

தப 9447

# தமிழ் சுகாதாரம்

சித்த வைத்திய சுகாதாரம்



8901 3 4 - அடி ரஷ்டா  
1950 10 5 - அடி ரஷ்டா  
வாஸ, இ. ஆட்டாக்கால  
1950 10 5 - அடி ரஷ்டா  
ஏ.ஏ. தாழு மலை  
ஆராய்ச்சி மன்றம்

ஆசிரியர்:

தண்டிகை குலசேகரம்பிள்ளை

(வைத்திய பேரறிஞர் க. பாலசுப்பிரமணியம்)

பிரதம ஆராய்ச்சியாளரும், தலைவரும்,  
இலங்கா தமிழ் (சித்த) வைத்திய ஆராய்ச்சி மன்றம்

வெளியீடு:

இலங்கா தமிழ் வைத்திய ஆராய்ச்சி மன்றம்

15 - 6 - 1986

## முகவுரை

உலகம் தோன்றிய காலத்தில் உன்னது நாகரீகத்துடன் வாழ்ந்த தமிழ் இனம் தங்களுடைய மொழி, கலை, பண்பாடு முதலியவற்றைப் போற்றி வளர்த்தது. இதை நவீன ஆராய்ச்சியாளர்களும் ஏற்றுக் கொள்கின்றனர். பண்டிதர்களால் தமிழ் மொழியில் தமிழ் மருத்துவம் எழுதப்பட்டது. ஈழ மண்டலத்தின்தும் அயன் வலய நாடுகளினதும் பருவகால சூழ்நிலைக்கு ஏற்பாடும் இங்கு உண்டாகும் நோய்களைப் போக்கவும் இங்குள்ள மூலிகை முதலியவற்றைக் கொண்டே சிகிச்சைகளையும், கொண்டுள்ளது சித்த வைத்தியம். தமிழருடைய வைத்தியக்கலை பெரும் பாலும் சித்தர்களாலேயே வளர்க்கப்பட்டு எங்களிற்கு உதவப்பட்ட அருங் கொடையாகும். தமிழ் மருந்துகள் வேத காலத்திற்கு முற்பட்டவை, விலையால் குறைந்தவை, திறன் மிகுந்தவை. தமிழ் மருந்துகளின் ஆற்றலைத் திருமூலர் பின்வருமாறு குறிப்பிட்டுள்ளார்.

மறுப்பதுடல் நோய் மருந்தெனலாரும்  
மறுப்பதுள் நோய் மருந்தெனல் சாலும்  
மறுப்பதினி நோய் வராதிருக்க  
மறுப்பது சாலை மருந்தெனலாமே.

அதாவது உடல் உள் நோய்களை நீக்குவதும் இனி வராமல் காப்பதும் சாவைத் தடுப்பதும் தமிழர் மருந்தாகும். தமிழ் வைத்திய சுகாதாரத்தைப் பற்றி தமிழில் நூல் இல்லாத குறையைப் போக்க இவ்வாரம்ப சுகாதார நூல் எழுதப்பட்டுள்ளது. உலக சுகாதார ஸ்தாபனத்தின் நோக்கமாகிய கி. பி. 2000 ஆண்டளவில் உலக மக்கள் அனைவருக்கும் அடிப்படைச் சுகாதாரம் அளிக்கப்படவேண்டும் என்ற நோக்கத்தை நிறைவேறச் செய்யவும் தமிழ் மக்கள் பின்னியின்றி வாழவும் இந்நூல் பெரிதும் உதவும். தமிழர் மருத்துவத்திற்கு சுற்பிக்கப்பட்ட மாசை, ஆதாரங்களுடன் நீக்கி எனது முதனாலில் தமிழர் வைத்தியத்தின் தொன்மையையும், தனித்துவத்தையும், சிறப்பையும் எடுத்து விளக்கினேன். நம்நாட்டில் தோன்றிய மூலிகை மருத்துவத்தின் மகத்துவத்தை மேனாடுகளில் போற்றப்படும் அதே வேளையில் நமது நாட்டில் அருகிவருவதை நிறுத்த மூலிகை மருத்துவத்தின் உபயோகத்தை இரண்டாவது நூலில் வெளியிட்டேன்.

தமிழருடைய சித்த வைத்தியத்தையும் அபிவிருத்தி செய்வதற்காக சுதேசவைத்திய அமைச்சை மேன்மை தங்கிய ஜனகிபதி ஜே. ஆர். ஜெயவர்த்தன அவர்கள் உருவாக்கியின்னார். இந் நூலை மேற்பார்வை செய்து உதவிய பேராசிரியர் கலா நி தி. வே. இராமகிருஷ்ணன் அவர்கட்டும்

அச்சிடுவதற்கு நிதி உதவி அளித்த நெற்கொழு கிராம அபிவிருத்திச் சங்கத்தினர்க்கும் செயற்குழுவின்றுகும் செயலாளர் திரு. N. R. ஜெயகுணரத்தினம் அவர்கட்கும் ஆசியுரை வழங்கிய திரு. சோ. அருணசலம் அவர்கட்கும் அச்சிட்டு உதவிய பாலா அச்சகத்தினர்கும் வெளி யிட உதவி செய்தவர்க்கும், என்னை என்றும் ஆதரிக்கும் தமிழ் மக்கட்கும் எனது வணக்கங்களும், நன்றிகளும் உரித்தாகுக.

இந்நால் எனது குருவும், இலங்கா ஆயுர் வேத வைத்திய கல்லூரி சித்த வைத்திய கலாசாலை ஆகியவற்றின் அதிபருமான வைத்திய சிரோமணி S. A. இராகையா L. I. M.&S(Mardas) அவர்கட்குச் சமர்ப்பணம்.

## தண்டிகை குலசேகரம்பிள்ளை



## பதிப்பு ரை

### தமிழ்ப் பெருங்குடி மக்களே!

தமிழினத்தின் பாரம்பரியத்தையும் தனித்துவத்தையும் நிலை நாட்டும் இந்நாலை வெளியிடுவதில் இலங்கா தமிழ் வைத்திய ஆராய்ச்சி மன்றம் பெருமையைகிறது. தமிழ் இனம் அவருடைய சுகாதார நூலை ஆவலுடன் வரவேற்றிறப் பயன்டைய வேண்டும். வைத்தியபேரறிஞர் க. பாலசுப்பிரமணியம் அவர்களுடைய தலைமையிலும் வழிகாட்டிலிலும் மன்றம் 1972ம் ஆண்டு தொடக்கம் பல ஆராய்ச்சிகளை நடாத்தியுள்ளது குலசேகரம் விடவைத்தியநால் ஆராய்ச்சியுடன் எழுதி வெளியிடப்பட்ட போது பெரு வரவேற்றபை பெற்றது. “இராசசேகரம்” அனுபவகுடிநிர்ப்போது பெரு வரவேற்றபை பெற்றது. “இராசசேகரம்” எழுதி வெளியிடப்பட்ட சோதிடவிலாச புத்தகசாலை, பூபாலிங்கம் புத்தகசாலையில் பெற்றுக் கொள்ளலாம்.

### மன்ற ஆராய்ச்சியாளர்கள்

வைத்தியக்லாந்தி: கா. சுப்பிரமணியம் வைத்திய இலக்கிய ஆராய்ச்சியாளர்  
“ இ. கனகலிங்கம் வைத்திய வரலாற்று ஆராய்ச்சியாளர்  
“ இ. பாக்கியநாதன் நோய் ஆராய்ச்சியாளர்  
“ செ. சுப்பேகவரங் மருந்து ஆராய்ச்சியாளர்  
செயலர் இ. த. வை. ஆ. மன்றம், தெல்லிப்பெட்டி

வ.  
சிவமயம்  
அளவெட்டி ஸ்ரீ சுப்பிரமணிய ஆச்சிரமத் தலைவர்  
உயர்திரு. சோ. அருணசலம் அவர்கள்  
மன்றமுவந்து வழங்கிய

## ஆசியுரை

இலங்கையில் பஸ்லாயிரமாண்டுகளாகத் தமிழ்மக்கள் வாழ்ந்து வருகிறார்கள். தமிழரசர்கள் தங்கள் ஆட்சிக்காலங்களில் தமிழ் வைத்தியத்தைப் பெரிதும் பேணிக் காத்து வந்தார்கள். வைத்திய விற்பன்றாகத் திகழ்ந்த ஓர் யாழிப்பாண மன்னன் தென்னிலங்கை அரசி ஒருவரின் தீரா நோயை ஒப்பற்ற ஒரே ஒரு மருந்தினால் தீர்த்து வைத்த வரலாறுண்டு. அந்தியர் ஆட்சியின் கீழ் தமிழ் வைத்தியம் அருடிப் போயிருந்த பொழுதும் ஒரு சில வைத்திய வித்தகர்களால் அழிந்து போகாது பேணப்பட்டு வந்தது. அவர்கள் நூல் தலை சிறந்தவர் பிரபு பெரிய பரிகாரியார் ஆறுமுகம்பிள்ளை என்பவராவர். அவரது மரபில் 23வது தலைமுறையில் வந்த கலாநிதி க. பாலசுப்பிரமணியம் 1969ம் ஆண்டு தொடக்கம் தமிழ் வைத்தியமாகிய சித்த வைத்தியம் மறுமலர்ச்சிக்காக மகத்தான பணி கள் புரிந்து வருகிறார். ஆர்வமிக்க பல வைத்தியப் பெரியார்களின் ஆதரவுடன், வைத்திய அபிவிருத்திச் சங்கங்கள் பல நிறுவி, கருத்தரங்குகள், மகாநாடுகள். எழுச்சி விழாக்கள், முதலியவற்றை நடாத்தி, சித்த வைத்தியக்கல்வி அபிவிருத்திக்கும் ஆராய்ச்சிக்கும் வேண்டிய வழிவகைகளை ஏற்படுத்தி வருகிறார். 1980ம் ஆண்டில் வெளிவந்த “சித்த வைத்திய பரம்பரை” என்ற நூலில் சித்த வைத்தியம் என்றால் என்ன என்பதை விளக்கி ஓர் அரிய ஆய்வுக்கட்டுரை எழுதியுள்ளார். தமிழர் வைத்தியத்தில் மூலிகை மருத்துவத்தின் முக்கியத்துவத்தை நிலைநாட்ட “இராசசேகரம்” என்ற நூலில் நூற்றுக்கு மேற்பட்ட அனுபவ மூலிகை கஷாயங்களை எழுதி வெளியிட்டுள்ளார்கள். இப்பொழுது வைத்தியத்தில் முக்கிய அம்சமான ஆரோக்கிய நெறியைத் “தமிழர் சுகாதாரம்” என்ற தலையங்கத்தில் எழுதியுள்ளார். தமிழும், சைவசித்தாந்த நெறியும், சித்த வைத்தியமும் ஒன்றேருடொன்று இணைந்து தமிழரின் வாழ்க்கையை வாழ பெறாத செய்துள்ளன. ஆத்ம நோயாகிய அஞ்ஞானத்தை தீர்ப்பது சைவதெறி. உடல் நோயை தீர்ப்பது சித்த வைத்தியம். இவை இரண்டையும் எடுத்து விளக்குவது அமிக்கி நூமினிய தமிழ். சித்த வைத்தியத்தில் நோய்களைப் பற்றியும் அவற்றை



குளிப்பு இது பலவிதம். ஆனால் எப்பொழும் அதி காலையில். குளிப்பதே சிறந்தது. ஆற்றுநீர், அழுக்கடையாத ஆற்றுநீர், கடல் நீர், குளிக்கலாம். பருத்த உடலுடையவர்க்கட்டும் சில தோல் ரேகங்கட்கும் கடல்நீர் நன்று, ஊற்றுநீர்(தினைற்றுநீர்) ஊற்றுக்களிலிருந்து தானாக கிளம்புகளின்றது. அசத்தமடையாமலும் எந்நேரமும் ஓடிக்கொண் டிருக்கிறதுமான ஆற்றுநீர் மிகநல்லது. இதனையே ஒளவை ‘‘சனி நீராடு’ என்றார். உண்மையை உணராதவர்கள் சனிக்கிழமை நீராடு என்று அர்த்தம் கொடுத்தார்கள். இதனைப்போல எத்தனையோ முன்னேருடைய வாசகங்களுக்கு, பாடல்களுக்கு பிழையான விளக்கங்கள் கொடுக்கப்பட்டுள்ளன. ஒருசிலர் விடும் தவறுகளால் உலகமே தவறான நடை முறைகளை கடைப்பிடிப்பதால் எவ்வளவு நட்டங்கள் ஏற்படுகின்றன. ஊற்றுநீரிலும், ஆற்றுநீரிலும் உடலுக்கு இன்றியமையாத தாதுக்கள் நிறைந்துள்ளன. நித்தம் குளிக்கில் மெத்தச் சுகம் என்பது முதுமொழி தினமும் குளிக்கவேண்டும். ஏனெனில் நமது வெப்பவலயத்தில் இரத்தத்தின் கழிவாகிய வியர்வை அடிகம். வெளிவந்த வியர்வை அழுக்காக தோலில் படிகிறது. அன்றூடம் அசற்றுவிட்டால் பின் வியர்வை வெளிவர முடியாது. மேலும் குளிப்பினால் உடற்குடு தணிக்கப்பட்டு இரத்தஷ்டம் சீர்பட்டு ஊக்கம் உற்சாகம் உண்டாகின்றது. இந்த வியர்வை அழுக்கு அகற்றப்படாவிட்டால் அதனை ஆதாரமாககொண்டு புழுவெட்டு, சொறி, சிரங்கு, சொடுகு, பேன், வியர்க்குரு படர்தாமரை, பித்தவெடிப்பு உண்டாகின்றன. பொதுவாக குளிர்ந்த நீர்க்குளிப்பையற்றி பார்த்தோம். மெலிந்தவர்க்கும், களைப்புற்றவர்க்கும், இருதயரோகமுள்ளவர் குளிர்ந்த நீரில் குளிக்க கூடாது.

**குளிரும் சூழுமற்ற நீர்:-** (உடற்குட்டை ஒத்தநீர்) ஆண், பெண் சிறுவர், கிழவர், மெலிந்தவர் பருத்தவர் எல்லாருக்கும் நல்லது. நரம்புத்தளர்ச்சி, உடற்றளர்ச்சி உள்ளவர்க்கும் நல்லது.

**வெந்நீர்க் குளிப்பு:-** பெண்கள், கிழவர், தீட்டுள்ளவர்கள் குறை மாதத்தில் பிரசவித்தவர் சமறிப்புள்ளவர், மலபந்தமுள்ளவர், கீல்வாத ரோகி நரம்புக் கோளாறுள்ளவர்க்கு நல்லது வாயு, பிதிப்பு. நோவு முதலியவற்றைப் போக்கும் சளி சம்பந்தப்பட்ட கபரோகத்திலிருந்து தேறியவர்களுக்கும், பிரசவித்தவர்க்கும் நோயிலிருந்து விடுபட்ட உடனும், முதலில் வெந்நீர் குளிப்பு ஏற்றதாகும்.

**கடற்குளிப்பு:-** சுகத்தையும், உடற்பலத்தையும் தகும். கண்டமாலை பெலவீனம், தோல்வியாதி உள்ளவர்க்கட்டும் நல்லது. கடற்குளிப்புக்கு நல்ல வெயில் நேரமே உகந்தது. உடற்களைப்படைந்தவர்களும் தேகந் குடடைந்தவர்களும் கெற்பந்தரித்தவர்களும், தீட்டு, வெள்ளை நோயுள்ள பெண்களும், கிறுதி, தலைசுற்று, இருதய வியாதி, இரத்தக் கொதிப்பு நோயுள்ளவர்களும், அழுகுணி நிலையிலுள்ள தோல்வியாதி காரருக்கும் கடற்குளிப்பு ஆகாது.

**மஞ்சட்குளிப்பு:-** பெண்களுக்கு சிறந்தது. அரைத்த மஞ்சளைப் பூசிக்குளிப்பதால் அதிவியர்வை, வியர்வைநாற்றம், முகப்பரு, தேமல் தீரும். பின்வரும் கற்கக்குளிப்புகள் குறிப்பிட்ட வலைக் கொடுக்கும் ஆவரசமிலைக் கற்கம் - தேக்குட்டைத் தணிக்கும். எலும்பிச்சம்புளி - பித்தத்தைத் தணிக்கும். முருக்கமிலைச்சாறு - மண்டைக்கரப்பன் தணிக்கும்.

**பழங்கஞ்சிக்கு:-** எண்ணெய்சிக்கும் குழும் நீங்கும் இலந்தையிலை, கறுத்தப்பூக்கொடியிலை, செவ்வரத்தம் இலை, குழந்தைகள் கிரந்தி நீங்கும்.

**பஞ்சநூலங்குளிப்பு:-** கஸ்ததுரி மஞ்சஸ், மினா, வேப்பம்பருப்புகடுக்காய்த்தோல், நெல்லிப்பருப்பு கறுத்தப் பசுவின் பான் விட்டறைத்து கலக்கி கொதிப்பித்து தட்பித் தோய்வதால் நோய் அனுகா, மூளைக்கலக்கி முகும், பஞ்சேந்திரியங்களுக்கும் சுகமும், தெளிவும் உண்டாகும்.

**மருத்துநீர்க் குளிப்பு:-** வாதமடக்கி, நொச்சி, ஆமணக்கு, வேம்பு, பருத்தி, முடக்கற்றுன், மாவிலங்கை, வீழி முதலிய குழை கள் எல்லாம் சேர்த்து அல்லது சிலவற்றைச்சேர்த்து அவித்த வெள்நீரில் குளித்தல் மருத்து நீர்க்குளிப்பு ஆகும். குழை வெள்நீர் என்றும் நீதனை அழைப்பார்கள் வாய்வு, வாதம், சுமுக்கு, முறிவு, நோ, உள்ளவர்க்கட்டும், பின்னோ பெற்றவர்களுக்கும் உகந்தது.

**ஓமக் கறப்பம்:-** ஓமத்தை வெந்நீர் விட்டறைத்து தப்பித் தோய மகுந்துச்குடு, சூட்டுரோகம் நீங்கும். வெப்பமாற்றி குளிர்ச்சி தகும். பகப்பாலும் விட்டறைத்து கலக்கித் தோயலாம்.

**குளிக்கத் தாதவர்கள்:-** இளைத்தவர், களைத்தவர், வியர்த்தவர் வெயிற்காய்த்தவர்கள், உண்பவர், உபவாசமுள்ளவர், முகவாதம் கண் நோய், காதுநோய் உள்ளவர்கள், கழி ச்சல், பிநிசம், பெருவயிறு, வயிற்றுப் பொருமல், அசிரணம், முதலியவற்றால் வருந்துபவர்களும் குளிக்கக்கூடாது இரத்தக்கொதிடபு, இருதயநோய் உள்ளவர்களும் ஊசி மருந்து ஏற்றியவர்களும் வைத்தியருடைய ஆலோசனைப் படிதான் குளிக்க வேண்டும் குளிக்க முடியாதவர்கள் தடித்த துணியை வெந்நீரில் நைனைத்துப் பிழிந்து துவட்டலாம்.

**சாப்பிட்ட பின் குளிக்கில் 2 - 3 மணிக்குப் பின்னரே குளிக்க வேண்டும் மாலையில் அல்லது இரவில் குளிக்கவேண்டியிருந்தால் இள வெந்நீரில் குளிப்பது நலம்.**

**எண்ணெய் முழுக்கு**

எண்ணெய், பக்கெநைய், முக்கூட்டுநெய், மருத்துநெய், தேய்த்து சனி புதன் முழுகவேண்டும். சிரசிலிருந்து உள்ளங்கால் வரை தேய்கை வேண்டும். வாய்க்குள் விட்டு கொப்பளிக்க வேண்டும் கண், காது,

முக்கு, தலை, உடல், உள்ளங்கால், முதலிய இடங்களில் பிரத்தித் தேய்த்துறூருமணி நேரம் ஊறவிட்டு பின்பே முழுகவேண்டும் என்னென்று தேய்த்து முழுகும் போது சிகைக்கசுயும், பசுநெய்க்கு - பயற்றமாவும், முக்கூட்டு நெய்க்கு சிகைக்காய், வெந்தயமும், மருத்து நெய்க்கு சிகைக்காய் அல்லது அந்த மருத்து நெய்க்கு வைத்தியர் ஆலோசனைப்படி பிரத்தி முழுகவும். சொறி, சிரங்கு, புண்கள், வரட்சி, இலுப்பைப் பின்னைக்கும். எலுமிச்சங் கோதும் தேய்த்து முழுகலாம் காலை 8மணி-12மணிக்குள் முழுகுவது நன்று.

### முழுகாதவர்கள்

கிலேற்பனம் அதிகரித்தவர், பேதிவாந்தி உள்ளவர், பீச்சாங்குழல் சிகிச்சை செய்துகொண்டவர் முழுகத்தகாது ஊசி மூலம் மருந்து ஏற்றியவர்களும் முழுகுதல் தகாது.

முழுக்கினால் பஞ்சேந்திரியங்களும், தலையும் பலம் பெறும், தெளி வுண்டாகும் தலையிடி மாறும், மயிர்வளரும்.

கண்ணுக்கு கலிக்கம், விட்டு நீரைக் கழிக்கவேண்டும் இதற்கு தேன், வெங்காயச்சாறு, என்னென்று ஏதாவது ஒன்றில் இரண்டு துளி கள் உபயோகிக்கலாம்.

முக்கிற்கு நடிய மருந்து இட்டு கமத்தைக் கழிக்க வேண்டும், இதற்கு அரத்தை என்னும் சரக்கைப் பொடிசெய்து உபயோகிக்கலாம் அல்லது மனுந்து தயாரிப்புக்களான் முக்குப்பொடிகளை உபயோகிக்கலாம்.

சுவாசப்பை, சுவாசக்குழல், இரைக்குழல், இரைப்பையை வாந்து செய்து சுத்திகரிக்கவேண்டும் இதற்கு, வெந்தீர், உப்புக்கரைத்த வெந்தீர், மருக்காரைவேர் அரைத்து கரைத்த நீர் அல்லது மனுந்து தயாரிப்புகள் குடித்து வாந்துசெய்ய வேண்டும்.

குடல், மலக்குடல் இவற்றைப் பேதி செய்து சுத்தியாக்க வேண்டும் இதற்கு வைத்தியரிடம் ஆலோசனை பெற்று சிபார்சு செய்யப் பட்ட மருந்தைப் பாவிக்க வேண்டும்.

