

உ
சிவமயம்



83

யாழ் சரவணையை பிறப்பிடமாகவும்
இணுவிலை வசிப்பிடமாகவும் கொண்ட

அமரர் தேவநாயகி ஆனந்தக்குமாரசாமி
அவர்களின்

சிவப்பதம்பேறு குறித்த

நினைவுமலர்

15.02.2018

உ
சீவமயம்

சமர்ப்பணம்

அன்பாலும் பண்பாலும் பாசத்தாலும்
எம்மை அரவணைத்து இன்புற்று
பெருமையுடன் வாழ்வழி சமைத்து
வையத்தில் வாழ்வாங்கு வாழ்ந்து
வானுறையும் தெய்வமாகிவிட்ட
எமது குடும்பத்தலைவி
அமரர் தேவநாயகி ஆனந்தக்குமாரசாமி
அவர்களின் பாதக் கமலங்களுக்கு
இம்மலரை காணிக்கையாக
சமர்ப்பிக்கின்றோம்



இங்ஙனம்,
கணவர், மக்கள், மருமக்கள்
மற்றும் பேரப்பிள்ளைகள்.

RECEIVED
R. SIVAKUMAR
ALPAPATHI ROAD
KORUVU WEST
2018/02/23
400RM



தோற்றம்
08.06.1942



மறைவு
16.01.2018

அமர்
திருமதி தேவநாயகி ஆனந்தக்குமாரசாமி

திதி வெண்பா

ஆண்டு ஏவிளம்பி ஆர்ந்தமதி தை முன்றில்
புண்ட திதி அமாவாசையில் - நீண்டபுகழ்
தேவநாயகி எனும் மங்கை நல்லாள்
தேவருலகு அடைந்தாள் கியைந்கு.



16.01.2018

08.06.1945

श्री

श्री गणेशाय नमः

श्री गणेशाय

श्री गणेशाय नमः
श्री गणेशाय नमः
श्री गणेशाय नमः
श्री गणेशाय नमः



உ
சீவையம்

பஞ்சபுராணம்

தேவாரம்

திருச்சிற்றம்பலம்

எத்தாயர் எத்தந்தை எச்சற்றத்தார்

எம்மாடு சும்மாடாம் ஏவர் நல்லார்

செத்தால் வந்துதவுவார் ஒருவரில்லைச்

சிறு விறகால் தீழுட்டிச் செல்லா நிற்பர்

சித்தாய வேடத்தாய் நீடு பொன்னித்

திருவானைக் காவுடைய செல்வா என்றன்

அத்தாவுன் பொற்பாதம் அடையப் பெற்றால்

அல்ல கண்டங் கொண்டடியேன் என் செய்கேனே.

திருவாசகம்

உற்றாரை யான்வேண்டேன் உஊர்வேண்டேன் பேர்வேண்டேன்

கற்றாரை யான் வேண்டேன் கற்பனவும் இனியமையும்

குற்றாலத்து அமர்ந்துறையும் கூத்தாஉன் குரை கழற்கே

கற்றாவின் மனம் போலக் கசிந்துருக வேண்டுவனே.





திருவிசையா

ஏக நாயகனை இமையவர்க் கரசை
என்னுயிர்க் கமுதினை எதிரில்
போக நாயகனைப் புயல்வணற் கருளிப்
பொன்னெடுஞ் சிவிகையா வூர்ந்த
மேகநாயகனை மிகுதிரு வீழிமிழலை
விண்ணிழி செழுங்கோயில்
யோகநாயகனை அன்றிமற் றொன்றும்
உண்டென உணர்கிலேன் யானே

திருப்பல்லாண்டு

சீருந் திருவும் பொலியச் சிவலோக நாயகன் சேவடிக் கீழ்
ஆரம் பெறாத அறிவு பெற்றேன் பெற்றதார் பெறுவார் உலகில்
ஊரும் உலகும் கழற உளறி உமைமண வாளனுக்காள்
பாரும் விசம்பும் அறியும் பரிசு நாம் பல்லாண்டு கூறுதுமே.

திருப்புராணம்

ஆதியாய் நடுவுமாகி அளவிலா அளவுமாகிச்
சோதியாய் உணர்வுமாகித் தோன்றிய பொருளுமாகிப்
பேதியா ஏகமாகிப் பெண்ணுமாய் ஆணுமாகிப்
போதியா நிற்கும் தில்லைப் பொதுநடம் போற்றி போற்றி.





திருப்புகழ்

நீலங்கொள் மேகத்தின மயில்மீதே
நீவந்த வாழ்வைக்கண் டதனாலே
மால்கொண்ட பேதைக்குன் மணநாறும்
மார்தங்கு தாரைத்தந் தருள்வாயே
வேல்கொண்டு வேலைப்பண் டெறிவோனே
வீரங்கொள் சூரர்க்குங் குலகாலா
நாலந்த வேதத்தின் பொருளோனே
நாளென்று மார்தட்டும் பெருமானே.

வாழ்க்து

வான்முகில் வழாது பெய்க! மலிவளம் சுரக்க!
மன்னன் கோன் முறை அரசசெய்க ! குறைவிலாது உயிர்கள் வாழ்க !
நான்மறை அறங்கள் ஓங்க ! நல்தவம் வேள்வி மல்க !
மேன்மைகொள் சைவநீதி விளங்குக உலகம் எல்லாம்.

திருச்சிற்றம்பலம்



ஶ்வபுராணம்



தொல்லையிரும் பிறவி சூழும் தளைநீக்கி
அல்லறுத் தானந்தம் ஆக்கியதே - எல்லை
மருவா நெறி அளிக்கும் வாதவூர் எங்கோன்
திருவாசகம் என்னும் தேன்.

நமச்சிவாய வாழ்க நாதன்தாள் வாழ்க.
இமைப்பொழுதும் என் நெஞ்சி னீங்காதான் தாள்வாழ்க
கோகழி யாண்ட குருமணிதன் தாள் வாழ்க
ஆகம மாகிநின் றண்ணிப்பான் தாள் வாழ்க
ஏகன் அநேகன் இறைவனடி வாழ்க
வேகங் கெடுத்தாண்ட வேந்தனடி வெல்க
பிறப்பறுக்கும் பிஞ்ஞுகன்றன் பெய்கழல்கள் வெல்க
புறத்தார்க்குச் சேயோன் றன் பூங்கழல்கள் வெல்க
கரங்குவிவார் உள்மகிழும் கோன்கழல்கள் வெல்க
சிரங்குவிவார் ஓங்குவிக்குஞ் சீரோன் கழல் வெல்க
ஈசனடி போற்றி எந்தையடி போற்றி
தேசனடி போற்றி சிவன்சேவடி போற்றி
நேயத்தே நின்ற நிமலனடி போற்றி
மாயப் பிறப்பறுக்கும் மன்ன னடிபோற்றி
சீரார் பெருந்துறைநம் தேவ னடிபோற்றி
ஆராத வின்பம் அருளுமலை போற்றி
சிவன் அவன் என் சிந்தையுள் நின்ற அதனால்



