



யாழ்/ வண்- மேற்கு ஐயனர்கோவிலையைப் பிறப்பிடமாகக் கொண்ட

ஆமரர்

தி புனிதவதி அம்மாள் கனகசபை
அவர்களின்

பினைவாஞ்சலி

22.03.2002

921
கனக
SL/PR

"எப்பவோ முடிந்த காரியம்"

"யாமறி யோம்"

"ஒரு பொல்வாப்பு மில்லை"

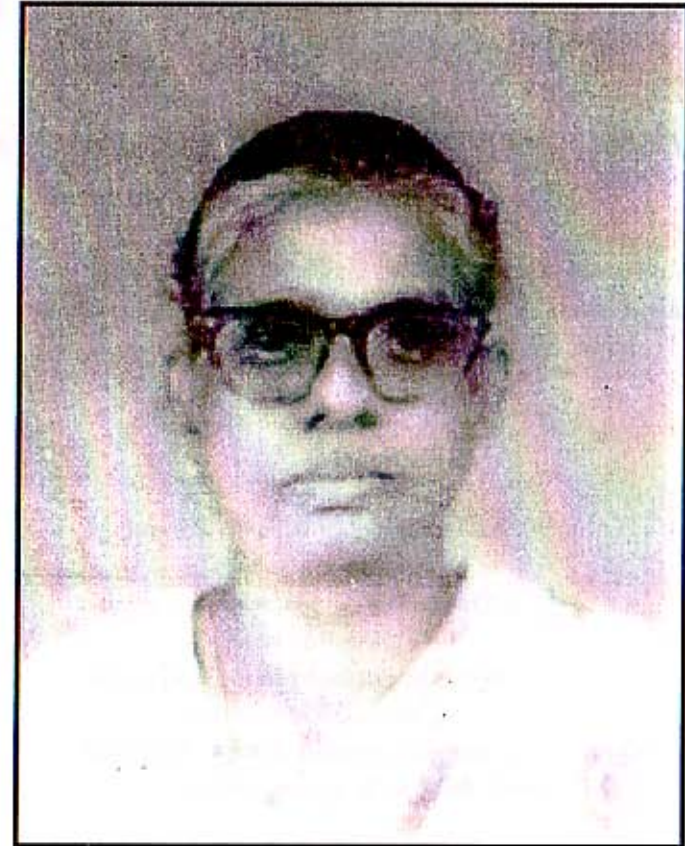
மகா மிருத்யுஞ்ஜய மந்திரம்

ஓம் த்ர யம்பகம் யஜாமஹே
ஸுகந்திம் புஷ்டிவர்த நம் !
உர்வாருகமிவ பந்த நாத்
ம்ருத்யோர் ஷ்ய மா அம்ருதாத்

ஓம் ஹரீம் நமசிவாய

தெய்வ மணங்கமழும் நருமேனியையுடையவரும்
தமது பக்தர்களை நோயின்றி ஆரோக்கியத்தோடு பருத்து
வளரச் செய்கின்றவரும் சூரியன், சந்திரன், அக்கினி ஆகிய
மூன்று கடர்களையும் கண்களாக உடையவருமான எமது
உபாசனா மூர்த்தியாகிய கடவுளிடம், எமது உடலையும்
உயிரையும் அர்ப்பணம் செய்கின்றோம். வெள்ளரிப்
பழமானது தன் கொடியினின்றும் விடுவிக்கப்படுவது
போல காலனுடைய கட்டினின்றும் நான் விடுவிக்கப்படுவேனாக !
என்னை அந்தக் கடவுள் இறவாமல் இருக்கச் செய்வாராக !

921
8018
CULPR



அமரர் திருவாட்டி புனிதவதி அம்மாள் கனகசபை

மண்ணில்
22.03.1930

விண்ணில்
20.02.2002

திதி வெண்பா

வாய்ந்த விஷுவருட மாசிபுதன் முற்பக்கம்
தோய்ந்த திதி யட்டமியிற் சொல்லுடலஞ் - சாய்ந்துவீழ
வண்ணையையன் கோவிலடி வாழ்ந்த புனிதவதி
விண்ணையுற வைத்தாள் விருப்பு.



சிவமயம்

தோத்திர மாலை

திருச்சிற்றம்பலம்

விநாயகர் வணக்கம்

திருவாக்கும் செய்கருமம் கைகூடும் செஞ்சொற்
பெருவாக்கும் பீடும் பெருக்கும் – உருவாக்கும்
ஆதலால் வானோரும் ஆனைமுகத்தானை
காதலாற் கூப்புவர் தம்மை.

தேவாரம்

புழுவாய்ப் பிறக்கினும் புண்ணியா
உன்னடி என் மனத்தே
வழுவாதிருக்க வரந்தர வேண்டும்
இவ் வையகத்தே
தொழுவார்க் கிரங்கி யிருந்தருள்
செய் பாதிரிப் புலியூர்
செழுநீர்ப் புனற் கங்கை செஞ்சடை
மேல் வைத்த தீவண்ணனே !

திருவாசகம்

பாரொடு விண்ணாய்ப் பரந்த எம்பரனே
பற்று நான் மற்றிலேன் கண்டாய்
சீரொடு பொலிவாய் சிவபுரத்தரசே
திருப்பெருந்துறை உறை சிவனே
யாரொடு நோகேன் யார்க்கெடுத்து உரைப்பேன்
ஆண்ட நீ அருளிலை யானால்
வார்கடல் உலகில் வாழ்கிலேன் கண்டாய்
வருக வென் றருள் புரியாயே

திருவிசைப்பா

ஒளிவளர் விளக்கே உலப்பிலா ஒன்றே
உணர்வுகூழ் கடந்ததோர் உணர்வே
தெளிவளர் பளிங்கின் திரள்மணிக்குன்றே
சித்தத்துள் தித்திக்கும் தேனே !
அளிவளர் உள்ளத்து ஆனந்தக் கனியே
அம்பலம் ஆடரங் காக
வெளிவளர் தெய்வக் கூத்துகந் தாயைத்
தொண்டனேன் விளம்புமா விளம்பே.

திருப்பல்லாண்டு

சீருந் திருவும் பொலியச் சிவலோக நாயகன் சேவடக்கீழ்
ஆரும் பெறாத அறிவுபெற்றேன் பெற்றதார் பெறுவாருலகில்
ஊரும் உலகும் கழற உளறி உமைமண வாளுக்காள்
பாரும் விகம்பும் அறிவும் பரிசுநாம் பல்லாண்டு கூறுதுமே.

திருப்புராணம்

அண்ணலே எனை ஆண்டுகொண் டருளிய அமுதே
விண்ணிலே மறைந்தருள் புரிவேத நாயகனே
கண்ணினாற் றிருக் கையிலையி லிருந்தநின்கோலம்
நண்ணி நான்தொழ நயந்தருள் புரியெனப் பணித்தார்.

திருச்சிற்றம்பலம்



உ
சிவமயம்

திருச்சிற்றம்பலம்

ஒளவைப் பிராட்டியார் அருளிய
விநாயகர் அகவல்



ஆசிரியப்பா

சீதக் களபச் செந்தா மரைப்பும்
பாதச் சிலம்பு பலஇசை பாடப்
பொன் அரை ஞாணும் பூந்துகி லாடையும்
வன்ன மருங்கில் வளர்ந்தழ கெறிப்பப்
பேழை வயிறும் பெரும் பாரக் கோடும்
வேழ முகமும் விளங்குசிந் தூரமும்
அஞ்சு கரமும் அங்குச பாசமும்
நெஞ்சிற் குடிகொண்டநீல மேனியும்
நான்ற வாயு நாலிரு புயமும்
மூன்று கண்ணு மும்மதச் சுவடும்
இரண்டு செவியும் இலங்குபொன் முடியும்
திரண்டமுப் புரிநூல் திகழொளி மார்பும்
சொற்பதங் கடந்த துரியமெய்த் ஞான
அற்புதம் நின்ற கற்பகக் களிதே
முப்பழ நுகரும் மூகூகி வாகன !
இப்பொழு தென்னை ஆட்கொள வேண்டித்
தாயாய் எனக்குத் தானெழுந் தருளி

மாயாப் பிறவி மயக்கம் அறுத்துத்
 திருந்திய முதலைந் தெழுத்துந் தெளிவாப்
 பொருந்தவே வந்தென் உளத்தினிற் புகுந்து
 குருவடிவாகிக் குவலயந் தன்னில்
 திருவடி வைத்துத் திறமிது பொருளென
 வாடா வகைதான் மகிழ்ந் தெனக் கருளிக்
 கோடாயுதத்தாற் கொடுவினை களைந்தே
 உவட்டா உபதேசம் புகட்டியென் செவியில்
 தெவிட்டாத ஞானத் தெளிவையுங் காட்டி
 ஐம்புலன் தன்னை அடக்கும் உபாயம்
 இன்பறு கருணையின் இனிதெனக் கருளிக்
 கருவிகள் ஒடுங்கும் கருத்தினை அறிவித்து
 இருவினை தன்னை அறுத்திருள் கடிந்து
 தலமொரு நான்குந் தந்தெனக் கருளி
 மலமொரு மூன்றின் மயக்கம் அறுத்தே
 ஒன்பது வாயில் ஒருமந் திரத்தால்
 ஐம்புலக் கதவை அடைப்பதுங் காட்டி
 ஆறா தாரத் தங்கிசை நிலையும்
 பேறா நிறுத்திப் பேச்சரை யறுத்தே
 இடைபிங் கலையின் எழுத்தறிவித்துக்
 கடையிற் சுழுமுனைக் கபாலமுங் காட்டி
 மூன்று மண்டலத்தின் முட்டிய தூணின்
 நான்குபு பாம்பின் நாவில் உணர்த்திக்
 குண்டலி யதனிற் கூடிய அசபை
 விண்டெழு மந்திரம் வெளிப்பட உரைத்து
 மூலாதாரத்தின் மூண்டெழு கனலைக்
 காலால் எழுப்புங் கருத்தறி வித்தே
 அமுத நிலையும் ஆதித்தன் இயக்கமும்
 குமுத சகாயன் குணத்தையுங் கூறி
 இடைச்சக் கரத்தின் ஈரெட்டு நிலையும்
 உடற்சக் கரத்தின் உறுப்பையுங் காட்டிச்
 சண்முக தூலமுஞ் சதுர்முக சூக்கமும்

எண்முகமாக இனிதெனக் கருளி
 புரியட்ட காயம் புலப்பட எனக்குத்
 தெரியெட்டு நிலையும் தெரிசனப் படுத்திக்
 கருத்தினிற் கபால வாயில் காட்டி
 இருத்தி முத்தி இனிதெனக் கருளி
 என்னை அறிவித்து எனக்கருள் செய்து
 முன்னை வினையின் முதலைக் களைந்தே
 வாக்கும் மனமும் இல்லா மனோலயம்
 தேக்கியே என்றன் சிந்தை தெளிவித்து
 இருள்வெளி இரண்டுக் கொன்றிடமென்ன
 அருள் தரும் ஆனந்தத் தழுத்திஎன் செவியில்
 எல்லையில்லா ஆனந்தம் அளித்து
 அல்லல் களைந்தே அருள்வழி காட்டிச்
 சத்தத்தி னுள்ளே சதாசிவம் காட்டிச்
 சித்தத்தி னுள்ளே சிவலிங்கம் காட்டி
 அணுவுக் கணுவாய் அப்பாலுக் கப்பா லாய்க்
 கணுமுற்றி நின்ற கரும்புள்ளே காட்டி
 வேடமும் நீறும் விளங்க நிறுத்திக்
 கூடுமெய்த் தொண்டர் குழாத்துடன் கூட்டி
 அஞ்சக் கரத்தின் அரும் பொருள் தன்னை
 நெஞ்சக் கருத்தின் நிலையறி வித்துத்
 தத்துவ நிலையைத் தந்தெனை யாண்ட
 வித்தக ! விநாயக ! விரைகழல் சரணே !

திருச்சிற்றம்பலம்



மாணிக்கவாசக சுவாமிகள் அருளிய

சிவபுராணம்



திருவாசகச் சிறப்பு

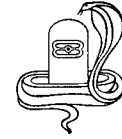
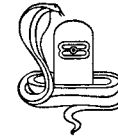
தொல்லை யிரும்பிறவிச் சூழும் தளைநீக்கி
அல்லலறுத் தானந்தம் ஆக்கியதே - எல்லை
மருவா நெறி அளிக்கும் வாதவூர் எங்கோன்
திருவா சகம் என்னுந் தேன்.

நமச்சிவாய வாழ்க நாதன்தான் வாழ்க
இமைப்பொழுதும் என்நெஞ்சில் நீங்காதான் தாள்வாழ்க
கோகழி ஆண்ட குருமணிதன் தாள்வாழ்க
ஆகமம் ஆகிநின்று அண்ணிப்பான் தாள் வாழ்க
ஏகன் அனேகன் இறைவன் அடிவாழ்க
வேகம் கெடுத்து ஆண்ட வேந்தன் அடி வெல்க
பிறப்பறுக்கும் பிஞ்சுகன்தன் பெய்கழல்கள் வெல்க
புறத்தார்க்குச் சேயோன்தன் பூங்கழல்கள் வெல்க
கரம்குவிவார் உள் மகிழும் கோன் கழல்கள் வெல்க
சிரம் குவிவார் ஓங்குவிக்கும் சீரோன் கழல் வெல்க
ஈசன் அடி போற்றி எந்தை அடிபோற்றி
தேசன் அடி போற்றி சிவன்சேவடி போற்றி
நேயத்தே நின்ற நிமலன் அடி போற்றி
மாயப் பிறப்பறுக்கும் மன்னன் அடி போற்றி
சீரார் பெருந்துறைநம் தேவன் அடி போற்றி
ஆராத இன்பம் அருளும்மலை போற்றி
சிவன் அவன் என் சிந்தையுள் நின்ற அதனால்

அவன் அரு ளாளே அவன்தான் வணங்கிச்
சிந்தை மகிழ்ச் சிவபுராணம் தன்னை
முந்தை வினைமுழுதும் ஓயஉரைப் பன்யான்
கண்ணுதலான் தன்கருணைக் கண்காட்ட வந்தெய்தி
எண்ணுதற்கு எட்டா எழிலார்கழல் இறைஞ்சி
விண்நிறைந்து மண்நிறைந்து மிக்காய் விளங்கொளியாய்
எண்ணிறைந்து எல்லை இலாதானே நின் பெருஞ்சீர்
பொல்லா வினையேன் புகழு மாறு ஒன்றறியேன்
புல்லாகிப் பூடாய்ப் புழுவாய் மரமாகிப்
பல்விருகம் ஆகிப் பறவையாய்ப் பாம்பாக்கிக்
கல்லாய் மனிதராய்ப் பேயாய்க் கணங்களாய்
வல் அசுரர் ஆகி முனிவராய்த் தேவராய்ச்
லெல்லா அநின்ற இத் தாவர சங்கமத்துள்
எல்லாப் பிறப்பும் பிறத்திளைத்தேன் எம்பெருமான்
மெய்யே உன் பொன்னடிகள் கண்டின்று வீடுற்றேன்
உய்யஎன் உள்ளத்துள் ஓங்கார மாய்நின்ற
மெய்யா விமலா விடைப்பாகா வேதங்கள்
ஐயா எனஓங்கி ஆழ்ந்து அகன்ற நுண்ணியனே
வெய்யாய் தணியாய் இயமானன் ஆம் விமலா
பொய்யாயின எல்லாம் போய் அகல வந்தருளி
மெஞ்ஞான மாகி மிளிக்கின்ற மெய்ச்சுடரே
எஞ்ஞானம் இல்லாதேன் இன்பப் பெருமானே
அஞ்ஞானம் தன்னை அகல்விக்கும் நல்லறிவே
ஆக்கம் அளவிறுதி யில்லாய் அனைத்துலகும்
ஆக்குவாய் காப்பாய் அழிப்பாய் அருள்தருவாய்
போக்குவாய் என்னைப் புகுவிப்பாய் நின்தொழும்பின்
நாற்றத்தின் நேரியாய் சேயாய் நணியானே
மாற்றம் மனம் கழிய நின்றமறை யானே
கறந்தபால் கன்னலொடு நெய்கலந்தால் போலச்

சிறந்தடியார் சிந்தனையுள் தேன்ஊறி நின்று
 பிறந்த பிறப்பறுக்கும் எங்கள் பெருமான்
 நிறங்களோர் ஐந்துடையாய் விண்ணோர்கள் ஏத்த
 மறைந்திருந்தாய் எம்பெருமான் வல்வினையேன் தன்னை
 மறைந்திட மூடிய மாய இருளை
 அறம்பாவம் என்னும் அருங்கயிற்றால் கட்டிப்
 புறந்தோல் போர்த்து எங்கும் புழுஅழுக்கு மூடி
 மலஞ்சோரும் ஒன்பது வாயிற் குடிலை
 மலங்கப் புலன்ஐந்தும் வஞ்சனையைச் செய்ய
 விலங்கு மனத்தால் விமலா உனக்குக்
 கலந்த அன்பாகிக் கசிந்துஉள் உருகும்
 நலந்தான் இலாத சிறியேற்கு நல்கி
 நிலந்தன்மேல் வந்தருளி நீள்கழல்கள் காட்டி
 நாயிற் கடையாய் கிடந்த அடியேற்குத்
 தாயிற் சிறந்த தயாவான தத்துவனே
 மாசற்ற சோதி மலர்ந்த மலர்ச்சுடரே
 தேசனே தேனார் அமுதே சிவபுரனே
 பாசம்ஆம் பற்றறுத்துப் பாரிக்கும் ஆரியனே
 நேச அருள்பரிந்து நெஞ்சில் வஞ்சம்கெடப்
 பேராது நின்ற பெருங்கருணைப் பேராறே
 ஆரா அமுதே அளவிலாப் பெம்மானே
 ஓராதார் உள்ளத்து ஒளிக்கும் ஒளியானே
 நீராய் உருக்கி என் ஆருயிராய் நின்றானே
 இன்பமும் துன்பமும் இல்லானே உள்ளானே
 அன்பருக்கு அன்பனே யாவையுமாய் அல்லையுமாய்
 தியனே துன்னிருளே தோன்றாப் பெருமையனே
 ஆதியனே அந்தம் நடுவாகி அல்லானே
 ஈர்த்து என்னை ஆட்கொண்ட எந்தை பெருமானே
 கூர்த்த மெய்ஞ்ஞானத்தால் கொண்டுணர்வார் தங்கருத்தின்

நோக்கு அரிய நோக்கே நுணுக்கு அரிய நுண்ணுணர்வே
 போக்கும் வரவும் புணர்வும் இலாப் புண்ணியனே
 காக்கும் எம் காவலனே காண்பரிய பேரொளியே
 ஆற்றுஇன்ப வெள்ளமே அத்தா மிக்காய்நின்ற
 தோற்றச் சுடரொளியாய்ச் சொல்லாத நுண்ணுணர்வே
 மாற்றமாம் வையகத்தின் வெவ்வேறே வந்தறிவாம்
 தேற்றனே தேற்றத் தெளிவே என் சிந்தனையுள்
 ஊற்றான உண்ணார் அமுதே உடையானே
 வேற்று விகார விடக்குடம் பின் உட்கிடப்ப
 ஆற்றேன் எம்ஐயா அரனேஓ என்றுஎன்று
 போற்றிப் புகழ்ந்திருந்து பொய் கெட்டு மெய்யானார்
 மீட்டுஇங்கு வந்து வினைப்பிறவி சாராமே
 கள்ளப் புலக்குரம்பைக் கட்டழிக்க வல்லானே
 நள்ளிருளில் நடட்டம் பயின்றாடும் நாதனே
 தில்லையுள் கூத்தனே தென்பாண்டி நாட்டானே
 அல்லல் பிறவி அறுப்பானே ஒவென்று
 சொல்லற்கு அரியானைச் சொல்லித் திருவடக்கீழ்ச்
 சொல்லிய பாட்டின் பொருள் உணர்ந்து சொல்லுவார்
 செல்வர் சிவபுரத்தின் உள்ளார் சிவனடக்கீழ்ப்
 பல்லோரும் ஏத்தப் பணிந்து.



அமரர் புனிதவதி அம்மாள் கனகசபை அவர்களின் வாழ்க்கை வரலாறு

1957 நாட்டின் தலையாக விளங்கும் யாழ்ப்பாணத்தில் கல்விக்கூடங்கள், கலைக்கூடங்கள், கோவில்கள் மலிந்த வண்ணார்பண்ணை ஊரில், கல்வி வேள்விகளில் சிறந்த சிரோன்மணிகள் வாழும் ஐயனார் கோவிலடிப் பகுதியில் உயர் சைவ வேளாளர் குலத்துதித்த காலம் சென்ற மலாயன் பென்சனியர் (Malayan Railways) சதாசிவம் - சிவபாக்கியம் தம்பதிகளின் கனிஷ்ட புத்திரியாக அமரர் புனிதவதி அம்மாள் 22. 03. 1930 இல் உதித்தார். இவரின் மூத்த உடன் பிறப்பான சங்கீத ஆசிரியை திருமதி கமலாட்சி அம்மாள் சோமசேகரம் அவர்களின் ஏக புத்திரி கோகிலாம்பாள் குடும்பமாக இறைவனடி சேர்ந்து விட்டனர்.

அமரர் தனது ஆரம்பக் கல்வியை வண்ணார்பண்ணை இந்து தமிழ்க் கலவன் பாடசாலையிலும், இடை நிலைக் கல்வியைக் கொக்குவில் இந்துக் கல்லூரியிலும், உயர் தரக் கல்வியை யாழ் இந்துக் கல்லூரியிலும் பயின்றார். பின் கணிதத்துறையில் பட்டம் பெறவிரும்பி தனது கல்வியை வட்டுக்கோட்டை யாழ்ப்பாணக் கல்லூரியில் பயின்று இடைநிலை விஞ்ஞானப் பட்டம் (Inter Science - London) பெற்றார்

அதன் பின்பு தான் கற்ற கல்வி தரணியில் பயன்படுவதற்காக உன்னதமான ஆசிரியத் தொழிலை மேற்கொண்டு யாழ் இந்து மகளிர் கல்லூரியிலும் மட்டக்களப்பு மெதடிஸ் மத்திய கல்லூரியிலும் கணித ஆசிரியையாகத் திறமையாகக் கடமையாற்றினார். செய்யும் தொழிலே தெய்வம் என்றெண்ணிய அமரர் தனது பணியை மேலும் சிறப்புற மேற்கொள்வதற்காக யாழ் பலாலி அரசினர் ஆசிரியர் பயிற்சிக் கலாசாலையில் கணிதத் துறையில் விசேட பயிற்சி (Special Trained in Maths) பெற்றபின், கோண்டாவில் இராமகிருஷ்ண மிசன் பாடசாலையிலும் இறுதியாக பெரியபுலம் மகாவித்தியாலயத்திலும் எல்லோரும் சிலாகித்துப் பாராட்டும் வண்ணம் கணித பாடத்தைத் திறமையாகக் கற்பித்து சக ஆசிரியர்களினதும் மாணவர்களினதும் நன்மதிப்புடனும் பாராட்டுக்களுடனும் ஓய்வு பெற்றார்.

வையகத்துள் வாழ்வாங்கு வாழ்வதற்காக சுதுமலை ஆராச்சியார் வளவைச் சேர்ந்த சரவணமுத்து - பூங்காவனம் தம்பதிகளின் தவப்புதல்வர்களில் ஒருவரான அரும் பெரும் குணங்கள் நிறைந்த தபால் அதிபர் கனகசபை என்னும் செம்மலை கடிமணம் புரிந்து இல்லறம் நல்லறமாக வாழ்ந்து வந்தனர்.

இவ்வாழ்கையின் தேடற்கரிய பேறான நன்மக்கட் பேற்றில் முறையே சதானந்தா, நிரந்தரி, பெருமாள்பிள்ளை பிரணவானந்தா (பிரணவன்) என்னும் மகட் செல்வங்களை பெற்று சிறப்புற வாழ்ந்தார்.

மக்கள் மூவரையும் இப்புலியில் சிறப்புற வாழ்வதற்கு இன்றியமையாத கல்வி, ஒழுக்கப் பண்புகள், சமயக் கலாசார விழுமியங்களைச் சிறப்புறப் புகட்டி வளர்த்தார். அதன் பேறாக மூத்த புதல்வன் சதானந்தா மட்டக்களப்பு பல்கலைக்கழகத்தில் விவசாய விஞ்ஞானமானிப் பட்டம் பெற்று தற்போது விஞ்ஞான பாட ஆசிரிய ஆலோசகராகச் சிறப்புறக் கடமையாற்றுவதையும், கடைச் செல்வன் பிரணவன் லண்டன் Thames Velly பல்கலைக்கழகத்தில் நிதி - கணக்கியல் துறையில் பட்டம் பெற்று தற்போது லண்டன் Alpha Telecom இல் Carrier operation Analyst ஆக சீரோடு வாழ்வதையும், மகள் கனடாவில் மகிழ்வாக வாழ்வதையும் கண்டு களித்தார்.

அமரர் மருமக்களாக கலாரஞ்சனி, செல்வகுமார், ஞானதுஷ்யந்தி ஆகியோரையும், பேரப்பிள்ளைகளாக ஸ்ரீரங்கன், ராகவேந்தன், பாலகஜன் என்போரையும் கண்டு மகிழ்வுற்றார்.

அன்னார் தனது பெற்றோரினால் சிறுவயதில் இருந்து வளர்க்கப்பட்ட ஹீன்பண்டா(வேலுப்பிள்ளை) என்பவரைத் தமது உடன் பிறவாச் சகோதரனாகப் பேணி அவருக்கு வேண்டியவற்றைக் குறைவிலாது செய்து அன்னலெட்கமி என்னும் பெண்ணைத் திருமணம் செய்து வைத்தார். இத் தம்பதிகள் அனுகயா, யசோதா, விஜயா, சேந்தன், கார்த்திகா எனும் ஐவரை மக்கட்பேறாகப் பெற்று சீராக வாழ்கின்றனர். இவர்களது குடும்பத்தையும் அன்னார் தன் குடும்பம் போல் பேணிப் பாதுகாத்து வந்தார்.

அமரர் இப்பாரினில் சிலகாலம் வாழ்ந்தாலும் கடமை கண்ணியம் கட்டுப்பாட்டுடன் நல்லாசிரியையாக, நன்மகளாக, அன்பான மனைவியாக, பாசமிகு தாயாக, பண்பான மாமியாராக, மகிழ்வான பேத்தியாகச் சீரும் சிறப்புமாக வாழ்ந்து எல்லோர் மனங்களிலும் நீங்காது நிலைத்து 20. 02. 2002 இல் கொழும்பில் பூதவுடல் நீத்து புகழுடம்பு எய்தினார்.

ஓம் சாந்தி ! ஓம் சாந்தி !! ஓம் சாந்தி !!

சைவ சமயக்கிரியைகள்

திருக்கணித சோதிட நிலைய அதிபர் சோதிட மணி
பிரம்ம ஸ்ரீ ஜெகதீஸ்வரசர்மா

கிரியைகளின் பங்கு

உலகங்கள் யாவற்றிற்கும் முதற் காரணமாகிய பொருள் பிரணவம் எனப்படும். அதற்குத் தலைமையாயிருக்கும் சிவசக்திக்கு விநாயகர் என்று பெயர். (வி = இல்லாத, நாயகர் = தலைவர், அஃதாவது தமக்குத் தலைவரில்லாதவர், மேலான தலைவர் எனப் பொருள்படும்.) எனவே முதற் செய்யப்படும் கிரியை விநாயக வணக்கம். கிரியை இனிது நடந்து முடிவுற முதல்வனை வணங்குதல் இது. குரு சமய கிரியைகளுக்கெல்லாம் தலைவராதலாலும் அவரிலே சிவபெருமானுடைய திருவருள் சிறந்து நின்றாலும் குருவையும் வழிபடுவர். (கு = மலம், ரு = நீக்குவர்) சந்தனம், மஞ்சள் அல்லது கோமயம் (பசுச்சாணம்) இவற்றில் ஒன்றில் பிள்ளையாரை உருவாக்கி அறுகம்புல் மேலே சாத்தி வணங்குவது வழக்கம்.

பவித்திரமணிக் தல்

பவித்திரமாவது மோதிரம் போலத் தர்ப்பையினால் செய்யப்பட்டு அணிவிரலில் அணியப்படுவது. இதன் நோக்கம் கிரியை செய்யும் போது மனம் வாக்குக் காயங்களால் வரத்தக்க பாவங்களினின்றும் காத்தல்.

(பவித்திரம் - பதனாத் த்ராயதே பாவத்திலே விழுதலினின்றும் காப்பது - காமிகம்)

சங்கற்பம்

சங்கற்பமாவது செய்யப்போகும் கிரியையிலே மனத்தைப் பதித்து அதிலே நிறுத்துவது. இன்ன காலத்திலே, இன்ன இடத்திலே, இன்ன நோக்கமாக இது செய்யப்போகிறேன் என்பது சங்கற்ப வாக்கியத்தின் சுருக்கமான கருத்து. நிகழ்வு சிருஷ்டித் தொடக்கத்திலிருந்து அன்று வரையும் உள்ள காலம் இதில் குறிக்கப்படுவதாலேயே காலத்தின் பெருமையும் தற்கால வாழ்வின் சிறுமையும் ஆன்ம ஈடேற்றத்தின் மகிமையும் உணரத்தக்கன.

சங்கற்ப முறை

ஆண்களுக்கு வலது கையில் தருப்பை, பூ, அரிசி முதலியவற்றை வைத்துக்கொண்டு வலது கையை மேலாகவும், இடது கையைக் கீழாகவும் வைத்து இடது பெருவிரலை வலது பெருவிரலால் அமர்த்தி வலது முழந்தாளில் வைக்க வேண்டும். இதே போல் பெண்களுக்கு இடது கையில் தருப்பை அரிசி முதலியவற்றை கொடுத்து இடது முழந்தாளில் வைக்க வேண்டும்.

சங்கற்ப வாக்கியத்தின் கருத்து

சிவபெருமானது சங்கற்பத்தாலே தொழிற்படும் ஆதிப்பிரமாவின் இரண்டாவது பாராத்தத்தில் சுவேதவராக கற்பத்தில் வைவஸ்வத மந்வந்தரத்தில் இருபத்தெட்டாவது சதுர்யுகத்திற் கலியுகத்தில் முற்பகுதியில் ஜம்பூத்துவீபத்தில் பாரத வருஷத்தில் பரத கண்டத்தில் மேருவுக்குத் தெற்கே (இடத்தின் பெயர்) பிரபவ முதலான அறுபது வருஷங்களுள் (இன்ன) வருடத்தில் (இன்ன) சமயத்தில்- (இன்ன) வருடத்தில் - (இன்ன)

மாதத்தில் - (இன்ன) பட்சத்தில் - (இன்ன) திதியில் வாரத்தில் நட்சத்திரத்தில் - (இன்ன) நன்மையான யோகம் (இன்ன) நன்மையான கரணமுள்ளதாய் விசேட குணத்தோடு சேர்ந்த இந்த புண்ணிய தினத்தில் மம (என்னுடைய) - (இன்ன) நோக்கமாக (இன்ன) கிரியை செய்யப் போகிறேன்.

கும்பம் வைத்தல்

கடவுளைக் கும்பத்தில் வழிபடும் போது, கும்பம் உடம்பின் பாவனையாகக் கருதப்படுகிறது. வாழையிலையை அதன் தலைப் பகுதியை வடக்கு அல்லது கிழக்குப் பக்கமாக வைத்து அதில் நெல் அல்லது பச்சை அரிசி இட்டு, தண்ணீர் நிறைந்த குடம் வைத்து ஐந்து அல்லது ஏழு அல்லது ஒன்பது மாவிலைகளுக்குக் கீழ் தேங்காயைக் குடத்தின் மேல் வைத்து கும்பம் வைக்கலாம். கும்பத்திற்கு நூல் சுற்றி ஒரு பட்டுப் போர்த்தல் வேண்டும். தேங்காய் தலையாகவும், மாவிலைகள் தலை மயிராகவும், குடம் தசையாகவும், நூல் நாடிகளாகவும், பட்டு தோலாகவும், தண்ணீர் இரத்தமாகவும் கருதப்படுகிறது. கும்பத்திற்குள் இரத்தினம் போடப்பட்டால் அது எலும்பாகப் பாவனை செய்யப்படும்.

அன்றாடக் கிரியைகளில் சிலமுறைகள்

மாவிலை

இது முக்கியமாக மங்கலப் பொருளாகவும், தோரணமாகவும் கட்டப்படுகிறது. ஆலயங்கள் மற்றும் விழாக்கள் இல்லங்கள் திருமண வைபவங்களிலும் இம்மங்கலப் பொருள் பயன்படுத்தப்படும். சகல வைபவங்களுக்கும் கும்பம் வைக்கும் பொழுது மாவிலை சடையாகப் பாவிக்கப்படுகின்றது. தேங்காய் தலையாகவும் கும்பத்துக்குச் சுற்றும் நூல் நாடிகளாகவும், அதற்குள் இடும் நீர் இரத்தமாகவும், கட்டப்படும் பட்டு உடையாகவும் பயன்படுத்தப்படும். மாவிலை தோரணம் அமைக்கும்போது மூன்று முறையாகப் பயன்படுத்தப்படும்.

- (1) நற்காரியங்கள் : ஆலயங்களில் நடைபெறும் உற்சவம் விழாக்களிலும் திருமண மண்டபங்களிலும், வீடுகளில் சுகாரியங்கள் நடைபெறும் போதும் மாவிலைத் தோரணம் இலையின் காம்பு நுனியை முன்புறமாக வளைத்து இலையின் முன்பகுதியில் காம்பைக் குத்தி தொங்கவிடுதல். மாவிலை தலைகுனிந்து வரவேற்கும் பாணியில் இருக்க வேண்டும். (5 அல்லது 7 இலைகளைக் குத்தலாம்) இது சுகாரியத்திற்குரிய அறிகுறியைக் காட்டும் தன்மையாகும்.
- (2) கும்பம் வைக்கும் போது : தேங்காயின் கீழ் அமைத்தல். ஐந்து அல்லது ஏழு அல்லது ஒன்பது இலைகளை அமைத்தல் சிறப்பாகும்.
- (3) அபரக்கிரியைக் காலங்கள்: இது வீட்டில் மரணச் சடங்கு நிகழும்போது அமைக்கப்பட வேண்டிய முறை. மாவிலையின் காம்பு நுனியை பின் பக்கமாக மடித்துக்குத்தி தொங்கவிடல் முறையாகும். இது இம்முறைக்கு மட்டும்.

வாழைமரம்

இது ஆலயங்களிலும், விழாக்களிலும், வீடுகளில் திருமண வைபவங்களுக்கும் மற்றும் சபகாரியங்களுக்கும் கட்டுதல். இதன் நோக்கம் வாழையின் பெறுமதி மனிதனுக்குப் பெரும் பயனைத் தரவல்லது. இதன் இலையில் உணவு அருந்துதல், இதன் தண்டு, காய், பழம், பூ, கனி உணவாகவும் நார் பூக்கட்டுவதற்கும் பயன்படுகின்றது. இதன் பயன் எப்படியோ அதேபோல் எல்லோரிடமும் இப்படியான பயனைப் பெறக்கூடிய நிலை வரவேண்டும். இதனை அழிக்கமுடியாது. இது வாழையடி வாழையாக வாழவேண்டும் என்பதை எடுத்துக் காட்டும் முகமாக வாழைமரம் கட்டப்படுகின்றது. வாழைமரம் பழுத்த பழமாக மஞ்சள் கனியாக மங்களமாக அமைந்தால் அது மிகவும் சிறப்பாக அமையும். மரணச் சடங்குகளில் வாழைமரம் கட்டுதல், சாம்பல் வாழைக்காய் மரத்துடன் கட்டுவது அன்றாட மரபாக அமைகிறது. இதன் பயன் துக்கத்தைத் தெரிவிப்பதன் பயனாக எடுத்துக் காட்டாக அமைகிறது. வாழை மர இலையில் பயன்படுத்தும் முறை : கும்பம் வைக்கும் போது தலைநுனிப் பக்கம் எப்பொழுதும் கிழக்குத் திசை அல்லது வடக்குத் திசையாக அமைத்து கும்பம் வைக்க வேண்டும். இதுமட்டுமல்ல சாப்பிடும்போது தலை நுனி, இடக்கைப் பக்கமாக இருத்தல் வேண்டும். எனினும் அபரக் கிரியைகளுக்கு வாழை இலையின் தலைநுனி தெற்குப் பக்கமாகப் போடுதல் வேண்டும்.

தென்னந் தோரணம்

தென்னங் குருத்து தோரணத்தின் நுனி கீழ்ப் பாகமாக இருக்கும்படியாக சபகாரியங்களுக்கும், மேற்பக்கமாக அபரக் கிரியைகளுக்கும் அமையவேண்டும். தோரணத்திற்கு வெட்டும்போது கவனமாக இருத்தல் வேண்டும்.

கும்பச் சடங்குகள்

அன்னப் பிராசனம்

பிறந்து ஆறாம் மாதம் முதல் இரட்டை மாதங்களில் ஒன்றில் ஆண் குழந்தைக்கும், ஐந்தாம் மாதம் முதல் ஒற்றை மாதங்களில் ஒன்றில் பெண் குழந்தைக்கும் அன்னப் பிராசனம் செய்யலாம். பிள்ளையார் பூசை செய்து திருவிளக்கேற்றி இடம் பெறுவது சிறப்பு.

இதற்கு பால் பருக்கல், சோறுதீற்றுதல் எனப் பேச்சுவழக்கில் கூறப்படுவதுண்டு. ஆண்களுக்கு 6ம், 8ம், 10ம், 12ம் மாதமும், பெண்களுக்கு 5ம், 7ம், 9ம், 11ம் மாதமும் சபமுகூர்த்தம் பார்த்து, உப்பு நீக்கிய, சர்க்கரை அமுது அல்லது கற்கண்டு அமுது பொங்கி, ஆலயங்களில் அல்லது வீட்டில் வைத்து பூஜை செய்து தந்தை மூன்று தடவை எடுத்து ஊட்டி தொடர்ந்து மற்றையோரும் எடுத்து ஊட்டி ஆயுள் ஆரோக்கியத்துடன் வாழக் குழந்தையை ஆசீர்வதிப்பார்.