மலக்குடல், சலப்பை, குறி, முதலிய உறுப்புக்களை பீச்சாங்குழல் மூலம் சுத்தி செய்ய வேண்டும் சுலாசுயம், சலப்பை சலதாரை முதலிய வற்றைச் சுத்திசெய்ய வெள்ளாரிப்பழம், முள்ளங்கி, சுரைக்காய் நீற்றுக்காய் உண்ணவேண்டும்.

இங்கு கூறப்பட்ட சுத்தியாக்கும் மனுந்து வகைகள் உறுப்புக்களை சுத்தியாக்கும் அதேவேளையில் பலத்தையும், சுத்ததையும், தெளிவையும் கொடுத்து உறுப்புக்களை சுகந்திலையில் நீண்ட வாழ்வையும் கொடுக்கவல்லன.

## நாட்கடமை - 2

நாம் அன்றாடம் செய்யவேண்டிய கடமைகளாகும். எல்லோரும் அதிகாலீல் 4 மணிக்கும் 8 மணிக்கும் இடையில் நித்திரைவிட்டு எழும் புதல் ஆரோக்கிய வாழ்விற்கு ஆதாரமானது. இந்நேரத்தில் வளி மண்டலத்தில் பிராண்வாயு நிறைந்து காணப்படுவதாலும், தெளித்த சுத்தமான காற்றை நாம் சுவாசிக்க கூடியதாயுள்ளதாலும், துயில் எழுந்தவர்கள் அன்று முழுநேரமும் ஆரோக்கியத்தோடும், மகிழ்ச்சி யோடும், உற்சாகத்தோடும் இருப்பார்கள். இந்த சுத்தமான நல்ல காற்று உடலுக்கு உறுதியையும் மனதிற்கு உற்சாகத்தையும், புத்திக்கு தெளிவையும் கொடுக்கிறது.

**மலசலம்கழித்தல்:-** முதற்கடமையாக நேற்று எங்களால் உண்ணப்பட்ட அன்னபாடுதிகளின் கழிவுகளை உடலிலிருந்து வெளியேற்ற வேண்டும். மலசலங் காறிக்கும்போது குத்தியிருந்து மலசலங்களைக்கழிக்க வேண்டும். நீர் கழிக்கப்போது இடக்கையால் வலதுபக்கம் அடிவயிற் தைப் பிடித்திருக்கவேண்டும். மலங்கழிக்கும்போது வலக்கையால் இடப் பக்கம் அடிவயிற்தைப் பிடித்திருக்க வேண்டும். மலமாவது, நீராவது பற்றறக்கழியும்வரை வேறுவிடயங்களில் மனதைச் செலுத்தாது இருப்பது அவசியம் மலம் தடைப்பட்டால் பிராண்வாயு வலது நாசியில் ஒடச்செய்து மலசங்கற்றாத்தோடு மலஉபாதியைக் கழிக்கவேண்டும் நீர் தடைப்பட்டால் பிராண்வாயுவை இடதுநாசியில் வரும்படிசெய்து சலசங்கற்பத்தோடு சலஉபாதியைக் கழித்தல் வேண்டும் இவ்வாறு ஒரு நாளில் இரண்டு தடவை காலையும் மாலையும் மலமும், ஆறுதடவை சலமும் கழிக்க வேண்டும்.

**பல்துலக்கல்:-** தமிழராகிய நாம் தமிழ் வைத்தியமுறைப்படி அதாவது அம்முறையின் சுகாதாரவிதிகளுக்கேற்ப பல்துலக்குபவர்கள் இன்றும் நூற்றுக்காலம் பழுதற்ற பற்கஞ்சன் வாழுவதை காணக் கூடியதாக இருக்கின்றது. ஆனால் அதைக் கடைப்பிடிக்காதவர்கள் மிகக்குறைந்த வயதிலேயே தங்கள் பற்களை இழந்து அழகு கெட்டு சொல்வன்மையின்றி போலிப்பற்களுடன் வராமுவதையும் நாம் காணக் கூடியதாக உள்ளது. “ஆலும் வேலும் பஸ்லுக்குறுதி” என்பது ஒள்ளவை வாக்கு, ஆலங்குச்சி, வேலன்குச்சி, வேப்பங்குச்சி, காட்டாயனக்கும் பால், ஆலம்பால் பற்றுலக்கு நல்லவையாம். மனுது, புங்கை உபயோகிக்கலாம். சுசியின்முனையை முரசுக்கு சிதைவுண்டு பண்ணுமல் மிருதுவாகச் செய்து பற்கள் துவக்கவேண்டும். பற்கள் சுத்தமாவதுமட்டு மின்றி முரசுக்கும், பற்கஞ்சும் பலத்தையும், பாதுகாக்கும் சுக்தியையும் கொடுக்கின்றன. இயற்கையாகக் கிடைக்காத இடங்களில் வைத்தியமுறைப்படி தயாரிக்கப்பட்ட பற்பொடிகளையோ அல்லது இவற்று விருந்து தயாரிக்கப்பட்ட பற்பசைகளையோ உபயோகிக்கலாம். ஆகா

ரமுண்பதற்கு முன்னும் பின்னும் இரவு படுக்கைக்கு போகும்போதும் பஸ் துலக்வேண்டும்.

என், நாசி, வாய், தொப்புள் இவைகளிலுள்ள அழுக்குகளையும், பிளோ, சளி, ஊத்தை, கை கால் முதலிய உறுப்புகளிலுள்ள அழுக்குகளையும் நீக்கி அதாவது கண்ணபீளாகளைக் கழுப்பியும், நாசியைச் சீரி சளியை வெளியேற்றியும், வாயை கொப்பவித்தும், நாக்கை சர்க்கி ஒல் வழித்தும், உடம்புஅழுக்கைத் தேய்த்தும், கழுவி ஞிக்கவேண்டும். ஞிக்கும்போது தலையிலும் ஞிக்கலாம், தோளிலும் ஞிக்கலாம். ஞிக்குமுன் எண்ணெய் தேய்த்துக் கொள்ள வேண்டும்.

எண்ணெய் தேய்த்தல்:- ஒவ்வொருநாளும் எண்ணெய் தேய்க்க வேண்டும். அது சிரமத்தைப் போக்கும். சிழுத்தன்மை ஓரைவில் உண்டாகாமல் தடுக்கும். கண்பார்வைக்கு தெளிவையுண்டாக்கும். தேக்கிடத்தையும், பூரிப்பையும் கொடுக்கும். ஆயுளை விருத்தி செய்யும். நன்கு நித்திரையுண்டுபண்ணும். சர்மத்தை மிகுந்துவாக்கும். சர்வத்தை திடப்படுத்தும். எண்ணெய் தேய்ப்பதற்கு தலை, காது, தொப்புள், கால்பாதங்கள் முக்கிய இடங்களாகும். தேகம் முழுவதும் தேய்க்கலாம். கண்களுள்ளும் சுவற்றாம். வாய்க்குள் விட்டும் கொப்பவிக்கலாம்.

ஞிலிப்பும் நலங்குப்பொடியும்:- உடம்பில் பூசிய எண்ணெய் அகற்றவும், சர்வத்திற்கு ஒளியைக் கொடுக்கவும், தோஷங்களை சம நிலையிற் பேணவும், கூடிய பஞ்சகற்பம், பயறு, பாலும் மிளகும், கடலை, சிகைக்கொயும் வெந்தயமும், அல்லது இலுப்பைப் பின்னைக்கும் (அரப்பு) தேசிக்கொயும் தேய்த்துக் குளிக்கலாம். ஞிலிப்பதால் அல்லது எண்ணெயிட்டு முழுகுவதால் பசிதீபனமுண்டாகும். சுக்கில தாது விதுத்தியாகும். ஆண்மை அதிகரிக்கும். ஆயுள் வளரும். உற்சாகம், உடல்வள்மை ஏற்படும். சொறி, சிரங்கு, அழுக்கு, சிரமம், வியர்வை, திமிர், நாவரட்சி, தேகஅழற்சி, உடற்குடு, பாபம் நீங்கும்.

சுகந்தப்புகைகளையிட்டு அதை முகரவேண்டும். தலைமசிருக்கும் நன்றாகப் படும்படி புகையிட வேண்டும். பாற்சாம்பிராணி சிறந்தது. கண்ணுக்கு மையிடவேண்டும். தினமும் மையிடுதல் நல்லது. அஞ்சனக்கல், கற்றுழைமை போன்ற குளிர்ச்சியானவற்றை உபயோகிக்க வேண்டும். மேலும் சிழுமைக்கொருதரம் அல்லது மாதம் ஒருமுறையாவது கண்களை சுத்திகிப்பதற்கும், அதிற் சேர்ந்துள்ள கப்குற்றத்தை நீக்குவதற்குமாக இரசாஞ்சனம் போன்றவற்றை உபயோகிப்பது நன்று.

குளித்தபின் துவைத்து உலர்ந்த ஆடைகளை அணிந்து சுகந்தப்பொடி (வெண்ணீரு) சந்தனம், வாசமலர் முதலியவற்றால் அலங்காரம் செய்துகொண்டு இறைத்தியானம் பண்ணவேண்டும்.

இவ்வாறு உடலும் உள்ளமும் நிர்மலமாயிருக்கையில் இறைவனைத் தியானிக்க வேண்டும். சிவபெருமான் தமிழ்த்தெய்வம். அவரையும் எண்ய தெய்வங்களையும் அவரவர் விருப்பத்திற்கு சிலநிமிடங்கள் தியானித்தபின் போசனம் உண்ணவேண்டும். இதைத் தொடர்வேண்டும். பதம் ஆசனத்தில் இருந்து போசனம் செய்வது மிகவும் நன்று. அதாவது தமிழருடைய விருந்தில் எவ்வாறு அமர்ந்து உணவுஞ்சுவின்றுர்களோ அவ்வாறு அமர்ந்து உணவுஞ்சுவதை வேண்டும். காலை 7 - 8 மணிக்குமிடையிலும் மதியம் 11. 30 12. 30 மணிக்கு மிடையிலும் புசித்தல் நன்று.

**உடலுழைப்பு:**- ஒவ்வொருவகுக்கும் ஒவ்வொடு தொழில் உண்டு அதைச் செய்வதேயாகும். தொழில் உத்தியோகம் என்று ஒன்று குறிப் பிட்டில்லாதவர்கள் தேவையிறிசையேயா, விளையாட்டுகள் விளையாட வோ யோகாசனத்தையோ செய்யலாம். தொழில் முயற்சியுள்ளவர்கள் அதைச் செய்யலாம். அதனால் உடலுக்கு போதிய பயிற்சி இல்லாவிட்டால் வீட்டுத்தோட்ட பயிற்சி கள் நல்லது. விளையாட்டுப் பயிற்சிகளும் செய்து கொள்ளலாம். யோகாசனப் பயிற்சிகளும் செய்து கொள்ளலாம். ஆனால் எல்லா ஆசனங்களையும் குடும்பஸ்தன் செய்யக் கூடாது. சிரசாசனம், சர்வாங்க ஆசனம், பதமாசனம் போன்ற சிலவற்றை செய்யலாம். நீரிறைத்தல், நிலம் பெருக்கல், களைபிடுக்கல், தொத்துதல், நடத்தல் முதலியன செலவோ துணையோ இன்றி செய்யக்கூடிய சிறந்த பயிற்சிகள். இதனால் வாபமும் உண்டாகின்றன. தமிழர்க்கே உரித்தான யோகாசனக்கலை இன்று பல மொழிகளிலும் பல நாடுகளிலும் கைக்கொள்ளப்படுகிறது. யோசாசனம் ஆன்ம ஈடுற்றுத்திற்கு உதவும் ஒரு சாதனம்.

உணவுஞ்சுவிடுதல் உடலுழைப்பு கூடாது. சிறிது நேரம் ஆறி ஓய்வெடுத்த பின்பு செய்யவேண்டும். அதாவது ஒருமணி நேரத்தின் பின் செய்யலாம். தேவையிறிசைவதால் உடல் ஶோதல், வேலைகளில் விசேட திறமையும், பசிதீபனமும், மிதமிஞ்சிய கொழுப்புக்கு தணிவும் உண்டாகும். உடலுறுப்புகள், அவயவங்கள் யாவும் திரண்டு உருண்டு நன்றாகப் பருத்துப் பலங்கொள்ளும். பாலாவிகளாயிருப்பவர் கொழுப்புச் சுத்துள்ள உணவுகளைப் புசித்து வந்தால் தமது சக்தியில் அரைவாசிக்கு தேவையிறிசைவதாம். பலங் குறைந்தவர்களும் தேவையிறிசைவதை வேண்டும். அவரவர்களுக்கு தேவைக்குதிர்ச்சி ஏற்ற காலு தேவையிறிசைவதுதான் நல்லது. தேவையிறிசைவதை செய்யும் போது நெற்றி, கக்கம், மார்பு முதலிய இடங்களில் துளி வியர்வை ஏற்பட்டால் தேவையிறிசைவதை பின் நிறுத்திவிடலாம்.

நமது உடம்பில் இரத்தூட்டம் சீராக நடைபெறுவதற்கும், உணவு சிரணிப்பதற்கும், அவை உடலிற் சுவற்றவும், தசைகள் நழம்புகள் வலுவிற்கும், மூளைக்கு ஆறுதலுக்கும், நித்திரைக்கும் உடற்பயிற்சி இன்றியமையாதது.



இளைப்பாறுதலும் நித்திரையுடி:-

உடலுழைப்பிற்கு தகுத் ஆறுதல் வேண்டும். அலுபித்து தகுந்த நித்திரை வேண்டும். உடலுக்கு உழைப்புள்ள வேலைகள், மனதுக்கு (மூளைக்கு) உழைப்புள்ள வேலைகள், மூளைக்கும் உடலுக்கும் உழைப்புள்ள வேலைகள் என்று மூவகையான வேலைகளைச் செய்கிறோம். வேலை செய்கின்ற உறுப்புக்களுக்கு அதிக இரத்தம் செல்லும். மற்ற பகுதி களுக்கு அவசியமான அளவு இரத்தம் செல்லும். மூளைக்கு எப்பொழுதும் வேண்டியளவு இரத்தம் தடையின்றி செலுத்தப்படுகிறது. மூளைக்கு செல்லும் இரத்தம் சொற்பளவில் குறைந்தால் கொட்டாவியும், சிறிதாலில் குறைந்தால் தூக்கமும் ஏற்படுகிறது. களைப்பு ஏற்படுமுன் உடலுழைப்பை நிறுத்தி இளைப்பாற வேண்டும். உணவுகுந்திய பின் அரைமணித்தியாலம் சென்றால் இலோசனை உடலுழைப்பின் ஈடுபடலாம். ஒது மணிநேரம் சென்றால் உடலுழைப்பில் ஈடுபடலாம். மூளைக்கும் ஆறுதல் கொடுக்க வேண்டும். நித்திரை மூளைக்கும், உடலுக்கும் ஆறுதலைக் கொடுக்கும். நன்றாக வேலை செய்பவன் நன்றாக நித்திரை செய்வான். நித்திரை செய்து எழும்பியவன் புது உற்சாகமும், கைதரி யமும் பெறுகிறன். உழைப்பின் களைப்பை தாங்கும் சக்தியைப் பெறுகிறன். போதியளவு இளைப்பாறுதல் நித்திரை செய்பவன் வியாதி வராமல் தடுக்கும் சக்தியையும், வந்தால் சகித்துக்கொள்ளும் சக்தியையும், சக்ததையும், உடல் வளர்ச்சியையும், அடைவான். நித்திரையின் போது உடல் இறுதி திடம் பெறுகிறது, புத்தி தெளிவடைகிறது. போது உடல் இறுதி திடம் பெறுகிறது, புத்தி தெளிவடைகிறது. நித்திரை குறைந்தால் பலம், ஆண்மை, அறிவு, ஆயுள் குறைந்துவிடும். இரவின் முதற்சாமத்தில் நித்திரைக்கு செல்லவேண்டும் கடைசிசாமத் தின் எழுந்திருக்க வேண்டும். அதாவது 6 - 8 மணிநேரம் தாங்கலாம். இரவில் நித்திரையின்மையால் கொழுப்புச்சத்து குறைதல், மெலிவு, நரம்பு சம்பந்தமான நோய்கள் ஏற்படும். பகலில் தாங்கினால் கொழுப்பு அதிகரிக்கும், உடல் பழுக்கும், கபதோஷும் கூடும். அகாலத்திலும் அதிகமாகவும், குறைவாகவும் தூங்குவதும், தூங்காமலிருப்பதும் நோயையுண்டாகக்கும். முதுவேனில் காலத்தில் மட்டும் சிறிது நேரம் பகலில் நித்திரை செய்வார்கள். மேலும் பாலர், சிழவர், பலவீனர், மாநோவியாதியால் பீடிக்கப்பட்டவர், சரீரங் இளைக்கக்கூடிய வேலை செய்வார், நடந்தால் களைப்படைந்தவர், பிரசங்கங்கள் செய்தவர் கள், கோபம் கவலை முதலியவற்றால் இளைத்தவர்கள், அசீரணம் வயிற் றுக்கோளாறு உள்ளவர்கள், தினமும் பகலில் தூங்கி யழக்கப்பட்டவர் என்னாப்படுவ காலங்களிலும் பகலில் சிறிது நேரம் தூங்கலாம். அதிக மாகவும், அகாலத்திலும் நித்திரை செய்வதால் சரம், மூக்கடைப்பு, சலதோஷம், சோம்பல், தலைவலி, இருமல், விக்கல் போன்ற வியாதி கள் ஏற்படும். விடத்தினால் தண்டப்பட்டவர், தொண்டையில் நேரங்களால் இரவில் விழித்திருக்க வேண்டும். தூக்கமிள்மையால் உடலில் கடுப்பு, பலவீலாம், ஒயாத கொட்டாவி, சுறுசுறுப்பின்மை, மனச்சோர்வு, அசீரணம், ஏப்பம், பாரிசவாயு உண்டாகும். இரவில் நித்திரை விழித்தலை தவிர்க்க முடியாவிட்டால், விழித்த நேரத்தில் அறாவாசி நேரம் மறநாள் பகல் நித்திரை செய்யலாம்.

முகப்புக்கள்:-

இதனால் முகம் சாந்தியும் அழகும் பெறும். இது அறைவிரல் களம் இருக்கவேண்டும். அப்பியடுக்கீசு உலர்த்தும் உலராததுமாக இருக்கும்போதே மறுபடியும் ஈராக்கி களைவது அவசியம். பூப்புக்கீசுகள் மிகக்குளிர்ச்சியாயினுக்கும் போதுதான் முகத்தில் அப்பிக்கொள்ள வேண்டும். பூச்சமருந்துகளை எடுத்து அரைத்து இலோசாக பூச்சுக்கூடிய பதத்தில் தயார்செய்து ஒரு கிண்ணத்தில் வைத்து முடி தண்ணீரில் அயிந்ததி வைத்திருந்து இரவிலோ அல்லது இரவில் வைத்திருந்து அதே காலையிலோ உபயோகிக்க வேண்டும். முகத்தை தண்ணீரில் கழுவி துடைத்து பூச்சை பூசுவும். பூச்சை கழுவிப்பின் தைவத்தை இலோசாக பூசிவிடவும் எண்ணேயும் பிறக்கும் முகமுள்ளவர்கள் பூசத்தேவையில்கூடும். குளிக்கும்போது பயற்றம்மாவை பூசிதேய்த்துக் கழுவலாம். சந்தனம், தாமரைக்கிழவுங்கு, அசில், வாயிச்சு, கஸ்தூரி, மஞ்சள் சாதாரணமாக பூச்சுக்கு பயன்யடுத்தலாம்.

முகப்புக்கீச ஒழுங்காக உபயோகிப்பதனால் அகாலத்தில் ஏற்படும் நரரை, திரைகளை தடுக்கலாம். உண்டானவற்றை போக்கலாம். உடுக்கள், தழும்புகள், வியங்கம் முதலிய நிறபேதங்களை நீக்கும். முகம் வடுக்கள், தழும்புகள், வியங்கம் முதலிய நிறபேதங்களை நீக்கும். முகத்தை வடுக்கும் பஞ்சாங்களை ஏற்றவாறு உபயோகிக்க வேண்டிய முகப்புக்கீசளை அப்பகுவகால் ஒழுக்கத்தில் பார்ப்ப போம்.

முகப்புக்கீச உபயோகிக்கும் காலத்தில் பகல் நித்திரை, அதிக பிரசங்கம், நெருப்புவெக்கை, வெயில், அழுகை, கோபம் தவிர்க்க வேண்டும். பீநசம், அசீரணம் அரோசாம் உள்ளவர்கள், நசியகிக்கீச செய்துகொண்டவர், முதல்நாள் இரவு கண்விழித்தவர் முகப்புக்கீச உபயோகிக்க கூடாது,

குரியக்கதி:-

குரியவெளிச்சம் எவ்வித செலவுமின்றி நமக்கு கிடைக்கும் செலவும். நம் எல்லோருக்கும் குரியங்களியின் தாக்கம் ஓரளவுக்கு நடக்க கிறது. நாம் வைத்திய ரீதியாக குழந்தைகளை சிரந்தி எண்ணேயும் தடவி காலை வெயிலில் படுக்க வைப்போம். பின்பும் மாலை வெயிலில் கொண்டு உலாவுவார்கள். குரியங்களி தேவளர்க்கிக்கும், எலும்பு, பல், தலையிர், தோல் இவற்றின் சுகநலத்திற்கும் இன்றியமையாதது. இவ்வாறு வளர்கிற குழந்தைகளுக்கு கசரோகம், தோல், எலும்பு நோய்கள் வருவதில்லை. இன்று மேஞ்டார் குரிய ஒளியின் நண்மை களை கண்டறிந்து குரியங்களிப்பு (Sun Bath) குளிக்கிறார்கள். உடலுழைப்பின் போதோ, வெளியில் உலாவும் போதோ நமதுடவின் குரியங்களி தெறிக்கிறது.

கடுக்காயின் பயன்:-

கடுக்காயை ஆகாரத்துடனுவது, ஆகாரத்தின் பின்னுவது அருந்

திவர புத்தி, பலம், இந்திரியங்களுக்கு தெளிவு, வாதபித்தகப தோலங்களுக்கு சமளத்தையும், மல சலங்கள் சுகவெளியேற்றம், யசி ஆசியவற்றை உண்டுபண்ணும். குடுக்காயை இந்துப்பெந்தி, சர்க்கரை, வெண்லம் இவற்றுடன் உட்கொண்டால் முறையே கூபம், பித்தம், வாதம், திரிதோடம் இவை நீங்கும். காலை விளாங்களி, கடும்பகல் சுக்கு, மாலை வரிக்கடுக்காய் உண்ண உடல் நோயின்றி இளமையடையும்.

