

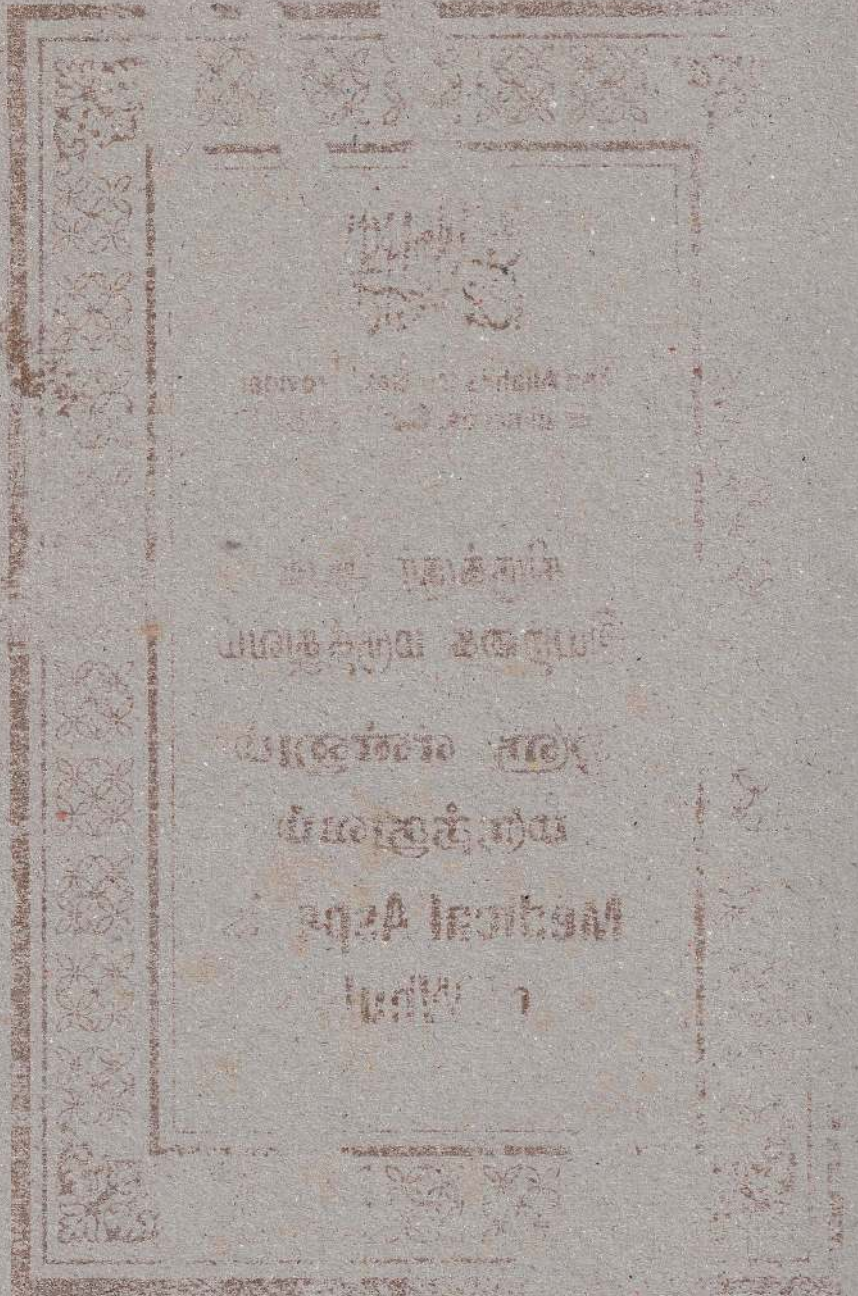
بِسْمِ اللّٰهِ الرَّحْمٰنِ الرَّحِیْمِ  
الْحَمْدُ لِلّٰهِ الَّذِیْ  
خَلَقَ السَّمٰوٰتِ وَالْاَرْضَ  
وَجَعَلَ الرَّحْمٰنِ الرَّحِیْمِ  
فِی الْکِتٰبِ الْحَقِیْقِ  
الْحَمْدُ لِلّٰهِ الَّذِیْ  
خَلَقَ السَّمٰوٰتِ وَالْاَرْضَ  
وَجَعَلَ الرَّحْمٰنِ الرَّحِیْمِ  
فِی الْکِتٰبِ الْحَقِیْقِ

And Allah is the Best Provider  
for all needs. Qur'an (62:11)

திருக்குர் ஆன்  
இயற்கை மருத்துவம்

ஒரு என்னும்  
மருத்துவம்

**Medical Aspects  
of Whulu**



ॐ नमो भगवते वासुदेवाय  
सर्वभूतहितं कुरुते  
सर्वदुःखहर्त्रं सर्व  
दुःखहर्त्रं सर्व  
दुःखहर्त्रं सर्व  
दुःखहर्त्रं सर्व

பிஸ்மில்லாஹிர் ரஹ்மானிர் ரஹீம்  
இன்னா லில்லாஹி வஇன்னா இலைஹி ராஜிஹன்

ஹிஜ்ரி 1428 துல்ஹஜ் பிறை 26 இல்  
(06.01.2008)  
எம்மை விட்டுப் பிரிந்த

**மர்ஹூம்**  
**அல்ஹாஜ் ஆதம்பாபா**  
**அப்துல் ரஹீம் (A.A.R.)**

அவரின் ஞாபகார்த்தமாக  
14.02.2008 இல் நடைபெற்ற 40ம் நாள் கத்தமுல்  
குர்ஆன் தமாம் வைபவத்தின்போது அன்னாரின்  
குடும்பத்தினரால் அன்பளிப்புச் செய்யப்பட்டது.

யா அள்ளாஹ்! அன்னாரின் சகல பாவங்களையும் மன்னித்து,  
கப்பின் வேதனைகளிலிருந்தும், நரகை விட்டும் காப்பாற்றி  
ஸிராத்துல் முஸ்தகீம் பாலத்தை மின்வெட்டி மறையும்  
வேகத்தில் கடத்தாட்டி, ரஸூலுள்ளாஹி ஸல்லாஹு  
அலைஹி வஸல்லம் அவர்களின் “ஷபாஅத்தை”ப் பெற்று  
“ஜன்னதுல் பிர்தௌஸ்” எனும் உயர்வான சுவர்க்கத்தில்  
நுழைவதற்கு நீ அருள்புரிவாயாக.  
ஆமீன்

360C, அல் ஹிலால் ரோட்,  
சாய்ந்தமருது.

**AL - HAJ ALIYAR MUZZAMMIL**  
**SWORN TRANSLATOR**

624, Ahamed Road,  
Santhamaruthu - 16 # 32200  
Tele: Fax \* 087 - 2229558

ALL GLORY BE TO ALLAH  
INNA LILLAHI WA INNA ILAIHI RAAJIOON  
(FROM ALLAH DO WE COME AND UNTO HIM IS OUR RETURN)

OUR EVERLOVING  
**MARHOOM**  
**ALHAJ ATHAMBAWA**  
**ABDUL RAHEEM (A.A.R)**

PASSED AWAY PEACEFULLY ON  
**06<sup>TH</sup> JANUARY 2008**  
(HIJRI 1428 DHUL HAJ 26)

YA ALLAH, LET HIS SINS IF ANY, BE FORGIVEN,  
MAKE EASY UPON HIM THE TORMENT OF THE QABR,  
MAKE HIS QABR SPACIOUS AND BRIGHT,  
MAKE HIM CROSS OVER SIRAATHAL MUSTHAQEEM AND  
ENTER JENNATHUL FIRDHOUSE WITH THE "SHAFATH" OF  
OUR BELOVED PROPHET MUHAMMED  
(SALLALLAAHU ALAIHI WASALLAM)  
AAMEEN

DISTRIBUTED BY HIS EVERLOVING FAMILY MEMBERS  
IN HONOR OF THE 40TH DAY RECITAL OF  
KATHAMUL QURAN HELD ON 14.02.2008

360C, AL HILAL ROAD,  
SAITHAMARUTHU.



AL - HAJ ALIYAR MUZZAMMIL  
SWORN TRANSLATOR

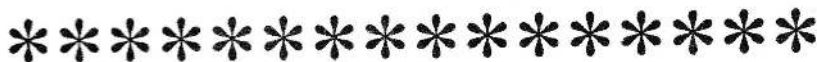
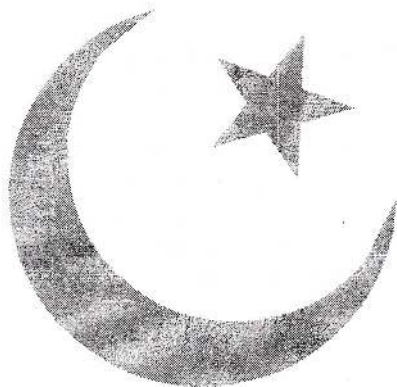
624, Ahamed Road,  
Sainthamaruthu - 16 # 32280  
Tele./ Fax 087 - 2229558

தருக்குர் ஆவ்

இயற்கை மருத்துவம்

ஒஹ் என்னும் மருத்துவம்

*Medical Aspects of Whulu*



## ஒரு என்னும் நீரியல் மருத்துவம்

"Vozu" a Hydro Therapy (or) Water Cure

முஸ்லிம்களே! நீங்கள் சிதாபூகைக்குத் தயாராகும் போது, (முன்சுதாஹ) உங்கள் முகங்ககளையும், மூலங்ககைகள் வரை உங்கள் இரு கைகளையும், கழுவிக்கொள்ளுங்கள், உங்களுடைய தலைகளை (சுரக்கையால்) தடவி (மஸலஹீ செய்கு) கொள்ளுங்கள்: உங்கள் கால்களை இரு கணுக்கால் வரை (கழுவிக்கொள்ளுங்கள்) - நீங்கள் பெருந்தொடக்கூடையாராக (குளிர்க்கக் கடமையிட்டோராக) இருந்தால் குளித்து (நீத்தைம் மூலுவகையும் சுத்தம் செய்கு) கொள்ளுங்கள்: தவிர நீங்கள் நொயாடிகளாகவோ, அல்லது பிரயாணத்திலோ அல்லது மஸஜிதம் கழித்து வந்தாலும் அல்லது நீங்கள் பெண்களாகத்தான் (உடல் உறவு கொண்டு) நுந்தாலும் (உங்களைச் சுத்தப்படுத்திக்கொள்ள) உங்களுக்குத் தண்ணீர் கிடைக்காவிட்டால் (தயம்பும் செய்கு) கொள்ளுங்கள். அதாவது சுத்தமாக மண்ணைக் (கையிரால் தடவிக்) கொண்டு அவைகளை உங்கள் முகங்களையும், உங்களுடைய கைகளையும் தடவிக் கொள்ளுங்கள். அல்லாஹ் உங்களை வருத்தக்கூடிய எந்த சீரமத்தையும் கொடுக்க விரும்பவில்லை இன்றும் நீங்கள் அவனுக்கு நஸ்தி செய்கும் பொருட்டு, தனது அருட்கொடையை உங்கள் மீது மூலமையாக்கவும் விரும்புகிறார்.

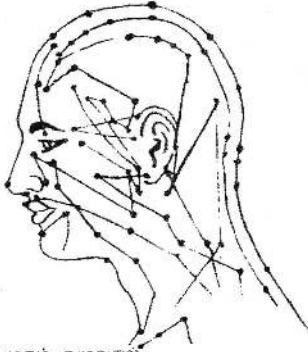
அல்-குர்ஆன் 5:6

*O you who believe, when you rise up for prayer, wash your faces, and your hands up to the elbows, and wipe your heads, and (wash) your feet up to the ankles. And if you are under an obligation, then wash (yourselves) And if you are sick or on a journey, or one of you comes from the privy, or you have had contact with women and you cannot find water, be take yourselves to pure earth and wipe your faces and your hands. Therewith Allah desires not a place a burden on you but He wishes to purify you, and that He may complete his favour on you, so that you may give thanks.*

Al-Quran 5:6

தொழுகைக்க முன்பு உடல் உறுப்புக்களை நீரைக் கொண்டு சுத்தம் செய்து கொள்வது ஒரு (தூய்மை) செய்து கொள்ளுதல் ஆகும். இதை திருக்குர்ஆன் கட்டாயமாக்கி இருப்பதற்கு நிறைய மருத்துவ காரணங்கள் இருப்பதாக இன்று கருதப்படுகிறது. இயற்கை மருத்துவத்தில் தண்ணீர் மருத்துவம் முக்கிய இடம் வகிக்கிறது. ஒரு செய்வதை நீரியல் மருத்துவ சிகிச்சை முறை என்று செல்வதே மிகவும் பொறுத்தமானதாகும்.

(அறிவியல் பூர்வமானது)



நீரால் முகம் கழுவுதல்  
ஒலுவில் இயக்கப்படும் (முகம், தலை,  
காது, கழுத்து, அக்குபிரஷன் புள்ளிகளை  
காட்டும் படம்)

## முகத்திற்கு அழகு சேர்க்கும் ஒரு

தொழுகைக்கு ஒலுவில் முகத்தை நீரில் கழுவும் ஒவ்வொரு முறையும் சீன முகப்பயிற்றியான டாயிஸ்ட் (DAOSIT) உடன் ஒத்திருப்பது ஆச்சரியமாக இருக்கிறது. (காண்க படம்) இன் சீன மருத்தவர்கள் புகழ்பெற்ற பாரம்பரிய பயிற்சியாக டாயிஸ்ட் (DAOSIT) போற்றப்படுகிறது. பீக்கிங்கில் உள்ள அக்குபுசர் ஆராய்ச்சி நிறுவனம் இந்த பயிற்சியை அங்கு சொல்லிக் கொடுக்கிறது. தொழுகையில் செய்வதை ஒத்த இந்த முகப்பயிற்சியில் பலன்கள் அதிகம் இருப்பது சீனாவில் கூறுகிறார்கள். ஒரு தொடர்ச்சியாக செய்து வரும் போது முகத்து தோல் மென்மை அடைகிறது.

முகம் வசிகரமடைகிறது. முகத்தில் உள்ள தோல் கறுக்கங்கள் நீங்குகிறது. முகத்தில் புண்கள் ஏற்பட்டாலும் குணமடைகிறது. இளமையுடன் பொளிபடனும் விளங்க வகை செய்கிறது முகத்திற்கு இரத்த ஓட்டம் அதிகரிக்கிறது.

## மன அமைதி கொடுக்கும் ஒரு (நீரால் கழுவுதல்)

தொழுகைக்க மிகவும் முக்கியமானது மனஅமைதி அந்த அமைதி கிடைத்தால்தான் இறைவனை முழுமையாக இறைவனக்கம் செய்ய முடியும். ஒரு அந்த அமைதியை தருகிறது. ஒரு செய்யும்போது உடல் உறுப்புக்களை ஒருதடவை கழுவுவது கட்டாயம் என்பதை நபிகள் நாயகம் (ஸல்) அவர்கள் தெளிவுபடுத்தியுள்ளார்கள். மேலும் அவர்களே அவ்வறுப்புகளை இரண்டிரண்டு தடவைகளும், மும்முன்று தடவைகளும் கழுவி ஒரு (துாய்மை) செய்திருக்கிறார்கள். முன்று தடவைக்க மேல் அதிகப்படுத்தியது இல்லை. நபி (ஸல்) அவர்களின் செயல் முறைக்கு மாற்றம் செய்வதையும் ஒரு செய்வதில் (முன்று தடவைகள் என்ற அந்த) வரம்பை மீறுவதையும் மார்க்க அறிஞர்கள் வெறுத்திருக்கிறார்கள். இந்த குறிப்பு நூல் புகாரியில் இடம்பெற்றுள்ளது. ஒருவர் தொழுகையின் மூலம் தினமும் ஐந்துவேளை உடல் உறுப்புக்களை (ஒரு) கழுவிக்கொள்கிறார் என்பது நிரியல் மருத்துவமருக்கியத்துவம் வாய்ந்தது ஆகும்.

## கோபம் வந்தால் முகம் கழுவுங்கள்

பெருமானார் (ஸல்) அவர்கள் தம் தோழர்களிடம் கூறினார்கள். தோழர்களே! நிச்சயம் கோபம் கொள்ளவேண்டாம். சைத்தானுடைய செயல். சைத்தானை நெருப்பால் படைக்கப்பட்டிருக்கிறது. நெருப்பை தண்ணீர் கொண்டு

அழித்து விடமுடியும். ஆகவே உங்களுக்கு கோபம் வந்தால் தண்ணீரில் குளியுங்கள். அல்லது ஒரு (நீரால் தூய்மை) செய்து கொள்ளுங்கள் என கூறினார்கள். அல்லது ஒரு (நீரால் தூய்மை) செய்து கொள்ளுங்கள் என கூறினார்கள். தண்ணீருக்கு மனதை அமைதிப்படுத்தும் சக்தியுள்ளது என நபிகள் நாயகம் (ஸல்) கூறியிருப்பதை இதன் மூலம் அறியலாம்.

சீன மருத்துவ விஞ்ஞானி அயோ டாங் ஹோ (Ayo Tange Ho) கூறுகிறார். முகத்தை நீரில் கழுவுவதால் இதய படபடப்பு குறைந்து அமைதி ஏற்படுகிறது என்கிறார்.

### தண்ணீர் ஒரு உலகளாவிய கரைப்பான்

ஒரு செய்ய தண்ணீர் பயன்படுத்துவதில் நிறையை மருத்துவ நன்மைகள் உள்ளன. நீரின் பயன் அளவிட முடியாதது. நீர் பெரும்பாலான பொருள்களை கரைக்கும் தன்மையுடையது. இதை உலகளாவிய கரைப்பான் (Universal Solvent) என்கிறார்கள்.

நமது தோலில் கோடிக்கணக்கான வியர்வை சுரப்பிகள் உள்ளன. அவை நாளொன்றுக்கு பல குவாட் அளவு (1 குவாட் - கால் காலன்) வியர்வையை வெளியேற்றுகிறது. வியர்வை சுரப்பிகள் அதிகமாக இயற்கையில் அமைந்துள்ள இடம், உள்ளங்கை, உள்ளங்கால், முகம், கழுத்து ஆகியவை ஒருவின் போது கழுவி கொள்ளப்படுகிறது என்பது குறிப்பிடத்தக்கது. மூடிக்கிடக்கும் வியர்வை சுரப்பி துவாரங்கள் திறக்கப்படுகின்றன. தோலில் படியும் உப்பு (சோடியம் குளோரைடு) மற்ற உடலிலுள்ள விஷப்பொருள்கள் கழுவுப்படுகிறது. இதன் காரணமாக தசையில் இரத்த ஓட்டம் அதிகரிக்கிறது. மன டென்ஷன் குறைகிறது. தசையில் உள்ள அதிகப்படியான கழிவு “லாக்டிக்” அமிலம் (Lactic Acid) சேர்வதையும் ஒரு செய்வதன் மூலம் வெளியேற்றப்படுகிறது.

