

# இயற்கையோடு இணைந்த வாழ்வு

புலன்களின் குழிகள்

இராசேஸ்வரி  
ஈஸ்வரஞானம்  
ஆசிரியை



# கையின் வெளிப்பகுதி

தலை முள்ளந்தண்டு

கை இதயம்

கை சுவாசப்பை

Occiput C2  
(B 24 - Du16)

C 7 - T 1  
(B 19 - Du 14)

Foot  
(Liver)

T 7-8  
(B 14 - Du 9)

L 2-3  
(B 7 - Du 4)

Coccyx  
(B 1 - Du 1)

சுவாசப்பை  
இதயத்தை  
குழ்ந்துள்ள  
தோலுறை

ஈரல்  
பித்தப்பை  
மண்ணீரல்  
வயிறு

சிறுநீரகம்  
பெருகுடல்  
சிறுகுடல்  
சிறுநீர்ப்பை

புறங்கை

# பாசத்திஸ் உள்நுழிப்க்கர்



frontal sinus

trigeminal nerve

cerebrum

nose

hypophysis

cerebellum, brain stem

neck

hypertension point

parathyroid gland

thyroid gland

stomach

celiac plexus

pancreas

duodenum

kidney

ureter

bladder

anus

insomnia point

gonad (Genital Gland)

sciatic nerve

frontal sinus

eye

ear

trapezius

lung, bronchi

suprarenal gland

heart

spleen

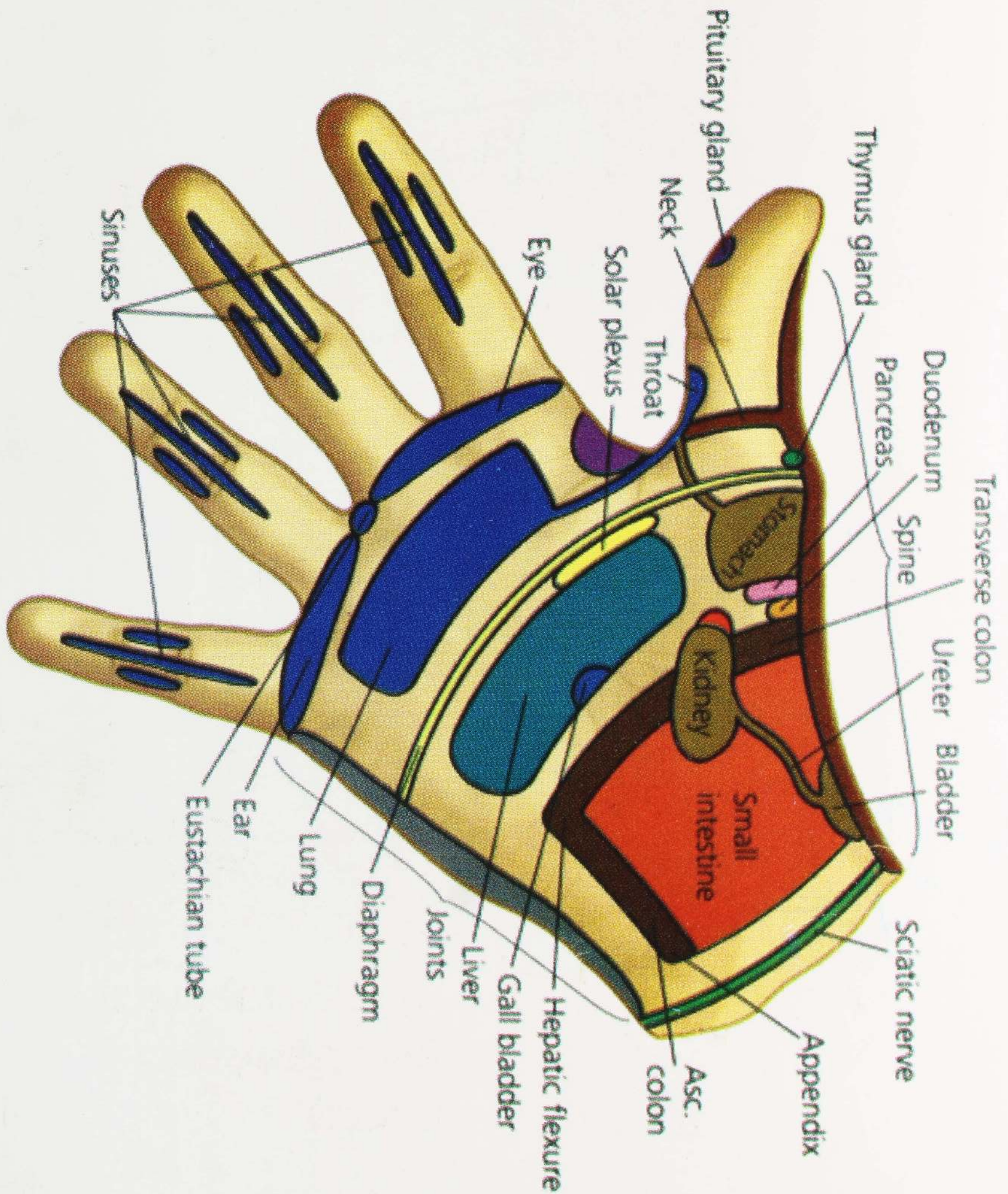
transverse colon

descending colon

small intestine

sigmoid colon, rectum

# உள்ளம் கையில் உள்ளூறுப்புக்கள் (வலது)



# சமர்ப்பணம்



ஈன்ற பொழுதில் பெரிதுவக்கும் தன்மகனைச் சான்றோன்  
எனக் கேட்ட தாய்.

அயராத உழைப்பையும் நம்பிக்கையையும்  
ஊட்டி வளர்த்த அன்னை தந்தைக்கு  
இந்நூல் சமர்ப்பணம்

# முன்னுரை

இன்று எமதுமக்கள் நாடு விட்டுநாடு சென்று பல்வகைப்பட்ட மக்களுடன் இணைந்து வாழ்கின்றனர் இதனால் எமது கலாச்சாரம் பண்பாடு சீரழிகின்றது உணவுப் பழக்க வழக்கங்கள் மாறி வருவதனால் உடல் நோய்க்குள்ளாகின்றது. நோய்க்கு மாத்திரைகளை விழுங்குவதனால் பக்கவிளைவுகள் உண்டாகின்றன. எமது முன்னோர் வீட்டின் சமயலறையையே அக்குடும்பத்தின் மருந்துவ அறையும் அழகு சாதன அறையுமாகப்பாவித்தனர். அன்று பெண்கள் இயற்கையிலுள்ள பொருட்களைக் கொண்டு உணவுகளைச்சமைத்து உண்டதனால் ஆரோக்கியமாகவும் மனமகிழ்வுடனும் வாழ்ந்தார்கள் உணவே மருந்து மருந்தே உணவு என்பதற்கிணங்க வாழ்ந்தனர். மாத்திரைகளின்றி தேய்த்தல் (Massage), பிரதிபலிப்பு முறை (Reflexology) உடற்பயிற்சி இவற்றினால் சிறப்பாக வாழ முடியும் என்பதை உணர்கிறேன். என் அறிவுக்கெட்டிய முறையில் இந்நூலில் விளக்கமாக எழுதியுள்ளேன். பிரதிபலிப்பு முறையின் மூலம் எனது கணவருக்கு ஏற்பட்ட பக்கவாதம் குணமடைந்தது. எனது தாயார் நோய்வாய்ப்பட்ட போது பிரதிபலிப்பு முறையினால் ஆறுதலடைந்தார். எனவே இச்செய்முறையை எல்லோருக்கும் பயன்படச் செய்யுமாறும் கேட்டுக் கொண்டார். இதனால் இந்நூலை எழுதினேன். இது முதல் முயற்சி தவறுகள் இருந்தால் சுட்டிக்காட்டலாம் என் முயற்சிக்கு உங்கள் ஆதரவை வேண்டி நிற்கிறேன்.

இராஜேஸ்வரி ஈஸ்வரஞானம்

## அணிந்துரை

நோய் அற்ற வாழ்வே குறைவற்ற செல்வம் என்ற பழமொழிக்கு அமைய, நாம் எல்லோரும் நோய் இன்றி வாழ்வதற்கே ஆசைப்படுகின்றோம். வாய் விட்டுச் சிரித்தால் நோய் விட்டுப் போகும் என்று சொல்லுவார்கள். இதற்கு இணங்க, அதிகமான நோய்களுக்கு, எமது தினசரி பழக்கவழக்கங்களே காரணமாகின்றன. நாம் சிறு வயது முதல், தினமும் கட்டுப்பாடான முறையில், வளர்கின்ற போது, பல நோய்கள், எம்மை அணுகாமல், நாம் தடைசெய்து கொள்ள முடியும். சில வியாதிகள், எமது பரம்பரை நோய்கள் ஆகின்றன. இப்படியான நோய்கள் கூட, எம்மை நெருங்கவிடாமல், எம்மால் தடை செய்ய முடியும்.

நாம் புலம்பெயர்ந்தவர்களாய், அன்னிய நாட்டில் வாழ்கின்றோம். எனவே, எமது வாழ்வில், பலவிதமான நடைமுறைகளை நாம், மாற்ற வேண்டிய கட்டாயம் இருப்பதனால், பலவாறான நோய்கள் எம்மை, அணுக வாய்ப்புக்கள் உண்டு. இத்தகைய நோய்களை எல்லாம், கூடிய வகையில் குணப்படுத்தமுடியும் என்பதனை, நூலாசிரியர், அழகாக எடுத்துக் கூறியுள்ளார். "பிரதிபலிப்பு முறை" தற்பொழுது இந்நாட்டில் ஒருவகையான மருத்துவக்கலையாக அங்கீகரிக்கப்பட்டுள்ளது. இத்தகைய மருத்துவக்கலையாக, தற்போது, தனியார் நிறுவனங்கள் மூலம் அமுல் செய்யப்பட்டு வருகின்றது. ஆசிரியர் இதனை இந்த நூலிலே, மிகவும் எளிமையான முறையில் எடுத்துக் கூறியுள்ளார்.

நாம் ஒரு மருந்தை, உள்ளடுக்கும் போது அதனுடைய பிரதிபலிப்புமுறை நோயை மாற்றும் தன்மையாக இருக்குமானால், அதனால் உருவாக்கக்கூடிய விளைவுகளை எமது உடலானது தாங்கித்தான் ஆக வேண்டும், ஆனால் பிரதிபலிப்பு எனும் சிகிச்சை முறையின் மகிமை, நோய் கொண்ட உடலை, எதுவித தீமைகளையும் ஏற்படுத்தாமல், இயற்கை முறையில், நோய்களைக் குணமாக்கும் என்பதனை, ஆசிரியர் மிகவும் இலகுவாக விபரித்துள்ளார். ஆசிரியருடைய தமிழ் ஆர்வமும், பிரதிபலிப்புச் சிகிச்சையை, வெளிக் கொணர்ந்த முறையும், மெச்சத்தக்கதும், வரவேற்கக்கூடியதும் ஆகும். இந்த நூல், இந்நாட்டில் வதியும் தமிழர்களுக்கு மட்டும் அல்ல., உலகம் பூராவும் பரந்து வாழும் தமிழர்கள் அனைவரும், நோய் இன்றி வாழ்வதற்கான ஓர் ஊன்றுகோலாக அமையும், என்று வாழ்த்துவதுடன், ஆசிரியரின் உழைப்புக்கு உற்சாகமான ஆதரவு அளிக்குமாறு கூறி, எனது உரையை நிறைவு செய்கின்றேன்.

வைத்திய கலாநிதி சிவஞானப்பிரகாசம் ஞானச்செல்வன்

M.B.B.S (cpy) L.R.C.P (UK) M.R.C.S (UK)

D.R.C.O.G. (UK) M.R.C.O.G (UK) peg (South Bank University)

குடும்பவைத்தியர் ஆசிரியர் (King College Medical School London)

கல்விமேற்பார்வையாளர் F2 Doctor (London Deanery)

## அணிந்துரை

பிரதிபலிப்பு சிகிச்சை உடலின் சக்தி சுற்றோட்டம் சீராக இருப்பின் மகிழ்ச்சியுடன் சுகமாக வாழலாம். இதில் தடை ஏற்பட்டின் சிக்கல் ஏற்படும். எங்கள் மூதாதையர் நமது உடலில் பிடிப்புகள், வலிகள் ஏற்படும் போது அவ்விடங்களில் உருவியும் தேய்த்தும் இச் சிக்கல்களை குணப்படுத்தினர். ஈழத்தில் ஒட்டகப்புலம் பரம்பரை ஆயுள் வேத வைத்தியர்கள் நோ, வீக்கம், கோளாறுகளுக்கு நல்லெண்ணெய்யும் மஞ்சள் மாவையும் சூடாக்கி கணச் சூட்டில் குறித்த இடங்களில் தேய்து விடுவது ஒரு நிவாரணியாகும். ஒவ்வொரு உறுப்புகளின் சக்தி மையங்கள் உள்ளங் கையிலும் பாதத்திலும் உள்ளன.



சுற்றோட்டத்தில் தடை ஏற்பட்டு நோய் ஏற்படின் தடையை சீராக்கி விடுவதும் துரிதப்படுத்தும் கலையை ஈஸ்வரஞானம் இராஜேஸ்வரி இந் நூலில் வெளியிடுகிறார். ராஜேஸ்வரி இச்சிகிச்சை முறையை பிரத்தானியாவில் கற்று பட்டம் பெற்றவர். இவர் இச்சிகிச்சை மூலம் பலரை குணப்படுத்தியுள்ளதை நானும் பலரும் அறிவர். இம்முறையை ஆங்கில நூல்களில் வாசித்ததன் மூலம் இவ் மகத்துவத்தை நான் நம்புகின்றேன். கடைகளில் காலால் உருட்டி குணம் பெற ஒரு சுற்றல் கருவி இங்கு விற்பனையாகிறது. தமிழில் வெளியிடும் இந்நூலின் மூலம் பலரும் விரும்பி வாசித்து செயலாற்றும் வகையில் எழுதி இருக்கிறார். தொடர்ந்தும் இப்பணியை மேற்கொள்ள கடவுள் ஆசி வழங்குவாராக.

ஜெ. ஞானப்பிரகாசம்

MBBS (Ceylon), DLO (London)

அக்குபங்சர் பட்டதாரி (இலங்கை)



## வாழ்த்துச் செய்தி

ஈழத்தில் கரவெட்டியில் பிறந்து, இலண்டனுக்குப்புலம் பெயர்ந்து வந்துள்ள திருமதி இராஜேஸ்வரி ஈஸ்வரஞானம் ஓய்வு பெற்ற ஆசிரியை சட்டன் தமிழ்ப்பாடசாலையில் தமிழும் சைவ சமயமும் போதித்த தமிழ்த்தொண்டர்.

மனிதனது பழக்கவழக்கங்கள் மாறியதால் மாத்திரையில் வாழ்க்கையாத்திரை நடத்துகின்றான். இந்த நிலைமாறி இயற்கையோடு இயைந்து வாழ அவனுக்கு வழிகாட்டுகிறது இந்தநூல். நல்ல சிந்தனை, நல்லுணவு, நல்லெண்ணெய் தேய்த்தல், நல்ல ஓய்வு இவையே நோயில்லா நிலையைத்தரும்.

நமது முன்னோர் காதுகுத்தியது, மூக்குக்குத்தியது, மெட்டியணிந்தது, தோப்புக்கரணம்போட்டது எல்லாமே உடல் நலத்திற்காகவே 'அக்கு பிரஷர் சீனன் கண்டமருத்துவ முறையல்ல. நமது முன்னோர் செய்ததே இதையெல்லாம் அழகாக விளக்கி உரிய படங்கள் தந்து ஆரோக்கியப் பாதைக்கு நம்மை அழைத்துச் செல்கிறார் அன்புச் சகோதரி இராஜேஸ்வரி எழுதிய புத்தகத்தை படித்துப் பின்பற்றி மகிழ்ச்சியாக நூறாண்டு வாழ்க! ஆசிரியைக்கும் அவரது செயலுக்கும் உறுதுணையாயிருக்கும் கணவர் திரு. க. ஈஸ்வரஞானத்திற்கும் உளமார்ந்த பாராட்டுக்கள். வாழ்க வளமுடன்.

சரசுவதி இராமநாதன்

10-09-2010

## வொருளடக்கம்

பிரதிபலிப்பு முறை (Reflexology) .....	7-24
தேய்த்தல் (Massage) .....	25-34
மகிழ்வுடன் வாழ்தல் .....	35-41
உணவு .....	42-44
தானியங்கள் .....	44-45
பழங்கள் .....	46-52
கீரைவகை .....	52-54
காய்கள், கிழங்குகள் .....	55-56
சரக்கு வகைகள் .....	57-61
விதைகள் .....	62-64
மலர்கள் .....	65-67
இங்கு கிடைக்கும் மரக்கறிகள் .....	67-69
சிறந்த 10 உடற்பயிற்சிகள் .....	70-72

முதற் பதிப்பு : ஜப்பசி 2010

இரண்டாம் பதிப்பு : ஜப்பசி 2012

# பிரதிபலிப்பு முறையின் ( Reflexology)

## வரலாறு

ஆதி காலந்தொட்டு பல இனமக்களும் இதனை அறிந்திருந்தனர். இந்தியா, சீனா, ஜப்பான், எகிப்து, அரேபியர் இவர்களுடைய பழைய கால வாழ்க்கையில் இது முதலிடத்தைப் பெற்றிருந்தது. இந்தியாவில் கால் கை காது இவற்றின் மூலம் உடம்பைப் பாதுகாத்து வந்தனர். இன்றும் அதன் பிரதிபலிப்புள்ளது. காத்தில் காதணிகளும் கையில் வளையல்களும் மோதிரமும், காலில் மெட்டியும் அணிவதன் மூலம் உடம்பிற்கு ஊக்கத்தைக் கொடுத்தனர். முந்திய காலங்களில் ஏடுகளைப் பாவிக்காது ஒருவர் ஒருவருக்கு வாய்மூலம் கற்பித்து வந்ததினால் அரிய பலவிடயங்கள் மறைந்து விட்டது. பார்வை பார்த்து நோய்களைக் குணமாக்கினார்கள் அன்று ஆனால் இப்போது அதனை ஒருவரும் நம்புவதில்லை. சீன மக்கள் அக்குபஞ்சர் என்ற முறையில் உடம்பின் சக்தி மையங்களில் சிறு ஊசிகள் மூலம் உடம்பின் இரத்த ஓட்டப்பாதைகளைச் சீராக்கி மருந்துகளின்றி வாழ வைக்கிறார்கள். அன்று ஒவ்வொரு நாடுகளிலும் சமயத்துடன் இணைந்து இவைகள் வளர்ந்தது. இந்தியாவில் யோகா மூலம் சக்கராவின சக்திகளை வெளிப்படுத்தினர் அதுமட்டுமன்று எண்ணைகளைக் கொண்டு தேகத்தை பிடித்து விடுதல் அல்லது தேய்த்தல் மூலம் நோய்களைக் குணமாக்கினர். இன்றும் குழந்தைகள் பெரியவர்களுக்கு கால்களை அழுக்கி விடுவதைக் காணலாம். இன்றும் சில இடங்களில் இதன் சிறுவடிவங்கள் காணப்படுகின்றது. இன்று இதன் நன்மைகளைக் கண்ட மேற்குநாட்டவர்கள் பலர் ஆராட்சி செய்து இதன் உண்மைகளை வெளிப்படுத்தினர். 1582ல் வைத்தியர் Dr. Adamus, Dr. Atatsi என்பவர்கள் இணைந்து இவற்றைப்பற்றி zone therapy என்ற புத்தகத்தை வெளியிட்டனர். அதன்பின் Dr. Fitzgerald காது மூக்கு தொண்டை சிறப்பு வைத்தியர் 1917ல் zone therapy என்ற புத்தகத்தை வெளியிட்டார். 1938ல் Dr. Riley என்பவர் stories the feet can tell first என்ற நூலையும் 1951 stories the feet have told என்ற நூலையும் வெளியிட்டார். இவருடைய சிகிச்சை முறைதான் இன்று பரவி வருகின்றது. இவர் இறந்த பின்னும் இவருடைய உறவினர்களான Mrs. Dwight Byers and Eusebia messemger ஆகியோர் அவருடைய இத்துறையில் ஈடுபட்டனர். Dr. EunicIngham என்பவரும் DoreenBayly யும் கற்றுவந்து 1966 Britain ல் அறிமுகப்படுத்தினார். Dr. Nogier சீனாவில் சென்று கற்றுவந்து இன்னும் இதற்கு வலுவூட்டினார். இன்றைய பரபரப்பான சூழலில் பலரும் பாதிக்கப்படுவதுடன் பல வகை மருந்துவகைகளை உண்பதனாலும் தொல்லைப்படுவதனால் இத்துறைகளில் பலரும் கவனம் செலுத்துகின்றனர். 1978 Doreen Bayly தனது Reflexology Today என்ற புத்தகத்தை வெளியிட்டார். இவர் 1979ல் இறந்தபின்தான் இம்முறை பெருமளவில் பரவத்தொடங்கியது.

இன்று பல இடங்களிலும் இதற்கான பயிற்சி நிலையங்கள் உள்ளன.

The British Reflexology Association

Monks orchard

Whitbourne

Worcester WR6 5RB

Email: bra@britreflex

P.No. 01886821207

இதற்கு கிளைகள் ஆஸ்ரேலியா, பிரான்ஸ்,

ஐப்பான் ஆகிய நாடுகளில் உள்ளன

Reflexology in Europe Network

Bouenover 59

1025 JJ Amsterdam

The Netherlands

International Council of Reflexology

P.O. Box 30513

Richmond Hill

Ontario 14C 0c7

### **Britain**

Sir Henry என்பர் தலைப்பகுதி தோல் உடம்பு நரம்பு மண்டலங்களால் ஒன்றோடு ஒன்று இணைக்கப்பட்டுள்ளது என்றார். அடுத்து Sir Charles Sherrington என்பவர் நரம்பு மண்டலம் வெளித்தூண்டலால் புத்துணர்ச்சி பெறும் என்றார்.

### **Germany**

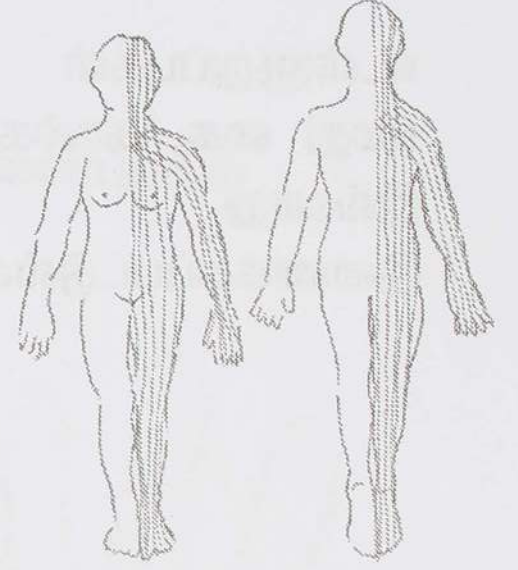
Dr. Alfons Corneluys என்பவர் உடல் ஒருபகுதி மட்டுமன்று அழுத்தலில் பயன்படுவது மற்றய பகுதிகளும் இதனால் பயன்படுகின்றது மாற்றங்களையும் பெறும் என்றார்.

### **Russian**

Dr Iuan Sechenow & Iuan Pavlou இவரும் பிரதிபலிப்பு முறை சம்பந்தப்பட்ட உள் வெளி உறுப்புக்களை சீர் செய்யும் என்றார்.

# உடல் இணைப்பு

எமது உடம்பு தலை தொடங்கி கால் வரை ஒன்று சேர்க்கப்பட்டு ஒன்றுடன் ஒன்று இணைப்புடையதாக செயல்படுகின்றது. மூளை இதயம் உள்ளூறுப்புக்கள் யாவும் ஒன்றுடன் ஒன்று இணைந்தே செயல்படுகின்றது. இவை ஒன்று பாதிக்கப்பட்டாலும் வெளியில் தெரியும் உறுப்புக்கள் அதனை வெளிப்படுத்தும் கண்ணாடியாக கை கால்கள் காது தொழிற்படுகின்றது.



எமது உடம்பில் ஏற்படும் பாதிப்புக்களைக் கால் கை காதுகளில் கொடுக்கும் அழுத்தங் காரணமாக மருந்து இல்லாமலே பாதிக்கப்பட்ட உறுப்பைச் சீர்தர செய்ய முடியும். ஒருவரை ஒருவர் தொடுவதன் மூலம் ஒருவர் மற்றவருக்கு நல்ல உணர்வைக் கொடுக்கின்றார். தாய் குழந்தையை தன்னுடன் அணைப்பதன் மூலம் வளர்ச்சிக்கு உதவுவதுடன் நல்ல திடகாத்திரமான உடல்மன வளர்ச்சியையும் கொடுக்கின்றார். அன்புடன் மற்றவர்களைத் தொடுவதனால் அவர்கள் ஆறுதல் அடைகின்றனர். இதன் உண்மைகளை உணர்ந்த ஆதிகால எம்முன்னோர் தேய்த்தல் அணிகலன்களை அணிதல் மூலம் சுகமாக வாழ்ந்தார்கள். உதாரணம் தோடு, மெட்டி, சீனா இந்தியா எனிப்து போன்ற நாடுகளில் இது முக்கியத்துவம் உள்ளதாக இருந்து இன்று மேலைநாடுகளில் முக்கியத்துவம் பெற்றுள்ளது. எலும்பு தசைகளாலான இவ்வுடம்பை நரம்பு மண்டலம் ஒன்றாக இணைத்து தலையிலிருந்து கால்வரை சீராக இயங்க வைக்கிறது.

DR. William Fitzgeald என்பவர் தலையிலிருந்து கால்வரை உடம்பை 10 பிரிவுகளாகப் பிரித்துள்ளார். இவர் உடம்பினை 5 பிரிவுகளும் இடப்பக்கம் 5 பிரிவுகளையும் கொண்டதாக அமைந்துள்ளார். தலையிலிருந்து கைகள் கால்கள்வரை உடம்பில் தொடுக்கப்பட்டுள்ளதுடன் முன்பக்கம் பின்பக்கங்களையும் இணைக்கும் பாலமாக அமைகின்றன.

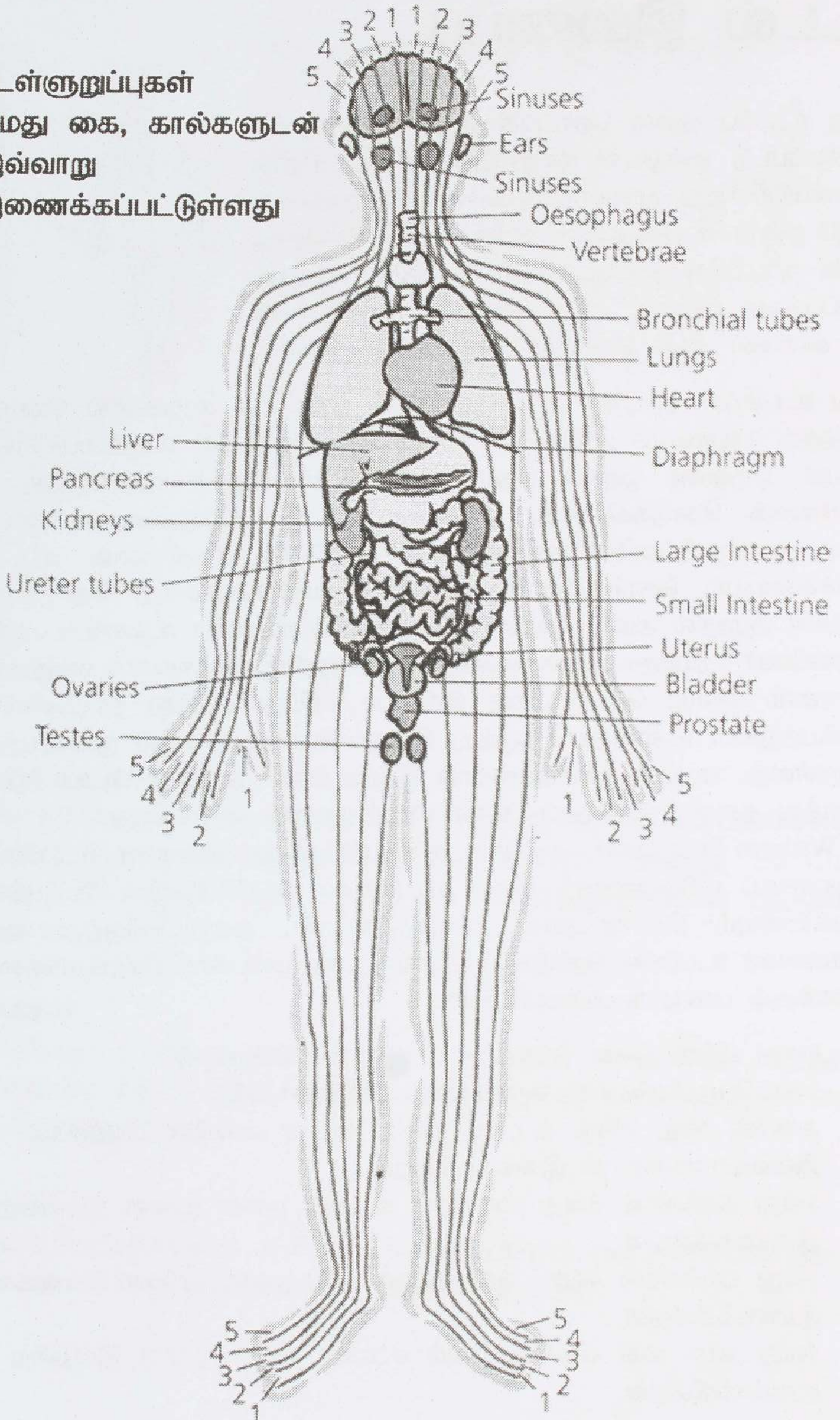
- 1 வது பிரிவு தலை மூளை உடம்பு கால் பெருவிரல் கைப்பெருவிரல்யாவற்றையையும் இணைக்கின்றன.
- 2 காலின் 2வது விரல் உடம்பு தலை மூளை கையின் 2வதுவிரல் இவையாவற்றையும் இணைக்கின்றன.
- 3வது கால்விரல் 3வது கைவிரல் உடம்பு தலை மூளை இவற்றை இணைக்கின்றன.
- 4வது கால்விரல் 4வது கைவிரல் உடம்பு தலை மூளை இவைகளை இணைக்கின்றன.
5. 5வது கால் கை விரல்களையும் உடம்பு தலை மூளை இவற்றை இணைக்கின்றன.