இங்கு கூறப்பட்ட எல்லா கடமைகளையும் சுகதேகிள்கி செய்து கொள்ளலாம். அனால் சிலர் செய்யக்கூடாது. அவர்களை அல்லது அந்த காலங்களை, அல்லது அந்த நிலைமைகளை தனித்தனியாக விபரிக்கப்படுகின்றன.

**பல்துலக்கக்கூடாதவர்கள்:-** அசீரணம், வாந்தி, தொய்வு, இருமல், வெப்பு, முகவாதம், நாவரட்சி, வாய்ப்புண், இருஷயரோகம், கண ரோகம், சிரோ ரோகம், காதுநோய் முதலியவற்றுல் வகுந்துகிறவர்கள்

**எண்ணெய் தேய்க்கத்தகாதவர்கள்:-** கபம் விசேடமாய் பிரகோ பம்படந்தவனும், சோதன சிகிச்சை செய்துகொண்டவனும், வெப்பு ரோகமுள்ளவனும், குளித்த (முழுகிய) பின்பும், உடல் வீக்கமுள்ளவனும், முக்கடைப்பு, தொய்வு உள்ளவனும் ஆகும்.

**தேகப்பயிற்சி செய்ததகாதவர்கள்:-** வாதரோகங்களால், பித்த ரோகங்களால் பீடிக்கப்பட்டிருப்பவரும், அசீரணமுள்ளவரும், பாலர்கள், சிழவர்களும், எண்ணெய்முழுக்கு, உபவாசம், நோயிலிகுந்து தேறுதல், களை, பவலீஸம் ஆகிய நிலைமைகளிலும், இருதயரோகமுள்ள வர், கணரோகமுடையவர், வாந்தி, அதிசாரம், இருமல், வெப்பு, தூகம் முதலியவற்றுல் வகுந்துபவர்களும் தேகப்பயிற்சி செய்யத்தகா தவர்களாம்.

**குளிக்கத்தகாதவர்கள்:-** முகவாதம், நயனரோகம், வாய்வியாதி, காதுநோய், வாந்தி, பேதி, அசீரணம், பீநசம், வயிற்றுப்பொருமல் உள்ளவர்களும், அப்பொருமதே புசித்தவர்களும், கபரோகம், வெப்பு உள்ளவர்களும் குளிக்கத்தகாதவர்கள்.

**தூம்புலம் தரிக்கத்தகாதவர்கள்:-** நெஞ்சில் சிதைவு ஏற்பட்ட வர்கள், (இரத்தம் கக்குபவர்கள்) இரத்தபித்தம், குடற்புண், வாத ரத்தம், செவிரோகம், பல்வியாதி, பசி, பேதி, கேசமுதிர்தல், கண வரட்சி, கணலீக்கம், வீஷம், மூச்சை, வெறி, சடியம் இவற்றுல் வகுந்துபவர்களுக்கு வெற்றிலை நல்லதல்ல. பலம் குறைந்துள்ள, மெலிந்துள்ள, தேகம்வரண்டு ஒளியிழுந்துள்ள சமயங்களிலும் வெற்றி லை தரித்தல் தகாது.

**கடுக்காய் அருந்தத்தகாதவர்கள்:-** எரிச்சல், தாகம், பிறவிச்சு, கண்டமாலை, புதுக்காய்ச்சல், மெலிந்துகொண்டு போதல் இவைகளால் பீடிக்கப்பட்டவர்கள் அருந்தல் தகாது. கர்ப்பினிகள் வைத்தியர் அவுமதியுடனேயே உண்ணவேண்டும்.

## பருவகாலங்களும் வாழ்க்கைமுறைகளும் 3

ஒரு கருடத்தை ஆறு பருவகாலங்களாக பிரித்துள்ளார்கள். அவை இளவேணில், முதுவேணில், கார், கூதிர், முன்பனி, பின்பனி, காலங்களாகும். இவை முறையே சித்திரை வைகாசி, ஆளி ஆடி. ஆவணி புரட்டாதி, ஜப்பி கார்த்திகை, மார்கழி தை, மாசி பங்குனி கொண்ட இரண்டிரண்டு மாதங்களாகும். பூமி தன்னித்தானே சுற்று வதுமல்லாமல் குரியணையும் சுற்றுவதனுடேயே பருவகாலங்கள் உண்டா கின்றன. குரியனுடையதும் ஏண்ய கோள்களுடையதும் தாக்கத்தினால் காற்று, குடு, நீர் மாறுபாடடைந்து மண்ணையும் விண்ணையும் பாதிக்கின்றன. இந்தபாதிப்பினால் பருவகாலங்கள் நிகழ்கின்றன. பருவ காலங்கள் மாற்றமடையும்போது முடிவறும் பருவகாலத்தின் பின் இறுதி 7 நாளும் வருகிற பகுவகாலத்தின் முன் 7 நாளும் சேர்ந்து 14 நாட்களும் பருவகால சந்தியாகும். இந்தப் பதினாண்து நாட்களிலும் முன்நடந்து வந்த அதாவது முடிந்த பருவகாலத்தின் வாழ்க்கை முறையை சிறிது சிறிதாக, ஓவ்வொன்றுக்கீட்டு வரப்போகிற பருவகாலத்திற்குரிய வாழ்க்கை முறையை ஓவ்வொன்றுக், சிறிது சிறிதாக அனுஷ்டிக்க வேண்டும். எல்லாக்காலங்களிலும் அறுசுவை உணவே சிறந்தது. பின்பனி, இளவேணில், முதுவேணிற் காலங்களில் குரியன் வடக்கு நோக்கி செல்வதால் வாடு பலமடைந்து நெய்யைக் குறைத்து, வரட்சியையும், கசப்பு, உறைப்பு, துவர்ப்பு சுவைகளையும் அதிகரிக்கின்றது. கார், கூதிர், முன்பனி காலங்களில் குரியன் தெற்கே செல்வதால் காற்றுக்கு மழையாலும் தூபம் குறைந்து புளிப்பு, உப்பு, இனிப்பு சுவைகளிலும் சிரமமாக அதிகரிக்கச் செய்கின்றன,

இளவேணிற் காலம்:-

**இளவேணிற் காலத்திற் கபதோஷமதிகரிப்பதால் கோழையதீகரிக்கும்.** அதை தள்ளிலைப்படுத்துவதற்கான நியம், வாத்தை முதலிய சிகிச்சைகளைச் செய்யவேண்டும். அற்ப வெப்ப உணவுகளையுண்டும், அற்ப முயற்சி செய்தும், வெயிலின் வெப்பத்தைத் தணிக்கக் கூடிய இடங்களில் வாழ்ந்தும் வரவேண்டும். இனிப்பு, புளிப்பு, உப்பு சுவையுள்ளதும், குளுகுப்பானதும், வழுவழுப்பானதும், மந்தம், கனம் ஆகிய குணங்களைக் கொண்டதும். குளிர்ச்சியானதும் ஆன உணவை வகைகளை அவிர்க்க வேண்டும். பகல் நித்திரையும், இரவில் விழிப்பும் ஆகாது. கசப்பு, உறைப்பு, துவர்ப்பு சுவையுள்ளதும், வரட்சிக்குண முன்ளதும், குடானதுமான உணவையே உண்ணவேண்டும். அறுசுவை உணவே சிறந்ததாகையால் அறுசுவையுள்ளதும், கசப்பு, உறைப்பு, துவர்ப்பு சுவைகள் மேலோங்கியுள்ளதுமான உணவே மேன்மையானது. கடுக்காயை தேனுடன் கலந்து உண்ணவும். தர்ப்பந்தின் வேர், வெண் சந்தனம், விலாமிக்கவேர், வாகைப்பு, சதுகுப்பை, சம்பா அரிசி, ஆசியவற்றை அசைத்து முசுபுக்காக உபயோகிக்கலாம்.

### முதுவேளிற் காலமும் ஒழுக்கமுடி:-

குரியவெப்பம் அதிதிட்சனமாய் தினந்தோறும் காய்வதால் வயம் குறைந்து வாயு விருத்தியடையும். வாதம் பெருகி உடலைவசுத் தும். இனிப்பு கூடுதலாகவும், சுசப்பு, துவர்ப்புச் சுவையுள்ளதும், நெய்ப்புள்ளதும், குளிர்ச்சியானதும், நீர்வடிவாயுயுள்ளதும், விரைவில் சிர விரிக்கக்கூடியதுமான உணவையே உண்ணவேண்டும். புளிப்பு, உப்பு, உறைப்பு சுவையுள்ளதும், வெப்பமுடையனவும், நா வரட்சியை கொடுப்பனவுமான உணவுகளை நீக்கவேண்டும். கடுக்காயை வெல்லத் துடன் கலந்து உபயோகிக்கவும். கன் குடிக்கக்கூடாது. தேசுகழைப் பைக் குறைக்க வேண்டும். வெயிலைத் தவிர்க்க வேண்டும். உடலுற வைத் தவிர்க்க வேண்டும். வெப்பத்தைத் தணிக்கத் தகுந்ததும், உள் எத்திற்கு களிப்பை உண்டாக்கத் தகுந்ததுமான இடத்தில் வாழவும். இல்லாவிடில் அதிகாரித்த பலவினத்தினாலும், சுபிபுத்தனமை குறைவி னாலும் ரோகங்களுண்டாக ஏதுவாகும். தாமரைக்கிழங்கு, அல் விக் கிழங்கு, அறுகம்புல், அதிமதுரம், சந்தனம் முதலியவற்றை முகப்புச் சாக உபயோகிக்கலாம்.

### கார்கால ஒழுக்கமுடி:-

மாரிகாலத்தில் இயற்கையாகவே கோளாறுடையும் தோஷங்க எால் முன்னமே மந்தப்பட்டிருந்த பசித்தீயானது மீண்டும் இன்னும் அதிகமாக மந்தப்படும். தோஷங்கள் இவ்வாறு ஒன்றேரோடொன்று விகாரமடைந்து வருங்கால் எல்லாத்தோஷங்களையும் இயற்கை நிலை மைக்கு கொண்டுவரக் கூடியதும் பசித்தீயை தாண்டிக் கொடுக்கக் கூடியதுமான சூடான அன்னபானுதிகளை உபயோகிக்கவும். வாந்திபேதி பேதி சிகிச்சைகளை மேற் கொள்ள வேண்டும். பழைய அரிசி வெந்தீர், பாவிக்க வேண்டும் மிகு மழுகாலங்களில் புளிப்பு உப்பு சுவைகளும் நெய்ப்பும் சேர்ந்துள்ளதும், உலர்ந்தும் தேன் கலப்புற்றதும், விரைவில் சிரணிக்க கூடியதுமான உணவை உட்கொள்ள வேண்டும் நன்றாக உலர்ந்த மணமூட்டிய ஆடைகளை உடுத்தும் சந்தனம் மணப்பூச்சைப் பூசியும், ஈரத்தில் நடவாமலும், குளிச்சி புடாமலும் குடு பொந்திய இடங்களில் வாழவேண்டும். நெய்ப்பகை மிகக் கலந்த மோர், ஆற்று நீர், எல் தூக்கம், வெயில் இளைப்புண்டாக்கக் கூடிய வேலை நீக்க வேண்டும். இனிப்பு, புளிப்பு, உப்பு சுவையுள்ளதும் வெம்மையுள்ள உணவு நல்லதாகும். கடுக்காயை இந்துப்புடன் கலந்து ஆகாரத்தின் பின் உட்கொண்டு வருதல் நன்றாக சாம்பிராணி முதலிய வாசனைத் திரவியங்களால் அறை, படுக்கை, ஆடைகள் புகையூட்டி சூடாக்க வேண்டும். வீட்டினுள்ளேயும் வெளியேயும் மிதியடி, செகுப்பு பாவிக்க வேண்டும். அகில், எள், விலாமிச்ச, ஜிடாமஞ்சி தகரை வேர் செம்மரம் இவற்றினால் தயாரித்த முகப்புச்சை பாவிக்கவும்.

### குளிர்கால (கூதிர்) ஒழுக்கம்:-

மழுகாலத்தில் குளிரினால் நன்கு பழகிப்போன உடலுக்கு

திடெரென சூரிய வெப்பத்தினால் தாபமடைய நேருவதால் பித்ததோஷ மானது பிறநிலை விகுத்தியடைகிறது எ வை வெப்பத்தோஷத் தணிவடையுச் செய்ய விழுசன சிகிச்சை செய்ய வேண்டும். மேலும் கைப்பு இனிப்பு, உவர்ப்பு சுவையிள்ள வரட்சியும் குளிர்ச்சியும் கடின மற்றுமான அன்ன பானுதிகளையும் உண்ண வேண்டும். சம்பா அன்னம் பாசிப்பயறு, சர்க்கரை, நெல்லிக்கனி தேன் இவற்றின் கலப்புள்ள உணவு நல்லது. நெஞ்சிற் கலக்கமின்றி களிப்புடனிருக்க வேண்டும். மாலையில் குளிர்ச்சி பொருத்திய வெய்யில் இகுத்தல் நடத்தல் நல்லது தயிர், எண்ணெய், கொழுப்பு, வெப்பவீரியமது, வெயில் பகல் தூக்கம் பனி, அதிக உப்பு, அதிக உணவு நீக்க வேண்டும் கடுக்காயை சர்க்கரையுடன் கலந்து ஆகாரத்தின் பின் உண்ண வேண்டும் தாளிபத்திரி நாமக்கரும்பு வேர் (புண்டரீக), மதுரம், நாணல் வேர், தகரை வேர், அகில் முதலியவற்றை முகப்புச்சாக உபயோகிக்கவும்.

### முன்பனிகால ஒழுக்கமுடி:-

மிகுதியான குளிர்ச்சியினால் மயிர்க்கால்களும் மற்றப்பாகக்களும் மறைக்கப்படுவதால் சர்வரத்தின் உட்புறம் குடு அதிகரித்து பசி அதிகமாய் கூடுகிறது. அந்தப் பசிக்குத் தகுந்த உணவு உண்ணேவிட்டால் உடலுள்ளிருக்கும் வாயுவினால் அச்சுடு தாண்டப்பெற்று தாதுக்களை தகிக்கும் இனிப்பு, புளிப்பு, உப்பு சுவையின்னதும் நெய்ப்பும் வெப்பமுமான அன்னபானுதிகளை உபயோகிக்க வேண்டும். இரவு நீண்டிருப்பதால் அதிகாலையில் பசியுண்டாகும் அப்பொழுது காலையில் பொழுது விடித்தவுடன் உண்ண வேண்டும் அதாவது திருவெம்பாவைக்காலம் அதிகாலையில் எழுந்து நீராடி இறைவணைத் துதித்து உணவருந்துகிற காலம் நமது வைத்தீய கலாச்சாரம் சமயம் எவ்வாறு ஒன்றே டொன்று பின்னிப் பினைந்துள்ளன என்பதை நீங்களே அறிந்து கொள்ளலாம். இரவிற் படுக்கும் போது குளிரைப் போக்கக்கூடியதும் தாங்கக் கூடியது மான் கம்பளம் துப்பட்டி போர்க்கவும் மாலை வெயிலில் இகுத்தல் நலம் எப்பொழுதும் மிதியடி, செகுப்பு உபயோகிக்க வேண்டும் உட்புற அறைகளை அகிலினி தழலில் பரிமள் பொடிகளையிட்டு புகைத்தால் குளிரைப் போக்க வேண்டும் சாம்பிராணி தசாங்கம், வெப்பமிலை உபயோகித்து புகைபோடலாம்.

கைகால் கழுவவும் வெந்தீரயே உபயோகிக்க வேண்டும். கடுக்காயை சுக்குடன் கலந்து உட்கொள்ளவும். இலந்தைவினதயின் உட்புறப்பு, ஆடாதோடை வேர், வெள்ளிலோத்திரப்பட்டை, வெண் கடுகு இவற்றை தண்ணீரிலரைத்து முகத்திற்கு பூசவும்.

### பின்பனிக்கால ஒழுக்கமுடி:-

பனியிகுந்த காலம் வெப்பமுள்ள வீட்டிடல் தங்கவேண்டும். இத்தீயுணர்த்தவே ஒள்வை முதாட்டி “தையும் மாசியும் வையகத்துறங்கு” என்று கூறினார். அதாவது வைக்கோலால் வேய்ந்த வீட்டிடல் உறங்கு மாறு மொழிந்தார். வைக்கோலினாடாக பனி செல்லமாட்டாது. முன்

பனிகால ஒழுக்கங்களையே இன்னும் அதிகமாய் கடைப்பிடிக்க வேண்டும். வெந்திரை உபயோகிப்பது நலம். சூடான அண்ணபாடுதிகள் நன்று. கடுக்காசையை அரிசிதிப்பிலியுடன் கலந்து உண்ணவும். கண்டங்கத்துரிவர், எள், மரமஞ்சன், வேர்ப்பட்டை, யார்லிஅரிசி அரைத்து முகத்திற்கு பூசுக.

**உடை:-**

நமது நாட்டுக்கு பகுத்தி பட்டு உடைகளே சிறந்தனவ. செயற்கைப்பட்டு ரெட்டிரேன் துணிகளும் நல்லவையே. பொலியஸ்டர் மத்துமாம். ரெர்லின், ஜநலோன் துணிகள் நல்லதல்ல. கம்பளியடைகள் மாரி, குளிர், பனி காலங்களில் பாவிக்கலாம். மேலும் சுதேச உடைகள் நல்லவையாகும். அதாவது வேட்டி, சால்லை தேசிய மேலங்கியாகும். வெள்ளைநிற ஆடைகள் வெயில் வெக்கையிலிருந்து தணிவைக் கொடுக்கின்றன. சுத்தமான ஆடைகள் நோய்களைத் தடுக்கும். கந்தையானாலும் கைக்கிக் கட்டு. பாதணிகளும் மரத்தினாலும் தோலினாலும் ஆணவையே நல்லது. இறப்பர் பாதணிகள் விட்டுக்குள் பாவிக்கலாம். பிளாஸ்டிக்கால் ஆன பாதணிகள் எல்லோருக்கும் பொருந்தாதாகையால் பொருந்தக் கூடியவர்கள் அனியலாம். இதையும் வெயில் அல்லது சூடான இடத்தில் அனிவது ஆகாது.

கடுக்காசையை இவ்வாறு பருவகாலத்திற் கேற்றவாறு உட்கொண்டு வர கலவியாதிகளும் திரும். நரை, திரை நீங்கும். ஆயுள்வனரும். தேகம் பலமடையும்.

**மருவகால மாற்றத்தினால் ஏற்படுக வியாதிகளைத் தடுத்தல்:-**

குளிர்காலத்தில் சுற்று அதிகரித்த கபகுற்றத்தை இளவேனிற் காலத்திலும், முதுவேனிற் காலத்தில் சுற்று அதிகரித்த வாதகுற்றத்தை மழை காலத்திலும், மழை காலத்தில் சுற்று அதிகரித்த பித்த சூற்றத்தை குளிர்காலத்திலும் விரைவில் நன்றாக வெளியேற்றும் சிகிச்சைகளால் வெளியேற்றினால் வியாதியுண்டாகாது தடுக்கலாம்.

## உணவு - 4

நாம் உண்ணும் உணவே நமது பரம்பரைக்கு அடுத்தபடியாக, நமது உடல் நலம் எப்படி இருக்கும்? நாம் எப்படி இருப்போம்? என்ன நோயால் சாவோம்? எத்தனை வயது வரை வாழ்வோம்? என்று தீர்மானிக்கிறது. இன்றும் சமையல் நிபுணர்களும் விஞ்ஞானிகளும் விதவிதமான எத்தனையோ உணவுவகைகளை தயாரிக்கும் முறைகளை வெளியிட்டிருக்கிறார்கள் இவையே பெரும்பாலும் நோய்க்கு காரணமாகின்றன மேலும் இவர்களால் வெளியிடப்படும் உணவுகள் காலத்துக்கு காலம் மாற்றமடைகின்றன. அதன் தீயவிளைவுகளை வெளிப்படையாக தெரி

வித்த பின்னரே அவை நிற்பாட்டப்படுகின்றன மேலும் உணவானது அந்தந்த இடத்தின் சுவாதத்தியத்திற் கேற்றதாகவும், அந்தந்த இடப்ரைவால மாற்றங்களுக்கு ஏற்றதாகவும் அந்தந்த இனங்களுக்கு ஏற்றதாகவும் அந்தந்த சமயத்திற்கு ஏற்றதாகவும் பல விதத்திற் மாறுபடுகிறது ஞானிகளாலும், அறிஞர்களாலும் பல்லாயிரக்கணக்கான ஆண்டுகளுக்கு முன் கண்டு பிடிக்கப்பட்டு தீர்மானிக்கப்பட்டு அனுபவத்திற் மக்களுக்கு நலமுண்டுபண்ணுவதாக இத்தனை நாற்றுண்டுகளிலும் அறியப்பட்ட உணவுமறையே தமிழ் மக்களுடைய உணவுமறையாகும் உணவை நாம் சரியான முறைப்படி தெரிவு செய்து காலத்திற்கும் வயதிற்கும் இடத்திற்கும் உடல் வாகுக்கும் ஏற்றபடி பாவிக்க தகுந்த பாத்திரங்களில் உபயோகிக்க கூடிய விறகினால் சமைத்து சரியான நேரத்தில் உண்ணுவோமாயின் நோயே மக்களுக்கு ஏற்படாது

மேலும் உணவானது நமது குணம், நடை, மனம் இவற்றில் பெரும் தாக்கத்தை ஏற்படுத்தக் கூடியது உடலைபாதுகாக்கின்ற அதே வேளையில் உள்ளத்தையும் நல்ல நிலையில் கெடாது வைத்திருக்கக் கூடிய உணவுகளையே நாம் உண்ண வேண்டும் இன்றைய இளம் தலைமுறையினரின் ஒழுக்கமற்ற, கிழர்ச்சியான நிலைக்கு காரணமே உணவு முறைதான் என்று நான் துணிந்து கூறக்கூடியதாக உள்ளது. மேலும் எத்தனையோ வியாதிகளை எதுவித மருந்துமின்றி உணவை மாற்றுவதன் மூலமே நான் குணமாக்கியுள்ளேன் ஆனால் விஞ்ஞானமுறையில் முதலில் மருந்தருந்தியும் சில விதஉணவுகள் உணவுப் பொருட்கள், உண்ணும் நேரவித்தியாசங்கள் உண்ணும் நோக்கத்துமாருக உயிருக்கே தீங்கை வீலைவித்து விடுகின்றன.

உணவு எவ்வாறு அமைய வேண்டும் என்றால் மனித உடம்புக்கு ஊறுவிளைவிக்காத வகையிலும், உடலின் தேவையைப் பூர்த்தி செய்யக் கூடிய வகையிலும், உடலின் சக்திகளுக்கு ஏற்ற அளவிலும் சமிக்கவும் சுவற்றுவும் கூடிய விதத்தில் தயாரிக்கப்பட வேண்டும் இங்முறையில் தயாரிக்கப்படுவதே தமிழருடைய உணவு வகைகள்.