அவன் அருளாலே அவன்தான் வணங்கிச்
சிந்தை மகிழ்ச் சிவபுராணந் தன்னை
முந்தை வினைமுழுது மோய வுரைப்பன்யான்
கண்ணுதலான் தன்கருணைக் கண்காட்ட வந்தெய்தி
எண்ணுதற் கெட்டா எழிலார் கழலி றைஞ்சி
விண்ணுறைந்து மண்ணிறைந்து மிக்காய் விளங்கொளியாய்
எண்ணிறந் தெல்லையிலாதானே நிற்பெருஞ்சீர்
பொல்லா வினையேன் புகழுமா றொன்றறியேன்
புல்லாகிப் பூடாய்ப் புழுவாய் மரமாகிப்
பல்விருக மாகிப் பறவையாய் பாம்பாகிக்
கல்லா மனிதராய்ப் பேயாய்க் கணங்களாய்
வல்லசுர ராகி முனிவராயத் தேவராய்
செல்லாஅ நின்றவித் தாவர சங்கமத்துள்
எல்லாப் பிறப்பும் பிறந்திளைத்தேன் எம்பெருமான்
மெய்யேஉன் பொன்னடிகள் கண்டின்று வீடுற்றேன்.
உய்ய என் னுள்ளத்துள் ஓங்காரமாய் நின்ற
மெய்யா விமலா விடைப்பாகா வேதங்கள்
ஐயா என ஓங்கி ஆழ்ந்தகன்ற நுண்ணியனே
வெய்யாய் தணியாய் இயமான னாம் விமலா
பொய்யா யினவெல்லாம் போயகல வந்தருளி
மெய்ஞ்ஞானமாகி மிளிர்கின்ற மெய்ச்சுடரே
எஞ்ஞானம் இல்லாதேன் இன்பப் பெருமானே
அஞ்ஞானம் தன்னை அகல்விக்கும் நல்லறிவே
ஆக்கம் அளவி றுதி இல்லாய் அனைத்துலகும்
ஆக்குவாய் காப்பாய் அழிப்பாய் அருள்தருவாய்
போக்குவாய் என்னைப் புகுவிப்பாய் நின்தொழும்பி
நாற்றத்தின் நேரியாய் சேயாய் நணியானே
மாற்ற மனங்கழிய நின்ற மறையோனே
கறந்தபால் கன்னலொடு நெய்கலந்தாற் போலச்





சிறந்தடியார் சிந்தனையுள் தேனூறி நின்று
பிறந்த பிறப்பறுக்கும் எங்கள் பெருமான்
நிறங்கனோ ரைந்துடையாய் விண்ணோர்க ளேத்த
மறைந்திருந்தாய் எம்பெருமான் வல்வினையேன் தன்னை
மறைந்திட மூடிய மாய இருளை
அறம்பாவம் என்னும் அருங்கயிற்றாற் கட்டிப்
புறந்தோல் போர்த் தெங்கும் புழுவழுக்கு மூடி
மலஞ்சோரும் ஒன்பது வாயிற் குடிவை
மலங்கப் புலனைந்தும் வஞ்சனையைச் செய்ய
விலங்கு மனத்தால் விமலா உனக்குக்
கலந்த அன்பாகிக் கசிந்துள் ளுருகும்
நலந்தான் இலாத சிறியேற்கு நல்கி
நிலந்தன்மேல் வந்தருளி நீள்கழல்கள் காஅட்டி
நாயிற் கடையாய்க் கிடந்த அடியேற்குத்
தாயிற் சிறந்த தயாவான தத்துவனே
மாசற்ற சோதி மலர்ந்த மலர்ச்சுடரே
தேசனே தேனா ரமுதே சிவபுரனே
பாசமாம் பற்றறுத்துப் பாரிக்கும் ஆரியனே
நேச அருள் புரிந்து நெஞ்சில்வஞ் சங்கெடப்
பேராது நின்ற பெருங் கருணைப் பேராறே
ஆரா அமுதே அளவிலாப் பெம்மானே
ஓராதார் உள்ளத் தொளிக்கும் ஒளியானே
நீராய் உருக்கியென் ஆருயிராய் நின்றானே
இன்பமுந் துன்பமும் இல்லானே உள்ளானே
அன்பருக் கன்பனே யாவையுமாய் அல்லையுமாஞ்
சோதியனே துன்னிருளே தோன்றாப் பெருமையனே
ஆதியனே அந்தம் நடுவாகி அல்லானே
ஈர்த்தென்னை யாட்கொண்ட எந்தை பெருமானே
ஈர்த்தமெய்ஞ் ஞானத்தாற் கொண்டுணர்வார் தன்கருத்தின்



நோக்கரிய நோக்கே நுணுக்கரிய நுண்ணுணர்வே
 போக்கும் வரவும் புணர்வுமிலாப் புண்ணியனே
 காக்குமெங் காவலனே காண்பரிய பேரொளியே
 ஆற்றின்ப வெள்ளமே அத்தா மிக்காய் நின்ற
 தோற்றச் சுடரொளியாய்ச் சொல்லாத நுண்ணுணர்வாய்
 மாற்றமாம் வையகத்தின் வெவ்வேறே வந்தறிவாம்
 தேற்றனே தேற்றத் தெளிவேஎன் சிந்தனையுள்
 ஊற்றான உண்ணா ரமுதே உடையானே
 வேற்று விகார விடக்குடம்பினு ட்கிடப்ப
 ஆற்றேன்எம் ஐயா அரனே ஓ என்றென்று
 போற்றிப் புகழ்ந்திருந்து பொய்கெட்டு மெய்யானார்
 மீட்டிங்கு வந்து வினைப்பிறவி சாராமே
 கள்ளப் புலக்குரம்பைக் கட்டழிக்க வல்லானே
 நள்ளிருளில் நடடம் பயின்றாடும் நாதனே
 தில்லையுட் கூத்தனே தென்பாண்டி நாட்டானே
 அல்லல் பிறவி அறுப்பானே ஓவென்று
 சொல்லற் கரியானைச் சொல்லித் திருவடிக்கீழ்ச்
 சொல்லிய பாட்டின் பொருளுணர்ந்து சொல்லுவார்
 செல்வர் சிவபுரத்தின் உள்ளார் சிவனடிக்கீழ்ப்
 பல்லோரும் ஏத்தப் பணிந்து





அமரர் தேவநாயகி ஆனந்தக்குமாரசாமி அவர்களின்

வாழ்க்கை வரலாறு

கல்விக்கூடங்கள், கலைக்கூடங்கள், கோவில்கள் நிறைந்த யாழ்ப்பாணத்தின் சரவணையில் காலம் சென்ற சொக்கலிங்கம் சொர்ணம்மா தம்பதிகளின் மூத்த புதல்வியாக அமரர் தேவநாயகி ஆனந்தக்குமாரசாமி அவர்கள். 1942ம் ஆண்டு ஆனி மாதம் 8ம் திகதி உதித்தார். இவரின் மூத்த உடன் பிறப்பான சிவஞானசேகரம் இங்கிலாந்திலும், இளைய தங்கை கருணாவதி சரவணையிலும் வாழ்ந்து வருகின்றார்கள்.

