



வாழ்வில் வசந்தம்

CA K. Ilangovan B.Sc., F.C.A.,
Chartered Accountant
126/106, Rajiv Gandhi Road,
Near Anna park,
Sankar Nagar, Salem-7.

அன்புடையீர்!

வணக்கம். ‘வாழ்வில் வசந்தம்’ என்ற இந்த நூலினை தங்கள் கைகளில் தவழச் செய்வதில் பெருமகிழ்ச்சி அடைகின்றேன். என்னுடைய “வாழ்க்கை வாழ்வதற்கே” என்னும் நூலினை வெளியிடும் போது எனக்கு குறைந்த அவகாசமே கிடைத்தது. அந்த நூலினைப் படித்த எல்லோரும் என்னுடைய முயற்சியை உள்ளன்போடு பாராட்டினார்கள். அவர்கள் அனைவருக்கும் என் நெஞ்சார்ந்த நன்றி.

உலகம் இயந்திர கதியில் இயங்கிக் கொண்டிருக்கிறது. நம் தமிழ் பண்பாடு, கலாச்சாரம் கொஞ்சம் கொஞ்சமாக மறைந்துகொண்டே வருகிறது. எனவே எல்லோருக்கும் பயன் அளிக்கும் வண்ணம் முந்தைய நூலை விட சிறப்பாக அமைய வேண்டும் என்ற எண்ணங்கொண்டு மிகுந்த சிரத்தையுடன் இந்த நூலை வெளியிட்டுள்ளேன். அனைவரும் படித்து பயனுற வேண்டும் என்பதே எனது ஆவல்.

நன்றி.

அன்புடன்
CA K. இளங்கோவன்

என்னை வளர்த்து ஆளாக்கி வழிகாட்டிய
என் தாய் தந்தைக்கும் என் முன்னேற்றத்திற்கு
பேருதவி புரிந்த அனைத்து நல் இதயங்களுக்கும்
இந்நூல் சமர்ப்பணம்.

‘எந்நன்றி கொன்றார்க்கும் உய்வுண்டாம் உய்வில்லை
செய்நன்றி கொன்ற மகற்கு’ - குறள்

CA K. ILANGO VAN, B.Sc., F.C.A., Ph : 0427 - 2413367
126/106 Rajiv Gandhi Road, 2415374
Sankar Nagar, 94432-65374
Salem - 636 007.

இந்நூலின் பிரதி தேவைப்படுவோர் கீழ்க்கண்ட ஏதேனும் ஒரு பொது தர்ம ஸ்தாபனத்திற்கு ரூ. 200/- பணமாகவோ, டிராப்ட்டாகவோ, மணியார்டர் மூலமோ நன்கொடையாக அனுப்பி அதற்கான சான்றிதழை எனக்கு அனுப்பி வைத்தால் எனது செலவில் “**வாழ்வில் வசந்தம்**” என்ற இந்நூலினை இலவசமாக அனுப்பி வைக்கிறேன்.

1. **திரு அருட்பிரகாச வள்ளலார் முதியோர் இல்லம்,**
சன்னதி வீதி, தாரமங்கலம் - 636 502.
சேலம் மாவட்டம்.
2. **‘நேசக்கரங்கள்-ஆதரவு ஏற்போர் இல்லம்’,**
ஜட்ஜ் ரோடு,
அய்யந்திருமாளிகை, சேலம்-636 008.
போன் : 0427-2403101
3. **‘அன்பு இல்லம்’**
சன்னியாசிகுண்டு மெயின்ரோடு,
கிச்சிப்பாளையம், சேலம்-636015.

நீங்கள் அனுப்பும் இத்தொகை ஆதரவற்ற குழந்தைகள் மற்றும் முதியோர் பசியினைத் தீர்க்க உதவட்டும்.

பொருளடக்கம்

பக்க எண்

1. ஆன்மீகக் குறிப்புகள்	5 – 61
2. மருந்தில்லா மருத்துவம்	
உணவே மருந்து	67
உடலுக்கு தேவையான தூக்கம்	68 – 70
மன அழுத்தத்திலிருந்து விடுபட	71
நடைப்பயிற்சி - இளமைக்கு அஸ்திவாரம்	73
தண்ணீர் (H ₂ O) ஒரு அருமருந்து	74
நீரிழிவு நோய் கட்டுப்பட	76
இதய சம்பந்தமான நோய்கள் நீங்க	77
வயிறு சம்பந்தமான நோய்கள் குணமாக	78
இடுப்பு வலி, மூட்டு வலி, கால்வலிக்கு	81
பல் வலிக்கும், பற்களும், ஈறுகளும் உறுதியடைய	82
இரத்த அழுத்தம் சீர்படவும், சுத்தப்படுத்தவும்	84
சளி, மூக்கடைப்பு தீர	85
ஒற்றை தலைவலி நீங்க	86
தலைவலிக்கு	87
தொண்டை கரகரப்புக்கு	88
குடல்புண் குணமாக	89
கால்வெடிப்பு குணமாக	90
நன்றாக தூக்கம் வர	91
சிறுநீர் பிரச்சினைக்கு	91
வாய்ப்புண், வாய் சம்பந்தமான நோய்கள் நீங்க	93
இருமலுக்கு	94
பித்தம் குறைய	95
குழந்தைகளுக்கான மருத்துவ குறிப்புகள்	96
குழந்தைகளின் நினைவாற்றல் வளர	98
குழந்தைகளுக்கு மருந்து கொடுக்கும்போது	99
தலைசுற்றல் மற்றும் மயக்கம் நீங்க	100

தொடர்ச்சியான தும்மல் குணமாக	101
காய்ச்சல் குணமாக	101
உடலில் புண்கள், கட்டிகள் குணமாக	102
நரம்பு தளர்ச்சி நீங்க	103
காது வலி, காது கோளாறுகள் நீங்க	104
விக்கல் நீங்க	105
தோல் சம்பந்தமான வியாதிகள் நீங்க	106
கண்வலி, கண் எரிச்சல் நீங்க	109
உடல் சூடு குறைய	110
மூல நோய் நீங்க	110
வாந்தி வராமலிருக்கவும், வாந்தி நிற்கவும்	112
மஞ்சள்காமாலை குணம் அடைய	112
ஆஸ்துமா நீங்க	113
வாயுத்தொல்லை நீங்க	114
பக்க வாத நோய் நீங்க	115
கேன்சர் நோய் கட்டுப்பட	115
திக்குவாய் சரியாக	117
விஷப்பூச்சிகடி விஷம் நீங்க	117
இரத்தப்போக்கு மற்றும் மாதவிடாய் வயிற்றுவலி தீர	117
குழந்தை வேண்டாம் என்பவர்களுக்கு	118
குழந்தை வேண்டுபவர்களுக்கு	119
பெண்கள் மாதவிடாய் தள்ளிப்போக	119
சுகப்பிரசவம் ஆக	119
இதர மருத்துவ குறிப்புகள்	120
சிகிச்சைக்கு போகும்முன்	125
நிம்மதியான வாழ்க்கைக்கு	126
நோய் நொடியின்றி வாழ	128

