



அமரர்

மருதலிங்கம் பத்மநாதன்

04.08.2019



அமரர்
மருதலங்கம் பத்மநாதன்



நெடுந்தீவு மேற்கு 3ஆம் வட்டாரத்தைப் பிறப்பிடமாகவும்
ஒட்டங்குளத்தில் வாழ்ந்து வந்தவரும் உதயநகர் கிழக்கை
வசிப்பிடமாகவும் கொண்ட

அமரர்

மருதலிங்கம் பத்மநாதன்

அவர்களின் 31 ஆம் நாள் நினைவாக

“ அப்பாவின் மூலிகைப்பாலம் ”

04.08.2019



சுர்ப்பணி

எமது குடும்பம் எனும் கோயிலில்
என்றும் குலவிளக்காய் ஒளிபரப்பி
உறவுகளை அண்டி நின்று
உற்றாரை அணைத்து நின்று
இன்முகம் காட்டி இன்சொல்பேசி
இலக்குத் தவறாமல் வாழ்ந்து
ஆலமர விருட்சமாய் ஆறுதல் தந்து
சிறகுக்குள் எமைமூடி சித்திரம் என சிரிக்க
நித்திரை விழித்து நோய் நொடி காத்து
இத்தரையில் நிமிர வழிவகுத்துக் கொடுத்து
தன் நோய் தாங்க முடியாது என்று
இறைவனின் பாதங்களைக்கட்டித் தழுவிச் சென்ற
எங்கள் அப்பாவுக்கு இந்நூலைச் சமர்ப்பிக்கின்றோம்

ஓம் சாந்தி ! ஓம் சாந்தி !! ஓம் சாந்தி !!!

குடும்பத்தினர்



உ
சிவமயம்

“வையத்துள் வாழ்வாங்கு வாழ்பவன் வானுறையுஞ்
தெய்வத்துள் வைக்கப்படு”

மணி மகிழ

கணி நெகிழ

08

05

08

07

1959

2019



ஓய்வுபெற்ற துணுக்காய் ப.நோ.கூ. சங்க காசாளர்

அமரர்

மருதலிங்கம் பத்மநாதன்

அவர்களின் தீதி வெண்பா

வீறுகொள் விகார் வருடம் ஆன் வெள்ளி இரவு

விண்ணுலகை நாடி பூர்வபக்ஷ சதுர்த்தசியில் - எம் அப்பா

பத்மநாதன் பண்பாளன் வையகத்தை விட்டு

அயர்வு கொண்டு நாளாழி

Shri Arunachalam Foundation.
noolanaham.org | aavanaham.org



உ
சிவமயம்
திருச்சிற்றம்பலம்



தேவாரம்

தாயினும் நல்ல தலைவர் என்றடியார் தம்மடி
போற்றிசைப்பார்கள்
வாயினும் மனத்தும் மருவி நின்றகலா
மாண்பினர் காண்பலவேடர்
நோயினும் பிணியும் தொழிலர் பால்நீக்கி
நுழைதரு நூலினர் ஞாலம்
கோயினும் சுனையும் கடலுடன் கழ்ந்த
கோணமாமலை அமர்ந்தாரே.

திருவாசகம்

பால் நினைந்தாட்டும் தாயினும்
சாலப்பறிந்து நீபாவியேனுடைய
ஊனினை உருக்கி உள்ளொளி பெருக்கி
உலப்பிலா ஆனந்தமாய
தேனினைச் சொரிந்து புறம்புறம்திரிந்த
செவ்வனே சிவபெருமானே
யானுனைத் தொடர்ந்து சிக்கெனப் பிடித்தேன்
எங்கெழுந் தருளுவதினியே!

திருவீசப்பா

கற்றவர் விழுங்கும் கற்பகக் கனியைக்
கரையிலாக் கருணைமா கடலை
மற்றவர் அறியா மாணிக்க மலையை
மதிப்பவர் மனமணி விளக்கைச்
செற்றவர் புரங்கள் செற்றஎம் சிவனைத்
திருவீழி மிழலைவீற் றிருந்த
கொற்றவன் றன்னைக் கண்டுகண் டுள்ளம்
குளிர என் கண்கள்குளிரந்த தனவே

திருப்பல்லாண்டு

குழலொலி யாழொலி கூத்தொலி ஏத்தொலி
எங்கும் குழாம் பெருகி
விழவொலி விண்ணளவுஞ் சென்று
விம்மி மிகுதிரு வாளுரின்
மழவிடை யார்க்கு வழிவழியாளாய்
மணஞ் செய் குடிப்பிறந்த
பழஅடி யாரொடுங் கூடி எம்மானுக்கே
பல்லாண்டு கூறுதுமே.

பெரிப்பராணம்

வேதநெறி தழைத் தோங்
 மிகுசைவத் துறைவிளங்கப்
 பூதபரம்ப ரைபொலியப்
 புனிதவாய் மலர்ந்தமுத
 சீதவள வயற்புகலித்
 திருஞான சம்பந்தர்
 பாதமலர் தலைக்கொண்டு
 திருத்தொண்டு பரவுவாம்.

திருப்புகழ்

இறவாமற் பிறவாமல் எனையாள் சற்குருவாகிப்
 பிறவாகித் திறமான பெருவாழ்வைத் தருவாயே
 குறமாதைப் புணர்வோனே குகனே சற்குமரேசா
 கறையானைக் கிளையோனே கதிர்காமப் பெருமாளே.

வாழ்த்து

வான்முகில் வளாது பெய்க மலிவளம் சுரக்க மன்னன்
 கோன்முறையரசசெய்க குறைவிலாதுயிர்கள் வாழ்க
 நான்மறை யறங்களோங்க நற்றவம் வேள்வி மல்க
 மேன்மைகொள் சைவநீதி விளங்குக உலகமெல்லாம்.

தேற்றம்

முடிசார்ந்த மன்னரும் முற்றும் உள்ளோரும் முடிவிலொரு
 பிடி சாம்பராய் வெந்து மண்ணாவதும் கண்டு பின்னும் இந்தப்
 படி சார்ந்த வாழ்வை நினைப்பதல்லால் பொன்னினம்பலவர்
 அடி சார்ந்து நாமுய்ய வேண்டுமென்றே அறிவாரில்லையே

(பட்டினத்தார்)

பத்மநாதன் பாரீனில் கால் வைத்து விண்ணுலகு சென்ற வாழ்க்கைப் பயணம்



இலங்கை திருநாட்டின் வடமேற்குத் திசையில் உள்ள சப்த தீவுகளான நெடுந்தீவு, நயினாதீவு, மண்டைதீவு, எழுவைதீவு, காரைதீவு, புங்குடுதீவு, அனலைதீவு ஆகியவற்றுள் பெரிய தீவான நெடுந்தீவு (ஆவுறையூர், மாவுறையூர், பசுந்தீவு) மண்ணிலே அதாவது தமிழ்ப்பாரம்பரியத்தின் உறைவிடமும், ஆவினமும், மூலிகையும் நிறைந்த ஊரும் தமிழ் மன்னர்களின் கோட்டைகளும், குயிந்தா, பனைவளம், பெருக்க மரம், குதிரைக் கூட்டம், புராதன புறாக்கூடு போன்ற சுற்றுலாப்பயணிகளையும் ஈர்க்கும் நாடு

பெருமைகொள் நெடுந்தீவின் மேற்கே தனிநாயகம் முதலியார் வழித்தோன்றலில் மாண்புடன் வாழ்ந்த மருதலிங்கம் காமாட்சிப்பிள்ளை தம்பதியினருக்கு ஏகபுத்திரனாக 08.08.1959 சனிக்கிழமை அவதரித்தார். இவருடன் உடன் பிறந்த சகோதரர்களாக சற்குணம், மகேஸ்வரி, தனலட்சுமி, மங்கையற்கரசி, கேதீஸ்வரி ஆகியோர் இணைந்திருந்தனர். பத்மநாதன் என்ற நாமத்துடன் கண்ணன் என்ற செல்லப் பெயரும் இட்டு அன்புடன் வளர்த்து வந்தனர். மாமா, சித்தப்பா, பெரியப்பா, அன்ரிமார், அத்தைகள் என்ற உறவுகளுடன் வாழ்க்கைப்பாதையை ஆரம்பித்தார்.

கிருஸ்ணருடைய மறுவடிவமாகக் கண்ணன் தாய்,தந்தை, சகோதரர்களுடன் குறும்பு செய்யும் குழந்தையாக, கொஞ்சிப் பேசும் செல்லப்பிள்ளையாக சகோதரிகளுடன் சேர்ந்து

விளையாடுவதும், அவரது குறும்புகளை அவர்கள் பார்த்து மகிழ்வதுமாக பயணத்தை ஆரம்பித்தார். ஐந்துவயதை அடைந்ததும் யா/நெடுந்தீவு மங்கையற்கரசி வித்தியாலயத்தில் இணைந்து ஆரம்பக்கல்வியை நிறைவுசெய்தார். அங்கே ஆசிரியர்களிடத்தில் திறமையான மாணவர் எனத் தெரிவு செய்யப்பட்டார். அவரது முயற்சியை அவதானித்த பெற்றோரும் அன்பு மாமாவும் ஆசிரியர் அன்றியும் தரம் 6 இற்கு நெடுந்தீவு கிழக்கில் உள்ள யா/நெடுந்தீவு மகாவித்தியாலயத்தில் சேர்த்துக் கொண்டனர். அங்கு அவர் ஆறு ஆண்டுகள் கற்றபின் க.பொ.த. சாதாரணதரத்தில் 7 திறமைச் சித்திகளைப் பெற்று உயர்தரத்தில் விஞ்ஞானப் பிரிவுக்கு தெரிவு செய்யப்பட்டு வீட்டிற்கும், பாடசாலைக்கும் பெருமை சேர்த்தார். அடிக்கடி அவர் கூறுவார். அவரது மாமாவின் கடையிலே தேநீர் குடித்து, பாண் உண்டு விட்டு வீட்டிற்கு வருவதாக அவரது வீட்டுக்கும், மகாவித்தியாலயத்திற்கும் நீண்ட தூரம் என்பதும் குறிப்பிடத்தக்கது.

உயர்தரவகுப்பினைத் தொடர்வதற்கு முதல் அவரது அவா உடன்பிறப்புக்களை நன்றிலை ஆக்க வேண்டும் என்பதே வன்னி வள நாட்டிலே முல்லைத்தீவு மாவட்டத்தில் உள்ள மாந்தை கிழக்குப் பிரதேசத்தில் ஓட்டங்குளம் பகுதியில் தந்தையாரின் காணிக்கு வருகை தந்தார். காட்டைக்களனி ஆக்கி தமக்கையாருடன் வாழ்ந்து வந்தார். அவ்வேளை துணுக்காய் பலநோக்குச் சங்கத்திலே கிளை முகாமையாளர்கள் தெரிவு இடம் பெற்றது. 1984 ஆம் ஆண்டு கிளை முகாமையாளராக முதன்மையாக தெரிவு செய்யப்பட்டார். கிளைகளுக்கான தெரிவுகளின் போது இவரே முதல் பரிசினைத் தட்டிக் கொள்வார். இவருக்கு நிகர் எவரும் இல்லை எனலாம்.

இவ்வாறு காலவோட்டத்தில் சென்று கொண்டிருக்கும் போது 1991ஆம் ஆண்டு அம்மாவின் பிரிவு மிகவும் துன்பத்திற்குள்ளாகியது. இதனால் மனமுடைந்து திருமணம் செய்வதில்லை எனக் கூறுவார். இவர் கூட்டுறவுச் சங்கத்தில்



இருக்கும் போது மக்களுக்கான சேவை செய்வது மட்டுமல்ல பல்வேறுபட்ட சங்கங்களின் ஊடாக மக்களுக்கான தேவைகளை நிறைவேற்றி வந்தார்.

தனது வாழ்க்கைப் பயணத்தில் கிருகஸ்த நிலையை அடைந்த பின் தான் மோட்சத்தை அடைய முடியும் என்ற புராதன நூல்களின் வழிகாட்டலில் நெடுந்தீவு மேற்கு அதேவட்டாரத்தைச் சேர்ந்த முருகப்பர் பத்தினிப் பிள்ளை தம்பதிகளின் கடைசி மகளான ஞானசோதி அவர்களை 1994ஆம் ஆண்டு திருமண பந்தத்தில் இணைத்துக் கொண்டார். பத்மநாதன் ஞானசோதி தம்பதிகளின் இல்லறவாழ்வு நல்லறமாகவும் பண்பாகவும், கௌரவமாகவும் ஓடிக் கொண்டிருந்தது.

“மங்கலம் என்பது மனைமாட்சி மற்றதன் நன்கலம் நன்மக்கட் போது”

மனைவியின் மாண்புடைய நற்பண்பே இல்வாழ்க்கையில் மங்கலம் நல்ல மக்களைப் பெறுதலே அதற்கு நல்ல அணிகலன் எனப்படுகின்றது.

இல்வாழ்வை வளம்பெறச் செய்வதற்கு ஐந்து பிள்ளைகளைப் பெற்றெடுத்தார். விஜிந்தன், மோஜிந்தன், பகிந்தன், சுகுணதாஸ், வேணுஜா ஆகியோரின் கல்வி, பழக்கவழக்கம், ஒழுக்கம் என்பன வளர்ச்சி அடையும் வகையில் தனது சேவையை அர்ப்பணித்தார். கருவறையில் சுமக்காது விட்டாலும் கட்டுக்கோப்புடன் நெஞ்சிலே சுமந்து வந்தார். பிள்ளைகளும்

“மகன் தந்தைக்காற்றும் உதவி இவன் தந்தை எந்நோற்றான் கொல் எனும் சொல்”

அதாவது மகன் தந்தைக்கு செய்யத்தக்க கைம்மாறு இவனைப் பெறுவதற்கு இவன் தந்தை என்ன நோன்பு நோற்றானோ? என்று பிறர் புகழ்ந்து கூறும் அளவுக்கு வியப்பாக இருந்தது. அவரது சங்க வாழ்க்கையில் நேர்மையான செயற்பாடு காணப்பட்டமையால் காசாளராக தெரிவு செய்யப்பட்டு சங்கத்தின் வளர்ச்சியில் மிகவும் நேர்மையுடன் உழைத்தார்.



1996 ஆம் ஆண்டு ஏற்பட்ட நாட்டின் சூழ்நிலை காரணமாக கிளிநொச்சியில் இருந்து ஓட்டங்குளம் வாழ்க்கையை நிலைநாட்டிக் கொண்டனர். உண்மையிலேயே எவரும் வியக்கும் வகையில் அவர்களது மணவாழ்வு சிறப்பாக இருந்தது.

வாழ்க்கைச் சக்கரம் நன்றாக ஓடிக் கொண்டிருக்க மூன்று சகோதரிகளை இழந்த சம்பவம் அவரை வாட்டி நின்றது. 2009 ஆம் ஆண்டு நாட்டில் ஏற்பட்ட அசாதாரண சூழ்நிலை காரணமாக இடப்பெயர்வும் அவரது உடல்நிலை உளநிலையில் சோர்வினை ஏற்படுத்தவே மீண்டும் கிளிநொச்சியில் குடியமர்ந்து மனைவி பிள்ளைகளுடன் குதூகலமான வாழ்க்கையாக மாற்றிக் கொண்டார். அக்கா, தங்கை, மாமா, பிள்ளைகள், உற்றார், உறவினர், உடன் பிறவாச் சகோதரர்கள், அன்ரிமார், மைத்துனர்கள், மைத்துனிமார், மருமக்கள், பேரப்பிள்ளைகள் எல்லோருடனும் கூடிக்குலாவி மகிழ்ந்திருந்தார்.

அன்னையின் கடவுள் பக்தி அவருடன் கூடவே இருந்து வந்தது. அயலில் உள்ள கோயில்களில் பஞ்சபுராணம் ஓதுவதும், புராணபடலம் படிப்பதும், சித்திர புத்திரனார் கதை வாசிப்பதும் என மகிழ்வுடன் வாழ்க்கையில் கலந்திருந்தார்.

2018 ஆம் ஆண்டு அவரது நோய் கொடி எடுத்து விட்டது. அதனைத் தாங்கிக் கொண்டு நடமாடிய தெய்வம் மீண்டும் 2019 ஆம் ஆண்டு யாழ் போதனா வைத்திய சாலையில் ஒரு மாதத்தைக் கழித்தார். 08.08.2019 தனது 60 ஆவது பிறந்த நாளை எல்லோருடனும் சேர்ந்து கொண்டாட வேண்டும் என எண்ணியிருந்த வேளை காலன்வன் அவசரமாக 05.07.2019 பிடித்துச் சென்று சித்திர புத்திரனாரிடம் கொடுக்க இறைவன் தனது அடியியில் சேர்த்துக் கொண்டிருப்பார் என்ற எண்ணத்துடன் குடும்பத்தினர் வாழ்கின்றனர்.

நன்றி



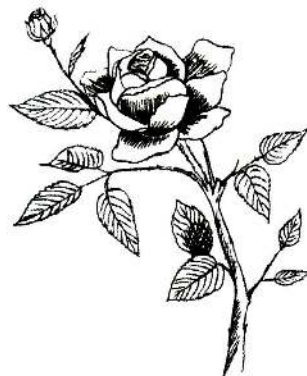
இல்லாளின் இதயத்தில் இருந்து

கரம்பிடித்த நாள் முதலாய் - என்னைக்
கண்கலங்க விட்டிடாது
மெய்சிலிர்த்து நின்றேனே - உங்கள்
புன்னகைக்கும் வதனம் கண்டு
திலகமிட்ட நாள் முதலாய் - உங்கள்
திருமதியாய் மகிழ்ந்திருந்தேன்
பக்குவமாய் அருகிருந்து
பழகிய - நாட்களினை எண்ணித்தவிக்கின்றேன்
என்விழியே நோகிறது என்பணிக்கும் பக்கபலமானீர்கள் - நீங்கள்
என்பிள்ளைகளின் உயர்வுக்கு
விழித்துத்தான் இருந்தீர்கள்
இறுதிநாள் வரை இழுத்து இறுக்கித்தான் - பிடித்திருந்தேன்
இல்லை என பறித்துத்தான் எங்கே சென்றீர்கள்
கூறிடுங்கள் எனக்கு அப்பா
கூற்றவனே கூறவிடு
சென்றிடுங்கள் இறைவனிடம்
சொகுசாக இருந்திடுங்கள் - நான்
புலம்புகின்றேன் புவிதனிலே



பிள்ளைகளின் உள்ளத்திலிருந்து

அப்பா! அன்னை அமுதாட்ட அழகுநிலாக்காட்டி நின்றீர்
 அப்பா! தோள்மீதும் மார்பினிலும் சுமந்தீர் இறுதிவரை
 தந்தை சொல் மிக்க மந்திரம் இல்லையென்ற
 தத்துவம் வியந்து நின்றோம்
 ஏடது நாம் தூக்க எழுத்தாணி தந்தீர்கள்
 பல்கலைக் கழகத்திற்கு இருவரைத்தான் அனுப்பினீர்கள்
 எனக்கு வைத்தியம் பார்க்க என
 இருவரைச் சேர்த்தீர்கள் அப்பா
 எங்கே அப்பா உங்கள் எண்ணங்கள்?
 குட்டி மகள் குட்டி மகள் என்று
 குழந்தையாகப் பார்ப்பீர்கள் குமுறு தப்பா எம் உள்ளம்.
 காலை மாலை விழித்திருந்தோமே அப்பா
 கண் கூடக் காணாது காலன் வந்து விட்டானே அப்பா
 அப்பா அருகிருந்து எப்போது உணவு உண்போம்
 அப்பா உணவே வெறுக்கிறது உள்ளம் துடிக்குதப்பா!



உடன் பிறந்தோர் புலம்பல்

ஒரே வயிற்றில் பிறந்து ஒன்றாய் வளர்ந்தோமே
பூமியில் பூரித்த பொழுதுகள் பொய்யாகிப் போய்விட்டதே
தம்பி தம்பி என்று தனியே விடாதிருந்தோம்
தவிக்கின்றோம் தரணியிலே கண்ணா!
அண்ணா அண்ணா என்று அலறுகின்றேன்
ஆண்டவனே கேட்கலையா அண்ணாவுக்கு
சோறு கேட்டுச் சென்றதனால் அண்ணா
சோர்வடைந்து நிற்கின்றோம் அண்ணா
ஆசைத் தம்பி என்று அன்போடு அழைக்கையிலே
ஆசையால் நீர் கேட்டீர் வேகுதப்பா என் இதயம்
ஒரு தட்டில் சோறுண்டு நீருந்தி இருந்த நாளை
ஒவ்வொன்றாய் நினைக்கின்றோம்
அம்மாவின் செல்லப்பிள்ளையாய்
நீங்கள் தானே இருந்தீர்கள்
அம்மா அப்பா சோதரர்களுடன்
சேர்ந்து விட்டீர்களே உள்ளம்
துடிக்கிறது இணைந்திருங்கள் கடவுளிடம்.



மாமாவின் ஆதங்கம் - (திரு க.காங்கேசு)



மாமா மாமா என்று பலமுறை கூறுவீரே!
மகன் என்று அளவளாவி மகிந்தேனே!
குறையிலே கூடு கலையும் என்று
கனவிலும் எண்ணவில்லையே கண்ணா!
நீர்பிரிய உரியகாலம் இதுவல்ல
குஞ்சுகள் பிஞ்சுகள் தான் ஏன் அஞ்சவில்லை?
ஆண்டவரே நல்லுலகைநாடி - உமை
அணைக்க நாதனிடம் வேண்டுகின்றேன்.

மைத்துனன் மைத்துனிமார் உள்ளக்குமுறல்

நாம் மைத்துனா! மைத்துனா! என
பலமுறை அழைத்து நின்றோம்
குழந்தைப் பிள்ளைகள் போல்
குதுகலமாய் இருந்தீர்கள்
மண்டக்கயிறு என்று மச்சாணை
அழைக்கையிலே மகிழ்ந்து நின்றோம்
மைத்துனி மார்களோடு
மனத்திறந்து கதைப்பீர்கள்
இனி எங்கே நாம் காண்போமோ?
இறைவனிடம் கேட்கின்றோம்.



மருமக்கள் புலம்பல்

ஒருமாமா உள்ளார் என்று
உறுதியாய் இருந்தவேளை
திருமண பந்தங்களை
இணைத்து விட்டார் எம்மாமா
மாமா மாமா என்று
மண்டியிட்டுக் கிடக்கின்றோமே!
ஒவ்வொரு உயர்விலும் மாமா
ஒத்துழைப்பு தருவீர்கள்
தூக்கி வளர்த்தார் மாமா
தூங்க விட்டு எழுப்பியும் விட்டிருவார்
எங்கள் செல்ல மாமா
எங்கு நீங்கள் சென்றீர்கள்?
இனிய உங்கள் புன்னகைதான்
இதயத்தில் இருக்கிறது.

பேரப்பிள்ளைகளும் அப்பா மாமா
என்று அலறுவது கேட்க வில்லையோ!



பெறா மக்கள் புலம்பல்

பெரியப்பா, சித்தப்பா என்று
பெயர் சொல்ல வாழ்ந்தீர்கள்
பதினாறு செல்வங்களும் பெற்று
பதியிலே இன்பமாய் இருந்தீர்கள்.
வாகனம் இல்லை என்றால்
வரமாட்டேன் வெளியில் என்பீர்கள்.
வைத்தியசாலைக்கும், உறவினர் வீடுகளுக்கும்
விருப்புடனே அழைத்துத்தானே சென்றோம்.
என்னகுறை உங்களுக்கு?
விதி விதி என்று கூறி விரைந்து தான் சென்றாலும்
இறையடியில் சேர்ந்திருங்கள் இதுதான் நியதிகாண்பீர்

பேரப்பிள்ளைகளின் பேதலிப்பு

தன் பிள்ளைகள் போல்
தங்கமாய்ப் பார்ப்பீர்கள்
சேர்ந்து விளையாடுவீர்கள்
சோர்ந்து விட மாட்டீர்கள்
பந்தம் பிடித்து நாங்கள்
பரகதிக்கு விட்டோமோ?
ஏங்குகின்றோம் அப்பப்பா, என்றும் அப்பா மாமா என்றும்
அழைக்கிறது கேட்கலையா?
உங்கள் கனவுகளை எண்ணி
உறுதுணையாய்க் கற்கின்றோம்.

மனமுருக சில வரிகள்

சிரிப்பிற்கு இலக்கணமே!
குதூகலத்தின் அடையாளமே
முகம் காணும் போதெல்லாம்
முன் தெரிவது உங்கள் முகமே.

உறவென்னும் பந்தலிலே உயர்வாக இருந்தவரே!
உங்கள் முத்தான வார்த்தைச் சிரிப்புடன்
கொண்ட முகம் எங்கே?

தேறவில்லை எம் மனது தேம்பி அழுகின்றோம்
உங்கள் பிரிவால்
நாடி நாம் வரும் போது முறை சொல்லி
நித்தம் எமை அழைத்து உறவை வளர்த்திடுவீர்

கத்தி அழுதாலும் சற்றும் மாறவில்லை
உம் பிரிவின் துயரம்.
அப்பா எனும் சத்தம் ஓய வில்லை உம் மனையில்
ஆறுதல் சொல்ல வார்த்தையில்லை எங்களுக்கு

உறவாடி இருக்கையிலே இறுதி விடை சொன்னீரோ?
பக்கத்தில் இருந்து அரவணைத்தும் பயனில்லை
விழி நீரை மாலையாக்கி சாற்றுகின்றோம் உங்களிற்கு.
உங்கள் ஆத்மா உயிருடன் இறையடி சேர
வேண்டுகின்றோம்.
கண்ணீர்ப் பூக்களைக் காணிக்கை ஆக்குகின்றோம்.

திருமதி பா. பிரபாகரன்



கண்ணீர்த் துளிகள்

கற்பகதரு வளர வானும் மூடும்
 தெங்கு இசைத் தென்றல் மூடிப் போகும்
 நெடுந்தீவின் மைந்தன் வந்தான்
 ஈச்சங்காட்டு இனிமைச் சுவையாய்
 என்னவளின் அத்தை மாமா வந்துதித்தார்
 எத்தனை பேர் வந்து போயும்
 நினைவில் இல்லை - மாமா
 நீ எங்கு போனாய் தேடித்தேடி
 விழி ஓயவில்லை
 பொங்கு தமிழ் வார்த்தையாலே
 புதுமை ஆகி - எங்கள்
 உயிர்கலந்து விட்ட உறவு எங்கே!
 மங்கி உயிர் மரணம் வரை
 போகு மட்டும் - நீ
 மலர்ந்து விட்ட புன்னகைதான்
 எங்கும் இல்லை!
 கண்ணிலே நீர் சிந்தி உருவம் காண
 கதறும் உந்தன் துணைவியற்கு
 என்ன சொல்வேன்!
 உடன் பிறந்த சோதரர்க்கும்
 பிள்ளைகட்கும் - நான்
 என்ன சொல்வேன்
 பெற்றெடுத்த பெண்குழந்தைக்கும்
 உறவுகட்கும் என்ன சொல்வேன்.
 வந்தவர்கள் வாழ்ந்தயுகம் - தெரியவில்லை
 மாமா வாழ்ந்து விட்டுப் போனதென்று
 தெரியவில்லை
 நாம் வாழும் வரை வாழும்
 உந்தன் நிழலில் மாமா

யாழ் வாகிசன்

செல்லக் கண்ணன் நினைவில்

“வையத்துள் வாழ்வாங்கு வாழ்பவன்- வானுறையும்
தெய்வத்துள் வைக்கப்படும்.”

