

# இயற்கை வைத்தியத்திற்கு உரிய நூற்றி அறுபது மருத்துவக் குறிப்புகள்

வினாயகர் தரும நிதிய திறுவனான்  
மருத்துவக் கலைப்புகள்  
ஞாலக் கிருஷ்ணபந்தம்

இலவச வெளியீடு இல. கக 11

வினாயகர் தரும நிதியம்  
வியாபாரிழை 10-4-1991 புத்திரங்கா

வினாயகர் தரும நிதியம்  
வீயாபாரிமலை, பருத்தித்துறை.

“அரியது கேட்கின் வரிவடிவேணோய்  
அரிது அரிது மானிடராதலரிது  
மானிடராயினும் கூன்குருடே செவீடு  
பேடுதிஸ்கிப் ரீறந்த ஸரிது  
பேடுதிஸ்கிப் ரீறந்த காலையும்  
ஞானமும் கல்வியும் நயத்தலரிது  
ஞானமும் கல்வியும் நயந்த காலையும்  
தானமும் தவமும் தான் செயலரிது  
தனமும் தவமுந்தான் செய்வ ராயின்  
வானவர் நாடே வழி தீறந்திடுமே”

இல்லாள் அகஞ்சிருக்க இல்லாதது ஒன்றில்லை  
இல்லானும் இல்லானே ஆமாயின - இல்லாள்  
வலிகிடந்த மாற்றம் உரைக்குமேல் அவ்வில்  
புரிகடந்த ஓருங் யீடும்

“ஈகமாறு உகவாமல கற்றறிந்தோர் மெய்வகுந்தி  
தம்மால இயலுதலி தாம்செய்வார் — அம்மா  
ஆளைக்கும் என்று முதிர்க்கவ நாவிற்கு  
வீளைக்கும் வளியதாம் என்று.”

உடன்பிறந்தார் சுற்றகார் என்றிருக்க  
வேண்டாச்  
உடன் ரீறந்தே கொவலூம் வீயாதி - உடன்பிறவா  
மாமலையில் உள்ள மருந்தே ரீண்டீர்க்கும்  
அம்மருந்து போலவாகும் உண்டே.

— தொல்வயார்

## சமர்ப்பணம்

இந்மாதிலும் உருவாகி அதீல் உயிரினங்கள் உருவாக தனது சக்தியை எந்தேரமும் உதவிக் கொண்டிருக்கும் உண்மைப் பொருளான தூரிய பகவானுக்கும் (சீவும் அல்லது மெய்ப்பெர்குள் அல்லது இறைவன்) பூமியை மட்டும் வலம் வந்து குளிர் சக்தியை நல்கிக் கொண்டிருக்கும் சக்திப் பொருளான சந்தீர் பகவானுக்கும், இவை கட்டு உறு துணியாக சதா காலமும் தூரிய பகவானை வலம் வரும் அகப்பொருளான அறிவு, நியாயம், நீதி ஞானம் ஆகிய சக்திகளை நந்து கொண்டிருக்கும் குரு, புதன், சனி, செவ்வாய் ஆகிய கிரக பகவான்களுக்கும், புறப் பொருளான கல்வி, ஆசை, தொழில் முதலிய சக்திகளைத் தரும் ராகு, வெள்ளி, கேது பகவான்களுக்கும்:

நாம் உருவாவதற்குரிய சுற்றுவளவான வீந்தை நந்து எம்மை இந்திலைக்கு ஆளாக்கிய முதாதையர் வழி தந்தைக்கும்:

அவ்விந்தை கருப்பையில் கட்டி வளர்த்து எது உடல் உருவாக தமது உடலுறைப்பை நல்கிய அஞ்சைக்கும்;

தெய்வீகத் தமிழ்பொழியை உருவாக்கி உலகுக்கு அளித்த ஞான மேதாவிக்கட்டும் அஞ்சைமாழி என்களை தத்துவ சீந்தனையுடன் உருவாக்கி உருவம் அமைத்த முதுபெரும் ஞானமேதாவிக்கட்டும்,

எமக்கு இவ்வித அகப்பொருள் புறப்பொருள் வளர உதவி செய்து குருவாய் அமைந்த பெரியோர்கட்டும்.

எமது உள்ளாற் சரிரம் வளரத் தேவையான உணவுச்சக்தியை அளித்துக் கொண்டிருக்கும் ஒரைவுள்ள மாற முதற்கொண்டு ஆற நிவுள்ள மனிதனும் வரையான சுலப சீவராசிகட்டும்.

எமது உள்ளத்தீவுள்ள அறிவுப் பொருளது வணக்கத்தைச் செலுத்தி இவர்கள் பாதாரகமலங்கட்டு இந்நாலைச் சமர்ப்பணம் செய்வதில் பூரண ஆத்ம திருப்பீடு அடைகிறோம்.

நன்றி.

ஸீயாபாரி மூலை.

25-11-1990

நிதி வளி  
விநாயகர் தரும நீதியம்

—

**வினாயகர் தருமதிய ஊனமுற்றேர்  
இலவச விநியோகம் நன்கொடைகள்  
வெளியீடுகள் பற்றிய கணக்குவிபரங்கள்**

---

யாழ் பல்கலைக் கழக அறக்கட்டளை	52000-00
கைதடி ரபிஸ்ட் பாடசாலைக்கு நிதி உதவி	10000-00

---

1-4-90 முதல் 31-3-91 வரை அறநெறிக்  
கணக்கு வீபரம்

ஊனங் உற்றேர், இடபெயர்ந்தோர் உதவி

—8-90ல் இருந்து 31-3-91 வரை அரிசி விநியோகம்	97691-00
அகதிகள் அனுதைகளுக்கு 21-6-90ல் நிறுவனத்தில் வைத்து இலவச அரிசி விநியோகம்	21000-00
மாருஷ்புலம் திருமலை இடம் பெயர்ந்தோர்களுக்கு அரிசி விநியோகம்	500-00

சுக்கோட்டையில் மயினிட்டி இடம் பெயர்ந்தோர்களுக்கு அரிசி விநியோகம்	2100-00
---	---------

தோண்டைமனுது, கிளிநோச்சி ஆச்சிரமங்களுக்கு அரிசி விநியோகம்	3510-00
---	---------

21-1-91ல்

வல்வெட்டித்துறை இடம் பெயர்ந்தோர்களுக்கு சுப்பர்மடம் இன்பருட்டி பொதுநிதவனங்களுமலம் அரிசிவிநியோகம்	11106-00
புலோவி மேற்கு, கற்கோவளம் முகாம் இடம் பெயர்ந்தோர்களுக்கு அரிசி விநியோகம்	2910-00
வதிரி பரமானந்த ஆச்சிரமத்திற்கு 1991ம் ஆண்டு பங்குணி மாதச் செலவாக அரிசிவிநியோகம்	14980-00

— 153797-00

• ச. டி. முருகுப்பிள்ளை  
தலைவர்

வல்விச் சேவை

153797-00

வெளியீடு இல.	3 — 700 பிரதிகள்	3400-00
	4 — 700 ..	3400-00
	5 — 700 ..	7000-00
	6 — 1200 ..	5700-00
	7 — 1600 ..	10000-00
	8 — 1600 ..	7900-00
	9 — 1600 ..	10000-00
	10 — 2100 ..	15000-00
	11 — 5500 .. (முற்பணம்)	40000-00

சதாவதானி கடிரைவேதபிள்ளை நினைவிழா	பரிசளிப்பு 1990	1800-00
தாவலர்கள் ஊக்குவிப்புநிலை பரிசளிப்பு 1990		3339-00
தாவலர் கல்வி ஊக்குவிப்பு நிலையச் செவை		2168-00
மெதுடில்த பெண்கள் உயர்தரக் கல்லூரி பருத்தித்துறை	மணி நஞ்சொடை	1720-00

இற நஞ்சொடைகள்:

தென்னங்கள்றுகள் நடுக்க	775-0
குழாய்க்கிணறு நண்கொடை ச. முருகேசு	2400-00
கோணந்தீவு மாதர்சங்க கட்டிடநிதி	3000-00
<hr/>	
271399-00	

வ. ச. செல்வராசா  
பொருள்ரளர் | செயலாளர்

க. தங்கராசா  
நீர்வாகப் பொறுப்பதீகாரி

வீராயவள ஒரு நீதியுல்,  
வியாபாரிமூலை.  
பருத்தீத்துறை.

இத்தாபனம் 1990 ஜூலை மாதம் 2ந் திகதி பிரசித்த நொத்தாரில் பருத்தீத்துறை ச. ரவீந்திரன் அவர்களால் நிறைவேற்றப் பெற்ற 84ம் இலக்க தரும சாதனம் மூலம் நடைமுறைப் படுத்தப் பெறுகின்றது.

**இச்சாதனத்தின் குறிக்கப்பெற்ற முக்கிய விபரங்கள்:-**

இத்தாபனத்தில் தொழிலுக்குத்திலிருந்து கிடைக்கப் பெறும் வருமானங்கள் முழுவதும் இப்பகுதி மக்களின் கல்வி, கலை, கலாச்சார வளர்ச்சிக்கும், தமிழ் நால்களை வெளியிடுவதற்கும் வசதி குறைந்த சிறுவர், முதியோர் ஊனமுற்றேருக்கான உதவிகளைச் செய்வதற்கும் பயன்படுத்தப் பெறல் வேண்டும்.

நியமிக்கப்பெற்ற தருமகர்த்தாக்கள் இத்தாபனத்தின் தொழிலுக்கத்தை பேணிக்காத்து தரும முறையில் நடத்தப் பெறவேண்டும்.

அவ்விதம் நடத்த முடியாத ஒரு குழந்தை ஏற்படின் தொழிலுக்கத்தை விற்று வரும் பணத்தையும் முதலீட்டுப் பணத்தையும் வங்கியில் சேமிப்புக்கணக்கில் இட்டு அதனால் கிடைக்கும் வருமானத்தை மட்டும் கொண்டு இப்பணி நடைமுறைப் படுத்தப் பெறல் வேண்டும்.

அவ்விதமும் நடத்தமுடியாத ஒரு குழந்தை ஏற்படின் இத்தாபனத்தின் கல சொத்துக்கள், பணங்களையும் சென்றிலுவைச் சங்கத்திடம் ஒப்படைத்துவிடல் வேண்டும்.

இத்தாபன ஸ்தாபகரின் மரணத்தின் பின் அவரது உடல்யாற், பல்கலைக்கழக மருத்துவ பீடத்திற்கு ஒப்படைக்கப்பெறல் வேண்டும்.

**இத்தாபன ஸ்தாபகரின் கடைசி வேண்டுகோள்:-**

அவரது இதிக்கிரியைகளில் செய்ந்து மறந்தவர்களான அவரது மணவை அருள்ளட்சமியும் மன விக்கணேசுவரனும் மகள் நிர்மலாதேவியும், அவரது கணவர் க. ஈஸ்வரபாத மும், 2ம் மகள் இராகேஸ்வரியும் அவரது கணவர் ந வடிவேல் முருகனும் கலந்து கொள்ள எக்காரணம் கொண்டும் இத்தாபனத்தின் தருமகர்த்தாக்கள் அனுமதிக்கக்கூடாது.

இவர்களின் சந்ததியினர் இத்தாபனத்தின் உறுப்பினர்களாக எக்காலமும் எக்காலமும் கொண்டும் இடம்பெறக் கூடாது.

வியாபாரிமூலை,  
17 - 10 - 1990.

நிறுவனங்  
விநாயகர் தரும நிதியம்

## முன்னுரை

நோய் வராமல் பாதுகார்த்து அதற்கான உணவு வகைகளையும் சுகாதாரத் தேவைகளையும் அனுசரித்து நடத்தலே சீறந்த முறையாகும். சுகாதாரண நோய்களுக்கெல்லாம் மருத்துவமனைக்கு ஒடு மணி க்கணக்கில் அங்கு வரிசையில் நிறப்பு முறையாகாது.

நிங்களே வீட்டில் கைவைத்தீயமாகச் செய்து கொள்ள நூற்றி அறுபது மருத்துவங்கள் குறிப்புகள் இந்நூலில் உள்ளன. அநேக மீண்டைகளுக்கு வேண்டிய இலகு வான மருத்துவங்கள் உங்களுக்கு மிகவும் உதவீயாக இருக்கும்: இதனால் இன்னொவுகள் எதுவும் இருப்ப தீவிலை. மிக்க நம்ரீக்கையுடன் இதில் கூறியவற்றின் படி மருத்துவம் செய்து நல்ல பலன் அடையலாம். இந்நூல் உங்கள் வீட்டில் இருப்பது வைத்தீயர் ஒருவர் இருப்பதற்கு சமமானதாகும்.

ஆகவே இந்நூலை குறைந்தது ஒன்பது தரம் வாசியுங்கள். அடுத்தவர்க்கும் உதவுங்கள். உங்கள் சேவைக்கு இறைச்சுக்கீடு பலன்செய்யும் என்பது முற்றிலும் உண்மையாகும்.

இந்நூலை எழுதுவதற்கு உதவீய மருத்துவநூலை ஆக்கிய சென்னை மயிலாப்பூர் தீரு. சம்பந்தம் அவர்களுக்கும், இந்நூலை சுருக்கமான முறையில் தொகுத்து வெளியிட்டு உதவீய புலோலி மேற்கு நாவலர் சனசலுக கல்வி வளர்ச்சி உறுப்பினர்க்கும், வீநாயகர் தரும நீதிய செயலாளர் தீரு. வ. ச. செல்வஶாசா அவர்களுக்கும், இந்நூலை அச்சிடும் பணியை மேற்கொண்டு சேவை மனப்பான்மையுடன் அச்சிட்டு உதவீய அரோாம் அச்சகத்தாருக்கும், இந்நூலால் பயன்பெறும் மக்களது நல்லாசிகளும் உண்மைப் பொருளான சூரியபகவானது ஒனிக்கதீர்களுக்கும் ஆன்ம நலம்பெற உதவுவதாகுக. இவர்களது அறப்பணிச் சேவைக்கு இறைச்சுக்கீடு உரியதாகுக.