உணவானது உண்ணும் முறையைக் கொண்டு, தயாரிக்கும் முறையைக் கொண்டு உணவு அமைப்பைக் கொண்டு தயாரிக்கப்படும் திரவியத்தைக் கொண்டு பல்வேறு வகைப்படும் உதாரணமாக உண்ணும் முறையைக் கொண்டு உண்பன, தின்பன, நக்குவன, பரு குவன, கொறிப்பன என்று தயாரிக்கும் விதத்தைக் கொண்டு சோறு, அப்பம், பிட்டி, பொரியல், துவையல், சம்பள என்றும் அமைப்பைக் கொண்டு மோதகம், கொழுக்கட்டை, என்றும் மாப்பண்டம் நெய்பண்டம் என்றும் பலவிதமாக பிரிக்கப்படுகின்றன.

ஒரு நாளில் இருமுறையே உணவு உண்ணவேண்டும் அதுவும் காலை உணவு 7 - 8 மணிக்கு இடையிலும் மதியம் 11 - 30 - 12 - 30 மணிக்கும் இடையிலும் சாப்பிடவேண்டும் தேரைய மகாழுனிவர்

குடும்பத்தின் ஒரு நாளை இருவேளை உண்ண வேண்டும் என்று குறிப் பிடிகிறார் உணவின் அளவானது இரைப்பையின் அரைப்பாகத்திற்கும் நீர் கால்பாகத்திற்கும் மீதி கால்யாகம் வெற்றிடமாக இருக்க வேண்டும் இவ்வாறு அருந்தினால் மட்டுமே சீரணம் நன்றாக நடைபெறும் குறிக்கப் பட்ட காலத்தில் அன்றி வேறு நேரத்தில் சாப்பிட்டால் சீரணம், உட்சேர்ப்பு குறைவாகவே நடைபெறும் கசுக்கேளிகள் உண்ணும் போது நீர் பகுத் தேவையில்லை உணவின் முடிவில் அல்லது உண்டபின் பகுத் வேண்டும் அவசிய மேற்படின் உணவின் இடையில் ஒரு முறை நீர் அருந்தலாக முக்கியமாக கவனிக்கப்பட வேண்டியது என்னவென்றால் குறிக்கப்படாத நேரத்தில் நீர் பருகுவதும் உணவு அருந்துவதும் தவிர்க்கப்பட வேண்டும் என்னென்றால் உணவு என்பது உடல் இயங்கத் தேவையான சக்தி உடல் வளர்ச்சிக்கு தேவையான சத்து தேய்வை சமநிலைக்கு கொண்டுவர நோயின்றி பாதுகாப்பதற்கு தேவைப்படும் சாப்பாடேயாம்.

தமிழருடைய பிரதான உணவு சோருகும் இந்தச் சோறு பலவகைப்படும் அவையாவன நெல், அரிசிச் சோறு, வரகரிசிச் சோறு குருவையரிசிச் சோறு, ஆகைம் அன்னம் என்றால் சோறு திருமூல நாயனார் “அன்னம் பிறந்தது அனைத்து விதையிலும்” என்று கூறியிருக்கிறார் இவற்றைக் கலந்து உண்டுவரவேண்டும் அதாவது மாறி, மாறி எல்லா அரிசிச்சோற்றையும் நாம் உண்ணவேண்டும், தினமும் நெல்லரிசிச் சோற்றை உண்பது தவறு. இவ்வரிசிகள் கைக்குற்றாகவும் நன்றாக தீட்டப்படாது இருப்பதுமே உடலுக்கு சத்தைக் கொடுக்கும். எனவே அவ்வாறு குற்றவேண்டியது மிகஅவசியம்.

சோற்றுக்கு கறிவகையைப் பாவிக்கும்போது மரக்கறிவகை எல்லாம் பிஞ்சாகப் பாவிக்கப்பட வேண்டும். முற்றியவை ஆகா. இலைக் கறிவகைகளைப் பெறும்பாலும் பச்சையாகவும் அல்லது அரை அவியலாகவும் பாவிப்பது நன்று. மீன்வகையில் குஞ்சுகளே நல்லது. அவற்றை நன்றாக வேகவைத்து உண்ணவேண்டும் இறைச்சி வகைக்கு விடலைப் பருவத்தின் இறைச்சியே நல்லது. இறைச்சி யை சமைக்கும்போது இறைச்சி அவிந்தபின் அதிகம் வேகவிடத் தேவையில்லை. மேலும் சைவபோகனம் சிறந்தது. அரிசி, காய்கறி, மீன், இறைச்சி இவை எல்லாம் நல்ல இடத்தில் வளர்ந்ததாகவும், நோயற்றதாகவும், உணவுக்காகப் பெற்றுக் கொள்ளும்போது நச்சக்கலப்பற்றதாகவும் இருக்க வேண்டும்.

சமைக்கும் பாத்திரங்கள் மண், இரும்பு, வெள்ளி, வெண்கலம் இவை நல்லது. ஏனையவை ஆகாது. உணவு பரிமாற அருந்தவும் வெள்ளி வெண்கலம், களிமண் பாத்திரங்கள் மட்பாத்திரங்களே சிறந்தவை. ஏனைய பாத்திரங்களில் சமைப்பதாலும், உணவு பாதுகாக்கப்படுவதாலும் உணவு நஞ்சடைய ஏதுவாகிறது. உடன் உயிருக்கு ஆபத்தை ஏற்படுத்தலாம். அல்லாது விட்டால், சிறுக சிறுக உடலை நோய்வாய்ப் படுத்தி சிலகாலத்தில் உயிரைப் போக்கிலிடும்.

சமைக்கப் பாவிக்கப்படும் விறகு வேம்பு, பூவரச சிறந்தவை, புளி ஆகாது. காட்டு விறகுகளும் பாவிக்கலாம். மின்சார அடுப்பிற் சமைப்பதும் நன்று. தென்னிலையும் விறகாக பாவிப்பது நன்றல்ல.

அசைவ உணவிலும் பார்க்க சைவ உணவை சிறந்தது. சைவ உணவை உண்பவர்களுடைய மனதை சாந்தநிலையிலும், சாந்தவீன குணத்தையும் கொடுக்கிறது. ஆனால் அசைவ உணவு மனக்களிர்க்கி யையும். இரஜோகுணத்தையும், ஒருவித வெறித்தன்மையையும் உண்டாக்கும். தமிழரது உணவு வகைகள் முறைப்படி சேர்ப்பதால் நஞ்சா வதின்கீ. சேதத்தை விளைவிப்பதாக மாறுவதுமிக்கீ. அவை பால்யிற் தியாசத்திற்கோ, வயதிற்கோ, தொழிலுக்கோ, உடற்கட்டு, தேகைத் திற்கோ, மாறுபாடாளனதோ, ஒவ்வாததோ அல்ல. இவை எமதுநாட்டு பருவகால நேரங்களுக்கு ஏற்றவை.

உண்பதற்கேற்ற உடல்நிலை:-

அதிகாலையில் எழுந்தவுடன் உடல் இலோசாகவும், அறிவுக்கார கையாகவும், கசுக்குப்பாகவும் இருந்தால் சீரணம் பக்குவம்மடத்துள்ள தென்று அறியவும். உடல் கணத்தியும், அறிவு மந்தமும், மனச்சோர்வும் உண்டாயின் சீரணம் சீராக நடைபெறவில்லை என்று அறியவும். அவ்வாறு அசீரணம் ஏற்பட்டால் அதன் குறிகள் மலக்கட்டு அல்லது மலப்போக்கு, உடல்வாட்டம், அபானவாயு குடலில் தடைப்பட்டு வெளிவர முடியாமை, வயிற்றிரைசுசல், பொருமல், உடல் பாரமா விருப்பது போன்ற உணர்ச்சி, தலைச்சுற்றல் முதலியனவாம்.

உண்ணுமுன் செய்யவேண்டியன: -

முன்பு குளித்து இருந்தாலும் மறுபடியும் முகம், கை, கால், நன்றாகக் கழுவிக்கொண்டு, காகம் முதலியவற்றிற்கு உணவிட்டு, அவை அதை உண்டனவா என்றநின்து, பின் உணவுகால விதியையும், தன்னுடல் நிலைமையையும் அறிந்து, தன் உறவினர்களுடனும், உண்மை நண்பர்களுடனும் தனியிடத்தில் உட்கார்ந்து, பேசாமலும், பொறு மையாகவும், நல் உணவை உட்கொள்ள வேண்டும்.

உண்ணும்போது முதலில் இனிப்பும், இடையில் புளிப்பு, உப்பு, உறைப்பு, இலைக்கறி முடிவிலே துவர்ப்புப் பொருட்களும், புளித்த தயிர், ஊறுகாய் உண்பது இன்பத்திற்கிடமாம்.

உணவின் அளவு பசித்தியின் அளவே கொள்ளத்தக்க உணவின் அளவாகும், உணவின் அளவானது தின்மை, நொய்மைத் தன்மையுள்ள உணவுக்குத் தகுந்தபடி மாறுதலைடையும். எவ்வாறெனில் தின்மைப்பொருள் அரைவயிறே கொள்ளவேண்டும். நொய்மைப் பொருட் (இலகுவில் சீரணிக்கக் கூடியதும், இலேசானதும், கடினமற்று மென்மையாகவுள்ளதும், கருசி, திரகம் போன்றதும்) களை திருப்பதியுண்டா வதற்கு சிறிது முந்தியே நிறுத்தவேண்டும். எவ்வகையுடலினைய் இருப்பதைத் தெரியவேண்டும்.

பினும் முக்கால் வயிறுணவே (இரைப்பை) உண்ணவேண்டும். அப்படிக்கொள்ளும் போது சோறு கறி முதலிய திண்ம உணவுவகை அரை வயிறும் நீர், மேஸர். பால், நீர்த்தன்மையிதிகமுள்ள களிவர்க்கங்களும் கால் வயிறும் ஆக முக்கால் வயிறே உண்ணவேண்டும். மிகுதி கால் வயிறும் வெறுமையாக இருந்தாற்றிருஞ் சமான வாயு, எரிபித்தம், கூடி உணவை செரிக்கச் செய்யமுடியும். இவ்வாறு உண்பதனால் உடல்நலம் பேணப்படும்.

#### குறைந்த உணவின் தன்மை:-

பசித்திக்குத் தகுந்த அளவிலும் குறைந்த உணவை உட்கொண்டால் அது வலுவிற்கும், உடல் செழிப்புற்று வளர்வதற்கும், அழிந்தும், நிலைகளமாயுள்ள வல்லமையை குறைத்துவிடும். வாதநோய்க் கூட்டம் முற்றும் விளைதற்கும் காரணம்.

#### மிகுந்த உணவின் தன்மை:-

அளவுக்கு மிகுந்த உண்ணும் உணவால் முககுற்றமும் உண்டாகும். இக்காரணத்தால் உட்கொண்ட உணவு செரியாமல் வாய்வு முதலியவற்றால் நெருக்கப்பட்டு, பயனற்றதாய், நஞ்சாய், மந்தம், சீதக் கட்டு, குன்மம், வாந்திபேதி முதலிய நோய்களை விளைவித்து உயிகுக்கு தீங்குண்டாக்கும்.

#### காலீ உணவு:-

பயறு, உழுந்து, மொச்சை போன்ற பருப்பு வகைகளும், கிரை வகைகளும் சேர்த்து செய்யப்பட்ட பணியாரம் நன்றாகும். இங்சீ, உள்ளி கலந்து உணவு தயாரித்தல் வேண்டும். இலகுவாக செரிக்கும்.

#### மத்தியான உணவு:-

அரிசி, நெய், பயறு, பச்சையான உண்ணும் காய்கள், மரக்கறிவகைகள், தயிர், பழங்கள் சேர்த்து மத்தியான உணவாக உட்கொள்ள வேண்டும்.

நமது வைத்திய மேதைகள் உணவை மருந்தாக பயன்படுத்தி ஆர்கள். அதாவது ஒரே திரவியங்களே இரண்டிற்கும் பானித்தார்கள். ஆனால் உணவாகப் பயன்படுத்தும்போது அவற்றின் நக்கத்தன்மைகளையும், தீயவிளைவுகளையும், நீக்குவதற்கு சில வழிவகைகளை கையாண்டார்கள்.

1. ஒன்றின் தீயவிளைவுகளை முறியடிக்கூடிய வேறு பதார்த்தங்களை சேர்த்து உபயோகித்தார்கள். உ + ம் வேர்க்கடலைக்கு சர்க்கரையும், மிளகாய்க்கு மல்லியும் சேர்த்தே உபயோகித்தார்கள்.

2. திக்குற்றத்தை சமன்படுத்தக் கூடிய திரவியங்களை சேர்த்து அதாவது இருசி, உள்ளி, மிளகு, ஏலம், காயம் ஆகியவற்றைச் சேர்த்து உணவைப் பொதுவாக உணவாக செய்யும். மூன்றாவது முறியடிக்கூடிய வேறு பதார்த்தங்களை சேர்த்து உணவைப் பொதுவாக உணவாக செய்யும். மூன்றாவது முறியடிக்கூடிய வேறு பதார்த்தங்களை சேர்த்து உணவைப் பொதுவாக உணவாக செய்யும்.

சேர்த்து உணவைப் பக்குவும் செய்தார்கள். உ + ம் பருப்பு வகைகளுக்கு மிளகு, உள்ளி சேர்த்தும், உருளைக்கிழங்கிறது. இஞ்சி அல்லது உள்ளி சேர்த்தும் கமைத்தார்கள்.

3. சில உணவுப்பொகுட்களை பெற்றவுடன் பாவித்தலை தாமதித்தால், நெல், புளி போன்றவற்றை ஒருவகுடம் தாமதித்து பாவித்தல்.

4. சில திரவியங்களை சில குறிக்கப்பட்ட காலத்தில் மட்டும் பாவித்தால் காற்றேட்டிக்காய் ஆடிமாதத்திலும், ஊறுகாய் கோடை காலங்களிலும். வடகம், உப்புமிளகாய் மாரிகாலங்களிலும் கூடுதலாக பாவித்தல்.

ஒரேவிதமான சுவை, கறி, அண்ம, பழங்கள், தானியவகைகள் தொடர்ந்து தினமும் உபயோகிக்கக் கூடாது. நெல்லரிசி எமது பிரதான உணவு. ஆனாலும் வரகு, சாமி, குரக்கன் எல்லாவற்றையும் அண்மாகவும் உபயோகித்தல். அது மட்டுமல்ல உரலில் இட்டு உலக்கையால் கையாற் குற்றியே இவற்றை அரிசியாக்கினார்கள். இவ் வாறு கையால் குற்றிய அரிசி மிகவும் சிறந்தது, எவ்வாறெனில் அதில் சத்துக்கள், பலம், உயிர்ச்சத்துக்கள், உருசி இவை அதிகமாக இருக்கும், தமிழறஞர்களால் மனோசக்தி, தேகச்சக்தி ஆகிய இரு போசனைகளையும் கணித்தே உணவு வகுக்கப்பட்டிருக்கிறது. மது ஆனது மனோசக்தியை கிளர்க்கியடையக் கெய்கிறது. எனுமைத்தயிர் மனோசக்தியை மந்தமடையச் செய்கின்றது. அதாவது ரஜோ குணத்தையும், தமோ குணத்தையும் ஏற்படுத்துகின்றன. ஒவ்வொரு பதார்த்தங்களும் அதன் தன்மைக்கேற்ப சுவை, குணம், விபாகம், விரியம், பிரபாவம், ஆகிய ஐந்து குணங்களுக்கு ஏற்ப பிரிக்கப்பட்டுள்ளது. ஒரே உணவுப் பொருள் தேகத்தில் பக்குவமடையும் வெவ்வேறு சமயங்களில் அவை செய்கை மாறுபாடடைகிறது. மாங்காய் ஆரம்பத்தில் துவரப்பும், புளிப்பும் கடைசியில் இனிப்பாக மாறுதலடைகிறது பொது வில் துவரப்பு, புளிப்பு சுவையுள்ளவை சூடானவையும், இனிப்புச்சுவைப் பதார்த்தங்கள் குள்ளரானவை. ஆனால் சில விதிவிலக்குமுண்டு. இனிப்புச்சுவைப் பதார்த்தங்கள் சாத்வீக குணத்தையும், புளிப்பு, உப்பு, உறைப்பு எதார்த்தங்கள் ரஜோ குணத்தையும், மிதமிஞ்சி கணித்தவை களும், பழுதடைத்தவைகளும், சுத்தமற்றவையுமான பதார்த்தங்கள் தமோ குணத்தையும் கொடுக்கும். உணவுகளை உண்டாகும் மனோசக்தி மான வாசனை போசனையை கூட்டும். ஒவ்வொரு பதார்த்தங்களிலும் முக்குணங்கள் வெவ்வேறு விதித்தில் அடங்கியிருக்கின்றன. நாட்டரிசி, பால், சினி, பருப்புக்கள், நெய், காய்கறிகள் முதலியனவும், இனிப்புச்சுவைப் பதார்த்தங்களை வைத்து கையில் கையில் செய்யும் மனித உணவைப் பதார்த்தங்களை வைத்து விரியம் வைத்து கொடுக்கும். மூளைக்கு மத்தத்தையும், நித்திரையை வளர்க்கும் புளித்தானவை

கள், முதல்நாள் கணமக்கப்பட்ட உணவுகள், பழுதடைத் திறைசி, மீன், மிதமிஞ்சிய கனிதக் பழங்கள், எருமைத்தயிர், பாரத்தன்மையுள்ள உணவுகள் தாமத குணத்தை விருத்தி செய்யவேகளாகும். உணவுப்பதார்த்தங்கள் சிரணிப்பதற்கும், அதன் குணத்தைச் செய்வதற்கும், உணவின் அளவு, அதன் தன்மை, உண்ணும் காலம், சிரமம் முக்கியமானதாகும்.

மனதுக்கிணிய இடத்திலிருந்தும், விரோதிகளற்ற குழலிலும், அவசரமின்றியும், தாமதிக்காதும் உணவில் கருத்தைச் செலுத்தியும், அதிகம் போசாதும், போசாக்கு சத்துக்கள் சேதப்படாமல் கணமத்த உணவை இளஞ்சுடாயிருக்கையில் குறித்த அளவு உணவை, உணவை வேண்டும். உண்ணுமுன் உணவை காகம், நாய், பூசைக்கு போட்டு பரிட்சித்துப் பார்த்த பின்பே உணவைவேண்டும். ஆனங்ம வளர்ச்சியை தடைசெய்யும் உணவை உண்ணக்கூடாது. சிரணம் நடைபெறுவையில் மேறும் உணவை உண்ணக்கூடாது. ஆனால் உணவு சிரணித்த பின்பும் உண்ணுவிடின் உடற்பலம் குறியிலும்.

ஊரிலி (ஆறுபு, சிவபு) தலிட்டுடன் பாலித்தால் விசேட போசாக்கு நிறைந்தது. மாச்சத்து நிரம்பியது. பச்சகப்பயறு தகைச் சத்து நிரம்பியது இவகுவில் சிரணிக்கக் கூடியது பாஸ்குடி குழந்தைப் பருவம் முதல் வயோதிபப் பருவம் வரை பாலிக்கக் கூடியது. சத்துவ உணரும் எல்லாச் சத்தும் நிறைந்தது. (காய்ச்சல் ரோகிக்கு தனி பும்பவரை பாலிக்கக் கூடாது.) நெய், கொழுப்புச்சத்து அடக்கிய உணவு மட்டுமன்றி புத்திக்கூர்க்கம், ஞாபகச்சுதி, கபம், தேகஞி, இந்திரியம் இவற்றை விருத்தி செய்யும். இவகுவில் சிரணிக்கக்கூடியது, தேகஞி, மஞேகஞியை விருத்தி செய்யும். சாதல்கூணம் நிறைந்தது, வளிவர்க்கங்காய் நெல்லிக்களை சிறந்தது. உடலுக்குத் தேவையான சத்துகள் நிறைந்தது. வயதைக் கூட்டும் சக்தியுள்ளது. தேன் உடலுக்கு வன்மையைக் கொடுக்கும், பத்தைக் குறைக்கும், இரத்தத்தை குத்தி செய்யும் சக்தியைக் கொடுக்கும்.

1. எலுமிக்கம்பழம், மிளகு, இஞ்சி, மஞ்சன், சிரகம், மல்லி, ஏலம், வெந்தயம், உள்ளி, உப்பு, சர்க்கரை, எண்ணெய், வெள்காயம், கடுகு, பசப்பால், மோர், நெய், தங்கீரீ, எண்ணெய், தயிர், இவை கள் எல்லாவற்றையும் தினசரி உணவில் சேர்க்க வேண்டும்.
2. உணவாக தெல்லரிசி, வரகரிசி, சாமியரிசி, கேழ்வரது, கோதுமை முதலிய அரிசியகைகளுடன், பொன்னங்காளி சிறுகிரை, வன்வாரல் முஸ்லீ முக்கட்டை, குறிஞ்சா, முருங்கைக் கிரை, முதலிய கிரை வகைகளும், சிறுபயறு, அவசர, கடலை, உள்ளது தானியவகைகளும் முதலங்கைப்பிஞ்சு, கத்தரிப்பிஞ்சு, சாம்பல் வாழைப்பிஞ்சு, வெள்டிப் பிஞ்சு, பாகற்காய், புலங்காய், பயற்றங்காய், காய்வகைகளும், கருணை, முள்ளங்கி, ரெட், சிழங்குவகைகளும் அளரூடம் சேர்க்கப்படவேண்டும், ஒரு நாளையில் இவ்வளவு உணவுப்பொருட்களையும்

சேர்க்க முடியாது. மாறி மாறி சேர்ப்பதன் மூலம், எல்லாம் சேர்க்க முடியும் ஒரு நாளைக்கு ஒருவித அரிசி ஒருவித கிரை, தானியம் என்று சேர்த்தல் வேண்டும்

3. மேலும் அசவை போசன்காரர் மேற்கூறியவற்றுடன் வரால், பன்னு, குறைவ, சுரு, சன்னை, திருக்கை, தேளி, அயிரை, நெத்தலி, காலி முதலிய மீன்களும், அர்க்குருவி, காஸட, சௌதாரி, ஆணம் உடும்பு, காட்டெலி, வெள்ளாடு, விடலைக்கோழி வெற்றின் இரசு சிகஞ்சும் உண்ணலாம்.