நாகநீள் நகரமென சிலப் பதிகாரத்தில்
புகழ்ந்துரைக்கப்பட்ட தொல் தமிழ்த் தீவாம் நெடுந்தீவைப்
பிறப்பிடமாகக் கொண்ட செல்லப்பிள்ளை அமரர் மருதலிங்கம்
பத்மநாதன் அனைவர் மனங்களையும் தனது அமைதியாலும்,
அன்பான சிரிப்பாலும் கொள்ளை கொண்ட பெரு மனிதர்.

அம்மாவின் செல்லப்பிள்ளையாகவும், சகோதரிகளின்
செல்லத் தம்பியாகவும் வளர்ந்து வந்தார். கண்ணன் இவருடைய
பேச்சில் ஊருக்கே சொந்தமான சிலேடைத் தமிழ் எந்நேரமும்
ஒலித்துக் கொண்டிருக்கும் விநாயகபுரத்தில் குடியேறிய இவர்
துணுக்காய் ப.நோ.கூ. சங்கத்தில் காசாளராகப் பணிபுரிந்து
வந்தார். இவருடைய நற்பண்பிற்கு ஏற்ற வகையில் இவரின்
துணைவியாக சோதி ஆசிரியை அவர்கள் இணைந்து
கொண்டார். இவர்களின் பிள்ளைகள் இவர்களின் எண்ணப்படியே
அமைதியான, பண்பான பிள்ளைகளாகவும், பிறருக்கு
முன்மாதிரியாகவும் வாழ்ந்து கொண்டிருக்கிறார்கள்.

இவர் நோயுற்றிருந்த நேரத்திலும் கூடத் தனது நோயைப்
பொருட்படுத்தாமல் பார்க்கச் செல்பவர்களை தன்னுடைய அதே
புன் சிரிப்பால் மகிழ்வித்தார். கண்ணனின் இறப்பு எங்களிற்கும்
/ அவரது குடும்பத்திற்கும் ஈடு செய்ய முடியாத பேரிழப்பாகும்.
இவரின் நினைவுகள் எங்கள் நெஞ்சங்களில் என்றும் நீங்கா
நிலை பெற்றிருக்கும் இவரின் ஆத்மா சாந்தியடைய இறைவனைப்
பிரார்த்திக்கின்றேன்.

ஓம் சாந்தி சாந்தி சாந்தி!!!

சு.பசுபதிப்பிள்ளை
ஓய்வு பெற்றகிராம அலுவலர்

18

அஞ்சலி உரை

அமரர் மருதலிங்கம் பத்மநாதன்

அவர்கள் துணுக்காய் ப.நோ.கூ.சங்கத்தின் ஒரு நீண்ட கால பணியாளர். இவர் கிளை முகாமையாளராக நியமனம் பெற்ற காலத்தில் மக்களுக்காக அத்தியாவசிய தேவைகளை ப.நோ.கூ.சங்கங்களே செய்து வந்தன. அந்த வகையில் கிளை முகாமையாளராக இருந்து எல்லாக் கிராமங்களிலும் தனது பணியினை செவ்வனே செய்து வந்தார். கண்ணன் மனேச்சர் என்றால் தெரியாதவர்கள் யாருமே இருக்கமாட்டார்கள். பொதுமக்களுடனும், சகபணியாளர்களுடனும், தலைவர், அங்கத்தவர்கள், பணிப்பாளர்கள் அனைவருடனும் அன்பாகப் பழகியதோடு அவர்களுக்கு துன்பநிலை ஏற்படுகின்ற போதெல்லாம் தானே முன்னின்று உதவுவார்.

அவரது அயராத உழைப்பாலும், திறமையாலும் காசாளராக பதவி உயர்வு பெற்றார். யுத்தகாலங்களின் போது சங்க சொத்துக்களைப் பாதுகாப்பதிலும், மக்களுக்கான பணி செய்வதிலும் முன்னின்று உழைத்தவர். அவரின் சேவைகள் அங்கத்தவர்கள், பணிப்பாளர்கள், பணியாளர்கள் மனங்களில் என்றுமே நிலைத்து நிற்கின்றன. ஊர்போற்றும் உத்தமராய், தன் ஊரில் பற்றுள்ளவராய், பெற்றோரின் ஏகபுத்திரனாய், குடும்ப விருட்சத்தின் ஆணிவேராய் பணிசெய்த சங்கத்திற்கு எடுத்துக்காட்டாய் வாழ்ந்தபெருமகன்.

இவரின் ஆத்மா சாந்தியடைய பிரார்த்திப்பதோடு அவரின் குடும்பத்தினருக்கும் எமது ஆழ்ந்த அனுதாபத்தைத் தெரிவித்துக் கொள்கின்றோம்.

அங்கத்தவர்கள்/பணிப்பாளர்கள்

பணியாளர்கள்

துணுக்காய் ப.நே.கூ.சங்கம்

துணுக்காய்

மூலிகைகளின் உள்ளடக்கம்

01.	ஆடாதோடை	
02.	கற்பூரவள்ளி	
03.	சோற்றுக்கற்றாழை (பிள்ளைக்கற்றாளை)	
04.	தூதுவளை	
05.	துளசி	
06.	சக்கரை கொல்லி	28. வல்லாரை
07.	நன்னாரி	29. வெற்றிலை
08.	சங்கிலை	30. பப்பாளி
09.	கறிவேம்பு	31. இன்சலின்
10.	முருங்கை	32. குப்பைமேனி
11.	கட்டுக் கொடி	33. கண்டங்கத்தரி
12.	நாயுருவி	34. கீழ்க்காய் நெல்லி
13.	லாவண்டர்	35. பிரண்டை
14.	சிலந்தி நாயகம்	36. பொன்னாவரசு
15.	இலந்தை	37. சின்னச்சீரகம்
16.	எலுமிச்சை	38. முசுமுசுக்கை
17.	குன்றிமணி	39. மிளகு தக்காளி
18.	கோடம்புளி	40. வெந்தயம்
19.	நாவல்	41. விளா
20.	இசப்கோல்	42. முசுட்டை
21.	வசம்பு	43. முடக்கொத்தான்
22.	மிளகு	44. சீதேவியார் செங்கழுநீர்
23.	பனை	45. பெருநெல்லி
24.	பூனைக்காலி	46. மஞ்சள்
25.	மகிழ்மரம்	47. கரிசலாங்கண்ணி
26.	வாதநாராயணன்	48. விலிம்பிலிக்காய்
27.	சந்தனம்	49. வெள்ளரி

ஆடாதோடை



வேறு பெயர்கள்:-ஆடாதோடை

பயன்படும் உறுப்புக்கள்:-இலை, பட்டை, வேர், பூ ஆகியன
மருத்துவப்பயனுடையவை

பயன்கள்:- ஆடாதோடை இலையும் ஐந்து குறுமிளகும் சாப்பிட்டால் ஆடாத உடலும் ஆடும் பாடாத குரலும் பாடும் என்ற ஒரு பழமொழியுண்டு . இதனால் காயம் , ஈழை இருமல் சுரம், காமாலை, இரத்தக்கொதிப்பு இவைகளைக்குணமாக்கும். கபத்தை அகற்றும், இசிவை அகற்றும் நுண்ணிய புழுக்களைக் கொல்லும் . சிறுநீரைப் பெருக்கும் தன்மையுடையது. இலையின் ரசத்தை பத்து முதல் இருபது துளிவரை எடுத்து தேனுடன் கலந்து சாப்பிட வாயு, கபக்குற்றங்களின் பெருக்கைச் சமன்படுத்தியும் , வாததோசங்கள் , பற்பல சுரங்கள், வயிற்று

நோய், ரத்தக்கொதிப்பு ரத்தப்பித்தம், இருமல், மேல் இளைப்பு, வாந்தி, விக்கல், சூலை அண்டவாயு இவைகளைப் போக்கும் இலையை உலர்த்தி சுருட்டாகச் சுருட்டி புகைப்பிடித்துவர இரைப்பு நோய் நீங்கும். ஆடாதோடைப்பூவை வதக்கி இரு கண்களின் மீதும் வைத்துக்கட்ட கண்களில் உண்டாகும் நோய்தீரும்.

ஆடாதோடைப்பட்டையை நன்றாக இடித்துச் சலித்து குடிநீர் செய்து உட்கொண்டாலும், பட்டையை உலர்த்தி இடித்து சூரணம் செய்து வைத்துக்கொண்டு வெந்நீரில் 2கிராம் சாப்பிட்டுவந்தால் சுரம், இருமல், இளைப்பு ஆகிய நோய்கள் நீங்கும்.

அறிஞர்களின் சிந்தனையிலிருந்து....

தற்பெருமை கொண்ட மனிதனுக்கு விரோதிகளே வேண்டியதில்லை

- பெஞ்சமின் பிராங்கிளின்

எதிர்ப்பு எங்கு இல்லையோ அங்கே வெற்றியில்லை

- பெர்னாட்ஷா

நன்மைக்கும் நன்மை செய் தீமைக்கும் நன்மை செய்

- இங்கர்சால்

நம்மையே நமக்களிப்பவர் குரு -அருள் மொழி கொடுப்பதற்கு நல்ல மனம் வேண்டும்.

-பிற்குவுட்

தமையன் தந்தைக்கு சமன் தம்பி பிள்ளைக்கு சமன்

-கம்பர்

நட்புக்கு முன் தெளிந்த முடிவெடு அதன்பின் இறப்புவரை நம்பிக்கை வை

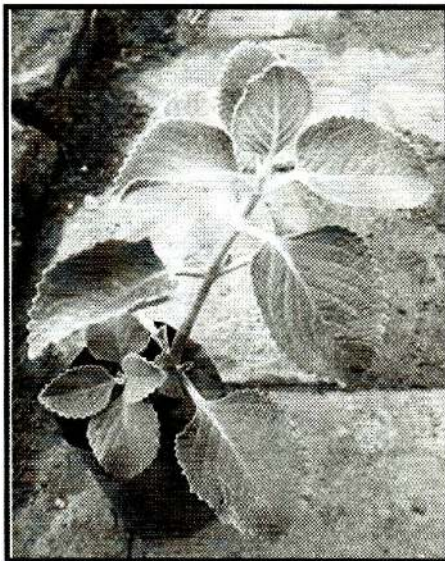
-எட்வாட் யங்

புத்திசாலிகள் எதையும் உபயோகமில்லாததாக நினைப்பதில்லை

-லாபேண்டன்



கற்பூரவள்ளி



வேறு பெயர்கள்:-ஒமவல்லி,ஒதப்பனா, பாசானாபேதி, கண்டிரி

பயன்படும் உறுப்புக்கள்:-இலை, தண்டு ஆகியன

பயன்கள்:- கற்பூரவள்ளி தாவரத்தின் பாகங்கள் இருமல், சளி, ஜலதோசம் போன்ற நோய்களுக்கு முக்கிய மருந்து. வியர்வைப் பெருக்கியாகவும், கோழையகற்றிக் காய்ச்சல் தணிக்கும் மருந்தாகும்.

இலைச்சாற்றை சர்க்கரை கலந்து குழந்தைகளுக்குக் கொடுக்க சீதள இருமல் தீரும்

இலைச்சாறு, நல்லெண்ணை, சர்க்கரை இவற்றை நன்கு கலக்கி நெற்றியில் பற்றுப்போடத் தலைவலி நீங்கும். குட்டைத் தணிக்கும்

இலை, காம்புகளைக் குடிநீராக்கிக் கொடுக்க இருமல், சளிக்காய்ச்சல் போகும்.

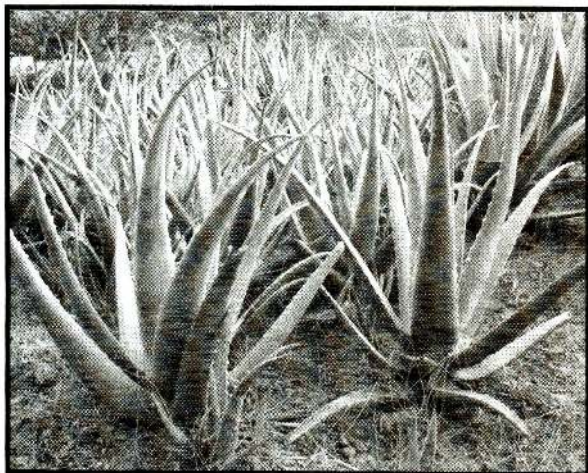
கற்பூரவள்ளி ஒரு கிருமி நாசினியாகும். இதனால், தான் நம் முன்னோர்கள் வீட்டின் முன்புறம் துளசியுடன் கற்பூரவள்ளியும் நட்டு வளர்த்தனர்.

கற்பூரவள்ளியை தென்னை மரத்தைச் சுற்றி நட்டால் எந்த வகையான பூச்சிகளும் தென்னையைத் தாக்காது கற்பூரவள்ளி இலைகளைக் காயவைத்து பொடிசெய்து அதனுடன் காய்ந்த தூதுவளை, துளசி பொடிகளை சமஅளவு எடுத்து புட்டியில் அடைத்து வைத்துக்கொண்டு தினமும் காலை வேளையில் குழந்தைகளுக்கு ஒரு சிறு தேக்கரண்டி அளவு தேனில் குழைத்து ஒரு மண்டலம் அதாவது 48 நாட்கள் சாப்பிட்டு வந்தால் குழந்தைகளுக்கு ஏற்படும் இருமல்,சுழை போன்றவை நீங்கும். சளியின் அபகாரம் குறையும்

இல்லை செய்திகள்

பறவைகளுக்குப் பற்கள் இல்லை
சுண்டெலிக்கு வியர்ப்பது இல்லை
பல்லி தண்ணீர் அருந்துவது இல்லை
எலிகள் இல்லாத நாடே இல்லை
ஒட்டகத்திற்கு பித்தப்பை இல்லை
குயில்கள் குளிர்காலத்தில் கூவுவது இல்லை.

சேறூற்றுக்கற்றாழை (பிள்ளைக்கற்றாளை)



வேறு வகைகள்:-குமரி, கன்னி, தாழை

பயன்படும் உறுப்புக்கள்:-இலை மற்றும் வேர், இலையில் உள்ள சதைப்பற்றான ஜெல், ஓடித்தால் வரும் மஞ்சள் நிற திரவம்-கரியபோளம்

பயன்கள்:-தோல் நீக்கிய சோற்றை ஏழு முறை கழுவி கசப்பு நீக்கி குழம்பாகச் சமைத்து உண்டால் தாதுவெப்பு அகன்று தாகந்தணியும், மலச்சிக்கல் போகும். தோல் நீக்கிய சோறு கசப்பில்லாத வகையும் உள்ளது.

ஒருவகை இனிப்புக்கூழ் மூலநோய்க்கு மருந்தாகும். கடும் வயிற்றுப்புண்ணுக்கு இலையின்சாறு பயன்படுகிறது. இதன்ஜெல் தோலின் மேல் தடவினால் வெப்பத்தின் தன்மையைப்போக்கும். முக அழகு சாதனமாகப்பயன்படுகிறது.சோற்றுடன் மஞ்சள் நிறத்திரவமும் தேனும் கலந்து உண்டால் இருமல் சளி போகும். வயிற்றில் உள்ள நாக்குப்பூச்சிகளை வெளியேற்றுகிறது. எரிசாராயத்துடன் கலக்கி முடிக்கு போட முடிவளரும், நிறம் கருமையடையும்

ஜெல்லைப் பதப்படுத்தி குளிப்பானமாகவும் பயன்படுகிறது. வேரை சுத்தம் செய்து பால் ஆவியில் அவித்து உலர்த்திப் பொடி செய்து 15மில்லி பாலுடன் கொடுக்க சூட்டு நோய்கள் தீரும்.

இதன் சோற்றுடன் நல்லெண்ணெயும் மஞ்சள் துளும் சேர்த்து காய்ச்சி மிதமான சூட்டில் வீக்கத்துடன் கூடிய மூட்டுவலிக்கு பூசலாம்.

கற்றாழை சோற்றுக்கு பேதியை உண்டு பண்ணும் குணமும் உண்டு.

விஷத்திற்கான சிகிச்சை

1) தேள் கடிக்கு

கருஞ்சீரகம், மிளகு இவை இரண்டும் கூட்டி மோர்விட்டு அரைத்து கடிவாயில் கட்டவும். பெருங்காயம் எடுத்து வெற்றிலைச்சாற்றில் அரைத்துப் பூசவும்.

2) நட்டுவக்காலிக் கடிக்கு

நாட்சென்ற பூவரசம் பட்டையின் மேல் தோல் போக்கி வெந்நீரில் அரைத்துச் சாப்பிடவும். கத்தரிக்காயை கருகச் சூட்டு வடிவாயில் கட்டவும்.

3) எலி கடிக்கு

வசம்பு, உள்ளி, சமன் கூட்டி நல்லெண்ணெயில் எரித்து சுருக்கி பசும்பால் விட்டு கலக்கிச் சாப்பிடவும். பருத்தி இலையை அரைத்து வசம்புத் தூளும் சேர்த்து கடிவாயில் வைக்கவும்.

தூதுவளை



வேறு பெயர்கள்:-தூதுளம், தூதுளை, தூதுவேளை

பயன்படும் உறுப்புக்கள்:-வேர் முதல் பழம் வரை எல்லாப்பாகமும்

பயன்கள்:-இதன் பயனை வள்ளலார் கூறும் போது “அறிவை விளக்குவதற்கும் கவன சக்தி உண்டு பண்ணுவதற்கும் கரணம் ஓய்வதற்கும் கபத்தை எரிப்பதற்கும் முக்தி அடைவதற்குச் சுகமாயிருக்கும்.”

தூதுவளை இலையை பிழிந்து எடுத்து சாற்றை 1 அல்லது 2 துளி காதில் விட்டால் காதுவலி, காதில் சீழ் வடிதல் ஆகியவை குணமடையும்.

இலையை நெய்யில் வதக்கி துவையலாக குழம்பாகக் கடைந்தோ சாப்பிடக் கபக் கட்டு நீங்கி உடல் பலமும் அறித்தெளிவும் உண்டாகும்

இலைச்சாற்றை சம அளவில் நெய்யில் காய்ச்சிக் காலை மாலை ஒரு தேக்கரண்டி சாப்பிட்டுவர என்பருக்கிக் காசம், மார்புச்சளி நீங்கும்

காயை உலர்த்தித் தயிர், உப்பு ஆகியவற்றில் பதப்படுத்தி எண்ணையில் வறுத்து உண்டுவரப் பயித்தியம், இதய பலவீனம், மலச்சிக்கல் ஆகியவை நீங்கும்

ஆஸ்துமா மூச்சுத்திணறலில் பழத்தூளைப் புகைப்பிடிக்க சளி இளகி குணப்படும்

சம்மூலத்தை (வேர், இலை, பூ, காய்) 50கிராம் அரை லீட்டர் நீரில் போட்டு நான்கில் ஒன்றாகக் காய்ச்சி காலை மாலை பருகி வர இரைப்பு, கவாசக் காசச்சளி ஆகியவை தீரும்

சமய அறிவுக் குறிப்புகள்

அறம் இரண்டு	- இல்லறம், துறவறம்
இருமை	- இம்மை, மறுமை
கலை இரண்டு	- சூரியகலை , சந்திரகலை
குணம் மூன்று	- சாத்வீகம் , இராஜசம், தாமதம்
சக்தி மூன்று	- இச்சாசக்தி, கிரியாசக்தி, ஞானாசக்தி
மலம் மூன்று	- ஆணவம், கன்மம், மாயை
பொருள் மூன்று	- பதி, பசு, பாசம்
ஆச்சிரமம் நான்கு	- பிரமச்சாரியம், இல்லறம், வானப்பிரஸ்தம், சந்நியாசம்
பொருள் நான்கு	- அறம், பொருள், இன்பம் , வீடு
பஞ்சாங்கம்	- திதி, வாரம், நட்சத்திரம், யோகம், கரணம்
அவத்தை ஐந்து	- சாக்கிரம், சொப்பனம், சுழுத்தி, தூரியம், துரியா, நீதம்
ஐசுவரியம்	- தனம், தானியம், நிதி, பசு, புத்திரர் வாகனம், சத்தம், தைரியம்,

துளசி



வேறு பெயர்கள்:-துழாய், திவ்யா, பிரியா, துளவம், மாலலங்கல், விஷ்ணுப்பிரியா, பிருந்தா, கிருஸ்ணதுளசி, ஸ்ரீதுளசி, ராமதுளசி

இனங்கள்:- நல்துளசி, கருந்துளசி, செந்துளசி, கல்துளசி, முள்துளசி, நாய்துளசி (கஞ்சாங்கோரை, திருத்துழாய்), திருநீற்றுப்பச்சை, எலுமிச்சந்துளசி

பயன்தரும் பாகங்கள்:- இலை, தண்டு, பூ, வேர், அனைத்துப்பகுதிகளும் மருத்துவக்குணம் வாய்ந்தவை

பயன்கள்:-தெய்வீக மூலிகையும்,காயகல்ப மூலிகையும் ஆகும். வீட்டு உபயோகம், மருந்து, வாசமுடைய பூச்சி மருந்துகள், வாசனைப்பொருட்கள்.

இருமல், சளி, ஜலதோசம் மற்றும் தொற்றுநீக்கி, கிருமிநாசினி, பல்வேறு வியாதிகளையும், பூச்சிகளையும் கட்டுப்படுத்தும் தடுக்கும் ஆற்றல் படைத்தது

துளசி நம் உடலில் வெப்பத்தை உண்டாக்கி கோழையை அகற்றி உடலின் உள்ளே இருக்கின்ற வெப்பத்தை ஆற்றக் கூடிய தன்மையுடையது.

குழந்தைகளுக்கு ஏற்படும் சளி, இருமல் போக துளசி சாற்றுடன் சிறிது தேன் கலந்து கொடுத்தால் குணமாகும்

தொண்டையில் புண் ஏற்பட்டு துன்பப்படுகிறவர்கள் துளசி இலைக் கசாயத்தை குடித்து வந்தால் நல்ல பலன் கிடைக்கும்

பேன் தொல்லை நீங்க துளசியை இடித்து சாறு எடுத்து அத்துடன் சம அளவு எலுமிச்சை சாறு கலந்து வாரம் ஒருமுறை தலையில் தேய்த்து ஒரு மணி நேரம் கழித்து குளித்து வர பேன், பொடுகுதொல்லை நீங்கும்.

விநோத உயிரினங்கள்

அதிகநீர் அருந்தும் பறவை	-	புறா
மிகச்சிறிய முட்டையிடும் பறவை	-	தேன்சிட்டு
சத்தமிடாத விலங்கு	-	ஒட்டகச்சிவிங்கி
ஞாபக சக்தி கூடிய விலங்கு	-	யானை
நீலநிற இரத்தத்தையுடைய கடல் உயிரினம்	-	நண்டு, இறால்
பல்லில்லாத முலையூட்டி	-	தேவாங்கு
கடல் நீரைப்பருகும் ஒரேயொரு பறவை	-	பென்குயின்
பறக்கும் போதே தூங்கும் பறவை	-	ஆல்பட்றாஸ்
மிகப்பெரிய வாயுள்ள விலங்கு	-	நீர்யானை
பித்தப்பை இல்லாத முலையூட்டி	-	எலி
நாக்கு இல்லாத ஊர்வன	-	முதலை
தான் உண்ட எலும்பை ஜீரணிக்கும்	-	
ஆற்றலுடைய உயிரினம்	-	முதலை
நீந்த தெரியாத விலங்கு	-	ஒட்டகம்
எட்டுக்கால்களையுடைய உயிரினம்	-	சிலந்தி



வேர் குரணம் ஒரு சிட்டிகை, திரிகடுகு குரணம் ஒரு சிட்டிகை வெந்நீரில் கொள்ள கபம் வெளியாகி ஆஸ்துமா, மூச்சுத்திணறல் தீரும்

நன்கு நசுக்கிய வேர் 40கிராம் ஒரு லீட்டர் நீரில் போட்டு 100மி.லி யாகக் காய்ச்சி வடித்து 30மி.லி யாகக் காலை, மதியம், மாலை கொடுத்து வரக் காய்ச்சல், இருமல், காசம் ஆகியவை தீரும்

இலை ஒரு பங்கும் 2 பங்கு தென்னம்பூவும் மையாய் அரைத்து பட்டாணி அளவாய் மாத்திரை செய்து நிழலில் உலர்த்தி காலை, மாலை ஒரு மாத்திரை வெந்நீரில் விழுங்க சிறுநீர்ச் சக்கரை தீரும். மருந்து சாப்பிடும் வரை நோய் விலகி இருக்கும் 50கிராம் கொடி இலையுடன் திரிகடுகு (சுக்கு, மிளகு, திப்பிலி) வகைக்கு 10சிதைத்து அரை லீட்டர் நீரில் போட்டு 200மி.லி யாகக் காய்ச்சி வடித்து 10 நிமிடத்திற்கு ஒருமுறை 10மி.லி வீதம் கொடுத்து வர ஒரே நாளில் தணியாத தாகத்துடன் உள்ள சுரம் தணியும்

மனித தர்மம்

கோபத்திலும்	-	பொறுமை
ஏழ்மையிலும்	-	நேர்மை
தோல்வியிலும்	-	விடாமுயற்சி
தரித்திரத்திலும்	-	பரோபகாரம்
துன்பத்திலும்	-	தைரியம்
செல்வத்திலும்	-	எளிமை
புதவியிலும்	-	பண்பு

நன்னாறி



வேறு பெயர்கள்:-கிருஷ்ணவல்லி, அங்காரிமூலி, நறுக்கு

பயன்தரும் பாகங்கள்:-வேர்மருந்தாகப் பயன்படுகின்றது

பயன்கள் :- சித்த மருத்துவத்தில் இதன் வேர்கள் பயன்படுத்தப்படுகின்றது. சிறுநீர் நன்றாகப் பிரிய, வியர்வையைப் பெருக்கி உடலில் உஷ்ணத்தை தணித்து உடம்பை உரமாக்கக்கூடிய தன்மை உடையது.

பச்சை நன்னாறி வேர் 5கிராம் நன்கு அரைத்து 200மி.லி பாலில் சாப்பிட்டு வர மூலச்சூடு, மேக அனல், மேகவேட்டை, நீர்கடுப்பு, நீர் கருக்கு, வறட்டு இருமல் ஆகியவை தீரும். நீண்ட நாள் சாப்பிட நரை மாறும்.

பச்சைவேரை 20 கிராம் சிதைத்து 200 மி.லீ. நீரில் ஒருநாள் ஊறவைத்து வடிகட்டி 100 மி.லீ. வீதம் காலை, மாலை குடித்து வரப்பித்த நோய், சிறுநஞ்சு, நீரிழிவு, வேட்டைச்சூடு, கிரந்தி, சொறிசிரங்கு, தாகம், அதிக பசி, மேக நோய் தீரும் பத்தியம் அவசியம்.

வேர் 20 கிராம் அரைலீட்டர் நீரில் போட்டு 200 மி.லீ. யாக்கி 100 மி.லீ. வீதம் காலை, மாலை சாப்பிட்டு வர நாட்டப்பட்ட வாதம், பாரிசுவாதம், தோல் நோய்கள், செரியாமை, பித்த குன்மம் தீரும்.