**நிறுவனர்**

வீயாபாரிலை 23-1-90

வீநாயகர் தரும நீதியம்

# பழ வகைகளும் இவற்றை உண்பதனுஸ் அடையும் பலாயலன்களும்

பழங்கள்	இவற்காலி உண்பதனால் ஏற்படும் பயன்கள்
அண்ணுசீப் பழம்	சிரணம், மலக்கட்டு, இருமல், வாய் நாற்றும் வாதனோய் என்பவற்றை நிக்கும். உடம்பு எலும்பு பல் போன்றவற்றை பலப்படுத்தும்.
அப்பிள் பழம்	தாகம் உடல்வரட்சி வயிற்றுஅழர்ச்சி போன்ற வற்றை நிக்கும். குடல் புண் பேதி இந்த பேதி தன்னுறவும் வயிற்றுப்புண், வாய்ப் புண் போன்றவற்றைக் குணமாக்கும்.
இவந்தைப் பழம்	வாந்தியை நிறுத்துவதுடன் உடலுக்கு வலி வைக் கொடுக்கும்.
எலுமிச்சம் பழம்	வாந்தியக்கம் கிடத்தும் வயிற்றுப்புண் வாய்க் கோளாறு முவக்குத்து வயிற்றுப் போக்கு இருமல் சிறுநீரக நோய் வயிற்றுவலி வாய் நாற்றும் பல் ஆட்டம் தூக்கியின்றை கண் நோய் போன்றவற்றை நிக்கும்.
கொய்யாப் பழம்	வயிற்றுப்புண் மலக் கட்டு வயிற்றுக் கோளாறு இருதய படபடப்பு தோல்கோளாறு என்பவற்றை நிக்கும். முளை எலும்பு உடல் என்பன பலமடையும்.
தக்காளிப் பழம்	உடல் வரட்சி வயிற்றுப்புண் மலச்சிக்கல் திறுநீர்க் கோளாறு போன்றவற்றைக் குணமாக்கும்.
தோடுப்பழம்	தடு குடல் வரட்சி தாகம் மலக்கட்டு கணச் தடு தலைச்சுற்று சொறிசீரங்கு பல்கோளாறு போன்றவற்றைக் குணமாக்கும். மேனியை அழகாக்கும், உடலை வளர்ப்பதுடன் கூடிய சக்தியைக் கொடுக்கும்.

தொட்டை பழும்	இத்தக் கோளாறு மலச்சிக்கல் வாதம் உடல் தடு கபம் வயிற்றுப் புண் மூலப் புண் நா ஸரட்சி சிறுநிர்ச்ச தடு உடம்பு வலி தலைச்சுற்று களைப்பு மேகச் தடு வாய் நாற்றம் தொண் டைப் புண் போன்றவற்றைக் குணமாக்கும். கை கால் மூளை போன்றவை பலமாட்டும். முகம் அழுகு பெறும்.
நாற்றம் பழும்	இந்த குணம் ரோகம் நிங்கும். இதைப்பைக்குப் பலம் கொடுப்பதுடன் இரத்தவிருத்தியை உண் டாக்கும். இரத்தத்தை சுத்தம் செய்யும்.
நாவற்பழும்	தீஸ்திவு, வயிற்றுப்புண் வாய்ப்புண், வாய் நாற்றம் இருமல் வாய்வு சிறு நீரகக் கோளாறு போன்றவற்றை குணமாக்கும். கடுத்தல் சீதவாடு நோய் உள்ள போது விலக்க வேண்டும்.
பப்பாளிப் பழும்	மலக்கட்டு கண்ணோய் வாய் நாற்றம், தொண் டைப்புண் வயிற்றுப்புண் பல் சம்பந்தமான கோளாறு கர்ப்பம் தொடர்பான நோய்கள் என்பவற்றைக் குணமாக்கும். யானைக்கால் விக்கம் குறையும், உடம்பு மூளை வலிமை பெறும். ஆண்மை பெண்மை நிறையும் நோய் ஏதிர்ப்புச் சக்தியை உண்டுபண்ணும். மூளை வறுவடைவதுடன் அறிவை விருத்தி செய்யும். இதை பக்கிநைய் தேன் என்பவற்றுடன் சேர்த்து உண்டால் களைப்பு இருமல் என்பவற்றை நிக்கும். அதை உண்பது நல்ல தல்ல.
பலாப்பழும்	கருங்காப்பன் கிரந்தி கிழவை நிங்கும். இப் பழு விதையிலிருந்து எண்ணெய் எடுத்து கை கால்களுக்குப் பூசிவர கைக்காலின் காடுமூடு நிங்கும்.

புளியம்  
பழம்

இத்தசை மயக்கம் மூர்ச்சை குணாகும்.  
நரை, சன்னி, பாதசரங்கள், மந்திரங்கள் உண்டாகும்.

பேரிச்சங்  
பழம்

மலக்கட்டு. களைப்பு, தொண்டைக்கட்டு. பக்க  
வாதம் போன்றவற்றைத் தணிக்கும். மூளை  
எலும்பு தசை போன்றவற்றை வலுப்படுத்தும்.  
இளைப்பு முட்டேவல் உடம்பு அசுதி ஏற்படா  
மல் தடேகும். ஆஸ்மா நோயாளிக்கு நல்லது  
மூல நோயாளிக்கு ஆகாது,

மங்குஸ்  
தான்பழம்

குடல்புண் வயிற்றுவலி வாய் நாற்றம் உடல்  
வரட்சி மூலநோய் இரத்தமுலம் மூலப்புண்  
தூதகவலி கண் எரிவு கணைச்துடு இத்தம்  
குமட்டல் அன்னதோஷம் இருமல் போன்ற  
வற்றை குணமாக்கும். சிறுநீர்ப்பையை கத்  
தப்படுத்தும்.

மாதுளம்  
பழம்

வாய் நாற்றம் வயிற்றுப்புண் அன்னதோஷம்  
இருமல் மார்புவலி வயிற்றுக்கணம் தொண்டைக்கட்டு மூல எரிவு நீரி ழிவு ஆஸ்மா  
தொண்டைக் கம்மல் சிதைபேதி வாய்வுப்பிடிப்பு  
இரத்தசோகை பாண்டுரோகம் பெருவயிறு  
வாந்தி மந்தம் நெஞ்சு எரிவு காதடைப்பு மயக்கம் மிதம் மலச்சிக்கல் போன்றவற்றைக்  
குணமாக்கும். நூபக சக்தியை உண்டாக்கும்.  
இருதயத்திற்கு பலம் தருவதுடன் உடல் ஆளிர்ச்சி பெறும்.

மாற்பழம்

மலக்கட்டு மலட்டுத் தன்மை சொறி சிரங்கு  
தேவல் முகவரட்சி வாய் நாற்றம் சிறுநீர்க்கல் பர்கோளாறு போன்றவற்றைக் குணப்படுத்தும். உறிஞ்சிரைச் சரக்கச் செய்வதுடன் முளை இருதயங் பலமடையும். ஆண்ணை பெண்ணை மிகுதியாகும். மாத வீலக்கை ஒழுங்காக்கும்.

### (1) அறுகம்புஞ்சல்

இதில் விற்றயின், தாது உப்பு அதிகம் உள்ளதால் உடம் புக்கு தெங்பு கிடைக்கிறது. இதன் சாறை எடுத்து 5 பஸ்து நல்ல தீருடன் கலத்து குடிக்க நரம்புத் தளர்ச்சி, மலச்சிக்கூ, சவி, இரத்த அழுத்தம் இவை நீங்கும்.

### (2) அகத்திக்கீரா

முளை சுகிபந்தமான நோய், மயக்கம், கண் எரிவு<sup>1</sup> மார்யவளி, வாய்ப்புண் இவை நீங்கும். தலைவளிக்கு இதன் சாற்றை நீந் ரியில் தடவலாம். தொண்டைவளி, சீரண சுதி நையாகும். வாய்வுக் கோளாறு உள்ளவர்கள் உண்ணக்கூடாது.

### (3) அறுசுவை

காரம்: உடலைத்தைக் கொடுக்கும். உணர்ச்சிகளைக் குறைக்க வயும் கடுதலாக்குவதும் உயன்பெறும்.

கசப்பு: உடலிலுள்ள உதனாத கிழுமினை அழித்து சுதியை மீதியாக்கும்.

இனிப்பு: உடலில் தடையை அநிகமாக வளர்க்க உதவும்.

புளிப்பு: இரத்தகக் குழாயிலுள்ள அழுக்கை நீக்கும்.

ஞுவரப்பு: உடலில் அடிப்படை போது இரத்தம் வெளியேறும் நேரத்தில் இரத்தத்தை உறையச் செய்து இருத்த வினாகாமல் பாதுகாக்கிறது.

உப்பு: நூபக சுதியை வளர்க்கிறது.

### (4) இஞ்சி

இஞ்சி பல நோய்களைக் குணப்படுத்துகிறது. அதைம், தொண்டை மூக்கு நோய்கள், இதாய்வு (ஆஸ்மா) யாக்குக்கால் வியாதி, வயிற்றில் கட்டி, கல்லிரல் நோய்கள், பாண்டுசோாம், நுரையீரல் நோய்கள், மல் சிறுநீரகக் கோளாறுகள் ஆகிய வற்றை இஞ்சி அணப்படுத்துகின்றது. இதனால் சாப்யாட்டிட அளவோடு இஞ்சி சேர்த்துக் கொள்வது நல்லது. சீரண சுதியை உண்டு பண்ணுவதுடன் வயிற்றுப் போக்கை நிறுத்தும்.

## [5] இளநீர்

இளநீரில் பொட்டாசியம், இரும்பு, சுண்ணாம்பு, சோடி யம் ஆகிய தாது உப்புக்கள் அதிகமுண்டு. அதனால் சிறுநீர்க் கோளாறுகளை இளநீர் தடுக்கிறது. குடல் சம்பந்தமான புழுக்களையும் கொல்கின்றது.

## [6] உலோக மருத்துவம்

உலோகங்களுக்கு பல நோய்களைக் குணப்படுத்தும் அழுரை சக்தி உண்டு. செம்பு உடல் மீது படுவதால் இரத்த ஒட்டம் முன்னேற்றமடையும். இரத்தத் தடை நோய்கள் வராது.

## [7] உப்பு

வாந்தி உண்டாகும் போதும் பேதி உண்டாகும் போதும் நம் உடலிலிருந்து அதிகளவு உப்பு வெளியேறுகிறது. இதனை பேதியாகிறபோது மோரில் உப்புப் போட்டு குடிக்க வேண்டும். உடலுக்குத் தேவையான உப்பு இல்லாவிட்டு ஈரல், மன்னீரல் பாதிக்கப்படுகின்றது.

## [8] எலுமிச்சம்பழும்

இளமையுடன் இருக்க வேண்டுமாயின் அதிகம் எலுமிச்சம் பழம் சாப்பிட வேண்டும். சோடை உரைத்தி போடி செய்து தலைவலி வரும்போது தட்டினால் தலைவலி திற்கும். இதன் சாற் றில் தேன் கலந்து தினம் சாப்பிட்டால் வாய்ப்புண் ஏற்படாது. பித்தக் கோளாறு மறையும். வாந்தியை நிறுத்துவதுடன் களைப் பைப் போக்கும். வாயுக்கோளாறு, வயிற்றுவலி, இருமல், மலச் சித்கல், வயிற்றுப்போக்கு, வரிற்றுவலி, இருமல், மலச்சித்கல், இவைகளைக் குணப்படுத்தும்.

## [9] சர்ப்பிணிகளுக்கான யோசனைகள்

சத்துள்ள உணவுகளை தாய்மார் சாப்பிட்டால் பிறக்கும் குழந்தை ஆரோக்ஷியமாக வளருமே தவிர பருத்து விடுவதில்லை. சர்ப்பமுள்ள பெண்கள் அடிக்கடி முன்னங்கி, முருங்கைக்கிரை. நெல்லிக்காய் ஆகியவற்றை உணவில் சேர்த்து வந்தால் கைகால், பாதம் வீக்கம் வராது. சிறுநீர் தாராளமாக இருக்கும். பிரசவமும் எளிதாக இருக்கும்.

[10] காட்

கரட் சாப்பிடுவதால் இரைப்பை, குடல் சம்பந்தமான பினிகள் குணமாகின்றன. கரட்டுவுடன் உள்ள விட்டமின் A சத்துபல், எதும்பு வளர்ச்சிக்கு ஊட்டமளிக்கிறது. நல்ல பசி எடுக்க உதவுகிறது. மாவைக்கண் நோயைக் குணப்படுத்துகிறது.

[11] காம்பு

கராம்பை ஒரு சட்டியில் போட்டு வதக்கி வாயில் போட்டு மென்றால் தொண்டைப்புண் ஆறும். இதை நீர் விட்டு அரைத்து நெற்றியில் பற்றுப்போட்டால் தலைப்பாரம். சளித்தொல்லை நீங்கும்.

[12] கறணக் கிழங்கு

கறணங்க கிழங்கு சாப்பிடுவதால் உடலுக்கு நன்மையுண்டு. இது வாதத்தையும் கபத்தையும் குணமாக்கும். மூலம் குணமாகும். வெயிற்றுப் பூச்சிகள் காவும். காசதோய் திரும். வாந்தி வராமலை தடுக்கும். பசியைத் தூண்டும்.

[13] கலியாண முருங்கை

கலியாண முருங்கையின் இலைச்சாறு சிறுநீர் எரிச்சலைப் போக்கி தாராளமாக நீர் இறங்கச் செய்யும். ஒரு அவன்ஸ் வீதம் காலை மாலை அரூந்தி வந்தால் நீண்ட கால சிறுநீர்க் கோளாறு, நீர் எரிச்சல் வியாதிகள் நீங்கி விடும். பெண்கள் இதை உண்டு வந்தால் அவர்களது மலட்டுத்தன்மை மாறும்.

[14] குழந்தை மருத்துவம்

குழந்தையிலே உடம்புக்கு ஏதேனும் வந்தால் உடனே மருத் வரிடம் ஒடுவேண்டாம். கை வைத்தியம் எத்தனையேர் உண்டு. அடிக்கடி மலம் கழித்தால் வசம்பை இரண்டு உரை உரைத்துப் பருக்கினால் மலம் கழிவது தனியும். மலம் கழிக்கவில்லை என்ப பதற்காக மலம் கழிய அடிக்கடி உள்ளுக்கு மருந்து கொடுப்பது ஆபத்தான விளைவுகளை ஏற்படுத்தும். ஆகன வாயிலில் வெற்றிலைக் காம்போ சவர்க்காரமோ வைத்தால் உந்துதல் ஏற்பட்டு மலம் கழிந்து விடும். குழந்தைக்கு சளி பிடித்திருந்தால் தேங்காய் என்னென்யையும் கற்கூரத்தையும் காய்ச்சி தெருப்புச் சுட்டில் உடம்பில் தடவினால் நல்ல குணம் தெரியும். காலையில்

குழந்தை கண் விழித்ததும் சுத்தமான தேன் ஒரு சொட்டு நாக் கிள் தடவ வேண்டும். நாக்குப் யூராண்டு சிக்கிரம் பேச்சு வரும். வாந்தி எடுக்கும் குழந்தைகள்க்கு வெப்பம் குச்சு ஒன்று, அசை மின்கு, ஒரு சீரகம், ஒரு ஒமம், ஒரு மின்கு, ஒரு பிளவு படு. சேர்த்து அம்மியில் அசைத்து நீர் விட்டுப் பிழிந்து வடிகட்டி பருக விளால் அந்த வாந்தி நின்றுவிடும்.