### தோல் முளையின் ரீமோட் கண்ட்ரோல் ஸ்விச்

நமது மேல்தோலின் அடிப்பகுதியிலுள்ள செல்கள் சுறுசுறுப்புடன் இயங்கி தேவையான ஊட்டத்தை தோலுக்கு வழங்குகிறது. உள்தோலில் உள்ள இரத்தம் நாளங்களின் வழியாக இரத்தம் பாய்வதை நரம்புமண்டலம் மிக கண்டிப்பாக கட்டுப்படுத்துகிறது. உடல் குளிர்ச்சியான இடங்களில் இருக்கும் போது போதுமான வெப்பம் தோலுக்குள் பாய்கிறது. கடுமையான வெப்பம் உள்ள குழந்தைகளில் முன்னதைக் காட்டிலும் கிட்டத்தட்ட 100 மடங்கு அதிகமான இரத்தம் தோலின் வழியாக பாய்கிறது.

ஒரு நம் ரத்த ஓட்டத்தை செம்மைப்படுத்துகிறது. தோலின் மீது கழுவுப்படும் தண்ணீர் ரத்தக் குழாய்களை சுருங்கச் செய்து ரத்தத்தை வேகமாக உள் உறுப்புக்களுக்கு தள்ளி விடுகிறது. பின்பு பழையபடி இரத்தம்



தோலுக்க வந்தடைகிறது. உள் தோலும், மேல் தோலும் ஒட்டும் இடத்தில், சின்னஞ்சிறு உணர்வு உறுப்புகள் நரம்பு இழைகளுடன் இருக்கின்றன.

அவை மூளையுடன் இணைக்கப்பட்டிருக்கின்றன. தண்ணீர் தோல்மீது பட்டவுடன் இரத்தக் குழாய்கள் சுருக்கியும், பின் விரிவடையவும் வேண்டிய தகவலை (கட்டகைகளை) மூளை வழங்குகிறது. தோல் “ரிமோட்” மாதிரி செயல்படுகிறது.

### ஒரு நம் தோலுக்கு பாதுகாப்பு

நம் உடலுக்கு தோல் பாதுகாப்பு அரணாக விளங்குகிறது. தோல் மட்டும் இல்லாவிட்டால் நம் உடலிலுள்ள நீர்எல்லாம் ஆவியாகி போய்விடும். நாம் உஷ்ணத்தை இழந்து இறந்து விடுவோம். உடலுக்குள் நோய்கிருமிகள் நுழையவிடாமல் பாதுகாப்பதும் தோல்தன், உடலின் குளிர்ச்சி, வெப்பம், அழுத்த உணர்ச்சி, வலி போன்ற உணர்வுகளை தெரிவிக்கும் எச்சரிக்கை மையமாக தோல் திகழ்கிறது. காயம்பட்டாலும் தன்னைதானே சீர்ப்படுத்திக் கொள்கிறது. இவ்வளவு முக்கியத்துவம் வாய்ந்த நமது தோலை பாதுகாப்பது ஒருவரின் கடமை அல்லவா? தொழுகையில் ஒரு செய்யும் முறை தோலுக்கு பாதுகாப்பு.

### மூக்கை கழுவினால் மூளையை பாதுகாக்கலாம்

நமது முகத்தில் மிகவும் ஆபத்தான பகுதிகள் மேல் உதடு. மூக்கின் எல்லா பகுதி, கண்ணிற்கு கீழ் உள்ள பகுதி, எல்லாவற்றையும் சேர்த்து ஒரு வட்டமாக அமைத்தால் அமையும் பகுதிதான் “ஆபத்தான பகுதி” (Dangerous Area or Face) என்பார்கள். இந்த பகுதியிலிருந்துதான் நேரடியாக மூளையுடன் இரத்தக்குழாய்கள் இணைக்கப்பட்டுள்ளது. குறிப்பாக இப்பகுதியில் நோய் தொற்று (Infaction) ஏற்பட்டால் ஆழமாகச் சென்று மூளைக்கு ஊடுருவி ஆபத்தான நோய் நிலையை உருவாக்கிவிடும்.

யோகாவில் “ஜலசுத்தி” (Jala Neti) முறையில் மூக்கில் நீர் செலுத்தி கழுவுவார்கள். தொழுகைக்க ஒரு செய்யும் போது மூக்கில் நீர் செலுத்தி சுத்தம் செய்கிறோம். இதனால் இரண்டு பயன்கள் கிடைக்கிறது. மூளைக்கு நோய் தொற்றுக் கிருமிகள் செல்வதை தடுக்கலாம் சுவாசமும் தடங்களின்றி சரியாக செல்வதற்கு வகை செய்யலாம். மூக்கில் நீர் செலுத்துவது டானிஸில்ஸ், நிமோனியா போன்ற நோய்கள் வராமல் தடுக்கிறது.

### ஹெர்பல் மிஸ்வாக் பிரஷ் (Herbal Miswak or brushing teeth)

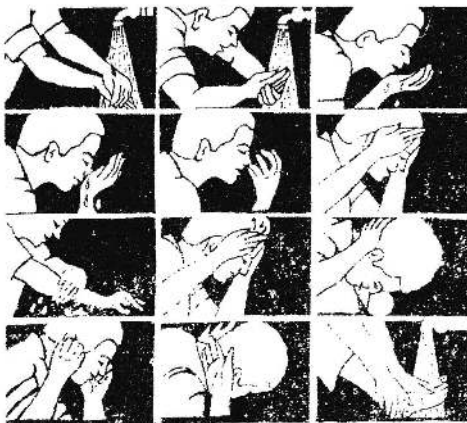
ஹுதை.பர (ரலி) கூறியதாவது நபிகள் (ஸல்) அவர்கள் இரவு (துாக்கத்திலிருந்து) விழிக்கும் போது தங்கள் வாயை குச்சியால் (மிஸ்வாக்) (சுத்தம்) செய்வார்கள் என நூல் புகாரி அறிவிக்கிறது. மரணப்படுக்கையில் இருக்கும்போது கூட நபிகள் நாயகம் (ஸல்) அவர்கள் மிஸ்வாக் உபயோகித்தார்கள் என கூறப்படுகிறது.

நபிகள் நாயகம் (ஸல்) அவர்கள் காலத்தில் பல்சுத்தப்படுத்த “ஹிஜாஸ்” மாகாணத்தில் விளைந்த “அறாக்” (araak) என்ற தோல் நீக்கப்பட்ட குச்சியை உபயோகித்தார்கள். இதன் மருத்துவ குணம் ஏராளமானது. நம் ஊர்களில் கிடைக்கும் ஆலம் விழுது, பீல் (Pee), வேப்பங்குச்சி (Neem) போன்றவை (மிஸ்வாக்) பல்துலக்க உபயோகிக் சிறந்தது. இதில் பாக்கிரியா கிருமிகளை அழிக்கும் சக்தி அடங்கியுள்ளது. (Bactriocide Fibers), தொழுகைக்கு முன்பு மிஸ்வாக் செய்வது மருத்துவகுணம் வாய்ந்தது.

வாயில் உமிழ்நீரை சேர்த்து மிஸ்வாக் செய்யும்போது பல் சுத்தம் அடைகிறது. உமிழ்நீரின் சக்தி எயிட்ஸ் கிருமிகளை கூட செயல்படாமல் செய்வதாக அண்மைகால ஆய்வுகள் தெரிவிக்கின்றன.

### முல்கை மிஸ்வாக் சிறந்தது ஏன்?

டுத்பிரஷ் - பேஸ்ட் இவற்றை உபயோகித்தால்தான் முழுமையாக பல்லை சுத்தப்படுத்த முடியும் என பலர் நினைக்கிறார்கள். இது முற்றிலும் தவறு. வெறும்தீரை மட்டும் பயன்படுத்தி ஒருவர் தன்னுடைய உடலில் உள்ள அழுக்குகளை முறையாக நன்கு தேய்த்து குளிப்பதன் மூலமாக எவ்வாறு தூய்மையாக இருக்கமுடியுமோ அதுபோலவே நீரையும் வெறும் பிரஷ்பையுடும் பயன்படுத்தி பற்களை முறையாக நன்கு தேய்த்தால் மட்டும் போதும் பற்களை சுத்தமாக வைத்துக் கொள்ள முடியும் என்கிறார்கள் மருத்துவர்கள். முல்கை மிஸ்வாக் செய்வது மருத்துவபூர்வமானது பற்களுக்கு உறுதி அளிக்கச் செய்கிறது.



தொழுகைக்கு முன்பு (ஒரு) அக்கு மசாஜ் முகம், கைகள், கால்கள், கழுத்து, தலை, இவற்றை நீரால் அழுக்கு நீங்க தேய்த்து கழுவும் முறை (முன்று தடவைகள்) 1 நாளைக்கு 15 தடவைகள் செய்யப்படுகிறது.

பல் துலக்குவது எத்தனைமுறை என்ற எண்ணிக்கையைவிட ஒவ்வொரு முறையும் பல் துலக்கும்போது எடுத்தக் கொள்ளும் நேரம், நாம் செலுத்தும் கவனம், வாயையும், பற்களையும் தூய்மை படுத்தும் தன்மை, இவற்றை அடிப்படையாகக் கொண்டுள்ளதுதான் உண்மையான பல்தூய்மை செய்வது ஆகும். இந்த பலனை மிஸ்வாக் செய்வதின் மூலம் அடையமுடியும்.

இங்கிலாந்து நாட்டில் இருந்து வெளிவரும் புகழ்பெற்ற மருத்துவ இதழான “பிரிட்டிஷ் மெடிகல் ஜர்னல்” அண்மையில் பற்பசை தொடர்பான ஆய்வுகட்டுரை ஒன்றை வெளியிட்டுள்ளது. பற்களை வெறும் நீரையும், பிரஷ்டையும் கொண்டு துலக்குவதும், பிரஷ் - பற்பசை கொண்டு துலக்குவதும் ஒன்றுதான் இந்த ஆய்வுகட்டுரை கூறியுள்ளது. பற்பசையை பயன்படுத்துவதால் தற்காலிகமாக வாயில் புத்துணர்ச்சி கிடைக்கிறது. ஆனால் பற்பசையைவிட வெறும் பிரஷ்டால் தேய்க்கும் தன்மையில்தான் பற்களில் தூய்மை அடங்கியுள்ளதாக அந்த ஆய்வு கூறுகிறது.



சீன பாரம்பரிய அக்குமசாஜி முகப்பயிற்சி டாயிஸ்ட் (Daist) - தொழுகையின் ஒரு மூகம் கழுவுதல்) முறையுடன் பெரும்பாலும் ஒத்திருப்பதை படத்தில் காணலாம். பீக்கிங்கில் உள்ள அக்குபஞ்சர் ஆராய்ச்சி நிறுவனம். இந்த மசாஜி முறையை இன்று சீனாவில் பிரபலமாக சொல்லிக் கொடுக்கிறது. உடல் நல பயன்கள் அதிகம்.

மிஸ்வாக் செய்வதில் உண்மையான மருத்துவ காரணம் இப்போது நிரூபிக்கப்பட்டுள்ளது. மூலிகை மிஸ்வாக் செய்வது வாய் தூய்மை அடைய செய்கிறது. தியானம் - திருக்குர்ஆன் ஓதுவோர்க்கும் உற்சாகம் அளிக்கிறது. நல்ல பேச்சாற்றலை தருகிறது. சோம்பலை விரட்டுகிறது. சளித்தொல்லைகள் மட்டுப்படுகிறது. பார்வை கூர்மை அடைகிறது. ஈறுவிக்கம், இரத்தம் வருதல், வாய்புண், பல்வலி ஆகியவைகள் குணமாகிறது. இப்படி எண்ணற்ற உடல்நல நன்மைகளை வாரி வழங்குகிறது மூலிகை மிஸ்வாக்.

### ஒரு முகம் கழுவுதல் பயிற்சி (Face Bath)

தீனம் ஐந்துவேளை தொழுகைக்கு 15முறை முகம் கழுவப்படுகிறது. முகம் அழகு தோற்றமும் புதுப்பொலிவும் அடைகிறது. பருக்கல் நீங்குகிறது.

### ஒருவில் பீடீ மஸாஜ் பயிற்சி (Neck Bath)

ஒரு செய்யும் போது கை, கால், கையினால் பிடரியில் நீர் கொண்டு தேய்க்கப்படுகிறது. இது சன்னத்தாக (நபிவழி) கருதி செய்யப்படுவது. இதனால் கழுத்து இறுக்கம், வலி போன்றவை குறைகிறது.

### ஒருவில் தலை மஸாஜ் பயிற்சி (Head Bath)

இரண்டு கைகளையும் நீரில் நனைத்து உதறிய பின்பு நெற்றி முடியிலிருந்து தலைமுழுவதும் தேய்த்து செய்வது ஆகும். இதனால் உடலின் நரம்பு மையங்கள் சக்தி பெறுகிறது. தலைவலி குறைகிறது. காதுவலி, முகவலி, காதுகேளாமை, வாசனை உணரமுடியாத நிலை, இதய படபடப்பு குறைகிறது. தலையில் இரத்த ஓட்டத்தை அதிகரிக்க செய்வதால் முடியின்வேர்கள் நன்றாக ஊட்டம் பெறுகிறது தலைமுடி உறுதி அடைகிறது. தலைமுடியின் அழுக்குகள் கழுவப்படுகிறது.

### ஒருவில் கை, முழங்கை மஸாஜ் பயிற்சி (The arm and elbow bath)

ஒரு கை உதவியால் மறுகையை நீர்கொண்டு நன்கு தேய்த்து கழுவுதல். இதனால் கை மணிக்கட்டு, இவைகளில் ஏற்படும் வீக்கம் குறைகிறது. உள் உறுப்புக்களுக்கு இரத்தம் அதிகமாக பாய்ந்து சக்தி அளிக்கிறது. கையில் அடிப்பட்ட காயங்கள் கூட சீக்கிரம் ஆறிவிடுகின்றன. நரம்பு தளர்ச்சி, இதய படபடப்பு, ஆஸ்துமா, சுவாச குறைபாடு குறைகிறது.

### ஒருவில் இரு கால் மஸாஜ் பயிற்சி (Legal Bath)

கையின் உதவியுடன் கால்களை நீர் கொண்டு தேய்த்து கழுவுதல் - பின்பு காலுடன் கால் தேய்த்து கழுவுதல் - இதனால் நன்றாக தூக்கம் வரும். மாதவிடாய் பிரச்சனைகள், வயிற்றுவலி, மனநோய், ஹிஸ்டீரியா, வலிப்பு, நரம்புதளர்ச்சி தீரும், குளிர்காலங்களில் சுடுதண்ணீரில் ஒரு செய்வதால் தொண்டைபுண், தலைவலி, மூக்கடைப்பு, தூக்கமின்மை, அதிக மாதவிடாய் போக்கு ஆகிய பிரச்சனைகள் குணமடைகிறது.

### ஒரு தயம்மம் (Tayammum) இயற்கை மண் மருத்துவம்

தயம்மம் என்றால் அரபியில் "நாடுதல்" என்று பொருள், தண்ணீர் கிடைக்காத சூழ்நிலையில் சுத்தமான மண்ணைக் கொண்டு தயம்மம் செய்யப்படுகிறது. அவசர காலத்தில் தயம்மம் செய்து கொள்ளலாம் குறிப்பாக 24 கி.மீ தூரத்திற்கு தண்ணீர் இல்லாமல் இருந்தால், நோய் காரணமாக - தண்ணீர் உபயோகித்தால் நோய் அதிகரிக்கும் என்ற நிலை வரும்போது, தண்ணீர் உள்ள இடத்தில் எதிரிகள் பயம் - ஒரு செய்ய நீர் தாகத்திற்கு

குடிக்கவேண்டும் என்ற நிலையின்போது, இறந்தவர்களுக்கு வைக்கப்படும் தொழுகை, பெருநாள் தொழுகை தவறிவிடுமோ என பயம் போன்ற அவசர காலங்களில் சுத்தமான மண்ணை உள்ளங்கைகளில் (நாடி) தொட்டு முகம் கைகளில் தடவி கொள்ள வேண்டும் எனக் திருக்குர்ஆன் சுத்தமான மண், மணல், கல், சுண்ணாம்பு சுவர் இவை தொட்டு தயம்மம் செய்யலாம் என்கிறார்கள்.

சுத்தமான மண் என திருக்குர்ஆன் குறிப்பிடுவதில் நிறைய இயல் மருத்துவ காரணங்கள் இருக்கிறது. இயற்கை மருத்துவத்தின் ஒரு அங்கமாகத் திகழ்வதுதான் தயம்மும் என்ற “மண் மருத்துவம்”. மண்ணிற்கு சிறந்த பண்பு உண்டு. அது உடலில் சேர்ந்துள்ள அன்னிய பொருள்களை களைத்துவிடும். நறுமணம் கமழும் சுத்தமான செம்மண், மிருதுவான வண்டல் மண், தோல் வியாதிகளை போக்கக் கூடியது என்பதால் தான் இயற்கை மருத்துவத்தில் மண் சிசிச்சையை பயன்படுத்துகிறார்கள். விஷப்பாம்புகள் கடித்தால் கூட அந்த சமயத்தில் உடம்பு முழுவதும் ஈரமண் வைத்து கட்டினால் பாம்புகடித்தவனை கணப்படுத்திவிடும் என்கிறார். “இயற்கைக்கு திரும்புக” (Return to Nature) என்ற புகழ்பெற்ற புத்தகத்தை எழுதிய டாக்டர் ஐஸ்ட் மண்ணின் மருத்துவ ஆற்றல்களைப் பற்றியும், மண்குளியல், மண்பட்டி, மண்பற்று போடுவது பற்றியும் அந்த நூலில் தெளிவாக விளக்கியுள்ளனர்.

