்து வெளிப்படுவதுங் கூட, அத்தி இலையை மென்று விழுங்கி வந்தால் நாளடைவில் சரியான முறையில் மாற்றமடைந்து இறுகி முறைப்படி வெளியாவது இத் துவர்ப்பு சுவையுள்ள அத்தி இலை அளிக்கும் பெரும் பயன் ஆகும்.

தவிர, 'அத்தி மரம் இருக்கும் வீட்டில் வைத்தியருக்கு வேலை இல்லை' என வைத்தியர்களே கூறியுள்ளதாகக் கேள்விப்படும் பழங்காலச் செய்தி முற்றிலும் உண்மையே என்பதை அனுபவத்தில் உணர்வோமாக!

மேலும் கை, கால் வீக்கங்கள் குறைய அத்திமரப்பாலையும், செம்மண்ணையும் கலந்து வீக்கமுள்ள இடங்களில் 2, 3 தினங்கள் பூசுவதுண்டு. எவ்வித சிகிச்சைக்கும் குணமாகாத புண்பாடாக வயிற்றுப் பகுதியில் நெடுங்காலமாக இருந்தால் அதை அல்சர் நோயாக இருக்கும் என்றுகூட டாக்டர்கள் கூறிவிடுவதுண்டு. ஆகவே எவ்வித புண்பாடுகளும் உண்டாகாமலிருக்கவும் தடுப்பு மருந்தாகவே அவ்வப்போது, நலமுடனிருப்பவர்கள் கூட அத்தி இலையை மென்று விழுங்கி வரலாம்.

13. பூலோக தேவாமிர்தம்

பலவிதச் செடிகள் நிறைந்த புதர்ப்பகுதிகள் போன்ற இடங்களில் பல விதமான இலை. தழை போன்ற அரிய மூலிகைகளை மேய்ந்து வருகின்ற வெள்ளாடுகளின் பாலை (*Goat's Milk*) பூலோக தேவாமிர்தம் என்றே கூறலாம்.

எத்தகைய நோய், வலி, வியாதிகளை உடையவர் களும் வயதுக்கேற்றாற்போல் 5 மில்லி முதல் 100 மில்லி வரை வெள்ளாட்டுப் பாலை வாங்கிச் சம அளவு தண்ணீர் கலந்து காய்ச்சி தினமும் எந்த வேளையிலாவது ஒரு வேளை — குடித்து வரலாம். வெள்ளாட்டுப் பாலை கடவுள் தந்த பரிசு (*Goat's milk is the God's Gift*) என்று அனைவரும் நினைத்துப் பயன்படுத்திக் கொள்ளலாம்.

வெள்ளாட்டுப் பால் — வலிப்பு, சயரோகம், குட்டை ரோகம், புற்று நோய், நீரிழிவு வியாதி, சரும நோய், யானைக்கால் வியாதி, மஞ்சள் காமாலை போன்ற எவ் வித கொடூர நோய்களையும் குணப்படுத்துகின்றது.

ஆண்மை வீரியம் குறைந்தவர்களும் வெள்ளாட்டுப் பாலை 3, 4 மாத காலம் குடித்துப் பலன் பெறலாம்.

14. பொதுவான உடல் நலம் பெற

தூய்மையான வேப்பெண்ணெய், விளக்கெண்ணெய், தேங்காயெண்ணெய் ஆகிய மூன்றையும் சம எடை அள வில் கலந்து வடிகட்டி, போத்தலில் ஊற்றி நிரப்பி வைத் துக்கொண்டு, தினமும் ஒவ்வொரு முறையும் நன்றாகக் குலுக்கி, காலை — 10 சொட்டு, பகல் — 10 சொட்டு, இரவு — 10 சொட்டு உணவுக்கு அரை நிமிட நேரம் முன் பாக உட்கொள்ள வேண்டும். ஒரு வயது முதல் 12 வயது வரை உள்ளவர்களுக்கு வேளைக்கு ஒரு சொட்டு வரை வயதுக்கேற்றாற் போல் உட்கொள்ளக் கொடுக்கலாம்.

குறிப்பு ; சளி, இருமல், தும்மல், மூக்கடைப்பு இருக்கும்போது மேற்கூறிய எண்ணெயில் விளக்கெண்ணெயைச் சேர்க்காமல், மீதியுள்ள வேப்பெண்ணெய், தேங்காயெண்ணெய் ஆகிய இரண்டை மட்டுமே சம எடை அளவில் கலந்து உட்கொள்ள வேண்டும். இதைச் சாப்பிடும்போது, இது யாருக்காவது உடம்புக்கு ஒத்துக்கொள்ளாததைப் போலத் தெரிந்தால், முதலில் பத்து தினங்கள் இரவு மட்டும் ஒரு வேளை உட்கொண்டு பின்னர் படிப்படியாக அதிகரித்துக் கொள்ளலாம்.

15. முக்கிய குறிப்புகள்

வேப்பிலையை மாத்திரை செய்தோ, கசாயமாகத் தயாரித்தோ சாப்பிடுவதால் பால் உணர்ச்சி குறைந்து விடும் என்ற கருத்து மக்களிடையே நிலவி வருகிறது. வேப்பிலையைப் பயன்படுத்தி பூரண உடல் நலம் அடைந்து வைத்தியர்களிடம் நோயாளிகள் வர மாட்டார்கள் என்ற அச்சத்தால், ஆரம்ப காலத்தில், பல நூற்றாண்டுகளுக்கு முன்பே, வைத்தியர்கள் 'வேப்பிலையைத் தின்று பால் உணர்ச்சி குன்றிப் போய்விடும்' எனப் பரவலாக பொதுமக்களிடம் பொய்ப் பிரசாரம் செய்துவிட்டார்களோ என்ற ஐயம் ஏற்படுகிறது. இதனால் வேப்பிலையை யாருமே சாப்பிடப் பயந்து, வேப்பிலையின் மகிமையை உணர முடியாமலே ஆகிவிட்டது. அனுபவத்தில், பலர் பயன்படுத்தி பரிபூரண நற்பலனை அடைந்ததைப் பார்த்த பின்னரே புத்தகத்தில் வேப்பிலையைப் பற்றி எழுதப்பட்டுள்ளது.

உணவு முறை :

இரவு உணவை எல்லோருமே இரவு ஏழு மணிக்குள் உண்டுவிட வேண்டும். இரவு ஏழு மணிக்குள் உணவை ஏன் முடித்தல் வேண்டும்? இரவு ஏழு மணிக்குள் உணவை

முடித்தால் இரவு பத்துமணி அளவில் உண்ட உணவு ஜீரண மடைந்ததும், தூங்கும்போது, முழுசக்தியும் உடம்பில் உள்ள தேய்மானங்களைப் புதுப்பிக்கப் பயன்படுகின்றது. இரவில் ஒன்பது, பத்து மணிக்கு உணவை முடித்தால், தூங்கும்போது இரவு பன்னிரண்டு, ஒரு மணி வரை ஜீரண மடைய ஒரளவு சக்தியும், மிகுதிச் சக்தி புதுப்பிக்கவும் பயன் படுவதால், பூரணமாக உடல் தேய்மானம் புதுப்பிக்கப் படும் வாய்ப்பு குறைந்து விடுகிறது. இதனால் நோய்கள் விரைவில் நீங்குவதில்லை. ஆகவே இரவு உணவை ஏழு மணிக்குள் முடித்தல் வேண்டும். இதன் பின் மீண்டும் விடியும் வரை தாகத்திற்கு விரும்பும் வரை குடிநீர் அருந் தத் தடையேதுமில்லை.

உணவளவில் ஏற்படும் மாற்றம் :

வேப்பிலை கலந்து தயாரித்த மருந்துகளைச் சாப்பிடும் போது சிலருக்கு படிப்படியாக சற்று பசி குறையும். காரணம் ; கசப்புச் சுவையைச் சாப்பிடாத காலத்தில் வயிற்றிலும், ரத்தத்திலும் புழு பூச்சிகளும், கிருமிகளும் இருப்பதால் நாம் உட்கொண்ட உணவை அவைகள் பகிர்ந் துண்கின்றன. ஆகவே அடிக்கடி பசியெடுப்பதில் வியப் பில்லை. கசப்புச் சுவை கலந்த மருந்துகளை உண்டபின் புழு பூச்சிகளும், கிருமிகளும் இறந்து வெளிவந்து விடுவ தால் வழக்கமான அளவிலிருந்து உண்ணும் உணவு தானா கவே குறைந்து விடுவதில் வியப்பேதுமில்லை.

ஓய்வு : தினமும் குறைந்த பட்சம் ஒரு மணி நேரம் அவரவர் செய்யும் தொழிலிலிருந்து மனத்தை விடுவித்து இருக்க வேண்டும்.

முறை : திறந்த வெளியில் மாடியிலோ, பூங்காவிலோ, காற்றோட்டமுள்ள பகுதியில் நேரத்தைக் கழிக்கலாம். இனிய இசையைக் கேட்டு மகிழலாம்.

16. மாரடைப்பு
[Heart Attack]

உலகத்தில் வாழ்ந்து வருகின்ற மனிதர்களில் உயர்ந்தவர், தாழ்ந்தவர், ஏழை, செல்வந்தர், இளவயதினர், வயதினர், வயதானவர், இளைத்தவர், பருத்தவர், ஆண், பெண் என்ற எவ்வித வேறுபாடுகளுமின்றி, அவ்வப்போது திடீர் என மாரடைப்பு ஏற்பட்டுப் பலர் மடிந்து வருகின்றார்கள். இனி இவ்வித மாரடைப்புகள் ஏற்படாமல் உறுதியாகப் பாதுகாத்துக் கொள்ள முடியும் என்பதைப் பின் வரும் விளக்கங்களால் தெரிந்து கொள்ளலாம்.

மாரடைப்பு ஏற்படாமலிருக்க என்ன செய்ய வேண்டும்?

ஆரம்ப காலம் முதலே அறுசுவை உணவில் கசப்புச் சுவையை நீக்காமல் உணவில் கலந்துண்ண வேண்டும். மன உளைச்சல், கவலை கொள்ளுதல், அதிகமான கொழுப்புச் சத்துக் கலந்த உணவு வகைகளை உண்ணுதல், அளவுக்கு மீறிய கடுமையான உடலுழைப்பு ஆகியவைகளை கூடிய வரை தவிர்க்க வேண்டும். போதையூட்டும் பானங்கள், புகையிலை, சிகரெட் இவைகளை உபயோகிக்காமல் இருக்கவேண்டும்.

மாரடைப்பு ஏற்படுவது எப்படி?

உடல் முழுவதும் பரவி, பாய்ந்தோடும் ரத்தம் இதயத்திலிருந்துதான் புறப்பட்டுச் செல்கின்றது. மனிதர்கள் உண்ணும் அதிக கொழுப்புச் சத்துக்கள் மிகுந்த மாவுப் பொருள்கள் கலந்த உணவினால் இருதய பகுதியிலிருந்து ஆரம்பமாகும் குழாய்களிலிருந்து ஏனைய உடல் பகுதியிலுள்ள எல்லா இரத்தக் குழாய்களிலும் கொழுப்புப் பொருட்கள் படிந்து வருகின்றன. இதை ஆங்கிலத்தில் 'பிளட் கொலஸ்ட்ரால்' (*Blood Cholestrol*) எனக் கூறு

வார்கள். இம்மாதிரியாக கொழுப்புச் சத்துக்கள் இரத்தக் குழாய்களில் அடைத்துக் கொள்வதால், உடலில் பாய்ந் தோடும் ரத்தம் சீராக எளிதாக ஓடாமல் பிடிப்போடு நிதா னமாக ஓடுகின்றது.

என்றாவது ஒரு நாள், இருதய பகுதியிலிருந்து புறப் படும் இரத்தம் முறையாகச் செல்ல முடியாமல் ரத்த அழுத் தம் அதிகமாகின்றது. ரத்த அழுத்தம் அதிகமாகி இதயத் தில் ரத்தம் பாய முடியாத காரணத்தினால் ரத்தக் குழாய் வெடித்து விடுகின்றது. இதையே மாரடைப்பு அல்லது (*Heart Failure*) என்று கூறுகின்றோம்.

மாரடைப்பால் அவ்வப்போது இடையிடையே ஏற்படும் நெஞ்சு வலியை எவ்வாறு நீக்கலாம்?

மாரடைப்பு ஒருவருக்கு ஏற்படும் முன்னர் சுமார் ஒரு வருடத்திற்கு முன்பிருந்தோ அவ்வப்போதோ விட்டுவிட்டு நெஞ்சுவலி இருக்கும். சிலருக்கு இடுப்புவலி, கை கால் வலி போன்றவைகளும் இருக்கக்கூடும்.

இம்மாதிரியான வலி உண்டாகும் நேரங்களில் கீழ்க் கண்ட எளிய சிகிச்சையைச் செய்து பலனடையலாம். நெஞ்சுவலிக்காரர்கள் வெங்காயத்தை உணவில் அதிகமாகச் சேர்த்துண்ண வேண்டும். நெஞ்சுவலி குணமாகும் வரை உடலுறவு வைத்துக் கொள்ளக் கூடாது.

உபயோக முறை :

வலியுள்ள இருதயம், இடுப்பு, கைகால் போன்ற பாகங்களில் சுத்தமான விளக்கெண்ணெய் என்கிற ஆம ணக்கு (*Castor Oil*) எண்ணெயைச் சிறிது தொட்டுப் பூசி, தீ மூட்டி, உடல் தாங்கிக் கொள்ளும் அளவுக்கு இதமாக அனல் காட்டி சுமார் 15 நிமிட நேரம் நன்றாக அழுத்தித் தேய்த்துவிட வேண்டும். இம்மாதிரி தேய்த்துப் பின்னர் ஒரு

மணிநேரம் கழித்து, சீயாக்காய்த்தூள் போட்டுத் தேய்த்து வெந்நீரில் குளித்துவிட வேண்டும். இம்மாதிரி தொடர்ந்து மூன்று தினங்கள் உபயோகிப்பதால் அதிக பலன் கிட்டும். அத்துடன் இத்தினங்களில் காலை உணவுக்கு (சிற்றுண்டி) முன் துளசி இலை 9-ம், உதிரி வேப்பிலை 5-ம் நன்றாக மென்று விழுங்கி வரவேண்டும். மற்றபடி உணவில் எவ்விதச் சுவைக் கட்டுப்பாடுமில்லை. ஆனால் இரவு உணவும் அரை வயிறுதான் உட்கொள்ள வேண்டும். நீண்ட கால வலியுடையவர்கள் மாதம் இருமுறை (*Two Courses*) இச்சிகிச்சை முறையைக் கடைப்பிடிக்கலாம்.

வலி எவ்வாறு உண்டாகிறது ?

உடம்பில், ரத்தக் குழாய்களில் அதாவது நெஞ்சுப் பகுதியில் ரத்தம் சிரமமாக பிடிப்புடன் செல்வதால் நெஞ் சுப் பகுதியில் வலி ஏற்படுகின்றதல்லவா? அதேபோல் மூட்டுக்களின் உராய்வின்போது சரியான பசை (*Lubrication*) யின்மையால் பிடிப்பின் காரணமாக வலி ஏற்படுகின்றது. மேலும் கைகால் பகுதிகளிலும் ரத்தம் சரியாக பாய்ந்து செல்லாத போதும் பிடிப்பின் (*Due to friction*) காரண மாக வலி உண்டாகிறதல்லவா ?

17. இரத்த அழுத்த நோய்
[BLOOD PRESSURE]

நம்மில் சிலருக்கு உணவு வகைகளில் உள்ள கொழுப்புச் சத்து அதிகமாகி கொழுப்புப் பொருள் இரத்தக் குழாய் களில் படிந்து அடைப்பதாலும், இரத்தக் குழாய்கள் சுருங் குவதன் காரணத்தாலும் இரத்தம் சுலபமாக இரத்தக் குழாய்களில் பாய்ந்து செல்ல முடியாமல் இரத்த அழுத்தம் ஏற்படுகிறது. இந்த இரத்த அழுத்தத்தின் காரணமாக

இருதயத்தில் படபடப்பு ஏற்படுகிறது. சிலருக்குத் தலை சுற்றல், மயக்கம் ஏற்படுவதுண்டு. மூளையில் உள்ள இரத்தக் குழாய்கள் மிக இலேசாக இருப்பதால் சிலருக்கு அந்தப் பகுதியில் வெடித்து விடுவதுமுண்டு. இதற்கு கீழ்க் கண்ட முறையில் மாத்திரை தயார் செய்து சாப்பிட்டு, கூறிய உணவு முறையையும் கடைப் பிடித்துப் பலன் பெறலாம்.

தேவையான மூலிகையும், உபயோக முறையும் :

வேப்பிலை, முருங்கைக் கீரை ஆகிய மூலிகைகளை சம அளவில் எடுத்து மாத்திரையை செய்கை முறைப்படி செய்து தினமும் காலை, பகல், இரவு மூன்று வேளையும் உணவை முடித்த பின்னர் வேளை ஒன்றுக்கு 5 மாத்திரை வீதம் வாயில் போட்டுத் தண்ணீர் அருந்தி விழுங்கி வரவேண்டும்.

உணவு முறை ; அவரவர் உடம்பிற்கு ஏற்ற உணவு வகைகளை அரை உப்புச் சேர்த்து அரை வயிறாக உட்கொள்ளலாம். இரவு உணவை மாலை 6 மணிக்குள் — உட்கொள்ள வேண்டும். இரவு படுக்கப் போகுமுன் பூண்டுப் பால் 200 மி. லி. சாப்பிட்டு வரவேண்டும்.