ஆண்மை பெருக நன்னாரி வேர் குடிநீரை இளஞ் சூடாக அருந்தி வரவேண்டும். வியர்வை நாற்றம் நீங்க மிளகு, உப்பு, புளி இவைகளுடன் நன்னாரியின் இலை, பூ, காய், கொடி, வேர் முதலியவற்றுடன் நெய் சேர்த்து வதக்கி 90 நாட்கள் உட்கொள்ள வேண்டும்.

நன்னாரி வேர்ப் பட்டையை நீரில் ஊறவைத்து தேவையான அளவு பாலும் சர்க்கரையும் கலந்து குழந்தைகளுக்கு கொடுக்க, உடலைத் தோற்றுவ தோடு நாட்டப்பட்ட இருமலும், கழிச்சலும் நிற்கும்.

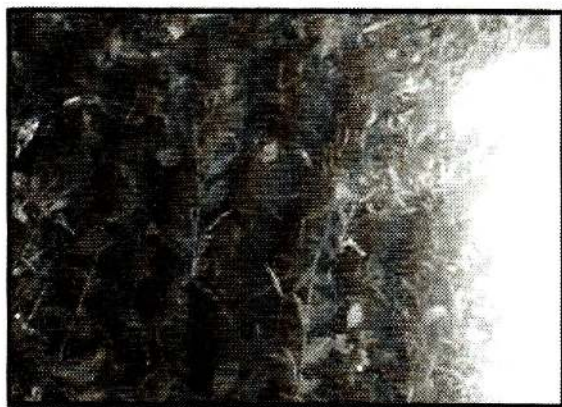
நன்னாரி வேரை வாழையிலையில் வைத்துக் கட்டி எரித்து சாம்பலாக்கி அதனுடன் தேவையான அளவு சீரகமும், சர்க்கரையும் பொடித்துக் கலந்து அருந்தி வர சிறுநீரக நோய்கள் அனைத்தும் விலகும்.

நன்னாரி வேர்ப் பொடியுடன் சமளவு கொத்தமல்லியைத் தூள் செய்து சேர்த்து அருந்திவர பித்த சம்பந்த கோளாறுகள் நீங்கும். தவிர வயிறு, குடல் இவைகளில் உண்டாகும் நோய்கள் குணமாகும்.

நன்னாரி வேர்ப் பொடியுடன் சோற்றுக் கற்றாழை சோறு சேர்த்து உண்ண விஷக் கடிகளால் உண்டாகும் பக்க விளைவுகள் நீங்கும்.

பெரு நன்னாரிக் கிழங்கை ஊறுகாய் செய்து சாப்பிடும் வழக்கம் உண்டு. இது கல்லீரலைக் குணப்படுத்தும், காமாலையும் குணமாகும், ஜீரண சக்தியையும் உண்டாக்கும், உடம்பு சூட்டைக் குறைக்கும், ஒவ்வாமைக்குச் சிறந்த மருந்து.

சங்கிலை



வேறு பெயர்கள் :- (முடசங்கஞ்செடி, இசங்கு(இயங்கு)

பயன்படும் உறுப்புகள் :- இலை, வேர், வேர்ப்பட்டை
தண்டுப்பட்டையில் இருந்து கிடைக்கும் பால்முதலியன

பயன்கள்:- சங்கிலை சிறு நீர்ப் பெருக்கியாகவும், இலை
உடல் பலம் நீர்ப் பெருக்கியாகவும், வேர் கோழையகற்றும்,
இருமல்தணிக்கும், ஆஸ்துமா, சர்க்கரை வியாதி போக்கும்
மருந்தாகவும் செயற்படும்.

சங்கிலை, தூதுவளை இரண்டும் ஒரு பிடி அரைத்து
நெல்லிக்காயளவு பசும் பாலில் கொள்ள கபரோகம் நீங்கும்.

சங்கிலை, வேப்பிலை, சமன் அரைத்து நெல்லிக்காயளவு காய்ச்சி
ஆறிய நீருடன் பிரசவ நாளிலிருந்து கொடுத்து வரக் கற்பாயச
அழுக்குகள் வெளியேறிச் சன்னி, இழுப்பு வராமல் தடுக்கும்.
சங்கிலை, வேர்ப்பட்டை சமனளவு அரைத்து சுண்டைக்காயளவு
வெந்நீரில் காலை, மாலை கொள்ள 20 நாட்களில் ஆரம்பப்
பாரசுவாதம் வாய், குடைச்சல், பக்கவாதம் தீரும்.

சங்கிலை, வேம்பு, குப்பைமேனி, நொச்சி, நாயுருவி ஆகியவற்றில் வேது பிடிக்க வாத வீக்கம், வலி, நீர் ஏற்றம், கீல் வாயு தீரும்.

சங்கம் வேர்ப்பட்டைச்சாறு 20 மி.லி 100 மி.லி. வெள்ளாட்டுப்பாலில் குடித்து வர சிறு நீர்த்தடை நீங்கும்.

வரகு அரிசி மாவுடன் ஒரு கட்டு சங்கிலை நீர் விட்டுக் கொதிக்க வைத்து வடிகட்டி ஆறிய பின் ஒரு டம்ளர் காலை மாலை குடிக்க இருமல் குணமாகும்.

பொன் மொழிகள்

- 01) அறிவுள்ள மனிதர்களுடன் உரையாடு
அறிவில்லாத மனிதர்களோடு உறவாடு
ஆனால் பண்பில்லாதவனைக் கண்டால் ஒதுங்கீடு.
- 02) ஒரு வினாடியில் நாம் செய்யும் தவறு
வாழ்க்கை முழுவதும் வேதனையைத் தேடித் தருகின்றது
- 03) அயலவனை நேசி அதற்காக அவனையும், உன்னையும் பிரித்து
வைக்கும் வேலையைப் பிடுங்கி விடாதே
- 04) ஒருவன் இறந்த பின் அவனுக்கு அன்னமாய், அமுதாய்
படிப்பதை விட அவன் இருக்கும் போது அவனை நன்றாய்
பராமரிப்பதுதான் சிறந்த கடமை
- 05) துன்பங்களை உன்னிடத்தில் குடி வைக்காதே
அது உன்னை இறுதியாய் அழித்துவிடும்.
- 06) யாரேனும் குறை கூறினால் அது உண்மையாக இருந்தால்
உன்னை நீ திருத்திக் கொள். பொய்யாக இருந்தால் சிரித்துப்
பொருட்படுத்தாமல் விட்டு விடு.
- 07) ஆயிரம் வீண் வார்த்தைகள் விட கேட்பவர்களுக்கு
இதமளிக்கும் ஒரு நல்ல வார்த்தை மேலானது
- 08) உட்பகையை விட வெளிப்படையாகக் கடிந்து கொள்வது நல்லது
- 09) தமக்கு நல்லது என்று கருதாததை பிறருக்குச் செய்யாமல்
இருப்பவரே சான்றோர் ஆவார்.

கறிவேம்பு



வேறு பெயர்கள் :- கறியபிலை, கருவேப்பிலை ஆகியவை

பயன்படும் உறுப்புகள் :-இலை ஈர்க்கு,பட்டை மற்றும் வேர் ஆகியவை

பயன்கள்:-கறிவேம்பு மருந்தாகப் பயன்படுத்துவதால்பசி மிகும்,தாது பலம் பெருகும். வயிற்றில் வெப்பமுண்டாக்கி வாயுவைத் தொலைக்கும்.

கறிவேம்பு இலை சிறிதளவு, மிளகாய் இவற்றை நெய்யில் வதக்கிப் பழப்புளி, வறுத்த உப்பு சேர்த்து துவையலாக்கி முதல் கவளத்தில் பிசைந்து உண்ணக் குமட்டல், வாந்தி, அஜிரண பேதி, சீதபேதி, செரியா மாந்தம், வயிற்றுக் கோளாறு ஆகியவை தீரும்.

கறிவேம்பு இலைகளை நன்கு சுத்தம் செய்து நிழலில் உலர்த்தி எடுத்து இதனுடன் தேவையான அளவு மிளகு, c g, சீரகம், சுக்கு முதலியவை எடுத்து நன்கு பொடி செய்து சேர்த்து, சோற்றுடன் கலந்து, சிறியளவு நெய் சேர்த்து உண்டு வர

மந்தம், பசியின்மை, மாந்த பேதி முதலியவை நீங்கி, உண்ட உணவை நன்கு சீரணிக்கவும் செய்யும்.

கறிவேம்பு இலையையும், மிளகையும் நெய்யில் வறுத்து வெந்நீர் விட்டு அரைத்து நன்கு கலக்கி, அந்நீரை சிறு குழந்தைகளுக்கு உண்டாகும் மந்தத்திற்கு வயதுக்கு தக்கவாறு கொடுத்து வர, மாந்தத்தை நீக்கி பசியைத் தூண்டும்.

கறிவேம்புசுர்க்கு, வேம்பு சுர்க்கு, முருங்கை சுர்க்கு, நெல்லி வகைக்கு 1 பிடி சுக்கு மிளகு சீரகம் வகைக்கு 20 கிராம் அரை லிட்டர் நீரில் போட்டு கால் லிட்டராகக் காய்ச்சி வேளைக்கு 1 முடக்கு வீதம் தினம் 4 வேளை கொடுக்க சளி, இருமல், சுரம், வாதசுரம் தீரும்.

ஒரு பிடி இலையுடன் சிறிது சீரகம், மஞ்சள் சேர்த்து அரைத்து புன்னைக் காயளவு வெறு வயிற்றில் 45 நாட்கள் கொடுக்கப் பித்த மிகுதியால் வந்த பிதற்றல் பைத்தியம் தீரும்.

கருவேப்பிலை இலையை சமையலில் அதிகமாகச் சேர்ப்பது நம் நாட்டு வழக்கம். குழம்பு, கூட்டு, மிளகுநீர், கறி வகைகள், கருவேப்பிலைப் பொடி, நீர்மோர், துவையல் முதலியவைகளில் கருவேப்பிலை சேர்க்கப்படுகிறது.

மூருங்கை



பயன்படும் உறுப்புகள் :-இலை,சுர்க்கு, பூ, பிசின், பட்டை ஆகியன

பயன்கள்:-மூருங்கைக் கீரையை 40 நாட்கள் நெய்விட்டு, வெங்காயம் போட்டு, பொரியல் செய்து நண்பகலில் உணவில் சாப்பிட ஆண்மை பெருகும். விந்து கெட்டிப் படும். உடலுறவில் மிக்க இன்பம் பெறுவார்கள். புளியைக் குறைக்க வேண்டும்.

பெண்களுக்கு வரும் சூதவலிக்கு இதன் இலைச்சாறு பிழிந்து 30 மில்லி இரு வேளை குடிக்க குணமாகும். அடிவயிற்றில் வலியும்,விலக்கு தள்ளிப் போவதால் ஏற்படும் வலியும் குணமாகும். இலையை அடிக்கடி பொரியல் செய்து சாப்பிட பித்த மயக்கம், மலச்சிக்கல், கண் நோய், கபம், மந்தம் தீரும். கீரையில் சுவையான கீரையும் சத்தான கீரையும் இதுதான்.

இலையை ஆமணக்கெண்ணையில்வதக்கி ஒத்தடம் கொடுக்க வாத மூட்டு வலி, இருப்பு வலி, உஷ்ணத்தால் வரும் வயிற்று வலி நீங்கும்.

முருங்கை இலை, தூதுவளை, பசலை, அரைக்கீரை ஒன்று சேர்த்து வெங்காயம் போட்டு வதக்கி சாப்பிட்டு வர தாது பலப்படும். ஆண்மைக் குறைவு தீரும். புளியை உணவில் நீக்க வேண்டும். எலுமிச்சம் பழச்சாறு சாப்பிடக் கூடாது. விந்தை நீர்த்துப் போக வைக்கும்.

இதன் இலைச் சாற்றைப் பிழிந்து 10 மி.லி நாளுக்கு இரு வேளை பாலில் கொடுக்க ஒரு வயது, இரு வயது குழந்தை உடல் ஊட்டம் பெறும்.சிறந்த ஊட்ட மருந்து இதுவே. உடல் தளர்ச்சி அடைந்தாலோ, உடல்வலி இருந்தாலோ முருங்கை இலை ஈர்க்குகளை மட்டும் போட்டு மிளகு ரசம் வைத்துச் சாப்பிட்டால் உடல் வலி, தளர்ச்சி குணமாகும்.

பூவைப் பருப்புடன் சமைத்துச் சாப்பிட்டால் பித்த வெப்பம் அகலும் கண் எரிச்சல், நாகசப்பு, நீர் ஊறுதல் தீரும். பூவைப் பாலில் போட்டு இரவு காச்சிக் குடித்தால் ஆண்மை மிகும். போகம் நீடிக்கும்.

முருங்கைப் பிஞ்சை சமைத்துச் சாப்பிட்டால் தாது நட்டத்தால் ஏற்படும் சுரம் தீரும். எலும்புருக்கி, சயம், சளி ஆகிய நோய் வாய்ப்பட்டவர்களுக்கு இது சிறந்த ஊட்டம் தரும்.

முருங்கைப்பட்டைத் தூள் 10 கிராம் கக்கு, மிளகு, சீரகம் ஆகியவற்றின் பொடி 2 கிராம் போட்டு வெந்நீரில் காய்ச்சி மூன்று வேளையும் 30 மி.லி அளவு கொடுக்க குடற்புண், காய்ச்சலாகியவை குணமாகும். இருமல், கபம் தீரும்

கட்டுக்கொடி



பயன்படும் உறுப்புகள் :-இலை மற்றும் வேர் ஆகியன

பயன்கள் :-இது குளிர்ச்சியுட்டாக்கியாகவும் உமிழ்நீர்ப் பெருக்கியாகவும் செயற்படும்.பாக்களவு இலையை மென்ற தின்ன இரத்த பேதி, சீதபேதி மூலக்கடுப்பு, எரிச்சல் தீரும்.இலை, வேப்பங்கொழுந்து சம அளவு அரைத்துக் காலை மட்டும் கொடுத்து வர நீரிழிவு களைப்பு ஆபாசம்தேக எரிவு அதிதாகம் பகு மூத்திரம் தீரும். சிறுநீர்ச் சர்க்கரையும் தீரும். குரணமாக்கியும் சாப்பிடலாம்.

பெருங் கட்டுக்கொடி இலை அரை எலுமிச்சை அளவு அரைத்து எருமைத் தயிருடன் கொடுக்க பெரும்பாடு தீரும்.

இலையுடன் மாம்பருப்பும் சமன் அரைத்து பால், சர்க்கரை சேர்த்து காலை, மாலை கொடுக்க பேதி தீரும். கஞ்சி ஆகாரம் மட்டும் கொடுக்கவும்.

சிறிதளவு வேரும், ஒரு துண்டு சுக்கு, 4 மிளகுடன் காய்ச்சிக் கொடுக்க வாதவலி, வாதநோய், கீல் நோய் தீரும்.

இலைச்சாற்றை சர்க்கரை கலந்து நீரில் வைத்து வைக்க சிறிது நேரத்தில் கட்டியாகும். இதை அதிகாலை சாப்பிட்டுவர வெள்ளை, வெட்டை, சீதக் கழிச்சல் ஆகியவை தீரும்.

கட்டுக்கொடி வேரையும், கழற்சிப் பருப்பையும் இழைத்து விழுதாக்கிக் கலந்து அரை தேக்கரண்டி நீரில் கலந்து கொடுக்கக் குழந்தைகளுக்குக் காணும் வயிற்று வலி தீரும்.

கல்யாண இடுங்கை



பயன்படும் உறுப்புகள் :-இலை, பூ, விதை, பட்டை, ஆகியன

பயன்கள் :-இது துவர்ப்பும் கசப்பும் கலந்த சுவையுடையது. இலை சிறுநீர் பெருக்கி, மல மிளக்கி, தாய்ப்பால் பெருக்கி, வாந்தி, வயிற்றுவலி, பித்த சுரம், உடல் வெப்பம், வாய் வேக்காடு, வயிற்றுப்புழு, ஆகியவற்றை நீக்கும். மாதவிலக்குத் தூண்டல் செய்கையும் உடையது. பூ கருப்பைக் குறை நீக்கியாகவும், பட்டை கோழையகற்றியாகவும் விதை மலமிளக்கி குடற்பூச்சிக் கொல்லியாகவும் செயற்படும்.

மாதவிலக்கில் கடுமையான வலி இருப்பவர்கள் கல்யாண முருங்கையின் இலைச்சாறு 50 மி.லி 10 நாள் சாப்பிட வலி தீரும்.

இதன் இலைச்சாறு 15 மி.லி ஆமணக்கு நெய் 15 மி.லி கலந்து இரு வேளை மூன்று நாள் குடிக்க வயிற்றுக் கடுப்பு குணமாகும். இலைச்சாறு 50 மி.லி தேன் 20 மி.லி கலந்து சாப்பிட மலக் கிருமிகள் வெளியேறும்.

இதன் இலைச்சாறு நாளும் 50 மி.லி 40 நாள் குடித்து வர
பெண் மலடு நீங்கி கரு தரிக்கும். நீர்த்தாரை எரிச்சில் குணமாகும்.
உடலும் இழைக்கும்.

இலையை நறுக்கி வெங்காயம் போட்டு தேங்காய் நெய் விட்டு
வதக்கி 5 முறை சாப்பிட பருவமடையும், குழந்தை பெற்ற
தாய்மார்களுக்கு பால் சுரக்கும்.

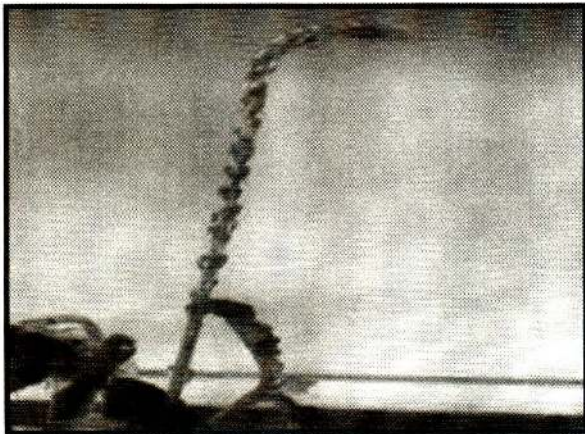
சுவாசகாசம் என்பது ஆஸ்துமா, இலைச்சாறு 30 மி.லியுடன்
பூண்டுச்சாறு 30 மி.லி சேர்த்து அரிசி கஞ்சியில் கலந்து 30
நாள் சாப்பிட ஆஸ்துமா குணமாகும். புலால், புகை, போகம்
தவிர்க்கவும்.

60 மி.லி இலைச்சாற்றுடன் 15 கிராம் உப்பு சேர்த்து காலை
அருந்த பேதியாகும். பேதியில் பூச்சி வெளியேறும்.
இலைச்சாறு, தேங்காய், மஞ்சள் சேர்த்து அரைத்து மேல்
பூச்சாகப் பூசிக் குளிக்க சொறி சிரங்கு தீரும்.

இலைச்சாறு 10 மி.லி யுடன் வெந்நீர் 10 மி.லி கலந்து
குழந்தைக்கு கொடுக்க கீரிப்பூச்சி வெளியேறும். கபம், இருமல்
தீரும்.

**“வெற்றி என்பது
தாகத்துக்கு நீர் போல,
உரிய காலத்தில் பெறவேண்டியது,
காலம் பிந்திய
வெற்றியும் ஒருவகையில்
தோல்விதான்”**

நாயுருவி



வேறு பெயர்கள்:- காஞ்சரி, கதிரி, நாய்குருவி, அபாமார்க்கம் முதலியன

பயன்படும் உறுப்புகள்:- எல்லா பாகமும் (இலை, விதை, வேர்) பயனுடையது

பயன்கள்:- நாயுருவிசிறுநீர் பெருக்குதல், நோய் நீக்கி உடல் தேற்றுதல். சதை நரம்பு இவற்றைச் சுருங்கச் செய்தல். ஆகியவை இதன் பொது மருத்துவ குணங்களாகும்.

நாயுருவிச் செடியின் இலையையும், காராமணிப் பயிரையும் சம அளவு எடுத்து மைய அரைத்து நீர்க்கட்டு உள்ளவர்களிடையே தொப்புள் மீது பற்றுப் போட நீர்க்கட்டு நீங்கி குணமாகும்.

நாயுருவிச் செடியின் இலைகளை இடித்துச் சாறு எடுத்து இரண்டு சொட்டு காதில் விட்டால் காதில் சீழ் வாதல் நிற்கும்.

கதிர்விடாத இதன் இலையை இடித்துச்சாறு பிழிந்து சமஅளவில் நீர் கலந்து காய்ச்சி நாளும் மூன்று வேளை 3 மி.லி அளவு 5-6 நாள் சாப்பிட்டு பால் அருந்தவும். இதனால் தடைப்பட்ட சிறுநீர் கழியும். சிறுநீரகம் நன்கு செயல்படும். சிறுநீர்த் தாரை வரிச்சல் இருக்காது. குதகக்கட்டு- மாதவிலக்கு தடைப்படுவது நீங்கும். பித்த பாண்டு, உடம்பில் நீர் கோத்தல், ஊதுகாமாலை, குருதி மூலம் ஆகியன குணமாகும்.

இதன் இலையை அரைத்து நெல்லிக்காய் அளவு எருமைத் தயிரில்காலை வெறும் வயிற்றில் சாப்பிட்டு வந்தால் இரத்த மூலம் குணமாகும். மேகநோய், சிறுநீரில் வெள்ளை ஒழுக்கு, பேதி குணமாகும்.

ஆறாத புண்-ராஜ பிளவை, விடக்கடி ஆகியவற்றுக்கு இதன் இலையை அரைத்துக் கட்டி வர குணமாகும்.

இதன் இலையைப் பருப்புடன் சேர்த்து சமைத்து வாரம் இருமுறை சாப்பிட்டு வர நுரையீரல் பற்றிய சளி, இருமல் குணமாகும்.

விட்டுவிட்டு வரும் சுரத்திற்கு நாயுருவி இலைகளுடன் மிளகு, பூண்டு சேர்த்து அரைத்து மாத்திரைகளாக உருட்டி உலர்த்திக் கொடுக்கக் குணமாகும்.

மூல நோய்க்கு நாயுருவி இலைக் கொழுந்தைப் பறித்து அதனுடன் சிறிது மஞ்சள் கலந்து அரைத்து மூலத்தில் வைத்து கட்டி வர இதம் தரும்.

இதன் இலையுடன் சம அளவில் துளசி சேர்த்து அரைத்து நெல்லியளவு இருவேளை கொடுக்க வண்டு, பிற பூச்சிக்கடி குணமாகும்.

இதன் இலைச்சாற்றில் ஏழுமுறை துணியைத் தோய்த்து உலர்த்தி திரி சுற்றி விளக்குத்திரியாகப் போட்டு நெய் தடவி எரியும் புகையை அதில் படிய பிடிக்கவும், புகைக்கரியை ஆமணக்கு நெய் விட்டு மத்தித்து கண்ணில் தீட்ட கண் பார்வைக் கோளாறு தீரும். குளிர்ச்சி தரும்.

லாவண்டர்*

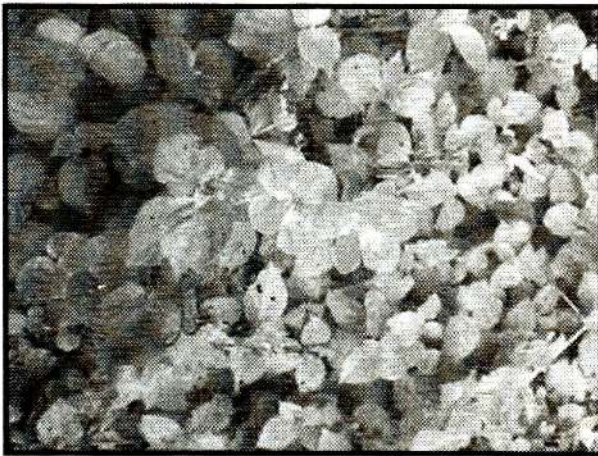


பயன்படும் உறுப்புகள் :- இலை மற்றும் பூக்கள்

பயன்கள் :- லாவண்டர் நரம்பு சம்மந்தமான மற்றும் செரிமன சம்மந்தமான நோய்கள் தீரும். அழகு சாதனப் பொருள் மற்றும் வாசனைத் திரவியம் தயாரிக்கப் பயன்படுகிறது. இரண்டாவது உலொகப் போரின் போது காயம் பட்ட இராணுவ விரர்களுக்கு புண் ஆற்ற லாவண்டர் எண்ணெயைப் பயன்படுத்தினார்கள். இங்கிலாந்தில் குழிக்கும் நீரில் இதன் எண்ணெயைக் கலந்து வாசனைக்காகப் பயன்படுத்தினார்கள். மலகூடங்களைக் கழுவ, வீடு கழுவ, புண்களைக் கழுவ, தீக்காயம் கழுவப் பயன்படுத்தினார்கள்.

லாவண்டர் எண்ணெய் பயன்படுத்தினால் டென்சன் குறையும். தலைவலி குணமாகும். ஆஸ்துமா சரியாகும், குளிர், இருமல் குறையும் தொண்டைவலி குணமாகும். ஜீரணமாகப் பயன்படும். விளையாட்டு வீரர்களுக்கு பயிற்சியின் போது அல்லது போட்டியின் போது தொடையில் ஏற்படும் பிடிப்பைக் குணப்படுத்தும். தோல் வியாதிகள் அனைத்தும் குணமாகும். பூச்சிக் கடியால் ஏற்படும் அரிப்பு இடைத் தடவக் குணமாகும். பல்வலி, கழுக்கு, வீக்கம் ஆகியவை இதனால் குணமடையும். ரோமானியர்கள் இந்த எண்ணெயை நல்ல விலை கொடுத்து வாங்கினர். வெளிநாட்டில் லாவண்டர் பூவினை உதயாரிப்பில் பயன்படுத்துகிறார்கள்.

சிலந்தி நுயகம்



பயன்படும் உறுப்புகள் :- இலை, பூ, பிஞ்சு ஆகியவை

பயன்கள் :- இந் தோனேசியாவில் இதன் இலைச் சாறு எலுமிச்சஞ்சாறு மற்றும் வெங்காயச்சாறு சம அளவு எடுத்து கலக்கி வரட்டு இருமல் தொண்டைவலி மற்றும் இருதய வலிகளுக்கு உபயோகிக்க குணமடைவதாகக் கூறுவர்.

பிலிப்பைன்ஸ் நாட்டில் இதன் இலை மற்றும் பூவை குடல் புண்ணுக்கப் பயன்படுத்துகிறார்கள். ஆபிரிக்காவில் பிரசவ வேதனைக்கும் கழுத்து வலிக்கும் இதைப் பயன்படுத்துகிறார்கள். வேரின் பொடியை வயிற்று வலிக்கும் பாம்புக்கடிக்கும் பயன்படத்துகிறார்கள்.

இதன் இலையை நைஜீரியாவில் ஆஸ்துமாவிற்கு பயன்படத்துகிறார்கள்.

இலையை நீரின்று அரைத்து நகச்சுற்றில் கட்டி வர உடைந்து இரத்தம், சீழ், முளை யாவும் வெளியேறிக் குணமாகும்.