திருக்குர்ஆன் சுத்தமான மண் என குறிப்பிடுகிறது. மணல் என்பது கற்களின் மிக மிக நுண்ணிய பொடி ஆகும். அது தண்ணீரில் கரைவது இல்லை. அழுக்கு படாத நிலையில் கரு மணல் அல்லது செம்மணல் தண்ணீரில் கரைவதால் நீரின் நிறம் மாறுபடுவதில்லை. மணல் தூய்மையானது ஆகும். தொழுகைக்காக “ஒளு” செய்வதின் மருத்துவ பலன்களை அளவிடமுடியாது. இஸ்லாமியர்கள் தொழுவதற்கு நீரில் ஒளு செய்யும் இந்த முறை உலக அளவில் அங்கீகரிக்கப்பட்ட இயற்கை மருத்துவமான நீரியல் மருத்துவ முறை என்பதில் சந்தேகத்திற்கு இடமே இல்லை.

## ஒளு தண்ணீர் அக்குபிரஷர் மசாஜ்

ஒளு செய்வதில் அன்னுபிரஷர் மசாஜ் (Acu-Massage) எப்படி கையாளப்படுகிறது என்பதை இப்போது பார்க்கலாம். ஒளு செய்வதில் முகத்தை தேய்த்து நீரால் கழுவுவது கைகள், கால்கள், பிடரி ஆகியவற்றையும் அழுத்தம் கொடுத்து செய்து வருவதை அக்குபிரஷர் என்கிறோம். அக்குபிரஷர் என்பதைவிட மசாஜ் செய்வது என்பதே சரியானதாகும். இக்காலத்தில் மருத்துவ ரீதியான மசாஜ் பலவகைகள் செய்யப்படுகிறது. எலக்ட்ரிக் மசாஜ் பவுடர் மசாஜ், எண்ணெய் மசாஜ், டிரை மசாஜ், தண்ணீர் மசாஜ் ஆகியவையாகும்.

இயற்கை மருத்துவங்கள் ஒளு என்பதை தண்ணீர் மசாஜ் என்கிறார்கள். ஒளு செய்வதன் மூலம் தூக்கமின்மை (Insomnia) உடல் உஷ்ணம்

நரம்புலஹீனம், கை, கால் எரிச்சல், நடுக்கம் ஆகியவை குறைகிறது. பொதுவாக உடற்பயிற்சி இல்லாதவர்களுக்கம், நோயாளிகளுக்கம் மசாஜ் அவசியம் தேவை. ஒரு செய்யும்போது இலவச போனஸ் மாதிரி “மசாஜ்” அமைந்துவிடுகிறது.

### ஒருவில் இயங்கும் அக்குபிரஷர் புள்ளிகள்

அக்குபஞ்சர் சித்தாந்தத்தின்படி நமது உடலில் பிரதான பாதைகள் உள்ளன. 1. நரையீரல் பாதை 2. பெருங்குடல் பாதை 3. இரப்பை பாதை 4. மண்ணீரல் பாதை 5. இதயப்பாதை 6. சிறுகுடல்பாதை 7. சிறுநீர்ப்பை பாதை 8. சிறுநீரகப் பாதை 9. இதய உறைப்பாதை 10. முக்குழி வெப்ப பாதை 11. பித்தப்பை பாதை 12. கல்லீரல் பாதை 13. ஆட்சிப்பாதை 14. இனலிருத்திப்பாதை. இப்படி பதிநான்கு ஓட்டப்பாதைகளின் வழியாக நம் உடலுக்கு வேண்டிய உயிர்சக்தி (Vital Energy) ஓடிக்கொண்டிருந்தது. இந்த பாதைகள் முழுவதும் அக்குபஞ்சர் புள்ளிகள் நிறைந்துள்ளன. கைகள் இந்த புள்ளிகளை அழுத்துவதை அக்குபிரஷர் (தொடுவர்மம்) என்கிறார்கள். தேய்த்தால் (அக்கு-மசாஜ்) என்கிறார்கள். தொழுகைக்காக ஒரு செய்யும் சமயங்களில் எல்லாம் இந்த அக்குபஞ்சர் புள்ளிகள் நன்றாக இயக்கப்படுகின்றன அக்குபிரஷர் மருத்துவ பலன் கிடைக்கிறது.

உயிர் ஓட்டசக்தி நமது கைகளில் விரல்களின் மேல் பாகத்தின் மூலம் யாங்சக்தி (Yang) பாதைகளின் வழியாக சென்று முகத்தை அடைகிறது. முகத்தில் ஆரம்பமாகும் கால்களுக்கு சம்பந்தப்பட்ட யாங் சக்தி (Yang) பாதைகள் வழியாக கீழே சென்று கால்விரல்களின் நுனியில் முடிவடைகிறது. அங்கிருந்து ஆரம்பமாகும் கால்களுக்கு சம்பந்தப்பட்ட “யின்” (Yin) பாதைகள் வழியாக சென்று கைகளின் விரல் நுனிகளில் முடிவடைகிறது. (காண்க படம்).

ஒருவின்போது கை, கால் முகத்தை தேய்த்து மசாஜ் செய்வதால் பல உடல்நோய்கள் நிவாரணம் அடைகிறது. தற்காலத்தில் அக்குபிரஷர் மருத்துவம் உலகம் முழுவதும் அங்கீகரிக்கப்பட்டுள்ளது. ஒரு செய்வதை “மசாஜ் தெரபி” என்று கூறுவது மிகப் பொறுத்தமானதாகும்.

### ஒருவில் முகத்திற்கு மசாஜ் (Face Massage)

நமது முகத்தில் முக்கிய அக்குபிரஷர் மசாஜ்புள்ளிகள் உள்ளன. குறிப்பாக தலைசுற்றல், வாந்தி, கண் இருட்டலுடன் கூடிய வியாதிகளை (Meniere's Syndrome) குணப்படுத்தக்கூடிய புள்ளிகளான 1. டாங்ஜிலியா (Tongziliao) 2. டாய் யாங் (Taiyang) 3. ஷங்குவான் (Shangguan) 4. இயர்மென் 5. இன்டாங் (Yintang) 6. குயுபுன் (Qubin) 7. சின்ஜீய் (Chenggi) 8. ஷங்குவான் (Shangguan) 9. மிய்யா (Meiyao) ஆகிய அக்குபஞ்சர் புள்ளிகள் ஒரு செய்யும்போது மசாஜ் செய்யப்படுவதால் சக்தி புள்ளிகள்

தூண்டப்பட்டு வியாதி குணமடைகிறது. முகத்தில் இரைப்பை பாதை (Stomach Channel) புள்ளிகள் (St.1) முதல் (St.8) வரை வந்தடைகின்றன.

இவைகள் மேலும் நீரால் “மசாஜ்” செய்யப்படும் போது கண்ணோய், முகவாதம், பல்வலி, கண்வலி, பேச்சுத் தடுமாற்றம், அதிகமாக உமிழ்நீர் சுரப்பது, கண்ணவீக்கம், முக எலும்பு வலி, மைகிரேன் ஒற்றைத் லைவலி ஆகியவை தீர்வதாக கண்டுபிடித்துள்ளனர். கண் ஓரத்தில் உள்ள ஆபத்தான புள்ளிகள் எனக் கருதப்படும் ஜிங்மிங் (Jingming) (UB:1) சின்கியூப் (Chengqi) (St:1) க்யூஹோ (Ex:4) (Qiuho) ஆகியவை கைகளால் மசாஜ் செய்யப்படுவதால் ஆப்டிக் நரம்பு பிரச்சினை, கண்ணோய், குளுகோமா (Glucoma) போன்ற வியாதிகள் குணமடைகிறது. மேலும் முக்கிற்கும் வாய்க்கும் நடுவில் முகவாய் நடுப்புள்ளி ரென்ஸ்ஹாங் (Renzhong) (Du:26) அமைந்துள்ளது. இது அவசரகால உயிர்காக்கம் புள்ளியாக அக்குபஞ்சர் மருத்துவத்தில் கையாளப்படுகிறது. இந்த புள்ளியம் ஒளூவில் கையால் மசாஜ் செய்யப்படுவதால் வரப்போகும் மயக்கம், வலிப்பு, ஹார்ட்அட்டாக், ஹிஸ்டீரியா, மனநோய், கீழ்முதுகுவலி, முகவலி, வீக்கம் முதலியவற்றை குணப்படுத்தும் சக்தியுள்ளது. (காண்க படம்)

### ஒளூவில் காது மசாஜ் (Ear Massage)

நமது காதில் மட்டும் 200 அக்குபஞ்சர் புள்ளிகள் உள்ளதை கண்டுபிடித்து இருக்கிறார்கள். அத்தனை புள்ளியும் நமது உடல் உள்உறுப்புக்களுடன் தொடர்பு கொண்டவையாகும். இந்த புள்ளியை ஒளூவின் போது நீரால் மசாஜ் செய்தால் கீழ்கண்ட முக்கிய உடல் உறுப்புக்கள் வலியை அடைகின்றன என மருத்துவரீதியாக நிரூபிக்கப்பட்டுள்ளது. 1. முகம் 2. தாடை 3. கண் 4. கவலை புள்ளி 5. கீழ்பல் 6. மேல் பல் 7. நாக்கு 8. நெற்றி 9. சுரப்பிகள் 10. கார்டெக்ஸ் 11. உள்மூக்கு 12. அட்டினல் 13. பசி 14. மூளைத்தண்டு 15. காரை எலும்பு 16. தோல் 17. கழுத்து 18. மண்ணீரல் 19. இதயம் 20. துரையீரல் 21. தொண்டை 22. பேச்சுக்குழல் 23. வாய் 24. மூத்திரப்பை 25. மேல் பால் உறுப்பு 26. சியாடிக் நரம்பு 27. மலச்சிக்கல் 28. இடுப்பு பாகம் 29. கோபம் 30. மணிக்கட்டு 31. வயிறு 32. கல்லீரல் 33. சிறுகுடல் 34. பித்தப்பை 35. பெருங்குடல் 36. புராஸ்டேட் 37. மூத்திரக்காய் 38. வயிறு 39. மார்புக்கூடு 40. மலத்துவாரம் 41. உஷ்ணம் 42. இடுப்பு கால் எலும்பு சேலுமிடம் 43. மூட்டு 44. இரத்தக் கொழுப்பு குறையும் புள்ளி 45. குதிக்கால் 46. கணுக்கால் 47. கால்பெருவிரல் 48. குடல்வலி 49. மூத்திரப்பை 50. செண்மண் ஆகியவையாகும். ஒளூவில் உறுப்புகள் வலிமையடைகிறது.

காலை மஸூஹீ தேய்த்து (தடவிக் கொள்ளுதல்) ஒளூவில் கடமையாக்கப்பட்டு கையாளப்படுவதால் நவீன காது அக்குபஞ்சர் (Auriculotherapy) மருத்துவத்திற்கு இணையான பலனை கொடுக்கவல்லது.

காதில் நமது உடலில் உள்ள எல்லா உறுப்புக்களையும் சம்மந்தப்படுத்தும் அணைத்து அக்குபஞ்சர் புள்ளிகளும் அடங்கி உள்ளதால் உடலில் ஏற்படும் வியாதிகளை தடுக்க காது “ஒரு மசாஜ்” சிறந்த மருத்துவமாக திகழ்கிறது.

### ஒருவில் கைக்கு மசாஜ் பயிற்சி (Hand Massage)

நமது கைகளில் “பாக்ஸ்” (Baxis Ex:28) என்ற அக்குபஞ்சர் புள்ளிகள் அமைந்தள்ளன. இவைகள் தேய்க்கப்படும்போது விரல்களில் ஏற்படும் கீழ்வாதம், வலி, மதமதப்பு போன்றவை குணமடைகிறது. கைகளின் மேல் ஒன்றோடொன்று தேய்க்கப்படும் போது அதில் அமைந்துள்ள “ரிப்லக்ஸ்” பகுதிகள் (Reflex Area) தூண்டப்பட்டு உடலின் நாளமில்லா சுரப்பிகள், மூளை, இதயம், மத்திய நரம்பு மண்டலம் ஆகியவை புத்தணர்வு பெறுகின்றன. பழைய நோய்கள் கூட நிவாரணம் அடைகின்றது.

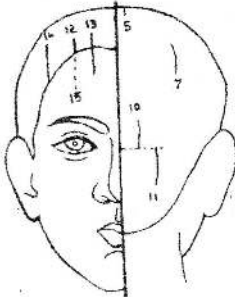
### ஒருவில் கால், பாத மசாஜ் பயிற்சி (Legs and Sole Massage)

ஒரு செய்யப்படும் போது கால்பாதம் மற்றும் மேற்பகுதிகள் நன்றாக தேய்த்து கழுவப்படுகிறது. இதன் பயனாக கால் பகுதியில் உள்ள அக்குபஞ்சர் மண்ணீரல் பாதை புள்ளி (Sp:5) ஷங்கியி (Shangquiyi) தூண்டப்படுவதால் கணுக்கால் கால்வாதம், பக்கவாதம், காலில் நரம்பு தடித்துபோதல், கால் புண் இவைகளை குணப்படுத்தப்படுகிறது. மேலும் காலில் உள்ள இரப்பை பாதை புள்ளி (St:41) (Jiexi) ஜிக்ஸி, பித்தப்பை பாதை புள்ளி (GB40) (Foot Lingi) மற்றும் (St:43) (Xiangyu) கல்லீரல் பாதை (Liv 3) (Taiching) (தாய்சாங்) விவேஷிப்பாதை புள்ளி (Ex:36) (Bafeng) ஆகியவை கால்களில் உள்ளது. ஒருவில் இவைகள் அழுத்தி தேய்க்கப்படும்போது, கால்வலி, பெண்களின் மார்பு சம்பந்தமான பிரச்சனைகள், காது நோய், கண் வியாதி, இரத்த அழுத்தம், தலைவலி, கால்விரல் கீழ்வாதம் போன்ற பிரச்சனைகளை குணப்படுத்தி நிவாரணம் அளிக்கிறது.

ஐவேளை தொழுகையின்போது ஒருச்செய்யும் ஒவ்வொரு முறையும் கால், பாதங்கள் நன்றாகத் தேய்த்து கழுவப்படுகிறது. (1 நாளைக்கு 5 முறை) மாற்று வழி மருத்துவத்தில் இதை “ரிப்லக்ஸாலஜி” மருத்துவம் (Reflexology) என்கிறார்கள். நமது கால் பாத முடிவில் மட்டும் 57 (Zones) பகுதிகள் உள்ளன. உடலில் அத்தனை நரம்புகளும் முடியும் இடம் கால்பாதம். உடலுக்கு வேண்டிய சக்திகள் கால் பாதத்தின் மூலம் தான் ஓடிக்கொண்டிருக்கின்றன. கால்பாதம் “மசாஜ்” பெறும்போது தடைபட்ட சக்திகளின் ஓட்டம் மீண்டும் சரிசெய்யப்படுகிறது. மன இறுக்கம், தலைவலி, முதுகுவலி, ஜலதோஷம், தூக்கமின்மை போன்ற பிரச்சினைகள் குணமாகிறது. சிங்கப்பூரில் பார் ஈஸ்டு பிளாசா என்ற இடத்தில் கால் பாத மசாஜ் சென்டர் வைத்து நடத்துகிறார்கள். 1 மணி நேரத்திற்கு கால்பாத மசாஜ் செய்ய சுமார் 50 சிங்கப்பூர் டாலர் வசூலிக்கிறார்கள். இந்த பலன்களை எல்லாம் தொழுகைக்கு செய்யப்படும் ஒருவில் நாம் இலவசமாக பெறுகிறோம் என்பதை மறந்துவிடக்கூடாது.



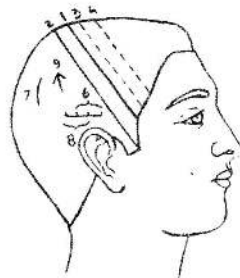
(தலை முன் - பின் பக்கம்)  
முழுவில் இயக்கப்படும் அககுபிஞ்சர் புள்ளிகள் பலவகைகள்.



AREA SCALP ACUPUNCTURE AREAS-I

1. உணர்வு பகுதி
5. FOOT SENSORY MOTOR AREA
- பேச்சு பகுதி
- 7 THE SECOND SPEECH AREA
- மனவலி பகுதி
10. VISUAL AREA
- சமநிலைப்படுத்தும் பகுதி
11. BALANCE AREA
- வயிற்றுப் பகுதி
12. GASTRIC (STOMACH)
- செதும் பகுதி
13. AREA OF THORAC CAUITY
- செதும் உணர்வு பகுதி
14. GENITAL AREA

(தலை பக்கவாட்டில்)



AREA SCALP ACUPUNCTURE AREAS-I

1. MOTOR AREA - செயலாக்க பகுதி
2. SENSORY AREA - உணர்வு பகுதி
3. CHOREO - TREMO CONTROL AREA - நுனி உணர்வு பகுதி
4. VASOMOTOR AREA - இரத்தக் குழாய்க்கட்டுப்பாட்டு பகுதி
6. AUDITORY AREA (VERTIGO-AUDITORY) - அழகுபகுதி
7. THE SECOND SPEECH AREA - பேச்சுப் பகுதி
- 8 THE THIRD SPEECH AREA - மெய்க் பகுதி
- 9 AREA OF APPLICATION (USAGE) - வைத்தல் பகுதிக்கு குறும் பகுதி

## ஒளவில் தலைக்கு மசாஜ் பயிற்சி (Head Massage)

அக்குபஞ்சர் சித்தாந்தத்தின்படி நமது தலையில் மட்டும் 15 விதமான உடல் பகுதிகளை தூண்டக்கூடிய பாகங்கள் உள்ளதாக பிரித்து இருக்கிறார்கள். 1. கால்பகுதி 2. முகபகுதி 3. உஷ்ணத்தை கண்ட்ரோல் செய்யும் பகுதி 4. நரம்புகளை கட்டுப்படுத்தும் பகுதி 5. இச்சை செயல்களை கட்டுப்படுத்தும் பகுதி 6. காது பகுதி 7. பேச்சுப்பகுதி 8. பார்வைபகுதி 9. சமநிலைப்படுத்தும் பகுதி 10. சுவாசத்தை கட்டுப்படுத்தும் பகுதி 11. வயிறுபகுதி 12. பித்தப்பை, மண்ணீரல் பகுதி 13. இரண்டாம் நிலை பேச்சுப் பகுதி 14. முன்றாம் நிலை பேச்சுப் பகுதி 15. தொராஸிக் பகுதி ஆகியவையாகும்.