### [15] சுத்துள்ள பழும்

வாழைப்பழுத்திலும் உடல் வளர்ச்சிக்கு முக்கியமாக வேண்டிய கல்வியம், பொஸ்பரஸ், கற்தகம், இரும்புச் சுத்து, பொட்டாசியம் ஆகியவை அதிகளவில் இருக்கின்றன. A, B, C விற்ற மின்கரும் போதியவை உண்டு. அதனால் தினசரி சில வாழைப் பழங்களைச் சாப்பிட்டு வந்தால் பக்கவாத நோய் பிற்காலத்தில் வராமல் தடுக்கலாம்.

### [16] தண்ணீர் குடிக்கலாம்

தண்ணீர் சிரணமாகாத ஆகாரந்தை சிரண உறுப்புக்கள் வழியாக சென்றடைவதில்லை. சிரணத்துக்கும் பெரிதும் உதவு விருது. தண்ணீரையோ கலோறி குறைந்த திரவப் பொருட்களையோ சாப்பாட்டின் நடுவில் குடிப்பதால் அவை உள்ளே போய் உணவு உண்பதால் ஏற்படும் திருப்புத் திலையை ஏற்படுத்தும். அதனால் சாப்பிடும் அளவும் குறையும். உங்கள் எடையும் குறையும். எடையைக் குறைக்க விரும்புவோர் சாப்பாட்டின் போது தாராளமாக நீர் பருகலாம்.

### [17] தேன்

தேன் சுத்தமானதா என்பதை அறிய தேனில் தீக்குச்சியை ரூணத்து தீப்பெப்ட்டியில் உரசி கொழுத்திப் பார்த்தால் அது நன்றாக எரிந்தால் நஷ்ட தேன் என்றும், தவநின் கலப்படத் தேன் என்றும் அறியலாம். மஞ்சட்காமாலை. அங்மை, மணேரியா சளி இந் நோய்களைத் தடுக்கும் சக்தி தேனுக்கு உண்டு. காலையில் வெறும் வயிற்றில் ஒரு தம்மை வெதுவெதுப்பான நீரில் தேன் கலந்து சூடித்தால் உடல் பருமன் குறையும்.

இரவில் ஒரு கரண்டி யளவு தேஜை பாவில் கலந்து குடித் தால் நிறை கூடும். இஞ்சிச் சாற்றோடு தேன் கலந்து காலையில் வெறும் வயிற்றில் 48 நாட்கள் சாப்பிட்டு வந்தால் தலைச் சற்று நீங்கும். மலத்தை இறுக்கும். உடலுக்குப் பல த்தைக் கரும். தோய் எதிர்ப்புச் சக்தியை வனார்க்கும்.

### [18] பொன்னரங்காணி

நூறு கிராம் பொன்னாங்காணி கீரையில் 510 மில்லி கிராம் கண்ணாம்புச்சத்தும் 60 மில்லிகிராம் மணிச்சத்தும் 16.7 மில்லி கிராம் இரும்புச் சத்தும் உள்ளன. இக்கிரையை உண்பதனால் கண் சம்பந்தமான நோய்கள் வாய்ப்புண்; வாய் நாற்றம் முதலியன் குணமாகின்றன. இக்கிரையில் பூடு சேர்த்து நெய்கிட்டு வதக்கி சோற்றுடன் 45 நாட்கள் யண்டு வந்தால் மூல நோய்கள் குணமாகும். இக்கிரையிலிருந்து தயாரிக்கப்படும் தைலத்தை தேய்த்து தலைமுழுகி வந்தால் கண் நோய்களும் வெய்ப நோய் கரும் நீங்கும்.

### [19] பூடு (உள்ளி)

இதன்சாறு குடல்ப் புண், தோல் வியாதி, தொய்வு, சளி இருமல், இராப்பை நுரையீரல், சம்பந்தமான நோய்கள், இரத்த அழுத்தம், நிமோனியா, சரம், வாதம், இவை யாவற் றையும் குணமாக்கும். இருதய வியாதிகளுக்கும், உடல் பரும ணைக் குறைப்பதற்கும், முள்ளந்தண்டு சம்பந்தமான நோய்களை குறைப்பதற்கும் உபயோகமாகும். வாரமொரு குறையாவது பூடு உணவில் சேர்ப்பது நல்லது. சளியை வெளியேற்றும், சிறநீர் சுரப்பை மீதிப்படுத்தும், மலத்தை இளக்கும், வாதத்தை குறைக்கும், செனை நீரைப் பெருக்கும், இருமலைப் போக்குங், மூலநோய் உள்ளவர்கள் அதிகம் உண்பது நன்றல்ல.

### (20) ஏஞ்சன்

மஞ்சங்குடன் வேப்பிலையை சேர்த்து அரைத்துப் பூடி வந்தால் சொறி, பட்ட, சிரங்கு குணமாகும்.

### (21) மாதுளம்பூ

மாதுளம்பூ சாற்றில் அதிமதுரத்தை அரைத்து சண்டைக் காய்ளவு பாவில் கலந்து சாப்பிட்டால் தேக உங்களம் போகும்.

உடல் குளிர்ச்சி ஏற்படும், மூத்தார் குடு தணியும். மூலக்கடுப் பும் குணமாகும்.

### (22) மாங்காய்

மாங்காயில் சில சத்துப் பொருட்கள் உள்ளன. மாங்காயை உணவில் சேர்ப்பதால் பெருங்குடலில் உண்டாகும் புற்றுநோயை குணப்படுத்துகிறது. கல்வீரலுக்கு வலிமை தருகிறது.

### (23) முருங்கைக் கிரை

முருங்கை கிரை மிகுந்த கூத்தியை அளிக்கும். இதில் வீற்றமின் A, C, குவியம், இவை நிரம்ப உண்டு. முருங்கைக் கிரை மின் ஒரு பேணி முருங்கைக்காரு எட்டுப் பேணி பகப்பாறுக்கும் ஆறு தோடம்பழத்திற்கும் எட்டு வாழைப் பழங்கட்கும் இரண்டாக் கிலேர் மாம்பழத்துக்கும் சமமானதாகும்.

### (24) முளைக்கிரை

முளைக்கிரை சத்துள்ள நினைவில் ஒன்று. இதில் வீற்றமின் A, B, இரும்புச் சத்து, ஈண்ணாம்புச் சத்து, பொஸ்பரஸ் இவை அதிகாவில் உண்டு. சொறி, சிரங்கு உள்ளவர்கள் உணவில் அதிகம் சேர்த்துக் கொள்ளலாம். காசத்தைப் போக்கும், நரையைத் தடுக்கும். நல்ல பசியை உண்டாக்கும்.

### (25) வீவுவரு

தொழுவீராய், யாரோகம், மேகநோய், காசநோய், கைகால் பிடிப்பு, சீரந்தி இவைகளை நீக்கி மூளைக்கும் பவத்தைத் திந்து புத்திக் கூரிமையை உண்டு பண்ணும். கண்களில் வயி, கண் சொறிவு, கண் சிவப்பு, இவைகட்கு வீப்ப இவையை வத்திகி கண் இமைவில் ஒத்தடம் கொடுக்கலாம். வீவுங் கரீரத்திலுள்ள கங்கை வியாறிங்களையும் போக்கி இரத்த விருத் திஷையும் உண்டுபண்ணும். ஒரு தய்னா நீரில் இரவு ஒரு கைப் பிடிவளவு வீவு இவைகளைப் போட்டு காலையில் 24 நாட்கள் பழகி வந்தால் திகுவாய் நீங்கும். 100 வயதுக்கு மேற்பட்ட விவுவர இவைகளை தினமும் சாப்பிட்டு வந்தால், புற்றுநோயும் நீங்கும்.

### [26] வீளாம்பழம்

அத்த சமயந்தமான நோய்க்குக் நீரிழிவு நோய்க்கும் வீளாம்பழம் சாப்பிடுவது நன்று. சர்க்கரை கலந்து சாப்பிட்டால் கல்லீரல் வீக்கத்தைக் குறைக்கும். அடிக்கடி ஏப்பம் வருவது குறையும். நல்ல பசி உண்டாகும்.

### [27] வேஷ்ய

வேப்பம் டி மலத்திக்கலை நீக்குகிறது. வேம்பிலே ஆயிரம் மருந்து என்ற ஒரு பழமொழி உண்டு. இரசம் வைத்து சாப்பிட்டு வந்தால் வளிற்றிலுள்ள பூச்சிகள் மடிந்துவிடும். இது பித்த நீரையும் சமய்ப்படுத்துகிறது. பேப்பம் ஓலை, டி, ரேப்பங்காய், வேம்பம்பழம், வேங்பம்புட்டை, வேம்பம்வேர் இவை அனைத்தும் மருந்தும் பொருட்களாக உதவுகின்றன. வேம்பக பூசை தண்ணில் காட்டி தலையில் வைத்துக் கொண்டால் ஈரி, பேன் முதலியான ஒடுவிடும்.

### [28] வெங்காயம்

ஷப்தீரியா, காச்நோய், இரத்தமிகு அழுத்தம், குடல்சுரப்பு, கல்லீரல், தீரப்பை நோய். வாந்திபேதி, காக்காவலிப்பு, சரம், கபக்கட்டு, இரத்தக் கடுப்பு போன்ற நோய்களை நீக்கும் சக்தி வெங்காயத்திற்கு உண்டு. தெள் கடிபட்ட கொட்டுவாய் பகுதி யில் வெங்காயத்தை வெட்டித் தேய்க்க விலி நீங்கும். தினகரி கூரங்கு வெங்காயம் உண்டு வந்தால் நீண்ட நீள் வாழ்வாம்.

### (29) வெள்ளாட்டுப்பஸல்

காச்நோய், தெழுநோய், நீரிழிவு நோய், வாவிப்பு நோய் ஆயிவற்றுக்கு சிறந்த மருந்தாக உதவுகின்றது.

### (30) அழுகை, சிரிப்பு, இசை, ரீத்திரை

இவற்றின் பலாபலன்கள்

அழுகை:-

கண்ணீர் விடு அழுவதால் உடல் ஆரோக்கியத்துடன் சிரண சக்தியும் அதிகரிக்கிறது. புண்கள் காயங்கள் சீக்கிரமாக ஆழிவிடும்.

சுரிப்பு:-

விரிப்பதால் பிராணவாயு அதிகமாகக் கிடைத்து ஆரோக்கி யமாக இருப்பதற்கு உதவி செய்கிறது.

இசை:-

இசையைக் கேட்கும்போது இருதயத் துடிப்பு சமநிலைக்கு வருகிறது. கண்களுக்கு கூர்மையும், மன ஒருமையும் உண்டாகிறது. இதனால் இருதயத்தின் இறுக்கம் குறைகிறது.

நித்திரை:-

உழைக்கும்போது தேய்ந்துவிடும் கலன்கள் ஆழ்ந்து தாங்கும் போது புதுப்பிக்கப்படுகின்றன. புதிய கலன்களும் உருவாகின்றன. தூக்கம் கெடும்போது கலன்களின் உற்பத்தி பாதிக்கப்படுகிறது.

(31) [கறுவர] இலவங்கப்பட்டை

வயிற்றுப் போக்கை நிறுத்தும். இரத்தத்தில் கலந்தால் விசுத்தை முறிக்கும். தாழுவை விருத்தி செய்யும். வருயவைப் போக்கும்.

(32) வாழைப்பழம்

பித்தம், மந்தம், வாய் நாற்றம், என்பவற்றை நீக்கும். பெண்களுக்கு மாத விலக்கை ஒழுங்காக்கும். நினைவாற்றலை உண்டுபண்ணும். மூளையைப் பலப்படுத்தும்.

(33) வல்லாரை

வல்லாரையைப் பொடி செய்து உட்கொண்டு வர தீராத நோய் நீங்கும். மலச்சிக்கலுக்கு வல்லாரை உசந்த மருந்து. சளிக்கரம், இருமலுடன் கூடிய இளைப்பு, காச்சைவலிப்பு. பாண்டு ரோகம், வயிற்றுவளி என்பன குணமடையும். மாலைக்கண், இருதய படப்படப்பு போன்ற நோய்களையும் வல்லாரை குணப்படுத்தும்.

### (34) மாம்பழும்

உமிழ் நீணர சுரக்கச் செய்யும், சேரணத்தை எவ்விதாக்கும் மலட்டுத் தன்மையை நீக்கும், பசியை உண்டுபண்ணும், சொறி சிரங்கு நீங்கும், ஆண்மை மிகுதியாகும், முகவரட்சியை நீக்கும். இருதயத்திற்கும் முன்னாக்கும் பலம் கொடுப்பதுடன் பெண்களின் மாத விலக்கை ஒழுங்காக்கும். எனவே மாம்பழும் உண்டு வந்தால் நல்ல பயன் கிடைக்கும்.

## நோய்களும் மருத்துவமும்

### 1. அசீரணம், மலச்சீக்கல்

அசீரணம் ஏற்பட்ட ஷேண்யில் மளைக்கும், சீரகத்தையும் ம அளவு எடுத்து, தூர் செப்புத் தினசரி கால் கரண்டியலை சாப்பிட்டு வர நீங்கி விடும். முந்தீரிகை வற்றலை நீரில் ஊறம் போட்டு சுக்கிப் பிழிந்து வடிகட்டி எடுத்து குழந்தைகட்டுக் கொடுத்தால் மலச்சீக்கல் குணமாகும். எலுமிக்கம் பழத்தோலை கடித்துச் சாப்பிட்டால் அசீரணம் நீங்கும், உண்ணும் உணவை நன்று மென்று உண்பதை நடைமுறைப்படுத்தினால் அசீரணம் ஏற்படாது.

### 2. அலர்ச்சி (ஒவ்வாமை)

வேப்பங் கொழுந்து அல்லது ஆளவிச் சாலை தினசரி குடித்து வந்தால் அலர்ச்சி நீங்கிவிடும்.