பூண்டுப் பால் தயாரிக்கும் முறை ;

சிறிய பூண்டு ஒன்றை எடுத்து உதிரி செய்து சுமார் 6 அல்லது 7 துண்டுகளை சமவிகிதம் தண்ணீர் கலந்த பசும்பாலில் போட்டுக் கொதிக்க வைக்க வேண்டும். பூண்டு நன்கு வெந்த பின்பு அந்தப் பூண்டை முதலில் நன்கு மென்றுவிழுங்கி பின் பாலைப் பருகி வரவேண்டும். இதன் மூலம் உறுதியான பலனை அடையலாம்.

'*Low B. P*' எனப்படும் குறைந்த இரத்த அழுத்தம் உள்ளவர்கள் வேலைகளை செய்ய சக்தி அற்றவர்களாகவும், அடிக்கடி மயக்கம், களைப்பு ஆகியவைகளாலும் அவதிப் படுகின்றார்கள். அவர்கள் தங்களது உணவின் போது

சமையல் உப்பை மோர் அல்லது தயிர் சாதத்துடன் சிறிது அதிகமாக சேர்த்துண்ணலாம். இத்துடன் சமையலில் முருங்கைக் கீரையை சேர்த்துண்டும் பலன் பெறலாம், மேலும் பேரீச்சம்பழம் வேளை 1-க்கு மூன்று அல்லது நான்கு பழ வீதம் காலை. பகல், இரவு ஆகிய மூன்று வேளையும் உணவுக்குப் பின் சாப்பிட்டு வந்தால் நல்ல பலனை அடையலாம்.

18. ஈஸ்னோபீலியா

இது எப்படி ஏற்படுகிறது ?

நமது உடலிலிருந்து வெளியேற்றப்பட வேண்டிய கழிவுப் பொருள்களைப் பிரித்து வெளியேற்றுவதில் சிறுநீரகமும் ஒன்று. இது சரிவர இயங்காத நிலையில் வெளியேற்றப்பட வேண்டிய கழிவு நீரில் ஒரு பகுதி இரத்தத்துடன் கலந்து விடுகின்றது. இதனால் இரத்தத்தில் உரிய அளவிற்கு மேலாக ஈரப்பசை அதிகமாவதுடன், கிருமிகளும் உடன் சேர்ந்துவிடுகின்றன. இதன் காரணமாக இரத்தம் நீர்த்து விடுகிறது. அடர்த்தி — *Density* — குறைவதால் இதைச் சுத்தம்செய்ய இருதயம் விரைவாக இயங்கவேண்டிய நிலை ஏற்படுகின்றது. எனவே பெருமூச்சு வாங்குதல் இவ்வகை நோயாளிகளுக்கு ஏற்படும் தொல்லை ஆகும். மேலும் இருதயத்தில் இரத்தம் சுத்தமடைந்தபின் அதில் உள்ள அதிகப்படி ஈரப்பசை, சளி நீர் வடிவில் வெளியேறும் தொந்தரவும் இவர்களுக்கு உண்டு! இதுவே ஈஸ்னோபீலியா என்றழைக்கப்படுகிறது.

தேவையான மூலிகையும் உபயோக முறையும் :

வேப்பிலை, துளசி, அத்தி, ஆடாதோடை இலை, முருங்கைக் கீரை — ஆகிய மூலிகைகளைச் சம அளவில் கலந்து மாத்திரை செய்முறைப்படி செய்து கொள்ள வேண்டும்.

தினமும் காலை, பகல், இரவு மூன்று வேளையும் உணவிற்குப்பின் வேளை ஒன்றுக்கு மூன்று மாத்திரைகளை வாயில் போட்டுத் தண்ணீர் அருந்தி விழுங்க வேண்டும். ஒரு மாத காலத்திற்கு இவ்வாறு சாப்பிட்டு வரவேண்டும்.

அனல் சிகிச்சை முறை :

இத்துடன் வயிற்றுக்கும், முதுகில், வயிற்றுக்குப் பின் பகுதியிலும் (சிறுநீரகம் உள்ள புறப்பகுதி) விளக்கெண்ணெய் தடவி அனல் காட்டித் தேய்க்க வேண்டும். இது போல் ஒரு மாதம் செய்ய வேண்டும்.

உணவு முறை :

அவரவர் உடம்புக்குப் பொருத்தமான உணவு வகைகளை, அரை உப்புக் கலந்து, அரை வயிறாக ஒவ்வொரு வேளையும் உட்கொள்ள வேண்டும்.

19. ஆஸ்துமா (தொய்வு) வியாதி

நம் நாட்டில் சிறியோர் முதல் பெரியோர்வரை பலரைப் பற்றிக்கொண்டு சிரமத்தை தரும் வியாதிகளில் ‘ ஆஸ்துமா ’ வியாதியும் ஒன்று என்பது யாவரும் அறிந்ததேயாகும்.

‘‘ ஆஸ்துமா - ஈஸ்னோபீலியா ’’ விளக்கம்!

ஆஸ்துமா எவ்வாறு ஏற்படுகிறது? நம் உடலிலுள்ள சிறுநீரகங்கள் இரத்தத்திலுள்ள கழிவு நீரைப் பிரித்து வெளியேற்றுகின்றன என்பது நாம் அனைவரும் அறிந்ததேயாகும். சிலருக்கு சில நேரங்களில், சிறுநீரகங்களில் வடிகட்டும் பகுதியில் உப்புப் படிவங்கள் படிவதினாலோ, கழிவுப் பொருட்கள் அடைப்பு ஏற்படுவதினாலோ உணவு வகை, சீதோஷ்ண நிலை மாற்றத்தால் உடலில் ஏற்படும்

குளிர்ச்சித் தன்மையால் சுருக்கம் ஏற்படுவதினாலோ, கழிவு நீர் முறைப்படி முழுவதும் இரத்தத்திலிருந்து பிரிக்கப்பட முடியாமல் இரத்தத்திலேயே ஓரளவு கலந்து இருந்து விடுகிறது. அடுத்தாற்போல் இரத்தம் மார்புப் பகுதியில் உள்ள நுரையீரலில் சுரக்கும் நீருடன் கலந்து சுத்தப்படுத்தப்படுகிறது.

சுத்தப்படுத்தப்படும்போது பிரிக்கப்படும் கழிவு நீர் தும்மல் மூலம் மூக்கில் நீராக வெளியேறுகின்றது. இந்நீர் இறுகி மூக்கடைப்பு ஏற்படுகிறது. மூக்குச் சிந்தும்போது இது மூக்குச்சளியாக வெளியேறுகிறது. இறுகிய கழிவு நீரே இருமலின்போது கோழையாக வெளியாகிறது. இம்முறைகளில் வெளியேற்றப்படாத எஞ்சிய கழிவு நீரே நுரையீரல் பகுதியில் படிந்துவிடும் கபம் எனப்படுவதாகும். இதன் காரணமாகவே, தொடர்ந்து சலதோஷம், மூச்சுத்திணறல், மூக்கடைப்பு, மூக்கில் நீர் வடிதல், தும்மல், இருமல், கபம், பீனிசம் (*Sinus*), மூச்சு வாங்குதல் போன்றவை ஏற்படுகின்றன. இத்தகையோர் அனைவரும் ஆஸ்துமாவிற்கோ - ஈஸ்னோபீலியாவிற்கோ தொடர்புள்ளவர்களாக ஆகின்றனர் எனக் கொள்ளலாம்.

ஆஸ்துமா, ஈஸ்னோபீலியாவை குணப்படுத்தும் முறை என்ன? சிறுநீரகங்கள் (*Kidneys*) சீராகச் செயல்படச் செய்திட, பக்க விளைவு ஏற்படுத்தாத தக்க மூலிகை மருந்தை உட்கொள்ள வேண்டும். சிறுநீரகங்களில் உள்ள வடிகட்டும் நுண்வலை நரம்புகளை விரைவில் சரிசெய்ய, விசேஷ அனல் சிகிச்சை (*Sauna Bath With Herbal Oil*) முறையைச் செய்து கொள்ள வேண்டும்.

தேவையான மூலிகைகள் :

சீரகம்	—	15 கிராம்
தனியா	—	15 கிராம்
பசுமையான முற்றிய வேப்பிலை	—	15 கிராம்

வில்வம் இலை	—	25 கிராம்
அத்தி இலை	—	25 கிராம்
ஆடாதோடை இலை	—	25 கிராம்
தண்ணீர்	—	1 1/2 லிட்டர்

இவைகளை கஷாயம் தயாரிப்பு முறைப்படி செய்து தினமும் நூறு மில்லி கஷாயம் காலையில் வெறும் வயிற்றில் அருந்தி வரவேண்டும். ஒரு முறை தயாரித்த கசாயத்தைத் தினமும் சிறிது சூடேற்றி, அதிலிருந்து எடுத்து நான்கு தினங்கள் குடித்து வரலாம்.

25 வயதுக்கு மேற்பட்டவர்கள் நூறு மில்லியும், 25 வயதுக்குட்பட்டவர்கள் 50 முதல் 75 மில்லி கசாயமும் வரை அருந்தி வரலாம். இம் மாதிரி தொடர்ந்து 20 தினங்கள் கஷாயத்தை நாவினால் ருசித்துச் சிறிது சிறிதாக அருந்திவர வேண்டும். நீண்டகால நோயாளிகள் 3 மாத காலம் சாப்பிட வேண்டும்.

உணவுக் கட்டுப்பாடு :

காலையில் உடம்புக்கு ஒத்துக்கொள்ளும் எவ்விதமான சிற்றுண்டியையும் திருப்தியாக உண்ண வேண்டிய அளவில் பாதி — மட்டும் சாப்பிட்டு வரவேண்டும்.

நடுப்பகல் உணவு :

முழுத்திருப்தியாக சாப்பிட வேண்டிய சாப்பாட்டில் முக்கால் பாகம் உணவு, நீர் ஆகாரமாகவும் நன்கு வெந்த காய்கறிகளாகவும் இருப்பது நல்லது.

இரவு ஆகாரம் :

திருப்தியாக உண்ணவேண்டிய அளவு உணவிலிருந்து அரைப்பங்கு உண்ணலாம். எளிதில் சீரணிக்கக்கூடிய எவ்விதமான சைவம், அசைவ உணவாக இருக்கலாம்.

பிரதி பலன் ;

பயன்படுத்திக் குணமடைந்த பின்னர் மற்றவர்களுக்கும் கூறுவதே!

20. மலச்சிக்கல்

மலச்சிக்கல் ஏன் ஏற்படுகிறது ?

மலச்சிக்கல் ஏற்பட பல காரணங்களில் - முக்கியமான காரணங்களாக மூன்றினைக் கூறலாம். (1) உணவுடன் போதிய அளவு தண்ணீர் அருந்தாமல் விட்டுவிடுவது. (2) மலங்கழிக்கும் உணர்ச்சி உண்டாகும்போது உடனடியாக மலங்கழிக்கச் செல்லாமல் இருந்துவிடுவது. (3) அளவுக்கு மீறிய அதிக உணவினை அடிக்கடி உண்பது.

விளக்கம் : [1] உணவு சீரணமடைவதற்கு வேண்டிய அளவு தண்ணீர் குடிக்காமல் விட்டுவிடுவதால், உணவு முறைப்படி சீரணமாகாமல், ஈரப் பசையின்றி மலம் வெளியேறுவதனால் சிரமமாகி மலச்சிக்கல் உண்டாகும்.

விளக்கம் : [2] மலங்கழிக்க வேண்டிய நேரத்தில் மலங்கழிக்காமல் விட்டுவிடுவதால், மலத்தோடுள்ள ஈரப் பசை, காலங் கடப்பதால் படிப்படியாகக் குறைந்து விடுகின்றது. ஈரப்பசை குறைந்து விடுவதால் இளக்கமான மலம் இறுகி கெட்டியாகி விடுகின்றது. இறுகிய கெட்டியான மலம் வெளியேறும்போது சிரமம் ஏற்படுமல்லவா ? இதனால் மலச்சிக்கல் ஏற்படுவதில் வியப்பே இல்லையே!

விளக்கம் ; [3] அளவுக்கு மீறிய உணவினை அடிக்கடி உண்பதால், உணவு நன்றாக சீரணிக்கப்படாமல் அரை குறையாக சீரணமடைந்த சக்கை மலக்குடலில் அழுத்தமான முறையில் படிகின்றது. இம்மாதிரி சேரும் அழுத்தமான மலம் வெளியேவர எளிதாக முடிவதில்லை.

மலச்சிக்கல் நீங்க :

முறை : [1] தினமும் இரவு உணவில் சாம்பார் சாதத்துடன் 1 கரண்டி தேங்காய் எண்ணெயையும், ஒரு கரண்டி விளக்கெண்ணெயையும் ஊற்றிக் கலந்து பிசைந்

துண்ணவேண்டும். பால் சாதத்துடன் கரும்பு வெல்லம் போட்டுப் பிசைந்துண்டு வருவது நலம் பயக்கும். மலச்சிக்கல் நீங்கியதும் வழக்கமான உணவு வகைகளை உண்ணலாம். மேற்கூறிய எண்ணெய் களை உணவில் கலந்துண்ண முடியாதவர்கள், எண்ணெய்க் கலவையை சாப்பிட்டு வரலாம்.

முறை 2: வில்வ மரங்களிலிருக்கும் வில்வ இலைகளைப் பறித்துப் பகல் உணவு உண்டபின் 4, 5 இலைகளை மென்று தின்று வரலாம். அத் துடன் இரவு உணவுக்குப் பின் அம்மான் பச்சரிசி இலைக்கொழுந்து முன்னதாகப் பறித்து வைத்துக்கொண்டு இரண்டு கொழுந்து மென்று விழுங்கிவரலாம். இதுபோன்று 20 தினங்கள் தின்று வந்தால் பூரண மாக மலச்சிக்கல் நீங்கும்.

21. மூலநோய் (PILES)

அன்றாட வாழ்க்கை சிக்கல் நிறைந்த இந் நாட்களில் பலருக்கு வேலைப்பழு, மன உழைச்சல், ஓய்வின்மை போன்ற காரணங்களா லும், சரியான உணவுப் பழக்கம் இல்லாதவர்களும், தேவைக்கதிக மான உணவு உண்பவர்களும், சரியான நேரத்தில் மலம் கழிக்காதவர் களும், தேவையான அளவு உணவுடன் தண்ணீர் அருந்தாதவர்களும், மலச்சிக்கலால் அவதிப்பட்டு பிறகு அதுவே மூலநோயாவதையும் காண் கிறோம். இத்தகையோர் சிலருக்கு மலங்கழிக்கும்போது இரத்தப் போக்கும் இருக்கின்றது. இவர்கள் வெள்ளைப்பூண்டை உலர்த்தி பொடி செய்து வைத்துக்கொண்டு சுமார் 5-கிராம் எள் எண்ணெய்யுடன் 1-கிராம் பூண்டுப்பொடியைக் கலந்து காலையில் மட்டும் வெறும் வயிற்றில் மூன்று நாட்களுக்கு தொடர்ந்து சாப்பிட்டு வர இரத்தப் போக்கு நிற்கும்.

★★
★

22. வயிற்றில் இருக்கும் புழு, பூச்சிகள், இருமிகள் வெளியாக

மனிதர்களின் உடம்பில் பலவிதமான பூச்சிகள் வாழ்ந்து வருகின்றன. அவையாவன, நாக்குப் பூச்சி, கொக்குப் பூச்சி, இழைப் பூச்சி, நாடாப் பூச்சி போன்ற பல வகைகள் மனித உடம்பில் குடியேறி இருந்து வருவதுண்டு. இம்மாதிரிப் பூச்சிகள் மனித உடம்பிலுள்ளதனால் மனிதர்கள் உண்ணும் உணவில் பெரும்பகுதியை இவை பகிர்ந்து உட்கொண்டு விடுவதால், மனிதர்களுக்கு அதிகமாக அடிக்கடி பசி உண்டாகின்றது. இதனால் வழக்கமான அளவு உணவைப்போல் இருமடங்கோ, மும்மடங்கோ உண்ணவேண்டிய நிலைமை தானாக உருவாகி விடுகின்றது.

வாரம் ஒரு முறையோ. மாதமிரு முறையோ சுத்தமான ஆமணக்கு எண்ணெய் (விளக்கெண்ணெய் – Castor Oil) 5 மில்லியுடன் சுத்தமான வேப்ப எண்ணெய் 5 மில்லியைக் கலந்து காலையில் வெறும் வயிற்றில், உள்ளங்கையில் ஊற்றி நக்கி சாப்பிட்டுவிடவேண்டும். இதை முடித்த ஒருமணி நேரத்திற்குப் பிறகே காலைச் சிற்றுண்டி உண்ணலாம்.

இவ்வாறு சாப்பிட்ட எண்ணெய்க் கலவை உட்சென்றதும் கிருமிகளும், பூச்சிகளும் மலத்துடன் உயிருடனோ, மடிந்தோ வெளிவந்த பின் உடல் ஆரோக்கியமாக இருக்கும்.