அமரர் தனது க.பொ.த (சா/த), உயர் கல்வியை யாழ் மூத்துத்தம்பி பாடசாலையில் பயின்றார். பின்னர் இசைத்துறையில் பட்டம் பெற விரும்பி யாழ் பலாலி அரசினர் ஆசிரியர் பயிற்சிக் கலாசாலையில் இசைத்துறையில் விசேட பயிற்சி பெற்று சங்கீத ஆசிரியையாக கரம்பன் லிற்றில் பிளவர் கொன்வென்றிலும் பின்பு இணுவில் மகாஜனா கல்லூரியிலும் தனது சேவையை ஆற்றி இறுதியாக இணுவில் இந்துக்கல்லூரியில் எல்லோரும் பாராட்டும் வண்ணம் தனது ஆசிரிய தொழிலை செவ்வனே செய்து சக ஆசிரியர்களினதும், மாணவர்களினதும் நன்மதிப்புடனும் பாராட்டுக்களுடனும் ஓய்வு பெற்றார். வையத்துள் வாழ்வாங்கு வாழ்வதற்காக இணுவில் மூதறிஞர் பௌராணிகர் அமரர் வை. கதீர்காமநாதன், ராசாம்பாள் தம்பதிகளின் ஏகபுத்திரன் ஆனந்தக்குமாரசாமியை கடிமணம் புரிந்து இல்லறத்தை நல்லறமாக்கி இனிதே வாழ்ந்து வந்தார். இவ்வாழ்க்கையின் தேடற்கரிய பேறான தன் மக்கட் பேற்றில் முறையே அன்புச்செழியன், இளஞ்செழியன், உமாதேவி, ரோகிணி, அருட்செழியன் என்னும் மக்கட் செல்வங்களை பெற்று சிறப்புற வாழ்ந்தார்.





கனடாவில் வாழும் மூத்த மகன் அன்புச்செழியனுக்கு கிருஷ்ணாந்தினியை திருமணம் செய்து வைத்து அக்ஷயா, அனுஜன் எனும் பேரப்பிள்ளைகளையும், இங்கிலாந்தில் வாழும் இளஞ்செழியனுக்கு பிரதினியை திருமணம் செய்து அஷ்வின், அஷ்னா எனும் பேரப்பிள்ளைகளையும், இங்கிலாந்தில் வாழும் மூத்த மகளான உமாதேவிக்குப் பாஸ்கரனை திருமணம் செய்து நிவாஷினி, திசிகா, விதுஷன் எனும் பேரப்பிள்ளைகளையும், கொழும்பில் வாழும் இளைய மகளான ரோகிணிக்கு விமலராஜனை திருமணம் செய்து துளசிகா, கீர்த்திகா எனும் பேரப்பிள்ளைகளையும், கொழும்பில் வாழும் இளைய மகளான அருட்செழியனுக்கு தீபாளினியை திருமணம் செய்து விகாஷினி, டிவாஷினி எனும் பேரப்பிள்ளைகளையும் கண்டு இன்புற்றார்.

அமரர் இப்பாரினில் வாழ்ந்த காலத்தில் கடமை, கண்ணியம், கட்டுப்பாட்டுடன் நல்லாசிரியையாக, நன்மகளாக அன்பான மனைவியாக, பாசமிகு தாயாக, பண்பான மாமியாராக, மகிழ்வான பேத்தியாக சீரும் சிறப்புமாக வாழ்ந்து எல்லோர் மனங்களிலும் நீங்காது நிலைத்து 2018ம் ஆண்டு தை மாதம் 16ம் திகதி கொழும்பில் பூதவுடல் நீத்து புகழுடம்பு எய்தினார்.

ஓம் சாந்தி! ஓம் சாந்தி! ஓம் சாந்தி!



தெய்வாம்சம் நிறைந்த தேவநாயகி

கலைமலிந்த பூமியில் விலைமதிப்பற்ற செல்வமாம் கர்நாடக சங்கீதத்தை இந்த மண் பயனுற ஆற அமர இருந்து மாணவ மணிகளுக்குப் பேறளிக்கும் வகையில், இணுவில் இந்துக் கல்லூரியிலே நிறைவாகப் போதித்து சங்கீத ஆசிரியப் பணிக்கு மகிமை சேர்த்த புண்ணியவதியே, தெய்வாம்சம் நிறைந்த தவப்புதல்வி அமரர் திருமதி. தேவநாயகி ஆனந்தக் குமாரசாமி அவர்கள். என் கடன் பணி செய்து கிடப்பதே என்ற திருமுறைக்கமைய, ஒவ்வொரு நிமிடத்தையும் கடமைக்கே பேறாக்கிய சரித்திர நாயகியே தேவநாயகி அம்மா ஆவார். இசைக்கு ஆதாரமாகிய சுருதிலய மொழி வெளிப்பாடுகளுடன், கருதிய பொருளையும், பெருகிடும் இசையையும் பிரவாகிக்கச் செய்த பெருமாட்டியே இவராவார்.

வேலணையின் கண்ணமைந்த சரவணையில் பிறந்து, இசையை முறையாகப் பயின்று, சங்கீத ஆசிரியையாக நியமனம் பெற்று யாழ்மாவட்டப் பாடசாலைகளில் சிறப்பாக இணுவில் இந்துக் கல்லூரியில் தன் முத்திரையை அலங்கரித்து, சந்தர்ப்பம் வாய்க்கும் போதெல்லாம் இணுவில் ஸ்ரீ பரராஜசேகரப் பிள்ளையாரிடம் திருமுறையோதிச் சரணடைந்து பெருமை சாற்றினார்.