### 3 அலுப்பும் ஒய்ச்சலுங் உண்டானால்

வெந்தீரில் ஆடாதோடை இலைகளையும், கஸ்தூரியுடன் போட்டு வெந்தீரில் ஆவி சீடிக்க அலுப்பும் ஒய்ச்சலும் நீங்கும்.

### 4. அஸ்மா (தொய்வு)

கல்யாண முருங்கையிலை ஒரு பிடி நன்றாக அரைத்து அரிசி மாவுடன் கலந்து வெங்காயம் சேர்த்து ஆவியில் வேக வைத்து ஒரு நாளைக்கு 3 வேளை சாப்பிட அஸ்மா, இளைப்பு, இருமல்

ருணமாகும். மாங்காய் விதைப் பருப்பை காயவவத்துப் பொடியாக்கி தேன் சேர்த்து இரண்டு வேளை சாப்பிட்டு வந்தால் நோய் நெருங்காது.

அறுகம்புல் ஒரு பிடி, மிளகு பத்து, மூன்று வெற்றிலை சேர்த்து விட்டித்து இரண்டு தட்டீர் தண்ணீர் விட்டுக் காய்ச்சி காலை மாலை இரு வேளை சாப்பிட்டு வர தொடர்ந்தும். மின் கார்ப்போர்ட் இலை பத்து கிராம், தொச்சிக் கொழுந்து 10 கிராம், வெற்றிலை 10 கிராம், மினது 5 கிராம் இவற்றை அரைத்து மாத்திராகளாக்கி தினம் 3 வேளை வாயில் போட்டு வெந்தீர் அருந்தி வர நோய் நீங்கும். வெள்ளைப் பூண்டு சாற்றை முக்கில் வைத்து உறிஞ்சினால் முச்சத் திணறல் கட்டுப்படும். துளி இவையை வாயில் போட்டு மென்று விழுங்க இந்தோய் நீங்கும். உடுகளைக் கிழங்கு, வாழைக்காய், வாழைப்பழம், ஜஸ்கிரீம் குளிர்ந்த பாணங்கள். இரவு கண் விறித்தல், எண்ணெயில் செய்த பண்டைங்கள் என்பனவற்றை நீக்க வேண்டும். தேனை வெந்தீரில் கலந்து சாப்பிட இந்தோய் நீங்கும்.

### 5. அடிக்கடி பசி

வயிற்றில் கிரைப் பூச்சி இருப்பதால் அடிக்கடி பசி ஏற்படு திக்குது, அண்ணாசிப் பழம் சாப்பிட்டு வந்தால் கிரைப்பூச்சி ஒழியும்.

### 6. அதிக இரத்தப் பெருக்கு

கடிக்காம் தூணை பணை தெல்லத்துடன் சேர்த்து சிறிதனவு சாப்பிட்டு வர இரத்தப் பெருக்கு குறையும்.

### 7. ஆசன வாசலில் குடைச்சல்

சிங்கரைகட்டு வயிற்றில் புழுக்கள் ஏற்பட்டு ஆசன வாசலில் குடைச்சல் ஏற்படுமாயின் பாகல் இவைச் சாறை எடுத்து ஆசன துயார்த்தில் வீடு குடைச்சல் நீங்கும்.

### 8. ஆண்மைக் குறைவு

வெங்காயச் சாற்றுடன் தேனையுக் கோழி முட்டையையும் சேர்த்து தொடர்ந்து 15 நாட்கள் வெறும் வயிற்றில் சாப்பிட ஆண்மைக் குறைவு நீங்கும்.

### 9. ஆராத புண்

ஆராத புண்களின் மீது வேப்பெண்ணையைச் சுடவைத்து மிதமான சூட்டுடன் புண் மீது தடவி வந்தால் புண் குணமாகும்.

### 10. இடுப்புப் ரீதிப்பு (நாளிப் ரீதிப்பு)

பிரண்டையை நன்றாக அரைத்து சம அளவு நல்லென்னைய் கலந்து, அடுப்பில் வைத்து கருகும் பதத்திற்கு காய்ச்சி, வடி கட்டி வளியுள்ள இடத்தில் தடவி அழுத்தித் தேய்த்தல் வேண்டும், குழந்தை பெற்ற பெண்களுக்கு இடுப்பு வளி வருவது உள்ளில் இருங்புச் சத்து குறைவதால் ஆகும். இதற்கு அத்திப்போம் நாவத்திப்பும், அன்னாசிப் பழம் ஆகியவற்றில் ஒன்றைத் தினசரி சாப்பிட்டு வரவேண்டும். முருங்கைக் கோரையை உப்புடன் கலந்து இடித்து சாறு எடுத்து வளியுள்ள இடத்தில் தேய்த்தால் குணமாகும்.

### 11. இரத்த அழுத்தம் குறைய

பழ வளைக்களையும் கோர வகைகளையும் உண்டு வர இரத்த அழுத்தம் குறையும். இலற்றில் மக்னீசியம் அதிகம் இருப்பதால் உணவில் குறைந்த பட்சம் 200 மில்லி கிராம் மக்னீசியம் ஏது சேர்த்தால் இரத்த அழுத்தம் குறையும்.

### 12. இரத்தக் கொதிப்பு

தினமும் ஓவையில் 4 பூண்டுகளையும் அதே போல் இரவிலும் வறுத்துச் சாப்பிட்டு வருதல் வேண்டும். பேரிக்காய் சாப்பிட்டு வருதல் வேண்டும். இவர்கள் கூடுமானவரை ஓய்வாகவும் அவைச்சலைக் குறைத்தும் அமைதியான குறவில் இருப்பதும் நன்று.

### 13. இரத்தத்தை சுத்தம் செய்ய

அன்னாசிப் பழத்தின் சாறைப் பகுதினால் இரத்தம் சுத்தமடைற்று. புளிச்சல் கீரை, தக்காளிப்பழம், வேப்பம்பூ, ஜிலை எங்பதை இரத்தத்தைச் சுத்தம் செய்து கொள்கின்றது.

#### 14. இரத்த பேசி

முட்டைக் கோசைப் பிறித்தெடுத்து இரண்டு தேக்கரண்டிச் சாற்றுடன் அரைத் தேக்கரண்டி தேவைக் கங்கு காலையில் வேறும் வயிற்றில் சாப்பிட வேண்டும்.

#### 15. இரத்தம் பெருக

தினசரி உணவில் நிறைய கீரைகளைச் சேர்த்தும் பழங்கள் சாப்பிட்டும் வற்றால் இரத்தம் பெருகும். பசளைக் கீரையில் தக்காளிப் பழமும் அதிகமாகச் சாப்பிடலாம். அத் தொடர் நிறைய நீரும் குடித்து வர வேண்டும்.

பப்பாளிப்பழம், அகத்திகிளை, புடலங்காய், என், பசுதயிர், பால், கொஞ்சமத்தில் கீரை, பச்சைப் பருப்பு, அப்பிள் பழம், முருங்கைக் கீரை, மாஸ்பழம், திராட்சைப் பழம், துவரம் பருப்பு என்பவை இரத்தத்தை விருந்தி செய்கின்றது.

#### 16. இரத்த வரந்தி

தொசியப் பூசை குட்டீஸில் கலந்து 4 மணி நேரத்துக்கு ஒரு தடவை சிறிது சிறிதாக உட்கொண்டால் இரத்த வாந்தி நிற்கும். அத்துடன் கஞ்சி ஆகாரமும் உட்கொண்டு வேண்டும்.

பப்பாளிக்காய், பழமூட்டு ஜோறு, புதிய தேன், புளிச்சாதம், முளைங்கி, நாரத்தம்பழம், பசு மோர், பயிற்றங்காய், மாங்காய் ஆகியவை இரத்த வாந்தியைக் குணமாக்கும்.

#### 17. இருதய நோய், நாம்புத் தார்ச்சி

இருதய நோய், நாம்புத் தார்ச்சியுள்ளவர்கள் அளிர்பானங்களைக் குடித்தது கூடாது. இதற்குக் காரணம் காபின் எங்கு விஷ ச்தறு குளிர்பானங்களில் கலந்து இருப்பதாக நாம்புக்களைத் தூண்டி இருதயத்தை பலவீனப்படுத்துகிறது. செந்தாமரைப் பூக்கின் இதற்கூடைக் கசாயமாகப் போட்டு பாலும் தேவை கலந்து காலை நேரத்தில் வேறும் வயிற்றில் சாப்பிட, வேண்டும். நெருஞ் சில் செடியின் இளந்தவிரைகள், பூக்கள், இளம் பிஞ்சகள் ஆகிய வற்றை கத்தம் செய்து நீர் விட்டு கீரையைப் போல் அவித்துச் சாப்பிட வேண்டும். பூசனிக்காயின் சாற்றில் 1 அலுங்கல் எடுத்து 1 கரண்டி தேன் சேர்த்து அத்துடன் பண்ண வேக்குத்தமத்தும்

கலந்து சாப்பிட வேண்டும். இருதய நோய் உள்ளவர்கள் புதை பிடித்தல் ஆகாது. உணர்ச்சி வசப்படுவது. அவசரப்படுவதைத் தனிருங்கள். தினமும் சிறிது நேரமாவது உடற் பயிற்சி செய்யுங்கள். நரம்புத் தளர்ச்சிக்கு விற்றமின் B, C, குறைவே காரணம். முருங்கைக் கிலர், முருங்கைக் காய், முருங்கைப்படி இவற்றைச் சாப்பிடுவதுடன் மாம்பழச் சாறும் தெனும் கலந்து சாப்பிடின் நரம்புத் தளர்ச்சி நீங்கும்.

### 18. இரும்புச் சத்து

பேரிச்சம்பழத்தில் இரும்புச் சத்து நிறைய உள்ளது. அது நால் பேரிச்சம்பழம் சாப்பிட்டு கூக் பெறலாம்.

### 19. இருமல்

இருமல் உள்ளவர்கள் திப்பலியை தெனில் கலந்து சாப்பிடலாம், பலாச் கண்ணையை தெனில் நன்னத்துக் கொடுக்கலாம் சித்தரத்தை சுட்ட கடுக்காம் போன்றவற்றை வாயில் போட்டு மென்று சாப்பிடலாம். எலுமிக்சம் பழச்சாது. தென், கிளிச்ரின் இவை கலந்து கலங்கையை தினமும் 3 வேளை சாப்பிடலாம். கக்குவான். இருமல் உள்ள குழந்தைகட்கு வயிறு மூட உணவு கொடுக்கக் கூடாது. வயிறு மூட்டச் சாப்பிடின் இருமலுடன் வாந்தி உற்படும், சோடா உப்பையும் கொடுக்கலாம். கண்டாங் கத்தரி வேறை வெள்ளாட்டுப் பாலில் காய்ச்சிக் குடிக்கக் கொடுத்தால் கக்குவான் இருமல் குறைவைடையும். சத்தமான வெள்ளட விழுத்தை ஒரு தமிழர் தீரில் காய்ச்சிப் பருகினால் இருமல் குறையும். அதிமதும். துளி இலை, ஆடாதோடை இலை, கடுக்காய் கண்டாங் கத்தரிப் பழம் இவைகளை வெய்யி வில் உணர்த்தி இடித்து. அரித்து தினமும் காலை மாலை திறி தளவை பசுநெய் கலந்து சாப்பிட்டால் இருமல் ஓரிரு வாரங்களில் குணமாகும்.

### 30. நால் நோய்

இந்நோயுள்ளவர்கள் அடிக்கடி திராட்சைப் பழ சர்பத்தை சாப்பிட்டால் நல்லது. உழுத்தம் கழியை தினமும் சிறிது சாப்பிட இந்தோய் குணமாகும்.

## 21. உடம்பு உண்ணம்

உண்ணம் தேவை ஏற்படும் போது உருளைக் கிழங்கைச் சாப்பிடவாம், ஒரு உருளைக் கிழங்கு 100 கலோரி உண்ணம் உள்ளது.

சர்க்கரை, மிளகாய், பப்பாளிப்பழம், போச்சங்பழம், மாம் பழம், அண்ணாசிப் பழம், புளி என்பவை உடலுக்கு உண்ணத்தக்க கொடுக்கும்.

## 22. உடல் பருமன் குறைய

கலியான முருங்கை இலைச் சாற்றை 350 லிராம் கற்கண்டு சேர்த்துக் காய்ச்சி பதமாக வைத்துக் கொண்டு காலை மாலை 1 அவுண்ஸ் வீதும் குடித்து வர பருமன் குறையும். அல்லது தேனை எதுமிச்சம் பழத்துடன் சேர்த்து வெந்திருடன் கலந்து தினமும் காலையில் பருகி வர எடை குறையும், சக்தி பெருகும் அல்லது பூடுச் சாற்றுடன் நீர் கலந்து ஒரு வாரம் சாப்பிட்டாலும் வில்ல இலைவைக் காயம் போட்டுச் சாப்பிட்டாலும் நன்றா. அல்லது ஆகாரத்திற்கு முன்பு நாக்கு தாங்க கக்குடிய குட்டுடன் கடுதிரை விரைவாக விழுங்கிக் குடித்து வந்தசல் எடை குறையும், அல்லது பொன்னாங்காளி கிரையிடன் துவரம் பருப்பு மின்கு கலந்து சாப்பிட உடல் பருமன் குறையும். அல்லது மோர் கலந்த காட் பச்சடியை தினம் சாப்பிட்டு வந்தால் உடல் பருமன் குறையும்.

## 23. உடல் பலம் பெற

நிலக் கடலை சாப்பிட்டு வந்தால் உடல் நல்ல பலம் பெறும். முருங்கைப்பூவை பாலுடன் சேர்த்து காய்ச்சி அருந்தி வர உடல் பலம் பெறும். உயிர் அணுக்கள் அதிகம் உற்பத்தியாகும்.

தெட்டாம்பழம், பச்சபால், பஞ்சாளிப்பழம். மாம்பழம், புலங்காய், முருங்கைக்கிரை, கரட், தக்காளிப்பழம், முருங்கைக் காய், பச்த்தயிர், மோர், என்பவை உடல் பலம் பெற செய்கின்றது.

## 24. உடம்பில் நோய் எதிர்க்கும் சக்தி ஏற்பட

முட்டைக் கோசை உணவில் சேர்த்துக் கொள்வதால் நோய் எதிர்க்கும் சக்தி பெருகுகின்றது.