3. அழகுக்கு அழகூட்ட

உடல் பருமன் குறைய	129
உடல் பருமனாக	131
நரையைப் போக்க	132
முடி உதிர்வதைத் தடுத்து முடிவளர	133

முகச் சுருக்கம், கரும்புள்ளி நீங்க	134
உடல் மற்றும் உதடுகள் சிவப்பாக மாற	134
முகப் பரு நீங்க	135
பித்த வெடிப்புக்கு	136
வழுக்கையில் முடி வளர	137
பேன், பொடுகு தொல்லை நீங்க	138
4. வாழ்க்கையில் முன்னேற	
வாழ்க்கையில் ரசித்து வாழ	139
நீங்கள் உங்கள் வாழ்க்கையில் வெற்றி பெற பத்து வழிகள்	141
வாழ்க்கையில் ஜெயிக்க தேவையான பத்து குணங்கள்	144
வாழ்க்கையில் வெற்றிபெற வழி என்ன ?	146
கோபத்தை விரட்டுங்கள்	147
வெற்றி எங்கே இருக்கிறது ?	149
வெற்றிக்கு பதினெட்டுப் படிகள் !	152
அதிகாலைப் பொழுது	154
டி.வி.யும் வாழ்க்கையும்	154
செல்போன் நாகரீகம்	155
நேரத்தை வென்றால் வெற்றி நிச்சயம்	156
நம்பிக்கையே வாழ்க்கை	160
எண்ணம் போலவே வாழ்க்கை	162
உங்கள் பயணம் இனிதாகவும் பாதுகாப்பாகவும் அமைய ..	163
உங்களுடைய பயணம் பாதுகாப்பாக அமைய செய்ய வேண்டியது	167
பயண ஏற்பாடுகளை முடித்து வீட்டைப் பூட்டப் போகிறீர்களா ? உங்களுக்கான செக்லிஸ்ட்	170
முன்னெச்சரிக்கையோடு இருந்தால் பயமில்லை	172
கடனை வெற்றி கண்டு வாழ்க்கையில் முன்னேற	174
நாற்பது வயதுக்குள் வாழ்க்கையில் ஜெயிக்க பத்து வழிகள்	175

வாழ்க்கை உங்கள் வசப்பட	176
தோல்வியைக் கண்டு துவளாதீர்	176
தவறிலிருந்து பாடம் கற்றுக் கொள்ளுங்கள்	177
கவலைகளை ஜெயிப்போம்	178
வாழ்வில் வெற்றி பெற.....	179
எது வெற்றி.....	179
நடமாடும் தெய்வம்.....	180
குழந்தை முத்தம்	181
தன்னம்பிக்கை.....	182
குழந்தைகள் நலனில் அக்கறை காட்டுங்கள்	182
குடும்பம் ஒரு கோயில்	185
வாழ்க்கையில் முன்னேற A to Z வழிகள்	191
வெற்றிக்கு வழி.....	196
மனவலிக்கு நிவாரணம்.....	197
நட்பு என்பது.....	198
மகிழ்ச்சி தரும் மந்திர சொற்கள்	199
மகிழ்ச்சிக்கான ரகசியங்கள்	202
வளம் பெற்று வாழ	209
மகிழ்ச்சியுடன் வாழ	209
ஆறை விட்டால் நூறு கிட்டும்.....	209
கடமையைச் செய்	210
இவை இருந்தாலே போதும்	210
உன்னத பரிசு	211
வாழ்க்கைப் பயணத்தில் அறிந்து கொள்ள வேண்டிய ஐந்து ரகசியங்கள்	211
வாழ்க்கை தத்துவங்கள்	212
வாழ்க்கையே அலைபோலே... ..	212
வாழ்க்கை என்பது... ..	213
வாழ்க்கை வாழ்வதற்கு	214

ஆன்மீகம்

விநாயகர் வழிபாடு

வாக்குண்டாம் நல்ல மணமுண்டாம் மாமலராள்
நோக்குண்டாம் மேனி நுடங்காது பூக்கொண்டு
துப்பார் திருமேனி தும்பிக்கை யான்பாதம்
தப்பாமல் சார்வார் தமக்கு.

முருகன் வழிபாடு

உருவாய் அருவாய் உளதாய் இலதாய்
மருவாய் மலராய் மணியாய் ஒளியாய்
கருவாய் உயிராய் கதியாய் விதியாய்
குருவாய் வருவாய் அருள்வாய் குகனே.

ஐயப்பன் வழிபாடு

மண்ணுல கெல்லாம் காத்தருள் செய்ய
மணிகண்ட தேவா வருக வருக
மாயோன் மைந்தா வருக வருக
ஐங்கரன் சோதரா ஐயப்பா வருக

சிவன் வழிபாடு

உலகெலாம் உணர்ந்து ஒதற் கரியவன்
நிலவு லாவிய நீர்மலி வேணியன்
அலகில் சோதியன் அம்பலத் தாடுவான்
மலர் சிலம்படி வாழ்த்தி வணங்குவாம்

விஷ்ணு வழிபாடு

குலம் தரும் செல்வம் தந்திடும்
அடியார் படுதுயர் ஆயின எல்லாம்
நிலம்தரும் செய்யும் நீள்விசம்பு அருளும்
அருளொடு பெரு நிலமளிக்கும்
வலம் தரும் மற்றும் தந்திடும்
பெற்ற தாயினும் ஆயின செய்யும்
நலம்தரும் சொல்லை நான் கண்டு கொண்டேன்
நாராயணா என்னும் நாமம்.

சக்தி வழிபாடு

கண்ணியது உன் புகழ் கற்பது உன் நாமம் கசிந்து பத்தி
பண்ணியது உன் இரு பாதம் புயத்தில் பகல் இரவா
நண்ணியது உன்னை நயந்தோர் அவையத்து நான்முன் செய்த
பண்ணியம் ஏது என் அம்மே புவி ஏழையும் பூத்தவளே!