உள்ளூறுப்புகள்

எமது கை, கால்களுடன்

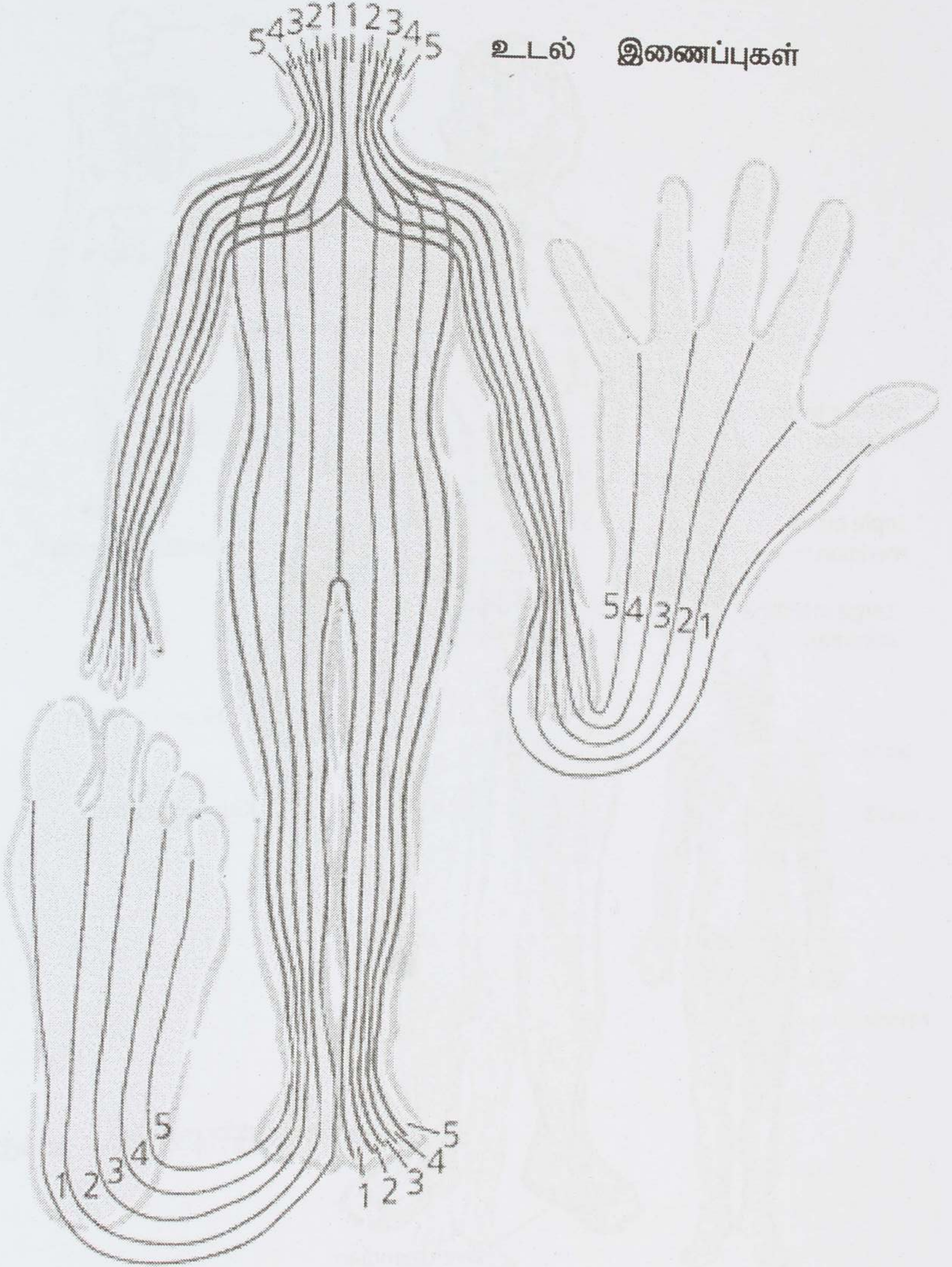
இவ்வாறு

இணைக்கப்பட்டுள்ளது

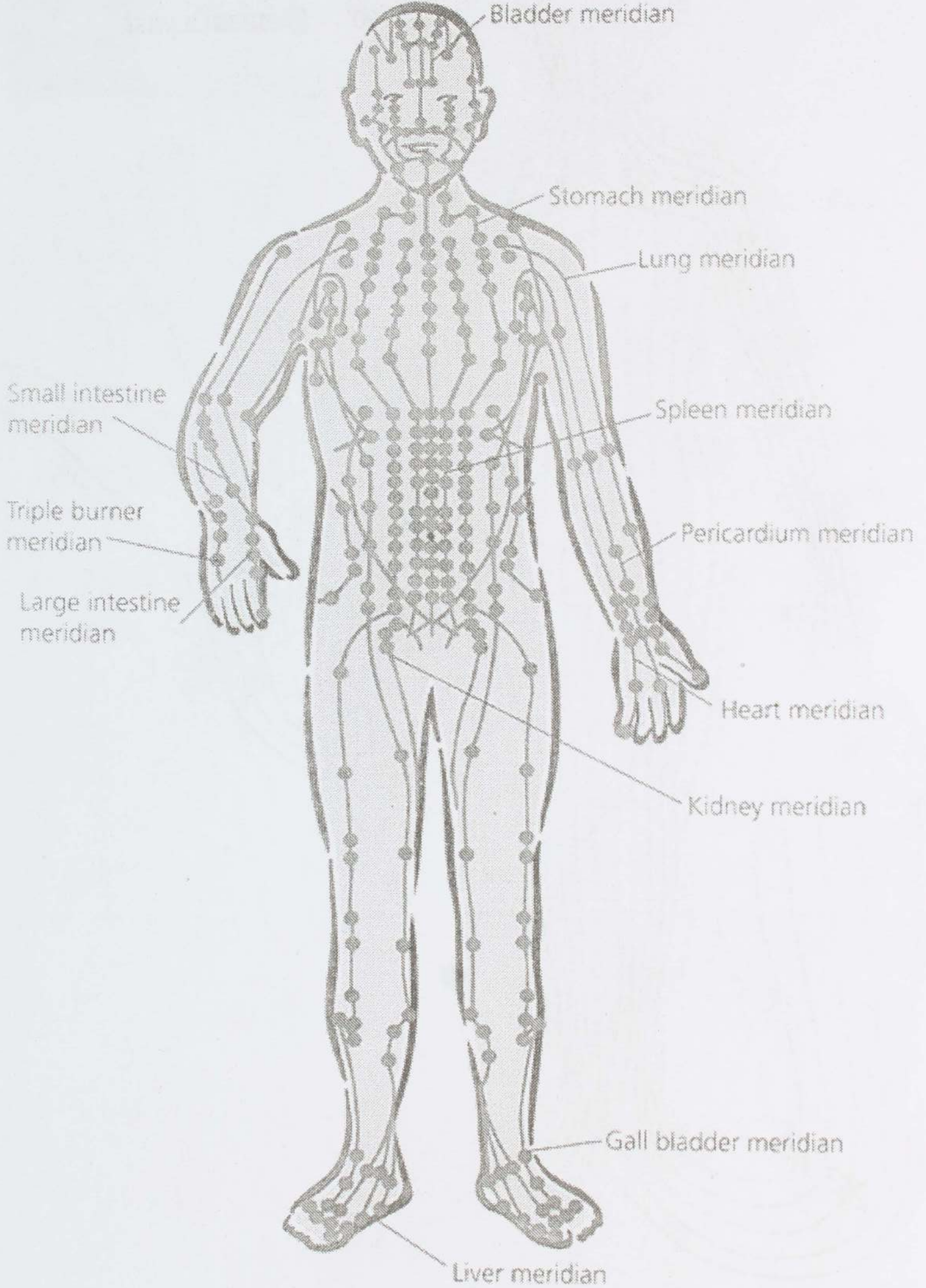


5 4 3 2 1 1 2 3 4 5

உடல் இணைப்புகள்

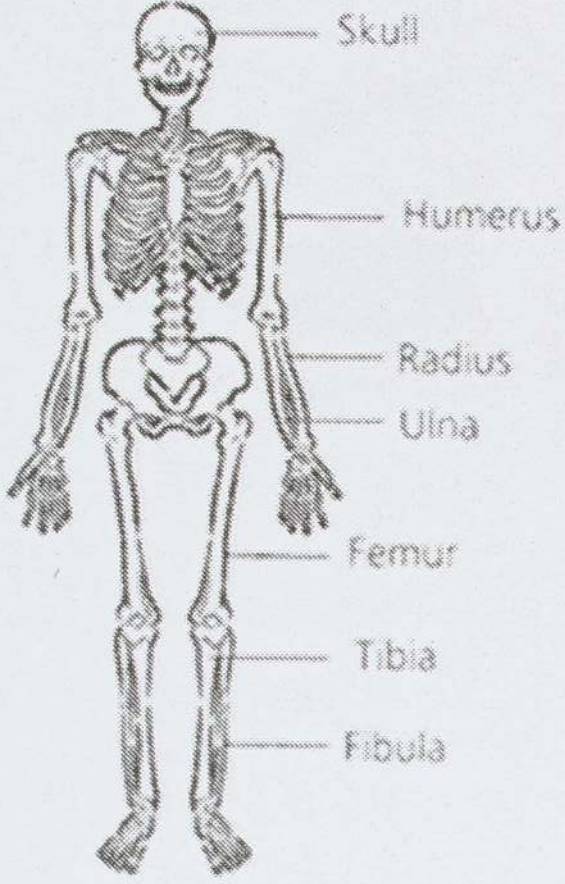


## உடற்பாகங்களை இணைக்கும் நரம்புகள்





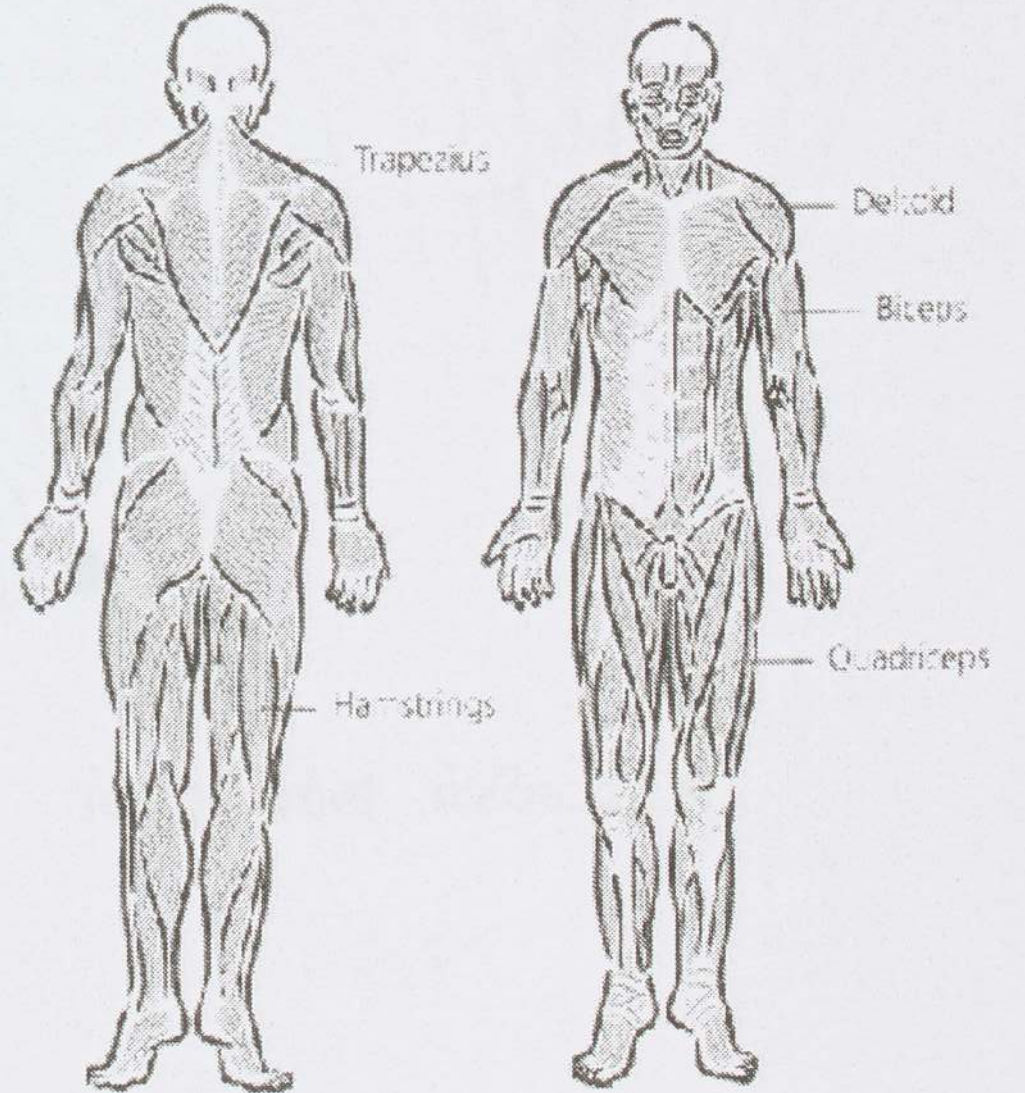
## உடல் அமைப்புகள்



## எலும்புக்கூடு

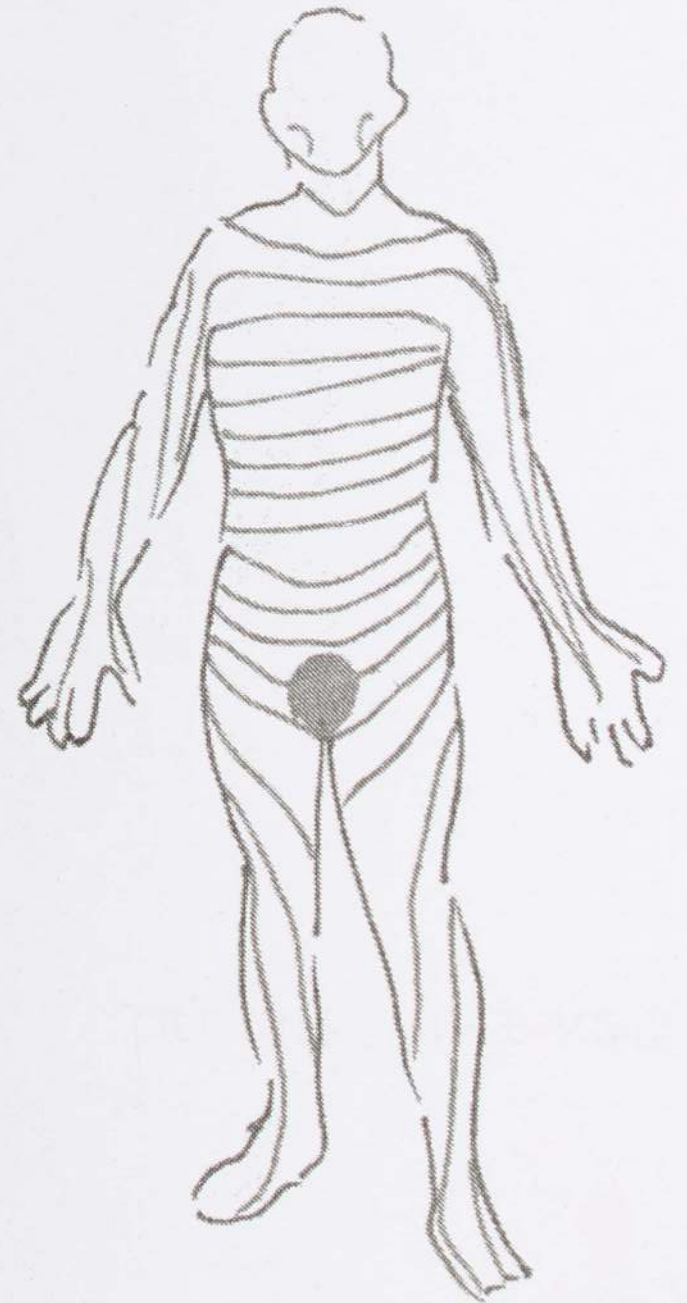
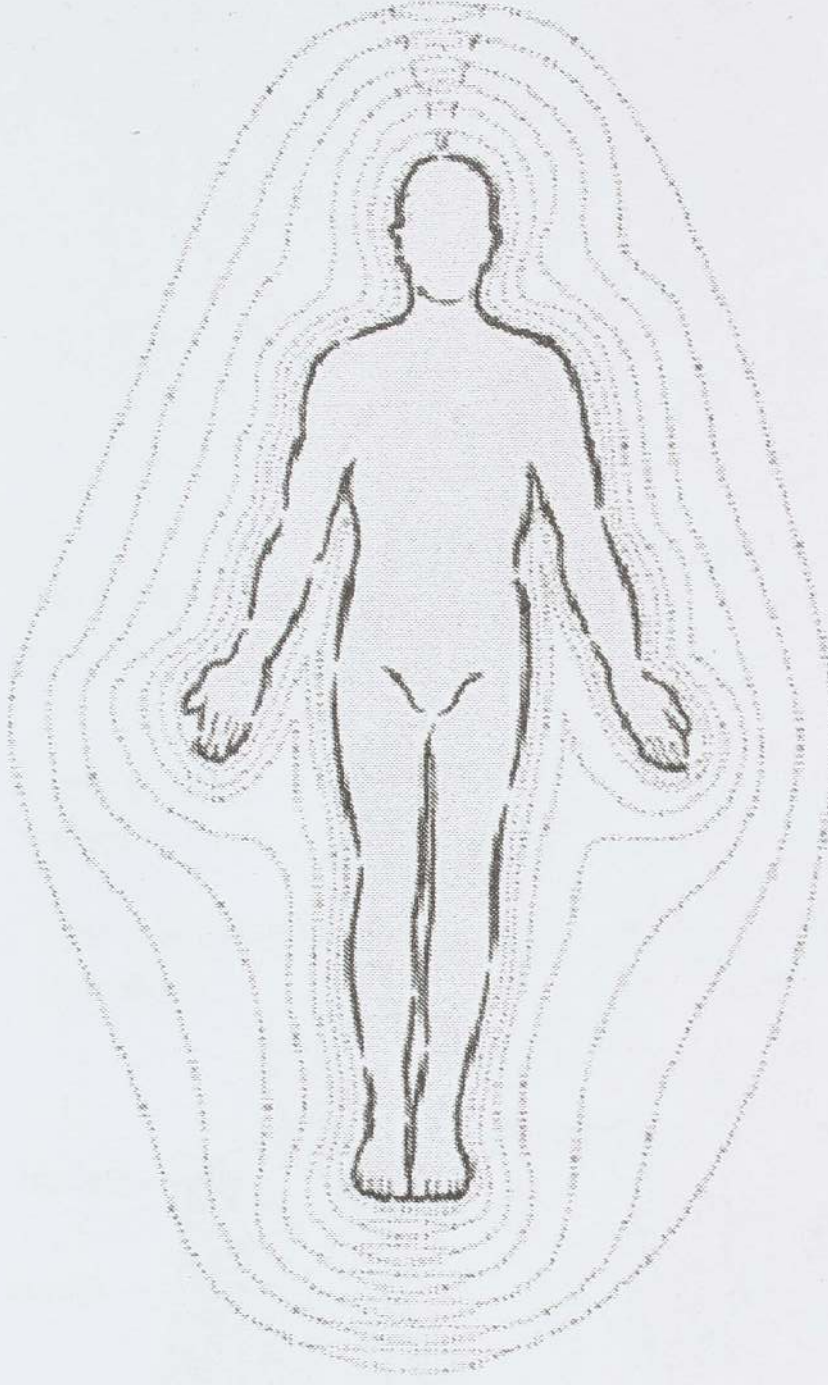
Poster or view

Anter or view



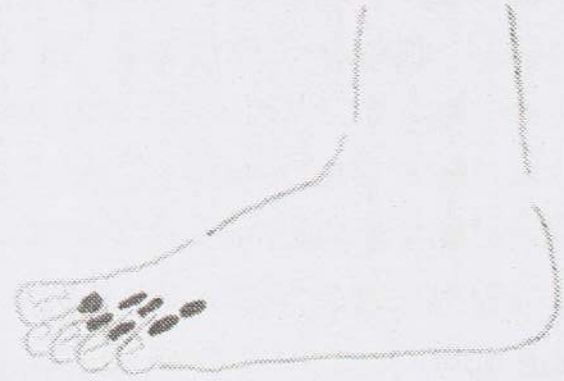
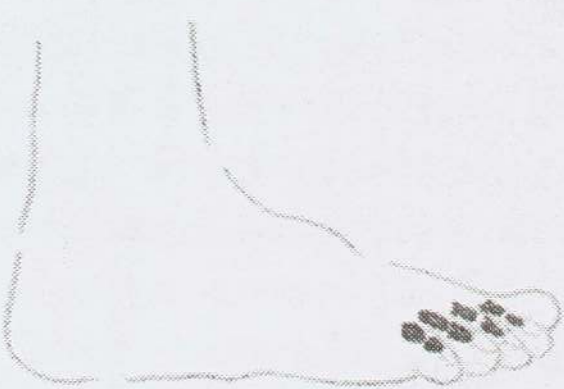
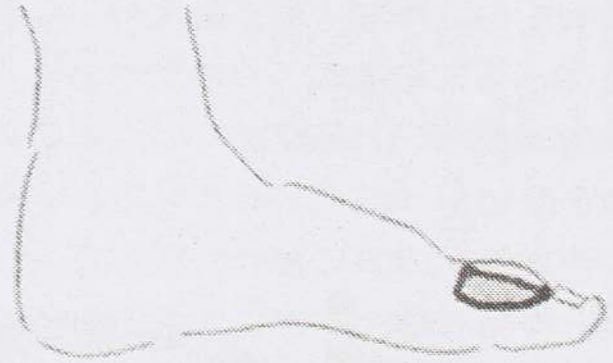
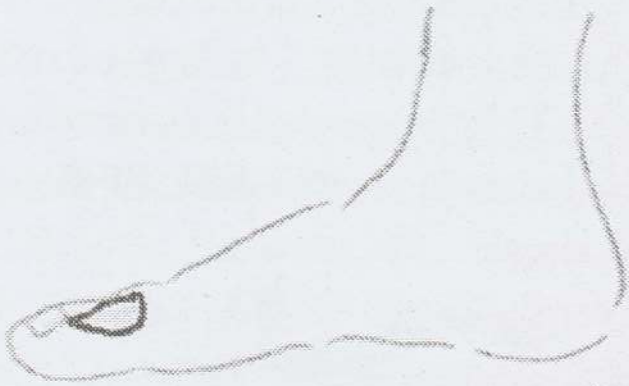
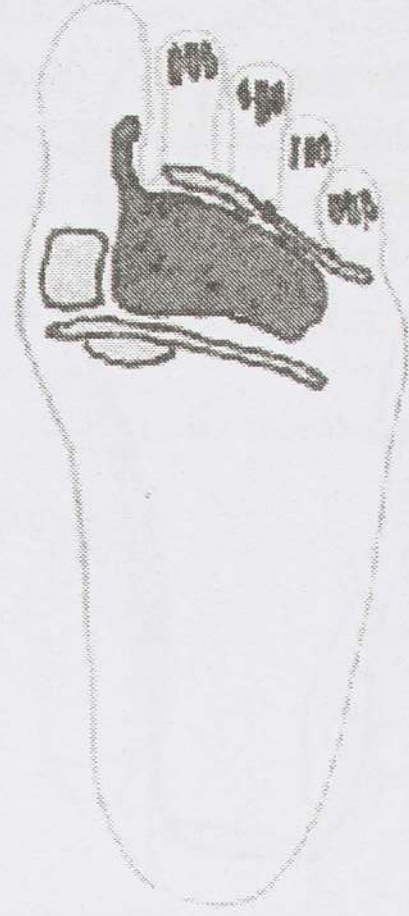
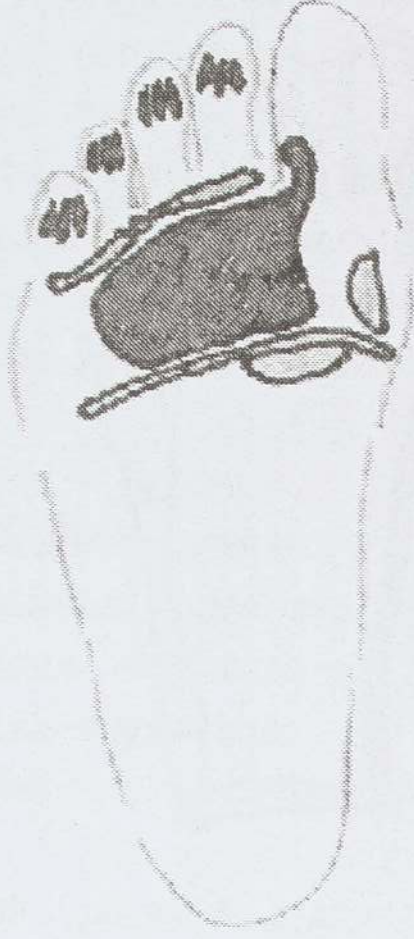
## தசைகள் அமைப்பு

ஊர்வக்ரஹ்ரஹ்ரஹ்ரஹ் ஒஹ் வஹ்ஹ்  
(energy)

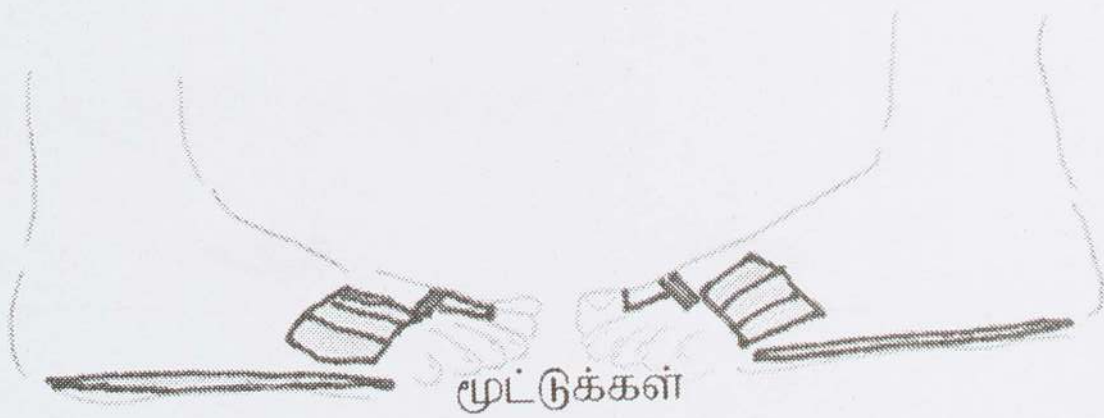
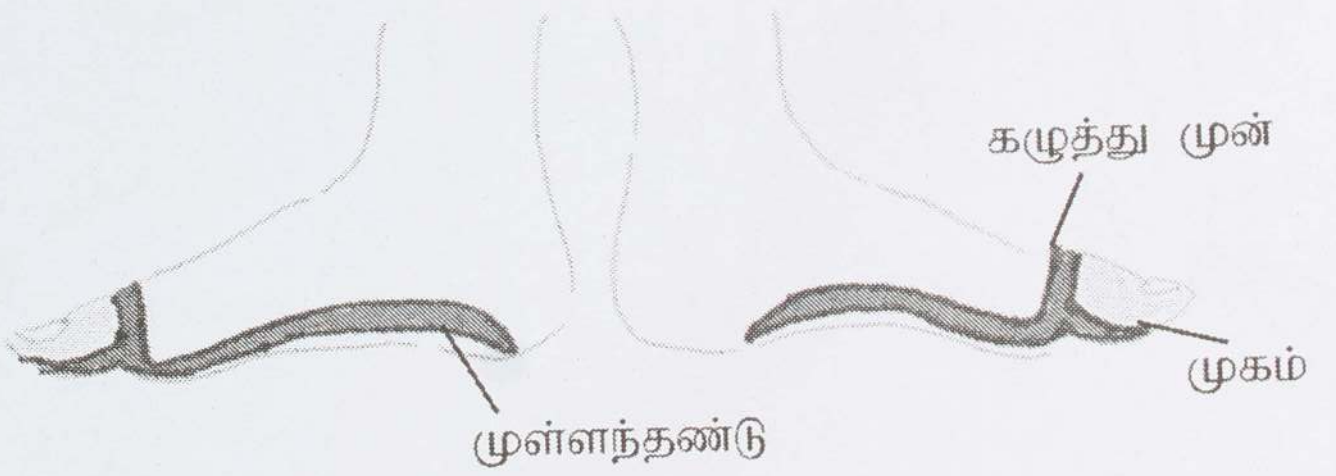
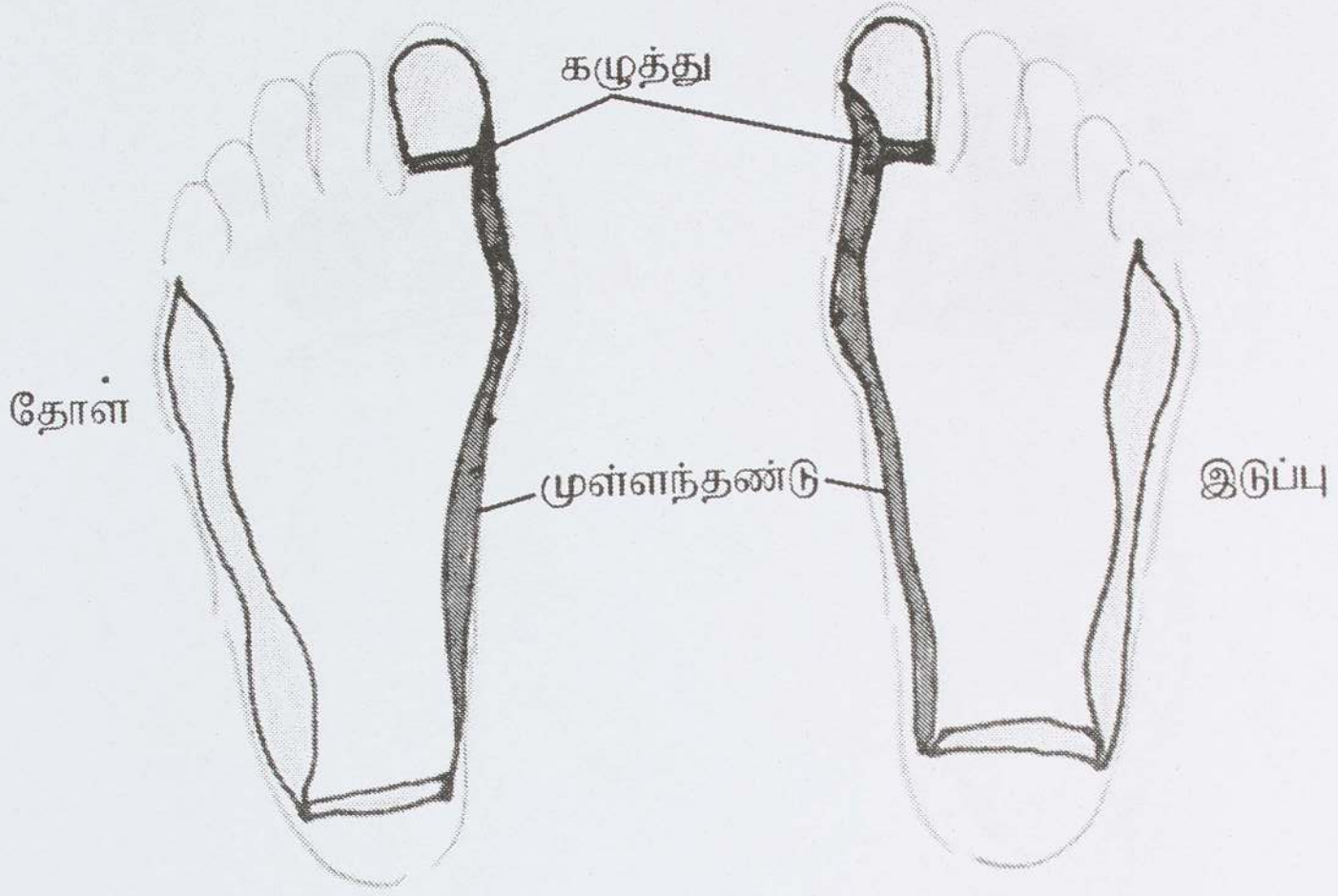


ஊர்வக்ரஹ்ரஹ்ரஹ்ரஹ்

நெஞ்சப் பகுதியும் புலன்களும்



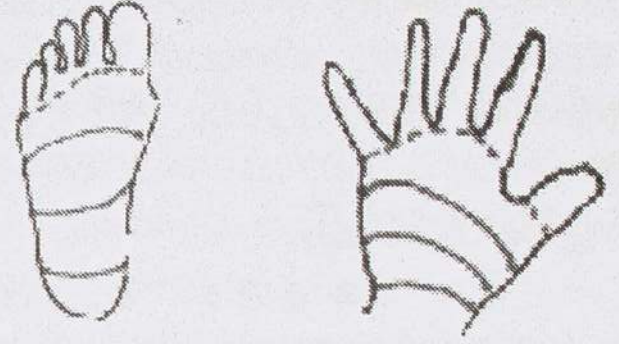
## முள்ளந்தண்டும் தலையும்



ஒவ்வொருபிரிவும் தலையிலிருந்து கால் வரை நேராகவும் மாறுபாடாகவும் சக்தி ஒட்டத்தைக்கொண்டிருக்கின்றது. முக்கியத்துவம் பெற்ற இப்பிரிவுகள் ஒவ்வொன்றும் தமக்கிடையே சக்திகளைப் பரிமாறிக்கொள்கின்றன. ஆகையால் இவற்றில் எங்காவது பிரச்சினை ஏற்படுமாயின் ஏனைய பகுதிகள் பாதிப்படையும் உதாரணமாக கண் 2ம் 3ம்வது பிரிவிலுள்ளது கண்ணில் ஏதாவது நோய் ஏற்படும்போது கால் கையிலுள்ள 2ம் 3ம் விரல்களை அழுத்தும்போது கண்கள் குணமடைகின்றன. இத்தீர்க்க ரேகைகள் வலது பக்கப்பிரிவுகள் வலதுகை கால்களை இணைக்கின்றன. இது போன்றே இடதுபக்கமும் இணைக்கின்றன. ஆனால் சில தீர்க்கரேகைப்பிரிவுகள் எதிர்ப்பிரிவில்தான் தொழிற்படுகின்றன. இவை ஒன்றுடன் ஒன்று தொடர்புபட்டவையாக 2ம் 3ம் இடைப்பட்ட பகுதிகள் காணப்படுகின்றது.

### 5 உடல் வளையங்கள்

1. தோள் - இடுப்பு
2. மேல்கால் மேற்கை
3. முழங்கால் முழங்கை
4. முன்கை கீழ்க்கால்
5. இடுப்பு கணுக்கால்
6. உள்ளங்கை உள்ளங்கால்



இப்பிரிவுகள் ஒன்றுடன் ஒன்று தொடர்பு உள்ளதனால் பாதிக்கப்பட்ட பகுதியில் அழுத்த முடியாது விட்டால் நாம் முழங்கையில் காயப்பட்டால் முழங்கால் பகுதிகளை அழுத்துவதன் மூலம் குணப்படுத்தமுடியும் தோள்பட்டை வளையம் இடுப்புவளையம் இடுப்பு எலும்புக்கூட்டுவளையம் இவை மூன்றுபகுதிகளும் நேரடியாக எலும்புத்தொகுதியுடன் தொடர்புடையது. பாதத்தில் 26 எலும்புகளில் 14 எலும்புகளும் நெருக்கமாய் அமைக்கப்பட்டு பெருவிரல் தவிர்ந்த ஏனைய 4 விரல்களுடன் இணைக்கப்பட்டுள்ளது. பெருவிரல் பகுதி 2 விதமாக இணைக்கப்பட்டுள்ளது 5 திருப்பக்கூடிய சிறு எலும்பும் (Meta tarsal) 7 சிறுஎலும்புகள் இவை ஒவ்வொன்றும் இணைந்து ஒரே நோக்குடன் செயலாற்றும் தொகுதிகளாக உள்ளன. தோள்பட்டை எலும்புவரை சமசக்தி உள்ளவையாக அமைகின்றன. விரல்களின் அடுத்த பகுதி திரும்பக்கூடிய சிறுஎலும்புகள் இவ்வெலும்புகள் மீண்டும் இடுப்புப் பகுதியில் இணைக்கின்றன. பாதத்தில் குறுக்காக சிறு எலும்பு குதிக்காலில் இணைக்கின்றது. அதே சிறு எலும்பு இடுப்பு எலும்புக்கூட்டுடன் இணைக்கின்றது. இவ்வாறு பாதம் 4 பகுதிகளாகப் பிரிக்கப்பட்டு ஒன்றோடு ஒன்று தொடர்புபட்ட பகுதிகளாக செயற்படுகின்றன. இவ்வாறு கைகளும் பிரிக்கப்பட்டு ஒன்றுடன் ஒன்று இணைந்து செயல்படுகின்றது. தலை மூளை பகுதி பெருவிரல் கை கால்களை இணைக்கின்றது. பெருவிரல் நுனிப்பகுதி (நகப்பக்கம்) மூளையின் உயர்பகுதியுடனும் கீழ் பெருவிரல் மூளையின் கீழ்ப்பகுதியுடனும் தொடர்புபடுகின்றது. 2வது விரல்கள் (கை கால்) மூளையின் கரைப்பகுதிகளுடனும் இணைக்கின்றது. கழுத்துப்பகுதி பெருவிரலின் கீழ்ப்பகுதியில் இணைந்து இவை ஒவ்வொன்றும் ஒரே நோக்கில் செயலாற்றும் தொகுதிகளாக இணைந்துள்ளது. முள்ளந்தண்டு எலும்புக்கும்

முளைக்கும் மற்றய பகுதிகளுக்கும் தொடர்புகளை உருவாக்கும் முக்கிய பகுதியாக உள்ளது. இப்பகுதி காலின் உட்பகுதியின் வளைந்த எலும்புகளுடன் இணைக்கப்பட்டுள்ளது. இவ்வாறே கைப்பெருவிரல் நுனியிலிருந்து மணிக்கட்டு வரை உள்ள எலும்புப்பகுதியுடன் இணைக்கப்பட்டுள்ளது.

கால் கைகள் போன்று காதிலும் அழுத்தம் கொடுப்பதன் மூலம் உடலைச்சீராக்க முடியும். இதற்குச் சான்றாக எமது கிராமங்களில் சில இன்னும் உள்ளது. உதாரணமாக வாந்தி எடுக்கும் போது அதனைத்தடுப்பதற்காக சிறுவிரல்களின் நுனியை அழுத்திக் கொடுப்பதன் மூலம் அது நிற்பாட்டப்படுகின்றது. பெண்கள் திருமணம் செய்யும் போது மெட்டி காலின் 2வது விரலில் அணிவர் இது கற்பப்பையுடன் தொடர்பு உடையது. முன்பு மோதிரங்களை நடுவிரலில் மோதிரவிரல் சின்னவிரலில் அணிந்தார்கள் பெருவிரலிலோ சுட்டுவிரலிலோ அணிவதில்லை முக்கியமான தலைப்பகுதிகளுடன் இவ்விரண்டுவிரலும் தொடர்படைவதனால் அதனைப் பாதுகாத்தனர். விரல்கள் நகங்களையும் பாத அமைப்புக்களையுங் கொண்டே ஒருவரின் இயல்புகளை அறிந்தனர்.

## எலும்புக்கூடு

ஒரு மனிதனின் உருவ அமைப்பைக்கொடுப்பது எலும்புக்கூடாகும் உள்ளூறுப்பக்களைப் பாதுகாக்கும் பெட்டியாகவுமிருக்கின்றது. மண்டையோடு முளையையும் விலாஎலும்பு இதயம் சுவாசப்பையையும் எலும்பு மூட்டுக்கள் தசைகளை இணைக்கும் மெல்லிய நார்களையும் பாதுகாக்கின்றது. எலும்பிலுள்ள மச்சைகள் இரத்த அணுக்களை உருவாக்க உதவுகின்றது. கல்சியத்தைச் சேர்த்துவைக்கின்றது. எலும்பு 20% நீர் 30-40% உறுப்புகளுடன் கூடிய மூலவஸ்த்துவக்களையும் (Organic material) 40-50% (உறுப்புக்களல்லாது மூலவஸ்த்துகளையும் கொண்டுள்ளது)

எலும்புக்கூட்டின் மூட்டுக்கள் 2 அல்லது பல எலும்புகள் ஒன்றாக இணைந்து அசைவதற்கு உதவுகின்றது. சில அசையாமலே இருக்கும் மண்டையோடு அசையாமல் இறுக்கமாக பிணைக்கப்பட்டுள்ளது. சில மெல்லிய அசைவுகளை உடையது உதாரணமாக முதுகெலும்பு சில இலகுவாக அசையக்கூடியது முழங்கால் மூட்டுக்கள்.

## தசைகளின் அமைப்பு 3 வகையாகவுள்ளது.

1. Skeletal எலும்புக்கூடு தன்னிச்சையான துண்டுதலில்லாத தசைப்பகுதி எமது சக்திகளைக் கட்டுப்படுத்தும் பகுதி.
2. Visceral: உள்ளூறுப்புகள் உதாரணமாக இதயம் நுரையீரல் கட்டுப்பாடில்லாத தானாக இயங்கும் தசைப்பகுதி இரத்தச்சுவர்கள் நிணநீர்க்குழாய்கள் நாடி நாளக் குழாய்கள் சிறுநீரகத்தொகுதிகள்.
3. Cardiac muscle: இதயத்துடன் இணைந்த தசைகள் இதயத்திலுள்ளது. இது கட்டுப்பாடில்லாதது.

## தோல்

உடல் முழுவதையும் போர்த்தி உடல் முழுவதையும் பாதுகாக்கின்றது. நரம்புகளின் முடிவு தோலில் உள்ளது. உடற்கூட்டைப் பாதுகாக்கின்றது.

# பாதத்தில் அழுத்தும்போது ஒருவர் கவனிக்க வேண்டியவை

## நல்லகாற்று

சுத்தமானகாற்று அவசியம். அறையில் பாவிக்கப்படும் எண்ணை விளக்கு இவற்றால் ஏற்படும் காற்று அவருக்கு ஏற்றதாக இருக்க வேண்டும் எண்ணைகள் பல இருந்தாலும் அவருக்கு எது ஏற்றது என்று தெரிந்து உபயோகிக்கவேண்டும். மலர்களையும் வைக்கலாம் அதுவும் அவருக்குபிடித்தமான நிறம் மணம் உள்ளவற்றையே வைக்கவேண்டும்.

## நீர்

உசுப்பிவிடப்படும் நரம்புமண்டலத்திற்கும் உள்ளூறுப்புகளுக்கும் நீர் இன்றியமையாதது. சிறுநீரகத்தொகுதி இரத்தஒட்டம் இவற்றை தடையின்றி ஓட வைப்பதற்கு நீர் இன்றியமையாதது. அழிந்தகலங்களை உருவாக்குவதற்கும் நீர் அவசியம் ஒருபக்கம் செய்து முடிந்ததும் பெரும்பான்மையோர் தாகத்தால் நீர் அருந்த வேண்டியுள்ளது. பாதத்தை தேய்த்தல் செய்யும் போது கூடியளவு நீர் குடிக்க வேண்டும் கோப்பி தேனீர் மது அருந்துவதைத் தவிர்க்க வேண்டும்.

## ஊட்டச்சத்து

உடலிலுள்ள நரம்புமண்டலங்கள்உள்ளூறுப்புகள் ஊக்கப்படுத்தப் படுவதால் உடலுக்கு தேவையான ஊட்டச்சத்துகள் புரதம் காபோவைத்ரேற் கொழுப்பு கனியுப்புக்கள் உயிர்ச்சத்துகள் யாவும் நிறைந்த உணவுகளை உண்பது அவசியம். இயற்கையான உடன் உணவுகள் மரக்கறிவகை கீரைவகைகள் பழவகைகளை அதிகமாக உணவில் சேர்த்துக்கொள்ளவேண்டும்.

## வயது

வயது முதிர்ந்தவர்கட்கு பாதத்தை தேய்த்தல் செய்யும் போது அதிக கவனம் எடுத்தல் அவசியம். தோலின் அமைப்புக்கள் நிறம் என்பவற்றைக்கவனித்தல் அவசியம் மன உடல் பாதிப்புக்களை அறிந்து அதற்குத்தக்கபடி செய்யவேண்டும்.

## ஆறுதல்

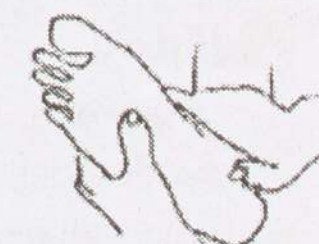
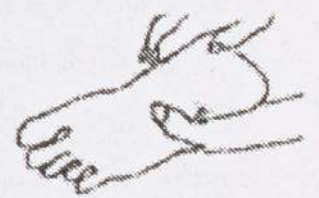
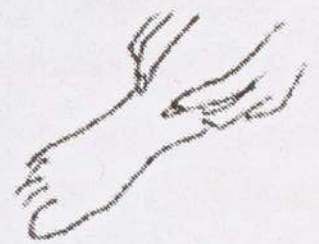
பாதத்தை தேய்த்து முடிந்ததும் அரை மணித்தியாலம் ஆவது ஆறுதலாக இருக்கவேண்டும். சிலர் முடியுந்தருணத்தில் நித்திரையாகிவிடுவார்கள். அவர்கள் தாமாக எழும்பும்மட்டும் விடவேண்டும். இவர்கள் ஆறுதலாக இருந்து ஆழ்ந்த முச்சு எடுத்து விடவேண்டும்.