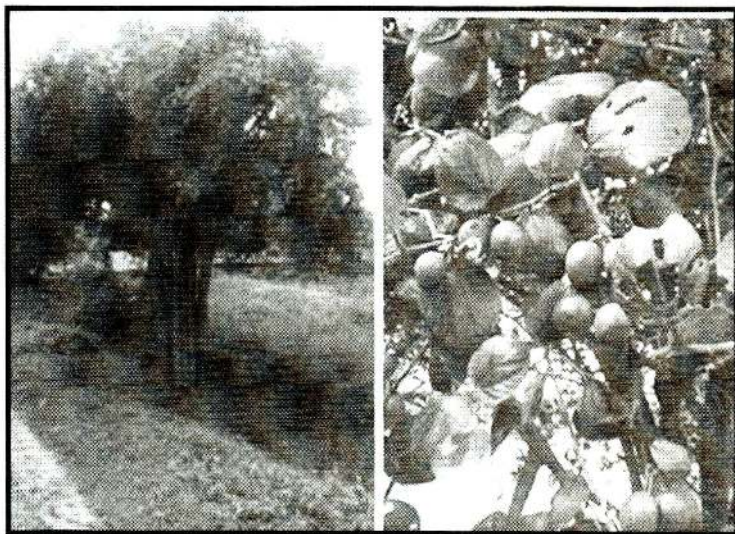
இலைச்சாறுடன் சம அளவு பாலில் கலந்து காலை மாலை வெறும் வயிற்றில் சாப்பிட்டு வரக் கட்டிகள் வராதது தடுக்கும். உள் உறுப்புகளில் உள்ள புற்று ரணங்கள் குணமாகும். இரத்த சர்க்கரை குறையும்.

பூ,பிஞ்சு ஆகியவற்றைப் பன்னீரில் போட்டு அத்துடன் 4 அரிசி எடை பொரித்த படிகாரம் கலந்து 4 மணி நேரம் கழித்து தெளிவு இறுத்து 2 துளி ஒரு நாளைக்கு 4 முறை கண்ணில் விடக் கண்கோளாறு, கண்வலி, பார்வை மங்கல், கண்சிவப்பு, கூச்சம் ஆகியவை தீரும்.

பிறப்பு எண்ணின் தன்மைகள்

01	மேன்மை	ஆர்வம், முயற்சி, அடிபணியாமை	1,10,19,28
02	மென்மை	தன்னம்பிக்கையற்ற, சாதுவான, மனக்கற்பனை	2,11,20,29
03	போதனை	பெருமை, முயற்சி, மேன்மை	3,12,21,30
04	பகை	நிதானம், உணர்ச்சி	4,13,22,31
05	தோழமை	ஆலோசனை, உணர்ச்சிவேகம், நண்பர் உறவு	5,14,23
06	இனிமையான	சிநேகமான, வசிகரம், பிரியம், செழிப்பான	6,15,24
07	சோதனை	சுயாதீன, அமைதியின்மை, அன்பு, பயணம்	7,16,25
08	வேதனை	வெற்றி அல்லது படுதோல்வி, விசுவாசம், மென்மை உள்ளம், பக்திபாகவிருத்தல்	8,17,26
09	வல்லமை	துணிவு, பிரியமுள்ள கோபம், நெருப்பைத்தவிர	9,18,27

இலந்தை*



பயன்படும் உறுப்புகள் :- இலை, பட்டை, வேர்பட்டை, பழம், புற்று ஆகியன

பயன்கள் :- இலந்தை இலை தசை நரம்பு ஆகியவற்றைச் சுருங்கச் செய்யும் மருந்தாகவும். வேர், பட்டை பசித் தூண்டியாகவும், பழம் சளி நீக்க, மல மிளக்கு, பசித்தீயை மிகுக்கக் கூடியதாகவும் பயன்படுகிறது. இது இரத்த சுத்திக்கும், முதுகுவலி, இருதய நோய், ஆஸ்துமா, கழுத்து நோய், கண் நோய், இரத்த அழுத்தம், தலைவலி போன்றவற்றைத் தீர்க்க வல்லது. இதை ஊறுகாயாக மேற்கு வங்காளம் மற்றும் பங்களாதேஷில் பயன்படுத்துகிறார்கள்.

இலந்தை இலை 1 பிடி, மிளகு 6, பூண்டுப்பல் 4 அரைத்து மாதவிலக்கான முதல் 2 நாட்கள் கொடுத்துவரக் கருப்பை குற்றங்கள் நீங்கிப் புத்திர பாக்கியம் கிட்டும்.

இலந்தைப் பட்டை 40 கிராம், மாதுளம் பட்டை 40 கிராம் சிதைத்து அரை லிட்டர் நீரில் போட்டு கொதிக்கவைத்து 125 மி.லி யாக்கி 4 வேளை தினமும் குடித்து வர நாள் பட்ட பெரும்பாடு நீங்கும்.

இலந்தை வேர்ப் பட்டை சூரணம் 4 சிட்டிகை இரவில் வெந்நீரில் கொள்ளப் பசியின்மை நீங்கும்.

துளிர் இலையையாவது, பட்டையையாவது 5 கிராம் நெகிழ அரைத்துத் தயிரில் காலை மாலையாகக் கொடுக்க வயிற்றுக் கடுப்பு, இரத்தப் பேதி தீரும்.

நல்லவை சில

சந்திப்புக்கள் தற்செயலானவை
பிரிவுகள் தவிர்க்க முடியாதவை

நம்பிக்கை இல்லாத வாழ்க்கை வேர் அற்ற
மரம்போல் ஆகும்.

அபிப்பிராயம் கொடுப்பதை விட
அபிப்பிராயம் கேட்பது மேல்.

செல்வமும் புகழும் கடல் நீரைப் போன்றது
அதைக் குடிக்கக் குடிக்க தாகம் அதிகமாகும்.
பணிவு இல்லையேல் மனித குலம் இருக்க முடியாது

உண்டு நீ நீதிபதியாய் இரு உண்மையில் நீ
மகிழ்ச்சியாய் இருப்பாய்

வாய்ப்புக் கிடைக்கும் போதே நன்மை செய்
நீ நினைக்கும் போது வாய்ப்புக் கிடைக்காது

தமக்கென வாழ்வோர் சிறியர்
பிறர்க்கென வாழ்பவர் பெரியோர்.

உழைப்பு உடலைப் பலப்படுத்தும்
கஸ்டங்கள் மனதை பலப்படுத்தும்..

நமக்கென பொய்சொல்பவன்
நமக்கு எதிராகவும் பொய் சொல்வான்.

எலுமிச்சை



பயன்படும் உறுப்புக்கள் :- இலை மற்றும் பழம்

பயன்கள் :- பொது குணமாக பித்தம் போக்கும், சித்தம் ஆக்கும், அறிவை வளர்க்கும், மந்திரம் செய்ய, பில்லி, சூனியம் எடுக்க பேய் விரட்ட, இறையருள் கூட்ட ஏற்றது. வாந்தி, விக்கல், வயிற்றோட்டம் ஆகியவற்றைக் குணமாக்கும். பைத்தியம் தெளிவிக்கும். பிற மருந்துகள் கெடாமல் பாதுகாக்கப் பயன்படும். சித்த மருந்துகளில் துணை மருந்தாகப் பயன்படும். அதிகமாகப் பயன்படுத்தினால் சுண்ணாம்புச் சத்தைக் கரைத்து எலும்பை ஆற்றல் இழக்க வைக்கும். இதன் சாறு மயுடன் சேர்த்தால் தனி சுவையுண்டு.

பழச்சாறு, கரிசலாங்கண்ணிச் சாறு, பால் வகைக்கு அரைலிட்டர் ஒன்றை லிட்டர் நல்லெண்ணையில் கலந்து காய்ச்சி வடித்துத் தலைமுடிக்குத் (6 மாதம்) தடவி வர நரைக்காமல் நீண்டு அடர்ந்து வளரும்.

பழச்சாற்றை கண் காதுவலிக்கு 2 துளிகள் விட்டுவரக் குணமாகும். பழச்சாற்றில் சீரகத்தை ஊறவைத்து பின் காயவைத்து தேவையான போது சுவைத்து வரப் பித்த மயக்கம், குமட்டல், பித்தவாந்தி, நாவில் சுவையின்மை, வயிற்றுப்போக்கு ஆகியவை தீரும்.

நகச்சுற்றுக்கு விரலில் செருகி வைக்கப் பழுத்து உடையும். வயிற்றோட்டம், வாந்திக்கு எலுமிச்சம் பழம் நல்ல மருந்தாகும். சர்க்கரை எலுமிச்சம் பழச்சாற்றுடன் ஒரு கிராம் அளவு உப்பு சேர்த்து இரு வேளை கொடுக்க வாந்தி, வயிற்றோட்டம் குணமாகும். வைரஸ் தொற்று இருந்தால் இது குணமளிக்காது.

பிற கேடு தரும் மருந்துகளைச் சாப்பிட்டவர்களுக்கு 30 மி.லி சாறு 20 நாள் காலையில் கொடுக்க குணமடைவர்.

இதன் சாற்றை வாயிலிட்டுச் சுவைக்க பித்த மயக்கம், குமட்டல், பித்த வாந்தி, குடு குணமாகும்.

இலையைப்புளித்த மோருடன் ஊறவைத்து பழைய சோற்றில் ஊற்றி உப்பிட்டு காலையில் உண்டுவர உடல் வெப்பம் குறையும். பித்த குடு தீரும், தழும்புகள் குணமாகும்.

வெறும் வயிற்றில் காலை 3-4 மண்டலம் இச்சாற்றைத் தேனுடன் அருந்த கற்பகுணம் உண்டாகும். மூப்பு நீங்கும், நரை, திரை படராது. ஆயுள் பெருகும் உடல் ஊட்டம் பெறும். ஆனால் புளி, காரம், புலால், புகை ஆகாது.

குடற்புண், காய்ச்சல் என்பவற்றிற்கு எலுமிச்சம் பழச்சாற்றில் பாலைக் கலந்தால் அது திரிந்த நீர்த்து விடும். இதனை வடிகட்டிக் கொடுக்கலாம். பிற மருந்த ஊசி போட்டாலும் இதனை துணை மருந்தாகக் கொடுக்கலாம்.

குன்றி மணி



பயன்படும் உறுப்பு :- இலை

பயன்கள் :-பெண் ருதுவாக. ஒரு சில பெண்கள் 16 முதல் 20 வயதாகியும் கூட ருதுவாக மாட்டார்கள்.

இத்தகைய பெண்களில் பலருக்கு வாலிபப் பெண்களுக்கு உடலில் ஏற்படக் கூடிய அத்தனை மாற்றங்களும் ஏற்பட்டிருக்கும்.ஆனால் ருதுவாக மாட்டார்கள்.

இப்படிப்பட்ட பெண்கள் ருதுவாக குண்டுமணி இலை நன்கு பயன்படக் கூடியதாக இருக்கிறது.

தேவையான அளவு குண்டுமணி இலையைக் கொண்டு வந்து அதே அளவு சுத்தம் செய்த எள்ளையும், வெல்லத்தையும் சேர்த்து உரலில் போட்டு நன்றாக இடித்து ஒரு எலுமிச்சம்பழஅளவு எடுத்து ஒரு நாளில் எந்த நேரத்திலாவது தின்னக் கொடுத்து வட்டால் 24மணி நேரத்திற்குள் ருதுவாகி விடுவாள்.

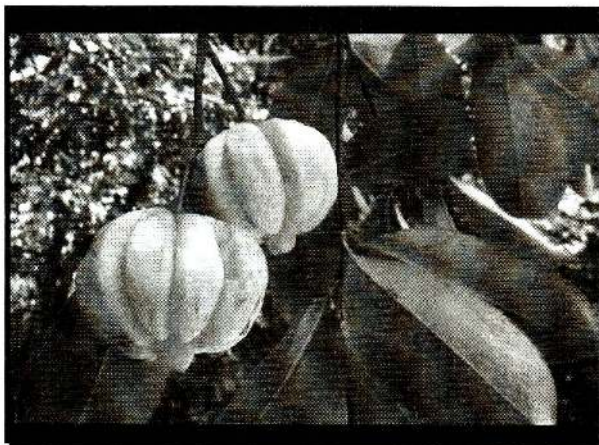
ஒரு சில பெண்களுக்கு ஆரம்பத்தில் அதிக இரத்தம் வெளியேறும் இது உடல் வாசியை பொறுத்தது. அதிக அளவில் இரத்தம் வெளியேறினால், வாழைக்காயின் தோலை சீவி விட்டுக் காயை மென்று தின்னச் செய்தால், இரத்தப் போக்கு படிப்படியாகக் குறைந்து விடும் அதன் பின் மாதாமாதம் ஏற்படக்கூடிய மாதவிடாய் ஒழுங்காக நடைபெறும்.

இந்த மருந்தை ஒரு முறைதான் கொடுக்க வேண்டும். மறுமுறை கொடுக்கக் கூடாது.

சிந்தனைக்குச் சில

- ❖ மனிதனை மனிதனாக்குபவை உதவிகளும். வசதிகளும் அல்ல
- ❖ எந்தக் காரியமாக இருந்தாலும் சரி ஆரம்பத்தில் கஸ்டம். நடுவில் எளிது. முடிவில் இன்பம்.
- ❖ கோபம் வாயைத் திறக்கும். காண்களை மூடிவிடும்
- ❖ அதிஸ்ரக்காரன் வீட்டில் சேவல் கூட முட்டையிடும்
- ❖ மாறுதல் கண்டவுடன் மாறும் அன்பு அன்பாகாது
- ❖ நம்பிக்கை இல்லாத இடத்தில் முயற்சியும் இருக்க முடியாது
- ❖ எவ்விதம் இறந்தான் என்பது கேள்வியன்று. எவ்விதம் வாழ்ந்தான் என்பதே கேள்வி
- ❖ வீழ்வது வெட்கமல்ல, வீழ்ந்து கிடப்பது வெட்கரமானது
- ❖ கவலைப்படாதீர்கள். கவலையினால் எந்த ஒரு நன்மையும் கிடையாது
- ❖ என்றென்றும் கடவுளையே திடமாக நம்புங்கள்
- ❖ இறந்த காலத்தைப் பற்றிப் புலம்பாதே. எதிர்காலத்தைப் பற்றிச் சிந்தி
- ❖ விடியலைக் காண வேண்டுமென்றால் வாழ்க்கையோடு போராடு
- ❖ புதுமை செய் அல்லது புரட்சி செய்
- ❖ வெற்றி நிச்சயம் நாளை நமதே

கோடம்புளி



வேறு பெயர்கள் :- கொறுக்காய்புளி

பயன்படும் உறுப்புகள் :- பழம் மட்டும்

பயன்கள் :- கோடம்புளி பழம் காய்ந்த பின் பொடி செய்து சமையலுக்குப் பயன்படுத்துகிறார்கள். மேலும் மருத்துவத்திற்கும் பயன்படுத்துகிறார்கள். இதில் விற்றமின்C உள்ளது. இது உடலின் எடையைக் குறைக்க மிகவும் பயன்படுகிறது. இது அழுத்தத்தைக் குறைக்கிறது. இருதயம் பலம் பெற்று நோய் வராமல் காக்கிறது. இது தொண்டை மூத்திரப்பாதை மற்றும் பைகளில் ஏற்படும் நோய்களைக் குணப்படுத்துகிறது.

மருத்துவர் கொடுக்கும் அளவான பொடிகளை அருந்த வேண்டும். இது தோல் தொடர்பான வியாதிகள், வெளிப்புண்கள், உதடு வெடிப்பு, கைகால் வெடிப்பு, குடல் புண் நோய்கள், அஜீரணத்திற்கும் நல்ல மருந்து இந்த மருந்துகள் வெளி நாட்டில் அதிகம் பயன்படுத்துகிறார்கள்.

நாவல்*



வேறு பெயர்கள் :- நாகை, நம்பு, சம்பு, சாதவம், நவ்வல், சாட்டுவலம்.

பயன்படும் உறுப்புக்கள் :- இலை, பட்டை, பழம் மற்றும் வேர், விதை

பயன்கள் :- தளர்ச்சி அடைந்த நாடி நரம்புகளை ஊக்கப்படுத்தும். இதன் துவர்ப்பு குருதியை உண்டாக்கும். கட்டாக வைக்கும். குருதிக் கசிவை நீக்கும். தாதுக்களை உரமாக்கும். பழம் குளிர்ச்சி தரும். சிறுநீரைப் பெருக்கும். கொட்டை நீரிழிவைப் போக்கும். தீட்டு விலக்கு தள்ளிப்போகும். விந்து கட்டும்.

நாவல் கொழுந்துச்சாறு ஒரு தேக்கரண்டி, 2 ஏலரசி, லவங்கப்பட்டைத்தூள் மிள களவு சேர்த்துக் காலை, மாலை கொடுக்க செரியாமை, பேதி, குட்டு பேதி தீரும்.

இலை கொழுந்து மாங்கொழுந்து சமன் அரைத்து நெல்லிக் காயளவு தயிரில் கலக்கிக் கொடுக்கச் சீத பேதி, கடுப்புடன் போகும் நீர்த்த பேதி, இரத்த பேதி ஆகியவை தீரும்.

விதையைத் தூள் செய்து 2 முதல் 4 கிராம் அளவு தினமும் உட்கொள்ள நாளடைவில் நீரிழிவு நோயில் அதி சர்க்கரை அளவு குறைந்து வரும். சில பாஷாண மருந்துகள் செய்யவும் இதன் உறுப்புகள் பயன்படுகின்றன.

நாவல் கொட்டை குரணம் 2 கிராம் நீருடன் காலை, மாலை கொடுக்க மதுமேகம், அதிமூத்திரம் தீரும்.

நாவல் மரப்பட்டைத்தூளை மோரில் கலந்து குடிக்க பெண்களுக்கு ஏற்படும் இரத்தப் போக்கு தீரும்.

இப்பட்டையை அரைத்து அடிபட்ட காயம், வீக்கம் முதலியவற்றின் மேல் போட அவை குறையும்.

நாவல் பட்டைச்சாறு எட்டி நஞ்சுக்கு மாற்று மருந்து நாவல் கொழுந்து சிவனார் வேம்பு கிழங்கின் நஞ்சை முறிக்கும் கழிச்சலை போக்கும்.

நாவல் கொட்டையுடன் மாங்கொட்டையும் சேர்த்து சம அளவு உலர்த்திய குரணத்தில் 5 மில்லி கிராம் மோரில் சாப்பிட்டு வர 3-6 நாளில் சீதபேதி என்ற வயிற்றுக் கடுப்பு, வயிற்றோட்டம் குணமாகும். நீரிழிவும் குணமாகும்.

நாவல் பழத்தைத் தனியாகவே சாப்பிடலாம். இதயத்திற்கு மிகுந்த பலத்தைக் கொடுக்கும் இதயத் தசைகள் உறுதிப்படும் குருதி ஊறும். குருதி கெட்டிப்படும். ஆசன எரிச்சல் தீரும். மலக்கட்டு ஏற்படும். அதிகளவில் சாப்பிட்டால் ஜலதோசம், சன்னி வரும்.

நாவல் தளிரை அரைத்து சிறு குழந்தைகளுக்கு மேலே பூசி குளிப்பாட்ட கிரகதோஷம், வெப்பத்தாக்குதல் குணமாகும். மிளகு சேர்த்து அரைத்துக் கொடுக்க மலங்கட்டும்.

இசப்கோல்



வேறு பெயர்கள் :- இஸ்கால்

பயன்படும் உறுப்புக்கள் :-விதை, விதையின் மேல் தோல் முதலியன.

பயன்கள் :- இசப்கோல் விதைகள் குடல் புண், மலச்சிக்கலை நீக்கப் பயன்படுகிறது. மேல் தோல் வயிற்றுப் போக்கு சிறுநீரக கோளாறுகள் நீக்கப் பயன்படுகிறது.தொண்டை மற்றும் நுரையீரல் நோய்களைக் குணப்படுத்த தேனுடன் உபயோகப் படுத்தப்படுகிறது. இம்மூலகைச் சாயங்கள், அச்சு ஐஸ்கிரீம் மற்றும் அழகு சாதனங்கள் தயாரிக்கப் பயன்படுகிறது. தோல் நீக்கப் பட்ட விதைகளில் 17-19 வீதம் புரதச் சத்து உள்ளதால் கால் நடைத் தீவனமாகப் பயன்

வசம்பு



வேறு பெயர்கள் :- பேர் சொல்லா மருந்து, பிள்ளை வளர்த்தி மற்றும் உரைப்பான்.

பயன்படும் உறுப்புக்கள் :- காய்ந்த மட்ட நிலத்தண்டு/(கிழங்கு)

பயன்கள் :- வசம்பு வெப்பத்தை உண்டாக்கி பசியைத் தூண்டி வயிற்றிலே இருக்கின்ற வாயுவை அகற்றக் கூடிய தன்மை உடையது. இது வாந்தியை உண்டாக்குவதோடு நுண்புழுக்களை அழிக்கும் தன்மை உடையது.

நாட்டப்பட்ட கீல்வாத நோய்களுக்கு வசம்பை காசிக் கட்டியுடன் சேர்த்து நீர் விட்டு அரைத்து பற்றிட்டு வரக் குணமாகும்.

வாய் குமட்டலையும் வாந்தியையும் உண்டாக்க வசம்பை நன்கு பொடி செய்து ஒரு கிராம் அளவு உட்கொள்ள வேண்டும்.

வசம்பை வறுத்துப் பொடித்துக் கால் கிராம் தேனில் கொடுத்து வர சளி, வாயு ஆகிய அகற்றுப் பசியை மிகுக்கும்.

வசம்பைச் சுட்டுச் சாம்பலாக்கி தேனில் குழைத்து நாவில் தடவ வாந்தி, ஒக்காளம் தீரும்.

வசம்பைக் கருக்கிப் பொடித்துக் 100 மி.லி கிராம் அளவாகத் தாய் பாலில் கலக்கி சிறு குழந்தைகளுக்கு கொடுக்க வயிற்றுப் பொருமல், வயிற்றுப் போக்கு, வயிற்று வலி ஆகியவை தீரும். வசம்புத் துண்டை வாயிலிட்டுச் சுவைக்க உமிழ் நீர் அதிகம் சுரக்கும் தொண்டைக் கம்மல் அருமலை அகற்றும்.

குழந்தைகளுக்கு உண்டாகும் சுரம், இருமல், வயிற்றுவலி இவை குணமாக வசம்புடன் அதிமதுரம் சேர்த்து கசாயமிட்டு காலை மாலை இரண்டு வேளையும் கொடுக்கக் குணமாகும்.

வசம்பை தூள் செய்து தேனுடன் கலந்து திக்குவாய் உடையவர்கள் தினந்தோறும் காலையில் நாவில் தடவி வர பேச்சு திருந்தும்.

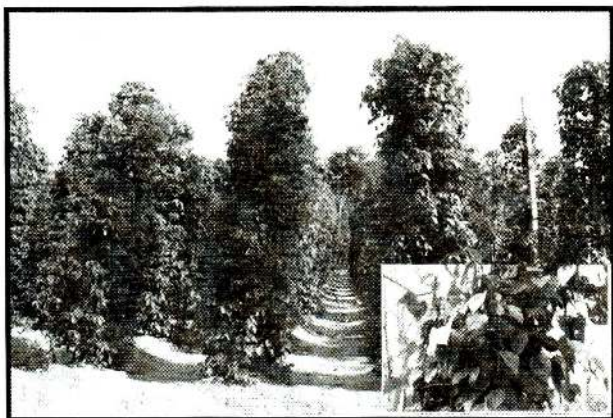
சகல வித விஷக்கடிகளுக்கும் இதன் வேரை வாயிலிட்டு மென்று வர விஷம் முறியும்.

வெற்றியின் இரகசியம்

அவ்வு காட்டு	ஆனால்	அடிமையாகிவிடாதே
இரக்கங்காட்டு	ஆனால்	ஏமாந்து போகாதே
பணிவாய் இரு	ஆனால்	கோழியாய் இராதே
கண்டிப்பாய் இரு	ஆனால்	கோபப்படாதே
சிக்கனமாய் இரு	ஆனால்	கஞ்சனாய் இராதே
வீரனாய் இரு	ஆனால்	போக்கிரியாய் இராதே
சுறுசுறுப்பாய் இரு	ஆனால்	பதட்டப்படாதே
தர்மம் செய்	ஆனால்	ஆண்டியாகிவிடாதே
பொருளைத்தேடு	ஆனால்	பேராசைப்படாதே
உழைப்பைநம்பு	ஆனால்	கடவுளைமறந்து விடாதே



மிளகு



வேறு பெயர்கள் :-மலையாளி, குறுமிளகு மற்றும் கோளகம்

பயன்படும் உறுப்புக்கள் :-கொடி, இலை மற்றும் வேர், உலர்ந்த பழம் முதலியன

பயன்கள் :-பத்து மிளகு கையில் இருந்தால் பகைவன் வீட்டிலும் உண்ணலாம்.என்பது பழமொழி மிளகு வயிற்றிலுள்ள வாயுவை அகற்றி உடலுக்கு வெப்பத்தைத் தருவதோடு வீக்கத்தைக் கரைக்கும் தன்மையும் உடையது. தீவிர உடலில் தோன்றுகின்ற வாயுவையும் நீக்கி, உடலில் உண்டாகும் சுரத்தையும் போக்கும் தன்மையையும் நஞ்சை முறிக்கக் கூடிய தன்மையையும் உடையது. இது காரமும் மணமும் உடையது உணவைச் செரிக்க வைப்பது உணவில் உள்ள விடத்தைப் போக்குவது.

விட்டு விட்டு வருகின்ற முறை சுரத்தை நீக்க நொச்சிக் கொழுந்து, மிளகு இலை, துளசியிலை,இலவங்கம் இவை ஒவ்வொன்றையும் சம எடையாக எடுத்து அரைத்து ஒரு கிராம் வீதம் தீனம் இரண்டு வேளை உண்ண வேண்டும்.

பொதுவாக உடலில் ஏற்படுகின்ற வலிகள், அடிபட்ட வீக்கங்கள், கீல் வாதம் முதலியவைகளுக்கு மிளகிலை, தழுதாழை இலை, நொச்சி இலை இவை ஒவ்வொன்றையும் சம அளவாக எடுத்து தண்ணீரில் இட்டு அடுப்பேற்றி நன்கு காய்ச்சி அந்த குடான நீரில் நல்ல துணியை நணைத்து ஒத்தணமிட நல்ல பலன் கிடைக்கும்.

தொண்டைக் கம்மல், வயிற்றில் உண்டாகும் வாய்வுத் தொல்லைகள் நீங்க மிளகை நன்கு பொடி செய்து 50 கிராம் எடுத்துக்கொண்டு, அதனோடு தண்ணீர் 600 மி.லி சேர்த்து 30 நிமிடங்கள் நன்றாகக் காய்ச்சி வடிகட்டிக் கொண்டு 25 மி.லி அளவாக மூன்று வேளை அருந்தி வர நல்ல பலன் தரும்.

மிளகு, அபினி, பொரித்த பெருங்காயம் இவை ஒவ்வொன்றையும் 2 கிராம் எடுத்து நன்கு அரைத்து பத்து மாத்திரைகளாகச் செய்து 1 மணி நேரத்திற்கு 1 மாத்திரை வீதம் கொடுத்து வர வாந்தி பேதி நிற்கும்.

பால்வினை நோய்களில் பல வகை உண்டு அதில் ஒன்று பிறப்புறுப்புகளில் புண்கள் தோன்றுவது. இதை சித்த மருத்துவத்தில் கொறுக்கு நோய் என்பார்கள். இது குணமாக மிளகுத்தாள் 10 கிராம், எருக்கன் வேர் 18 காரம் என இரண்டையும் போதிய அளவு பனை வெல்லத்துடன் சேர்த்து நன்கு அரைத்து கடுகளவு மாத்திரையாகச் செய்து காலை மாலை ஒரு மாத்திரை வீதம் சாப்பிட்டு வர வேண்டும்.