அதில் மிகவும் முக்கியமாக கருதப்படும் தலை நடுவில் அமைந்துள்ள அக்குபஞ்சர் புள்ளி Du20. இதை சீன மொழியில் பாய்ஹிய் (Baihui) என்பார்கள். டாங்டியான் (Tongtian) மற்றும் சிசிங்காய் (Sishencong) புள்ளிகள் தலையில் உள்ளது. உடம்பிலிருந்து 100 அக்குபஞ்சர் புள்ளிகள் வந்துசேரும் இடம் இது. இதை தூண்டினால் மனம் அமைதி ஏற்பட்டு தூக்கத்தை உண்டுபண்ணிவிடும். ஒளவில் தலை மஸாஜ் செய்யும் போது தொழுகைக்கு வேண்டிய மனம் அமைதியை உண்டு பண்ணுகிறது. மேலும் மன வியாதிகள், நரம்பு கோளாறு, வலிப்பு, வாந்தி, ஆஸ்தமா, ஆண்மையின்மை, தோல் வியாதி, ஞாபகமறதி, தலை முடி உதிர்தல் போன்றவைகளும் தடுக்கப்படுகின்றன.

ஒளவில் இயக்கப்படும் அக்குபஞ்சர் புள்ளிகள் : தலையில் உள்ள (Du:23) ஷங்குசிங் (Shanghsin) மூக்கடைப்பு (Nasal Obstruction) மூக்கில் இரத்தம் வடிதல் (Epistaxis) குணப்படுத்துகிறது. விசேஷப்புள்ளியான (Ex6) சிஸ்கின்காங் (Sishencong) அட்ரினல் சுரப்பி கோளாறுகளை நீக்குகிறது. (Ex:1) இன்டாங் (Yintang) மூக்கின் நுனியில் அமைந்துள்ளது. மூக்கில் நீர் வடிதல், தலைவலி, கண்வியாதி மற்றும் நாளமில்லா சுரப்பிகளின் கோளாறுகளை நீக்குகின்றன.

### ஒளவில் கழுத்து (மஸறூ) மசாஜ் பயிற்சி (Neck Massage)

பிடரி மசாஜ் (மஜூஹீ) செய்வதில் பிங்சீ (Fengchi Fengfu, Yamen, Tianzhu) என்ற கழுத்து அக்குபஞ்சர் புள்ளிகள் தூண்டப்படுகிறது. இதனால் மன அமைதி ஏற்படுகிறது. சைசோபெர்னியா Schizophrenia. தலையின் பின்பக்க வலி தலைநடுக்கம், பார்வை தெளிவின்மை ஆகியவை குணமடைகின்றன. ஒரு செய்வதன் மூலம், “அக்குபிரஷர் மசாஜ் தெரபி” மருத்துவ பூர்வமாக எப்படி வேலை செய்து நோய்களை தீர்க்கிறது என்பதை பார்த்தீர்கள். ஒரு செய்வதில் இயற்கை மருத்துவமான நீரியல் மருத்துவம் மட்டும் நமக்கு கிடைக்கவில்லை. அக்குபிரஷர் மருத்துவமும் சேர்த்து கிடைக்கிறது என்பதை உலகம் இன்று அறிந்து வியந்துள்ளது.

## தொழுகை ஒரு மனப்பயிற்சி

### Prayer - a Meditation

ஆரம்ப நாளிலிருந்தே இறையச்சத்தின் அடிப்படையில் நிறுவப் பட்டிருக்கிற (மஸ்ஜித்) பள்ளிவாசல் தான் நீர் சிதாபூலதற்கு மிகவும் தகுதியானதாகும்.

சில்-குர்ஆன் 9:108

*Never stand in it. Certainly a Mosque founded on Observance of duty from the first day is more deserving that thou should stand in it. In it are men who love to purify them selves. And Allah loves those who purify themselves*

Al-Quran 9:108

திக்குர்ஆனில் தொழுவதற்கு மிகவும் தகுதியான இடம் பள்ளிவாசல்தான் என கூறியிருப்பது மிகுந்த மருத்துவ காரணங்களை கொண்டுள்ளதாக இன்று ஆய்வாளர்களை சிந்திக்க வைக்கின்றது.

மன ஒருமைப்பாட்டிற்கு வேண்டிய அத்தனை அம்சங்களும் குழுவும் பள்ளிவாசலில் எப்படி கிடைக்கின்றன என்பதை பார்க்கப் போகிறீர்கள்.

நாடு, மொழி, நிறம், இனம் வெவ்வேறு என்றாலும் அனைவருக்கும் உடல்நலம் என்பது பொதுவானது. உடற்பயிற்சி மூலம் உடலையும், மனப்பயிற்சி மூலம் உள்ளத்தையும் ஒழுங்குபடுத்துவதே தொழுகை (இறைவணக்கம்) அதை பள்ளிவாசல் சென்று நிறைவேற்றுவதில் குறிப்பாக காலை நேரம் முக்கிய இடம் பெறுகிறது. இந்திய பாரம்பரிய கலையான யோகாவில் தியானத்திற்கு சிறந்தநேரம் காலை சூரிய உதயத்திற்கு இரண்டாரைமணிக்கு முன்பு என்கிறார்கள். இதற்கு “பிரம்மமுத்ரா” என பெயரிட்டிருக்கிறார்கள்.

### பிட்ட்யூட்டரியை இயக்க வைக்கும் பஜ்ரு தொழுகை

இந்த இடைப்பட்ட நேரத்தில் தான் “பஜ்ரு” (அதிகாலை) தொழுகை ஆரம்பமாகிறது. தமிழில் இதை அமிர்தகாலம் என்கிறார்கள். பஜ்ரு தொழுகை கண்களுக்கு மிகவும் குளிர்ச்சி தருவதாக உள்ளது என நபிகள் (ஸல்) கூறியுள்ளார்கள். நமது கண்களில் உள்ள விழிலென்ஸ் ஒரு ஆட்டோமட்டிக் கேமராலைப் போல் சூரிய ஒளிக்கேற்ப சுருங்கிவிடும் தன்மையுடையது. இருளைப் பார்க்கும்போது விரிந்தும், ஒளியைப் பார்க்கும்போது குவிந்தும் செயல்படும். நம் ஒவ்வொருவருக்கும் ஒருதுக்க சுழற்சி நேரம் உண்டு. நம் மூளையின் இருபுறமும் உள்ள நரம்புசெல் தொகுதியாகிய “சுப்ராசாரிஸ்மேடிக் நியூக்ளியஸ்” (Supracharismatic Neucleus) என்பது நமது உடல் எந்த சமயத்தில் எவ்வளவு நேரம் தூங்க வேண்டும் என்று கட்டளையிடுகிறது. இதற்கு செய்தி அனுப்பும் ஸ்லிட், ஒளிக்கு தக்கவாறு நம் கண்களிலிருந்து சமிக்கையாக (குறியீடுகள்) மூலம் மூளைக்கு தரப்படுகிறது.

காலை (பஜ்ரு) தொழுகையின் போது கண்கள் படிப்படியாக ஒளியைப் பெறுகின்றன. அப்போது தலையில் உள்ள பிட்ட்யூட்டரி சுரப்பியை இயல்பாக தூண்டி நமது உடல் வளர்ச்சியை மாற்றத்தையும், ஹார்மோன் அளவுகளையும் செம்மைப்படுத்துகிறது. மனம் அமைதியடைகிறது. நமது பரபரப்பான மனநிலை குறைகிறது. தொழுகை உண்மையில் ஒரு மனப்பயிற்சியாக இயற்கையில் அமைந்துள்ளது.

### காலை தொழுகையில் ஓசோன் புத்துணர்ச்சி

நமது காற்றை தாராளமாக சுவாசிப்பதற்கு ஏற்றவாறு எப்படி நாம் உணவுண்ணாத வேளைகளில் எல்லாம் தொழுகையின் நேரங்கள் இயற்கையில் அமைந்திருப்பது வியப்பளிப்பதாக உள்ளது. அதிகாலையில் வெளியில் உலாவுவது சிறந்த மூச்சு பயிற்ச்சி, தொழுகையும் சேரும் போது இரட்டிப்பு பலன் கிடைக்கிறது. அதிகாலையில் பூமியின் மேல் “ஓசோன்” காற்று நிரம்பி வழிகிறது. நமது நுரையீரல்கள் காற்றை அதிகபட்சம் சுவாசிக்கின்றன. ஒருவித இனிய உணர்வை மனதில் தோற்றிவைக்கிறது. நாம் நாள் முழுவதும் கலைப்படையாமல் சுறுசுறுப்பாக இயங்கிக் கொண்டிருப்பதற்கு இந்த ஓசோன் காற்றுத்தான் காரணமாக அமைகிறது. அதிகாலை தொழுகை (இறைவணக்கம்) மூச்சுப்பயிற்சியாக அமைவதால் “எமோஷனல் பிளாக் அவுட்” என்ற நிலையிலிருந்து நாம் விடுபடுகிறோம்.

இந்த விஞ்ஞான அடிப்படையில் அமைந்த சுவாசப் பயிற்சியை கருத்தில் கொண்டுதான் குழந்தைகளை 7 வயது முதல் தொழுவதற்காக தூண்டுங்கள். 10 வயது அடைந்துவிட்டால் தொழாத குற்றத்திற்காக அடியங்கள் என்கிறது இஸ்லாம் தொழுகை சிறந்த மூச்சுப்பயிற்சியாக அமைகிறது.

இன்றையளவு ஜப்பானில் மாணவ மாணவிகளுக்கு காலை வேளையில் மூச்சுப்பயிற்சியை பள்ளியில் கட்டாயப்பாடமாக சொல்லிக் கொடுக்கிறார்கள் என்பது குறிப்பிடத்தக்கது.

### மனஅமைதி உண்டாக வாசனை

நபிகள் நாயகம் (ஸல்) அவர்கள் தங்கள் தலையிலும், தாடியிலும் கஸ்தூரியை தடவுவதுண்டு என ஹதீஸ் ஜாமி.கரீரில் கூறப்பட்டுள்ளது. கஸ்தூரி வாசனை ஜலதோஷத்தையும், தலை வலியையும் போக்கக்கூடியது. மயக்கமுள்ளவர்களுக்கு இந்த வாசனையை முகரச்செய்தால் மயக்கம் தெளிந்து எழுவார்கள். நபி (ஸல்) அவர்களிடம் வாசனை வில்லைகள் இருக்கும். அதிலிருந்து நல்ல மனத்தை பெறுவார்கள். அவர்கள் திருமேனியிலிருந்து ஒருவித நறுமணம் வீசிக்கொண்டேயிருக்கும் என்றும் அது கஸ்தூரி, அம்பர், அத்தர், மணங்களைவிட மேலான ஒரு சுகந்தம் கமழ்ந்து கொண்டே இருக்கும் என்றும் ஹதீஸ்கள் தெரிவிக்கின்றன. நபிகள் நாயகம் (ஸல்) அவர்கள் தூங்கும்முன் வாசனையுள்ள "சுருமா" இட்டுக் கொள்ளும்படி உத்தரவிட்டார்கள் என்று அபூதாவுது கூறினார்கள். கஸ்தூரி கலந்த சுர்மாவையே இங்கு (வாசனை உள்ள சுர்மா) என்று நபிபெருமான் குறிப்பிட்டு இருக்கிறார்கள்.

யாராவது உங்களுக்கு வாசனை திரவியங்களை கொடுத்தால் அவற்றை வேண்டாம் என்று மறுக்காதீர்கள் என்று நபிகள் (ஸல்) அருளியுள்ளார்கள். இந்த ஹதீஸ் "ஸபருஸ் ஸஆதா" வில் காணப்படுகிறது.

பள்ளிவாசல் செல்லும் போது நறுமணங்களை பூசிச்செல்வது மனதிற்கு அமைதியளிக்கிறது. ஏனெனில் நமது மூக்கில் ஆயிரக்கணக்கான வாசனை ஏற்பிக்கள் உள்ளன, அவை மூளைக்கு வாசனையை எடுத்துச் சென்று மனதை சாந்தப்படுத்துவதை ஜப்பான் ஆய்வாளர்கள் உறுதிப்படுத்தியுள்ளனர்.

இன்று மருத்துவத்தில் எத்தனையோ முறைகள் வந்துவிட்டன. இப்போது அரோமாதெரபி என்று ஒரு புதுவகை மருத்துவம் தோன்றியுள்ளது. அரோமா என்றால் நறுமணம். தெரபி என்றால் சிகிச்சை அளித்தல். நறுமணத்தின் மூலம் சிகிச்சை அளிக்கும் முறைக்கு அரோமாதெரபி என்று பெயர்.

பள்ளிவாசல் செல்லும்போது வாசனை திரவியங்களை பூசிச் செல்லுங்கள் என நபிகள் நாயகம் (ஸல்) கூறியதற்கு வாசனை மருத்துவ காரணங்கள் இருப்பதை உணரலாம்.

### மன அமைதி உண்டாக்கும் தொழுகை

முழுக்கவனம் என்பது தொழுகையின் உயிர் போன்றது. தொழுகையில் கிப்லாவை (திசை) நோக்கி கட்டிப்பாவை நினைத்து மனதை ஒருமைப்படுத்த வேண்டும். தொழுகை என்பது, இறைவனிடம் நாம் இரகசியம் பேசுவது போன்றது என்கிறார்கள் சூபிகள். அப்போது ஒதப்படும் திருக்குர்ஆன் வசனங்களை கூர்ந்து கேட்கும் திறனையும் நாம் அதிகரித்துக் கொள்ளவேண்டும்.

தொழுகையில் ஒருவர் தனது உடல் முழுவதையும் அமைதியாக (அடக்கமாக) வைத்திருக்க வேண்டும். சகல உறுப்புக்களையும் முற்றிலும் அமைதியில் வைத்திருப்பது தொழுகை நிறைவேறுவதற்கு முக்கிய ஒரு நிபந்தனையாகும் என அறிவிக்கிறார்கள் ஆயிஷா (ரலி) அவர்களின் தாயார் உம்முருமான் என நூல் தீர்மதி குறிப்பிடுகிறது. உடல் உறுப்புக்கள் அமைதியடையும் போது தான் உடல் தசைகள் ஓய்வு (Relax) அடைகின்றன. உடல் தசைகள் ஓய்வு பெற்றால் மனம் அமைதி அடைகிறது. 1992ம் ஆண்டு அமேரிக்காவில் மனோதத்துவ நிபுணரும், மனநோய் மருத்துவருமான டாக்டர் எட்மண்ட் ஜாக்கப்ஸன் (Edmund Jacobson) முகதசைகளை தளர்வடைய செய்வதால் மூளை ஓய்வு நிலை அடைகிறது என கண்டுபிடித்தார். தொழுகையில் மனதை ஒருமைப்படுத்தும் போதும் ஒரு செய்யும் போதும் முகதசைகள் தளர்வடைகின்றன. தினம் 5 வேளை தொழுகையில் இந்த “முகமசாஜ்” பயிற்சி மேற்கொள்ளப்படுவதால் மன அமைதி மன ஒருமைப்பாடும் ஏற்படுகிறது.

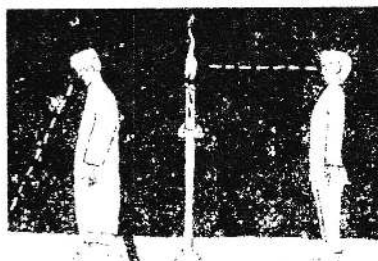
சீன விஞ்ஞானி (Ayoo - Tange Ho) என்பவர் முகத்தை நீரில் கழுவுவது மனதை அமைதிப்படுத்துகிறது என்கிறார். தொழுகையின் போது ஒரு (நீரினால் மசாஜ்) தொழுகைக்கான மன அமைதியை கொடுக்கிறது.

### தொழுகையில் கவனசக்தியை அதிகரிக்கும் (Concentration)

#### (தக்பீர் தவ்ஹீமா) பயிற்சி

தொழுகையில் தக்பீர் கட்டிய உடன் கண்கள் நமது நெற்றி பூமியைத் தொடும் இடத்தை நிலைநிறுத்தி பார்க்கவேண்டும். இதனால் மூளைக்கு கவனிக்கும் சக்தி அதிகமாகிறது. கண்கள் நல்ல பயிற்சி பெறுகின்றன. சுமார் ஐந்துவேளை தொழுகையில் மட்டும் சுமார் பத்து நிமிடங்கள் கவனிக்கும் நிலையில் பார்வையை செலுத்தகிறோம். (காண்க படம்)

தொழுகையில் மன ஒருமைப்பாட்டிற்கு (CONCENTRATION) பூமியில் தலை வைக்கும் இடத்தைப் பார்க்கிறார்கள்.



மேகாவில் மன ஒருமைப்பாட்டிற்கு சிறிது தூரத்தில் எரிபட ஒளியைப் பார்க்கிறார்கள்.

யோகாவில் இந்த பயிற்சியை வேறுவிதமாக செய்கிறார்கள். சுமார் 1 மீட்டர் தூரத்தில் கருப்பு அல்லது பச்சை புள்ளியையோ, அல்லது எரிகின்ற மெழுகுவர்த்தியையோ வைத்து 5 முதல் 10 நிமிடம் கண்களை மூடாமல் பார்த்து பழுகுகிறார்கள். “டிராடக்” (Tratak) நிலை என்று பெயர் வைத்திருக்கிறார்கள். யோகாவில் இது மன ஒருமை பாட்டு பயிற்சி. (காண்க படம்).

### தியானத்திற்கு சிறந்த ஆசனம்

தொழுகையில் அமரும் வஜ்ராசனம் நிலை (தொழுகையில் அத்தவ்றியபாத்து இருப்புநிலை) யோகாவில் தியானம் புரிபவர்கள் இந்த ஆசனத்தில் கண்மூடிக் கொண்டு செய்கிறார்கள். இதற்கு “தியான யோகா” என்று பெயர். தொழுகையின் போது கண் திறந்தே செய்யப்படுகிறது. இதை இஸ்லாத்தில் விழி திறந்த தியானம் (Open Eye Meditation) என்கிறோம். பல நிலைகளில் தொழுகை ஆனங்கள் மன அமைதி அடைவதை அதிகரிக்கின்றன என விஞ்ஞான பூர்வமாக நிரூபிக்கப்பட்டுள்ளது.