## பாதத்தில் அழுத்தம் செய்யும்முறை

முதலில் அவருடைய நோய்கள்பற்றி அவருடன் கலந்துரையாடி ஆறுதலடையச் செய்தபின் அவருக்கு வசதியாக அவரைப்படுத்தி வைக்கவேண்டும். மெல்லிய இன்னிசை மணம்பரப்பக்கூடிய மெழுகுவர்த்தி அல்லது சாம்பிராணி ஏதோ ஒன்றை மெல்லிய அளவில் ஏற்றிவைத்தபின் அமைதியான இடத்தில் ஆரம்பிக்க வேண்டும். முக்கியமாக பாதத்தை அழுக்கப்படுபவரும் அழுத்துவோரும் ஆறுதலாக இருந்து எதற்காகச் செயல்படுகின்றோமோ அதனையே நினைத்துத் தொடங்க வேண்டும். முதலில் தேவையான பொருட்களை எடுத்து வைத்திருக்க வேண்டும். பெரியதுணி, பஞ்சு, பவுடர், டெட்டோல் எண்ணை இவற்றுடன் கழிவுப்பொருட்கள் போடுவதற்கு சிறிய பாத்திரம். எமது கைகளை நன்றாகக் கழுவி சுத்தம் செய்தபின் நோயாளியுடைய கால்களை பஞ்சினால் டெட்டோல் போட்டு சுத்தம் செய்யவேண்டும் சுத்தம் செய்தபின் கால்கள் இரண்டையும் பவுடர் போட்டு அழுத்தி தேய்த்தபின் இடது காலைத்துணியினால் போர்த்திவைக்க வேண்டும். எப்பவும் முதலில் வலது காலில்தான் செயல்முறையை ஆரம்பிக்க வேண்டும். வலது காலுக்கும் இதயத்திற்கும் தொடர்புள்ளது. இதனால் முதலில் வலது காலில் செயல்முறையைத் தொடங்க வேண்டும். இடதுகாலை துணியினால் சுற்றி மூடிவிடவேண்டும்.

வலதுகாலை எமது கையில் தூக்கி எண்ணையைப் பூசியபின் இருகைகளாலும் மேலிருந்து கீழ் குறுக்காக முழுக்காலையும் அழுத்தி மென்மையாக தேய்க்க வேண்டும். 6 அல்லது 4 முறை செய்தபின் கீழிருந்து மேலாகவும், மேலிருந்து கீழாகவும், உள்ளிருந்து வெளிக்கும் 3, 4 முறை அழுத்த வேண்டும். முதலில் பெருவிரலிருந்து ஆரம்பிக்க வேண்டும். பின் அடுத்து 4 விரல்களையும் கீழிருந்து மேலாக எமது பெருவிரலின் நுனியினால் அழுத்தி மேல் செல்ல வேண்டும். ஒவ்வொரு விரலின் முழுப்பகுதியும் அழுத்தப்படவேண்டும். (முன் பின் கரை) வலதுகையினால் செய்யும் போது இடதுகை பாதத்தை ஆதரவாகப் பிடித்திருக்க வேண்டும்.

விரல்கள் முழுவதையும் செய்து முடிந்ததும் பாதம் முழுவதையும் மெதுவாக மேலிருந்து கீழ் குறுக்குப்பாட்டாக அழுத்தம் செய்ய வேண்டும். பின் பெருவிரலின் அடிப்பகுதியிலிருந்து சிறுவிரல் மட்டும் குறுக்குப்பாடாக அழுத்தம் கொடுத்தல் வேண்டும். இவ்வாறு 3க்கு மேற்பட்ட தடவை செய்ய வேண்டும். அடுத்து காலின் நடுப்பகுதியை பெருவிரலினால் அழுத்திப் பிடித்துக் கொண்டு முன்னும் பின்னும் 6 தடவை அசைத்து மெதுவாக

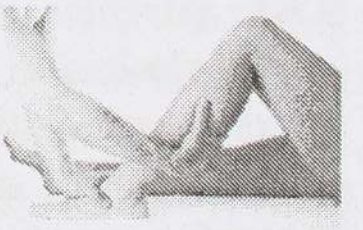
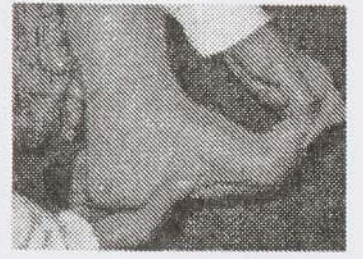




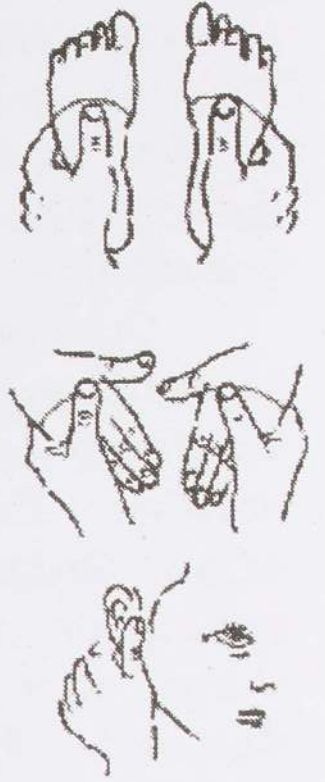
காலைத்தடவிக் கொடுக்க வேண்டும் பெருவிரலின் கீழ் உள்ள மேடான பகுதியை வெளியிலிருந்து உட்பாகத்திலிருந்து குறுக்குப்பாடாக உட்பகுதிக்கு செல்ல வேண்டும். அடுத்து இதன் நடுப்பகுதியை கீழிலிருந்து மேலாக அழுத்திச்செல்ல வேண்டும். 3-6 வரை இதனைச் செய்யலாம்.



பெருவிரலின் நுனியிலிருந்து கீழ்க்குதிக்கால்வரை 6 தடவை எமது பெருவிரலினால் மேலிருந்து கீழாகவும் கீழிருந்து மேலாகவும் அழுத்திவர வேண்டும். இடதுகையினால் ஆதரவாக பாதத்தைப் பிடித்திருக்க வேண்டும். இவ்வாறு குறைந்தது 6 தடவை செய்தல் வேண்டும். இது முதுகுதண்டுப் பகுதியாக இருப்பதால் கூடியளவு செய்தல் நல்லது. இதே போன்று சின்னவிரலின் நுனியிலிருந்து குதிக்கால்வரையும் மேலிருந்து கீழாகவும் கீழிருந்து மேலாகவும் 3 தடவை அல்லது அதற்குமேல் அழுத்திச்செல்ல வேண்டும். குறைந்தது 3 தடவை செய்ய வேண்டும் அடுத்து பாதத்தின் அடுத்த பக்கத்தில் இது போன்று வெளியிலிருந்து உட்பகுதிக்குச் செல்ல வேண்டும். பின்குதிக்கால் பாதத்திற்கு வந்து 3தடவை குறுக்கு மறுக்காக அழுத்திவர வேண்டும். ஒவ்வொரு பகுதியையும் செய்யும் போது ஒரு கையினால் பாதத்தைப் பிடித்துக்கொண்டு மற்றக்கையினால் அழுத்த வேண்டும். இடையிடையே பாதத்தைத் தடவி விடுவதன் மூலம் நோயாளியும் நாமும் ஆறுதலடைய முடியும். பின் ஒவ்வொரு விரலையும் பிடித்து விரல்களை சுற்றவேண்டும். பின் பாதத்தின் முன் பகுதிக்கு சென்று நுனிவிரலிருந்து மேல் நோக்கி அழுத்தியபின் கணுக்காலிலிருந்து காலை வட்டமாக குறுக்குப்பாடாக அழுத்த வேண்டும் பின் பின்குதிக்கால் பகுதியையும் கீழிருந்து மேலாக அழுத்த வேண்டும். முழுவதும் முடிந்ததும் முழுப்பாதத்தையும் 3 முறையாவது ஒரு கையினால் பிடித்துக்கொண்டு மற்றக்கையினால் சுத்த வேண்டும். இது முடிந்ததும் இந்தக்காலை துணியினால் சுற்றிவிட்டு இடதுகாலை முழுவதுமாக வலது காலுக்கு செய்தது போன்று இடது காலுக்கும் செய்யவேண்டும். சிலருக்கு இடையில் தாகமாக இருந்தால் நீர் பருகக்கொடுக்கலாம். சிறுநீர் கழிக்கவிரும்பினால் அவருடைய தேவையைப் பூர்த்தி செய்ததும் இடதுகாலை தொடங்கலாம் இவ்வாறு இருகால்களும் முடிந்தபின் ஒன்றாகச் சேர்த்து வைத்தபின் மேலிருந்து கீழாக பாதத்தை வழித்து எடுத்து நிலத்தில் எமது கையை உதறிவிட வேண்டும் இவ்வாறு 6 தடவை செய்ய வேண்டும். இவ்வாறு செய்வதனால் கெட்ட சக்திகளை நிலம் எடுத்துக் கொள்வதாக நம்பப்படுகின்றது. நோயாளியினது மட்டுமன்றி எமது கைகளும் இதனால் ஆறுதலடைகின்றது. மாரடைப்பு குழந்தைவயிற்றில் இருப்பவர்கட்கு



இதனைச் செய்யக்கூடாது. அவரது எந்தப்பகுதியில் நோய் உள்ளதோ அந்த இடத்திற்கு சிறிது கூடுதலாகச் செய்யலாம். சிலர் இவ்வாறு செய்துகொண்டிருக்கும் போது தூங்கிவிடுவார்கள் அவர்தானாக எழும்பும்மட்டும் பொறுத்திருக்க வேண்டும் முடிந்த ஒரு அரைமணித்திலமாவது ஆறுதலாக இருந்தபின் அவர்தனது கடமைகளைச் செய்யலாம். நோயுள்ளவர்கள் ஒவ்வொருநாளும் செய்யலாம் முடியாதவர்கள் 3, 4 நாட்களுக்கொருதடவை இதனைச் செய்துவரலாம். நோயில்லாதவர்களின் கால்களைப்பார்த்து அவருக்கு ஏதாவது நோய் ஏற்படக்கூடிய சாத்தியமிருக்கின்றதா? என்பதை அறியக்கூடியதாக இருக்கும். இதனை செய்யும் போது நோயாளி கூடியளவு நீர் பழங்கள் சாப்பிடவேண்டும் இதனால் கழிவுகள் வெளியேறி உடல் இரத்த ஓட்டத்தைச் சீராக்க உதவுகின்றது. காலின் கீழ்ப்பகுதி, தசைநார்ப் பகுதிக்கும் மேற்பகுதி எலும்புக்கும் உதவும்.



## கை

முதலில் இருக்குமிடம் அமைதியாகவும் சுத்தமாகவும் இருத்தல் அவசியம். நோயாளியை வசதியாக இருத்திவைத்தோ அல்லது படுக்கவைத்தோ சிகிச்சையை தொடங்க வேண்டும். இருவருடைய கைகளையும் சுத்தமாக்கிய பின் வலதுகையில் ஆரம்பிக்க வேண்டும். கையில் எண்ணையைத் தேய்த்து எமது கை இரண்டினாலும் அவருடைய கையை ஆதரவாக பிடித்து வைத்திருந்துகொண்டு அவரை ஆறுதலாக மூச்சை எடுத்துவிடச் செய்து பின் சிகிச்சையை தொடங்கலாம் முன் கையை கீழிருந்து மேல் நோக்கிமொதுவாக அழுத்திச்செல்ல வேண்டும். பின் ஒவ்வொரு விரலையும் நுனியில் பிடித்து வட்டம் வட்டமாகச் சுழற்ற வேண்டும். இவ்வாறு ஒவ்வொரு இடைவெளியையும் செய்து முடித்தபின் மணிக்கட்டிலிருந்து பெருவிரல் நுனிமட்டும் பெருவிரலால் அழுத்திச்செல்ல வேண்டும். நுனிவிரலிருந்து திரும்ப மணிக்கட்டை நோக்கி திரும்ப வரவேண்டும் இவ்வாறு 6 தடவை தொடர்ந்து செய்தபின் சிறுவிரல் பக்கமாக மணிக்கட்டுப்பக்கத்திலிருந்து மேல்நோக்கிச் சென்று திரும்பவும் கீழ் நோக்கிச் செல்ல வேண்டும். இவ்வாறு 6 தடவை செய்ய வேண்டும் அடுத்து சுட்டுவிரலுக்கும் பெருவிரலுக்குமிடையிலுள்ள பகுதியை வெளியிலிருந்து உள்ளநோக்கி நடுவிரல் மட்டுக்கும் கொண்டு செல்ல வேண்டும் சின்னவிரலின் பக்கத்திலிருந்து உள்ளநோக்கிச்சென்று 2 3 தடவை செய்ய வேண்டும் அடுத்து நடுக்கையைப் பெருவிரலின் நுனிப்பகுதியினால் அழுத்திக் கொடுக்க வேண்டும். இப்படி செய்தபின் மணிக்கட்டுப் பகுதியிலிருந்து மேல் நோக்கிச் செல்ல வேண்டும். அடுத்து மணிக்கட்டுப்பகுதியில் குறுக்குப்பாடாக அழுத்திச் செல்ல வேண்டும். பின் கையின் மேற்பகுதிக்குச் சென்று விரல் நுனியிலிருந்து மேல்நோக்கி அழுத்திச்செல்ல வேண்டும். இவ்வாறு ஒவ்வொருவிரலையும் செய்தபின் கையை எமது கையினால் பிடித்து வலம் இடமாக சுழற்றியபின் இருகைகளாலும் சிறிது நேரம் பிடித்து வைத்திருந்து விடவேண்டும். இவ்வாறே இடதுகையையும் செய்ய வேண்டும் கையின் உட்பகுதி எலும்புக்கும் வெளிப்பகுதி தசைப்பகுதிக்கும் உரியது. எங்கு நோய் இருக்கின்றதோ அதேயிடத்தில் கூடிய நேரம் செய்வது நன்று.

## தாமே தமது கையில் அழுத்தம் செய்தல்

முதலில் கையை சுத்தம் செய்த பின்பு கைகளை ஒன்றொடு ஒன்று உரசி சிறிது சூடாக்கியபின் கைக்கு எண்ணையை உபயோகித்து அழுத்தம் கொடுக்கலாம். எப்பொழுதும் முதலில் வலது கையைத் தொடங்க வேண்டும். உங்கள் கை, கால், காது, கண் என்பன உடலைப்படம் பிடித்துக்காட்டும் கண்ணாடியாகவுள்ளது. கையையும் நகங்களையும் பார்த்தே எமது நோய்க்குணங்களை முன்னோர் அறிந்தனர். கையில் வித்தியாசமான முறையில் கட்டு, நிறம் மாறுதல், நோ என்பன இருந்தால் அந்தவிடத்தில் நோய் இருப்பதை அறியமுடியும். முதலில் வலது கையைத் தொடங்க வேண்டும். பெருவிரலின் அடியிலிருந்து மேல் நோக்கிச் செல்லவேண்டும் இவ்வாறு கீழிலிருந்து மேலாகச் செய்ய வேண்டும். பின் பெருவிரலின் நுனியிலிருந்து மணிக்கட்டு வரை மேலும் கீழுமாக இடது கைப்பெருவிரலினால் கம்பிளிப்புச்சிபோன்று மேல் நோக்கியும் கீழ் நோக்கியும் 6 முறை குறைந்தது செய்யவேண்டும் பின்பு சுட்டுவிரலின் கீழிருந்து குறுக்குப்பாடாக வெளியிலிருந்து உட்பாடாக அழுத்த வேண்டும் அது போன்று சின்னவிரலின் அடிப்பாகத்திலிருந்தும் வெளிப்புறத்திலிருந்து உட்புறமாக அழுத்த வேண்டும் அடுத்து நடுவிரலின் கீழ்ப்பகுதியில் கீழிலிருந்து மேலாக அழுத்தியபின் இடைவிரலிலுள்ள பகுதியை பெருவிரல் சுட்டுவிரலால் பிடித்து சுற்றுவட்டமாக கையில் அழுத்த வேண்டும். அப்படிச்செய்து கொள்ளும் போது கை களைப்பு அடைந்தால் இருகைகளையும் உரசி ஆறுதல் கொடுத்தபின் தொடர்ந்து செய்ய முடியும். பெருவிரலின் கீழுள்ள பரந்த தடித்த பகுதிகளை மணிக்கட்டின் தொடக்கப்பக்கப் பகுதியில் ஆரம்பித்து மேல் நோக்கிச் அழுத்திச் செல்லவேண்டும் பின் சிறுவிரலின் கீழ்ப்பகுதியில் மணிக்கட்டிலிருந்து மேல் நோக்கி அழுத்த வேண்டும். நடுப்பகுதியில் உள்ள விரல்களை விரல் அழுத்திக் கொடுக்க வேண்டும். பின்கையைத் திருப்பி மேற்கையை விரலின் நுனியிலிருந்து மேற்புறமாக அழுத்திச் செல்ல வேண்டும் எல்லா விரல்களும் செய்தபின் மணிகட்டின் அடிப்பாகத்தை வட்டமாக சுழற்றி அழுத்த வேண்டும். அழுத்தக் கடினமாக இருந்தால் மெதுவாகத் தடவிக் கொடுக்க வேண்டும். இவ்வாறு இடது கையையும் காலை மாலை நீங்கள் உங்கள் கைகளைத் தேய்த்தோ தடவியோ வந்தால் உங்களுடம்பில் உள்ள நோய்கள் நீங்கி சுகமாக இருக்கலாம். உங்களுக்காக ஒரு அரைமணித்தியாலயத்தை ஒதுக்குவதன் மூலம் நீங்கள் சுகமாக வாழலாம்.

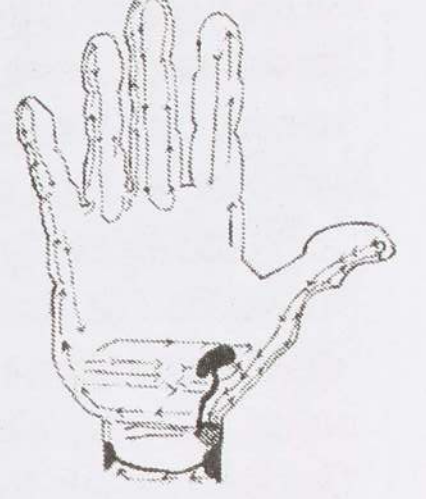
## காது

கால் கை மாத்திரமன்று காதினையும் நாம் பயன்படுத்தி நோயைத் தீர்க்கலாம். தோடு குத்துவதன் மூலமும், தோடை முள்ளால் காதைக் குத்துவதும் நீண்டகாலமாக இருந்துள்ளது. காதினையும் நாமே அழுத்துவதன் மூலம் பயன்பெறலாம். தொங்கும் காதினின் கீழ்ப்பகுதி தலையையும் முகத்தையும் பிரதிபலிக்கும். முள்ளந்தண்டை காதினின் நடுப்பகுதி பிரதிபலிக்கின்றது. காதினின் துவாரத்தின் தொடக்கப் பகுதி கழுத்தையும் இதற்குமேற்பட்ட பகுதி தோள் மூட்டையும் தொடர்ந்து மேற்பகுதி தொண்டையையும் மேற் பகுதி கீழுறுப்புக்களையும் குறிக்கின்றது. காதையும் கை கால்களைப் போன்று சுத்தமாக வைத்திருக்க வேண்டும். எமது கைகளினாலேயே அழுத்தி தேய்த்து வருவதன் மூலம் நோயைக் குணமாக்கலாம்.

# சில நோய்களும் அதன் பரிகாரமும்:

## மாதவிடாய் நோய்கள்

எப்பொழுதும் நீங்கள் முதலில் வலதுகையில் ஆரம்பித்து இடது கையில் இறுதியில் செய்ய வேண்டும். கைகளை சுத்தம் செய்து எண்ணை பூசி சிறிது குடுபடுத்திய பின் கம்பிளிப் பூச்சி போன்று மணிக்கட்டில் தொடங்கிய இடத்திற்கு வர வேண்டும். இவ்வாறு செய்யும் போது நுனிப் பெருவிரலினால் சிறிது அழுத்தம் கொடுக்க வேண்டும். இவ்வாறு செய்யும் போது பெருவிரலில் தொடங்கி ஒவ்வொரு விரல்களுக்கும் அழுத்தி 3 - 5 முறை செய்வதனால் உடல் சக்தியைப் பெறுகின்றது. கம்பிளிப் பூச்சி போன்று செய்வது கடினமாக இருந்தால் சிறிது அழுத்திப் பிடித்துக் கொண்டு மேல் நோக்கிச் சென்று பின் திரும்பவும் தொடங்கிய இடத்திற்கு வர வேண்டும் இவ்வாறு இடது கையையும் செய்ய வேண்டும்.



வலது கையின் மணிக்கட்டிலிருந்து தொடங்கி மேல் நோக்கிச் சென்று பின் ஆரம்பித்த இடத்திற்கே வர வேண்டும். இவ்வாறு படத்தில் காட்டியபடி எல்லாவிரல்களுக்கும் கீழிருந்து மேல் நோக்கிச் சென்று பின் திரும்பவும் தொடங்கிய இடத்திற்கு வர வேண்டும். புள்ளி இட்ட இடங்களில் 3 தடவைக்கு மேல் அழுத்திக் கொடுக்க வேண்டும். பின் இடது கையிலும் இதுபோன்று செய்வதன் மூலம் மாதவிடாய் நோய்களிலிருந்து மீளலாம்.

## மலச்சிக்கல்

முதலில் வலது கையில் மணிக்கட்டிலிருந்து தொடங்கி மேல் நோக்கிச் செல்ல வேண்டும். இவ்வாறு 4 - 5 தடவை செய்ய வேண்டும் இவ்வாறு வலது கை முடிந்ததும் இடது கையைச் செய்ய வேண்டும். இவ்வாறு நாளுக்கு 2 தடவை ஒரு கிழமை தொடர்ந்து செய்ய வேண்டும்.



## Sinusitis (சளித்தொல்லை)

வலது கையில் 4 விரல்களையும் கீழிருந்து மேல் நோக்கி 3 - 4 தடவை செய்ய வேண்டும் ஒரு நாளைக்கு 3 தடவை செய்ய வேண்டும். இதே போன்று இடதுகைக்கும் செய்ய வேண்டும் கிழமைக்கு 2 - 3 நாட்கள் இவ்வாறு செய்து வர வேண்டும்.

## தோள்முட்டு

வலது கையில் முதலில் பெருவிரல் பகுதியை மணிக்கட்டிலிருந்து பெருவிரல் நுனி வரை சென்று பின் தொடங்கிய இடத்திற்கே வர வேண்டும். இவ்வாறு 4 - 5 தடவை செய்து பின் சிறுவிரல் பக்கத்திற்கும் மணிக்கட்டிலிருந்து மேல் நோக்கிச் சென்று பின் திரும்பவும் தொடங்கிய இடத்திற்கே வர வேண்டும். இவ்வாறு 4 - 5 தடவை செய்த பின் இடது கையிலும் இப்படியே செய்ய வேண்டும். ஒரு நாளைக்கு 3 தடவை கிழமைக்கு 2 நாட்கள் தொடர்ந்து செய்ய வேண்டும்

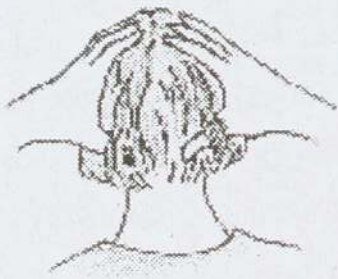
# எண்ணை தேய்த்தல் massage

எண்ணை தேய்த்தல் எமது நாட்டில் முக்கியத்துவம் பெற்றது. குழந்தைபிறந்து 4 நாட்களுக்கு பின் எண்ணை பூசி தேய்த்து இளம் வெயிலில் படுக்க வைத்தனர். இதனால் உடலுக்கு உயிர்ச்சத்து D கிடைக்கின்றதுடன். உடல் பலப்படுவதுடன் தோலும் பாதுகாக்கப்படுகின்றது. நோ ஏற்படும்போது எண்ணை தடவி நோயை குணப்படுத்தினார்கள். தலையிடயின் போது தலையை அழுத்திவிடுவதன் மூலம் ஆறுதலைக் கொடுத்தனர். கவலைப்படுபவர்களைக் கட்டிப்பிடித்து ஆறுதலை கூறினர். இன்று இதுயாவும் இல்லாமல் போய் விட்டது. ஆனால் இந்த தேய்த்தல் முறையினால் மன இறுக்கம் (tension) குறைவதுடன் இரத்த ஓட்டமும் அதிகரிக்கும் தேக ஆரோக்கியத்தையும் முட்டுக்களுக்கு இறுக்கமற்றதன்மையையும் கொடுக்கிறது. இது மட்டுமன்றி இரத்த அழுத்தம் தசைப்பிடிப்பு ஜீரணம் முதுகு வலி இது போன்ற உபாதைகளிலிருந்து தேய்த்தல் முறை விடுவிக்கிறது. இதற்கு பல வகையான எண்ணைகள் இருக்கின்றன அதனை 1,2 துளிகள் olive ஓயில், இலுப்பெண்ணை நல்லெண்ணை, தேங்காய் எண்ணையிலே கலந்து பூசித்தேய்த்தால் நோயைக் குணப்படுத்தலாம். நாமே எமக்குச் செய்து கொள்ளலாம். ஆனாலும் வேறு ஒருவர் செய்வதனால் பலன் கூடுதலாகக்கிடைக்கும் எம்மை சூழ்ந்து ஒரு சக்தி வட்டம் ஓடிக்கொண்டிருக்கிறது. இருவருடைய சக்தி வட்டமும் ஒன்றாகச் சேர்வதனால் கூடிய பலன் பெறக்கூடியதாக இருக்கிறது. அமைதியான சுத்தமான இடத்தில் மெல்லிய இன்னிசையுடன் சிறு மெழுகு வர்த்திகளை ஏற்றி வைத்தபின் நோயுள்ளவரும் உதவி செய்பவரும் ஒரே மனத்தோடு தேய்த்தலை தொடங்க வேண்டும். வசதியான இடத்தில் படுக்கவைத்து தேய்த்தலைத் தொடங்க வேண்டும். இயலாதவிடத்து நன்றாக நிமிர்ந்து இருக்க வைத்துத் தேய்த்தலை தொடங்கலாம்.



## தலை

தலைக்கு தேய்த்தல் செய்யும்போது எமது கைகளைச் சுத்தம் செய்து பின் எண்ணையை கைகளில் நன்றாக தேய்த்து சூடுபடுத்தியபின் தலையை மெதுவாக முன்பக்கத்திலிருந்து பின்பக்கமாக வருடி விட்டபின் முன்பக்க இருகன்னங்களிலிருந்தும் நுனிவிரல்களினால் தேய்த்து உச்சிவரையும் செல்லவேண்டும். இவ்வாறு 3 அல்லது அதற்கு மேற்பட்டதவை செய்யவேண்டும். அதன்பின் காதின் பிற்பக்கமிருந்து ஆரம்பித்து மேல்தலைக்குச் செல்லவேண்டும். இதுவும் 3 தடவைக்கு மேல் செய்யலாம் பின் பிடரிப்பகுதியிலிருந்து மேல்நேக்கிச் செல்லவேண்டும் தேவைப்படும் போது எண்ணையைக் கையில் தடவிக்கொள்ள வேண்டும். இவ்வாறு தலையின் எல்லாப்பக்கங்களிலிருந்தும்



மேல்நோக்கி தேய்த்து விட்டபின் தலைமயிரை மெல்லியதாக இழுத்து இழுத்துவிட்டு விரல் நுனிகளினால் சிறு சிறுவட்டம் போன்று தலைமுழுவதும் தேய்த்துவிட்டபின் தலையின் எல்லாப்பக்கங்களையும் இருகைகளாலும் இறுக்கி அழுத்திப்பிடிக்க வேண்டும் முன்பின் வலது இடதுபக்கமாக அழுத்திப்பிடித்தபின் தலைஉச்சியில் இருகைகளையும் வைத்துக்கொண்டு கண்ணைமுடிக்கொண்டு நோயாளி பூரணமாக குணமடைய வேண்டும் என்று எண்ணிக்கொண்டு 3-4 நிமிடங்களின் பின் தலையிருந்து வழித்து நிலத்தில் கை உதறிவிடவேண்டும். இவ்வாறு 6 முறை செய்தல் வேண்டும்.

## முகம்

முகத்திற்கு செய்யும்போது எண்ணையை முகம் முழுவதும் தடவி விட்டுப்பின் எமது கையை முகத்தில் மூடிவைத்து கன்னப்பக்கத்தினால் எடுத்தும் முன் உச்சியிலிருந்து வலது இடமாக இருபக்கமும் சுட்டுவிரலால் அழுத்தி கன்னத்திற்கு வரவேண்டும். இவ்வாறு கண்புருவம் மட்டும் 3தடவையாவது அழுத்திவிட்ட பின்பு கண்புருவத் திலிருந்து கீழ்க்கண்வரை மெதுவாக கண்களைச்சுற்றி தடவிவிடவேண்டும் கண்ணைச் சுற்றி அழுத்தி தேய்க்ககூடாது



பின்முககிலிருந்து காதுவரை மூன்றுவிரல்களாலும் மெதுவாக அழுத்தித் தேய்க் கவேண்டும் பின் நாடியிலிருந்து மேல்கன்னம்வரை காதுடன்சேர்த்து மேல்நோக்கி அழுத்திச் செல்லவேண்டும். எப்போதும் கன்னத்திலிருந்து மேல்நோக்கியே அழுத் தவேண்டும் பின்பு காதையும் கைகளால் மேலிருந்து கீழாகவும் கீழிருந்து மேலாகவும் சிறிது அழுத்தித் தேய்க்கவேண்டும் பின் கழுத்துப்பகுதியை கீழிருந்து மேலாகவும் பின்னிலிருந்து முன்பக்கமாகவும் 3-6தடவை தேய்த்துவிட வேண்டும். இப்படிச்செய்வதனால் முகம் அழகுபெறுவதுடன் கண், காது, மூக்கு என்பன சிறப்பாக தொழிற்படுகின்றன.

## கை

கைகளுக்கு செய்யும்போது எண்ணைபோட்டு கைகளை சூடாக தேய்த்தபின் நோயாளிக்கு எண்ணையை மெதுவாக முழுஇடமும் பூசிவிடவேண்டும். முதலில் உள்ளங்கையை ஒருகையைக்கீழ் பிடித்துக்கொண்டு கீழிருந்து மேலாக தடவிக்கொடுக்கவேண்டும். இவ்வாறு 3-4 தடவைசெய்தபின் 1 நிமிடம் இரு கைகளுக்கும் நடுவில் வைத்திருக்க வேண்டும். பின் எமது பெருவிரலினால் மணிக்கட்டைச்சுற்றி அழுத்திவரவேண்டும். பின் மேற்பக்கமாகத் திருப்பி கீழிருந்து மேலாக வருடிவிடவேண்டும் இவ்வாறு செய்தபின் விரல் இடைகளில் பெருவிரல் சுட்டுவிரலால் சேர்த்து அமர்த்திச் சுற்ற வேண்டும். பின்கையைப்பிடித்து விரல்கள் ஒவ்வொன்றையும் தனிதனி சுற்ற வேண்டும். பின்மெதுவாக பெருவிரலைத்தனியாகவும் மற்றய 4விரல்களை ஒன்றாகவும் இணைத்து இழுத்துவிடவேண்டும். பின் இருகைகளாலும் பிடித்துவிட்டபின் முன்கைகளை மேல்நோக்கி வருடிவிடவேண்டும். 6க்கு மேற்பட்டதடவை செய்த பின் மேற்கையையும் இவ்வாறு மேல்நோக்கி வருடிவிட்டபின் முழங்கையை சுற்றிவட்டமாக சுழற்றி வருடிவிட வேண்டும். கையைத்தேய்க்கும்போது தோள்பட்டையையும் கழுத்து நோக்கி தேய்த்துவிட வேண்டும்.

## முதுகு

முதுகுப்பகுதியை தேய்த்துவிட வேண்டும் என்றால் நோயாளியை வசதியாகப் படுக்க வைத்தபின் முதுகுப்பகுதி முழுவதும் எண்ணையை பூசிவிட்டு நடுமுள்ளந்தண்டுப் பகுதியை கீழிருந்து மேலாகவும் மேலிருந்து கீழாகவும் அழுத்தி வரவேண்டும். இவ்வாறு குறைந்தது 6 தடவையாவது செய்தபின் அடிக்கழுத்துப் பகுதியிலிருந்து தோள்பட்டைப்பகுதியை நோக்கி அழுத்திச்செல்லவேண்டும். பின்நடுப்பகுதியிலிருந்து

விலாப்பகுதியை நோக்கி அழுத்த வேண்டும் 4-5 தடவையாவது செய்தல் நன்று. இடுப்புப்பகுதியிலும் நடுவிலிருந்து வயிற்றுப்பகுதியை நோக்கி செல்ல வேண்டும். முழுப்பகுதியையும் செய்தபின் திரும்பவும் முள்ளந்தண்டுப் பகுதியை கீழிருந்து மேலாகவும் மேலிருந்து கீழாகவும் அழுத்தி விட வேண்டும். முள்ளந்தண்டு ஊடாக நரம்புகள் செல்வதனால் இதில் கூடிய கவனமெடுப்பது நன்று. மேலிருந்து கீழாக உடலை வழித்தெடுத்து நிலத்தில் உதறி விட வேண்டும். எப்போதும் அழுத்தும்போது நுனிவிரல்களினால் வட்டம் வட்டமாகச் சுழற்றி அமத்துவது நல்லது.

## கால்

உடம்பின் மிகமுக்கிய பகுதி கால் என்றே கூறலாம் 72,000 நரம்புகளின் நுனிப்பகுதி எமது கால்களில் இருக்கிறது. கால்களை எப்போதும் சுத்தமாகவும், ஆரோக்கியமாகவும் வைத்திருக்கவேண்டும். கால்களில் வீக்கம் அல்லது கடுந்தோல் காணப்பட்டாலும் அதில் கவனமாக இருக்கவேண்டும். கால்களுக்கு அழுத்தம் கொடுக்க இயலாமலிருந்தால் வெதுவெதுபான தண்ணீரில் கடல்உப்பு சிறிதளவும் சிறிதுளி எண்ணெயையும் விட்டுக் கால்களை அதில் வைத்திருந்தால் கால் ஆறுதலடையும். 5-20 நிமிடம் வைத்திருந்தபின் கால்களை துப்பரவு செய்து களிம்பு (CREAM) ஏதாவது போட்டுத் தேய்த்துவிடலாம்.



நோயாளியை வசதியான இடத்தில் படுக்கவைத்து முதலில் பாதத்தை மேலிருந்து கீழாகவும் கீழிருந்து மேலாகவும் இருபெருவிரல்களினாலும் அழுத்திவரவேண்டும். பின்கையை முட்டியாக பிடித்து ஒருகையில் காலைப்பிடித்துக் கொண்டு முட்டியினால் பாதத்தை அழுத்திக்கொடுக்க வேண்டும். மேற்பக்கத்தில் நுனிவிரலிருந்து கால்நோக்கி அழுத்திவிட்டபின் காலின் நடுவிலிருந்து கீழ்பகுதியை நோக்கி பெருவிரலால் அழுத்திவிடவேண்டும். பின் ஒவ்வொருவிரல்களையும் பிடித்து சுற்றிசுற்றி விட்டபின் விரல்களின் நடுப்பகுதியை பெருவிரல் சுட்டுவிரல்களினால் பிடித்து வட்டமாக சுற்றிவிடவேண்டும். இது முடிந்தபின் கணுக்கால் பகுதியை வட்டமாக சுற்றிஅழுத்தியபின் மேற்பக்கத்தை மேல்நோக்கி அழுத்தவேண்டும். முழங்கால் பகுதியைச்சுற்றி வட்டமாக 3அல்லது 6 முறைகள் அழுத்தியபின் தொடைப்பகுதிக்கு செல்ல வேண்டும். மேலிருந்து கீழாகவும் கீழிருந்து மேலாகவும் அழுத்தியபின் அடித்தொடைப் பகுதியை வட்டமாக அழுத்திவிட வேண்டும். நீரிழிவுள்ளவர்கள் தொடைப்பகுதிக்கு கூடியநேரம் அழுத்துவதால் நோயைக்குறைக்க முடியும்.

## பாதம்

கால்களை நன்கு கழுவி சுத்தம் செய்த பின் ஈரம் இல்லாமல் துடைத்து எடுத்த பின் கைகளுக்கு எண்ணை பூசித் தேய்த்து குடு படுத்தியதும் காலைத் தேய்க்கலாம். முதலில் எப்பவும் வலதுகாலை முதலில் தொடங்க வேண்டும் எப்பொழுதும் உட்காலை விரல்நுனிகளை நோக்கி தேய்க்க வேண்டும். மேற்காலை

மேல் நோக்கி தேய்க்க வேண்டும். கணுக்காலை வட்டாமாக சுற்றி வட்டம் வட்டமாக தேய்க்க வேண்டும். இதே போன்று இடது காலையும் செய்தல் வேண்டும்.

## தோள்மூட்டை தேய்த்தல்

முதலில் வசதியாக படுக்கவைத்து தலைமாட்டில் இருந்து கொண்டு முதலில் கைகளை தோள்மூட்டில் மெதுவாகப் பிடிக்க வேண்டும். பின் தோள்மூட்டை அவருடைய கால் பகுதியை நோக்கி தள்ளிவிட வேண்டும். 2,3 தடவை செய்த பின் கைக்கு எண்ணை பூசி நடு நெஞ்சிலிருந்து தோள்பட்டைவரை அழுத்திச் செல்ல வேண்டும். தோள்பட்டையில் மேலும் கீழும் சுழற்சியாக அழுத்திக் கழுத்துப்பகுதி மட்டும் செல்ல வேண்டும். பின் கழுத்துப் பகுதியிலிருந்து கையை வழுக்கி தோள்பட்டைக்குச் செல்ல வேண்டும். இவ்வாறு 4,5 தடவை செய்தல் வேண்டும்.

பின் எமது வலது கையை பின் தோளில் வைத்து கழுத்துப்பகுதிக்கு அழுத்திச் செல்ல வேண்டும். எவ்வளவு தூரம் உயர்த்துவது நோயாளிக்கு இலகுவாக இருக்குமோ அவ்வளவு தூரம் உயர்த்திப் பின் தோள்மூட்டிலிருந்து கழுத்துக்கு செல்லவேண்டும். வலப் பகுதிக்கு முதல் செய்து பின் இடப்பகுதிக்கு செய்ய வேண்டும். 2,3 தடவை இவ்வாறு செய்தல் வேண்டும். நெஞ்சிலிருந்து இருபக்கமும் கைகளை அழுத்தி தோள் மூட்டிற்கு செல்ல வேண்டும். 2,3 தடவை செய்த பின் தோள்மூட்டை இறுக்கி அழுத்திப்பிடித்தல் பின் தோள்மூட்டிலிருந்து பின் கைகளை நோக்கி அழுத்திச் செல்ல வேண்டும். 3,4 தடவை இவ்வாறு செய்த பின் கைவிரல்களை எமது விரல்களால் கோர்த்துப் பிடித்துக் கொண்டு சாதுவாக கையை இழுத்து விட வேண்டும். இவ்வாறு இரு கைகளையும் செய்து விட வேண்டும்.