சிலருக்கு தலையில் முடி உதிர்ந்து வழுக்கை போலாகி விடும். இதை புழுவெட்டு என்பார்கள். இதற்கு மிளகுத்தாள் வெங்காயம் உப்பு மூன்றையும் அரைத்து புழுவெட்டு உள்ள இடத்தில் தேய்த்து வர முடி முளைக்கும்.



பனை



பயன்படும் உறுப்புக்கள் :- நொங்கு, பனம்பழம், பனங்கிழங்கு பனையோலை குருத்து பனைகருக்கு பனைப்பால் முற்றிய மரம் முதலியன.

பயன்கள் :-பனை உடலுக்கு ஊட்டத்தை அளிப்பது, குளிர்ச்சி தருவது, வெப்பத்தைத் தணிப்பது, துவர்ப்பும் இனிப்பும் கலந்த கவையுடையது.

பனை மரத்தின் பால் தெளுவு-தெளிவு எனப்படும். சுண்ணாம்பு கலவாத கள் எனப்படும். வைகறை விடியல் இந்தப் பாலை 100-200 மி.லி அருந்தி வந்தால் போதும் உடல் குளிர்ச்சி பெறும், ஊட்டம் பெறும், வயிற்றுப் புண் ஆறிவிடும். புளிப்பேறிய கள் மயக்கம் தரும், அறிவை மயக்கும் ஆனால் உடல் நலத்தைக் கொடுக்கும். சுண்ணாம்பு சேர்த்த தெளிவு

எல்லோருக்கும் சிறந்த சுவையான சத்தான குடிநீராகும். அதைக் காய்ச்சினால் இனிப்பான கருப்பட்டி கிடைக்கும்.

நங்கு வெயிலின் கொடுமையைக் குறைக்க மனிதனுக்கு இயற்கையாக கிடைத்த அருமருந்தாகும். எல்லா வயதினருக்கும் ஏற்ற சிறந்த சிறந்த மருந்தாகும். நுங்கின் நீரை வேர்ப்பருவிற்கு தடவக் குணமாகும்.

பனம்பழம் சிறந்த சத்துணவாகும். உயிர் சத்து நிறைந்தது. பித்தம் தருவது. சுட்டு சாப்பிடலாம்.

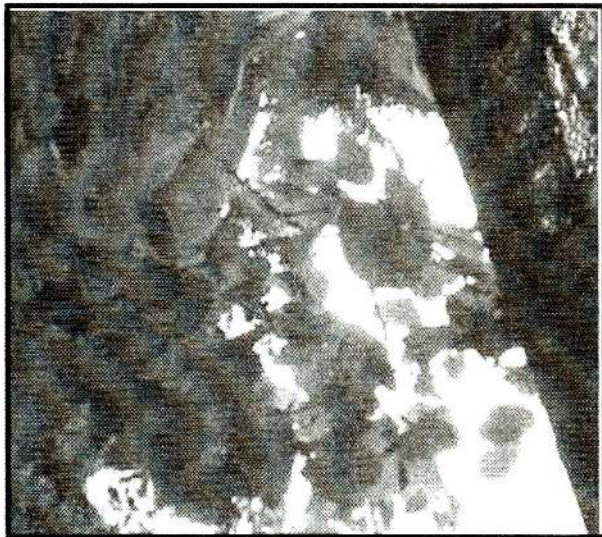
பனங்கொட்டையை மிருதுவான அல்லது ஈர மணலில் புதைத்து வைத்து இரண்டு மூன்று இலை விட்ட பின் தோண்டி கொட்டைக்குக் கீழ் உள்ள நீண்ட கிழங்கை எடுத்துச் சாப்பிட்டால் மிகச் சிறந்த ஊட்ட உணவாகும். சிறு குழந்தைகளுக்கு உடலைத் தேற்றும். நீரிழிவைக் கட்டுப்படுத்தும்.

பனை மரத்தின் அடி பாகத்தில் கொட்டினால் நீர்வரும் அதை கருப்படை, தடிப்பு, ஊரல், சொறி உள்ளவர்களுக்கு அதன் மீது தடவினால் குணமடையும். ஐந்து ஆறு முறை தடவ வேண்டும்.

பனையோலை வேய்த இருப்பிடம் ஆரோக்கிய வாழ்வைத் தரும். வெப்பம் அண்டாது. இதில் விசிறி, தொப்பி, குடை, ஓலைச்சுவடி செய்யப் பயன்படும். கைவினைப் பொருட்கள் செய்யலாம். இந்தோனேசியாவில் ஓலையை எழுதும் பேப்பராகப் பயன்படுத்தினார்கள். அதைப்பக்குவப் படுத்த கொதி நீரில் வேகவைத்து மஞ்சள் பொடி இட்டு ஓரத்தில் ஓட்டைகள் போட்டு ஏட்டுப் புத்தகம் உண்டாக்கினார்கள்.

கண்ணில் புண் ஆனால் பனை குருத்து மட்டையைத் தட்டிப் பிழிந்த சாறு மூன்று நாள் விட குணமடையும் எரிச்சில் தீரும். அடிப்பனை வெட்டிச்சோறு செய்தார்கள். பனங் கையில் பிரஸ் செய்தார்கள். கயிறுகள் தயார் செய்தனர். வேலிக்கும் பயன்படுத்தினர். பனையின் எல்லாப்பாகமும் உபயோகப் படுத்தினார்கள்.

பூனைக்காலி



பயன்படும் உறுப்புக்கள் :- விதை

பயன்கள் :- பூனைக்காலி பூவும் விதையும் வேரும் ஆண்மையைப் பெருக்கும், நரம்புகளை உரமாக்குகிறது.

பூனைக்காலி விதையை நன்றாக உலர வைத்து சூரணம் செய்து கொண்டு 500mg - 1000mg அளவு வரை தினந்தோறும் காலை, மாலை இருவேளை பாலில் அருந்தி வர மேக நோய்கள் நீங்குவதோடு ஆண்மை பெருகும்.

பூனைக்காலி விதை, சுக்கு, திப்பிலி மூலம், கரம்பு, கறுவாப்பட்டை, வெண் சித்திர மூலம் வேர்ப்பட்டை, பூனைக்கண் குங்கிலியம் இவைகளை குறிப்பிட்ட அளவு எடுத்து சூரணம் செய்து, தேவையான அளவு நீர் விட்டு அரைத்து, மிளகளவு

மாத்திரைகளாக உருட்டிக்காயவைத்து எடுத்துக்கொள்ள வேண்டும் காலை, மாலை இரு வேளை ஒருமாத்திரை வீதம் உண்டுவர வயிற்றுப்புழு, குன்மம், மற்றும் வயிறு சம்மந்தமான நோய்கள் அணைத்தும் குணமாகும்.

பூனைக்காலி விதை, சிறு நெருஞ்சில் விதை இவற்றுடன் தண்ணீர் விட்டான் கிழங்கு,முள் இலவு,நெல்லி இலைகளின் வேரையும் எடுத்து உலர்த்தி பொடி செய்து கொள்ள வேண்டும். சீந்தில் சர்கரை, கற்கண்டு,மேற்கண்ட பொடி இவற்றைச் சம அளவு எடுத்துக் கொண்டு ஒன்றாகக் கலந்து அதிலிரந்து 500mg-1g வீதம் நெய்யுடன் கலந்து காலை, மாலை இருவேளை உண்டு வர ஆண்மை பெருகும்.

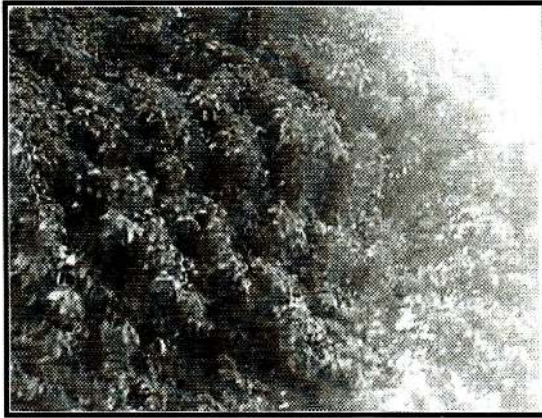
பூனைக்காலி வேரை முறைப்படி கஷாயமிட்டு 30ml - 60ml வீதம் கலந்து அருந்தி வர ஊழி நோய், சுரம் முதலியவைகளில் காணப்படும் வாதம், பித்தம், கபநோய் நீங்கும்.

பூனைக்காலி வேரை அரைத்து யானைக்கால் நோயால் ஏற்பட்ட வீக்கத்திற்கும் இதர வீக்கங்களிற்கும் பற்றிட அது குணமாகும். பூனைக்காலி விதை தேள் கடிக்கு சிறந்த மருந்தாகப் பயன்படுகிறது.

சித்த மருத்ததுவத்தில் பூனைக்காலியானது பல குரணங்களிலும் லேகியங்களிலும் சேர்க்கப்படுகிறது.



மகிழ்மரம்



பயன்படும் உறுப்புக்கள் :- இலை, பூ, காய், விதை, பட்டை ஆகியவை.

பயன்கள் :- மகிழ்மரத்தின் பூ, தாது வெப்பு அகற்றும், காமம் பெருக்கும், விதை குளிர்ச்சியூட்டும், தாது பலம் பெருக்கும், நஞ்சு நீக்கும்.

பூ 50g - 300g நீரில் போட்டு 100ml ஆகக் காய்ச்சி பாலும் கற்கண்டும் கலந்து உணவிற்குப் பின் குடித்துவர உடல் வலிவு பெறும்.

கருவேலம் பற்பொடியில் பல் துலக்கி மகிழ் இலைக் கியழத்தால் வாய் கொப்பளித்து வரபல் நோய் அனைத்தும் தீரும்.
மகிழும் பட்டையைக் கொதிக்க வைத்துக் குடிநீராக்கி வாய் கொப்பளிக்க வாய் புண் ஆறும்.

10௫ மகிழும் பட்டையைப் பொடித்து 1/21 நீரிலிட்டு 100ml ஆகக் காய்ச்சி வடிகட்டி தேன் சேர்த்து 50ml ஆகக் காலை, மாலை தொடர்ந்து சாப்பிட்டு வர கருப்பை பலவீனம் தீரும். பாய்ச்சல் தணியும்.

மகிழங்காயை மென்று அடக்கி வைத்திருந்து துப்ப பல்லாட்டம் நீங்கி பல் உறுதிபடும்.

மகிழவித்துப் பருப்பை வேளைக்கு 5௫ அரைத்து பாலில் கலக்கி சாப்பிட்டுவர தாது விருத்தியாகும். உடல் வெப்பு, மலக்கட்டு, நஞ்சு ஆகியவை தீரும்.

மகிழும் பூவைக் காயவைத்து அரைத்துப் பொடியாக்கிப் பாலில் காலை, மாலை அருந்திவர காய்ச்சல், தலைவலி, உடல்வலி, கழுத்து, தோல்பட்டை வலி போகும்.

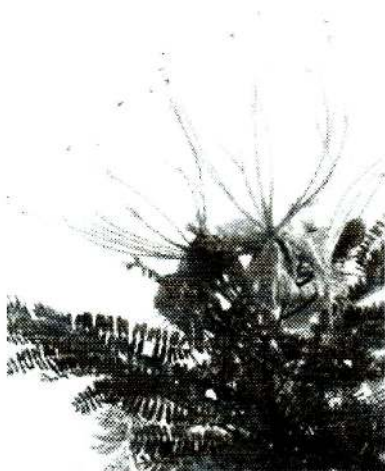
அறிவு வளர்ச்சிக்கு இது ஒரு டானிக். மூத்திர எரிச்சல் குறையும். பழத்தைக் குடிநீராக்கிக் குடிக்க குழந்தை பிறப்பின் போது எளிதாக இருக்கும். பட்டையின் பொடி புண்களை ஆற்ற வல்லது.

நூல்களும் ஆசிரியர்களும்

ஆசிய ஜோதி	-	எட்வினீ ஆனெல்ட்
சாகுந்தலம்	-	காளிதாசர்
தேம்பாவணி	-	வீரமாமுனிவர்
யோகசூத்திரம்	-	பதஞ்சலி முனிவர்
திருமந்திரம்	-	திருமூலர்
நைடதம்	-	அதிவீரராம பாண்டியர்
மகாவம்சம்	-	மகாநாம தேவர்
தொல்காப்பியம்	-	தொல்காப்பியர்
இலக்கியவழி	-	சி.கணபதிப்பிள்ளை



வாதநாராயணன்*



வேறு பெயர்கள் :- வாதரக்காட்சி, ஆதிநாராயணன், வாதரசு

பயன்படும் உறுப்புக்கள் :-இலை, பட்டை, வேர் ஆகியவை பயன்கள் :- வாதநாராயணன் பித்த நீர் பெருக்குதல், நாடி நடையை மிகுத்து உடல் வெப்பம் தருதல், உடலில் இருக்கிற வாதம் அடக்கி மலத்தை வெளிப்படுத்தும், வாய்வைக் குறைக்கும், பித்தம் உண்டாக்கும், வீக்கம் கரைக்கும், குத்தல் குடைச்சல் குணமாகும், நாடி நரம்புகளை பலப்படுத்தும், ஆடாதோடை போல சன்னியைக் குணமாக்கும், பல ஆண்டுகளான சேகு மரத்தை தண்ணீரில் ஊற வைத்து கெட்டியாக்கி தேக்கு மரம் போன்று உபயோகப்படுத்துகிறார்கள்.

இதன் இலையை எள்ளெய்யில் வதக்கி, உளுந்துப் பருப்பு, பூண்டு, இஞ்சி, கருவேப்பிலை, கொத்தமல்லி, மிளகாய், உப்பு, புளி சேர்த்து துவையல் அரைத்து வாரம் ஒருமுறை சாப்பிட பேதியாகும், வாத நோய் தீரும்.

இலையை இடித்துப் பிழிந்த சாறு 500ml சிற்றாமணக்கு நெய் 500ml, பூண்டு 100g, சுக்கு, மிளகு, திப்பிலி வகைக்கு 30g, வெள்ளைக் கடுகு 20g எல்லாம் ஒன்றாகச் சேர்த்துக் காய்ச்சி, பதத்தில் வடித்து வைத்து, இதில் 5-10ml கொடுத்து வெந்நீர் அருந்த பேதியாகும். அனைத்து வாத நோய்களும் குணமாகும். மேல் பூச்சாக பூசலாம். கீல் வாதம், முடக்கு வாதம், நரம்பு தளர்ச்சி, கை கால் குடைச்சல், மூட்டு வீக்கம், இடுப்பு வலி, இளம் பிள்ளை வாதம், சன்னி, மேகநோய் யாவும் குணமாகும். மலச்சிக்கல் முழுவதும் குணமாகும்.

சொறி சிரங்கிற்கு இதன் இலையுடன் குப்பைமேனி இலை, மஞ்சள் இரண்டையும் சேர்த்து அரைத்து மேலே தடவி குளிர்ந்த நீரில் குளித்து வர அவை குணமாகும்.

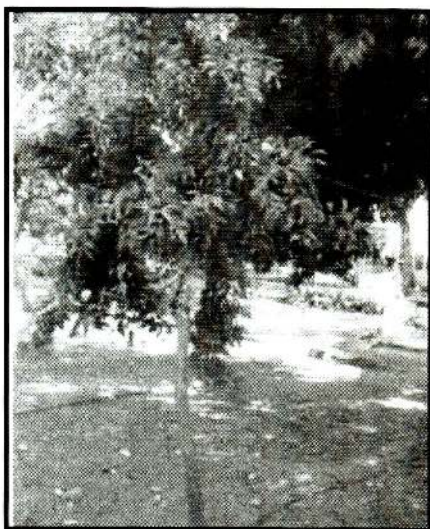
மேக நோயால் அவதிப்படுபவர்கள் இதன் இலையை நன்கு உலர்த்திப் பொடி செய்து காலை, மாலை 1g வீதம் வெந்நீருடன் கலந்து அருந்தி வர குணமாகும்.

இரத்த சீத்பேதிக்கு வாதநாராயணன் வேரை அரைத்து எருமைத் தயிருடன் கலந்து அருந்தி வர குணமாகும். இலையைப் போட்டுக் கொதிக்க வைத்துக் குளிக்க உடம்பு வலி தீரும்.

நகச்சகத்தி, கடுமையான வலியுடன் நகக்கண்ணில் வீக்கம் வரும். இதற்கு மருந்தாக இதன் தளிரை மைபோல் அரைத்து வெண்ணெயில் மத்தித்து வைத்துக் கட்ட இரு நாளில் குணமாகும். வலி உடனே நிற்கும்.



சந்தனம்*



வேறு பெயர்கள் :- முருகுசத்தம்

பயன்படும் உறுப்புக்கள் :- சேகுக்கட்டை, கட்டையிலிருந்து பெறப்படும் எண்ணெய் மற்றும் வேர்

பயன்கள் :- சந்தனம் சிறு நீர் பெருக்கியாகவும், உடல் பலம் பெருக்கியாகவும் செயற்படும். வியர்வையை மிகுவிக்கும், வெண்குட்டம், மேக நீர், சொறி, சிரங்கைக் குணப்படுத்தும். சிறுநீர் தாரை எரிச்சல் சூட்டைத் தணிக்கும், விந்து நீர்த்துப் போதலைக் கெட்டிப்படுத்தும். குளிர்ச்சி தரும். உடல் வெப்பத்தைக் குறைக்கவும், தோல் நோய்களை நீக்கவும் நறு மணத்திற்காவும் இதன் எண்ணெய் பயன்படுகிறது.

முகப்பூச்சு, நறுமணத்தைலம், சோப்புக்கள், ஊதுவத்திகள், அலங்காரப் பொருட்கள், மாலைகள் என மருத்துவம் சாராத

பகுதிகளில் பயன் படுத்தப்பட்டாலும், கிருமி நாசினி செய்கை, உடல் அழற்சியை குறைக்கும் தன்மை உடையது.

கட்டையை எலுமிச்சம் பழச்சாற்றில் உரைத்துத் தடவ முகப்பரு, தவளைச் சொறி, சொறி, படர் தாமரை, வெண்குட்டம், கருமேகம் வெப்பக்கட்டிகள், தீர்ந்து வசீகரமும் அழகும் உண்டாகும்.

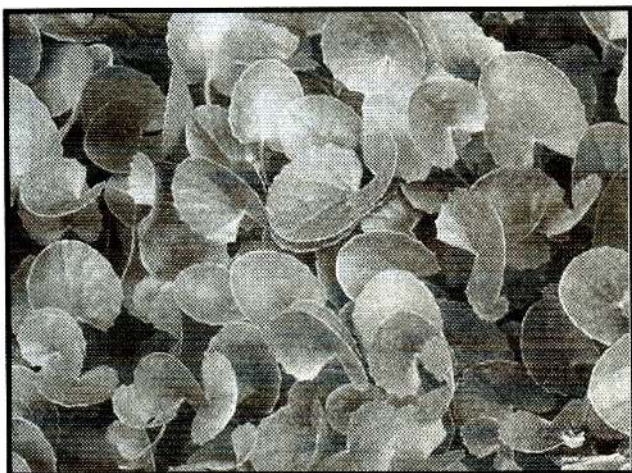
பகம் பாலில் உரைத்துப் புளியங் கொட்டையளவு காலை, மாலை சாப்பிட்டு வர வெட்டைச் குடு, மேக அனல், சிறுநீர்ப் பாதை ரணம், அழற்சி ஆகியவை தீரும்.

சந்தனத்தூள் 20g, 300ml நீருல் போட்டுக் காய்ச்சி 150அட ஆக்கி வடிகட்டி 3 வேளையாக 50ml குடிக்க நீர்க்கோவை, காய்ச்சல், மார்புத் துடிப்பு, மந்தம், இதயப் படபடப்பு குறையும். இதயம் வலிவுறும்.

நெல்லிக்காய்ச்சாறு 15ml சுண்டைக்காய் அளவு சந்தன விழுதைக் கலந்து 40 நாள் குடித்து வர மதுமேகம் தீரும்.

சந்தன எண்ணெய் 'எசன்ஸ்' 2-3 துளி பாலில் கலந்து குடிக்க உடல் குளிர்ச்சி பெறும். நெல்லிக்காய்ச்சாறு அல்லது கசாயம் 50ml உடன் அரைத்த சந்தனம் 5-10g கலந்து 48 நாள் காலை, மாலை குடிக்க நீரிழிவு குணமாகும்.

வல்லாரை*



வேறு பெயர்கள் :- சஸ்வதி, சண்டகி, பிண்டிரி, போகனவல்லி, நயனவல்லி, குணசாலி மற்றும் அசுரசாந்தினி.

பயன்படும் உறுப்புக்கள் :- இலை மட்டும்.

பயன்கள் :- உடல் தேற்றி, உரமாக்கி, சிறுநீர் பெருக்கி, வெப்பமுண்டாக்கி, ருது உண்டாக்கி, வாதம், வாய்வு, அண்டவீக்கம், யானைக்கால், குட்டம், நெரிகட்டி, கண்டமாலை, மேகப்புண், பைத்தியம், சூதக் கட்டு, மூளைவளர்ச்சிக்கும், சுறுசுறுப்பிற்கும் ஏற்றது.

முற்றிய வல்லாரை இலையை நிழலில் உலர்த்தி இடித்துச் சூரணம் செய்து இதில் காலை, மாலை 5ஐ அளவு சாப்பிட்டு வர வேண்டும். 48-96 நாள் சாப்பிடவும் மேலே குறிப்பிட்ட எல்லா நோய்களும் குணமாகும். உடல் நோய் எதிர்ப்பாற்றல் பெறும். ஒரு வருசம் சாப்பிட்டால் நரை, திரை மாறும்.

வல்லாரை+ தூதுவளை இரண்டையும் சம அளவில் இடித்துப் பிழிந்த சாற்றை 5ml சாப்பிடவும். நோய்க் கேற்றவாறு காலம் நீடித்து சாப்பிட சலரோகம், இருமல், சளி குணமாகும்.

இதன் இலைச்சாறு நாளும் 5ml காலை, மாலை சாப்பிட்டு வரவும். யானைக்கால், விரை வாதம், அரையாப்பு, கண்டமாலை குணமாகும். ஆமணக்கெண்ணையில் இலையை வதக்கி மேலே பற்றிடவேண்டும். கட்டிகளும் கரையும். அரைத்துப் பூச புண்களும் ஆறும்.

வல்லாரை, உத்தமாகாணி, மிளகு சமன் கூட்டி அரைத்துக் குண்டுமணி அளவு மாத்திரை காலை, மாலை 1 மாத்திரை வெந்நீரில் கொடுக்க அணைத்து வகையான காய்ச்சலும் தீரும். கீழாநெல்லி, வல்லாரை சமன் அரைத்து சுண்டக்காயளவு காலை மட்டும் தயிரில் கொள்ள நீர் எரிச்சல் தீரும்.

வல்லாரைச் சாற்றில் 7 முறை ஊறவைத்து உலர்த்தி அரிசித் திப்பிலி மூளை சுறுசுறுப்பாகவும் இயங்கவும், தொண்டைக் கரகரப்பு நீங்கவும் நல்ல சரீரம் கொடுக்கவும் பயன்படும்.

வல்லாரையை நிழலில் உலர்த்தி சூரணம் செய்து கொள்ளவும். பறங்கிச் சக்கையையும் இதே போல் சூரணம் செய்து, இரண்டையும் சம அளவில் சேர்த்து 5-10g காலை, மாலை பசும் வெண்ணெயில் சாப்பிட வேண்டும். நோய்க் கேற்ப 6-12 மாதம் சாப்பிட வேண்டும். மோர், பாலில் சாப்பிட வேண்டும். புளி,காரம், இனிப்புக் கூடாது. புலால், புகை, மது கூடாது. குட்டம் குணமாகிவிடும்.

வெற்றிலை



வேறு பெயர்கள் :- தாம்பூலம், நாகவல்லி, வேந்தன், திரையல்

பயன்படும் உறுப்புக்கள் :- கொடியின் இலை மற்றும் வேர்

பயன்கள் :- பொதுவான குணம். சீதம் நீக்கும், வெப்பம் தரும், அழுகல் அகற்றும், உமிழ்நீர் பெருக்கும், பசி உண்டாகும், பால் சுரக்க வைக்கும், காமத்தைத் தூண்டும். நாடி நரம்பை உரமாக்கும், வாய் நாற்றம் போக்கும்.

வெற்றிலைச்சாறு சிறு நீரைப் பெருக்கவதற்கும் பயன்படுகிறது. வெற்றிலைச் சாறுடன் நீர் கலந்த பாலையும், தேவையான அளவு கலந்து பருகி வர சிறுநீர் நன்கு பிரியும்.

வெற்றிலையை கடுகு எண்ணெயில் போட்டு லேசாக குடு செய்து மார்பில் வைத்துக் கட்டி வர மூச்சுத் திணறல் மற்றும் இருமலுக்கு சுகம் வரும்.

குழந்தைகளுக்கு வரும் சுரம், சன்னிக்கு, வெற்றிலைச் சாற்றில், கஸ்தூரி, கோரோசனை, சஞ்சீவி ஆகியவற்றில் ஏதேனும் ஒன்றை மத்தித்து தேனுடன் கொடுக்க குணமாகும். சளி, இருமல், மாந்தம், இழுப்பும் குணமாகும்.

வெற்றிலையை அனலில் வாட்டி அதனுள் ஐந்து துளசி இலையை வைத்துக் கசக்கிப் பிழிந்து சாறு எடுத்து 10 மாத குழந்தைக்கு 10 துளிகள் காலை, மாலை கொடுக்க சளி, இருமல் குணமாகும். அனலில் வாட்டிய வெற்றிலையை மார்பிலும் பற்றாகப் போட சளி குறையும்.

குழந்தைகளுக்கு மலர்ச்சிக்கல் ஏற்பட்டால் வெற்றிலைக் கம்பை ஆமணக்கு எண்ணையில் தோய்த்து ஆசன வாயில் செலுத்த உடனடியாக மலம் கழியும்.

வெற்றிலையை அரைத்து கீல்லாத வல்களுக்கும், விதைப்பையில் ஏற்படும் வலி, வீக்கம் முதலியவைகளுக்கு வைத்துக் கட்ட நல்ல பலன் தரும்.

கம்மாறு வெற்றிலைச்சாறு 15ml அளவு வெந்நீரில் கலந்து கொடுக்க வயிற்று உப்பிசம், மந்தம், சன்னி, சீதளரோகம், தலைவலி, நீர் ஏற்றம் வயிற்று வலி குணமாகும்.

வெற்றிலையில் சிறிது ஆமணக்கு எண்ணெய் தடவி லேசாக வாட்டி கட்டிகளின் மேல் வைத்துக்கட்டி வர கட்டிகள் உடைந்து சீழ் வெளிப்படும். சிறப்பாக இதை இரவில் இரவில் கட்டுவது நல்லது.

சுக்கு, மிளகு, திப்பிலி சம அளவு கலந்து திரிகடுகு குரணத்துடன் வெற்றிலைச் சாறு, தேன் கலந்து சாப்பிட ஆஸ்துமா குணமாகும். 5 கிராம் கலந்து காலை, மாலை நோயிக்குத் தக்கவாறு 48-96 நாள் சாப்பிட வேண்டும்.