இவரிடம் கலைமகளும், அலைமகளும் குடிக்கொண்ட காரணத்தினால், சகல சௌபாக்கியங்களும் நிறைந்த இல்லறம் நல்லறமாக அமைந்தது. தேவாம்சம் நிறைந்த குடும்பமாக மிளிர்ந்த காரணத்தினால் நல்லதோர் கணவனாக ஆனந்தக்குமாரசாமி எனும் நற்குணாளன் குடும்பத் தலைவரானார். தெய்வீக நம்பிக்கையே வாழ்க்கையில் எண்ணியபடி வரங்களைத் தமதாக்கலாம் என்கிற மூதாதையரின் கோட்பாட்டுக்கமைவாக,

அன்புச்செழியன், -
இளஞ்செழியன், -
உமாதேவி, -
ரோகிணி, -
அருட்செழியன்

ஆகிய பஞ்சரத்தினங்களைப் பயபக்தியோடு செல்வங்களாக்கினார். பஞ்சரத்தினங்களும் கல்வியில் தேறும் வகையில் ஆலயங்கள் தோறும் பொங்கல், பூஜை, அபிடேகம், ஆராதனை என இறைவனைச் சிக்கெனப்பிடித்து பிள்ளைகள் அனைவரையும் சொக்க வைத்தார். சோபிக்க வைத்தார். பிரபல்யமாக்கினார்.

1974 - 1975 காலப்பகுதியில் பலாலி ஆசிரிய பயிற்சிக் கல்லூரியில் இசைத்துறையில் யாம் ஒன்றாக இசையின்றிப்போது சகல பாடங்களிலும் உன்னத பெறுபேற்றினைப் பெற்று வரலாறு படைத்தார். கோவலன் கண்ணகி நாட்டிய நாடக ஆற்றுகையில் கண்ணகியாக நடித்துப் பாராட்டினைப் பெறுமதியாக்கினார். ஒரு சகலகலாவல்லியாக மிளிர்ந்த அமரர் தேவநாயகி அம்மா அவர்கள், 16.01.2018 கொழும்பில் சிவபதம் அடைந்தார். இவரது ஆத்மா இசையோடு எல்லாம்வல்ல சிவத் திருமேனியில் நாதமாக நீடு வாழும். இணுவிலும் இவரால் பேறடையும்.

கலாபூசணம்
கே.எஸ்.சிவஞானராஜா
இளைப்பாறிய அதிபர்

Adiyapatham Road,
Kokuvil West.



சம்பந்தியின் உருகல்!

தேவநாயகியை நினைவுகூரும்போது அவரின் மலர்ந்த முகமும் கணீரென்ற குரலும் தான் நினைவில் வருகின்றது. 1990ம் ஆண்டு தெல்லிப்பளையில் நடந்த எனது தலைவரின் (துணைவரின்) வீட்டுக் கிருத்தியத்தின் போது தனது இனிமையான குரலில் கல்வெட்டு பாடல்கள் பாடியது எல்லோர் மனதையும் உருக்கியது. அப்போது தான் எனக்கு முதலில் பரிச்சயமானார். பின்பு 2000 ஆண்டு திருமணம் மூலம் சம்பந்திகள் ஆனோம். பம்பலப்பிட்டி கதிரேசன் கோயிலில் இவர் பிள்ளையார் கதை படிப்பதை கேட்டிருக்கின்றேன். இவரின் குரல் வளத்தை நினைத்து வியப்பதுண்டு.

2014ம் ஆண்டு எனது பேத்தி சுஜிவினியின் பூப்புனித சடங்கின் போது ஊஞ்சல் பாட்டு பாடினார். இவரின் இசையில் கட்டுண்டு வந்திருந்தோர் அனைவரும் மெய்மறந்து ரசித்தனர். இவர் இன்று எம்முடன் இல்லாவிடினும் இவரின் குரலோசை என்றும் எம் நினைவில் நிற்கும். அன்னாரின் ஆத்மா சாந்தியடைய இறைவனை வேண்டுகின்றேன்.

விமலா தளையசிங்கம்
சம்பந்தி (தெல்லிப்பளை)

11B, 1/1, அத்தபத்து,
மாவத்தை,
தெகிவளை.





சித்த வைத்தியக் குறிப்புகள்

டாக்டர் ஆ. நடராசன் RIMP, RHMP, RUMP, DHM, SMB, RAMP
(உலக சித்த மருத்துவ ஆராய்ச்சிக் கழகத் தலைவர்)

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 ஐடுத்து 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 யப்பாளிக் காய்களைக் குறுக்கு வாக்கில் வெட்டி, அதில் வரும் பாலை எடுத்து, அத்துடன் சிறிது விளக்கெண்ணெயைச் சேர்த்துக் கலக்கி, உள்ளுக்குக் 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 சூ அளவு இஞ்சிச் சாற்றையும் கலந்து, காஸையில் 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 :** கீழாநெல்லி வேரைப் பறித்து சிறிது தேய்க்காயெண்ணெயில் போட்டுக் கொதிக்க வைத்து அந்த எண்ணெயை நகங்களின் மேல் தடவி வந்தால் நகங்கள் பளபளப்பாகத் திகழும்.

❖ **தும்மல் நிற்க :** தூதுவளைச் செடியின் இலைபுடன் ஐந்து மிளகையும் சேர்த்து சிறிது தண்ணீர் விட்டு நன்றாக அரைத்து, ஒரு லீட்டர் தண்ணீர் விட்டுச் 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 சூப்பை 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) சுட்டு, 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 நங்கை வாங்கி வியர்க்குருவின் மேல் தேய்த்துக் குளித்து வந்தால் வியர்க்குரு மறையும். பனை நங்குடன் சந்தனத்தைக் கலந்து தடவி வந்தாலும் வியர்க்குரு மறையும்.

❖ **மர்மப் பகுதியில் உள்ள கரும்படை நீங்க :** குளியல் சோப்புடன் சில மருதோன்றி இலைகளை வைத்து அத்துடன் சிறிது எலுமிச்சம்பழச் சாற்றை விட்டு மைபோல அரைத்து, படைமீது 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 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 நாள் 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 குறைபாடுகள் குணமாகும்.

❖ **நீர்க்கடுப்பு நிற்க :** சிறிது உப்பு, சில புளியம்பூக்கள், ஒரு மிளகாய் ஆகிய மூன்றையும் அரைத்துத் துகையல் 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 குடாவதன் காரணமாக அம்மை நோய் வரும்போது, தாமழ்பூவைக் 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.

❖ **ஓவ்வாமையை(அலர்ஜியை) போக்க :** வேப்பமரத்தின் கொழுந்து இலையையும், துளசி இலையையும் சேர்த்து பைபோல அரைத்து, அதில் கண்டைக்காய் அளவு எடுத்து காலை, மாலை என ஒரு நாளைக்கு இரு வேளை சாப்பிட்டு வந்தால் அலர்ஜியால் ஏற்பட்ட தொல்லைகள் அகலும்.