### தொழுகையில் உடலுக்கு காந்த சக்தி

டாக்டர் நாக்காகாவா (Nakagawa) என்ற ஜப்பான் ஆராய்ச்சியாளர் கூறுகிறார். பெருமளவில் இருப்புக் கட்டிடங்கள் கட்டி வாழ்வதால் மனித உடலில் உள்ள காந்த சக்திகள் குறைந்து விடுகின்றன. இதன் காரணமாக வலி, நெஞ்சுவலி, கை, கழுத்து வலி, மைக்ரேன் தலைவலி, நரம்புதளர்ச்சி ஏற்படுவதாக கண்டுபிடித்தார். இதை அவர் “காந்த சக்தி குறைவால் ஏற்படும் நோய்கள்” (Magnetic Field Deficiency Syndrome) என பெயர் வைத்துள்ளார்.

### நாம் பூமியுடன் தொடர்பு கொள்ளுகின்றோம்

நம்புமிக்கு ஒருநிலையான காந்த சக்தியுண்டு. இயற்கையில் தரையில் சராசரி 03 முதல் 0.47 காஸ் (காந்தசக்தி) அளவு உள்ளது. காந்தம் நமக்கு தெரியாமலே உடலில் வியாபித்து நம்மை ஆட்சி செய்கிறது. நம் உடலிலுள்ள ஒவ்வொரு செல்லும் ஒரு குட்டி காந்தம். காந்தம் நமது பூமியின் அடிப்பகுயிலிருந்து ஆரம்பமாகிறது. தொழுகையின் மூலம் நாம் பூமியுடன் தொடர்பு கொள்ளும்போது நாம் இழந்த காந்தசக்தியை மீண்டும் பெறுகின்றோம்.

இப்பனு அப்பாஸ் (ரலி) கூறியதாவது நெற்றி, இரு கைகள், இரண்டு மூட்டு கால்கள், இரண்டு கால்கள் ஆகிய ஏழு உறுப்புக்கள் படுமாறு “ஸஜ்தா” செய்யும்படி (மண்டியிட்டு வணங்கும்படி) நபிகள் (ஸல்) அவர்கள் கட்டளையிட்டார்கள். ஆடையோ முடியோ (தரையில் படாதவாறு) தடுக்கக் கூடாது எனவும் கட்டளையிட்டார்கள் என நூல் புகாரி தெரிவிக்கின்றது.

இதன் மூலம் நாம் அறிந்துகொள்வது என்னவேன்றால் தொழுகையின் போது தரைமீது தொடர்பு கொள்ளும் 7 உறுப்புக்கள் காந்த ஈர்ப்புசக்தி பெறுகிறது. யூரி காந்தகதிர்களை நமது உடலில் உள்ள சிகப்பணுக்களுக்கு செலுத்துகிறது. இதன் பயனாக இரத்தத்தின் கழிவுகள், யூரிக் அமிலம் ஆகியவை வெளியேற்றப்படுகிறது. சுவாச உறுப்புக்கள் நன்றாக வேலை செய்கிறது. காற்றிலுள்ள மின்சக்தி அயான்கள் (நேர்மின் அயனிகள், எதிர்மின் அயனிகள்) உடலுக்கு வேண்டிய மின்கத்தியை நுரையீரலுக்கு வழங்குகிறது. அவைகள் நுரையீரல் திசுவின் நரம்புகள் மீது ஊடுருவிச் சென்று மத்திய நரம்பு மண்டலத்தையும் மூளையையும், சுறுசுறுப்படைய செய்து நல்ல நிலையில் செயல்படத் தூண்டுகிறது.

### ஆரோக்கியமான ஒருவரின் மின்சக்தி

ஆரோக்கியமான ஒருவரின் மின்சக்தியை அளந்தால் 8 மைக்ரோ ஆம்பியர் இருக்கும் என கணக்கிட்டிருக்கிறார்கள். களைப்படைந்த ஒருவர் மின்சக்தியை அளவு 1 முதல் 2 மைக்ரோ ஆம்பியராக குறைந்து போகிறது என்றும் அதிகமான களைப்படைந்த மனிதரின் உடலில் 10 முதல் 15 மைக்ரோ ஆம்பியராக உயர்ந்து விடுகிறது (உடல் அதிகமாக சக்தி இழக்கிறது) என்கிறார்கள்.

தொழுகை மீண்டும் இழந்த மின்சக்தி பலவீனங்களை மீட்டுத்தந்து சக்தி இழப்பிலிருந்து நம்மை பாதுகாக்கிறது. மின்சக்தி பெற தொழுகை சிறந்த பயிற்சியாக திகழ்கிறது.

### நிற மருத்துவம் பெற தொழுகை உதவுகிறது

மனதுக்கு அமைதி அளிக்கும் நிறங்கள் நீலம் - பச்சை அதனால் தான் வானத்தின் நிறம் நீலமாகவும், தாவரங்களின் நிறம் பச்சையாகவும் இறைவனின் படைப்பில் இருக்கிறது. இயற்கை செழிப்புமிக்க ஊர்களில் பள்ளிவாசல் சென்று தொழுபுவர்களுக்கு பசுமைக் காட்சிகளை கண்டுகளிக்கும் வாய்ப்பு அமைகிறது. அக்காலத்தில் பள்ளிவாசல்கள் இயற்கையான குழல்களில் அமைக்கப்பட்டிருந்தன. இதற்கெல்லாம் வண்ண மருத்துவ காரணங்கள் இருக்கிறது. நிறங்கள் நமது மனதை அமைதிப்படுத்தும் சக்தி பெற்றவை சில நிறங்கள் இதற்கு நேர் எதிர்மறையாக செயல்படக் கூடியவை.

### நபிகள் (ஸல்) கவனத்தை திருப்பிய நிறம்

ஆயிஷா (ரலி) கூறியதாவது நபி (ஸல்) அவர்கள் பல வண்ணங்கள் உள்ள ஒருஆடையை அணிந்து தொழுதபோது அந்த வண்ணங்களின் பக்கம் பார்வையைச் செலுத்தினார்கள். அவர்கள் தொழுகையை முடித்த பின்னர் என்னுடைய இந்த ஆடையை கொண்டு போய் அபூஐஹம் வசம் கொடுத்துவிட்டு அவருடைய (வண்ணங்கள் இல்லாத) ஆடையை கொண்டு வாருங்கள். இந்த ஆடை சிறிது நேரத்திற்கு முன் என் தொழுகையை விட்டு என் கவனத்தை திருப்பிவிட்டது எனக்கூறினார்கள்.

மற்றொரு அறிவிப்பின்படி நான் தொழுகையில் நிற்கும் போது அந்த ஆடையின் வண்ணங்களைப் பார்த்தால் அது என்னைக் குழப்பி விடுமோ என நான் அஞ்சினேன் என்று நபி (ஸல்) அவர்கள் கூறினார்கள். இது நூல் புகாரியில் இடம் பெற்றுள்ளது.

நிறங்கள் மனதை விருப்பு - வெறுப்பு அடைய செய்கிறது என்பதை பற்றி நபிகள் நாயகம் (ஸல்) கூறியவற்றைத் தான் இன்று வண்ண மருத்துவத்தில் சொல்லிக் கொண்டிருக்கிறார்கள். கவனம் சிதறாமல் இருக்க வெண்மை ஆடையை நபிகள் நாயகம் (ஸல்) அவர்கள் அணிந்து தொழுதார்கள். வெண்மை நிறம் ஓளியை பிரதிபலிப்பதில்லை. கவனம் சிதறாது அமைதியின் நிறம் வெண்மை. தொழுகைக்கு மிகவும் ஏற்ற நிறமாக கருதப்படுகிறது.

மஞ்சள், சிகப்பு நிறத்தை ஆண்கள் அணிவதை நபிகள் நாயகம் (ஸல்) வெறுத்தார்கள் என ஹதீஸ் தெரிவிக்கிறது.

### **பள்ளிவாசல் சென்று தொழுவதில் சூரியஒளி மருத்துவம்**

பள்ளிவாசல் சென்று தொழுவது (காலை, பகல், மாலை நேரங்களில்) உடலுக்குத் தேவையான சூரிய ஒளியைப் பெற்றுக்கொள்கிறது. டாக்டர் ஹான்ஸ் ஹென்றிக் (Hanz Hendrik) கூறுகிறார். எல்லாவகை மருந்துகளையும் உடல் மெதுவாகத்தான் கிரகித்துக் கொள்கிறது. அதேவேளை சூரியஒளியை மட்டும் உடல் உடனே உறிஞ்சிக் கொள்கிறது. உடல் வைட்டமின் “டி” சத்து பெறுவதும் நோய் எதிர்ப்பு ஆற்றல் சக்தி பெறுவதும் சூரிய ஒளியால் தான் என்பதை நாம் மறந்துவிடக்கூடாது.

சூரிய ஒளியில் ஊதா (Violet) கருநீலம் (Indigo) நீலம் (Blue) பச்சை (Green) மஞ்சள் (Yellow) கருமஞ்சள் (Orange) சிகப்பு (Red) என்ற நிறங்கள் அடங்கியுள்ளன.

VIBGYOR இந்த ஏழுநிறங்களில் ஏதேனும் ஒன்று கூடினாலோ குறைந்தாலோ நம் உடலில் இயக்க சக்தியாகிய அடிப்படை வண்ணங்களின் செயல்பாடு குறைந்து நோய் நம்மை தாக்குவதற்கு ஏதுவாகிறது என்கிறார்கள் வண்ணமருத்துவர்கள்.

இதை நினைத்து 1810ம் ஆண்டில் கோத்தே என்ற விஞ்ஞானி நிறங்கள் உடல்மீது செலுத்துவதன் மூலம் பலநோய்களை தீர்க்கலாம் என்று ஆதாரப்பூர்வமாக அறிவித்தார்.

நமது உடல் இழந்துள்ள நிறங்களை 5 வேளைக்காக பள்ளிவாசல் செல்லும்போது உடல் உறிஞ்சிக் கொள்கிறது. தொழுகை வண்ண



மருத்துவத்தில் முக்கிய அங்கம் வகிக்கிறது என்பதை யாரும் மறுக்கவே முடியாது.

### **ஆபத்தில் இருந்து காக்கும் தொழுகை உடைகள்**

சூரிய ஒளி உடம்புக்கு நல்லதுதான். அதே சமயம் அதிக ஒளி ஆபத்து. இதனால் கேன்சர், கண்புரை, உண்டாகிறது. இஸ்லாமியர் அணியும், வெள்ளை நிற ஜாஸ் பிட்டிங் உடைகள், கந்தூரா (அரபி உடைகள்) வெள்ளை நிறத்தொப்பியும், தலைப்பாகையும் அல்ட்ரா வயலெட் கதிர்களை ஓரளவு தடுக்கக்கூடியது. சூரியஒளியில் உள்ள அல்ட்ரா வயலெட் கதிர் இயக்கம் அதிகம் உள்ள நேரம் காலை 10.00 மணி முதல் மாலை 4.00 மணி வரையாகும்.

### **நபிகள் (ஸல்) எச்சரித்த கதிர்வீச்சு**

அல்லாஹ்வின் தூதர் நபி (ஸல்) அவர்கள் கூறினார்கள். வெப்பம் கடுமையாகும் போது (வெப்பம் தணியும் வரை) லுகரைத் (மதியம் தொழுகை) தாமதப்படுத்துங்கள் ஏனெனில் கடுமையான வெப்பம் நரகத்தின் வெப்பக்காற்றின் வெளிப்பாடாகும். இதை இப்னு உமர் (ரலி) அறிவித்திருப்பதாக நூல் புகாரியில் கூறப்பட்டுள்ளது.

அல்ட்ரா வயலெட் குறைந்தபட்ச அளவு 0.2 ஆகும். வெள்ளை தெப்பி அரபு உடைகள் (வெண்மை) ஓரளவு தடுத்துவிடுகின்றன. கடுமையான வெப்பம் நரகத்தின் வெப்பக் காற்று என்று நபிகள் (ஸல்) கூறியது. விஞ்ஞானிகள் கூறும் இந்த அல்ட்ரா வயலெட் கதிர்வீச்சைத்தான். நாம் வெண்மைநிற தளர்வான ஆடைகள், தலைக்கு தொப்பி அணிவது மூலம் உடல் பாதுகாப்பை பெறமுடியும்.

### **உள்ளத்தை தட்டி எழுப்பும் அழைப்பு (பாங்கு)**

பாங்கு சொல்வது மிக நவீனமாகவும், பிரின் செவிக்கு இன்ப மூட்டுவதாகவும், உள்ளத்தில் கிளர்ச்சி ஊட்டுவதை போன்றும் அமைய வேண்டும் என்று நபிகள் நாயகம் (ஸல்) அவர்கள் விரும்பினார்கள். அந்நாளில் இதற்காக முக்கிய தலைவர்களை அழைத்து ஆலோசனையும் நடத்தினார்கள். முதன் முதலில் லுகருடைய தொழுகைக்கு, பானு நஜ்ஜா என்ற பெண்ணுக்கு சொந்தமான உயர்ந்த வீட்டின் மேல்மாடியில் இருந்து ஹஜ்ரத் பிலால் அவர்கள் பாங்கு சொல்லியபோது அதுநெஞ்சை உருக்கும் இனிய குரலாக பிரதிபலித்தது. அன்று முதல் இன்று வரை உலகம் முழுவதும் எல்லா நேரத்திலும் இந்த இனிய ராகம் செவிகளில்பட்டு மனிதர்களை தொழுகையில் ஒன்றிப்போகச் செய்கிறது. பாங்கு காதுக்கு இனிமை சேர்க்கிறது. மனதை நெகிழச் செய்கிறது. இதமான ராகங்கள் மனதை அமைதிப்படுத்த வல்லவை.

## தொழுகைக்கு பின் இறை தியானங்கள் (திக்கு) Open Eye Meditation

தியானத்தை அரபியில் “திக்கு” என்கிறோம். ஜப்பானியா “சென்” சினர்கள் “சான்” இந்துக்கள் “தியானா” என்றும் சொல்கிறார்கள். தியானம் இருவகைப்படும் வழிமுடிய தியானம் விழிதிறந்த தியானம் இல்லாமியர்கள் செய்வது விழிதிறந்து தியானம் (திக்கு).

சுவாசத்தின் மூலம் திக்கு செய்யும் முறை உள்ளது (.பாஸஅ. பாஸ்) என்கிறார்கள். உள்ளே இழுக்கும் மூச்சில் “அல்லாஹ்” (சரியான உச்சரிப்பு) என்றும் வெளியேவிடும் மூச்சில் “ஹு” என்றும் மனதால் சப்தம் இன்றி கூறவேண்டும். காலை - இரவு இந்த பயிற்சியை மேற்கொள்ள வேண்டும். சிரமமின்றி செய்து வந்தால் தானாகவே ஒவ்வொரு மூச்சிலும் இது பழக்கமாகிவிடும். உறங்கும் போதும் விழக்கும் போதும் உங்களுக்குள் நடைபெற்றுக் கொண்டே இருக்கும். இதனால் மனம் அமைதியடைவதுடன் மன வலிமையும் அடையும். திக்கு செய்வதால் பிரச்சினைகளும், கஷ்டங்களும் தீரும்.

### திக்கே கல்பீ தியானம் ஓர் அறிவியல் உண்மை

இந்த தியானம் செய்ய காலை அல்லது மாலை நேரம் சிறந்தது. உள்ளம் “அல்லாஹ்” என்று கூறுகிறது என நினைத்து மனதை ஒருநிலைப்படுத்த வேண்டும். அப்போது நமது மனதின் மூலம் இறைவனை தொடர்பு கொள்கிறோம். தினமும் காலை - மாலை ஒரு 20 நிமிடம் (திக்கு) தியானம் செய்வதால் 24 மணி நேரத்தையும் சிறப்பாகவும் பயன்உள்ளதாகவும் ஆக்கிவிட முடியும்.

ஹார்வேர்டு மருத்துவப்பள்ளி பேராசிரியர் பென்சன் ஹெப்ர்ட் கூறுகிறார். இல்லாமியர்கள் செய்யும் திக்கு (Zikr) வரிது (Vird) வாசி. பா (Vazifa) போன்றவைகளை தினம் காலை - மாலை 20 நிமிடங்கள் செய்கிறார்கள். இதன் மூலம் அவர்கள் உடலில் மன இறுக்கத்தை குறைக்கும் “அர்ட்டினல்” ஹார்மோன் குறைவதால் மனஇறுக்கம் குறைகிறது. இதயத்திற்கு அமைதியை தோற்றுவிப்பதால் இரத்த அழுத்தத்திலிருந்து விடுதலை அடைகிறார்கள் என்று கூறுகிறார். தியானம் (திக்கு) செய்பவர்களின் மனம் ஒரு கட்டுப்பாட்டில் இருக்கிறது. செய்யும் காரியங்களிலும் ஒருதெளிவு ஏற்படுகிறது. ஒருவித நிதானம் நிலவுகிறது என்கிறார்கள் ஆராய்சியாளர்கள். அமெரிக்காவில் ஹார்டுவேர்டு பல்கலைக்கழகத்திலும், கலிபோர்னியா பல்கலைக் கழகத்திலும் பலரை தியானம் செய்யுமாறு கூறி அவர்கள் இரத்த அழுத்தம், இதயதுடிப்பு, ஆசனவாயின் வெப்பநிலை, தோலின் உணர்வு, (எதிர்ப்புச்சத்தி) மூளையின் மின்துடிப்பு முதலியவற்றை மருத்துவகருவிகள் மூலம் சோதித்தார்கள். (திக்கு) தியானத்தின்போது நமது உடலுக்கு அக்ஸிஜன் தேவை அளவு (மூச்சிழுக்கும் காற்றில் உள்ள) குறைந்தது

கண்டுபிடிக்கப்பட்டது. அதாவது மனிதன் நல்ல நினைவுடன் விழிப்பு நிலையில் இருக்கும் போது தியானம் (திக்கு) செய்வதன் மூலம் தூக்க நிலையையும் கடந்த ஓர் ஓய்வை உடல் பரிபூரணமாக அனுபவிக்கிறது என்று கண்டுபிடித்திருக்கிறார்கள்.