## 25. உன்மூலம்

மஞ்சள் செடி வேர், பூடு, சுக்கு (வெர்க்கிகாம்பு) கடுக் காய், மின்னு, பிரஸ்ஸட் வேர், கற்றாளை வேர், மூளைவேர் இவைகளுள் ஒவ்வொன்றிலும் 20கிராம் எடுத்து அரைத்து சிறி தளவு புரித்தமோரில் கரைத்து காலை வேளை மட்டும் சாப்பிட்டு வர உன்மூலம் சரியானும்.

## 26. உள்ளறுப்புக்கள் நுண்றாக

முகுங்கைக் கிரையில் இரும்புச்சத்து, தாமிரச்சத்து, சன் ணாம்புச்சத்து உண்டு. இதை நெய்யில் வதக்கி சாப்பிட்டு வந்தால் இரத்தசோகை நோயைத் தடுக்கும். நல்ல இரத்தங் ஊறும். தோக்கியாதி வராது. எலுமிச்சம் பழச்சாற்றில் தேள் கவந்து 3காட்கள் சாப்பிட இரைப்பை, கல்லீரல், சிறுநீரகம் இவை சரிவர இயங்கும்.

## 27. உள்துக்காமாளை நோய்

கொவ்வை இவைச் சாற்றில் இரண்டு அவுண்ஸ், காலை மாலை வெறும் வயிற்றில் சாப்பிட உள்துக்காமாளை நோய் நீங்கும்.

## 28. எலி வீடிடம்

குப்பைமேனி இவையைக் கச்கி எலி கடித்து இடத்தில் வைத்து குடான் இரும்புக் கம்பியை இலையின் மீது வைத்து கடிவாயில் சூடு தாங்கும் வரை வைக்க எவிவிஷும் நீங்கும்.

## 29. எலும்புகள் வலுப்பெற

விற்றமின் ‘டி’ உள்ள மீன்னண்ணைய் சாப்பிட்டு வந்தால் எலும்புகள் வலுப்பெறும். வெந்தயக் கிரையைச் சமைத்து சாப்பிட்டால் எலும்பு வலுப்பெறுவதுடன் இரத்தத்தை விருத்தி செய்யும்.

## 30. ஏப்பம்

யாவல் இவைச் சாற்றில் மஞ்சள் தூள் கலத்து சாப்பிட ஏப்பம் நித்தபதுடன் வாயுத் தொல்லையும் நீங்கும். கொத்தமல்லி, பெருஞ்சோகத்தை தூளாக்கி இருவேளை பாவில் கலக்கி சாப்பிட ஏப்பம் நீங்கும்.

### 31. கட்டிகள் பழுத்துடைய

வெங்காயத்தைச் சுட்டு மஞ்சளும் நெய்யும் கலந்து கட்டிகள் மீது கூத்துக்கட்டினால் கட்டிகள் பழுத்து உடைந்து விடும். எருக்கம்பாவில் மஞ்சளை உரைத்தி காலை மாலைகளில் கட்டியின் உச்சியில் மட்டும் தட்டிவந்தால் கட்டிகள் பழுத்துவிடும்.

### 32. கண் தீவப்பு

நந்தியாவட்டைப் பூக்கள் எடுத்து சாற்றைப் பிழிந்து கண்களில் போட கண் பளிச்சிசன்று குணமநடியும். மாம்பழும் எலுமிச்சுபழுக், பப்பாளிப்பழும், அகத்திக்கீரை, கறிவேப்பிலை வெந்தயக்கீரை, முருங்கைக்காய், தக்காளிப்பழும். பாவற்காய். இன்றீர் என்பவற்கை உண்டுவந்தால் கண் கோளாறு நீங்கும்.

### 33. கண்ணில் தூசு விழுந்தால்

கண்ணில் தூசு விழுந்தால் கசக்காமல் ஒரு துளி வெண்ணெய் எடுத்து கண்மீது வைத்துக் கட்டிவிடுக்கள். சுற்று நேரத்தில் தூசு வெளியேறி கண் பிரகாசமடையும்.

### 34. கண் பார்வை கூர்மை பிபற

யாகல் இலையை அரைத்து, படுக்கும்போது கண்ணைச் சுற்றி பற்றுப் போட்டுப் படுத்தாக் கண் பார்வை கூர்மை பெறுக். மாலைக்கண் நோயும் நீங்கும். அல்லது அழுக்கிராக் கிழங்கையும் அதிமதுத்தையும் சமஅளவு எடுத்து காலை மாலை இருவேளை நெல்விக்காய் சாற்றிக் கிறிதவை கலந்து சாப்பிட்டு வந்தால் மூகுக் கண்ணாடி பெறு வேண்டிய அவசியமில்லை. அல்லது வல்லாரையை அரைத்து பாவில் கலந்து காலை மாலை 9 நாட்கள் சாப்பிட்டு வரவேண்டும். கொத்தமல்லிக் கிரையை மென்று விழுங்கிவர கண் கூர்மைபெறும்.

சேரகம், நஷ்டவெள்ளென்ற, வெண்டிக்காய், பசுமோர், பசுவெண்ணெய், பொன்னாங்காணி, முருங்கைக்கீரை போன்றவை கண்ணைக் குளிர்ச்சியாக வைத்திருக்கும்.

### 35. காக்காய் வலிப்பு

இந்நோய் உள்ளவர்கள் பூடும் எலுமிச்சம்பழத்தையும் உணவில் அதிகம் சேர்த்துக்கொள்வது நன்றா. இரவில் அதிக நேரம் கண் விழித்தல் கூடாது. வெள்ளள வெங்காயச் சாற்றை ரவிப்பு வந்தவரின் காதில் இரண்டு மூன்று சொட்டுக்கள் விட்டால் வலிப்பு அடங்கிவிடும்.

### 36. காது மந்தம்

காதுவலிக்கு யூமத்தம்பூச் சாற்றை இரண்டு சொட்டுக்கள் காதில்லிட காதுவலி நீங்கும். தயீரவுளைச் சாற்றோடு நல் வெண்ணென்ப கலந்து காச்சி வடிகட்டி இரண்டு சொட்டுக்களை காதில் விட்டு வந்தால் இரைச்சல் சரியாகிவிடும். குப்பை மேனிச் சாற்றுடன் அதே அளவு குழந்தையின் சிறுதீராயும் வசம்பு மஞ்சள் சியாக்காய் இவற்றையும் சிறிதளவு சேர்த்து நன்றாகக் காய்ச்சி வடிகட்டி எடுத்து வைக்கவும். இதை வாராம் இருமுறை உடங்பில் தேய்த்துக்குளிந்து வந்தால் காது மந்தம் நீங்கும்.

### 37. காமத்தைக் குறைக்க

இளம்பழத்தைச் சாப்பிட்டால் காமநோயைக் குறைக்க வாம், இதை அகிகம் சாப்பிட்டால் ஆண்மை குறைந்துவிடும்.

### 38. கால் மரத்துப் போதல்

இதற்கு 'பி' சத்துள்ள பொருள்களை உணவில் அதிகம் சேர்த்துக் கொள்ளல் வேண்டும். கால்வீக்கம் இங்நால் செம் மண்ணைத் தண்ணீரில் கரைத்து குடாக்கி இரவுநேரத்தில் வீக்கம் உள்ள இடத்தில் சிறிது குட்டுடன் தடவியிட வேண்டும். இரண்டு மூன்று முறை பொட்டால் வீக்கம் குணமடையும். கடையில் விற்கும் காலி போடக்கூடாது (இது யானைக்கால் நோய் உள்ளவர்க்குப் பொருந்தாது) கர்லின் அளவில் உயரமான தண்யெண்ணையைப் போட்டு தலை தாழ்வாக இருக்கும்படி காலமனிதேஷம் படுத்துக் கொள்ளவும் பின்னர் கால்களைச் சிறிது உப்புக் கலந்த குளிர்ந்திரில் அழுங்கும்படி சிறிதுநேரம் வைத்தி ருக்க வீக்கம் குறைந்துவிடும்.

### 39. காலில் ஆணியா?

அம்மான் பச்சரிசிச் செடியின் பாலை கால் ஆணி மீது காலை மாலை மூஞ்ருநாட்கள் போட்டு வந்தால் கால்ஆணி மறைந்துவிடும்.

மகுதோன்றி இலையுடன் மஞ்சள் வசம்பு ஏற்பூரம் கலந்து அரைத்துக் படுக்கப் போகுமூன் ஆணி உள்ள இடத்தில் வைத் துக் கட்டிக் கொள்ளவும். காலை எழுந்து சுத்தப்படுத்தி வந்தால் சிலநாட்களில் குணமாகிவிடும்.

### 40. காலில் கண்ணாடி குற்றினால்

கண்ணாடி குற்றிய இடத்தில் ஒமத்தை வெள்வத்துடன் அரைத்து வைத்துக் கட்டவும். எவ்வளவு சிறிய கண்ணாடித் துண்டாயினும் வெளியில் வந்துவிடும்.

### 41. குடற் புண்

குடற்புண் உள்ளவர்கள் காரம், புகைபிடித்தல், தேவீர், புகையிலை போடுதல் இனைகளை நிறுத்த வேண்டும். காலை யிலும் மாலையிலும் பால் சாப்பிடுதல் நன்று. வயிற்றில் புண் ஏற்பட்டால் வாயிலும் புண் ஏற்படும் ஒவ்வொரு நாளும் பகல் சாப்பாடிடிற்குப் பின்னர் கறுப்பு திராட்சை ரசால் அரைதம்ஸர் மூன்று நாட்கள் சாப்பிட வயிற்றப்புண் வாய்ப்புண் இரண்டுமே ஆறிவிடும்

### 42. குடற்புழு வெளியேற

கருஞ்சீரகம் 5 கிராம் தூளில் புளித்த காடி நீருடன் கலந்து வெறும்வயிற்றில் கொடுக்க பேதி ஆகும். அதில் குடற் பழுக்கள் வெளியாகும். பேதியாகாவிட்டால் மினகுரசம் சாப்பிட பேதியாகும்.

### 43. குளிர் சன்னி சரம்

புன்னை மரப் பூக்களை நிழலில் உளர்த்தி பொடி செய்து காலை மாலை வெறும் வயிற்றில் சிறிதளவு தேனைக் கலந்து சாப்பிட்டு வந்தால் இரண்டொரு நாட்களில் குளிர் சன்னி சுரம் சரியாகிவிடும்.

#### 44. குடும்பக் கட்டுப்பாடு

என் யப்பாகி இவை கருவைக் கலைக்கும் வள்ளுமை பெற நிலை. சுதார் சேர்த்த என்னுறுண்டை, யப்பாகிப்பழம் அக் குது அங்கூரியப்பழம் இவற்றின் ஒள்ளை உடலுதவு கொண்ட பின் பெண் சாப்பிட்டு வந்தால் கருத தரிப்பதைத்தனிர்க்கலாம்.

#### 45. குளவிக்கடி

விழாப்பழத்தின் ஒட்டை எடுத்து தூளாக்கி நீரில் குழப்பி குழவி கொட்டிய இடத்தில் பத்துப் போட உடனே குண்ணாகி விடும்.

#### 46. குழந்தை பெற

மலட்டுத் தனத்தைப் போக்க மாதுளம்விதை' மசதுளம்பூ, இவைகளை காயாய் செய்து சாப்பிடலாம். ஒரு பிடி இலந்தை தீவையுடன் 10 மிளகூம் தாங்கு பூடையும் சேர்த்து அரைத்து முள்ளு உருண்ணையாக்கி மாற்றவில்கிகு நாட்களில் ஒரு உருண்ணையாக காலை நேரத்தில் சாப்பிட குழந்தை இல்லாதவர்க்கும் குழந்தை பிறக்கும்.

#### 47. குழந்தைக்கு மாந்தம்

மஸங்கொட்டைப் பருப்புடன் கக்கையும் சேர்த்து நெருப்பில் சுட்டு தூளாக்கி தாய்ப்பாலுடன் குழந்தையின் நாக்கில் தடவி விட மாந்தம் நீங்கி விடும்.

#### 48. குழந்தை எதையவாது வீழுங்கி விட்டால்

சக்கரை வள்ளிக் கிழங்கை அல்லது முட்டைக் கோசை வேக வைத்துச் சாப்பிடக் கொடுக்க விழுங்கிய பொருள் மலத்தோடு வந்து விடும்.

#### 49. கூந்தல் வளர .....

நூறு சிதம்பரத்தை பூக்களை என்னவையில் இட்டு சண்டைக் காய்க்கி வடிகட்டி தலைக்குத் தேய்த்து வந்தால் கூந்தல் நீளமாக வள்ளும். மூன்றை கண்களும் ஜிவிரச்சி பெறும். சொடுகும் ஏற்படாது. வெண்ணாயச் சாற்றை தலையில் தேய்த்துக் குவித்தால்

சொடுகு சிரங்கு நீதிதம். தேநீரை [ம] தலையில் தேவித தை குளிக்க தலைமயிச் வளரும். கருவேப்பிலைச் சம்பஸ், வெண்ணாம், சிலர், பால் பூங்களீர் இயலக்னோச் சாப்பிட்டால் கூந்தல் கூடும். தடிக்கநாம். தாழைரப் பூலை தன்னீரில் சுண்டக் காய்ச்சி யடிக்கட்டி கரவை மாலை இரண்டு வாரம் சாப்பிட இளந்றை மறையும்.

## 50. சருமா வெளிக்க வேண்டுமா?

இதற்கு உப்பு காாத்தைக் குறைத்து என்னென்று பொறுளை விலக்கி எட்டு டமளர் மஞ்சள் பொடி கயந்த நீரைச் சாப்பிட வும். கேப்பிளை போட்டுக் காய்ச்சிய நீரில் குளிக்கலாம். காலையில் வெறும் எலுமிச்சம் பழச் சாற்றைக் குடிக்கவும். தினம் ஒரு வெண்காய்த்தை தயிரில் கலந்து சாப்பிட்டுமுன் உட்கொள் ளவும். தேமலுக்கு நாயுகுவி மூலிகையை ஒரு கைப்பிடி எடுத்து சாதிக்காய் சேர்த்து தேமல் உள்ள இடத்தில் தடவி வந்தால் திட்டுக்கள் தேமல்கள் மறையும். தோல் சம்பந்தமான நோய் கண்டவர்கள் கரட் கிழங்கை ஏவ்வகையாவது சாப்பிடுதல் நன்று.