❖ **உள்நாக்கு வளர்ச்சியைத் தடுக்க :** கக்குடன் 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 சிம்னி விளக்கில் ஊற்றி அதன் திரியை நெருப்புக் குளிக்கு குச்சியால் பற்ற வைக்க வேண்டும். புகையுடன் விளக்கு எரியும் போது அதன் மேல் ஒரு சிறிய தகட்டைப் பிடித்தால் அதில் படியும் புகையை அவ்வப்போது நல்லெண்ணெயை விரலில் தொட்டு வளர்த்தெடுத்து மேலும் சிறிது நல்லெண்ணெயை விட்டுக் கலக்கி அத்துடன் சிறு மெழுகுவர்த்தித் துண்டைப் போட்டுச் சூடேற்ற வேண்டும். மெழுகு உருகி எண்ணெயுடன் கலந்த களிம்பு போல ஆகும். அதை எடுத்து கால்களில் உள்ள வெடிப்புகளின் மீது தடவினால் குணமாகும்.

❖ **உண்ணிகளின் உதிர :** சிவப்பு நாயுருவி இலையுடன் சிறிதளவு வாஷிங்சோடா, சிறிதளவு கண்ணாம்பு ஆகியவற்றைச் சேர்த்து நன்றாக அரைத்தெடுத்து உண்ணிகளின் மீது தடவி வந்தால் உண்ணிகள் உதிர்ந்து விடும்.

❖ **நன்கு பசி எடுக்க :** வில்லீ, மரத்தின் வேரைச் சுத்தம் செய்து உலர்த்தி இடித்துத் தூள் செய்து வைத்துக் கொண்டு, பசி ஏற்படாதபோது, இந்தத் தூளிலிருந்து ஒரு தேக்கரண்டி தூளை, பசுவின் பாலிலிருந்து எடுத்து, மோரில் கலந்து குடித்துவந்தால் நன்கு பசி எடுக்கும்.

❖ **உடல் அரிப்பு நீங்க :** துவரம் பருப்பை வேக வைத்து அத்துடன் அத்திக்காயைச் சேர்த்து, சமைத்துச் சாப்பிட்டு வந்தால் உடல் அரிப்பு நீங்கும்.

❖ **ரத்த விருத்திக்கு :** பீட்ரூட் கிழங்கை உணவில் அடிக்கடி சேர்த்துச் சாப்பிட்டு வந்தால் நாளைடலில் ரத்தம் விருத்தியாகும்.





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

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

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

❖ உதடு வெடிப்பு குணமாக : சித்திரப் பாலாடை என்ற கீரையைச் சுத்தம் செய்து பருபுடன் 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 : கடுக்காண் நெருப்பு அளவில் வாட்டி எடுத்து இடித்துத் தூள் செய்து தேக்காய் 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.

❖ உள் எங்கை, 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 விளைகளின் 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 :** படிக்காரத்தைப் 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 கண்ணாம்பை 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 படிக்காரத்தைப் போட்டுக் கரைத்து, அந்தக் கரைசலில் மெல்லிய துணி ஒன்றை நனைத்தெடுத்து, அந்தத் துணியைச் சிராய்ப்புக் காயப்பட்ட இடத்தில் வைத்தால் உடனே குணமாகும்.





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

❖ 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 விளையில் தேமல் மறையும்.

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

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

❖ மூளை குளிர்ச்சியடைய : அதிக நேரம் மூளைக்கு வேலை கொடுப்பவர்களுக்கு மூளை குடாகிவிடும். 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 சாடுடுத்து, அந்தச் சாற்றுடன் கிறிது நல்லெண்ணெயைக் கலந்து தேய்த்து சினக்காய்த் தூளைப் போட்டுக் குளித்து வந்தால் வியர்வை நாற்றம் நீங்கும்.





✽ கால் ஆணி குணமாக : அம்மாள் பச்சரிசிச் செடிக் காம்பை ஓடித்து அதிலிருந்து வெளிவரும் பாலை, காவிலுள்ள ஆணியின் மேல் காலை, பாலை தடவி வந்தால் இரண்டு மூன்று நாள்களில் ஆணி குணமாகும்.

✽ படர் தாமரை நீங்க : பூவரசு 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 படிப்படியாய்க் 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 கொடியேலி 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 நாள் களுக்குச் 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, புண்பீது தடவி வந்தால் விரைவில் புண் ஆறிவிடும்.

✽ நல்ல குங்குமம் தயார் செய்யும் முறை : நல்ல மஞ்சள் 100 கிராம், வெங்காயம் 6 கிராம், பூகாரம் 2 கிராம் ஆகியவற்றை எலுமிச்சம் பழச்சாற்றை விட்டு அரைத்தெடுத்து உலர்த்தி இடித்துத்தான் 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 உறுப்புகளில் 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, படகனின் மீது தடவினால் அவை குணமாகும்.

❖ **நகச்சுற்றுக் குணமாக :** வெங்காயத்தை இடித்துச் சாறெடுத்து அதில் சிறிது உப்பைக் கலந்து சூடான சாதத்தில் ஊற்றிப் பிசைந்து நகச்சுற்றைச் சுற்றி வைத்துக் கட்டுப் போட்டால் நகச்சுற்று ஓரிரு நாட்களில் குணமாகும்.

❖ **சன்னியையைக் குணப்படுத்த :** இஞ்சி, பூண்டு, கடுகு, முருங்கைப்பட்டை, வெள்ளைப்பூண்டு ஆகியவற்றைச் சம அளவில் எடுத்து சிறிது நீர் விட்டு ஆரைத்து, இடக்காலின் பெருவிரலில் சுற்றி வைத்து துணியால் கட்டியபின், அதிலேயே சிறிதளவு உச்சந்தலையில் வைத்துச் சூடு கிளம்பத் தேய்த்து விடுவதன் மூலம் சன்னியிலிருந்து நிவாரணம் பெறலாம்.

❖ **இரைப்பை உறுதிபெற :** சுக்கு, 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 :** சிலருக் 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 ஆரைத்தெடுத்து, அதைக் காலில் முள் குத்திய இடத்தில் வைத்துக் கட்டினால் ஓரிரு நாட்களில் 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, சிக்கக்காயைத் 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 தைலத்தைத் 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 தாயரைப் பூக்கள் இரண்டை எடுத்து அரை விட்டர் 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 இவ்வாழ்வில் 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 கறந்தவடன் மூக்கில் இரண்டு சொட்டு விட்டு முகச் 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 வாய்ப்புணர் 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 : கற்பூர வெற்றிலையின் காம்பைப் புதுச்செண்ணாம்பில் தொடர்பு 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 ஏழு 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.