## வயிற்றுப் பகுதிக்கு தேய்த்தல்

முதலில் வசதியாக ஓரிடத்தில் படுக்கவைத்து இரு துணிகளால் நோயாளியைப் போர்த்தி விட வேண்டும். பின் அவர் மூச்சை உள் இழுத்து விடும் படி கூறிக்கொண்டு இருகைகளையும் வயிற்றுப்பகுதியில் வலம் இடமாக அழுத்திப் பிடித்துக்கொள்ள வேண்டும். இவ்வாறு மெதுவாக இருபக்கமும் கையை கொண்டு செல்ல வேண்டும். இவ்வாறு 5,6 தடவை செய்த பின் துணியை விலக்கி வைத்து கொண்டு கையில் எண்ணை பூசி சூடு படுத்திகொண்டு அவருடைய அடி வயிற்றுப்பகுதியிலிருந்து மேல் நோக்கி விலா எலும்புப்பகுதிவரை வட்டம் வட்டமாக அழுத்திச் செல்ல வேண்டும். அழுத்தமின்றி மெதுவாக செய்வது நல்லது. 6 தடவை செய்வது அவசியம். அடுத்து எமது கையில் சாதுவாக எமது பாரத்தை வரத்தக்கமுறையில் அமர்ந்து கொண்டு ஒரு கையை மற்றக்கையின் மேல் வைத்து சுற்றுவது போல வட்டம் வட்டமாக வயிற்றுப் பகுதியை சுற்றி வரவேண்டும். இப்படி 5 தடவையாவது வயிற்றுப் பகுதியை சுற்றி வரவேண்டும். இருகைகளையும் பின் ஒரு கைக்கு மேல் ஒரு கையை வைத்து படிப்படியாக சின்ன வட்டமாக நடு வயிற்றில் அழுத்த வேண்டும். மெதுவாக ஒரு கையை எடுத்து பின் மற்றக்கையையும் எடுக்க வேண்டும் பின் துணியால் மூடி விடவேண்டும்.



## ஆண்களுக்கு நெஞ்சில் அழுத்துதல்

முதலில் வசதியாக படுக்கவைத்து தலைமாட்டில் இருந்துகொண்டு கையில் எண்ணை பூசி தேய்த்து கையை சூடாக்கி பின் கையை தோள்முட்டில் வைத்து அங்கிருந்து நடு நெஞ்சுக்கு கையை அழுத்தி வர வேண்டும். பின் அங்கிருந்து கையை விலா எலும்பு முடியும் வரையும் அழுத்தி பின் மேல் நோக்கி வந்து திரும்பவும் தோள்முட்டிற்குப் போய் கழுத்தை சுற்றி வரவேண்டும். இவ்வாறு 4,5 முறை மீண்டும் செய்தல் வேண்டும். தோள்முட்டு, கழுத்து வருத்தம் உள்ளவர்கள் இவ்வாறு செய்வதன் மூலம் நோ குறைவடையும். பின் எமது பெருவிரலால் நெஞ்சுக்கு மேல் கழுத்துக்குக் கீழ் நடுவிலிருந்து வலது இடது பக்கம் அழுத்திச் செல்ல வேண்டும். இவ்வாறு 2,3 தடவை செய்த பின் ஒரு கையினால் சிறிது அழுத்தி மற்ற கையினால் வட்டம் வட்டமாக அழுத்தி வர வேண்டும். இதே போன்று இடப்பகுதியையும் செய்தல் வேண்டும். இவ்வாறு 3,4 தடவை செய்த பின் இரு கைகளையும் தோள்முட்டில் வைத்து சிறிது அழுத்தி விட வேண்டும். பின் இரு கைகளினாலும் வலது தோள்முட்டை முன் பின் பக்கம் அழுத்திவிட்டு பின் இடது பக்கம் அவ்வாறு 2,3 தடவை செய்ய வேண்டும். விலா எலும்பு கடைசியில் ஒரு கைக்கு மேல் ஒரு கையை அழுத்தி அழுத்தியபடியே வட்டம் வட்டமாக சுழற்றி வர வேண்டும். இங்கிருந்து மேல் நோக்கி போய் தோள்முட்டிற்கு இருபக்கமும் சென்று கைகளை நோக்கி அழுத்திச் செல்ல வேண்டும். பின் கையிலிருந்து மேல் நோக்கி வந்து கழுத்து மட்டும் அழுத்தி வர வேண்டும். இப்படி 2,3 தடவை செய்த பின் கையை கழுத்தின் பின் பகுதியில் வைத்து முள்ளந்தண்டுப்பகுதியில் விரல்களால் சிறு சிறு வட்டங்களாக செய்ய வேண்டும். இவ்வாறு 4,5 தடவை செய்த பின் கையை மெதுவாக தலையின் அடிப்பகுதியை எடுத்து 3 நிமிடம் பிடித்து வைத்திருந்து பின் மெதுவாக படுக்கவைத்து விட வேண்டும். 2 தடவை செய்த பின் துணியால் மூடி தோள்முட்டில் 3 நிமிடமளவில் கையைப் பிடித்திருந்து பின் எடுத்து விடவேண்டும். கையை அடிக்கடி எண்ணை பூசி தேய்த்தல் செய்வது அவசியம்.

## சுயமாக தேய்த்தல்

நீங்கள் உங்களுக்காக நேரத்தை ஒதுக்கி உங்களுக்கு நீங்களே தேய்த்தல் செய்யலாம். எங்கு நோ உள்ளதோ அந்த இடத்தில் தேய்த்தல் தொடங்கலாம். முதலில் கைகளை நன்கு துப்பரவு செய்த பின் நன்கு எண்ணை விட்டு இருகைகளையும் தேய்த்து சூடு வந்ததும் தேய்த்தலைத் தொடங்கலாம். தலையில் இருகைகளையும்பக்க வாட்டில் வைத்து சிறிது அழுத்தியபின் கன்னத்தில் பெருவிரல்களை வைத்து உச்சிப்பக்கத்தில் நான்கு விரல்களை அழுத்திக்கொண்டு மூச்சை உள்இழுத்து வெளிவிட வேண்டும். இவ்வாறு 5,10 நிமிடம் செய்ய வேண்டும். அதன் பின் பெருவிரலைப் பின்பக்கம் வைத்து முன்பக்கம் நான்கு விரல்களும்இருக்கும் படிவைத்து அடுத்து மேல் நோக்கிச் செல்ல வேண்டும் இவ்வாறு கீழிருந்து மேல் நோக்கி எல்லா விரல்களையும் அழுத்தி மேல் நோக்கிச் செல்ல வேண்டும். இவ்வாறு செய்த பின் நாலுபக்கமும் அழுத்தி முடிந்ததும் உங்களுக்கு தலையிலுள்ள நோய்கள் தீரும்.

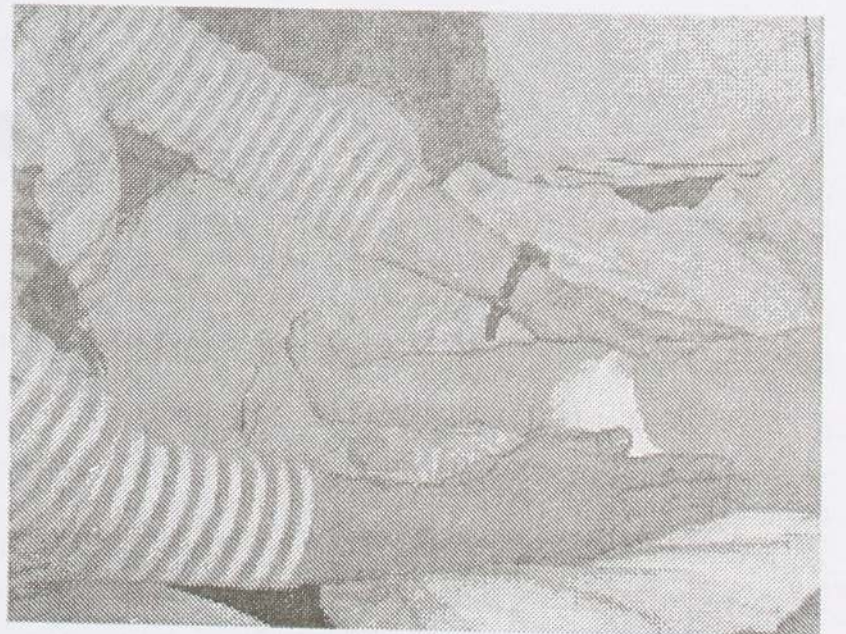
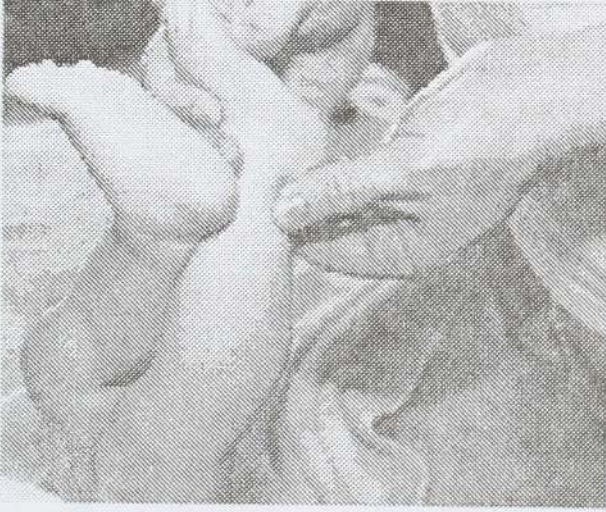
## குழந்தை

குழந்தைகட்கு செய்யும் முன்பு அறை சுத்தமாகவும் மெதுவான சூடாகவும் இருத்தல் அவசியம். நல்லெண்ணை அல்லது குழந்தைக்குரிய எண்ணையை பயன்படுத்தலாம். மெதுவாக முதலில் பாதத்தில் இருந்து தொடங்க வேண்டும். தடவிக் கொள்ளும் போது குழந்தையின் நிலை பற்றி கவனித்து செயற்பட வேண்டும். ஒரு போதும் அழுத்திச் செய்யக்கூடாது. கால்களை செய்த பின் கைகளை செய்ய வேண்டும்.

எப்போதும் கீழிருந்து மேல் நோக்கி தடவி வர வேண்டும் பின் நெஞ்சு வயிற்றுப் பகுதியை தடவி கொடுத்த பின் முதுகுப்பகுதிக்கு செய்ய வேண்டும். பின் முகத்துக்கு காதுப் பகுதிக்கும் தடவ வேண்டும். கீழிருந்து மேலாகவும் நடுவிலிருந்து பக்கவாட்டிற்கும் செல்ல வேண்டும். 10,15 நிமிடங்கள் செய்வதுபோதுமானது அரை மணித்தியாலத்தின் பின் வெது வெதுப்பான சுடு நீரில் செவ்வரத்தம் பூ அவித்து அந்த நீரில் கலந்து குளிக்கவார்க்கலாம்.

## தேய்த்தல் செய்யமுடியாதவர்கள்

குழந்தைவயிற்றில் ஆரம்பகாலத்திலுள்ளவர்கள் (3-4மாதம்) தோல்வருத்தமுள்ளவர்கள் உ-ம்: எக்சிமா, தோல்கட்டிகள், புற்றுநோயுள்ளவர்கள், காயங்கள் இருந்தால் வைத்தியரின் அனுமதியுடன் செய்யவேண்டும். இதயநோய், எலும்பு முறிவு, நரம்புமண்டலத்தில் காயம், இவற்றிற்கும் வைத்திய ஆலோசனையின் பின்செய்யலாம்.



## எமது எண்ணம்

எண்ணத்தின் சக்தியால் இந்த உலகம் முழுவதையும் அசைக்க முடியும் : எமது எண்ணங்களின் ஆற்றல் மிக்கதுடன் பரவுந்தன்மையும் கொண்டது. எவ்வாறு வானொலி, தொலைக்காட்சி, தொலைபேசிகள், விண்வெளி மூலம் பரவுகின்றதோ அதே போன்று எமது எண்ணங்களும் ஆகாயவெளி மூலம் மற்றவர்களைச் சென்றடைகின்றது. இன்றும் பண்டைய கால முனிவர்கள் ஞானிகளின் எண்ணங்கள் ஆகாயவெளி மூலம் மற்றவர்களைச் சென்றடைகின்றது. இன்றும் பண்டைய கால முனிவர்கள் ஞானிகளின் எண்ணங்கள் ஆகாயவெளியில் பதிவு செய்யப்பட்டுள்ளன எனக் கூறுகின்றனர். ஆற்றல் மிக்கவர்கள் இவ்வெண்ணங்களைப் பார்க்கவும் படிக்கவும் முடியும். நாம் அழிந்தாலும் நமது எண்ணங்கள் அழிவதில்லை, எண்ணங்கள் வலிமையுடையதாக இருந்தால் அவை விரைவில் பயனளிக்கும்.

எமது உணர்வின் மூலமே எண்ணங்கள் உருவாகின்றன. உணர்வு தூயதாக இருந்தால் உனது எண்ணமும் தூயதாகும், தூய எண்ணங்கள் உள்ள ஒருவர் தான் மக்களைக் கவர் முடியும். உம் விவேகானந்தர். அவர் கூறினார் ஆர்வமுள்ள 100 இளைஞர்களை என்னிடம் ஒப்படையுங்கள் உலகத்தையே மாற்றிக் காட்டுகிறேன். இளமையிலிருந்துதான் தூய எண்ணங்களை உருவாக்கமுடியும். எண்ணங்களை வளர்ப்பது ஒரு கலை அதனை ஆர்வமுடனும் கவனமாகவும் வளர்க்க வேண்டும். எண்ணங்கள் ஒளியின் வேகத்தையிட அதிகமானது. இதனால் உயர்ந்த தெய்வீகமான எண்ணங்களால் அருகிலும் தூரத்திலும் உள்ளவர்கள் பயனடைகிறார்கள். அன்பு எண்ணங்களால், நோய்களையே போக்க முடியும். நல்ல எண்ணங்கள் நல்ல உடலைக் கொடுக்கும், பல விந்தைகளைச் செய்யும். மனித மனம் ஒரு குரங்கு போன்றது. இடையிடையே தீய எண்ணங்கள் எட்டிப்பார்க்கும், எட்டிப்பார்க்கும் போது விரட்டி விட்டு நல்ல எண்ணங்களை பிடித்துக் கொள்ள வேண்டும். பயனற்ற எண்ணங்களை துரத்திவிட்டு உன்னதமான உயர்ந்த எண்ணங்களை உருவாக்க வேண்டும், தோட்டத்தில் எவ்வாறு களைகளை நீக்கி நல்ல பூ, காய்களை உருவாக்குகிறோமோ அதே போன்று எமது மனத்திலுள்ள தீய எண்ணங்களையும் களைய வேண்டும். மனத்தின் ஒவ்வொரு செயலும் எண்ணமும் உயிரணுக்களுக்கு அறிவிக்கப்படுகின்றது. மனத்தில் குழப்பம் சோர்வு எதிர்மறை எண்ணங்கள் உணர்வுகள் இருந்தால் அவை மின்சாரம் போன்று நரம்பு வழியாக உயிரணுக்களுக்கு அறிவிக்கப்படுகின்றது. மனத்தில் குழப்பம் சோர்வு எதிர்மறை எண்ணங்கள் உணர்வுகள் இருந்தால் அவை மின்சாரம் போன்று நரம்பு வழியாக உயிரணுக்களுக்கு அனுப்பப்படும். இதனால் உயிர் அணுக்கள் பலவீனமடைந்து தமது வேலையைச் செய்ய முடியாமல் சக்தியை இழக்கின்றன. இவ்வாறு தொடர்ந்து நடைபெற்றால்

நோயினால் பாதிக்கப்படுகின்றோம். சோர்வோ, மனக்குழப்பமோ ஏற்படும்போது அதற்கு இடமே கொடுக்காது மனதை நல்ல வழியில் திருப்பி இன்பமான எண்ணங்களை உருவாக்கி எண்ணங்கள் வழிப்படுத்த வேண்டும். இதனால் தான் “இடுக்கண் வருங்கால் நகுக” என்றார் வள்ளுவர். எப்போதும் சிரித்துக்கொண்டிருப்பவர்கட்கு நோயில்லை என்றும் இளமையாகவே இருக்கின்றனர். நாம் மட்டும் சிரிக்காமல் மற்றவர்களையும் சிரிக்க வைப்பதனால் பலவீனமுடைய எண்ணங்களை கட்டுப்படுத்தலாம். எண்ணம்தான் உனது வாய் வழியாக பேச்சாகவோ சிரிப்பாகவோ கோபமாகவோ அழகையாகவோ வெளி வருகின்றது. அன்புடன் ஒருவரைப்பார்த்து சிரித்தால் அவன் அக்கணமாவது இன்பமடைகின்றான், எனவே அன்புடன் பேசி, சிரிக்க பழகிக் கொள்ள வேண்டும். ஆக்கவும், அழிக்கவும் வல்ல எண்ணங்களைக் சீராக்கி உயர்ந்த நோக்கில் திசை திருப்ப வேண்டும். தீய எண்ணங்களை வளர்த்ததுக் கொண்டால் என்றும் நிம்மதியியே இதனையே வள்ளுவர் “தன்நெஞ்சு அறிவது பொய்யற்க, பொய்த்தபின் தன்னெஞ்சே தன்னைச்சும்” என்றார் வள்ளுவர்.

தன்னலமற்ற அன்பு, இரக்கத்தோடு கூடிய ஒவ்வொரு எண்ணமும் ஒருவர் எல்லா உயிர்களிடத்திலும் நட்புறவோடு நடந்து கொள்வதற்கு உதவும். எண்ணத்தைச் சரியான முறையில் சிந்திப்பதால் சிறந்த விதியை உருவாக்கலாம். “முகம் ஒரு சிறந்த கண்ணாடி.” அகத்தின் அழகு முகத்தில் தெரியும்” ஒவ்வொரு எண்ணங்களும் முகத்தில் பிரதிபலிக்கின்றது. உன் முகத்திலுள்ள வடுவைக் கொண்டு, உன் மன நிலையையும் உன் நோயையும் அறியலாம். ஒவ்வொரு எண்ணமும் முகத்தில் அடையாளத்தை உண்டு பண்ணுகிறது. தெய்வீக எண்ணத்தால் முகத்தில் ஒளி உண்டாகும். தீய எண்ணத்தால் முகம் இருண்டுவிடும். ஒவ்வொருவருடைய எண்ணங்களையும் படம் பிடித்துக் காட்டிவிடும். மகிழ்ச்சி தைரியம் உள்ள உண்மை எதையும் நேர்கொண்டு பார்க்கும். கோபம், சதி, பொறாமையுள்ள உள்ளம் நேரில் பார்ப்பதற்கு அஞ்சும். ஒரே எண்ணம் உள்ளவர்கள் ஒன்று சேருவார்கள் வேறுபட்ட எண்ணமுள்ளவர்கள் ஒன்று சேருவது கடினமானது. உள்ளத்தை எப்பவும் இளமையாக வைத்திரு அப்போது என்றும் 16 வயது தான். என்றும் நான் இளமை அழகு வலிமை, அறிவு, அன்பு எல்லாம் நிரம்பியுள்ளவன் என்று எண்ணிக் கொண்டிருந்தால் எல்லாம் இலகுவில் கிடைக்கும். முடியாது. படிக்கவில்லை, அழகு இல்லை இப்படி இல்லைகளைச் சேர்த்துக் கொண்டால் நாம் இல்லாதவர்களாகிவிடுவோம். நீ தூய்மையானவன் என்று எண்ணிக் கொள் தூய்மையானவனாகவே மாறி விடுவாய், எல்லோரையும் நல்லவராகப்பார், நல்லதைச் செய் தொண்டு செய் அன்பு காட்டு, தர்மம் செய், மற்றவர்களைச் மகிழ்ச் செய், சேவை செய்வதில் விருப்பம் கொள் அப்போது உனக்குச் சாதகமான சந்தர்ப்பங்களும் வாய்ப்புக்களும் சூழ்நிலையும் உண்டாகும். மற்றவர்களுக்குத் துன்பம் செய்தால், வம்பு

பேசினால், கோள் சொன்னால், ஏமாற்றினால், மற்றவர் சொத்துக்களை அபகரித்தால் உனக்கு என்றும் துன்பம் தான் கிடைக்கும். உனது மனமே உன்னைத் தண்டிக்கும் ஒவ்வொருவரும் தம் எண்ணங்களைக் கவனித்து தன்னைப் பற்றிப் பார்ப்பதால் தன் எண்ணங்களை உயர்வு உள்ளதாக்கிக் கொள்வதுடன் உயர்பண்புகளை உடையவனாகிறான். மற்றவர்களைப் புண்படுத்தாமல் இனிய சொற்களை சிறிதளவே பேசுகிறான். பொறுமை, இரக்கம், அன்பு இவற்றை வளர்த்துக் கொள்வதனால் மக்களிடம் அவனைப்பற்றி உயர்வான எண்ணங்கள் ஏற்படுகின்றது. தீய பண்பை நல்ல எண்ணங்களால், நல்ல பண்பாக மாற்றி விடலாம். அதே போன்று எமக்கு எதிரான சூழ்நிலைகளையும் எமது நற்செயல்களால் எமக்குப் சாதகமானதாக மாற்றலாம். எண்ணங்களில் சுதந்திரத்தோடு இரு, எச்சரிக்கையுடனிரு. உன்மனத்திலிருந்து வெளியேறும் ஒவ்வொரு எண்ணமும் உன்னிடமே திரும்பிவரும், உன்னைத்திருப்பித்தாக்கும் ஆயுதம். நாம் மற்றவர்களிடம் வெறுப்பு காட்டினால், நீயும் வெறுக்கப்படுவாய். நீ அன்பு காட்டினால் மற்றவர்கள் உங்களிடம் அன்பு காட்டுவார்கள், இன்பமும், மகிழ்ச்சியும் நிறைந்த எண்ணமுடையவர்களால் தான் சமுதாயத்திற்கு உதவியதுடன் மகிழ்ச்சியையும் உண்டாக்கினார்கள்.

எண்ணம் மூளையிலிருந்து வெளிப்பட்டு வெளியில் சுற்றித்திரிகிறது. நல்லதோ, கெட்டதோ, மனதை விட்டு வெளியேறும் போது மனம் அல்லது மனவெளியில் அலைவுகளை ஏற்படுத்துகின்றது. அவ்வலைகள் எல்லா திசைகளிலும் வெகுதூரம் வரை பரவுகின்றது. அவை மற்றவர்களின் மூளைக்குள்ளும் நுழைகின்றன. இமய மலைக்குகைக்குள் வாழும் ஆற்றல் மிகுந்த ஞானியின் எண்ணங்கள் அமெரிக்காவில் இருக்கும் ஒருவருக்கு அனுப்ப முடியும். ஞானியின் தூய எண்ணங்கள் வெளிப்படுவதையும் அவை தேவையானவர்களிடம் சேர்வதையும் எவராலும் தடுக்க முடியாது. உண்மையான துறவி ஒருவர் எண்ணங்களாலேயே எதையும் செய்து முடிக்கலாம். ஊதாரணமாக ஒரு வைத்தியர் நோயாளியைப் பார்த்து உனக்கு பெரிதாக ஒன்றுமில்லை சிறு இருமல் தான் இந்த மருந்துடன் மாறும் என்றால் அவர் பெரிய வருத்தமிருந்தாலும் அவருடைய எண்ணத்தினால் நோயில்லாமல் போகின்றது. அதே வைத்தியர் உனக்கு பெரிய நோயுள்ளது இரத்தம் சோதிக்க வேண்டும் (x - ray) படம் எடுக்க வேண்டும் என்று சொல்லி அனுப்பினால் அவர் விரைவிலேயே நோய்க்குள்ளாகி விடுவார். அதே போன்று ஒருவரை நேரில் சந்திக்கும் போது நீ அழகாக இருக்கிறாய் நன்றாக இருக்கிறாய் என்று சொன்னால் அவர் சந்தோஷப்படுவதுடன் மனத்தில் அந்த எண்ணங்கள் பதிவதால் நன்றாகவே இருப்பார். அதை விடுத்து, நீ மெலிந்திருக்கிறாய் கறுத்திருக்கிறாய் முகத்தில் கவலை அப்பியுள்ளது” என்று கூறினால் அவர் அந்த தாக்கத்தினாலேயே நோய்க்குள்ளாகின்றார். நல்ல வார்த்தைகள்,

நல்ல ஆலோசனைகள் சொல்ல முடியாவிட்டால் எமது வாயை மூடிக் கொள்வது நன்று.

வாய் பேசாமலே உறுதியான உள்ளத்தால் இயக்கப்பட்டு ஒரு முகப்படுத்தப்பட்ட எண்ணங்களால் மனத்தொடர்பை உருவாக்கலாம். நாம் ஒருவரைப்பற்றி எண்ணிக் கொண்டிருந்தால் அவர் நேராகவோ தொலைபேசி மூலமோ கடித மூலமோ தொடர்பு கொள்கிறார் இது எமது அனுபவம். நாம் எண்ணங்களை அலையவிடாமல் ஒரே நினைவாக இருந்தால் எமது எண்ணம், எங்கு செல்ல வேண்டுமோ அங்கு சென்றடையும்.

எண்ண ஆற்றல் ஒரு கலை, இது சுவையானது நுண்ணியது, உண்மையானது. எண்ணத்திற்கு, ஆற்றல் அதிகம். உன்னுடைய ஒவ்வொரு எண்ணமும் உனக்கு எல்லாவகையிலும் உதவும். உடல் நலம், மன நலம் வாழ்க்கையில் வெற்றி உன் கூட்டுறவால் மற்றவர்களுக்கு ஏற்படும் வெற்றி ஆகிய அனைத்தும் உன் எண்ணங்களைப் பொறுத்தே அமையும், அன்பும் உதவும் மனப்பான்மையோடும் ஓர் எண்ணத்தை நீ வெளியில் அனுப்பினால் உன் மூளையிலிருந்து வெளியேறி நேராகக் குறிப்பிட்ட ஆளிடமே அடைந்து அதேமாதிரியான அன்பு நிறைந்த எண்ணத்தை உருவாக்கிவிட்டு மீண்டும் உன்னிடம் இருமடங்கான ஆற்றலுடன் திரும்புகின்றது. வெறுப்பு நிறைந்த எண்ணத்தை நீ அனுப்பினால் அது அவனைத் துன்புறுத்தி விட்டு உன்னிடம் இரு மடங்காக துன்பத்தை உனக்குத் தருகின்றது.

“இன்னா செய்தாரை ஒறுத்தல் அவர் நாண நன்னயம் செய்து விடல்”

திருக்குறள் வள்ளுவரும் இதைப்பல வழிகளில் வெளிப்படுத்துகிறார் “உள்ளத்தால் உள்ளலும் தீதே” இவ்வாறு எண்ணங்கள் பரிவு இரக்கம் அன்பு நிறைந்ததாக இருக்க வேண்டும். ஆர்வமுள்ள எண்ணங்கள் ஆர்வத்தோடு செயல்படும் அன்பு அமைதி திருப்தி தூய்மை நிறைவு தெய்வீகம் இவற்றைப் பெறலாம் எனவே இதனை வாசிக்கும் ஒவ்வொருவரும் நல்ல எண்ணங்களை வளர்த்து சமுதாயத்தை அல்ல உலகத்தையே மாற்ற முடியும். இது நான் கூறவில்லை ஸ்ரீ சுவாமி சிவானந்தா அவர்கள் கூறியது. அவருடைய “எண்ணத்தின் ஆற்றல்” என்ற நூலிலிருந்து எடுக்கப்பட்டது எல்லோரும் பயன்பெற வேண்டும் என்பதே என் எண்ணமாகும்.

## மகிழ்ச்சியும் உடல் நலமும்

வாழ்க்கை மகிழ்ச்சியைக் குறிக்கோளாகக் கொண்டது. மக்கள் ஆரோக்கியமாகவும், மகிழ்ச்சியாகவுமில்லை அதற்குக் காரணம் உடல் மன உயிர்சக்தி பாதிப்பேயாகும். அன்று மக்கள் மருந்து மாத்திரையின்றி போட்டியின்றிக் கூட்டுக் குடும்பமாக ஒற்றுமையாக நீண்டநாட்கள் வாழ்ந்தனர். இன்று நாம் நாடு விட்டு நாடுகள் பறந்து குடும்பங்கள் பிரிந்து வாழ்ந்து கொண்டிருக்கிறோம். இதனால் அன்பு, பாசம், ஒழுக்கம் போன்ற நெறிமுறைகள் குறைந்து பல பிரச்சினைகளை உருவாக்குகின்றது. அதுமட்டுமன்றி பலதரப்பட்ட மக்களையும் சிக்கல்களையும் எதிர்நோக்க வேண்டியுள்ளது. “இடுக்கண் வருங்கால் நகுக” இது வள்ளுவர் வாக்கு இதே போன்று “யாதும் ஊரே யாவரும் கேளிர்” இவ்வாறு அன்று எமது முன்னோடிகள் தாம் அறியாததை தமது ஞானத்தினால் எமக்கு சொல்லி வைத்தார்கள். எனவே எதுவந்தாலும் நாம் சிரித்துக் கொண்டே எதிர்த்து நிற்கப் பழகிக்கொள்ள வேண்டும். “அரிது அரிது மனிடராதல் அரிது” அருமையான பிறவியை எடுத்திருக்கும் நாம் எம்மையும் எமது சமுதாயத்தையும் சிறப்பாக வைத்திருக்கப் பழகிக்கொள்ள வேண்டும். எமது கையில்தான் எமது வாழ்க்கை “தொட்டிற் பழக்கம் சுடுகாடுமட்டும்” என்பார்கள் எனவே குழந்தையிலிருந்து நாம் நல்ல பண்புகளை சொல்லிக்கொடுப்பது மட்டுமன்றி நாமும் அவர்கள் எம்மை பார்த்து பின்பற்றக் கூடியவிதமாக நடந்து கொள்ள வேண்டும். குழந்தையிருந்தே நல்ல உணவு பழக்கவழக்கங்களைப் பழகிக்கொண்டால் குழந்தை ஒரு நல்ல மனிதனாக உருவாகும். நாளது ஒன்றுபோல் காட்டி உயிர் ஈனும் வாள் என்று உணர்ந்து கொள்ளப்பழக்க வேண்டும். ஒவ்வொரு நிமிடமும் எம்மைத் துரத்துகின்றது. அந்தப் பொன்னான நேரத்தை வீணாக்காது திட்டமிட்டுச் செயற்படப் பழக வேண்டும். தாய் தந்தையரையும், மூதாதையாரையும் மதிக்கப்பழக வேண்டும். ஒருசிறந்த மனிதன் உருவாகினால் இலகுவில் ஒருசிறந்த சமுதாயம் மிளிரும்.

வைத்தியர் மிகாவ்ஊசியின் பஞ்சசீலக் கொள்கைகளை நாம் பின்பற்றினால் என்றும் இன்பமாக வாழலாம்.

- (1) இன்று எதற்காகவும் சினமடையக் கூடாது
- (2) இன்று எதற்காகவும் கவலைப்படக் கூடாது
- (3) இன்று நன்றியுணர்வுடன் இருக்கவேண்டும்
- (4) இன்று கடினமாக உழைக்கவேண்டும்
- (5) இன்று மற்றவர்கள் மீது அன்பு செலுத்தவேண்டும்

இவ்வாறு நாம் காலையில் இதனை எமக்கு நாமே சொல்லி ஞாபகப்படுத்திக் கொள்ளவேண்டும். பின்நாம் படுக்கப்போகுமுன்பு எம்மை நாமே கேட்டுக்கொண்டு எமக்கு நாமே புள்ளியிட்டு மதிப்பீடு செய்ய வேண்டும். முதலில் 0 ஆக இருந்தாலும் படிப்படியாக எமதுபுள்ளி உயர்ந்துவர முயற்சி செய்யவேண்டும். முதலில் கஷ்டமாக இருந்தாலும் காலம்போகப்போக முழுமனிதனாக மாறி உங்களுக்கும் உங்கள் குடும்பத்திற்கும், சமுதாயத்திற்கும், நாட்டிற்கும் ஏன் உலகத்திற்குமே சிறந்த மனிதனாக இருக்க முடியும். உதாரணமாக விவேகானந்தரை நினைவு கொண்டால் இது புரியும்.

மனித உடல் இரத்தம் தசை எலும்பு நரம்புகளால் மட்டும் ஆனதில்லை எமக்குத் தெரியாத மற்றோர் சூட்சும உடல் உள்ளது. அதுதான் எமது உடலை இயக்கும் மின்சாரசக்தியாகும். இது மனக்கட்டுப்பாட்டில் உள்ளது. மனம் சோர்வு அடைந்தால் உடலும் சோர்ந்துவிடும். மனம் மகிழ்ச்சியுடனிருந்தால் உடலும் சுறுசுறுப்பாகின்றது. மனந்தான் எல்லாம் மனத்தில் குற்றமில்லாமலிருப்பதே அறம்.

அழுக்காறு அவாவெகுளி இன்னாச்சொல் - இந்நான்கும்  
இழுக்கா இயன்றது அறம்

(திருக்குறள்)

பொறாமை, ஆசை, சினம், கடும்சொல் இந்த நான்கும் எம்மை அணுகாமல் பார்த்துக்கொண்டால் நாம் இன்பமாக நோயற்றும் வாழலாம். நாம் கண்ணாடியில் முன்நின்று நான் அழகாக இருக்கிறேன். நல்லதையே செய்கிறேன் என்று 3,4தடவை உங்களுக்கு சொல்லிக் கொண்டு நாட்களைத் தொடங்குங்கள். அந்தநாள் இன்பமான நாளாக இருக்கும் ஆள்பாதி ஆடைபாதி என்பது போன்று எமது உடையும், நிறமும் எம்மை ஆளுகின்றன.

## நிறங்கள்:

### சிவப்புநிறம்

உடலின் இரத்த ஓட்டத்திற்கு இயங்கும் சக்தியையும், சுறுசுறுப்பாகவும், சந்தோசமாகவும் வைத்திருக்க உகந்தது. இதயம், சுவாசப்பை, ஈரல் என்பனவற்றைக் குறிக்கும். ஆறுதலாக இருக்கும் இடத்திற்கு சிவப்புநிறம் சிறந்தது. பலத்திற்கும், வாழ்க்கைக்கும் அடையாளமாகும். இது ஒருவரை சக்திமானாகவும் தன்னம்பிக்கை உள்ளவராகவும் மாற்றுகிறது. சிவந்த பூக்களையும் வீட்டில் வைத்துப் பார்க்கலாம் 9எண்களில் பிறந்தவர்களுக்கு சிவப்பு அதிஷ்டநிறமாகும்.

### சிவந்தமஞ்சள் (ORANGE)

உடற்சுகத்திற்கும் உற்சாகத்திற்கும் சமிபாட்டிற்கும் உதவுகின்றது. ஈரல், கணையம், பித்தப்பை, சுவாசப்பை இவற்றிற்கு சிறந்தது. மலவாசல் எரிவு மலச்சிக்கல் இவற்றிற்கு சிறந்தது. உள்ளாடைகளை சிவந்தநிறத்தில் அணியலாம் சாப்பாட்டிற்கு சிறந்தநிறமாகும்.

### மஞ்சள்

தோல், நரம்புமண்டலம், வயிறு, ஈரல், பித்தப்பை, உறுப்புகளுக்கு இந்தநிறம் உகந்தது. மூட்டுவலி, முழங்கால் வீக்கம், வாதம், (RHEUMATISM) இவற்றிற்கு உதவும் சூரியக்குளிப்பு மூட்டுவலிக்கு சிறந்தது. சமிபாட்டிற்கு சிறந்தநிறம் 1ம்எண்களில் பிறந்தவர்களுக்கு அதிஷ்டநிறமாகும். மகிழ்ச்சியை ஊட்டி ஆரோக்கியத்தைக் கொடுக்கும்.



## பச்சை

உடலின் நரம்புத்தொகுதிக்கும் கலன்கள் உற்பத்திக்கும் சிறந்தது. உணர்ச்சிகளைக் கட்டுப்படுத்தும் சுதந்திரம், அமைதி, புத்துணர்ச்சிக்கு சிறந்தது. அஸ்மர், நெஞ்சுவருத்தம், சுவாச்சளி போன்ற சுவாசநோய்கட்கு இந்நிறம் உகந்தது. பச்சைநிற தோட்டப்பகுதிகட்கு சென்று இயற்கையான சுவாசத்தை எடுப்பதன்மூலம் நோயிலிருந்து விடுபடலாம். சமையல் அறைக்கு இந்நிறம் உகந்தது. தூய்மை, ஆனந்தம், மகிழ்சியை உண்டாக்கி புத்துயிர் அளிக்கின்றது. 6எண்காரர்கட்கு பச்சை அதிஸ்டநிறம்.

## ஆகாயநீலம் (TURQUOISE)

தலையிடி, வீக்கம், ஊமைக்காயம், சிரங்கு, எக்சிமா போன்றவற்றிற்கு உகந்தது. மூளை, சுவாசம் இவற்றை தூய்மைப் படுத்துகிறது. சமையல் அறை, குளிப்பறை, படுக்கையறைக்கு சிறந்தது.

## நீலம்

மகிழ்ச்சி, இன்பம், மனஅமைதி, ஒற்றுமை, சமாதானம் என்பவற்றை ஊட்டும். தொண்டைநோய்கள் மனஅழுத்தம் நீண்டநாட்தலையிடி இவற்றிற்கு சிறந்தது. பெண்களின் மாதவிடாய்க் காலங்களில் மெல்லிய நீலநிற வெளிச்சத்தில் இரவு முழுவதும் படுத்தால் இந்நேரிலிருந்து விடுபடலாம். படுக்கை அறை அலுவலக அறைக்கு சிறந்தது. ஆரோக்கியமான உணர்வினை அதிகரித்து தன்னம்பிக்கையை அதிகரிக்கும் 8எண் உள்ளவர்களுக்கு நீலம்அதிஸ்டநிறமாகும்.

## ஊதா (VIOLET)

கண், காது, மூக்கு பிரச்சினைகளுக்கு உகந்தது. இந்நிறத்தினால் இரத்தம் சுறுசுறுப்பாக ஓடி உள்ளூறுப்புகளை உசுப்பிவிடும். ஊதா நிறத்தை சுவாசிப்பதால் கண்பார்வை சிறக்கும். படுக்கைஅறை, படிக்கும்அறைக்கு சிறந்தது.