சரஸ்வதி வழிபாடு

பண்ணும் பரதமும் கல்வியும் தீஞ்சொற் பனுவலும் யான்
எண்ணும் பொழுது எளிது எய்த நல்காய் எழுதா மறையும்
விண்ணும் புவியும் புனலும் கனலும் வெங்கலும் அன்பர்
கண்ணும் கருத்தும் நிறைந்தாய் சகலகலா வல்லியே!

மகாலட்சுமி வழிபாடு

உலகெலாம் காத்து நிற்கும் தேவி மகாலட்சுமி
உன்பாதம் சரணடைந்தோம் அன்னையே அஷ்டலட்சுமி
உலகெங்கும் ஆட்சி செய்யும் அஷ்டலட்சுமி
கலையாவும் நிறைந்தவளே அஷ்டலட்சுமி
நிலையான அருட்செல்வம் அருள்பவள் அவளே
உலகளந்த திருமாலின் வலமார்பில் உறைபவளே!

அபிராமி வழிபாடு

கலையாத கல்வியும் குறையாத வயதும் ஓர் பகடு வாராத நட்பும்
கன்றாத வளமையும் குன்றாத இளமையும் கழுபிணி இலாத உடலும்
சலியாத மனமும் அன்பு அகலாத மனைவியும் தவறாத சந்தானமும்
தாழாத கீர்த்தியும் மாறாத வார்த்தையும் தடைகள் வாராத கொடையும்

தொலையாத நிதியமும் கோணாத கோலும் ஓர் துன்பம்
இல்லாத வாழ்வும்
துய்ய நிற்பாதத்தில் அன்பும் உதவிப் பெரிய தொண்டரொடு
கூட்டு கண்டாய்
அலையாழி அறிதுயிலும் மாயனது தங்கையே ஆதிகடவூரின் வாழ்வே
அமுதீசர் ஒரு பாகம் அகலாத சுகபாணி அருள்வாமி அபிராமியே!

ஆஞ்சநேயர் வழிபாடு

அஞ்சிலே ஒன்று பெற்றான் அஞ்சிலே ஒன்றைத் தாவி
அஞ்சிலே ஒன்றா ராக ஆரியர்க் காக ஏகி
அஞ்சிலே ஒன்று பெற்ற அணங்கைக் கண்டு அயலார் ஊரில்
அஞ்சிலே ஒன்றை வைத்தான் அவன் நம்மை அளித்துக் காப்பான்.

கடவுளிடம் பிரார்த்தனை

இறைவா!

என்னை அமைதியின் வடிவாய் ஆக்கியருளும்

பகையுள்ள இடத்தில் அன்பையும்

தவறுள்ள இடத்தில் மன்னிப்பையும்

பிளவுள்ள இடத்தில் ஒற்றுமையையும்

பிழையுள்ள இடத்தில் உண்மையையும்

ஐயமுள்ள இடத்தில் உறுதியையும்

விரக்தியுள்ள இடத்தில் நம்பிக்கையையும்

இருளுள்ள இடத்தில் ஒளியையும்

மருளுள்ள இடத்தில் மகிழ்ச்சியையும்

தருவாய்... இறைவா!

இறைவா!

என்னால் மாற்ற முடியாதவற்றை அப்படியே ஏற்றுக்

கொள்ளும் சக்தியையும்

என்னால் மாற்ற முடிந்தவற்றை மாற்றுவதற்கு உண்டான

மனோதாரியத்தையும்

இன்னின்னவை மாற்ற முடிந்தவை

இன்னின்னவை மாற்ற முடியாதவை

என்று பகுத்தறிந்து கொள்ளக்கூடிய அறிவுக்

கூர்மையையும் கொடு.

முதலில் கடவுள் - பிறகு உலகம்

எத்தனையோ பிறவிகளை கடந்த பிறகே நாம் மனிதப் பிறவி எடுத்துள்ளோம். இது நம் அனைவருக்கும் கிடைத்த பொன்னான ஒரு வாய்ப்பு. அப்படிப்பட்ட இந்த வாழ்க்கை ஒரு சாதாரண மனிதனாக வாழ்வதற்குத்தான் தரப்பட்டுள்ளதா? இப்பிறவிக்கு ஏதாவது அர்த்தம் உள்ளதா என்று ஆராயவேண்டும். மனித உடல் மதிப்பு வாய்ந்தது. எனவே இப்பிறவியின் நோக்கம் எதுவோ அதை நிறைவேற்ற வேண்டும். நாம் உலகியலில் இருக்கும் போது எதை நாடிப் போகிறோம்? என்றும் இளமை, அளவற்ற மகிழ்ச்சி, நோயற்ற உடல், நினைத்ததைச் சாதிக்கும் சக்தி ஆகியவற்றையே நாடுகின்றோம். இது எவ்வாறு சாத்தியமாகும்? இறைவன் நமக்குள்ளும் இருப்பதால்தான், நாம் மாறாத இளமையும், நோயற்ற உடலும், என்றும் இறவாத தன்மையும் வேண்டும் என விரும்புகிறோம். இந்த இறை அம்சத்தை நமக்குள்ளே நாம் தேடாமல் வெளியே தேடுகிறோம். அதுதான் பிரச்சினை. இறைத்தன்மை நம்முள் ஒளிந்து கொண்டுள்ளது. கொடுமை புரிபவர்கள் உள்ளேயும் இறைத்தன்மை உள்ளது. ஆனால், அது உறங்கிய நிலையில் உள்ளது என்ற உண்மையை நாம் உணரும்போது நமது பார்வை ஆக்கப்பூர்வமாக மாறுகிறது, குழப்பம் அகல்கிறது. உண்மைகளைச் சரியாக நாம் புரிந்து கொள்ள வேண்டும். அப்போதுதான் நம் முன்னே தோன்றும் காட்சிகள் பற்றிய உண்மை நமக்குப் புலப்படும். இறைவனை அடைவது நமது லட்சியம். அதை நம் வாழ்க்கையில் உடனடியாக முதலில் செய்ய வேண்டும். மனித வாழ்வில் ஏற்படும் இடர்களையும் துன்பங்களையும் போக்கிட இறைவனின் திருவடியைத் தவிர வேறு சரணாகதி எதுவும் இல்லை. அப்போதுதான் உலக வாழ்வை நாம் நல்ல விதமாக அனுபவிப்போம். சாதனைகளைப் புரிந்து இறைக்காட்சியைப் பெற்று இல்லற வாழ்க்கையைச் சீராக நடத்திடுவோம்.

இறைவனை நினைத்தீடு!