வித்தியாரம்பம்

இது மூன்றாம் அல்லது ஐந்தாம் வயதுகளில் ஆரம்பிக்கலாம்: சபவேளையில் பிள்ளையார் பூசை, சரஸ்வதி பூசை செய்து வித்தியாரம்பம் செய்தல் வேண்டும். குழந்தைக்கு முதன்முதலில் கல்வி கற்க ஆரம்பித்தல். பெரும்பாலும் எம்மவர்கள் விஜயதசிமி எனப்படும்

நவராத்திரி விழாவின் பூர்த்தியன்றே வித்தியாரம்பத்தை மேற்கொள்வார்கள். இருப்பினும் தைப்பூசத்தன்று மற்றும் தை முதல் ஆனி வரையிலான காலப்பகுதியில் ஜாதகரின் நட்சத்திரத்திற்கு ஏற்ப அமைந்த சபநாளிலும் இதைச் செய்யலாம். தந்தை அல்லது ஆலயகுரு அல்லது ஆசிரியர் யாரேனும் ஒருவர் இந்த வித்தியாரம்பத்தைச் செய்யலாம். கல்வியில் மேன்மை அடையவே, முதற்கல்வியைச் சபநாளில் சபநேரத்தில் செய்வது சிறப்பு.

வீட்டிற்கு அத்திவாரமிடல்

நாம் வீடுகட்டத் தோந்தெடுக்கும் நிலத்திற்குள் முதன்முதலில் செய்யும் பூஜையானது அத்திவாரமிடல். அதற்கு நாம் முறையாக சிவாச்சாரியரை அணுகி அவருடைய அறிவுரை ஆசியுடன் புண்ணியக்ஷேத்திரங்களாய் விளங்கும் ஆலயங்களின் வீதிமண், மலைமண், ஆற்றுமண், புற்றுமண், ஆனைக் கொம்பினால் எடுத்த மண் (ஆனை தந்தத்தால் எடுத்த மண்), எருதுக்கோட்டு மண் (எருது பாதம் பட்ட மண்), குளத்து மண் போன்றவற்றை ஒரே அளவில் எடுத்துக் குழைத்து பெட்டி செய்து, அடிப்பேழையில் பள்ளஞ் செய்து அவற்றில் நவரத்தினக்கற்களைப் போட்டுத் தங்கத் தகட்டில் "வாஸ்து யந்திரம்" போட்டு ஈசான மூலையில் (வடகிழக்கு மூலையில்) வைத்துப் பூஜை செய்ய வேண்டும். வீட்டின் பெரியார் கையால் அதைக் குழியில் இட்டு அத்திவாரமிடல் வேண்டும்.

இதற்குரிய விளக்கம் யாதெனில் காலங்காலமாக எம் சந்ததியினரை வாழவைக்கும் "கிரகலக்கமி" எனப்படும் வீட்டையும் எம்மையும் தாங்கி நிற்கும் பூமாதேவியே எம்மால் இயன்ற நவரத்தின, பொன், பொருள், தானங்களை உமக்கு அர்ப்பணிக்கிறோம். அதை காலவேளையில் சூரிய பகவான் சாட்சியோடு மக்களுக்காகவே தம்மை அர்ப்பணித்து அவர்களுக்காகவே என்றும் இறைவனைப் பிரார்த்திக்கும் சிவாச்சாரியர்களின் துணையோடு முறையாக உமக்கு அர்ப்பணிக்கின்றோம். எமது வீட்டு நிலத்தில், நீர்வளம், நிலவளம், பயிர்வளம் நிறைந்து நிற்க அருளவேண்டும் எனப் பிரார்த்திக்கும் பூஜையாகும்.

அதேபோன்று வீட்டு வேலைகள் நடைபெறும் காலம் வீட்டிற்கு முதல் நிலை, வளை என்பன சப முகூர்த்தங்களில் வைக்கும்போது அதற்குரியவர்க்கு தச்சவேலையாளிக்கு வஸ்திரம், தட்சணை, தாம்பூலம் கொடுத்து உபசரித்து, அவர் மனம் மகிழ் எமை வாழ்த்தி வழிசெய்யும் உபசாரமாக இது அமையும்.

வீட்டிலே வழிபாட்டறை அமைக்கும் போது கிழக்கு முகமாக அமைப்பது உத்தமமாகும். வழிபாட்டு அறையில் சுவாமிப் படம் தென் மேற்கு மூலையில் கிழக்குத் திசையை பார்க்கத் தக்கதாக வைக்க வேண்டும். பொதுவாகவே வழிபாட்டறை தனிமையானதாகவும், பரிசுத்த இடமானதாகவும் அமைவது வீட்டிற்குச் செல்வ போகங்களைக் கொடுக்கும். தீட்டுகள் (ஆசௌசம்) வரும் காலங்களில் வழிபாட்டறையை யாரும் அணுகாது முடிவிடுதல் உத்தமம்.

கிரஹப் பிரவேசம் (புதுமனை புகுதல்)

கிரஹப் பிரவேசம் எனப்படுவது ஒரு புதிய வீட்டைக் கட்டி முடித்து முதல் முதலாய் வீட்டினுள் பிரவேசிப்பதாகும். முதல் நாள் இரவில் செய்யப்படும் பூசையானது "வாஸ்து" எனப்படும் தேவதை வீட்டின் காவல் தெய்வமாய் போற்றப்படுபவர். அந்த வாஸ்துவைக்

கும்பத்தில் “ஆவாகனம்” செய்து (மந்திர கிரியா நெறியால் வரவழைத்து) பிரியமாய் பூஜையும் ஹோமத்தில் ஆகுதியும் கொடுத்து, வைக்கோலில் பொம்மை கட்டி, அப் பொம்மைக்குத் தீமூட்டி வீட்டைச் சுற்றியும், வீட்டின் உள்ளேயும் சுற்றி இழுத்து, துஷ்ட தேவதைகள், கண்ணூறுகள் எல்லாம் அந்த நெருப்பில் ஈர்த்தி, மீண்டும் அணுகா வண்ணம் வாஸ்து கும்ப ஜலம் எங்கும் தெளித்து அந்த வைக்கோல் பொம்மையை முற்சந்தியில் போட்டு எரித்து அந்த துஷ்ட தேவதைகளுக்கு உயிர் பலி கொடுக்கும் முகமாய் நீற்றுப் பூசணி வெட்டி அர்ப்பணித்து விடுதல் வேண்டும்.

அடுத்த நாள் முகூர்த்த நேரத்தின் முன்னர் கோவிலில் பூசையில் வைத்திருந்த விநாயகர், லக்ஷ்மி. சரஸ்வதி, முருகன் படங்களுடன் தீபம், பூரண கும்பம், பூமாலை, மஞ்சள், தாம்பூலம், பால், பழம், நைவேத்தியங்கள், உப்பு, நெல் முதலிய தானியங்கள் பணம், வெள்ளி, நவரத்தினம், நவ வஸ்திரம், ஆபரணம் என்பனவற்றை மங்கள வாத்திய கோசத்தோடு சுமங்கலிகள் குறிக்கப்பட்ட முகூர்த்த நேரத்தில் கொண்டு வந்து வீட்டினுள் பிரவேசிக்க வேண்டும். அதன் மேல் வீட்டினுள் (சுவாமி அறையில்) பால் காய்ச்சி கணபதி, மகாலக்ஷ்மி விசேட பூஜைகள் செய்து, அந்தணர்கள், சுமங்கலிகள் முதலியவர்களுக்கு தட்சணை, வஸ்திரம் முதலிய தானம் கொடுத்து அவர்கள் திருப்தியடைந்து மனப்பூர்வமாய் ஆசி வழங்க வேண்டும்.

வீடு கட்டும்போது பின்வரும் விடயங்களைக் கவனிக்க வேண்டும்

1. வாசல்கால் நிலை வைக்காமலும், தரை பூசாமலும், சுவரில் சுண்ணாம்பு அடிக்காமலும், விவாகம் செய்த வருடத்திலும், மனைவி கர்ப்பமாக இருக்கும் காலத்திலும், இயற்கை உத்பாதம் நடக்கையிலும், வேதம் சொல்லாமலும், திருமுறை ஓதாமலும், வாஸ்து ஹோமம் செய்யாமலும் புதிய வீட்டில் கிரஹப் பிரவேசம் செய்யக் கூடாது.
2. இயற்கை உத்பாதம் என்பது இடியுடன் கூடிய மழை காலம் மற்றும் புயல்காற்று நில நடுக்கம் உண்டாகும் காலம் வானத்தில் வால்நட்சத்திரம் தோன்றும் காலம் போன்றவை. இவை விலக்க வேண்டும்.
3. கிழமைகளில் செவ்வாய், சனி, ஞாயிறு விலக்கத்தக்கவை. கிரஹப் பிரவேசம் செய்யும் வீட்டுத் தலைவனின் ராசிக்கு எட்டில் சந்திரன் இருக்கும் காலமும் விலக்கத்தக்கவை. மேலும் நல்ல நாளும் கோளும் அறியாமல் பிரவேசிக்கக் கூடாது.
4. முதலில் பசு செல்வதால் லட்சுமி தேவி சந்தோஷம் அடைகிறாள்.
5. அடுத்து தம்பதிகள் குல தெய்வ, இஷ்ட தெய்வப் படங்களுடன் பிரவேசிப்பதால் முன்னோர்களும் கிரக தேவதைகளும் பிரியமடைகின்றன.
6. சுமங்கலிப் பெண் இல்லத்தில் உள்ளே செல்வதால் மஹா லக்ஷ்மி வாசம் உண்டாகிறது. (ஸ்வஸ்தி வசனம் வேத கோஷம்) இவை இரண்டாலும் அப சகுனங்கள் விலகிறது.
7. நண்பர்கள் அன்று விருந்து உண்பதால் அக்னி அருளும் வாஸ்து தோஷமும் நீங்குகிறது.
8. கூடுமானவரை பூஜை அறையும் கழிவறையும் பக்கத்தில் இல்லாமலும், சமையலறை கடந்து கழிவறை அடையாமலும் வாசலுக்கு நேர் கிணறு வைக்காமலும் முதலில் கட்டிய பிரதான வாயிலை மூடாமல் இருப்பதுவும் நல்லது.

நாமகரணம் (பெயரிடுதல்)

பூமியிலே பிறக்கும் மனிதனுக்கு முதன்முதல் நடாத்தப்படும் கிரியை “நாமகரணம்” எனப்படும். பெயர் சூட்டுதல் எனவும் கூறலாம். இது குழந்தை பிறந்த ஆசனசு கழிவன்று நடாத்தப்படும் கிரியையாகும். குழந்தை பிறந்த நட்சத்திரத்தின் எழுத்தொலிக்கேற்பவும், தெய்வம்சம் பொருந்திய பெயராகவும், சந்ததி வழித்தோன்றல் பெயராகவும் அமைதல் நன்று. குழந்தையின் பெயரை வலது காதிலே மூன்று முறை ஓதி, கற்கண்டு, தண்ணீர் பருக்க வேண்டும். குழுமியிருப்போருக்கும் இனிப்புப்பானம் வழங்கவேண்டும். இதன் பொருள் எமது வம்சத்தில் தோன்றியுள்ள இக்குழந்தையை எமது வம்சாவழி செயல், தொழில் கொள்ள, கண்கண்ட தெய்வமும், சைத்திரிய வம்சமும் நிறைந்த சூரிய பகவானை வணங்கி சூரியன் போல் பெயரும் வாழ்வும் பிரகாசிக்க வேண்டும் என்ற மரபு முறையில் நடாத்தப்படுவதாகும். **காது குத்துதல் (கர்ணவேதனம்)**

குழந்தை பிறந்த ஆசனசு கழிவன்று அல்லது 6ம், 7ம், 8ம், 10ம் மாதங்களிலும் “காது குத்துதல்” வைபவம் நடாத்தப்படும். இதற்கு பூஜை கிரியை எனச் செய்ய வேண்டியதில்லை. பிள்ளையார் வைத்து, நிறைகுடம் வைத்து, வணங்கிச் செய்தல் வேண்டும். இது குழந்தைக்கு ஏற்படும் அரிட்டதோஷ நிவர்த்திக்காகவும் தமிழர் பாரம்பரிய கலாசாரங்களை பேணுவதற்காகவும் செய்யப்படுகிறது.

ருதுசாந்தி

ஒரு பெண் குழந்தை பிறந்து வளர்ந்து, பருவமடைந்து இல்வாழ்க்கைக்கும், தாய்மைக்கும் தகுதி உடையவளாய் மாறும் நாளே பூப்படைதல் எனப்படும். பெண் பூப்படைந்து ஒற்றைப்பட்ட நாளில் சுபதினத்தை எடுத்து அந்நாளில் சுத்திபுண்ணியாகம் செய்து பால் அறுகு வைத்து நீராட்டி கண்ணூறு கழியும் பொருட்டு நிறைகுடம், நிறை நாழில், பிட்டுக் கூம்பு, திருஷ்டி உருண்டை, குத்து விளக்கு போன்றவற்றால் ஆரத்தி எடுத்து திருஷ்டி கழிப்பது மரபு. இக்கருமம் எல்லா மாதங்களிலும் செய்யலாம். ருதுவான தினத்தில் இருந்து ஒற்றை நாள் வரும் சுப தினத்தில் இக்கருமம் செய்தல் வேண்டும். ஒரு மாதத்துள் இவ்வைபவம் நடாத்தப்படுவதே சிறப்பு.

பஞ்சாங்க உறுப்புக்கள்

வாரங்கள் 7

1. ஞாயிறு
2. திங்கள்
3. செவ்வாய்
4. புதன்
5. வியாழன்
6. வெள்ளி
7. சனி

நட்சத்திரங்கள் 27

- | | | | |
|-----------------|--------------|---------------|------------------|
| 1. அசுவினி | 8. பூசம் | 15. சுவாதி | 22. மூலம் |
| 2. பரணி | 9. ஆயிலியம் | 16. விசாகம் | 23. அவிட்டம் |
| 3. கார்த்திகை | 10. மகம் | 17. அனுஷம் | 24. சதயம் |
| 4. ரோகிணி | 11. பூரம் | 18. கேட்டை | 25. பூரட்டாதி |
| 5. மிருகசீரிடம் | 12. உத்தரம் | 19. மூலம் | 26. உத்திரட்டாதி |
| 6. திருவாதிரை | 13. அத்தம் | 20. பூராடம் | 27. ரேவதி |
| 7. புனர்பூசம் | 14. சித்திரை | 21. உத்தராடம் | |

யோகங்கள் 27

1. விஷ்கம்பம்	8. திருதி	15. வஜ்ரம்	22. சாத்யம்
2. பிரீதி	9. சூலம்	16. சித்தி	23. சூபம்
3. ஆயுஷ்மான்	10. கண்டம்	17. வியதீபாதம்	24. சூப்ரம்
4. ஸௌபாக்யம்	11. விருத்தி	18. வரீயான்	25. பிராம்யம்
5. சோபனம்	12. துருவம்	19. பரிசம்	26. மாகேந்திரம்
6. அதிகண்டம்	13. வியாகாதம்	20. சிவம்	27. வைதிருதி
7. சுகர்மம்	14. ஹர்ஷணம்	21. சித்தம்	

திதிகள் 30

1. பிரதமை	5. பஞ்சமி	9. நவமி	13. திரயோதசி
2. துதியை	6. ஷஷ்டி	10. தசமி	14. சதுர்த்தசி
3. திரிதியை	7. ஸப்தமி	11. ஏகாதசி	15. பூர்ணிமை
4. சதுர்த்தி	8. அஷ்டமி	12. துவாதசி	30. அமாவாசை

திருமணம்

மானிடப் பிறப்பு எடுத்ததிற்கு அர்த்தபுஷ்பாயம், அறம், பொருள், இன்பம், வீடு என்கின்ற நற்பயன்களை அடைவதற்கு, ஒரு வாழ்க்கைத் துணையைத் தேடிக்கொள்வது "திருமணம்" என்கின்ற இருமணம் இணையும் இனிய நாளாகும்.

திருமணத்துக்கு முன் நிகழ வேண்டிய கருமங்கள்

நிச்சயார்த்தம்

பருவம் அடைந்த ஆண், பெண் ஆகிய இருவரின் ஜாதகப்படி விவாகப் பொருத்தம் உரிய ஜோதிடர் மூலம் முறைப்படி பார்த்து பொருத்தம் நிச்சயம் பண்ணிய பிற்பாடு பெண்வீட்டார் மாப்பிள்ளை வீட்டுக்கு நன்னாளில் சென்று தாம்பூலம் பரிமாற்றம் செய்தல். அதாவது மங்களப் பொருட்களாகிய மஞ்சள் குங்குமம், வெற்றிலை, பாக்கு, பழவகைகள், இனிப்புப் பலகாரத்துடன் சென்று திருமணத்தை நிச்சயித்தல். அதன்பின் திருமண நாளை நிச்சயித்து விட்டு, பின் பெண் வீட்டுக்கு மாப்பிள்ளை வீட்டாரும் சென்று மேற்கூறியபடி தாம்பூலம் மாற்றுவர். பின் பொன்னுருக்கல் வைபோகம் செய்தல். அதாவது மாங்கல்யம் தாலி செய்வதற்கு நல்ல நாள் பார்த்து மாப்பிள்ளை வீட்டில், அல்லது ஆசாரி வீட்டில் பொன்னுருக்கல் செய்தல் வேண்டும். அதே நாள் அல்லது பின்பு பெண்ணுக்குரிய கூறைப் புடைவை போன்றவற்றையும் கடையில் நல்ல நாளாகப் பார்த்து வாங்க வேண்டும். பின் திருமண நாளுக்கு மூன்று நாட்களுக்கு முன் முகூர்த்தக்கால் (அதாவது பந்தல்கால் அல்லது கன்னிக்கால் என்றும் சொல்வர்.) ஊன்றுதல் நடைபெற வேண்டும். இது முள்முருக்கை மரத்தைப் பயன்படுத்தி சுமங்கலிப் பெண்களால் வீட்டு வளவில் ஈசான் மூலையில் ஊன்றி நவதானியம் இடுதல். இதேமாதிரி பெண் வீட்டிலும் இடுதல் வேண்டும்.

மாப்பிள்ளை அழைப்பு

திருமணநாளன்று கபநேரத்தில் தோழனுடன் பெண் வீட்டார் மாப்பிள்ளை வீட்டுக்குச் சென்று, மாப்பிள்ளையை மணப்பந்தலுக்கு அழைத்து வருவர். (மாப்பிள்ளை வீட்டில் பால் அறுகு வைத்து மாப்பிள்ளைக்கு புனித நீராட்டுதல், தலைப்பாகை வைத்தல் போன்ற நிகழ்வுகளும், அதேபோல பெண்ணுக்கும் புனித நீராட்டுதலும் நடைபெறும்.)

மணப்பந்தலின் முன்றலில் நிறைகுடம் வைத்து மங்கள விளக்கேற்றி வைக்க வேண்டும். எல்லாக் காரியங்களுக்கும் முதலில் நாங்கள் வணங்கும் விநாயகரை (பகவின் சாணத்தில் அல்லது மஞ்சள் மாவில் பிள்ளையார் பிடித்து) எழுந்தருளச் செய்து மலர் சூட்டி மங்கலப் பொருட்களையும் வரவேற்புக்கு சந்தனம், குங்குமம், பன்னீர் முதலியவற்றையும் வைத்தல் வேண்டும். மாப்பிள்ளை தோழனுடன் வந்து சேர்ந்ததும், தோழன் மணமகனின் காலைக் கழுவுவார். தோழனுக்கு அன்பளிப்பாக மாப்பிள்ளை மோதிரம் போடுவது வழக்கம். இரு மங்கள மங்கையர் (சுமங்கலிகள்) ஆரத்தி எடுத்து திலகம் வைத்தும், மாமனார் மாப்பிள்ளைக்கு மலர் மாலை போட்டும் வரவேற்பது இன்னும் ஒரு வழமை. அதன்பின் மாப்பிள்ளையை தோழன் நிறைகுடத்துக்கு வலமாக அழைத்து வந்து மணவறையில் அமர வைப்பார். மாப்பிள்ளையை வலது பக்கமாக அழைத்து வரவேண்டும். (அதாவது, சிவாச்சாரியர் இருக்கும் பக்கமாக) முதலில் சங்கற்பம் பிள்ளையார் பூஜை, புண்ணியாகம், பஞ்ச கவ்விய சுத்தி போன்ற கிரியைகள் நடைபெறும்.

பவித்திரம் அணிதல்

திருமணக் கிரியைகளைச் செய்யவிருக்கும் சிவாச்சாரியர், தான் செய்யப்போகும் கருமத்திற்கு இறைவனிடத்தும் பெரியோரிடத்தும் அனுமதி வேண்டிதைத் (அனுக்கஜை) தொடர்ந்து சங்கற்பம் (அதாவது செய்யப்போகும் கிரியைகளில் உள்ளத்தை உறுதி செய்து கொண்டு பவித்திரம் அணிதல்) இடம்பெறும்.

விநாயகர் பூசை

உலகங்கள் யாவற்றிற்கும் முதற் காரணமான பொருள் மகாமாயை அல்லது பிரணவம் எனப்படும். அதற்குத் தலைமையாயிருக்கும் சிவசக்தியை விநாயகராகக் காண்கின்றோம். எந்தக் கிரியையும் இனிது முடிப்பதற்கு மேலான தலைவரான விநாயகப் பெருமானின் திருவருளை வேண்டி விநாயகர் பூசை நடக்கும்.

ஆசமனம்

மூலகைத் தத்துவங்களையும் நினைத்து நீரை உட்கொள்ளல். உள்ளம் தூய்மையாகி ஆன்மாஅருள் வழி நிற்க இக்கிரியை இடம் பெறும்.

புண்ணியாகம்

இடத்தையும் பொருளையும் சுத்தி செய்யும் இக்கிரியை பஞ்ச கவ்வியம் கொண்டு செய்யப்படும்.

அங்குரார்ப்பணம் :

அங்குரார்ப்பணம் எனப்படுவது முளைப்பாலிகை (நவதானியமுளை) இடுதல். (அங்குரம் - முளை ; அங்குரார்ப்பணம் - முளையிடுதல்) மூன்று தினங்களுக்கு முன் ஐந்து சிறிய மண்சட்டிகளில் மண் இட்டு நவதானியங்களை சுமங்கலிகள் விதைத்து தினமும் நீர் வார்த்து திருமண மண்டபத்திற்கு கொண்டு வருவர். இது படைத்தலைக் குறிப்பதாகும். இதில் சக்தியம்சம் பெற்ற சந்திரன் பூஜிக்கப்படுவது மரபு. குறிப்பாக, மாப்பிள்ளை நவதானியங்கள் எனப்படும் தாவரங்களுக்கு அதிபதி சந்திரன். எனவே சந்திர கும்பத்திற்

சுற்றி ஐந்து அல்லது மூன்று என்ற கணக்கில் மண் போட்ட சட்டிகள் சுற்றி வைத்து, மேற்கூறிய கணக்கில் ஐந்து அல்லது மூன்று சுமங்கலிப் பெண்களை (மணமகள், மணமகள் இருவிட்டாரும் சேர்ந்து) வரவழைத்து அவர்கள் கையால் முளைப்பாலிகையைச் சட்டியில் இடுவதே அங்குரார்ப்பணம். மங்களக் கிரியா வைபவங்கள் அனைத்திலும் இந்தக்கிரியை உண்டு. திருமணத்தில் இதைச் செய்வதன் பொருள், சந்ததி பெருகும் பொருட்டும், நவதானியம் எனப்படும் முளைப்பாலிகைகள் மனிதனால் விதைக்கப்பட்டு மனிதன் தேவைக்கே பயன்படுவது போல, இவ்வாழ்க்கையில் கணவன், மனைவி, மற்றோருக்கும் தம்மால் இயன்ற உதவி புரிந்து அறத்தோடும், என்றும் பாலிகை இடும் சுமங்கலிகள் போல் மங்களமாய் வாழ வேண்டும் என்பதற்காகவே.

இரட்சாபந்தனம்

இதைக் காப்புக் கட்டுதல் எனக் கூறுவதுண்டு. (இரட்சை - காப்பு; பந்தனம் - கட்டல்) மணமகள், மணமகள் இருவருக்கும் தனித்தனியாக இந்தக் காப்புக் கட்டப்படும். அதாவது எடுத்த கருமம் இடையூறின்றி இனிது நிறைவேறவும், வேறு செயல் சிந்தனை இன்றிக் குறித்த கரும சிந்தனையில் மூழ்கி இருக்கவும், எல்லாப் பாவங்களையும் நீக்கிப் புனிதமயமாக்க (ர - எல்லா, ட்சா - பாபநாசம்) இந்த ரட்சாபந்தனம் செய்யப்படுகின்றது.

மணமகளுக்கு ரட்சாபந்தனம் (காப்புக்கட்டி) முடித்து, பிறிதொரு இடத்தில் இருந்திப் பெண்ணை அழைத்து வருவார்கள். சில இடங்களில் மணமகள் அப்படியே இருக்கப் பெண்ணை அழைத்து வருவதும் உண்டு. இதற்குரிய காரணம், பெண்ணுக்குக் காப்புக் கட்டாமல் மணமகளைப் பார்க்கக் கூடாது என்கின்ற ஒரு நியதியில் மணமகளைப் பிறிதொரு இடத்தில் அமரச் செய்கின்றனர். ஆனால் பெண் அழைத்து வரப்படும்போது முகத்திரை போட்டே அழைத்து வருவதால் மணமகள், மணவறையில் இருக்கவே பெண்ணையும் வைத்துக் காப்புக் கட்டலாம் என்கின்ற மரபிலும் இருவிதமாய் இக்கிரியை செய்வதுண்டு. மாங்கல்யம் பெண்ணின் கழுத்தில் கட்டப்படும் வரை லட்சுமி, நாராயணராக மணமகனையும், பெண்ணையும் பாவனை செய்து தாலி கட்டியபின் சிவசக்தி ரூபமாக அமர்த்திக் கிரியை நிகழ்த்துவார். அதற்காகவே முதலில் பெண் வலது பக்கமும், ஆண் இடது பக்கமும், தாலி கட்டிய பின் ஆண் வலமாகவும், பெண் இடமாகவும் மாற்றி இருத்துவார்கள். விஷ்ணு தனது வலது மார்பிலேயே லட்சுமியைக் கொண்டுள்ளார். சிவன் தனது உடம்பின் இடது பக்கத்தைச் சக்திக்கே கொடுத்துள்ளார் என்கின்ற தத்துவம் இதனைப் புலப்படுத்தும்.

கும்ப பூசை

இரட்சாபந்தனமான பின்னர், ஆசாரியர் முறைப்படி சிவனதும் சக்தியினதும் அருளைப்பெறுவதற்காக சிவகுடும்பத்திற்கும், சக்தி குடும்பத்திற்கும் பூசை செய்து வழிபாடு நடத்துவர்.

நவக்கிரக பூசை

வாழ்க்கைக்கும் நவக்கிரகங்களுக்கும் தொடர்புண்டு. எனவே, அவற்றால் வரும் குற்றங்களைப் போக்கியருளும்படி நவக்கிரகங்களுக்குச் செய்யும் பூசை அடுத்து இடம் பெறும். **ஓமம் வளர்த்தல்**

கும்பத்திலே பூசித்த யாகேசுவரர் (சிவன்), யாகேசுவரி (சக்தி)யின் அருளை நிலைபெறச் செய்வதற்காக ஓமகுண்டத்தில் அக்கினி காரியம் செய்யப்படும். இங்கு வளர்க்கும் அக்கினி சிவாக்கினி எனப்படும். சிவாக்கினி பாவங்களை எரித்து வாழ்க்கைக்கு வேண்டிய தூய அருளை நல்கும்.

பிதுரர் ஆசீர்வாதம்

குடும்ப வாழ்வைத் தொடங்கும் போது அது தவறின்றி நடப்பதற்கு அக்குடும்பத்து முன்னோரது ஆசீர்வாதம் வேண்டும். அதற்காக முன்னோராகிய பிதுரர்களை திருமணத்திற்கு அழைத்து அவர்களது ஆசியைப் பெறும் வகையில் செய்யப்படும் சிராதம் அடுத்த கிரியை ஆகும். மணமகள், மணமகள் ஆகியோரின் தந்தையர்களினால் இது செய்யப்படும்.

கன்னிகாதானம்

பெண்ணை முறையாகப் பெற்றோர்களால் "தாராதத்தம்" செய்யப்படும். ஒரு பொருளை இறுதியாகக் கொடுப்பதற்குத் தண்ணீர் விடுதல் முன்னாள் மரபு. இதற்குரிய கிரியையானது மணமகள், மணமகள் இருபகுதிப் பெற்றோரையும் அழைத்துச் சங்கல்யம் செய்து அவர்களுடைய சந்ததி, வம்சாவழிப் பிதுர்களை நினைவு கூர்ந்து திருப்தியுறும் வகையில் நாந்திதானம் (அரிசி, மரக்கறி உட்பட பணம் வைத்து) நவக்கிரஹ பிரீதி தானம் (வஸ்திரம், பணம்) போன்றவற்றைக் குருக்களுக்கும் உதவிக் குருமாருக்கும் தானமாக மேற்குறிப்பிட்ட வண்ணம் செய்தபின் கன்னிகாதானம் இடம்பெறும். அதற்கு முன் சம்பந்திகள், ஒருவருக்கொருவர் உபசாரம் செய்தல் (இது கிரியை முறையில் சொல்லப்படவில்லை. சபைச் சிறப்பிற்காகச் செய்யப்படும் ஒரு சிறப்பாகும்) அதன்பின் கிழக்கு முகமாய் (மணவறையிலிருந்து சபையோரைப் பார்க்கும் வண்ணம்) மணமகளின் தந்தை அமர்ந்து, ஒரு தட்டில் வெற்றிலை, பாக்கு, பழம், எலுமிச்சம்பழம், தேங்காய், மஞ்சள்துண்டு, சில்லறைக் காசு, பொன், மலர் போன்ற பொருட்கள் தட்டில் வைத்து, பெண்ணின் கையைத் தட்டிலே வைத்து, தந்தை தட்டையும், மகள் கையையும் சேர்த்துப் பிடிக்க, சிவாசாரியார் மணமக்களின் வம்சாவழியை (மணமகளினதும் மணமகளினதும் தந்தை, தந்தையின் தந்தை (பேரன்), அவரின் தந்தை (பாட்டன்) ஆகியோரின் பெயர்களைக் குறித்து சிவாச்சாரியரிடம் திருமணக்கிரியைகள் தொடங்க முன் கொடுத்து வைப்பது உசிதம்.) சபையோர் அறிய எடுத்துக் கூறி, மங்கள ஸ்லோகம் கூறித் தாயார் மூன்று முறை தண்ணீர்விட மங்கள வாத்தியங்கள் முழங்க, கன்னிகையைத் தானமாய் மணமகள் கையில் கொடுப்பார். (கையிலே தண்ணீர் விடுதல் என்பது ஒரு பொருளை இறுதியாகக் கொடுப்பதற்கு முற்காலத்தில் அறிகுறியாயிருந்தது. நிலம் முதலியவற்றை விற்கும் போதும் இவ்வாறே நடந்தது. தண்ணீர்த் தாரையோடு கொடுத்தலால் இதற்குத் தாராதத்தம் என்பர். தத்தம் - கொடுத்தல்)

தாலிகட்டல்

தாலியிலே சிவலிங்கம் விநாயகர் அல்லது லட்சுமியினுடைய திருவுருவம் அமைத்தல் சிறந்தது. அதன்பின் ஒரு தட்டிலே மாங்கல்யம், கூறை, மாலை, வெற்றிலை, பாக்கு, பழம், தேங்காய், தேசிக்காய், கால்மிஞ்சி மற்றும் மங்கல்யப் பொருட்கள் வைத்து, மணமகளின் தந்தை, தாய், சபையோரிடம் ஆசி பெறுதல். பின் மணமகள் தனது கையால் மணமகளிடம் கொடுத்துக் கூறை மாற்றி வரச்செய்தல் இடம்பெறும். கூறை மாற்றி வந்ததும், மணப்பெண் மணமகளுக்கு வலப்பக்கம் வந்து அமர மாங்கல்ய பூஜை செய்து, மணமகள் எழுந்து வலது பக்கத்திற்கு வந்து சிவாசாரியர்கள், அவையோர் ஆசீர்வதிக்க, கெட்டி மேளம் முழங்க, கழுத்தில் தாலி கட்டுதல் நடைபெறும். மங்கல்ய நாண் பூட்டுதல் என்றும் இதைக் கூறுவர். அதன் பின் மணமகள் மணமகளுக்கு இடப்பக்கம் அமர்வாள். ஆதிகாலம் மஞ்சட் கயிற்றிலேதான் மணமகன் கட்டப்பட்டு வந்தது. தற்போது தங்கத்திலேயே கட்டுகின்றனர். இருப்பினும் சில குடும்பங்களில்

இன்றும் “மஞ்சட்கயிறு” மாங்கல்யத்திற்குப் பாவிப்பது குறிப்பிடத்தக்கது. இந்தியாவிலும் பெரும்பாலும் மஞ்சட்கயிறு தாலியே கட்டுகின்றனர் என்று கூறப்படுகின்றது. மாங்கல்யம் ஒன்பது இழைகளை உடையது.

1. வாழ்க்கையை உள்ளபடி புரிந்து கொள்ளுதல்.
2. மேன்மை
3. ஆற்றல்
4. தூய்மை
5. தெய்வீக நோக்கம்
6. உத்தம குணங்கள்
7. விடுவேகம்
8. தன்னடக்கம்
9. தொண்டு

இவற்றை ஒரு பெண் ஏற்றுக் கொள்ள வேண்டும் என்ற கருத்தில் மாங்கல்யம் அமைக்கப்பட்டுள்ளது.

சுபமுகூர்த்தத்தில் மணமகள் மணமகளின் வலப்புறம் சென்று வடக்குநோக்கி நின்று, சிவசக்தியை நினைத்து வணங்கிக் கொண்டு மாங்கல்யத்தை இரு கரங்களாலும் பெற்று கொட்டி மேளம் முழங்க வேதநூற் துணிபுடனாகி வாழ்த்தி நிற்க பெரியோர்களும் சுமங்கலிகளும் மலர்தூவி வாழ்த்த ஒரு மங்கலி திருவிளக்கு ஏந்தி நிற்க மணமகள் மணமகளின் கழுத்தில் மங்கள நாணைக் கட்ட வேண்டும். தாலிக்கும் மணமகளுக்கும் மணமகள் திருநீறு பூசி, பின் பெண்ணுக்கு குங்குமத் திலகம் வைப்பார்.

மாலை மாற்றுதல்

அதன்பின் பெண் இடப்பக்கமாவும் ஆண் வலப்பக்கமாகவும் மாறி இருந்து உமாமகேஸ்வரப் பாவனையாக கிரியை நிகழ்த்தப்படும். தாலிகட்டி முடிந்தபின் மாலை மாற்றுதல் வாழ்க்கையில் உடலாலும் உள்ளத்தாலும் நாம் இருவரும் ஒருவரே என்ற தத்துவத்திற்கு ஏற்ப பெண்ணின் கழுத்தில் இருக்கும் மாலை ஆணுக்கும், ஆணின் கழுத்தில் இருக்கும் மாலை பெண்ணிற்குமாக மூன்று முறை சுழற்றி மாற்றுவார்கள்.

பால் பழம் பருகுதல்

வாழ்க்கைத் துணை ஒருவருக்கொருவர் அமைந்த வேளை வாழ்க்கை என்றும் இனிப்பாக அமைய முதல் பானமாய் பாலும் பழமும் பருகுதல். அதன்பின் மங்கள தரிசனமாக “கா” எனப்படும் கன்ளிப் பசுக்கன்று காண்பிப்பார்கள். (பசுக்கன்று வசதியற்ற இடங்களில் “திருவிளக்கு” தரிசனம் செய்யலாம் என்பது மரபு).

ஏழடி நடத்தல் (ஸப்தபதி)

மணவறை முன் இருக்கும் கும்பங்களையும் அக்னியையும் சுற்றி வருவதற்காகவும் முதல் ஏழடி நடத்தல். அக்னி எரியும் ஹோம குண்டத்தில் இருந்து அம்மி வரை ஏழு இடங்களில் நெல் போட்டு அந்த இடங்களில் பெண்ணின் வலக்காலைத் தூக்கி வைத்து நடத்தி வருதல் “ஸப்தம்” எனக் கூறப்படுவது ஏழு எனப்படும். ஸப்தஸ்வரங்கள் (7) ஸப்த ரிஷிகள் (7), ஸப்த ஸாகரங்கள் (7) ஸப்த லோகங்கள் (7). ஸப்த நாடிகள் (7), ஸப்த கன்னிகைகள் (7), ஸப்த வாரங்கள் (7) எனக் குறிப்பிடப்பட்ட அனைத்தும் ஞானிகளால்

வகுக்கப்பட்டன. இவை வாழ்க்கையின் நடைமுறைக்கு முன்னுதாரணமாகவும் செயற்படவும் கேட்கவும் ரசிக்கவும் உதவுவன. கணவனானவன் தனது இஷ்டங்களுக்குப் பிரியமானவனாய்த் தன்னைச் சார்ந்தவனாய் இந்த ஏழடி மூலம் தன்னோடு சேர்த்துக் கொள்வதே இதன் பொருள்.

இல்வாழ்வில் பெற வேண்டிய ஏழு பொருள்களை இது குறிக்கும். அவற்றை பெறுவதற்கு இருவரும் ஒத்து முயற்சி செய்யவேண்டும். ஏழு பொருள்களுமாவன உணவுப் பொருள், உடற்பலம், கடவுள் வழிபாட்டுடன் நல்வினை, மனச்சாந்தி, நல்லறிவு, சகலபோகங்களும் காலத்திற்கு காலம் வரும் பொருள்களும் அவற்றால் வரும் சுகங்களும், யாகத்திற்கு வேண்டிய துணைகள்.

ஓரடி கடவுளுக்காக என்றும், இரண்டாவது கணவனுக்காக என்றும், மூன்றாவது சேர்ந்தோர் குலத்தைக் காக்கவென்று, நான்காவது அச்சம், மடம், நாணம், பயிர்ப்பு என்னும் பெண்களின் குணநலன்களைப் பேணவென்றும், ஐந்தாவது இருவரதும் அறிவு நல்லறிவாக அமைய வேண்டும் என்றும், ஆறாவது சுவைகள் ஆறும் அன்பு கணவனுக்குப் பொருந்தும் வரை ஊட்டப்பட உரியன என்றும் ஏழாவது ஏழேழு பிறப்பும் கணவருடன் இன்புற்று வாழ வேண்டும் என்றும் இக்காலப் பாடலொன்று ஏழடி வைப்பிற்கான பொருள் விளக்கத்தை தருகின்றது என்றும் ஒரு நூலாசிரியர் குறிப்பிட்டிருக்கிறார்.

ஏழடி நடந்த நாமிருவரும் இணைந்து ஏழு செல்வங்களையும் ஈட்டுவோமாக, இன்ப துன்பங்களில் சேர்ந்து அனுபவிப்போமாக என உறுதிபூணுகின்ற கட்டம் இது.