## 51. சளித் தோல்லை

சிதம்பரத்தம் பூச் சாற்றை தினம் மூன்று முறை ஒரு அடுள்ள வீதம் சாப்பிட சளித் தோல்லை சரியாகும். ஐந்து பெரிய வெள்ளைய்ப்பூடுகளை பசும் பாலில் காய்ச்சி பூட்டச் சாப்பிட்டு பாலைக் குடித்தால் சளித் தோல்லை நீங்கும். துளிச் சாறு ஒரு அளவில் நினைவி குடிந்து வந்தால் சளி நீங்கி விடும். குழந்தைகளுக்கு ஆளசியுடன் தூதுவளைச் சாற்றையும் சம பங்காக காலை மாலை ஒரு கரண்டி கொடுத்தால் சளி கரைந்து விடும். சாதிக்காயை நீரில் உரைத்து முக்கின் மேல் பற்றுப் போட்டால் நீர் கிவது நின்று விடும். பெரியவர்கள் ஆடாதோடை இலையைச் சாப்பிட்டால் சளித்தோல்லை மாறிவிடும்.

## 52. சலதோசம்

துத்தி இலையை இடித்து சாறு எடுத்து நெய் கலந்து சாப்பிட்டு வர ஐலதோசம் நீங்கும். முருங்கை இலைச் சாற்றை சம அளவு தேனுடன் கலந்து சாப்பிட சலதோசம் நீங்கும்.

### 53. சண்ணி

வெள்ளைப்படுது, கடிகு, இஞ்சி, முருங்கைப்பட்டை இசைகளை சம அளவு எடுத்து அரைத்து, இடதுகால் பெருவிரணுச் சுற்றி வைத்து பற்றுப் போடவும். தலை உச்சியிலும் சிறித தேய்த்து விட வேண்டும்.

### 54. சிறு நீரக கற்கள் கரைய

ஓமத்தை [ஓமம்] கஷாயம் வைத்து பாலில் கலந்து சாபிடிட்டால் சில நாட்களில் சிறுநீரகத்திலுள்ள கற்கள் கரைந்து சிறுநீரோடு வெளியேறும். சண்ணாம்புச்சத்தை அதிகளுடும் பாலிப்பதால் சிறுநீரகத்தில் கற்கள் உண்டாகும்.

### 55. சிறுநீரகக் கோளாறு

சிறுநீரகக் கோளாறு உள்ளவர்கள் மூன்றங்கிச் சாந்தை காலையில் ஒரு காண்டி சாபிடிட்டு வர சிறுநீரகக் கோளாறு நீங்கும். வாழைத்தண்டு, பசளிக்கிரை, வாழைப் பிஞ்சு, வெள்ளி விடை, நால்தீபழும், கல்யாணப் பூசனிக்காய் என்பவை சிறுநீரகம் பற்றுமான நோய்களைக் குணப்படுத்தும்.

### 56. சுளுக்கு நீங்க

செம்மண்ணை நீரில் கரைத்து உப்பும் புளியும் சௌரத்துக்காய்ச்சு வேண்டும். அக் கரைசலைக் கொண்டு காலில் பற்றுப் போட்டால் சுளுக்கு நீங்கும். தேங்காய் என்னென்யுடன் ஏற்பூரம் கலந்து சுளுக்குள்ள இடத்தில் தடவ சுளுக்கு நீங்கும்.

### 57. சொறி சிரங்கு

கொறி சிரங்கு வராமல் இருக்க விற்றமின் 'சி' சத்துள்ள உணவு வளக்கணான கிரை, முட்டைக்கோல், முருங்கைக் கிரை, பொள்ளாங்காணி, கொத்தமல்லிக் கிரை என்பவற்றை உண்டு வர சொறி சிரங்கு நீங்கும். குப்பைமேனி இல்லை அரைத்துப் பூச சொறி சிரங்கு குணமாகும்.

அன்னாசிப்பழும், முருங்கைக் கிரை, பிற்றாட் தழுவுகு, கொய்யாப்பழும், நெல்லிக்காய், பாவற்காய் என்பதை சொறி சிரங்கைக் குணமாக்கும்.

## 58. ரூபங் காலி

தென்று நோற்காலி தேவி, இரு சமயங்களில், இரு வருடங்களில் ஒட்டாய முறையும் வைத்து போக்குவரது முறையும் வைத்து வருத்துக் கொண்டு வரும் அம்மை, போக்குவரது முறையும் வைத்து வருத்துக் கொண்டு வரும் அம்மை, போக்குவரது முறையும் வைத்து வருத்துக் கொண்டு வரும் அம்மை.

## 59. கூஷாதி உத்திரங்கள்?

ஏந்தங்கூட அவர்த்து நூலையில் தேய்த்து வர தலைமுழு உத்திரங்கள் தாடிக்கொள்கின்றன. நூலையில் கொடுகு இருந்தால் மிளகை அவர்த்து பாளிக் கொந்து தலையில் தேய்த்து வர கொடுகு நின்கும்.

## 60. தலைவலி

ஏந்தாக நூலையில் உள்ளவர்கள் அதிகாலையில் வெறும் கூஷாதி தேவி அவர்த்து நூலைச் சாய் சுப்பிட தலைவலி நின்றும் அதற்கு இலைக்கையும் பூசையும் சம அளவு எடுத்துச் சூது கீழ்க்கூட நாளினில் மூலம் இரு தளிகள் உறஞ்சியால் தலைவலி நின்றும்.

ஆளிளக்கிக் கிழங்கையும் ஏந்காலையும் அதிகளை சாப்பிட்டு வர தலைவலி நின்கும்.

## 61. கூஷாலி

ஞப்பைமேனி இலைச்சாறும் ஆமணக்கு எண்ணெண்ட சம அளவு கலந்து நீர் ஈஷட்டக் காய்க்கி வலியுள்ள இடத்தில் பூசை வரக் கூணமானும்.

ஞப்பை விதை, செனா, பக்நெய், பெருங்காயம் இவை வலி கூப்பு போக்கும்.

## 62. தலைப் பேன்

துளிக் கிழவைகளை இரசிக்க தலையெண் மீது பரப்பி அதன் மீது கூஷாதி தலைவாக மூடி தலைவத்துப் படுக்க பேசி கலைந்து விழுக், காலைப் பூதி கொள்கூத்து எதுபிக்கம் பழுச் சாற்றுடன் கலந்து தலையில் பூசிகர கலைப்பேன் குறையும்.

### 63. தாய்ப்பால் குறைகிறதா?

சந்திரவள்ளி மிழங்கை இடித்து நீர் வீட்டிக் காய்ச்சி காலை மாலை இநு நேரம் பருகிவர தாய்ப்பால் பெருகும்.

### 64. திக்குவாய்

பெரிய எழுத்துக்களைத் திரும்பத் திரும்ப உச்சரித்துப் படித்து வர திக்குவாய் நீங்கும்.

### 65. தீமர் அதிர்ச்சி

வேர்க் கொம்பு பொடியை உள்ளங்காலிழும் உள்ளங்கை யிலும் துவி குடேறும்படி தேய்க் காதிர்ச்சி நீங்கும்.

### 66. தீப்புண்

நெருப்புப் பட்ட இடத்தில் தேன் அல்லது வாழைச்சாற்றை உடனடியாக தடவிவர கொப்புளம் சரியாகும். தேங்காய் என்னைப் படன் சமாளவு சுண்ணாம்பு நீர் கலந்து புண் னின் மீது தடவ காயம் ஆறும். மீன் என்னென்யை ஏத்தமான நூணி யில் தோய்த்து புண் மீது பூச தீப்புண் ஆறும்.

### 67. தூக்கலின்மையா?

கச்காலைப் பாள்ளிட்டு அரைத்துச் சாப்பிட்டால் நன்றாக தூக்கம் வரும். அல்லது சுடுநீருள் காலை வைத்து சிறிது நேரத் தில் காலைக் கழுவி துடை ந்துப்படுத்தால் தூக்கம் வரும்.

### 68. தேன் கொட்டுதல்

சுத்தமான உப்பு நீரை, வலது பக்கத்தில் தேன் கடித்தால் இடது கண்ணிலும், இடது பக்கம் தேன் கடித்தால் வலது கண்ணிலும் இரண்டொரு சொட்டுக்கள்விட உடன் சரியாகும். குப்பை மேனி சாற்றை கடிபட்ட இடத்தில் தடவி சாம்பிராணி புகை போடவேண்டும். இச்சாற்றை குடாக்கி காதுக்குள் இரண்டு சொட்டு சாறுவிடவும். இரண்டு அவுண்ஸ் சாற்றைக் குடிக்கவும். வேர்க் கொம்புத் தூளை தேன் கொட்டிய இடத்தில்தடவி நெருப்பு குடுபடும்படி செய்ய விடும் நீங்கும்.

பெருங்காயம், மிளகு, வேப்பம் இலை, முந்திரிகைப்பழம் மஞ்சள், வெங்காயம் என்பனை விசுத்தங்கை தணிக்கும்.

## 69. தொண்டைப்புன்

காத்ருகிழங்கு யாப்பினால் 13

விளாம்பழத்துடன் சிறிது மிளகும், திப்பிலியும் தூள் செய்து விடக் கூடிய சங்கிட்டால் தொண்டை சம்பந்தமான நோய் நிறும். இவ்வத்துடைய லீல மிளகும் பசு நீண்டும் கலந்து சாப்பிட தொண்டைப்புன் நீங்கும். தொண்டைக்கரகரப்பு இருந்தால் ஒரு பூசு பண்ண வேல்லத்துடன் உரித்த வெங்காயத்தையும் வாயிக் போட்டு மேன்றுவர நீங்கும்.

## 70. தொற்று நோய்களைத் தடுத்தல்

வேப்ப மரத்தின் சலவ பாகங்களும் தொற்று நோயை எதிர்க்கும் சக்தியுள்ளது. எனவே விட்டுக்கொடு வேப்பமரம் வளர்ப்பது நன்று.

## 71. நகக்கொதிப்பு

குடான சோறு, உப்பு, வெங்காயச்சாறு ஆகிய மூன்றையும் கலந்து நகக்கொடுப்புள்ள இடத்தில் வைத்துக் கட்டவும். மருதானி ஜெலையடன் சிறிதளவுப் படிகார உப்பை கலந்து நகத்தின் மீது டூச நகக் கொடுப்பு நீங்கும்.

## 72. நரம்புத் தளர்ச்சி

பசும்பாலுடன் இலுப்பைப் பூவையும் சேர்ந்து காய்ச்சி சிறிது கற்கண்டு கலந்து சாப்பிட்டுவர நரம்புத் தளர்ச்சி நீங்கும். ஊறிய ஐடா மஞ்சளி நிறை மூன்று நாட்கள் அதிகாலை குடித்துவர நரம்புத்தளர்ச்சி குணமாகும். நரம்பு வலுப்பெற அகத்திக்கிறையை சமைத்துச் சாப்பிட வேண்டும்.

## 73. நரைமுடி

தாமரைப் பூவை இரண்டு தமளர் நீரில் காய்ச்சி ஒரு தமளர் அளவு சுண்டியதும் வடிகட்டி காலை மாலை 14 நாட்கள் சாப்பிட்டுவர நரை மறைந்து விடும்.

## 74. நாட்பட்ட சிதபேதி நீங்க

நிழலில் உஸித்திய மாம்பு கொண்டு கஷாயம் தயாரித்து காலை மாலை குடித்துவர நாட்பட்ட சிதபேதி நீங்கும்.

### 75. நாய்க்கடி

மணித் தக்காளி, கிரைச் சாத்தை கடிவரையில் நடன் அசை  
கையையும் கடி மீது ஒட்டி விடவும்.

வியலகங்கூடிப் . ०८

### 76. நீரிழிவு (சணரோகக்)

வெந்தயம், வெந்தயக் கிரையையும் சாப்பிட்டு வருவது நல்  
வது. வெந்தயத்தை அரைத்து தயிரில் கலந்து சாப்பிட கால்  
மணி நேரத்துக்கு முன் காலை மாலை சாப்பிட வேண்டும்.  
மாந்தளிர், மாம்பூ ஒரு கைப்பிடியளவு நிழலில் உலர்த்தி தூள்  
செய்து காலையில் கலந்து குடிக்கவும் பேரீச்சுக்காலம்  
சாப்பிடுவதன் மூலக் நீரிழிவு நோய் கட்டுப்படுகிறது. நெல்  
விக்காய் சாற்றுடன் சம்பளவு தேங்கு, சிறி தளவு மஞ்சள்  
பொடியும் கலந்து வெறும் வழிற்றில் காலையில் சாப்பிட நீரிழிவு  
நீங்கும் தொடர்பழும். அன்னாசிப்பழும் என்பவற்றைச் சாப்பிட  
லாம், வாழைப்பழும் சாப்பிடுவது கூடாது பாவற்காய், வெங்  
காயம், நாவறபழுக் கொட்டை நீரிழிவுக்குப் பயன்படுகிறது. வல்  
வாரைக் கீரை, வாழைப்பூ, வேப்பம்பூ என்பனவற்றை உணவில்  
சேர்ப்பது நல்லது

### 77. நெஞ்சுவலி (மார்பு வலி)

வில்ல மரப்பட்டையில் சிறிதனவு எடுத்து நீர் விட்டு சன்னிடக்  
காய்ச்சி காலை மாலை ஒரு அவுன்ஸ் லீதம் சாப்பிட்டுவர  
நெஞ்சு வலி குணமாகும்.

### 78. நோய் எதிர்க்கும் சக்தி

நோய் எதிர்க்கும் சக்தி ஏற்பட ஒரு கரண்டி தேனை வெந்திரில் கலந்து தினசரி குடித்து வர நோய் எதிர்க்கும் சக்தியுண்டாகும். இடையிடையே கோழி முட்டை சாப்பிட்டு வந்தாலும் நோய் எதிர்க்கும் சக்தி உருவாகும்.

### 79. பக்கவாதம் (பாரிச வாதம்)

அரை லீற்றர் நக்கெண்ணெயில் 50 இராம் மினகு ஆண்  
கலந்து காய்ச்சி ஆறு வைத்து பக்கவாதமுனை பகுதியில் படி  
ஞால் இந்நோய் குணமாகும்.

## 80. பசீனின்மையா?

தூணாசி வேரை கஷாயம் வைத்துச் சாப்பிட்டு வர பசி விளைம் தோய் நீங்கும். இஞ்சி, மின்து, சீரகம், கறுஞா, வேர்க் கொங்கு, திப்பலி ஆகியவற்றை அரைத்து மாத்திரையாக்கி ஒவ் வொரு மாத்திரையாகத் திணமும் வாயில்போட்டு நீடுடன் விழுங்க பசி எடுக்கும்.