### ஹைப்போதாலமஸை கட்டுப்படுத்தும் “திக்கு”

திக்கு செய்வதன் மூலம் இதயத்துடிப்பு கூட நிமிடத்திற்கு 3 குறைவாகத் துடிக்கிறது. மூளை நல்ல தூக்க நிலையில் உண்டாகும் ஆல்பா நிலையினை அடைகிறது. மின்சக்தியை எதிர்க்கும் ஒரு மரத்துப்போன தோல் உணர்வு நிலை சுமார் 4 மடங்கு அதிகமாகிறது. மனிதர்கள் மிக அமைதி அடைந்தவர்களாக காணப்படுகிறார்கள். வால்டர் ஹெஸ் என்ற சுவிட்சர்லாந்து நாட்டு நோயல் பரிசுபெற்ற மருத்துவ விஞ்ஞானி நமது மூளையை ஆராய்ச்சி செய்து நமது மனதைக் கட்டுப்படுத்தும் இடம் மூளையின் ஹைப்போதாலமஸ் என்ற பகுதி (Hypothalamus - Anterior) என்று கண்டுபிடித்தார். தியானம் திக்கு ஆகியவைகள் இந்த இடத்திற்கு செய்தி அனுப்பி மனதை அமைதிப்படுத்துகிறது என்று நிரூபித்திருக்கிறார்கள். தொழுகையும் தியானமும் உடல்நலத்திற்காக இறைவன் நமக்களித்த ஒரு மனப்பயிற்சி என்பதை இப்போது புரிந்து கொண்டிருப்பீர்கள் அல்லவா?

## தொழுகையில் ரிப்ளக்ஸாலஜி

### மருத்துவம்!

#### Reflexology - in prayer

ஈமான் கொண்டவர்களை! நீங்கள் ரூகூஃ செய்யுங்கள், இன்னும் ஸஜ்தாவும் செய்யுங்கள், இன்னும் உங்கள் இறைவனை வணங்குங்கள். மேலும் நீங்கள் வெந்தி செயறும் செய்குட்டு, நன்மையே செய்யுங்கள்.

சுல்-ரூர்ஆன் 22:77

*O you who believe, bow down and prostrate yourselves and serve your lord, and do good that you may succeed.*

Al-Quran 22:77

தொழுகையில் அக்குபஞ்சர் ஊசிகள் இல்லாமல் அக்குபிரஷர் முறையில் சிகிச்சை அளிக்கப்படுவதை தொழுகை அக்குபிரஷர் மருத்துவம் என்கிறோம். மனிதனின் கை, கால் பாதங்களை மட்டும் இயக்கி சிகிச்சை அளிக்கும் முறையை தற்சமயம் நவீனமாக ஐரோப்பிய நாடுகளில் கண்டுபிடித்திருக்கிறார்கள். இதற்கு ரிப்ளக்ஸாலஜி என்று பெயர் வைத்திருக்கிறார்கள். இதில் மனிதனின் கை, கால்களின் அடிப்பகுதியை

அழுத்துவதன் மூலம் நோய்கள் குணமடைகின்றன. உடலுக்கு நோய் எதிர்ப்பு சக்தி கிடைக்கிறது. இந்த பயிற்சியில் ஆங்கில மருந்துகளைப் போல் பக்கவிளைவுகள் சிறிதும் இல்லை. எந்த வயதினருக்கும் ஏற்ற மருத்துவ சிகிச்சையாக திகழ்வதால் உலகெங்கிலும் இன்றைய தேதியில் ரிப்ளக்ஸாலஜி சிகிச்சை முறை பிரபலமடைந்துள்ளது. தொழுகையில் இந்த ரிப்ளக்ஸாலஜி சிகிச்சை முறை எப்படி கையாளப்படுகிறது என்பதை இங்கே விளக்கப்பட்டுள்ளது. (காண்க படம்)

நமது முன்னோர்கள் தங்கள் உடல்நலத்தை மிகவும் சாதாரணமாக பழக்க வழக்கங்களாலும், எளிய உணவு முறைகளினாலும் நன்கு பேணிக்காதனர். இப்போது இருந்துவரும் நோய்களின் பட்டியல்களில் பெரும்பாலானவற்றை அவர்கள் அனுபவித்ததே இல்லை. ஒரு முறையோ இரு முறையோ உணவு உண்டாலும் மிகவும் நன்றாகவே சாப்பிட்டு வந்தார்கள். தனது உடல் எடையைக் குறைப்பதிலும் அதிக கவனம் அவர்கள் செலுத்தவில்லை. இருந்தும் சாதாரண மனிதனைவிட அதிகமாக சமூக வாழ்க்கையில் ஈடுபட்டு வந்தனர். இதற்கெல்லாம் காரணம் உடல் உழைப்பில் கை, கால்களையும் நன்றாகப் பயன்படுத்தியதும், தொழுகையில் ரிப்ளக்ஸாலஜி மருத்துவ மையங்கள் இயக்கப்பட்டதாலும் போதிய உடல்நலத்துடன் நம் முன்னோர்கள் இருந்திருக்கலாம் எனத் தெரியவருகிறது.

இந்த ரிப்ளக்ஸாலஜி சிகிச்சையை முதன் முதலில் அறிமுகப்படுத்தியவர் அமெரிக்க மருத்துவர் வில்லியம் பிட்ஸ்ஜிரால்டு (William Fitzgerald 1872-1942) இவர் எழுதிய சோன் (Zone) தெரபி புத்தகம் புகழ்பெற்றது. தொழுகையில் இயற்கையாகவே இந்த மருத்துவ சிகிச்சைகள் எல்லாம் இருப்பதைப் பார்த்து ரிப்ளக்ஸாலஜி மருத்துவர்கள் ஆச்சரியத்தில் வியக்கின்றனர்.

### வீரல் நுரீயில் நோய் நிவாரணம்

ஒருவர் மருத்துவத்தில் குணப்படுத்தினால் அப்போதைக்கு அவர் குணமடைகிறார். ஆனால் எப்படி நோயைக் குணப்படுத்துவது என்பதை அவருக்கு கற்றுத்தந்து விட்டால் வாழ்நாள் பூராவும் அவர் ஆரோக்கியமாக இருப்பதுடன் மற்றவர்களையும் ஆரோக்கியமாக இருக்கும்படி பார்த்துக் கொள்வார் இல்லையா? இதுதான் ரிப்ளக்ஸாலஜி மருத்துவம் ரிப்ளக்ஸாலஜியின் பலன்களை தினம் தொழுகையின் நிலைகளில் அழுத்தம் கொடுத்து இயக்கப்படுவதை சிகிச்சையாகச் செய்கிறார்கள். தமக்குத் தானே குணப்படுத்திக் கொள்கிறார்கள். (காண்க படம்)

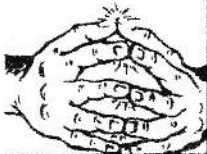
கைகள் பூமியில் அழுத்தப்படும்போது பயம், கோபம், டென்ஷன் ஆகிய உணர்ச்சி கொந்தளிப்புகள் குறைந்துவிடும். உணர்ச்சிகளால் உருவாக்கப்படும் உடல்நோய்கள்கூட கட்டுப்பாட்டில் வருகின்றன. கை அதன்

தொழுதகையில் சிவசகலாபதி என்றும் செவயிவல மருத்துவம் :

நகவயலிக்கு



மன இறக்கம்



காதுமோய்க்கு



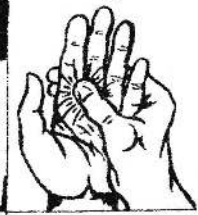
மூக்கு கவாக மோய்க்கு



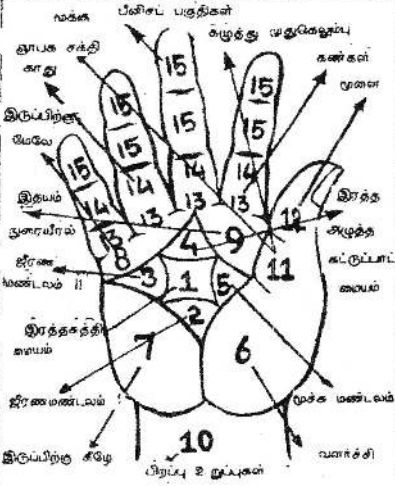
மிரத்த அழுத்தத்திற்கு



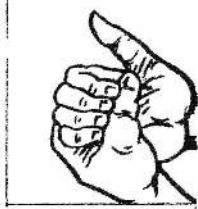
கண் மோய்க்கு



உள்ளங்கையில் அமைந்துள்ள அககுபிரள் பகுதிகள் : (கூட்டும் படம்)



இதய மோய்க்கு



மதுகு மோய்க்கு



விரல்கள், உள்ளங்கை, கால்விரல்கள், குறிப்பாக கால் பெருவிரல், கால் பாதம் ஆகியவை அவரவர் உடல் எடைக்கேற்ப அழுத்தப்பட்டு ரிப்ளக்ஸாலஜி சிகிச்சையாக ஐவேளை தொழுகையில் பழக்கத்திற்கு வந்துவிடுகிறது. (Prayer Everyday - you can cure yourself you are the master of your body) என்பதை தொழுகை ரிப்ளக்ஸாலஜி சிகிச்சை நமக்குக் கற்றுத்தருகிறது.

### தொழுகையில் ரிப்ளக்ஸாலஜி சிகிச்சை

ஐந்து வேளை தொழுகையில் மட்டும் ரிப்ளக்ஸாலஜி சிகிச்சை சுமார் 15 நிமிடங்கள் கால், கைக்கு அழுத்தம் கொடுத்து செய்யப்படுகிறது. இது சிகிச்சைக்குப் போதுமான நேரமாகும். தொழுகையின் இயல்பாக அமைந்துள்ளது இதன் சிறப்பு.

### தொழுகையின்போது இயங்கும் ரிப்ளக்ஸாலஜி மருத்துவம்

நமது உடலில் உள்ள கோடான கோடி செல்கள் டைனமோ மாதிரி மின்சாரத்தை உற்பத்தி செய்த வண்ணமிருக்கிறது. மின்சாரத்தால் நமது மூளை, நரம்புமண்டலம், இதயம் இயங்குகிறது. மனிதனின் உடல்நலத்திற்கு இந்த மின்னோட்டம் தடையின்றி நடைபெற வேண்டும். நரம்புமண்டலம் சீர்கெட்டு இயங்கினால் மிக அபாயமான நோய்களுக்கு நாம் ஆளாகிறோம். உடலின் நரம்பு மண்டலத்தை மூளை கட்டுப்படுத்துகிறது. மூளையுடன் கை, கால் பாதங்களும் நெருக்கமான சமிக் கை தரும் தொடர்புடன் பிணைக்கப்பட்டிருக்கின்றன. ஆக கை, கால் பாதங்களில் ஏற்படும் அழுத்தம் நரம்புமண்டலத்தை சீராக்கி இயக்கிவிடுகிறது.

தொழுகையின் மூலம் கை, கால், பாதங்களில் அழுத்தம் ஏற்படுத்தப்பட்டு பின்பு தளர்த்தப்படுகிறது (Relax). இதேமாதிரி ரிப்ளக்ஸாலஜி சிகிச்சையில் சுமார் ஐந்து செகண்டுகள் அழுத்தத்தை ஏற்படுத்தி பின்பு சுமார் ஐந்து செகண்டுகள் அழுத்தத்தைத் தளர்த்த (Relax) வேண்டும் என சிபாரிசு செய்யப்படுகிறது.

ரிப்ளக்ஸாலஜி சிகிச்சையை மேற்கொள்வது பொதுவாக காலையில் (வெறும் வயிற்றில்) அல்லது இரவு (உணவுக்கு முன்பு) செய்ய ரிப்ளக்ஸாலஜி மருத்துவர்கள் பரிந்துரைக்கிறார்கள். இயல்பாகவே இந்த நேரங்களில் தொழுகையின் நேரங்கள் அமைந்திருப்பது அறிவியல்பூர்வமிகக்கதாகக் கருதப்படுகிறது.

### தொழுகையில் இயங்கும் கை ரிப்ளக்ஸாலஜி புள்ளிகள் (காண்க படம்)

1. இரத்த சுத்தி மையம்
2. ஜீரண மண்டலம் 1
3. ஜீரண மண்டலம் 2

பொழுதுபோகிய பொழுதுபோகி எத்தனம் பொழுதுபோகி உருத்திரம் :



நாசு திபுளா



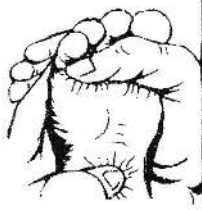
உதாவிதாண்டிதிரி



பிட்டுட்டி இயங்க



சுருத்த வட்டி

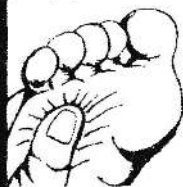


செரு இயங்குதிரி



இருபு காதி திபுளா

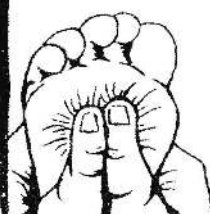
செரு இயங்கு



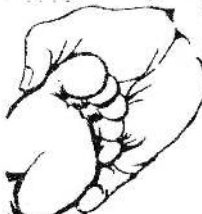
செருபுளா திபுளா



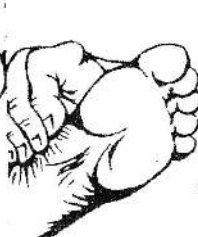
செருபுளா திபுளா



செருபுளா திபுளா



செருபுளா திபுளா



4. இரத்த அழுத்த கட்டுப்பாடு
5. மூச்சு மண்டலம்
6. வளர்ச்சி
7. இடுப்பிற்கு கீழே
8. இடுப்பிற்கு மேலே இதயம், நுரையீரல்
9. இதயம், நுரையீரல்
10. பிறப்பு உறுப்புகள்
11. ஞாபக சக்தி, கழுத்து, முதுகெழும்பு
12. மூளை
13. கண்கள்
14. காது
15. மூக்கு, பீனிச பகுதிகள்

**தொழுகையில் கைவீரல்களுக்கு அளிக்கப்படும் ரிப்ளக்ஸாலஜி சிகிச்சை**

1. **பூமியை கட்டைவீரல் அழுத்துவதால் பயன்கள் :**  
மூச்சு மண்டலம், அறிவு மனம்.
2. **பூமியை ஆள்காட்டிவீரல் அழுத்துவதால் பயன்கள் :**  
இதயம், ஞாபகசக்தி, தும்மல், இருமல், நீட்டல், மடக்கல், ஜீரணம்
3. **பூமியை நடுவீரல் (பாம்பு வீரல்) அழுத்துவதால் பயன்கள் :**  
ஜீரணம், பார்வை, சிரிப்பு, விக்கல், கொட்டாவி
4. **பூமியை மோதிரவீரல் அழுத்துவதால் பயன்கள் :**  
கோபம், அழுகை, இருமல், தும்மல்
5. **பூமியை சுண்டுவீரல் அழுத்துவதால் பயன்கள் :**  
சோர்வை நீக்கி, பசியை தூண்ட, ஓடுதல், உலாவுதல்

நபிகள் (ஸல்) அவர்கள் தொழும்போது (ஸஜ்தாவில்) அவர்களின் அக்குள் வெண்மை தென்படும் அளவுக்கு இரு கைகளையும் விரிப்பார்கள் என அப்துல்லாஹ்பின் மாலிக் பின்புறைஹனா (ரலி) அறிவிக்கிறார்கள்.

சஜ்தாவின் போது கால்விரல்களைக் கிப்லாவை நோக்கி வைப்பது, நபி (ஸல்) அவர்கள் இவ்வாறு செய்வதாக அபுஹுமைத் (ரலி) குறிப்பிடுகின்றார்கள். மேற்கண்ட ஹதீஸ்கள் நூல் புகாரியில் இடம்பெற்றுள்ளது.

பாதங்களில் கைக்கும், காலுக்கும் சரியான அழுத்தம் கொடுத்து எப்படித் தொழுவது என்று வருங்கால தலைமுறையினருக்கு தொழு



முறையைக் கற்றுத் தந்ததற்கும் மேற்கண்ட நபிகள் நாயகம் (ஸல்) அவர்களின் தொழுகை முறைகள் இன்று ரிப்ளக்ஸாலஜி மருத்துவமாக பெயர் பெற்று செய்யப்படுகிறது என்பதை நினைவில் கொள்ள வேண்டும்.

### ரிப்ளக்ஸாலஜி வேலை செய்வதற்கான அறிஞர்கள்

1. சிறுநீரின் அளவு ஓரளவு கூடுகிறது.
2. தண்ணீர் தாகம் அதிகரிக்கிறது.
3. மலம் கழிப்பது ஒழுங்காகவும், சுலபமாகவும் அமைகிறது.
4. சோர்வு நீங்குகிறது.
5. புதிய சக்தி பிறக்கிறது.
6. பெண்களுக்கு மாதவிடாய் தோன்றுவதில் ஒழுங்கு ஏற்படுகிறது.
7. தூக்கமின்மை குறைகிறது.
8. ஆழ்ந்த தூக்கம், (Rem) கனவுடன் கூடிய தூக்கம் ஏற்படுகிறது.
9. உடலில் வெவ்வேறு பாகங்களில் உள்ள காற்று பிரிக்கப்பட்டு அதிகமாக வெளியேறுகின்றன.
10. பசி அதிகமாகிறது.
11. நோய் எதிர்ப்பு சக்தி அதிகரித்து நோய் வாய்ப்பும் சாத்தியக்கூறு குறைகிறது. (இன்று உலகை உலுக்கிவரும் உயிர்கொல்லி நோய் எய்ட்ஸ் நமது உடல் எதிர்ப்பு சக்தியை இழந்துவிடுவதால் ஏற்படுகிறது என்பதை உணர வேண்டும்).

இத்தனை அரிய சிகிச்சைகளை அளிக்கும் தொழுகையின் பயனாக உடலில் நோய் எதிர்ப்பு சக்தி கூடுவதும், ஒழுக்க கட்டுப்பாடு, ஆன்மீக ரீதியில் அதிகரிப்பதும் உலக மருத்துவர்களால் போற்றப்படுகிறது.

“நவீன விஞ்ஞானத்துக்கு வித்தூன்றிய முஸ்லீம்களுக்கு வெள்ளைக்காரர்களாகிய நாம் மிகவும் கடமைப்பட்டிருக்கிறோம்” என்று கூறிய மேலை நாட்டு அறிஞர் இங்கர்ஸால் கருத்தை இங்கே நினைவு கூறுகிறேன். தொழுகை சிறந்த நோய் நிவாரணி. ஆம்! திருக்குர்ஆனின் மருத்துவ கருத்துக்கள் உலகில் சான்றுகள் படைப்பதாக அமைந்துள்ளது. இப்போது கூறுங்கள். தொழுகையில் உள்ள ரிப்ளக்ஸாலஜி சிகிச்சை முறை ஒரு செலவில்லா மருத்துவம்தானே? திருக்குர்ஆன் தொழுகையின் மூலம் நமக்கு நவீன ரிப்ளக்ஸாலஜி மருத்துவத்தையும் அல்லவா கற்றுத் தந்திருக்கிறது.