அம்மி மிதித்தல்

நான்கு மூலைகள் கொண்ட ஒரு கல்லை (அம்மி) வைத்து அதன்மேல் பெண்ணின் காலைத் தூக்கி வைத்து தனது கையால் கணவன் மிஞ்சியைப் பெருவிரலுக்கு அடுத்துள்ள விரலில் அணிவது முறை. கல்லிலே உள்ள நான்கு விட்டங்களும் அச்சம், மடம், நாணம், பயிர்ப்பு என்கின்ற நால்வகைக் குணஇயல்பைக் குறிக்கும். அதன் நடுப்பகுதியில் கணவன் பெண்ணின் காலைத் தூக்கி வைக்கும் போது இந்தக் கல்லைப் போல் உறுதியாய் தன் நிலையில் நின்று பிரியாது இளகாது தனது கணவன் மேல் உள்ள பற்றும் நீங்காது கற்பு நெறியில் நின்று விலகாது தன்னை உறுதியாய் நிலைப்படுத்த வேண்டும் என்பது பொருளாகும். அதன் ரூபகம் வாழ்க்கையில் என்றும் இருக்கவே தினமும் நடக்கும் போதும் கால்மிஞ்சி ரூபகமூட்டும் என்பதாகும்.

பிராயச்சித்தம்

குற்றங்குறைகள் தீர்ப்பதற்காகப் பிராயச்சித்த ஓமமும் கிரியைகளின் நிறைவு பூரணாகுதியும் நடைபெறும். தோழன் நெற்பொரியைபெற்று மணமகளின் கையில் கொடுக்க, மணமகள் தான் பெற்ற பொரியை மணமகளின் கையில் கொடுத்து (மணமகள் அதனை இரண்டு கைகளாலும் ஏற்றுக் கொள்ள) மணமகள் மணமகளின் கைகளை தன் இரு கைகளாலும் தாங்கி குருக்கள் அக்கினியில் சிருக்ஸ்ருவம் (யாககுண்டத்தில் நெய் சொரிவதற்காக மரத்தால் செய்யப்பட்ட யாழி போன்ற முன்பகுதியை உடையது) மூலம் சொரிவதற்காக மரத்தால் செய்யப்பட்ட யாழி போன்ற முன்பகுதியை உடையது) மூலம் நெய்சொரியும் போது அக்கினியில் இடுவர். “அக்கினி பகவானே சகல செல்வங்களையும் எமக்குத் தந்தருள வேண்டும்” என வேண்டுகல் செய்து (ஒரு நூலாசிரியர் சிறுநாடக நெய் மலர் என்று வர்ணிக்கின்ற) நெற்பொரியைச் சொரிய வேண்டும்.

அருந்ததி பார்த்தல்

கற்பு நெறியில் மிகச் சிறந்தவளாய் விளங்கியவள் அருந்ததி எனும் மங்கை. அவளின் சிறப்பினால் வானிலே நட்சத்திரமாக இன்றும் ஜொலித்துக் கொண்டிருக்கின்றாள். பெண்ணின் கற்பு நெறி பெருமையை உணர்த்தவே அருந்ததி இருக்கும் திசை பார்த்து நமஸ்காரம் செய்வது மரபு. சில இடங்களில் அருந்ததிக்கெனக் கும்பம் வைத்து கும்பத்திலே பூ போட்டு வணங்குவதும் உண்டு. இரவு வேளைகளில் எனின் வானில் நேரடியாகவே அருந்ததியைத் தரிசனம் செய்ய முடியும்.

“அண்டல மீதுலவும் அருந்ததி என்னும் அருந்திறற் கற்பினாள் உன்னைக்கண்டதால் ஊறு படவொணாதென்னக் கருதி நீ கங்குலிற் கவிகை கொண்டது முறைதான்” என்று புகழேந்திப் புலவர் பாடியது இத்தொடர்பில் ஒரு நூலாசிரியர் எடுத்துக் காட்டியிருக்கின்றார். **மோதிரம் போட்டு எடுத்தல்**

இது கிரியையிலே கூறப்படவில்லை. மணமக்களுக்கு கூச்சம் தெளியவும், சபை சிறப்புக்காகவும் செய்யப்படுகிறது. மஞ்சள் கலந்த நீரில் மோதிரமும் எலுமிச்சம் பழமும் போட்டு இருவரும் ஒரே சமயத்தில் கைவிட்டு எடுக்க வேண்டும். ஒருவர் மோதிரத்தை எடுத்தால் மற்றவர் வெறுங்கையை எடுக்கக் கூடாது என்பதற்காக எலுமிச்சம் பழம் சேர்த்துப் போடப்படுகின்றது. இம்முறை மூன்று தடவை நிகழும். மணமகன் மோதிரத்தை எடுத்தால் மறுதடவை பெண்ணுக்கு மோதிரம் எடுக்க விட்டுக் கொடுக்க வேண்டும். மணமக்கள் ஒருவருக்கொருவர் விட்டுக் கொடுத்து வாழ வேண்டும் என்ற தத்துவத்தை இது குறிக்கிறது. **அரசாணி**

விவாகத்தில் நான்கு கும்பங்கள் நான்கு தீபங்களுக்கு மத்தியில் அரசாணி வைக்கப்படுகின்றது. அதுவும் முன்முருக்க மரம் நாட்டி முள்ளிருக்கும் பகுதியை வெள்ளைத் துணியால் மூடிக் கட்டி அவ்விடத்தே நடுவில் நாட்டப்படுகின்றது. விவாகத்தில் உள்ள கிரியைகள் மணமக்களின் கற்புநெறியை உறுதிப்படுத்துவதாக அமைகிறது. இந்த அரசாணியின் தத்துவம் மணமகனை மட்டும் வலியுறுத்துவதாக அமைகிறது. தேவ சபையில் இந்திரன் அகலிகையை விரும்பியதால் முனிவரின் சாபத்திற்கு உட்பட்டு உடல் முழுவதும் யோனி வடிவமாக ஆகும்படி சபிக்கப்பட்டான். பின் பிழையை உணர்ந்த இந்திரன் மன்னிப்புக்கேட்டு வேண்டிய பொழுது உடலில் யோனி உள்ள இடமெல்லாம் கண்களாக கடவது என சாபத்தைக் குறைத்தார். முள் மரம் முழுவதும் முள்ளிருக்கும். அம்முட்களை கண்களாக கருதி அதைத் துணியால் மூடி அவ்விடத்தே மணமகனுக்கு அதைத் தரிசிக்கச் செய்து கற்பு நெறி ஆணுக்கும் உண்டு அக்கற்பு நெறி தவறியதால் இந்திரன் சாபத்திற்கு உட்பட்டான் எனவே கற்பு நெறி தவறாதிருக்க விவாகத்தில் இந்த வலியுறுத்தலும் முக்கியமாகக் கருதப்படுகின்றது. இதுவே அரசாணியின் தத்துவமாகும்.

வாழ்த்துதல் (அறுகரிசி போடுதல்)

இந்த நிகழ்வு மணமக்கள் பல்லாண்டு காலம் நீடுழி வாழ வேண்டும் எனப் பெரியோர்கள் மனமுலந்து ஆசீர்வதிப்பதாகும். அறுகரிசி நன்றாகப் பரவும் தன்மையும், இலகுவில் அழியாத தன்மையும் உடையதால், மணமக்கள் இருவரும் அதே தன்மையோடு சிறப்பற்று வாழவேண்டும்

என்ற நோக்கில் அறுகரிசி சேர்த்து மஞ்சள் கலந்த அரிசி போடுதல் அறுகரிசியாக வாழ்த்துவது மரபாகும். இவ்வறுகரிசி போடுவதில் மாறுபட்ட தன்மையைக் காணமுடியும். சிலர் கீழ் இருந்து மேல் நோக்கியும், சிலர் மேல் இருந்து கீழ் நோக்கியும் ஆசீர்வதிப்பதுண்டு. இதில் சரியான முறை உச்சியில் (சிரசில்) மட்டும் மூன்று முறை இடுதலே ஆகும்.

(நிறைவு - மகிழ்வு - வெற்றி குறித்துப் பண்டைநாளில் அறுகரிசி வாழ்த்தும் வழக்கம் இருந்து வந்தது. (சேக்கிழார் பெரியபுராணம் பாடிமுடித்து யானைமீதமர்ந்து வீதியுலா வரும்போது ஆரணங்கள் விரித்தோதி மாமறையோர் எதிர்கொண்டு, அறுகரிசி வாழ்த்தெடுத்தார் அரம்மையர்களைல்லாம் என்பது திருத்தொண்டர் புராண வரலாறு - 88) அறுகரிசி வணங்குதல் என்ற மரபு காலப்போக்கில் அறுகரிசி நெல்லும் மலரும் கலந்து இடுதல் என்று மாறிற்று. நெல் அரிசியாகி அட்சதை இடுதல் என்றும் ஆயிற்று. அறுகரிசி அட்சதையும் மலரும் கலந்து இட்டு வாழ்த்துதல் அட்சதையிடுதல் என்று உலகில் வழக்கில் வழங்கக் காண்கின்றோம்.)

ஆரத்தி எடுத்தல்

திருமண நிகழ்வின் நிறைவாக மணமக்களின் கைகளில் கட்டிய காப்புக்களை அவிழ்த்து வைத்து விட்டு, பின் பவித்திரங்களை கழற்றி வெற்றிலையில் வைத்துக் குருக்களுக்கு தட்சணையும் சேர்த்துக் கொடுத்து மணமக்கள் ஆசீர் வாதம் பெறுவர். திருமணச் சடங்கின் முடிவில் ஆரத்தி எடுத்தல் இடம்பெறும். மணமக்களுக்கு “கண்ணாறு” (கண் திருஷ்டி) கழியும் பொருட்டு ஒரு தட்டிலே குங்குமம் தூவி அதன்மேல் மூன்று வாழைப்பழத்துண்டுகளில் நெய்தீபம் ஏற்றி இரு சுமங்கலிகள் வலது பக்கத்திலிருந்து இடது பக்கமாக மூன்று முறை சுற்றித் தீபத்தை அணைத்து மணமக்களுக்கு அக்குங்குமத்தை நெற்றியில் திலகமிட்டு விடுதல் நிகழும்.

ஆரத்தி எடுத்தபின் தோழன், மணமகன், மணமகள், தோழி என்ற வரிசையில் மங்கள மேளம் முழங்க எல்லோரும் வாழ்த்த வீட்டினுள்ளே வலது காலை எடுத்து வைத்து மணமக்கள் செல்வார்கள். அவர்களுக்கு முன்னே பூரண கும்பம், மங்கள தீபம் என்பனவற்றை சுமங்கலிப் பெண்கள் கொண்டு செல்வர். வழிபாட்டறையில் அவற்றை வைத்து மணமக்கள் பெற்றோரின் ஆசியைப் பெற்றுக் கொள்ள வேண்டும்.

அபரக்கிரியைகள்

ஒருவர் இறந்தபின் அவரது நன்மை கருதி அவரது பிள்ளைகள் முதலியோரினால் செய்யப்படும் கிரியைகள் அபரக்கிரியைகள் எனப்படும். அபரம் - பிரதியது எனப்பொருள்படும். கிரியைகள் செய்வதனால் இறந்த ஆன்மா பாவங்களினின்றும் நீங்கி, சிவத்துவம் அடையும் என்பது நம்பிக்கை. தாய்தந்தையர்க்குச் செய்ய வேண்டிய கடமைகளை அவர்கள் உயிருடன் இருக்கும்போதும், இல்லாதபோதும் பிள்ளைகள் தவறாமல் செய்தல் வேண்டும். அபரக்கிரியைகளின் பலனை சிவாகமங்களும், புராண இதிகாசங்களும் விளக்குகின்றன.

தாய்தந்தையரைப் பேணாது கடவுளை வழிபடல் பயன்தரா என்பது கௌசிகர் வரலாற்றுமூலம் அறியலாம். அவர்களை வழிபடுவதாகிய ஒரு புண்ணியமே ஒரு பிறப்புக்குப் போதியதாம்.

இல்லறத்தார்க்குரிய முக்கிய ஐவகைக் கடமைகளில் பிதிர்க் கடன் முக்கியமானதாலேயே திருவள்ளுவர் அதனை 'தென்புலத்தார்' என முதலில் கூறியுள்ளார். பிதிர்க்கடன் செய்தோர் பெரும் பேறுகளும், சித்திகளும் பெறுவர். சிவ அருளுக்கு ஆளாவார். பிதிர்க்கடன் செய்யாதோர் சமய ஆசாரந் தவறியவராவார். பிதிர் வருந்தின் பெருந் தீமைகள் நேரும்.

அபரக்கிரியைகள் வகை : இவை தகனக்கிரியை, அத்திசஞ்சயனம், அந்தியேட்டி, ஏகோதிட்டம், சபிண்டகரணம், மாசியம், சிராத்தம் எனப் பல பகுதிகளை உடையன. இவைகள் உத்தரகிரியை சிராத்தக் கிரியை எனவும் அழைக்கப்படும். தீட்சை பெற்றோரே சைவர் என்று சொல்லுந் தகுதி பெற்றவர். தீட்சை பெற்றோர்க்கு மாத்திரம் சைவக் கிரியைகள் செய்யப்படும். உயர்ந்த நிலையிலுள்ள சிவனடியார்கள் சிவனேயானவர். அவர்களுக்குரிய உத்தரகிரியைகள் வழிபாடாக நடைபெறும். அவர்கள் சிராத்தம் குருபூசையாக நட்சத்திர நாளில் நடைபெறும்.

மற்றவர்களுக்கு பூதவுடலில் தீட்சைவைத்தபிறகு கிரியைகள் செய்யலாம். வாழ்நாள் முழுவதும் அசைவ உணவுகளை உண்ணாத சுத்த சைவர்களுக்குப் பூதவுடலிலேயே அந்தியேட்டியும் செய்யலாம்.

மரணக்கிரியைகள் : சுத்த சைவர்களுக்குச் செய்யும் தகனக் கிரியையில் மூன்று பகுதிகள் உண்டு. அவையாவன பேரிகையடித்தல், உடற் சுத்தி, ஆன்மசுத்தி என்பனவாம்.

பேரிகையடித்தல் : ஆசாரியர் புண்ணியாகம் செய்து அந்த நீரினால் இடத்தையும் பொருளையும் சுத்திபண்ணி, மேளத்திலே பிரமா, விஷ்ணு, உருத்திரன் முதலிய மூர்த்திகளைப் பூசித்து மேளமடிப்பார். மேளமடிக்கும்போது சொல்லும் மந்திர வாக்கியத்தின் பொருள், இறந்த ஆன்மா நன்மையடையவேண்டும் எனவும், பூமியிலும் மறு உலகங்களிலும் உள்ள யாவரும் வாழவும், அசுரர் போன்ற கொடியோர் அடங்கவும், சகல உயிரினத்திற்கும் ஐகவரியம் உண்டாக வேண்டும், மிருகம், பறவை முதலிய உயிரினத்திற்கு நன்மை உண்டாகவேண்டுமெனவும் உமாதேவியார் கட்டளைப்படி பேரிகை அடிக்கின்றேன், சிவ பெருமான் இதனை இரட்சிக்க என்பதாம். (இன்று ஆசாரியர் இதனை அடிப்பதில்லை. இதற்கு அறிகுறியாக மணியை மாத்திரம் அடிக்கின்றார்).

உடற்சுத்தி : சிவாசாரியர் பந்தலின் நடுவில் சிவகும்பமும், உருத்திரகும்பமும் வைத்து அவற்றின் முன் ஓமாக்கினியை வளர்த்துச் சிவனையும் உருத்திரனையும் வழிபடுவர். எண்ணெய், பஞ்சகவ்வியம், இளநீர், மஞ்சள்நீர், சிவகும்பநீர் ஆகியவைகளில் இறந்தவர் உடலை நீராட்டிச் சுத்தி செய்து, புத்தாடை புனைந்து நீறு சாத்திப் பூசுக்குப் பிரணவாசனமான தர்ப்பையில் வைப்பார்.

சிவாசாரியர் பஞ்ச சுத்திகளையும், சகலீகரணத்தையும் செய்து அக்கினி வளர்த்து, அட்டதிக்குத் தேவர்களையும் சிவனையும் வழிபட்டு அவர்களின் ஆசீர்வாதத்தைப் பெறுவார். கும்பத்திலிருந்த சிவனை உடலின்மீது எழுந்தருளும்படி வேண்டி வழிபாடு செய்வார். இருதயத்தில் ஆசனபூசை செய்து ஆன்மாவை அதில் அமைத்து, அதில் பஞ்சப்பிரம மந்திரங்களைப் பதித்து, அதன், இருதயத்தில் சிவனை ஆவாகனஞ் செய்து கொள்வார்.

பின்னர் ஆசாரியர் இறந்தவரின் நித்திய அனுட்டானக் குற்றங்களை தீர்க்க ஆகுதி செய்து, அவ்வுடலுக்குத் தனக்கும் நாடிசந்தானம் செய்து, அழைக்கப்பட்ட ஆன்மாவைத் தன் இருதயத்திற்குக் கொண்டுவந்து, உருத்திரனைத் தியானித்துப் பூரணாகுதியுடன் உருத்திர மூர்த்தியை அடையும் வழியில் விடுவர்.

சுண்ணம் இடித்தலும் பந்தம் ஏற்றுதலும் : பாவங்களை நீக்குதற்காகச் சுண்ணம் இடிக்கப்படுகின்றது. பாவங்கள் அகன்றதும் திருவருள் உண்டாவதற்காகப் பந்தம் ஏற்றப்படும். இவைகளைத் தொடர்ந்து திருமுறைகள் ஒதப்பெறும்.

சுடலை சேர்தல் : உடலைச் சுடலைக்கு எடுத்துச் செல்லும்பொழுது அட்டதிக்குத் தேவர்களின் ஆசியைப் பெறுவதற்காக வழியிலே நெற்பொரி தூவப்படும். (சைவசாரமுள்ள ஒருவரே இதனைச் செய்யத்தக்கவராவார்.) ஓமாக்கினியிலிருந்து உருத்திரனை ஆவாகித்த சிவாக்கினியும், கும்பமும் உடன் எடுத்துச் செல்லப்படும். சுடலையில் நாலு முழநீளம், இரண்டு முழ அகலமான இடத்தில் மஞ்சள் குங்குமம் இட்டு விறகு அடுக்கப்பட்டிருக்கும் இடம் சிதாத்தானம் என்று பெயர் பெறும். இச்சிதாத்தானத்தில் அடுக்கப்பட்ட விறகினைச் சுற்றி வந்து அதன்மீது உடலை வைத்துத் தற்புருட மந்திரம் சொல்லி நீரையும் அரிசியையும் இறந்தவர் வாயில் இடுவர்.

தீயிடல் (தகனக்கிரியைகள்) : கும்பத்துடனும் சிவாக்கினியுடனும் உடலைச் சுற்றி வந்து கும்பநீரை உடலுக்குத் தெளித்துக் குடத்தை முன்பாக நிலத்திற் போட்டுச் சிவாக்கினியை விறகின்கண் இட்டு எரியச் செய்வார். கொள்ளி வைத்தவர் பின் நீர்க் கரையில் நீராடி வீடு செல்வார். தீ இடும் பொழுது. "அக்கினிதேவனே, பரிசுத்தமாயிருக்கின்ற உடலின் மந்திரத்தாலுண்டான பூரணாகுதியை ஏற்றுக் கொள்ளும்" என நினைந்து கொண்டே தீ இட வேண்டும்.

அத்திசஞ்சயனம் (காடாற்றல்) : அத்திசஞ்சயனம் என்பது எரிக்கப்பட்ட உடலிலிருந்து எலும்புகளையும், சாம்பலையும் எடுத்துப் புண்ணிய நீரில் சேர்த்தலாகும். அத்தி - எலும்பு, சஞ்சயனம் - கரைத்தல். இஃது கால், தொப்புழி, நெஞ்சு, முகம், தலை ஆகிய இடங்களில் உள்ள எலும்புகளைச் சாம்பலுடன் எடுத்துப் பால் உள்ள பாத்திரத்தில் இட்டுக்கொண்டு புண்ணிய நீரில் சேர்த்து வழிபாடு செய்தலாம். அத்தியைப் புண்ணிய தீர்த்தத்தில் இடுவதினால் ஆன்மா புண்ணிய உலகம் அடையும் என்பது பொருள். சாம்பல் அள்ளுதல் என்று இன்று கூறப்படுவது இதுவேயாம்.

நக்னதானம் : இது தகனக் கிரியை முடிந்த பின் இறந்தவரின் பசி தாகம் முதலியவற்றை நீக்கும் பொருட்டுக் குடும்பத்தவரால் ஆசாரியருக்கு ஆடை, அரிசி முதலியவற்றைத் தானமாகக் கொடுத்தல்.

ஆசௌசம் : இதைத் துடக்கு என்றும் கூறுவதுண்டு. இறந்த ஆத்மாவின் இரத்த உறவு தொடர்புடையோர் அந்த ஆன்மா சாந்தி பெறவேண்டிக் கிரியைசெய்து பிரார்த்திக்கும் நாட்கள் ஆசௌசம் எனப்படும். இந்நாட்களில் வேறு சிந்தனைகளின்றி, மங்கள நினைவுகள் தவிர்த்து, தனியாய் அவர் சார்ந்த குடும்பத்தினர் ஆ - ஆன்மா, சொ - சௌக்கியம், சேஷம் பெற ஒடுங்கி இருக்கும் நாட்கள் (இது ஜனனம், மரணம், தகனம்) என மூவகைக்கும் பொருந்தும். பூமியில் புதிதாய் ஜனனிக்கும் ஒரு ஆன்மாவின் பூமி வாழ் சௌக்கியத்திற்காகவும், ஆசௌசம் கடைப்பிடிக்கப்படுகின்றது. இது பிராமணர்களுக்கு பதினொரு நாட்களும், இசை வேளாளர்களுக்கு பதினாறு நாட்களும், முறைப்படிச் சமய

திட்சை பெற்றோருக்கு இருபத்தொரு நாட்களும் மற்றையோருக்கு முப்பத்தொரு நாட்களுமாய் கடைப்பிடிக்க வேண்டியதாகும்.

அந்தியேட்டி : இது ஆசௌசக் கடைசியில் செய்யப்படும் யாகம் எனப் பொருள்படும். அந்திய - கடைசி நாள். இட்டி - யாகம். இறந்தவரின் ஆன்ம சித்திக்காக இது நடைபெறுகின்றது. இறந்தவரின் சமய அனுட்டானத்திலுள்ள குற்றங்கள் இதனால் தீரும். புண்ணிய நீர்க் கரையில் நிகழும் குற்றங்கள் இதனால் தீரும். புண்ணிய நீர்க் கரையில் நிகழும் கிரியை யிதவாகும். இதனால் இதனை நீர்க்கடன் என்றும் கூறுவர்.

பாடாண பூசை : (பாசுண பூசை) ஒரு கல்லை வைத்து, இறந்தவரின் ஆன்மாவை மந்திரத்தால் அதில் வருவித்து அதற்குச் செய்யும் பூசை. இப்பூசையினாலும், இதனோடு கூடிய மற்றும் கிரியைகளினாலும் பிரிந்த ஆன்மாவானது சில பதவியை அடையத்தக்கதாகின்றது. பூசையினால் அதற்குத் திருப்தியும், மற்றவைகளால் ஆன்மாவின் குற்ற நீக்கமும் உண்டாம்.

ஏகோதிட்டம் : இது அந்தியேட்டி செய்த அடுத்த நாளில் செய்வதாகும். இறந்த ஆத்மாவிற்கு "திருப்தி உண்டாகும் வண்ணம்" சிவ பூசை செய்யும் சிவாசாரியார்களைக் கொண்டு, அந்த ஆன்மாவைச் சேரும் பொருட்டு ஏகோதிட்டம் ஏக ஒருவரை, உத்தஸ்டம் கருதுதல். அதாவது இறந்த ஒருவரைக் கருத்தில் கொண்டு செய்யப்படுவது ஏகோதிட்டம். வரிக்கும் அந்தணரைத் தமது இறந்த ஆத்மாவாகக் கருதி கொடுக்கப்படுவது. சாப்பாட்டுப் பொருட்கள், உடை, செபமாலை, காலணி, குடை, பொன் பொருள் என அவர் நித்திய கருமங்களுக்கு உபயோகிக்கக் கூடியதாயும், நித்தம் அவர் பூசை செய்யும்போதும், அந்த நினைவில் அவர் ஆன்ம சாந்திக்கும் ஒரு பிரார்த்தனை செய்யக் கடவர். அதனாலேயே "ஏகோதிஷ்டம்" கொடுப்பவரும் திருப்தியாய்க் கொடுக்கவேண்டும். வாங்குபவரும் அந்த ஆத்மா சாந்திப்பெறப் பிரார்த்திக்கவேண்டும். இருவரும் ஏக ஒருவரை உத்திஸ்டம் கருதி செய்வது எனப்படும்.

சபிண்டகரணம் : இந்நாளிலேயே நான்கு தேவர் எனக் கூறப்படும் விகவதேவர் அப்பியாகதர், பிதூர்தேவர், நிமித்தர் என நால்வகைப்படும். தேவருக்கு கொடுக்கும் பூஜை உபசார தானங்களே சபிண்டகரணம் எனப்படும். இதற்கு அவரவர் வசதிக்கேற்ப இரண்டு அல்லது நான்கு பிராமண சிவாச்சாரியார்களுக்கு முறையான உபசாரங்களோடு உபசரித்து அவர்களின் மந்திர உச்சாடனங்களோடு திருப்திகரமான தானாதிகள் செய்து பிண்டங்களை ஒரு வடிவமாக்கி தண்ணீரில் விடுதல் அல்லது கரைத்து பசு மாட்டிற்கு வைத்தல் உத்தமமாகும். ஒவ்வொரு வர்க்கமாய் பிதூர்வர்க்கம் மூன்று மாத்ரு வர்க்கம் 3, நிமித்தர் 1, தகப்பன் வழி, தாய்வழி, இறந்தவர் என ஏழு பிண்டம் பிடித்து வைத்து பூஜித்து எல்லாவற்றையும் சேர்த்து பிதிர் தேவரர் ஆக்கி விடுதல் சபிண்டகரணம் ஆகும்.

பிண்டத்திற்குரிய பொருட்கள் : அரிசி, எள், உழுந்து, பால், தேன், பழம், சர்க்கரை ஆகியனவாம். பிதிரர்க்குச் செய்யும் இக்கிரியையைப், பிதிர் தேவர்கள் பெற்று, இறந்தவர்க்கும் அவரது தலைமுறை முன்னோர்க்கும் வழங்குவர். இதற்காகவே சிவபெருமான் பிதிரர்களைப் படைத்துள்ளார்.

மாசிய சிராத்தம் : ஆண்டுத்திவசம் முடியும் வரை இறந்த ஆன்மாவானது இறந்த திதியில் தனது இல்லம் நாடும் என்கிற மரபுக்கேற்ப ஒவ்வொரு

மாதமும், அந்த ஆன்மா இறந்த திதியிலும் விசேடமாக 45, 180, 360-ம் நாட்களிலும் அந்தணர்களுக்குத் தானம் கொடுத்து வீட்டிலே ஆன்மாவிற்குப் படையல் வைத்துப் பூஜிப்பது மாசியம் எனப்படும்.

ஆண்டுத் திவசம் : (வருட சிராத்தம்) இந்தச் சிரார்த்தமே ஆன்மாவிற்கு ஓரிட ஒவ்வது தருவது. அங்குமிங்கும் இடை நடுவாய் அல்லாது, அந்தியேட்டி, ஏகோதிட்டம், சபிண்டகரணம், மாசியம் என முறையாக ஆன்மாவிற்கு மகிழ்ச்சி தரும் கிரியைகள் செய்து, ஆண்டுத் திவசத்தில் ஆன்மா மோட்சம் பெறும் என்பது ஐதீகம். எனவே, இத்திவசமும் முற்கூறியவை போல் திருப்திகரமாய் செய்யப்பட வேண்டியது மிக முக்கியமாகும்.

வருடச் சிராத்தம் : ஒவ்வொரு வருடமும் இறந்த ஆத்மாவின் திதியில் செய்யப்படுவது இதுவாகும். இதற்குக் கணக்கு இல்லை. எம் உயிருள்ள வரை எம்மால் இயன்றவரை இதைத் தொடர்ந்து செய்வதால் எம்வம்சம் தழைத்தோங்கவும், எமக்கு எமது பிள்ளைகள் கிரியைகள் செய்யாவிடினும், அந்தப் பலாபலன் எமக்குக் கிடைக்கின்றது.

மஹாளயம் : ஆவணி மாதத் தேய்பிறை பிரதமை முதல் புரட்டாதி மாத அமாவாசை வரையிலான பதினைந்து அல்லது பதினாறு நாட்கள் பிதூர்களுக்குரிய பிரியமான பண்டதானம், தர்ப்பணம் முதலியன செய்யும் காலமே "மஹாளயம்" எனப்படுகின்றது.

தட்சணாயத்திலே சூரியன் தெற்கு நோக்கிச் சஞ்சரிக்கும் காலம் அதன் நடுப்பாகம் புரட்டாதி மாதம். அதாவது பூமிக்கு நேரே நிற்கும் காலமும் சந்திரன் தென்பகுதிக்கு நேராகவும் நிற்கும் காலமாக அமைவதாலும், இக்காலம் பிதூர்களுக்குப் பிரியமான, விசேடமான காலமாக அமைகின்றது. சில வேளைகளில் வருஷ சிரார்த்தம் நாம் செய்யத் தவறியிருப்பின், செய்ய முடியாத நிலைமைகள் அமைந்து விடினும், அதை இந்த மஹாளய பட்ச நாளில் செய்து கொள்ளலாம்.

அமாவாசை விரதம் : இது ஒவ்வொரு மாதமும் பெளர்ணமி திதி முடிந்த 15ம் நாளில் வருவது. இந்த நாளில் "தாமகு" தந்தை, பாட்டன் வழியினருக்கும் தர்ப்பணம் செய்து விரத அனுட்டானம் செய்வது மரபு. இந்த அமாவாசை விரதங்களிலே ஆடி மாதத்தில் வரும் அமாவாசை மிகவும் சிறப்பு வாய்ந்தது. இந்நாளில் தந்தை வழியினர் சிரார்த்தங்கள் செய்யத் தவறியோர் இந்நாளில் செய்யலாம். பிதூர்களுக்குரிய திசையாகிய தெற்குத் திசைப் பக்கமாய் சூரியபகவான் உதயமாகும் காலமும், சந்திரனின் ஆட்சி வீடான கடகராசியில் சூரியன் சஞ்சரிக்கும் காலமும், கொண்ட இந்நாள் பிதூர்களின் பிரிய நாள். எனவே இந்த ஆடி அமாவாசை புனிதத்துவமும், மகிமையும் நிறைந்த நாளாய் மிளிக்கின்றது.

பூரணை விரதம் : இவ் விரதம் ஒவ்வொரு மாதமும், அமாவாசைத் திதி முடிந்த 15ம் நாளில் வருவது. இந்நாளில் தாயாருக்கும் தாய் வழி உறவினர்களுக்கும் விரதமிருந்து தர்ப்பணம் செய்து, அன்னதானம் செய்வது உத்தமம். பெளர்ணமி விரதங்களிலே மிகவும் சிறப்பு வாய்ந்த "சித்ரா பெளர்ணமி" சூரியன் தனது உச்சம் பெற்ற வீடாகிய மேஷ ராசியில் சஞ்சரிக்கும் காலம், அதே நேரம் மாதுருகாரகன் சந்திரன் 7ம் இடம் சஞ்சரிக்கும் காலம். சூரியன் பிதா கிரஹம், சந்திரன் மாதா கிரஹம் என்பது ஜோதிட நூல்கள் கூறும் விதி. இந்த இரு கிரஹங்களின் சேர்க்கைப் பார்வை பெறும் நாட்கள், பிதூர்களின் பிரிய நாளாகின்றன. எனவே தான் ஆடி அமாவாசை, சித்ரா பெளர்ணமி சிறப்புப் பொருந்திய சிரார்த்த தினங்களாகப் பேணப்படுகின்றன.

பிதிர்க் கடன்கள் இகழ்ச்சிக்குரியவை அல்ல

பெற்றோர் இறந்த வருஷ திதிகளில் அக்கினிக்கு உணவிடுவதை எடுத்துக் கொண்டால் அதாவது "பிண்டபிரதான்" என்று சொல்லப்படும் நிகழ்ச்சியைக் குறிப்பிடும்போது இகழ்ச்சிப் புன்னகைதான் வெளிப்படுகிறது.

இங்கு வைக்கப்படும் உணவு எப்படி அங்கே போகிறது? அந்த இறந்த மனிதன் கட்டாயம் வேறு பிறவி எடுத்திருப்பார். அவருடைய தற்போதைய விலாசம் தெரியாது வருஷத்தில் ஒரு நாளைக்குக் கொடுக்கப்பட்ட உணவு 365 நாளுக்கும் பசியைத் தீர்க்குமா? என்று கேட்பார்கள். உங்கள் வீட்டுமேல் தரையில் உங்கள் தந்தை இருக்க கீழ் வீட்டுத் தரையில் உணவை வைத்தால் அந்த உணவு எழுந்து அவரிடம் போகுமா? அல்லது அவர் அந்த உணவைப் பெறுவாரா? உயிருடன் இருப்பவர் உணவுக்குக் கஷ்டப்படும்போது ஏன் இறந்தவர்களுக்கு உணவளிக்கிறீர்கள் என விவாதிப்பார்கள்.

நீங்கள் ஒரு கடிதத்தைத் தபாற் பெட்டியிற் போட்டால் அது நேராக அவர் எங்கிருந்தாலும், எவ்வளவு தூரத்திலிருந்தாலும் போய்ச் சேர்ந்துவிடும். அந்த தபால் அதிபர் உங்களுக்கு நண்பர் என்பதனாலா? அல்லது நீங்கள் இந்த விலாசத்துடன் தொடர்பு கொள்வதற்கு இருக்கும் ஆவலுக்குப் பரிவுடையவரா? அந்தக் கடிதத்தில் விலாசம் சரியாகவும், தெளிவாகவும் எழுதப்பட்டு அதற்குரிய முத்திரை ஒட்டப்பட்டால் அந்தக் கடிதம் பஸ்ஸிலோ, புகையிரதத்திலோ, ஆகாய விமானத்திலோ, கப்பலிலோ கொண்டு செல்லப்பட்டு உரியவரின் வீட்டில் கொடுக்கப்படும்.

அக்கினிச் சடங்குதான் அதிகாரபூர்வமான தபாற்பெட்டி, அக்கினிதான் தபால் அதிகாரி, மந்திரங்கள்தான் முத்திரை, சடப்பொருள் விஞ்ஞானம் போல் ஆத்ம விஞ்ஞானம் ஒன்று உண்டு. அது ஒரு தனிவகை. அதற்கென ஒரு விதிமுறை உண்டு. இத்துறையில் நிபுணத்துவம் அடைந்து தத்துவம் அளிக்கப்பட்டவர்கள் உள்ளனர்.

ஆகவே பிதிர்க் கிரியைகள் இகழ்ச்சிக்குரியவை அல்ல. அவை இறந்த ஆத்மாவிற்குச் செய்ய வேண்டிய ஒரு சேவை.

- பாபா -

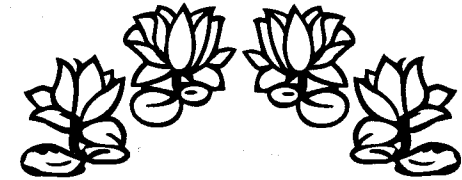
ஓம் பூர்ணமத பூர்ணமீதம்
பூர்ணாத் பூர்ண முதச்யதே
பூர்ணஸ்ய பூர்ண மாதாய
பூர்ணமேவ வசிஷ்யதே
ஓம் சாந்தி! சாந்தி!! சாந்தி!!

தனிஷ்டா பஞ்சதம் (பஞ்சமி தோசம்)

அவிட்டம், சதயம், பூரட்டாதி, உத்திரட்டாதி, ரேவதி ஆகிய 5 நட்சத்திரங்களிலும் மரணம் சம்பவித்தால் தனிஷ்டா பஞ்சமி தோஷம் உண்டாம்.

அவிட்டத்திற்கு	6 மாதம்
சதயத்திற்கு	3 மாதம்
பூரட்டாதிக்கு	1½ மாதம்
உத்திரட்டாதிக்கு	1 மாதம்
ரேவதிக்கு	15 நாட்களும்

தனிஷ்டா பஞ்சகக் குற்றமாகும். இந்த நட்சத்திரத்தில் ஒருவர் இறந்தால் பூதவுடலுடன் தென்னம்பிள்ளை, வாழைக்குட்டி ஏதாவது ஒன்றைச் சேர்த்து மயானத்திற்குக் கொண்டு சென்று தகனஞ் செய்யவேண்டும். பின்பு வீட்டில் பஞ்சக தோசம் சாந்தி செய்யலாம். இதுவே பஞ்சமி தோசம் என்பார். ஆனால் பஞ்சமி திதியில் எதுவித தோசமுமில்லை.



எளிய செலவில் சித்த மருத்துவம்

டாக்டர் ஆ. நடராசன் RIMP, RHMP, RUMP, DHM, SMB, RAMP

(உலக சித்த மருத்துவ ஆராய்ச்சிக் கழகத் தலைவர்)

சித்தர்கள் கண்டறிந்த செல்வம்

நீர், நெருப்பு, காற்று, மண், விண் எனப்படும் பஞ்ச மூலகங்களால் உருவானதே இந்த வையகம். இந்த வையகத்தில் பிறந்து வாழும் அனைத்து வகை உயிரினங்களும் தாவர வகைகளும் இந்தப் பஞ்ச மூலகங்களால் ஆனவையேயாகும். இதனால்தான் அண்டத்தில் உள்ளதே பிண்டம் என்பர்.

பெறுதற்கரியது மானிடப் பிறவி. 'அரிது அரிது மானிடராய்ப் பிறத்தல் அரிது' என்றாள் தமிழ் மூதாட்டி ஓளவைப் பெருமாட்டி. இத்தகைய அரிய மானிடப் பிறவியை எடுத்துள்ள நம் உடலும் பஞ்ச மூலகங்களால் உருவானதுதான். மனித உடலில் எலும்பு, சதை, நகம், தோல், ரோமம் ஆகியவை - மண்ணாகவும், இடைவெளிப் பகுதிகள் - விண்ணாகவும், மூச்சு காற்றாகவும், பசி, தாகம், வேட்கை ஆகியவை - தீயாகவும்,

ரத்தம், வியர்வை, விந்து ஆகியவை - நீராகவும் இருந்து செயல்பட்டு உடலை இயங்கச் செய்கின்றன. இந்த உடல் நோயற்று வாழ்வதையே எல்லாரும் விரும்புகிறோம்.