23. தீராத வயிற்றுவலி நீங்க எளிய மருந்து

நாட்டில் வாழும் மனிதர்களில் பலர் அவ்வப்போதோ தொடர்ந்தோ வயிற்று வலியால் அவதிப்படுவதுண்டு. இத்தகைய வயிற்று வலிக் கோளாறுகள் நீங்க கீழ்க்கண்ட மூலிகைக் கசாயம் தயாரித்து அருந்திக் குணமடைந்து வாழலாம்,

மூலிகையின் மகிமை அறிந்த முறை :

மனித உணவினையும் மனித மலத்தையும் தீன்கின்ற பூனைகள் நாய்கள் சில நேரங்களில் தம் வயிற்றுக் கோளாறைச் சரிப்படுத்திக்

கொள்ள அருகம்புல்லைச் சிறிது மேய்ந்து தின்று விழுங்கி சிறிது நேரங் கழித்துப் பின்னர் கக்கி விடுவதைப் பார்த்தபின், **'ஆகாதது அருகம் புல்லில் ஆகும்'** என்ற பழமொழி நினைவிற்கு வந்தது, மேலும் பல நோய்களைத் தீர்க்கக்கூடிய வேப்பிலையுடன் அருகம் புல்லைச் சேர்த்து கசாயம் தயாரித்து வயிற்று வலிக்காரர்களுக்குக் கொடுத்துப் பார்த்ததில் அதிசயிக்கும்படி குணம் ஏற்பட்டது!

ஆகவே இம்முறையைப் பலரும் தெரிந்து பணச் செலவின்றிப் பயன்படுத்திக் குணமடையலாம்.

கசாயம் தயாரிப்பு, உபயோக முறை;

அருகம் புல்	— 25 கிராம் எடை
முற்றிய வேப்பிலை	— 25 கிராம் எடை
தண்ணீர்	— 1 லிற்றர்

இவைகளை கசாயம் தயாரிப்பு முறைப்படி தயார் செய்து தினமும் 100 மில்லி கசாயம் (12 வயதிற்கு மேற்பட்டவர்கள் அருந்தவேண்டியது) நாவினால் சகித்துக் கொண்டு சுவைத்து விழுங்கி வரவேண்டும், குழந்தைகளுக்கு 10 மில்லி முதல் வயதுக்குத் தக்கபடி கொடுக்கலாம்.

திடீர் வயிற்றுவலிக் காரர்கள் ஒரிரு தினங்கள் குடித்தாலே போதுமானது. வருடக்கணக்கில் நீடித்த வயிற்றுவலிக் காரர்கள் 1 மண்டலம் (48 தினங்கள்) அருந்தி வந்தால் பூரண பலன் பெறலாம்.

24. வயிற்றுப் புண் (ULCER) குணமாக

ஆங்கிலத்தில் **'அல்சர்'** என்று சொல்லப்படும் குடற்புண் (அல்லது) வயிற்றுப்புண் எனப்படும் தொந்தரவு கொடுக்கும் வியாதி. அனேகமாக பலவிதமான மாற்று உணவுகளை வெவ்வேறு ஊர்களில் சாப்பிடுபவர்களுக்குத்தான் பெரும்பாலும் உண்டாவதாகத் தெரிகின்றது. இது மலச் சிக்கல் காரணமாகவும் தோன்றக்கூடியதாகும். மலச்சிக்கல் ஆரம்ப காலம் முதலே இல்லாதவர்கள் இந்த வியாதியைப் பற்றிக் கவலைப் படவேண்டிய அவசியமே இராது. மலச்சிக்கல் ஏன் ஏற்படுகிறது? மலச்சிக்கல் ஏற்படப் பொதுவாக இரண்டு காரணங்களைக் கூறலாம்.

(1) பொதுவாகக் குறிப்பிட்ட நேரத்தில் மலங்கழிக்காமை.

(2) அதிக உணவை உண்ணுதல்.

இம்மாதிரி வயிற்றுப் புண்ணால் அவதியுறுவோர்கள் கீழ்க்கண்ட மூலிகையில் கசாயம் தயாரித்து ஒருமாதம் அல்லது ஒரு மண்டலம் (48 தினங்கள்) அருந்தி படிப்படியாகக் குணமடையலாம்.

கசாயம் தயாரிப்பு முறை; (1)

பிரம்ம விருட்சம் எனப்படும் அத்தி இலை	— 25	கிராம்
முற்றிய (கருநிறப் பச்சை) வேப்பிலை	— 25	கிராம்
தண்ணீர்	— 1	லீட்டர்

இவைகளைக் கசாயம் தயாரிப்பு முறைப்படி தயாரித்து நாளொன்றுக்கு 100 மில்லி கசாயம் வீதம் காலையில் வெறும் வயிற்றில் குடித்து வரவேண்டும்.

காரத்தை நீக்கிவிட வேண்டும். இரவு உணவுக்குப் பதிலாக பசும் பால் (காய்ச்சியது) 250 மில்லி முதல் 350 மில்லி வரை சர்க்கரைக்குப் பதிலாக பனைவெல்லம் போட்டுக் கலக்கிக் குடித்துவர வேண்டும். ஒரு மாத காலத்திற்குப் பின்னர் எல்லாவகைச் சுவை உணவினையும் தேவைக்கு ஏற்ப உண்ணும் நிலை ஏற்பட்டுவிடும்.

முறை (2)

குப்பைமேனி இலை, கீழாநெல்லி இலை, அத்தி இலை, வேப்பிலை இந்நான்கு வகைகளையும் சம எடை அளவில் கலந்து மாத்திரை தயாரிப்பு முறைப்படி செய்து தினமும் காலை, பகல், இரவு மூன்று வேளையும் உணவை முடித்தபின் வேளை 1க்கு 3 மாத்திரைகளை வாயில் போட்டு தண்ணீர் குடித்து விழுங்கி வரவேண்டும்.

இத்துடன், வெந்தயத்தை சிறிது வறுத்து இடித்து பொடி செய்து போத்தலில் நிரப்பிக்கொண்டு, தினமும் காலை உணவுக்கு முன்பும், இரவு உணவுக்கு முன்பும், வேளை 1க்கு 1 டம்ளர் தயிரில் 1/2 தேக்கரண்டி வெந்தயப் பொடியை போட்டுக் கலக்கிக் குடிக்க வேண்டும். இது போல் ஒரு மாத காலம் சாப்பிட்டால் வயிற்றுப்புண் பூரண குணமாகிவிடும்.

25. வயிற்றோட்டம் (பேதியாதல்)

பேதியாகுதல் அல்லது வயிற்றோட்டம் எனப்படுவது தனியான ஒரு வியாதியோ, நோயோ அல்ல; இது அஜீரணம் இருக்கும்போது உண்டாகலாம். காலரா போன்ற தொற்று நோய்கள் பற்றும் முன்பும் — பற்றிய பின்பும் பேதி உண்டாகும். உடம்புக்குப் பொருத்தமற்ற உணவு வகைகளைச் சாப்பிட்டு விடுவதாலும் அநேகருக்குப் பேதி அல்லது வயிற்றோட்டம் ஏற்படுவது சகசம். பழுதான பதார்த்தங்கள், வேகாத உணவு வகைகளும் உட்கொண்டு விட்டால் பேதி உண்டாகலாம். அசுத்தமான தண்ணீரைக் குடித்து விட்டாலும், முறையாக சீரணமடையாமல் உணவு அரை குறையாகச் சீரணிக்கப்படுவதாலும் பேதி ஏற்படுவதுமுண்டு. ஆக மேற்கொண்ட எந்த முறையிலும் பேதி ஏற்படாமலிருக்க முறையான அறுசுவை உணவை (கசப்பு நீக்காமல்) உட்கொண்டு வருவதால் பலன் காணலாம்.

பேதியாவதை நிறுத்த வழி என்ன?

வசம்பு	— 15 கிராம் நசுக்கியது
முற்றிய வேப்பிலை	— 50 கிராம்
தண்ணீர்	— 1 லீட்டர்

கசாயம் தயாரிப்பு முறைப்படி செய்து நாள் 1-க்கு காலை, பகல், இரவு ஆக மூன்று வேளையும் வேளை 1-க்கு 500 மில்லி கசாயம் குடித்து வந்தால் போதும், இந்நாளில் புழுங்கலரிசிக் கஞ்சியை அரை உப்புச் சேர்த்து உணவாகக் கொள்ளளாம். இம்மாதிரியாக ஓரிரண்டு தினங்கள் கடைப்பிடிப்பதிலேயே வயிற்றோட்டம் நின்றபின் இரண்டு தினங்கள் வரையிலும் திடமான உணவுவகைகளையும் மாமிசங்களையும் உண்ணக் கூடாது.

26. மஞ்சள் காமாளை

மனிதர்களுக்கு வரும் நோய்களில் மிகவும் துன்பம் தரக்கூடியவற்றில் மஞ்சள் காமாளை—எனும் வியாதியும் ஒன்றாகும். இவ்வியாதியால் பலர் இறக்க நேரிடுவதுமுண்டு. இது நாம் உண்ணும் உணவு முறைப்படி சீரணமடையாமல் ரத்தம் கெட்டு அதனால் உண்டாகும் வியாதியாகும். அதாவது நம் வயிற்றுப் பகுதியில் கல்லீரலிலிருந்து உற்பத்தியாகும் பித்தநீர் ஒரு குறிப்பிட்ட அளவு உணவோடு கலந்து சீரணிக்கப்பெற வேண்டும். சுரப்பிகளிலிருந்து வரும் பித்த நீர் குழாயில் அடைப்பு ஏற்பட்டு விடும்போது முறைப்படி பித்தநீர் கலக்க முடியாமல் போய் விடுகிறது.

இம்மாதிரி நேரங்களில் குமட்டல், பசியில்லாதிருத்தல், அசதி, சிறுநீர் மஞ்சளாக வருதல், மலச்சிக்கல், போன்ற அறிகுறிகள் தோன்றும். மேலும் கண் மஞ்சள் நிறமடையும், மலம் சிறிது கெட்டியாகவும் வெண்மை நிறமாகவும் காணப்படும். ஒரு சிலருக்குக் காய்ச்சலும் விட்டு விட்டு வரும்.

காமாளை வராமல் தடுப்பது எப்படி ?

உணவு வகையில் ஏதேனும் ஒரு கசப்புக்குரிய காய் கறி, கீரை வகையை அனுதினமும் சேர்த்துச் சாப்பிட்டு வரவேண்டும். உடம்பை அளவுக்கு மீறி அலைச்சலால் வருத்திக் கொள்ளக் கூடாது. முறைப்படி காலை, மாலை மலங்கழிக்கப் பழகிக்கொள்ள வேண்டும். மலச்சிக்கலின்றி வாழப் பழகிக்கொள்ள வேண்டும். மலச்சிக்கல் ஏற்படுவதற்கு மூலகாரணம் தூக்கக் குறைவு எனச் சொல்லலாம். ஆகவே அன்றாடம் முறைப்படி வேலை செய்து ஓய்வு எடுத்துக்கொண்டு இரவு நேரங்களில் ஒழுங்காக உறங்க வேண்டும். எண்ணெய்ப் பலகாரங்களை அளவாக பயன் படுத்தி வரவேண்டும்.

காமாளை வந்தபின் செய்ய வேண்டியது என்ன ?

கீழ்க்காய் நெல்லி எனப்படும்

கீழாநெல்லி இலை	— 25 கிராம்
வில்வ இலை	— 25 கிராம்
மஞ்சள் தூள்	— 10 கிராம்
முற்றிய வேப்பிலை	— 25 கிராம்

இவைகளை கசாயம் தயாரித்து முறைப்படி செய்து தினமும் காலையில் முழுக் கசாயத்தையும் சிறிது சூடேற்றி அதிலிருந்து 75 மில்லி எடுத்து நாவினால் ருசித்து அருந்த வேண்டும். அதற்குப் பின்னர் அரைமணி நேரம் கழித்துத் தான் காலை உணவு உட்கொள்ள வேண்டும். மீண்டும் மாலை 7 மணியளவில் (அன்றைய தினம் மறுமுறை கசாயத்தைச் சூடு செய்யத் தேவையில்லை) 75 மில்லி கசாயம் அருந்தி வரவேண்டும்.

உணவு முறை :

'உப்பு' சுவையின்றித் தயாரித்த உணவு வகைகளையும், பழ வகைகளையும் அரை வயிறு அளவு ஆகாரமாகத்தான் சாப்பிட்டு வரவேண்டும். தினமும் வெள்ளாட்டுப் பால் 50 அல்லது 100 மில்லி காய்ச்சிக் குடித்து வந்தால் இன்னமும் விரைவாகக் குணம் அடையலாம். பலாப்பழம் சாப்பிடக் கூடாது.

27. மதுமேகம் (நீரிழிவு - DIABETES)

இந்த வியாதி கண்டவர்களுக்கு மற்ற வியாதிகளும் பற்றிக்கொள்ளும். சூரிய ஒளியில் வேலை செய்யும் கடும் உழைப்பாளிகளை இவ்வியாதி பொதுவாக அணுகுவதே இல்லை. அளவுக்கு மீறிய உணவினை உண்டு வீண் பேச்சு பேசிக்கொண்டு இருப்பவர்களை இது வெகுவாக அணுகக்கூடிய வியாதியாகும். இது மனோதைரியமற்றவர்களை மிகவும் கொடுமைக்குள்ளாக்கும் வியாதி என்பதில்

சந்தேகமே இல்லை. பொதுவாக சர்க்கரை வியாதி (மது மேகம்) உள்ளவர்கள் அடிக்கடி சிறுநீர் கழிப்பார்கள். ஆனாலும் சிறுநீர் அடிக்கடி கழிப்பவர்கள் எல்லோருமே நீரிழிவு வியாதிக்காரர்கள் என்று சொல்லிவிட முடியாது.

உடல் நலத்துக்கும், உடல் வலிமைக்கும் (*Strength*) சர்க்கரைச்சத்து மிகவும் தேவையான பொருளாகும். ஆனால் இந்த சர்க்கரைச்சத்துப் பொருள் உணவில் அதிக அளவில் இல்லாமல் பார்த்துக்கொள்ள வேண்டும். சர்க்கரைச் சத்துள்ள பொருட்கள், கொழுப்புச் சத்துள்ள பொருள்கள், மாவுப்பண்டங்கள் ஆகியவற்றை உணவில் அளவாகக் கலந்து கொள்ளலாம்.

நமது உடலில் ஒரு கோளத்திலிருந்து (*Gland*) இன்சுலின் முறைப்படி சுரந்து ரத்தத்தில் கலக்க வேண்டும். இந்த இன்சுலினைச் சுரக்கும் கோளம் குறைவாகவோ, அறவே சுரக்காமலோ போனால் மதுமேகம் அல்லது சர்க்கரை வியாதி நமக்கு ஏற்பட்டு விட்டதாக முடிவுசெய்து கொள்ளலாம். அசதி அதிகம் உண்டாகும். சிறுநீர் பரிசோதனைக்குப் பிறகு தெளிவாகத் தெரிந்து கொள்ளலாம்.

நல்ல உடல் உழைப்பு, கசப்புக்குரிய காய்கறி, கீரை வகைகளை உணவில் சேர்த்துக்கொள்ளுதல், மன உளைச்சலைத்தரும் நிகழ்ச்சிகளில் கலந்து கொள்ளாமல் இருத்தல், தேகப்பயிற்சி நாள்தோறும் சிறிது செய்தல் போன்றவைகளால் நீரிழிவு வியாதி வராமல் தடுத்துக் கொள்ளலாம்.

நீரிழிவு வியாதியஸ்தர்கள் கோப்பி, தேநீர் போன்ற பானங்களைக் குறைத்துககொள்ள வேண்டும். நல்ல சக்தியளிக்கும் உணவுவகைகளை, அளவாகச் சாப்பிட்டு வரலாம். மிதமிஞ்சி சாப்பிடக்கூடாது. உடல் நலத்திற்கேற்றஉணவுகளான கோதுமை, றவை, புழுங்கலரிசி போன்றவைகளை அளவாகச் சமைத்துண்ணலாம். உடலுறவு முறையில் அளவுடன் (மாதமிருமுறை) இருக்க வேண்டும்.

நீரிழிவு நோய் அகல

முறை (1)

முள்ளங்கிக் கிழங்கு — 2 (நசுக்கியது)
முற்றிய வேப்பிலை — 25 (கிராம்)
மாவிலை — 25 (கிராம்)

இவைகளை கசாய தயாரிப்பு முறைப்படி — செய்து அனுதினமும் காலையில் 100 மில்லி கசாயம் நாவினால், வெறும் வயிற்றில், ருசித்து அருந்தி வரவேண்டும். தினமும் முழுக் கசாயத்தை சிறிது சூடேற்றி அதிலிருந்து 100 மில்லி கசாயத்தை எடுத்துக் குடித்து வரவேண்டும்.

உணவு முறை :

வழக்கமாக அவரவர் உடம்பு ஏற்றுக்கொள்ளும் (தொந்தரவளிக்காத) உணவு வகைகளைச் சாப்பிட்டு வரலாம். இனிப்பு வகைகளை மிகமிகக் குறைவாகச் சேர்த்துக் கொள்ளலாம். இரவு உணவில் பாதியளவு உணவு தான் சாப்பிட்டு வரவேண்டும். தேவைக்குத் தக்கபடி 20 அல்லது 30 நாட்கள் கசாயம் குடித்து வரலாம்.

முறை (2)

மாத்திரைத் தயாரிப்பு முறைப்படி மாத்திரையாகச் செய்தும் வேளை 1க்கு — 3 மாத்திரை — தினம் — 3 — வேளை — சாப்பிடலாம்.

முறை (3)

உடலில் புண் உண்டாகி எளிதில் ஆறாத புண்பாடுடையோருக்கும் நீரிழிவு வியாதிக்காரர்கள் கீழ்க்கண்ட முறையைப் பயன்படுத்திப் பலன் அடையலாம்.