✧ காவில் ஏறிய முள் வெளிவர : எள்ளை அரைத்து முள் குத்திய இடத்தில் வைத்துக் கட்டினால், காவில் 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 கொத்தமல்லி ஒரு கைப்பிடி அளவு எடுத்து அத்துடன் ஒரு துண்டு இஞ்சி, ஒரு புளியம் பிஞ்சு ஆகியவற்றை அம்மியில் வைத்து அரைத்தெடுத்து, சிறிது உப்பு சேர்த்து துகையல் போலச் செய்து, தாளித்து உண்டவுடன் 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 இத்தூளில் 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 மின்குடன் 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 மின்கை அரைத்துத் தேனுடன் கலந்த சாப்பிட்டு வந்தால் கொழுப்புச் சத்துக் குறையும்.

வெற்றிலையுடன் ஐந்து மின்கைச் 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 நாளைவில் உடலிலுள்ள வெண்புள்ளிகள் மறையும்.

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

சிலந்தி நாயகன் என்ற பெயரால் அழைக்கப்படும் பட்டாசுக்காய்ச் 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 வேளின் பட்டையை அரைத்துத் தேனில் கலந்து நாக்கில் தடவினாலும் புண்கள் குணமாகும்.

✦ மலக் கிருமிகள் நீங்க : கண்டைக்காய் வற்றலைப் பொடி செய்து சாப்பாட்டில் முதலில் கலந்து சாப்பிட்டு வந்தால் மலக் கிருமிகள் வெளியேறும். கண்டைக்காய்





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 அத்திப்பூம் இரண்டையும் நகக்கிப் 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 கடலையாடி 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 ஷிட்டு 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 குடான பசுவின் பாலில் கலந்து கவைக்கேற்ற அளவு சர்க்கரையும் சேர்த்துப் பருகி வரவேண்டும். வெண் புள்ளிகள் மறைந்து விடும்.

மாள் கொம்பை காடியில் உரைத்துப் புள்ளிகளின் மீது தடவி உடல் வியார்க்கும்வரை வெயிலில் நின்றால் வெண்புள்ளிகள் மறைந்துவிடும்.

❖ கர்ப்பிணிகளின் வாந்தி நிற்க : இரண்டு, மூன்று கிராம்புகளை நகக்கி 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 நாள்சுளுக்கு உட்கொண்டு வந்தால் குரல் இனிமை பெறும்.

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





❖ **வாய்க்கச்சப்பு நீங்க :** சிறிதளவு தண்ணீரில் உப்பைப் போட்டுக் கரைத்து அதில் ஒரு துண்டு இஞ்சியைத் தோல்சீவி சிறு துண்டுகளாக நறுக்கிப் போட்டு ஊற வைக்கவும். பிறகு காலை மாலை ஒரொரு இஞ்சித் துண்டுகளை எடுத்து வாயில் போட்டு நன்கு மென்று சாப்பிடவும். இவ்வாறு செய்து வந்தால் பித்தம் குறைந்து வாய்க்கச்சப்பும் 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, காகக் 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 ('செட்டிக்') ஏற்படாது.

❖ **பற்கள் பளபளக்க :** ஆரஞ்சுப் பழத்தின் தோலை வெயிலில் உலர்த்திப் போடி செய்து கொண்டு, அத்துடன் இந்துப்பூ, கக்கு, ஓமம் ஆகியவற்றையும் போடி செய்து சேர்த்துக் கொண்டு, பற்பொடியாகத் தினமும் பயன்படுத்தி வந்தால் பற்களில் எந்தத் தொல்வையும் ஏற்படாது என்பதுடன், பற்களும் பளபளவெனத் தோற்றமளிக்கும்.

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

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

❖ **வாய்ப்புண் குணமாக :** வல்லாணா 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 உறுதிபெறு : போர்ச்சம் 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, அழக்கிராங் 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 சாரெடுத்து 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. தம்மல், 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 சாரெடுத்து இரவு படுக்கைக்குப் போகும் முன், கண்களில் இரண்டு சொட்டுச் சாற்றை விட்டு வர வேண்டும். சில நாட்களிலேயே மாலைக்கண் நோய் நீங்கிப் பார்வை தெளிவு பெறும்.

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





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

✧ **மருகு நீங்க :** சிலருக்கு உடம்பில் ஆங்காங்கே மருகு தோன்றும். எருக்கன் பாலை எடுத்து மருகின் மேல் மட்டும் படும்படி 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 வடிக்கடி எடுத்து நசுக்கி சிறிது நீர் விட்டுக் காய்ச்சி வடிக்கடி 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 (கனோரியா) முட்கா வேளை இலை ஒரு கைப்பிடி எடுத்துப் பத்து யிளகு, 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 வடிக்கடி, 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 சூச 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 பனங்குருத்தைக் கொண்டு வந்து தட்டிச் சாரெடுத்துக் 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 எழும் 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 சுழிந்தவுடன் ஒரு முறை தண்ணீரை மாற்றவேண்டும். இவ்வாறாக ஊறிய கடலையை ஒரு துணியில் கட்டி 8 மணி நேரம் வைத்திருக்கவும். இப்படி வைத்தால் மூளை கட்டும். இதை வேகவைத்துச் கண்டல் செய்து சாப்பிட்டு வரவும். ஒருநாள் விட்டு ஒருநாள் இவ்வாறு சாப்பிட்டு வந்தால் நாளடைவில் வெள்ளெழுத்துக் குறைபாடு சரியாகும். கண்பார்வை தெளிவடையும்.

❖ முகப்பரு மறைய : ஊமத்தம் பூவைக் கொண்டு வந்து நகக்கிச் 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 தூண்டு இஞ்சி, 5 மிளகு ஆகியவற்றைத் தட்டி ஒரு மண்சட்டியில் போட்டு, சிறிது நீர் விட்டு பாதியாய் கண்டும் 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 ஒரே மாத காலத்துக்குள் பருக்கள் மறையும்.

❖ குடி வெறியைக் குறைக்க : எந்த நேரமும் குடித்துக் கொண்டே இருக்க வேண்டும் என்ற மதுப்பிரியர்களாகக் கட்டுப்படுத்த ஒரு வழி. கொத்தமல்லி விதை (தனியா)யைத் தண்ணீரில் போட்டுக் கஷாயம் வைத்து பனங்கற்கண்டு சேர்த்துக் குடிக்கச் செய்து வந்தால் குடிவெறி கட்டுப்படும். (இதை அளவுகள்படி சித்த மருத்துவர்களே நோடியாகக் 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 வெள்ளிப் பிஞ்சையும் முட்டைக் கோலையும் அடிக்கடி உணவில் கலந்த சாப்பிட்டு வரவேண்டும். அல்லது அகத்திக்கீரையை உணவில் அல்வப்பொழுது 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 விழுத்தாக அரைத்து அதில் தமிழரைக் கலந்து காலை நேரத்தில் மட்டும் தொடர்ந்து 3 நாட்களுக்குச் சாப்பிட்டு வந்தால் பருக்களின் தொல்லை நீங்கும்.