மனித உடலுக்கு ஏற்படும் கோளாறுகள் பொதுவாக, பெரும்பாலும் மூன்று பெரும் பிரிவுகளாகப் பிரிக்கப்பட்டுள்ளன. வாதம், (காற்று) பித்தம் (வெப்பம்) சிலேத்தமம் (நீர்) என்பவையே அவையாகும். இவை மனித உடலில் 4:2:1 என்ற அளவில் இருக்க வேண்டும்.

வாதம் - காற்றினாலும்; பித்தம் - உஷ்ணத்தினாலும்; சிலேத்தமம் - நீரினாலும் ஏற்படுவவை. காற்றும், நீரும், உஷ்ணமும் குறைந்தாலும் கூடினாலும் நோய் ஏற்படும்.

குடிக்கும் நீரை நன்றாகக் காய்ச்சிய பிறகே குடிக்க வேண்டும். மோரை கட்டித் தயிராக உண்ணலாகாது. அத்துடன் நீர் கலந்து மோராகவே பயன்படுத்தவேண்டும். நெய்யையும் கட்டியாக உண்ணலாகாது. அதை நெருப்பில் சூடாக்கி, உருகிய பிறகே சாப்பிட வேண்டும்.

இந்த முறையில் உணவு விஷயத்தில் விதிக்கப்பட்டுள்ள எச்சரிக்கைகளை மீறாமல், கவனமாகக் கடைப்பிடித்து வந்தால், அத்தகையவர்களின் பெயர்களைச் சொன்னாலே நோய்கள் எதுவும் அவர்களை நெருங்காமல் ஓடிவிடும்.

இத்தனை முக்கியமான விஷயங்களையும் உள்ளடக்கிக் கொண்டிருப்பது தான் மேற்கண்ட பாடல். இதேபோல பற்பல ஆயிரக்கணக்கான பாடல்களில் மக்களின் உடல் நலத்திற்கான அரிய குறிப்புகளை உள்ளடக்கி நம் முன்னோரான சித்தர் பெருமக்கள் ஓலைச் சுவடுகளில் எழுதி வைத்திருக்கிறார்கள். இன்னொரு பாடலைக் காண்போம்

"காலையில் இஞ்சி கடும்பகல் சுக்கு
மாலையில் கடுக்காய் மண்டலம் உண்ணில்,
கோலை ஊன்றிக் குலுங்கி நடப்பவர்
குமரனாகி குலாவர துடிப்பனே!"

காலையில் வாதநாடிக்கு இஞ்சியும், பகலில் பித்த நாடிக்கு சுக்கும், மாலையில் சிலேத்தம நாடிக்கு கடுக்காயும் தினமும் தவறாமல் உணவில் சேர்த்து உட்கொண்டு வந்தால் நோய்கள் நெருங்கா. கோலை ஊன்றிக் கொண்டு நடக்கும் அளவுக்குத் தளர்ச்சியடைந்துள்ளவர்கூட, கோலை வீசித் தூர ஏறிந்துவிட்டு இளமைத் துடிப்புடன் நடை போடுவார்கள் என்பது பாடலின் கருத்தாகும். ராகி எனப்படும் கேழ்வரகு மிகுந்த சத்துள்ள ஒரு தானியம். இதை நாம் நாள்தோறும் உணவில் சேர்த்துக் கொள்வது மிகவும் நல்லது. வேப்பிலைக் கொழுந்து சிலவற்றை அன்றாடம் காலையில் மென்று உட்கொண்டு வந்தால் எந்த விதமான நச்சுப் பொருளாலும் நம் உடலில் எவ்விதத் தீங்கும் நேராது காத்துக் கொள்ளலாம். நெல்லிக்காய், அருகம்புல், துளசி போன்ற சாதாரணமான செடிகளின் இலைகள் ஆகியவற்றை அன்றாடம் உட்கொண்டு வந்தால், உடல் நலத்தைப் பற்றிய கவலையே இல்லாமல் ஆரோக்கியமான நல்வாழ்வைப் பெற முடியும் என்பதைப் புரிந்து கொள்ள வேண்டும். "தேன் - காலையில் சாப்பிட்டால் உடல் மெலியும். இரவில் சாப்பிட்டால் உடல் பருக்கும். எள் - எள்ளுடன் வெல்லம் சேர்த்து உருண்டைகளாக்கி உட்கொண்டு வந்தால் இளைத்த உடல் தேறும். இந்த எள்ளிலிருந்து எடுக்கப்படும் நல்லெண்ணெயைப் பயன்படுத்தினால் பருமனான உடல் இளைக்கும். எண்ணுக்கும் எண்ணெய்க்கும் வித்தியாசம் உண்டு. கொள்ளை உடலில் சேர்த்துக் கொண்டால் உடம்பு இளைக்கும். 'இளைத்தவனுக்கு எள்ளும், கொழுத்தவனுக்குக் கொள்ளும்' என்னும் பழமொழி இங்கே நோக்கத்தக்கது". "வேர்கடலை (நிலக்கடலை)யைத் தோல் நீக்கிச் சாப்பிட்டால், கடலையின் பருப்பினுள் உள்ள மூக்கை நீக்காமல் சாப்பிட்டால் பித்தம் மிகும். அதே வேர்கடலைப் பருப்பின் தோலை நீக்காமல் உள்ளே இரு பருப்புகளுக்கு கிடையேயுள்ள மூக்கை மட்டும் நீக்கிவிட்டு சாப்பிட்டால் பித்தத்தின் தொல்லை இராது". "இளநீரை, பொதுவாக உணவுக்கு முன் சாப்பிட்டால் பசி நீங்குவதல்லாமல், குன்மம் ஏற்படும். மாலையில் சாப்பிட்டால் கிருமிகள் அகலும்".

"சாப்பிட்ட பின்னர் இளநீரைச் சாப்பிட்டால் வாத, பித்த, கோபம் தணியும், பித்த தோஷம் அகலும். மலம் தாராளமாய்க் கழியும். நன்கு பசி ஏற்படும். நோய் நீங்கும் - உடலில் பளபளப்பு மிகும். வெப்பத்தினால் ஏற்படும் வயிற்றுப் போக்கிற்கு இளநீர் குடித்தால் வயிற்றுப்போக்கு பேதி நிற்கும். அதே இளநீரை வெறும் வயிற்றில் உணவிற்கு முன் துணியில் வடிகட்டிக் குடித்தால் பேதியாகும்."

"உருளைக் கிழங்கை வேக வைத்து உண்ணும் போது தோலை நீக்கி விட்டுச் சாப்பிட்டால் வாய்வுத் தொல்லை உண்டாகும். ஆனால் தோலை நீக்காமல் அதையும் சேர்த்துச் சாப்பிட்டால் வாய்வுத் தொல்லை ஏற்படாது".

"தக்காளி உடலுக்கு நல்லது; ஆனால் விதைகளுடன் பயன்படுத்தக் கூடாது. விதைகளை நீக்கியே பயன்படுத்த வேண்டும்."

"தேனையும் தனியாக நீர் கலந்து சாப்பிடலாம், நெய்யையும் தனியாகச் சாப்பிடலாம். ஆனால் இரண்டையும் சம அளவில் கலந்து ஒரே நேரத்தில் சாப்பிட்டால் அவை மிகுந்த தொல்லைகளைத் தந்து விடுகின்றன. தண்ணீர் கலக்காமல் தேன் சாப்பிட்டு புரை ஏற்படாமல் மரணம் நிச்சயம்".

விஷத்தாலேயே விஷத்தை நீக்கும் விந்தை முறைகளும் உள்ளன.

இவ்வாறாகப் பல்வேறு நுணுக்கங்களை அறிந்து மூலிகைகளை முறைப்படி பயன்படுத்த வேண்டும்.

நாம் முன்னர் குறிப்பிட்ட வாத, பித்த, சிலேத்துமம் என்னும் மூன்றில் எதனால் உடல் நலக் கோளாறு ஏற்பட்டுள்ளது என்பதை முதலில் கண்டறிதல் வேண்டும். அதற்கும் குறிப்புகள் உள்ளன.

அபானம் முதல் உந்திவரை - வாதநிலை; உந்தி முதல் மார்பு வரை - பித்தநிலை; மார்பு முதல் உச்சிவரை - கப நிலை; உடல் குளிர்ந்தால் - சிலேத்துமம்; உடல் சுட்டால் - பித்தம்; உடல் குடு குளிர்ந்தும், தணிந்தும் இருந்தால் - வாதம். பித்தம் அதிகமானால் நாவில் புளிப்பு தோன்றும். வாதம் அதிகமானால் நாவில் கசப்புக்கவை தோன்றும். சிலேத்துமம் அதிகமானால் நாவில் இனிப்புக் கவை தோன்றும்.

வாத உடல் குறிப்புகள்: நாடி மெதுவாய் நடக்கும். மலம் இறுகும். கொட்டாவி தோன்றும். உடலில் மிகுந்த அசதி ஏற்படும். புத்தி மந்தப்படும். கரோணிதம் குன்றி போகும் குறையும். உடல் குளிர்ச்சியடைந்து எதிலும் சோம்பலான உணர்வு தோன்றும்.

பித்த உடல் குறிப்புகள்: நாடி விரைவாய் நடக்கும். இளமையிலேயே தலைமுடி நரைக்கும். கடைக்கண்கள் சிவந்து காணப்படும். பாலுறவு எண்ணங்கள் மிகுதியாய்த் தோன்றி உள்ளத்தையும் உடலையும் அலைக்கழிக்கும். உடல் வெப்பமாய்க் காணப்படும். கடினமான எந்த வேலைகளையும் செய்யக் கூடிய ஆற்றலை உடல் பெற்றிருக்கும்.

சிலேத்தும உடல் குறிப்புகள்: நாடி அதிக அளவில் மிரட்சி கொண்டதாய்க் காணப்படும். குறைந்த பலமுடையதாய்த் தோன்றும் உடலுறவு தொடர்பான இச்சைகள் குறைந்து காணப்படும். ஆன்மீக நாட்டம் மிகுதியாய் ஏற்படும். அடிக்கடி உடல் வியர்க்கும்.

நாடிகள் விளக்கம்: மனித உடலில் 72,000 தசை நாடி நரம்புகள் உந்திச் சுழியிலிருந்து எழுந்து, கீழ் மேலாய் உடல் முழுவதும் பீர்க்கன் கூடு போல் பரவி நிற்கும். இந்த உடலில் இடைகலை, பிங்கலை, சுழுமுனை, அலம்புடை, காந்தாரி, அத்தி, சிங்குவை, சங்கினி, கிம்புருடன், குரு என்ற தசநாடி 10 வகைப்படும்.

இவற்றுள் மற்ற ஏழும் நீக்கி இடைகலை, பிங்கலை, சுழிமுனை ஆகிய மூன்றும் மிக முக்கியமானவையாய்க் கருதப்படுகின்றன.

மாணுட உடலில் 72,000 நாடிகள் (நரம்புகள்) இருப்பதாக மருத்துவ நூல்கள் கூறுகின்றன. அவற்றின் விவரம்:

தலையில் 15,000 பிடரியில் 6,000 கண்களில் 4,000 மூக்கில் 3,380 செவிகளில் 3,300 கண்டத்தில் 5,000; இரு கரங்களில் 3,000; விரல்களில் 3,000; முண்டத்தில் 2,170; இடையின் கீழ் 8,000; லிங்கத்தில் 7,000; மூலத்தில் 5,000; சந்துகளில் 2,000; பாதங்களில் 5,150; ஆக மொத்தம் 72,000;

ஒரு நாளைக்கு 60 நாழிகை, நாழிகை ஒன்றுக்கு 360 சுவாசமாக ஒரு நாளைக்கு 21,600 சுவாசமாகும். இடைகலை, பிங்கலை, சுழிமுனையாகிய வாத, பித்த, சிலேத்தும நாடிகள் முறையே ஓடும்.

இடைகலை 14 அங்குல அளவு ஓடும். இதுவே, வாத நாடி மாத்திரை 1 - பிங்கலை 12 அங்குல அளவு ஓடும். இது பித்தநாடி மாத்திரை அரை சுழிமுனை, இரு

நாசித்துவாரங்களிலும் உபயமாய்ப் பிரிந்தோடும். இது சிலேத்துவ நாடி, மாத்திரை கால். வாதம் மலத்திலும், பித்தம் நீரிலும், சிலேத்துமம் விந்திலும் அடங்கும்.

கசப்பு: நரம்புக்குப் பெரும் பலத்தைத் தருவது கசப்புக் கவை. உடலில் எல்லா உறுப்புகளையும் உறுதியடையச் செய்வது கசப்புக் கவையேயாகும். தினமும் காலையில் வெறும் வயிற்றில் இரண்டு வேப்பிலைகள் அல்லது இரண்டு வில்வ இலைகள் ஆகியவற்றை மென்று சாப்பிட்டு வந்தால் உடலில் நோய் எதிர்ப்பு சக்தி மிகும். கசப்புக் கவை உள்ள எள், நல்லெண்ணெய், கடுகு, கசகசா, சீரகம், பூண்டு, ஓமம், பெருங்காயம், கறிவேப்பிலை, கொத்து மல்லி இலை, முருங்கைக்காய், பாகற்காய், கோவைக்காய், கண்டைக்காய், கத்தரிக்காய் (பிஞ்சு), வேப்பம்பூ, கரிசலாங்கண்ணி, ஆவாரம்பூ, அகத்திக்கீரை, வல்லாரைக் கீரை, முருங்கைக் கீரை, தூதுவளைக் கீரை, முடக்கத்தான் கீரை, வேப்பிலை ஆகியவற்றை அளவுடன் பயன்படுத்தி வரலாம்.

துவர்ப்பு: உடலில் இயக்கத்திற்கு முக்கியமான ரத்தத்தை வளர்ப்பது துவர்ப்புக்கவை. கல்லீரல், பித்தப்பை ஆகியன இதனால் சக்தி பெறுகின்றன. புண்களை ஆற்றும் சக்தியும் இதற்குண்டு. ரத்தத்தைத் தூய்மையாக வைத்துக் கொள்ள வேண்டும். ரத்தம் குறைந்தால் சோர்வு, காமாலை, உடல் வெளுத்துப் போதல் போன்ற குறைப்பாடுகள் ஏற்படக் கூடும். ரத்தம் குறையும் போது உடலுக்கும், உழைப்பிற்கும், வயதிற்கும் ஏற்ற அளவு உணவை உண்பதாலும், நடைப் பயிற்சி, எளிய உடற்பயிற்சி போன்றவற்றாலும் ஓரளவு ரத்தத்தைப் பெறலாம். சப்போட்டாப் பழத்தைப் பயன்படுத்துவது மிக நல்லது. சப்போட்டா கிடைக்காத நேரங்களில் அத்திப் பழத்தை உண்டு வரலாம். உடலிலுள்ள நச்சுப்பொருள்கள் வெளியேற்றப் பட்டுவிடும். இரண்டு பேர்ச்சம்பழங்களை, அதனுள் வெள்ளையூண்டு பற்களைப் பொதிந்து சாப்பிட்டு வருவதும் நல்லது. பருப்பு வகைகள், நெல்லிக்காய், அத்திக்காய், கடுக்காய், களாக்காய், ஈச்சங்காய், தேங்காய், சப்போட்டாப் பழம், விளாம்பழம், மாம்பருப்பு, வாழைப்பூ, வாழைப் பிஞ்சு, வாழைத்தண்டு, வில்வ இலை, மணித்தக்காளிக் கீரை போன்ற துவர்ப்புக் கவையுள்ள பொருள்களை அளவுடன் பயன்படுத்தி வரலாம்.

இனிப்பு: இனிப்புக் கவை உடலை வளர்ப்பது. உடலில் எடையைக் கூட்டும் தசையை வளர்ப்பது இனிப்புக் கவையேயாகும்.

அரிசி, பருப்பு, கிழங்கு போன்றவற்றில் இனிப்புக் கவை மிகுதி. அதிக உடலுழைப்பு இல்லாதிருப்பது, பகல் நேரத்தில் தூக்கம், எதைப் பற்றியும் கவலையின்றி இருத்தல் ஆகியவை தசையை அதிகமாக வளர்த்து விடக்கூடும். ஆனால் கம்பு, சோளம், கேழ்வரகு, கோதுமை போன்றவற்றை முக்கிய உணவாகக் கொள்பவர்களுக்கு அதிக தசை வளர்ச்சி இருந்தாலும் அதனால் பாதிப்பு எதுவும் ஏற்படுவதில்லை. சர்க்கரை, வெல்லம், நாட்டுச் சர்க்கரை, கற்கண்டு, கரும்பு, வாழைப்பழம், கமலா ஆரஞ்சுபழம், சாத்துக்குடிப்பழம், அன்னாசிப் பழம், நாவற்பழம், இலந்தைப் பழம், மாதுளம்பழம், பேர்ச்சம்பழம் ஆகியவற்றில் இனிப்புக்கவை உண்டு. தினமும் 5, 6 பேர்ச்சம்பழங்களைச் சாப்பிட்டு வருவது மிகமிக நல்லது.

காரம்: காரக்கவை உமிழ் நீர் சுரக்க மிகவும் உதவி செய்து அதன்மூலம் உண்ணும் உணவு நன்கு சீரணமாக உதவுகிறது.

காரத்தை அளவுடன் பயன்படுத்தவேண்டும். காரத்துக்காக மிளகாயைப் பயன்படுத்துவதற்குப் பதிலாக மிளகைப் பயன்படுத்துவது மிக நல்லது. காரத்தை அளவுடன்

பயன்படுத்தினால் புண்களை ஆற்ற உதவும். அளவு அதிகமானால் வயிற்றில் புண் உண்டாகும். மலம் கழியும் போதும், சிறுநீர் கழியும் போதும் எரிச்சல் ஏற்படும். சீரணத் தன்மையின் இயல்பில் மாற்றம் ஏற்படும்.

புளிப்பு: நாம் உண்ணும் உணவைச் சீரணிக்கப் புளிப்புச் சுவை உதவுவதுடன், ரத்தத்திலுள்ள அழுக்குகளை அகற்றும் தன்மையுடையது. குழம்பு, சாம்பார் என்பவற்றையெல்லாம்விட, புளியைக் கரைத்துச் சேர்த்து வைக்கும் ரசம், சாப்பாட்டில் முக்கியமாகத் தேவை என்பது இதன் காரணமாகத்தான். சுவையான புளிப்பு, இனிப்பு கலந்த பண்டங்களை உண்டால் அவை கொழுப்பாக மாறி, உடலைப் பார்வைக்கு அழகாகத் தோன்றச் செய்கிறது. ரத்தத்திலுள்ள சூட்டையும் குறைக்கும் தன்மை புளிப்புக்கு உண்டு. புளிப்பு அளவுக்கு மீறி அதிகமாகும் போது, மலச்சிக்கல் ஏற்படும். புளிப்புச் சுவைக்காக புளியைவிட, அதற்குப் பதிலாக எலுமிச்சம் பழத்தைப் பயன்படுத்துவதும் நல்ல முறையேயாகும். எலுமிச்சம்பழம், புளியங்காய், புளி, புளியங்கொழுந்து, மாங்காய்ப் பிஞ்சு, நாரத்தங்காய், கொத்தவரைக்காய், வெண்டைக்காய், அவரைக்காய், காராமணிக்காய், வாழைக்காய், சேனைக்கிழங்கு, சர்க்கரை, வள்ளிக்கிழங்கு உலர்ந்த மொச்சை, உலர்ந்த பட்டாணி, உலர்ந்த காராமணி, வெண்ணெய் போன்றவற்றில் புளிப்புச்சுவை மிகுதியாய் உள்ளது.

உப்பு: 'உப்பில்லாப் பண்டம் குப்பையிலே' என்ற பழமொழியை நாம் அறிவோம். அளவான உப்பு சுவையானது. அதுவே அளவுக்கு மீறினால் சுவையற்றதாகவும், உடலுக்குத் தீங்கானதாகவும் ஆகிவிடும், உப்புச் சுவை அதிகமானால் கை, கால், முகம் ஆகியவற்றில் வீக்கம் தோன்றும். தோல் நோய்கள் உண்டாகும். ரத்த அழுத்தம் உண்டாகலாம். உப்பைத் தனியாகப் பயன்படுத்தாமல், சூடுபடுத்தும் உணவுப் பொருள்களில் கலந்து பயன்படுத்துவதே சிறப்பு.

இளநீர், நூங்கு, அருநெல்லிக்காய், கொத்துமல்லி விதை, வெங்காயம், வெங்காயத் தாள், முள்ளங்கி, முள்ளங்கிக் கீரை, முளைக்கீரை, கீரைத்துண்டு, வெள்ளைப் பூசனி போன்றவற்றில் உப்பு இயற்கையாக உள்ளது.

இந்த அறுசுவை உணவையும் முறைப்படி உண்பது சிறப்பு. நம் முன்னோர் வகுத்த வழி அதுவே. முதலில் பருப்பு, பிறகு சாம்பார், ரசம் இறுதியாக மோர் சாதம் என்பதே அவர்கள் வகுத்துக் காட்டிய வழி. சீரணத்துக்குத் துணை செய்யும் நோக்கத்திற்காக எலுமிச்சம்பழ ஊறுகாய், நாரத்தங்காய் ஊறுகாய் அல்லது தூதுவனை, புதினா, கொத்துமல்லி இலை, கறிவேப்பிலை போன்றவற்றாலான துகையலைச் சேர்த்து உண்ணுதல் சிறப்பு. எடுத்த எடுப்பிலேயே இனிப்புப் பொருளைச் சாப்பிடாமல் இறுதியாகச் சாப்பிடுவதே முறை.

உணவைப் பொறுத்தவரை இன்னும் ஒரு முக்கியமான குறிப்பு உண்டு. அதுதான் சைவ உணவு, அசைவ உணவு பற்றிய கருத்து. அசைவ உணவில்லாதான் சத்து மிகுதியாய் உள்ளதாக ஓர் எண்ணம் பரவி, பழக்கத்தில் அதுவே நிலைத்துவிட்டது. ஆனால் உண்மை அதுவன்று. மனித குலம் மட்டுமன்று, விலங்குகளிலும் கூடக் காணலாம். இறைச்சியை உண்ணாத ஆடு, மாடு, மான், குரங்கு, குதிரை, ஓட்டகம், கழுதை, முயல், யானை போன்றவை பிணிகள் எதுவும் அணுகாமல் உடல் நலத்துடனும், மிகுந்த பலத்துடனும் வாழ்ந்து வருவதைக் காண்கிறோம். 'யானை பலம்' என்பார்களே, யானைக்கு மிஞ்சிய பலமா? யானை இறைச்சியை உண்ணுகிறதா? அவை, அளவுக்கதிகமான கொழுப்புச் சத்துள்ளதும் தூய்மையற்றதுமான இறைச்சியை உண்ணாததால்தான் தூய்மையாகவும் பலமுள்ளதாகவும் வாழ்கின்றன.

முக அழகைப் பாதுகாக்க

- ❖ காலையில் எழுந்ததும் அவரை இலைச் சாற்றை முகத்தில் தடவி வைத்திருந்து, ஒரு மணி நேரம் கழித்துக் குளித்து வருவதைப் பழக்கமாக்கிக் கொண்டால் முகம் நாள்முழுவதும் பளபளப்பாயிருக்கும்.
- ❖ சந்தனத்தை நீரில் கரைத்து அத்துடன் பாசிப்பயறு சேர்த்து ஊறவைத்து அம்மியில் வைத்து அரைத்தெடுத்து முகத்தில் தடவி சிறிது நேரம் கழித்துக் குளித்து வந்தால் முகத்தில் ஏற்படும் கரும்புள்ளிகள் நாளடைவில் மறைந்து விடும்.

தலைமுடியைப் பாதுகாக்க.....

- ❖ ஆலமரத்தின் இளம் பிஞ்சு வேர்களை எடுத்து வந்து, செம்பரத்தைப் பூக்களையும் சேர்த்துக் காயவைத்து இடித்துப் பொடி செய்து, தேங்காயெண்ணெயுடன் அந்தத் தூளைப் போட்டு ஊறவைத்து எடுத்து வைத்துக்கொண்டு தினமும் தலைக்குத் தேய்த்து வந்தால் தலைமுடி கறுப்பாக வளரும்.
- ❖ எலுமிச்சம் பழத்தைப் பிழிந்து சாறெடுத்து, இந்தச் சாற்றை ஊற்றி நெல்லிக்காயை அம்மியில் வைத்து நன்கு மைபோல அரைத்தெடுத்து, தலையில் தேய்த்து சிறிது நேரம் ஊறவைத்திருந்து பின்னர் குளித்து வந்தால் தலைமுடி உதிர்வது நிற்கும்.

தலைவலி குணமாக.....

- ❖ மருதோன்றி இலையைப் பறித்துச் சுத்தம் செய்து அம்மியில் வைத்து சிறிது தாய்ப்பால் விட்டு விழுதாக அரைத்து நெற்றியில் பற்றாகப் போட்டால் தலைவலி விரைவில் குணமாகும்.
- ❖ சளியினால் தலைப்பாரம் ஏற்பட்டிருக்குமானால், சில கிராம்புகளை எடுத்துத் தண்ணீர் விட்டரைத்து நெற்றியின் மேல் பற்றாக இட்டால் தலைப்பாரம் நீங்கும்.

கண்களைப் பாதுகாக்க.....

- ❖ சிறிதளவு தாய்ப்பாலுடன் சிறிதளவு ஆமணக்கு எண்ணெயையும் கலந்து, அதில் இரண்டு சொட்டு அளவு எண்ணெயைக் கண்களில் இரவில் தூங்குவதற்கு முன் விட்டுப் படுத்துத் தூங்கி எழுந்தால் மறுநாள் காலையில் கண்வலி நீங்கிக் குணமாகும்.
- ❖ மிகுதியான வெப்பத்தின் விளைவாகச் சிலருக்குக் கண்களில் கட்டி தோன்றும். சிறிதளவு மிளகை எடுத்து, சிறிது வெந்நீர் விட்டு விழுதாக அரைத்தெடுத்து, கட்டியின் மீது தடவினால் கண் கட்டி குணமாகும்.

காது நோய்கள் குணமாக.....

- ❖ பனை மரத்தின் மட்டையை வெட்டி, நெருப்பில் வாட்டிப் பிழிந்து அதன் சாற்றை எடுத்து, காதில் 2, 3 சொட்டு விட்டால் காது வலி குணமாகும்.
- ❖ காது வலியால் அவதிப்படும் சிலருக்குக் காதில் சீழ் வடியக்கூடும். அத்தகையவர்கள் மாதுளம் பழத்தைப் பிழிந்து சாற்றை எடுத்து, பின்பு அதைச் சற்று நேரம் சூடுபடுத்தி ஆற வைத்து, வலியுள்ள காதில் இரண்டு துளிகள் விட்டால் சீழ் வடிவது நிற்கும்.

சனித் தொல்லை குணமாக.....

- ❖ தூதுவனையின் இலைகளைச் சேகரம் செய்து வந்து, நன்றாகக் கழுவிச் சுத்தம் செய்து அத்துடன் சிறிதளவு பச்சரிசியைச் சேர்த்து அரைத்து, ரொட்டி போல் தட்டி தோசைக் கல்லில் போட்டு நெய்விட்டு வேக வைத்துச் சாப்பிட்டால் நெஞ்சுச் சளி குறைந்து குணமாகும்.
- ❖ சுக்கு, மிளகு, சிற்றரத்தை, அதிமதுரம் ஆகிய பொருள்களைச் சம அளவு எடுத்து 100 மி.லி. தண்ணீரிலிட்டு பாதிளவாக வற்றும் வரை காய்ச்சியெடுத்து, அந்த நீரை ஒரு நாளைக்கு இருவேளை எனக் காலை, மாலை பருகி வந்தால் சனித்தொல்லை அகலும்.

பல் வலி குணமாக

- ❖ பல் வலி உள்ளவர்கள், காலையில் எழுந்தவுடன் ஒரு நெல்லிக்காயை நசுக்கிச் சாறெடுத்து, அந்தச் சாற்றை வாயில் ஊற்றி, (விழுங்கி விடாமல்) அப்படியே சற்று நேரம் வைத்திருந்து கொப்பளித்துப் பிறகு உமிழ்ந்து விட வேண்டும். இவ்வாறு செய்து வந்தால் பல் நோய்கள் குணமாகும்.
- ❖ கரிசலாங்கண்ணிக் கீரையின் சாற்றைப் பிழிந்தெடுத்து, அந்தச் சாற்றை வலியுள்ள பற்களின் ஈறுகளின் மீது தேய்த்தால் பல் வலி நீங்கும்.

வாய் நாற்றம் நீங்க

- ❖ ஒரு மண் சட்டியில் 20 கிராம் படிசாரத்தைப் போட்டு சிறிது தண்ணீர் விட்டுக் கரைய விட்டு அந்தத் தண்ணீரில் சிறிதளவு உப்பையும் போட்டு அந்தத் தண்ணீரால் தினசரி வாயைக் கொப்பளித்து வந்தால் வாய் நாற்றம் நீங்கும்.
- ❖ வாய் நாற்றம் உள்ளவர்கள் தினமும் காலையில் எழுந்து பல் துலக்கியதும் வெறும் வயிற்றில் அரை லீட்டர் அளவுக்குத் தண்ணீரைப் பருகிவிட்டு, எலுமிச்சம்பழச் சாற்றில் தண்ணீர் கலந்து அதனால் வாயைக் கொப்பளித்து வந்தால் வாய் நாற்றம் அகலும்.

நெஞ்சு வலி குணமாக

- ❖ அகத்திக் கீரையை நன்றாகக் கழுவிச் சுத்தம் செய்து, நிழலில் உலர்த்தி எடுத்து சன்னமாக இடித்துத் தூள் செய்து சலித்து எடுத்து வைத்துக் கொண்டு நாள்தோறும் காலை, மாலை இரு வேளையும் இரண்டு தேக்கரண்டி தூளை வெந்நீரில் கலக்கிக் குடித்து வந்தால் நாளடைவில் நெஞ்சு வலி குணமாகும்.
- ❖ ஒரு தேக்கரண்டி இஞ்சிச் சாற்றுடன், ஒரு தேக்கரண்டி தேன் சேர்த்துக் கலந்து அடிக்கடி பருகி வந்தால், இதயம் சம்பந்தமான எவ்விதமான கோளாறுகளும் ஏற்படாதிருக்க உதவும்.

இருமல் குணமாக

- ❖ உடல் உஷ்ணமாவதன் காரணமாகச் சிலருக்கு வறட்டு இருமல் ஏற்பட்டுத் தொல்லை தரும். இந்தத் தொல்லை உள்ளவர்கள் இரண்டு வெங்காயங்களை நசுக்கி, சாறு பிழிந்து, மோருடன் கலந்து காலை, மாலை இரு வேளை பருகி வந்தால் வறட்டு இருமல் குணமாகும்.
- ❖ கடுக்காய், சிற்றரத்தை ஆகிய இரண்டையும் மண் சட்டி ஒன்றில் போட்டுச் சிவக்க வறுத்தெடுத்து, தூள் செய்து வைத்துக் கொண்டு இருமல் வரும் நேரங்களில் அரைத்

தேக்கரண்டி தூளை எடுத்து வாயில் போட்டுக் கடைவாய்ப் பகுதியில் அடக்கிக் கொண்டு, சாற்றை மட்டும் உள்ளே இறக்க வேண்டும். இப்படிச் செய்தால் வறட்டு இருமல் குணமாகும்.

விக்கல் குணமாக.....

- ❖ கொத்துமல்லி, சோம்பு ஆகிய இரண்டையும் சம அளவில் எடுத்து வாணலியில் போட்டு, சிவக்க வறுத்தெடுத்து, அரைத்துத் தூள் செய்து வைத்துக் கொண்டு அதில் கால் தேக்கரண்டி அளவு தூளை எடுத்து வெந்நீரில் கலந்து பருகினால் உடனே விக்கல் நின்றுவிடும்.
- ❖ சீரகம், திப்பிலி ஆகியவை இரண்டும் கைப்பிடி அளவில் எடுத்து அம்மியில் வைத்து மைபோல அரைத்து தேன் சிறிதளவு கலந்து நெல்லிக்காய் அளவு உருட்டிச் சாப்பிட்டால் விக்கல் நிற்கும்.

வயிற்றுக் கோளாறுகள் குணமாக.....

- ❖ அத்தி மரத்தைச் சிறிது கத்தியால் கீறினால் கிடைக்கும் அந்தப் பாலைக் கொண்டு வந்து அதனுடன் சம அளவு வெண்ணெய் சேர்த்துச் சாப்பிட்டு வந்தால் ரத்தபேதி நிற்கும்.
- ❖ வில்வப் பிஞ்சைப் பறித்து எடுத்து வந்து, அத்துடன் சம அளவு எள்ளையும் சேர்த்து அம்மியில் வைத்து மைபோல அரைத்து, ஆரஞ்சுப்பழச்சாற்றில் கலக்கி, சிறிது நெய்யும் சேர்த்து உட்கொண்டு வந்தால் சீதபேதி விரைவில் குணமாகும்.

வயிற்றுப் போக்கைக் குணமாக்க ஓர் எளிய மருந்து.....

- ❖ வெங்காயம், நற்சீரகம், அத்திப்பட்டை ஆகிய மூன்றும் வகைக்கு 5 கிராம் எடுத்துக் கொண்டு, வெங்காயத்தைத் தோல் நீக்கி அத்துடன் நற்சீரகம், அத்திப்பட்டை ஆகியவற்றைச் சேர்த்து அம்மியில் வைத்து சிறிது பசும்பால் தெளித்து விழுதாக அரைத்தெடுத்துக் கொள்ளவும். இதில் சரிபாதியை எடுத்து 150 மி.லி. பசும்பாலில் சேர்த்து காலையிலும், அதே போல மறுபாதியை எடுத்து 150 மி.லி. பசும்பாலில் சேர்த்து மாலைவிலும் உட்கொள்ளவும். வயிற்றுப் போக்கு குணமாகும்வரை இம்மருந்தை உட்கொண்டு வரவும்.

- ❖ சின்ன வெங்காயம் 250 கிராம் வாங்கிவந்து மேல் தோலை உரித்து இடித்துச் சாறு பிழிந்து அந்தச் சாற்றுடன் 25 கிராம் பசும் நெய்யையும் சேர்த்து காலை, மாலை தினமும் இரு வேளை பருகி வந்தால் ரத்தத் பேதி படிப்படியாய்க் குணமாகும்.

அல்சர் என்னும் குடற்புண் குணமாக.....

- ❖ குடற்புண் உள்ளவர்கள் நாள்தோறும் சிறிதளவு அகத்திக் கீரையைச் சமைத்துச் சாப்பிட்டு வந்தால் படிப்படியாய்க் குடற்புண் குணமாகும்.
- ❖ குடற்புண் உள்ளவர்கள் காலையில் உணவுக்குப் பின் இளநீரின் தண்ணீரைப் பருகி வருவது குடற்புண்னை ஆற்றச் சிறந்த மருந்தாகும்.

நுரையீரல் நோய் குணமாக.....

- ❖ நாயுருவிச் செடியின் விதைகளை எடுத்து வெயிலில் காயவைத்து, பிறகு இடித்துத் தூள் செய்து சலித்துப் பத்திரமாக எடுத்து வைத்துக் கொண்டு, தினமும் காலை, மாலை என இருவேளை, இரண்டு தேக்கரண்டி தூளைப் பசுவின் பாலில் போட்டுக் கலந்து பருகி வந்தால் நுரையீரல் தொடர்பான நோய்கள் குணமாகும்.

❖ ஆரஞ்சுப் பழங்களைத் தினசரியோ அல்லது அடிக்கடியோ சாப்பிட்டு வந்தால் ஈரல் சம்பந்தமான வலிகள் குணமாகும்.

மலச்சிக்கல் நீங்க.....

- ❖ வாழைத்தண்டை அடிக்கடி உணவுடன் சேர்த்துச் சமைத்துச் சாப்பிட்டு வந்தால் மலச்சிக்கல் நீங்கும்.
- ❖ இரவில் நல்ல கனிந்த பூவன் வாழைப்பழங்கள் அல்லது மாம்பழங்களைச் சாப்பிடுவதைப் பழக்கமாய்க் கொண்டு விட்டால், மலச்சிக்கல் நீங்கும்.

மூல நோய் குணமாக.....

- ❖ மாதுளம் பழத்தின் தோலைத் தண்ணீரில் ஊற வைத்து அந்த நீரைக் கொண்டு, மலம் கழித்தபின் மலவாயைக் கழுவி வந்தால் அங்கே ஏற்பட்டுள்ள புண் குணமாகி ரத்தப் போக்கும் நிற்கும்.
- ❖ நூறுகிராம் வெங்காயம், நூறு கிராம் வெள்ளைப்பூண்டு இரண்டையும் நன்கு தோல் நீக்கிக் கொள்ளவும். மணித்தக்காளி இலைகளை நிறையப் பறித்து வந்து கழுவிச் சுத்தம் செய்து இடித்து 500 மி.லி. சாரெடுத்துக் கொள்ளவும். பின்னர் 500 மி.லி. சாற்றுக்கு 100 மி.லி. என்ற அளவில் விளக்கெண்ணெய் கலந்து அடுப்பில் வைத்துக் காய்ச்சி, நன்கு வெந்து சிவந்ததும் இறக்கி ஆறவிடவும். நன்றாக ஆறியதும் 10 கிராம் கடுகு ரோகினியை வறுத்துப் பொடி செய்து மருந்தில் கலக்கி வைத்துக் கொள்ளவும் இந்த மருந்திலிருந்து காலை, மாலை என இருவேளையும் வேளைக்கு ஒரு தேக்கரண்டி வீதம் உட்கொண்டு வந்தால் சிறிது சிறிதாக மூலச்சுடு நீங்கி குணமாகும்.

வாய்வுத் தொல்லை குணமாக.....

- ❖ வெள்ளைப்பூண்டு இரண்டு, இஞ்சி ஒரு துண்டு ஆகிய இரண்டையும் அம்மியில் வைத்து மைபோல அரைத்தெடுத்து வாய்வுப் பிடிப்பு உள்ள இடத்தில் தடவி வந்தால் வாய்வுத் தொல்லை குணமாகும்.
- ❖ சுக்கை இடித்துத்தூள் செய்து வைத்துக் கொண்டு, வாய்வுத் தொல்லை ஏற்படும் நேரங்களில் அரைத் தேக்கரண்டி தூளை வெந்நீரில் கலந்து பருகினால் வாய்வுத் தொல்லை குணமாகும்.

வாந்தி குணமாக.....