அறுகம்புல் — 25 கிராம்
நாவல் மர இலை — 25 கிராம்

அத்தி இலை	— 25 கிராம்
தண்ணீர்	— 1 1/2 லீட்டர்

கசாய தயாரிப்பு முறைப்படி செய்து தினமும் காலை உணவுக்கு முன் 50 மில்லியும், இரவு உணவுக்கு முன் 50 மில்லி கசாயமும் நாவினால் ருசித்து ருசித்துக் குடித்துவர வேண்டும். மொத்தம் 30 தினங்கள் அருந்தி வரலாம். உடம்பின் மேலே உள்ள ஆறாத புண்களுக்கு அத்தி இலை, வேப்பிலை, மஞ்சள் பொடி இவைகளை அரைத்து [இலுப்ப எண்ணெய் தேவைக்கு விட்டுக் கலந்து] இரவுப் படுக்கைக்குப் போகும் முன்னர் புண்களின் மீது தடவிக்கொள்ளலாம்.

இரவு உணவு அரை வயிறு தான் சாப்பிட வேண்டும். பகலில் பப்பாளிப்பழம் கிடைத்தால் உணவுக்குப் பின் கொஞ்சம் சாப்பிட்டு வரலாம்.

28. தலைவலி குணமடைய

மனிதர்களுக்கு அடிக்கடி உண்டாகின்ற வலிகளில் தலைவலியும் ஒன்றாகும். தலைவலி பலவித காரணங்களால் ஏற்படுவதாகும். அதிக சிந்தனை, இரவு நேரங்களில் கண் விழித்தல், மலச்சிக்கல், முறைகேடான உணவு ஆகிய எத்தனையோ கணக்கிட்டுக் கூற முடியாத காரணங்களால் உண்டாவது வழக்கமாகும். தலைப் பாகத்தில் முறையான வகையில் ரத்த ஓட்டம் குறைந்து மேற்கூறிய காரணங்களால் வலி உண்டாகும். ஒரு சில தலைவலி வகைகள் விட்டுவிட்டு இருக்கும். ஒரு சிலவகை தொடர்ந்து நாட்கணக்கிலும், மாதக் கணக்கிலும் இருந்து கொண்டே இருக்கும்.

உடல் ஆரோக்கியமாக வாழ்வதற்கான உணவு முறைகளையும், மனசஞ்சலம் கொள்ளாமலிருக்கும் விதி முறைகளையும் கடைப்பிடித்து விட்டோமானால் தலைவலியைப் பறறிய கவலையே இல்லாமலிருக்க முடியுமல்லவா!

தலைவலி ஏற்படும்போது செய்ய வேண்டியது என்ன?

கடுகு, சுக்கு, சாம்பிராணி, வகைக்கு 5 கிராம் எடுத்து நசுக்கி சிறிது ஆமணக்கு எண்ணெய் (விளக்கெண்ணெய்) விட்டு அம்மியில் நன்றாக அரைத்து தலையில் வலியுள்ள பகுதியில் பூசி, அடுப்பு அனலில் தலையைக் காட்டி சுமார் ஐந்து நிமிடங்கள் மெதுவாகத் தேய்த்து, பின்னர் ஓய்வு எடுத்துக் கொள்ள வேண்டும். நாட்கணக்கில் தலைவலி உள்ளவர்கள் இம்முறையை நாளைக்கு மூன்று தடவை செய்து கொள்ள வேண்டும். இதுபோல் மூன்று தினங்கள் செய்தால் போதுமானது. ஆனால் அதே தினங்களில் சுண் டைக்காய் — கண்டங் கத்தரிக்காய் (முள் கத்தரிக்காய் எனவும் கூறுவது வழக்கம்) குழம்பு வைத்துப் பகல் உண வுடன் கலந்துண்டு வர வேண்டும்.

29. கால், கை வலிப்பு

வலிவகைகளில் ஒரு பிரிவைச் சேர்ந்த உடல் நலக் குறைவே இந்த கால், கை வலிப்பு என்பதாகும். மனிதர் களுக்குத்தான் இது அதிக அளவில் உண்டாகின்றது. இந்த கால், கை வலிப்பையே ''காக்கை வலிப்பு'' என்றும் கூறுவது வழக்கத்திலுண்டு.

கால், கை வலிப்பு என்பது என்ன ?

இது மூளையிலே ஏற்படும் சில நரம்புப் பிடிப்புகளால் ஏற்படுவதாகும். இந்த வலிப்பு ஏற்படும்போது சாதாரண மாக ஒரு கையுங்காலும் தானாக இழுத்து இழுத்து அசைந்து கொண்டிருக்கும். கண்களும் ஒரு புறமாகச் செருகிக் கொண்டிருக்கும். முகம் வெளுத்துவிடும். வாயில் நுரையுங் கக்கி வெளிவந்து கொண்டிருப்பதும் சகசம். ஒரு சிலருக்கு முகப் பாகத்தில் மட்டும் தசைகள் துடித்துக் கொண்டிருக்கும். இது, பொதுவாக 2, 3 நிமிடத்தில் வலிப்புத் தன்மை நின்றுவிடுவதுமுண்டு. ஒரு சிலருக்கு 10,

15 நிமிடங்கள் தொடர்ந்து இழுத்துக் கொண்டிருப்பதும் உண்டு. கால், கை வலிப்பு வகையிலேயே பூரணமாக மயங்கிய நிலையில் சிறிது நேரம் இருக்கும் வகையும் ஒன்றுண்டு. இது போன்ற வகைகளுக்குரிய செய்கைகளை 'வலிப்பு' எனக் கூறலாம்.

நரம்புப் பிடிப்பு ஏன் ஏற்படுகின்றது ?

மனித உடலில் மூளையின் பாகத்தில் இருக்கும் நரம்புகள் இயங்குமிடங்களில் போதிய பசைத்தன்மை (*Lubrication*) குறைவால் மேற்கூறிய நரம்புப் பிடிப்புக்கள் ஏற்படுகின்றன.

பசைத் தன்மையை எவ்வாறு அதிகரித்துக் கொள்ளுவது?

நாமுண்ணும் உணவில் கலந்துண்ணும் கடலை எண்ணெய் உபயோகத்தில் ஆறில் ஒரு பங்கு சுத்தமான ஆமணக்கு எண்ணெய் கலந்து உபயோகிக்கலாம். அதாவது ஐந்து பங்கு கடலை எண்ணெயுடன் ஒரு பங்கு விளக்கெண்ணெய் (*Castor Oil*) கலந்து வைத்துக் கொண்டு பலகாரம் தயாரித்தல், தாளிதம் போன்றவைகளுக்குப் பயன்படுத்துவதால் நமது உடலில் படிப்படியாக எண்ணெய்ப்பசை மிகுதியாகும். இதனால் தடுப்பு முறையாக கால், கை வலிப்பு வராமல் வாழலாம். வலிப்புள்ளவர்கள் நெடுங்கால உபயோகத்திற்குப் பின்னரே குணமடைய முடியும். மேலும் வலிப்பு - தொந்தரவு உள்ளவர்கள் மலச்சிக்கலின்றி இருப்பதற்கான உணவு முறையைக் கடைப்பிடிக்க வேண்டும். கால், கை வலிப்புள்ளவர்கள் கீழ்க்கண்ட மூலிகைக் கசாயம் தயாரித்து, கடும் பத்தியத்துடன் இருந்து, ஒரு மண்டலம் அல்லது இரு மண்டலங்கள் குடித்துக் குணம் காணலாம்.

தேவையான மூலிகைகள் :

முற்றிய வேப்பிலை	—	25 கிராம்
வில்வ இலை	—	25 கிராம்
துளசி இலை	—	25 கிராம்

சிறிய கடுக்காய் — (நசுக்கிப் போடவேண்டும்)

இவைகளை கசாய முறைப்படி தயார் செய்து தினமும் காலையில் வெறும் வயிற்றில் 50 மில்லி கசாயம் அருந்தி வரவேண்டும். இக் கசாயம் அருந்தி வரும் தினங்களில் எந்த வேளை உணவிலும் அறவே உப்பைக் கலக்கவே கூடாது. பாதிப்பைப் பொறுத்து 48 நாட்களோ, 96 நாட்களோ மேற்படி கசாயம் அருந்திப் பலன் அடையலாம்.

கசாயத்திற்குப் பதிலாக மாத்திரை செய்கை முறைப்படி செய்தும் சாப்பிடலாம். தினமும் 50 மில்லி வெள்ளாட்டுப் பால் குடிக்க வேண்டும்.

30. பக்கவாதம் (அ) பாரிசவாயு (PARALYSIS)

பாரிசவாயு அல்லது பக்கவாதம் எனப்படும் இந்த உடற்குறை வலி வகைப்பிரிவில் ஏற்படுவது. இது வம்சாவழியோ அல்லது பரம்பரை வியாதியோ அல்ல: இது மூளையின் வலது பக்கத்தில் சில கட்டளை நரம்புகள் பழுதடைந்தால் மனித உடம்பில் இடது பாகக் கை, கால் செயலற்ற நிலைமை ஆகிவிடும். அதேபோல் மூளையின் இடது பக்கத்திலுள்ள சில கட்டளை நரம்புகள் பழுதுபட்டால் உடம்பின் வலதுபாக கை, கால் செயலற்றுப் போய்விடும்.

பக்கவாதம் கண்ட அன்றோ அல்லது மூன்று தினங்களுக்குள்ளோ, 100 வருடமான வேப்பமரப் பட்டையை செதுக்கி எடுத்து வந்து 100 கிராம் எடையுள்ள பட்டைக்கு 2 லீட்டர் ஆகும்படி வற்றக் காய்ச்சிக் கசாயம் எடுத்து. பசி எடுக்கும் போதெல்லாம் (பகல் உணவு நேரம் தவிர) பச்சை வெண்டைக்காயை மென்று விழுங்கியபின் 250 மில்லி கசாயம் குடித்து வரச்செய்ய வேண்டும். ஒவ்வொரு நாளும் ஒரு வேளை பகல் உணவு மட்டும், புழுங்கலரிசி சாதத்துடன் கொள்ளு (Horse gram) ரசம் கலந்து அரை வயிறு ஆகாரமாகக் கொடுத்து வரவேண்டும். இம் மாதிரியாக ஏழு தினங்கள் பயன்படுத்திய பின் வழக்கமான உணவு வகைகளைக் கொடுக்கலாம்.

31. நரம்புக் கோளாறு சரியாக

நாட்டில் வாழும் மனிதர்களில் ஒரு சில ஆண்களுக்கும், பெண்களுக்கும் திடீரென்று நரம்புக் கோளாறு உண்டாகி சில நேரங்களில் சுயநினைவின்றி வழக்கத்திற்கு மாறாக, தாறுமாறாக வேறுபாடான விபரீதமான செய்கைகளையும் செய்வதுண்டு. இதைக் கிராமங்களில் காற்றுக் கறுப்பு என்றும் கூறுவதுண்டு. இம் மாதிரி நரம்புக் கோளாறு ஏற்பட்டவர்களை சரியாக ஆங்கில வைத்திய முறைகளைப் பயன்படுத்திப் பார்ப்பதுமுண்டு. சிலர் மந்திரவாதிகளிடம் சென்று வேப்பிலை உதவியுடன் சரியாக முயற்சி செய்வதுண்டு.

இம் மாதிரிக் கோளாறு, ஒரு சிலருக்கு வேப்பிலை வாடையினால், பெரும்பாலும் சரியாகுவதும் உண்டு. ஆனால் இதை மந்திரம் எனக்கூறி சில தந்திரவாதிகள் இக் கோளாறுகள் உள்ளவரின் உறவினர்களிடம் பெரும் அளவில் பணம் பறிப்பதும் உண்டல்லவா ?

32. கண்நோய் [MADRAS EYE] குணமாக

'*Madras Eye*' என்று பெருவாரியாக அழைக்கப்படும் கண் நோய்க்கும் இதர கண் நோய் வகைக்கும், கீழ்கண்ட முறைப்படி எளிய மருந்தைத் தயாரித்துப் பயன்படுத்தி விரைவில் பயனடையலாம்.

மருந்து தயாரிக்கும் முறை:

சுத்தமான விளக்கெண்ணெய், சிறு வெங்காயச்சாறு இவை இரண்டையும் சம அளவில் (கொள்ளளவு) கலந்து, சுத்தமான கரண்டியில் ஊற்றிக் கொதிக்கும்படி சூடு செய்து இறக்கி, சுத்தமான துணியால் வடிகட்டி, சூடு ஆறியபின் போத்தலில் நிரப்பி மூடி வைத்துக்கொள்ள வேண்டும்.

உபயோகமுறை:— தினமும் காலை, இரவு இரு வேளைகளில் வேளை 1-க்குக் கண் ஒன்றுக்கு இரு சொட்டு விடவேண்டும். இவ்வாறு இரு தினங்கள் செய்தால் குணமாகிவிடும். தடுப்பு முறையாக மற்றவர்களும் கண் ஒன்றுக்கு ஒரு சொட்டு வீதம் விட்டுக் கொள்ளலாம்.

33. பல்வலி வராமல் இருக்க

வாய் நாற்றம், பல் ஆடுதல், பல் ஈறு வீங்குதல், பல் சொத்தை யாகுதல் போன்ற எந்த விதமான பல் சம்பந்தப்பட்ட தொந்தரவுகளும் வராமல் பாதுகாக்க ஆரம்ப காலம் முதலே வேப்பங் குச்சியில் பல் துலக்குவது பயன் உள்ளதாகும், நகரப் பகுதிகளில் வாழ்வோர் வேம்பின் மூலப் பொருள்கள் கலந்த பற்பசையை வாங்கி உபயோ கித்துக் கொள்ளலாம்.

"ஆலும் வேலும் பல்லுக்குறுதி" என்ற பழமொழியில் உறுதித் தன்மை உரைக்கப்பெறுகின்றது. ஆனால் வேப்பங்குச்சியில் பல் துலக்கு வதால் பல் உறுதித்தன்மை அடைவதோடு பற்களின் சந்துகளில் தங்கி வாழும் கண்ணுக்குப் புலப்படாத பல்நோயை உண்டாக்கும் நுண் கிருமி களும் அழிந்து விடுகின்றன. மேலும் அவை உற்பத்தியாகவும் வழியற்றுப் போய் விடுகிறது.

வேப்பங்குச்சி கிடைக்காதவர் வேப்பிலையை உலர்த்தி இடித்துப் பொடியாக்கி, இத்துடன் ஆடாதோடை இலைத்தூள், கரித்தூள் உப்பு ஆகியவைகளை சம எடை கலந்து வைத்துக்கொண்டு பல் ஈறு வீங்கி வலியால் வேதனையுறுவோர்கள் கீழ்க்கண்ட முறையைப் பயன் படுத்திக் குணம் பெறலாம்.

இரண்டு சிறிய வெங்காயத்தை எடுத்து நசுக்கி இத்துடன் சுத்த மான உப்புத்தூள் கொஞ்சம் கலந்து அக் கலவையை ஈறு வீங்கியுள்ள இடத்தில் வாயினுள்ளேயே உள்பக்கமும் வெளிப் பக்கமும் கையில் எடுத்து வைத்து சற்று அழுத்தி விரலால் பத்து நிமிடங்கள் தேய்த்துவிட வேண்டும். இதுபோல்; நாள் 1-க்கு காலை, பகல், மாலை என மூன்று முறையாக 2, 3 தினங்கள் தேய்ப்பதால் ஈறு வீக்கம் குறைந்து வலி அகன்று விடும்.

34. காய்ச்சல் (சுரம்) குணமாக

வில்வ இலை, வேப்பிலை, ஆடாதோடை இலை ஆகிய மூன்றை யும் சம அளவில் கலந்து மாத்திரை செய்து பயன்படுத்திக் கொள்ள வேண்டும்.

35. யானைக்கால் வியாதி குணமாக

யானைக்கால் வியாதி உள்ளவர்கள் ஆறுமாதகாலம் — கீழ்க் கண்ட மூலிகை மாத்திரை தயாரித்து சாப்பிட்டுக் குணமடையலாம்.

வேப்பிலை, தும்பை இலை, கீழாநெல்லி இலை, முருங்கைக் கீரை இந் நான்கு வகைகளையும் சம எடை அளவில் கலந்து மாத்திரை செய்கை முறைப்படி செய்து தினமும் காலை, பகல், இரவு— மூன்று வேளையும் உணவை முடித்தபின் வேளை 1 க்கு 3 மாத் திரைகளை வாயில் போட்டுத் தண்ணீர் குடித்து விழுங்க வேண்டும். இதுபோல் ஆறுமாத காலம் சாப்பிட வேண்டும்.

மேலும், தினமும் 100 மில்லி வெள்ளாட்டுப் பாலைக் குடித்து வந்தால், இன்னமும் விரைவாக குணத்தை எதிர் நோக்கலாம்.

36. மூளைக் காய்ச்சல்

நவீன காலத்தில் மிகக் கொடூரம் என அழைக்கப்படுவதும், பல உயிர்களை அழிக்கக்கூடியதுமான மூளைக் காய்ச்சல். வைரஸ் என்ற நுண்கிருமிகளால் வருவதே ஆகும். இந் நுண்கிருமிகள் உடலின் முக்கிய பகுதியான மூளையைத் தாக்குகின்றன.