ஆகவே நமது உடலுக்கு தேவையான சக்தியையும், சந்தையும் இவ்வகையான உணவுப் பொருட்களில் இருந்தே பெற்றுக் கொள்ள வேண்டும். முதலாவதாக குறிக்கப்பட்டவை எல்லாம் தினமும் கட்டாய மாக சேர்க்கப்பட வேண்டியவை, இரண்டாவதாக கூறப்பட்ட குத்து வகையும் சேர்க்கப்பட வேண்டும். ஆனால், அசவை போசன்களுக்கு மூன்றாவதாக கூறப்பட்ட இரண்டு வகையும் சேர்ப்பதால் இரண்டாவதாக கூறப்பட்டவை எல்லாம் சேர்க்க வேண்டும் என்ற அவசிய மில்லை. மேலும் ஆறுகாய், வற்றங்கள், வடகம், உப்பு மிளகாய் கருவாடு போன்றவைகளும் அன்றூட உணக்க சேர்க்கக் கூடியவகைகளும்.

நீர் வேட்கை:-

இரத்த அளவு குறைவுபட்டிருக்கும் உணர்ச்சியே நீர்த்தாகம், வாயிலும், தொண்டையிலும் இது உணரப்படும். இதைத் தணிப்பதற்கு நீர் குடிக்கவேண்டும்.

நிரின் தன்மை:-

நீரானது மனதுக்கு களிப்பையும், நிறைவையும் உண்டாக்குவது மன்றி உட்கொள்ளும் உணவை நன்றாக உடலிற் பரவச்செய்து உடலுக்கு வள்ளுமையை தரும். மேலும் உண்ட கடினப்பொருட்களைச் செரிக்கச் செய்யும்.

உணவிற்கேற்ற நீர்:-

அரிசி முதலியவற்றாலை உணவிற்கும், தயிருக்கும், மதுவகைக்கும், நச்சத்தன்மையுள்ள பொருட்களுக்கும், தெனுக்கும் உண்டால் தண்ணீர் குடிக்கவேண்டும். மாப்பண்டக்ளான் இடியப்பம், பிட்டு, தோசை, அப்பம் உண்டபொழுது வெந்தீர் குடிக்கவேண்டும். கிரை வகை, பயறு, தயிரின் தெளிவுநீர் சாப்பிட்ட பொழுதில் மோர், காடிநீர் சிறந்ததாகும். மேலும் உண்ணும் உணவில் பச்செநய் சேர்த்து உண்டால் வெந்தீரும், எண்ணெய் சேர்த்து உண்டால் தண்ணீரும் யருசு வேண்டும்.

வேறு:-

இனாத்தவர்கள் கொழுப்பதற்கு மதுவும் (மருந்தாக குறிப்பிட்ட அளவில் மருத்துவ முறைப்படி தயாரிக்கப்பட்ட மது) மிகவும் பகுதி

தவர்கள் இளைப்பதற்கு நீர் கலந்த தேனும் அருந்தலாம். இளைப்பு ரோகத்தால் மெலிந்தவர்கட்டு இறைச்சிச்சாரம் நன்றாகும். (இறைச் சியை துவைத்துப் பிழிந்து எடுக்கும் சாரம் அவ்வளவு குறைந்தளவில் நீர்விட்டு அவித்து எடுக்கும் சாரமாகும்.) இளைப்பு ரோகத்தால் மெலிந் தவர்களும், உடற்தி (பசி) குறைந்தவர்கட்டும் முன்பு நறிப்பிட்ட மதுவும் அருந்தலாம். நோய்களாலும், நடையாலும், பட்டினியாலும், மிகுபேசினாலும், அதிக உழைப்பாலும், வெய்யிலாலும் சோர்ந்திருப் பவர்கட்டும், சிழவர்க்கும், குழந்தைகட்டும் பக்கப்பால் நன்றாகும். உணவின்மூன் நீர்குடித்தால் தேகமெலியும், பின் நீர்குடித்தால் தேகம் பகுத்தலும் ஏற்படும். உணவில் நடுவில் நீர் குடித்தல் நன்றாகும். (இரு தரம் மட்டும்)

நீர் குடிக்கத் தகாத உடல் நிலைமை:-

மார்பிற்கு மேற்பட்ட உறுப்புகளில் நோயுள்ளவர்களும் இரைப் பிருமல், பிரசம் உடையவர்களும், நீரைப்பருவதால் அதிகம் பயன் கைய மாட்டார்கள். எனவே அத்தியாவசிய நிலைமையில் குறைந்தளவில் நீர் அருந்தலாம். மேலும் பாடி, பேசி, பிரசங்கம் செய்து தொண் கைகட்டிப்போய் இருக்கிற நிலைமையிலும் நீர் குடித்தலாகாது.

எவ்விதமான நீருக் குடிக்கத் தகாதவர்கள்:-

வியர்வைக் கழிவற்றவர்கள், மேக ரோகிகள், விழிநேசயாளர், தொண்ணையில் ரோகமுள்ளவர், புங்பட்டவர்கள் நீர்குந்தாதிகுத்தல் நன்று. அவசியமானால் காய்ந்தாறிய நீர் கொஞ்சம் குடிக்கலாம்.

ஆகாரமருந்தியவுடனும் - நீர்குந்தியவுடனும் செய்யத் தகாத கெயல்கள்:-

பேசுவது, படிப்பது, வெயிலில் தங்குவதும், நெருப்பருவிலிருப்பதும், வண்டி, குதிரை முதலிய வாருதிகள் ஏறி சுவாரி செய்வதும், நீந்துவதும், வேகமாய் நடப்பதும், மாதரைக் கூடுவதும் ஆகாத செயல்களாம்.

உணவு பக்குவமாது:-

உண்ணுவதற்குரிய உடல்நிலையையும், காலத்தையும், நேரத்தையும், உணவின் தன்மையையும், பக்குவம் செய்யப்பட்டதையும் அறிந்து உண்ணுவதற்குமுன் செய்யவேண்டிய கடமைகளைச் செய்தும், சொல் வியவாறும், நிமிர்ந்து இருந்தும், உணவிற் கருத்தாயிருந்தும், இறைவனைத் துதித்தும் உண்ண ஆரம்பிக்க வேண்டும் பாதிச்சிரணம் பல் கவனத் துதித்தும் உண்ண ஆரம்பிக்க வேண்டும் பாழ்வர் ஒவ்வொரு லாலாகும். நொறுங்கத் தின்றவர் நூரூண்டு வாழ்வர் ஒவ்வொரு கவனம் உணவையும் நன்றாக மென்று அரைத்து, கடின உணவையும் சிறுதுணிக்கைகளாகியே விழுங்க வேண்டும். உமிழ் நீராலும், அருந்தும் நீராலும், மோர், பால் முதலிய நீர்மயமான உணவுகளாலும் மிருதுத் தன்மையைத்து பிராண்வாயுவால் உட்செலுத்தப்பட்டு ஆமாசுவத வாதத் துதுக்கம் கேழும். அந்த உணவை சமான வாயுவாற் தூண்டப்பட்ட அக்கினி பக்குவமடையச் செய்கிறது. விழுங்கும்போது அறுகுவையுன்னாகவிருந்த உணவு ஆமாசயதில் சேருகிற வரையும் இனிப்பாயும்

நுரையுடன் கூடியதாயும் இருப்பதுடன் பத்தின் தன்மையை அடைகிறது. உடற் தீயால் எரிக்கப்பட்டபின்பு அவ்வனவு புளித்தன்மையை டைந்து அன்னாசையத்திலிருந்து நெகிழ்த்து சிறுகுடலுக்குள் வருகிற போது அவ்வனவு பித்தத்திற்குரிய தன்மைகளையும் சாரத் தன்மையையும் அடைகிறது. பின்பு சிறுகுடலில் தோன்றுக் கொம்மையினுடன் பக்குவமாகக்கப்பட்டு, திப்பி பிழியப்பட்டு சாரம் வேரூகப் பிரியும் முடிவில் சாரத் தன்மையையும் காத்திற்குரிய தன்மையையும் பெறும். சாரமானது (அன்னரசம்) ஐந்து குணங்களைப் பெற்று ஐந்துவித ஆகாரசங்களாக மாறுகிறது. திப்பியானது மறுபடியும் பிரிந்து நீராகவும் திப்பியாகவும் மாறும். திப்பி மலமாகவும், நீர் மூத்திரமாகவும் வளரி யேறும். ஆகாரரசமானது முறையே இரத்தத்தையும், மாமிசத்தையும். கொழுப்பையும், எலும்பையும், மச்சையையும், சக்கிலத்தையும் தேற்றி நிரப்புகிறது. இவ்வாறு நமது உடல் உணவை ஆதாரமாகக் கொண்டுள்ளது.

## உணவுக் கலையும்

தமிழ் கவத்தியக் கலையில் நோய் தடுப்பு வழிகளில் உணவே பிரதான இடம் வகிக்கிறது. உணவுப் பொருட்களுக்கு கலவையே பிரதானம். அறுக்கவ உணவே சிறந்தது. பலத்தைத் தரக்கூடிய எல்லாச் சுலையை சேர்ந்த உணவே எல்லாப் பருவகாலங்களிலும் உண்ணுவதற்கு நலமானது. தனது தேவாகுவிற்கும் (பிரக்குதி, அமைப்பு), பருவகாலத்திற்கும், முக்குற்ற நிலைமையை அனுசரித்தும் ஏற்றதாக சில சுலைகளைக் கூட்டியும் சில சுலைகளைக் குறைத்தும் சாப் பிட வேண்டும். பின்பனி, இளவேனிக், முதுவேனிக் காலங்களில் சூரியன் வடக்கு நோக்கி செல்வதால் உடலில் வாடு பலமடைந்து நெய்ப்பைக் குறைத்து வரட்சியை அதிகப்படுத்தி கைப்பு, உறைப்பு, துவரப்பு சுலைகளை அதிகப்படுத்தியும் விடுகின்றன. கார், கூதிர், முன்பனி காலங்களில் சூரியன் நெற்கே செல்வதால் காற்றாலும், மழையாலும் தாபம் குறைந்து புளிப்பு, உப்பு, இனிப்பு சுலைகள் கிரமமாக அதிகரிக்கின்றன.

## சுலைகளுக்கு முக்குற்றங்களுக்கு

சுலைகள் முக்குற்றங்களைப் பல்வாறு மாற்றியமைக்கின்றன என்பதைக் கவனிப்போம். இனிப்பு, புளிப்பு, உப்பு ஆகிய சுலைகளினுல் வாதம் குறைந்து பை அதிகரிக்கும். உறைப்பு, கசப்பு, துவரப்பு ஆகிய சுலைகளினுல் பித்தம் அதிகரிக்கும். உறைப்பு, புளிப்பு, உப்பு ஆகிய சுலைகளினுல் பித்தம் அதிகரிக்கும். இனிப்பு, கசப்பு, துவரப்பு ஆகிய சுலைகளினுல் பித்தம் குறையும்.

## சுவைகளும் விரியமுக்

இனிப்பு, துவரப்பு, செப்பு அதிக சுவைகள் குளிர்ச்சியானாலே. உறைப்பு, புளிப்பு, உப்பு சூடானவையாகும்.

## சுவைகளின் குணங்களும் செயல்களும்

இனிப்புச் சுவையைப்பற்றி முதலில் பார்ப்போம். இச்சுவை பிறப்பிலிருந்தே சரீரத்திற்கு ஏற்றுக் கொள்ளத்தக்கது. இது ஏற தாதுக்களையும், வயது, முஸிப்பால், மயிர் முதலியவற்றையும் வளர்க்க வல்லது ஞானேந்திரியம், மனம், நிறம், உதடு, நாக்கு இவற்றுக்கு இதமளிக்க வல்லது. இனாத்தவன், களைத்தவன், காயமுற்றவனுக்கும் நாவரட்சி, எரிச்சல், விஷம், பித்தம், மூர்ச்சை, இவற்றால் வகுந்து வோருக்கும் உடன் கூக் கொடுக்கக்கூடியது. உடற்பூரிப்பை ஏற்படுத் தக் கூடியது. இனிப்பு சுவையுள்ள பதார்த்தங்களை அதிகமாக உண்பதால் உடல் பருத்தல், அதிக மௌனமையாதல், சோஷபல், அதிக நித்திரை, உடல் பாரம்போற் தோற்றுதல், உணவில் வெறுப்பு, பசியின்மை, தொண்டை வாய் சுதை வளர்தல், சளி, இருமல், முட்டு, அசிரணம், வயிற்றுப் பொருமல், வாயில் இனிப்புச்சுவை தோன்றுதல், குமட்டல், குரற் மெல்ல, ஞாபக மறதி, தொண்டை வீக்கம், கண்டமாலை, யானைக்கால், களகண்டம், மலக்கிருமி, கணவலி, பீனோசாறல். சலப்பை, ஆசனவாய் உட்பக்க தடிப்பு ஏற்படுதல், தூர்மாமிச வளர்ச்சி கள் உண்டாகும் என எமது முன்னேர் கண்டறிந்துள்ளார்கள்.

புளிப்புச் சுவையைப்பற்றி இதிற் கவனிப்போம். புளிப்புச்சுவையானது உடலுக்கு சீரண சக்தியையும், உணவில் விருப்பத்தையும், பலத்தையும், பூரிப்பையும், மனதிற்கு தெளிவையும், இந்திரியங்களுக்கும் இருதயத்திற்கும் பலத்தையும் கொடுக்கவல்லது. உடலில் வாயு வைக் குறைக்கும். மேலும் வாயில் உழிழ்நீரை அதிகம் சுரக்கக்கூடியது. உணவைக் கரைத்துப் பக்குவப்படுத்தி சீரணயைச் செய்கிறது. புளிப்பு சுவையுள்ள உணவு வகைகளை அதிகமாக உண்பதால், பலக்குசுதல், நாவரட்சி, கன், இமை, மயிர் கூசுதல், கபக் கரைதல், பித்தம் அதிகரித்தல், இரத்தம் கெடுதல், தசை அழற்சி, உடற்தளர்ச்சி உண்டாகும். மெலித்தவர், பலமற்றவர், காயமுற்றவர்களுக்கு வீக்கமுள்ளுப்பன்றும். தொண்டை, மார்பு, இருதயம் போன்ற இடங்களில் எரிவு ஏற்படும். பாண்டு, பார்வைக்குறைவு, இரத்தபித்தம், உடல்அரிப்பு, பிரமை, விரணம், அக்கி, விஸர்ப்பம் ஏற்படும். விரணம், விரணசோதை, அபிகாதம், நெறுப்பு சுட்டபுண், முறிவு, சுதை பிரிவு, விடம் தீண்டப்படுதல் ஏற்பட்டிருக்கும் நோயாளிகள் புளிப்புச்சுவை ஆசாரத்தை அதிகமுண்டால் அவனிடத்தில் சிழ் உண்டாகும்.

உப்புச் சுவையானது பசியுண்டாக்கும். சீரண சக்தியைக் கொடுக்கும். உழிழ்நீரைப் பெறுக்கும். மலத்தையும் சிறுநீரையும் வெளியாக்கும்.

கும். மேலும் விரணங்களிலும் உள்ளுறுப்புகளிலும் கிளைவுண்டாக்கும் தன்மையை இச்சுவை கொண்டுள்ளது. வாயுவைக் குறைக்கும் இவுறுப்புச்சுவை கபத்தை இளக்கவல்லது. உப்புச் சுவையானது எல்லாச் சுவைகளுக்கும் இச்சுவை மாற்றுச் சுவையுமாகும். அவயங்களில் விறைப்பு, திமிரப்பு, கெட்டிப்பட்டு அடைப்பட்டு இருப்பவற்றை இளக்கி பிடிப்புக்களை நீக்கி சமநிலை ஏற்படுத்தும் சக்தியுடையது. உணவில் அறுசுவைகளுள் முக்கியமான இடத்தை வகிக்கும் இந்த உப்புச்சுவை இடைவெளியை உண்டாக்கி வழியை சரிசெய்து தாதுக்களை எளிதில் பரவச் செய்யும் தன்மை வாய்ந்தது. உப்பை அதிகம் உண்பதனால் உடலில் பித்ததோஷமதிகரித்தல், நாவரட்சி, மயக்கம், வெடிப்பு, காயம், இரத்தம் அழற்றபோதல், தசை அழற்சி உண்டாகும். மேலும் இரத்தபித்தம், புளியேப்பும், விஸர்ப்பம், வாதரத்தம், விசர்க்கினை, விடம், நரை, திரை, முப்பு, மயிர் கொட்டுதல் ஆகியவற்றை அதிகப்படுத்துகிறது. குஸ்டம், வீக்கம், வெடிப்பை அதிகம் ஏற்படுத்துகிறது. பற்களை உதிர்க்கசெய்யும். ஆண்மையை அழிக்கும். புலன்சளைத் தளரச் செய்கிறது.

## உறைப்புச் சுவையின் குணங்கள்

உறைப்பு, காரம் மிகுந்த உறைப்புச் சுவையானது பசியை சீரணக்கிணையை உணவில் விருப்பத்தை உண்டாக்கிறது. வாயை சுத்தமாக்கும். மூக்கிலும், கண்ணிலும் கிளைவு அதிகமாக்கும். புலன்களுக்கு தெளிவுண்டாக்கும். கபம். ஸ்துலம், முலைப்பான், சுக்கிலம், கொழுப்பு இவற்றைக் குறைக்கும். அசிரணம், வீக்கம், தடிப்பு, கிருமி, காணைக்கடி, பீனோசாறல், அதிகநெயப்பு. அரிப்பு, வியர்வைக்கசிவு போக்கும் தன்மை வாய்ந்தது. புண்களிலுண்டாகும் தடிப்பைக் குறைக்கக் கூடியது. தசைகளைக் கரைக்கும். இரத்தக்கட்டு நீக்கும். கட்டுக்களை இளக்கி உணவு முதலியவைகளின் பாதையை விரிவுபடுத்தும் சக்தி உறைபுச்சுவைக்கு என்று.

உறைப்புச் சுவையுணவுகளை அதிகம் உண்பதால் ஏற்படும் தீவிரமான

ஆண்மையையும், பலத்தையும் குறைக்கும். உடலை வாட்டிகளைப்படையைச் செய்து குறுக்கும். நாவரட்சி, தொண்டை எரிவு, உடல் எரிவு ஏற்படும். வாயுவும், அக்கினீயும் அபிவிருத்தியாவதால் மயக்கம், வீக்கம், உதறுதல், குத்துவலி ஏற்படும். கைகால், தோள்விலா, இடுப்பு ஆகிய இடங்களில் வாத வியாதி உண்டாகும். கண்ணிருள்ளடையும். உணவின் சுதை உடலில் சேரவிடாது.

## கப்பு சுவையின் குணங்கள்

இது நாவிற்கு மிகவும் வெறுப்பான சுவையாகும். உணவில்

விருப்பத்தை உண்டாக்கும். ஜீரனா சக்தியைக் கொடுக்கும். கிருமிக் னாக் கொல்லும். மயக்கம், எரிச்சல், அரிப்பு, குட்டம், நாவரட்சி, காய்ச்சல் நீக்கும். மலம், முத்திரம், உட்கிவு, ஊன் தண்ணீர், கொழுப்பு, மாமிசநீர், மச்சை, நினாநீர் சீழ், வியர்வை, பித்தம், கபம் இவற்றின் திரவத் தன்மையைக் குறைக்கும். பசித்தியைக் கூட்டும். முலைப்பாலீச் சுத்தியாக்கும் குணமுடையது.

### அதிக செப்புணவால் ஏற்படும் தீங்குள்

அதிக செப்புணவானது ஏழு தாதுக்களையும் வரளச் செய்யும். இரத்த முதலியவற்றின் குழாய்களின் விரிந்து சுருங்கும் தன்மையை குறைத்து தடிப்பு ஏற்படச் செய்யும். பலத்தைக் குறைத்து மயக்கம், களை, தலைசுற்றறல், நாவரட்சி ஏற்படுத்தும். மென்னிப்பிப்பு, உடல் பிடிப்பு, வலி, முகவாதம், தலைவலி, பிளப்புவலி, நாக்கில் ருசியின்மை இவையுண்டாகும்.

### துவரிப்புச் சுலையின் குணங்கள்

முக்குற்றங்களை சமநிலைப்படுத்தும். உடலின் திரவங்களை வரளச் செய்யும், புண்களை ஆற்றுக். புண்மேடுகளை அழுக்கும், புண்களை புதிய தாதுகளால் நிரம்பச் செய்யும், கபம், பித்தம், இரத்தம் இவற்றின் வேசத்தை தடுக்கும். அசீரனா உணவை மேலும் பக்குவ மாகாமல் தடுக்கும். கெட்டுவேபோன தோலுக்கு இயற்கை நிறத்தைக் கொடுக்கும். அதிகாரம், பிரமேகம், நீர்வடியும் ரணம் இவற்றை நிவர்த்திக்கும்.

### அதிக துவரிப்புணவால் ஏற்படும் தீங்குள்

மாரிபிள் அழுத்தம், நாவரட்சி, வயிற்றுப்பொருமல், பேச்ச டைப்பு, மென்னிப்பிடித்தல், உடல் துடித்தல், குழாய்களில் அடைப்பு, தோல் கறுத்தல், ஆஸ்ஸைக் குறைவு, சிழட்டுத்தன்மை ஏற்படும். அபானவாயு, மலம், முத்திரம், சுக்கிலம் இவற்றை வந்தடி போக்கை தடைசெய்யும். உடல் திமிர்த்தல், பக்கவாதம், முகவாதம், அபதானகம் முதலிய வாத நோய்களை உண்டாக்கும்.

## உணவும் நுஞ்சும் 5

விடங்கலந்து அன்னத்தின் குறிகள்:- அன்னம் கெட்டியாகப் போய் மீண்டும் மிருதுவாகச் செய்ய முடியாமல் போன்றும், சமைக்கும்போது பக்குவமாதற்கு வெகுநேரம் ஆனாலும், சமைத்த பிறகு சிக்கிரத்தில் பழைய அன்னம்போல் திரிபு அடைந்தாலும், மயிலின் கழுத்தைப்

போன்ற (நீல மினுக்கத்துடன்கூடிய) நிறமுள்ள ஆவி வெளிவந்தாலும், உணவையுண்டதும் மனுக்குப்பிரமை, மூர்ச்சை, உமிழ்நீர் சுரத்தல் என்னும் இவ்விகாரங்கள் தோன்றினாலும், அன்னத்தின் இயற்கையான தீற்ம், மணம் முதலியன மாறுதல்கைத்தாலும், சந்திரியை என்னுக் பளபளப்பான மினுக்கங்கள் ஏற்பட்டாலும் அழுது ஏதோ விடப்பொருட்கள் சம்பந்தப்பட்டதாக இருக்கவேண்டும் என்று அறிக்.