## தவிட்டுச்சிவப்பு (MAGENTA):

அன்பை குறிக்கும் இந்நிறம் இரத்த ஓட்டத்தை அதிகரித்து மூளைக்கும், நரம்பு மண்டலத்திற்கும் சுறுசுறுப்பைக் கொடுப்பதனால் தொழிற்பாடுகள் அதிகரிக்கும். அலுப்புள்ள நேரங்களில் இந்நிற உடுப்பை அணிவதன்மூலம் அல்லது நோசாப்பூக்களை பார்ப்பதன் மூலம் புத்துணர்ச்சி ஏற்படுகின்றது. வரவேற்பறை, படுக்கையறைக்குச் சிறந்தது. இவ்வாறு நிறங்களும் ஒவ்வொருவருடைய வாழ்கையில் முக்கிய இடம் வகிக்கிறது. மங்களகரமான வைபவங்களில் மஞ்சள், சிவப்பு முக்கியத்துவம் பெற்றது. துக்கமான சம்பவங்களின்போது கறுப்பும் சமாதானம், அமைதியை வேண்டுவோர் வெள்ளையையும் உபயோகித்தனர். ஒவ்வொரு இலக்கத்திற்கும் ஒவ்வொருநிறம் அதிஸ்டத்தைக் கொடுக்கின்றது. 1.மஞ்சள் 2.பச்சை 3.இலேசானசிவப்பு - நோஸ் 4.வெளிர்நீலம்சாம்பல் 6.வெளிர்சிவப்பு 7.வெண்மை வெளிர்நீலம் 8.மஞ்சள் நீலம் 9.நீலம் சிவப்பு. உங்களுக்கு உரிய நிறங்களை தேர்ந்து அந்நிறங்களை உபயோகித்து நன்மையடையலாம். நாம் எம்மை இன்பமாகவும் இளமையாகவும் வைத்திருப்பது எமது கையில் உள்ளது. காலையில் எழுந்ததும் மனத்தை உற்சாகப்படுத்தும் நினைவுகளை எண்ணுவதுடன் மிகாவ் ஊசியின் கொள்கைகளையும் ஒவ்வொன்றாக நினைவில் வைத்துக்கொண்டு

கண்ணாடியைப் பார்த்து எமக்கு நாமே சொல்லிக்கொண்டு கடமைகளில் ஈடுபடவேண்டும். இது முடியாதவர்கள் தமது பூசையறையில் 5நிமிடமாவது இருந்து தாம்விரும்பிய சக்தியிடம் (கடவுள்) எனக்கு மனஉறுதி, அமைதி, வெற்றியைத் தரவேண்டும் என்று கேட்டுக்கொள்ளலாம். காலையில் குறைந்தது 6மணிக்கு ஆவது எழுந்து உங்கள் காலைக்கடன்களை முடித்து வெளியில் ஒரு 10,15நிமிடமாவது நடந்து வந்தால் மனதில் உற்சாகமும் உடல்வலிமையும் கிடைக்கும். எதற்கும் பதட்டப்படாமலும் கவலைப்படாமலும் நேரத்தை திட்டமிட்டு பயன்படுத்தவேண்டும். படுக்கப் போகுமுன் உங்களைத் துப்பரவு செய்தபின் கண்ணாடியின் முன்னின்று இன்று செய்த நல்லவிஷயங்களுக்கு நீங்களே உங்களுக்கு புள்ளிபோட்டு தவறுநடந்திருந்தால் ஏன் எப்படி என்ற கேள்வியை கேட்டு அதன் விடை தெரிந்ததும் அது இனிமேல் உங்கள் வாழ்க்கையில் இடம்பெறாது பார்த்துக் கொள்ள வேண்டும். இதே போன்று உங்களது (ஊதியம்) சம்பளப் பணத்தையும் வரவுசெலவையும் எழுதிப்பழகினால் பணத்தை சிக்கனமாக செலவு செய்வதுடன் பணத்தைச்சேர்த்து இன்பமாகவும் வாழலாம். இன்பமாக வாழ்வதற்கு அடுத்த வழி உங்களுக்கு விரும்பிய பிராணியையோ அல்லது சிறுசிறு மரங்களையோ வளர்ப்பதன் மூலம் உங்கள் தனிமையைப் போக்கி இன்பமாக வாழலாம். வெளியில் நிலமுள்ளவர்கள் சிறு தோட்டம் போட்டு அதனை பராமரிப்பதன் மூலம் நீங்கள் சுறுசுறுப்பாகவும், சந்தோஷமாகவும் இருக்கமுடியும் நிலமில்லாதவர்கள் சாடியிலாவது மரங்களை உண்டாக்கிப்பாதுகாக்கமுடியும் இப்படியும் செயயமுடியாதவர்கள் தோட்டங்கள், மரங்களை நிறைந்த இடங்களுக்குச் சென்று இயற்கையை இரசிப்பதன்மூலம் உங்களை நீங்களே உற்சாகப்படுத்திக் கொள்ளலாம் ஏதாவது கவலையோ, கோபமோ ஏற்படும்போது வெளியில் சென்று மூச்சை நன்கு உள்ளிழுத்து மெதுவாக மூச்சைவிடுவதன்மூலம் நீங்கள் ஆறுதலடையலாம் “வாய்விட்டுச் சிரித்தால் நோய்விட்டு போகும்” என்பது பழமொழி இன்று சிரிப்பதனாலேயே நோய் குணமாகிறது என்று கண்டுபிடித்துள்ளனர் எப்போதும் சிரித்துக் கொண்டிருப்பவர்கள் என்றும் இளமையுடன் இருக்கிறார்கள்

## சிரிப்பு

சிரிப்பு தியானத்தை விட சிறந்தது மனம் ஒருபுள்ளியில் நிலைத்திருப்பது தியானம் ஆனால் சிரிக்கும் போது அந்த புள்ளியும் மறைந்துவிடும். சிரிப்பு என்பது யோகம் அது காஸ்ய யோகம் எனப்படும். விஞ்ஞான ஆராய்ச்சியின் படி இரத்த அழுத்தம் அத்துடன் தொடர்பான உபாதைகளையும் குறைக்கிறது மன இறுக்கம் (Tension) இதனை தளர்த்தி மனதை இலகுவாக்குகின்றது சிரிப்பு (stress) மன அழுத்தத்தாலும் கொலஸ்ரேலும் நோயெதிர்ப்பு தொகுதியான நிணநீர்த்தொகுதியும் (immune system) மந்தமடைகின்றது ஆனால் சிரிப்பு நிணநீர்த்தொகுதியின் தொழிற்பாட்டை உந்தச்செய்து நோயெதிர்ப்பு சக்தியை கொடுக்கும் ஒரு மூளையில் இயற்கையாகவே சுரக்கப்படும் என்டோர்க் (endorphin) என்கிற ஒமோன் எமது உடல் வலிக்கு நிவாரணமாகிறது இதனை சிரிப்புத் தூண்டி ஒமோனை வெளியிட வைக்கிறது ஒட்சிசனை பயன்படுத்தும் ஆற்றலைப் பெருக்குகிறது எமது ஆக்கத்தன்மையை வளர்க்கிறது சிரிப்பு மூளைக்கு ஓய்வு கொடுத்து இதயத்தை நல்ல நிலையில் வைத்திருக்கிறது. தூக்கமற்ற வியாதியையும் (insomnia) யும் (depression) மனச்சோர்வையும் தவிர்கின்றது அத்துடன் மலச்சிக்கல் அதிக களைப்பு

என்பனவற்றைக் குறைக்கிறது. இவையாவற்றையும் பார்க்க எமது சிரிப்பு எம்மைச் சிறப்படையச் செய்கின்றதுடன் நம்பிக்கையையும் உண்டாக்குகிறது.

## நேரம்

நேரத்தை எவ்வாறு உபயோகிப்பது என அறிந்து கொண்டவர் நினைத்ததை எல்லாம் அடைய முடியும். (நேரந்தான் பணம்) பிறங்கிளின் கூறினார். “நீ வாழ்க்கையை நேசிக்கிறாயா? அப்படியனால் நேரத்தை வீணாக்காதே. ஏனெனில் வாழ்க்கை நேரத்தில் உருவாக்கப்பட்டிருக்கிறது. நேற்று என்பது ரத்துச் செய்த காசோலை, நாளை என்பது வாக்குறுதிச் சீட்டு இன்று என்பது உடனடி ரொக்கம் அதை உபயோகித்துக்கொள்”. சீனப்பழமொழி ஒரு அங்குலந்தங்கத்தினால் ஒரு அங்குல நேரத்தை வாங்க முடியாது. உங்கள் கையில் தினமும் 24 மணிநேரம் உள்ளது. அதற்குள் உங்கள் ஆரோக்கியத்தைப் பாதுகாக்க வேண்டும். இன்பமாக வாழவேண்டும் பணம் சம்பாதிக்க வேண்டும் மனத்திருப்தியடைய வேண்டும். மதிப்புப் பெற வேண்டும். ஆன்மாவை வளர்க்க வேண்டும் எனவே அதிகப் பயனுள்ள வழியில் உபயோகிக்க வேண்டும். எனக்கு இன்னும் அதிக நேரம் வேணும் என்பதைவிட கவலையின்றி நிம்மதியுடன் இருப்பதே சிறந்தது. “உங்களது அடுத்த வருடம் அடுத்த மாதம் அடுத்த வாரம் அடுத்த நாள் அடுத்த மணி நேரம் உங்கள் முன்னே புதுக்காட்சிகள் அது உங்களுக்கு புத்துணர்ச்சியையும் உற்சாகத்தையும் அளிக்கிறது. உங்கள் நினைவை மட்டும் நம்பாதீர்கள் இது ஏமாற்றும் தன்மையுடையது. முன்னோக்குதல் புத்தி சாலித்தனமான செய்கை கண்ணில் தெரிகின்ற எல்லைக்கு அப்பால் காணுவது முட்டாள்தனம் வின்சன் சேர்ச்சில் கூறினார். நீங்கள் மனதில் கோட்டை கட்ட முடியாதெனில் வேறு எங்கும் கோட்டை கட்ட முடியாது என்றார் எமது சமயத்தில் இளையான்குடிமாறனார் மனதில் கோயில்கட்டி இறைவனை எழுந்தருளச் செய்தார். பெஞ்சமின் . பிராங்கினின் கூறுகிறார்.

“உங்கள் வாழ்வில் அனுபவிக்க வேண்டிய பேரின்ப சுகம் உங்களுக்குப் போதுமான அளவு நேரத்தைப் பெறுவதுடன் ஓய்வு எடுக்க வேண்டும். சிந்திக்க நேரம் வேண்டும் திறமையாகப் பணியாற்ற வேண்டும். பணிகளை யோசித்துத்திட்டமிட்ட அதிக நேரம் வேண்டும். இது உங்கள் வாழ்விற்கு உற்சாகமளிக்கும் உங்கள் வாழ்வுக் காலத்தை அதிகரிக்கும்”.

நேரத்தில் கொள்கை அமைத்துக் கொள்ளுதல் முக்கிய இடம் பெறும் கொள்கையை தெளிவாக அமைக்க வேண்டும். குழப்பமில்லாமல் நேரத்தை வீணாக்காமல் அமைக்க வேண்டும். அது நிரந்தரமானதாகக் கருதாது தேவைக்கேற்ப மாற்றியமைக்கக் கூடியதாக இருக்க வேண்டும். அதற்காக அடிக்கடி கொள்கையை மாற்றினால் பெருங்குழப்பம் ஏற்படும் ஒருவனுக்கு தடைகளும் பிரச்சினைகளும் தோன்றும் போது கொள்கைகள் வழிகாட்டியாக அமைகின்றன. நமது கொள்கைகளையும் யுத்திகளையும் நமது அனுபவங்களின் அடிப்படையில் மாற்றிக்கொள்ளலாம். பிறரது மதிப்பீடுகள் குறுக்கிடக் கூடாது. நீங்கள் எங்கு செல்ல வேண்டுமென அறியாமலிருந்தால் எந்தவழியில் வேண்டுமானாலும் செல்லலாம்.

உங்களுக்கு ஏதாவது நடக்க வேண்டுமெனில் அதற்கு நேரமும் இடமும் சரியாக இருக்க வேண்டும். நேரத்தைத்திட்டமிட உகந்தசாதனம் நாள் ஒன்றுக்கு ஒருபக்கத்தை ஒதுக்கி அவசியமானது நினைவில் நிற்க வேண்டியதைக் குறிப்பதனால் எமது வாழ்க்கையில் பல அற்புதங்கள் காணலாம்.

பணிகளைத்திட்டமிட்டு பட்டியலிட்டு அதன்படி முடிப்பது சிறந்த பயிற்சியாகும். அவசியம் அவசரம் என்ற அடிப்படையில் முன்னுரிமை அளிக்க வேண்டும். முதல் நாள் இரவே நமது பணிகளைத் திட்டமிட்டு பட்டியலிட்டால் பெரு வெற்றியடையலாம். நேர நிர்வாகம் வளைந்து கொடுத்து அனுசரித்துச் செல்ல வேண்டும். உங்களது பணியில் ஆழ்ந்து செயல்படுங்கள் சுறுசுறுப்பாக இயங்குவது மட்டும் போதாது. எதற்காக இயங்குகின்றோம் என்றும் அறியவேண்டும். நமக்கென ஒரு சிறந்த நேரம் உண்டு. அதனை அறிந்து அந்த நேரத்தை நமக்குச் சாதகமாகப் பயன்படுத்த வேண்டும். சிலர் அதிகாலை, சிலர் இரவு, சிலர் மதியம் என்று ஒவ்வொருவருக்கு ஒரு நேரம் சிறந்ததாகும். மனதை அமைதிப்படுத்த தனிமையான நேரம் சிறந்தது சில கடமைகளைச் சிறப்பாகச் செய்ய தனிமை சிறந்தது. உடல்நலமும் நேரத்தைச் சிக்கனப்படுத்தும் சிறந்தமுறையில் கடமையைச் செய்ய ஆரோக்கியமும் சக்தியும் தேவை, உடல் சக்தி வாழ்வின் மூலதனம் வங்கியிலுள்ள காசைவிட சக்திதான் பெரியது. உழைப்பினால் களைப்பு ஏற்படும் போது சக்தி செலவழிகின்றது. அச்சக்தியைமீளப் பெறுவதற்கு உறக்கம் அவசியம் ஒருவருக்கு 6 - 8 மணிநேரம் உறக்கம் அவசியம், உறக்கம் அதிகமனாலோ குறைந்தாலோ உடலுக்குக் கேடு. நிசப்தம் மனதிற்கு சிறந்த தியானம். தியானத்திற்கும் உடற்பயிற்சியும் ஒருவருக்கு அவசியமானது நமது வாழ்வில் தோன்றும் துன்பங்கள்யாவும் நாம் தனிமையாக இருக்க மறுப்பதாலே ஏற்படுகின்றது.

## நீர்

எமது உடலில் 90வீதம் நீர் இருப்பதுடன் நாம்உயிர் வாழ்வதற்கும் நீர் முக்கிய இடம் பெறுகின்றது ஒவ்வொருவரும் ஒருநாளைக்கு 2பைநீர்குடிக்கவேண்டும் என்கிறார்கள் காலையில் எழுந்ததும் சிறிதுசூடான நீர் அருந்துவது நன்று காலையில் முகம் கழுவும் போது குளிர்நீரில் கழுவுவதுடன் வாய்கொப்பளிக்கும்போது சிறிதுவெந்நீரில் கொப்பளிக்க வேண்டும் இதனால் பற்கள் பாதுகாக்கப்படுகின்றது முரசுகரையும் தன்மையிருந்தால் கடலுப்பை நீரில்கரைத்து வாய்கொப்பளிக்க வேண்டும் கைகளை அடிக்கடி கழுவும் போது வெதுவெதுப்பானநீரில் கழுவவேண்டும் கிழமையில்இருமுறை தலையில்குளிப்பது நல்லது காலையில் குளிப்பது நன்று கிழமையில் ஒருநாளைக்காவது எண்ணை தேய்த்து முழுகுவது சிறந்தது முதலில் சூடானநீரில் தலைகழுவினாலும் முடிவில்குளிர் நீரில்குளிப்பதால் முடி உதிர்வதைத் தடுக்கலாம் குளிக்கும்போது குளிர்நீர் சுடுநீர்என மாறிமாறிக் குளிப்பது நன்று 5நிமிடங்குளிப்பது நல்லது குளிக்கும்போது சவர்க்காரத்துக்கு பதிலாக கடலைமா அல்லது பயத்தம்மா இவைகளில் ஒன்றை பாலிலோ அல்லது தயிரிலோ சேர்த்து உடல்முழுவதும் பூசிக் குளிப்பது நன்று குளிக்கும்போது உடல்முழுவதும் தேய்த்து குளிப்பதால் இறந்ததோல்கள் போவதுடன் இரத்தஓட்டத்திற்கும் உதவுகின்றது. எமது முன்னோர் இடையிடையே கடல்,ஆறு,குளங்களில் சென்று குளித்தார்கள் இப்படி நீரில் மூழ்கிகுளிப்பதானால் உடற்கூடுதணிவதுடன் தோல்நோய்களையும் போகுகின்றது இன்று எமக்கு இது சுலபமில்லை ஆனாலும் கிழமைக்கு அல்லது மாதத்திற்கு ஒருதரமோ தொட்டியைநிறைத்து கடலுபு எண்ணைகளில் ஏதாவது ஒருஎண்ணையை தேய்த்து அதில் சிறுதுளிகள் விட்டு அந்த நீரில் 10 15 நிமிடங்கள்உடல் முழுவதையும் நீரில் வைத்திருத்தல் வேண்டும் இப்படி செய்வதால் உடல் நோ, சூ டு குறையும் தோல் வருத்தங்கள் நீங்கும்

கால் நோவுள்ளவர்கள் வெதுவெதுப்பான நீரில் கடலுப்பு கலந்து ஊறவைத்து oats தேசி சாறு தயிர் அல்லது தேன் கலந்து பசையாக செய்து காலை சுற்றி பூசி 15 நிமிடங்கள் விட்டு வெது வெதுப்பான நீரில் கழுவி நன்றாக துடைத்து ஏதாவது களிம்பு cream பூசி விட வேண்டும்.

உடலில் கூடிய கறுப்புப் புள்ளிகள் தோல்கள் உள்ளவர்கள் பூசி ஊறவைத்து 10 நிமிடமளவில் குளித்தால் தோல் அழகாக இருக்கும்.

தினமும் காலையில் 1½ லிட்டர் தண்ணீர் குடிப்பது பெரும் பாலான நோய்களைக் குணமாக்குகின்றது. இருமல், ஆஸ்மா, சிறுநீரக் கற்கள் சிலவகைப் புற்றுநோய்கள், மலச்சிக்கல், தலைவலி சர்க்கரை நோய், கண்நோய்கள் உட்பட ஏராளமான நோய்களை தீர்த்துவிடும் என்கிறார். ஐ.பி.என். சினா நிறுவன மருத்துவர் மொகமது ஹசைன். அவர் தரும் தண்ணீர் மருத்துவம் இதுதான்,

1. காலையில் எழுந்ததும் உடனடியாக பல்தேய்ப்பதற்கு முன் 1½ லிட்டர் தண்ணீர் குடிக்க வேண்டும்.
2. தண்ணீர் குடிப்பதற்கு 1 மணித்தியாலம் முன்பும் குடித்தபின் 1 மணி நேரமும் எந்த உணவும் உண்ணக்கூடாது என்பதைக் கட்டாயமாக கடைப்பிடிக்க வேண்டும்.
3. நல்ல சுத்தமான தண்ணீரைக் குடிக்க வேண்டும். காய்ச்சி ஆறிய நீரை அருந்தலாம்.
4. முதலில் ஒன்றரை லிட்டர் தண்ணீர் குடிப்பது சிரமமாக இருக்கும் ஆனால் போகப்போக பழகிவிடும். பழகும் வரை முதலில் நான்கு கப் அருந்திவிட்டு ஒரு இரண்டு நிமிடம் கழித்து 2 கப் குடிக்கலாம்.

இந்த மருத்துவத்தைக் கடைப்பிடித்தால் மலச்சிக்கல் 1 நாளிலும் சர்க்கரை நோய் ஏழு நாட்களிலும் புற்றுநோய் அறிகுறிகள் ஆறுவாரங்களிலும் உயர் இரத்த அழுத்தம், நான்கு வாரங்களிலும், T.B நோய் மூன்று மாதங்களிலும் சரியாகிவிடும். என வியக்க வைக்கிறார். மேடா பெய்ஸ் என மருத்துவத்துறையில் அழைக்கப்படும் இந்த முறையின் மூலமாக இரத்தம் மிகவும் தூய்மையப்படுத்தப்படுகிறது. உடலின் கழிவுகள் வெளியேற்றப்படுகிறது. உடலும் குடலும் சுறுசுறுப்பாகிறது. ஆரோக்கியம் நம்மை அண்டிக்கொள்கிறது. செலவில்லாமலேயே உணவிலுள்ள சத்துக்களை பெற்றுக்கொள்ளவும், கழிவுப் பொருட்களை வெளியேற்றவும் தண்ணீர் உதவுகிறது. தினமும் 6 கப் தண்ணீருக்கு மேல் குடிப்பவர்களுக்கு இதய சம்பந்தமான நோய் வருவதற்கான வாய்புகள் பாதியாக குறைந்து விடுகின்றன என்கிறது அமெரிக்காவில் நிகழ்த்தப்பட்ட மெகா ஆய்வு ஒன்று.

இரவில் படுக்கமுன்பு வெந்நீர் பருகினால் அன்று உண்ட உணவு சீரணமாகி மறுநாள் காலை மலச்சிக்கல் இல்லாமல் கழிவதுடன் உடல் இலேசாகவும் சுறுசுறுப்பாகவுமிருக்கும். நீர் ஆவிக்குளியலும் உடல் நோய்களை நீக்குகின்றது. சளித்தொல்லை, தலைப்பாரம், கழுத்து வலி இவற்றிற்கு 2 சொட்டு நீலகிரித் தைலம் சூடுநீரில் போட்டு ஆவி பிடிக்க நோய் குணமாகும்.

**அன்பும் அறனும் உடைத்தாயின் இல்வாழ்க்கை  
பண்பும் பயனும் அது**

## உணவு

### நோய் வராது என்றும் இளமையுடனிருக்க

தலையிடி அதிகளவு மீன் சாப்பிட வேண்டும்.  
இஞ்சி தலைப்பாரம் நோவையும் குறைக்கும்.

ஞாபகமறதிக்கு oysters ,பாதாம்பருப்பு,  
மதுளப்பழம் மிளகு வல்லாரை இதிலுள்ள  
zinc சிறந்தது.

காச்சல் hay fever நிறைய தயிர் சாப்பிடு  
வேண்டும் (குளிர் காலம் வர முன்பு) கொத்தமல்லி

இருமல் சிவப்பு குடமிளகாய திராட்சை

பாசிசவாதம் பச்சை தேனீர்

மார்பு புற்று நோய் தவிடு  
தக்காளி முந்திரி (wheat  
bran) கோவா

Insomnia தேன் இஞ்சி

சுவாசப்பை புற்று நோய்  
தோடம் பழம் பச்சைக்காய் கறி

ஆஸ்மா சின்ன வெண்காயம்  
உள்ளி நெல்லி

அல்சர் கோவா,  
வாழைப்பழம் வெந்தயம்

வாதம் மீன் சலமன் ரியுனா  
மைக்கிறல் சாடினிஸ்

வயிற்றோட்டம் ஆப்பிள்  
தோலுடன் சேர்த்து  
சாப்பிடுதல் கோப்பி

வயிற்று தொல்லைவாழைப்  
பழம் இஞ்சிகாலையில்  
குடிக்கவேண்டும் பெருங்  
காயம், உள்ளி சிறந்தது

அவக்காடோ

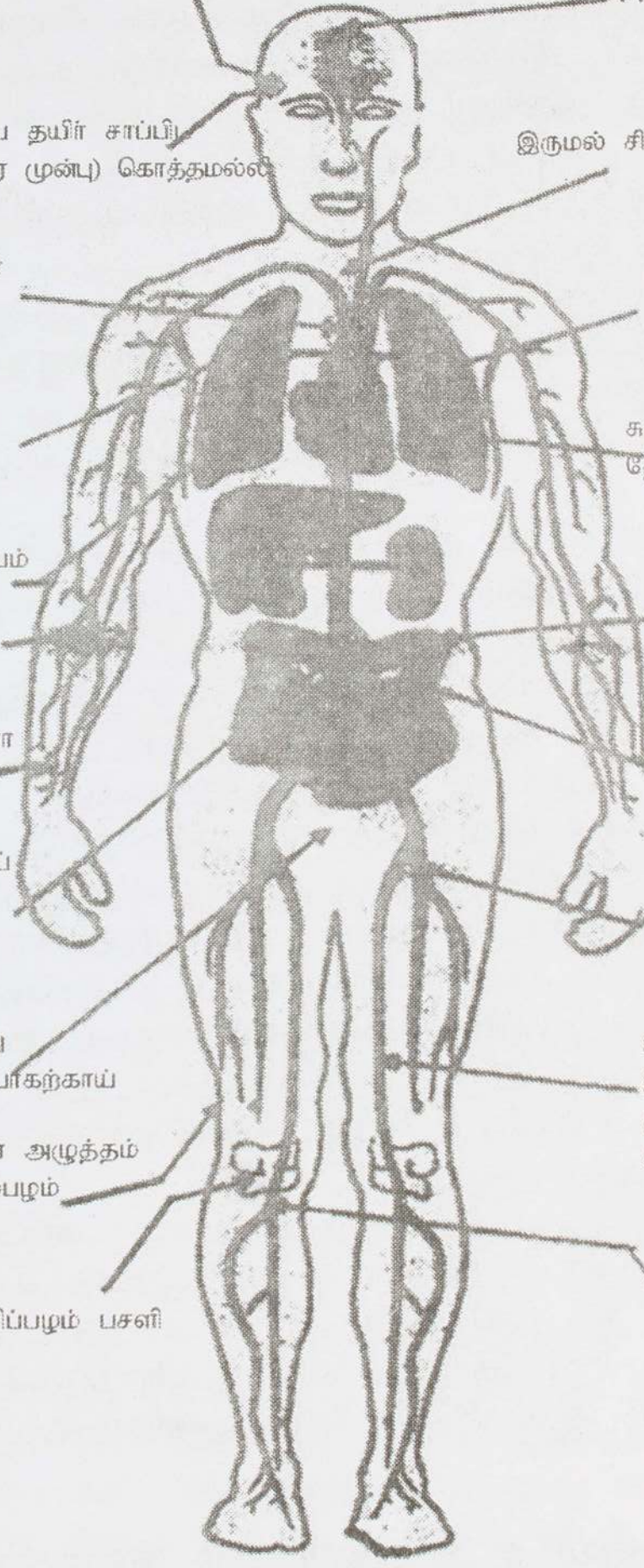
சிறந்திரக கோளாறு  
CRANBERRY பாகற்காய்

உயர் குருதி அழுத்தம் (olive)  
இலுப்பெண்ணை செலரி (celery)  
தாழ்குருதி அழுக்கத்திற்கு  
சிறந்தது. வெண்காயம், உள்ளி

மாதவிடாய் கோளாறு மன அழுத்தம்  
CORNFLAKES மாதுளம்பழம்  
நல்லெண்ணை உழுந்து

நீரிழிவு புறோகோலி கச்சான்  
பாகற்காய் வெந்தயம்

எலும்பு நோ அன்னாசிப்பழம் பசளி



## இயற்கையுடன் இன்பமாக வாழ்வோம்

ஆதிகாலத்தில் தமிழர்கள் இயற்கையை மதித்து இயற்கையிலுள்ள உணவுகளை உண்டு நீண்டகாலம் ஆரோக்கியமாகவும் இன்பமாகவும் வாழ்ந்தார்கள். ஆனால் காலம் போகப் போக அந்நியர்களின் ஆதிக்கத்தினால் வாழ்க்கை முறைகள் மாறியது. இயற்கையில் உருவாகும் தாவரங்களைக் கூட இன்று இலாப நோக்கங்கருதி உரங்கள் கிருமிநாசினிகள் போன்றவற்றைப் பயன்படுத்தி உற்பத்தி செய்வதனால் மரக்கறிகள், பழங்கள், கீரைகள் மக்களுக்கு தீங்கு விளைவிக்கின்றன. இயற்கையான பசளைகளைப்போட்டு உற்பத்தி செய்யப்படும் பொருட்கள் உடலுக்கு நன்மை பயக்கின்றது. இப்போது இங்கு இயற்கை பொருட்களுக்கு கூடிய மதிப்பளிக்கின்றனர்.

அன்று தாயின் கருவிலிருக்கும் போதே உணவு வகைகளில் கவனம் எடுத்து சிறந்த குழந்தைகளை வீட்டிலேயே மருத்துவிச்சியின் உதவியுடன் பெற்றெடுத்தனர். ஒரு பெண் கருவுற்றிருக்கிறாள் என்றால் உற்றார் உறவினர்கள் தாம் செய்யும் விசேட உணவுகளை அந்தப்பெண்ணுக்கு கொடுப்பார்கள். அது மட்டுமன்றி அந்தப்பெண் இன்பமாகவும் சுகமாகவும் இருக்க வேண்டும் என்பதில் அதிக அக்கறை எடுத்தனர் எமது உணவில் சேர்க்கப்படும் பொருட்கள் என்னென்ன சேர்க்கின்றோமோ அவற்றையெல்லாம் உணவில் சேர்த்துக் கொண்டார்கள். ஏனெனில் குழந்தையின் உடலில் எல்லா உணவுச்சத்துக்களும் உடம்பில் சேர்வதனால் பிறக்கும் குழந்தைக்கு ஒவ்வாமை (Allergy) ஏற்படாது பாதுகாக்கப்படுகிறது. கருவுற்ற பெண்கள் வாந்தி எடுக்கும் போது தேசிக்காய்ச் சாற்றுடன் தேனையும் கலந்து கொடுப்பதனால் வாந்தி குறைவதுடன் உயிர்ச்சத்துக்களையும் பெறக்கூடியதாக இருக்கின்றது. செவ்வரத்தம்பூவை உணவில் சேர்த்துக்கொள்வதனால் குழந்தை நிறமாகவும் திடகாத்திரமாகவும் பிறக்கின்றது. செவ்வரத்தம் பூவில் அயன்சத்து இருப்பதனால் குழந்தைக்கு தலைமயிர் நகம் பற்கள் என்பன ஆரோக்கியமாக இருக்கும். இது இரத்தவிருத்திக்கும் உதவுகின்றது. முருக்கமிலையில் அயன் கல்சியம் பச்சையம் என்பன இருப்பதால் அதை சுண்டலாகவோ சொதியாகவோ உணவில் சேர்ப்பதனால் கருப்பையில் புண்கள் ஏதாவது இருந்தால் அது குணமாக்கப்படுவதுடன் குழந்தைக்கும் திடமான உடலையும் கொடுக்கின்றது. குழந்தைபிறக்கும் நேரம் நெருங்கி வந்ததும் வெந்தயம், முருக்கம்பூ, உள்ளி, போட்டு கஞ்சிசெய்து குடிப்பதனால் உடல் வாயுத்தொல்லைகளிலிருந்து பாதுகாக்கப்படுவதுடன் இலகுவாக சமிபாடு நடைபெறுகின்றது.

உணவிலிருந்தே எம்மை நாம் பாதுகாத்துக்கொண்டோம். எந்த எந்த உணவு உடலுக்கு நலம்பயக்கும் என்பதை எந்த நோய்க்கு என்ன உணவு கொடுக்க வேண்டும் என்பதையும் தெரிந்து வைத்திருந்தனர். உயிர்ச்சத்துக்கள்கனிப்பொருட்கள் எவற்றில் அதிகமாக இருக்கின்றது என்பதை அறிந்து உணவில் சேர்த்துக்கொண்டனர். எமது உணவில் முக்கிய இடம் வகிப்பது அரிசி.

## அரிசி

அரிசியில் காபோவைதரேட், உயிர்சத்து பீ இருப்பதால் உடல் சமிபாட்டிற்கு பெருமளவில் உதவுகின்றது. அரிசியிலுள்ள தவிட்டில் உயிர்சத்து இருப்பதால் தவிட்டுடன் சேர்த்து சமைப்பது நன்று சமைக்கும் போதும் அளவாக நீரை விட்டு சமைப்பதனால் அதிலுள்ள சத்துக்கள் முழுவதையும் பெறக்கூடியதாக உள்ளது. தடிமன் காய்ச்சல் உள்ளவர்கள் புளிக்கஞ்சி குடிப்பதன் மூலம் நோயிலிருந்து குணமாகின்றனர். அதேபோன்று வயிற்றில் தொல்லையுள்ளவர்கள் வெந்தயக்கஞ்சி சாப்பிடுவதன் மூலம் வயிற்றுத் தொல்லையிலிருந்து மீண்டனர். குழந்தைபிறந்த பெண்களுக்கு நன்றாக நெல்லைப்பதமாக அவித்து அரிசி எடுத்து சமைத்துக் கொடுப்பதன் மூலம் உடலை ஆரோக்கியமாக வைத்திருந்தனர். கருப்பையினை வலுவடையச்செய்வதற்காக பச்சைஅரிசியுடன் உழுந்து சேர்த்து அரைத்து உண்ணக்கொடுத்தனர். மகப் பேறுகாலத்தில் பெண்களுக்கு உழுத்தம்மாவுடன் நல்லெண்ணை சேர்த்துக்கொடுப்பதன் மூலம் கற்பப்பை பலமடைவதுடன் வயிற்று வலியிலிருந்தும் பாதுகாக்கப்படுகின்றது.

உழுந்து அரிசி நல்லெண்ணை பெண்களுக்கு உதவுகின்றது என்பதை அமரர் கண்ணதாசன் அவர்கள் குறிப்பிட்டுள்ளார். அரிசியிலிருந்து செய்யப்படும் சக்கரைச்சாதமும் ஒரு முழுமையான உணவாகும். அரிசி, பயறு, சக்கரை, தேங்காய் இவையாவற்றிலும் முக்கிய உணவுக்கூறுகள் உள்ளது. எமது விசேடதினங்களில் சக்கரைச்சாதம் முக்கியஇடம் பெறுகின்றது. அரிசி, பயறு, தேங்காய், சர்க்கரை இதன் கலவையில் சக்கரையில் மட்டும் புரதம், காபோவைதரேற், கல்சியம், பொசுபரஸ், அயன், தயமின் ஆகிய சத்துக்களுண்டு. அரிசியை சமைக்கும்போது மேல்வரும் தவிட்டுபசையை முகத்தில் தேய்த்து குளிப்பதன் மூலம் முகம் பளபளப்பாக மாறுகின்றது. எமக்கு ஏற்படும் நோவுக்கு சுடுசோறும் நல்லெண்ணையும் ஓர் துணியில்போட்டு உடம்பில் ஒத்தணம் கொடுப்பதன் மூலம் நோ குணமாகின்றது. அரிசித்தவிட்டுடன் வெல்லம் சேர்த்துச் சாப்பிட்டால் உடல்பலம் பெறுவதுடன் தோல் அழகாகவும் இருக்கும்.

## தானியங்கள்

அரிசிக்கு அடுத்ததாக தானியங்களான பயறு, உழுந்து, கௌபி, குரக்கன், வரகு, கோதுமை, கடலை, தினை என்பன இடம் பெற்றன. பொதுவாக தானியங்களில் கனியுப்புக்களும், புரதம் உயிர்சத்துக்களும் முக்கிய இடத்தைப்பெறுகின்றன. அதுமட்டுமன்று ஒவ்வொன்றும் நோய்கள் வரமல் தடுக்கும் தன்மையுள்ளது.

## பயறு

பயறு உணவில் சேர்ப்பதன்மூலம்பித்தம் உள்ளவர்கள் தலையிடியுள்ளவர்கள் சுகமடையமுடியும். பயறை ஊறவைத்து முளைகட்டவைத்து



உண்பதால் முழுப்பயனையும் பெறக்கூடியதாகவுள்ளது. அவித்து தேங்காய், சக்கரை சேர்த்து உண்பதாலும் முழு ஊட்டச்சத்தையும் பெறக்கூடியதாகவுள்ளது. பயற்றம்மாவை தயிரிலோ அல்லது பாலிலோ கலந்து முகம் உடலுக்கு பூசிக்குளிப்பதால் உடல் அழகும் ஆரோக்கியமும் பெறுகின்றது. பயறையும், வெந்தயத்தையும் ஊறவைத்து அரைத்து தலைக்குப் போடுவதால் தலைமயிர் கொட்டாமலும் பளபளப்பாகவும் ஆரோக்கியமாகவும் வளரும். அதுமட்டுமன்று தலைக்கு குளிர்ச்சியையும் கொடுக்கும்.

## உழுந்து

உழுந்து பலவழிகளில் எமது உணவில் இடம் பெறுகின்றது. வடை, தோசை, இட்டலி, புட்டு இப்படிக்கூறிக்கொண்டே போகலாம். ஆனால் இன்று நேரமின்மையினால் இவற்றைத் தவிர்த்து இலகுவான பாணம், சோறு போன்றவற்றை உண்பதனால் பல தொல்லைகளுக்கு ஆளாகின்றோம். உழுந்துணவுச் சாப்பாட்டை உண்பதனால் எமது சமிபாட்டுறுப்புக்கள் இலகுவாக தொழிற்படுகின்றது மலச்சிக்கல் ஏற்படுவது தடுக்கப்படுகின்றது. உழுந்து உடலில் ஏற்படும் நோவினைக் குறைக்கின்றது. முக்கியமாக பெண் குழந்தைகட்கு உழுந்துணவைப் பழக்கிவந்தால் அவர்கள் திடகாத்திரமுள்ளவர்களாகவும் நோயற்றவர்களாகவும் வாழமுடியும். உழுந்து கார்மோன் சுரப்புகளுக்கு உதவும்.

## குரக்கன்

நீரிழிவுள்ளவர்கட்கு குரக்கன் சிறந்த உணவாகும். குரக்கன் மலச்சிக்கலை உண்டுபண்ணுவதால் கீரையுடன் சேர்த்து உண்பது நல்லது. வயிற்றுப்போக்கு உள்ளவர்கள் இதனை உண்பதால் கட்டுப்படுத்த முடியும். குரக்கனை தலையணை மாதிரி ஒரு பையில் போட்டு தலைக்குவைத்துப்படுத்தால் தலைப்பாரம் குறையும் குரக்கனில் புரதம், காபோவைதரேற், கொழுப்பு, பைபர், சோடியம் என்பன உள்ளது.