மூளைக் காய்ச்சல் குணமாகவும், வராதிருக்க தடுப்பு முறைக் கும், கீழ்க்கண்ட கசாயத்தைத் தயாரித்து அருந்தி பலன் பெறலாம். வேப்பிலை சிறந்த கிருமி நாசினியாகும். அம்மை நோய்களுக்கும் மிகச் சிறந்த மருந்தாக வேப்பிலை பயன்படுவது அனைவரும் அறிந்ததே.

தேவையான மூலிகையும் — உபயோக முறையும்

முற்றிய வேப்பிலையை உதிரி செய்து இரு கைப்பிடியளவு (சுமார் 50 கிராம்) போட்டு கசாயம் தயாரிப்பு முறைப்படி தயார் செய்து — வயதுக்கேற்றாற் போல குழந்தைகளுக்கு 5 மில்லி முதல் 25 மில்லி வரை (ஒரு வேளைக்கு) தினமும் காலை, பகல், இரவு உணவுக்கு முன்பு கொடுத்து குடிக்கச் செய்ய வேண்டும். ஐந்து வயதுக்கு மேற்பட்டோருக்கு 25 முதல் 50 மில்லி வரை கொடுக்கலாம்.

37. சளி, சலதோசம் நீங்க

வேப்பிலை, (ஆடு + தொடா + இலை) ஆடாதொடை இலை இவற்றை சம எடை அளவில் மாத்திரை செய்கை முறைப்படி செய்து தினமும் காலை 3, பகல் 3. இரவு 3 மாத்திரைகளை உணவுக்குப் பின் வாயில் போட்டு விழுங்கி வரவேண்டும். குழந்தைகளுக்கு வயதுக்கேற்றாற் போல் வேளைக்கு 1/2 மாத்திரை வரை பயன்படுத்திக் கொள்ளலாம். மாத்திரைகளை முன்னதாகவே தயாரித்து இருப்பிலும் வைத்துக் கொள்ளலாம்.

38. எல்லா விதமான அம்மை நோய்களுக்கும் மருந்து

அம்மை நோய்களுக்கும் கற்காலம் முதல் தற்காலம் வரை வேப்பிலையையும் மஞ்சளையும் சேர்த்து அரைத்து அம்மை நோய் கண்டவருக்கு உடலின் மீது சில தினங்கள் பூசித் தடவி குணமடைந்தது தெரிந்த விடயம் அல்லவா! அம்மை நோய்க்கு மேற்கூறிய மஞ்சள், வேப்பிலை சேர்ந்த கலவை பூசப்படுவதால், உடலிலுள்ள மயிர்க்கால் துவாரங்களின் வழியாக இக் கலவையின் வாடை இரத்தத்தில் கலந்து இரத்தத்தில் உள்ள அம்மை நோய்க் கிருமிகளை மடியச் செய்கிறது. இதனால் நிதானமாக, படிப்படியாக சில தினங்கள் கழித்தே பெரும்பாலோர் குணமடைகின்றனர்.

ஆனால் மேலே தடவுவதற்குப் பதிலாக வேப்பிலையுடன் மஞ்சள் தூளைப் போட்டு, தண்ணீர் ஊற்றி வேக வைத்து தயாரித்த கசாயத்தை வாயின் மூலம் உள்ளுக்கு அரை டம்ளர் [100 மில்லி] காலை, மாலை இரு வேளை இரு தினங்கள் பெரியவர்கள் குடித்து வந்தால் விரைவாக

ஆச்சரியப்படும் வகையில் அம்மை நோய் அகன்று விடுகின் றது. குழந்தைகளுக்கு வயதுக்கேற்றவாறு 5 மில்லி முதல் 25 மில்லி வரை கொடுக்கலாம். இது அனுபவத்தில் கண்ட உண்மை ஆகும்.

39. கொடூர நோய்கள்

குட்டரோகம் சயரோகம் [T. B.] போன்ற நோய்க் கிருமிகளால் ஏற்படும் எவ்வித தொற்று நோய்களைக் குணப்படுத்திக் கொள்ளவும், தொற்றுதலின்றி பாதுகாத் துக் கொள்ளவும் கீழ்க்கண்ட மூலிகை மாத்திரைகளைத் தயாரித்து சாப்பிட்டு உறுதியான பலனைப் பெறலாம்.

தேவையான மூலிகையும் உபயோக முறையும் :

முற்றிய வேப்பிலை, அத்தி இலை, தும்பை இலை, கீழாநெல்லி இலை, குப்பைமேனி ஆகிய ஐந்து ரக மூலி கைகளை சம எடை அளவில் கலந்து மாத்திரை செய்கை முறைப்படி செய்து தினமும் காலை, பகல், இரவு - மூன்று வேளையும் உணவை முடித்ததும், வேளை 1க்கு—3 மாத் திரைகளை வாயில் போட்டுத் தண்ணீர் குடித்து விழுங்கி வரவேண்டும். [அல்லது] மாத்திரைகளை இடித்துத், தண் ணீரில் கலக்கியும் அருந்தி வரலாம்.

இதுபோல் 30 முதல் 60 தினங்கள் வரை சயரோக முள்ள நோயாளிகள் சாப்பிட்டு குணம் அடையலாம். குட்டரோகிகள் 6 மாதம் முதல் 1 வருட காலம் வரையி லும் சாப்பிட்டுக் குணமடையலாம். மேலும் இத்தகைய நோயாளிகள், தினமும் வெள்ளாட்டுப் பாலை 100 மில்லி வாங்கி 100 மில்லி தண்ணீர் கலந்து காய்ச்சி, பனை வெல் லம் சிறிது போட்டுக் கலக்கிக் குடித்து வந்தால், இன்ன மும் விரைவாகக் குணமடையலாம்.

40. புற்றுநோய் (Cancer) குணமாக

இந்தப் புற்று வியாதி வந்தபின் குணப்படுத்துவது என்பது இதுவரை இயலாத காரியமாகத் தெரிகின்றது. ஆனால் பல தெய்வீக மூலிகைகளை ஒன்றாகச் சேர்த்துக் கசாயம் தயாரித்துக் குடித்து வந்தால் நிச்சயமாக இந்த வியாதியைக் குணமாக்க முடியும் என்பதை அனுபவத்தில் மட்டுமேதான் அறிய முடியும்.

புற்றுநோய் குணமாக முறை [1] :-

வில்வ இலை	—	25 கிராம்
முற்றிய வேப்பிலை	—	25 கிராம்
துளசி இலை	—	25 கிராம்
மாவிலை	—	25 கிராம்
அறுகம்புல்	—	25 கிராம்
அத்தி இலை	—	25 கிராம்
வெற்றிலை	—	25 கிராம்

இவைகளைக் கசாய முறைப்படி வாரம் ஒரு முறை தயாரித்து, வீட்டிலுள்ளோர் அனைவரும் வயதுக்குத் தக்க வாறு 10 மில்லி முதல் 100 மில்லி கசாயம் வரை வாரத்தில் ஒரு நாள் மட்டும் அருந்தி வந்தால் போதுமானதாகும். நிச்சயமாக புற்றுநோய் வராமல் வாழ முடியும். நோயுற்றவர்கள் 3 தினங்களுக்கு ஒரு முறை கசாயம் தயாரித்துக் குணமாகும்வரை தினமும் 3 வேளை அருந்த வேண்டும்.

ஆனால் இதுகாறும் உணவில் நீக்கி வந்த கசப்புச் சுவைக்குரிய காய்கறி, கீரை வகைகளான அகத்திக்கீரை, பாகற்காய், சுண்டைக்காய், கண்டங்கத்தரிக்காய், வேப்பம்பூ ஆகியவைகளில் ஏதேனும் ஒன்றினை அனுதினமும் ஒரு வேளை உணவிலாவது சமைத்து சேர்த்துண்டு வர வேண்டும்.

முறை [2] :-

வேப்பிலை, அத்தி இலை, தும்பை இலை, அறுகம்புல், கீழாநெல்லி—இந்த ஐந்து ரக மூலிகைகளையும் சம எடை அளவில் கலந்து மாத்திரை செய்கை முறைப்படி மாத்திரை செய்து தினமும் காலை, பகல், இரவு — மூன்று வேளையும் உணவை முடித்தபின் வேளை 1-க்கு 3— மாத்திரைகளை வாயில் போட்டு தண்ணீர் குடித்து விழுங்கிவிட வேண்டும். அல்லது மாத்திரைகளைப் பொடியாக்கித் தண்ணீரில் கலந்தும் குடித்து விடலாம். நோய் குணமாகும் வரை ஒன்று இரண்டு மாத காலம் சாப்பிட வேண்டும்.

உணவு முறை :

அவரவர் உடம்புக்கு ஏற்ற உணவுவகைகளை அரை உப்பு கலந்து உண்ணலாம். ஒவ்வொரு வேளையும் அரை வயிறு உணவை சாப்பிட்டு வரவேண்டும்.

இரவு உணவை 7 மணிக்குள் சாப்பிட்டு முடித்தல் வேண்டும். இதற்குப்பின் விரும்பினால் ஒரு டம்ளர் பால் மட்டும் குடிக்கலாம். குடி தண்ணீர் தேவைக்கு தடையின்றி அருந்தலாம்.

41. தீப்புண் குணமடைய

மனிதர்களுக்கு நேரடியாக நெருப்பினாலோ அல்லது சூடான எண்ணெய், நீர் போன்றவைகளாலோ ஏற்படும் தீப்புண் காயங்களை ஆற்றி விடுவதற்கான பின்வரும் எளிய முறையைப் பயன்படுத்திப் பலன் பெறலாம்.

இந்த முறையினால் குணமாக்கப்பட்ட இடம், தோலில் எவ்வித நிற மாற்றங்களையும் ஏற்படுத்துவதில்லை என்பது விசேஷ அனுகூலமாகும்.

களிம்பு தயாரிப்பு முறை :

புதிய அல்லது பழைய செருப்புத் தோலை (மாட்டுத் தோல்) தேவைக்கு எடுத்து தீயிலிட்டு எரித்துக் கரியாக்கி நன்றாக அரைத்து அதில் சுத்தமான தேங்காய் எண் ணெயை விட்டு நன்றாகக் கலக்கி களிம்பு (கிரீஸ் போன்ற அடர்த்திக் கலவை) செய்து போத்தலிலோ, குப்பியிலோ நிரப்பி வைத்துக் கொள்ளலாம். இந்தக் கலவையைப் பதினைந்து தினங்களுக்கு ஒருமுறை புதிதாகத் தயார் செய்து கொள்ள வேண்டும். மற்றபடி இது ஒரு சிலருக் குத் தெரிந்த முறையாகவும் இருக்கலாம்.

42. சரும வியாதிகளின் தொல்லை நீங்க

சரும வியாதிகளான தோல் சம்பந்தப்பட்ட கடி, படை, அரிப்பு, வெண்மைநிறத் தேம்பல் ஆகிய வியாதி களிலிருந்து நீங்கிக் குணம் அடைந்தவர்கள் சொர்க்கித்தைக் கண்டவர்கள் என்றே கூறலாம்.

தேவையான மூலிகையும் உபயோக முறையும் :

முறை — 1 :-

வில்வ இலை	—	25 கிராம்
முற்றிய வேப்பிலை	—	25 கிராம்
துளசி இலை	—	25 கிராம்
அருகம்புல்	—	25 கிராம்
அத்தி இலை	—	25 கிராம்
தும்பை இலை	—	25 கிராம்
மாவிலை	—	25 கிராம்
தண்ணீர்	—	1 1/2 லீட்டர்

இவைகளை கசாயம் தயாரிப்பு முறைப்படி செய்து, தயாரிக்கப்பட்ட முழுக் கசாயத்தையும் தினமும் ஒரு முறை மண் பாத்திரத்தில் ஊற்றிச் சூடு செய்து அதிலிருந்து 100 மில்லி கசாயத்தை எடுத்து சூடேறியபின் நாவினால் ருசித்து சிறிது சிறிதாக அருந்த வேண்டும். மீதிக் கசாயத்தை சூடாறியபின் போத்தலிலோ, பாத்திரத்திலோ நிரப்பி வைத்துக் கொள்ள வேண்டும். கசாயத்தைக் காலையில் பல் துலக்கியதும் வெறும் வயிற்றில் குடித்துவிட வேண்டும். இம்மாதிரி ஒரு மண்டலம் [48 நாட்கள்] அருந்தி வரவேண்டும். பல வருடங்களாக தீராத தோல் வியாதிகளை உடையவர்கள் தொடர்ந்தாற்போல் 2, 3 மண்டலங்கள் கூடத் தேவைப்படும் வரை அருந்தலாம்.

உணவுப் பத்தியம் ;-

காலை உணவு, பகல் உணவு இவைகளில் அளவு கட்டுப்பாடில்லை. இரவு உணவு பாதி [அரை வயிறு] ஆகாரம்தான் சாப்பிட வேண்டும். மருந்து [கசாயம்] அருந்தும் நாட்களில் எந்த வேளை உணவிலும் அவரைக் கொட்டை, மீன், கத்தரிக்காய், உருளைக்கிழங்கு ஆகியவைகள் இடம்பெறவே கூடாது.

கலவை எண்ணெய் தயாரிப்பு :

முறை — 2 ;-

தேங்காய் எண்ணெய் 30 மில்லி + வேப்ப எண்ணெய் 30 மில்லி + விளக்கெண்ணெய் 30 மில்லி இம் மூன்றையும் கலந்து வைத்து, தினமும் குலுக்கிப் பயன்படுத்த வேண்டும்.

மேலும் கடி, படை உள்ள இடத்தில் புண்ணாகி நீர் வடிந்தால், தேங்காய் எண்ணெய், வேப்பம் எண்ணெய் இவைகளை சம அளவில் கலந்து சலித்த செம்மண்ணில் விட்டுக் கலக்கி, களிம்பு போல் செய்து இரவில் [அல்லது] பகலில் மட்டும் மேலே தடவி வரலாம்.

43. தலைமுடி உதிராதிருக்க, தலைப்பொடுகு குணமாக

மனிதர்கள் முறைப்படி உண்ண வேண்டிய காரம், கசப்பு, இனிப்பு, புளிப்பு, துவர்ப்பு, உப்பு ஆகிய அறு சுவை உணவில் போதுமான அளவு கசப்பு சுவைக்குரிய காய்கறி, கீரை வகைகளைக் கலந்துண்பதே இல்லை. இதனால் இத்தகையோருக்குத் தலைமுடி வேர் நரம்புகள் பலமிழந்து முடி உதிர்கின்றது. தலைப் பகுதியில் குளிர்ச்சித் தன்மை குறைந்து தலைப் பொடுகு ஏற்படுகின்றது.

தலைமுடி உதிராமலிருக்க, தலைமுடி நன்கு வளர, தலைப்பொடுகு குணமாக, தலையில் அரிப்பு நீங்கக் கீழ்க் கண்ட முறைப்படி மாத்திரை தயாரித்துப் பயன்படுத்திப் பலன் பெறலாம்.

தேவையான மூலிகைகள் ;

வேப்பிலை	—	100 கிராம்
அத்தி இலை	—	25 கிராம்
வில்வ இலை	—	25 கிராம்
கறிவேப்பிலை	—	25 கிராம்
முருங்கைக் கீரை	—	25 கிராம்
தும்பை	—	10 கிராம்

44. கால் ஆணிக்கு மருந்து

மனிதர்களில் சிலருக்குப் பாதங்களின் அடிப்பாகத்தில் கால் ஆணிகள் ஏற்பட்டு நீங்காமல் பல வருடங்களாக இருப்பது உண்டு. இதனால் நீண்ட தூரம் நடக்க முடியாமல் போவதுமுண்டு. வலியோ தொடர்ந்து இருந்து கொண்டு மனதில் கவலை உண்டாவதும் வேதனையாக

இருப்பதும் அநேகருக்கு உண்டு. இம்மாதிரியான கால் ஆணிகளின் வேதனையால் அவதிப்படுவோர்கள் வேதனை யிலிருந்து மீண்டு சுகமுடன் வாழ கீழே குறிப்பிடும் கசா யத்தைத் தயாரித்து அருந்திப் பலன் பெறலாம்.

தேவையான மூலிகைகள் ;

அத்தி இலை	—	25 கிராம்
துளசி இலை	—	25 கிராம்
வில்வ இலை	—	25 கிராம்
வேப்பிலை	—	25 கிராம்
கடுகு	—	5 கிராம்

இவற்றை கசாய தயாரிப்பு முறைப்படி தயார்செய்து தினசரி காலையில் வெறும் வயிற்றில் காலை உணவுக்கு முன் 50 மில்லி கசாயமும், மாலையில் இரவு உணவுக்கு முன் 50 மில்லியும் குடித்து வர வேண்டும். இம்மாதிரி ஒரு மண்டலம் [48 நாட்கள்] குடித்து வர வேண்டும்.

உணவு முறை : காலை, பகல், இரவு உணவு திருப்தி யாகவும் — இரவு உணவு மட்டும் அரைப்பாக அளவாகவும் உட்கொள்ள வேண்டும்.

இவற்றை மாத்திரை செய் முறைப்படி செய்து தினமும் காலை, பகல், இரவு மூன்று வேளையும் உணவை முடித்த பின், வேளை ஒன்றுக்கு மூன்று மாத்திரை வீதம் வாயில் போட்டுத் தண்ணீர் அருந்தி விழுங்கிவிட வேண்டும். மாத் திரையைப் பொடி செய்து நீருடன் கலந்தும் அருந்தலாம். உணவில் எவ்வகைக் கட்டுப்பாடும் கிடையாது.