விடங்கலந்து கறிவகைகளின் குறிகள்:- கறிவகைகள் ஏதேனும் விடசம் பந்தத்தினுக் கிக்கிரம் உஸ்துதுவிடும். அவை அழுக்கைட்டது வெந்து கிகாரங் கொள்ளும். அவற்றை உற்றுநோக்கும்போது நமது நிழல் இயற்கையிலும் குறைந்த அளவாகவாலது, அதிக அளவாகவாலது, வேறுவிதமான கோளாறுகளுடன் கடியது போலாவது காணப்படும். அன்லது நிழலின் உருவுமே புலப்படாமலும் போகலாம். அவற்றின் நுரையும் மேலே பலதிறுமிளை கோடுகளும் இடையிற் பல பிரிவுகளும், நூல்களைப் போன்ற கிகாரங்களும், குழிழ்களும் ஏற்படக்கூடும். தானியங்கள், சுக்கம் (பழுப்பு), மாங்கள் இவைகள் அதற்கு ஏற்றவாறு கெட்டியாக நின்றாமல் பலவாறு சிதறுண்டு, சுவையிலும் மாறுதல் கைந்தால் அவையும் விடசம்பந்தமுள்ளவை என்றறிக்.

விடங்கலந்து திரவ பதார்த்தங்களின் குறிகள்:- மாம்சரசத்தில் கருதித மான கோடுகளும் பானிலும், தயிரிலும், சிவத்த கொடிப்போன்ற கோடுகளும், மோரில் கருமஞ்சள் நிறமான கோடுகளும், நெய்யில் சலத்தைப் போன்ற கோடு முதலியவைகளும், மதுவிலும், சுவத்திலும் சுத்தக்கறுப்பான கோடுகளும், தேனில் பச்சைக் கோடுகளும், நைலத்தில் சிவந்த கோடுகளும் உண்டானால் அவை விடசம்பந்தமுள்ளவையாம்.

விடசைபந்தமுள்ள வேறுசில பதார்த்தங்களின் அறிகுறிகள்:- பழுக்காத இளங்காய்கள் தீடுரென கனித்திருப்பதாகத் தோன்றினாலும், பழுத் தலை அழுகிப்போனாலும், சுரமான வஸ்துகள் காடிப்போனாலும், உலங்தலை அழுக்கைட்டதாலும், அவை விடப்பற்றுக்கையையாயில் மிருதுவான வஸ்துகள் கடினமாகவும், கடினமானவை மிருதுவாகவும், பரிசத்தில் மாறுதல்கைந்தால் அவையும் விடங்கலந்தலையாகும். பூ முதலியவை தீடுரென்று முனையில் வெடித்திருப்பதும், அவை வாசனையில் மாறுதலுறவுதும் ஏதோ விடசம்பந்தத்தை குறிப்பிடக் கூடியவையாம். துணியில் அழுக்கைட்டது ஆங்காங்கு வட்டவடிவமான கறைகள் பிடித்தாலும், அவற்றின் முத்தாணிகளின் நூல்கள் சிதறிப் போன்றும். தாதுப் பொருளென்ன, நல்முத்தென்ன, கட்கைகளென்ன, கற்களென்ன, இரத்தினம் முதலியவை என்ன, அழுக்கைட்டது என்னென்ப யசையுள்ளவை போல காந்தியிழும்து, பரிசத்திலும் இயற்கைக்கு மாறுகை காணப்படுமாயின் அவற்றிலும் ஏதோ விடம் சம்பந்திருப்பதாய் அறியலாம்.

விடமுள்ள உணவு முதலியதைப் பரிசீக்கும் முறை

விடம்பந்தமான அன்னத்தை அக்னியிலிட அவ்வக்கிளி ஒரு முறை கழன்று அதிகமாய் வெடிக்கும். மயிலின் மூத்தைப் போன்ற நிறத் தில் புளையும், சுலாலையும் விளம்புக் காங்கமுடியாத ஒருவித வாசனை யுண்டாகும். ஈக்கள் திருக்குமிகு மரித்துவிடும்; காக்கை புதித்தால் தொன்ற கெடயின் தொனி மழுங்கிவிடும். கிளி, நச்சக்குருவி, பெண்கிளி இவை விடங்கலந்த ஆகாரத்தைக் கண்டதும் கூக்குரவிடும். குபில், கள்ளிக் காக்கை, மாடப்புறு உண்டால் உயிரிழக்கும். பூணை அதைக்கண்டு பிரமித்து நிற்கும். குருங்கு மலங் கழியும். மயில் அவ்வதைப் பார்த்து நீதோஷமடையும். அதனால் இவ்வித பரிசோதனைகளால் விடங்கலை நெதென்றறித்தால் அதை ஏதேனும் சிற்றுயிர்களும் எவ்வாறு உயிரிழக்காமல் இருக்கும்படியாக பரிசீரிக்க வேண்டும்.

விடங்கலந்தவற்றைப் பரிசீப்பதால் உண்டாகும் அவக்குறிகள்

தினாவு, எரித்தல், அழற்சி, சரம், வலி, கொப்பளித்தல், பரிசீ உணர்ச்சியிழுத்தல், தகங்களும், மயிர்களும் உதிர்தல், வீக்கம் ஏற்படும். இவற்றில் விடங்கலங்களும், குளிர்ச்சியானதும், வஸ்துகளால் அவயவத்தை நினைப்பது நலம். சந்தனம், தாமரைக்கிழங்கு, கோழி முட்டை வெள்ளோக்கரு நல்லது.

விடங்கலந்தவை வாயிற் படுவதால் உண்டாகும் துரிக்குணங்கள்

உமிழ்நீர் அதிகமாக கசியும். நாக்கு, உதடு உணர்ச்சியிழுத்துவிடும். அழற்சி, காரல், தினாவு, பற்கூச்சம், கவையறிய முடியானமை முகவாய்க்கட்டை அசைக்க முடியாமற் போதல் ஏற்படும். வெட்டியூர், சந்தனம், தாமரைக்கிழங்கு இவற்றின் கஷாயத்தால் வாய் கொப்பளித்தல் நன்று.

விடம் இரைப்பை குடல்களில் சேருவதால் உண்டாகும் குறிக்குணங்கள்

வியர்வை அதிகமாக கசிதல், மூர்ச்சை, வயிற்றுப்பொருமல், வாத்தி, எரித்தல், கண்பார்வை மந்தமாதல், மராடைப்பு, உடம்பில் தழும்புகள் ஏற்படும். அநேக நிறமான வாந்தி ஏற்படும். அடிக்கடி சிறுநீர் இறங்கும், அதிசாரமுண்டாகும். சோம்பல், இளைத்தல், வெளுத்தல், மகோதரம், பலக்குறைவு ஏற்படும் உடன் வாந்தி செய்வித்தல் நன்று.

ஒன்றுக்கொன்று எதிரான திரவியங்கள்- மீன் வகைகளை பசுப் பாலுடன் சேர்த்துண்ணக் கூடாது. புளிப்பு சுலை அதிகமாக உள்ள எல்லா களிகளும் பாலுடன் உபயோகிக்க தகாதவையாம். வருள், கொள்ளு, காட்டுப்பயறு, கம்பு, வல்லமென்னும் பருப்பு பாலுடன்

சேர்த்துண்ணக் கூடாதன். முள்ளங்கி, பசுங்கிரை, பசுகையான கீரை முதலியவற்றைப் புதித்த உடனேயும் பாலுண்ணக் கூடாது. பன்றி மாமிசத்துடன் முள்ளம்பன்றி மாமிசத்தை சேர்த்துண்ணக் கூடாது மான் இறைச்சியுடனும், கோழியிறைச்சியுடனும் தயிர் சேர்த்துண்பது தயிர்க்கவும். சமைக்காத இறைச்சியை பித்தத்துடனும் உண்ணக் கூடாது. முள்ளங்கியை உளுத்தம்புருப்போடும், முளைத்த தாணியத்தை தாமரைக்கிழங்கோடும் வாழைப்பழத்தை மொருடனும், அல்லது தயிருடனும் அல்லது பனக்பழத்துடனும் புசிக்கக் கூடாது. மணித் தக்காளியை திப்பிலியுடனுவது, மிளகுடனுவது, தேனுடனுவது, வெல் வத்தோடாவது உபயோகித்தல் தகாது. வெண்கலைப் பாத்திரத்தில் 10 நாள் ஊறிய நெய்யை பாவிக்க கூடாது. அலுமினியப் பாத்திரங்களில் அன்னிவைத்த நீரும் அருந்தக்கூடாது. சேங்கொட்டையோடு சூடான எப்பதார்த்தத்தையும் உபயோகிக்க கூடாது. மாயசம், கள், என் முதலிய வற்றுலான கஞ்சியையும், ஒன்றேருடொன்றுக் கேர்த்து உண்ணக் கூடாது. தென், நெய், கொழுப்பு, எண்ணெய், ஜலம் இவற்றில் ஏதேனும் இரண்டையோ, முன்னையோ, அல்லது முழுவதையுமே சமானாக கேர்த்து உபயோகித்தால் விரோதமான குணத்தைச் செய்யும். தேனையும் நெய்யையும் வெவ்வேறு அளவில் கலந்து உபயோகித்தாலும் காங்கோதகத்தை மழுநீர் அவற்றிற்கு அதுபானமாய் உட்கொண்டால் விஷமித்துவிடும் தேனும் தாமரை வித்தும் எதிரான குணமுடையவை. தாமரப்பட்சியின் மரமிசத்தை கன்னோடாவது, சிறிது வேகவைத்த காராமணியோடாவது அல்லது பன்றிக் கொழுப்பில் பொரித்து உட்கொள்ளப்படுமானால் முறையே கெடுதியையும் பிராணைப்பத்தையும் தரும். அதாவது மேற்கூறிய இவற்றை உண்ணுவதை தயிர்த்துக் கொள்ள வேண்டும். அப்படியின்றி சேர்த்து உண்ண முற்பட்டால் அவை குடலில் நஞ்சாக மாறி உடலுக்கு ஆறு விளைக்கும்.

வேறு வித்தத்தில் உணவு நஞ்சாதம்

ஒன்றுக்கொன்று விரோத குணமுள்ள ஆகாரம் மட்டுமின்றி வேறு வித்தத்திலும் உணவு நஞ்சாக மாறலாம். மித மிஞ்சிய உணவு வகைகள், சிரணிக்க முடியாத வஸ்துக்கள், நாள் சென்ற உணவும் உண்டால் ஆமவிடம் உண்டாகும். உணவில் கிருமி வளர்தல், உணவு பாத்திரங்களிலிருந்து விடம் ஏற்பட்டு உணவில் கவத்தல், பூஞ்சளை பிடித்தல் முதலியவற்றாலும் உணவு நஞ்சாடையலாம். எலி, சுகாகம் முதலியவற்றால் சேதப்பட்ட உணவு, கனி முதலிய நஞ்சாகம்.

தகாத உணவுகளும் அவற்றின் தீய தன்மைகளும்

மனதுக்கு அருவருப்பை தரத்தக்கதும், வயிற்றுப் பொருமலை உண்டாக்க கூடியதும், காந்திப்போனதும், பக்குவம் கெட்டதும், செமிப்பதற்கு கூடாத மிக்கடினமுள்ள பொருட்களும், மிகு வரட்சி

உள்ளதும், மிகு குளிர்க்கி போருந்தியதும், ஆன உணவுகளும், கல், மண், புற், துப்பு, உழி, மயிர் போன்றவைகள் கலந்த தூய்மையற்ற உணவுகளும், தேங்காய் நெய்யில் பக்குவும், செய்யப்பட்டவையும், நெஞ்செரிவு முதலிய அழுந்தியை உண்டு பண்ணுபவையும், உலர்த்து போனவையும், அதிகமாய் நீரிலாறிய எவ்வித சோஷும், ஒருமுறை பக்குவப்படுத்தப்பட்டு குளிர்த்து போனதை மறுபடியும் சூடாக்கற் பட்டதும், காய்கறிகள் அதிகமாய் சேர்ந்ததும், மிகக் குறைந்த கண முள்ளதும், அதிக சூடானதும், மிக்க உப்புகளையுள்ளதும், ஆகாது ஏனெனில் இவை உடலின் சிரணிக்கும் வன்மையை கெடுத்து அசீர ணத்தை உண்டாக்குவதுமல்ல உடலுக்குக் காலிக்கும் தேவையான பொருட்கள் செல்லும் குழாய்களைக் கெடுத்து நோய்களையுண்டாக்கும்.

பத்திய அபத்திய உணவை கலந்துண்ணுவதாலும், காலமங்களாத காலத்தில் மிகுதியாக உண்ணுவதாலும், மரணம் அல்லது கொடிய நோய்கள் உண்டாரும்.

#### சில பதார்த்தங்களுக்கு முறிவு

**சாராயம்** - வாழைப்பட்டைக்காறு, அல்லது மூளைங்கிச் சாறும் படிகாரமும், அல்லது சீரகங், மல்லி, கொய்யாயிலை குடிநீர்.

**கன்று** - கடுக்காய் குடிநீர்

**புகையிலை** - அகத்திக்கிரை, அல்லது சிறுசூறிஞ்சாயிலை அல்லது சிரகக் குடிநீர்

**தேங்காய்** - பச்சாரி அல்லது சர்க்கரை

**புளி** - உப்பு

**மிளகாய்** - மல்லி

**எண்ணெய்** - தேங்காய்

**என்றஞ்சு** - சர்க்கரை

**யனைநுங்கு** - பொரித்த பெஞ்சாயம்

**வேர்க்கடலை** - வெல்லம்

**பலாப்பழம்** - தேன் அல்லது சுட்டபலாவித்து

**வாழைப்பழம்** - மூளை

**மாம்பழம்** - தேங்காய்

இப்பதார்த்தங்களை உபயோகிக்கவேண்டின் அதற்குரிய மாற்று மருந்துகளையும் சேர்த்துங்பதன் மூலம் அவற்றின் தீய விளைவுகளை தவிர்த்துக் கொள்ள முடியும்.



## நமது உணவிலுள்ள சத்துக்கள்

இல. உணவுப்பொருட்கள்	தீவி%	சுரதா%	கொழுப்பு%	கேலாக்ஷத்து%	மாக்ஷத்து%	நன்மைப்பு%	கிரும்பு மிலீ கிராம்	100 கிரும்பிலுள்ள கலோரி மதிப்பு	100 கிரும்பிலுள்ள கலோரி மதிப்பு A	100 கிரும்பிலுள்ள Bi	100 கிரும்பிலுள்ள விட C
<b>தானிய வகை:</b>											
49. பீர்க்கங்காய்	95.4	0.5	0.1	0.3	3.7	0.04	1.6	18	56	66	—
50. புடலங்காய்	94.1	0.5	0.3	0.7	4.4	0.05	1.3	22	160	—	—
51. பேரிக்காய்	86.9	0.2	0.1	0.3	11.5	0.01	0.7	74	14	—	—
52. வாழைக்காய்	83.2	1.4	0.2	0.5	14.7	0.01	0.6	66	50	45	24
53. வாழைத்தண்ணு	88.3	0.5	0.1	0.6	9.7	0.01	1.1	42	—	—	—
54. வாழைப்பூ	90.2	1.5	0.2	1.2	5.0	0.03	0.1	28	—	—	—
<b>பழவகைகள்</b>											
55. ஆய்பிள்	85.9	0.3	0.1	0.3	13.4	0.01	1.7	56	0	120	02
56. வாழைப்பழம்	61.4	1.3	0.2	0.7	36.4	0.01	0.4	153	0	150	1
57. வெட்டிப்பழம்	85.5	0.8	0.1	0.4	10.2	0.03	0.4	45	15	0	3
58. கொய்யாப்பழம்	76.1	1.5	0.2	0.8	14.5	0.01	1.0	66	0	—	229
59. பலாப்பழம்	77.2	1.9	0.1	0.8	18.9	0.02	0.5	84	540	—	10
60. மாம்பழம்	85.9	1.0	0.1	0.5	12.5	0.01	0.5	55	1860	24	—
61. எலுமிச்சம்பழம்	84.6	1.5	1.0	0.7	10.9	0.09	0.3	59	26	63	—
62. மூலாம்பழம்	95.7	0.1	0.2	0.2	3.8	0.01	0.2	17	0	—	1
63. ஆரஞ்சபழம்	87.8	0.9	0.3	0.4	10.6	0.05	0.1	49	350	10	68
64. பப்பாளிப்பழம்	89.6	0.5	0.1	0.4	9.5	0.01	0.4	40	2020	0	46
65. அச்னுசிப்பழம்	86.5	0.6	0.1	0.5	12.0	0.02	0.9	50	60	—	63
66. மாதுளம்பழம்	78.0	1.6	0.1	0.7	14.6	0.01	0.1	65	320	120	16
67. தக்காளிப்பழம்	94.5	1.0	0.1	0.5	3.0	0.01	0.1	21	320	120	32
68. விளாம்பழம்	69.5	7.3	0.6	1.0	15.5	0.13	0.6	97	—	—	170
<b>பால்வகை:-</b>											
69. பசுப்பால்	87.6	3.3	3.6	0.7	4.8	0.12	0.2	65	180	51	2
70. எருமைப்பால்	81.0	4.3	8.8	0.8	5.1	0.21	0.2	117	161	—	—
71. ஆட்டுப்பால்	85.2	3.7	5.6	0.8	4.7	0.17	0.3	84	182	—	—
72. தாய்ப்பால்	88.0	1.0	3.9	0.1	7.0	0.02	0.2	67	28	—	—
<b>பலவகை:-</b>											
73. சுக்கு	80.9	2.3	0.9	1.2	12.3	0.02	2.6	67	67	—	6
74. மிளகு	12.9	11.5	6.8	4.4	49.5	0.46	16.8	305	—	—	—
75. சீரகம்	11.9	18.7	15.0	5.8	36.6	1.08	31.0	356	780	—	3
76. வெள்ளொடு	62.8	6.3	0.1	1.0	29.0	0.03	1.3	142	0	—	13
77. கடுகு	8.5	22.0	39.7	0.2	23.8	0.49	17.9	541	270	—	—
78. என்	5.1	18.3	43.7	5.2	25.2	1.45	10.5	564	100	—	—
79. செத்தல்மிளகாய்	10.0	11.9	6.2	6.1	31.6	0.16	2.3	246	576	—	50
80. பச்சைமிளகாய்	82.6	2.9	0.6	1.0	6.1	0.03	1.2	41	454	—	110
81. கொத்தமல்லி	11.2	14.1	16.1	4.4	21.6	0.63	17.9	288	1570	—	1
82. இவங்கம்	23.3	5.3	8.9	0.2	47.9	0.74	4.9	293	—	—	3
83. புளி	20.9	3.1	0.1	2.9	67.4	0.17	10.9	283	100	—	0
84. மஞ்சள்	13.1	6.3	5.1	3.5	69.4	0.15	18.6	349	50	—	0
85. வெல்லம்	3.9	0.4	0.1	0.6	95.9	00.8	11.4	383	—	—	—
86. சவ்வரிசி	12.2	0.2	0.2	0.3	87.1	0.01	1.3	351	—	—	—
<b>நெய்வகை:-</b>											
87. வெண்ணெய்	—	—	81.0	—	—	—	—	729	2500	—	—
88. நெய்	—	—	92.0	—	—	—	—	818	2000	—	—
89. வண்ணபதி	—	—	100.0	—	—	—	—	900	2500	—	—
90. எண்ணெய்	—	—	100.0	—	—	—	—	900	900	—	—

## வேகங்களை அடக்கலாகாது 6

வேகங்களை தடுத்து அடக்கிவிடக் கூடாது. வேகங்களாவன அபானவாயு பிரிதம், மலம் வெளியாதல், முத்திரம் வெளியாதல், ஏப்பம், தும்மல், நாவரட்சி, பசி, நித்திரை, இருமல், பெருமல்லச்சு, கொட்டாவி, கண்ணீர், வாந்தி, விந்து வெளியாதல், என்பவைம்,

அபானவாயுவை தடை செய்வதாலுண்டாகும் திங்குகள்:- குள்மக் கூடாவர்த்தம், வயிற்றுவலி, சர்வாட்டம், அபாநவாதமும் முத்திரம் மலமும் வெளிவர முடியாமல் குடலில் சேர்த்து விடுதல், பார்வை நாசம், பசி மந்தமாதல் இருதயத்தைப் பற்றிய வியாதிகள் கம்பவிக்கும்.

அபானவாயு தடை செய்வதனாலோன திங்குகளுக்கு பரிகாரம்:- வர்த்திப்பிரயோகங்கள், வாதகாமான போசன பாள வகைகள், பிச்சாங்குழல் சிகிச்சை.

மலவேகத்தை தடுப்பதாலுண்டாகும் திங்குகள்:- காலிலுள்ள ஆடுதலை முறுக்கிக் கொள்ளுதல், தும்மல், சிரோவேதணி, மேல்மல்லச்சு, ஆசன துவாரத்தில் கடுப்பு, இருதயநடை தடைப்படுதல், அல்லது மாரடைப்பு உதாவர்த்தம், அபாநவாயு தடைப்படுவதாலுண்டாகின்ற திங்குகளும் கம்பவிக்கும்.

மலவேகத்தை தடுப்பதாலுண்டாகும் திங்குகளுக்கும் பரிகாரம்:- வர்த்திகளை பாவித்தல், ஆமணக்கெண்ணேய் பூசுதல், பிச்சாங்குழல் சிகிச்சை களையும், மலத்தை உடைத்து வெளிப்படுத்தும் அன்னபானங்களையும் உபயோகிக்க வேண்டும்.

முத்திரத்தை தடை செய்வதாலுண்டாகும் திங்குகள்:- கல்லடைசல் சலப்பய தொடையிடுக்கு ஆண்குறி இவற்றில் வேதணி, அபாநவாயு தடைப்படுவதாலுண்டாகும் நோய்களும் ஏற்படுகின்றன.

முத்திரத்தை தடை செய்வதாலுண்டான திங்குகளுக்கு பரிகாரம்:- ஆசாரத்திற்கு முன் உருக்கிய நெய் பருகுவது நலம் உணவு சீரணமான பிறகு கிருதத்தை உத்தமமாத்திரையாக உபயோகிக்க வேண்டும்.

ஏப்பத்தை தடுப்பதாலுள்ள வியாதிகளும் அவற்றிற்குரிய பரிகபரமுக்:- அரோசகம், உடம்பில் நடுக்கம், இருதயத்தில் மார்பில் அடைப்பு, வயிற்றுப்பொகுமல், இருமல், விக்கல், சம்பவிக்கும். இதற்கு விக்கலுக்கு ஏற்ற சிகிச்சை முறைகளைச் செய்யலாம்.