பப்பாளி



பயன்படும் உறுப்புக்கள் :-இலை, காய், பால்,பழம்

பயன்கள் :-பப்பாளி வயிற்றுப் புழுக்கொல்லுதல், தாய்ப்பால் பெருக்குதல், மாதவிலக்கைத் தூண்டுதல், நாடி நடையை உயர்த்தி உடலுக்கு வெப்பம் தருதல், மலத்தை இளக்கி மலச்சிக்கலைப் போக்குவது. சிறுநீர்ப் பெருக்குவது கொழுப்பைக் கரைத்து உடலை இளைக்க வைப்பது.

பப்பாளி பாலை விளக்கெண்ணையில் கலந்து கொடுக்க வயிற்றுப் பூச்சிகள் நீங்கும்.

பெரியோர் 30 துளி விளக்கெண்ணெய் + 60 துளிப்பால்
இளைஞர் 60 துளி விளக்கெண்ணெய் +60துளிப்பால்
சிறிய குழந்தை 15 துளி விளக்கெண்ணெய் +30துளிப்பால்

வயிற்றை இழுத்துப் பிடித்து வலிப்பது குன்மம் எனப்படும். காயின் பாலை சேகரித்துக் காய்ச்சி பொடித்து உப்பாகி விடும். இந்த உப்பில் ஒரு கிராம் அளவு நெய் கலந்து சாப்பிட பித்த குன்மம், பிறவயிற்றுவலி, வாய்வு, வயிற்றுப் புண் குணமடையும்.

இதன் பாலை தேங்காய் நெய்யில் கலந்து தடவ வாய்புண், உதட்டுப்புண் குணமாகும். இப்பாலுடன் பொரித்த வெங்காரம் சேர்த்துத் தடவ வேர்க்குரு குணாகும். மண்டைக்கரப்பான், சொறிக்கு படிக்காரத்துடன் இப்பாலை மதியத்திற்கு போட குணமடையும்.

பப்பாளிக்காயைச் சமைத்து வாரம் மூன்று நாள் சாப்பிட்டு வரத் தடித்த உடம்பு குறையும். பழம் நாளும் ஒரு துண்டு சாப்பிடலாம். தாய்ப் பால் பெருகும்.

மாதவிலக்கில் தடை இருந்தால் பப்பாளிப் பழம் சாப்பிட்டால் நீங்கும். ஓரிரு மாதக்கருவும் கலையும் விதையைத் தூள் செய்து 5 கிராம் வெல்லத்தில் சாப்பிட கரு கலையும். தடைப்பட்ட விலக்கு வெளியேறும்.

புலால் செய்வோர் 2-3 துண்டு பப்பாளிக்காயைப் போட்டு வேக வைத்தால் எளிதில் வேகும். பதமாகவும் சுவையாகவும் இருக்கும்.

நாள்தோறும் 1 துண்டு பப்பாளிப் பழம் சாப்பிட்டு வர கல்லீரல், மண்ணீரல், வீக்கம் குறையும். செரிபாற்றல் பெருகும் குன்மம், ரணம், அழற்சி, வயிற்றுப் பூச்சி, மலச்சிக்கல், சிறுநீர்பாதை அழற்சி ஆகியவை தீரும்.

பல்லரணையால் வீக்கம் ஏற்பட்டு வலி இருந்தால் பாலைத் தடவ கரைந்து குணமடையும். பழம் அதிக அளவில் சாப்பிட்டால் வயிற்றுக்கடுப்பு வரும் .

இன்கலின்



பயன்படும் உறுப்புகள் :- இலை

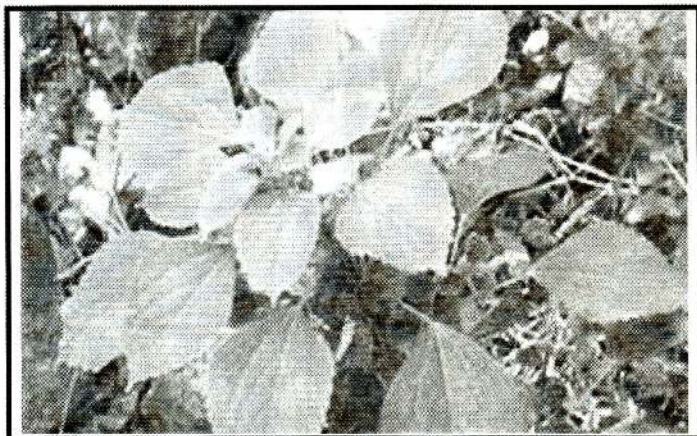
பயன்கள் :-சர்க்கரை நோயாளிகளுக்கு காஸ்டஸ் பிஸ்டஸ் என்ற தாவர இலை அதிக பயன்களைத் தருகிறது. சர்க்கரை நோய் உள்ளவர்கள் இன்கலின் மருந்து பயன்படுத்த வேண்டும். என்பது அணைவருக்கும் தெரிந்ததே. முதல் நிலைசர்க்கரை நோயாளிகளை தவிர்த்து 2ம் நிலை சர்க்கரை நோயாளிகள் இன்கலின் ஊசி போட்டுக் கொள்வதைத் தவிர்க்கக் கூடிய சூழ்நிலை தற்போது ஏற்பட்டுள்ளது.காஸ்டஸ் பிக்டஸ் என்ற இன்கலின் தாவரத்தின் இலை ஒன்றை தினந்தோறும் காலையில் வெறும் வயிற்றில் சாப்பிட்டாலே போதுமானது என்று கூறுகிறார்கள். இந்த தாவரத்தை தொடர்ந்து சாப்பிடுவதால் ஏற்படக் கூடிய

மாற்றங்கள் குறித்து முழுமையாக ஆராய்ச்சி செய்து வரும் ஜரோப்பியா மற்றும் அமெரிக்க விஞ்ஞானிகள் இன்கலின் மருந்து விலங்கிலிருந்தும், சின்திக் முறையிலும் தான்தயார்க்கப்படுகிறது. சர்க்கரை நோயாளிகளுக்கு இதைவிட மாற்று மருந்து ஏதும் இல்லை. இன்கலின் மருந்து மாத்திரை வடிவிலோ, திரவ மருந்தாகவோ இன்னும் கண்டு பிடிக்கவில்லை. ஊசிமட்டுமே ஓரேவழியாகும் ஆனால் சர்க்கரை நோய் ஆரம்ப நிலையில் உள்ளவர்களுக்கு காஸ்டஸ்பிக்டஸ் அதிக பலன்களைத் தருகிறது என தங்கள் ஆய்வில் குறிப்பிட்டுள்ளனர். ஆய்வுக்கட்டுரை Pharmacology ஆகும். தாவரத்தின் இலைகளிலிருந்து பெறப்படும் சாறு இரத்தத்தில் கலந்துள்ள சர்க்கரையின் அளவைக் கட்டப்படுத்துவதோடு இனிப்பு சாப்பிட வேண்டும் என்ற ஆவலையும் படிப்படியாக குறைக்கிறது (ANTI Diabetic herb).

பல்லாண்டு பயிரான காஸ்டஸ்பிக்டஸ் தாவரத்தின் இலை சாப்பிட்டால் எத்தகைய பின் விளைவுகளும் ஏற்படுவதில்லை என்று ஆராய்ச்சியில் நிரூபிக்கப்பட்டுள்ளது. இதன் மூலம் இன்கலின் ஊசி போடுவது கட்டாயமில்லை என்ற நிலையில் சர்க்கரை நோயாளிகள் பயனடைவார்கள்.



தூப்பைமேனி



பயன்படும் உறுப்புக்கள் :- இலை, தண்டு

பயன்கள் :-இதன் இலைகளை தனியாக சமைத்து உண்ணாமல்,5 இலைகள் வீதம் அதிகளவு முளைக்கீரையுடன் சேர்த்து சமைத்து உண்ணலாம். அளவோடு உபயோகித்தால் மலச்சிக்கல் நீங்கும். சிறுநீர் நன்கு வெளிப்படும்.5 இலையின் சாற்றை தேனுடன் அல்லது 150ml பாலில் கலந்து பருகலாம். உடல் வலி தணியும்.

அஜீரணம்,வயிற்றுப்புண், வயிற்றுவலி, வாய்வுக்கோளாறுகள் குணமாக குப்பைமேனி இலைகளை எடுத்து உரலில் போட்டு இடித்து கசக்கிப் பிழிந்து சாறு எடுக்க வேண்டும். இந்தச்சாற்றில் அரை டம்ளர் அளவு சாற்றை ஒரு சட்டியில் விட்டு,அரை ரம்ளர் அளவு உப்பையும் அதில் கொட்டிக் கரைத்து அடுப்பில் வைத்துக் காய்ச்சினால் சாறு சுண்டி உப்பு மட்டும் பூர்க்கும். இந்தச் சமயம் சட்டியை இறக்கி வைத்து ஆறியபின் அந்த

உப்பை அம்மியில் வைத்துப் பட்டுப்போல தூள் செய்து ஒரு சீசாவில் போட்டு வைத்துக் கொண்டு தினசரி காலை மாலை 2 கிராம் அளவு அரை டம்ளர் மோரில் கலந்து கொடுக்க மேற்கூறிய நோய்கள் நீங்கும்.

குப்பைமேனி இலைச்சாற்றை தேங்காய் எண்ணெயுடன் சேர்த்துக் காய்ச்சி மெழுகு பதத்தில் இறக்கி ஆறிய பின்பு மூட்டுவலிக்குப் பூசலாம். வலி நன்றாகத் தணியும். நன்றாகக் கழுவி, சுத்தம் செய்து உலர வைத்து பொடித்து அரித்து பக்குவப்படுத்திய பொடியை படுக்கைப் புண்களை சுத்தம் செய்த பின்பு துவ புண்கள் ஆறும்.

இதன் இலைச்சாற்றை சுண்ணாம்புடன் கலந்து, நோவுடன் கூடிய மூட்டு வீக்கங்களுக்கு பற்றிடலாம். வலியும் வீக்கமும் தணியும். இலைச்சாற்றை சுண்டக் காய்ச்சி $\frac{1}{2}$ தேக்கரண்டி அளவு தேனுடன் கலந்து கொடுக்க குழந்தைகட்கு ஏற்படும் இருமல் தணியும்.

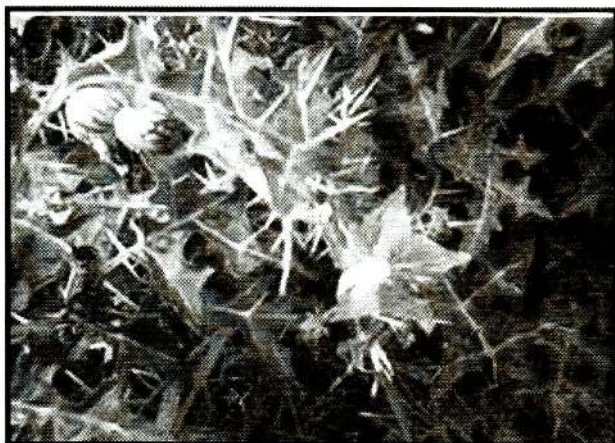
தேள் கொட்டிய விடத்தில் முதலுதவியாக குப்பைமேனி இலைகளை நன்றாகக் கசக்கி கடிவாயில் வைத்து பற்றிட்டால் விசக்குறி குணம் தணியும்.

ஊப்போதெல்லம்

**நான் ஒரு தவறு செய்தேனோ, அப்போதெல்லாம்
சுயநலமே அதற்கு காரணமாக இருந்ததைக்
கண்டேன்.**

**சுயநலம் இல்லாத எனது முயற்சிகள்
எல்லாமே சரியான இலக்கை
அடைந்திருக்கின்றன.**

கண்டங்கத்தரி



பயன்படும் உறுப்புக்கள் :-இலை,காய்,பழம்,வேர்
 பயன்கள் :-சுவாச நோய்களுக்கு சிறந்த மூலிகையாகும்.
 காய் பழங்களை சமைத்தும் வற்றல் போட்டும் உண்ணலாம்.
 கண்டங்கத்தரி இலையைக் கொண்டு வந்து முட்களை நீக்கி
 விட்டு அம்மியில் வைத்து தைத்து சாறு எடுத்து ஒரு
 தேக்கரண்டி சாற்றைச் சுத்தமான துணியில் வடிகட்டி
 அதேயளவு தேன் சேர்த்துக் காலை, மாலை 3 நாட்கள்
 உட்கொள்ள இருமல் தீரும். அத்துடன் சிறுநீர் நன்கு கழியும்.
 கால்களில் ஏற்படும் பித்த வெடிப்புக்கு 10 கண்டங்கத்தரி
 இலைகளை எடுத்து இதை ஒரு சட்டியில் போட்டு அரை
 டம்ளர் (100 மில்லி) அளவு தேங்காய் எண்ணெயை ஊற்றி
 அடுப்பில் வைத்துக்காய்ச்சினால் இலை வெந்து கருகும்.
 ஆந்தச் சமயம் இறக்கி எண்ணெயை வடிகட்டி ஒரு சீசாவில்
 விட்டு வைத்துக்கொள்ளலாம் இரவு படுக்க முன்பு
 கால்களிலுள்ள வெடிப்புக்களின் மேல் தடவி வந்தால்
 வெடிப்புக்கள் ஆறி மறையும்.

இதன் முழுச்செடியையும் நிழலில் உலர்த்தி இடித்து அரித்து 1-2 கிராம் தேனுடன் காலை மாலை 7 நாட்கள் உட்கொள்ள இருமல் கசம் ஆஸ்துமா குணமாகும். இதன் இலைச்சாற்றில் அல்லது குடிநீரிட்டு நல்லெண்ணெய் கலந்து காய்ச்சி பூசிவர தலைவலி நீங்கும். கண்டங்கத்தரி வேர், சிறு தேக்கு வேர், கோரைக்கிழங்கு, சுக்கு ஆகியவற்றை ஒரே அளவாக எடுத்து 4 மடங்கு நீர்விட்டு 1/4பங்காகக் காய்ச்சி காலைமாலை குடித்து வர உடல் வலியுடன் கூடிய காய்ச்சல் நிற்கும்.

சுவாமி விவேகானந்தரின் சிந்தனையிலிருந்து....

உங்கள் உடம்புக்கு மரணம் உண்டு
ஆனால் உங்களுக்கு ஒரு போதும் மரணமில்லை.

எப்போதும் அச்சத்திலிருப்பதை விட ஆபத்தை ஒரு முறை
சந்திப்பதே மேல்.

மனிதனுக்கும் இறைவனுக்கும் இடையே ஏன் வேறுபாடு இருக்க
வேண்டும்? இறைவன் தான் படைத்தார் என்பது போன்ற
கருத்துக்கள் எல்லாம் குழந்தைகளுக்குத்தான் தகுதியானவை.

உன்னால் சாதிக்க இயலாத காரியம் என்று எதுவும் இருப்பதாக
ஒருபோதும் நினைக்காதே.

கீழ்க்காய் நெல்லி



பயன்படும் உறுப்புக்கள் :- முழுச்செடியும் (இலை, வேர்)

பயன்கள் :-இதன் முழுச்செடியையும் நீரில் சுத்தம் செய்து நீர் விடாமல் அரைத்து நெல்லிக்காயளவு பகம் மோரில் கலந்து சாப்பிட வேண்டும். இது காமாலை நோய்க்கு சிறந்த மருந்தாகும். இலைகளை தனியாக பறித்து அரைத்து ஒரு எலுமிச்சம் காயளவு எடுத்து மோரில் கலந்து காலை ஒரு வேளை சாப்பிட சிறுநீர் எரிச்சல், வெள்ளை சாய்தல் முதலியன நீங்கும்.

வாரத்திற்கு இரு முறை இதன் இலைகள் சிறிதளவு எடுத்து அரைத்து பாலோடு சேர்த்தோ அல்லது நீரிலோ கொடுத்துவர குழந்தைகளுக்கு ஏற்படும் வயிற்றுமந்தம் கல்லீரல், மண்ணீரல் வீக்கத்தை தணிக்கும். கீழ்க்காய் நெல்லி இலையை போதுமான அளவு அரைத்து உடம்பில் தேய்த்துக் குளித்து வர உடலில் ஏற்படும் அரிப்பு, சிறுபுண்கள் நீங்கிவிடும்.

கீழ்க்காய் நெல்லியை நிழலில் உலர்த்தி தூள் செய்தும் அல்லது இலையை இடித்து சாறுபிழிந்தும் தைலங்கள் தயாரிக்கலாம். இலையின்சாறு 300ml ஐயும் நாம் தலைக்கு தேய்க்கும் வழக்கமான எண்ணெய் 600ml சேர்த்து காய்ச்சி நீர் சுண்டியதும் வடித்து வைத்துக்கொண்டு குளிப்பதற்கும், தலைக்குத் தேய்ப்பதற்கும் பயன்படுத்தலாம். இதனால் உடல் உஷ்ணம் தணிந்து, பித்த நோய்கள் தீரும்.

இரத்தச் சோகை நோயிற்கும் இரத்தத்தை விருத்தியடையச் செய்வதற்கும் கீழ்க்காய் நெல்லிச் சமூலத்தை பாலில் அரைத்து பாலில் கலக்கி கொடுக்க வேண்டும். சாம்பல், மண் போன்றவற்றை உண்ணும் குழந்தைகட்கு கீழ்க்காய் நெல்லி வேர், கடுக்காய்த் தோல், மிளகு இலைகள் கொஞ்சம் கொஞ்சமாக எடுத்து குழந்தையின் வயதிற்கும், உடல் அமைப்பிற்கும் தக்கவாறு புளித்த மோரில் அரைத்து கலக்கி தொடர்ந்து ஒரு வாரம் கொடுக்க குழந்தைகள் மண்தின்பதை நிறுத்திக் கொள்வார்கள். இச்செடியின் இளங்கொழுந்துகளை குடிநீரிலிட்டு சீதக் கழிச்சலுக்கு கொடுக்கலாம். கீழ்க்காய் நெல்லியை நன்றாக மை போல அரைத்து சதைச் சிதைவுட்கு பற்றிடலாம். இலையையும் வேரையும் குடிநீரிலிட்டு குட்டோடு 30 மில்லி வீதம் காலை, மாலை கொடுக்க காய்ச்சல் தணியும். இக்குடிநீரையே ஆறிய பின்பு குடித்து வர உடல் வலுக்கும், பசியைத் தூண்டும். சிறுநீர் நன்கு வெளிப்படும்.

மனித தர்மம்

கோபத்திலும்	- பொறுமை
ஏழ்மையிலும்	- நேர்மை
தோல்வியிலும்	- விடாமுயற்சி
தரித்திரத்திலும்	- பரோபகாரம்
துன்பத்திலும்	- தைரியம்
செல்வத்திலும்	- எளிமை
பதவியிலும்	- பண்பு



பிரண்டை*



பயன்படும் உறுப்புக்கள் :- முழுச் செடியும் (இலை, தண்டு)

பயன்கள் :-இலைகளைக் கலவைக் கீரையுடன் சேர்த்து சமைத்துச் சாப்பிட அஜீரணம் தீரும். மலம் இளகும். நாரில்லா இளம் நுனிக்கொடியில் ஒரு துண்டை எடுத்து வல்லாரை, புளியாரை, கொத்தமல்லிக்கீரை, புதினா இவற்றில் ஒன்றிரண்டு இன இலைகளைச் சேர்த்து தேங்காய், தக்காளி, கரட் சேர்த்து சட்னி செய்து உட்கொள்ள உடல் வலுப்பெறும். குடற்புழுக்கள் அழியும்.

பிரண்டைச்சாறு புளி, உப்பும் சேர்த்து குழம்பு பதமாய் காய்ச்சி குடு தாங்குமளவுக்கு பற்றுப் போட சுளுக்கு, சதை பிரளஸ், எலும்பு முறிவால் ஏற்படும் வீக்கம், அடிபட்ட வீக்கம் தீரும். இதன் வேர்களை உலர்த்தி பொடித்து 2 கிராம் அளவு இரு வேளை அருந்த முறிந்த எண்புகளை பொருந்த வைக்கும். இதையே வெந்நீரில் குழைத்து மேலுக்குப் பற்றிடலாம்.

இதன் தண்டுச்சாறு முரசிலிருந்து இரத்தம் வடியும் நிலையை கட்டுப்படுத்தும் இதில் vitamin C சத்தும் இருப்பதும் குறிப்பிடத்தக்கது. உலர் பிரண்டைக்கீரை, இலந்தை இலை, ஓமம் மூன்றையும் குடிநீரிட்டு குடிக்க வாயுக்கோளாறுபோகும். பிரண்டையை வதக்கி, துவையல் செய்து சாப்பிட புளித்த ஏப்பம் குணமாகும்.

பிரண்டைச்சாறு எடுத்து அதில் பெருங்காயத்தூள் சேர்த்து சாப்பிட்டால் மாத விலக்கு கோளாறு போகும். பிரண்டையை நெய் சேர்த்து வறுத்து அரைத்து கொட்டைப்பாக்களவு இருவேளை உண்ண இரத்த மூலம், ஆசனப்புண் குணமாகும்.

பிரண்டைக்கீரை, முடக்கொத்தான் சீரகம் தலா 10 கிராம் எடுத்து அரைத்து காலையில் சாப்பிட மூட்டுவலி குணமாகும். பிரண்டைச் சாற்றில் மாசிக்காய் 3 கிராம், குங்கிலியம் 3 கிராம் சேர்த்து அரைத்து பட்டாணி அளவு இரு வேளை சாப்பிட மூலச்சூடு, வெட்டைச்சூடு குணமாகும்.

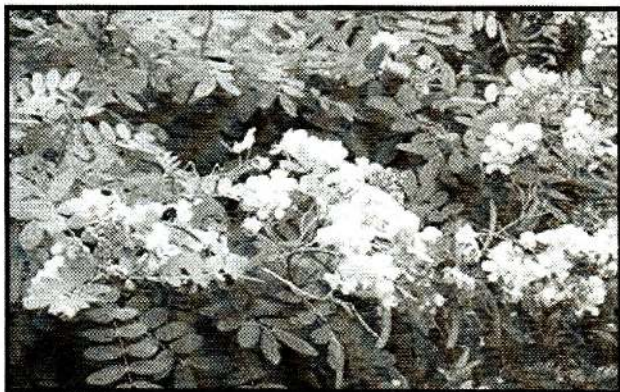
பிரண்டையை தட்டி சாறு எடுத்து மஞ்சள், உப்பு சேர்த்து காய்ச்சி சுளுக்குள்ள இடத்தில் தடவ குணமாகும். பிரண்டைக்கீரை, இஞ்சி பூண்டு சேர்த்து துவையல் செய்து சாப்பிட பித்த மயக்கம் தீரும்.

விலங்குகளின் ஆயுட்காலம்

சிங்கம்	—	29 ஆண்டுகள்
யானை	—	75 ஆண்டுகள்
சிறுத்தை	—	31 ஆண்டுகள்
கரடி	—	47 ஆண்டுகள்
காண்டாரிகுமர்	—	48 ஆண்டுகள்
குதிரை	—	55 ஆண்டுகள்
காம்பி குமை	—	33 ஆண்டுகள்



பொன்னாவரசு



பயன்படும் உறுப்புக்கள் :- இலை, விதை, வேர்

பயன்கள் :- இதன் இலையை துவையல் செய்து சாதத்துடன் கூட்டி உண்ண உடலில் உண்டாகும் வெப்பம் தணிந்து இலகுவில் மலம் கழியும் இதனைப் பருப்புடன் சேர்த்தும் கடைந்தும் உண்ணலாம்.

இலையினை நன்கு அரைத்து கறிமஞ்சள்துள் சேர்த்து சிரங்குள்ள இடத்தில் பூசிவந்தால் சிரங்கு இல்லாது போகும். இதன் இலைகளை அல்லது வேர்னை பழச்சாறு விட்டு அரைத்து வட்டக்கடிக்குப் பூசலாம்.

இதன் விதைகளை நன்றாக அரைத்து சாப்பிட்டு குளிர்ந்த தண்ணீரைக் குடித்தால் உடல் அசதி மறைந்து புத்துணர்ச்சி உண்டாகும். விதைகளைப் பசும்பால் சேர்த்து அரைத்து 1 கிராம் குழந்தைகளுக்குக் கொடுத்து வந்தால் கக்குவான் இருமல் நீங்கும்.

பொன்னாவரசு வேர் 30 கிராம் சீரகம், மிளகு, சுக்கு ஒவ்வொன்றும் 5 கிராம் எடுத்து இலேசாகத் தட்டி சட்டியில் போட்டு நீர் விட்டு குடிநீர் காய்ச்சி 30-60 மில்லி காலை மாலை பருகிவர கல்லீரல் மண்ணீரல் சம்மந்தமான நோய்களுக்கு சிறந்ததாகும்.

பொன்னாவரசு இலையை நீரிழிவு நோயாளிகள் வாரத்தில் மூன்று நாட்கள் சாப்பிடலாம். தினமும் சாப்பிடுதல் கூடாது. உடற்பருமனைக் குறைக்க முக்கியமான மூலிகை இதுவாகும்.

சின்னச் சீரகம்



பயன்படும் உறுப்புக்கள் :- இலை, விதை

பயன்கள் :-பித்தத்தை தணிக்கும்ஆற்றல் சீரகத்திற்கு உண்டு.சீரகத்தை பொன்வறுவலாக வறுத்துப் இடித்து 2 கிராம் அளவு காலை மாலை பனை வெல்லத்துடன் சாப்பிட்டால் பசியைத் தூண்டும்.

கருவுற்றிருக்கும் தாய்மாருக்கு சமீபாட்டின் இன்மையால் ஏற்படும் வயிற்றுவலிக்கு 15 கிராம் சீரகத்தை ஒரு சட்டியில் போட்டு 200ml நீர் விட்டு அடுப்பில் காய்ச்சி 100ml ஆக வற்றியதும் 50ml அதை காலை மாலை கொடுக்க வயிற்று வலி தீரும் சீரகத்தை கரிசலாங்கண்ணிக் கீரைச்சாற்றை ஊறவைத்து, காயவைத்து, பொடிசெய்து காலை, மாலை இருவேளையும் நான்கு கிராம் அளவுக்கு சாப்பிட்டு வந்தால் மஞ்சள் காமாலை தீரும்.



சீரகத்தைஇடித்து 2 கிராம் அளவு வெண்ணெயில் கலந்து கொடுக்க உடற்கூட்டால் ஏற்படும் வயிற்றுவலி நீங்கும். சீரகம், ஓமம் இரண்டையும் சம அளவு எடுத்து தண்ணீரில் போட்டு கொதிக்கவைத்து குளித்தால் இரவில் நன்றாகத் தூக்கம் வரும். சீரகத்தைக் கரும்புச்சாற்றில் ஊறவைத்து பொடிசெய்து தினமும் 2 கிராம் அளவு காலைமாலை சாப்பிட இளநரை மறையும்பித்தம் குறையும்.