எந்த வேளையும் இறைவனை நினைக்க வேண்டும். அது ஆரம்பத்தில் முடியாவிட்டாலும் மூன்று வேளைகளிலுமாவது தவறாது நினைக்க வேண்டும்.

1. காலை எழுந்தவுடன் 'இறைவனே' இன்று நல்வழியில் நிற்க அருள்புரி' என்று தொழவேண்டும்.
2. பகலில் உணவு உட்கொள்ளும்போது 'இறைவனே! இந்த உணவினால் எனக்கு நல்ல அறிவும், அன்பும் உண்டாக அருள்புரி' என்று தொழ வேண்டும்.
3. இரவில் படுக்கப் போகும் போது 'இறைவனே! இந்த உறக்கத்திலே உன் எண்ணமே நிற்க அருள்புரி' என்று தொழவேண்டும்.

கடவுள்

கடவுளைக் குறிக்கும் GOD என்ற சொல்லில்
'G' என்பது GENERATOR (படைக்கும்) பிரம்மாவையும்
'O' என்பது OPERATOR (காத்து இயக்கும்) விஷ்ணுவையும்
'D' என்பது DESTROYER (அழித்தல்) சிவனையும் குறிக்கிறது.
'God Grants you what you deserve and not what you desire'
'நீங்கள் விரும்பியதையெல்லாம் கடவுள் தரமாட்டார். உங்கள் தகுதிப்படியேதான் அவர் அருள்புரிகிறார். எனவே கடவுளின் அருளுக்கு உங்களத் தகுதியாக்கிக் கொள்ளுங்கள்'.

இறைவன் எங்கேயோ இல்லை, இங்கேயே இருக்கிறார். இறைவனை வெளியில் தேடவேண்டாம் – கண் திறந்து உள்ளுக்குள் நோக்கினால் போதும். புறக்கண் திறந்து புவியெங்கும் தேடுவதைவிட, அகக்கண் திறந்து அகத்துள் பார்த்தால் இறைவன் கிட்டிவிடுவார். உள்ளுக்குள் கடவுள் இருப்பதை உணர்ந்தால் ஊனுடம்பே ஆலயமாகும் – உழைப்பே ஆராதனையாகும். செயலே சரியையும், கிரியையும் ஆகும். இதயக்கண் திறந்து இதயத்துக்குள் காண்பதே உண்மையான தரிசனம்!

வீடுகளிலும், ஆலயங்களிலும் கடைப்பிடிக்க வேண்டிய சில தர்ம சாஸ்திரங்கள் வருமாறு :

- ❖ கோவிலில் அபிஷேகம் செய்த பாலையும், சந்தனத் தண்ணீரையும் ஒன்றாகக் கலக்கக்கூடாது.
- ❖ காய்ச்சிய பாலில் அபிஷேகம் செய்யக்கூடாது.
- ❖ புழுங்கல் அரிசி சமையலை நிவேதனம் செய்யக்கூடாது.
- ❖ பூஜையில் வெற்றிலையுடன் வைக்கப்படும் பாக்கை, பாக்கெட்டுடன் வைக்கக்கூடாது.
- ❖ ஆலயங்களிலோ, பூஜை அறைகளிலோ தெற்கு நோக்கி தீபம் ஏற்றக்கூடாது.
- ❖ தொடுக்கப்பட்ட பூக்களை உதிர்த்து பூஜை செய்யக்கூடாது.
- ❖ ஆள்காட்டி விரலால் சிலைகளுக்கோ சாமி படங்களுக்கோ சந்தனம் குங்குமம் இடக்கூடாது; வலக்கை மோதிர விரலால் வைக்கலாம்.
- ❖ பூஜை செய்யும்போது பூக்கள் வைக்கப்பட்ட தாம்பாளத்தை மடியில் வைத்து அர்ச்சனை செய்யக்கூடாது. பூக்களைத் தாம்பாளத்தில் வைத்து இடக்கையில் வைக்கலாம்.
- ❖ பூஜையின்போது இடக்கையில் நேரடியாகப் பூக்களை வைத்துக்கொண்டு, வலக்கையால் எடுத்து அர்ச்சனை செய்யக்கூடாது.
- ❖ அபிஷேகத்துக்காக அரைக்கும் சந்தனத்தை, கட்டை விரலால் வழிக்கக்கூடாது. வலக்கையின் மற்ற விரல்களால் நகம் படாமல் எடுக்கலாம்.
- ❖ மறைந்த முன்னோர்களின் படங்களைப் பூஜை அறையில் தெய்வப்படங்களுடன் சேர்த்து வைக்கக் கூடாது.

- ❖ ஹோமம் செய்யும்போது கீழே தவறி விழுந்த பொருளை எடுத்து ஹோம குண்டத்தில் போடக்கூடாது.
- ❖ ஆலயங்களில் மூலஸ்தானத்துக்கும், கொடிமரத்துக்கும் இடையில் விழுந்து வணங்கக்கூடாது.
- ❖ நவசிரகங்களை ஒருபோதும் இடவலமாக சுற்றக்கூடாது.
- ❖ பெருமாள் ஆலயங்களில் முதலில் தாயாரைத் தரிசித்த பின்னரே பெருமாளை தரிசனம் செய்ய வேண்டும்.
- ❖ சிவன் கோயிலில் சிவனைத் தரிசிக்காமல், அம்மனைத் தரிசனம் செய்யக்கூடாது.
- ❖ ஆலயத்தில் சிலைகளைத் தொட்டு பூஜை செய்யும் அர்ச்சகர்கள், பூசாரிகளைத் தவிர, மற்றவர்கள் கையால் விபூதி, குங்குமம் முதலிய பிரசாதத்தை வாங்கக்கூடாது.
- ❖ வீதிகளில் சாமி உலாவரும்போது உற்சவமூர்த்தியைவிழுந்து வழிபாடு செய்யக்கூடாது. வெறுமனே வணங்கலாம்.
- ❖ குழந்தை பிறந்து 11 நாட்களுக்காவது குழந்தையின்தந்தை, பெரியப்பா, சித்தப்பா, அப்பா வழி தாத்தா, பாட்டி, அண்ணன், தம்பி ஆகிய உறவினர்கள் எந்த ஆலயத்துக்கும் செல்லக்கூடாது.
- ❖ பூட்டு மற்றும் சாவியை ஒருவர் மற்றவர் கையில் நேரடியாகக் கொடுக்கக்கூடாது, வாங்கவும் கூடாது. பூட்டு – சாவியை தரையில் வைத்து, மற்றவரை எடுத்துக்கொள்ளச் சொல்லலாம்.
- ❖ உத்திராட்சம், துளசி, படிக மாலைகளை அணிந்துகொண்டு சாப்பிடுவதோ, பிறப்பு – இறப்பு தீட்டு இடத்திற்குச் செல்வதோ, கழிப்பிடம் போவதோ கூடாது.