## 81. படுக்கைப் புண்

கடுக்காய் தூளை தேங்காய் எண்ணெய் கலந்து புண் உள்ள இடத்தில் பூசு படுக்கைப்புண் நீங்கும். குப்பைப்பைனி இடத்திலேயும் மஞ்சளையும் சம அளவு எடுத்து அரைத்து கலந்து புண் மீது பூசு புண் ஆறும்.

## 82. பயோரியா

நெந்தீர் கலந்த எனுமிச்சம்பழங் சாற்றாக் காய் கொப் பிழித்து வர பயோரியா நீங்கும்.

## 83. பல் வெண்மையாக வேண்டுமா?

எனுமிச்சம்பழங் சாற்றாற உப்பில் கலந்து நன்றாக பல்லைத் தேய்க்க பல் வெண்மையாகும். வெங்காயச் சாறை பல் விட தேய்க்க பல் பிசுகாசம்கடையும்.

## 84. பல் தொந்தாவு

என் எடுத்து மென்று விழுங்கிவர பஸ்வலி நீங்கும். கறுஞா எடுத்து நெருப்பில் கட்டி சாப்பிட்டால் பஸ்வலி நீங்கும். பப் பாளிப்பழம் முழு தெல்லிக்காய் எண்பவையும் பஸ்லுக்கு நல்லது ஓமம், பூதி, ராம்பு, ஏந்திராம் எண்பவற்றை தூஞிச் சாற்றுடன் குழுமத்து பூசு பற்குத்தை நீங்கும். தோட்டம்பழத் தோலை உலர்த்தி பொடி செய்து வேர்க்கொம்பு, ஓமம், இந்துப்பு ஆகிய வற்றைக் கலந்து பற்பொடியாகப் பாவிக்கொம். வேப்பமகுச்சக் கொண்டு பல் துவக்கினால் எந்த தோயும் பஸ்வலி அனுநாரது. கொய்யா இலைச் சாற்றினாக் காய் கொப்பளிக்க பஸ்வலி நீங்கும். கராம்பு ஒதலத்தை வலியுள்ள இடத்தில் பூசு பஸ்வலி நீங்கும்.

### 85. ரீத்த வெடிப்பு (பாத வெடிப்பு)

கண்டங் கத்தரி இலையை தேங்காய் என்னென்யீல் காய்ச்சி வடித்து பித்த வெடிப்பில் பூசினால் பாத வெடிப்பு நீங்கும் இலுப்பை என்னென்யீம் வேப்ப என்னென்யீம் பூசிவர பித்த வெடிப்பு நீங்கும். நல்லெண்ணென்யையும் மெழுகுதிரியையும் கலந்து வெடிப்புள்ள இடத்தில் பூச பித்த வெடிப்பு நீங்கும். அரசு மரப் பாலை பித்த வெடிப்பில் தடவினால் இந்நோய் நீங்கும்.

### 86 ரீத்தம் குறைய வேண்டுமா?

அகத்திக் கீரையை சமைத்து சாய்பிட்டு வர பித்தம் குறையும். வெங்காயத்துடன் வெல்லம் கலந்து சாப்பிட பித்தம் குறையும். வேப்பம்பூ வடக்கத்தை உப்பு கலந்த மோரிக் ஊற வைத்து நெய்யில் பொரித்துச் சாப்பிட பித்தம் குறையும்.

எலுமிச்சம்பழம், சேரகம், இலந்தைப்பழம், பசுநெய், கரும்பு செவ்விளாநிர், நெங்கிள்காய், கத்தரிப் பிஞ்ச, வெல்லம் இவை பித்தத்தை தணிக்கும் பொருட்களாகும்.

புடலங்காய், முந்திசீகை வற்றல், ஏருமை நெய், கடலைப் பருப்பு, எள், தட்டைப்பயறு, பனம் பழம், மிதி பாலுங்காய் என் பலை பித்தத்தைக் கூட்டும் பொருட்களாகும்.

### 87. புண்கள் சரியாக

குப்பைமேனி தூளை தேங்காய் என்னென்யீல் கலந்து புண்மீது வைத்து வர புண் நீங்கும். சிறு புண்ணாயின் பச்சையாகவே குப்பைமேனி இலையை அரைத்துப் பூசலாம்.

### 88. புத்திக்கூர்மை பெற வேண்டுமா?

தாமரை மலரை நீரில் காய்ச்சி காலை மாலை குடித்துவர புத்திக் கூர்மை உண்டாகும்.

### 89. புற்றுநோய்

கருவாடு, பன்றி இறைக்கி என்பவற்றை சாப்பிட்டு வந்தால் புற்று நோய் வரலாம். வெற்றிலை, பாக்ட' புகையிலை போன்ற வந்தை உண்டாலும் புற்று நோய் தோன்றும். எலுமிச்சை

இலை, நாரத்தை இலை, வேப்பம் கொழுந்து என்பவற்றைச் சேர்த்து உப்பு பெருங்காயம் கலந்து வெறும் வயிற்றில் சாப்பிட்டு வர புற்றுநோய் நீங்கும். பூடு, வீற்றமின் 'ஏ' புற்றுநோய்க்கு சிறந்த மருந்தானும்.

### 90. பூச்சித் தொல்லை

அரளை, பல்லி விழுந்த உணவை உண்டால் வாந்தியும், மயக்கழும் உண்டாகும். நாக்கும் தடிக்கும். இதற்கு சாறனைச் செடியின் வேரை அரைத்து உண்டால் நோய் தீங்கும்.

### 91. பெண் இன்னும் பருவமடையலீல்லையா?

செம்பருஷ்தீப் பூணை நெய்யில் வறுத்து சாப்பிடக் கொடுத்து வர பெண் புஷ்டியாகி விடுவான்.

### 92. மஞ்சட் காமாலை

மஞ்சட் காமாலை குணமடைய திராட்சை ரசம், திராட்சாதி லேகியம் என்பவற்றை உண்டுவர இந்நோய் நீங்கும்.

### 93. மது விசம்

மது அருந்துபவர்கட்கு உடலில் விசம் சேர்கின்றது. அந்தவிசத் தன்மையை நீக்க நெல்லிக்காய் சாறு, நெல்லிப் பொடி. நெல்லிக்காய் லேகியம் இவற்றை உட்கொண்டு வர மது விசம் நீங்கும்.

### 94- மயக்கம் சரியாக

இஞ்சியும் தேனும் கலந்து சாப்பிட மயக்கம் நீங்கும் பொட்டாசியம் சல்பேட் உள்ள உணவான கீழா நெல்லி, முருங்கைக்காய் சாப்பிட மயக்கம் நீங்கும்.

### 95. மலச் சிக்கல்

கீரை, பழங்கள் என்பவற்றைச் சாப்பிடுவதுடன் போதியளவு நீரும் அருந்தி வர மலச் சிக்கல் நீங்கும்.

அகத்திக் கீரை, தக்காளிக்காய், நெல்லிக்காய், வாழைப் பழம், கத்தரிப் பிஞ்சு, கொய்யாப்பழம், பசுநெய் என்பவை மலத்தை இளக்கி வெளியேற்றும்.

### 96. மலேரியா

இஞ்சி துளசி சாற்றுடன் தேவையும் சம அளவு கூட்டு நாளொள்ளறக்கு முன்று வேளை முன்று நாட்கள் சாப்பிட்டுவர மலேரியா நீங்கும்.

### 97. மனநோய் நீங்க வேண்டுமா?

வெண் தரமரைப் பூவை காஷாயம் வைத்து சாப்பிட்டு வர மனநோய் நீங்கும். இருதய நோய்களும் குணமாகும்.

சீரகம் வாழைக்காய், எலுமிச்சம்பழம், பூசனிக்காய், வாழைப்பூ, மிளகு, வேப்பிலை, இஞ்சி, விளாம்பழம், சறிவேப் பிலை, நாரத்தம்பழம் ஆகியவை மனநோயைக் குணமாக்கும்.

### 98. மாலைக் கண்

விற்றமின் 'ஏ' சிறந்த மருந்தாகும். பஸ்ரைக்கிரை, மாம்பழம், பய்பாளிப்பழம், கரட் என்பவை மாலைக்கண் நோய்க்கு சிறந்த உணவாகும். துளசி இலைக் சாற்றை இரவில் இரு துளி கண் னில் விட்டு வர இந்நோய் நீங்கும். தக்காளிப்பழம், மீணன்ஜெய், வெண்ணெய் பால் உண்டு வர மாலைக்கண் நீங்கும்.

### 99. முகப்பரு நீங்க வேண்டுமா?

கருஞ்சீரக தூளை எருமைப் பாலுடன் கலந்து பருக்களிக் பூச முகப்பரு மறையும். இனிப்பு, எண்ணெய், கொழுப்பு பதார்த்தங்களைத் தவிர்க்க வேண்டும். சாதிக்காணை அரைத்து தினமும் பூசிவர முகப்பரு மறையும். சந்தனாத்தை பஸ்னீரில் கலந்து பூசிவர முகப்பருக்கள் நீங்கும். கூட்டு விற்றமின் பாவிப்பதனாலும் முகப்பரு நீங்கும். புளிப்பில்லாத தயிருடன் மஞ்சள் தூள் கலந்து பருவின் மீது தடவி வர முகம் பிரகாசம் அடைந்து வெண்ணையும் மெண்ணையும் பளபளப்பும் உண்டாகும். பருக்கள் வராது.

### 100. முதுகுவலி

வாயு சம்பந்தமான முதுகுவலி ஏற்படின் முருங்கைக்கிரைச் சாற்றை சிறிது உப்புக் கலந்து குடிக்க முதுகுவலி நீங்கும்.

### 101. முடக்குவாதம்

வாதமடக்கி இலையை சாராக்கி ஆமணக் கெண்ணென்று வெள்ளைப்பட்டு 200 கிராம், வேர்க்கொம்பு, மினகு, தீப்பினி 35 கிராம், வெள்ளைக்கடுகு 10 கிராம் ஆகியவற்றை சேர்த்து அடுப்பில் காய்ச்சி எடுக்க மணல்போல் படிய இறக்க வேண்டும். காலையில் வெறும் வயிற்றில் 2 கரண்டி தொடர்ந்து 40 நாட்கள் குடித்துவர முடக்குவாதம் நீங்கும் மருந்து சாப்பிடும் நாட்களில் தாவர உணவையே உட்கொள்ள வேண்டும்.

### 102. முக்கில் நீர்வடிதல்

பசுதெய்யுடன் ஏலத்துளை கலந்து காய்ச்சி சிலதுளிகள் மூக்கில்விட நீர்வடிதல் நீற்கும். வீற்றமின் ‘C’ உணவுகள் சாப்பிடுவது நல்லது.

### 103. முக்கின்மீது சொரசொரப்பு

முக்கின்மீது இரவில் வெண்ணென்ற தடவி காலையில் பயிற்றம் காவினால் முகத்தைக் கழுவவும். கீரை சாப்பிடுவது மிகவும் நல்லது.

### 104. முட்டுவை, முட்டுப்பிடிப்பு

மீண்ணென்ற சாப்பிட்டு வருவது நல்லது. ஜிப்சம் உப்பை வெந்திரில் கலந்து வலியுள்ள இடத்தில் தேய்த்து கழுவ வளி நீங்கும். ஒரு கரண்டி கடுகு, ஒரு துண்டு கல்தூரிமஞ்சள், சாம் பிராணிப்பொடி ஆகியவற்றை நீரில் கலந்து குடாக்கி முட்டு வலியுள்ள இடத்தில் பற்றுப்போட வளி சமியாகும்.

### 105. மூலநோய்

வாழைப்பிரிசு, வாளைப்பட்டு, கரண்ணக்கிழங்கு, முள்ளங்கிக்கிரை, புளியாரிக்கிரை, இவைகளை உணவில் சேர்த்து வந்தால் மூலஷபத்திரம் குறையும். அல்லது காசநீக்கி இலையுடன் வெங்காயம் சேர்த்து சாப்பிட்டுவர மூலநோய் நீங்கும். வாதுமை நெய்யில் கண்டங்கத்தரிப் பூக்களைப் போட்டுக் காய்ச்சி மூலம் முள்ள இடத்தில் தடவிவர மறையும். குப்பைமேனி தூணை சாப்பிட மூலநோய் நீங்கும்.

யலாக்கொட்டை, மிளகாய், பனம்பழும் என்பவை மூல நோயை உண்டுபண்ணுகிறது. வாழைப்பிஞ்சு, வெள்கிரைத் தண்டு, வெங்காயம், வாழைப்பழு, பெருங்காயம், மிளகு, பசு நெய், என்பன மூலநோயை குணப்படுத்துகிறது.

### 106. முளைத் தெளிவு

வெங்காயம், தக்காளி, அப்பிள், கடலை, உருளைக்கிழங்கு தேங்காய், பாதாம்பருப்பு. வெண்டைக்காய் இவைகளை காப் பிட்டுவர முளை தெளிவுபெறும்.

### 107. முளைக்காய்ச்சல் சரியாக

திருநீற்றுப் பச்சை இலைகளை கசக்கி மூக்கினால் முகரச் செய்ய தும்மிலின் மூலம் நோய்க்கிருயிகள் வெளியேறும்.

### 08. யானைக்கால் வீக்கம்

பூமத்தம் இலை, ஆமணைக்கு இலை, செயலாக்கி இலை, மூக்கிரட்டை செடி இலை இவைகளை சமாளவு அரைத்து வீக்கத்தின்மீது பூசிவர ஆரம்ப வீக்கங் நீங்கும். பப்பாளிப்பழ மாத திறரயை காலை மரலை ஒரு மாதத்திற்கு சாப்பிட்டு வரலாம். பப்பாளி இலையை அரைத்து காலுக்கு பற்றுப் போடலாம்.

### 109. வயிறு சுத்தப்பட

வேப்பம்பூ கஷாயத்தை சிறுவர்கட்டு காலை மாலை குடிக்க கொடுக்க வயிறு சுத்தப்படும்.

### 10. வயிறு பெரிதானால்

வாழைத்தண்டை திணாசரி சாப்பிட்டு வந்தால் வயிறு சுருங்கும். இவர்கள் தயிர், மோர், பருப்பு சாப்பிடுவதை நிறுத்த வேண்டும்.

### 11. வயிற்றுவலி

சப்பாத்திக் கள்ளிப்பழச் சாற்றை தேனுடன் கலந்து சாப்பிட்டால் வறுற்றுக் கடுப்பு சரியாகிவிடும். அல்லது வெள்ளை முள்ளங்கிச் சாற்றில் ஒரு அவன்ஸ் குடத்து வர வயிற்றுவலி நீங்கும்.