தும்மலைத்தடுப்பதாலுண்டாகும் திங்குகள்:- தலைவலி, இந்திரியங்களின் பலம் குறைதல், கழுத்துப்பிடிப்பு, முகவாதம் கம்பவிக்கும்.



வஸம். எனினும் முத்தற்றங்களில் வேறுபாடே சலவ நோய்க்கும் முல காரணமாம். உடல்போ, மனதபோ பினிக்கும் துன்பமே பினி. அதை அவிழப்பது அவிழதம்.

### பினிக்காரணம்

பழவிளையால் வருவது ஒழிய மற்றவை உணவு செயலாதிகளின் மாறுபாடு, ஓவ்வாகுமேயே பினிக்குக்காரணம். தேகம், நேசம், காலுக் குசியவற்றிற்கு ஒத்தனவான உணவு செயல் ஒத்த அளவின்றி கூடினாலும் குறைத்தாலும் (தாத உணவும்) பருவங்கள் மாறுபாட்டாலும் வாத பித்த கபமாகிய முக்குற்றங்கள் நிலை பிறமுந்து துன்பம் செய்யும். உணவானது கலவை, குணம், யிபாகம், வீரியம், பிரபாவம், அளவு, நேரம் முதலியவற்றுக் கொருக்க இருக்க வேண்டும். செயல் என்பது மனம், மொழி, உடலால் அதாவது பஞ்ச புலன்களாலும் பஞ்ச பொறிகளாலும் செய்யும் செயல்களாம் வேகத்தை அடக்கம், அடக்க வேண்டிய வேகத்தை அடக்கத்திருத்தல் ஆகிய உட்காரணங்களாலும், வெளிக்காரணங்களாலும் பினி உண்டாகின்றது. பூதங்கள் (நுனி கிருமிகள், மிக பெரிய உருவமுள்ள கணங்கள்) பைசாசம் (ஆச்கந்தங்கள் - நச்சுவாயுக்கள் பிராணிகள், விபத்துக்கள், குடற்பூசிகள், சுத்தமற்ற நீர், காமம், சோகம், சாபம், பயம், கோபம் விடப்பொருட்கள், நெருப்பு, இவை பினிக்கு வெளிக்காரணிகளாம்.

இவற்றைவிட விஞ்ஞானத்தின் விளைவுகள் பல இன்று பல விதமான நோய்க்கும் காரணமாகவுள்ளன. விஞ்ஞானத்தின் வளர்ச்சியைடைந்தநாடுகளில் பல வருடங்களுக்கு பின்னரே தீயவிளைவுகள் தெரியவதுகின்றன. இந்த நிலையில் வளர்ச்சியடையும் நாடுகளுக்கு அதிலும் பல வருடங்களின் பின்னரே அவை தெரியவருகின்றன. மேலும் சென்வந்த நாடுகளில் ஆராய்ச்சிகளுக்கு பல கோடி ரூபாக்கள் செலவழிக்கப்பட்டு விரைவில் நிவாரணம் தெடுவார்கள். தேடினாலும் பல தீயவிளைவுகள் இன்னமும் தீராப் பிரச்சனையாகவேயுள்ளது. அதாவது ஒரு சில விஞ்ஞானிகளின் தவறுள கண்டு பிடிப்புக்காக அவிலம் முழுவதும் பாதிக்கப்படுகிறது. சுற்றுடல் அசுத்தமஷட்டதல் உலக சுகாதார நிறுவனத்திற்கு இன்றும் பெரும் பிரச்சனையாகவுள்ளது. இதனால் இன்று கீழைத்தேசங்களில் இவை எவ்வாறு பாதிப்புகள் குறைவாக இருக்கின்றன என்றும் ஆராய்ச்சிகள் நடக்கின்றன. இவற்றைத் தவிர்ப்பதற்கு நாம் நமது பண்பாடுகளைப் பேணி நடக்க வேண்டும். நமக்கு விளங்காத விடயங்கள் எல்லாம் தவறு என்று நினைக்கூடாது. தமிழர்களுடைய பண்பாடு, சமயம், வாழ்க்கை, உணவு, செயல்கள் எல்லாம் தமிழர்களின் வைத்தியக் கலையை ஆதாரமாக அதன் கொள்கைகளுக்கேற்பவே வகுக்கப்பட்டுள்ளன. நாம் பயிர்ச்செய்கையை அதிகரிக்க அதிகமாகப் பாவிக்கும் நவ்ன உர வகைகள் நீரினுலும், மனம் நீரினுலும் மன்னுடன் சேர்ந்து அடியில் சென்று நீருற்றுவே

அடைகின்றன. இதனால் நாம் உண்ணுகின்ற நீரிக் குந்த இரசாயன பொருட்கள் அதிகரிக்கின்றன. இது பல தீயவிளைவுகளை ஏற்படுத்தி இறுதியில் மரணத்தின் வாசலுக்கே இட்டுச் செல்லும். மேலும் கணாகோக்கி, பூச்சிகளைவிட மருந்துகளை காய்கறி, தானியங்களில் தெளிக்கும் போது சிறிது சிறிதாக அவை தாவரத்தில் சுவறுகின்றன, இவற்றை நாம் உண்ணும் போது இந்த நஞ்சு சிறிது சிறிதாக நமது உடலில் சேர்ந்து பலவித நோய்களை யுண்டாக்கி முடிவில் மரணத்தை ஏற்படுத்துகின்றன. இவற்றை விட இன்னும் வேறு வழிகளிலும் இவற்றைத்துகின்றன. அதாவது இவற்றைத் தெளிதுவிட மனித உடலுட் செல்கின்றன. அதாவது இவற்றைத் தெளிக்கும் கருவிமூலம் தெளிக்கும் போது நாம் தெளிப்பதின் ஏற்கதாழ மூன்றில் ஒரு பங்கு காற்றேரூடு கலக்கின்றது. அக்காற்றேரூடு சேர்ந்தும் அந்தந்த பங்கு காக்கத்தின் வழியாக உட்செல்லுகின்றன. இவற்றின் பாதிப்புகள் சுவாசத்தின் வழியாக உட்செல்லுகின்றன. இவற்றின் பாதிப்புகள் பப்பத்திலிருக்கும் சிகவிலும், குழந்தைகளிலும் விரைவில் ஏற்படுகின்றது. விஞ்ஞானம் வளர்ந்துள்ள நாடுகளில் இவற்றின் பாதிப்பை உணரத் தொடங்கியுள்ளதின் விளைவே ஒருங்கிணைந்த முறைகள் விஞ்ஞானத்தின் நன்மைகளை வியாபார நோக்கத்திற்காக விரைவில் விளம்பும் கிராமப்புத்திலிருக்கும், இலவசவிநியோகத்தின் மூலமும் பிரபலப்படுத்தி பரப்படுத்தியும், இலவசவிநியோகத்தின் மூலமும் பாவிக்கக் கெய்துவிடுகிறார்கள். ஆனால் அதன் தீயவிளைவுகள் கண்டுபிடிக்கப்பட்ட பின்பும், அந்த தீயவிளைவுகளை, தீவினாக்களை அவ்வாறு விளம்பரபடித்தவோ, பிரபலபடுத்தவோ, மக்களைப் பாவிக்காமல் தடுத்து அதன் தீயவிளைவுகளிலிருந்து காய்பாற்றவோ விஞ்ஞாப் பொருட்களை விஞ்ஞானப் பொருட்களை விற்பனை செய்கிற நிறுவனங்களே முன்வருவதற்குப்பத்தி செய்கிற, விற்பனை செய்கிற நிறுவனங்களே புற்றுவதற்கு வில்லை. ஏனெனில் பிற நாடுகளோ பிறநடப்பட்டு விஞ்ஞானிகளோ, பிற நாட்டுக் கம்பனிக்காக எங்கள் நாட்டுக் கம்களின் சுவாழிலில் அக்கறையில்லை. மேலும் இத்தீயவிளைவுகளைக்கூட இவற்றைத் தெளிப்பு பெறும்பாலும் கண்டு பிடிக்கிறார்கள். காரணம் தீயவிளைவுகளைப் பெறுவதற்கும் கண்டு பிடிக்கிறார்கள். காரணம் தீயவிளைவுகளைப் பெறுவதற்கும் கூடிய விஞ்ஞானிகள் வளர்ச்சியடையும் நாடுகளில் இல்லாமையாகும்.

விஞ்ஞானத்தின் வசதிகளால் விளையும் தீங்குகள் இது மட்டுமா? தொழிற்சாலையின் கழிவுகள், புகைகள், நீரில் காற்றில் கலக்குவதாலும், வாக்கங்கள், விமானங்கள், கப்பல்கள் வெளிவிடும் புகைகள் கழிவுகள், கவாத்தியங்கள் மாறுபடுகின்றதுமல்லாமல் வாயுமண்டலத்தில் அதிகரிக்கும் கழிவுநாண்துகள் பூமியைசுற்றி ஒரு புதுவளையத்தை ஏற்படுத்துவதால் பூமியின் உண்ணும் கிரமமாக ஒவ்வொரு பாலைகளை அதிகரிக்கிறது. இப்படி அதிகரித்துக் கொண்டேபோனால் உயிர்கால அதிகரித்துக் கொள்கைகளை அவினாக்கள் அதிகரித்த குட்டினால் துடித்துத்து இறக்க நேரிடும். கடவினங்கள் அதிகரித்த குட்டினால் உயிரினங்களிலே நஞ்சு செறிந்து அழிகின்றன கலக்கும் நஞ்சுகளால் உயிரினங்களிலே நஞ்சு செறிந்து அழிகின்றன உண்பதால் மனிதத்துறை டல் நோய்கள் ஏற்படுகின்றன.

சத்தம் அதிகரித்த தொழிற்சாலைவளினதும், வாகனங்களிதும் ஏத் தங்களிலே மனிதன் மனத்தையை இழக்கிறார்கள். செவிப்புலன்களின் நுட்பத்திற்கை இழக்கச் செய்கின்றன. ஒய்வு உறக்கத்திற்கு இடைஞ் சமீல் ஏற்படுத்துகிறது. மேலும் நறம்பு மண்டலம் தூண்டப்பட்டு உறுப்புப்பட்ட நிலையை அடைகின்றது. சிறுத்தங்களைக் கேட்கமுடியானது.

மரங்களை அழிப்பதாலும் இயற்கையின் பாதுகாப்பான அரன் அகற்றப்படுகின்றது. வாயுகள், வளிமண்டலம் அகத்தமாவதை தாவரங்கள் தடுக்கின்றன. அபிபிருத்தி என்ற பேசர்வையில் காடுகள் இடத்தேவை காரணமாகவும் மரத்தேவை காரணமாகவும் அழிக்கப் படுகின்றன. ஆனால் இக்காடுகளுடன் சேர்ந்து எத்தனையோ நோய் களைத் தடுக்கின்ற மூலிகைகளும், நிலத்தின் ஈரத்தைக் காப்பாற்றக் கூடியதும் பருவங்கள் ஒழுங்காக நடைபெறவேண்டிய மழுத்தாலுக்கிக் கிள்ளு விருத்தங்களும், வாழ்க்கையின் அன்றூட தேவைக்கு தேவை உணவு, உடை முதலியவற்றை வழங்கும் மரங்களும், அழிக்கப்படுகின்றன.

இந்த மரங்களுடனும் வனங்களுடனும் சேர்ந்து இயற்கை விலங்குகளும் அழிக்கப்படுகின்றன. நாமாகவும் அழிக்கிறோம். காடுகள் அழிக்குகின்ற அழிக்கப்படுகின்றன. நாமாகவும் அழிக்கிறோம். காடுகள் அழிக்கப்படுவதால் அவற்றின் அடிப்படைத் தேவைகளான உணவு இருப்பதைப் பலால் அவற்றின் அடிப்படைத் தேவைகளான உணவு இருப்பதை காலநிலை அழிவதாலும் அவை தாமாகவும் அழிகின்றன. மேலும் இறைச்சிக்காகவும் மாடுகள் அழிக்கப்படுகின்றது. ஆயுள் டிராக்கு விலங்குகளும் மாடுகள் அழிக்கப்படுகின்றது. ஆயுள் டிராக்கு விலங்குகள் காலத்தில் குறுகிய காலத்தில் குறுகிய மனப்பான்மையாக அழிக்கப்படுகின்றன.

தேவையற்ற ஆடம்பரப் பொருட்களின் உற்பத்தி அதிகரிப்பு, வசதியைப் பெருக்கி வாழ்வதை அழிக்கக்கூடிய விபரீத தொழில் நுட்ப திறனின் வளர்ச்சி, இயற்கைக்கு எதிரான வாழ்வை, நாகரிகம் என்ற பெயரில் சிர்திருத்தமில்லாத நடைமுறைகள், பிறகு அழிக்கவேண்டும் என்ற நோக்கிறவாக நடாத்தப்படும் அனை ஆயுத உற்பத்தி ஆராக்கிள், நல்ல நோக்கத்திற்காக அனுசந்தீய படியாட்டுத் தீர்மானங்கள் செய்தாலும், அதிலிருந்து வெளியேறும் கிடைக்கன், நஞ்சக் குழிவுகள், அவற்றின் விளைவுகள் பல ஆயிரம் ஆண்டுகள் சென்றாலும் அவை நிலைத்து தீற்கும் தன்மை, இப்படி அவசியமற்ற விடயங்கள் எதும் உற்பத்திகளினதும், செலவினங்களினதும், காட்சைமாக, அத்தியாவசிய அடிப்படை தேவைகள் பூர்த்தி செய்யப்படாத நிலை. தேவைகள் தடைப்படுதல் போன்ற எவ்வளவு தீங்குகளைச் செய்கின்றன. நிலைமை இவ்வாறிருக்க விஞ்ஞானிகளும், உற்பத்தியாளர்களும், வளர்ச்சியடைந்த நாடுகளும் இவற்றைத் தடுத்து நிறுத்தாமல், கைவிடமில்லை, தொடர்ந்தும் கடைப்பிடிப்பது தங்கள் நாடுகளின் பொருட்சமலும், தொடர்ந்தும் கடைப்பிடிப்பது தங்கள் நாடுகளின் பொருட்சமலும், முக்கிய காரணம்.

அதிகங்களைப் பொதுவித்தும் நோக்கில் இவற்றின் உற்பத்தையை அடிக்கிறார்கள். மேலும் சிழ் நாடுகளில் ஆத்மஞானம், இல்லாமை உயிரினங்களிலும் குறிப்பாக மனித இனத்தின் மீதும் அன்பில்லாமை. தங்கள் மூன்னேருகிறோம் என்ற உணர்வு பணம் ஒன்றே கருத்து, யாதும் அரசு யாவருங் கேள்வி என்ற பரந்த அறிவு மெய்ஞானம் இல்லாமை குறியீடு மனப்பான்மை, மேலும் இவற்றால் கடுதலாகப் பாதிப்பட்ட பவை செல்வந்த நாடுகள்லை வளர்ச்சியடையும் நாடுகளே.

பொதுவாக இத்தகைய பாவளியப் பொருட்களாலும், வாகனங்களாலும், தொழிச்சாலைகளாலும் வெளியேற்றப்படுகின்ற கழிவுகளால் உண்டாகும் நோய்களாவன:- இருதயம், மூளை, சுவாசக்கோளாறும்பந்தமான ரோகங்கள், கண்ணிச்சல், முக்கசல்ஸ்டம், செவிட்டுத்தன்மை, நரம்புகோளாறு, புற்றுநோய் ஈரங்கியாதி, சர்மவியாதி சுவத்துடன் சம்பந்தமான நோய்கள் ஆகும்.

இவற்றை விட குண்டு வெடிப்புகள், குண்டு வெடிப்பு பரிசோதனைகள், இவை நிலத்திற் அடியிலும், மக்கள் இல்லாத பகுதியிலும் நடத்தப்பட்டாலும் காற்றுடன் கலந்து மக்களுக்கு விதமான நோய்களைத் தொற்றுவிக்கின்றன. பெரும்பாலும் இது குண்டுகளை வெடிக்கும் நாட்டில்லாத வேறு நாடுகளிலேயே பாதிப்பை உண்டாக்கின்றன. நோய்களையுண்டாக்குவது மல்லாமல் காலப்போக்கில் மரணத்தையும் உண்டாக்கவல்லன. நோயை தோற்றுவிக்கிற விபரீத செய்கைகளை நிறுத்த வேண்டும்.

எத்தனையோ நலீன மருத்துக் கண்டுபிடிப்புகளும் வெளைவத்தின் பின் தடைசெய்யப்படுகின்றன. இவற்றின் பாதிப்புகளின் அதிகரிப்பே காரணம். போதிய வைத்திய ஆலோகினையின்றி இவற்றை பாவிப்ப துமாகும். உடலுக்கு தன்மையளிக்கிற மருத்துகளைக் கூட அளவுக்கு கடுதலாகவும், கடுதலான காலத்திற்கும் பாவிப்பதால் எதிர்பார்த்த நன்மைகளைவிட தீமைகளே அதிகம் விளையும்.

மனிதன் உயிர்வாழ்வதற்கு அத்தியாவசியமானவை காற்று, நீர் உணவு. இந்த அடிப்படை தேவைக்குரியவை முக்கிய மூன்றும் எல் வாறு விஞ்ஞான விளைவுகளால் பாதிப்பட்டுள்ளன என்பதைச் சிற்றித்தால் இன்னும் உலகத்தில் எவ்வளவுகாலம் உயிரினங்கள் குறிப்பாக மனித இனம் நிலைத்து இருக்கும் என்று எண்ணத் தோன்றுகிறது இனி நீங்களே தீர்மானித்துக் கொள்ளுங்கள் விஞ்ஞான வளர்ச்சியை மக்கள். அனுபவிக்கும் நன்மைகளா? தீமைகளா அதிகம் என்று நலீன பாவளியப்பொருட்களும், வசதிகளும் நமது சுவத்திற்கு ஆதாரமானவை போற் தோன்றினாலும் அவை பெருந் தீங்கிமுக்கின்றன என்று இன்று ஆராய்ச்சியாளர் எடுத்துக் கூறியும் மக்களால் இப்பட-



முதலியன நீக்கி நோயை முறிக்கும் பதார்த்தம் முதலியவற்றைச் சேர்த்தலுமாகும். இவ்வாறு நோய்க்குரிய பத்தியம் ஒவ்வொரு நோய்க்கும் வேறுபடும்.

**வாதநோய்க்கு:-** கடலை, மொச்சை, காராமணி, தண்டுக்கீரை, பருப்புக் கீரை, ஆரைக்கீரை, உப்பு, பனி மழை படுதல், வேர்த்திருக்கும் போ நீண்தல், வாத்து, செம்மறி, உழுவை, கெழுறு ஆகாது.

**பித்த நோய்க்கு:-** வேர்க்கடலை, கஸ்கொட்டை, அதிக கோப்பி, மற்றின முருங்கைக்காய், காசினிக்கீரை, பருப்புக் கீரை, கீரைத் தண்டு ஆகாது

**கபதேகிக்கு:-** அறக்கீரை, பருப்புக்கீரை, வெந்தயக்கீரை, சுக்கான்கீரை பசளி தயிர், தண்ணீர், வாழைப்பழம், இளநீர், மழையில் நன்ன ஸரத்தில் நெடுநேரம் நிற்றல் முதலியவை ஆகாது.

**பிந்சு தொய்வுக்கு:-** குளிப்பு ஆகாது

**குனமாி, சார் வியாதி:-** எண்ணெய்ப் பதார்த்தம் கவிச்சுப்பதார்த்தம், மந்தப் பதார்த்தம் ஆகாது.

**இருதயரோகம் சலாயரோகம் வாதரோகம் அதிகிரத்தமுக்க ரோகம்:-** உப்பு ஆகா

**செங்கமாரி, சரல் வியாதி, அவியற்சாசு, ஆமாசரோகம்:-** புளி ஆகா எண்ணெய்வார்ப்பு ஆகா நோய் குணமடைந்து மூன்றுமாதத்தின் பின் சிறிது பாவிக்கலாம்.

**ஸ்தூல தேகிக்கட்டு:-** சரல், கொழுப்பு, எண்ணெய், மாமிசவகை ஆகா இனிப்பு, கொழுப்பு, அதிகமான பதார்த்தம் அதிக கீரை குறைக்க வேண்டும்.

**மெலிந்தவர்கள் இனைத்தவர்கள்:-** நெய் பால் முட்டை மீன் எண்ணெய் தோடம்பழம் கோதுமை முருங்கைப் பிஞ்சு சாரப் பருப்பு வாதுமைப் பருப்பு கச்க்கொட்டை வேர்க்கடலை முதலியதாது புஷ்டியானவைகளை உண்ணலாம்.

**இச்சாபத்தியக் கெண் (சிற்றின்பம்)** புளி நூல்லெண்ணெய் புகையிலை நீக்கியது மேலும் கடுகு கடலை கள்ளு நீற்றுப்பூசனி தேங்காய் மாங்காய் பலாக்காய் (பழம்) பெருங்காயம் உள்ளி கொள்ளு பாவல் அகத்தி ஆகாது.

**சேர்க்கக்கூடியவை** பசப்பால் சோறு வறுத்ததுவரை சர்க்கரை வரால் கரும்குறவை (நெல்) உள்ளான்குருவி காட்டுப்புறு காடைகலைமான் வெள்ளாடு இவைகளின் இறைச்சி மோர் எலுமிச்சம் புளி இவைகளும் இச்சாபத்தியத்திற்கு நல்ல பொருட்களாம்

**கடும்பத்தியக் கொலும் சோறும் உண்ணலாம்** (உப்பில்லாப்பத்தியம்) இச்சாபத்தியத்திற்கு நீக்க வேண்டியவற்றுடன் உப்பையும் சேர்த்து நீக்கவேண்டும் மறுபத்தியத்தில் மாத்திரம் வறுத்த உப்பு சட்டபுளி முருங்கைப்பிஞ்சு கத்தரியிஞ்சு இவை சேர்க்கலாம்.

**பொதுப்பத்தியம்** மருந்துக்கு பத்தியம் கூறுவிட்டாலும் கடைப்பிடிக்க வேண்டிய இலகுவான பத்தியம் மாப்பலா வாழை இவற்றின் பிரயோ சனங்களையும் புகையிலை போன்றவைகளையும் பெண் போகத்தையும் நீக்கவேண்டும் பகவில் உறங்கக்கூடாது.

**மிகுகடும் பத்தியக் கூழ்கிய அளியை புதுமட்கலசத்தில் உப்பின்றி உவித்து சாப்பிட வேண்டும்.** உப்புநீர், புளியமரநிழல், கடல்காற்று, உடலில்படக்கூடாது. உவர்மண்ணைக் கையினால் தொடக்கூடாது.