- ❖ நடந்து செல்லும்போது கீழே கிடக்கும் எந்தத் துணியையும் தாண்டக்கூடாது.
- ❖ குடிக்கும் - குளிக்கும் தண்ணீர் சூடாக இருக்கிறதா என்று பார்க்க வெந்நீருக்குள் கையை விடக்கூடாது. வெந்நீர் வைத்துள்ள பாத்திரத்தைத் தொட்டுப்பார்த்தோ, கையில் சிறிது ஊற்றிப் பார்த்தோ தெரிந்துகொள்ளலாம்.
- ❖ சாப்பிடும்போது குடிப்பதற்காக வைக்கும் தண்ணீரை இலையின் மேலேயோ, இடப்புறத்திலோ வைத்துக்கொள்ளக்கூடாது. வலப்புறத்தில்தான் வைக்க வேண்டும்.

வாழ்க்கை மற்றும் வழிபாட்டு முறைகள்

ஒவ்வொரு கோயிலிலும் தெய்வீக மின்காந்த அலைகள் ஒளிர்ந்து கொண்டே இருக்கின்றன. அதிலும் விசேஷமாக பதினெண் சித்தர்கள் முதலானவர்கள் அடக்கமான தலங்களான பழனி, திருப்பதி, மூரங்கம் போன்றவற்றில் இந்த கதிர் வீச்சு அதிகம். இதுபோலவே யோகிகள், ஞானிகள் ஆகியோர் ஜீவ சமாதியான இடங்களில் இந்த அதிர்வுகள் அதிகம் காணப்படும். அபிஷேகம், ஆராதனை நடக்கும் நாட்களில் இந்த அதிர்வுகள் ஏனைய நாட்களைவிட அதிகமாக இருக்கும்.

கோயில்களில் வலம் வந்து வழிபடுதல்

கோயில்களில் தெய்வங்களை முறைப்படி வலம் வந்து வணங்கினால் வெற்றி கிடைக்கும். நினைத்ததை அடைய வேண்டுமானால், செய்ய வேண்டிய செயலை, செய்ய வேண்டிய இடத்தில், செய்ய வேண்டிய நேரத்தில், செய்ய வேண்டிய முறைப்படிச் செய்ய வேண்டும். இதைத்தான் வள்ளுவரும்

‘ஞாலம் கருதினும் கைகூடும் காலம்
கருதி இடத்தார் செயின்’

என்ற குறட்பாவில் தெள்ளத் தெளிவாகக் கூறியுள்ளார்.

மனிதன் வெற்றியைத்தேடுகிறான். வெற்றி கிடைக்கும்போது களிப்படைகின்றான் தோல்வி வந்தால் துவண்டு விடுகின்றான். எப்பாடுபட்டாவது வெற்றி பெற்றுவிட முயற்சிக்கிறான். வெற்றியீது வெற்றி கிட்டத் தன்னம்பிக்கையும், தெய்வ வழிபாடும் வழி செய்கின்றன.

நமது முயற்சிகள் வெற்றி பெற

இறைவன் இருக்கிறான் – அவன் நமது செயல்களைக் கவனித்துக்கொண்டிருக்கிறான் என்று இவ்வலுக மக்கள் நம்புவதால்தான் தனி மனித ஒழுக்கம் ஓரளவாவது கட்டுப்பாட்டில் இருக்கிறது. மனிதர்களின் தவறுகளைக் கண்டிக்கும் தலைவனாகவே அவன் எங்கும் நீக்கமற நிறைந்திருக்கிறான். உயிர்கள் அனைத்தும் இயற்கையின் விதிப்படி அடிபிறழாமல் நடக்கின்றன. மனிதன் ஆற்றிவு பெற்றவன் என்பதால் அவனால் இயற்கையின் விதிகளைச் சுலபமாய் மீற முடிகிறது. இதனால்தான் தனிமனித ஒழுக்கத்தைக் கட்டுக்குள் வைக்க, மனதை அடக்கி அமைதியுடன் வாழ பலவகையான மந்திரங்களையும்

சுலோகங்களையும், விரதங்களையும், பிரார்த்தனைகளையும் நம் வேத நூல்களும், மகான்களும் வழங்கியுள்ளனர். பேராசைகளையும், பெருந்துன்பங்களையும் மந்திரங்களும், விரதங்களும் சீர்படுத்தும். நாம் எடுக்கும் முயற்சிகள் அனைத்தும் வெற்றி பெற்று விடுவதில்லை. தெய்வ சக்தியின் துணை கொண்டு நடந்தால் அனைத்து தடைகளும் நீங்கி வெற்றி கிட்டும். அதற்கான மந்திரங்கள் :

1. விரும்பிய பொருள் கிடைக்க விநாயகர் துதி

“மண்ணுல கத்தினில் பிறவி மாசற
எண்ணிய பொருளெல்லாம் எளிதின் முற்றுறக்
கண்ணுதல் உடையதோர் களிற்று மாமுகப்
பண்ணவன் மலராடி பணிந்து போற்றுவோம்.”

2. கல்விச் செல்வம் பெற

பண்ணும் பரதமும் கல்வியும் தீஞ்சொற் பனுவலும் யான்
எண்ணும் பொழுது எளிது எய்த நங்காய்! எழுதா மறையும்
விண்ணும் புவியும் புனலும் கனலும் வெங்களும் அன்பர்
கண்ணும் கருத்தும் நிறைந்தாய் சகலகலாவல்லியே!

3. செல்வம் பெற

(i) திருமகள் வெண்பா

திருமாலின் மார்பகத்துச் சேரும் அலங்காரீ!
மருஆரும் செங்கமல வல்லி –உருஆர்
தரும்மாரற்கு ஏற்ற செழுந் தாயே! இப்போதே
தருவாய் சிறந்த தனம்.

பாற்கடலில் வந்த பதுமையே! வைகுந்த
மாற்கு இனிமை ஆன வடிவழகீ! – ஏற்பார்
பருவரல் தீர்த்துவரம் பாலிக்கும் செல்வீ!
தருவாய் சிறந்த தனம்.

எண்வகைச் செல்வமும் ஈதற்கு வல்லஓரு
பெண்ணரசீ! எங்கள் பெருமாட்டி! – விண்ணார்
தருளவே கேட்டவரம் தந்தருளும் பெண்ணே!
தருவாய் சிறந்த தனம்.