## வரகு

இதுவும் நீரிழிவு உள்ளவர்களுக்கு சிறந்த உணவாகும். அரிசிச்சோறு சாப்பிடுவதனால் சமிபாட்டுப்பிரச்சினையுள்ளவர்கள் அரிசிக்குப்பதிலாக இதனை உண்ணமுடியும் இலகுவில் சமிபாடு அடையும். இதில் புரதம், காபோவைதரேற், கொழுப்பு, சோடியம் ஆகிய கனியங்கள் உள்ளன.

## கோதுமை

இதில் காபோவைதரேற், புரதம், உயிர்சத்து (பீ1, பீ2, பீ3, பீ6), அயன் என்பன உண்டு. இதயக்கோளாறு, புற்றுநோய், நீரிழிவுநோய் போன்றவற்றிற்கு சிறந்த உணவாகும். மாதவிலக்கின்போது ஏற்படும் சோர்வுக்கு கோதுமை சிறந்த உணவாகும்.

## கொள்ளு

கொலஸ்ரோல், நீரிழிவுக்கு சிறந்தது, ஊளைச்சதையை குறைக்கும்.

## பழங்கள்

உணவு உழைப்பு குளிப்பு இம்முன்றாலும்தான் அன்று எம்மவர்கள் மருந்தின்றி வாழ்ந்தார்கள். உணவு மனிதனுடைய வாழ்கையில் முக்கிய இடம் பெறுகின்றது. உணவை நாம்திட்டமிட்டு அமைதியாக இருந்து ஆறுதலாக சாப்பிட வேண்டும். ஓடிக்கொண்டு அவசரமாகவும் சாப்பிடக்கூடாது. எமது உணவில் பழங்களும் மரக்கறி கீரைவகைகளும் முக்கிய இடம்பெறுதல் அவசியம். ஒருவர் ஒருநாளைக்கு 5விதமான பழங்களை உண்ணவேண்டும். என்று கூறுகிறார்கள். இவ்வாறு ஒருவர் சாப்பிட்டுவந்தால். நோயின்றி வாழமுடியும் எனவே ஏனையசாப்பாட்டு வகைகளைக் குறைத்து பழங்களை கூடியளவில் உண்பது நன்று. இயற்கை எமக்கு பலவிதமான பழங்களை அளித்துள்ளது.

### வாழைப்பழம்

வாழை பல இனங்களில் இருக்கின்றது. அவை ஒவ்வொன்றிற்கும் தனித்தனி மருத்துவ குணங்களுள்ளன பொதுவாக வாழைப்பழத்தில் பொற்றாசியம், உயிர்சத்து பீ6 பெக்ரின் என்னும் சத்துக்களுள்ளன. கதலிவாழைப்பழம் உண்பதால் மலச்சிக்கல் நீங்கும் குடற்புண் போகும் பொற்றாசியமிருப்பதால் இரத்த அழுத்தம் குறைவடைந்து இருதயநோயைக் குணமாக்குகிறது. இரதைவாழைப்பழம் உண்பதால் வயிற்றோட்டம் குறைகின்றது அதனால்ஏற்படும் தாதுநலிவைப்போக்குவதுடன் இதிலுள்ள பெக்ரின் என்னும் ஊட்டச்சத்து மலத்திலுள்ள நீர்த்தன்மையை உறிஞ்சுவதனால் வயிற்றோட்டத்தைக் கட்டுப்படுத்துகிறது.

### மருத்துவ வாழை

மருத்துவவாழை என்னும் ஒரு இனமுண்டு அதனை மூலக் கொதியுள்ளவர்கள் தொடர்ந்து சாப்பிட்டால் அது குணமடையும் சீதபேதி ஏற்படும்போது மலைவாழைப்பழத்தை நல்லெண்ணெயுடன் சேர்த்து சாப்பிட குணமாகும். பித்தம் உள்ளவர் தினசரி ஒரு வாழைப்பழம் சாப்பிட்டுவந்தால் பித்தம் குணமடையும் மாதவிலக்கை ஒழுங்காக்க வாழைப்பழம் பெண்களுக்கு உதவுகின்றது. மெல்லியவர்கள் உடல் நிறைபெற்று வலிமை பெறுவதற்கும் வாழைப்பழம் உதவும். வாய்நாற்றமுள்ளவர்கள், சமிபாட்டுகோளாறு, குருதிச்சோகை, மூலநோய், உடல்வறட்சி, ஞாபகமறதி போன்றவற்றிற்கும் சிறந்த மருந்தாகும். வாழைமரத்தின் தண்டு, பூ, இலைகளும் உடலுக்கு ஊட்டச்சத்தைக் கொடுக்கிறது. இவற்றில் நார்ச் சத்துக்களிருப்பதால் சமிபாட்டுக்கு உதவுகின்றது. வாழைப்பழை வாரத்திற்கு ஒரு முறையாவது சாப்பிட்டு வந்தால் மலச்சிக்கல் தீருவதுடன் வயிற்றில் படிந்துள்ள கொழுப்புக்களும் கரைந்து மலத்துடன் வெளியேறும் வாழைத்தண்டின் சாற்றைப் பருகினால் உடற்பருமன் குறைவடையும். சிறுநீரகத்திலேற்படும் கற்களும் கரையும்.

நாய், பாம்பு கடித்தவர்கட்கு கடிவாயிலில் வாழைத்தண்டுச்சாற்றை தடவினால் புண்குணமாகும் வாழைக்காயுடன் இஞ்சி, உள்ளி சேர்த்துச் சமைத்துச் சாப்பிட்டால் வாயுத்தொல்லை நீங்கும் நன்கு பழுத்தவாழைப்பழத்தை மசித்து முகத்தில் பூசிக்குளித்தால் முகம்பளபளப்பாக இருக்கும்.

## பலாப்பழம்

முக்கனிகளில் ஒன்றான பலாப்பழம் பழங்களில் சிறந்ததாகும். இது உடலிலுள்ள நரம்புகளுக்கு மட்டுமல்ல தலையிலுள்ள நரம்புகளுக்கும் சக்தியைக் கொடுக்கின்றது. இப்பழத்தின் சுளைகளை தேனில் கலந்து சாப்பிட்டால் சீரணமாவது இலகு. இதில் உயிர்ச்சத்து A இருப்பதனால் கண்பார்வை பெறுகின்றது 100 கிராம் சுளையில் புரதம் 1.9 கொழுப்பு 0.1 கார்போவைதரேட் 10%மும் உயிர்ச்சத்து A, Cயும் உண்டு. பலாக்கொட்டையில் உயிர்ச்சத்து B B2 புரதம் 6.6 கொழுப்பு 0.4 கபோவைதரேற் 39%மும் உண்டு. அளவுக்கு மிஞ்சினால் அமுதமும் நஞ்சு என்பது போல் பலாப்பழத்தை அளவுடன் சாப்பிட்டால் உடலுக்கு வலுவையும் வனப்பையும் பெறலாம். ஈரப்பலாக்காயைச் சாப்பிடுவதான் மூலம் உடல் சக்தி பெறுவதுடன் தோல் பளபளப்பாகவுமிருக்கும்.

## மாதுழம்பழம்

இதில் புரதம், கொழுப்பு, கபோவைதரேற், பொற்றாசியம், அயன், கல்சியம், உயிர்ச்சத்து (ஏ, சீ, ஈ,) என்பன உள்ளது. குழந்தைவயிற்றிலிருக்கும் போது இதனைப்பருகுவதால் குழந்தையும் தாயும் ஆரோக்கியமாக இருக்கலாம். எலும்பு முளைவளர்ச்சிக்கு உதவுவதுடன் ஞாபகசக்தியையும் கூட்டுகிறது. ஆண்மை குறைவானவர்கள் ஒரு மாதுளம் பழத்தை ஒரு நாள் வீதம் தொடர்ந்து 48 நாட்கள் உண்டு வந்தால் இக்குறை நீங்கும். மாதவிடாய் காலத்தில் ஏற்படும் பிரச்சினைகட்கும் இது சிறந்தமருந்தாகும் இரும்புச்சத்து குறைபாடுள்ளவர்கள் மாதுளம்பழச்சாறுடன் பால் கலந்து குடிக்க வேண்டும். உமிழ் நீரைச்சுரக்க வைத்தல் வாய்நாற்றத்தை போக்குதல், சமிபாட்டுக்குதவுதல், சல எரிச்சலை போக்குதல் வயிற்றோட்டம் மார்புவலி போன்றவற்றிற்கும் சிறந்தது. தோலை மென்மையாக்கி அழகு பெறச்செய்யும் நீரிழிவு, புற்றுநோய், ஆஸ்மா போன்றவற்றை கட்டுப்படுத்தல் போன்றபல மருத்துவங்களை கொண்டுள்ளது. மாதுழைப்பழத்தின் தோலை நீர்விட்டு காச்சி அந்த நீரை கொண்டு மலவாசலை கழுவிவந்தால் அதில் உள்ள புண்கள் குணமாகும். மாதுளம் பழச்சாற்றை சிறிது சூடுபடுத்தி ஊறவைத்து வலியுள்ள காதில் 2,3 துளிகள் விட்டால் வலி நீங்கும் சீழ் வடிவதும் குணமாகும். சல்முக்கம்மது நபி என்பவர் தினமும் இருமாதுளம் பழம் சாப்பிடுங்கள் உடல் போன்றே உள்ளத்துக்கும் புத்துணர்ச்சியும் இளமையையும் கொடுக்கும். “உடலிலுள்ள கழிவுகளை வெளியேற்றுவதுடன் உள்ளத்தின் வெறுப்பு பகைமை போன்ற தீயகுணங்களை வெளியேற்றும்” என்றார், மஞ்சள் காமாலையைக் குணமாக்கும். இரைப்பைக் கோளாறை சீர் செய்து இரத்தத்தைச் சுத்தப்படுத்தும் இதயநோய் வயிற்றுப்புண் ஆகியவற்றிற்கும் சிறந்த மருந்து. நெருப்புக்காச்சலின் தீவிரம் குறைய

மாதுளம் சாறு சிறந்தது. பித்தவாந்திக்கு மாதுளம் சாறும் தேனும் கலந்து குடிக்கலாம். மலத்துடன் இரத்தம் வெளியேறிடும் போது மாதுளம் பழச்சாறு உடன் நிவாரணியாகும். இதன் விதைகள் சிறுநீர்க்கற்களை வளரவிடாது பாதுகாக்கின்றது.

## தேசிக்காய்

இது ஒரு ஜீவ கனி, இலகுவாகவும் மலிவாகவும் எப்பொழுதும் கிடைக்கும். இரும்புச்சத்து, கல்சியம், மக்னிசியம், உயிர்சத்து சீ நிறைந்தபழம் இச்சாற்றிலுள்ள ஊட்டச்சத்து நச்சுத்துணுக்குகளை நீக்கி நோய்வராது பாதுகாக்கிறது. நோய் எதிர்ப்பு சக்தியாகவும் கிருமிநாசினியாகவும் தெரியப்படுவதுடன் புண்களையும் மாற்றும், காயத்தின் போது இரத்தம் வடியும் பொழுது அதன் சாற்றை விடுவதனால் இரத்தம் கட்டுப்படும். இது புற்றுநோய், ஒவ்வாமை, சலஎரிவு, பித்தம் போன்றவற்றைத் தடுக்கும். தடிமனுள்ளவர்கள் தேசிக்காய்ச் சாற்றுடன் தேனீர்கலந்து 2-3நாட்கள் தொடர்ந்து பருகுவதன் மூலம் தடிமன் குறையும். காலையில் தேசிக்காய்சாற்றுடன் தேனைக் கலந்து தொடர்ந்து சாப்பிட்டால் தேவையற்ற ஊளைச்சதைகள் நீங்கி உடல் அழகுபெறும். அதுமட்டுமன்று நாவறட்சி, மூட்டுவலி குறையும் வாந்தியுள்ளவர்கள் தேசிக்காய் சாற்றுடன் உப்பு நீர் கலந்து பருகினால் வாந்தி நிற்கும். அதுமட்டுமன்றி உடல் எடைகுறைவதுடன் நீரிழிவும் கட்டுப்படுத்தப்படுகிறது. அதிக எண்ணை உணவு உண்டபின் தேசிக்காய்ச்சாற்றுடன் நீர் கலந்து குடித்தால் சமிபாட்டுறுப்பு சுத்தமாக்கப்படும் சொடுகு உள்ளவர்கள் தேசிக்காய்ச்சாற்றுடன் முட்டைவெள்ளைக்கரு அல்லது நெல்லி கலந்துதலைக்கு பூசிக்குளித்தால் சொடுகுநீங்கி முடிவளரும். வாய்நாற்ற முள்ளவர்கள் இச்சாற்றை நீரில் கலந்து வாய்கொப்பளித்து வந்தால் நாற்றம் இல்லாமல் போகும். வாரத்திற்கு 2முறை எலுமிச்சம் தோலினால் பல் துலக்கினால் பற்கள் பளிச்சென்றிருக்கும். எலுமிச்சைச்சாறு, புதினா இலைச்சாறு இரண்டையும் சமஅளவில் சேர்த்து காலைமாலை 2தேக்கறண்டி சாப்பிட்டால் நன்கு பசி எடுக்கும் இஞ்சிச்சாற்றுடன் தேசிக்காய்ச்சாற்றையும் சமஅளவில் கலந்து நாள்தோறும் சாப்பிட்டு வந்தால் பித்தம் குறைந்து காலில் பித்தவெடிப்பு வராதுதடுக்கின்றது.

## தோடம்பழம்

அதிக உயிர்சத்து சீ, தயமின், கல்சியம், நியாசின், மக்னிசியம் என்பனஉண்டு.கொழுப்பைக்கட்டுப்படுத்தும்.உயிர்ச்சத்துசீ தோலைப்பாதுகாக்கின்றது கிருமிகளை அழிக்கின்றது. மாரடைப்பு, பக்கவாதம், புற்றுநோய் என்பனவற்றிற்கு சிறந்தது. தினசரி சாப்பிட்டால் உடலைச்சிறப்பாகப் பாதுகாக்கலாம். ஈரல்சம்பந்தமான நோய்க்கு சிறந்தது இரவில் படுக்கமுன் தோடம்பழச்சாறும் பாலும் பருகினால் நல்ல நித்திரை வரும் போலிக்அசிட் இருப்பதால் சோகை வருத்தத்திற்கும் சிறந்தது. உடற்கூட்டைதணிக்க, வாய்நாற்றத்தைப் போக்க மலச்சிக்கல், தலைசுற்றல் இவற்றிற்கு சிறந்தது.

## அப்பிள்

இதில் பெக்ரின், பிளவனோயிட்ஸ், பொற்றாசியம், உயிர்சத்து சீ என்பன உண்டு. இது தினமும் ஒன்று சாப்பிட்டுவந்தால் நோய் அணுகாது என்று கூறுகிறார்கள். மாதவிடாய்க்காலத்திலேற்படும் வயிற்றுவலியைக் குணப்படுத்தவும். சமிபாட்டிற்கு இலகுவானதுமாகையால் குழந்தைகட்கு சிறந்தது. நீரிழிவு, இரத்தஅழுத்தம், கொலஸ்ரோல் இவைகட்கு சிறந்தது.

## செறிப்பழங்கள்

இது பலவகைப்படும் ஸ்ரோபெரி, க்றன்பெரி, புளுபெரி எனப்பலவுண்டு. இதில் உயிர்ச்சத்து (பீ, சீ), கல்சியம், பொஸ்பரஸ் இதிலுள்ள பெரில்லி என்றும் மதுவம் மார்க்புற்றுநோயைக் குணப்படுத்தும் நரம்பு மண்டலத்துக்கு உகந்தது. தோல், இதயம், சிறுநீரகம் இவற்றின் தொழிற்பாடிற்கு உதவுவதுடன் சமிபாட்டிற்கும் சிறந்தது.

## அத்திப்பழம்

இதில் கல்சியம், பொற்றாசியம், மக்னீசியம், அயன், உயிர்ச்சத்து பீ6 என்பன உண்டு. இதில் எளிதில் உறிஞ்சக்கூடிய சக்தியுள்ளதால் இரப்பை குடல்களை ஆரோக்கியமாக வைத்திருக்கும். இதனால் இரத்தத்திலுள்ள கொழுப்புக் களைக்கட்டுப்படுத்துகின்றது. இதிலுள்ள புருட்டோஸ் என்னும் குளுக்கோஸ் சக்தியைக் கொடுத்து உடம்பையும் மூளையும் பாதுகாக்கின்றது. சளித் தொல்லையுள்ளவர்களும் இதனால் பயனடையலாம்.

## சிவப்பு முந்திரிகை

இதில் அயன், கல்சியம், பொஸ்பரஸ், பொற்றாசியம், பிளேவனோயிட்ஸ் என்பனவுண்டு. இது இரத்தஅழுத்தத்தையும் பாரிசுவாதத்தையும் கட்டுப்படுத்துகிறது. இப்பழத்தின் தோலின் நிறத்திலேயே பிளேவனோயிட்ஸ் என்ற ஊட்டச்சத்து இருப்பதால் கழுவி தோலுடன் சாப்பிடுவது நன்று. இதன் விதையிலும் சத்துக்கள் உண்டு. இதில் இருந்து பெறப்படும் எண்ணையை சாப்பிடுவன்மூலம் கொலெஸ்ரோல் குறைவடைகிறது. குரலை இனிமையாக்கும் உடலை அழகாக வைத்திருக்கும். களைப்பு, சலளிவு, வாய்நாற்றம், சமிபாட்டிற்கும், தொண்டைப்புண் இவற்றை கட்டுப்படுத்த உதவும்.

இது உடலுக்கு வேண்டிய வெப்ப சக்தியை கொடுக்கிறது. இதன் சாறு உடனும் இரத்தத்துடன் சேர்கின்றது. இதிலுள்ள குளுக்கோஸ் இதயமும் இதயத்துடிப்பையும் சரியாக இயங்கவைக்கின்றது. சமிபாட்டிற்கு உதவும் பலவீனத்தையும் காய்ச்சலையும் குணப்படுத்தும். நெஞ்சுவலிக்கும் ஒருவருக்கு முந்திரிகைச்சாறு தோடம்பழச்சாறு கொடுக்க வேண்டும் என ஆயுர்வேதம் கூறுகின்றது. இவை இரத்தச் சோகை, மூட்டு வீக்கம் கீல்வாதம் என்பவற்றை குணப்படுத்தும். முந்திரிகைச் சாற்றில் 87.1 நீரும் பொட்டாசியம் உப்பும் உள்ளன. இரத்தத்தை உற்பத்தி செய்வதுடன் சமிபாட்டுக் கோளாறுகளையும் கல்லீரல் கோளாறுகளையும் குணப்படுத்துகின்றது. மலச்சிக்கல் உள்ளவர்கள் ஒருவாரம் தொடர்ந்து சாப்பிட்டால் குணமாவதுடன் வயிற்றுப் பகுதி குடல் பகுதியையும் சுத்தமாக்கும். ஆஸ்த்துமா முரசுகரைதல் முதுமையிலும்

இளமைத்துடிப்புடன் இருக்கவும் திராட்சைச்சாற்றை தினமும் குடிக்க வேண்டும். தலைவலியின் போது சாற்றை ஒவ்வொரு கரண்டியாக அருந்த தலைவலி குணமாகும். மது அருந்துபவர்கள் முந்திரிகைச் சாற்றை ஒரு மாதம் தொடர்ந்து குடித்துவந்தால் மது அருந்தும் பழக்கம் குறையும் மூல வியாதிக்கும் சிறந்தது.

### நாவற்பழம்

இதில் அயன், கல்சியம், பொஸ்பரஸ் என்பன உண்டு. இதன் விதைகள் நீரிழிவைக்கட்டுப்படுத்தும். 10,12 விதைகளை நீர் விட்டுக்காச்சி காலை மாலை குடித்து வந்தால் நோய் கட்டுப்படும். சிறுநீரகத்திற்கு நாவற்பழம் சிறந்தது. மாதவிடாய்க்காலத்தில் இதனை சாப்பிட்டால் அதிகக்குருதிப்போக்கு குறையும். வயிற்றுப்புண் வாய்ப்புண் தொண்டைப்புண் இவற்றிற்கு சிறந்தது.

### மாம்பழம்

இது மலச்சிக்கலைப் போக்கும் நரம்புத்தளர்ச்சிக்கு சிறந்தது. மலட்டுத்தன்மையை நீக்கும். மாதவிடாயின்போது குருதி குறைவாக வெளியேறினால் மாம்பழம் சாப்பிடுவதன் மூலம் குருதி அதிகளவில் வெளியேறும். உடற்கூட்டைத் தணிக்கவும், வாய்நாற்றம், தலைசுற்று இவைகளைப் போக்கவல்லது.

### நாரத்தம்பழம்

அடிக்கடி சளித்தொல்லைப்படுபவர்கள் இதனை சாப்பிடுவதால் இதிலிருந்து பாதுகாக்கப்படுகின்றது. உடற்பருமன், இருதயநோய், புற்றுநோய் போன்றவற்றிற்கு சிறந்தது.

### அன்னாசிப்பழம்

குழந்தை வயிற்றிலுள்ளவர்களுக்கு ஏற்றதல்ல. இது சாப்பிடுவதால் மாதவிடாய் தள்ளிப்போகாமல் காலத்தில் ஏற்படும். இதனை உண்பதால் வயிற்றிலுள்ள பூச்சிகள் வெளியேறும் சமிபாடு சீரடையும்.

### தக்காளி (Tomatoes)

அதிக விற்றமின் C,E, பொற்றாசியம், lycopene உள்ளது இதனை பச்சையாக சாப்பிடாது தோலை சூடுபடுத்தி விதைகளையும் நீக்கியபின் சாப்பிடுவதானால் அதன் முழுப்பயனையும் பெறக்கூடியதாகவுள்ளது. ஒவ்வாமைக்கு தக்காளி சிறந்தது அல்ல இதிலுள்ள Lycopone ,carotenoid புற்றுநோயைக் கட்டுப்படுத்துகிறது பக்கவாதமுள்ளவர்களுக்கு சிறந்தது. இதன் குருத்து இலைகளை நல்லெண்ணெயில் வதக்கி கட்டில்போட கட்டுகுணமாகும் தக்காளியுடன் தேன் கலந்து கறுப்புப்படர்ந்த பகுதிகளுக்குப் பூசி10-15நிமிடம் விட்டுக் குளிக்க கறுப்பு எடுபடும் குறைந்தது ஒரு கிழமைக் கொருதரமாவது செய்துவர இது நீங்கும் சிறுநீரகத்திள்ள கற்களை போக்குகின்றது. தக்காளிச் செடியை நீர்விட்டுக் காய்ச்சி வடிகட்டி அந்நீரினால் வாய் கொப்பளிக்க பல்நோய்கள் உள்நாக்குவளர்ச்சி தொண்டை நோய்கள்

குணமாகும். தக்காளிச்சாறு எலுமிச்சம்சாறு தேன் இம்முன்றையும் சம அளவு கலந்து காலை மாலை 30 மில்லி குடித்துவர குருதி பெருகும் வலுவடையும் கல்லீரல் பலம் பெறும் காசநோய்க்கு சிறந்தது. தக்காளியை தினமும் சாப்பிட பித்தத்தைச் சம்பட்டுத்தும் மலச்சிக்கலைப் போக்கும் உள் உறுப்புக்களைப் பலப்படுத்தும். இதனைப் பச்சையாகச் சாப்பிடுவதால் முகச்சுருக்கம் நீங்கும் சொறி சிரங்கு குறையும் இரத்தச்சோகை குறையும், தக்காளி இலையை அவித்து வடிகட்டி அந்நீரைப் பருகினால் சிறுநீர் எரிச்சல் உடல்வீக்கம்நோய் குணமடையும் இதில் அமிலத்தன்மை அதிகமுள்ளதால், தோல்வருத்தம் மூட்டுவாதம் உள்ளவர்கள் இதனைச் சாப்பிடக்கூடாது.

### பப்பாசிப்பழம்

பப்பாசியில் புரதம், உயிர்சத்து ஏ, சீ, ஈ உள்ளது. இப்பழத்தை தொடர்ந்து 48நாட்கள் சாப்பிட்டுவந்தால் தோல் பளபளப்பாவதுடன் நினைவாற்றல் பெருகும். மாதவிடாய்ச் சிக்கல் இருப்பவர்கள் இதனை சாப்பிட்டுவந்தால் அசுத்தரத்தம் வெளியேறி உடல் பாதுகாக்கப்படும். மலச்சிக்கலுக்கு சிறந்தது. முதல் 3, 4 மாதங்களுள்ள கர்பிணிப்பெண்கள் சாப்பிடக்கூடாது. இது புற்றுநோய், நீரிழிவுக்குச் சிறந்தது. தொழுநோயையும் குறைக்கவல்லது. நல்ல மலமிழக்கியாகவும் பித்தத்தைப் போக்குவதுடன் உடலுக்கும் இதயத்துக்கும் தெம்பூட்டுகிறது. மனநோய்களைக் கட்டுப்படுத்துவதுடன் கல்லீரல், கணையம், சிறுநீரகக்கோளாறுகட்கும் உகந்தது.

### வத்தகப்பழம்

இதில் லைகோபின், பீற்றாக்ரோற்றின், செலனியம்சினிக், உயிர்ச்சத்து ஈ உள்ளது. இதனை உண்பதால் உடலில் உள்ள துர்நீர்கள் வெளியேற்றப்படும். உடற்கூட்டைத் தணிக்கும். புகைபிடிப்போர் தொழிற்சாலைகளில் வேலைசெய்வோர் தீங்கிழைக்கும் வாயுக்களைச்சுவாசிப்பவர்கள் இப்பழத்தை அடிக்கடி சாப்பிடுவதன் மூலம் உடல் பாதுகாக்கப்படுகின்றது.-

### நெல்லிக்கனி

ஒளவைப் பாட்டிக்கு மன்னன் தனக்குக்கிடைத்த நெல்லிக்கனியை கொடுத்தாராம் ஒளவைப் பாட்டி நீண்டகாலம் வாழ்ந்து தமிழைப்பரப்ப வேண்டும் என்று. நெல்லிக்கனியில்நிறைய ஊட்டச்சத்து இருப்பதாக அன்றே அறிந்துள்ளனர். நெல்லிக்கனியில் உயிர்ச்சத்து சீ, 80% நீர், புரதம், மாச்சத்து, நார்ச்சத்து, உயிர்ச்சத்து மற்றும் தாதுப்பொருட்கள் உண்டு. நெல்லிக்கனியை அடிக்கடி மென்று சாப்பிட்டுவந்தால் இரத்தத்திலுள்ள கொழுப்புக்கள் நீங்கி இரத்தம் சுத்திகரிக்கப்படும். நெல்லிச்சாற்றைக் குழந்தைகட்கு கொடுத்தால் கணைச்சூடு நீங்கும். பல்வலிக்கு காலையில் நெல்லிச்சாற்றை நீருடன் சேர்த்து வாயில் கொப்பளித்தால் வலிநீங்கும்.கல்சியம் பொஸ்பரஸ் இரும்புச்சத்து கரோடின் உயிர்ச்சத்து உள்ளதுடன் காலிக்கமில்மும், போலினாலும் உள்ளது. இரத்தத்திலுள்ள கொழுப்பைக் கரைக்கும் சக்தியுள்ளது. நெல்லிக்காய்ப்பொடியை சக்கரையுடன் கலந்து நீரில் கரைத்து காலையில் வெறும் வயிற்றில் சாப்பிட்டால் இரத்தத்திலுள்ள கொலஸ்ட்ரோல்

அளவு நல்ல கட்டுப்பாட்டில் இருக்கும். இது நோய் தீர்க்கும் நிவாரணி உடலிலுள்ள நச்சுக்களை நீக்கும் ஒரு சிறந்த அன்ரி ஒக்ஸிடனேட் நோய் எதிர்ப்பு சக்தியை வளர்க்கும், உலர்ந்த நெல்லிக்காய் பொடி வயிற்றிலுள்ள புண்களை குணமாக்கும். உடல் பலவீனம் இருதயம் மூளையில் சோர்வு ஏற்பட்டால் நெல்லிச்சாறு சாப்பிட்டால் நல்ல நிவாரணம் கிடைக்கும். கண்பார்வையைக் கூர்மையாக்கும் நெல்லிக்காய் ஊறு வைத்த நீரால் கண்களைக் கழுவுவதன் மூலம் கண் கூர்மையாகும் இந்நீரைக் காலையில் குடிப்பதனால் கண்பார்வை கூர்மையடைவதுடன் மலச்சிக்கலும் நீங்கும் நெல்லிக்காய் தைலத்தை தலையில் தேய்த்தால் முடி வளர்வதுடன் இளநரை கட்டுப்படும் நல்ல தூக்கம் வரும் மூக்கிலிருந்து இரத்தம் வரும் போது நெல்லிச்சாற்றை மூக்கில் விட்டால் இரத்தம் நின்றுவிடும். இரத்தத்திலுள்ள சக்கரையைக் கட்டுப்படுத்துவதுடன் உடல் பருமனையும் குறைக்கும் இரத்தச் சோகையை நீக்கி சிவப்பணுக்களை அதிகரிக்கும் இருமல் ஆஸ்த்துமா (புரோங்கைகைஸ்) சுவாசக் குழாயில் ஏற்படும் சளி நோய்களை நீக்குவதுடன் வாய்த்துர் நாற்றத்தை நீக்கும் பற்களையும் உறுதியாக்கும்.

### கொய்யாப்பழம்

உயிர்சத்து சீ, பொற்றாசியம், பெக்ரின் பைபர் உள்ளது. தோல்பாதுகாப்புக்கும் இரத்த அழுக்கத்திற்கும் சிறந்தது.

### பேர்ச்சம்பழம்

இதில் கொழுப்பு (HYDROLYSIS) காபோவைதரேற் SATURATES MONO(UNSATURATES) POLYUNSATURATES. கொழுப்பமிலங்கள், சோடியம், புரதம், குளுக்கோஸ், உயிர்சத்து A,C, கல்சியம் என்பன உண்டு. குழந்தையில்லாதவர்கள் இரவில் பாலுடன் சேர்த்து இதனை இருவரும் சாப்பிட்டால் குழந்தை உருவாகும்.

### அவக்காடோ

Avacado உயிர்சத்து C,E போலேட் அன்ரிஒக்ஸிடன்ற் (UNSATURATEDFAT)என்பன உண்டு.

## கீரை

கீரையில் பலவகைகளுண்டு. ஒவ்வொன்றிலும் தனித்தனி மருத்துவக் குணங்களுண்டு. நித்தமும் கீரைகள் உணவில் சேர்த்துக்கொள்வது அவசியமாகும். மதியஉணவில் சேர்த்துக் கொள்வது நன்று. இரவில் கீரை சாப்பிடக்கூடாது. இலகுவில் சமிபாடுஅடைவதால் இரவில் நித்திரைக் குழப்பமேற்பட்டு மலம்கழிக்க வேண்டிவரும் இரவுமட்டும் சாப்பிடுபவர்கள் குறைவாக சேர்த்து கொண்டுசாப்பிடலாம். கீரைகள் யாவற்றிலும் அயன்சத்தும், உயிர்சத்துக்களும், கல்சியம், பொற்றாசியம் என்பன உள்ளது. இதனால் கீரைவகைகள் உணவில் சேர்த்துக் கொள்வதனால் சமிபாடு இலகுவாகும். இரத்த ஓட்டம் அதிகரிக்கும் உடல்வலுப்பெறும். தாவரவகைகளில் அன்ரி ஒக்ஸிடன்ஸ் அதிகமுள்ளதால் மூட்டுக்களுக்கு சிறந்தது.



## முளைக்கீரை

பல் சம்பந்தமான வியாதிகளையும் மலச்சிக்கலையும் போக்கும் உடற்கூட்டைத்தடுக்கும்.

## முருங்கைக்கீரை

முருங்கையிலையில் தோற்புண், உடற்புண்ணை மாற்றும் சத்தி உள்ளது. 48நாட்கள் தொடர்ந்து முருங்கையிலையை நெய்விட்டு வதக்கி உண்பதால் தாதுவிருத்தியாகும். முருங்கையிலையை உருவி எடுத்தபின் தண்டுக்களை நறுக்கி இரசத்தில் போட்டுச்சாப்பிட்டால் உடல் அசதி போகும். முருங்கையிலையில் தாவரச்சத்து, சுண்ணாம்புச்சத்து, இரும்புச்சத்து என்பன இருப்பதனால் உணவில் அடிக்கடி சேர்ப்பதனால் பல், எலும்பு, தோல், தலைமுடி என்பவற்றிற்கு பாதுகாப்பளிக்கின்றது. நாய்க்கடிக்கு முருங்கையிலைச் சாறு சிறந்தது. தலைப்பாரமுள்ளவர் முருங்கைக்கீரையை நன்கு கொதிக்கவைத்து வேதுபிடித்தால் தலையிலுள்ள நீர் இறங்கி குணமாகும்.

## பசளி

புரதம், காபோவைதரேற், நார்ச்சத்து, கொழுப்பு, சோடியம், உயிர்ச்சத்து (ஏ, சீ, ஈ) போலிகமிலம், கல்சியம், இரும்பு, மக்னிசியம் உள்ளது. சமிபாட்டிற்கு உதவுவதுடன் இரத்தவிருத்திக்கும் கேணியா பாலுறுப்புக்கள் நரம்புகளுக்கும் உதவும். இதன்சாற்றை எடுத்து (1அவுன்ஸ்) ஒரு கரண்டி தேனுடன் கலந்து காலைமாலை குடித்துவந்தால் இரத்தம் சுத்தமாகும். இதில் பீற்றகரோற்றின், பொற்றாசியம், பொஸ்பரஸ், உயிச்சத்து ஏ என்பன உண்டு. புற்றுநோய்க்கும், சிறுநீரகநோய்க்கும் சிறந்த உணவாகும். பசளி விதை குடலிலுள்ள புழுக்களை ஒழிக்கும்.

## புதினாக்கீரை

மசக்கை, மயக்கம், வாந்தி இவற்றிற்கு சிறந்தது.

## கோவா

இது பலவகையுண்டு. இதில் கல்சியம், பொஸ்பரஸ், இரும்புச்சத்து, பொற்றாசியம், சல்பர் உயிர்ச்சத்து சீ உள்ளது. இது புற்றுநோய்க்கு, சமிபாட்டிற்கு, வாயுத்தொல்லை, குடல்புண் இவற்றைக் கட்டுப்படுத்தும்.

## கற்பூரவெள்ளி

குழந்தைகளுள்ள வீட்டில் வைத்திருக்க வேண்டிய ஒரு செடியாகும். துளசி போன்று மணமும் மருத்துவக் குணமுள்ளது. இதன் சாற்றை இரு வேளைகளிலும் குழந்தைக்கு கொடுத்து வர சளித்தொல்லை நீங்கும். இலையை நீரில் காய்ச்சி அதனுடன் தேன் கலந்து குடிக்க மூச்சுத்திணறல் இதயநோய் குணமாகும். இதன் கஷாயத்தை காலை மாலை வெறும் வயிற்றில் குடிக்க சிறுநீரகக்கற்கள் கரைந்து வெயியேறும். இதன் சாற்றுடன் கற்கண்டு கலந்து குடிக்க இருமல் குணமாகும். கற்பூரவெள்ளி இலையுடன்

தீருநீற்றுப்பச்சிலையையும் சேர்த்து தேமல் உள்ள இடத்தில் பூசிவர குணமாகும். தொண்டைச் சதை வளர்ச்சி உள்ளவர்கள் 2,3 இலைகளை தினமும் இருவேளை நன்கு அரைத்துச் சாப்பிட சதை கரையும் கற்பூரவெள்ளிச்சாற்றுடன் நல்லெண்ணையை சமஅளவில் கலந்து காய்ச்சி சாறுவற்றியதும் தலைக்கு தேய்த்துக் குளித்துவர மூக்கடைப்பு குணமாகும். புகைப்பவர்க்கு நல்லது, வியர்வையை ஏற்படுத்தும், காச நோய்க்கு சிறந்தது. இது ஒரு கிருமிநாசினி.

### கறிவேப்பிலை

இதில் அயன் கல்சியம் மக்னிசியம் சோடியம் உயிர்ச்சத்து A,Cஎன்பன உண்டு. இது மணத்தைக் கொடுப்பது மட்டுமன்றி மருத்துவக் குணங்களையும் கொண்டுள்ளது. இதன் இலைகளை பச்சையாக உண்பதனால் நீரிழிவு கட்டுப்பாட்டிற்குக் கொண்டு வருகிறது. தலைமுடி வளர்வதற்கும் கறுப்பாக இருப்பதற்கும் இது உதவுகின்றது. கறிவேப்பிலைச்சாற்றை கட்டிமீது தடவ கட்டிகுணமாகும். இலையைச் சம்பலாகச் செய்து சாப்பிட சமிபாட்டிற்கு உதவும்.

### அரைக்கீரை

இது உடற்கூட்டைக்குறைக்கும் நரம்புத்தளர்ச்சி போகும் தாய்ப்பால் பெருகும் உடல் ஆரோக்கியமாகவும் அழகாகவுமிருக்கும்.

### கொத்தமல்லிக்கீரை

இதனை இரசம் கறிகளிலும் சலட்டிலும் போட்டுச்சாப்பிடலாம். மூக்கு மூளை சம்மந்தமான நோய்களுக்கு சிறந்ததுடன் பசியைத் துண்டி சமிபாட்டைச் சீராக்கும்.

### வல்லாரை

இது பச்சையாக சலாட் அல்லது சம்பல் செய்து சாப்பிடலாம் நினைவாற்றலைப் பெருக்குவதற்கு சிறந்தது. யானைக்கால், நீரிழிவு என்பவற்றிற்கு சிறந்தது. வல்லாரையுடன் 5மிளகு சேர்த்து அரைத்து 3வேளை சாப்பிட்டால் வாய்ப்புண் குணமாகும்.(betalanotene) அயன் உயிர்ச்சத்து சீ மக்னிசியம் பச்சையம் என்பன உண்டு.

### அகத்திக்கீரை

மலச்சிக்கலைப் போக்கும் வாய்ப்புண், குடற்புண் உள்ளவர்கள் இதன் சாற்றைக்குடிப்பதன் மூலம் உடன் நிவாரணம் பெறலாம் பச்சையாக சாப்பிடமுடியாதவர்கள் சொதியாகவோ வறையாகவோ சாப்பிடலாம். இதனை ஒருநாள்விட்டு ஒருநாள் சாப்பிடுவதன் மூலம் இரத்தக்கொதிப்பு நீங்கும்.