❖ **உடலுறவில் விருப்பமின்மை நீங்க :** சிலருக்குத் தற்காலிகமாகவோ, நிரந்தரமாகவோ உடலுறவில் விருப்பமில்லாத தன்மை ஏற்படும். இத்தகைய நபர்கள் போச்சம் பழத்தின் கொட்டையை அப்பறப்படுத்திவிட்டு அதனுள்ளே பசும் நெய்யை நிரப்பி, காயையில் வெறும் வயிற்றில் மூன்று பழங்கள் வீதம் தினமும் சாப்பிட்டு வரவேண்டும். பின்னர் இரவில் படுக்கப் போகும் முன்னர் சிறிதளவு அதிமதுரப் பொடியை நெய்யில் சேர்த்துக் குழைத்துச் சாப்பிட்டு, பசும் 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 (புழு வெட்டு 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 சரம்பல் தின்பதை நிறுத்த :** சில குழந்தைகள் மண், சரம்பல் பொன்றவற்றை ஆர்வமாய்த் தின்பதுண்டு. அதுவும் ஒருவகை நோய்தான். மிளகு 10 கிராம், ஒமம் 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, சரம்பலையும் தின்னும் பழக்கத்தைக் குறைத்து விடலாம்.

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





❖ காவில் 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 : காய்வேட்டாக 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. காவையில் 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 பிசுதியாவதன் 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, சாலாமின்ரி வகைக்கு 20 கிராம். பழைய வெல்லம், சாம்பிராணி, லவங்கம், வகைக்கு 10 கிராம் ஆகியவற்றை எடுத்து நன்றாக இடித்துக் (வெல்லத்தைத் தவிர) கொள்ளலாம். 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 சிட்டிகையை எடுத்து தாம்பாலில் கலந்து இரண்டு, சொட்டு கண்களில் விட்டால் உடனே கண்வலி குணமாகும்.

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





❖ நகச்சுற்று குணமாக : சூடான சாதம், வெங்காயச் சாறு, சிறிதளவு உப்பு அகிய மூன்றையும் கலந்து குழைத்து நகச்சுற்றின் மேல் வைத்துக் கட்டினால் நகச்சுற்று ஓரூரு 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, கண்ணாம்புச் 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 இலைகள் 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 : பேரூந்துகளில் 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 : மொன்னாவரை 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 : சுற்றாழையின் மேல் தோலைச் சீவி எடுத்துவிட்டு உள்ளே இருக்கும் சோற்றுப் பகுதியில் சிறிதளவு எடுத்து அதில் சிறிது உப்புத் தூள் தூவிவிட்டுக் கிளறி, ஒரு கரண்டியில் போட்டு அளவில் காட்டிச் சூடுபடுத்தி, இளஞ்சூடாக எடுத்து நகச்சுற்றின் மீது நன்கு தடவி துணியால் கட்டுப் போட்டு விடவேண்டும். விரைவில் நகச்சுற்று குணமாகும்.

❖ தொண்டைப் புண் குணமாக : சீரகம், சதகுப்பை, கடுக்காய்த் தோல், வாலுருளை அரிசி ஆகியவை வகைக்கு 25 கிராம் அதிமதுரம் 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 விட்டர் தண்ணீரில் போட்டு கஷாயம் செய்து கால் பாகமாகச் கண்டியதும் 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 கிராம்ஸையும் சேர்த்துக் கஷாயம் செய்து, இரவில் படுக்கப் போகுமுன் சாப்பிட்டு, அதன் மேல் இரண்டு பூவன் வாழைப் பழங்களையும், சூடான பசும்பாலையும் சாப்பிட்டு வரவும். இதன் காரணமாக மலச்சிக்கல் குணமாகும்.

✦ கருந்தேமல் மறைய : கற்பூவல்லி 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 கக்கைச் 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 விட்டர் 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, நாளைவில் 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 மளக்கவலை, 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 நாளைவில் மார்பகங்கள் வளர்ச்சியடையும்.

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

❖ சிறுநீர்த்தாரையில் எரிச்சல் நிற்க : நெருஞ்சில் சமூலம், நித்திய ஸ்யாணிப்பு 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 சிறுநீர்த்தாரையில் ஏற்பட்ட தடை, எரிச்சல் ஆகியன குணமாகும்.

✧ உடலுறவில் பலவீனம் நீங்க : சிலருக்கு உடலுறவில் முழுமையாக ஈடுபட முடியாமல் விரைவில் பலவீனம் ஏற்பட்டு விடும். இத்தகையவர்கள் தினமும் சூரிய உதயத்திற்கு முன் ஓரிதழ்த் 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, மாதூளம் 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 நேரது.

✧ தோல் அரிப்பு நீங்க : மஞ்சளையும் வேப்பிலையையும் அரைத்து உடலில் ஏற்படும் புண்களின் அரிப்புக்குப் பூசி வரலாம். அரிப்புகள் அடங்கி புண்களும் விசைவில் ஆறும்.

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

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

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

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



❖ முகப்பரு மறைய : முருங்கை இலைச்சாற்றுடன் எலுமிச்சம் பழச்சாற்றையும் கலந்து பருக்களிள் 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 தேளில் 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 நாள்களில் 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 விராதிருக்க : உணவில் வெங்காயத்தை அதிக அளவில் சேர்த்துக் கொள்வது நல்லது. சிறு வெங்காயத்திலும் வெள்ளை வெங்காயத்திலும் மருத்துவ குணம் அதிகமாக உள்ளதால் இதைப் பயன்படுத்தி வருபவர்களை மாரடைப்பு நெருங்காது.

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

❖ கூந்தல் கருமையாய்ச் செழித்து வளர : மருக்கொழுந்து, வெட்டிவேர், மகிழம்பூ, சண்பகம் ஆகியவை வகைக்கு 100 கிராம் எடுத்துக் கொண்டு இவற்றுடன் சந்தனத்தூள் 50 கிராமும் மருத்தோன்றி ஷிதை 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. கண்ணில் சிவப்பு மறையும்.

❖ கண் இமைகள் வீக்கம் குறைய : அதிக உஷ்ணத்தின் காரணமாக சிலருக்குக் கண்களின் இமைகள் கணத்து வீங்கிக் கொள்ளும். பசும் பாவைக் காய்ச்சி அதில் களமான ஒரு துணியை நனைத்துப் பிழிந்து விட்டு குடு பொறுக்கும் அளவில் கண்களின் மீது வைத்து ஒற்றும் 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 ஒட்டாமல் 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 உருண்டை 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.