கசகா, கறிவேப்பிலை, பனை நுங்கு, வெந்தயம், வாழைப் பிஞ்சு, வெள்ளைப் பூடு, பசுமோர் என்பவை வயிற்றுவலியை போக்கும்.

### 112 வயிற்றுப்பூச்சி அழிய

கண்டங்காய் வற்றிலை பொரித்துச் சாப்பிட்டு வந்தால் வயிற்றுப் பூச்சி நீங்கும். பச்சை மஞ்சள் கிழங்குச் சாத்தை பாவிக் கலந்து 3 நாட்சீன் சாப்பிட்டால் புழக்கள் மலத்தோடு வெளி யேறும். குப்பைமேனி வேலார கசாயக வைத்து காலையில் வெறும் வயிற்றில் சாப்பிட்டு வந்தால் வயிற்றிலுள்ள பூச்சிகள் அழியும். வேப்பிலைச் சாற்றை தெனுடன் கலந்து சாப்பிட்டால் வயிற்றிலுள்ள பூச்சிகள் வெளியேறும்.

பெருங்காயம், பச்சை இளநீர், வேப்பம்பூ, நாரத்தங்காய், பாவற்காய், கண்டக்காய் என்பவை வயிற்றுக் கிருமிகளை அழிக்கும்.

### 113 வயிற்றுப்போக்கை நிறுத்த

கஞ்சியில் உங்புச் சேர்த்துச் சூடித்தால் வயிற்றுப் போக்கை நீக்கும். கசகா. இஞ்சி, மாதுளம் பிஞ்சு, இளநீர், ஒலக்காய், கறிவேப்பிலை, கறுவா, வாழைக்காய், வெங்காயம், எலுமிச்சம் பழம் என்பவை வயிற்றுப் போக்கை நிறுத்தும்.

### 114 வாத நோய்

கண்டங்காயைச் சாப்பிட்டு வந்தால் வாத நோய் நீங்கும். அல்லது திப்பிலியையும் கண்ட திப்பிலியையும் சமவளவு தூள் செய்து 2 கிராம் எடுத்து அரை லீற்றர் நீரில் நன்றாகக் காச்சி 1 அவுண்ஸ் வீதம் காலை மாலை சாப்பிட்டு வந்தால் வாதநோய் நீங்கும்.

வெல்லப்பாகு, நெய், இஞ்சி, கோதுமை, இளநீர். ஊறுகாய், தேங்காய்ப் பால், அவரைப் பிஞ்சு என்பவை வாத சம்பந்தமான வியாதிகளைத் தணிக்கும்.

### 115 வாய்ப்புண் நாக்குப் புண் சரியாக

அகத்திக்கீரை, மணற்தக்காளிக்கிரை இவற்றைச் சமைத்துச் சாப்பிட்டு வந்தால் வாய்ப்புண் நாக்குப் புண் நீங்கும். அல்லது

தேங்காய்ப்பால், கலந்த சாதத்தை சாப்பிட்டு வற்தால் வாய்ப் புண் நாக்குப் புண் நீங்கும்.

### 116 வாய்த் தொல்லை நிங்கு

புதினாக்கிரையை சன்டக்காய்ச்சி வடிகட்டிக் குடித்தால் வாய்த் தொல்லை நீங்கும்.

வேர்க்கொம்பு, நெல்லிக்காய், வெள்ளைப்பூடு, மிளகு, கறுவா, பெருங்காயம், ஏலக்காய் மாதுஞாம் பழம், சிரகம் என் பலவு ஆயுவைப் போக்கும் தன்மையுடையது.

### 117 வீக்கல் குணமாக

விலை வேர் நெல்லுப்பொரி 10g சந்தனம் 4g நீரில் போட்டு 4 அவுண்ஸ் வரும் வரை காய்ச்சி காலை மாலை 3 வேளை பருகி வற்தால் விக்கல் சூணமாகும். அல்லது திப்பிலி, சிரகம் ஆகிய வற்றின் தூளை சம அளவில் எடுத்து சிறிது தளவு தேனில் குழுத்து சாப்பிட்டால் விக்கல் சூணமாகும்.

வேர்க்கொம்புப் பொடியை தேனில் கலந்து நாக்கில் தடவி சப்பினால் விக்கல் நீங்கும். விக்கல் வந்தால் மூக்கி இன் ஒரு கையால் பிடித்துக்கொண்டு வாயை மூடிக்கொண்டு மூச்ச விடாமல் தம்பிடிக்க விக்கல் நீங்கும்.

### 118 வீதை வீக்கம்

பவளமல்லிகைப் பூவை வதக்கி விதையின்மீது வைத்துக் கட்டி வந்தால் வீக்கம் குறையும். முற்றிய தேங்காய்த்துஞுவைல் ஆமணக்கண்ணையில் வதக்கி வீக்கமுள்ள இடத்தில் வைத்துக் கட்ட வீக்கம் குறையும்.

### 119. வீயாதி வராது இருக்க

துளசிஇலையை செப்புப்பாத்திரத்தில் இட்டு தண்ணீர்விட்டு 5, 6 மணிநேரம் ஊறவிட்டு அந்நீரைக் குடித்தால் எந்தோயும் வராது.

### 120. வீரல் நடுக்கம்

அமுக்கிராம் கிழங்கை தூளாக்கி பணை வெல்லத்துடன் சேர்த்து சாப்பிட விரல்நடுக்கம் நீக்கம் நீங்கும்.

## 121. வெள்ளெழுத்து

கொன்றைக்கடலையை ஹந்திட்டு மூளைக்கவிட்டு மூளைத் ததும் சண்டல் செய்து சாப்பிட்டால் வெள்ளெழுத்து நீங்கும்

## 122. மருத்துவ மாற்றம்

ஆங்கிலமருந்தை சாப்பிட்டு குணமாகாமல் விடின் ஆயுள் வேத மருந்தை சாப்பிடத் தொடங்கமுன் அறுகம்புல் மினாகுக் காயம் வைத்து சிலதாட்கள் சாப்பிட்ட பின்ரே மருந்தை மாற்றவேண்டும்.

## 123 வெட்டுக்காயம் அடிப்பட்ட காயம் குணமாக

கரும்செம்பை இலையை எடுத்து சாறு எடுத்து காயத்தின் மேல் விடவேண்டும். அத்துடன் கரும்செம்பை இலையை உருவி ஓர் சட்டியில் போட்டு விளக்கெண்ணைய் விட்டு வதக்கி காயத் தின் மேலேயே வைத்துக் கட்டவேண்டும். தினசரி புதிதாக கட்டினால் மாறாத காயமும் மாறும்.

## 124. நல்ல பாம்புக் கடிக்கு

அம்பை இலையைச் சாற்றில் கூழேசக்கரண்டி சாற்றுடன் கூழேசக்கரண்டி நல்லெண்ணெய்யுடன் கலந்து குடிக்க கொடுக்கவேண்டும். நோயாளீயைத் தூங்கவிடக்கூடாது. இதன் போது வாந்தி வயிற்றுப்போக்கு ஏற்படும். அப்போது விஷம் இறங்கிவிடும். நேசயாளிக்கு தாகம், பசி எடுத்தால் நெல்லுப் பொரிக்கஞ்சியையும் அதே தண்ணீரையும் குடிக்கக் கொடுக்க வாம். மறுதான் புளி சேர்க்கத் து இலோசான் ஆகாரம் கொடுக்க வேண்டும்

## 125. சிறுநீர் ஏரிச்சலை குணப்படுத்த

காலை மாஸல துளசியில் 10 இலையை எடுத்து அதை வாயிஸ்ப் போட்டு மெங்று கிள்றுவிட வேண்டும். அந்துடன் 1தம்ரீ மோர் குடித்துவிட வேண்டும். இவ்விதமாக 2நாட்கள் செய்தால் அதிக உஷ்ணம் காரணமாக சிறுநீர் இறங்கும்போது சிறுநீர்த் துவாரத்தில் ஏரிச்சல் உண்டாவதைத் தடுக்கும்.

## 126. கை கால் குடச்சல் நீங்க (உளைவு)

சமவளவு நொச்சி இலையையும், தாழை இலையையும் கடலைவத்து அத்தண்ணீரில் குளித்துவர கைகால் குடச்சல் நீங்கும்.

ஒருவன் என அடிதாஜம், கொளை புரீந்தாஜம், எனவு  
செய்தாலும் நற்றவம் செய்து உய்வு பெறவாம். ஆனால் நன்றி  
கொன்ற பாவத்துக்கு மட்டும் உய்வு கிடையாது.

— ஆந்தபுராணம்



உழையாமல் உண்பவன் திருடன். வேலை ஏறுவுள்ளீர் உண்டு  
கொண்டிருப்பவன் திருடன். சோஞ்சேரியாகி உணவு முத்தினா  
யால் உண்பவன் திருடன். ஏழைகள் நாம் பொருள்கேட வழியில்லை  
என சோஞ்சியிருந்து. உழைத்துப் பொருள் தேவேவனிடமிருந்து  
தட்டிப் பறிப்பவன் திருடன். உர்பத்தியில் நாட்டமின்றி உழைப்  
பவனிடமிருந்து பறித்துப் பங்கிடுவதின் மாத்திரம் முயலுபவன் திரு  
டன். உழைத்தே உண்ண வேண்டும் என்ற தத்துவம் ஆழமாக  
வேறுஞ்சீர் விட்டால் வறுமைக்கும் இடமில்லை, வளத்துக்கும் குறை



சமத்துவ மணப்பான்மை, சீக்கன வாழ்க்கை, உடலுறையும்  
இல் ஆர்வம் இவர்க்கை அனுசரிப்பதன் மூலம் தெய்வீகப் பண்பு  
நிலையை அடையலாம்.



தங்களை இரு காம்கூப்பு வேண்டுதிரீம்

இந்துால் தங்கள் கையில் கிடைத்ததும் குறைந்தது முன்று  
முறை வாசியுங்கள். உங்களுக்கு இதில் புலன் செல்ல வாய்ப்பு  
இல்லாது போகில் கூடிய விரைவில் உங்கள் சிரிநகிதரிடம் இந்து  
நாளை கையளியுங்கள். இன்னும் வாசிக்க வேண்டிய மன எண்ணம்  
ஏற்படின் ஒன்பது முறை வாசித்த சின் அடுத்தவரிடம் ஒப்படையுங்  
கள். தங்கள் உதவிக்கு நன்றி.

இவ் இவ்வச வெளீயீட்டை பொதுமக்கள்  
பயன்பெறும் வண்ணம் சனசமூகநிலையங்கள் ஊடாக ஒவ்வொரு  
கிராமத்திலுமின்ன சனசமூக நிலையங்களுக்கும் விரியோகிக்க  
ஆவாய் உன்னோம். ஆகவே நிலையங்களின் விவாசங்களை  
எமக்கு தெரியப்படுத்தினால் நாம் இப்போதீகை அனுப்ப இல்லை  
வாய் இருக்கும். இப்போதீ தேவைப்படும் கல்லூரிகளும் எம் முடன்  
விதாடர்பு கொள்ளலாம்.

வியாபாரிழுலை.

0-04-1991

நிறுவனர்

விநாயகர் தரும தீழியம்

## நினைவு கூருகின்றோம்

புலோலி மேற்கு, உயர்திரு.

வினாசித்தம்பி கணேசநாதன் அவர்கள்

20-3-1991ல் அமாத்துவம் எய்தியதை இட்டு எமது  
நிதியத்தினர் அன்னார்க்கு முதற்கண் கண்ணீர் அஞ்சலீ  
யைக் காணிக்கையாக்குகின்றனர்.

விநாயகர் தருமநிதிய நிறுவனர் எண்ணத்தில்  
இந்திறுவனம் பற்றிய சிந்தனைகள் கருக்கட்டியபோது  
அவருக்கு உறுதுணையாய் நின்று செயற்பட்டு, செயல்  
உருவும் வடித்த சிற்கேயும், கொரவ உறுப்பினரும் எம்  
மிடம் இன்றில்லாதது எமக்கெல்லாம் பேரிழப்பாகும்.

நேர்க்கொம்பு பண்போடும், நிதானத்தோடும் எமக்  
கெல்லாம் வழிகாட்டியாய்த் திகழ்ந்த அன்னரீன்  
ஆத்மா இறைபாதத்தில் சாந்தியடைய, பிரிவுத்துயரால்  
கவலையறும் குடும்பத்தாருடன் எல்லாம் வல்ல இறை  
வளை இறைஞருக்கிறேம்.

விநாயகர் தருமநிதியம்,

வியாபாரிமூலீஸ்,

10-4-1991.

நிறுவனரும்  
நிர்வாக உறுப்பினர்களும்  
கொரவ உறுப்பினரும்  
வையியர்களும்.

# வினாயகர் தகும நிதியம்

வியாபாரிலைமூலம்,

பகுத்தீத்துறை

**வினாயகர்** = ரீள்ளோயார், அறிவுப்பொகுன், எ. எண்களில் 3  
திரக்கங்களில் வியாழங்கவான், மனித அவயத்தில்  
வல்கள் இவைகளைக் குறிக்கும்.

**ஞாபகார்த்த நிதி** = கிரு. சி. ஆ. சிவக்கொழுந்து  
திருமதி. ஆ. சி இராசம்மா  
(வ. க. கோ. சரவணமுத்துவின் மகள்)  
சௌவன் ஆ. சி. மு. குபரீரமணீயன்

**நூக்கம்** — அறிவு வளர்க்கீப் பணி,  
உடனமுற்றேர் உடனிப்பணி,  
கரும யோகப்பணி.

## நபங்கர்த்தா சபை:

திரு.ஆ. சி. முருகுப்பிள்ளை  
நிறுவனர், நிர்வாகி, ஆயுட்காலத் தலைவர்.  
திரு. எ. ஏ. கணபதிப்பிள்ளை  
B. A (Lord) சட்டத்தரணி, உபதலைவர்.  
வ. ச. செல்வராசா  
செயலாளர் — பொருளாளர்  
திரு. க. தங்கராசா  
நிர்வாகப் பொறுப்பதிகாரி

## கெளாவ உறுப்பினர்கள்:

திரு. அ. துணைசிங்கம்  
திரு. க. வேதாராண் யார்  
திருமதி. கோ. கண்மாணி

## கெளாவ உப உறுப்பினர்கள்:

திரு. வி. கணேசநாதன்  
திரு. ஆ. க. சிவப்பிரகாரம்