### பொன்னாங்காணி

இரத்தம் விருத்தியாகும், நெஞ்சுவலி உள்ளவர்கள் இதனைச் சாப்பிடுவதன் மூலம் குணமடையலாம்.

## அறுகம்புல்

மூக்கிலிருந்து இரத்தம் வடியும் போது அறுகம்புல் சாறையும், மாதுளம் பூவின் சாறையும் சம அளவில் கலந்து மூக்கில் விடலாம். இச்சாற்றை 3 வேளையும் பருகிவந்தாலும் குணமடையும்.

நெல்லி, தேசிக்காய் திராட்சை இவற்றில் எது கிடைக்கின்றதோ அதன் சாற்றை விட்டாலும் மூக்கில் இரத்தம் வருவது குறையும் வெல்லம் கலந்து சாப்பிட்டாலும் மூக்கிலிருந்து குருதிவராது.

வல்லாரை துளசி இலை மிளகு மூன்றையும் அரைத்து உருட்டி வைத்து காலை மாலை சாப்பிட காய்ச்சல் குணமாகும்.

## காய்கள்

### வெண்டிக்காய்

ஒருமுட்டையிலுள்ள சத்து வெண்டைக்காயிலுள்ளது. இது நீரிழிவுக்கு சிறந்த உணவாகும். இதனைத் தொடர்ந்து சாப்பிட்டால் நினைவாற்றல் பெருகும் சிறுசிறு துண்டுகளாக வெட்டி கொதிநீரில் போட்டு அதிலிருந்து வரும் ஆவியை முகர்ந்து வந்தால் தொண்டைவலி குணமாகும்.

### கத்தரி

இது பெண்களுக்கு சிறந்த உணவாகும். கற்பப்பையை வலுவடையச் செய்யும் பெண்கள் பூப்படையும்போது கத்தரிக்காய் சாற்றுடன் நல்லெண்ணை சேர்த்துக் கொடுப்பதனால் கற்பப்பை வலுவடைவதுடன் வலியிலிருந்தும் மீளக்கூடியதாகவுள்ளது. நல்லெண்ணையில் பொரித்து சாப்பிடுவதன் மூலம் இதன் பயனைப்பெறலாம்.

### முருங்கைக்காய்

இதில் தாமிரம், சுண்ணாம்பு, இரும்புச்சத்து அதிகமுண்டு. இதற்கு இன்சலினைச் சுரக்கும் தன்மையுள்ளதால் நீரிழிவுள்ளவர்களுக்கு இது சிறந்த உணவாகும். தாதுவிருத்திக்கும் உகந்தது. இதன் தோலைச்சாப்பிடுவதனால் பல் வலிமை பெறுகின்றது.

### பாவற்காய்

பூச்சியுள்ளவர்கட்கும், நீரிழிவுள்ளவர்கட்கும் சிறந்தது. இதில் நார்ச்சத்து, இரும்புச்சத்து, பொஸ்பரஸ், மக்னீசியம், உயிர்சத்து (பீ 1,2,3,6) நிறைந்தது. இதயத்திற்கும் மூட்டுவலிக்கும் சிறந்தது. இது உடலுக்கு எதிர்ப்பு சக்தியைக் கொடுக்கின்றது. மூன்று நாட்கள் தொடர்ந்து காலையில் குடித்து வந்தால்குடற்கிருமிகள் அழிந்துவிடும்.

### பச்சைப் பப்பாளிக்காய்

பச்சைப் பப்பாளிக்காயை சாறாக்கிக் குடித்தால் குடலிலுள்ள வட்டப்புழுக்கள் வெளியேறும் கல்லீரல் கோளாறுக்கும் மாதவிடாய் சீராக்கத்துக்கும் பப்பாளி உகந்தது. அடிவயிற்றுப் பிரச்சினைக்கு மிகச்சிறந்தமருந்து. வயிற்றுக் கடுப்பு, செரிமானமின்மை அமிலத்தொல்லை மலச்சிக்கல் இரத்தச்சோகை இவற்றிற்குப் பப்பாளி சிறந்தது.

பப்பாளியிலுள்ள பப்பாயின் என்சைம்களில் ஆர்ஜினைன் ஆண்களுக்கான உயிர் உற்பத்தித்திறன் மேம்படுத்தவும் கார்விள் இருதயத்திற்கும் பைப்பிரிள் இரத்தம் உறைதலுக்கும் உதவுகின்றது. இளமையைப் பாதுகாக்கும். உடலுள்ள நச்சுப் பொருட்கள் பப்பாளியால் சுத்தப்படுத்தப்படுகின்றது. பப்பாளி வெள்ளரிச்சாறை மாறி மாறிப்பகுகினால் உடலிலுள்ள நச்சுத்தன்மைகள் நீங்கும் பப்பாளியிலுள்ள என்சைம்களின் சேர்க்கை புற்றுநோயைக் குணப்படுத்துகின்றது. அஸ்மாவுக்கும் உதவுகின்றது. முகப்பரு உள்ளவர்கள் பப்பாளிப் பழத்தை மென்மையாக தேய்த்தால் முகப்பருக்களைப் போக்குவதுடன் சுருக்கங்களையும் எடுக்கும். பப்பாளிவிதைகள் குடற்புழுக்களை அகற்றும். பப்பாளி இலைச்சாறு யானைக்கால் நோய்க்கு நரம்பு வலிகளுக்கும் உதவும்.

## கிழங்கு

### மரவள்ளிக்கிழங்கு

இதில் புரதம், கல்சியம், அயன், பொற்றாசியம், தயமின், நியாசின், றிப்போப்பிலேவின்(RIBOFLAVIN) என்பன உண்டு. சமிபாட்டிற்கு சிறந்தது.

### கரணைக்கிழங்கு

மூலச்சூடு, நீரிழிவுக்கு சிறந்த உணவு.

### கரட்

இதில் பீற்றாகரோட்டின், உயிர்ச்சத்து (ஏ, பீ, சீ, ஈ, கே) கல்சியம், அயன், பொற்றாசியம், பொஸ்பரஸ் உண்டு இரத்தஅழுக்கம், கொலஸ்ரோல் இவற்றை கட்டுப்படுத்துவதுடன் சமிபாட்டிற்கும் உதவும். இது கண்ணையும், தோலையும் பாதுகாக்கின்றது.

### முள்ளங்கி

சிறுநீரகக் கோளாறுக்கு காலை மாலை இதன்சாற்றை குடித்தால் விரைவில் குணமாகும்.

### பீற்றூட்

இக்கிழங்கு இரத்தவிருத்தியை உண்டாக்கும். சிறுநீரகம், ஈரல், பித்தப்பை, சமிபாட்டு உறுப்புகளுக்கு சிறந்தது. உணவுக்கால்வாய்களைச் சுத்தமாக்குவதுடன் மெல்லிய சவ்வுகளை சீர்செய்கின்றது. இதனால் உருவாக்கப்படும் (TOXINS) வாயு நித்திரையைக் கொடுக்கின்றதுடன் மூளையையும் பாதுகாக்கின்றது. பீற்றூட் இலையில் அன்ரிஓக்ஸிடன்ற் (antioxidant) பிளேவனோயிட், அல்பா, பீற்றாகரோட்டின், பச்சையம் என்பன உள்ளது. இவைகள் இரத்தத்தில் எதிர்ப்புசக்தியை உருவாக்கி உடல் வெப்பத்தையும் (IMMUNE) பாதுகாக்கின்றது. கிழங்கில் உயிர்ச்சத்து பீ2 அமினோஅமிலங்கள், குளுற்றோமின் அஸ்பரஜின் என்பன உண்டு. இது புற்றுநோய், மாதவிடாய் நிற்கும்போது ஏற்படும் சிக்கல்களுக்கு உகந்தது.

## சரக்கு வகைகள்

### வெண்காயம்

ஒவ்வொரு நாளும் உணவில் சேர்ப்பதால் இரத்தத்தில் உள்ள கொழுப்பு குறைந்து இரத்தம் சுத்திகரிக்கப்படுகிறது. பச்சையாக அல்லது அவித்து சாப்பிடுவது நல்லது இருதய வருத்தம் உள்ளவர்கள் 2 சின்ன வெண்காயம், 2 உள்ளியை பச்சையாக சாப்பிடுவதன் மூலம் இதனை குணப்படுத்தலாம். கொழுப்பை கரைக்கும் உடற் சூட்டினால் ஏற்படும் வரட்டு இருமலுக்கு 2 வெண்காயத்தைச்சாறு எடுத்து மோருடன் கலந்து காலை மாலை குடிக்க இருமல் குறையும். வெண்காயச்சாற்றுடன் தேன் கலந்து சாப்பிட்டால் பக்கவாத நோய் படிப்படியாக குறையும். குறைந்தது 48 நாட்கள் சாப்பிடவேண்டும். வெண்காயத்தை தயிருடன் சேர்த்து சாப்பிட்டால் நல்ல தூக்கம் வரும். விளக்கெண்ணை வெண்காயச்சாறு சம அளவில் கலந்து காய்ச்சி வடிகட்டி வைத்து கண்களில் வலி சிவப்பு ஏற்படும் போது ஒரு துளிவிட்டால் நோய் மறைந்து போகும் சின்ன வெண்காயச்சாற்றில் வெந்தயத்தை 1 நாள் முழுவதும் ஊற வைத்து பின் காயவைத்து உலர்த்தி தூளாக்கி வைத்திருந்து ½ கரண்டி தூள் மோரில் கலந்து குடிப்பதன் மூலம் மூலக்கடுப்புக் குறையும். வெண்காயம் அப்பிள்சாற்றுடன் தேனை கலந்து நீர் விட்டு பானமாகக்குடிக்க சிறுநீரகத்தொல்லைகள் குடற்புண் என்பன குறையும். மாத விடாய்த் தொல்லை யுள்ளவர்கள் வெறு வயிற்றில் 2,3 வெங்காயத்தை மென்று சாப்பிடல் வேண்டும். மாத விடாய் வருவதற்கு 1 வாரம் முன்பிருந்தே சாப்பிட வேண்டும்.

### உள்ளி

வெண்காயம் போன்று உள்ளியும் சிறந்த உணவு உள்ளியை நித்தமும் சாப்பிடுபவர்கட்கு இதயநோய் வராது. வாயுத்தொல்லைகட்கும் சிறந்தது இரத்தத்தை மென்மையாக்கி இரத்த ஓட்டத்தை அதிகரிப்பதனால் உடல் வலிமைபெறும். வெள்ளைப்பூண்டு, இஞ்சி இரண்டையும் சமஅளவில் அரைத்து வாயுப்பிடிப்புள்ள இடத்தில் தடவிவந்தால் வாயுப்பிடிப்பு நீங்கும் 3,4 உள்ளியை பாலுடன்காச்சி உள்ளி அவிந்ததும் பாலைக்குடித்து உள்ளியைச் சாப்பிட்டால் ஜலதோஷம், தசைப்பிடிப்பு, மூச்சுத்திணறல், இரத்தக்கொதிப்பு குறையும் காக்கைவலிப்பு உள்ளவருக்கு உள்ளிச்சாற்றை பிளிந்து காழில்விட்டால் வலிப்பு நீங்கும் இச்சாற்றை போத்தலில் அடைத்து வைத்து மூச்சுத்திணறல் ஏற்படும் போது அதனை மணந்தால் மூச்சுத்திணறல் குறையும். குழந்தை பிறந்தவுடன் ஏற்படும் பெருத்த வயிற்றுக்கு நெய்யில் உள்ளியை வறுத்துச்சாப்பிட்டால் வயிறு சுருங்கும் குடற் புழுக்களை அகற்றுவதற்கும் சிறந்தது. இரத்த அழுத்ததிற்கு உள்ளியை மோருடன் சாப்பிட்டால் குணமாகும். உள்ளியை உப்பில் சேர்த்து பல்லில் வைத்தால் பல்வலி குணமாகும். முதுகுவலி உள்ளவர்கள் உள்ளியை சுட்டு சாப்பிட்டு சிறிது சுடு நீர் குடித்தால் வாய்வு நீங்கி வலி குறையும். உள்ளியை வேக வைத்து நெய் சக்கரை சேர்த்து பிசைந்து சாப்பிட்டால் சீதக்கழிச்சல் தீரும் உடலில் ஏற்படும் கட்டிகளைக் கரைப்பதற்கு உள்ளியை அரைத்துப்பற்றுப்போடலாம்.

## இஞ்சி

ஒவ்வொரு வீட்டிலும் இருக்கவேண்டிய முக்கிய பொருள் இஞ்சியாகும் அதிக நோய்களைக்கட்டுப்படுத்தும். இதில் உயிர்ச்சத்து C யும் மக்னீசியமும் உள்ளது. இதனை தேனுடன் கலந்து காலையில் சாப்பிட்டால் இதய நோய்கள் வராமல் பாதுகாப்பதுடன் நோயின்றி என்றும் இளமையாக இருக்கலாம். காலையில் இஞ்சி தேனீர் குடிப்பதனால் உடல் புத்துணர்ச்சி பெறுவதுடன் மதுவினால் ஏற்படும் அசதி போகும். சம அளவில் தேனும் இஞ்சியும் கலந்து காலை மாலை சாப்பிட்டால் பெருத்த வயிறு குறையும். பித்தமுள்ளவர்கள் எலுமிச்சை சாறும் இஞ்சி சாறும் கலந்து குடிக்க பித்தம் குறையும். இஞ்சி வெங்காயம் எலுமிச்சை மூன்று சாற்றையும் சம அளவில் கலந்து மூன்று வேளை 1 தேக்கரண்டி வீதம் தொடர்ந்து சாப்பிட ஆஸ்மா குறைவடையும் நெஞ்சுளரிவு, பயணத்தில் ஏற்படும் வாந்தி இவற்றிற்கும் இஞ்சி சிறந்தது.

## வெந்தயம்

வெந்தயத்தை வறுத்து பொடிசெய்து நீரில் கலந்து குடித்தால் வயிற்றுப் பொருமல் வலி வெள்ளைபடுதல் உடற்கூடு குறையும். நீரில் ஊறவைத்து காலையில் சாப்பிட்டால் உடல் சூடு இரத்த அழுத்தம் நீரிழிவு குறையும் வெந்தயத்தை ஊறவைத்து தலைக்கு போட்டு குளித்தால் தலை முடி கறுப்பாக வளரும். வெந்தயக்கீரை 1 பிடி அவித்து வடிகட்டி தேனுடன் கலந்து பருகினால் நெஞ்சு வலி குணமாகும். வெந்தய கஞ்சி குடிப்பதனால் வாயுத்தொல்லை நீங்குவதுடன் தாய்க்கு பால் சுரக்கும்.

## மஞ்சள்

மஞ்சள் மங்களகரமானதுமட்டுமன்றி ஒரு கிருமி நாசினியாகவும் உள்ளது. மஞ்சள் நீர் வீட்டில் தெளிப்பதனால் கிருமிகள் அழிகின்றன. மஞ்சள் பூசி குளிப்பதனால் தோல் பாதுகாக்கப்படுகிறது. மஞ்சள் உணவில் சேர்ப்பதனால் புற்று நோய் குடற் பூச்சிகள் அழிக்கப்படுகின்றன. குடற் பூச்சிகள் குழந்தை பெற்ற தாய்மாரின் உடற் புண்ணையும் ஆற்றுகின்றது. மஞ்சளை சுட்டு மூக்கில் நுகர்ந்தால் மூக்கடைப்பு நீங்கும். மஞ்சள் மாவை நல்லெண்ணெயுடன் கொதிக்க வைத்து இளஞ்சூட்டுடன் கொதியுள்ள இடத்தில் போட்டால் கொதி குறையும். படுக்கபோகுமுன் வாயை துப்பரவு செய்தபின் அடித்தொண்டையில் மஞ்சளை தடவி படுத்தால் தொண்டை வருத்தம் குறையும். மஞ்சள் நீரில் துணியை நனைத்து நிழலில் உலர்த்தி வைத்துக்கொண்டு கண்நோயிருக்கும் போது மெல்ல ஒத்தி எடுத்தால் கண் சிவப்பு வலி குறையும். கரப்பான் போன்ற தோல் வியாதிக்கு கஸ்தூரி மஞ்சள் சிறந்தது. இதன் தூள் வயிற்றுநோவைப் போக்கும்.

## கொத்தமல்லி

இது நார்ச்சத்து, உயிர்ச்சத்து C, இரும்புச்சத்து, பொட்டாசியம், மக்னீசியம், கனியுப்புக்களிருப்பதால் இதயத்துக்கும், வயிற்றுக்கும் பலத்தைக் கொடுக்கிறது. கொத்தமல்லி விதையை வாயில்போட்டு மென்றுவந்தால் வாய்நாற்றமும், உடற்கூடும்

குறையும். காய்ச்சல் தடிமன் உள்ளவர்கள் கொத்தமல்லி அவித்துக் குடித்தால் குணமாகலாம். மது அருந்துபவர்கள் கொத்தமல்லிக் குடிநீருடன், பனங்கற்கண்டு குடித்து வந்தால் மதுவினால் ஏற்படும் பாதிப்பு குறையும். நோய் எதிர்ப்பு சக்தியை உருவாக்கும், இரத்தத்தை சுத்திகரிக்கும், இன்சலின் சுரப்பைத் தூண்டும் கொத்தமல்லி, பெருஞ்சீரகம், சமஅளவில் அரைத்து பொடியாக்கி அப்பொடியை ஒருகறண்டி காலைமாலை இரண்டு வேளையும் சாப்பிட்டால் வாய்தூர்நாற்றம், வாயுத்தொல்லை, சமிபாட்டுத்தொல்லை என்பனவற்றிற்குச் சிறந்தது. தேனீர் கோப்பிக்கு அடிமையானவர்கள் அதிலிருந்து விடுபடவேண்டுமென்று விரும்பினால் கொத்தமல்லியை வறுத்து பொடியாக பாலுடனோ, சுடுநீரிலோ போட்டுக் குடித்தால் தேனீர், கோப்பியை மறக்கமுடிவதுடன் பித்தத்தையும் குறைக்கும் உடற்கூட்டைக் குறைக்கும் களைப்பு நீங்கும் உடலில் சேர்ந்திருக்கும் கொழுப்பை அகற்றி உடலை மெலியவைப்பதுடன் சிறுநீரகத் தொழிற்பாட்டுக்கும் சிறந்தது. கொத்தமல்லியின் உள்ளிருக்கும் விதைகளை பாலில்கலந்து குடித்துவந்தால் ஞாபகசக்தி கூடும் மாதவிலக்கின் போது ஏற்படும் வலியையும், உதிரப்போக்கையும் தடுப்பதற்கு கொத்தமல்லியை நன்குகொதிக்க வைத்து குடித்தால் இது கட்டுப்படுத்தப்படும். இதற்காகத்தான் நமது முன்னோர்கள் மாதவிடாயக்காலங்களில் (சரக்கு) கொத்தமல்லி, சீரகம், மஞ்சள், உள்ளி போன்றவற்றை அரைத்து சாப்பாட்டில் சேர்த்தார்கள். தலைவலி ஏற்படும்போது கொத்தமல்லி இலையை அரைத்து பற்றுப்போட்டால் தலைவலிபோகும் வாய்ப்புண்ணுக்கும் இந்த இலையை காலை மாலை 3நாட்கள் சாப்பிட்டால் இது மறைந்துபோகும். கண் எரிச்சல், கண்ணீர் வடிதல், கண்சிவப்பு ஆகியவற்றை நீங்குவதற்கு கொத்தமல்லி விதையை துணியில் கட்டிநீரில் இரவு ஊறவைத்து அந்தநீரால் கண்ணைக் கழுவினால் கண்குணமடையும்.

## சின்னச்சீரகம்

உடலுக்கு குளிர்மையூட்டும். சிறுநீரகத்திற்கு சிறந்தது. கற்பப்பை நோயுள்ளவர்கள் சின்னச்சீரகம், மஞ்சள், வேர்க்கொம்பு சமஅளவில் அரைத்து சிறுசிறு உருண்டைகளாக்கி சாப்பிட்டால் உடல்வலி, அதிக குருதிப்போக்கு என்பன குறையும். இதனை அவித்து குடித்தால் கணைச்சூடு குறைவதுடன் நீர்க்கடுப்பும் குறையும் முடிவளரும் சீரகப்பொடியுடன் வெண்ணை சேர்த்துச் சாப்பிட்டால் குன்மம் குறையும்

## மிளகு

மிளகு உடலுக்கு குளிர்மையைக் கொடுப்பதுடன் சளித்தன்மையைக் குறைத்து பசியை உண்டாக்கும் உணவு சமிபாடு அடையாமல் புளிஏப்பம் ஏற்படும்போது சிறிதுசீரகம் மிளகு உப்பு இம்முன்றையும் விழுதுஆக அரைத்து சிறுசிறு உருண்டைகளாக விழுங்கினால் விரைவில் சீரணமாகி பசி எடுக்கும் தேனில் அல்லது கற்கண்டுப்பாணியில் மிளகுதூளைக் கலந்து பருகினால் இருமல் குறையும் நல்லெண்ணையில் மிளகுதூளைக் கலந்து ஒருவாரம் வெய்யிலில் காயவைத்து போத்தலில் எடுத்துவைத்து தலைக்கு முழுகும்போது அரைமணித்தியாலாவது ஊறவிட்டு முழுகினால் கண்பார்வை கூர்மைபெறும் மிளகுதூள் நெய்யில் குழைத்து

வெள்ளைபுள்ளி மீதுதடவி வந்தால் வெள்ளை புள்ளி மறையும். மிளகை ஊசியில் குத்திநெருப்பில் எரித்து அந்தபுகையை உறிஞ்சினால் மூக்கடைப்பு குறையும் குறைந்த இரத்த ஓட்டமுள்ளவர்கள் தசைப்பிடிப்பு களைப்படைதல், தொண்டைப்புண் உள்ளவர்கள் மிளகுஎண்ணை 1,2துளி வினிகர் வெதுவெதுப்பானநீர் மூன்றையும் கலந்து வாய்கொப்பளிக்க குணமாகும் 2-3தடவை செய்யவேண்டும்.

## பெருங்காயம்

பெருங்காயத்தை நீரில் அரைத்து வயிற்றின் மீது பற்றுப்போட வயிற்றுப்பொருமல் குறையும். பெருங்காயத்தை தினமும் உணவில் சேர்ப்பதனால் வாயுத்தொல்லை, பெண்களின் மாதவிடாய்க்கால சிக்கல்களிருந்து விடுபடலாம். மோரில் பெருங்காயம் கலந்து குடித்தால் வாயு வெளியேறி வயிற்றுப் பொருமல் குறையும். வேர்க்கம்பு (சுக்கு) பெருங்காயம் சமஅளவில் எடுத்து பால் விட்டு அரைத்து வீக்கமுள்ள மூட்டுக்கள் மீது பற்றுப் போட வீக்கமும் வலியும் குறையும்.

## வசம்பு (sweet flag):

வசம்பைவாயிலிட்டு மெல்ல தொண்டைக்கம்மல், இருமல் தீரும் வசம்பையும் அதிமதுரமும் சேர்த்து காச்சிய குடிநீர் குழந்தைகட்கு உண்டாகும் இருமல் சுரம், குறையும் வசம்புத்தூளை தேனில் குழைத்து காலையில் உட்கொண்டுவர நாக்கு பிறழ்ச்சி (தெத்துவாய்) நீங்கும்.

## மிளகாய்

பச்சையாகவும், காய்ந்த மிளகாயையும் உணவில் சேர்த்துக் கொண்டனர். இதயக்கோளாற்றிற்கு ஒவ்வொரு பச்சைமிளகாயை உண்டுவந்தால் நோய் குணமாகும். சம்பல் செய்தும் குழம்பாகவும் உணவில் சேர்த்து உண்பதனால் சமிபாட்டிற்கு உதவுகிறதுடன் புற்றுநோயையும் தடுக்கின்றது. வாயுத்தொல்லை, பூச்சித்தொல்லை இல்லாமற்போகின்றது.

## புளி

புளியின் விதை பருப்பு தண்டுப்பட்டை மரத்தின் இலைகள் மருந்தாகப் பயன்படுகின்றது. மஞ்சள் காமாலைக்கு புளியமரப் பொருட்கள் சிறந்தது. கல்லீரல் குறைபாடு பித்தம் சார்ந்த பிரச்சினைகளைத் தீர்க்கும். புளியங்காய் பித்தத்தைக் குறைக்கும் புளியின் இலை வீக்கம் கட்டிகளை கரைக்கும். புளியம் பூ குளிர்ச்சிதரும். பழம் குடல் வாயுவைக் கலைக்கும். குளிர்ச்சியைத்தரும். மலமிளக்கும் புளிய மரப்பட்டை ஆண்மைக்கு வலிமை கொடுக்கும் நரம்புகளைச் சுருகங்கச் செய்து உடலை விறைப்பாகவும் கட்டுக்கோப்பாகவும் வைத்திருக்கும். புளியங்கொட்டை சிறு நீரைப் பெருக்கி வெளியேற்றும் வாந்தி வயிற்றுப் பிரட்டலை நீக்கும். புளிய மரத்தின் இளந்தளிர் சம்பல் செய்து சாப்பிட்டால் வயிற்று மந்தம் போகும். பல்வலி ஏற்படும் போது புளியையும் அதேயளவு உப்பையும் சேர்த்து பிசைந்து



வலியுற்ற பல்லில் வைத்து 1 மணிநேரங்கழித்து சூடானநீரில் வாய் கொப்புளிக்க வலி போகும் விழுந்து அடிபட்ட உள்நோவுக்கும் புளி உப்பு ஒரேயளவு எடுத்து நீரில் பிசைந்து சூடாக்கி வலியுள்ள இடத்தில் பூசினால் வலி குறையும் 3 நாட்கள் காலை மாலை செய்ய வேண்டும். தேள்கடிக்கும் புளி சிறந்தது. புளிய மரத்தின் இலைச்சாறு 30 மில்லியளவு கொதிக்கக்காய்ச்சிய பாலில் கலந்து சாப்பிட்டால், இரத்த, பேதி நிற்கும். புளியம்பூவை அரைத்து கண்ணைச் சுற்றி பற்றுப் போட்டால் கண் நோய்கள் நீங்கும். புளி உப்பு இரண்டையும் கலந்து உள்நாக்கில் தடவி வந்தால் உள்நாக்கு தசை வளர்வது தடைப்படும்.

### சாதிக்காய் (Nutmeg)

இது சிறிதளவு மட்டும் பயன்படுத்த வேண்டும். பாலில் சாதிக்காயை கலந்து கொடுக்கவயிற்றுப் போக்கு குறையும் இதனை அரைத்து கண்ணைச்சுற்றி பற்றுபோட கண் ஒளிபெறும் நரம்புமண்டலத்தை அமைதியாக்கும்.

### கறுவா (Cinnaman)

நீரிழிவு உள்ளவர்கள் மாதவிடாய் நிற்கும் காலங்களிலுள்ளவர்கட்கும் இது சிறந்த மருந்தாகும். சமிபாட்டிற்கு உதவும் உடலைச்சூடாக வைத்திருக்கும் கறுவாபோட்டு சமைக்கும் உணவு இலகுவில் பழுதடையாது மணத்தையும் ருசியையும் கொடுக்கும்.

### ஏலக்காய்(cardaman seeds)

உணவுப்பண்டங்களுக்கு மணத்தைக் கொடுப்பதுடன் உடற்கூட்டை ஏற்படுத்தும் குளிர்காலங்களில் ஏலக்காயை தேனீரில் போட்டு குடித்தால் உடல் சூடு அடையும்.

### கரம்பு (cloves)

3கரம்பு இடித்து வெண்நீரில் ஊறவைத்து அரைத்துச் சிறிதுசிறிதாக பருகிவந்தால் மசக்கையால் ஏற்படும் வாந்திகுறையும் கரம்புத்தூள் செய்து நீரில் போட்டுநீர் தெளிந்த பின் சிறுதுளியை காதில் விட்டால் காதுவலி குணமாகும் இருமும்போது 2-3கரம்பை கடித்துமென்று சாப்பிட இருமல் குறையும் கரம்பை நெருப்பில் சுட்டுவாயில் போட்டு உமிழ்நீரைமட்டும் விழுங்குவதால் மூச்சு இலகுவாகுவதுடன் தொண்டைகம்மல் எடுபடும்.

## விதைகள்

இவற்றையும் இடைஇடையே உணவில் சேர்த்துக்கொள்வது உடலிற்கு நன்மைபயக்கும் இனிப்புபண்டங்களை விடுத்து விதைகளை சாப்பிடுதல் நன்று

### சூரியகாந்தி

உயிர்ச்சத்து E , B, செலனியம்,மக்னீசியம்,பொஸ்பரஸ் என்பன உண்டு மக்னீசியம் தசைநார்களின் செயற்பாட்டிற்கும்,பொஸ்பரஸ் எலும்பிற்கும் உயிர்ச்சத்துபி உடற்சக்திக்கும் உதவும்

### முந்திரிப்பருப்பு

இதிலுள்ள ஒசிக்அசிட் கொழுப்பைக் கட்டுப்படுத்துகிறது இதனால் இதயம் பாதுகாக்கப்படும் மக்னீசியம்,பொஸ்பரஸ் எலும்புகட்கு உதவுகின்றது.

### நிலக்கடலை

இது நீரிழிவைக்கட்டுப்படுத்தும் தன்மையுள்ளது. இதில் உயிர்ச்சத்து உள்ளது

### Walnuts

இதிலுள்ள ஒமேக்கா 3 எனும் பொருள் கொழுப்பை கட்டுப் படுத்துகின்றது நார்ச்சத்து, புரதம், போலிக்கமிலம், உயிர்ச்சத்து 12, 6, மக்னீசியம், பொஸ்பரஸ், சினிக் இரும்புச்சத்து இது பாலுறுப்புக்கட்கு உதவுவதுடன் நல்ல நித்திரையையும் கொடுக்கும்

### பாதாம்பருப்பு

உயிர்ச்சத்து e, நார்ச்சத்து, புரதம், மக்னீசியம், கல்சியம் என்பன உண்டு இது உடற்சக்தியைக் கொடுப்பதுடன் கொழுப்பையும் குறைக்கின்றது உடல் நிறையையும் குறைக்க உதவும் இதயத்திற்கு வலுவைக் கொடுக்கும் இரத்தஒட்டத்தைக் கூட்டி கருஉருவாகுவதற்கு உதவும்.

### பூசணிவிதை

இதில்கொழுப்பமிலம், சினிக், மக்னீசியம் B6, புரதம், காபோவைதரேற், நார்ச்சத்து, சோடியம் என்பன உண்டு இதிலுள்ள சினிக் உடல் நலத்துக்கும் பொஸ்பரஸ்,மக்னீசியம் எலும்புக்கும் உயிர்ச்சத்துபியும்,அயனும் இரத்தத்தின் செஞ்சீவ அணுக்களுக்கும் சிறந்தது தாதுவிருத்திக்கு உதவும் குடற்புழுக்களை அழிக்கும்

### எள் எண்ணை

தமிழனின் வாழ்வில் முக்கிய இடம் வகிப்பது எள் எண்ணையாகும். அதன்பெருமையை உணர்ந்து நல்லெண்ணை என்று பெயரிட்டனர். குழந்தையிலிருந்து முதியவர்வரை நல்லெண்ணை முக்கியஇடம் பெற்றது. பிறந்தகுழந்தைக்கு நல்லெண்ணையை சிறிது சூடாக்கி ஆறவைத்து உடலில் பூசி இளவெயிலில் படுக்கவைத்தனர் இதனால் உடலில் உயிர்ச்சத்துமீ யும் இரும்புச் சத்தும்

உடலுக்கு கிடைக்கிறது இதனால் தோல், எலும்பு, தலைமயிர், பல், நகம் என்பன ஆரோக்கியமாக இருக்கும். பற்களைத்திடமாகவும் அழகாகவும் வைத்திருக்க வேண்டுமென்றால் படுக்கப்போகுமுன்பு பற்களைச் சுத்தம் செய்து பின் நல்லெண்ணையை. 5-10 நிமிடம்வரை வாயில்வைத்து கொப்பளித்து நீர்மாதிரி வந்ததும் துப்பிவிடவேண்டும். பல்லிலுள்ள வருத்தங்களை இது போக்குகின்றது. பெண்களுக்கு கற்பப்பைபலப்படுவதற்கு நல்லெண்ணை சிறந்தது. உழுத்தம்புட்டோடு அல்லது கத்தரிக்காய், வெண்காயம் இவற்றை நல்லெண்ணையில் பொரித்து சாப்பிடுவதன்மூலம் வயிற்றுநோவிலிருந்து மீளமுடியும். மலைவாழைப்பழத்தை நல்லெண்ணையுடன் சேர்த்துச்சாப்பிட்டால் சீதபேதிகுணமாகும் எள்ளுடன் வெல்லம் சேர்த்துச்சாப்பிட்டால் இளைத்த உடல் தேறும். நல்லெண்ணையை உணவுகளுடன் சேர்த்து உண்பதனால் உடல் வலிமையும் பெறுகின்றது

## BRAZIL NUTS:

செலனியம், உயிர்சத்து E உண்டு தைரோட் பாலுறுப்புக்கள் உயிரணுக்களுக்கு உதவும்.

## தேன்

ஒவ்வொரு வீட்டிலும் இருக்கவேண்டிய ஒன்றாகும். தேனைப்பலவழிகளிலும் பயன்படுத்துவதன் மூலம் பயன்பெறலாம். உடல்மெலிய விரும்புவர்கள் தேசிக்காய் சாற்றுடன் தேனைக்கலந்து காலையில் குடித்துவந்தால் உடல்மெலிவடையும் அதேவேளை பால், தயிரோடு தேனைக்கலந்து இரவில் பருகினால் உடற்பருமனடையும். வயிற்றுப்போக்குள்ளவர்கள் கோப்பியுடன் தேனைக்கலந்து பருகினால் வயிற்றுப்போக்கு கட்டுப்படுத்தப்படும். சளித்தொல்லையுள்ளவர்கள் தேனுடன் மிளகுத்தூள் கலந்து சிறிதுசிறிதாக நக்கிச்சாப்பிடுவதன் மூலம் இருமல், சளித்தொல்லை குறையும் அறுகம்புல்ச்சாறுடன் தேனைக்கலந்து சாப்பிட்டால் ஊளைச்சதை குறைவடைந்து உடல்வலிமையும் அழகுபெறும். தேன் தேசிக்காய் கலந்து சாப்பிட்டால் இருமல் குறையும். இஞ்சிச்சாற்றுடன் தேனைக்கலந்து சாப்பிட்டால் இதயநோய்கள் வராது வயிற்றிலுள்ள ஊளைச்சதைகள் போவதுடன் என்றும் இளமையாக இருப்பார்கள். மருதோணிச்செடியின் பட்டைகளை நீரில் ஊறவைத்து அதனுடன் தேனைக்கலந்து காலை மாலை குடித்து வந்தால் கல்லீரல், மண்ணீரலிலுள்ள நோய்கள் குணமாகும். துளசி இலையை அவித்து தேனுடன் கலந்து குடித்தால் பசி எடுக்கும் பூசணிக்காய்ச் சாற்றுடன் தேன்கலந்து காலைமாலை பருகினால். இரத்தம் சுத்தமாகும் கடலைமா அல்லது பயற்றம்மாவுடன் தேன் கலந்து உடலுக்கு பூசி 5,10 நிமிடம் ஊறவைத்து பின் வெதுவெதுப்பான நீரில் தேய்த்துக் கழுவினால் உடற் சுருக்கமின்றி பளபளப்பாக இருக்கும். தக்காளிச்சாற்றுடன் தேனைக்கலந்து உடல் முழுவதும் பூசி 5,10 நிமிடம் ஊறவைத்து பின் குளித்தால் தோலிலுள்ள கறுப்பு நீங்கி அழகாக இருக்கும். அப்பிள்பழத்தைத்தேனில் நனைத்து சாப்பிட்டால் கண்கள் கூர்மை பெறும். வெந்தயக்கீரையை அவித்து அந்தச்சாற்றுடன் 2தேக்கரண்டி தேன் கலந்து 3வேளையும் பருகிவந்தால் நெஞ்சுவலி குறையும்.

## கற்கண்டு

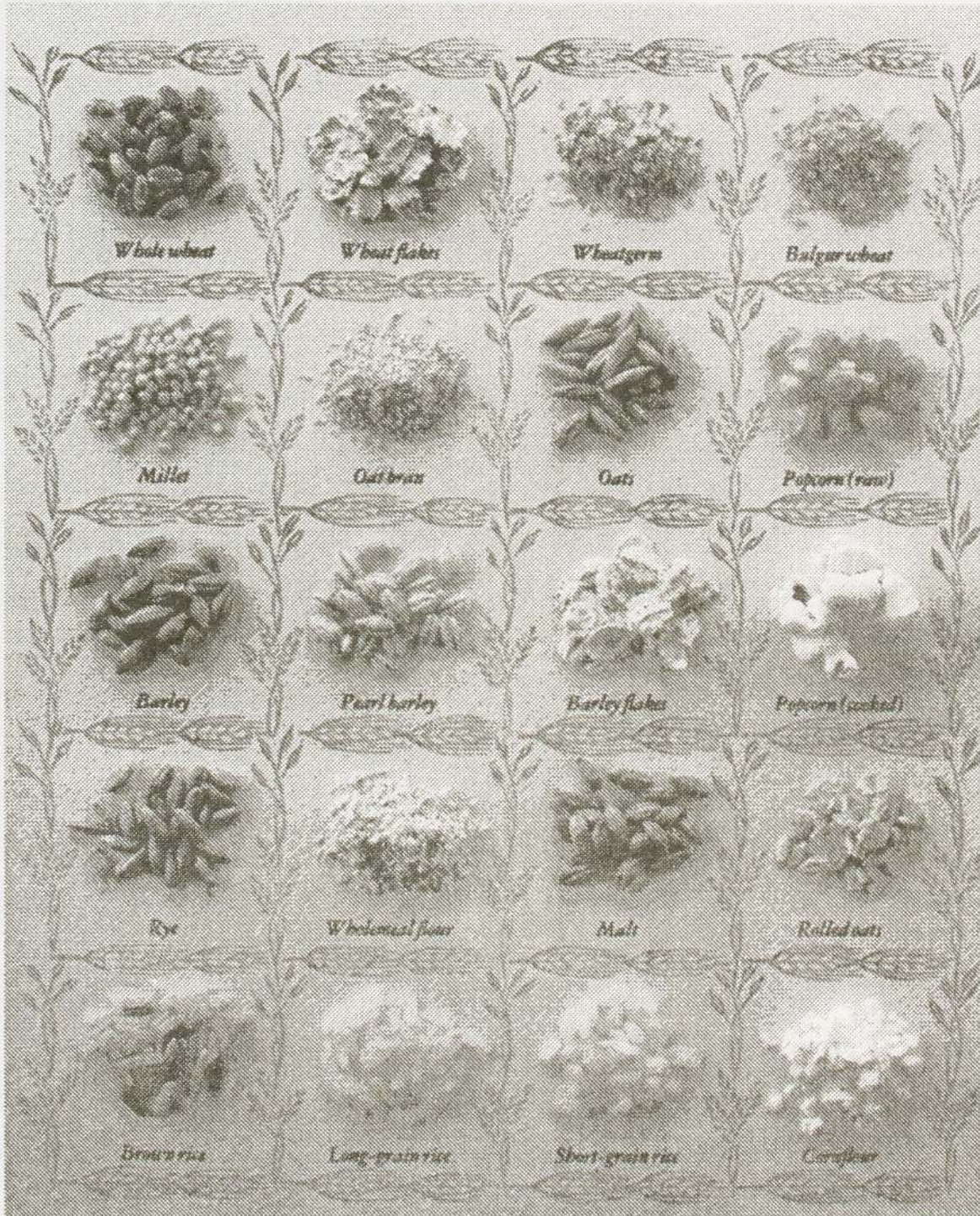
சளித்தொல்லையுள்ளவர்கள் கற்கண்டுப்பாணி காய்ச்சிக்குடித்தால் சளித்தொல்லை நீங்கும். அத்துடன் வறட்டு இருமலும் போகும் பாலில் கற்கண்டு போட்டு காய்ச்சிக் குடித்தால் உடல் நலம் பெறும். குழந்தை பிறந்தவுடன் கற்கண்டு நீர் பருக்கினால் சுலபமாக வயிற்றால் போகும்.