- ❖ நார்த்த மர இலைகளைச் சுத்தம் செய்து உணவுடன் சேர்த்துச் சாப்பிட்டு வந்தால் பித்தம் தணிந்து பித்த வாந்தியும் நிற்கும்.
- ❖ எலுமிச்சை இலைகளைப் பறித்து அம்மியில் வைத்து நீர்விட்டு அரைத்து, சிறிது உப்பு போட்டு தண்ணீரில் கலந்து பருகினால் வாந்தி வருவது நிற்கும்.

பித்தம் குணமாக.....

- ❖ பித்தம் அதிகமாக உள்ளதெனத் தெரிந்தால் அவர்கள் தினசரி வாழைப்பழத்தை உட்கொண்டு வந்தால் பித்தம் தணியும்.
- ❖ இஞ்சித் துண்டு ஒன்றை எடுத்துக் கழுவி, தோல் நீக்கி, சிறிய வில்லைகளாக நறுக்கி அத்துடன் சிறிதளவு தேனைக் கலந்து வாணலியில் இட்டு அடுப்பிலேற்றி வதக்கிய பிறகு

மேலும் அத்துடன் சிறிது தண்ணீர் விட்டுக் காய்ச்சி அத்துடன் சிறிது எலுமிச்சம் பழச்சாற்றையும் கலந்து குடித்து வந்தால் பித்தத்தால் ஏற்பட்ட மயக்கம் குணமாகும்.

காமாலை நோய் குணமாக.....

- ❖ நூறு கிராம் வெங்காயத்தைத் தோலுரித்து இடித்துப் பிழிந்து சாறு எடுத்துக் கொள்ளவும். இந்தச் சாற்றுடன் 50 மி.லி. அளவு புளித்த காடி நீரையும் சேர்த்து காமாலையால் பாதிக்கப்பட்டவர்கள் காலை, மாலை எனத் தினமும் இருவேளை வீதம் மூன்று நாட்களுக்குத் தொடர்ந்து பருகிவந்தால் காமாலை படிப்படியாய்க் குணமாகும்.
- ❖ கரப்பான் இலையை அம்மியில் வைத்து, சிறிது பசும்பால் விட்டு மைபோல அரைத்தெடுத்து, சூடான பசுவின் பாலில் கலந்து குடித்தால் மஞ்சள் காமாலை நோய் கட்டுப்படும்.

குறிப்பு:- காமாலை நோய் கண்டவர்கள் பலாபழத்தைக் கண்டிப்பாகச் சாப்பிடக் கூடாது. தண்ணீர் நிறையப் பருகவேண்டும். இளநீர், வாழைத்தண்டுச் சாறு, அருகம்புல் சாறு ஆகியவற்றைப் பருக வேண்டும்.

இரைப்பு நோய் (ஆஸ்துமா) குணமாக.....

- ❖ சுக்கு மிளகு, திப்பிலி ஆகிய மூன்றையும் சமஅளவுக்கு எடுத்து இடித்துப் பொடி செய்து, சலித்து வைத்துக் கொண்டு அந்தத் தூளில் 2 கிராம் எடுத்து, 5 மி. லி. அளவுக்கு வெற்றிலைச் சாற்றில் குழைத்துச் சாப்பிட்டு வந்தால் நாளடைவில் இரைப்பு நோய் (ஆஸ்துமா) குணமாகும்.
- ❖ தூதுவளைப் பூக்களைப் பறித்து வந்து பாலில் போட்டுக் காய்ச்சி, அந்தப் பாலைப் பருகி வந்தால் இரைப்பு நோய் (ஆஸ்துமா) குணமாகும்.

நீரிழிவு நோய் குணமாக.....

- ❖ நீரிழிவு நோய் உள்ளவர்கள் தங்கள் உணவில் தினசரியோ அல்லது அடிக்கடியோ வெந்தயக்கீரையைச் சேர்த்து உண்டுவந்தால் நீரிழிவு நோயைக் கட்டுப்படுத்தலாம்.
- ❖ பத்து நாவல் பழத்தின் கொட்டைகளை எடுத்து இடித்து தண்ணீரில் போட்டு கண்டக் காய்ச்சி எடுத்து வைத்துக் கொண்டு அந்தத் தண்ணீரை ஒரு நாளைக்கு காலை, மாலை என இருவேளை பருகி வந்தால் நீரிழிவு படிப்படியாய்க் குணமாகும்.

புற்றுநோய் குணமாக.....

- ❖ கத்தரிக்காய், அவரைக்காய், வெண்டைக்காய், அத்திப்பிஞ்சு, வெள்ளரிப்பிஞ்சு, சுண்டைக்காய், மாதுளை, கொய்யா, தேங்காய் ஆகியவற்றை அடிக்கடி உணவில் உட்கொண்டு வந்தால் புற்று நோயைத் தடுக்கலாம். வந்த பிறகு படிப்படியாக குணமாகவும் இவை பயன் தரும்.
- ❖ அருகம்புல், வேப்பிலை, கீழா நெல்லி ஆகிய மூன்றையும் சம அளவில் எடுத்து மொயிலில் காயவைத்து, இடித்துப் பொடி செய்து வைத்துக் கொண்டு, தினமும் காலையிலும், இரவிலும் உணவருந்துவதற்கு முன் அரைத்தேக்கரண்டி தூளை எடுத்து நீரில் கலந்து 48 நாட்கள் தொடர்ந்து பருகி வந்த பிறகு, வாரத்தில் ஒரு நாள் பருகி வந்தால் புற்று நோய் வராமல் தடுக்கலாம்.

நரம்புத் தளர்ச்சி குணமாக.....

- ❖ மாம்பழ சீசனில் அடிக்கடி மாம்பழங்களைச் சாப்பிட்டு வந்தால் நரம்புத் தளர்ச்சி நீங்கும். ஆனால் வெப்ப உடல்வாகு உள்ளவர்கள் அளவாகச் சாப்பிட வேண்டும்.
- ❖ அத்திப் பழத்தைச் சுத்தம் செய்து ஒரு நாளைக்கு இரண்டு பழங்கள் என்ற அளவில் சாப்பிட்டு வந்தால் நரம்புத்தளர்ச்சி நீங்கும்.

சிறுநீரக நோய்கள் குணமாக.....

- ❖ இளம் வாழைத்தண்டுகளை வாங்கி வந்து கழுவிச் சுத்தம் செய்து இடித்துச் சாறெடுத்து அந்தச் சாற்றில் ஒரு டம்ளர் அளவுக்கு நாள்தோறும் பருகி வந்தால் சிறுநீரகத்தில் ஏற்படும் கற்கள் கரைந்து விடும். அல்லது வாழைத் தண்டைப் பொரியல் செய்து உணவுடன் சேர்த்து உட்கொள்வதும் சிறுநீரகத்தில் ஏற்படும் கற்களைக் கரைக்கும்.
- ❖ தக்காளிப் பழங்களைப் பிழிந்து அதன் சாற்றை எடுத்து அடிக்கடி பருகி வந்தாலும் சிறுநீரகக் கற்கள் கரைந்து அடைப்பு நீங்கிக் குணமாகும். (விதைகளை நீக்கிவிடவேண்டும்).

மூட்டுவலி குணமாக.....

- ❖ மீன் எண்ணெய் வாங்கி வைத்துக் கொண்டு காலை, மாலை என இருவேளை ஒரு தேக்கரண்டி வீதம் சாப்பிடுவதுடன் சிறிது எண்ணெயை வலியுள்ள மூட்டுகளின் மீதும் தடவி வந்தால் மூட்டுவலி படிப்படியாய்க் குறைந்து குணமாகும்.
- ❖ கஸ்தூரி மஞ்சள் ஒன்று, சிறிது சாம்பிராணி, ஒரு தேக்கரண்டி கடுகு ஆகிய மூன்றையும் அம்மியில் வைத்து சிறிது நீர் சேர்த்து அரைத்து எடுத்து ஒரு மண் சட்டியில் போட்டுச் சூடாக்கி, கை பொறுக்கும் பக்குவத்தில் எடுத்து மூட்டுவலி உள்ள இடங்களில் தடவி வந்தால் மூட்டுவலி சிறிது சிறிதாகக் குறைந்து வந்து குணமாகும்.

வாத நோய் குணமாக.....

- ❖ நாள்தோறும் காலை எழுந்தவுடன் வெறும் வயிற்றில், இரண்டு பச்சைவெங்காயத்தின் சாற்றுடன் ஒரு தேக்கரண்டி தேன் கலந்து பருகி வந்தால் பக்கவாத நோய் நாளடைவில் குணமாகும்.
- ❖ வாத நோயின் விளைவாக வலி ஏற்படும் இடங்களில் எருக்கம் பாலைத் தடவி நன்கு அழுத்தித் தேய்த்து விட்டால் வாத நோயினால் ஏற்பட்ட வலி மறையும்.

காசநோய் குணமாக.....

- ❖ நாவல் மரத்தின் பூக்களையும் சிறிதளவு திப்பிலியையும் சேர்த்து வெயிலில் காய வைத்து இடித்துத் தூள் செய்து, துணியில் கொட்டிச் சலித்தெடுத்து வைத்துக் கொள்ள வேண்டும். தினந்தோறும் காலை, மாலை இருவேளையும் இத்தூளில் இரண்டு சிட்டிகை அளவு சாப்பிட்டு வந்தால் காசநோய் படிப்படியாய்க் குணமாகும்.
- ❖ செம்பரத்தைப் பூக்களைச் சுத்தம் செய்து அம்மியில் வைத்து விழுதாக அரைத்தெடுத்து காலையில் வெறும் வயிற்றில் நெல்லிக்காய் அளவு உருட்டிச் சாப்பிட்டு வந்தால் நாளடைவில் காசநோய் குணமாகும்.

காலரா குணமாக.....

- ❖ எட்டி மரத்தின் வலப்புற வேர்களை வெட்டி எடுத்துவந்து, சிறு துண்டுகளாக நறுக்கிச் சுத்தம் செய்து, சிறிது தண்ணீர் விட்டுக் காய்ச்சிக் கொதிக்க வைத்து, பிறகு இறக்கி

வடிகட்டி அந்த நீரைப் பருகி வந்தால் காலரா குணமாகும். (இதை அருந்தும் பொழுது அரிசிச் சுஞ்சி மட்டுமே உட்கொள்ள வேண்டும்.)

- ❖ காலரா நோய் பரவுவதாகத் தெரிந்தால் சில பாதுகாப்பு முறைகளை முன்னெச் சரிக்கையாக மேற்கொள்வது நலம். வீட்டின் ஓரங்களிலும் வெளியிலும், அசுத்தங்கள் சேராமல் பார்த்துக் கொள்ள வேண்டும். அந்தப் பகுதிகளில் கிருமிநாசினியைத் (டெட்டாலைத்) தெளித்து வைத்திருக்க வேண்டும். குடிக்கும் தண்ணீரைக் கொதிக்க வைத்து அதில் இரண்டு எலுமிச்சம் பழங்களை அரிந்து போட்டு வைக்க வேண்டும். கிராமப் புறமாய் இருந்தால் பசுஞ் சாணத்துடன் சூடான தண்ணீரைக் கலந்து கரைத்து வீட்டைச் சுற்றிலும் தெளித்து வைத்திருக்கலாம். இம்முறைகளால் காலரா தொற்றுவதைத் தவிர்க்கலாம்.

உடல் எரிச்சல் குணமாக.....

- ❖ கீழாநெல்லிச் செடியைப் பறித்துச் சுத்தம் செய்து சிறிது நீர்விட்டு மைபோல அரைத்தெடுத்து குளிக்கும்பொழுது, இதை உடல் முழுதும் தேய்த்துக் குளித்து வந்தால் நாளடைவில் உடலில் ஏற்படும் எரிச்சல், நமைச்சல் ஆகியவை நீங்கும்.
- ❖ கீழாநெல்லிச் செடியை அரைக்கும்பொழுது இளநீர்த் தண்ணீர்வரச் சேர்த்து அரைத்து அதை உடலில் தேய்த்துக் குளித்தால், உடல் குளிர்ச்சியடைந்து, எரிச்சல் குறையத் தொடங்கும்.

ரத்தக் கொதிப்பு குணமாக.....

- ❖ மூன்று பற்கள் வெள்ளைப்பூண்டை எடுத்துத் தோலுரித்து நசுக்கி 150 மி.லி. பசும்பாலில் போட்டுக் காய்ச்சவும். பால் கொதி வந்து பூண்டுப் பற்கள் வெந்ததும் இறக்கி ஆறவிட்டு, பின் சிறிது ஆறியதும் பாலைக் குடித்து விட்டு, பூண்டுப் பற்களையும் நன்றாக மென்று விழுங்கி விடவும். இம்மாதிரி தினமும் செய்து வந்தால் நாளடைவில் படிப்படியாக ரத்தக் கொதிப்பு அடங்கி குணமாகும்.
- ❖ அகத்திக்கீரையை ஒருநாள் விட்டு ஒருநாள் சமைத்துச் சாப்பிட்டு வந்தால் ரத்தக் கொதிப்பு படிப்படியாய்க் குணமாகும்.

உடல் வலிமை பெற.....

- ❖ உடல் நன்கு வளர்ச்சி பெற்று, நரம்புத் தளர்ச்சியின்றி, நன்கு சுறுசுறுப்பாக இருந்துவர பீட்டரூடை அடிக்கடி உணவில் சேர்த்து உட்கொண்டு வருவது நல்ல பலனைத் தரும்.
- ❖ நோய்வாய்ப் பட்டதன் காரணமாக உடல் பலவீனமடைந்திருப்பவர்கள் ஆரஞ்சுப் பழங்களை அடிக்கடி சாப்பிட்டு வந்தால் இழந்த சக்தியைத் திரும்பப் பெறலாம்.

உடல் பெரியதாக (பருமனாக) ஆக.....

- ❖ காலையில் எழுந்தவுடன் வெறும் வயிற்றில் வேப்பங் கொழுந்துகள் சிலவற்றை அப்படியே மென்று தின்று விட்டு, அதன்மேல் பால், தயிர், நெய், வேர்க்கடலை போன்றவற்றை அதிக அளவில் தினசரி உட்கொண்டு வந்தால் நாளடைவில் படிப்படியாய் உடம்பில் சதைப்பிடிப்பு ஏற்பட்டு பருமனாகும்.
- ❖ பச்சை வேர்க்கடலை 100கிராம் அளவுக்குச் சாப்பிட்டு, அதன்மேல் ஒரு தம்ளர் பாலும், ஒரு நேந்திரம் பழமும் நாள்தோறும் சாப்பிட்டு வந்தால் உடல் விரைவில் பருமனாகி, நல்ல வலிமையும் பெறும்.

உடல் சிறியதாக ஆக (பருமனைக் குறைக்க).....

- ❖ கீரை வகைகளில் பொன்னாவரைக் கீரை என்பது ஒரு கீரையாகும். இக்கீரையை சமையலில் அடிக்கடி சேர்த்துச் சமைத்து உண்டு வந்தால் உடலில் உள்ள தூர்நீர் யாவும், வியர்வை, சிறுநீர் ஆகியவற்றின் மூலமாக வெளியேறி, உடல் பருமனும் குறைந்து கச்சிதமான தோற்றத்தைத் தரும்.
- ❖ அருகம்புல், வெண்பூசணி, வாழைத்தண்டு ஆகிய மூன்றின் சாற்றில் ஏதாவதொரு சாற்றை ஒருநாள் விட்டு ஒருநாள் ஒரு டம்ளர் (100 மி.லி.) அளவு பருகி வந்தால் உடல் பருமன் படிப்படியாய்க் குறைந்து அழகிய தோற்றத்தைப் பெறும்.

காய்ச்சல் குணமாக.....

- ❖ வில்வ மரத்தின் வேர்களைப் பறித்து வந்து கழுவிச் சுத்தம் செய்து, சிறு சிறு துண்டுகளாக நறுக்கி ஒரு பாத்திரத்தில் போட்டு சிறிது நீர் ஊற்றி ஒரு நாள் இரவு முழுவதும் ஊற வைத்திருந்து, மறுநாள் காலை வெறும் வயிற்றில் அந்த நீரை உட்கொண்டால் எந்த விதமான காய்ச்சலும் உடனே குணமாகும்.
- ❖ தண்ணீரைக் கொதிக்க வைத்து, அதில் வெண்ணொச்சி இலைகளைப் போட்டு அதில் வரும் நீராவியை முகர்ந்தால் குப்பென்று வியர்வை வெளியேறி, கடும்காய்ச்சலும் குணமாகும்.

இரவில் நல்ல தூக்கம் பெற.....

- ❖ ஒரு கப் தயிரில் 2,3 சின்ன வெங்காயங்களை அரிந்து போட்டு, அந்தத் தயிரையும் வெங்காயத்தையும் சாப்பிட்டால் இரவில் நல்ல தூக்கத்தைப் பெறலாம்.
- ❖ காய்ச்சிய பசுவின் பாலுடன், சிறிது ஆரஞ்சுப் பழச் சாற்றையும் கலந்து பருகினால், நல்ல தூக்கத்தைப் பெறலாம்.
- ❖ கசகசாவில் சிறிது எடுத்து அத்துடன் சிறிதளவு பால் விட்டு விழுதாக அரைத்து, அந்த விழுதைச் சாப்பிட்டு விட்டு அதன்மேல் சிறிது தண்ணீரைப் பருகினால் சிறிது நேரத்தில் நல்ல தூக்கத்தைப் பெறலாம்.

தோல் வியாதிகள் குணமாக.....

- ❖ நெல்லிக்காயுடன் பச்சைப் பயிற்றைக் கலந்து அம்மியில் வைத்து அரைத்தெடுத்து, இதை உடல் முழுவதும் தேய்த்துக் குளித்து வந்தால், தோலில் ஏற்படும் சுருக்கங்கள் மறையும்.
- ❖ வில்வ இலைகளைப் பறித்து வந்து இளம் வெயிலில் உலர்த்தி எடுத்து இடித்துத்தூள் செய்து கொள்ளவும். பின்னர் அந்தத் தூளை மெல்லிய சல்லடையில் சலித்து எடுத்துப் பத்திரமாக வைத்துக் கொண்டு, தினமும் அந்தத் தூளில் சிறிது எடுத்து உடம்புக்குத் தேய்த்துக் குளித்து வந்தால் தோல் நோய்கள் அணுகா.

சொறி, சிரங்கு குணமாக.....

- ❖ பொன்னாவரை இலையுடன் சிறிது மஞ்சள் தூளையும் சேர்த்து உடம்பில் பூசிக் குளித்து வந்தால் சொறி, சிரங்கு மறையும்.

- ❖ பூவரசு மரத்தின் இலைகளைப் பறித்துக் கொண்டு வந்து அதை வெயிலில் உலர்த்தி எடுத்துப் பின் அதை எரித்துச் சாம்பலாக்கி எடுத்து வைத்துக் கொண்டு அந்தச் சாம்பலைத் தேங்காயெண்ணெயில் கலந்து தடவி வந்தால் சொறி, சிரங்கு குணமாகும்.

ரத்தம் சுத்தமாக.....

- ❖ நெல்லிக்கனியை அடிக்கடி மென்று சாப்பிட்டு வந்தால் ரத்தத்திலுள்ள அசுத்தங்கள் நீங்கி ரத்தம் சுத்தமாகும்.
- ❖ கருஞ்செப்பை மரத்தின் பட்டையைச் சுத்தம் செய்து, காய வைத்து, இடித்துத் தூள் செய்து சலித்துப் பத்திரமாக ஒரு பாட்டிலில் எடுத்து வைத்துக் கொண்டு காலை, மாலை என ஒரு நாளைக்கு இருவேளை, இந்தத் தூளில் 2 சிட்டிகை எடுத்து சூடான பசுவின் பாலில் போட்டுக் கலந்து பருகி வந்தால் ரத்தம் கெட்டிருந்தால் சுத்தமாவதுடன், மேலும் செடாமலும் பாதுகாக்கும்.

ஆண்மைக் குறைவு நீங்க.....

- ❖ 100 மி. லி. பசுவின் பாலில் சிறிது உளுந்துப் பருப்பைப் போட்டு, சிறிது சர்க்கரையும் சேர்த்து ஊற வைத்து அந்த உளுந்துப் பருப்பைக் காய வைத்து எடுத்து அரைத்துத் தூளாக்கி, அத்துடன் சிறிது வெண்ணெய் சேர்த்துக் குழைத்துச் சாப்பிட்டு வந்தால் நாளடைவில் ஆண்மைக் குறைவு நீங்கும்.
- ❖ இரவில் படுக்கைக்குப் போவதற்குச் சிறிது நேரத்துக்கு முன்னர் தினசரி ஒரு மாதுளம் பழத்தைச் சாப்பிட்டு வந்தால் ஆண்மைக் குறைவு நீங்கும்.

தொழு நோய் குணமாக.....

- ❖ தொழுநோய் தொடக்க நிலையில் உள்ளவர்கள் மருதோன்றிக் கொழுந்து இலைகளையும் அதன் பூவையும் சுத்தம் செய்து இடித்துச் சாறு பிழிந்து காலை, மாலை இருவேளை அரைத் தேக்கரண்டி வீதம் சாற்றையும் அதே அளவு தேனையும் கலந்து உட்கொண்டு வந்தால் தொழுநோய் படிப்படியாய்க் குறைந்து குணமாகும்.
- ❖ பப்பாளிப் பழத்தைத் தினசரி சாப்பிட்டு வந்தால் தொழுநோய் விரைவில் குறைந்து குணமாகும்.

பலவகைப்பட்ட காயங்கள், கட்டிகள், புண்கள் குணமாக.....

- ❖ ஏதேனும் வேலையில் ஈடுபட்டிருக்கும் பொழுது அஜாக்கிரதையாலோ, விளையாட்டின் பொழுதோ தலையில் அடிபட்டு விடும். அதனால் ரத்தக் காயம் ஏற்பட்டு ரத்தம் கட்டிவிடுவதுண்டு. இக்காயத்தைக் குணப்படுத்த, பின்வரும் சிகிச்சை முறையைக் கையாளலாம். மஞ்சள், நெல் ஆகிய இரண்டும் சிறிதளவு தேவை. மேற்கண்ட இரண்டிலும் சம அளவு எடுத்து, அம்மியில் வைத்து சிறிதளவு தண்ணீரைச் சேர்த்து மைப் பதத்துக்கு வரும்வரை நன்றாக அரைத்து எடுத்துக் கொள்ளவும். முறையில் தலையில் அடிபட்ட இடத்தில், காயத்தைச் சுற்றியுள்ள இடத்தில் உள்ள ரோமங்களை நீக்கி விடவும். பிறகு அரைத்து வைத்துள்ள கலவையை எடுத்துக் காயத்தின் மீது

கனமாகப் பற்றுப் போட்டு விடவும். இந்தப் பற்று காற்றுப் படுவதன் காரணமாகத் தானாக நன்கு ஒட்டிக் கொள்வதுடன் காய்ந்தும் விடும். சுமார் இரண்டு, மூன்று நாட்கள் ஆகும் வரை தலையிலேயே காய்த்துடன் சேர்ந்து ஒட்டிக்கொண்டிருக்கும். பின்னர் தானாகவே இந்தப் பற்று உதிர்ந்து விடும். அப்படி விழுந்தாலே காயம் ஆறிவிட்டதாகப் பொருள். காயம் சற்று சிறிதாக இருப்பின் ஓரிரு நாட்களில் கூட உதிர்ந்து குணமாகி விடும். அல்லது காயம் ஆறுவதற்கு முன் வேறு காரணங்கள் எதனாலாவது, போட்ட பற்று கீழே உதிர்ந்து விடுமாயின் மேற்சொன்ன முறையில் கலவையை அரைத்து மீண்டும் ஒருமுறை பற்றுப் போட்டுவிடவும். ஓரிருநாளில் காயம் ஆறி குணமாகும்.

நெருப்பினால் ஏற்பட்ட புண்கள் குணமாக.....

❖ மஞ்சள், புளியம்பட்டை (நன்கு காய்ந்தது) தேங்காயெண்ணெய் ஆகியன இதற்குத் தேவை. முதலில் புளியமரத்தின் பட்டையை நன்றாக இடித்துத் தூளாக்கி எடுத்து வைத்துக் கொள்ளவும். அதேபோல மஞ்சளையும் நன்றாகத் தூள் செய்து வைத்துக் கொள்ளவும். இரண்டையும் சம அளவில் எடுத்து நன்கு கலந்து வைத்துக் கொள்ளவும். பிறகு, மேற்சொன்ன ஏதேனும் காரணங்களால் காயம் ஏற்பட்ட இடத்தை நன்றாகத் துடைத்துச் சுத்தம் செய்து கொள்ளவும். பிறகு அதன் மீது தேங்காயெண்ணெயை நன்கு தேய்த்து விடவும். இவ்வாறு காயத்தின் மேல் தேங்காயெண்ணெயைத் தேய்த்துவிட்டு, அது காய்ந்து விடுவதற்கு முன் அதன் மேலேயே, தயார் செய்து வைத்துள்ள தூளில் சிறிது எடுத்து நன்கு தூவி விடவும். காயத்தின் மேல் இவ்வாறு மஞ்சள், புளியம் பட்டைத் தூளைத் தூவி வந்தால் தீக்காயம் பட்ட புண்கள் விரைவில் ஆறிவிடும்.

சேற்றுப் புண்கள் குணமாக.....

❖ முதலில் மஞ்சள் கிழங்கை எடுத்து, ஒரு கல்லில் நன்றாக அரைத்து, அதைத் தனியே எடுத்து வைத்துக் கொள்ளவும். அரைத்தெடுத்த மஞ்சள் விழுதுக்குச் சமமான அளவுக்குச் சுண்ணாம்பைக் குழைத்தெடுத்து, இரண்டையும் சேர்த்து நன்றாகக் கலக்கிக் கொள்ளவும். இரவில் படுக்கைக்குச் செல்வதற்கு முன்னர் முதலில் நல்ல தண்ணீரால் சேற்றுப்புண் இருக்கும் கால் விரல்களை நன்றாகக் கழுவிச் சுத்தம் செய்யவும். ஈரம் சிறிதுமில்லாமல் நன்கு துடைத்துவிட வேண்டும். பின்னர், அதன்மீது ஏற்கனவே அரைத்தெடுத்து வைத்துள்ள மஞ்சள் விழுதை நன்றாகத் தடவி விடவும். இவ்வாறு தொடர்ந்து இரண்டு, மூன்று நாட்களுக்குச் செய்து வந்தால், சேற்றுப்புண் ஏற்பட்ட இடத்தில் இருந்த வலி, அரிப்பு யாவும் நீங்கி, சேற்றுப் புண்களும் குணமாகி விடும். மூன்று நாட்களில் குணமாகவில்லையெனில் மேலும் ஓரிருநாள் இச்சிகிச்சையை மேற்கொண்டால் உடனே புண்கள் ஆறிவிடும்.

❖ எலுமிச்சம் பழச் சாற்றையும் சிறிது உருந்து மாவையும் கலந்து அந்தக் கலவையைச் சேற்றுப் புண்ணின் மீது தடவி வந்தால் சேற்றுப் புண் குணமாகும்.

வெட்டுக்காயம் குணமாக.....

❖ புங்க மரத்தின் இலைகளைப் பறித்து வந்து காய வைத்து, இடித்துத் தூள் செய்து வாணலியில் போட்டு சிற்றாமணக்கு எண்ணெயை விட்டு அடுப்பிலேற்றி வறுத்தெடுத்து அத்துடன் சிறிது தேங்காயெண்ணெயைச் சேர்ந்துக் குழைத்து வெட்டுக் காயத்தின் மீது வைத்துத் துணியால் கட்டினால் வெட்டுக்காயம் குணமாகும்.

❖ ஒதிய மரத்தின் பட்டையைப் பிய்த்து எடுத்து வந்து, தட்டிக் கசக்கிச் சாறு பிழிந்து அந்தச் சாற்றைக் காயத்தின் மீது தடவி விட்டு, மீண்டும் அதே பட்டையை விழுதாக அரைத்துக் காயத்தின்மீது வைத்துக் கட்டிவந்தால் சில நாட்களில் வெட்டுக்காயம் ஆறிவிடும்.

ரத்தக் கட்டுக் குணமாக.....

❖ சில காயங்கள் வெளியில் தெரியாது. அடிபட்டு ரத்தம் கட்டிக் கொண்டு உள் காயம் ஏற்பட்டுவிட்டால் வெளியில் தெரியாது; ஆனால் வலி மட்டும் மிகுதியாய் இருக்கும். வீக்கமோ, ரத்தம் வடிதலோ இராது. இதுபோன்ற காயங்களைக் குணப்படுத்தப் பின்வரும் முறை உதவும். மஞ்சள், கரிய போளம், காசுக்கட்டி, நெல், கஸ்தூரி ஆகிய ஐந்து பொருள்களையும் சம அளவில் எடுத்து எல்லாவற்றையும் அம்மியில் வைத்து அவ்வப்போது சிறிது தண்ணீர் விட்டு விழுதுப் பதம் வரும்படி நன்கு அரைத்தெடுக்கவும். ஓர் இரும்புக் கரண்டி அல்லது சிறிய இரும்பு வாணலியை அடுப்பிலேற்றி, அரைத்து வைத்துள்ள விழுதை அதில் போட்டு நன்கு கொதிக்க விடவும். நன்கு கொதித்து வந்ததும் அடுப்பிலிருந்து இறக்கி விடவும். சூடு தாங்கும் அளவு ஆறியதும் ரத்தக் கட்டு உள்ள பகுதியின் மீது இந்த விழுதில் சிறிதளவு எடுத்துப் பற்றாகப் போடவும். மறுநாள் முன்பு போட்ட பற்றைத் துடைத்துச் சுத்தப்படுத்திவிட்டு அதே போல மீண்டும் பற்றுப் போடவும். இப்படி மூன்று அல்லது நான்கு முறை செய்தால் ரத்தக் கட்டுக் காயம் குணமாகும். இதில் முக்கியமாகக் கவனிக்க வேண்டிய குறிப்பு என்னவென்றால், ஆறிய விழுது காயத்தைக் குணமாக்காது. பற்றுப் போட்டது போக மீதி இருந்து, அதை மீண்டும் பயன்படுத்த நேரும்போது கண்டிப்பாக லேசாகச் சூடு படுத்தித்தான் பயன்படுத்த வேண்டும்.

வெயில் கொப்புளங்கள் குணமாக.....

❖ வெயில் காலத்தில் ஏற்படும் கொப்புளங்கள் குணமாக, வெங்காயம் ஒன்றை அடுப்பில் போட்டுச் சுட்டெடுத்து, அத்துடன் சிறிது மஞ்சள் தூள், சிறிது பசு நெய் ஆகியவற்றைச் சேர்த்து அம்மியில் வைத்து விழுதாக அரைத்தெடுத்து வெயில் கொப்புளங்களின் மீது கவனமாகப் பூசினால் கொப்புளங்கள் விரைவில் பழுத்து உடைந்து குணமாகும்.

❖ வெள்ளைப் பூண்டு ஒன்றின் பற்களைத் தோலுரித்துச் சுத்தம் செய்து அம்மியில் வைத்து நசுக்கிச் சாறு பிழிந்து, அத்துடன் எலுமிச்சம்பழம் ஒன்றைப் பிழிந்தெடுத்து சாற்றுடன் கலந்து குழைத்து, கக்கூஸ் படை என்னும் புண்கள் உள்ள இடத்தைச் சுத்தம் செய்து தடவி வந்தால் 7,8 நாட்களில் மேற்கூறிய புண்கள் குணமாகும்.

நாள்பட்ட புண்கள் குணமாக.....

❖ வெள்ளைப் பூண்டு ஐந்தை எடுத்துத் தோலை உரித்துக் கொண்டு அத்துடன் 15 கிராம் வசம்பு, 15 கிராம் மாவிலங்கப்பட்டை ஆகியவற்றைச் சேர்த்து அம்மியில் வைத்து விழுதாக அரைத்துக் கொண்டு இதை நான்கு தேக்கரண்டி நல்லெண்ணெயுடன் சேர்த்துக் கலக்கி வெயிலில் காயவைத்து எடுத்து வைத்துக் கொள்ளவும். இந்த மருந்தில் கோழி இறகினால் சிறிதளவு எடுத்து ஆறாமல் நாள்பட்ட புண்ணின் மீது தடவி விடவும். காலை, மாலை இரு வேளையும் இவ்வாறு தடவி வந்தால் நாட்பட்ட புண்களும் ஆறிவிடும்.

இதற்கு இன்னொரு மருந்து :

❖ வசம்பு, ஊமத்தம் வேர் ஆகியவை வகைக்கு 20 கிராம் வாங்கி வரவும். இத்துடன் வெள்ளைப் பூண்டு ஐந்தையும் சேர்த்து அம்மியில் வைத்து அரைத்தெடுக்கவும். இந்த விழுதை 100 மி. லி. நல்லெண்ணெயில் கலந்து அடுப்பில் வைத்துக் காய்ச்சவும். மருந்துப் பொருள்கள் வெந்து சிவந்ததும் இறக்கி ஆறவிடவும். ஆறியதும் நாள்பட்ட புண்களின் மீது இம்மருந்தைப் பூசி வந்தால் விரைவில் புண்கள் ஆறிவிடும்.

❖ மருக்கொழுந்துச் செடியைப் பறித்து வேரை நீக்கிவிட்டுக் கழுவிச் சுத்தம் செய்து வெயிலில் காய வைத்து இடித்துத் தூள் செய்து நல்லெண்ணெயில் கலந்து வைத்துக் கொண்டு அவ்வப்போது புண்களின் மீது தடவி வந்தால் தீப்புண்கள் குணமாகும்.

பல்வேறு வகையான விஷக்கடிகளின் பாதிப்பிலிருந்து நிவாரணம் பெற

❖ சின்ன வெங்காயம் இரண்டைச் சாறு பிழிந்து எடுத்துக் கொண்டு அந்தச் சாற்றில் சிறு துண்டு பெருங்காயத்தை உரைத்துச் சேர்த்து, தேள் கொட்டிய இடத்தில் காலை, மாலை என இரு வேளை பற்றுப் போட்டு வந்தால் தேள்கடியின் விஷம் இறங்கி, வலியும் நீங்கி குணமாகும்.

❖ சின்ன வெங்காயத்தை எடுத்து அதன் மேல் தோலை நீக்கி விட்டுச் சரிபாதிக்க அரிந்து ஒரு துண்டை, தேள் கொட்டிய இடத்தில் வைத்து நன்றாக அழுத்தித் தேய்க்கவும். நான்கு அல்லது ஐந்து வெங்காயங்களை அரிந்து இவ்வாறு செய்தால் கடிபட்ட இடத்தில் கொடுக்குத் தங்கியிருந்தால் அதுவும் வெளியாகிவிடும். விஷத் தன்மையும் நீங்கி வலியும் குறையும்.

குழந்தைகளின் நோய்கள் (கோளாறுகள்) குணமாக....

❖ நெல்லிக்காயைச் சாறு பிழிந்து கொடுத்துச் சாப்பிட வைத்தால் குழந்தைகளுக்கு ஏற்படும் கணைக்குடு நீங்கும்.

❖ குழந்தைகளுக்கு வயிற்றுப் பூச்சிகள் இருந்து தொல்லை கொடுத்து வந்தால், வசம்பு ஒரு துண்டு எடுத்து நெருப்பில் சுட்டுப் பொடி செய்து, அந்தப் பொடியைத் தேனில் குழைத்து குழந்தைக்குக் கொடுத்துச் சாப்பிட வைத்தால் வயிற்றுப் பூச்சிகள் வெளியேறிவிடும்.

பெண்களின் நோய்கள் (கோளாறுகள்) குணமாக.....

❖ பெண்களுக்கு மாத விலக்கின்போது அதிக அளவில் ரத்தம் வெளியேறினால் சோர்வு ஏற்படும். அந்தச் சமயங்களில் கோதுமையை அப்படியேவோ அல்லது குருணையாக உடைத்தோ தண்ணீரில் போட்டு கஞ்சியாகச் செய்து ஒரு நாளைக்கு இருமுறை சாப்பிட்டு வந்தால் சோர்வு நீங்கி சுறுசுறுப்பு ஏற்படும்.

❖ அத்திப் பழுப்பு, சோற்றுக் கற்றாழை வேர், கடுக்காய், களிப்பாக்கு, கருவேலங் கொழுந்து ஆகிய அனைத்திலும் சம அளவு எடுத்துக் கொண்டு 300 மி. லீ. தண்ணீர் விட்டு மூன்றில் ஒரு பகுதியாய்ச் சுண்டும் வரை அடுப்பில் வைத்திருந்து, பின் எடுத்து ஆறவைத்து பாட்டிலில் ஊற்றி வைத்துக் கொண்டு தினசரி காலை, மாலை 2 தேக்கரண்டி அளவு சாப்பிட்டு வந்தால் பெரும்பாடு குணமாகும்.

பெண்கள் கருக்குழியில் ஏற்படும் ஆறு வித நோய்களுக்கு மருந்து

1. கருக்குழியில் பாசி பற்றிய நோய்க்கு :

கோழிப்பத்து, பருத்தி விதைப் பருப்பு ஆகியவற்றை ஒன்றாகச் சேர்த்து அரைத்து, மாத விலக்காகியிருந்து குளித்து மூன்று நாள் வரை, இம்மருந்தை பெண்ணுறுப்பின் உள்ளே தேய்த்து, பின் உடலுறவு கொண்டால், பாசி நீங்கிக் கர்ப்பமுண்டாகும்.

2. கருக்குழியில் வாய்வின் காரணமாக ஏற்படும் நோய்க்கு :

பெரங்காயத்தை நல்லெண்ணெய் விட்டு அரைத்து பெண்ணுறுப்பினுள் பூசி மூன்று நாள் உடலுறவு கொண்டால் வாய்வு நீங்கி கர்ப்பம் தரிக்கும்.

3. கருக்குழியில் தசை வளர்ந்துள்ள நோய்க்கு :

திப்பிலி, கோழிப் பத்து, கற்பூரம் ஆகியவற்றைச் சேர்த்து அரைத்து பெண்ணுறுப்பின் உள்ளே பூசியபின் உடலுறவு கொண்டால் தசை வளர்ந்திருக்கும் குறைபாடு நீங்கிக் கர்ப்பம் தரிக்கும்.

4. கருக்குழியில் புழு இருந்தால் :

பெருங்காயம், இந்துப்பு, அரிதாரம் சம அளவு எடுத்து வெந்நீர் விட்டு அரைத்தெடுத்து, பெண்ணுறுப்பின் உள்ளே பூசிவிட்டு, உடலுறவு கொண்டால், புழுக்கள் வெளியேறிக் கர்ப்பம் தரிக்கும்.

5. கருக்குழியில் ரத்தம் கட்டிய நோய்க்கு :

கடுக்காய், பச்சைக் கற்பூரம், புனுகு, சர்க்கரை ஆகியவற்றைக் கலந்து அரைத்தெடுத்து, மாதவிலக்க ஆகிக் குளித்த மூன்று நாளைக்கும் உட்கொண்டு வந்தால் மேற்கண்ட நோய் குணமாகிக் கர்ப்பம் தரிக்கும்.