வேண்டேன் பிறர்தயவு; வேண்டுவதும் நின் அருளே;
ஈண்டு எவரும் இல்லை எனக்கு இன்பருள்வார் –பூண்ட
மரு ஆரும் செம்முளரி வாழ்திருவே! எனக்குத்
தருவாய் சிறந்த தனம்.

பாற்கடலில் தோன்றிப் பதுமமலர் மேல் ஆர்ந்து
நாற்றிசையும் போற்ற நனிவிளங்கி – ஏற்றமுறும்
இந்திரையே! தாயே! எளியேன் மகிழ்வுறவே
தந்தருள்வாய் மேலாம் தனம்.

(ii) திருஞான சம்பந்தர் அருளிய செல்வம் தரும் பதிகம்

இடரினும் தளரினும் எனதுறு நோய்
தொடரினும் உனகழல் தொழு தெழுவேன்
கடல்தனில் அமுதொடு கலந்த நஞ்சை
மிடறினில் அடக்கிய வேதியனே

இதுவோ எமை ஆளுமாறு ஈவதொன்று எமக்கு இல்லையேல்
அதுவோ உனது இன்னருள் ஆவடுதுறை அரனே.

வாழினும் சாவினும் வருந்தினும் போய்
வீழினும் உனகழல் விடுவேன் அல்லேன்
தாழினும் தடம்புனல் தயங்கு சென்னிப்
போழின மதிவைத்த புண்ணியனே

இதுவோ எமை ஆளுமாறு ஈவதொன்று எமக்கு இல்லையேல்
அதுவோ உனது இன்னருள் ஆவடுதுறை அரனே.

நனவினும் கனவினும் நம்பா உன்னை
மனவினும் வழிபடல் மறவேன் அம்மான்
புனல்விரி நறுங் கொன்றைப் போதணிந்த
கனல்எரி அனல்புல்கு கையவனே

இதுவோ எமை ஆளுமாறு ஈவதொன்று எமக்கு இல்லையேல்
அதுவோ உனது இன்னருள் ஆவடுதுறை அரனே.

தும்மலோ டருந்துயர் தோன்றிடினும்
அம்மலர் அடியலால் அரற்றாது என்நாக்
கைம்மல்கு வரிசிலைக் கணையொன்றினால்
மும்மதில் எரிஎழ முனிந்தவனே

இதுவோ எமை ஆளுமாறு ஈவதொன்று எமக்கு இல்லையேல்
அதுவோ உனது இன்னருள் ஆவடுதுறை அரனே.

கையது வீழினும் கழிவுறினும்
செய்கழல் அடியலால் சிந்தை செய்யேன்
கொய்யணி நறுமலர் குலாய சென்னி
மையணி மிடறுடை மறையவனே

இதுவோ எமை ஆளுமாறு ஈவதொன்று எமக்கு இல்லையேல்
அதுவோ உனது இன்னருள் ஆவடுதுறை அரனே.

வெந்துயர் தோன்றியோர் வெருவுறினும்
எந்தாய் உன்னடியலால் ஏத்தாது என்நா
ஐந்தலை அரவுகொண்டு அரைக்கசைத்த
சந்த வெண் பொடியணி சங்கரனே

இதுவோ எமை ஆளுமாறு ஈவதொன்று எமக்கு இல்லையேல்
அதுவோ உனது இன்னருள் ஆவடுதுறை அரனே.

வெப்பொடு விரவியோர் வினைவரினும்
அப்பாவுன் அடியலால் அரற்றாது என்நா
ஒப்புடை ஒருவனை உருவழிய
அப்படி அழல் எழ விழ்த்தவனே

இதுவோ எமை ஆளுமாறு ஈவதொன்று எமக்கு இல்லையேல்
அதுவோ உனது இன்னருள் ஆவடுதுறை அரனே.

பேரிடர் பெருகி ஓர் பிணிவரினும்
சீருடைக் கழல் அலால் சிந்தை செய்யேன்
ஏருடை மணிமுடி யிராவணனை
ஆரிடர் படவரை அடர்த்தவனே

இதுவோ எமை ஆளுமாறு ஈவதொன்று எமக்கு இல்லையேல்
அதுவோ உனது இன்னருள் ஆவடுதுறை அரனே.

உண்ணினும் பசிப்பினும் உறங்கினும் நின்
ஓண்மலர் அடியலால் உரையாது என்நாக்
கண்ணனும் கடிகமழ் தாமரை மேல்
அண்ணலும் அளப்பரி தாயவனே

இதுவோ எமை ஆளுமாறு ஈவதொன்று எமக்கு இல்லையேல்
அதுவோ உனது இன்னருள் ஆவடுதுறை அரனே.

பித்தொடு மயங்கியோர் பிணிவரினும்
அத்தா உன் அடி அலால் அரற்றாது என்நாப்
புத்தரும் சமணரும் புறன் உரைக்கப்
பத்தர்கட் கருள்செய்து பயின்றவனே

இதுவோ எமை ஆளுமாறு ஈவதொன்று எமக்கு இல்லையேல்
அதுவோ உனது இன்னருள் ஆவடுதுறை அரனே.

அலைபுனல் ஆவடுதுறை அமர்ந்த
இலைநுனை வேற்படை யெம் இறையை
நலமிகு ஞானசம்பந்தன் சொன்ன
விலையுடை அருந்தமிழ் மாலவல்லார்

வினையாயின நீங்கிப் போய் விண்ணவர் வியனூலகம்
நிலையாக முன் ஏறுவர் நிலமிசை நிலையிலரே.

4. கடுமையான சோதனைகள் தீர :

“மாசில் வீணையும் மாலை மதியமும்
வீசு தென்றலும் வீங்கிள வேனிலும்
மூசு வண்டறை பொய்கையும் போன்றதே
ஈசன் எந்தை இணையடி நீழலே”

5. தொழில் தழைக்க

வாசி தீரவே காசு நல்குவீர்
மாசில் மிழலையீர் ஏசல் இல்லையே.
இறைவைர் ஆயினீர் மறைகொள் மிழலையீர்
கறைகொள் காசினை முறைமை நல்குமே
செய்ய மேனியீர் மெய்கொள் மிழலையீர்
பைகொள் அரவினீர் உய்ய நல்குமே.
நீறுபூசினீர் ஏறதேறினீர்
கூறுமிழலையீர் பேறும் அருளுமே.
காமன்வேவலார் தூமக்கண்ணினீர்
மாம மிழலையீர் சேம நல்குமே
பிணிகொள் சடையினீர் மணிகொள்மிடறினீர்
அணிகொள் மிழலையீர் பணிகொண்டருளுமே
மங்கை பங்கினீர் துங்க மிழலையீர்
கங்கை முடியினீர் சங்கை தவிர்மினே
அரக்கன் நெரிதர இரக்கம் எய்தினீர்

பரக்கு மிழலையீர் கரக்கை தவிர்மினே.
அயலு மாலுமாய் முயலு முடியினீர்
இயலு மிழலையீர் பயனும் அருளுமே
பறிகொள் தலையினார் அறிவதறிகிலார்
வெறிகொள் மிழலையீர் பிறிவதரியதே.
காழிமாநகர் வாழி சம்பந்தன்
வீழீமிழலமேல் தாழும் மொழிகளே.