45. முறையான மாதவிடாய் ஏற்பட

சில பெண்களுக்கு மாதவிடாய்க் காலத்திற்கு முன்போ அல்லது பின்போ மாதவிலககு ஏற்படுவது உண்டு. இத் தகையோர் பின்வரும் முறைப்படி மருந்து தயாரித்துப் பயன்படுத்திப் பலன் பெறலாம்.

கசாய தயாரிப்பு முறை :

வேப்பிலை, முருங்கைக் கீரை இலை இரண்டையும் வகைக்கு ஒரு கைப்பிடி அளவு கலந்து சுத்தம் செய்து சிறிது வறுத்தல் வேண்டும். பின்னர் கசாயம் தயாரிப்பு முறைப்படி செய்து மாதவிலக்கு ஏற்பட்ட 10 தினங்களுக் குப்பின் தொடர்ந்து ஆறு தினங்கள் தினமும் காலை, பகல், இரவு மூன்று வேளையும் உணவுக்கு முன் வேளை ஒன்றுக்கு 25 மில்லி [சுமார் ஒரு அவுன்ஸ்] கசாயத்தை குடித்து வரவேண்டும். இத்தினங்களில் இரவு உணவு 7 மணிக்கு முன் முடித்துவிட வேண்டும்.

46. குழந்தையில்லாக் குறை நீங்க

குழந்தையில்லாக் குறைக்குக் காரணங்களை அறிந்து, குறை நீங்க எளிய முறைகளைக் கடைப்பிடித்து ஆவன செய்து பலனடைவீர்களாக! தம்பதிகளுக்கு குழந்தை பிறக்காமலிருப்பதின் காரணங்கள் யாவை?

காரணம் [1] ;-

ஆண்களின் விந்துவில் உயிரணுக்கள் போதிய அளவு இல்லாததே ஆகும். தேவைக்குரிய தரமான தகுதியான உயிரணு இன்றி, கருத்தரிக்க இயலாது என்பதை அனை வரும் உணரலாம்.

காரணம் [2] :-

தம்பதிகள் உடலுறவு கொள்ளும்போது, விந்துக் கலவையை பெண்ணின் கர்ப்பப்பையின் வாய்மூடி திறந்து பெற்றுக்கொண்டு, மீண்டும் மூடிக்கொள்ள வேண்டும். இம்மாதிரியான நேரங்களில் சில பெண்களின் கர்ப்பப்பை யின் வாய் மூடிகள் திறவாமல் மூடியே இருப்பதாலும் கருத்தரிக்க முடிவதில்லை. சில பெண்களின் கர்ப்பப்பை யின வாய் மூடிகள் மூடாமல் திறந்து மூடும் செய்கையினை

இழந்து விடுவதாலும் கருத்தரிக்கும் வாய்ப்புண்டாவ தில்லை. மேலும் சிலருக்குக் கருச்சிதைவு ஏற்படுவது முண்டு.

கர்ப்பப் பையில் உதவாத கிருமிகள் இருப்பதாலும் கருத்தரிக்காமல் போவதனால் 48 தினங்கள் வேப்ப மரத் தைச் சுற்றுவதால் வேப்பமரக் காற்று வாடை சுவாசத் தின் மூலம் உடலில் இருக்கும் உதவாத கிருமிகள் மடிந்து விடுகின்றன.

மாதவிலக்கான மூன்று தினங்கள் முதல் முற்றிய வேப் பிலையை 100 கிராம் எடுத்து கசாயம் தயாரிப்பு முறைப் படி தயார் செய்து 100 மில்லி கசாயம் வீதம் 6 தினங் கள் காலையில் வெறும் வயிற்றில் கணவன், மனைவி இரு வரும் குடிக்க வேண்டும். இம்மாதிரியாக ஆறு நாட்கள் குடித்த பின்னர் அரசனிலை, மாவிலை இரண்டும் வகைக்கு 5 கிராம் பறித்து எடுத்து கசாயம் தயாரித்து ஒன்பது தினங்கள் 100 மில்லிக் கசாயம் வீதம் காலையில் வெறும் வயிற்றில் தம்பதிகள் இருவரும் நாவினால் சுவைத்துக் குடித்து வரவேண்டும்.

47. அங்கக் குறைபாடுள்ள குழந்தைகளின் பிறப்பைத் தவிர்ப்பது எப்படி ?

உலகத்தில் வாழ்கின்ற மனிதர்களில் சிலர் கூன், குருடு, செவிடு, ஊமை, நொண்டி போன்ற அங்கக் குறைபாடுள்ளவர்களாகப் பிறந்து வாழ்ந்து வருகின்றார்கள் என்பது பலரும் அறிந்ததே ஆகும்.

இதற்கெல்லாம் மூல காரணங்களை ஆராய்கின்ற போது "உணவு" தான் முதலிடம் வகிக்கிறது என்பதைக் கீழ்க்கண்ட விளக்கங்களால் எளிதாக அறிந்து கொள்ளலாம்.

மனிதர்கள் முறைப்படி உட்கொள்ள வேண்டிய அறு சுவை உணவில் ' ' கசப்புச் ' ' சுவைக்குரிய காய்கறி உணவு வகைகளை உண்ணாமல் விட்டுவிடுகின்றபடியால் உடல் வலிமையும், மன வலிமையும் இன்றி முறையற்ற சிற்றின்பச் சேர்க்கையாலும், தொற்றுநோய்க் கிருமிகளாலும் சிலருக்கு உடல்நலங் கெட்டு விடுகின்றது.

மற்றும் சிலர் வலிகளாலும், வியாதிகளாலும் பாதிக்கப்பட்டு விடுகின்றார்கள். இதன் காரணமாக உடல் நலம் இழந்தவர்கள் மருத்துவர்களிடம் செல்லும்போது மருத்துவர்கள் மருந்து வகைகளைக் கொடுத்து உணவு வகையில் சுவைக் கட்டுப்பாடு (பத்தியம்) கூறி அனுப்பி விடுகிறார்கள். அதாவது, புளி, இனிப்பு, உப்பு போன்ற சுவைக்குரியவைகளை 1 மண்டலம் (48 நாட்கள்) உணவில் கலந்துண்ணக் கூடாது எனக் கூறிவிடுவதாக வைத்துக் கொள்வோம்.

இம்மாதிரியான உணவுக் கட்டுப்பாட்டுடன் சாப்பிட்ட நோயாளிக்கு உடல் நலமடைந்து விடுகின்றது. இந்த நாட்களில் சாப்பிட்ட குறைச் சுவை உணவால் உடலின் கண் உற்பத்தியாகின்ற விந்துவில் சீவ உயிரணுக்கள் முழு உருவத்தைப் பெறும் வாய்ப்பினை இழந்துவிடு மல்லவா?

மேலும் பொதுவாக, 'கசப்பு' சுவையினை பெரும்பாலோர் உண்ணாததால் அவர்களுக்குப் பிறக்கும் குழந்தைகள் முழுச் சக்தியற்றவர்களாகப் பிறந்து ஒழுங்கான வளர்ச்சியினை முறைப்படி குறிப்பிட்ட காலத்தில் அடைவதில்லை.

ஆனால் விலங்கினங்களோ, பறவையினங்களோ, ஏனைய சீவராசிகளோ அவற்றுக்குரிய உணவு வகைகளை முறைப்படி சரியாக உட்கொண்டு வருவதால், அவற்றுள் மிகப் பெரும்பான்மையானவை நோய்களின்றியும், உடல் உறுப்புகள் குறைபாடின்றியும் வாழ்ந்து வருகின்றன.

48. இரத்தப் பெருக்கு (பெரும்பாடு)

பெண்களுக்கு ஏற்படும் உடல் நலக் கோளாறுகளில் இரத்தப் பெருக்கு அல்லது பெரும்பாடு என்பதும் ஒரு முக்கியமான கோளாறாகும். இது பெரும்பாலும் கர்ப்பச் சிதைவு ஏற்பட்ட பின்னர் உண்டாகலாம். மாதவிடாய்க் காலங்களிலும் வழக்கத்திற்கு மாறாக இது தொடர்ந்தால் பெரும்பாடு உண்டாகும்.

இம்மாதிரி ரத்தப் பெருக்கு ஏற்படுவதன் மூலகாரணம் உண்ணும் உணவில் துவர்ப்பு சுவையும், கசப்புச் சுவையும் குறைவாக இருப்பதே ஆகும். துவர்ப்புச் சுவையை உணவில் போதியளவு கலந்து உண்ணாது விட்டுவிட்டால். ரத்தத்தை துவளச் செய்யும் அல்லது உறையச் செய்யும் சக்தி மிகக் குறைந்துவிடும். இதன் காரணமாக இரத்தம் வெளியேறும்போது காற்றுப்பட்டு உறையும் தன்மையை ரத்தம் பெற முடியாமல் தொடர்ந்து இரத்தம் வெளியாகிக் கொண்டே இருக்கும்.

ஆகவே, ஆரம்ப கால முதலே, நோய் வரும் முன்பே, துவர்ப்புச் சுவைகளுக்குரிய காய்கறி கீரைகளான அத்திக் காய், முருங்கைக் கீரை போன்றவைகளை உணவில் கலந்துண்டு வருவதால், மேற்படி இரத்தப் பெருக்கை வர வொட்டாமல் எளிதாகத் தவிர்க்கலாம்.

இரத்தப் பெருக்கு நீங்க என்ன செய்ய வேண்டும்?

மேற்கண்ட தொந்தரவால் அவதியுறுவோர்கள், துவர்ப்புச் சுவைகள் மிகுதியாக உள்ள கீழ்க்கண்ட மூலிகை வகைக் கசாயங்களைக் குடித்து வந்தால் பூரண பலனைக் காணலாம்.

தேவையான மூலிகைகள் :

அரசனிலை	—	25 கிராம்
நாவல் இலை	—	25 கிராம்
மா இலை	—	25 கிராம்
அத்தி இலை	—	25 கிராம்
தண்ணீர்	—	2 லிட்டர்

கசாயம் தயாரிப்பு முறைப்படி செய்து தினமும் காலையிலும், இரவிலும் உணவுக்கு முன் வேளை 1 க்கு 75 மில்லி கசாயம் குடித்து வரலாம். இதேபோல் தேவைக்குத் தக்கபடி 10, 15 நாட்கள் குணமடையும் வரை குடித்து வர வேண்டும். இக்கசாயம் அருந்தும் தினங்களில் எந்த வேளை உணவிலும் உப்பு அறவே கலக்கவே கூடாது. ஆனால் உணவு அளவில் திருப்தியாகும்வரை உண்ணலாம்.

49. வெள்ளை படுதல்

வேப்பிலை, அத்தி இலை, நாவல் இலை, அரச இலை, குப்பைமேனி, கீழாநெல்லி இவற்றைச் சம அளவில் கலந்து மாத்திரை செய் முறைப்படி செய்து தினமும் காலை—4, பகல்—4, இரவு—4 மாத்திரைகளை இடித்துத் தூள் செய்து மோரில் கலக்கி ஒவ்வொரு வேளையும் உணவுக்கு முன் சாப்பிட வேண்டும். இதுபோல் சுமார் 10 தினங்கள் உட்கொள்ள வேண்டும். முதல் மூன்று தினங்கள் உணவில் முழு உப்பையும் நீக்கிவிட வேண்டும்.

மிக விரைவாக பலன் பெற விரும்புவோர், மேற்குறிப்பிட்ட மாத்திரைத் தூளை சிறிது வறுத்து தயிரில் கலக்கி ஒவ்வொரு வேளையும் சாப்பிட வேண்டும். இரவு உணவை 6-00 மணிக்குள் முடித்தல் வேண்டும். இரத்தப் பெருக்கு [பெரும்பாடு] உள்ளவர்களும் இம் முறைப்படி சாப்பிடலாம்.

50. இரகசிய நோய்கள் (V. D.) பால்வினை நோய்கள் குணமாக

இது ஆண், பெண் இருபாலாருக்கும் ஏற்பட்டுத் துன்பம் விளைவித்து, வாழ்க்கையில் விரக்தி அடையச் செய்யும் மிகக் கொடுர நோய் ஆகும். இத்தகைய நோய்களிலிருந்து விடுபட்டுப் புதுவாழ்வு பெற கீழ்க்கண்ட முறையைப் பயன்படுத்தி உறுதியான பலனை அடையலாம்.

தயாரிப்பு முறை :

வேப்பிலை, வில்வ இலை, அத்தி இலை, தும்பை இலை, குப்பைமேனி இலை, கீழாநெல்லி இலை, முருங்கைக் கீரை ஆகிய மூலிகைகளை சம எடை அளவில் கலந்து மாத்திரை செய் முறைப்படி செய்து தினமும் காலை, பகல், இரவு — மூன்று வேளையும் உணவை முடித்தபின், வேளை 1-க்கு 4 மாத்திரைகளை வாயில் போட்டுத் தண்ணீர் அருந்தி விழுங்கி வர வேண்டும். விரும்பினால் மாத்திரைகளைப் பொடி செய்து தண்ணீருடன் கலந்தும் அருந்தலாம். இவ்வாறு ஒரு மாத காலம் சாப்பிட்டுக் குணமடையலாம்.

51. பாலுணர்வுப் பிரச்சினை

மனிதர்களில் பருவம் அடைந்த ஆணுக்கும், பெண்ணுக்கும் உணர்வு உதயமாவது இயற்கையின் விளைவேயாகும். ஆதிகாலம் முதல் மானிடப் பிரிவில் அந்தந்த மதங்களில் சில உறவு முறைகளை வகைப்படுத்திக் கூறியுள்ளார்கள்.

மனிதர்கள் முறைப்படி உண்ண வேண்டிய முழு அறுசுவை உணவில் 'கசப்பு' உருசியுள்ளவைகளை விருப்பமின்றி உண்ணாமல் நீக்கிவிட்டு விடுகின்றனர்; இதனால் மனிதர்களின் உடலும் உள்ளமும் முழு வளர்ச்சியடையாமல் போய்விடுகின்றது. இதனால் திடமான மனோநிலையின்மையால் திருமணமாவதற்கு முன்பே தவறான முறையில் உடலுறவு கொண்டு பலவிதமான நோய்களால் பாதிக்கப்பட்டு விடுகின்றனர்.

இவர்களில் ஒரு சிலருக்கு முறையான பாலுணர்வு உண்டாகிறபோது உடலுறவில் தம் தம் மனைவியர்களைத் திருப்திபடுத்த முடியாத நிலைமை ஏற்பட்டு விடுகின்றது. இது போன்றே, ஒரு சில பெண்கள் தம் ஆடவர்களைத் திருப்திபடுத்த முடியாத நிலைமையை உண்டாக்கி விடுகின்றார்கள்.

நம் நாடு வெப்பநாடு. இதனால் இயற்கையாகவே மக்களுக்கு பாலுணர்வு அதிகமாக இருக்கின்றது, மனக்கட்டுப்பாடு இருந்தால் தான் ஒழுங்காக வாழ முடியும். ஆரோக்கியமான உடலைப் பெற்றவர்களால் தான் மனக்கட்டுப்பாட்டுடன் இருக்க முடியும்.

ஆகவே, மேற்கண்ட உணர்வுப் பிரச்சினை உலகெங்கும் உருவாகாமல், அமைதியுடன் வாழ வேண்டுமானால் அனைவரும் அறுசுவை உணவில் 'கசப்பு' ருசியை ஒதுக்காமல், அறுசுவை உணவே அமிர்தத்திற்கு ஈடானது என எண்ணி அளவோடு உண்டு மகிழ்வோடு வாழ்வோமாக.

கருத்தடைக்கு எளிய மருந்து வேப்ப எண்ணெய்

புதுடெல்லி இந்திய இராணுவத் துறையைச் சேர்ந்த மருத்துவ விஞ்ஞானிகள், "மிகவும் பாதுகாப்பான — சிக்கனமான — வேறு விளைவுகளை ஏற்படுத்தாமல் வேப்பெண்ணெய் பெண்களுக்கு சிறந்த கருத்தடை பாதுகாப்பு அளிக்கிறது." என்பதை தீவிர ஆராய்ச்சிக்கு பிறகு கண்டறிந்துள்ளனர்.

ஒரே ஒரு மில்லி லீட்டர் (1 C.C. அதாவது 20 சொட்டு) வேப்ப எண்ணெயை இதற்காக தயார் செய்யப்பட்ட விசேஷ ஊசிகளின் மூலம் பெண்களின் உடலில் செலுத்தி விட்டால் கரு உற்பத்தியாவதை தடுத்து விடுகிறது. அதனால் பெண்கள் கர்ப்பமடைவது தடுக்கப்படுகிறது. இது பற்றிய பரிசோதனைகள் நடைபெற்று வெற்றியடைந்துள்ளன என இந்திய இராணுவ மருத்துவர் பத்திரிகைகளுக்கு விடுத்துள்ள செய்தியில் கூறப்பட்டுள்ளது.

(நன்றி: தினகரன் நாளிதழ் 21-6-1987)

52. ஆண்மைக் குறைவு நீங்க

ஆண்மைக் குறைவு அகன்றோட என்ன செய்ய வேண்டும்?

உப்புச் சுவையை உணவில் மிகவும் குறைத்து கசப்புச் சுவைக்குரிய காய்கறி, கீரை வகைகளை மற்ற நான்கு சுவைகளுடன் கலந்து உட்கொண்டு வரவேண்டும். மேலும் பழ வகைகளைக் கணிசமான அளவு சாப்பிட்டு வரலாம். பச்சை வெண்டைக்காய் இரண்டை அனுதினமும் மென்று விழுங்கிவர வேண்டும். பயறு, காராமணி, கடலை இவைகளையும் முளை கட்டி வேக வைத்து சாப்பிட்டு வரலாம்.