6. கருக்குழி மதர்த்துக் கொழுத்திருக்கும் நோய்க்கு :

அதிமதுரம், நற்சீரகம், குங்குமப்பூ ஆகியவற்றை சம எடை எடுத்து வெந்நீர் விட்டு அரைத்தெடுத்து மூன்று நாளைக்கு பெண்ணுறுப்பின் உள்ளே பூசிய பின் உடலுறவு கொண்டால் மேற்கண்ட குறைபாடு நீங்கி கர்ப்பம் தரிக்கும். மேற்கூறிய மருந்தில் சிறிதளவு எடுத்து, ஆண் உறுப்பின் மேல் பூசி உடலுறவு கொண்டாலும் மகப்பேற்றுக்கு வழி வகுக்கும்.

கருப்பை நோய்கள் எல்லாவற்றுக்கும் பொதுவான மருந்து :

பூண்டு 35 கிராம், இந்துப்பு, கல்லுப்பு, வளையலுப்பு, வெடியுப்பு, நவாச்சாரம், சவக்காரம், பெருங்காயம் ஆகியன வகைக்கு 10.5 கிராம், வாளத்தைத் தோடு நீக்கி பருப்பினுள்ளே இருக்கும் இலைபோன்றவற்றை நீக்கித் தூய்மை செய்த வாளம் 35 கிராம் ஆகிய அனைத்தையும் இடித்துத் தூள் செய்து முற்றிய மூன்று தேங்காய்ப் பூவின் மத்தியில் வைத்துப் பிட்டவியலாய் அவித்தெடுத்து, பால் பிழிந்து, அதைக் காய்ச்சி, சிறிதளவு நெய் சேர்த்து உட்கொண்டால் கழிச்சல் ஆகும்.

மருந்துணவு : மோர்ச்சோறு உண்டால் எல்லாவிதக் கருப்பைப் பிணிகளும் நீங்கிக் கர்ப்பம் உண்டாகும்.

வயிற்றில் இறந்த குழந்தையை வெளியே வரச் செய்ய....

- ❖ புகையிலையை நன்கு கருகும் அளவு வறுத்து, அதில் தண்ணீர் விட்டுக் காய்ச்சி நன்கு வற்றிய பின் மிளகு, ஓமம், பெருங்காயம், பூண்டு ஆகியவற்றைப் பொடி செய்து போட்டுக் காய்ச்சி அரைக்கால் படி அளவு (சுமார் 100 மி. லி. அளவு) உட்கொள்ளக் கொடுத்தால் இறந்த குழந்தை வெளிவந்து விடும்.
- ❖ உத்தமதாளி வேரை அரைத்துக் கொடுத்தால் -
- ❖ நிலக்குமிழும் வேரை அரைத்துக் கொடுத்தால் -
- ❖ பிரண்டைவேர், குறிஞ்சா வேர் இரண்டையும் அரைத்து வயிற்றின் மேல் பூசினால் -
- ❖ கள்ளி வேரைக் காடித் தண்ணீரில் அரைத்துக் கொடுத்தால் -
- ❖ பெருங்காயமும் உப்பும் கலந்து பழங்காடி விட்டு அரைத்துக் கொடுத்தால் - இறந்த குழந்தை வெளியே வரும்.

பொதுக் குறிப்புகள்

- ❖ **எலும்புகள் உறுதியாய் இருக்க :** ஒரு நாள் விட்டு ஒரு நாள் அதிகாலை வேளையில் வெறும் வயிற்றில் மாதுளம் பழத்தைச் சாப்பிட்டு வந்தால் எலும்புகள் நன்கு ஊறுதிப்படும்.
- ❖ **கால் வெடிப்பு குணமாக :** மருதோன்றி இலைகளைப் பறித்து வந்து சுத்தம் செய்து எலுமிச்சம் பழத்தின் சாற்றை விட்டு நயமாக அரைத்து காலில் வெடிப்புள்ள இடங்களில் தடவி வந்தால் வெடிப்புக் குணமாகும்.
- ❖ **தொண்டைக் கரகரப்பு குணமாக :** மருதோன்றி இலையைப் பறித்து கழுவிச் சுத்தம் செய்து நீரில் போட்டு ஊற வைத்திருந்து, பின்னர் அந்த நீரால் வாயைக் கொப்பளித்தால் தொண்டைக் கரகரப்பு குணமாகும்.
- ❖ **கல்லீரல் மண்ணீரல் நோய் குணமாக :** மருதோன்றிச் செடியின் பட்டைகளை எடுத்து நீரில் ஊற வைத்து அந்த நீருடன் சிறிது தேனைக் கலந்து காலை, மாலை என ஒரு நாளைக்கு இரு வேளை பருகி வந்தால் கல்லீரல் மண்ணீரல் ஆகியவற்றுடன் தொடர்பான நோய்கள் குணமாகும்.

❖ **மேகச் சூடு ஆசனக் கடுப்பு குணமாக :** துத்திக் கீரையைத் தண்ணீரில் போட்டு வேக வைத்து எடுத்து அதன் சாற்றைப் பிழிந்து அத்துடன் சிறிது பாலையும் கலந்து சிறிது சர்க்கரை சேர்த்துக் கலந்து சாப்பிட்டு வந்தால் மேகச் சூடு, ஆசனக்கடுப்பு ஆகியவை குணமாகும்.

❖ **நினைவாற்றல் பெருக :** பப்பாளிப் பழத்தை நாள்தோறும் சிறிதளவு (நிறையச் சாப்பிடக் கூடாது) சாப்பிட்டு வந்தால் நினைவாற்றல் பெருகும் - மாதுளம் பழத்தை அடிக்கடி சாப்பிட்டு வந்தாலும் நினைவாற்றல் பெருகும். வல்லாரையை அடிக்கடி சாப்பிட்டாலும் நினைவாற்றல் பெருகும்.

❖ **கொழுப்புச் சத்தைக் குறைக்க :** கொழுப்புச் சத்து அதிகமாக உள்ளவர்கள், கொழுப்புச் சத்துள்ள பொருள்களை அதிகமாக உண்பதைத் தவிர்ப்பது மட்டுமன்றி, காலை வேளையில் தினமும் பூண்டு, வெங்காயம் இரண்டையும் வதக்கிச் சாப்பிட்டு வந்தால் சில நாட்களில் கொழுப்புச் சத்துக் குறையும்.

❖ **பூச்சிகள் வெளியேற :** பிஞ்சான பப்பாளிக் காய்களைக் குறுக்கு வாக்கில் வெட்டி, அதில் வரும் பாலை எடுத்து, அத்துடன் சிறிது விளக்கெண்ணெயைச் சேர்த்துக் கலக்கி, உள்ளூக்குக் கொடுத்தால் பேதியாகும் போது வயிற்றிலுள்ள பூச்சிகள் வெளியேறி விடும்.

❖ **உதடுகள் சிவப்பாக :** செடியிலிருந்து புதிதாகப் பறித்த கொத்தமல்லி இலைகளைக் கழுவிச் சுத்தம் செய்து விழுதாக அரைத்தெடுத்து, இரவில் படுக்கப் போவதற்கு முன்னர் உதட்டில் தடவி வந்தால் உதடுகள் சிவப்பாக மாறும்.

❖ **அதிக வியர்வையைத் தடுக்க :** காக்கணச் செடியின் இலைகளைப் பிழிந்து சாறெடுத்து அந்தச் சாற்றுடன் சிறிது தேனையும் சம அளவு இஞ்சிச் சாற்றையும் கலந்து, காசையில் வெறும்வயிற்றில் பருகி வந்தால் வியர்வை அதிகமாக வெளியேறுவது குறையும்.

❖ **உடல் பளபளப்பாக மாற :** ஆவாரம் பூவைத் தூள் செய்து அத்துடன் சிறிது கடலை மாவையும் கலந்து வைத்துக் கொண்டு தேவையான போது சிறிதளவு எடுத்து சிறிது நீர்விட்டு அரைத்து உடல் முழுதும் நன்கு தேய்த்துக் குளித்து வந்தால் உடல் பளபளப்பாக மாறிவரும்.

❖ **பூச்சிகள் வெளியேற :** அன்னாசிப் பழத்தை அன்றாடம் சாப்பிட்டு வந்தால் வயிற்றிலுள்ள பூச்சிகள் வெளியேறி விடும்.

❖ **நகம் பளபளப்பாகத் திகழ :** கீழானெல்லி வேரைப் பறித்து சிறிது தேங்காயெண்ணெயில் போட்டுக் கொதிக்க வைத்து அந்த எண்ணெயை நகங்களின் மேல் தடவி வந்தால் நகங்கள் பளபளப்பாகத் திகழும்.

❖ **தும்மல் நிற்க :** தூதுவளைச் செடியின் இலையுடன் ஐந்து மிளகையும் சேர்த்து சிறிது தண்ணீர் விட்டு நன்றாக அரைத்து, ஒரு லீட்டர் தண்ணீர் விட்டுக் கண்டக் காய்ச்சிக் கொதிக்க வைத்து, இறக்கி அத்துடன் சிறிது பால், சிறிது சர்க்கரை ஆகியன சேர்த்துச் சாப்பிட்டால் தும்மல் நிற்கும்.

❖ **படுக்கைப் புண் குணமாக :** நீண்ட நாள் படுக்கையிலேயே இருப்பவர்களுக்குப் படுக்கைப் புண் ஏற்படும். குப்பை மேனி இலைகளுடன் சிறிது மஞ்சளையும் சேர்த்து வைத்து மைபோல அரைத்தெடுத்து அந்தப் புண்களின் மீது தடவினால் குணமாகும்.

- ❖ **மயக்கம் தெளிய :** கடுகை அரைத்தெடுத்து மயக்க முற்றவரின் உள்ளங்கையில் நன்கு தேய்த்தால் மயக்கம் தெளியும். அல்லது காய்ந்த மிளகாயைச் (வர மிளகாய்) கட்டு, அதன் நெடியை மூக்கிலேறும் படி செய்தாலும் மயக்கம் தெளிந்து விடும்.
- ❖ **உடல் நமைச்சல் தீர :** ஆவாரம் பூக்களைக் கழுவிச் சுத்தம் செய்து, அத்துடன் ஒரு கைப்பிடி பச்சைப்பயிறு சேர்த்து அரைத்து, நமைச்சல் உள்ள இடத்தில் தேய்த்துக் குளித்து வந்தால் நமைச்சல் தீரும்.
- ❖ **உதடு வெடிப்பு குணமாக :** கரும்புத் தோகையை எரித்துச் சாம்பலாக்கி வெண்ணெய் அல்லது தேங்காயெண்ணெய் சேர்த்துக் குழைத்து உதடுகளில் தடவி வந்தால் வெடிப்புகள் மறையும்.
- ❖ **வியர்க்குரு நீங்க :** பனை நுங்கை வாங்கி வியர்க்குருவின் மேல் தேய்த்துக் குளித்து வந்தால் வியர்க்குரு மறையும். பனை நுங்குடன் சந்தனத்தைக் கலந்து தடவி வந்தாலும் வியர்க்குரு மறையும்.
- ❖ **மர்மப் பகுதியில் உள்ள கரும்படை நீங்க :** குளியல் சோப்புடன் சில மருதோன்றி இலைகளை வைத்து அத்துடன் சிறிது எலுமிச்சம்பழச் சாற்றை விட்டு மைபோல அரைத்து, படையீது தடவி சிறிது நேரம் கழிந்தபின் நன்கு தேய்த்துக் குளித்து வந்தால் கரும்படை நீங்கும்.
- ❖ **மூக்கில் நீர் வடிதல் நிற்க :** சிறிது ஏலக்காயை ஒரு பெரிய கரண்டியில் போட்டு சிறிது பசும் நெய்யை விட்டு, கொதி வரும்வரை அடுப்பில் வைத்திருந்து எடுத்து ஆறியதும், அதிலிருந்து இரண்டு சொட்டு மூக்கில் விட்டால் மூக்கில் நீர்வடிதல் நிற்கும்.
- ❖ **பெருத்த வயிற்றைக் குறைக்க :** 100 மி.லி. அளவு இஞ்சிச் சாற்றைக் கொதிக்கவைத்து அத்துடன் 100 கிராம் தேனையும் ஊற்றி ஆறவைத்து எடுத்து வைத்துக் கொண்டு தினசரி காலை, மாலை என இருவேளையும் உணவுக்குப் பின்னர் இரண்டு தேக்கரண்டி அளவு சாப்பிட்டு வந்தால் பெருத்த வயிறு குறையும்.
- ❖ **கல்லீரல் வீக்கம் குறைக்க :** சித்திர மூலப் பட்டையைச் சுத்தம் செய்து மைபோல அரைத்து, சுண்டைக்காய் அளவு எடுத்து வாழைப்பழத்துடன் ஒரு நாள் விட்டு ஒரு நாள் காலை வேளையில் மட்டும் இரண்டு, மூன்று நாட்கள் சாப்பிட்டு வந்தால் கல்லீரல் வீக்கம் குறையும்.
- ❖ **மாலைக்கண் நோய் நீங்க :** நீலி என்ற மூலிகையை மைபோல அரைத்து பட்டாணி அளவுக்கு எடுத்து உட்கொண்டு வந்தால் நாளடைவில் மாலைக்கண் நோய் குணமாகும். (மருந்தைப் பயன்படுத்தும் நாளில் உப்பு, புளி கூடாது.)
- ❖ **பசி, மந்தம், மயக்கம் நீங்க :** கீழாநெல்லித் தூளுடன் சிறிது தேன் கலந்து சாப்பிட்டு வந்தால் விரைவில் மேற்கண்ட குறைப்பாடுகள் குணமாகும்.
- ❖ **நீர்க்கடுப்பு நிற்க :** சிறிது உப்பு, சில புளியம்பூக்கள், ஒரு மிளகாய் ஆகிய மூன்றையும் அரைத்துத் துகையைச் செய்து, அதில் நெய் ஊற்றி கிளறி பின் சாப்பிட்டால் நீர்க்கடுப்பு உடனே குணமாகும்.

- ❖ **நீர்க்கடுப்பு நிற்க :** வெற்றிலையுடன் ஒரு களிப்பாக்கை வைத்து இடித்து வாயில் போட்டுக் கொண்டால் நீர்க்கடுப்பு நிற்கும்.
- ❖ **நீர்க்கடுப்பு குணமாக :** வாழைத்தண்டின் சாற்றை ஒரு மண்சட்டியில் இட்டுச் சிறிதளவு குடுபடுத்தி அந்தச் சாற்றைப் பருகிவந்தால் ஓரிரு நாளில் நீர்க்கடுப்பு குணமாகும்.
- ❖ **அம்மை நோயிலிருந்து பாதுகாக்க :** வெயில் காலங்களில் உடன் சூடாவதன் காரணமாக அம்மை நோய் வரும்போது, தாழும்புவைக் கொண்டு சர்பத் தயார் செய்து பருகி வந்தால் அம்மை நோயிலிருந்து காப்பாற்றிக் கொள்ளலாம்.
- ❖ **ரத்தப் போக்கு கட்டுப்பட :** செம்பரத்தைப் பூவைப் பறித்து நெய்விட்டு வதக்கிச் சாப்பிட்டு வந்தால் எல்லா விதமான ரத்தப் போக்கும் கட்டுப்படும்.
- ❖ **ஒவ்வாமையைப்(அலர்ஜியை) போக்க :** வேப்பமரத்தின் கொழுந்து இலையையும், துளசி இலையையும் சேர்த்து மைபோல அரைத்து, அதில் சுண்டைக்காய் அளவு எடுத்து காலை, மாலை என ஒரு நாளைக்கு இரு வேளை சாப்பிட்டு வந்தால் அலர்ஜியால் ஏற்பட்ட தொல்லைகள் அகலும்.
- ❖ **உள்நாக்கு வளர்ச்சியைத் தடுக்க :** சுக்குடன் அழுக்கராங் கிழங்கையும் சம அளவு சேர்த்து பசும்பால் விட்டு நன்றாக அரைத்து சிறிது பால் ஊற்றிக் கொதிக்க வைத்து கை பொறுக்கும் சூட்டில் எடுத்து தொண்டையின் இருபக்கங்களிலும் பற்றாகப் போட்டு வந்தால் உள்நாக்கு வளர்ச்சி தொல்லை தராமல் குறையும்.
- ❖ **கால் வெடிப்பு குணமாக :** சுத்தமான நல்லெண்ணெய் 5 தேக்கரண்டி எடுத்துக் கொண்டு சிமளி விளக்கில் ஊற்றி அதன் திரியை நெருப்புக் குளிக்கு குச்சியால் பற்ற வைக்க வேண்டும். புகையுடன் விளக்கு எரியும் போது அதன் மேல் ஒரு சிறிய தகட்டைப் பிடித்தால் அதில் படையும் புகையை அவ்வப்போது நல்லெண்ணெயை விரலில் தொட்டு வழித்தெடுத்து மேலும் சிறிது நல்லெண்ணெய் விட்டுக் கலக்கி அத்துடன் சிறு மெழுகுவார்த்தித் துண்டைப் போட்டுச் சூடேற்ற வேண்டும். மெழுகு உருகி எண்ணெயுடன் கலந்து களிப்பு போல ஆகும். அதை எடுத்து கால்களில் உள்ள வெடிப்புகளின் மீது தடவினால் குணமாகும்.
- ❖ **உண்ணிகள் உதிர :** சிவப்பு நாயுருவி இலையுடன் சிறிதளவு வாஷிங்சோடா, சிறிதளவு சுண்ணாம்பு ஆகியவற்றைச் சேர்த்து நன்றாக அரைத்தெடுத்து உண்ணிகளின் மீது தடவி வந்தால் உண்ணிகள் உதிர்ந்து விடும்.
- ❖ **நன்கு பசி எடுக்க :** வில்வ மரத்தின் வேரைச் சுத்தம் செய்து உலர்த்தி இடித்துத் தூள் செய்து வைத்துக் கொண்டு, பசி ஏற்படாதபோது, இந்தத் தூளிலிருந்து ஒரு தேக்கரண்டி தூளை, பகவின் பாலிலிருந்து எடுத்த மோரில் கலந்து குடித்துவந்தால் நன்கு பசி எடுக்கும்.
- ❖ **உடல் அரிப்பு நீங்க :** துவரம் பருப்பை வேக வைத்து அத்துடன் அத்திக்காயைச் சேர்த்து, சமைத்துச் சாப்பிட்டு வந்தால் உடல் அரிப்பு நீங்கும்.
- ❖ **ரத்த விருத்திக்கு :** மீட்டரூட் கிழங்கை உணவில் அடிக்கடி சேர்த்துச் சாப்பிட்டு வந்தால் நாளடைவில் ரத்தம் விருத்தியாகும்.

❖ **அம்மை வடுக்கள் மறைய :** கறிவேப்பிலையைக் கழுவிச் சுத்தம் செய்து அத்துடன் சிறிது மஞ்சள், சிறிது கசகசா ஆகியவற்றையும் சேர்த்து மைபோல அரைத்தெடுத்து, அம்மை வடு உள்ள இடங்களில் தடவிவிட்டுச் சிறிது நேரம் கழித்துக் குளித்து வந்தால் நாளடைவில் அம்மை வடுக்கள் மறைந்து விடும்.

❖ **உடற்கூடு தணிய :** சிலருடைய உடல் அதிகச் சூட்டின் காரணமாக வெப்பமடைந்து கண்களில் எரிச்சல் ஏற்படும். ஆரைக் கீரையைச் சமைத்துச் சாப்பிட்டு வந்தால் கண்கள் குளிர்ச்சி அடையும். உடலும் குளிர்ச்சியடையும்.

❖ **சருமம் பளபளப்பாக :** இளம் கொத்துமல்லி இலைகளைப் பறித்துச் கழுவிச் சுத்தம் செய்து சாறெடுத்து உடலில் பூசி சிறிது நேரம் கழித்துக் குளித்து வந்தால் சருமம் பளபளப்பாக மாறும்.

❖ **உதடு வெடிப்பு குணமாக :** சித்திரப் பாலாடை என்ற கீரையைச் சுத்த செய்து பருப்புடன் சேர்த்து சமைத்துச் சாப்பிட்டு வந்தால் உதடுகளிலுள்ள வெடிப்பு குணமாகும்.

❖ **மரு, ஆணி குணமாக :** உடலில் மருவோ, காலில் ஆணியோ இருந்து தொல்லைப்படுபவர்கள், சித்திரப் பாலாடைக் கீரையின் பாலை அவற்றின் மீது தினசரி காலை, மாலை இருவேளையும் தடவி வந்தால் விரைவில் குணமாகும்.

❖ **உடல் உஷ்ணத்தைக் குறைக்க :** வெந்தயத்தை ஒரு கைப்பிடி அளவு எடுத்து சிறிது நீர் விட்டு அரைத்து ஒரு நாள் விட்டு ஒரு நாள் சாப்பிட்டு வந்தால் உடல் உஷ்ணம் குறையும்.

❖ **உடல் அரிப்பு நீங்க :** வேப்பிலைகளை அம்மியில் வைத்து அரைத்தெடுத்து, நெல்லிக்காய் அளவு உருண்டையாக உருட்டி நாள்தோறும் சாப்பிட்டு வந்தால் உடல் அரிப்பு நீங்கும்.

❖ **அக்கி, அரிப்பு குணமாக :** வேப்பிலை, நெல்லி முள்ளி ஆகிய இரண்டு இலைகளையும் அம்மியில் வைத்து விழுதாக அரைத்தெடுத்து, சிறிது வெண்ணெயையும் அத்துடன் சேர்த்துக் குழைத்து மேற்பூச்சாகப் பூசி வந்தால் அக்கி, அரிப்பு போன்றவை குணமாகும்.

❖ **படுக்கைப்புண் ஆற :** கடுக்காயை நெருப்பு அனலில் வாட்டி எடுத்து இடித்துத் தூள் செய்து தேங்காய் எண்ணெயில் குழைத்து படுக்கைப் புண்மீது தடவி வந்தால் புண்கள் விரைவில் ஆறும்.

❖ **நகச்சுற்று குணமாக :** வாதநாராயண இலையை அம்மியில் வைத்து சிறிது நீர் விட்டு அரைத்தெடுத்து சிறிது வெண்ணெயைக் கலந்து குழைத்து நகச்சுற்றின் மீது தடவி, துணியால் கட்டி விட்டால் இரண்டு அல்லது மூன்று நாட்களில் நகச் சுற்று குணமாகும்.

❖ **உள்ளங்கை, கால்களில் வியர்வை நிற்க :** இலந்தை மரத்தின் இலைகளை நகக்கிச் சாறெடுத்துத் தடவினால் உள்ளங்கை, உள்ளங் கால்களில் ஏற்படும் வியர்வை நிற்கும்.

❖ **விரை வீக்கம் நீங்க :** முற்றிய தேங்காயின் துருவலைத் துணியில் போட்டு பந்து போல உருட்டிக் கொண்டு அடுப்பில் தோசைக் கல்லைப் போட்டு அதில் தேங்காய்த் துருவல் துணி உருண்டையைச் சூடாக்கி கைபொறுக்கும் சூட்டில் துணி விரையின் மீது ஒத்தடம் போல் கொடுத்து வந்தால் நாளடைவில் விரை வீக்கம் குறைந்து குணமாகும்.

இதைத் தவிர நாட்டு மருந்துக் கடைகளில் கழற்சிக்காய் என்று கேட்டால் தருவார்கள். அதை வாங்கி வந்து கோழி முட்டையின் வெள்ளைக் கருவுடன் கலந்து மைபோல அரைத்து விரைகளின் மேல் பற்றாகப் போட்டு வந்தால் விரை வீக்கம் குறைந்து குணமாகும்.

❖ **காக்காய் வலிப்பு நிற்க :** வலிப்புக் கண்டவுடன் வெள்ளைப் பூண்டைத் துணியில் கட்டித் தட்டிச் சாறெடுத்து அந்தச் சாற்றை இரு காதுகளிலும் ஊற்றினால் வலிப்பு உடனே நிற்கும்.

❖ **நகச்சுற்றுக் குணமாக :** படிகாரத்தைப் பொரித்து சிறிது நீர் விட்டுக் கெட்டியாகக் குழைத்து நகச் சுற்றின் மீது வைத்துக் கட்டினால் நகச் சுற்றுக் குணமாகும்.

❖ **பசி எடுக்க :** கிராம்பு, நிலவேம்பு, வேப்பம் பட்டை ஆகிய மூன்றையும் கால் விட்டர் நீரில் போட்டுக் காய்ச்சி எடுத்து வைத்துக் கொண்டு, பசி இல்லாத நேரங்களில் ஒரு தேக்கரண்டி அளவு சாப்பிட்டு வந்தால் பசி எடுக்கும்.

❖ **தொண்டை வலி குணமாக :** சிறிது சுண்ணாம்பை எடுத்து விளக்கெண்ணெயைச் சேர்த்து நன்கு குழைத்து, கரண்டியில் வைத்துக் காய்ச்சி, பொறுக்கக் கூடிய சூட்டில் எடுத்துத் தொண்டையில் தடவினால் தொண்டை வலி குணமாகும்.

❖ **படை குணமாக :** வெள்ளைப் பூண்டு, நவச்சாரம் ஆகிய இரண்டையும் சமஅளவு எடுத்து மைபோல அரைத்துப் படையின் மீது தடவி வந்தால் படை குணமாகும்.

❖ **சொட்டையான இடத்தில் முடி வளர :** நேர்வாளங் கொட்டையை உடைத்து அதன் பருப்பை எடுத்து, அத்துடன் சிறிது நீர்விட்டு அரைத்தெடுத்துத் தலையில் சொட்டையாயுள்ள பகுதியில் தடவி நன்கு தேய்த்து வந்தால் முடி வளரும்.

❖ **தும்மல் நிற்க :** அகத்திப் பூவின் சாறு, அகத்திக் கீரையின் சாறு ஆகியவற்றில் தேன்விட்டுக் கலந்து காலை, மாலை இருவேளை ஒரு தேக்கரண்டி பருகினால் தொடர்ச்சியான தும்மல் நிற்கும்.

❖ **கை, கால்களில் வெடிப்பு மறைய :** சிறிதளவு குங்கிலியத்துடன் வெண்ணெய் சிறிதளவு சேர்த்து நன்கு விழுதாக அரைத்து வெடிப்புகளின் மீது தடவி வந்தால் வெடிப்புகள் குணமாகும்.

❖ **சுளுக்கு குணமாக :** பத்து மிளகை எடுத்துத் தட்டிப் போட்டு அத்துடன் சிறிது கற்பூரத்தையும் சேர்த்து, தண்ணீர் விட்டுக் கொதிக்க வைத்து, அந்தத் தண்ணீரைச் சுளுக்கு ஏற்பட்டுள்ள பகுதியின் மேல் அழுத்தித் தடவினால் சுளுக்கு நீங்கி குணமாகிவிடும்.

❖ **சிராய்ப்பு குணமாக :** தண்ணீரில் சிறிதளவு படிகாரத்தைப் போட்டுக் கரைத்து, அந்தக் கரைசலில் மெல்லிய துணி ஒன்றை நனைத்தெடுத்து, அந்தத் துணியைச் சிராய்ப்புக் காயம்பட்ட இடத்தில் வைத்தால் உடனே குணமாகும்.

❖ **மூக்கில் ரத்தம் வருவதை நிறுத்த :** கொதிக்க வைத்து ஆற வைத்த சுத்தமான தண்ணீரில் படிசாரத் துண்டு ஒன்றைப் போட்டுக் கரைத்து, அந்தக் கரைசலில் ஒரு துணியை நனைத்து எடுத்து மூக்கின்மேல் போட்டால் உடனே ரத்தம் வருவது நின்றுவிடும்.

❖ **தொண்டைப்புண் குணமாக :** கொதிக்கும் தண்ணீரில் வெண்டைக்காயைத் துண்டுகளாக அரிந்துப் போட்டு அதிலிருந்து வரும் ஆவியை முகர்ந்து பார்த்தால் தொண்டைவலி குணமாகும்.

❖ **தேமல் மறைய :** நாயுருவி இலையுடன் ஜாதிக் காயை வைத்து விழுதாக அரைத்தெடுத்து அதை தேமல் உள்ள பகுதிகளில் தடவி வந்தால் விரைவில் தேமல் மறையும்.

❖ **நீர்க்கட்டு நீங்க :** நாயுருவி இலையையும் காரா மணிப் பயிற்றையும் சம அளவு எடுத்து அம்மியில் வைத்துச் சிறிது நீர்விட்டு அரைத்தெடுத்துத் தொப்பளின் மீது பற்றாகப் போட்டால் நீர்க்கட்டு நீங்கும்.

❖ **உடற்கூடு குறைய :** முளைக்கீரையினுடைய தண்டை அடிக்கடி சமைத்து உணவில் சேர்த்துச் சாப்பிட்டு வந்தால் உடற்கூடு தணியும்.

❖ **மூளை குளிர்ச்சியடைய :** அதிக நேரம் மூளைக்கு வேலை கொடுப்பவர்களுக்கு மூளை சூடாகிவிடும். மஞ்சள் சாமந்திப் பூவை, தேங்காயெண்ணெயில் போட்டு வெயிலில் சிறிது நேரம் வைத்திருந்து பின் எடுத்துத் தலைக்குத் தேய்த்து வந்தால் மூளை குளிர்ச்சியடையும்.

❖ **உடல் அரிப்பு நீங்க :** மல்லிகைப் பூக்களை அம்மியில் வைத்து அரைத்தெடுத்து, தினமும் குளிப்பதற்கு முன் உடல் முழுவதும் பூசி, சிறிது நேரம் கழித்துக் குளித்து வந்தால் உடல் அரிப்பு நீங்கும்.

❖ **கால்களில் பித்த வெடிப்பு மறைய :** மாமரத்தின் பிசினை எடுத்து, சிறிது தண்ணீரில் போட்டுக் கரைத்து, அதைக் கால் வெடிப்புகளின் மீது தடவினால் வெடிப்பு மறையும்.

❖ **ரத்த அழுத்தத்தைக் குறைக்க :** தினந்தோறும் ஒரு தேக்கரண்டி அளவு வெந்தயத் தூளை உட்கொண்டு வந்தால் ரத்த அழுத்தம் குறையும். படிப்படியாகக் குணமாகும். உயர் ரத்த அழுத்தம் உள்ளவர்கள் தினமும் வேப்பிலை, துளசி ஆகியவற்றில் பத்து இலைகள் அளவு சாப்பிட்டு வந்தால் குணமாகும். குறைந்த ரத்த அழுத்தம் உள்ளவர்கள் மேற்கூறியவற்றுடன் வாழைப்பூ, அத்தி இலை, நாவல் இலை ஆகியவற்றைத் துகையல் போல அரைத்து, உணவுடன் சேர்த்து உட்கொண்டு வந்தால் குணமாகும்.

இன்னொரு முறை : நீர் வேம்பின் வேர், சர்ப்பகந்தி வேர் ஆகிய இரண்டையும் சம அளவு எடுத்து இடித்து தூள் செய்து வைத்துக் கொண்டு, தினமும் காலையில் இந்தத் தூளில் கால் தேக்கரண்டி எடுத்து தேனில் கலந்து சாப்பிட்டு வந்தால் ரத்த அழுத்தம் நாளடைவில் குணமாகும்.

❖ **வியர்வை நாற்றம் நீங்க :** கண்டங்கத்திரி இலையைக் கசக்கிச் சாறெடுத்து, அந்தச் சாற்றுடன் சிறிது நல்லெண்ணெயைக் கலந்து தேய்த்து சினகக்காய்த் தூளைப் போட்டுக் குளித்து வந்தால் வியர்வை நாற்றம் நீங்கும்.

❖ **கால் ஆணி குணமாக :** அம்மான் பச்சரிசிச் செடிக் காம்பை ஒடித்து அதிலிருந்து வெளிவரும் பாலை, காலிலுள்ள ஆணியின் மேல் காலை, மாலை தடவி வந்தால் இரண்டு மூன்று நாள்களில் ஆணி குணமாகும்.

❖ **படர் தாமரை நீங்க :** பூவரச மரத்தின் காயை நீர்விட்டு மைபோல அரைத்தெடுத்து படர் தாமரையின் மீது தடவினால் குணமாகும்.

❖ **கழுத்து வலி நீங்க :** எருக்கம் பூக்களைப் பறித்து வந்து நல்லெண்ணெயில் போட்டு அடுப்பில் வைத்து லேசாகச் சூடுபடுத்தி, அந்த எண்ணெயைத் தலைக்குத் தேய்த்துக் குளித்து வந்தால் கழுத்து வலி படிப்படியாகக் குறைந்து விடும்.

❖ **மூக்கிலிருந்து ரத்தம் வருவது நிற்க :** சிலருக்கு மூக்கிலிருந்து ரத்தம் வரும். அவர்கள் மாம்பழத்தில் உள்ள கொட்டையை இடித்துச் சாறெடுத்து அந்தச் சாற்றில் இரண்டு துளிகள் மூக்கில் விட்டால் ரத்தம் வருவது நின்றுவிடும்.

❖ **வெண்புள்ளிகள் மறைய :** வெள்ளைக் கொடிவேலி வேரைப் பறித்து வந்து அத்துடன் குன்றிமணியின் சாற்றைக் கலந்து அரைத்தெடுத்து, அதை வெண்புள்ளிகள் உள்ள இடங்களின் மேல் தடவி வந்தால் உடலிலுள்ள வெண்புள்ளிகள் மறையும்.

❖ **நன்கு பசியெடுக்க :** எலுமிச்சம் பழச்சாறு, புதினா இலைச்சாறு ஆகிய இரண்டையும் சம அளவு கலந்து வேளைக்கு இரண்டு தேக்கரண்டி வீதம் காலை, மாலை இருவேளை பருகிவந்தால் நன்றாகப் பசி எடுக்கும்.

❖ **தலை சுற்றல் நிற்க :** பச்சை இஞ்சியை இடித்துச் சாறெடுத்து அதனுடன் சிறிது தேனையும் கலந்து காலையில் வெறும் வயிற்றில் 2 தேக்கரண்டி அளவு தொடர்ந்து 30 நாள்களுக்குச் சாப்பிட்டு வந்தால் தலைசுற்றல் நின்றுவிடும்.

❖ **மூச்சுத்திணறல் சரியாக :** வெள்ளைப் பூண்டை இடித்துச் சாறெடுத்து சிறிய பாட்டிலில் ஊற்றி நன்கு மூடி வைத்துக் கொண்டு, மூச்சுத் திணறல் ஏற்படும் சமயங்களில் பாட்டிலைத் திறந்து முகர்ந்து பார்த்தால் மூச்சுத்திணறல் குணமாகும்.

❖ **நினைவாற்றல் பெருக :** வெண்டைக்காய், தக்காளி, உருளைக்கிழங்கு, பாதாம் பருப்பு ஆகியவற்றைத் தினமும் உணவில் சேர்த்து உட்கொண்டு வந்தால் நினைவாற்றல் பெருகும்.

❖ **நெற்றியில் புண் குணமாக :** சில பெண்களுக்கு சில குங்குமத்தை வைக்கும்போது, வைத்த இடத்தில் தோல் உரிந்து புண் ஆகிவிடும். இதைத் தவிர்க்க வீட்டிலேயே குங்குமம் தயார் செய்து பயன்படுத்துவது நல்லது. தவிர, வில்வ மரத்தின் கட்டையைச் சந்தனத்துடன் சேர்த்து மைபோல அரைத்து, புண்மீது தடவி வந்தால் விரைவில் புண் ஆறிவிடும்.

❖ **நல்ல குங்குமம் தயார் செய்யும் முறை :** நல்ல மஞ்சள் 100 கிராம், வெங்காயம் 6 கிராம், படிசாரம் 2 கிராம் ஆகியவற்றை எலுமிச்சம் பழச்சாற்றை விட்டு அரைத்தெடுத்து உலர்த்தி இடித்துத்தூள் செய்து மெல்லிய துணியால் சலித்து எடுத்து பாட்டிலில் பத்திரப்படுத்தி வைத்துக் கொண்டு தேவையான போது பயன்படுத்தலாம்.

- ❖ **நாவறட்சி குணமாக :** எலுமிச்சம் பழத்தை நறுக்கிப் பிழிந்து அத்துடன் சிறிது தேன் கலந்து பருகினால் நா வறட்சி குணமாகும்.
- ❖ **மர்ம உறுப்புக்களில் உள்ள சொறி, படை மறைய :** சாதா மஞ்சள், கஸ்தூரி மஞ்சள், கருஞ்சீரகம் ஆகியவை வகைக்கு 5 கிராம் எடுத்து இடித்துப் பொடி செய்து, தேங்காய்ப் பாலில் போட்டு ஊற வைத்து அடுப்பில் வைத்துக் காய்ச்சி எண்ணெய்ப் பதமாக வந்ததும் இறக்கி வைத்து சொறி, படைகளின் மீது தடவினால் அவை குணமாகும்.
- ❖ **நகச்சுற்றுக் குணமாக :** வெங்காயத்தை இடித்துச் சாறெடுத்து அதில் சிறிது உப்பைக் கலந்து சூடான சாதத்தில் ஊற்றிப் பிசைந்து நகச்சுற்றைச் சுற்றி வைத்துக் கட்டுப் போட்டால் நகச்சுற்று ஓரிரு நாள்களில் குணமாகும்.
- ❖ **சன்னியைக் குணப்படுத்த :** இஞ்சி, பூண்டு, கடுகு, முருங்கைப்பட்டை, வெள்ளைப்பூண்டு ஆகியவற்றைச் சம அளவில் எடுத்து சிறிது நீர் விட்டு அரைத்து, இடக்காலின் பெருவிரலில் சுற்றி வைத்து துணியால் கட்டியபின், அதிலேயே சிறிதளவு உச்சந்தலையில் வைத்துச் சூடு கிளம்பத் தேய்த்து விடுவதன் மூலம் சன்னியிலிருந்து நிவாரணம் பெறலாம்.
- ❖ **இரைப்பை உறுதிபெற :** கக்கு, மிளகு, சீரகம் ஆகியவற்றில் சிறிதளவு எடுத்து, அத்துடன் சிறுதுண்டு பெருங்காயம், 25 கிராம் துவரம் பருப்பு ஆகியவற்றை ஒரு மண்சட்டியில் போட்டு வறுத்துப் பொடி செய்து கொண்டு, இந்தப் பொடியில் தினமும் 2,3 தேக்கரண்டி அளவு எடுத்து சூடான சாதத்தில் போட்டு நெய் ஊற்றிப் பிசைந்து சாப்பிட்டு வந்தால் நாளடைவில் இரைப்பை உறுதிபெறும்.
- ❖ **சொப்பன ஸ்கலிதம் நிற்க :** சிலருக்கு உறக்கத்தின் போது விந்து வெளியேறிவிடும். துளசிச் செடியின் வேரை நிழலில் உலர்த்தி இடித்துப் பொடி செய்து வைத்துக் கொண்டு, தினமும் ஒரு தேக்கரண்டி தூளை எடுத்து வெற்றிலையில் வைத்து மென்று விழுங்கி வந்தால் சொப்பன ஸ்கலிதம் நிற்கும்.
- ❖ **காலில் ஏறிய முள் வெளியே வர :** சிறிது ஓமத்தையும் சிறிது வெல்லத்தையும் சேர்த்து அம்மியில் வைத்து விழுதாக அரைத்தெடுத்து, அதைக் காலில் முள் குத்திய இடத்தில் வைத்துக் கட்டினால் ஓரிரு நாளில் காலில் இருந்த முள் துண்டு வெளியே வந்துவிடும்.
- ❖ **இடுப்பு வலி குணமாக :** முருங்கைக் கீரையை இடித்துச் சாறுபிழிந்து எடுத்து அத்துடன் சிறிது உப்பையும் கலந்து இடுப்பின் மீது தடவி, சூடு கிளம்பத் தேய்த்தால் இடுப்பு வலி குணமாகும்.
- ❖ **தேமல் மறைய :** நன்கு கனிந்த பூவன் வாழைப்பழத்தை, தேமல் உள்ள இடத்தில் அழுத்தித் தேய்த்து சிறிது நேரம் கழித்து, சிகைக்காயைத் தேய்த்துக் குளித்து வந்தால் தேமல் மறையும்.
- ❖ **காலில் ஏறிய முள் வெளியே வர :** கொடிக் கள்ளியின் பாலை எடுத்து முள் குத்திய இடத்தில் தேய்த்தால் காலின் உள்ளே போனமுள் வெளியே வந்துவிடும்.
- ❖ **தலைச்சுற்றல் நிற்க :** தலைக்குக் கீழா நெல்லித் தலைத்தைத் தேய்த்து வந்தால் தலைச்சுற்றல் நிற்கும்.