6. நோய்கள் அண்டாமல் இருக்க

“அவ்வினைக் கிவ்வினை யாமென்று சொல்லும் அஃதறிவீர்
உய்வினை நாடாதிருப்பதும் உந்தமக்கு ஊனமன்றே
கைவினை செய்து எம்பிரான் கழல் போற்றுதும் நாமடியோம்
செய்வினை வந்தெமைத் தீண்டப் பெறா திருநீலகண்டம்.”

7. வாழ்க்கையில் வெற்றி பெற

உதிக்கின்ற செங்கதிர் உச்சித்திலகம் உணர்வுடையோர்
மதிக்கின்ற மாணிக்கம் மாதுளம்போது! மலர்க்கமலை!
துதிக்கின்ற மின்கொடி! மென்கடிக் குங்குமத் தோயமென்ன
விதிக்கின்றமேனி! அபிராமி எந்தன் விழித்துணையே!

8. மாங்கல்ய பாக்கியம் பெற

‘மண்ணில் நல்லவண்ணம் வாழலாம் வைகலும்
எண்ணில் நல்லகதிக்கு யாதுமோர் குறைவிலைக்
கண்ணில் நல்லஃதுறும் கழுமல வளநகர்ப்
பெண்ணில் நல்லாளொடும் பெருந்தகை இருந்ததே.
தொண்டனை செய்தொழில் துயர் அறுத்து உய்யலாம்
வண்டணைக் கொன்றையான் மதுமலர்ச் சடைமுடிக்
கண்துணை நெற்றியான் கழுமல வளநகர்ப்
பெண்துணையாக ஓர் பெருந்தகை இருந்ததே.’

9. புத்திரபாக்கியம் பெற

“கண்காட்டு நுதலானும் கனல் காட்டும் கையானும்
பெண்காட்டும் உருவானும் பிறைகாட்டும் சடையானும்
பண்காட்டும் இசையானும் பயிர்காட்டும் புயலானும்
வெண்காட்டில் உறைவானும் விடைகாட்டும் கொடியானே.”

10. சகல செளபாக்கியங்களும் உண்டாக

தனம்தரும் கல்விதரும் ஒருநாளும் தளர்வறியா
மனம்தரும் தெய்வ வடிவம்தரும் நெஞ்சில் வஞ்சமில்லா
இனம்தரும் நல்லன எல்லாம் தரும் அன்பர் என்பவர்க்கே
கனம்தரும் பூங்குழலாள் அபிராமி கடைக்கண்களே.

11. ஆயுளை நீடிக்கச் செய்ய

ஓம் த்ரயம்பகம் யஜாமஹே சுகந்திம் புஷ்டிவர்தனம்
உர்வாருகமிவ பந்தனாத் மிருத்யோர் மிருத்யீய மாம்ருஷாத்!
‘வவ்விய பாகத்து இறைவரும் நீயும் மகிழ்ந்திருக்கும்
செவ்வியும் உங்கள் திருமணக் கோலமும் சிந்தையுள்ளே
அவ்வியம் தீர்த்தென்னை ஆண்ட பொற்பாதமும் ஆகிவந்து
வெவ்விய காலன் என்மேல் வரும்போது வெளிநிற்கவே’

காலையில் எழுந்ததும்

காலையில் எழுந்ததும் உள்ளங்கைகளைப் பார்த்தால் அன்னைய
நாள் முழுவதும் நல்லதே நடக்கும் என்று தர்ம சாஸ்திரம் கூறுகிறது.
ஏனெனில் நுனிவிரலில் திருமகளும், நடுப்பகுதியில் கலைமகளும்,
அடிப்பகுதியில் மலைமகளும் வாசம் செய்கிறார்கள். காலையில்
எழுந்தவுடன் இருகைகளையும் தேய்த்து உள்ளங்கைகளைப் பார்த்தபடி
கீழ்க்கண்ட சுலோகத்தைச் சொல்லவும்.

‘கராக்தே வஸதே லஷ்மி கரமத்யே சரஸ்வதி
கரகமூலேது கௌரியாத் ப்ரபாதே கரதர்சனம்.’

திருவிளக்கின் தத்துவம்

திருவிளக்கில் உள்ள ஐந்து முகங்களும், நமது ஐம்புலன்களையும், பஞ்ச பூதங்களையும் குறிக்கின்றன. பஞ்ச முகங்கள் என்பது சூரியன், சந்திரன், அக்னி, சொல், உயிர். அகல், எண்ணெய், திரி, சுடர் ஆகிய நான்கும் சேர்ந்ததே விளக்காகும். அவை அறம், பொருள், இன்பம், வீடு என்ற நான்கினையும் குறிக்கும். இவையே சரியை, கிரியை, யோகம், ஞானம் என்ற நான்கு சாதனங்களும் ஆகும். இதனைக் கொண்டே நாம் ஆன்ம ஒளியைப் பெற வேண்டும் என்பதே திருவிளக்கின் தத்துவமாகும்.

தீபம் ஏற்றும் முறை

தீபம் ஏற்றுவதற்கு முன் திரியைக் கையால் நெருடிவிட்டபின் கையை கழுவிய பின்னரோ அல்லது துணியால் துடைத்தபின்தான் தீபத்தை ஏற்ற வேண்டும். ஏற்றிய தீபத்தை ஒருவர் கையிலிருந்து மற்றவர் வாங்கக் கூடாது.

குத்து விளக்கின் தீபம் நின்று எரியவும், விளக்கின் அடியில் எண்ணெய் வழியாமல் இருக்கவும் உலோகத்தினால் ஆன வாஷர்களை விளக்கின் முகப்புகளில் வைத்து அவற்றுக்குள் திரியை நுழைத்து தீபம் ஏற்றவும். தீபம் ஆடாமல் அழகாக நெடுநேரம் நின்று எரியும்.