**முக்கியமாக மருந்துக்கு ஆரூப்பதார்த்தங்கள்** புளியம் பழம், குளிந்தநீர் வெற்றிலை, வெல்லம், மோர், கடலை பாவற்காய், ஆகும்.

**கிருமிதோசபத்தியம்** புடலங்காய், பாவற்காய் வேப்பம்பூ வல்லாரை துவரம்பருப்பு பச்சைப்பயறு வேப்பங்குருத்து ஈச்சங்குருத்து சக்கரவத்திக் கீரை கடுகு பழையநெய் பனங்கட்டி சேர்க்கலாம்.

### பொதுவாக மருந்துக்கு ஆகாத பதார்த்தங்கள்

வாளை, இருல், குனி, கெழுறு, விலாங்கு, கெண்டை, கயல், காடி, கொள்ளு, குமட்டிக்காய், கோழி, பன்றி, கொக்கு, பெரியபாவற் காய், மற்றின அவரை, பயற்றங்காய், சேம்பு, பாக்கு, தேங்காய், ஈச்சு, வள்ளி, எள், மாங்காய், இளநீர், மாதுளங்காய், மாப்பண்டம் புளி, கடுகு, நெய், கிழங்கு, பழம், பெருங்காயம், சராமது, ஈச்சங்கள்ளு, பனங்கள்ளு, புகையிலை, பாவற்காய், அகத்தி, சேம்பு, பச்சை மிளகாய், எருமையின்பால், தயிர், நெய் ஆகாது.

### பத்தியப்பதார்த்தங்கள்

பொன்னி, சிறுகீரை, புதியநெய், வரால், குறவை, கோவைக காய்வற்றல், சண்டை, அவரைப்பிஞ்சு, பன்ன, அப்பை, வெள்ளுள்ளி முருங்கைப்பிஞ்சு, நன்னீர் விளைந்த சிறுபயறு, நன்மாங்காய்பிஞ்சு, அத்திப்பிஞ்சு, கருவாழைப்பிஞ்சு, பூ, ஊர்க்குருவி, காடை, கெளதாரி, ஆமை, மாம்பருப்பு, சரூ, திருக்கை, கருவாடு, தேளி, அயிரை, ஊடான், சன்னை, சதும்பு, நெத்தலி, காலை, உடும்பு, காட்டெடி, கருவாடு வத்தல், பச்சைவெண்ணெய், இஞ்சி, அப்பைகொவ்வை, கருவேம்பு, சீரகங்கள்.

**பித்தத்தை குறைக்கும் பதார்த்தங்கள்-** புளியாரை, பொன்னைக் கானி, கரிகாலை, புதினு, அரக்கீரை, வெண்ணோப்புச்சளி,

மொச்சை, கடலை, உருந்து, சிறுபயறு, ஏலம், வெந்தியம், மிளகு, சன்னை, கொத்தமல்லி, துவரை, முள்ளங்கி, திராட்சை, மாதுளை, அப்பிள், கொய்யா, ஆரஞ்சு, ஆடு ஆகும்.

**பயப்பிளிக்கு குறைக்கும் பதார்த்தங்கள்-** பசுப்பால், அரத்தை, முள்ளங்கி, தூதுவளை, தேன் ஓமம், வல்லாரை, மொசுமொசுத்தை, மாதுளம்பழும், நாரத்தங்காய், மிளகு, இஞ்சி, கரிசளாங்கண்ணி, அரக்கிளை, சிறுகிழை, கலவைக்கீரை, பருப்பு வகைகள், தணிக்கும் பதார்த்தங்கள், ஆட்டிறைச்சி, கெண்ணை, குரவை, புதினு, சுண்டங்காய், சுக்கங்காய்.

**மூலநோய்க்கு மருள், சாறிண, கருணைகிழங்கு, காட்டுக்கருணை புளி நறளை, காரக்கருணை வட்டத்திகீரை, ஆமையிறைச்சி ஆகும்.**

**வாதநோய்க்குநல்லவை-** சிறுகீரை, அறக்கீரை கலவைக்கீரை, கத்தரிக்காய், பச்சைப்பயறு, துவரை, கொள்ளு, முருங்கைக்காய், வெண்ணாக்காய், பிக்கங்காய், சேமைக்கிழங்கு, முட்டைக்கோஸ், கரட், முள்ளங்கி, நூக்கல், திராட்சை, ஒரஞ்சி, அன்னிசி, பப்பாசி, அப்பிள், வெள்ளாடு, கோழி, சதும்புமீன், குரவைமீன், ஆராமீன் ஆகும். மதுமேகரோகிளருக்கு சினி, இனிப்புபண்டங்கள் கோள்மா (கோதுமை) கிழங்குவகை, நன்றாக தீட்டியார்சி ஆகாது, கீரைவகை, பருப்மைமா) கிழங்குவகை, நன்றாக தீட்டியார்சி ஆகாது, கீரைவகை, பருப்மைமா, குறிஞ்சா, பாவற்காய், அரைத்தீட்டல், அரிசி நன்றாக.

இருதயநோயாளர்கட்டு தேங்காய் எண்ணையீ, தேங்காய்பால், தோல்நோயாளருக்கு மச்சம், முருங்கைகாய், புடலங்காய், வெண்டிக்காய், இராசவளை, குரக்கன், கருணைக்கிழங்கு, தக்காளி, கத்துரிக்காய், அன்னிசி, பழவகை, ஆகாது. இலைக்கறிவகை, வாழைப்பின்சூ, காய், மோர், பாகற்காய், வடகம், அவரைப்பின்சூ, கரட், ஆகும்.

தேகத்தின் உள்ளுறுப்புகட்டு பலத்தைக் கொடுக்கும் பதார்த்தங்கள்

**முளைக்கு-** நெல்விக்காய் ரோசாப்பு பன்னீர் நராத்தம்பழும் இஞ்சி சந்தனம் வாதுமைப்பருப்பு வல்லாரல்

**இருதயத்திற்கு-** மாதுளம்பழும் நெல்விக்கணி செந்தாமரை ஏலம் கிஸ்சிலிக்கிழங்கு சந்தனம் நாரத்தம்பழும் மல்லி குங்கும்பழுப்பு

**ஈரலுக்கு-** சாதிக்காய் கிச்சிலிக்கிழங்கு ஏலம் திராட்சைப்பழும் காசனி ரோசாப்பு மாதுளம்பழும்

**இறைப்பைக்கு-** மாதுளம்விதை ரோசாப்பு மிளகு சாதிக்காய் கிச்சிலிக்கிழங்கு ஏலம் நெல்விக்காய்

**குடலுக்கு-** வில்வம்பழும் வால்மிளகு இஞ்சி துவரை மிதிபாகலாய் தூதுகங்காய்

**சலசயத்திற்கு-** உருந்து பயறு வெள்ளைச்சர்க்கரை கருப்பஞ்சாறு சோம்பு ரோசாப்பு வால்மிளகு

**சுவாசயத்திற்கு-** சர்க்கரை கடலை பட்டாணி இஞ்சி குங்குமப்பு திராட்சைப்பழும் சோம்பு வெந்தயம் வால்மிளகு ரோசாப்பு

**நறுமலர்களின் வாசனையால் ஏற்படும் நன்மைகள்**

மல்விகை மலர்களின் சுகந்தத்தினால் கண் பார்வை கூர்மையடையும் கலவியில் மனம் அவாவுறும்.

மகிழும்பு வாசனை கண்நோய், தலைப்பாரம், தலைவலி நீக்கும்.

செவந்தி புஷ்ப மணத்திற்கு தலைமுடி நன்கு வளரும், கண்கள் குளிர்ச்சியடையும்.

தாழம்பு வாசனையால் இருதயத்திற்கு பலம் போகாத வாத பித்தம் போகும்.

ஐாதிப்புவின் சுகந்தம் கண் வலி நீக்கும்,

ரோஜா மலர் வாசனை நெஞ்சுவலி அகற்றும் இருதயத்திற்கு வலிமை கொடுக்கும்.

## நோய்தடுப்பும் நீடித்தவர்ம்நாறும் 9

நோய் தடுப்பு முறைகளை நாம் கடைப்பிடித்து வந்தால் நமக்கு நோய் வராது. நோய் வராவிட்டால் உடல் சுகமாகவும் பலமாகவும் இருக்கும். உடல் பலமாகவும் சுகமாகவும் இருந்தால் நீண்டநாட்களுக்கு உயிர்வாழ முடியும். நீண்டநாட்களுக்கு உயிர்வாழவதன் மூலம்

நாம் பிறவி எடுத்த பயனகிய இறைவனை அடைதற்கு வேண்டிய நற் கருமங்களை செய்ய முடியும். அறம் பொருள் இன்பம் மூன்றையும் அனுபவித்தால் தான் வீடு பேற்றை அடைய முடியும். பழைய வினைகளினாலும் நிகழ் வினைகளினாலும் மக்களுக்கு பிணிகள் உண்டாகும். அவற்றுள், பழவினையால் வருவது அது முடிந்த பின்பே ஒழியும். அல்லது புண்ணியை கடவுட்பீர்தி, கிரகசாந்தி, தானம், அறம் செய்தல் வேண்டும். ஏனையவை நாம் செய்கின்ற செயல்களினாலும், உண்ணும் உண்டு. நோய்களைத் தடுத்து வாழ்வை நீடிக்கச் செய்வதே வினாலும், வரும் நோய்களைத் தடுத்து வாழ்வை நீடிக்கச் செய்வதே நோய்த்தடுப்பு ஆகும். மருந்தின் இலட்சியம் கொள்கை எல்லாம் இது தான்.

பின்னி என்ற அதிகாரத்தில் நோய் என்ன காரணத்தினால் எப்பொழுது எவ்வாறு வருகின்றது என்பதைப் பார்த்தோம். எனவே,

1. நாம் நோய்களைத்தடுக்க வேண்டுமானால் முதலில் நோய்க்குரிய காரணங்களை விலக்க வேண்டும். சில காரணங்களை தனி நபரால் விலக்கிக்கொள்ள முடியும். சில காரணங்களை சிலர் சேர்ந்து விலக்கிக் கொள்ள முடியும், இன்னும் சில காரணங்களை எல்லோரும் சேர்ந்துதான் விலக்கிக் கொள்ள முடியும்.
2. கடமைகளை நிறைவேற்றுதல். அதாவது மலசலங் கழித்தல் போன்ற அன்றூட கடமைகளையும், பருவகால மாற்றங்களுக்கு ஏற்ப மாறும். ஏனைய கடமைகளையும் தவருது நிறை வேற்ற வேண்டும்.
3. உணவு சாப்பிடக்கூடிய நிலை அறிந்து முறைப்படி தயாரிக்கப்பட்ட ஆகாரத்தை அதாவது காலத்துக்கும், நேரத்திற்கும், தேசத்திற்கும், வயதிற்கும் உடலமைப்புக்கும் ஏற்ற உணவை அளவாக குறித்த நேரத்தில் கிரமப்படி உண்ண வேண்டும்.
4. இயற்கையோடு ஒத்து வாழ வேண்டும். இயற்கை இறைவனை படைப்பு அதற்கு எதிராக நாம் செய்யும் காரியங்கள் நன்மையளிக்க மாட்டா. இயற்கைக்கு நோய்களைத் தடுக்கவும், வயதை நீடிக்கவும், உடலை சுகமாகப் பேணவும் கூடிய சக்தி உண்டு.
5. இயற்கையின் ஆதிக்கத்தாலும், கிரகங்களின் தாக்குதலாலும், பருவகாலங்களினாலும் முக்குற்றங்கள் ஏற்றத்தாழ்வை யடைந்து நோய்களை ஏற்படுத்தலாம். அக்காலங்களில் சில சிகிச்சை முறைகளை முந்தியே செய்து கொள்வதால் நாம் அதனாலேற்படுகிற நோய்களை தடுத்துக் கொள்ளலாம்.
6. இவற்றிற்கு மேலாகவும் சில வேளைகளில் நமக்கு நோயுண்டாகலாம் என்று அறிந்த நமது முதாதையர்களான தமிழரினர்கள் சில சுகாதார வாழ்க்கை முறைகளை வகுத்துள்ளார்கள். அவையாவன் நீரை கொதிக்க வைத்த பின்பே குடிக்க வேண்டும் என்பது போன்ற சில அனுசரிக்க வேண்டிய முறைகள்.

7. சில மருந்துகளை முற்கூட்டியே சுகதேசியாக இருக்கும் போது சாப் பிடிடுக் கொள்வது. இதனால் குறிக்கப்பட்ட சில நோய்களைப் படுக்க முடியும்.

இன்று மேநட்டு விஞ்ஞானிகளால் பல விதமான நோய்த் தடுப்பு மருந்துகள் கண்டுபிடிக்கப்பட்டு பாவிக்கப்படுகின்றன. சில மருந்துகள் நோயை சிறியளவில் தாமாகவே ஏற்படுத்துகின்றன. சில மருந்துகள் நோயுண்டான போது நமக்கு இரத்தத்தில் ஏற்படுவது போன்ற எதிர்ப்புச்சக்தியை செயற்கையாக ஏற்படுத்தி எடுத்தவை. அவற்றை நாம் ஏற்றிக் கொண்டால் அவை இரத்தத்தில் இருந்து நோய்க்கிருமிகள் தொற்றும் போது எதிர்க்கின்றன. இன்னும் வேறு வகையான மருந்துகளும் இருக்கின்றன. இவ்வளவும் இருந்தாலும் மேலும் பல ஆராய்ச்சிகள் நடைபெற்றுக் கொண்டிருக்கின்றன. எனவே அவற்றை தகுந்த நேரங்களில் பாவிப்பது நோய்களைத் தடுக்குமுபாயமாகும். இன்னும் எத்தனையோ நோய்களுக்கு (தொற்றுநோய்) தடுப்பு மருந்துகள் இல்லை. கண்டு பிடிப்பதற்கான ஆராய்ச்சிகள் பெருமளவில் நடை பெறுகின்றன.

**“நோயற்ற வாழ்வே குறைவற்ற செல்வம்”**

நோயற்ற வாழ்வை வாழ்வதற்காக ஏழுவிதமான வழிமுறைகள் இங்கு விபரிக்கப்பட்டுள்ளன. அவையாவன நோய்க்கான காரணங்களை விலக்குதல், நமது கடமைகளை நிறைவேற்றுதல், உணவு முறை, இயற்கையோடு ஒத்துவாழ்தல், முக்குற்றங்கள் பிறழ்கின்ற நேரங்களில் அவற்றை தன்னிலையடையச் செய்கிற சிகிச்சைகள், சுகாதாரவிதிகள், நோய்தடுப்பு மருந்துகளாகும். இவற்றை நாம் எவ்வாறு கடைப்பிடித்து ஒழுக வேண்டும் என்பதை அவை ஒவ்வொன்றைப்பற்றியும் தனித்தனியாக விளக்கப்பட்டுள்ள அத்தியாயங்களில் கவனிக்கவும். சிகிச்சைமுறை மருந்துகள் பற்றி மட்டும் விளக்கப்படவில்லை. அவைபற்றி நீங்கள் உங்களுடைய வைத்தியரிடம் ஆலோசனை பெற்று செய்ய வேண்டிய வையாதலால் அவற்றை அப்படியே ஆலோசனை பெற்றுச் செய்யவும். பொதுமக்கள் தாங்களாக கடைப்பிடிக்கூடிய சிகிச்சை முறைகளை மட்டும் எழுதியுள்ளேன். போதிய வைத்திய அறிவு இன்றி செய்ய முடியாத சிகிச்சை முறைகளை எழுதினால், அதை பொதுமக்கள் செய்தால் நாம் எதிர்பார்த்த நன்மைகளைவிட தீமையே சிலவேளைகளில் விளையக்கூடும். மேலும் எந்தப் பிழைகளையும் புத்திபூர்வமாக செய்யாதிருத்தல், பொறிகள் புலன்களை அடக்கி ஆளுதல், அனுபவங்களை நீணவில் வைத்திருத்தல், தேக, தேச, பருவகால தன்மைகளை அறிதல், சான்றேரது நடத்தையை அனுசரித்து ஒழுகுதல், பிணிகழிலிருந்து தட்ப்பிக்கொள்ளும் உபாயங்களாகும்.

**தமிழ் வைத்திய சுகாதார பொது விதிகள்**

1. நீர் எந்தவிதமான நீர் என்றாலும் கொதிக்கவைத்து ஆறியடின் வடிகட்டித் தெளித்த நீரையே குடிப்பதற்கு உபயோகிக்க வேண்

- டும் அப்படியான நீரையும் உணவுநேரம் மட்டும் உண்ண வேண்டும்.
- 2 ஆகாரம் நாம் ஒருநாளைக்கு இரண்டு வேளையே உண்ண வேண்டும். அவையாவன காலையும், மத்தியானமுமாகும். நன்றாகப் பசி யெடுத்த பின்பே உண்ண ஆரம்பிக்க வேண்டும். உண்ணும் போதும், கிழங்குவகைகளை உண்ணக்கூடாது கிழங்குவகைகளில் உண்ண வேண்டில் கருணைக்கிழங்கையே உண்ண வேண்டும். வாழையில் சர்ம்பல் வாழைப்பிஞ்சம், தயிர், நன்றாக உறைந்ததாகவும், மோர் நன்றாக நீர்விட்டு கரைக்கப்பட்டதாகவும், நெய்யுருக்கப்பட்டதாகவும் உண்ணவேண்டும். முதனால் சமைத்த கறிவகைகளை உண்ணக்கூடாது. பசுப்பாலுண்ண வேண்டும். வாழை யிலையில் உண்டு வந்தால் கண் பார்வை கூர்மையடையும். உண்ட பின்பு குறுநடை கொள்ள வேண்டும்.
- 3 உறக்கம் பகலில் உறங்கக்கூடாது. இரவில் உறங்க வேண்டும். இடதுகையில் தலைவைத்தே படுக்க வேண்டும்.
- 4 வேகங்களை அடக்கக் கூடாது. ஒரு நாளைக்கு இரண்டு தடவை காலையும் மாலையும் மலங்கறிக்க வேண்டும். ஒருநாளைக்கு ஆறுதடவை சலவுக்கறிக்க வேண்டும். சுக்கிலம், மாலைக்கலாம், புலன்களை கட்டுப்படுத்த வேண்டும். வேகங்கள் பற்றிய அத்தியாயத்திற் குறிப்பிட்ட எல்லா வேகங்களை அவ்வாறு சரியாக கடைப்பிடிக்க வேண்டும்.
- 5 பெண்களை பட்சத்திற்கு ஒருதடவையே புணரவேண்டும். பகலில் புணர்ச்சி செய்யக் கூடாது. வீட்டுக்கு விலக்கான போதும் கலவியில் ஈடுபடக்கூடாது. வயதிற்கு முத்த பெண்களுடன் தொடர்பு வைத்தல் கூடாது. உண்ணும் போதும், உணவுசீரனைக்கப்படுகிற வேளையிலும், உடலுறவு, சல்லாபம், கொஞ்சல், கட்டியணைத்தல் ஆகாது. மாதத்தில் ஒரு முறையாவது கூடாமலிருந்தால் நன்றல்ல.
- 6 ஏறு வெயிலைத் தவிர்க்க வேண்டும். மரத்தின் கீழ் வசிக்க கூடாது நடு இரவில் வாசனைத்திரவியங்கள், வாசனை மலர்களையும் மூக்கினால் மணக்க கூடாது வீட்டுக்குவிலக்கானவர்கள் பாவிக்கும் பொருட்கள், உடைகளை நம்மீது படாமலும், கூட்டுவதனாலும், வேறு காரணகளாலும் நிலத்திலிருந்து எழும் புழுதி மேலில் படாமலும் நகத்திலிருந்தும், தலைமயிலிலிருந்தும் தெறிக்கின்றசலம் மேனியில் படாமலும் நாம் வாழவேண்டும்.
- 7 ஒரு பட்சத்திற்கு ஒரு தடவை மயிர் வெட்டிசவரம் செய்ய வேண்டும். ஒருபட்சம் 15 நாள்

- 8 நான்கு நாட்களுக்கு ஒருதரம் என்னைய முழுக்கை முழுக வேண்டும். ஆண்களுக்கு சனிக்கிழமையும் புதன்கிழமையுமாகும். பெண்களுக்கு செவ்வாய்கிழமையும். வெள்ளிக்கிழமையுமாகும்.
- 9 சுத்தமான ஆடைகளையே அணியவேண்டும். இதமாகவும், மிதமாகவும் கோசவேண்டும், ஆணியும் ஆடைகள் கால, தேச தேசத் திற்கு ஏற்றதாக இருக்க வேண்டும் பருத்திப்பட்டு நன்று. சந்தியாகாலங்களில் (பகல் - இரவு சந்தி) போசனம், நித்திரை, புணர்ச்சி தலைசீவுதல் நிக்கவேண்டும்.
- 10 வாந்தி செய்வித்தல் - ஆறுமாதத்திற்கு ஒருதரம் செய்ய வேண்டும். உப்பை வெந்திரில் கரைத்து, மருக்காரை அரைத்து நீரில் கலக்கி வாந்தி செய்விக்கலாம்,
- 11 பேதிசெய்வித்தல் - நான்குமாதத்திற்கு ஒருதரம் பேதி செய்ய வேண்டும் வைத்திய ஆலோசனையுடனேயே பேதி மருந்து பாவிக் கவேண்டும்.
- 12 நசியம் செய்வித்தல் - ஒன்றறை மாதத்திற்கு ஒருதரம் நசியம் செய்ய வேண்டும். அரத்தையை பொடி செய்து நசியமாக உபயோகிக்கலாம்.
- 13 கண்களுக்கு மூன்றுநாட்களுக்கு ஒருதரம் மைதீட்ட வேண்டும். தினமும் தீட்டுவதாலும் நன்மையுண்டு கற்றுழைமை நல்லது.
- 14 கலிக்கம் - கண்களுக்கு துபநீரைக்கழித்து தெளிவையும் பலத்தையும் கொடுக்க கூடிய மருந்துகளை, தேனை, எண்ணையை கண்ணில் இடுதல் 4 நாட்களுக்கு ஒருதடவை அல்லது கிழமைக்கு ஒருதரம் இடவேண்டும்.



அச்சப்பதிவு:-  
பாலா அச்சகம், காரைநகர், போன்: 24



து 9447

கொழுங்புத் தமிழ்ச் சுங்கம்

வாரை நிலைச் சபை,

73

பதினாற் இல. 10. 5. 1950

அறக்கட்டளை நிலையம்.

14825

கசெட் இல. 7. 6. 1968