- ❖ **பசி எடுக்க :** தண்ணீரில் நன்னாரி வேரைப் போட்டுக் காய்ச்சி, அந்த நீரை இரண்டு வேளை பருகினால் நன்கு பசி ஏற்படும்.
 - ❖ **ஏப்பத்தை நிறுத்த :** அடிக்கடி ஏப்பம் வந்து தொல்லைக்காளாகிறவர்கள், கீழாநெல்லிச் செடியின் வேரை வாயில் போட்டுச் சுவைத்து நீரை விழுங்கிக் கொண்டிருந்தால் அடிக்கடி ஏப்பம் வருவது நிற்கும்.
 - ❖ **நாக்கில் உள்ள புண் ஆற :** கடுக்காய்த் தூள், காசுக்கட்டித்தூள் ஆகிய இரண்டையும் சம அளவு எடுத்து, சிறிது நெய் ஊற்றிப் பிசைந்து நாக்கில் தடவிவந்தால் ஓரிரு நாளில் நாக்கிலுள்ள புண் குணமாகும்.
 - ❖ **ரத்தக் கொதிப்பைக் குணமாக்க :** தினசரி உணவில் வெள்ளைப்பூண்டை அதிக அளவில் சேர்த்து உட்கொண்டு வந்தால் ரத்தக் கொதிப்பைப் பெருமளவில் கட்டுப்படுத்திக் குணமாக்கலாம்.
 - ❖ **இளநரை மறைய :** சிலருக்குச் சிறு வயதிலே தலைமுடி நரைத்துவிடும். பெரிய தாமரைப் பூக்கள் இரண்டை எடுத்து அரை விட்டார் தண்ணீரில் போட்டுக் கொதிக்க வைத்து நன்கு கண்டியதும் வடிகட்டி எடுத்து வைத்துக் கொண்டு காலை, மாலை என இருவேளை ஒவ்வொரு தேக்கரண்டி பருகிவந்தால் இளநரை மறையும்.
 - ❖ **உடல் சிவப்பாக :** மஞ்சள், வேப்பம்பூ, வெள்ளரிக்காய், வெங்காயம், தயிர் ஆகியவற்றை ஏதாவதொரு வகையில் உணவில் சேர்த்துக் கொள்ள வேண்டும். குளிக்கும் நீரில் வேப்பிலைகளைப் போட்டு ஊற வைத்து, பின் குளிக்க வேண்டும். உப்பு, காரம், சர்க்கரை, எண்ணெய் ஆகியவற்றை முடிந்தவரை தவிர்ப்பது நல்லது. முடியாத நிலையில் குறைவாகப் பயன்படுத்துவதே நல்லது.
 - ❖ **பாலுணர்வைத் தூண்ட :** பாலுணர்வு தோன்றாமல் இல்வாழ்வில் விரக்தியுள்ள நிலையில் உள்ளவர்கள் தினசரி சில திராட்சைப் பழங்களைச் சாப்பிட்டு வந்தால் பாலுணர்வு பெருகும்.
 - ❖ **சிறுநீர் அதிகம் போவதைத் தடுக்க :** திராட்சைப் பழங்கள் சிலவற்றுடன் 6 மிளகாயையும் வைத்து மைபோல அரைத்து, அதைக் காலை, மாலை இருவேளையும் சாப்பிட்டு அதன்மேல் வெந்நீர் பருகிவந்தால் அதிக அளவில் சிறுநீர் போவது கட்டுப்படும்.
 - ❖ **மூக்கில் ரத்தம் வடிவது நிற்க :** பசுவின் பால் கறந்தடிடன் மூக்கில் இரண்டு சொட்டு விட்டு முகர் செய்தால் மூக்கில் ரத்தம் வடிவது நிற்கும்.
 - ❖ **பரு மறைய :** எள்ளுக்காயையும் நாட்டுப் பூவரசங்காயையும் மைபோல அரைத்து வெண்ணெய் சிறிதளவு சேர்த்து, பருக்களின் மீது தடவி வந்தால் சில நாள்களில் பரு மறைந்து விடும்.
 - ❖ **வாய்ப்புண் குணமாக :** மணித்தக்காளிக் கீரையைச் சமைத்து அடிக்கடி உட்கொண்டு வந்தால் வாய்ப்புண் குணமாகும்.
- முற்றிய நெல்லிக்காயை நசுக்கி, தண்ணீரில் போட்டுக் கொதிக்க வைத்து, அந்த நீரால் வாயைக் கொப்பளித்து வந்தால் வாய்ப்புண் குணமாகும்.

மகிழும் பட்டையை இடித்துத் தண்ணீரில் போட்டுக் கொதிக்க வைத்து, அந்த நீரால் வாயைக் கொப்பளித்தால் வாய்ப்புண் குணமாகும்.

❖ தொண்டைக்கரகரப்பு குணமாக : வசம்பு ஒரு துண்டை எடுத்து வாயில் அடக்கிக் கொண்டு அந்த உமிழ்நீரை விழுங்கினால் தொண்டைக் கரகரப்புக் குணமாகும்.

திப்பிலியைத் தூளாக இடித்து அரைத்தேக்கரண்டி தூளை எடுத்து ஒரு தேக்கரண்டி தேனில் கலந்து உட்கொண்டால் தொண்டைக் கரகரப்பு நீங்கும்.

❖ பால் மரு மறைய : சுற்றூர வெற்றிலையின் காம்பைப் புதுச்சண்ணாம்பில் தொட்டுப் பால் மருவின் மீது தேய்த்தால் மரு மறையும்.

பால் மருவைச் சுற்றிக் குதிரைவால் மூடியை இறுக்கிக் கட்டி, அம்மான் பச்சரிசி இலைத் தண்டின் பாலை, மருவின் மீது மூன்று நாட்களுக்குத் தடவி வந்தால் மரு மறையும்.

❖ நினைவாற்றல் பெருக : அரிசித் திப்பிலியை வல்லாரைச் சாற்றில் எழு முறை ஊற வைத்து எடுத்து உலர்த்தியபின் தினமும் ஓர் அரிசித் திப்பிலியை எடுத்த வாயில் அடக்கி உமிழ்நீரை விழுங்கி திப்பிலியை மென்று உட்கொண்டு வந்தால் நினைவாற்றல் பெருகும்.

இதேபோல அரிசித் திப்பிலியைத் தேனில் போட்டு பத்து நாட்கள் ஊறிய பின் எடுத்துத் தினமும் காலையில் வெறும் வயிற்றில் ஒரு திப்பிலியை எடுத்து வாயில் போட்டுச் சுவைத்து மென்று விழுங்கி வந்தால் நினைவாற்றல் பெருகும்.

❖ காலில் ஏறிய முள் வெளிவர : என்னை அரைத்து முள் குத்திய இடத்தில் வைத்துக் கட்டினால், காலில் குத்திய முள் வெளிவரும். அல்லது எருக்கம் பாலை முள் ஏறிய இடத்தின் மேல் வைத்தால் மறுநாள் சீழுடன் வெளியில் வந்துவிடும்.

❖ நன்றாகப் பசி எடுக்க : புதினாக் கீரை ஒரு கைப்பிடி அளவு எடுத்துக் கொண்டு அதை இடித்துச் சாற்றை எடுத்துக் கொண்டு அத்துடன் 100 மி. லி. அளவு எலுமிச்சம் பழச்சாற்றையும், சிறிது உப்பையும் கலந்து எடுத்து வைத்துக் கொண்டு தினமும் ஒரு தேக்கரண்டி அளவு அருந்தி வந்தால் நன்றாகப் பசியெடுக்கும்.

கொய்யா இலைக் கொழுந்தை அம்மியில் வைத்து அத்துடன் சிறிது உப்பு, ஒரு தேக்கரண்டி சீரகம் ஆகியவற்றையும் சேர்த்து மைபோல் அரைத்தெடுத்து அதில் சுண்டைக்காய் அளவு உருட்டி எடுத்து வாயில் போட்டு சிறிது வெந்நீர் பருகினால் சிறிது நேரத்தில் நன்கு பசியெடுக்கும்.

பச்சைக் கொத்துமல்லி ஒரு கைப்பிடி அளவு எடுத்து அத்துடன் ஒரு துண்டு இஞ்சி, ஒரு புளியம் பிஞ்சு ஆகியவற்றை அம்மியில் வைத்து அரைத்தெடுத்து, சிறிது உப்பு சேர்த்து துகையல் போலச் செய்து, தாளித்து உணவுடன் சேர்த்து உண்டால் பித்தம் தணிந்து பசி உண்டாகும்.

சுக்கு, மிளகு, திப்பிலி, சீரகம், இந்துப்பு வகைக்கு 5 கிராம் எடுத்துக் கலந்து, கறிவேப்பிலை ஒரு கைப்பிடி சேர்த்து நன்றாக இடித்துத் தூள் செய்து கொண்டு, வறுத்த

பெருங்காயத்தை இடித்து, அதன் தூளில் ஒரு தேக்கரண்டியும் சேர்த்து இத்துளில் சிறிதளவு எடுத்துச் சூடான சாதத்தில் போட்டுப் பிசைந்து உண்டால் பசி உண்டாகி, சாப்பிட்டவை நன்கு ஜீரணமும் ஆகும்.

❖ மகப்பேற்றைத் தடுக்க : குறிப்பிட்ட காலத்துக்குக் குழந்தை வேண்டாம் என எண்ணும் ஆண்கள், தினமும் பத்துத் துளசி இலைகளைப் பறித்து, ஐந்து மிளகுடன் சேர்த்து உட்கொண்டு வந்தால், குழந்தைப் பேறடையும் வாய்ப்பைத் தவிர்க்கலாம்.

❖ உடல் நாற்றம் நீங்க : தினமும் காலையில் 10 துளசி இலைகளை வாயில் போட்டு மென்று பின் சிறிது தண்ணீர் பருகி வந்தால் 48 நாட்களில் உடலில் ஏற்படும் தூர்நாற்றம் நீங்கும்.

❖ கொழுப்புச் சத்தைக் (கொலஸ்ட்ரால்) குறைக்க : வெங்காயம், வெள்ளைப் பூண்டு, வெந்தயம் ஆகியவற்றை உணவில் அதிகமாகச் சேர்த்துக் கொண்டால் கொழுப்புச் சத்துக் குறையும்.

ஐந்து மிளகை அரைத்துத் தேனுடன் கலந்த சாப்பிட்டு வந்தால் கொழுப்புச் சத்துக் குறையும்.

வெற்றிலையுடன் ஐந்து மிளகைச் சேர்த்து மென்று தின்று வந்தால் கொழுப்புச் சத்துக் குறையும்.

❖ வெண்புள்ளிகள் மறைய : கண்டங்கத்திரிப் பழங்கள் பத்து எடுத்து வேகவைத்து அதன் ரசத்தை எடுத்து, அத்துடன் ஆமணக்கெண்ணெய் சேர்த்துக் காய்ச்சி எடுத்து வைத்துக் கொண்டு, தினமும் ஓர முறை குளிப்பதற்கு முன் வெண்புள்ளிகளின் மீது தேய்த்து சிறிது நேரம் வைத்திருந்து, பிறகு சிகைக்காய்த் தூள் தேய்த்துக் குளித்து வந்தால் நாளடைவில் உடலிலுள்ள வெண்புள்ளிகள் மறையும்.

❖ நகச்சுற்றுக் குணமாக : வெற்றிலைக் கொழுந்தில் சிறிது சுண்ணாம்பைத் தடவி விழுதாக அரைத்தெடுத்து நகச்சுற்று உள்ள விரலில் வைத்துக் கட்டினால் நகச்சுற்று குணமாகும்.

சிலந்தி நாயகன் என்ற பெயரால் அழைக்கப்படும் பட்டாக்காய்ச் செடியைத் தண்ணீர் விட்டரைத்து நகச்சுற்று உள்ள விரலில் வைத்துக் கட்டி வந்தால், நகச்சுற்று 4,5 நாட்களில் குணமாகும்.

❖ சேற்றுப்புண் குணமாக : மழைக் காலத்தில் அல்லது ஈரத்திலேயே நின்று வேலை செய்பவர்களுக்கு கால்களில் சேற்றுப் புண் உண்டாகும். மருதோன்றி இலைகளை நன்கு சுத்தம் செய்து அரைத்துப் புண்களில் தடவி வந்தால் விரைவில் சேற்றுப்புண் குணமாகும்.

❖ நாக்கில் புண் குணமாக : கோவைக்காயை, பாசிப்பருப்புடன் வேகவைத்து அவியல் செய்து, நெய், சீரகம் சேர்த்துத் தாளித்து ஒரு நாள்விட்டு ஒரு நாள் சாப்பிட்டு வந்தால் நாக்கில் உள்ள புண், வேக்காட்டுப் புண் ஆறும். நெல்லி வேரின் பட்டையை அரைத்துத் தேனில் கலந்து நாக்கில் தடவினாலும் புண்கள் குணமாகும்.

❖ மலக் கிருமிகள் நீங்க : சுண்டைக்காய் வற்றலைப் பொடி செய்து சாப்பாட்டில் முதலில் கலந்து சாப்பிட்டு வந்தால் மலக் கிருமிகள் வெளியேறும். சுண்டைக்காய்

வற்றலுடன் மிளகு, சீரகம், வெந்தயம், கறிவேப்பிலை ஆகியவற்றில் சிறிதளவு வறுத்துப் பொடி செய்து சேர்த்துக் கொள்வதும் சிறப்பான பலன்தரும்.

❖ **சுறுசுறுப்பாக இயங்க :** ஒரு பிடி கொத்துக் கடலையை முதல்நாள் இரவே ஊற வைத்து விடவும். அத்துடன் சீமை அத்திப்பழம் இரண்டையும் நசுக்கிப் போட்டு ஊற வைத்து விடவும். மறுநாள் காலையில் அதை அப்படியே வேகவைத்து வடிகட்டி பால், சர்க்கரை சேர்த்துச் சாப்பிட்டு வந்தால் ரத்தம் தூய்மையாவதுடன் உடலுக்குச் சுறுசுறுப்பையும் அளிக்கும்.

❖ **தோலில் சுருக்கங்கள் மறைய :** காலையில் குளிப்பதற்கு முன் கடலைமாவு, ஆவாரம் பூவின் தூள் இரண்டையும் பாலில் குழைத்து உடலிலும் முகத்திலும் பூசி அரைமணி நேரம் ஊறவைத்திருந்து பின் குளிக்கவும். இப்படிச் செய்து வந்தால் சருமத்தில் சுருக்கங்கள் மறைந்து மென்மையும் பளபளப்பும் மிகுந்து தோன்றும்.

❖ **சுளுக்கு குணமாக :** பலமாகச் சுளுக்கினால் சில சமயம் வீக்கம் ஏற்பட்டுவிடும். முருங்கைக் கீரையை விளக்கெண்ணெய் விட்டு வதக்கி சுளுக்கின் இடத்தில் வைத்துக் கட்டலாம் (அல்லது) அந்த இடத்தில் விளக்கெண்ணெயைத் தடவி நீவி விட்டு அதன்மேல் புளிய இலைகளை வைத்துக் கட்டிவைத்து ஒரு மணிநேரம் வைத்திருந்து கழுவி விடலாம். வீக்கம் வடிந்து சுளுக்கும் குணமாகிவிடும்.

❖ **வெண்புள்ளிகள் மறைய :** பொடுதலை இலை அல்லது மஞ்சள் கரிசலாங்கண்ணி இலையைக் கழுவி அம்மியில் வைத்து நீர்விடாமல் அரைத்தெடுத்து நெல்லிக்காய் அளவு உருண்டையை எடுத்து இளம் சூடான பசுவின் பாலில் கலந்து சுவைக்கேற்ற அளவு சர்க்கரையும் சேர்த்துப் பருகி வரவேண்டும். வெண் புள்ளிகள் மறைந்து விடும்.

மான் கொம்பை காடியில் உரைத்துப் புள்ளிகளின் மீது தடவி உடல் வியாக்கும்வரை வெயிலில் நின்றால் வெண்புள்ளிகள் மறைந்துவிடும்.

❖ **கர்ப்பிணிகளின் வாந்தி நிற்க :** இரண்டு, மூன்று கிராம்புகளை நசுக்கி வெந்நீரில் போட்டு ஊறவைத்திருந்து, அந்த நீரைச் சிறிது சிறிதாக இரண்டு மூன்று முறை பருகினால் கர்ப்பிணிகளின் வாந்தி நிற்கும்.

❖ **காது வலி நிற்க :** கிராம்புகள் சிலவற்றைத் தூள் செய்து தண்ணீரில் போட்டுக் கலக்கி வைத்து, பிறகு அது நன்கு தெளிந்தபின், அந்த நீரில் இரண்டு சொட்டுகளைக் காதில் விட்டால் காது வலி குணமாகும்.

❖ **இருமல் நிற்க :** கிராம்பை வாயில் போட்டு மென்று சாப்பிட்டால் இருமல் நிற்கும்.

❖ **குரல் இனிமை பெற :** ஆதிமூலக் கொடி இலைகளைச் சேகரித்து வந்து நிழலில் உலர்த்தி இடித்துத் தூள் செய்து தேன் விட்டுக் கலந்து நாற்பது நாட்களுக்கு உட்கொண்டு வந்தால் குரல் இனிமை பெறும்.

❖ **புத்திக் கூர்மை பெற :** வெண் தாமரை மலரின் இதழ்களை நீரில் போட்டுக் காய்ச்சி கலை, மாலை பருகி வந்தால் மூளை பலப்படும். புத்திக் கூர்மையடையும்.

❖ **வாய்க்கசப்பு நீங்க :** சிறிதளவு தண்ணீரில் உப்பைப் போட்டுக் கரைத்து அதில் ஒரு துண்டு இஞ்சியைத் தோல்சீவி சிறு துண்டுகளாக நறுக்கிப் போட்டு ஊற வைக்கவும். பிறகு காலை மாலை ஓரிரு இஞ்சித் துண்டுகளை எடுத்து வாயில் போட்டு நன்கு மென்று சாப்பிடவும். இவ்வாறு செய்து வந்தால் பித்தம் குறைந்து வாய்க்கசப்பும் மறைந்து விடும்.

❖ **வாந்தி, விக்கல் நிற்க :** பனை ஓலையைக் கொண்டு அதில் சிறிதளவு ஓலையைப் பிய்த்தெடுத்து நெருப்பில் காட்டிச் சுட்டுக் கரியாக்கி, அந்தத் தூளைத் தேனில் கலந்து உட்கொண்டால் விக்கல், வாந்தி ஆகியன நிற்கும்.

❖ **நாக்கில் புண் குணமாக :** கடுக்காய்த் தூள், காசுக் கட்டித் தூள் இரண்டையும் சம அளவு கலந்து வெண்ணெயில் குழைத்து நாக்கில் தடவி வந்தால் நாக்கிலுள்ள புண்கள் குணமாகும்.

❖ **சரும நோய்கள் குணமாக :** எலுமிச்சம் பழத்தின் தோலை வெந்நீரில் போட்டுக் குளித்து வந்தால் சரும நோய்கள் குணமாகும்.

❖ **காலில் முள் குத்திய புண் ஆற :** காலில் முள் குத்தியவுடன் அதை வெளியே எடுத்துவிட்டு அந்த இடத்தில் மருதோன்றி இலையைக் கசக்கி வைத்துக் கட்டினால் முள் குத்திய வலி நின்று புண்ணும் ஆறும். பக்க விளைவு ('செப்டிக்') ஏற்படாது.

❖ **பற்கள் பளபளக்க :** ஆரஞ்சுப் பழத்தின் தோலை வெயிலில் உலர்த்திப் பொடி செய்து கொண்டு, அத்துடன் இந்துப்பு, சுக்கு, ஓமம் ஆகியவற்றையும் பொடி செய்து சேர்த்துக் கொண்டு, பற்பொடியாகத் தினமும் பயன்படுத்தி வந்தால் பற்களில் எந்தத் தொல்லையும் ஏற்படாது என்பதுடன், பற்களும் பளபளவெனத் தோற்றமளிக்கும்.

❖ **தலைமுடி உதிராதிருக்க :** தண்ணீரில் வேப்பிலைகளைப் போட்டுக் கொதிக்க வைத்த நீரில் ஒருநாள் விட்டு ஒருநாள் தலை முழுகி வந்தால், தலைமுடி உதிர்வது நின்று விடும்.

❖ **உதட்டில் வெள்ளை நிறம் மாற :** சிலருக்கு உதட்டில் வெள்ளை படர்ந்து காணப்படும். இது ஒன்றும் பெரும் ஆபத்தானதன்று. இருப்பினும் தினசரி சிறிது எலுமிச்சம் பழச்சாற்றைத் தடவிக் கொண்டு சிறிது நேரம் வெயில் படும்படி நிற்க வேண்டும். வெள்ளை நிறம் மாயமாய் மறைந்துவிடும்.

❖ **வாய்ப்புண் குணமாக :** வல்லாரை இலையை ஒரு கைப்பிடி அளவு எடுத்து அத்துடன் ஐந்து மிளகையும் சேர்த்து அரைத்து நெல்லிக்காய் அளவு உருட்டி மூன்று வேளை சாப்பிட்டால் வாய்ப்புண் குணமாகும்.

❖ **வெள்ளைப் புள்ளிகள் மறைய :** மிளகை எடுத்து அரைத்துத் தூள் செய்து, சிறிது நெய்யில் சேர்த்துக் குழைத்து வெள்ளைப் புள்ளிகளின் மீது தடவித் தேய்த்து வந்தால் புள்ளிகள் விரைவில் மறையும்.

❖ **நரம்புத் தளர்ச்சி நீங்க :** சடாமாஞ்சில் வேரின் தூள் 5 கிராம் அளவு எடுத்து, கால் லிட்டர் தண்ணீரில் போட்டு ஊற வைக்கவும். ஒரு மணிநேரம் ஊறியபின்,

அந்த நீரில் 2 தேக்கரண்டி அளவு எடுத்து தினமும் அதிகாலையில் வெறும் வயிற்றில் சாப்பிட்டு வந்தால் நரம்புத் தளர்ச்சி விரைவில் குணமாகும்.

❖ **பற்கள் உறுதிபெற :** பேர்ச்சம் பழங்களை எடுத்துக் கொட்டையை அகற்றிவிட்டு ஒரு கிண்ணத்தில் போட்டு அவை மூழ்கும்வரை தண்ணீர் விட்டு நான்கு மணிநேரம் ஊறிய பின் எடுத்துப் பழங்களைக் கடித்துச் சாப்பிட்டால் பற்கள் உறுதிபெறும். ஆட்டம் கொடுக்கும் பற்கள் கூடக் கெட்டிப்படும்.

❖ **படர் தாமரை குணமாக :** வெங்காரம், கந்தகம், நவச்சாரம் ஆகியவை வகைக்கு 5 கிராம் எடுத்து, சிறிது வெண்ணெய் சேர்த்து நன்றாக அரைத்து, காலையிலும் மாலையிலும், படர்தாமரை உள்ள பகுதியைத் துடைத்துச் சுத்தம் செய்துவிட்டு அதன்மீது நன்கு தேய்த்துவர வேண்டும். இப்படிச் செய்து வந்தால் மூன்று நாட்களில் படர்தாமரை மறைந்துவிடும்.

❖ **ஆண்குறி உறுதிப்பட :** வசம்பு, அமுக்கிராங் கிழங்கு, எட்டிக்கொட்டை ஆகியவற்றைச் சம அளவு எடுத்துப் பசும் பால் விட்டு அரைத்து, ஆண்குறியின் மீது குறைந்த பட்சம் 10 நாட்களுக்குப் பூசி வந்தால் ஆண்குறி உறுதிப்படும்.

❖ **சொப்பன ஸ்கலிதம் நிற்க :** இளைஞர்கள் சிலருக்கு இரவில் தானாகவே தாது வெளிப்பட்டு விடும். தொடர்ந்து அவ்வாறிருப்பின் அதை நிறுத்த வேண்டியது அவசியம். துளசி வேரை உலர்த்தி இடித்துப் பொடி செய்து, அந்தப் பொடியை வெற்றிலையில் வைத்துச் சாப்பிட்டு வர வேண்டும். சில நாட்களில் இவ்வாறு தாது வெளியாவது நின்று விடும்.

❖ **மூக்கில் நீர் வடிவது நிற்க :** திருநீற்றுப் பச்சை இலைகளை இடித்துப் பிழிந்து சாறெடுத்து அந்தச் சாற்றில் சில மிளகு போட்டு ஊற வைத்து, பிறகு எடுத்து உலர்த்தி, இடித்துத் தூள் செய்து வைத்துக் கொள்ள வேண்டும். இந்தத் தூளைப் பொடி போடுவது போல் மூக்கில் வைத்து முகர்ந்து வந்தால் ஓயாமல் மூக்கில் நீர்வடிவது நிற்கும். தும்மல், இருமல் ஆகியனவும் நிற்கும்.

❖ **மூக்கடைப்புச் சரியாக :** ஒரு மிளகு அல்லது மஞ்சள் துண்டு ஆகிய ஏதேனும் ஒன்றை ஊசியில் குத்தி விளக்கு அனலில் காட்டினால் அதிலிருந்து வரும் புகையை உறிஞ்சினால் மூக்கடைப்பு நீங்கும்.

❖ **மாலைக்கண் நோய் குணமாக :** சிலருக்கு மாலைப்பொழுதில் கண் பார்வை மங்கலாகிவிடும். இதற்கு ஒரு மருந்து இது. கருந்துளசி இலைகளைக் கொண்டு வந்து சுத்தம் செய்து நன்றாகக் கசக்கிப் பிழிந்து சாறெடுத்து இரவு படுக்கைக்குப் போகும் முன், கண்களில் இரண்டு சொட்டுச் சாற்றை விட்டு வர வேண்டும். சில நாட்களிலேயே மாலைக்கண் நோய் நீங்கிப் பார்வை தெளிவு பெறும்.

❖ **மண்ணெண்ணெய் வெளியே வர :** பெரியவர்களும் சரி, சிறுவர் சிறுமியரும் சரி சில நேரங்களில் தெரியாமல் மண்ணெண்ணெயைக் குடித்துவிட நேர்வதுண்டு. உடனே உப்பை, அல்லது புளியைக் கரைத்து உள்ளுக்குப் பருக வேண்டும். உடனே வாந்தியாகும். வாந்தியுடன் சேர்த்து மண்ணெண்ணெய் வெளியில் வந்து விடும்.

(அல்லது) பசும்பாலைக் காய்ச்சி நிறையப் பருகினால் பேதியாகும். அப்போது மண்ணெண்ணெய் வெளியில் வந்து விடும்.

❖ **மருகு நீங்க :** சிலருக்கு உடம்பில் ஆங்காங்கே மருகு தோன்றும். எருக்கன் பாலை எடுத்து மருகின் மேல் மட்டும் படுப்படி தடவி வரவேண்டும் (தோலின் மீது வேறெங்கும் படக் கூடாது) ஒரு வாரம் வரை தடவி வந்தால் மருகு கருகி உதிர்ந்து விடும்.

❖ **குழந்தையின் வயிற்று வலி குணமாக :** குழந்தைக்கு அடிக்கடி வயிற்று வலி ஏற்பட்டால் வசம்பு 10 கிராம், அதிமதுரம் 10 கிராம் எடுத்து நசுக்கி சிறிது நீர் விட்டுக் காய்ச்சி வடிகட்டி எடுத்து நசுக்கி சிறிது நீர் விட்டுக் காய்ச்சி வடிகட்டி எடுத்து வைத்துக் கொண்டு காலை, மாலை ஒரு தேக்கரண்டி அளவு கொடுத்துப் பருகச் செய்து வந்தால் சில நாட்களில் வயிற்று வலி நின்றுவிடும்.

❖ **வெள்ளை ஒழுக்கு நிற்க :** பல பெண்களிடம் உடலுறவு கொள்வதால் ஏற்படும் வியாதி இது (கனேரியா) முட்கா வேளை இலை ஒரு கைப்பிடி எடுத்துப் பத்து மிளகு, அரைத் தேக்கரண்டி சீரகம் ஆகியவற்றைச் சேர்த்து அம்மியில் வைத்து நன்றாக விழுதாக அரைத்தெடுத்துக் காலையில் வெறும் வயிற்றில் நெல்லிக்காய் அளவு எடுத்து எருமைத் தயிரில் கலந்து குடித்து வரவேண்டும். வறுத்த உப்பு சேர்த்து தயிர்ச்சோறு சாப்பிட்டு வரவேண்டும். (காரம், புளி நீக்கவும்.)

❖ **சொறி சிரங்கு குணமாக :** பலா மரத்தின் வேரைச் சுத்தம் செய்து அம்மியில் வைத்துப் பால் சேர்த்து அரைத்தெடுத்து சொறி, சிரங்குகளின் மீது பூசிவந்தால் அவை விரைவில் குணமாகும்.

❖ **கண் பார்வை கூர்மை பெற :** நந்தியாவட்டைக் கிளை இலைகளை ஒடித்தால் வடியும் பாலை எடுத்து வந்து அத்துடன் தேங்காயெண்ணெய் சேர்த்துக் காய்ச்சி வடிகட்டி, நெற்றியில் தேய்த்து வந்தால் கண் பார்வை கூர்மை பெறும். இதைக் கண்களில் ஒவ்வொரு சொட்டு விட்டு வந்தால் கண் தொடர்பான பல நோய்களும் நீங்கும்.

❖ **மூக்கில் வரும் ரத்தத்தை நிறுத்த :** கடுக்காயை நன்கு உலர்த்தி இடித்துக் கொட்டை நீக்கித் தூள் செய்து மூக்கில் ரத்தம் வடியும் போது ஒரு சிட்டிகை எடுத்து முகர்ந்து பார்த்தால் மூக்கில் ரத்தம் வருவது நிற்கும்.

❖ **யானைக்கால் வீக்கம் குணமாக :** ஊமத்தை இலை, ஆமணக்கின் இலை, மூக்கிரட்டை இலை ஆகியவற்றைச் சம எடை எடுத்து விழுதாக அரைத்து வீக்கத்தின் மேல் பூசி வந்தால் நாளடைவில் யானைக்கால் வீக்கம் குணமாகும்.

❖ **கண்ணில் விழுந்த பூ மறைய :** அம்மை நோயால் சிலருக்குக் கண்ணில் பூ விழுந்து விடக்கூடும். இதற்கு முன்னெச்சரிக்கையாகப் பனங்கருந்தைக் கொண்டு வந்து தட்டிச் சாறெடுத்துக் காலை, மாலை கண்ணில் பிழிந்து வந்தால் கண்ணில் பூ விழுவதைத் தடுத்துவிடலாம்.

❖ **முகப்பரு மறைய :** பூவரசு மரத்தின் காயைத் தரையில் தேய்த்து அந்தத் தூளுடன் இரண்டு சொட்டு விளக்கெண்ணெயைச் சேர்த்துக் குழைத்து, பருக்களின் மீது

தடவி வந்தால் பரு மறைந்து விடும். (அல்லது) அருகம் புல்லுடன் கஸ்தூரி மஞ்சள் சேர்த்து, தயிர்விட்டு அரைத்தால் களிம்பு போல் ஆகும். அதையெடுத்துப் பருக்களின் மீது தடவி வந்தால் பருக்கள் மறைவதுடன், கரும்புள்ளிகளும் மறைந்து விடும்.

✧ வெள்ளெழுத்து குணமாக : கண் பார்வை குறைந்து வெள்ளெழுத்து எனும் குறைபாடு ஏற்படும்போது கண்ணாடி அணியவது வழக்கம். கண்ணாடி அணியாமலே இக்குறைபாட்டைச் சரி செய்ய ஒரு வழி. கொத்துக் கடலையைத் தண்ணீரில் போட்டு 12 மணி நேரம் ஊறவைக்க வேண்டும். இடையில் 6 மணி நேரம் கழிந்தவுடன் ஒரு முறை தண்ணீரை மாற்றவேண்டும். இவ்வாறாக ஊறிய கடலையை ஒரு துணியில் கட்டி 8 மணி நேரம் வைத்திருக்கவும். இப்படி வைத்தால் மூளை கட்டும். இதை வேகவைத்துச் சுண்டல் செய்து சாப்பிட்டு வரவும். ஒருநாள் விட்டு ஒருநாள் இவ்வாறு சாப்பிட்டு வந்தால் நாளடைவில் வெள்ளெழுத்துக் குறைபாடு சரியாகும். கண்பார்வை தெளிவடையும்.

✧ முகப்பரு மறைய : ஊமத்தம் பூவைக் கொண்டு வந்து நசுக்கிச் சாறு பிழிந்தெடுத்து, அந்தச் சாற்றை முகப்பருக்களின் மீது தடவி வந்தால் விரைவில் பருக்கள் மறையும்.

✧ முடி உதிர்வதை நிறுத்த : வெந்தயத்தைச் சிறிது தண்ணீர் விட்டு அரைத்தெடுத்துத் தலையில் தேய்த்துச் சிறிது நேரம் வைத்திருந்து பின்னர் சிகைக்காய்த்தூள் போட்டுத் தலைக்குக் குளித்து வந்தால் முடி உதிர்வது நிற்பதுடன் தலைமுடி கறுப்பாகவும், பளபளப்பாகவும் காட்சி தரும்.

✧ குமட்டல் நிற்க : ஒரு கைப்பிடி புதினாவுடன், ஒரு துண்டு இஞ்சி, 5 மிளகு ஆகியவற்றைத் தட்டி ஒரு மண்சட்டியில் போட்டு, சிறிது நீர் விட்டு பாதியாய் சுண்டும் அளவு கொதித்தவுடன் இறக்கி வடிகட்டி அதில் 50 கிராம் அளவு பனை வெல்லம் கலந்து ஒரு தேக்கரண்டி அளவு தினமும் சாப்பிட்டால் குமட்டல் நிற்கும்.

✧ முகப்பரு மறைய : சந்தனம், சாதிக்காய், மிளகு ஆகிய மூன்றையும் சம அளவு எடுத்து விழுதாக அரைத்தெடுத்து இரவில் முகத்தில் தேய்த்துக் கொண்டு படுத்திருந்து காலையில் கழுவிவிடலாம். இவ்வாறு செய்து வந்தால் ஓரிரு மாத காலத்துக்குள் பருக்கள் மறையும்.

✧ குடி வெறியைக் குறைக்க : எந்த நேரமும் குடித்துக் கொண்டே இருக்க வேண்டும் என்ற மதுப்பிரியர்களைக் கட்டுப்படுத்த ஒரு வழி. கொத்துமல்லி விதை (தனியா)யைத் தண்ணீரில் போட்டுக் கஷாயம் வைத்து பனங்கற்கண்டு சேர்த்துக் குடிக்கச் செய்து வந்தால் குடிவெறி கட்டுப்படும். (இதை அளவுகள்படி சித்த மருத்துவர்களே நேரடியாகக் கொடுப்பது மிகுந்த பலன் தருவதாகும்)

✧ மகப்பேறடைய ஒரு வழி : ஒரு கைப்பிடி அளவு இலந்தை மர இலைகளைக் கொண்டு வந்து அத்துடன் பத்து மிளகு, நான்கு பூண்டு ஆகியவற்றைச் சேர்த்து நன்றாக அரைத்து மூன்று உருண்டைகளாகப் பகிர்ந்து கொண்டு மாத விலக்கான மூன்று நாட்களும் பெண்கள் ஒரு நாளைக்கு ஓர் உருண்டை வீதம் காலை நேரத்தில் மட்டும் சாப்பிட்டு வந்தால், குழந்தை இல்லாதவர்களுக்குக் குழந்தைப் பேறு கிடைக்கும்.

✧ புகைப்பழக்கத்தால் ஏற்படும் நஞ்சைப் போக்க : புகை பிடிக்கும் பழக்கத்தை விட முடியாதவர்கள் வெள்ளரிப் பிஞ்சையும் முட்டைக் கோஸையும் அடிக்கடி உணவில் கலந்த சாப்பிட்டு வரவேண்டும். அல்லது அகத்திக்கீரையை உணவில் அவ்வப்பொழுது சேர்த்துக் கொள்ள வேண்டும். இப்படிச் செய்து வந்தால் புகைபிடிப்பதால் ஏற்படும் நஞ்சைப் போக்க உதவுகின்றன.

✧ பற்கள் பளபளக்க : வாரம் இரண்டு முறையேனும் உப்பைக் கொண்டு பல் துலக்கி வந்தாலும் அல்லது எலுமிச்சம் பழச்சாறு அல்லது தோலினால் பல் துலக்கி வந்தாலும் பற்கள் 'பளிச்' சென்று பளபளப்பாகத் தோற்றமளிக்கும்.

✧ முகப்பரு மறைய : கறிவேப்பிலைக் கொழுந்தை விழுதாக அரைத்து அதில் தயிரைக் கலந்து காலை நேரத்தில் மட்டும் தொடர்ந்து 3 நாட்களுக்குச் சாப்பிட்டு வந்தால் பருக்களின் தொல்லை நீங்கும்.