நன்றி நவிலல்

அன்பே அணிகலனாக கொண்டு, அரவணைத்து
ஆதரவு காட்டி எம்மைச் சீரிய வாழ்வுக்கு வழிகாட்டிய
எம் குலவிளக்கு அணைந்த செய்தி கேட்டு
ஆறாத்துயரில் ஆழ்ந்த அனைவருக்கும், மேலும்
கழதங்கள் தொலைபேசி, தொலைநகல் மூலம்
இரங்கல் செய்தி அனுப்பியோருக்கும் கிரியைகள்
நடத்தி வைத்த அத்தனை பெரியோருக்கும்,
இறுதிக்கிரியைகளில் கலந்து கொண்டோருக்கும்
உற்றார், உறவினர், நண்பர்கள் அனைவருக்கும் எம்
இதயநூர்வமான நன்றி உரித்தாகுக.

நன்றி.



இங்ஙனம்
குடும்பத்தினர்.

வம்ச விருட்சம்

அமரர் இராஜாம்பாள் + அமரர் கதிர்காமநாதன் + அமரர் செல்லம்
(இணுவில்) (இணுவில்) (கோப்பாய்)

ஆனந்தக்குமாரசாமி

→ லலிதாம்பாள்
→ இராஜேஸ்வரி
→ அமரர் ஞானாம்பாள்
→ சிவகலா

அன்புச்செழியன்

+
கிருஷ்ணாந்தி

↓
அக்ஷயா
அனுஜன்

இளஞ்செழியன்

+
பிரதினி

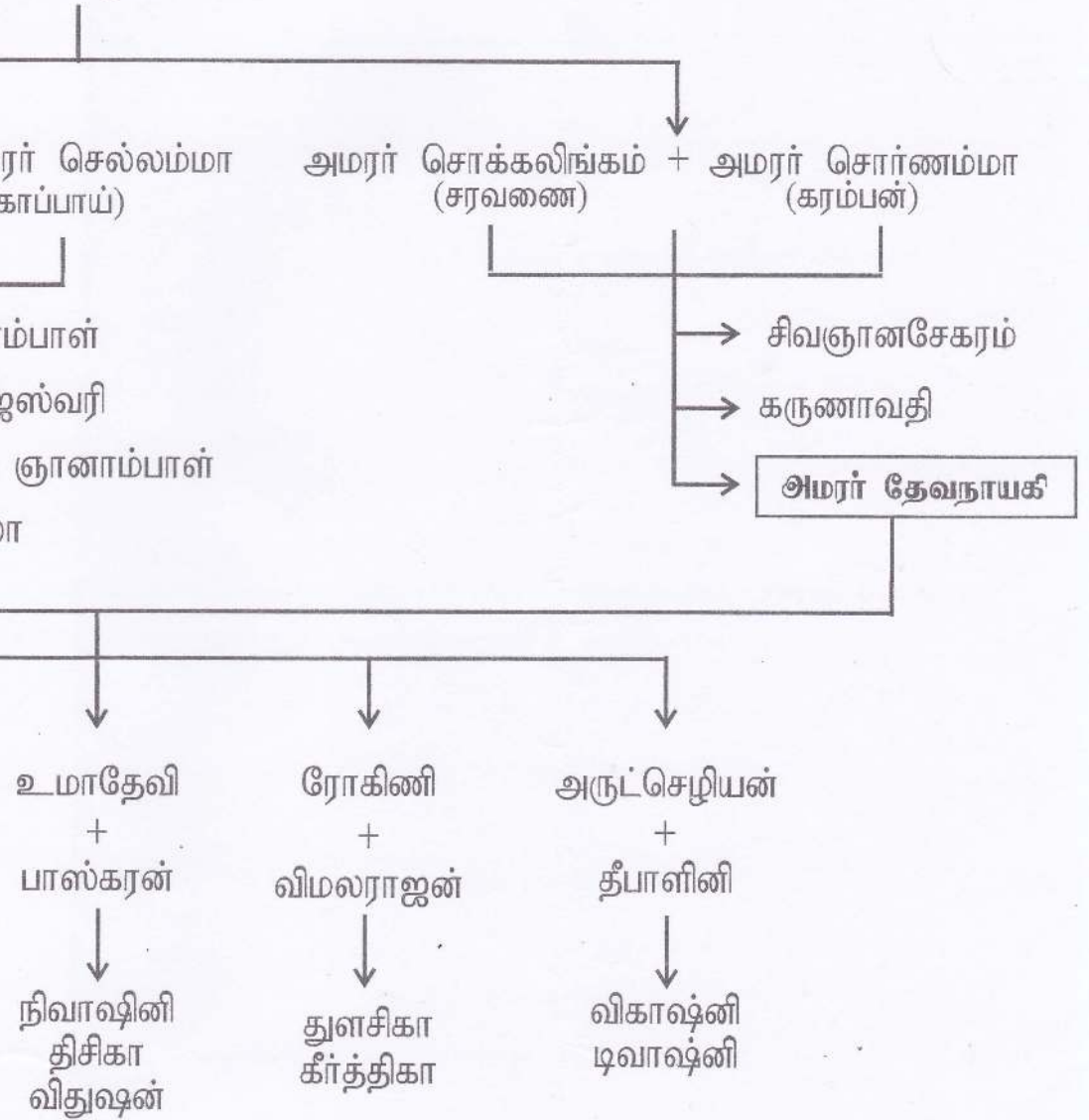
↓
அஷ்வின்
அஷ்ணா

உமாதேவி

+
பாஸ்கரன்

↓
நிவாஷினி
திசிகா
விதுஷன்

ச விருட்சம்



கீதாச்சாரம்

எது நடந்ததோ, அது நன்றாகவே நடந்தது.

எது நடக்கின்றதோ, அது நன்றாகவே நடக்கிறது.

எது நடக்க இருக்கிறதோ அதுவும் நன்றாகவே நடக்கும்.

உன்னுடையது எதை இழந்தாய்?

எதற்காக நீ அழுகிறாய்?

எதை நீ கொண்டு வந்தாய்? அதை நீ இழப்பதற்கு.

எதை நீ படைத்திருந்தாய்? அது வீணாவதற்கு.

எதை நீ எடுத்துக்கொண்டாயோ,

அது இவ்விருந்தே எடுக்கப்பட்டது.

எதைக் கொடுத்தாயோ,

அது இங்கேயே கொடுக்கப்பட்டது.

எது இன்று உன்னுடையதோ,

அது நாளை

ஹ்றொருவருடையதாகின்றது.

ஹ்றொருநாளீ

அது வேறொருவருடையதாகும்.

"கீதுவே உலக நிமிதியும்
எனது படைப்பின் சாராம்சமுமாகும்"

- பகவான் ஸ்ரீ கிருஷ்ணர்