# தொழுகையில் அக்குபிரஷர் சிகிச்சைகள்

## Acupressure in "Namaz"

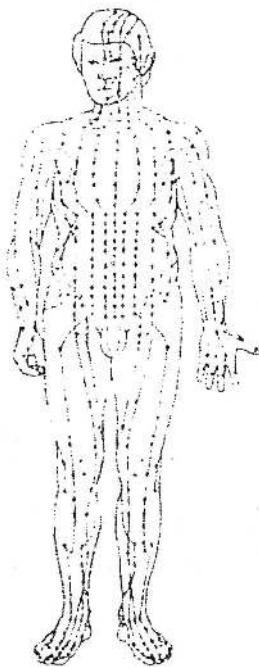
நம்பிக்கை சிகரண்டோடே! பொறுமையுடனும்,  
 தொழுகையுடனும் (இறைவனிடம்) உதவி நேருங்கள்ளு  
 நிச்சயமாக அல்லாஹ் பொறுமை உடையவர்களுடன் இருக்கிறான்.  
 அன்-குர்ஆன் 2:253

*O you who believe, seek assistance through patience  
 and prayer, surely Allah is with the patient.*

*Al-Quran 2:153*

தற்காலத்தில் தொழுகையில் அக்குபிரஷர் சிகிச்சை முறை  
 கையாளப்படுவது பல்வேறு உடல் நோய்களைத் தீர்க்க வல்லது என்பது  
 ஆராய்ச்சி பூர்வமாக நிரூபிக்கப்பட்டுள்ளது.

தொழுகையில் அக்குபிரஷர் புள்ளிகள்



உடலின் பல பாகங்களிலிருந்தும்  
 இயக்கப்படுகின்றன என்பதைக் காட்டும் படம்.

அக்குபிரஷர் என்பது உடலில்  
 உள்ள அக்குபுஞ்சர் புள்ளிகளை  
 கைவிரலினால் அல்லது கையினால்  
 அழுத்துவது ஆகும். தொழுகையில்  
 (குனிதல்) நிலை, (பூமியில் தலை  
 வைத்தல்) சஜிதா நிலை, (வஜ்ராசன  
 நிலையான) கடைசி இருப்பு -  
 (அத்தஹிய்யாத்து) ஆகிய நிலைகளில்  
 அக்குபிரஷர் அழுத்தம் சிறிது நேரம்  
 கொடுத்து செய்யப்படுகிறது. அக்குபிரஷர்  
 மருத்துவ குணங்களை உணர்ந்து உலக  
 சுகாதார நிறுவனம் (WHO) உலகம்  
 முழுவதும் அக்குபிரஷர் மருத்துவ  
 சிகிச்சையை தீங்கற்ற மருத்துவமாக  
 அங்கீகரித்துள்ளது.

நமது உடலில் 24 மணிநேரமும்  
 சக்தி (Energy) சதா ஓடிக்  
 கொண்டிருக்கிறது. மனது சமநிலை  
 தவறவது (Mind Unbalance), சில சமயம்  
 எனர்ஜி ஓட்டம் சரியில்லாமல் இருப்பது  
 (தடங்கல்) ஆகிய சமயங்களில் இந்த  
 சக்தி ஓட்டத்தில் பாதிப்பு (Energy

Disturbance) உண்டாகிறது. தொழுகை உடலில் ஓடிக்கொண்டிருக்கும் தடைப்பட்ட சக்தியை மீண்டும் சமநிலை செய்யும் வேலையைச் செய்கிறது. இதனால் சக்தி ஓட்டப்பாதையில் உள்ள அடைப்புக்கள் (Blockage) நீங்குகின்றன. உடல்நலம் பெறுகிறது. இதுவே தொழுகை அக்குபிரஷர் சிகிச்சையின் சிறப்பு.

நம் மனதில் உண்டாகும் உணர்ச்சி கொந்தளிப்புகள் - எதிர்மறையான சிந்தனை எண்ணங்கள், குழப்ப நிலை, அழுத்தப்பட்ட மன உணர்ச்சிகள் இவைகளையெல்லாம் தொழுகை - அக்குபிரஷர் சிகிச்சையின் மூலம் சரி செய்யலாம். இந்திய நாட்டில் அக்குபிரஷர் முறையை - தொடுவர்மம் (Verma) என்று சொல்கிறார்கள். உடலில் செல்லும் காற்றை இளக்கி விடுவதே வர்ம கலை சித்தாந்தம். வாதம், பித்தம், கபம் மூன்றும் சமநிலையில் உடலில் இருக்கவேண்டும். இவை கூடினாலோ அல்லது குறைந்தாலோ உடலில் நோய் ஏற்படுகிறது. பித்தத்தை நெருப்பு நிலை, வாதத்தை காற்று நிலை, கபத்தை நீர் நிலை என்று இந்திய மருத்துவம் சொல்கிறது.

யோகவிலை உடல் முழுவதும் 'தனஞ்சயன்' என்னும் வாயு (காற்று) பரவி இருக்கிறது என்கிறார்கள். காற்று உடலில் நடமாடிக் கொண்டிருக்கும் வரைதான் உயிர் இருக்கும். இதில் தடை ஏற்பட்டால்தான் நோய் உண்டாகிறது. இந்தத் தடையை நீக்குவதே வர்ம மருத்துவ முறை என்கிறார்கள். தொழுகையில் வர்ம கலை மருத்துவ முறை மற்றும் அக்குபிரஷர் முறை இரண்டுமே அமைந்துள்ளது. நம் உடம்பை நோய் வராமல் பாதுகாத்து இயக்குவது கண்ணுக்குத் தெரியாத இந்த சக்தி நாளங்கள் ஆகும். இவற்றிக்கு சக்தி ஓட்டப்பாதைகள் அல்லது 'மெரிடியன்கள்' என்று அக்குபஞ்சர் மருத்துவத்தில் பெயர் வைத்திருக்கிறார்கள். நம் உச்சந்தலை முதல் பாதம் வரை உள்ள 26 வகையான சக்தி நாளங்கள் வழியாக ஓய்வு, ஒழிச்சல் இன்றி இந்த சக்தி (Energy) ஓடிக்கொண்டிருக்கிறது. இவற்றை எலக்டிரான் மைக்ரான் கோப் மூலம் பார்த்தால்கூட கண்டுபிடிப்பது கடினம். 'கிரிலியன் போட்டோ ஸ்ட்டி' ஆகியவற்றின் மூலமே கண்டுபிடிக்க முடியும். தொழுகை நமக்கு இந்த சக்தி ஓட்டத் தடைகளை சரி செய்கிறது.

சிலருக்கு என்ன நோய் வந்திருக்கிறது என்பதைச் சொல்லத் தெரியாமல் மருந்து மாத்திரைகள் வருடக் கணக்கில் சாப்பிட்டு அலுத்துப் போவார்கள். இத்தகையவர்கள் தொழுகை ஆரம்பித்த சில வாரங்களில் நோயிலிருந்து விடுபடுவதை அவர்களே உணர ஆரம்பிப்பார்கள். தொழுகை உடலில் ஓடிக்கொண்டிருக்கும் சக்தி ஓட்டங்களை சரி செய்கிறது. இதுவே நோய் நிவாரணத்திற்கு முக்கிய காரணமாகத் திகழ்கிறது.

## **தொழுகையில் கிடைக்கும் நற்புகல், நள்ளீரவு பயன்கள்**

நமது உடலில் குறிப்பிட்ட நேரத்தில் அதிக சக்தியை குறிப்பிட்ட பாதையின் வழியாக குறிப்பிட்ட உள் உறுப்புக்கள் பெறுகின்றன. இந்த சமயத்தில் தொழுகை நடைபெறும்போது குறிப்பிட்ட உடல் உறுப்புக்கு அதிக நன்மை கிடைக்கிறது. அக்குபஞ்சர் சித்தாந்தத்தின்படி 24 மணிநேரத்தில் சுவாச பாதையிலிருந்து உயிர்சக்தி பெருங்குடல் பாதை - இரைப்பை பாதை - மண்ணீரல் பாதை - இதய பாதை - சிறுகுடல் பாதை - மூத்திரப்பாதை - சிறுநீரகப் பாதை - இருதய உறை பாதை - முக்குழி பாதை - பித்தப்பை பாதை - கல்லீரல் பாதை - சுவாச கோச பாதை இப்படி 12 முக்கிய ஜோடிகளின் வழியாகவும், ஆட்சிப்பாதை, இனவிருத்திப் பாதை ஆகியவற்றிலும் தனியாக ஓடிக்கொண்டிருக்கிறது.

தொழுகையில் இந்த சக்தி பாதைகள் எல்லாம் அக்குபிரஷர் முறையில் இயக்கப்படுகிறது (படத்தில் பாருங்கள்). ('யாங்' பாதையும் - 'யின்' பாதையுடன் இணைந்து ஜோடிப் பாதைகளாகி வலை போன்று உடலில் பின்னல் அமைப்பாக காட்சியளிக்கின்றன).

## **ஆண்மை கோளாறுகளை நீக்கும் தொழுகை அக்குபிரஷர் Acupressure Therapy (காண்க படம்)**

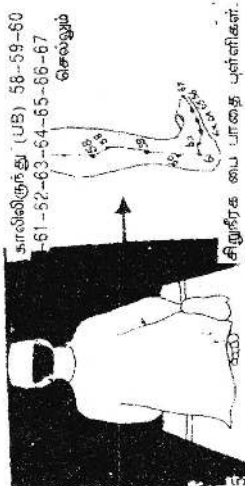
### **தொழுகையில் அக்குபிரஷர் சிகிச்சைகள்**

சிறுநீரகப் பாதை (Kidney Meridian) (K) தொழுகையில் அத்தஹூய்யாத்து (கடைசி இருப்பு) நிலையில் K3, K4, K5, K6 ஆகிய அக்குபஞ்சர் புள்ளிகள் அழுத்தப்படுகின்றன. இதன் பயனாக ஆண்மைக் கோளாறு, அடி முதுகுவலி, கணுக்கால் பிரச்சினை, ஆஸ்துமா ஆகியவை குணமடைகிறது. (K3) K5 புள்ளி இயக்கப்படுவதால் அடிவயிற்று வலி குணமடைகிறது. K6 புள்ளி இயக்கப்படுவதால் கணுக்கால் வீக்கம், சிறுநீரகக் கோளாறு குணமடைகிறது.

### **தொழுகையில் மண்ணீரல் பாதை நன்கு இயக்கப்படுவதால் கல்லீரல் நோய்கள் குணமடைகிறது.**

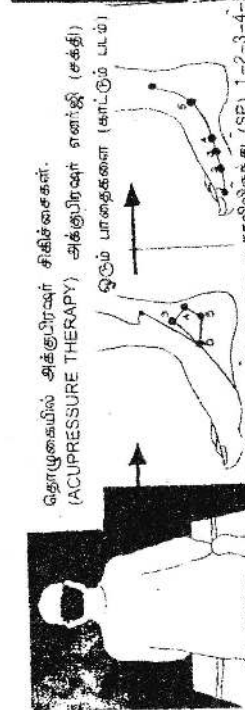
#### **Spleen Meridian (SP) (காண்க படம்)**

அத்தஹூய்யாத்து (கடைசி இருப்பு) நிலையில் SP 1, SP 2, SP 4, SP 5 ஆகிய புள்ளிகள் அழுத்தப்படுகின்றன. வயிறு, மண்ணீரல், கல்லீரல் நோய்கள், அலர்ஜி, இரத்த விருத்தி, இனவிருத்தி, குடல் வீக்கம், மகோதரம், யானைக்கால், சிறுநீர் நோய்கள் வராமல் தடுக்கப்படுகிறது. வயிற்றுப் போக்கு குணமடைகிறது.



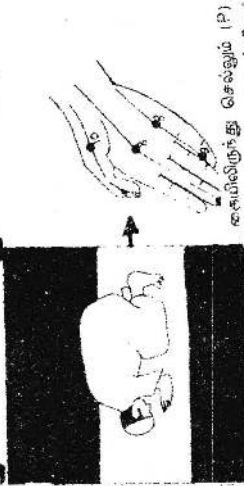
காலிலிருந்து (UB) 58-59-60-61-62-63-64-65-66-67 செல்லும்

சிறுநீரக டைபை பாதை புள்ளிகள்.



தொழுக்கையில் அக்குபிரைவர் சிகிச்சைகள். (ACUPRESSURE THERAPY) அக்குபிரைவர் என்கி (சக்தி) மூலம் பாதைகளை காட்டும் படம்.

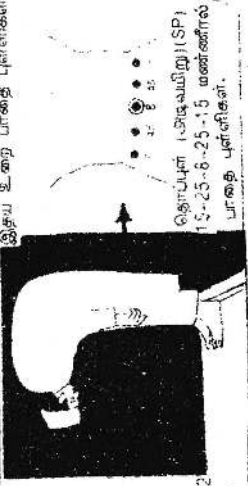
காலிலிருந்து (K) 3-4-5-6 காலிலிருந்து (SF) 1-2-3-4-5 செல்லும் மண்திரக்காய் பாதை புள்ளிகள்.



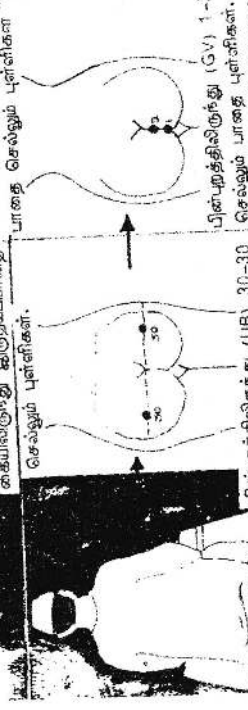
கையில்லிருந்து செல்லும் (P) இதய உறை பாதை புள்ளிகள்.



கையில்லிருந்து இடுநடப்பாதை கையில்லிருந்து (SI) சிறுமூலம் பாதை செல்லும் புள்ளிகள்.



தொப்புள் (புறவயிறு) (SP) 1-2-3-4-5 மண்திரை பாதை புள்ளிகள்.



பின்முறித்திலிருந்து (OV) 1-2 செல்லும் பாதை புள்ளிகள்.

பின்முறித்திலிருந்து (UB) 30-30 செல்லும் பாதை புள்ளிகள்.

**தொழுகையில் சிறுநீர்ப்பாதை நன்கு இயக்கப்படுவதால் மூட்டுவல், மூத்திர நோய்கள் நீங்குகிறது.**  
**Urinary Blader Meridian (UB) (காண்க படம்)**

UB 58, UB 59, UB 60, UB 61, UB 62, UB 63, UB 64, UB 65, UB 66, UB 67 ஆகிய புள்ளிகள் அத்தஹிய்யாத்து (கடைசி இருப்பு) தொழுகை நிலையில் இயக்கப்படுகின்றன. இதனால் பாரிச வாயு, தலைவலி, கன்னத்துப்பக்க நரம்பு வலி, கழுத்து சம்பந்த நோய்கள், தசைப்பிடிப்பு, மூட்டுகள் வலி, இனவிருத்தி, மூத்திர நோய்கள், இடுப்பைச் சுற்றிய வலி ஆகியவை குணமடைகின்றன. தொழுகையில் முக்கியமாக UB 62 புள்ளி அழுத்தப்படுவதால் பெருவலிப்பு, மூளை நோய்கள், காக்காய் வலிப்பு, மதுவை மறக்கடித்தல், போதை மருந்துப் பழக்கம் மறந்து போதல் ஆகிய பிரச்சினைகளைத் தீர்க்கின்றன.

**தொழுகையில் இருதய பாதை புள்ளி இயக்கப்படுவதால் கைவிரல் வீக்கம் குணமடைகிறது.**  
**Heart Channels (H) (காண்க படம்)**

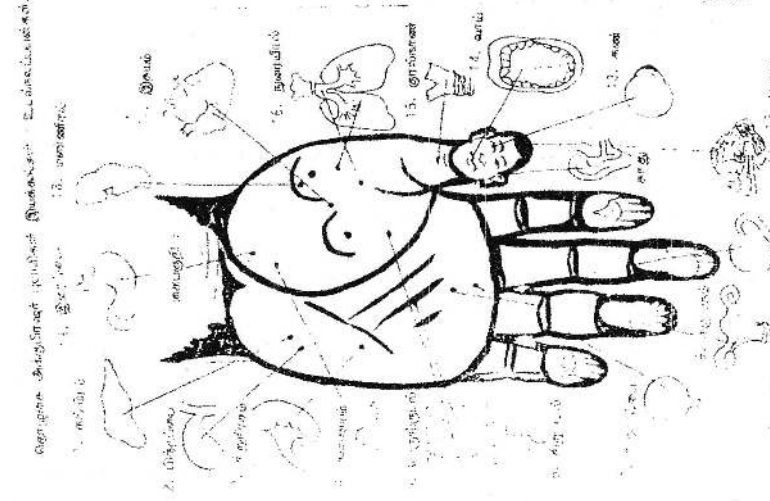
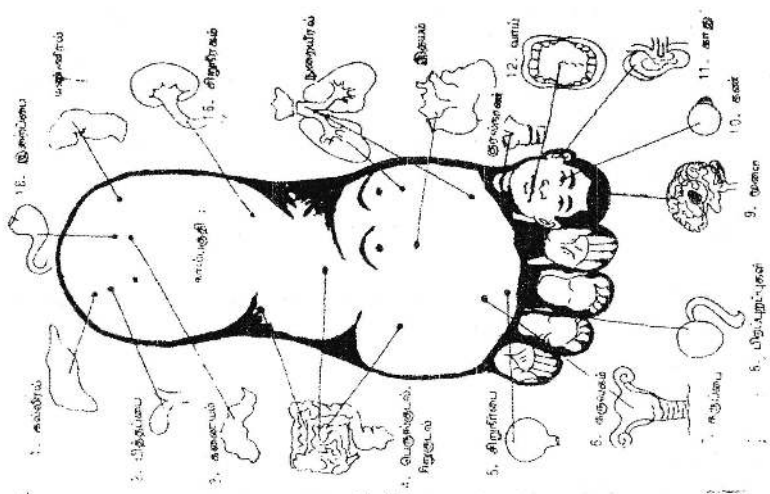
H 8 என்ற புள்ளி சஜிதாவின் போது அழுத்தப்படுகிறது. உள்ளங்கையை மடிக்கும் பொழுது சுண்டுவிரல், மோதிர விரல் நுனிகளுக்கு மத்தியில் உள்ளங்கையில் இந்த புள்ளி அமைந்துள்ளது. தொழுகையில் இவை அழுத்தப்படுவதால் உள்ளங்கை குறைபாடுகள், கைவிரல் மூட்டுக்களில் வீக்கம், வாதம் ஆகியவை குணமடைகின்றன.