உட்காய்ச்சலக்கு சீரகம் 500g எடுத்து நல்ல வெள்ளைத்துணியில் வைத்து மூட்டையாகக் கட்டி பசுவின் பாலில் 12 மணிநேரம் ஊறவைத்து ஊறிய சீரகத்தை மூட்டையோடு பிசைந்து நல்ல தண்ணீரில் மூன்று முறை அலசி எடுக்கலாம். பின்பு மூட்டையில் இருக்கும் சீரகத்தை எடுத்து இடித்து நீர்விட்டு மைபோல அரைத்ததை ஒரு சட்டியில் இட்டு மிதமான சூட்டில் வெதுப்பி உடன் போதியளவு நெய்விட்டு தொடர்ந்து வேகவைத்து சிவந்த நிலையில் இறக்கி இதன் பாதி எடைக்குப் பொடித்த எண்ணெய் சேர்த்து கலந்து 8g அளவு காலை மாலை உட்கொண்டால் உட்காய்ச்சல், உள்வறட்சி, வரட்டு இருமல் போன்ற நோய்கள் குணமாகும். சீரகத்தை நீர் விட்டு கொதிக்க வைத்து வடித்து இதமான வெப்பத்தோடு 100ml இற்கு குறையாமல் இரவில் அருந்த தூக்கம் வரும் .காலையில் தாராளமாக மலம் கழியும். பகல் முழுவதும் சுறுசுறுப்பாக இருக்கும்.

வாயில் துர்நாற்றம் நீங்க சீரகத்தை பாத்திரத்திலிட்டு நீர்விட்டு பாதியளவாக சுண்டக் காய்ச்சி பொறுக்கும் சூட்டில் வாயிலிட்டு நன்றாக கொப்பழித்து உமிழவேண்டும். உடல் வெப்பம் நீங்க சீரகத்தை கொதிக்கும் நீரில் போட்டு ஆறவிட்டு 60ml அதை தினம் 5 நாட்கள் தொடர்ந்து பருகிவர குணமேற்படும். குழந்தைகளின் குடல் பலப்பட சீரகத்தை துப்பரவு செய்து வல்லாரை இலைச்சாற்றில் 4 நாட்கள் ஊறவைத்து (தினமும் புதிய வல்லாரைச்சாறு பயன்படுத்தவும்) பின்பு நன்கு உலர்த்தி பொடித்து 100, 200 mg அளவு பாலில் கலந்து இரவில் கொடுத்து வரவும்.



இசுஇசுக் கை



பயன்படும் உறுப்புக்கள் :- இலை வேர்

பயன்கள் :- முளைக்கீரையுடன் சேர்த்து சமைத்துண்ணை சுலசோசய நொய்கள் வராமல் தடுக்கும். முசுமுசுக்கை இலைச்சாற்றுடன் தேன் கலந்து அருந்த சளி, இருமல் தணியும். முசுமுசுக்கை இலையை அர்த்துப் போட்டு வெங்காயம் சேர்த்து நெய்யில் வதக்கி நண்பகல் உணவல் சேர்த்துச் சாப்பிட்டு வர ஆஸ்மா, சளி, இருமல் குணமாகும்.

முசுமுசுக்கை இலைத்தூள் 200g சேர்த்து அரைத்து வைக்கவும். இச்சூரணத்தில் 2g அளவு வெற்றிலையில் வைத்து மென்று காலை மாலை சாப்பிட்டு வர (3மாதம்) நாள்பட்ட கசரோகம், ஆஸ்மா நாட்டப்பட்ட இருமல் தீரும்.

சுலபா

முகமுகக்கை வேர் 50g ஆடாதோடை வேர் 50gசேர்த்து உலர்த்திய குரணத்துடன் சுக்கு, மிளகு, திப்பிலி ஒவ்வொன்றும் 5gதூள் சேர்த்து வைத்த வெற்றிலையில் மடித்து மென்று சாப்பிட்டுவர சளி, இருமல் குணமாகும்.

முகமுகக்கை இடித்துப் பிழிந்த சாறு 1L எள்ளெய் 1L சந்தனக்கட்டைத்தூள் 100g போட்டுக் காய்ச்சி வடித்து வைக்கவும் சாறுமுழுவதும் சுண்ட எரித்து வடிக்க வேண்டும். இந்தத் தைலத்தை வாரம் ஒரு முறை தலைக்குத் தேய்த்து ஒரு மணிநேரம் கடந்து குளித்த வரவேண்டும். வெப்பம் தணியும் கண்ணெரிச்சல் குறையும். குளிர்ச்சி தரும். நாளும் தலைக்குத் தேய்த்து வர இளநரை மாறும், முடிவளரும், வழுக்கையிலும் முடிவளரும்.

500gஅரிசிமாவிற்கு 50g முகமுகக்கை இலை சேர்த்து ஆட்டி மா கரைக்கவும். இந்த மாவில் தோசை சுட்டு சாப்பிட சளி, இருமல், ஆஸ்மா குணமாகும்.

நான்கு பிடியளவு முகமுகக்கை இலையைக் கொண்டு வந்து அம்மியில் வைத்து சொரசொரப்பாக அரைத்து அதை ஒரு பெரிய அடை போல தட்டி தலையில் வைத்து மணலை வறுத்து ஒரு துணியில் கொட்டி மூட்டையாகக் கட்டி இந்த அடையின் மேல் வைத்து, சூடேற்றி தாங்கக் கூடிய சூட்டில் ஒத்தடம் கொடுக்க வேண்டும் இவ் விதமாக 5 நாட்கள் செய்து வந்தால் பித்த கிறுகிறுப்பு மாறிவிடும்.

மிளகு தக்காளி



பயன்படும் உறுப்புக்கள் :- இலை, பழம், பூ

பயன்கள் :-வாய்ப்புண் நாக்குப் புண்ணுக்கு மிளகு தக்காளி இலையுடன் துவரம் பருப்பு அல்லது பாசிப்பருப்பு சேர்த்து அதனுடன் வெண்ணெயையும் சேர்த்து கடைந்து நெய் சேர்த்து சோற்றில் பிசைந்து உண்ணலாம் அல்லது மிளகு தக்காளி இலையை தனித்தெடுத்துக் கடலைப்பருப்பு, தேங்காய்ப் பூ சேர்த்து பொரியல் செய்தும் கொடுக்கலாம்.

கர்ப்பிணிப் பெண்கள் கருவுற்ற காலத்தில் ஏற்படும் வாந்திக்கு கீரையுடன் பூக்களையும் சேர்த்து கூட்டுத் தயாரித்து உண்ணலாம். இருதயம் பலப்பட 200ml மிளகு தக்காளி இலைச்சாற்றில் ஒரு மேசைக்கரண்டி தூயதேன் சேர்த்து சாப்பிடலாம். அடிப்பட்ட இரத்தக் கண்டலுக்கு மிளகு தக்காளி இலை மஞ்சள் வெற்றிலை ஆகியவற்றை அம்மியில் வைத்து மை போல அரைத்துப் பூசலாம்.

மிளகு தக்காளி இலைச்சாறு 200ml, நல்லெண்ணெய் - 50ml, கடுகு, எண்ணெய், வெள்ளைப்பூண்டு 100g சேர்த்து காய்ச்சி நீர் சுண்டியதும் வடிகட்டி சேமித்து இத்தலைத்தை வாதவலி வீக்க வலிகளுக்குத் தடவலாம். இலைச்சாற்றை நாள் தோறும் தினம் இரண்டு அல்லது மூன்று வேளை 35ml அதை அருந்திவர உடல் குடு வீக்கம் சிறுநீர் எரிச்சல் நீங்கும். தேமலுக்கு இதன் இலைச்சாற்றைப் பூசலாம்.

இதன் காய்களைப் பறித்து தண்ணீரில் தூய்மையாக்கி மோரில் ஊறவைத்து ஒரு வார காலம் பகல் நேரங்களில் வெயிலில் உலரவைத்து வற்றல் தயாரித்து வைத்து பயன்படுத்தி வர நாக்கில் ஏற்படும் சுவையின்மை நீங்கும். மலம் இளகி வெளியேறும். வற்றலை நெய்யில் பொரித்து எடுக்கலாம். வற்றல் குழம்பும் வைத்துப் பயன்னடுத்தலாம் காசநோய் உள்ளவர்கள் இதன் பழங்களைத் தேனுடன் கலந்து பயன்படுத்தலாம்.

காயை நிழலில் உலர்த்தி நெய்யில் 2 கரண்டி விட்டு வறுத்து மிளகு சீரகம், உளுந்து போட்டு வறுத்து பூண்டை தோலுரித்து மிளகாயை வறுத்து உளுந்தையும் எல்லாவற்றையும் சேர்த்து மிக்சியில் பொடி செய்யவும் கடைசியாக உப்பையும் பொடித்து ஒரு போத்தலில் வைத்து தேவையான போது குடான சாதத்தில் போட்டு பிசைந்து சாப்பிட உடல் வலி, அசதி நீங்கும். உடல் உஷ்ணம் குறையும், உடல் குளிர்ச்சியடையும். மிளகு தக்காளி கீரை குப் குடற்புண்ணுக்கும் வாய்ப்புண்ணுக்கும் சிறந்ததாகும்.

வெந்தயம்*



பயன்படும் உறுப்புக்கள் :- வெந்தயவிதை, வெந்தயக்கீரை

பயன்கள் :-வெந்தயத்தை இளஞ்செடியாக இருக்கும் போது அதனைக் கீரையாகச் சமைத்து உண்ணலாம் . வெந்தயக்கீரையைச் சுத்தம் செய்து பருப்பை சேர்த்து சுவையின் தேவைக்கேற்ப அளவான உப்பை கலந்து கடைந்து நெய்யில் வதக்கிப் பிசைந்து உண்ண செரிமானம் செம்மைப்படும். வெந்தயக்கீரையால் உடலில் உள்ள சொறி சிரங்குகள் குணமாகும்.

கண்பார்வை தெளிவு பெறும் மலச்சிக்கல் வயிற்றுளைச்சல் குணமாகும் மேனி அழகாகும் வேகவைத்த கீரையைத் தேன்விட்டு கடைந்துண்ண குடற்புண் குணமாகும்.

வெந்தயக்கீரையை 100 கிராமுக்கு ஒருபிடி பாசிப்பருப்பை சேர்த்து வேகவைத்து சிறுவெங்காயம் 10 சேர்த்து கூட்டு செய்து சாப்பிட உடற்கூடு தனியும் வேகவைத்த



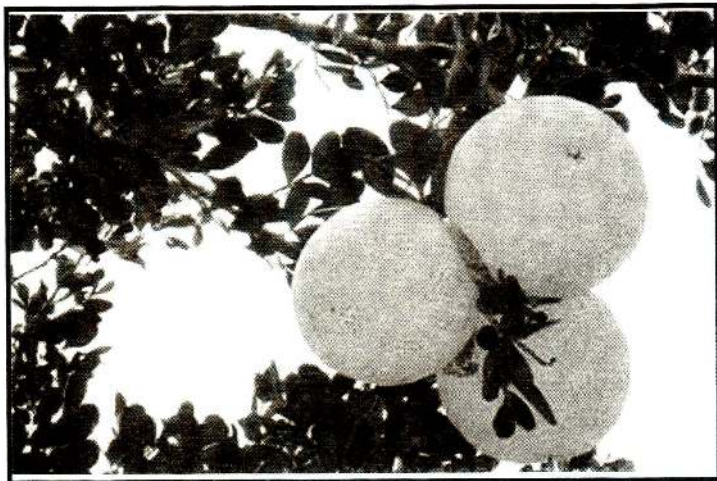
வெந்தயக்கீரையை வெண்ணெய்யில் வதக்கி உண்ண பித்த கிறுகிறப்பு, தலைச்சுற்றல், பசியின்மை தீரும்.

வெந்தயக்கீரையைச் சட்டியில் வதக்கி துணியில் முடிந்து தாங்கக் கூடிய சூட்டுடன் கட்டியின் மேல் ஒத்தடம் இட வலிகுறைந்து கட்டிபழுத்து உடையும். நீரிழிவு நோயாளிகள் வெந்தயக்கீரைச்சாறு 20-30ml காலையில் அருந்திவர நீரிழிவு கட்டுப்படும்.

வெந்தய விதை வயிற்று உப்புசமும் உதடு வெடிப்பு ஆகிய வற்றுக்கு மருந்தாகும். உணவை எளிதில் ஜீரணிக்கச்செய்யும். பசிஐயை உண்டாகும். ஊடற் சூட்டைத் தணிக்கும். ஒரு தேக்கரண்டி வெந்தயத்தை வாயில் போட்டு ஒரு டம்ளர் தயிரோ, மோரோ குடிக்க வயிற்றுக்கு வயிற்றவலி நீங்கும். தேங்காயின் (செத்தல் தேங்காய்) கண்ணைக் குடைந்து தண்ணீரை வடித்து விடவும். குண்துளை வழியாக $\frac{3}{4}$ பங்கு வரை தேங்காய் எண்ணெய் ஊற்றவும். ஆத்துடன் ஒரு கைபிடி சுத்தம் செய்த வெந்தயத்தைச் சேர்க்கவும் கண்துளையைச் சுத்தமான பஞ்சினால் முடி 3 நாட்கள் வைத்திருந்த பின்பு தேங்காயில் ஊறிய எண்ணெயை வெந்தயத்துடன் எடுத்து கண்ணாடி புட்டியில் வைத்துக் கொள்ளவும் இதனைத் தினந்தோறும் தலைக்கத் தடவிவர வெப்பம் தணியும். தலைமயிர் நன்கு கறுத்து வளரும்.

வெந்தயத்தை தண்ணீரில் ஊறவைத்து அரைத்து கஞ்சியில் கலந்து தலைக்குத் தேய்த்துக் குளிக்க பொடுகு நீங்கும். சிறுநீரகக் கற்களுக்கு புழுங்கல் அரிசி 1 டம்ளர், வாழைத்தண்டை பொடியாக நறுக்கியது $\frac{1}{2}$ டம்ளர், வெந்தயம் 2 கரண்டி உளுத்தம் பருப்பு தண்ணீரில் ஊறவைத்து இரண்டு தேக்கரண்ட இவற்றைத் தோசைக்கு அரைப்பது போல் அரைத்து தோசையாக வார்த்து சாப்பிட சிறுநீரகத்தின் கல் அகலும்.

விளா



பயன்படும் உறுப்புக்கள் :- காய், பழம், பிசின், இலை

பயன்கள் :- விளாம்பழத்திற்கு குட்டைத் தணித்து குளிர்ச்சியைத்தரும் தன்மையுண்டு. பழம் உடலுக்கு வலுவைக் கொடுக்கும். கல்லீரல் நோய்க்கோளாறுகள், இருமல், இருதய நோய்கள், வாந்தி, களைப்பு, தாகம் தீரும்.

பழச்சதையினைச் சாப்பிட தொண்டைப்புண் குணமாகும். விளாம்பழத்துடன் சர்க்கரை சேர்த்து தினமும் காலையில் சாப்பிட பித்த நோய்கள் தீரும். பழத்தின் மணப்பாகு பித்த நோய்களை போக்கும்.

விளாம்பழத்தைச் சுட்டு அதன் சதையை எடுத்து மிளகாய், வெங்காயம், உப்பு, கொத்தமல்லி, துவரம் பருப்பு வறுத்து சேர்த்து துவையல் அரைத்து உணவுடன் சாப்பிடலாம் பித்த நோய்கள் தலைச்சுற்று நீங்கும்.

இதன் தளிர் இலையை இரைத்து 10ப மோரில் 3 வேளை சாப்பிட வயிற்றோட்டம் தணிந்து வயிற்றுக் கடுப்புக் குணமாகும். விளாங்காயின் சதையை எடுத்து அரைத்து அரை டம்ளர் அளவு தயிரில் 3 நாள் கொடுக்க சீதபேதி தீரும். இதன் இலைச்சாற்றை பித்த வெடிப்புக்கு பூசலாம். பிசினை ஆடை நீக்கிய பாலில் ஊறவைத்தபின் உலர்த்திப் பொடித்து தினமும் காலை 1-2g தேனில் குழைத்து எடுக்க வரட்டிருமல், நெஞ்செரிவு, காய்ச்சல் குணமாகும். ஊறவைத்த பிசினை சீனி கலந்து அருந்தவது சிறந்ததாகும்.

இந்தியத் தலைவர்கள் எழுதிய நூல்கள் :

➤	Hindu Swaraj	-	மகாத்மா காந்தி
➤	Discovery of India	-	ஜவஹ்ரலால் நேரு
➤	Indian Struggle	-	சுபாஷ் சந்திரபோஸ்
➤	India Divided	-	இராஜேந்திர பிரசாத்
➤	Unhappy India	-	லாலா லஜபதி ராய்
➤	Wake Up India	-	அன்னி பெசன்ட்
➤	Indian in Transition	-	எம்.என்.ராய்
➤	India Wins Freedom	-	மௌலானா அபுல் கலாம் ஆஸாத்
➤	War of Indian Independences	-	வி.டி.சுவார்க்கர்
➤	An Idealist View of Life	-	டாக்டர் ராதாகிருஷ்ணன்
➤	My Truth	-	இந்திராகாந்தி
➤	My Life and Times	-	வி.வி.கிரி
➤	India 2020 - A Vision for the New Millennium	-	ஏ.பி.ஜெ.அப்துல்கலாம் & Dr.Y.S.Rajan
➤	Ignitedminds	-	ஏ.பி.ஜெ.அப்துல்கலாம்

முசுட்டை



பயன்படும் உறுப்புக்கள் :-இலை

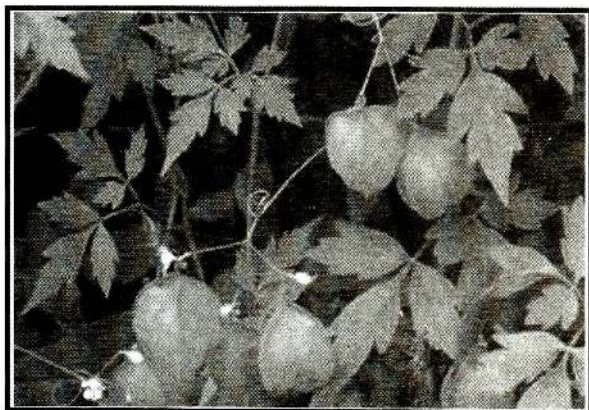
பயன்கள் :-இதனை கீரையாக வறுத்தோ அல்லது பச்சடி செய்தோ பயன்படுத்தலாம். வாத நோய்கள், வெள்ளை சாய்தல், தோல் வியாதிகளுக்கு சிறந்தனவாகும். இதில் முசுட்டைப் பஜ்ஜி, முசுட்டை இலை சூப், முசுட்டைத் துவையல் என்பன செய்யலாம்.

இது போன்ற எந்தக் கீரையானாலும் இரவில் சாப்பிடாதிருப்பது நல்லது. இரவில் கீரை சாப்பிட்டால் ஜீரண சக்தியை கட்டுப்படுத்தும். இதனால் ஜீரண சக்தி குறையும்.

தாய்ச்சியில் நெய்யை விட்டு மிளகாய் உளுந்து பெருங்காயம் இவற்றை வறுத்து உப்பு, புளியை சுட்டு வைத்து அரைக்கவும். முசுட்டையை வதக்கி நெய்யில் இதையும் அரைக்க வரும் இம் முசுட்டைத் துவையலை சாதத்தில் பிசைந்து சாப்பிட வேண்டும். இது குருதியைச் சுத்தப்படுத்தவும் உடல் உறுப்புகளைப் பலப்படுத்தவும் உதவும்.

முசுட்டை இலை, துளசி, மிளகு என்பவற்றை நன்கு அரைத்து 130mg அளவு உள்ள மாத்திரையாக உருட்டி தினமும் 2 மாத்திரை வீதம் உண்டு வர உடல் பலமும் உடலில் ஏற்படும் களைப்பும் நீங்கி உடல் ஆரோக்கியமடையும்.

மூலகைத்தரன்



பயன்படும் உறுப்புக்கள் :- இலை, வேர்

பயன்கள் :- அரிசி உளுத்தம்மாவை அரைப்பதுடன் இதன் இலைகளை சேர்த்து அரைத்து தோசை செய்து சாப்பிட்டால் எண்புகள் பலப்படுவதுடன் வாதநோய்களும் குணப்படும். இவ் இலைகளை சேகரித்து 1 பங்கு இலைகளுக்கு 4 பங்கு நீர் விட்டு $\frac{1}{4}$ ஆக வற்றக் காய்ச்சி 30ml அளவு காலை மாலை 7நாட்கள் அருந்தி வர நரம்பு சம்மந்தமான பிடிப்புக்கள் நாளடைவில் குணமடையும்.

இதன் இலைகளையும் வேரையும் சேகரித்து இரைத்து வெளிமூலத்திற்கு பற்றிடலாம். இதன் இலைகள் 35g எடுத்து சாறு எடுத்து 300ml தேங்காய் எண்ணெயிலிட்டுக் காய்ச்சி வாத நோய்களிற்குப் பூசிவரலாம். மூலக்கொத்தான் கீரையுடன் சிறிது வாய் விளங்கத்தை சேர்த்து அரைத்து இரவு உணவுக்குப்பின்புநெல்லிக்காயளவு சாப்பிட்டால் மலச்சிக்கல் குணமாகும்.

முடக்கொத்தான் கீரை, வாத நாராயணன் கீரை இரண்டையும் சம அளவு எடுத்து அவற்றோடு உள்ளி ஒரு பல்லுமஞ்சள் தூள் சிறிதளவு ஆகியவற்றை சேர்த்தரைத்து அதிகாலையில் சாப்பிட்டு வந்தால் (5-10ப) அணைத்து விதமான மூட்டு வலிகளும் குணமாகும்.

முடக்கொத்தான் கீரை 10ப சதகுப்பை 5ப அளவு எடுத்து மொத்த எடைக்கு 4 பங்கு நீர் விட்டு $\frac{1}{4}$ ஆக வற்றக் காய்ச்சி 30-60ml குடிக்க சிறுநீர் நன்கு வெளியேறும். சிறுநீரி எரிச்சலும் குறையும்.

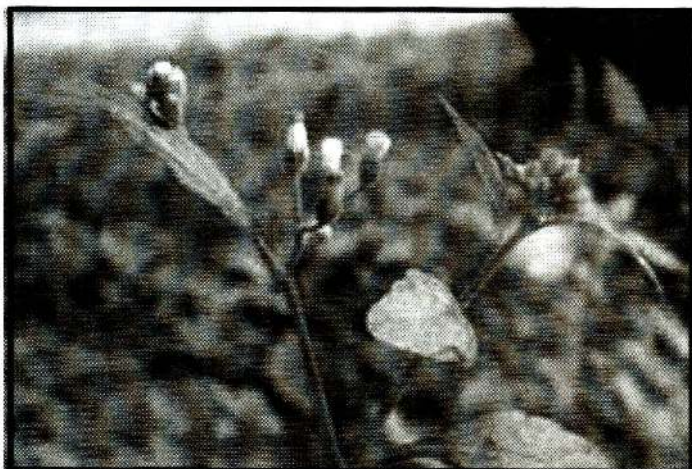
முடக்கொத்தான் கீரைச்சாற்றில் சுக்கு(வேர்க்கொம்பு) மஞ்சள், வெந்தயம் ஆகியவற்றை சம அளவு எடுத்து உலர்த்தி பொடியாக்கி 50gஅளவு எடுத்து சின்ன வெங்காயத்தை சேர்த்து கஞ்சி காய்ச்சி குடிக்க உடல் வலிமை பெறும். நோய்களும் உடம்பை அணுகாது.

முடக்கொத்தான் இலைச் சூப்பை வாரம் ஒரு நாள் சாப்பிட்டு வர வாதநோய்கள் குணப்படுவதுடன் உடல் வலிமை பெறுவதுடன் வயிறு தூய்மையாகி ஜீரணமண்டலம் வலிமை பெறும்.

முடக்கொத்தானில் இரசம் செய்து மூன்று வாரம் குடித்தால் வயிற்றுப் போக்கு போகும். இலகுவில் மலமும் கழியும் உணவையும் சீரணத்துக்குக் கொடுக்கும்.

முடக்கொத்தான் இலைத் தோசையை செய்து அதிகாலையில் சாப்பிட பித்தம் குணமாவதோடு பசி நன்கு ஏற்படும். ஒரு தரம் வயிற்றுப் போக்குக் குணமாகும். உடம்பு உளைவுகளும் குணமாகும்.

சீதேவியார் செங்குந்தர்



பயன்படும் உறுப்புக்கள் :-இலை, பூ, வேர்

பயன்கள் :-இதனை நெய்ச்சட்டிக்ககீரைஎன்றும் கூறுவர். காரணம் இக்கீரையை மண்சட்டியில் கடைந்து சமைக்கும் போது சட்டியில் நெய் பெயர்ந்திருக்கும். இந் நெய்க்கீரையானதுபித்த நோய்களையும், உடலில் ஏற்படும் உஷ்ணத்தையும் தணிக்க வல்லது.இதனாலேயேநெய்ச்சட்டிக்கீரை என்று அழைப்பர். உடலிற்கு ஆற்றலைக் கொடுக்கக் கூடியது. விடத்தை முறிக்கும்.தாது விருத்தி உண்டு பண்ணும். உடலிற்கு வளப்பை கொடுக்கும். வெள்ளை சாய்தலைத் தீர்க்கும்.

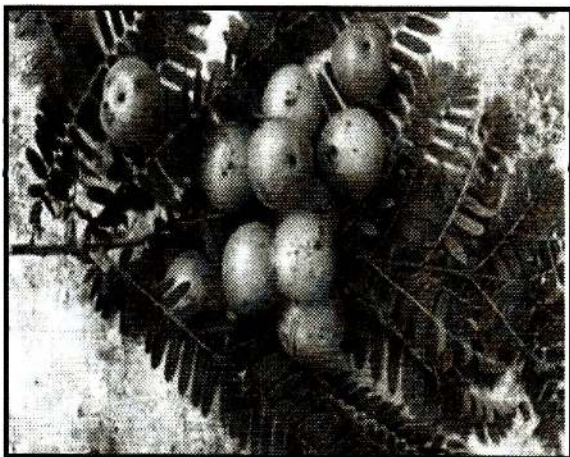
50g கீரையை 75g முளைக்கீரையுடன் சேர்த்து சமைக்கலாம். 50g கீரையை 20gதேங்காய், 80g தானியமாவுடன்அடை தயாரிக்கலாம்.உடலிற்குக் குளிர்ச்சியைக் கொடுக்கும். ஆண்மையைப் பெருக்கும்.

நீரடிமுத்து எண்ணெய் ஒரு லீற்றரை சட்டியில் ஊற்றி 250g அளவு கீரையை இட்டு பொரித்து எடுத்து அதன்பின் வாய் விளங்கம் 300g இட்டு எரித்து வடிகட்டி வைக்கவும். சோறி, சிரங்கு, தேமல் படை வெடிப்பு ஆகியவற்றுக்கு மேற் பூச்சாக பயன்படுத்த நோய் குணமாகும். இளஞ்செடி ஒரு பிடித்து அரை லீற்றர் நீரில் காய்ச்சிய குடிநீரை காலை மாலை மூன்று நாள் குடிக்கக் கொடுக்கபித்தசுரம் நீங்கும். இலைகளை அரைத்துப்பூச நரம்புச்சிலந்தி குணமாகும். இதன் பூக்கள் கசக்கி சொட்டு மருந்தாகக் கண்ணில் விட கண்சிவப்பு வலி, எரிச்சல் குணமாகும்.

வேர் 100g எடுத்து 500ml நீரில் காய்ச்சி வடித்து குடிநீர் 50ml இருவேளை குடிக்கக் கொடுக்க கட்டிகள் கரையும். வேருடன் பிடுங்கி இடித்தாறு ஒரு லீற்றர், நல்லெண்ணெய் ஒரு லீற்றர் சேர்த்துகாய்ச்சி வாரம் இருமுறை தலைக்குத் தேய்த்துக் கொண்டால்கண் எரிச்சல், உடல் வெப்பம் தீரும், கண்ணிற்கு குளிர்ச்சியைத்தரும்.