உணவு உண்ணும் முறை — [1] :

காலை உணவு அல்லது சிற்றுண்டியை காலை 9 மணிக்குள் உண்ண வேண்டும்.

பகல் உணவை பகல் 12 மணிமுதல் 1 மணிக்குள் முடித்துவிட வேண்டும்.

இரவு உணவை இரவு 7 மணிக்கு முன்னர் முடித்து விட வேண்டும்.

முறை — [2] ;

அத்தி இலை, வேப்பிலை, முருங்கைக்கீரை ஆகிய இம் மூன்று மூலிகைகளையும் சம எடை அளவில் கலந்து மாத்திரை செய்முறைப்படி செய்து தினமும் காலை, பகல், இரவு — மூன்று வேளையும் உணவை முடித்தபின் வேளை 1க்கு 3 மாத்திரை வாயில் போட்டுத் தண்ணீர் குடித்து விழுங்கி வர வேண்டும். இதுபோல் 2 மாத காலம் சாப்பிட்டு வந்தால் உடலுறவு வேட்கை ஆண், பெண்—இருபாலார்க்கும் அதிகமாகி உடலுறவில் முழு இன்பம் நுகரலாம். இம் மாத்திரைகளை சாப்பிட்டு வரும்போது, உணவில் அரை உப்பு மட்டும் சேர்த்துண்ண வேண்டும். ஒவ்வொரு வேளையும் அரை வயிறு ஆகாரம் சாப்பிட வேண்டும். இரவு உணவை 7 மணிக்கு முடித்துவிட்டு, இரவு 10 மணியளவில் உடலுறவில் ஈடுபட வேண்டும்.

53. நன்கு தூங்க

வெற்றிலை, குப்பைமேனியிலை, வேப்பிலை — இம் மூன்று இலைகளையும், சம எடை அளவில் கலந்து மாத்திரை செய்முறைப்படி செய்து தினமும் காலை, பகல், இரவு மூன்று வேளையும் உணவை முடித்தபின் வேளை 1க்கு — 3 மாத்திரைகளை வாயில் போட்டுத் தண்ணீர் குடித்து விழுங்கி வரவேண்டும். நல்ல தூக்கம் வராமலிருப்பவர்கள் இதுபோல் பத்து தினங்கள் சாப்பிட்டால், அவர்கள் குறை நீங்கி நல்ல பலன் பெறலாம்.

54. உடல் எடை குறைய

உடல் எடையைக் குறைக்க விரும்புவோர் ஒவ்வொரு வேளைச் சிற்றுண்டி ஆகாரத்திற்கு முன்பும் நாக்கு தாங்கிக் கொள்ளும் அளவு ஒரு டம்ளர் (1/4 லீட்டர்) வெந்நீரை (அதிகபட்ச சூட்டோடு) கடகடவென விரைவாக விழுங்கிக் குடித்து வருவதில் நான்கு முதல் ஐந்து கிலோ கிராம் எடைவரை உடல் எடை குறைவதை அனுபவத்தில் நன்றாகத் தெரிந்து கொள்ளலாம்.

சூடான வெந்நீர் வயிற்றினுள் செல்வதால் வயிற்றினுள் உணவுடன் கலக்க வேண்டிய சுரப்பிகள் வெந்நீர் உஷ்ணத்தால் நன்றாக விரிவடைந்து சுரந்து உணவுடன் கலக்கப் பெற்று விடுகின்றது. இதனால் உண்ணும் உணவின் முழுப் பயனும் உடலுக்குக் கிடைக்கின்றது. மேலும் தேவைககு மீறிய உணவை உண்ணும் நிலைமையும் தானாகவே குறைந்து விடுகின்றது.

இத்துடன் தினமும் காலையில் வெறும் வயிற்றில் வெந்நீர் 200 மில்லியுடன் 3 கரண்டி தேன கலந்து நன்கு கலக்கி சுமார் 3 மாதம் தொடர்ந்து சாப்பிட்டுவர, உடல் இறுகுவதுடன் — உடல் எடையும் குறையும்.

55. எனிமா எனப்படும் "குதவடி"

நாம் உயிர் வாழ உணவு எவ்வளவு அவசியமோ அதேபோல் உடல் ஆரோக்கியத்திற்கு மலம் கழித்தலும் அவசியமாகிறது. மலக்குடலைக் கழுவி அதன் மூலம் பெறுகின்ற பூரண சுகம் பேரின்பத்தைக் கொடுக்கவல்லது.

''குடலைக் கழுவி உடலை வளர்'' என்பது பழமொழி. எனவே உடல் ஆரோக்கியத்திற்கு பூரண, முழுமையான மலம் கழிப்பு எவ்வளவு அவசியமாகிறது என்பதனை யாவரும் அறியலாம்.

''மலத்தில் சிக்கல் மனதிலும் சிக்கல்'' இது கவிஞர் பாரதியார் வழங்கிய மொழி. ஒரு மனிதன் மலம் சரியாகக் கழிக்காவிடில் அது அவனது உடல் நலத்தைக் கெடுப்பதுடன் மன நலத்தையும் கெடுக்கின்றது. மலக்குடலிலிருந்து வெளியேற்றப்படாத மலம் உடல் வெப்பத்தினால் ஈரப்பசை உறிஞ்சப்பட்டு இறுகிக் கெட்டியாகி விடுகிறது. அது மட்டுமா, மலம் தேங்கியவுடன் அது கெட்டு வாயு உருவாகி உடலெல்லாம் பரவி வாய்நாற்றம், வயிறு உப்புசம், தலைவலி போன்ற பல பிரச்சனைகள் ஏற்படுகிறது. உடல் நலம் கெடுகிறது. இவ்வளவு உபாதைகளுடன் இருப்பவனின் மன நலம் எவ்வாறு இருக்கும்! கோபம், எரிச்சல், சோர்வு, சோம்பல், அமைதியின்மை, தூக்கம் கெடல் போன்ற அனைத்தும் இருக்கும். எனவே மலத்தை முழுவதுமாக வெளியேற்றுவது மிகமிக அவசியமாகிறதல்லவா?

மலச்சிக்கல் ஏற்பட காரணங்கள் ;-

1. உண்ணும் உணவை நொறுங்க உண்ணாதிருத்தல்.
2. உணவுடன் போதிய அளவு உமிழ்நீர் சேராது உண்ணுதல்.
3. உணவுடன் தேவையான தண்ணீரை அருந்தாதிருத்தல்.

4. அதிக அளவு உண்ணுதல்.
5. தவறான உணவு வகைகள், பழக்கங்கள்.
6. குறித்த நேரத்தில் மலம் கழிக்காதிருத்தல்.
7. அடி வயிற்றில் அதிக வெப்பம் இருத்தல்.
8. கோபம், கவலை, மன உளைச்சல்.
9. சிறுகுடல், பெருங்குடல் போதுமான அளவு இயங்காதிருத்தல்.

குளிர்ந்த நீரை அதிகமாகப் பருகுதல், உணவு வகைகளில் மாவுப் பொருள்களை குறைத்து பச்சைக் காய்கறி, கீரைவகைகளை அதிகமாக சேர்த்துக்கொள்ளல், முக்கியமாக மலங் கழிக்கும் காலத்தில் தவறாமல் கழித்தல் போன்ற நல்ல பழக்க வழக்கங்களை கையாளுவதால் மலச்சிக்கலை தவிர்க்கலாம். மேலும் மலம் கழிப்பின்போது பூரணமாக மலக்குடலில் மலம் தங்கிடாமல் கழித்தல் வேண்டும். அவ்வாறு தங்கிவிடின் அதுவே நாம் முன்பு கூறிய பலபிரச்சனைகளை உருவாக்கி உடல் நலத்தையும், மன நலத்தையும் கெடுக்கும். இந்த மலச்சிக்கலை எளிமையாக தவிர்க்க எனிமா என்னும் குதவடி சாதனத்தையும் பயன் படுத்தலாம்.

குதவடி என்னும் எனிமா :

மலக்குடலை குளிர்ச்சி செய்து, மலத்தை பூரணமாக வெளியேற்றி மலக்குடலை சுத்தமாகக் கழுவும் முறையே எனிமா என்பது. அதற்கு உதவும் சாதனம் ஒரு சிறு குழாயுடன் பொருத்தப்பட்ட ஒரு டம்ளர் ஆகும். குழாயின் ஒரு நுனி டம்ளரின் அடிப்பாகத்துடன் இணைக்கப் பட்டிருக்கும். அடுத்த நுனியில் ஒரு நாசில் பொருத்திக் கொள்ளலாம். இதுவே குதவடி சாதனம். ஒரு டம்ளர் குளிர்ந்த சுத்தமான தண்ணீரை நிரப்பி அந்த நீரை நம் ஆசனவாய் மூலமாக மலக்குடலில் அனுப்பி 10 நிமிடங்களுக்கு பிறகு மலம் கழித்தால், மலம் முழுவதுமாக வெளியேறி மலக்குடல் சுத்தமாகக் கழுவப்படுகிறது. முழு ஆரோக்கியமும் கிடைக்கும்.

56. வலியின்றிக் குழந்தையைப் பெறுவது எப்படி ?

அன்றாட உணவிற்காக, அனுதினமும் காலை முதல் மாலை வரை வயலிலே வெய்யிலில் வேலை செய்யும் பெண்கள் சூரிய உஷ்ணத்தைப் பெறுகின்றனர். ஊசி, மணி விற்கும் நரிக்குறவர்கள் என்று சொல்லப்படும் ஒரு வகையினர் ஊர் ஊராக வெயில் என்று பாராமல் சுற்றி குடும்பம் நடத்தி வருகின்றனரல்லவா? இதனால் சூரிய உஷ்ணத்தைப் பெறும் இவர்களுடைய எலும்புகளும் நரம்புகளும் தசைகளும் உறுதியடைகின்றன. மேலும் சக்தியுடன் வாழ்கின்றனர். அத்துடன் இவர்களுடைய நரம்புத் தளர்வுகள் தேவையான பாகங்களில் கிடைக்கின்றன. இம்மாதிரியானவர்கள், பிரசவ நேரங்களில் குழந்தைகளைப் பெறுமளவில் வலியின்றி எளிதாகப் பெற்றெடுக்கின்றார்கள். மேலும் இவர்களைப் போன்றவர்கள் காரிலேறி மருத்துவமனைக்குச் சென்றதை அதிகமாக யாரும் கண்டதில்லை.

ஆனால் வீட்டினுள்ளேயே முடங்கிக் கிடக்கும் பெண் மணிகளின் நரம்புகள் சுருக்கம் அடைந்து விடுவதுடன் சக்தியுமில்லாத காரணத்தினால், பிரசவ நேரங்களில் அதிக துன்பத்தை அனுபவிக்கின்றனரல்லவா?

ஆகவே எல்லாப் பெண்மணிகளும் இனிமேல் வலியின்றி குழந்தைகளைப் பெற்றெடுக்கும் எளிய முறைகளைப் பின் பற்றி நலமடைவார்களாக!

அறுசுவை உணவினை ஆரம்ப காலம் முதல் வாழ்வின் இறுதிவரை, சுசப்புக்கு உரியவைகளை நீக்காமல் சேர்த்துச் சாப்பிட்டு வரவேண்டும்.

“அறத் தமிழ் ஞானம்” ஆய்வரங்கும் சிறுவர் சஞ்சிகையான “அறம் வளர் இளந் தமிழ்” வெளியீட்டு விழாவும்

12 - 07 - 1992 ஞாயிறு மாலை 7-00 மணி

மேற்படி நிகழ்வுகள் மேலைப் புலோலி சதாவதானம் நா. கதிரைவேற்பிள்ளை சனசமூக நிலைய முன்றலில் புலோலி மேற்கு நாவலர் சனசமூக நிலையமும், இன்பர்சிட்டி சனசமூக நிலையமும், சுப்பர்மடம் சித்திவிநாயகர் சனசமூக நிலையமும், கதிரைவேற்பிள்ளை சனசமூக நிலையமும் இணைந்து இவ்விழாவை ஒழுங்கு செய்திருந்தது. இந் நிகழ்விற்கு கதிரைவேற்பிள்ளை சனசமூக நிலையத் தலைவர் திரு. அ. துரைசிங்கம் தலைமை வகித்தார். மங்கல விளக்கேற்றலைத் தொடர்ந்து தேசிய கீதத்துடனும், மௌன அஞ்சலியுடனும் ஆரம்பமான இவ்விழாவின் வரவேற்புரையை சதாவதானி கதிரைவேற்பிள்ளை சனசமூக நிலையத் துணைத் தலைவர் திரு. க. தங்கராசா நிகழ்த்த விழா நிகழ்வுகள் ஆரம்பமானது.

முதலாவதாக சிறுவர்களுக்கான வெளியீடாக விநாயகர் தரும நிதிய நிறுவனரால் வெளியிடப்பெறும் “அறம் வளர் இளந் தமிழ்” என்ற சஞ்சிகையை யாழ். செயலக பிரதம கணக்காளர் திரு. சு. சிவபாலன் அவர்களால் வெளியிட்டு வைக்கப்பெற்றது. கணக்காளர் திரு. சு. சிவபாலன் தனது வெளியீட்டுரையில்,

அண்மைக் காலமாக விநாயகர் தரும நிதியத்தின் செயற்பாடுகள் எங்கும் பேசப்படுகின்றது. வடமராட்சியில் மட்டுமல்ல யாழ்ப்பாணத்தின மூலை முடுக்கிலுள்ள சனசமூக நிலையங்களிலெல்லாம் விநாயகர் தரும நிதிய நிறுவனரின் ஆத்மசிந்தனைச் சஞ்சிகையைக் காணமுடிகின்றது.

இந்த வகையில் ''அறம் வளர் இளந் தமிழ்'' என்ற சிறுவர்களுக்கான சஞ்சிகை பயன் உள்ள முயற்சியாகும். இச் சஞ்சிகையில் பயன் உள்ள குறள், மணிமணியாய் பல இடங்களில் அள்ளி வீசப்பெற்றுள்ளது. அன்னையும் பிதாவும் முன்னறி தெய்வம் — இவர்களை மதியாதவர் ஆலயம் தொழுவதில் பிரயோசனம் இல்லை என்ற உயர்ந்த சான்றோர் கருத்துக்களை அறங்காவலர் அவர்கள் முன்வைக்கின்றார். பெரிய சான்றோர்கள் — மேதைகள் என்று அழியாத வரலாறு படைத்த பல பெரியவர்கள் பட்டதாரிகள் அல்ல — பெரிய படிப்புப் படித்தவர்களுமல்ல. இப்படியான சான்றோர் வரிசையில் தனித்துவமான சிந்தனையுடன் செயல்பெறும் அறங்காவலர் ஐயா அவர்களின் பணி ஈழ மண்ணில் ஒரு செழிப்பையும், புதிய சிந்தனையுள்ள சமுதாய அமைப்பையும் நிச்சயம் ஏற்படுத்தும் என நம்புவோமாக.

இதனைத் தொடர்ந்து ''அறத் தமிழ் ஞானம்'' (தை — ஆனி) ஆறு இதழ்களுக்கான ஆய்வரங்கம் ஆரம்பமானது.

திரு. வி. தில்லைநாதன் (இலங்கை வங்கி முகாமையாளர், பருத்தித்துறை) தமதுரையில் ....

அச்சுத்தாள் தட்டுப்பாடான இக் காலகட்டத்தில் தவறாது மாதந்தோறும் அறத் தமிழ் ஞானம் வெளியிடப் பெறுவது பாராட்டப்பெற வேண்டிய ஒன்றாகும். அறத் தமிழ் ஞானத்தில் மருத்துவக் குறிப்புகளும், நிறுவனரின் வாழ்க்கை வரலாறும், அவரது சிந்தனைகளும் முக்கிய இடத்தைப் பெறுகின்றது. அவரது வாழ்க்கை வரலாற்றைப் படிக்கும்போது மயிர் சிலிர்க்கின்றது. மில் தொழிலாளியாக இருந்து மூடை சுமந்து — தொழில் அதிபராக முன்னேறி இன்று அறத்தமிழ்க் காவலராக மிளிர்கிறார் என்றால் அவரது உடல் உழைப்பு, உறுதியான செயற்பாடு, நிர்வாகத் திறமை எமக்கெல்லாம் ஒரு படிப்பினையாகும் என்றார்.

திரு. சு. ஸ்ரீகுமரன் (சுன்னாகம் முத்தமிழ் மன்றம்) தனது ஆய்வுரையில்......

அறத் தமிழ் ஞானம் இரண்டாவது ஆய்வரங்கில் கலந்து கொள்வதை இட்டு மிக்க மகிழ்ச்சியடைகின்றேன். முதலாவது ஆய்வரங்கம் மே 10-ல் எம்மால் சுன்னாகம் முத்தமிழ் மன்றத்தில் நடாத்தப் பெற்றிருந்தது. இது இரண்டாவது ஆய்வரங்கமாகும். நண்பர் மூலம் ஐயா அவர்களின் இலவச வெளியீட்டைப் படிக்க நேர்ந்தது. அதன் மூலம் நான் ஓரளவு உள்வாங்கப்பட்டேன். நூல் களைவிட அவர் ஆற்றும் தருமப் பணிகள் — அறப் பணிகள் என்னை நன்கு கவர்ந்தது. இன்றைய நெருக்கடியான கால கட்டத்தில் பெரிய நிறுவனங்களாலே செய்ய முடியாத அறப்பணிகளை செய்து முடிக்கும் ஆன்மபலத்தை எண்ணி வியக்காமலிருக்க முடியவில்லை என்றார்.