✧ உடலுறவில் விருப்பமின்மை நீங்க : சிலருக்குத் தற்காலிகமாகவோ, நிரந்தரமாகவோ உடலுறவில் விருப்பமில்லாத தன்மை ஏற்படும். இத்தகைய நபர்கள் பேரிச்சம் பழத்தின் கொட்டையை அப்புறப்படுத்திவிட்டு அதனுள்ளே பகம் நெய்யை நிரப்பி, காலையில் வெறும் வயிற்றில் மூன்று பழங்கள் வீதம் தினமும் சாப்பிட்டு வரவேண்டும். பின்னர் இரவில் படுக்கப் போகும் முன்னர் சிறிதளவு அதிமதுரப் பொடியை நெய்யில் சேர்த்துக் குழைத்துச் சாப்பிட்டு, பகம் பால் ஒரு டம்ளர் பருகி வரவும். இம்மாதிரி ஒரு மண்டலம் சாப்பிட்டு வந்தால் உடலுறவு உணர்ச்சி பொங்கியெழும்.

✧ தலைப்பாரம் இறங்க : தலையில் நீர் கோர்த்துக் கொண்டால் பாரமாயிருக்கும். கருநொச்சி அல்லது நொச்சி இலைகளைக் கொண்டு வந்து தண்ணீரில் போட்டு நன்கு கொதிக்க வைத்து அதன் ஆவியை வேது பிடிக்க வேண்டும். இவ்வாறு செய்தால் தலைப்பாரம் இறங்கும். (இதே போல முருங்கைக் கீரையைப் போட்டும் வேது பிடிக்கலாம்)

✧ தலையில் பூச்சி வெட்டு குணமாக : தலையில் பூச்சி வெட்டு (பூவெட்டு என்று சொல்வர்) உண்டானால் ஆங்காங்கே தலைமுடி உதிர்ந்து சொட்டையாய்க் காணப்படும். அப்படி ஆனால் பூசனிக் கொடியில் உள்ள கொழுந்து இலைகளைப் பறித்து வந்து கசக்கி, தலையில் சொட்டை உள்ள இடங்களில் அழுத்தித் தடவித் தேய்த்து வந்தால் சொட்டை மறைந்து முடி வளரும்.

✧ குழந்தை சாம்பல் தின்பதை நிறுத்த : சில குழந்தைகள் மண், சாம்பல் போன்றவற்றை ஆர்வமாய்த் தின்பதுண்டு. அதுவும் ஒருவகை நோய்தான். மிளகு 10 கிராம், ஓமம் 25 கிராம், தூளசி, கடுக்காய்த் தோல் ஆகியன வகைக்கு 50 கிராம் அனைத்தையும் ஒன்றாய் வைத்து அரைத்துத் தூள் செய்து 2 தேக்கரண்டி புளித்த மோரில் 10 கிராம் தூளைக் கலந்து குழந்தையை உண்ணச் செய்தால் பிறகு மண்ணையும், சாம்பலையும் தின்னும் பழக்கத்தைக் குறைத்து விடலாம்.

✧ உடல் அசதி நீங்க : முருங்கை இலைகளை உருவிய பின் மீதமுள்ள ஈர்க்குகளைச் சிறு சிறு துண்டுகளாக நறுக்கிப் போட்டு மிளகு ரசம் வைத்துச் சாப்பிட்டு வந்தால் விரைவில் உடல் அசதி நீங்கும்.

❖ **காலில் வெடிப்புக் குணமாக :** இஞ்சிச் சாற்றையும் எலுமிச்சம் பழச் சாற்றையும் சம அளவில் கலந்து நாள்தோறும் சாப்பிட்டு வந்தால் பித்தம் குறைந்து அதனால் உண்டான வெடிப்புகளும் மறையும். அல்லது படுக்கைக்குப் போகும்முன் மஞ்சள், வேப்பிலை ஆகிய இரண்டையும் அரைத்து வெடிப்பின் மீது தடவி வந்தாலும் வெடிப்புக் குணமாகும்.

❖ **பேன் தொல்லை நீங்க :** காய்வெட்டாக உள்ள வில்வப் பழத்தைக் கொண்டு வந்து, நன்கு உலர்த்தி இடித்துப் பொடியாக்கி அதில் சிகைக்காய்த் தூளைக் கலந்து தலைக்குத் தேய்த்துக் குளித்து வந்தால் பேன்கள் அகலும். இது கண்களுக்கும் குளிர்ச்சி தரவல்லது.

❖ **கால் ஆணிகள் மறைய :** மருதோன்றி இலைகளைப் பறித்து வந்து அத்துடன் வசம்பு, மஞ்சள், கற்பூரம் ஆகியவற்றையும் சிறிதளவு சேர்த்து, இரவில் படுக்கைக்குப் போகும் முன் ஆணி விழுந்துள்ள இடத்தின் மேல் வைத்துக் கட்டிவிட வேண்டும். காலையில் சுத்தப்படுத்திக் கொள்ளலாம். இவ்வாறு செய்து வந்தால் விரைவில் கால் ஆணி மறையும்.

❖ **இதய பலவீனத்தைப் போக்க :** கடுக்காயை நன்றாக உலர்த்தி, உள்ளே இருக்கும் பொட்டையை அகற்றிவிட்டு, தூள் செய்து அரைத்தேக்கரண்டி தூளை எடுத்துப் பசுப்பாலில் கலந்து தினமும் இரவில் படுக்கப்போகும்முன் சாப்பிட்டு வரவேண்டும். இப்படித் தொடர்ந்து சாப்பிட்டு வந்தால் இதயம் படிப்படியாகப் பலமடையும்.

❖ **பெண்களுக்கு வெள்ளைபடுதல் நிற்க :** பெண்களுக்கு உடல் உஷ்ணம் மிகுதியாவதன் காரணமாக வெள்ளைபடும். கசகசா இரண்டு தேக்கரண்டி எடுத்து அம்மியில் வைத்து விழுதாக அரைத்தெடுத்து, பசும்பாலில் கலந்து தினமும் தொடர்ந்து குடித்துவந்தால் மேற்கண்ட குறைபாடு நீங்கும்.

❖ **செரியாமை சரியாக :** சிறிது ஓமத்தை எடுத்து, உமி நீக்கிச் சுத்தப்படுத்திச் சிறிதளவு நீர் சேர்த்து, அரைத்தெடுத்து, பசும்பாலில் கலக்கிப் பருகினால் செரியாமை சரியாகும்.

❖ **உடலுறவில் குறைபாடு நீங்க :** சாதிக்காய், குல்கந்து, சாலாமிஸ்கரி வகைக்கு 20 கிராம். பழைய வெல்லம், சாம்பிராணி, லவங்கம், வகைக்கு 10 கிராம் ஆகியவற்றை எடுத்து நன்றாக இடித்துக் (வெல்லத்தைத் தவிர) கொள்ளவும். பிறகு வெல்லத்தைச் சேர்த்து நன்றாக அரைக்கவும். இவ்வாறு அரைத்தெடுத்ததைத் தேன்விட்டுக் குழைத்து தினமும் மாலையில் நெல்லிக்காய் அளவு சாப்பிட்டு, பசும்பால் பருகவும். இவ்வாறு ஒரு மாதத்துக்குச் சாப்பிட்டு வந்தால் உடலுறவில் குறைபாடுகள் நீங்கி, பூரண சுகம் பெறமுடியும். (மருந்துண்ணும் நாட்களில் உடலுறவு, மாமிசம், மது, புளி ஆகியன கூடாது.)

❖ **கண்வலி குணமாக :** சிறிதளவு படிக்காரத்தைப் பொரித்து, பொடி செய்து அதிலிருந்து ஒரு சிட்டிகையளவு எடுத்து தாய்ப்பாலில் கலந்து இரண்டு சொட்டு கண்களில் விட்டால் உடனே கண்வலி குணமாகும்.

❖ **முகப்பரு மறைய :** முகப்பருக்கள் மறைய ஓர் எளியவழி. நாமக்கட்டியை வாங்கிவந்து தண்ணீரில் குழைத்துப் பருக்களின் மேல் தடவுங்கள். பரு மறையும்.

❖ **நகச்சுற்று குணமாக :** குடான சாதம், வெங்காயச் சாறு, சிறிதளவு உப்பு ஆகிய மூன்றையும் கலந்து குழைத்து நகச்சுற்றின் மேல் வைத்துக் கட்டினால் நகச்சுற்று ஓரிகு நாட்களில் பூரண குணமடையும்.

❖ **ரத்தம் தூய்மையாக :** ரத்தம் சுத்தமாக இல்லாவிட்டால் உடலில் பல கோளாறுகள் ஏற்படக்கூடும். பூசனிக்காயை இடித்துச் சாறு பிழிந்து ஓர் அவுன்ஸ் சாற்றை எடுத்து அதில் ஒரு கரண்டி தேன்விட்டுக் கலக்கி காலையிலும் மாலையிலும் பருகி வருவது நல்லது. ரத்தம் சுத்தமாகும்.

❖ **மயக்கத்தை நிறுத்த :** ரத்தக் குறைவால் சிலருக்கு மயக்கம் வரும். மஞ்சள் கரிசலாங்கண்ணிக் கீரையை இடித்துத் தூள் செய்து வைத்துக் கொண்டு தினசரி காலை, மாலை இருவேளையும் ஒரு தேக்கரண்டித் தூளை ஒரு தேக்கரண்டி தேனில் கலந்து சாப்பிட்டு வந்தால் ரத்தம் விருத்தியாகி மயக்கம் வருவது நிற்கும்.

❖ **பற்கள், எலும்புகள் உறுதிபெற :** முருங்கைக் கீரையில் தாமிரச் சத்து, சுண்ணாம்புச் சத்து, இரும்புச் சத்து ஆகியவை உள்ளதால், அதைச் சமைத்து அடிக்கடி சாப்பிட்டு வந்தால் பல், எலும்புகள் உறுதியாகும். தோல் நோய்கள் தீரும்.

❖ **பித்த வெடிப்பு குணமாக :** கண்டங்கத்திரி இலைகளைக் கிள்ளி வந்து ஒரு மண்சட்டியில் போட்டு அது மூழ்கும் அளவுக்குத் தேங்காயெண்ணெய் ஊற்றி இலைகளைச் சிவக்கும் வரை காய்ச்சவேண்டும். பிறகு இறக்கி இலைகளைப் பிழிந்து எண்ணெயை மட்டும் வடித்துப் பாட்டிலில் ஊற்றி வைத்துக் கொண்டு, தினமும் பித்த வெடிப்பின் மீது தடவி வந்தால், வெடிப்பு விரைவில் மறைந்து விடும்.

❖ **பயணங்களின் போது வாந்தியை நிறுத்த :** பேருந்துகளில் பயணம் செய்யும் போது வாந்தி வரும்போல் இருந்தாலோ, அல்லது வாந்தி வந்தாலோ எலுமிச்சம் பழத்தை நறுக்கி அதில் சிறிது சர்க்கரையைத் தூவிச் சுவைத்தால் வாந்தி நிற்கும்.

❖ **கல்லீரல் தொடர்பான நோய்கள் குணமாக :** தினமும் அதிகாலையில் மூக்குரட்டையின் சாற்றில் ஒரு தேக்கரண்டி அளவு பருகிவந்தால் கல்லீரல் தொடர்பான நோய்கள் யாவும் அகலும். சிறுநீரகம் சீரடையும். முகத்திலும் பொலிவுண்டாகும்.

❖ **நாவறட்சி நீங்க :** பொன்னாவரை இலையை அரைத்துப் புளித்த மோரில் கலந்து சாப்பிட்டால் நாவறட்சி நீங்கும்.

❖ **காக்காய் வலிப்பு நிற்க :** காக்காய் வலிப்பு வந்தவர்களுக்கு வெள்ளைப் பூண்டைத் தட்டிச் சாறு பிழிந்து வலிப்பு வந்தவரின் காதில் இரண்டு, மூன்று துளிகள் விட்டால் உடனே வலிப்பு நிற்கும்.

❖ **நகச் சுற்றுக் குணமாக :** கற்றாழையின் மேல் தோலைச் சீவி எடுத்துவிட்டு உள்ளே இருக்கும் சோற்றுப் பகுதியில் சிறிதளவு எடுத்து அதில் சிறிது உப்புத் தூள் தூவிவிட்டுக் கிளறி, ஒரு கரண்டியில் போட்டு அனலில் காட்டிச் சூடுபடுத்தி, இளஞ்சூடாக எடுத்து நகச்சுற்றின் மீது நன்கு தடவி துணியால் கட்டுப் போட்டு விடவேண்டும். விரைவில் நகச்சுற்று குணமாகும்.

❖ **தொண்டைப் புண் குணமாக :** சீரகம், சதகுப்பை, கடுக்காய்த் தோல், வாலுஞ்சுவை அரிசி ஆகியவை வகைக்கு 25 கிராம் அதிமூரம் 100 கிராம் எடுத்து 100 மி. லி. பசு நெய்யில் இளம் வறுவலாக வறுத்தெடுத்து இடித்துத் தூள் செய்து வைத்துக்

கொண்டு, தினமும் காலையில் உணவுக்கு முன் இதிலிருந்து அரைத் தேக்கரண்டி அளவு தூளை எடுத்துத் தேனில் குழைத்துச் சாப்பிட்டு வரவும். சில நாட்களில் தொண்டைப்புண் குணமாகி விடும். (உணவில் காரம், புளி, குளிர் பானங்கள் சேர்த்துக் கொள்ளக்கூடாது.)

❖ இளைத்த உடம்பு தேற : கரும்பு, நெற்பொரி, மாம்பழப்பின் ஈர்க்கு, தோல் சீவிய இஞ்சி, மாந்துளிர், வில்வ வேர், மாதுளம்பழத் தோல் ஆகியவை வகைக்கு 20 கிராம் அளவு எடுத்து இடித்து தண்ணீரில் போட்டுக் காய்ச்சி கஷாயம் தயார் செய்து வைத்துக் கொண்டு, காலையில் 2 தேக்கரண்டி மாலையில் 2 தேக்கரண்டி என்ற அளவில் சாப்பிட்டு வந்தால் நன்கு பசி உண்டாகும். இளைத்த உடல் தேறும்.

❖ உடல் அழகு பெற : தினமும் இரவில் படுக்கப்போகும் முன் சூடான பசும்பாலில் ஒரு தேக்கரண்டி தேனும், சிறிது குங்குமப்பூ, சிறிது மஞ்சள் தூள் ஆகியவற்றையும் போட்டுக் கலந்து பருகி வந்தால் உடலில் பளபளப்பு தோன்றும். (அல்லது) அவ்வப்பொழுது பொன்னாங்கண்ணிக் கீரையைத் தனியாகவோ, பருப்புடன் கலந்தோ சமைத்துச் சாப்பிட்டு வந்தால் உடல் அழகு பெறும்.

❖ ரத்த விருத்தி உண்டாக : செம்பரத்தைப் பூக்கள் ஒரு கைப்பிடி அளவு எடுத்து ஒரு லிட்டர் தண்ணீரில் போட்டு கஷாயம் செய்து கால் பாகமாகச் சுண்டியதும் இறக்கி ஆறவைத்து வேளைக்கு 2 தேக்கரண்டி வீதம் தினமும் காலை, மாலை சாப்பிட்டு வந்தால் உடலில் ரத்த விருத்தி உண்டாகும்.

❖ மலச்சிக்கல் குணமாக : கடுக்காயில் உள்ள விதைகளை நீக்கிவிட்டு இடித்துத் தூள் செய்து, அத்துடன் கிராம்பையும் சேர்த்துக் கஷாயம் செய்து, இரவில் படுக்கப் போகுமுன் சாப்பிட்டு, அதன் மேல் இரண்டு பூவன் வாழைப் பழங்களையும், சூடான பசும்பாலையும் சாப்பிட்டு வரவும். இதன் காரணமாக மலச்சிக்கல் குணமாகும்.

❖ கருந்தேமல் மறைய : கற்பூரவல்லி இலை, திருநீற்றுப் பச்சை இலை ஆகிய இரண்டையும் கசக்கி, தேமல் உள்ள இடங்களைச் சுத்தம் செய்து அதன்மேல் நன்றாகத் தேய்த்து வரவேண்டும். இரண்டு மூன்று நாளில் தேமல் குறையும்.

❖ விக்கல் நிற்க : நெல்லிக்காய் அளவு வெல்லத்துடன் ஒரு சிறு துண்டு சுக்கைச் சேர்த்து அரைத்து உருட்டி, வாயில் அடக்கிக் கொண்டால், அதன் உமிழ்நீர் உள்ளே செல்லச் செல்ல விக்கல் நின்றுவிடும்.

❖ நெஞ்சுவலி குணமாக : ஒரு கட்டு வெந்தயக் கீரையைச் சுத்தம் செய்து தண்ணீரில் போட்டுக் கொதிக்க வைத்து இறக்கி வைத்து, அந்தச் சாற்றுடன் சிறிது தேன் கலந்து 2 தேக்கரண்டி அளவு தினமும் மூன்று வேளை பருகி வந்தால் சில நாட்களில் நெஞ்சுவலி குணமாகும்.

❖ கண் சிவப்பு நீங்க : 100 கிராம் விளக்கெண்ணெயில் சம அளவு வெங்காயச் சாற்றைக் கலந்து நன்றாகக் காய்ச்சி இறக்கி வடிகட்டி, கண்ணில் வலி, சிவப்பு தோன்றும்போது இதில் ஒரு சொட்டு எடுத்து கண்ணில் விட்டால் கண்வலி நீங்கும்; கண்ணில் சிவப்பு மறையும்.

❖ கண் பார்வை கூர்மை பெற : ஒரு லிட்டர் நல்லெண்ணெயில் 250 கிராம் மிளகை அரைத்துப் போட்டுக் கலந்து ஒரு வாரம் வெயிலில் வைத்துக் காய விடவும். பிறகு எடுத்து கண்ணாடிப் பாத்திரத்தில் வைத்துக்கொண்டு இதைத் தலைக்குத் தேய்த்து வாரம் இருமுறை குளித்து வந்தால் மங்கலான கண்பார்வை கூர்மை பெறும். (தலையில் தேய்த்து விட்டு உடனே குளிக்கக் கூடாது. சுமார் அரைமணி நேரமாவது தலையில் ஊற வேண்டும்.)

❖ ஈறுகள் வீக்கம் வடிய : கருவேலம்பட்டைகளை உடைத்துப் போட்டு கஷாயம் வைத்து, அதைக் கொண்டு வாய் கொப்பளித்து வந்தால் வாயிலுள்ள புண்கள் குணமாகும். பல் ஈறுகளிலுள்ள வீக்கம் வடிந்து குணமாகும்.

❖ தீப்புண்கள் குணமாக : கருவேலம்பட்டையைத் தூள் செய்து நல்லெண்ணெயில் போட்டுக் காய்ச்சி எடுத்து அதைத் தீப்புண்களின் மேல் தடவி வந்தால் தீப்புண்கள் குணமாகும்.

❖ வீரியம் பெருக : கருவேலம் மரத்தின் பட்டைகளில் கிடைக்கும் பிசினைக் கொண்டு சிறு துண்டுகளாக்கி நெய்யில் போட்டுப் பொரித்து உட்கொண்டு வந்தால் வீரியம் பெருகும். ஆண்மைத் தன்மை அபிவிருத்தியாகும்.

❖ பற்கள் பலமடைய : முற்றிய கருவேல மரத்தின் பட்டையையும், பாதாம் கொட்டையின் தோலையும் நன்றாய்க் கருக்கித் தூள் செய்து அத்துடன் உப்பையும் சேர்த்துப் பல் துலக்கி வந்தால் பற்களில் ஏற்படும் குறைபாடுகள் நீங்கிப் பற்கள் பலப்படும்.

❖ நரம்புகள் பலம்பெற : கருவேல மரத்தின் பட்டைகளில் கிடைக்கும் பிசினை எடுத்துவந்து நன்றாகக் காயவைத்து, அத்துடன் சிறிது கற்கண்டையும் சேர்த்து இடித்துத் தூள் செய்து வைத்துக் கொண்டு ஒரு தேக்கரண்டி தூளைப் போட்டு, தினமும் ஒருவேளை பருகி வந்தால் நரம்புத் தளர்ச்சி நீங்கி, நாளடைவில் நரம்புகள் நன்கு பலம் பெறும்.

❖ உடல் அசதி நீங்க : நொச்சி மரத்தின் இலைகளைக் கொண்டு வந்து தண்ணீரில் போட்டுக் காய வைத்து, அந்தத் தண்ணீரைக் கொண்டு குளித்தால் உடல் அசதி நீங்கி, புத்துணர்ச்சி ஏற்படும்.

❖ மார்பகங்கள் வளர்ச்சி பெற : இளம் பெண்கள் சிலருக்கு அதிக மனக்கவலை, உடல் உழைப்பு ஆகியவற்றின் காரணமாக நரம்புத் தளர்ச்சி ஏற்பட்டு இளம் வயதிலேயே மார்பகங்கள் தளர்ச்சியடைந்து காணப்படும். மாதுளம்பழத்தோலை உலர்த்தி இடித்துத் தூள் செய்து கடுகு எண்ணெயில் கலந்து காய்ச்சி, மார்பகங்களின் மீது அழுத்தமாக மேற்பூச்சாகப் பூசிவந்தால் நாளடைவில் மார்பகங்கள் வளர்ச்சியடையும்.

❖ தொண்டைக் கம்மல் குணமாக : கிராம்பை நெருப்பில் காட்டி கருகி விடாதபடி சுட்டு வாயில் அடக்கிக் கொண்டு உமிழ் நீரை மட்டும் விழுங்குவதால் கவாசத் தடைகள் நீங்கி நன்கு சுவாசிக்க முடிவதுடன் தொண்டைக் கம்மலும் குணமாகிவிடும்.

❖ சிறுநீர்த்தாரையில் எரிச்சல் நிற்க : நெருஞ்சில் சமூலம், நித்திய கல்யாணிப் பூ ஆகிய இரண்டும் சம அளவு எடுத்துக் கஷாயம் வைத்துச் சர்க்கரையும் பாலும்

சேர்த்து காலையில் மட்டும் சாப்பிட வேண்டும். இதைப்போல 20 நாட்களுக்குச் சாப்பிட்டு வந்தால் சிறுநீர்த்தாரையில் ஏற்பட்டிருந்த எரிச்சல் நீங்கும்.

❖ சிறுநீர்த் தாரையில் எரிச்சல் நிற்க : கரும்பின் வேர் 60 கிராம், சோம்பு 10 கிராம், மிளகு 5 கிராம், ஆகியவற்றைத் தட்டி மண் சட்டியில் போட்டு, ஒரு லிட்டர் தண்ணீர் விட்டுக் காய்ச்சி வடிகட்டி தினமும், காலை, பகல், மாலை என மூன்று வேளை 100 மி. லி. அளவு வீதம் பருகி வந்தால் சிறு நீர்த்தாரையில் ஏற்பட்ட தடை, எரிச்சல் ஆகியன குணமாகும்.

❖ உடலுறவில் பலவீனம் நீங்க : சிலருக்கு உடலுறவில் முழுமையாக ஈடுபட முடியாமல் விரைவில் பலவீனம் ஏற்பட்டு விடும். இத்தகையவர்கள் தினமும் சூரிய உதயத்திற்கு முன் ஒரிதழ்த் தாமரையைப் பறித்துக் கொண்டு வந்து சுத்தம் செய்து நன்றாக மென்று உண்ணவேண்டும். குறைந்தபட்சம் ஒரு மண்டலத்துக்காவது (48 நாட்கள்) சாப்பிட்டு வந்தால் உடலுறவில் பலவீனம் நீங்கி வீரிய சக்தி பெருகும்.

❖ அடிக்கடி கருச்சிதைவு ஏற்படுவதைத் தவிர்க்க : மாதுளை வேர்பட்டை, அசோக மரப்பட்டை, மாதுளம் பழத்தோல் ஆகியவற்றைச் சம அளவு எடுத்து, நன்கு உலர்த்தித் தூள் செய்து வைத்துக் கொண்டு, ஒரு நாளைக்கு இரண்டு வேளை (காலை, மாலை) அரைத்தேக்கரண்டி அளவு தூளை வெந்நீரில் கலந்து பருகி வரவும். 15 நாட்களுக்குச் சாப்பிட்டு வந்தால் கருச்சிதைவு நேராது.

❖ தோல் அரிப்பு நீங்க : மஞ்சளையும் வேப்பிலையையும் அரைத்து உடலில் ஈர்படும் புண்களின் அரிப்புக்குப் பூசி வரலாம். அரிப்புகள் அடங்கி புண்களும் விரைவில் ஆறும்.

❖ கண்பார்வை கூர்மை பெற : அதிமதுரத்தையும், அமுக்கிராங் கிழங்கையும் தூள் செய்து அரைத்தேக்கரண்டி அளவு தூளை எடுத்து, நெல்லிக்காய்ச் சாற்றில் காலை, மாலை சாப்பிட்டு வந்தால் கண்பார்வை பளிச்சிடும்.

❖ உடல் வலிமை பெற : கசகசாவை எடுத்து பால் விட்டு அரைத்துப் பிழிந்து, அதன் சம அளவு பனங்கற்கண்டு சேர்த்து லேகியம் போல் கிளறி தினமும் காலையில் கண்டைக்காய் அளவுக்கு எடுத்துச் சாப்பிட்டு வந்தால் உடல் வலிமை பெறும்.

❖ கண்பார்வை தெளிவு பெற : சாதிக்காயைப் பசுப்பால் விட்டு அரைத்து (ஆண்களுக்கு) இரவில் கண்களைச் சுற்றிப் பற்றுப்போட்டு வைத்து, காலையில் கழுவி விட்டால், கண்பார்வை மங்கல் கோளாறுகள் நீங்கி கண்பார்வை கூர்மை பெறும்.

❖ வாய்ப்புண் குணமாக : கோடகசாலை இலையைச் சுத்தம் செய்து தண்ணீரில் போட்டுக் கொதிக்கவைத்து கஷாயம் செய்து வைத்துக் கொண்டு தினமும் காலையில் அந்தத் தண்ணீரால் வாய் கொப்பளித்து வந்தால் நாக்கு, வாய் ஆகியவற்றிலுள்ள புண்கள் ஆறும்.

❖ தொண்டை வலி குணமாக : 5 மிளகு, சிறிது உப்பு, சிறிது ஓமம் ஆகிய மூன்றையும் சேர்த்து வாயில் போட்டுமென்றால் தொண்டைவலி குணமாகும்.

❖ முகப்பரு மறைய : முருங்கை இலைச்சாற்றுடன் எலுமிச்சம் பழச்சாற்றையும் கலந்து பருக்களின் மீது தடவி வந்தால் விரைவில் பருக்கள் மறையும்.

❖ பசியின்மை குணமாக : 5 மிளகை எடுத்து, அரைத்துப் பொடி செய்து அத்துடன் சிறிது உப்பு சேர்த்து குடுபடுத்தி நெய்யில் குழைத்துச் சாப்பிட்டால் வயிற்றுப்புசும் பசியின்மை நீங்கி பசியெடுக்கும் (அல்லது) 10 மிளகை வறுத்துப் பொடி செய்து, கைப்பிடி அளவு துளசி இலைகளையும் போட்டு, சிறிது தண்ணீர் விட்டுக் கொதிக்க வைத்து குடு ஆறியவுடன் தேனில் கலந்து குடித்தால் பசியின்மை நீங்கி நன்கு பசியெடுக்கும்.

❖ இளமையில் ஏற்பட்ட நரை நீங்க : நெல்லிக்காய் 3, கடுக்காய் 2, தான்றிக்காய் 1, மாம்பருப்பு 5, இருப்புத் தூள் 5கிராம் ஆகிய அனைத்தையும் ஒன்றாக இடித்துப் பிசைந்து இரவில் திறந்த வெளியில் வைத்து விடவும். மறுநாள் காலையில் இந்தக் கலவையைத் தலையில் தேய்த்து வந்தால் சில நாட்களில் இளமையில் ஏற்பட்ட நரை மறையும்.

❖ கண்பார்வை தெளிவடைய : இரவில் படுக்கப் போகும் முன் எலுமிச்சம் பழத்தின் சாற்றில் இரண்டு சொட்டுகளைக் கண்களில் விட்டுக் கொண்டு வந்தால் கண்பார்வை தெளிவாகும். (முதலில் கண்களில் எரிச்சல் இருக்கக்கூடும் என்றாலும் பிறகு சரியாகி விடும்)

❖ மாரடைப்பு வராதிருக்க : உணவில் வெங்காயத்தை அதிக அளவில் சேர்த்துக் கொள்வது நல்லது. சிறு வெங்காயத்திலும் வெள்ளை வெங்காயத்திலும் மருத்துவ குணம் அதிகமாக உள்ளதால் இதைப் பயன்படுத்தி வருபவர்களை மாரடைப்பு நெருங்காது.

❖ புற்று நோய் வராதிருக்க : புற்றுநோய் வருவதற்கு வேறு காரணங்கள் இருந்தாலும் இதோ இன்னொரு காரணம் : வீட்டில் அப்பளம், பூரி ஆகியவற்றைப் பொரித்த பின்னர் மீதியாகும் எண்ணெயைச் சேமித்து வைப்பது சரியான பழக்கமன்று. பொரித்த சமையல் எண்ணெயைப் பயன்படுத்துவதால் புற்றுநோய் வரக்கூடும் என்று அண்மையில் வல்லுநர்கள் கண்டுபிடித்திருக்கிறார்கள். எனவே அளவாக எண்ணெயை ஊற்றிப் பொரித்து விட்டு, மிதமாகும் சிறிதளவு எண்ணெயை கீழே ஊற்றி விடுவதே சிறப்பாகும்.

❖ கூந்தல் கருமையாய்ச் செழித்து வளர : மருக்கொழுந்து, வெட்டிவேர், மகிழம்பூ, சண்பகம் ஆகியவை வகைக்கு 100 கிராம் எடுத்துக் கொண்டு இவற்றுடன் சந்தனத்தூள் 50 கிராமும் மருத்தோன்றி விதை 5 கைப்பிடி அளவும் சேர்த்துப் பொடி செய்து, ஒரு லிட்டர் தேங்காயெண்ணெயில் கலந்து காய்ச்சி வடிகட்டி வைத்துக் கொண்டு தினந்தோறும் இந்த எண்ணெயைத் தலைக்குத் தேய்த்து வந்தால் கூந்தல் கருமையாய்ச் செழித்து வளரும்.

❖ கூந்தல் உதிர்வதைத் தடுக்க : தலைக்கு எண்ணெய் தேய்த்துக் குளித்தவுடன், வெட்டிவேர், சந்தனம், சாம்பிராணி ஆகியவற்றைச் சம அளவு எடுத்து

நெருப்பு அளவில் தூவி, அந்தப் புகையைத் தலைக்கும் உடம்புக்கும் படும்படி செய்தால் பேன், பொடுகு தொல்லை நீங்குவது மட்டுமன்றி, கூந்தல் உதிர்வதையும் தடுக்கும்.

❖ கண்வலி குணமாக : கண்வலி வந்து கண் சிவந்து காணப்படும்போது நந்தியாவட்டப் பூக்களைக் கொண்டு வந்து சுத்தம் செய்து கண்களின் மீது வைத்துக் கட்டிக் கொள்ளவேண்டும். இவ்வாறு மூன்று முறை கட்டினால் கண்வலி குணமாகும். கண்ணின் சிவப்பு மறையும்.

❖ கண் இமைகள் வீக்கம் குறைய : அதிக உஷ்ணத்தின் காரணமாக சிலருக்குக் கண்களின் இமைகள் கனத்து வீங்கிக் கொள்ளும். பசும் பாலைக் காய்ச்சி அதில் கனமான ஒரு துணியை நனைத்துப் பிழிந்து விட்டு குடு பொறுக்கும் அளவில் கண்களின் மீது வைத்து ஒற்றடம் கொடுக்க வேண்டும். இரண்டொரு நாட்களில் இந்த வீக்கம் குறைந்து சரியாகி விடும்.

❖ புளியேப்பம் வருவதை நிறுத்த : உண்ட உணவு நன்கு சீரணமாகாவிட்டால் புளியேப்பம் ஏற்படுவதுண்டு. அப்போது ஆகாரம் எதையும் உட்கொள்ளக் கூடாது. சிறிது சீரகம், மிளகுடன், சிறிது உப்பும் சேர்த்து நன்றாக விழுதாக அரைத்தெடுத்து வாயில் போட்டு விழுங்கி தண்ணீர் குடிக்க வேண்டும். ஒரு மணி நேரத்தில் ஜீரணமாகி, பசி எடுக்கும்.

❖ பூப்படைந்த பெண்களுக்கு : பூப்படைந்த பெண்களுக்கு உளுந்தை அரைத்து களி செய்து கொடுக்க வேண்டும். மாவில் தண்ணீர் சேர்த்து நிறைய நல்லெண்ணெய் சேர்த்து அடுப்பில் வைத்துக் கிளறவேண்டும். பாத்திரத்தில் ஓட்டாமல் வரும்போது இறக்கி வைத்து ஒரு நாளைக்கு மூன்று வேளை ஓர் எலுமிச்சம் பழ அளவு உருட்டிக் கொடுத்து வந்தால் அந்தப் பெண்களுக்கு நல்ல வலிமை தரக்கூடியது. இடுப்பு எலும்புகளுக்கும் நரம்புகளுக்கும் பலம் தரும்.

❖ உடல் பலம் பெற : அரிசித் தவிட்டுடன் பனை வெல்லத்தைக் கலந்து சிறு சிறு உருண்டைகளாக உருட்டி வைத்துக் கொண்டு அவ்வப்போது ஓர் உருண்டையை எடுத்து சாப்பிட்டு வாருங்கள். உடலில் பலம் கூடும்.

❖ கண்கள் அழகாகத் தோற்றமளிக்க : ஆப்பிள் பழத்தை நறுக்கி சுத்தமான தேனில் நனைத்துச் சாப்பிட்டுவர வேண்டும். இவ்வாறு சாப்பிட்டு வந்தால் விரைவில் கண்கள் பளபளப்பாக அழகு பெற்றுத் தோன்றுவதுடன் சிறந்த பார்வைத் திறனையும் பெறும்.

❖ இளமை நீடிக்க : நாள்தோறும் உணவருந்திய பின் இரண்டு நெல்லிக்காய்களை மென்று தின்றுவிட்டு கால் தேக்கரண்டி அளவு கடுக்காய்த் தூளையும் உட்கொண்டு வாருங்கள். இவ்வாறு செய்து வந்தால் வயதானாலும் கூட வயோதிகத் தோற்றம் தெரியாமல் எப்போதும் இளமையாய்க் காட்சியளிக்கலாம்.

எம்ச விருட்சம்

தனக்கிளப்பு - தலையாளி

அராலி - சுதுமலை

ராமநாதர்

இலகுப்பிள்ளை (உடையார்வழி)

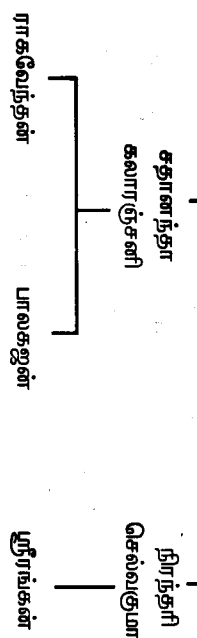
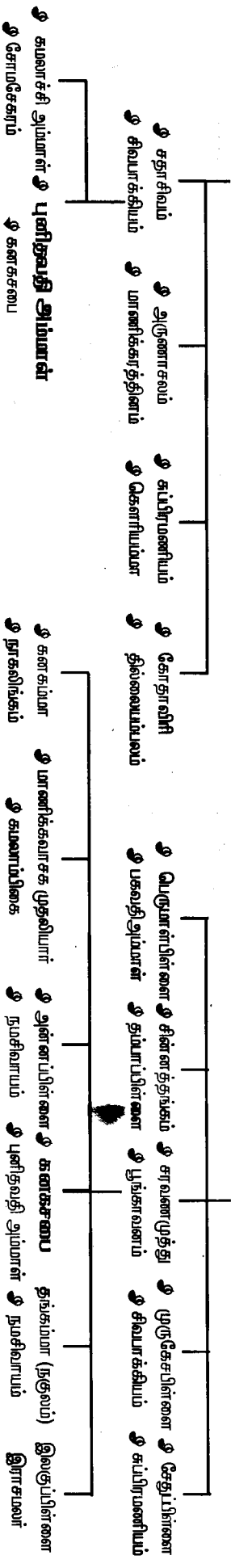
வேலாபதுபிள்ளை (உடையார்)

சம்பநாதர் (தனக்கிளப்புச் சட்டம்மியார்)

பெருமாள்பிள்ளை (விதாரணையார்)

சேதுப்பிள்ளை

கனகசபை



அமரர்கள்

நன்றி நவிலல்

எமது குடும்பத்தின் ஒளி விளக்காகத் திகழ்ந்த அமரர் புனிதவதி அம்மாள் கனகசபையின் பிரிவுச் செய்தி கேட்டு உடன் விரைந்து வந்து உதவிய உற்றார், உறவினர், நண்பர்கள், நேரில் வந்து அனுதாபம் தெரிவித்தவர்கள், மேலும் கடிதங்கள், தொலைபேசி, தொலைநகல் மூலம் இரங்கல் செய்தி அனுப்பி யோருக்கும் வெளிநாடுகளில் எமது இல்லம் விரைந்து வந்து அனுதாபம் தெரிவித்தவர்கட்கும், கிரீகைகள் நடத்தி வைத்த அந்தணப் பெரியோர்களுக்கும், இறுதிக் கிரீகையில் கலந்து கொண்டோருக்கும் இம்மலர் சம்பந்தமாக விடயங்களைத் தந்துதவியவர்கட்கும் எமது நன்றியைத் தெரிவிக்கின்றோம். மேலும் இம்மலரை மிகக் குறுகிய நேரத்தில் சிறப்பாக அச்சடித்துதவிய யுனி ஆர்ட்ஸ் (Unie Arts) நிறுவன உரிமையாளர் திரு. பொ. விமலேந்திரன் மற்றும் ஊழியர்களுக்கும் ஆத்ம சாந்திப் பிரார்த்தனையில் கலந்து சிறப்பித்தவர்கட்கும் மேலும் பல வழிகளில் உதவியவர்கட்கும் எமது இதய பூர்வமான நன்றியை நவில்கின்றோம்.

C $\frac{1}{5}$ அன்டர்சன் தொடர்மாடி

215, பூங்கா வீதி (Park Road)

கொழும்பு -05

Tel: 503403

மக்கள், மருமக்கள்

பேரப்பிள்ளைகள்

மைத்தவன், மைத்தவன்