அகத் தியர் செய் யுளிலும் இதன் சிறப் பியல் பு எடுத்துக்காட்டப்பட்டுள்ளது. இதன் இலைகளை நன்றாக அரைத்து எலுமிச்சம்பழச்சாறு கலந்து தோல் நோய்களுக்குப் பூசலாம். அல்லது கீரையாக கடைந்து சாப்பிட்டாலும் தோல்நோய்கள் வராமல் தடுக்கலாம். அல்லது இக்கீரையை பருப்புடன் சேர்த்துச் சமைத்துச் சாப்பிடலாம்.

பெருநெல்லி



பயன்படும் உறுப்புக்கள் :- காய், கனி, இலை

பயன்கள் :- நெல்லிக்கனி பித்தத்தினால் உடலில் உண்டாகின்ற பல கோளாறுகளை அகற்றி குணமாக்குகின்றது. குறிப்பாக இது பித்தத்தினால் உண்டாகும் வாந்தி மயக்கத்தைக் குணப்படுத்தும். இரத்த சுத்திகரிப்பிற்கும் இரத்த விருத்திக்கும் இது துணை புகிறது.

நெல்லிக்காய், ஊறுகாயினை தொடர்ந்து உண்டு வந்தால் மிகு அமிலச் சுரப்பு நீங்கி இரப்பையில் வேலை சீர்படும். நெல்லிக்காயை அரைத்து நெற்றியில் பற்றுப்போட்டால் சளியுடன் கூடிய தலைவலி, தலைப்பாரம் ஆகியவை குணமாகும் கண்ணுக்கு குளிர்ச்சியை உண்டாக்கும்

ஓர் இரவு முழுவதும் ஊறு வைத்து கசக்கிப் பிழிந்து வடிகட்டிய நெல்லிக்காய்ச் சாற்றை தேனுடன் அருந்த மலச்சிக்கல் நீங்கும். காலை வேளைகளில் உணவு அருந்துவதற்கு முன்பு

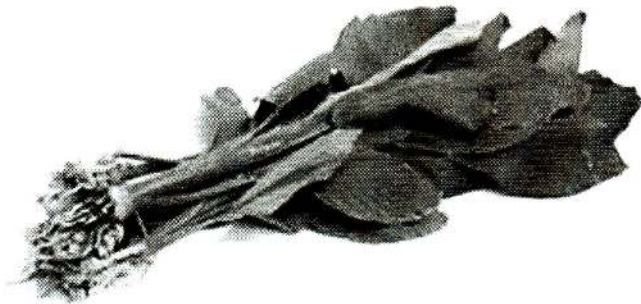
தினந்தோறும் நெல்லிக்கனி சாற்றை அருந்தி வந்தால் நாட்பட்ட சீதபேதி நீரிழிவு குணமாகும்.

நெல்லிக்காய் சாறும், எலுமிச்சம்பழச்சாறும் சம அளவு கலந்து இரண்டு அல்லது மூன்று முறை அருந்த குடற்புழுக்களை அகற்றும் நெல்லிக்காயை துவையல் செய்து சாப்பிட சுவையின்மை வாந்தி தீரும். நெல்லிக்கனி உலர்ந்த திராட்சை ஆகியவற்றை ஓர் இரவு நேரம் ஊறவைத்து கசக்கிப் பிழிந்து கிடைக்கும் நீரையும் சம அளவு கலந்து அருந்தினால் சிறுநீர் கோளாறுகள் தீரும்.

நெல்லிக்காய் ஆண்டு முழுவதும் கிடைப்பதில்லை. எனவே கிடைக்கும் போது சேகரித்து அதனை ஊறுகாய் செய்து பக்குவப்படுத்தி சேமித்து வைத்து உணவுடன் சேர்த்து கொஞ்சமாக சாப்பிட்டுவர உடல் இறுகி பலம் பெறும். உடற்குடு தணியும் உற்சாகம் பிறக்கும். நெல்லிக்காயை உலரவைத்து இடித்துப் பொடித்து சர்க்கரையும் தேனும் நெய்யும் கலந்துண்ண பித்த சம்பந்தமான நோய்கள் நீங்கும்.

நெல்லிக்காய் வற்றலின் குடிநீர் குடு, பித்தமயக்கம் ஓங்காளம் ஆகியவற்றை குணப்படுத்தும். உலர்ந்த நெல்லிக்காய் குடிநீரை 30-60 மில்லி வீதம் காலையில் நான்கு மாதங்கள் அருந்தி வர விந்து இழப்பு , தாகம் , பித்தவாந்தி நீங்கும்

மஞ்சள்



பயன்படும் உறுப்புக்கள் :- வேர்த்தண்குக் கிழங்கு

பயன்கள் :-கற்பிணிப் பெண்களுக்கு தோல் வியாதிகளுக்கு எலுமிச்சை இரசத்தில் மஞ்சளைப் பொடி செய்து போட்டு நன்றாக குழப்பி மேலே பற்றுப் போட்டு வரலாம்.

கைவிரலில் நகச்சுற்று வந்து விட்டால் அதனால் ஏற்படக்கூடிய வேதனையை தாங்க இயலாது. சிறிது மஞ்சள் பொடியையும் சுண்ணாம்பையும் கலந்து பற்றுப்போல போட்டு வந்தால் நகச்சுற்று குணமாகும். புச்சையரிசியை சமைத்து மஞ்சள் பொடி, சுண்ணாம்பு சேர்த்து அரைத்துப் பற்றாக போட்டலும் நகச்சுற்று குணமாகும்.

கழுத்தை ஒட்டி கன்னப்பகுதியில் ஏற்படும் வீக்கத்தைத் தான் பொன்னுக்கு வீங்கி என்று கூறுவார்கள் வேப்பம் கொழுந்தையும்மஞ்சளையும் சம அளவு எடுத்து அரைத்து வீக்கத்தின் மீது பற்றாகப் போட வேண்டும். ஒரு தடவை போட்ட பற்றைக் கழுவாமலே அதன் மேலேயே தொடர்ந்து 3 நாட்கள் பற்றுப்போட்டு வர முழுக்குணம் தெரியும்.

கஸ்தூரி மஞ்சளை கருந்துளசி இலையுடன் சேர்த்து அரைத்து உடல் முழுவதும் தேய்த்து வெந்நீரில் நீராட வேண்டும். இவ்வாறு நாள் தோறும் ஒரு வழக்கமாகச் செய்து வா எந்த விதமான தோல் நோயும் வராது தோல் நல்ல பளபளப்புடன் கவர்ச்சிகரமான தோற்றத்தைப் பெறும்

பாரசுவாயு காரணமாக கைகால்கள் செயலற்று விட்டால் கீழ்க்கண்டவாறு பக்குவம் செய்து பயன்படுத்திக் குணம் பெறலாம் மஞ்சள் இலையை ஒரு கைபிடி அளவு எடுத்துக் கொள்ள வேண்டும். அத்துடன் பத்துக் கிராம் மிளகு, வெள்ளைப் பூண்டு பற்கள், கொஞ்சம் பொடுதலை இலை இலை அனைத்தையும் ஒன்றாக சேர்த்து அரைத்து காலையில் மட்டும் வெறும் வயிற்றில் உட்கொள்ள வேண்டும். இவ்வாறு தொடர்ந்து நாற்பது நாட்கள் உட்கொண்டு வர கடுமையான பாரச வாயு படிப்படியாக குணமாகிவிடும்

இதனை தொடர்ந்து அன்றாடம் உட்கொள்ளாமல் மூன்று நாட்கள் உட்கொண்டு இரண்டு நாட்கள் இடைவெளி விட்டு மறுபடியும் மூன்று நாட்கள் என்ற கணக்கில் உட்கொள்ள வேண்டும்

பச்சை மஞ்சள் கிழங்கை அரைத்து 5கிராம் அளவு காலை உட்கொள்ள குடல் பிணிகள் அகலும் தோல் பளபளப்படையும்.

மஞ்சள் கரிசரலை/கரிசலாங்கண்ணி



பயன்படும் உறுப்புக்கள் :- இலை

பயன்கள் : வாரத்தில் நான்கு நாட்கள் கரிசலாங்கண்ணிக் கீரையை சமைத்துண்பதால் இரத்தக் குறைபாட்டால் ஏற்படும் முகம், கைகால், வயிற்று வீக்கம் போக்கும். இதன் கீரையை பருப்புடன்சேர்த்து உண்பதால் தாதுக்கள் பலப்படும். ஈரல் நோய்கள் அணுகாது. கல்லீரல் பலம் பெற கீழ்க்காய் நெல்லி, கரிசலாங்கண்ணி இரண்டையும் வாரம் இரு நாட்கள் பூண்டு, மிளகு, பெருங்காயம் சேர்த்து நெய்யில் தாளித்து சாப்பிட கல்லீரல் பலம் பெறும்.

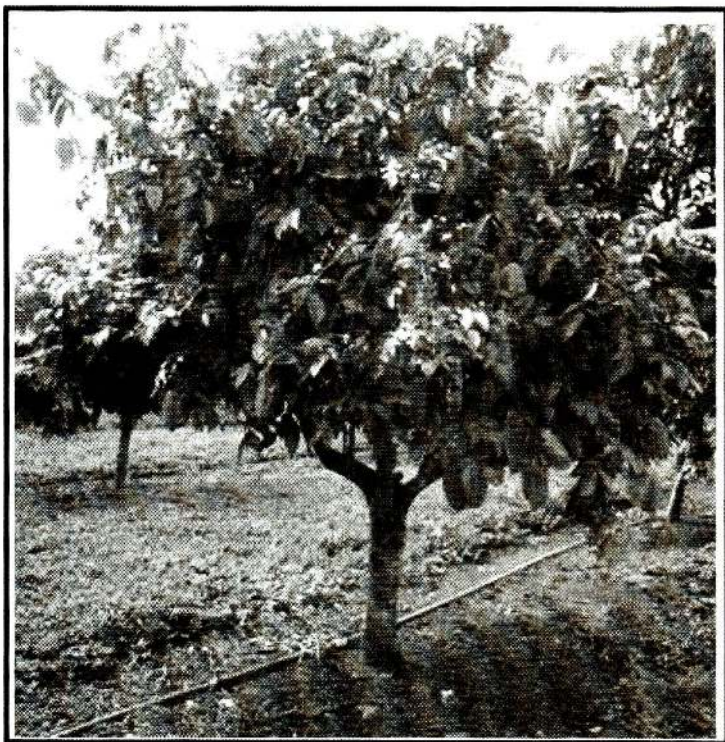
கரிசலாங்கண்ணி இலைகளை சுத்தம் செய்து சாறு பிழிந்து சம அளவு நல்லெண்ணெய் அல்லது தேங்காய் எண்ணெய் சேர்த்து அடுப்பிலிட்டு காய்ச்சி தைலமாக்கி வடிகட்டி சேகரித்து வைத்துக் கொண்டு தலையில் தேய்த்து வர முடி கருமையாகும். கண்ணெரிச்சலும் நீங்கும். இலைகளைச் சுத்தப்படுத்தி வாயிலிட்டு மென்று பற்களை தேய்க்க பல் நோய்கள் நீங்கும். பற்கள் சுத்தமாகி வெள்ளை நிறம் பெறும்.

1/2 லீற்றர் கரிசலாங்கண்ணி இலைச்சாற்றுடன் 1/4 லீற்றர் நல்லெண்ணெய் கலந்து கொதிஅடங்கும் வரை சுண்டக்காய்ச்சி வைத்துக்கொண்டு வாரம் இரு முறை தலையில் தேய்த்து குளித்து வர கண்ணோய் அகலும். கொட்டைக் கரந்தை கரிசலை இரண்டும் ஒரே அளவில் எடுத்து நிழலில் உலர்த்தி பொடித்து 2g அளவு தினமும் இரு வேளை சாப்பிட்டு வர இளநரை நீங்கும்.

கரிசலாங்கண்ணிக் கீரைச்சாற்றில் திப்பிலியை ஊறவைத்து உலர்த்திப் பொடியாக்கி தினமும் காலையில் 2g அளவு சாப்பிட்டால் ஆஸ்தி குணமாகும். கரிசலாங்கண்ணிக் கீரைச்சாற்றில் அதிமதுரத்தை ஊறவைத்து உலர்த்திப் பொடியாக்கி தினமும் காலை, மாலை இருவேளையும் 2g அளவிற்கு தேனில் குழைத்துச் சாப்பிட்டால் இருமல் புகையிருமல் குணமாகும். காசநோயிற்கு சளி கரைவதற்கு ஒரு கைபிடி இலையுடன் அரிசித் திப்பிலியைச் சேர்த்து தொடர்ந்து 1g அளவு சாப்பிட்டு வர வேண்டும்.

முதிர்ந்த கரிசலாங்கண்ணி இலைகளை தண்ணீரில் சுத்தமாக கழுவி சாறு பிழிந்து ஒரு கிண்ணத்தில் வைத்துக் கொள்ளவும். இவ்வலைச்சாற்றில் மென்மையான மெல்லிய வெள்ளைத் துணியை தோய்த்து காற்றில் உலர்த்தவும். மறுபடியும் 5 முறை தோய்த்து உலர்த்திய துணியை நல்லெண்ணெய் விளக்கில் கரியாக்கி ஆமணக்கெண்ணெயில் குழைத்து எரித்து பதப்படுத்தி கண்மையாகப் பயன்படுத்தலாம். கண்களுக்கு குளிர்ச்சியைத் தரும். தீமை தரும் கண்மைகளுக்கு பதில் இயற்கையான சிறந்த கண்மை கரிசலாங்கண்ணி கண்மையாகும்.

விலிம்பிலிக்காய்



பயன்படும் உறுப்புக்கள் :- காய், பழம்

பயன்கள் :- இதன் காயை பழப்புளிக்குப் பதிலாக கறிவகைகளுக்கு சேர்ப்பது சிறந்தது. பழப்புளியானது உயர் குருதி அழுக்கம் வயிற்றுப் புண்ணுடைய நோயாளிகளுக்கு உகந்ததல்ல. அத்துடன் இது பத்தியத்திற்கும் ஆகாததாகும். ஆகவே மருந்துச் சத்துக்கள் நிறைந்த விலிம்பிலியை உணவுடன் சேர்த்துக் கொள்வதால் பொசாக்கு நிறைந்த உணவினைப் பெற்றுக் கொள்ளலாம்.



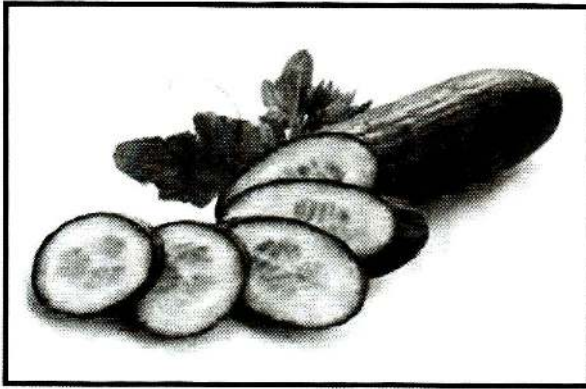
இவ்வகை விலிம்பிலியானது உடலில் உஷ்ணத்தையும் தாகத்தையும் தணித்து வயிற்றில் உண்டாகும் இரத்தக் கசிவையும் நிறுத்தும். முரசில் இருந்து இரத்தம் கசிவதற்கு மாணவர்கள் தொடக்கம் பெரியோர் வரை இப்பழத்தினை தனியாகவோ அல்லது உப்பு நீரில் ஊறவைத்தோ சாப்பிடுவதை வழக்கமாகக் கொள்ளலாம்.

மூலநோய்க்கு விலிம்பிலிக்காயைச் சேகரித்து நன்றாகக் கழுவி வெங்காயம், பச்சை மிளகாய், சிறிது உப்பு என்பவற்றை கப்பிப் பாலுடன் சேர்த்து சமைத்து சோற்றுடன் கறியாகவும் உண்ணலாம். விலிம்பிலியின் பழுத்த பழங்களின் சாறு ஒரு பங்கு எடுத்து அதே அளவு நீரும் கலந்து சீனி 3 பங்கு சேர்த்து சிறு தீயிட்டு எரித்து மணப்பாகு போல் (பாணி) காய்ச்சி அதில் ஒரு கரண்டி கொடுத்து வர காய்ச்சலால் உண்டாகும் வெப்பமும் நீங்கி காய்ச்சலும் தணியும்.0

ஆங்கில இலக்கியம் :

➤	Paradise lost	-	ஜோன் மில்டன்
➤	Paradise Retained	-	ஜோன் மில்டன்
➤	The Tale of Two Cities	-	சார்ல்ஸ் டிக்கன்ஸ்
➤	David Copperfield	-	சார்ல்ஸ் டிக்கன்ஸ்
➤	Oliver Twist	-	சார்ல்ஸ் டிக்கன்ஸ்
➤	Great Expectations	-	சார்ல்ஸ் டிக்கன்ஸ்
➤	Conterberry Tales	-	ஜியோஃபரி சாஸர்
➤	Remeo and juliet	-	வில்லியம் ஷேக்ஸ் பியர்
➤	Antony and Cleopatra	-	ஷேக்ஸ்பியர்
➤	The Tempest	-	ஷேக்ஸ்பியர்
➤	Macbeth	-	ஷேக்ஸ்பியர்
➤	king lear	-	ஷேக்ஸ்பியர்
➤	A Midsummer Night's Dream	-	சேக்ஸ்பியர்

வெள்ளரி



பயன்படும் உறுப்புக்கள் :- இலை, காய், பழம்

பயன்கள் :- வெள்ளரிப் பிஞ்சினை தினமும் சாப்பிட்டு வர தாகத்தைக் குறைக்கும். குளிர்ச்சியைத் தரும். உணவை எளிதில் சீரணம் செய்யும். அதை சிறு சிறு துண்டுகளாக நறுக்கிப் தயிர்ப் பச்சடியில் சேர்த்தொ மோரில் போட்டு தாளித்தோ அருந்தலாம். அல்லது சிறு துண்டுகளுடன் உப்பு, மிளகாய்ப் பொடி சேர்த்து உண்ணலாம். இதனால் சறு நீர் எரிச்சல், அப்பகுதியில் ஏற்படும் அரிப்பு தீரும்.

வெள்ளரிப் பிஞ்சுச்சாறு, கரட்சாறு, பசளிக்கீரை சாறு மூன்றையும் சம அளவு கலந்து சீனி சேர்த்துக் கரைத்து (மொத்தமாக சாற்றிற்கு சீனி 2:1 என சேர்த்தல்) அடுப்பில்வைத்து பாணமாக தயாரித்து காலை, மாலை 5 தேக்கரண்டி அளவில் சாப்பிட்டால் முடிவளரும். முடி உதிரலும் நின்று விடும்.

வெள்ளரிக்காயை மிக்சியில் அரைத்து மென்பாமமாக அருந்திவர இரத்தத்திலுள்ள உஷ்ணத்தை குளிர்மையாக்கும். மலச்சிக்கலை

நீக்கும். இதன்சாறு வயிற்றுப்புண் நீக்க வல்லது. இதில் 96.3மு நீர்ச்சத்து உள்ளதால் வயிற்றெரிச்சலை உடனடியாகக் குணமாக்க வல்லது. வெள்ளரிக்காயை அறுத்து அதைத்தினமும் முகத்தின் மீது பூசி வந்தல் முகத்தோலின் வரட்சி நீங்கும். முகப்பருக்கள் வராமல் தடுக்கும். தேமல் நீங்கும். முகம் பளபளப்பாக அமையும்.

வாந்தி பேதி முதலியன ஏற்பட்டு உடலில் நீர்ச்சத்து குறைந்து உடலிற்கு சக்தி தேவைப்படும் போது வெள்ளரிக்காய்ச்சாறும் இளநீரும் சம அளவு கலந்து ஒரு மணி நேரத்திற்கு ஒரு முறை 30-60ml வரை அருந்தலாம்.நன்றாக பழுத்த வெள்ளரிப் பழத்திலிருந்து சதைப் பகுதியை விதைகளை நீக்கிப் பிரித்தெடுத்து அதன் சாறை உப்பு அல்லது சீனியும் மோரும் கலந்து அருந்தத் தாகம் தணிந்து புத்துணர்ச்சி உண்டாகும். சிறுநீர் முறையான அளவுடன் வெளியேறும்.

வெள்ளரி இலையை சீரகத்துடன் கலந்து வறுத்துப் பொடி செய்து 100mg உட்கொள்ள தொண்டை தாபிதம் தணியும். பேரீச்சம்பழத்தையும் வெள்ளரிப் பழத்தையும் சேர்த்துக் கலந்துண்ணல் மருத்துவ குணமிக்க உணவாகும். பேரீச்சம்பழம் உடலில் உஷ்ணத்தை உண்டாக்கும். வெள்ளரி காய் அல்லது பழம் குளிர்மையைத் தரும். இரண்டையும் சேர்த்துண்ண அனைவருக்கும் ஏற்ற உணவாக அமையும். அருந்தாகவும் மாறிவிடுகிறது.

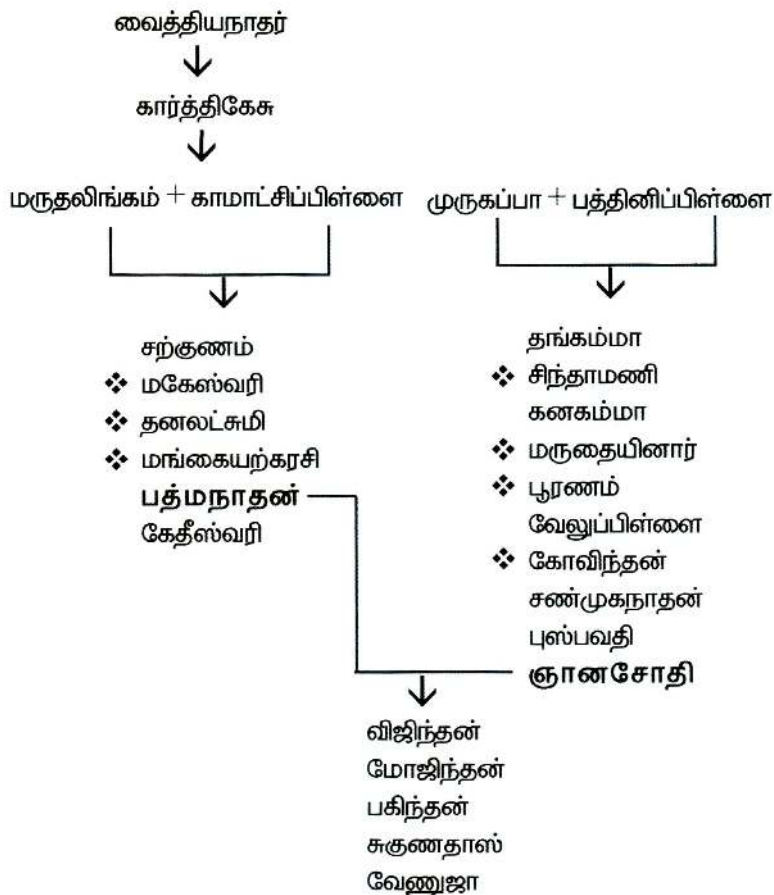
வெள்ளரிப் பிஞ்சைக் கடித்துத் தின்ன சுவையாக இருக்கும். தாகத்தை அடக்கும் குளிர்ச்சியைத் தரும்.உணவை எளிதில் ஜீரணம் செய்யும் பசியைத் தூண்டும். வெள்ளரிப் பிஞ்சு சிறு துண்டுகளுடன் சேர்த்து உண்ணலாம். வெள்ளரிப்பிஞ்சு மூத்திரதாரை தினவு நீர்ச்சருக்கு குணமாக உதவும்.வெள்ளரிப் பழத்திலிருந்து தசைப் பகுதியை விதையை நீக்கி நசுக்கிச் சாறெடுத்து அதனுடன் உப்பு அல்லது சர்க்கரையும் மோரும் கலந்துண்ண தாகம் தணிந்து புத்துணர்ச்சி உண்டாகும்.

கண்ணீர் அஞ்சலி பதாதைகள் வெளியிட்டு
அனுதாபம் தெரிவித்தோம்.



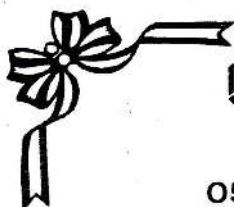
1. துணுக்காய் ப.கூ.சங்கம்
2. கிளி/கிளிநொச்சி ம.ஆ.வித்தியாலயம்
3. மொறட்டுவ பல்கலைக்கழக மாணவர்கள்
4. 2014 உயர்தர விஞ்ஞானப்பிரிவு நண்பர்கள்
5. 2020 க.பொ.த உயர்தர கணித வகுப்பு மாணவர்கள்
6. ஜெயசுதர்சன் (குடும்பம்) எடிசன் கல்லூரி
7. யதீஸ் குடும்பம் - லயின்ஸ்கழகம்
8. பொ.விஜயநாதன் குடும்பம் - (ஆசிரிய ஆலோசகர்)
9. சூரி குடும்பம் பொதிகை சலூன் அன் பியூட்டிபாலர்
20. வீஸ்மர் நிதியம்
21. வடக்கின் பொருளாதார அபிவிருத்திக்கான நிதி நிறுவனம்
22. மல்டி டிம்பர் டீலர்ஸ் அன் ஹாட்வெயர்

ஹம்ச விருட்சம்



❖ அமரர்கள்





நன்றி நவிலல்

05.07.2019 (வெள்ளிக்கிழமை) அன்று இறைபதம் எய்திய எமது அன்புத் தந்தை மருதலிங்கம் பத்மநாதன் அவர்களின் மரணச் செய்தி கேட்டு உடன் வந்து துயர் பகிர்ந்தவர்களுக்கும், உறவினர், அயலவர், சுற்றத்தார், நண்பர்களுக்கும், துணுக்காய் ப.நோ கூட்டுறவுச் சங்கத்தினருக்கும், வெளிநாடுகளில் இருந்து அனுதாபச் செய்தி தெரிவித்தோர், கண்ணீர் அஞ்சலி பதாதைகள் அச்சிட்டு வழங்கியோர், பணம், உணவு, பொருட்கள் வழங்கியோர், சிவபதம் அடைந்த நாளில் இருந்து இன்று வரை உதவியோர், யாழ்/ போதனா வைத்தியசாலை வைத்தியர்கள், தாதிமார்கள், பணியாளர்கள், கீரிமலை அந்தியேட்டிக் கிரியையிலும் இன்றைய வீட்டுத் திருத்திய கிரியையிலும் மூலிகைப்பாலம் எனும் நூலை வெளியிட ஒத்துழைப்பு வழங்கிய சித்த மருத்துவ அதிகாரி T.கவிதா அவர்களுக்கும் இரங்கல் உரை நிகழ்த்தியவர்களுக்கும் இதில் தவற விட்ட உள்ளங்களுக்கும், எமது கருத்துக்களை நூல் வடிவில் தந்த வேழன் பதிப்பகத்தினருக்கும் மனமார்ந்த நன்றியினைத் தெரிவித்துக் கொள்கின்றோம்.

இல:249, உதயநகர் கிழக்கு,
கிளிநொச்சி.

குடும்பத்தினர்.





வேழன் பதிப்பகம், கிளிநொச்சி .021 228 5579