## பனங்கட்டி

இதில் கூடியளவு குளுக்கோஸ் உண்டு. இதன் இனிப்பு உடலுக்கு கெடுதி கொடுக்காது. குழந்தைக்கு பனங்கட்டியை கரைத்து பருக்குவதன் மூலம் உணவு சமிபாடு அடைந்து மலசலம் இலகுவாக இருக்கும்.

## சக்கரை

புரதம், கொழுப்பு, காபோவைதரேற், கல்சியம், பொஸ்பரஸ், அயன், நியாசின் என்பன உண்டு. இது அரிசி, பயறு ஆகியவற்றின் சேரும் போது கூடிய பயன் பெறக்கூடியதாகவுள்ளது. பித்தமுள்ளவர்கள் சக்கரை, தேசிக்காய், நீருடன் சேர்த்து அருந்தினால் பித்தம் குறையும்.



## மலரும் மருத்துவமும்

### றோசாப்பு

பல நிற மலர்களிருந்தாலும் றோஸ் நிறமலர் தான்மருத்துவத்தில் பயன்பட்டது. பொதுவாக மலத்தை இளக்கும் வாய்நாற்றம் போகும் உடற்கூட்டை தணிக்கும் இருமல், வயிற்றுவலி, வாய்ப்புண் இவற்றை குணமாக்கும் வியர்வை மணங்குறையும் தோலின் நிறத்தைமாற்றும்.

### நித்திய கல்யாணி

புண்ணாற்றும் தொற்றுநோய் குணமாகும் புற்றுநோய் நீரிழிவுநோய்களை தணிக்கும்.

### ஓரிதழ் தாமரைப்பு

புண்களை ஆற்றும் சிறுநீரக நோய்கட்கு சிறந்தது. உடற்பலத்தைக் கொடுக்கும். ஆண்மை மிகும்.

### தாமரைப் பு

இதில் பல வகையிருந்தாலும் வெண்டாமரைசெந்தாமரை இரண்டிற்கும் மருத்துவ குணங்கள் உண்டு. பொதுவாக கண் நோய் கண் எரிவு இரத்த கொதிப்பு மூல நோய் பித்த எரிவு தணியும். தாமரைப் பூவை பார்ப்பதும் மணப்பதும் உடலுக்கு நல்லது.

### முருங்கைப் பு

ஞாபக சக்திக் குறைவு பிடிவாதம் பேச விரும்பாமை மந்தபுத்தி கோபம் அழுதல் தன்னம்பிக்கை இன்மை என்பவற்றைப் போக்கும் மூளையை சிறப்பாகச் செயல்படுத்துவதுடன் சமிபாட்டுறுப்புக்களைச் சீர் செய்கிறது. சிறுநீரகத்திற்கும் சிறந்தது.

### சாமந்திப் பு

அழுகை, கோபம் சண்டை போடும் சுபாவம், பயம் சமியாப்பாடு வலி இவற்றிற்கு உகந்தது.

### அகத்திப் பு

மயக்கம் மன உளைச்சல் மனச்சோர்வு கோபம் பிடிவாதம் பதற்றம் இவற்றிற்கு சிறந்தது. இருமல் காய்ச்சல் தூக்கமின்மை, குடல், ஈரல், வயிற்றுப் பிரச்சனைகள் அதிகம் சாப்பிடுதல் மலச்சிக்கல் பூச்சி ஆண்மைக் குறைவு மூலம், கல்லீரலில் கற்கள், விதைவீக்கம், வயிற்றேட்டம், வலிப்பு, வாதம் இவற்றிற்கு சிறந்தது.

## வேப்பம் பூ

மன அழுத்தம், மறதி, அமைதியின்மை, மயக்கம் உச்சந்தலை வலி வலக்கண்ணில் வலி, காதில் சத்தம், அதிகதார்கம், மலச்சீக்கல், கைகால்கள் மரத்துப் போதல் தோல் அரிப்பு, வயிற்றுவலி தூக்கமின்மை இவற்றிற்கு சிறந்தது.

## நந்தியாவட்டம் பூ

குழப்பம், சோம்பேறித்தனம், ஆண்மைக்குறைவு, வயிற்றுவலி, கண்ணோய், கண் சிவப்பு, இருமல், வெளிமூலம், சிறுநீர் கட்டப்படுத்த இயலாமை இவற்றிற்கு உகந்தது.

## மருதோன்றிப்பூ

முடிவளரும், உதிராது, வியர்வை நாற்றம் போகும் கண் எரிவு தலைப்புண் குணமாகும்.

## வெண்காயப்பூ

சமிபாட்டிற்கு உகந்தது. வயிற்று பூச்சி ஏற்படாது. பசி ஏற்படும் குமட்டல் நீங்கும் குழந்தைகட்கு சிறந்தது.

## வாழைப்பூ

பலஇனமுண்டு என்றாலும் பொதுவாக எல்லாம் ஒரே குணமுடையது. இது இரத்தத்தை சுத்திகரிக்கும். வாய்நாற்றம், வயிற்றுப்புண் மூலம் குணமாகும். மலக்கட்டு நீங்கும் முத்திரப்பை சுத்தமாகும் வியர்வைநாற்றம் குறையும் தோல்நோய்கள் குறையும் கண்பார்வை கூடும். வயிற்றுவலி குறையும் பெண்களுக்கு மாதவிடாய் காலங்களில் ஏற்படும் வலிகுறையும் கற்பநோய்கள் குறையும். வாழைப்பூவை சூட்டோடு உண்பது நன்று

## செவ்வரத்தை

சிவப்புசெம்பரத்தையில்தான் மருத்துவக் குணங்களுள்ளன. பெரும்பாடு, மேகநோய், நீரெரிச்சல் குணமாகும். இரத்தம் சுத்தியாகி இரத்தம் பெருகும். உடற்கூடு தணியும் முடிகறுக்கும் முடிகொட்டாது கண்எரிவு நீங்கும் குழந்தைகட்கு பூவைக் காச்சி நீரில் கலந்து குளிப்பாட்ட நல்லது.

## அல்லிப்பூ

இது 7 வகையுண்டு நிறம் வேறுபடுவதுபோன்று மருத்துவக்குணமும் வேறு பாடுண்டு வெள்ளல்லிப்பூ, செவ்வல்லிப்பூ, நீலஅல்லிப்பூ என்பதைப்பற்றி கூறலாம்.

## வெள்ளல்லிப்பூ

கண்ணோய் கண்சிவப்பு குறையும் தலைசூடு தலைச்சொறி குணமாகும் பருக்கள் குறையும் கண்பார்வை கடும் கண்வலி, மலக்கட்டு நீங்கும், உடற்கூடுதணியும், பீனிசநோய், ஆஸ்துமா குறையும்.

## சிவப்புஅல்லி

கண்ணோய் குணமாகும் இரத்தம் சுத்தமாகும் வாய்நாற்றம் போகும் முடிவளர்ச்சியடையும் அரிப்பு நீங்கும். நீலஅல்லி கண்ணோய் குணமாகும் மாதவிடாய் கோளாறுகள் தீரும் தலையில் பொடுகுதீரும்.

## சிற்றல்லி

இருமல், தொண்டைகட்டு, தலைச்சூடு, கண்எரிவு குறையும்.

## மல்லிகைப்பு

இதுவும் பலவகைப்பூக்களைக் கொண்டது. மல்லிகைப்பு, அடுக்குமல்லிப்பு, முல்லை, மரமல்லிகை, செம்மல்லிகைப்பு என பலவுண்டு. இவை ஒவ்வொன்றிற்கும் தனித்தனி குணங்களுண்டு. பொதுவானது, வீக்கம் குறையும். தாய்ப்பால்கட்டும். பேதிகுறையும் மூத்திர எரிவு மாதவிடாய்க் கோளாறுகள் குறையும்.

## தென்னம்பூ

தென்னையிலும் பலவகையுண்டு செவ்விளநீர் மரத்தின் பூ சிறப்பானது. நீரிழிவு, வயிற்றுநோய்கள், கற்பநோய்கள், மூத்திரப்பை நோய்கள் குணமாகும் பல்லாட்டம் நிற்கும், வாய்நாற்றம், போகும்.

## புளியம்பூ

பசியைத்தூண்டி சமிபாட்டை சீராக்கும் குமட்டல் நிற்கும் பித்தம் தணியும் உடல் எடையைக்குறைக்கும்.

## மாம்பூ

சீரணத்திற்கு நல்லது வயிற்றுப்புண், மலக்கட்டு நீங்கும் அதிகமாதவிடாய் உள்ளவர்கட்கு சிறந்த மருந்து புளிப்புள்ளபூ நீரிழிவைக் குறைக்கும்.

## மாதுளம் பூ

இருமலைக்குறைக்கும் உடற்கூடு தணியும் இரத்தம் விருத்தியாகும் வயிற்று நோய்கள் போகும்

## இங்கு கிடைக்கும் மரக்கறிகள், மூலிகைகள்

### பச்சைக்குடமிளகாய்

பீற்றாகரோட்டின், பொற்றாசியம், பொஸ்பரஸ், உயிர்ச்சத்து C யும் உண்டு. சமிபாட்டிற்கு உதவும் தோல், கண்ணுக்கும் சிறந்தது.

### வெள்ளரிக்காய் (CUCUMBER)

இதில் உயிர்ச்சத்து C பெரும்பகுதி நீரைக்கொண்டது. நகம், மயிர், சிறுநீரகம் இவற்றை பாதுகாக்கின்றது. இதன் சிறுதுண்டுகளை கண்ணின் மேலே வைப்பதால் கண் குளிர்மையாகும் நித்திரை வரும்.

## Courgetes

குறைந்த சக்தியும் கூடிய நீர்த்தன்மையுமுள்ளது. இதில் பீற்றாகரோட்டின், உயிர்சத்து C யுள்ளது. இதனை பச்சையாக உண்பதனால் நீரிழிவுநோய் கட்டுப்படுத்தப்படுகின்றது

## Cauliflower

உயிர்ச்சத்து C சல்பர்(SULPHUR) உள்ளது. குடல் புற்றுநோய்க்கு உகந்தது சமிபாட்டை இலகுவாக்கும் உடலை மெல்லிதாகவைத்திருக்கும் தாய்பால் சுரப்பதற்கு உதவும்.

## Sprouts

உயிர்ச்சத்து A, C, E உள்ளது. இதில் சமிபாட்டிற்கு உகந்த நார்த்தன்மையுள்ளதால் உடல் மெலிவதற்கு உதவும். புற்றுநோய்க்குச் சிறந்த உணவு நீராவியில் அவித்து சாப்பிடுவனால் முழுச்சத்தையும் பெறமுடியும்.

## Spinach

இதில் கல்சியம், பொற்றாசியம் உயிர்ச்சத்து C, E, CARBOHYDRATE என்பன உண்டு. புற்றுநோய்க்கு உகந்தது சமிபாட்டை இலகுவாக்கும்.

## Broccoli

உயிர்ச்சத்து C பொற்றாசியம், கல்சியம், போலிக் அமிலம் சில இரசாயனப் பொருட்கள் உண்டு. இதுவும் புற்றுநோய்க்கும் நீரிழிவுக்கும் சிறந்தது சமிபாட்டை இலகுவாக்கும்.

## Rosemary

இது மூளைக்கு புத்துணர்ச்சி அளிக்கக்கூடியது. இதனைப்பானமாகவும், எண்ணையாகவும் பயன்படுத்தலாம். இது இறைச்சியில் போட்டுச்சமைக்கலாம். இது சமிபாட்டுக்கும் உதவும் சக்தி அளவையும் கூட்டும்.

## Mint

இது பலவகைப்படும் வாயுத்தொல்லைகளிலிருந்து மீட்கிறது சமிபாட்டிற்கு உதவும் நெஞ்செரிவு இல்லாமல் செய்யும் ஈரலைச்சுத்தமாக வைத்திருக்கும். சாப்பாட்டிற்கு பின் ½ கப் minttea குடித்தால் சமிபாடு இருக்கும்.

## Oregano

காச்சலின் போது இதனை கொதிநீரில்போட்டு வேதுபிடித்தால் உடன்குணம் தெரியும்.

## Sage

மூளைத் தொழிற்பாட்டிற்கு உதவும் ஒட்சிசனை அதிகரித்து மூளையின் ஒருமுகப்படுத்தலுக்குத் உதவும். சமிபாட்டிற்கும் உதவும் சூப், இறைச்சியில் போட்டுச் சாப்பிடலாம்.



## Chives

இது உள்ளி வெண்காய வகையைச்சார்ந்த பயிர். இது உயிர்ச்சத்து C கனியுப்புக்களாகிய பொற்றாசியம் கல்சியம் அயன் போலிக் அசிட் ஆகியன உள்ளது. மூக்கடைப்பு வயிற்று நோய் இல்லாமல் செய்யும் பின்பக்க நாரிப்பகுதிக்கு பலத்தைக் கொடுக்கிறது. இரத்த ஓட்டத்தை அதிகரித்து கை கால்களை சூடாக வைக்கும்.

## Parsley

இது ஈரலையும் கண்ணையும் பாதுகாக்கின்றது. இது நீரிழிவையும் தடுக்கும். புது செல்களை உருவாக்கி நோய் எதிர்ப்பு சக்தியைப் பெற உதவும். அயன், கல்சியம், பொற்றாசியம், மக்னீசியம் உள்ளது. கற்பப் பைக்குரிய நோய்களுக்குச் சிறந்தது. தாய்ப் பால் பெருகும், மாதவிடாய் நிற்கும் காலங்களில் உடல் வலியைக் குறைக்கும்.

## Lettuce

வாதம், மலச்சிக்கல், மாதவிடாய் நோவைக் குறைக்கும், ஈரல், நரம்பு இவற்றுக்கு சிறந்தது.

## காளான்

காளானிலிருந்து பென்சிலின் தயாரிக்கப்படுகின்றது. 34% புரதச்சத்து உள்ளதுடன் பொற்றாசியம், கல்சியம், பொசுபரசு, இரும்பு உயிர்ச்சத்து B1,2,6,12 உள்ளதுடன் A, C, D, K உயிர்ச்சத்துக்களும் உள்ளது. நார்ச்சத்து இருப்பதால் மலச்சிக்கலை நீக்கும். இதில் உள்ள போரிக்கமிலம் அனிமியா நோயைக் கட்டுப்படுத்தும். இதயக் கோளாறு, புற்றுநோய், நீரிழிவு, உடற்பருமன் ஆகியவற்றிற்கு சிறந்தது.

## தயிர்

பாலுக்கடுத்ததாக தயிர் எமது உணவில் முதன்மை பெறுகின்றது. தயிர் குடல் நோய்களைக் குணப்படுத்துவதுடன் கொலஸ்ரோலை மட்டுப்படுத்துகின்றது. மலவாசல் புற்று நோயைக் கட்டுப்படுத்துவதுடன் நீண்ட ஆயுளையும் அளிக்கின்றது. உடல் வளர்ச்சியைக் கொடுக்கின்றதுடன் இருதயத்தையும் ஆரோக்கியமாக வைத்திருக்கின்றது. தயிரில் கல்சியம் பொஸ்பரஸ் B2, B12 பற்றீரியாக்களைக் கொல்வதுடன் நோய் எதிர்ப்பு சக்தியைக் கொடுக்கும் எலும்பு பல்லுக்கு கல்சியம் பொஸ்பரஸ் உதவுகிறது. நரம்பு மண்டலத்துக்கு உதவுகிறது.

## வெற்றிலை

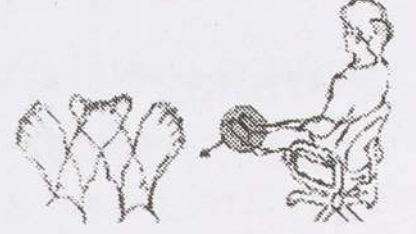
வெற்றிலை எமது சமய நிகழ்ச்சிகளில் முக்கிய இடம் பெறுவதுடன் மருத்துவக் குணமுடையதாகவும் விளங்குகின்றது. இன்று வெற்றிலை இரத்தப்புற்று நோயைத் தடுக்கும் என்று இந்திய விஞ்ஞானிகள் கண்டுள்ளனர். வெற்றிலையிலுள்ள குளோரோஜெனிக்திரவம் இரத்தப் புற்று நோய்யை தடுக்கும் சக்தி இருப்பதாக இந்திய விஞ்ஞானிகள் கூறுகின்றனர். வாய் நாற்றத்தைப் போக்குவதுடன் சமிபாட்டுக்கும் உதவுகின்றது. சளித்தொல்லை உள்ள குழந்தைகட்டு வெற்றிலையை வாட்டி நெஞ்சில் போடுவார்கள்.

# சிறந்த 10 உடற்பயிற்சிகள்

சுலபமாக பராமரித்தல்

## 1. கணுக்கால் சுழற்றுதல்

ஒரு கதிரையில் நிமிர்ந்து நேராக அமர்ந்து பாதங்களை முன்புறமாக நீட்டவும். பாதத்தை ஒருபக்கமாக 20 தடவைகள் சுழற்றவும். பிறகு இதே போல எதிர்த்திசையில் 20 தடவைகள் சுழற்றவும்.



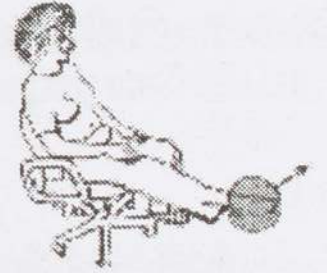
## 2. குதிக்கால் கால்விரல் உயர்த்துதல்

கதிரையின் முன்புறமாக பாதங்களை தரையில் முழுவதுமாக சமமாக பொருந்த வைத்து அமரவும், கால் விரல்களை தரையில் பதித்து, பிறகு குதிகாலை உயர்த்தவும், பிறகு கால் விரல்களை தூக்கவும். இப்படி மூன்று நொடிகள் வைத்திருந்துவிட்டு பிறகு பாதத்தை பழையடி தரையில் சமமாக பதியவைக்கவும், இது போல 20 தடவைகள் செய்யவும்.



## 3. குதிக்கால் உயர்த்துதல்

கதிரை அல்லது பீடத்தின் ஓரத்தில் பின்பக்கத்தை நேராக வைத்து அமரவும். முதுகை வளைக்காமல் உங்களது முழங்காலை இயன்ற அளவிற்கு உயரமாக தூக்கவும். அப்படித் தூக்கும்போது உங்களது கைகளால் முழங்காலைத் தாங்கிப்பிடித்து மேலும் உயர்த்தவும். உங்களது வயிற்றுப் பகுதியை இறுக்கமாக வைத்துக்கொண்டு, மெதுவாக உங்கள் காலை பழைய நிலைக்கு ஆரம்பித்த இடத்திற்கு கொண்டு செல்லவும்.



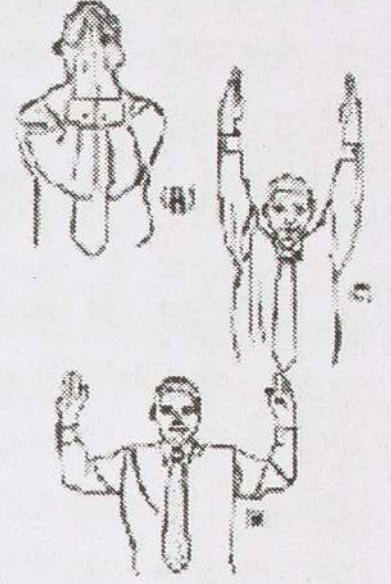
## 4. கணுக்கால் அசைவுகளுடன் காலை உயர்த்துதல்

முதுகுப்பக்கத்திற்கு ஆதரவாக எதையாவது வைத்துக்கொண்டு நிமிர்ந்து அமரவும். மெதுவாக முழங்காலை நீட்டவும். முழங்காலை இலேசாக வளைக்கும் விதமாக, கணுக்காலை மடக்கவும், கால்விரல்கள் நேராக நீட்டிக்கொண்டிருக்க வேண்டும். பிறகு அவற்றை மேல்சுவரை நோக்கி உயர்த்தவும். இதுபோல் மறுபடி செய்யவும்.



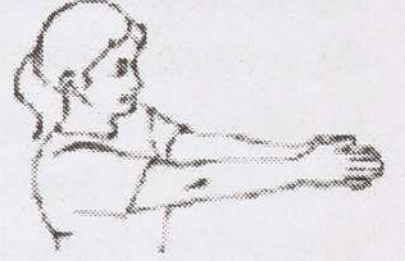
## 5. தோள் இழுவைகள்

முன்கைகள் இரண்டையும் உடலுக்கு முன்புறம் ஒன்றாக சேர்த்துவைத்த நிலையில் அமரவும் அல்லது நிற்கவும் (A). பிறகு, உங்களது முழங்கைகளை விரித்து “கைகளை உயர்த்தும்” நிலையில் வைக்கவும் (B) உள்ளங்கைகள் முன்புறமாக திரும்பியிருக்கவேண்டும். அப்படியே கைகளை தலைக்கு மேலாக எவ்வளவிற்கு இயலுமோ அந்த அளவிற்கு உயர்த்தவும், அதே சமயம் உங்களது முழங்கைகள் உங்களது உடலின் பக்கவாட்டிற்கு நேராக வைத்துக்கொள்ளவேண்டும் (C).



## 6. முன்புறம் கைகளை நீட்டுதல்

உங்களது முழங்கைகளை மடித்து கட்டைவிரல்கள் உங்களது தோள்பக்கமாக இருக்கம்படி முன்கையை திருப்பிவைக்கவும். அமரவும் அல்லது நிற்கவும். அப்படியே கைகளை தலைக்கு மேலாக உயர்த்தவும். ஏதேனும் ஒரு கை உங்களுக்கு பலவீனமாக இருந்தால், மற்றக் கையை முழங்கைக்கு கீழாக தாங்கிப் பிடித்து அதை தலைக்கு மேலாக உயர்த்தவும். இறுதியாக, கைகளை ஆரம்பித்த பழைய நிலைக்கே திரும்ப கொண்டுவரவும்.



## 7. தோள் அழுத்தம் & மணிகட்டு நீட்டுதல்

உள்ளங்கைகள் மற்றும் விரல்களை ஒன்றாக சேர்த்து வைக்கவும். அப்படியே கைகளை சேர்த்து முன்புறம் நீட்டவும். உங்களது முழங்கைகள் இருபுறமும் வளையும் வகையில், அப்படியே கைகளை உங்களது நெஞ்சுப்பகுதியை நோக்கி இழுக்கவும். உள்ளங்கைகளை உங்களது உடலுக்கு அருகே வைத்து அழுக்கவும்.



## 8. விரல்களால் நடப்பது & கட்டைவிரலை சுழற்றுவது

கைகளை மேசை மீது வைத்துக்கொண்டு அமரவும், கைவிரல்கள் வெளிப்புறமாக நீட்டிக் கொண்டிருக்கவேண்டும். கட்டை விரல்களை ஒன்றோடு ஒன்று சந்திருக்கும்படி நகர்த்தவும். பிறகு



கைகளின் ஒவ்வொரு விரலையும் கட்டை விரல்களை நோக்கி ஒவ்வொன்றாய் நகர்த்தவும். இறுதியில் சுண்டு விரல்கள் வரையில் இப்படி 'நடந்து' முடிந்ததும், உங்களது கைகளை உயர்த்தி பிறகு அப்படியே நேராக கீழே வைக்கவும். பிறகு, மறுபடியும் கட்டை விரல்களை நோக்கி மற்ற விரல்களை நகர்த்தவும் தோள்ப் பட்டைகளை நெருக்கவும்.

### 9. இடுப்பு & கெண்டைக்கால் இழுவை

கைகளை சுவரில் பதித்து நிற்கவும். ஒரு பாதத்தை முன்புறமாக வைக்கவும். பாதங்களை அகற்றி வைக்கவும் (தோள்களுக்கு இடையேயான அகலம்) முன்புறம் நோக்கியிருக்கவேண்டும். உங்களது தோள், இடை, முழங்கால் மற்றும் கணுக்கால் ஆகியவை நேராக வைக்கவேண்டும். தோள்கள் மற்றும் இடையை சதுரமாக வைத்து மற்றும் வயிற்றுத் தசைப் பகுதிகளை இறுக்க வேண்டும். பிறகு அப்படியே கணுக்கால்களை மட்டும் வளைத்து முன்பக்கமாக செல்லவும், அதே சமயம் உங்களது பாரத்தை பின்புறமாக உள்ள பாதத்தின் குதிக் காலில் அழுத்தும்படி செய்யவும்.



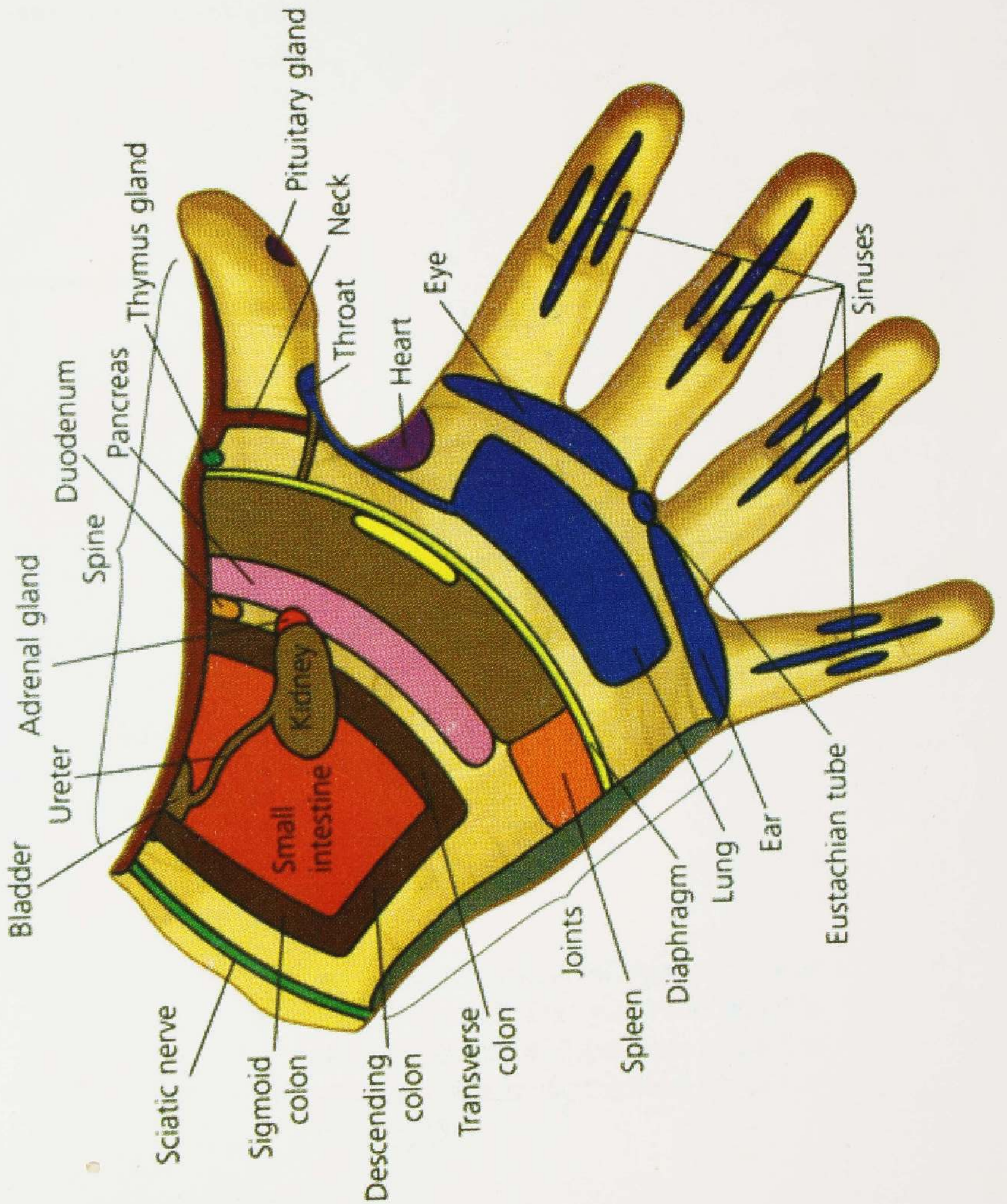
### 10. நடப்பது

தினமும் நடைப்பயிற்சி மேற்கொள்ளவும். நடப்பதால் உங்களது முதுகு மற்றும் கால் தசைகள் நன்றாக இழுக்கப்படும் மற்றும் அமர்ந்தே இருப்பதால் இறுகி விரைத்துப்போன மூட்டுக்களும் இழுபட்டு இணக்கமாகும்.

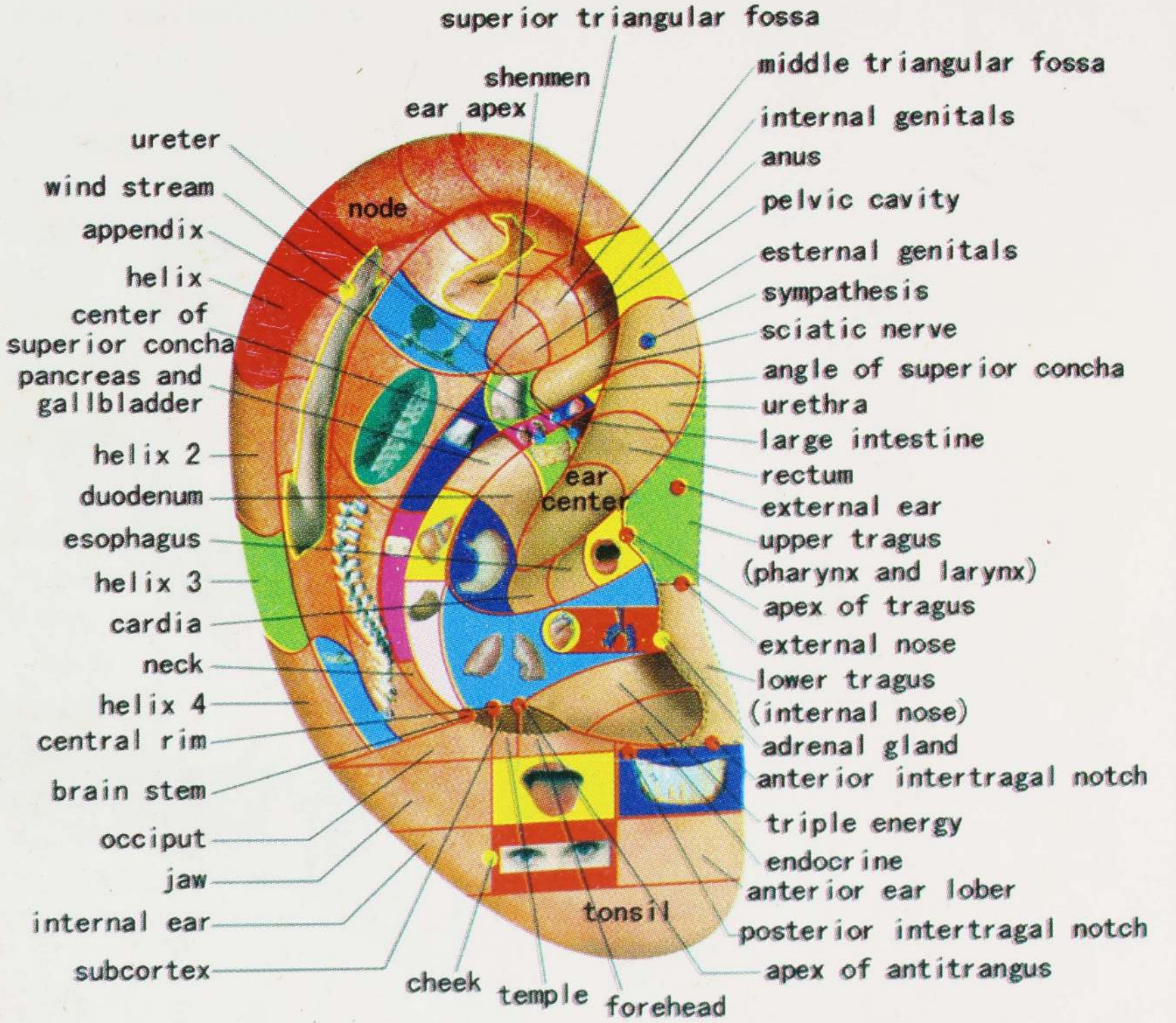


**நன்றி மறப்பது நன்று அன்று நன்றல்லது  
அன்றே மறப்பது நன்று.**

# உள்ளம் கையில் உள்ளூறுப்புகள் (இடது)

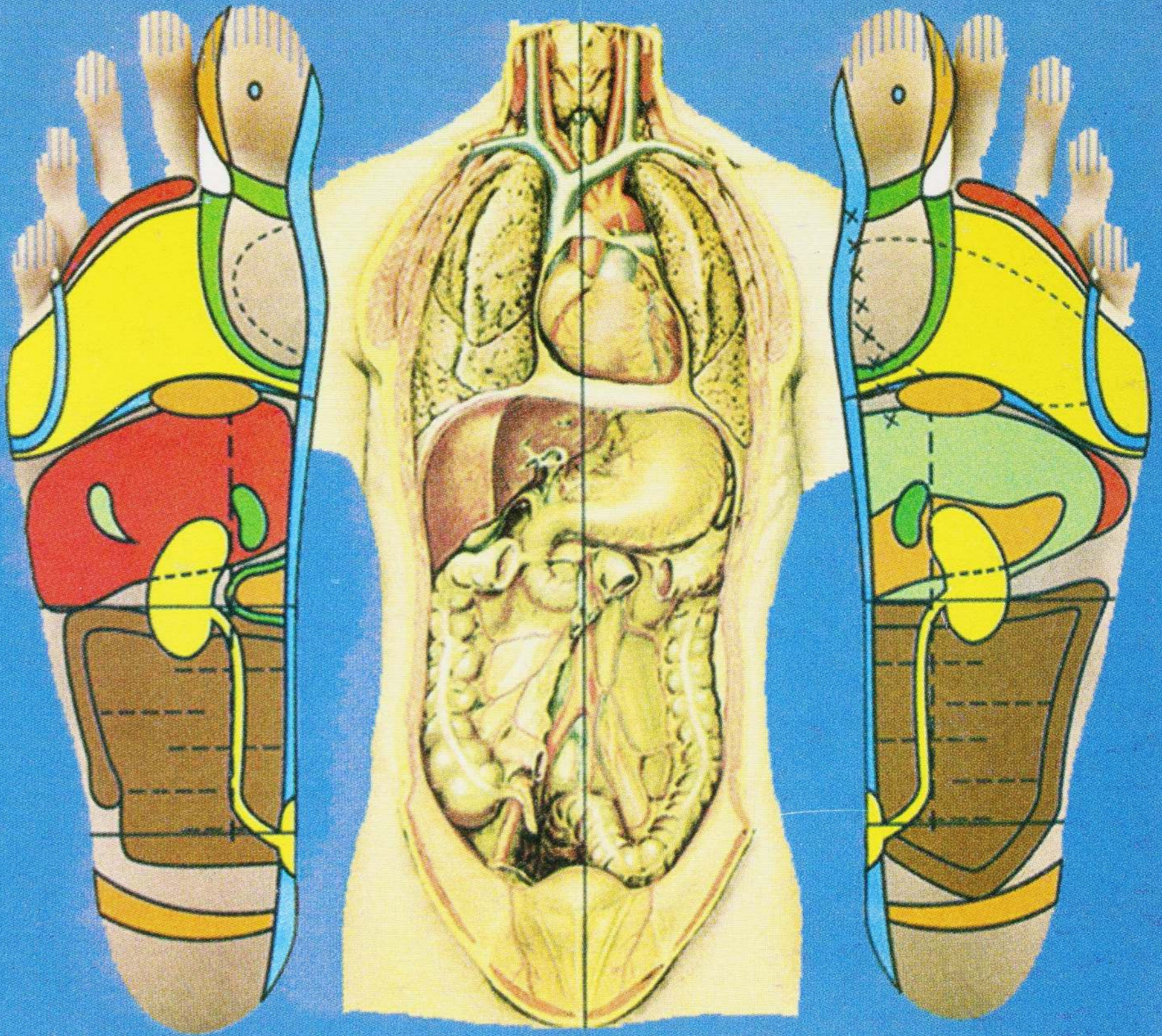


# காதில் உடலுறாய்ப்புக்கள்



உடம்பார் அழியில் உயிரார் அழிவர்  
 திறம்பட மெய்ஞ்ஞானம் சேரவுமாட்டார்  
 உடம்பை வளர்க்கும் உபாயம் அறிந்தே  
 உடம்பை வளர்த்தேன் உயிர் வளர்த்தேனே  
 (திருமுலர்)

# பாதத்தில் எமது உள் உறுப்புகளின் மையங்கள்





தொடர்புகளுக்கு.

Flat - 3, Hastings Court, 5 Parkhurst Road  
Sutton, Surrey SM1 3RZ, 07423533452