திரு. மூ. பொன்னையா (இளைப்பாறிய தலைமை ஆசிரியர்) தனதுரையில்.........

அறப்பணிகள் மூலம் தன் மன உணர்வுகளை வெளிப் படுத்தி ஆத்ம சிந்தனை வெளியீடுகள் மூலம் மக்களை நல்வழிப்படுத்திவிட ஒருவர் இப்பகுதியில் வாழ்கிறார் என் றால் அவர்தான் திரு. ஆ. சி. முருகுப்பிள்ளை அவர்கள். தனது சொத்து, சுகம் அத்தனையும் தரும நிதியமாக்கி கல்விப்பணி — ஊனம் உற்றோர் பணி — அகதிகளுக்கான உதவி என்ற பல உதவிகளைப் புரிந்து புதிய சிந்தனை யுடன் செயல்பெற்று எமது பகுதிக்கெல்லாம் பெருமை சேர்க்கும் இப் பெரியாரை — பெரியாரின் அறத் தமிழ் ஞானம் சஞ்சிகையை நாம் எல்லோரும் மதிக்க வேண்டும். புண்ணியங்களில் பெரும் புண்ணியம் பொய்யாமையாகும். இந்தப் பொய்யைப் பேசாமல் இருத்தலே பெரிய அறமா கும். இக்கருத்தை தனது வெளியீடுகள் மூலம் வலியுறுத்தி அதைத் தனது வாழ்க்கையிலும் கடைப்பிடிக்கும் பெரியார் திரு. ஆ சி. முருகுப்பிள்ளை அவர்களை நாம் போற்ற வேண்டுமென்றார்.

திரு. சோ. அருணகிரி (முன்னாள் பொது முகாமையாளர், புலோலி ப. நோ. கூ. ச.) தனதுரையில்.......

திரு. ஆ. சி. முருகுப்பிள்ளை அவர்களின் வாழ்க்கை வரலாற்றை வாசிக்கும் போதும், அவர் சிந்தனை ஓட்டத்தில் வெளிவரும் கட்டுரைகளை வாசிக்கும் போதும் இவர் ஒரு ஞானியாக இருக்க வேண்டியவர். ஏன் இவர் இங்கு பிறந்தார் என எண்ணத் தோன்றுகின்றது. கடையில் வாங்கிய அரிசி என்றால் கல்லு — மண் இருக்கும். தரும நிதியத்தில் வாங்கிய அரிசி என்றால் கழுவிப் போட்டுப் போட்டால் சுவையாய்த்தான் இருக்கும். இது எனது கணிப்பல்ல. இல்லத்தரசிகளின் கணிப்பாகும். இவரது வாழ்க்கை வரலாற்றை வாசிக்கும்போது 6 சதத்துக்கு வாங்கிய மஞ்சள் கயிற்றை தனது மனைவிக்குத் தாலியாகக் கட்டிய பெரிய மனிதர். தன் கடின உழைப்பால் உயர்ந்து இன்று பெரும் தருமப் பணிகளை ஆற்றி வருகிறார் என்றால் இவரது உயர்ச்சியை — உறுதியை எதிர்காலத்தில் வரலாறாக எழுதலாம் என்றார்.

திரு. சூரியகுமாரன் (இன்பர்சிட்டி சனசமூக நிலையம்) தனது ஆய்வுரையில்......

அறத் தமிழ் ஞானம் கட்டுரையில் கூறப் பெற்றது போல் தருமம் தலை காக்கும் என்ற வாசகத்திற்கு அமைய மேலைப் புலோலியின் மேன்மைக்கு மேலும் தனது அறப் பணிகள் மூலம் பெருமை சேர்க்கின்றார் என்றால் அது நாம் செய்த புண்ணியமாகும். அறத் தமிழ் ஞானம் தமிழராகிய எம் ஒவ்வொருவரின் கையிலும் இருக்க வேண்டிய நூலாகும். மருத்துவ வசதியற்ற இக்காலகட்டத்தில் காலத்தின் தேவையறிந்து வெளிவரும் மருத்துவக் கட்டுரைகள் — ஆத்ம சிந்தனைகள் எல்லாம் பயன் உள்ள அம்சங்களாகும் என்றார்.

அறத் தமிழ் ஞானம் ஆய்வரங்கைத் தொடர்ந்து நூலாசிரியர் — விநாயர் தரும நிதிய திறுவனர் — அறங்காவலர் திரு. ஆ. சி. முருகுப்பிள்ளை அவர்கள் தனது பதிலுரையில் — ஆய்வரங்கில் ஆய்வாளரினால் முன் வைக்கப் பெற்ற

கருத்துக்களுக்கு பதிலிறுத்ததோடு, இவ் விழாவை ஒழுங்கு செய்த நிலையங்களுக்கும், இப்பகுதி மக்களுக்கும் தன் உள்ளார்ந்த நன்றியைத் தெரிவித்துக் கொண்டார். தான் சிறுவயதில் இருந்து கற்ற அறநெறியே தமது உயர்வுக்குக் காரணம் என்றும் இதே வழியில் சிறுவர்களும் பின்பற்றி அவர் தம் வாழ்வை வளமாக்கவே தான் விரும்புவதாகவும் நேரத்தின் பெறுமானத்தை உணர்ந்து சுருக்கமாக முடித்து விடை பெற்றார்.

அறங்காவலரின் பதிலுரையைத் தொடர்ந்து புலோலி மேற்கு நாவலர் சனசமூக நிலைய சார்பில் திரு. பொ. திருச்செல்வமும், இன்பர்சிட்டி சனசமூக நிலைய சார்பில் தலைவர் திரு. ப. பாலசிங்கமும், சுப்பர்மடம் சனசமூக நிலையம் சார்பாக பொ. சக்திவேலும், திரு. ம. சி. சதா சிவமும் நிறுவனரின் செயற்பாட்டைப் பாராட்டிப் பேசினார்கள். இன்பர்சிட்டி சனசமூக நிலையத்தினர் '' தான தரும வள்ளல் '' என்ற கௌரவப் பட்டத்தைச் சூட்டி பாராட்டு மடல் ஒன்றையும் வழங்கினர். பெரும் திரளாக மக்கள் பங்கேற்ற இப் பெருவிழா இன்பர்சிட்டி சனசமூக நிலைய செயலாளர் திரு. ஏ. சித்திரவடிவேல் அவர்களின் நன்றியுரையுடன் இனிது நிறைவெய்தியது.

★ தொகுத்தளித்தவர் : திரு. வ. ச. செல்வராசா ★

நிறுவனரின்
வாழ்க்கை வரலாற்றுத் தொடர்
அடுத்த இதழில்

'' தெய்வீக மூலிகைகள் '' வைத்தியமுறை விபரங்களுக்கு இட ஒதுக்கீடு காரணமாக இவ் இதழில் வாழ்க்கை வரலாறு சேர்க்கவில்லை. இனிவரும் இதழ்களில் வெளிவர ஆவன செய்கிறோம்.

முதன்மொழி தமிழ்மொழி

பிரபஞ்சத்தில் முதன்முதலில் தோன்றிய தமிழ்மொழியில் உள்ள தமிழ் சொற்கள் எல்லாம் தேவசக்தி கொண்டவை. சுயநலம் கருதாத முனிவர்கள் சாபம் இட்டால் அச்சாபம் பலிக்கிறது என புராணங்கள் கூறுகின்றன. உண்மை வழி நடப்பவர்கள் சுயநலம் கருதமுடியாது. ஆகவே உண்மை வழி நடப்பவர்களின் சாபங்கள் பலனளிக்கின்றன. தமிழ் சொற்களில் மெய் எழுத்துக்களான "க், ங், ச்" வரிசைச் சொல்லின் முதலில் எந்த எழுத்தும் வருவதில்லை. சொல்லின் முடிவில் எந்த உயிரெழுத்தும் வருவதில்லை.

(1) முதல் எழுத்தாய் உயிர், அல்லது உயிர்மெய் எழுத்தே வரும். மெய் எழுத்து உடம்புக்கு சமானம். உயிரோடு சேர்ந்த உடம்பே வேலை செய்யும். தனி உடம்பு வேலை செய்யாது. கடைசியில் உயிர் ஒலிக்குமேயன்றி வெளிப்படையாய் உயிர் வராது. சைவசமய புராணங்களும் இவற்றை உறுதி செய்கின்றன. முனிவர்கள், நாயன்மார்கள் சிக்கன வாழ்க்கையுடனும், உடலுழைப்புடனும், சமத்துவ மனப்பான்மையுடனும் வாழ்ந்த காரணத்தால் பரோபகார சிந்தையுடன் சுயநலம் கருதாது வாழ்ந்ததைக் காண்கிறோம். அவர்கள் சொல்வது பலித்ததையும் காண்கிறோம். (அறிவுப் பொருள்) விநாயகன் மூத்தவன், முருகன் (ஞானம்) இளமையானவன். (முருகன்) ஞானம் சக்தியை (வள்ளி) அடைவதற்கு (விநாயகன்) அறிவை வேண்டுகிறது. அறிவுப் பொருள் உதவி செய்கிறது. அது உதவி செய்ததும் ஞானம் (முருகன்) கிழரூபத்துடன் சக்தியை அடைகிறது. ஞானம் முற்றிப்பழுத்த பழத்திலும் மேம்பட்டது. அதனால் ஞானப்பழம் என்கிறோம். சிவபெருமான் விநாயகரையும். முருகனையும் மரத்தில் பழுத்த

மாம்பழத்துக்காக சோதனை செய்ததாக புராணம் கூறு கிறது. உண்மைப் பொருள் அறிவையும், ஞானத்தையும் சோதித்தபோது அறிவுப் பொருள் உண்மையை முதலாகக் கொண்டது. ஞானப் பொருள் நினைத்த உடன் உலகத் தைச் சுற்றி அறியும் ஆற்றல் உண்டென்பதை விளக்குகின் றது. ஞானத்தை உண்மைப் பொருளுக்கு (சிவபெருமா னுக்கு) உபதேசிக்கிறது. ஆகவே ஞானம் முதுபருவத்திலே அனுபவம் காரணமாக உண்டாகிறது. இவற்றை தமிழில் வகுத்த ஞான மேதாவிகள் இறைசக்தி படைத்தவர்கள் என்பதில் எவ்வித சந்தேகமுமில்லை. இப்பிரபஞ்சத்தில் முதன்முதலில் தோன்றிய தமிழ் மொழியை வகுத்த ஞானி களின் தீர்க்க தரிசனம் எண்ண முடியாதது. கற்பனைக்கு எட்டாதது. இந்த தமிழ்மொழிச் சொற்களில் உள்ள எழுத்துக்களில் சேர்மானம் எல்லாம் தெய்வீகம் கொண் டவை. நாம் தேவாரத்திலும் எழுத்துக்களை மாறி உச்ச ரித்து (மாறுபடும் கருத்துக்கள்) அதற்குரிய கஷ்டமான வினைப்பயனை அனுபவிக்கிறோம்.

(2) ஏன் அப்படி அமைக்கவில்லை என்பதை ஆராய்ந் தால் இத் தமிழ் மொழியின் இறை சக்தியை அறியலாம். உயிரில்லாத உடம்பான மெய்எழுத்துக்கள் எச்சொல்லிலும் முன்னுக்கு வருவதில்லை. அதே விதமாக எச்சொல்லின் கடைசியிலும் உயிரான உயிர் எழுத்து வருவதில்லை. உயி ரெழுத்து எல்லாம் ஆரம்பம் வலஞ்சுழியாய் அமைத்ததி லிருந்து அதற்கு ஏதோ காரணம் இருக்கவேண்டும். மெய் எழுத்தின் மேல் எழுத்தைவிட்டு ஓர் வலஞ்சுழி வருகிறது. இதற்கும் சரியான காரணம் இருக்கவேண்டும். உயிர் அணுக்கள் ஆரம்பம் வலஞ்சுழியாய் நீந்தி உயிர்கள் உற் பத்தியாகின்றன. கோவிலையும் நாம் எப்போதும் வலமாக வலம் வருகிறோம். மெய் என்பது உடம்பைக் குறிப்பதால் எழுத்தை விட்டு உயரத்தில் வலஞ்சுழியான உயிரைக் குறித் துள்ளார்கள். மெய்யெழுத்துக்கள் உயிரில்லாத உடம்பைக்

குறிக்கின்றன. உடம்பில் உயிர் சேர்ந்ததும் உயிருள்ள உடம்பான உயிர்மெய் எழுத்துக்கள் தோன்றுகின்றன. உயிரையும் உடம்பையும் வைத்து தமிழ்மொழியை ஆக்கியிருப்பதால் தமிழ்ச் சொற்கள் எல்லாம் உயிருள்ளவையாய் அமைகின்றன. உண்மைவழி வாழ்பவர்கள் சாபமிடுவதாகவும், சாபம் பலிப்பதாகவும் புராணங்கள் கூறுகின்றன. இது முற்றிலும் உண்மையே. தமிழ் மொழியை சரியான உச்சரிப்புடன் சொல்வதால் நாம் பெருநன்மை அடைகிறோம்.

நாம் சுயநலத்துடன் பட்டம், பதவிகட்கு ஆசைப்பட்டு சொல்லளவில் அறப்பணி புரிகிறோம். பெரும்பெரும் ஜனாதிபதிகளான பாகிஸ்தான் ஜனாதிபதி, பங்களாதேஷ் ஜனாதிபதி, பிலிப்பைன்ஸ் ஜனாதிபதி, ஈரான் மன்னர் ஷா ஆகியவர்கள் பேசிய பொய்களையும் பிற்காலம் அனுபவித்த வினைப்பயன்களையும் கண்ட பின்பும் பேராசை விட்டகலவில்லை. கருத்து மாறுபாடுடைய உச்சரிப்புடன் நாம் பேச்சுக்களை நடைமுறைப்படுத்துவதால் அதற்குரிய வினைப்பயனை அனுபவிக்கிறோம். முனிவர்கள், நாயன்மார்கள், மேதாவிகள் சுயநலம் கருதாதவர்கள். அவர்களின் குறிக்கோள் ஆன்மநலம் அடைவதேயன்றி வேறு எக்குறியும் கிடையாது. இப்படியாக வாழ்பவர்கள் எவரும் அவர்களின் வழி சென்றடைவது முற்றிலும் உண்மையாகும். இவற்றிற்கு எமது தமிழ் மொழியிலுள்ள உயிர்ச் சக்திகள் உதவுகின்றன.

விநாயகர் தரும நிதியம்

புலோலி மேற்கு, — பருத்தித்துறை

விநாயகர் — பிள்ளையார், அறிவுப்பொருள், ௭— எண்களில் 3 கிரகங்களில் வியாழ பகவான், மனித அவயத்தில் வலக்கண் இவைகளைக் குறிக்கும்.

ஞாபகார்த்த நிதி — திரு. சி. ஆ. சிவக்கொழுந்து
திருமதி ஆ. சி. இராசம்மா
(வ. கோ. சரவணமுத்துவின் மகள்)
செல்வன் ஆ. சி. மு. சுப்பிரமணியன்

நோக்கம் — அறிவு வளர்ச்சிப் பணி
ஊனமுற்றோர் உதவிப் பணி
கரும யோகப்பணி

தருமகர்த்தா சபை

திரு. ஆ. சி. முருகுப்பிள்ளை
நிறுவனர், நிர்வாகி. ஆயுட்காலத் தலைவர்

திரு. வ. கு. கணபதிப்பிள்ளை
B, A. (லண்.) சட்டத்தரணி, உப தலைவர்.

திரு. வ. ச. செல்வராசா
செயலாளர் — பொருளாளர்

திரு. க. தங்கராசா
நிர்வாகப் பொறுப்பதிகாரி

கௌரவ உறுப்பினர்கள் :

திரு. அ. துரைசிங்கம்
திரு. சு. வேதாரணியம்
திருமதி கோ. கண்மணி

கௌரவ உப உறுப்பினர்கள் :

திரு. வி. க. கேதீஸ்வரநாதன்
திரு. ஆ. க. சிவப்பிரகாசம்

எமது வெளியீடுகளை பின்வரும் விலாசங்களிலும் பெற்றுக்கொள்ளலாம்.

★

கலைச்சோலை	வல்வெட்டித்துறை
அன்னை மருந்தக மருந்துச்சாலை	பருத்தித்துறை
அஷ்டலட்சுமி கலண்டர் நிறுவனம்	கண்டிறோட், கைதடி
அபிராமி மருந்தகம்	நீர்வேலி
பூபாலசிங்கம் புத்தகசாலை	யாழ்ப்பாணம்
எஸ். கே. சாமி அன் கோ.	நெல்லியடி
தனலட்சுமி புத்தகசாலை	சுன்னாகம்
முத்தமிழ் மன்ற நூலகம்	சுன்னாகம்
சூரியா பார்மசி	புத்தூர்
வசந்த நாகபூசணி ஆலயம்	ஏழாலை

இச் சஞ்சிகை புலோலி மேற்கு பருத்தித்துறை விநாயகர் தரும நிதியத்தினருக்காக உடுப்பிட்டி ஸ்ரீ வாணி அச்சகத்தில் பதிப்பிக்கப் பெற்றது.