**தொழுகையில் சிறுகுடல் பாதை நன்கு இயங்குவதால் கழுத்துவலி குணமடைகிறது.**  
**Small Intestine Meridian (S.I) (காண்க படம்)**

கை சிறுவிரல் நுனியில் ஆரம்பமாகி உள்ளங்கையில் எலும்பின் ஓரமாக மேல் நோக்கிச் சென்று மணிக்கட்டை அடைகிறது. கழுத்துப் பிடிப்பு, பின்பக்க கழுத்து வலி இவற்றை S1 3 புள்ளி போக்குகிறது. இது வலி மிகுந்த புள்ளி ஆதலால் அக்குபஞ்சரைவிட அக்குபிரஷர் சிறந்தது. தொழுகையில் சஜிதாவில் இந்த புள்ளி இயக்கப்படுகிறது.

**தொழுகையில் இதய உறை பாதை நன்கு இயக்கப்படுவதால் அதிக வியர்வை உண்டாவது குறைகிறது.**  
**Pericardium Channel (P) (காண்க படம்)**

PC 8 புள்ளி உள்ளங்கை மத்தியில் உள்ளது. உடலில் அதிகமான வியர்வை உண்டாவதை குணப்படுத்துகிறது. கை நோயைத் தீர்க்கிறது.



1. കാലിടർ  
 2. വീർത്തല  
 3. അടലുകൾ  
 4. ഉപകേന്ദ്രങ്ങൾ (സ്ത്രീ)  
 5. ഹൃദയം  
 6. അമൃതം  
 7. കരളം  
 8. അർദ്ധരക്തം  
 9. മൂത്രം  
 10. അർദ്ധരക്തം  
 11. അർദ്ധരക്തം  
 12. അർദ്ധരക്തം  
 13. അർദ്ധരക്തം  
 14. അർദ്ധരക്തം  
 15. അർദ്ധരക്തം  
 16. അർദ്ധരക്തം

**தொழுகையில் மண்ணீரல் பாதை நன்கு இயக்கப்படுவதால் மலச்சீகள் நீங்குகிறது. Spleen Meridian (SP) (காண்க படம்)**

கால் பெருவிரலின் உட்பக்க முனையில் ஆரம்பமாகி வெளிப்பக்கமாக பாதம், மேல் கால் எலும்பின் கீழ் முனையின் உட்பக்கமாகச் சென்று கெண்டைக்கால் தசையின் உட்பக்கமாகச் சென்று கல்லீரல் பாதையைக் கடக்கிறது. SP 15 புள்ளி தொப்புளுக்கு நேர் எதிர் கோட்டில் அமைந்துள்ளது. மலக்கட்டு, குடல்வாதம், குடலில் பூச்சிகள், வயிற்றோட்டம் ஆகியவை இப்புள்ளி தொழுகையின் சஜிதாவில் வயிறு அழுத்தப்படும்போது நிவாரணம் அளிக்கிறது.

**தொழுகையில் மூட்டுவலியைப் போக்கும் புள்ளி நன்கு இயக்கப்படுகிறது. (காண்க படம்)**

குனிந்த ருக்கூ நிலையில் கைகளால் அழுத்தப்படும் முக்கிய புள்ளி அக்குபிரஷர் புள்ளியாகும். இதனால் மூட்டுவலி குணமடைகிறது.

**தொழுகையில் ஆண்மை குறைபாட்டை போக்கும் புள்ளி நன்கு இயக்கப்படுகிறது. (காண்க படம்)**

சஜிதாவின் போது இப்புள்ளி இயங்கி ஆண்மையின்மையை நீக்குகிறது.

**தொழுகையில் மூக்கில் இரத்தம், மூக்கு ஒழுகுதல் நிறுத்தும் புள்ளி நன்கு இயக்கப்படுகிறது. (காண்க படம்)**

மூக்கின் மத்தியில் அமைந்துள்ள புள்ளி தொழுகை சஜிதாவில் அழுத்தப்படுவதால் மேற்கண்ட பிரச்சினைகள் நிவாரணம் கிடைக்கிறது.

**தொழுகையில் காது இரைச்சல், காது கேளாமை குணப்படுத்தும் புள்ளி நன்கு இயக்கப்படுகிறது. (காண்க படம்)**

கால் நடுவில் மேல் அமைந்துள்ள புள்ளி சஜிதாவில் இயக்கப்படுவதால் மேற்கண்ட பிரச்சினைகளைத் தீர்க்கிறது.

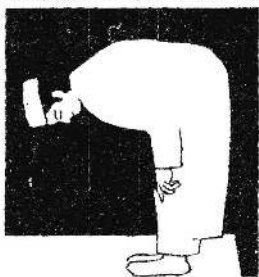
**தொழுகையில் தூக்கத்தில் சிறுநீர் கழிப்பதை நிறுத்தும் புள்ளி நன்கு இயக்கப்படுகிறது. (காண்க படம்)**

கண்டுவிரலின் உட்பாகத்தில் அமைந்துள்ளது. தொழுகையில் இப்புள்ளி அழுத்தப்படுவதால் தூக்கத்தில் சிறுநீர் கழிக்கும் நிலை தவிர்க்க முடியும்.

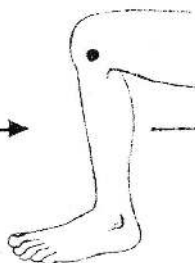
இங்கு குறிப்பிட்டு எழுதியுள்ள அத்தனை அக்குபிரஷர் புள்ளிகளும் இன்று மருத்துவத்துறையில் மருத்துவர்களால் கையாளப்பட்டு நிவாரணம் அளிக்கப்படுகிறது. உலக அளவில் அங்கீகரிக்கப்பட்ட அக்குபிரஷர் மருத்துவம் தொழுகையில் நமக்கு இலவசமாகக் கிடைக்கிறது.



தொழுதையில் அக்குப்பிரஷர் சிகிச்சமைகல் (ACUPRESSURE THERAPY)



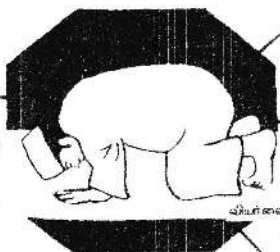
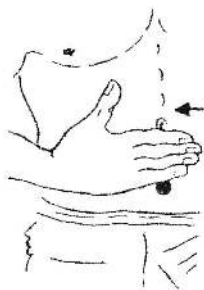
ஆன்மை குறைபாட்டு, நீக்கும் முன்பி.



மூட்டுவாயினுய வலகக்கும் முன்பிமடா.

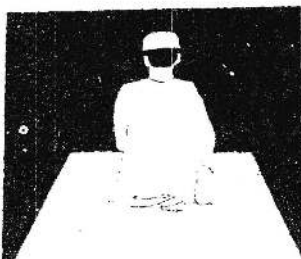


மூக்கில் இரத்தம்-நீர் ஒருகுவமைத நிறுத்தும் முன்பி.



தூக்கத்தில் சிறுநீர் கழிப்பதை நிறுத்தும் முன்பி.

வயிதவை ஆதிலம் கர்ப்பத்தை நிறுத்தும் முன்பி.

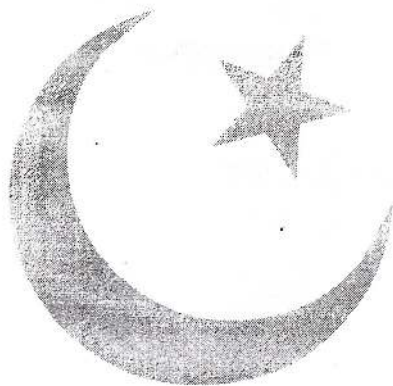


தூங்காது இரைச்சல், காது கேள்வையை குறைப்படுத்தும் முன்பிமடா.



- ◆ இதற்கு விலை இல்லை (No Cost)
- ◆ மருந்தில்லை (No Drug)
- ◆ வலி இல்லை (No Pain)
- ◆ பக்க விளைவுகள் இல்லை (No Side Effect)

அக்குபஞ்சர் மருத்துவத்திற்கு முன்னோடி அக்குபிரஷர் மருத்துவமாகும். தொழுகையில் நமக்கு கிடைத்திருப்பது இரட்டிப்பு போனஸ் பலன்கள்.



## நபி நாயகம் திருவாக்கியத்தின் நஸீஹத்து நாமா

- ரஸூலுல்லாஹி ஸல்லல்லாஹு அலைஹிவஸல்லம் அவர்கள் தங்கள் அருமையான மருமகனாராகிய ஹஸ்ரத் அலி கர்ரமுல்லாஹு வஜ்ஹஹு அவர்களுக்கு தனிப்பட அநேக நஸீஹத்துகள் செய்திருக்கிறார்கள். அவைகளை எல்லா முஸ்லிமான இக்வான்களும் எடுத்து நடக்க தக்கதாயிருக்கிறபடியால் அதை இங்கே எழுதலாயிற்று. அதாவது :-
- யா அலியே! தாங்கள் வழக்கமாக மிஸ்வாக்கு செய்யுங்கள், மிஸ்வாக்கு செய்தில் நற்பாக்கியங்களைத் தரும்படியான 24 பாயிதாக்கள் உண்டாகும்.
- யா அலியே! யாராகிலும் ஒருவர் பஜ்ருடைய தொழுகையை நல்லவிதமாக நிறைவேற்றி விட்டு அதே இடத்தில் சூரியன் உதிக்கிற வரையில் உட்கார்ந்திருந்து அல்லாஹு தஆலாவை திக்ரு செய்தால், அவனை அல்லாஹு தஆலா நரகத்தை விட்டும் காத்து சுவர்க்கத்தில் சேர்த்து வைப்பான்.
- யா அலியே! யாராகிலும் ஒருவன் வெள்ளிக்கிழமை தினம் ஜும்ஆவுக்காக குளித்து குஸூல் செய்தால் அவனை அந்த ஜும்ஆவிலிருந்து மறு ஜும்ஆ வரையில் அவன் செய்யும் பாவங்களை மன்னிக்கப்பட்டவனாயிருப்பான். கியாமத்து நாளையில் அவனுடைய சரீரமானது பிரகாசிக்கத் தக்கதான ஒளிவாய் இலங்கிக் கொண்டிருக்கும்.
- யா அலியே! உம்முடைய சொத்து சுதந்திரத்தைக் கொண்டு சந்தோஷப்படாதீர். இன்னும் அன்னியருடைய பொருளின் பேரிலும் கொஞ்சமேனும் இச்சை வைக்காதீர். ஏனெனில், அல்லாஹு தஆலா எந்த வஸ்துவின் பேரிலும், எப்பொருளின் பேரிலும் சந்தோஷங் கொள்வதில்லை.

- யா அலியே! யாராகிலும் ஒருவன் இரவில் தூங்கு முன்னும், எழுந்த பின்னும் வஸஸமாயி வத்தாரிகு என்னும் ஸுராவை வழக்கமாய் ஒதிவந்தால், அந்த அடியானுக்கு அல்லாஹு தஆலா வானத்தில் எத்தனை நட்சத்திரங்கள் இருக்கின்றதோ அந்த கணக்குப்படி அவனுக்கு நன்மையைக் கொடுத்து அவன் தீமையை அழிப்பான்.
- யா அலியே! யாராகிலும் ஒருவன் மாதம் துவக்கத்தின் வளர்பிறையைப் பார்த்தவுடன் ஷஹாதத்து கலிமாவை ஒதி கிப்லாவின் பக்கம் முகம் வைத்தவனாய் கைகளை உயர்த்தி அல்லாஹு தஆலாவிடத்தில் கைரை கொண்டு துஆ கேட்பானாகில் அவனுடைய துஆவை ஆண்டவன் கபூலாக்கிக் கொடுப்பான்.
- யா அலியே! தாங்கள் எங்கேயாவது போவதாயிருந்தால் ஆயத்துல் குருஸியை ஒதிக் கொண்டு வலது காலை முன்னே வெளியில் வைத்துப் புறப்பட்டுப் போகவும். அப்படிப் போவீர்களானால் அல்லாஹு தஆலாவுடைய கிருபையின் ரஹ்மத்தைக் கொண்டு தாங்கள் நாடிப்போகிற காரியம் ஜெயமாகித் திரும்பி வருவீர்கள்.
- யா அலியே! தங்கள் கண்ணில் ஸுருமா இடுவீர்களானால் முதலில் மூன்று விடுத்தம் வலது கண்ணிலும், பிறகு இரண்டு விடுத்தம் இடது கண்ணிலும் இட்டுக் கொள்ளவும். அப்படிச் செய்வது கண்ணின் ஒளிவுண்டாகும். அது மேன்மையான கருமமாகும்.
- யா அலியே! தாங்கள் வாழைப்பழத்தை எப்பொழுதும் தின்று வாருங்கள். அதினால் புத்தி கூர்மையாய் நுட்பமடைகிறது. கபம் நீங்கிவிடும்.
- யா அலியே! ஒவ்வொரு வாரத்திலும் தலை ஷவரம் செய்து கொள்வது நலவானதாகும். முகக் களை உண்டாகும்.

- யா அலியே! யாராகிலும் ஒருவர் தங்கள் வீட்டிற்குள் சாராயம் அல்லது கள்ளு அல்லது உருவுள்ள படங்கள் முதலியவைகளை வைத்திருந்தால் அந்த வீட்டில் பரக்கத்து எடுபட்டு போகும். ரஹ்மத்துடைய மலக்குகள் அந்த வீட்டிற்கு வரமாட்டார்கள்.
- யா அலியே! மாதுளம் பழத்தின் மணிகளை எப்பொழுதும் தின்று வாருங்கள். அதனால் நெஞ்சுக்கு குவ்வத்தும், உடலுக்கு குளிர்ச்சியும், மன சந்தோஷமும் உண்டாகும்.
- யா அலியே! நாற்பது நாட்கள் வரை தவறாமல் தூட்பிடியாய் கறி என்னும் மாமிசம் தின்ன வேண்டாம். அப்படித் தின்றால் நெஞ்சு கிட்டுமையாகி கல்பு வன்னஞ்சாய் போகும்.
- யா அலியே! தாங்கள் கடை வீதிக்குள் புகுந்தால் அல்லாஹு தஆலாவை நீ ஞாபகம் செய்து கொண்டு செல்லுங்கள்.
- யா அலியே! விருந்தாளியை அன்பான சிநேகிதரைப்போல் நேசியுங்கள். விருந்தாளியானவர் அவருடைய ஹக்கிலுள்ள ரிஸ்கைதான் தின்கிறார்.
- யா அலியே! வீட்டிற்குள் தனிமையாக தூங்க வேண்டாம். இன்னும் வாசற்படியின் பேரில் தலையை வைத்துத் தூங்க வேண்டாம். காலில் செருப்பு போடும்போது முதலில் வலது காலில் போட்டுக் கொள்ள வேண்டும். கழட்டும்போது இடது காலில் கழட்ட வேண்டும். ரொட்டியை கத்தியினால் அறுத்து அல்லது பல்லினால் கடித்துத் தின்ன வேண்டாம். சிறுநீர் செய்கிற இடத்தில் வாயினுள் தண்ணீர் செலுத்தி வாய் கொப்பளிக்க வேண்டாம். ரொட்டி தின்ற கையைக் கழுவாமல் தூங்க வேண்டாம். வயிறு நிறைய உணவு உண்ண வேண்டாம். இருட்டில் உணவு உண்ண வேண்டாம். யாருடனே யாவது சேர்ந்து உணவு உண்டால் அவர்களைக் கஷ்டப்படுத்த வேண்டாம்.

- யா அலியே! துணிகளை நஜீஸ்களை விட்டும் சுத்தமாக வைத்துக் கொள்ளுங்கள். அப்படிச் செய்தால் மவுத்தான பின்னர் கபருடைய அதாபை விட்டும் நஜாத்து பெறுவீர்கள்.
- யா அலியே! ஆகாரம் உண்பதற்கு முன் பிஸ்மி.. சொல்லி உபபை வாயில் வைத்த பின் ஆகாரம் உண்ண வேண்டும். அப்படி உண்பதினால் 70 விதமான வியாதிகள் தீர்ந்து பிரயோஜனம் உண்டாகும்.
- யா அலியே! எப்பொழுதும் தாய், தகப்பன்மாரின் சந்தோஷத்திற்கு ஆளாய் இருங்கள். ஏனெனில், தாய் தகப்பன்மாரின் சந்தோஷத்தில் தான் அல்லாஹு தஆலாவுடைய சந்தோஷமிருக்கிறது. தாய் தகப்பன்மார் கோபிக்கப்பட்டால் அல்லாஹு தஆலாவும் கோபப்படுவான்.
- யா அலியே! கிப்லாவை முன்னோக்கி துப்பவும், சிறுநீர் செய்யவும், மூக்கு சிந்தவும் வேண்டாம்.
- யா அலியே! பிள்ளைகளை சிறுவயதிலேயே நல்வழியில் பழக்கி நற்புத்திகளைப் புகட்டுங்கள், அப்படிச் செய்வதில் இரு லோகத்திலும் பிரயோஜனமிருக்கிறது. முஸ்லிமான மூமினான சகோதரர்களே! இவைகள் அருமையான நஸீஹத் துகளாயிருக்கும். இவைகளை, நல்ல உபதேசமென்று மனதில் எண்ணி நல் அமல்களை புரிந்து இதன்படி நடந்து நேர்வழி பெற்று துன்யாவிலும், ஆகிரத்திலும் ஈடேற்றம் பெறுவீர்களாக. ஆமீன்!

Print Max  
 Arabic, Commercial & Academic Printing  
 473 2/2, Galle Road, Wellawatte  
 Hotline 0785675445  
 Tel:- 011- 4852130 0785104004