விளக்கை வாயால் ஊதி அணைக்கக் கூடாது. விளக்கு மகாலட்சுமிக்கு சமம். அதை வாயால் ஊதி அணைப்பது மகாலட்சுமியை அவமதிக்கும் செயலாகும். எனவே விளக்கை அணைக்கும் போது ஒரு பூவை எடுத்து அணைப்பதே சரியான முறையாகும்.

பூஜை அறையில் விளக்கு ஏற்றும் போது சொல்ல வேண்டிய பாடல்

“ஜோதியே சுடரே சுடர்ஒளி விளக்கே
நீதியே நின் மலர் சரணம்
ஆதியே இந்த அகிலத்தின் இருளை
அகற்றிடும் பேரொளியே சரணம்.”

“தீபதேவி மஹாதேவி சுபம் பவதுமே சதா’.

மகாலட்சுமியே வருக

காலையிலும் மாலையிலும் வீட்டில் பெண்கள்
விளக்கேற்றும்போது கீழ்க்கண்ட பாடலையும் சுலோகத்தையும்
சொல்லி வந்தால் மிகவும் நன்மை பயக்கும்.

பெருந்தே னிறைக்கும் நறைக் கூந்தற்
பிடியே வருக! முழு ஞானப் பெருக்கே வருக!
பிறை மெளலிப் பெம்மான் முக்கட் சுடர்க்கு நல்
விருந்தே வருக! முழு முதற்கும் வித்தே வருக!
முழு முதற்கும் வித்தே வருக! வித்தின்றி விளைந்த
பரமானந்தத்தின் விளைவே வருக!
பழு மறையின் குருந்தே வருக! அருட் பழுத்த
கொம்பே வருக! திருக்கடைக்கண் கொழித்த
கருணைப் பெருவெள்ளம் பிடைவார பிறவிப்
பிணிக்கோர் மருந்தே வருக!
பசங்குழலை மழலைக் கிளியே வருக!
மலையத்துவசன் பெற்ற பெருவாழ்வே வருக! வருகவே!!

ஸுவர்ண வருத்திம் குரமே க்ருஹேஸ்வரி!
சுதான்ய வருத்திம் குரமே க்ருஹேஸ்வரி!
கல்யாண வருத்திம் குரமே க்ருஹேஸ்வரி!
ஸ்வாகதம் ஸ்வாகதம் ஸ்ரீமகாலட்சுமி!!

பூஜை அறை யோசனைகள்

பூஜை அறையைத் துடைத்து விட்டு சிறிது பச்சைக் கற்பூரத்தையும் பொடி செய்த ஏலக்காயையும் சிறிது தண்ணீர் விட்டு தரையில் தேய்த்துவிட்டால் பூஜை அறையில் தெய்வீக மணம் கமழும். அதன் பின்னர் நடுவில் ஒரு கோலமிட்டு, ஒரு தீபத்தை ஏற்றிவைத்து, ஒரு பிரதட்சணம், ஒரு நமஸ்காரம் என்று எட்டு தடவைகள் செய்ய வேண்டும். அஷ்டலட்சுமி தோத்திரத்தில் ஒவ்வொரு பிரதட்சணை நமஸ்காரத்தின்பொழுது ஒரு சுலோகம் என்று எட்டு தடவைகள் செய்தால் நினைத்த காரியம் கைகூடும். பூஜை நாட்களில் மாவினால் கோலம் போட்டு காவி இடுவதைவிட இழைக்கோலம் போடுவது விசேஷம்.

வீட்டில் பூஜையில் வைத்திருக்கும் விக்ரகம் குடும்பத் தலைவரின் கட்டைவிரல் உயரம் தான் இருக்க வேண்டும். கட்டைவிரல் உயரத்தை மீறி இருக்கும் விக்ரகங்களை வீட்டில் வைத்து பூஜிக்கக் கூடாது.

தினமும் தெய்வங்களுக்குப் பூ சார்த்தும் போது விநாயகப் பெருமானுக்கே முதலில் பூ போட வேண்டும். சுவாமிக்கு இடப்பக்கம் தூபமும் வலது பக்கம் தீபமும், நைவேத்தியத்துக்கான பழங்களை இடது பக்கமும், பட்சணங்களை வலது பக்கமும் வைக்க வேண்டும்.

நந்தியாவட்ட இலை சிவனுக்கும், கொய்யா இலை விநாயகருக்கும் ஏற்றது. வில்வம், வன்னி இலைகள் சிவன், கணபதி, முருகன் ஆகியோருக்கும், துளசி மகாவிஷ்ணு, ஐயப்பனுக்கும் ஏற்றது. ஆமணக்கு இல்லை, பனை ஓலை ஆகியவற்றில் வைத்த பூக்களைப் பூஜைக்குப் பயன்படுத்தக் கூடாது. அர்ச்சனைக்கு உதிரிப்பூக்களையே பயன்படுத்த வேண்டும். தொகுத்த பூவை உதிர்த்து அர்ச்சித்தல் கூடாது. சுவாமிக்கு சாற்றிய மாலைகள், பூக்கள் இவற்றைக் குப்பையோடு சேர்த்து போடக்கூடாது. சுவாமி

படங்களுக்கு பூபோட பூ குறைவாக இருந்தால் விளக்கிற்கு மட்டும் பூ வைத்தால் போதும். ஏனெனில் தீப ஒளியில் எல்லா தெய்வீகமும் அடக்கம்.

வேண்டுதல் நிறைவேற வீட்டிலுள்ள விநாயக விக்ரகத்தின் முதுகுப் பக்கம் விளக்கு ஏற்றி, உண்மையான நம்பிக்கையுடனும், பக்தியுடனும் வேண்டிக் கொண்டால் நினைத்தது நிறைவேறும். ஒரு மண்டலம் அல்லது நினைத்தது நிறைவேறும் வரை விளக்கு ஏற்றி வரலாம். விளக்கில் நெய் உறைந்து போயிருந்தால் ஒரு சிறிய கற்பூரத்தை பற்ற வைத்து நெய்யின் மீது போட்டு விட்டால் நெய் உருகி விளக்கின் திரிகள் பிரகாசமாக எரியும்.

அக்னியை வாயினாலோ, கையினாலோ, இலை தலைகளினாலோ, முறத்தினாலோ காற்றை வீசக்கூடாது. ஊதுகுழாய் அல்லது தனி விசிறியினால் காற்று வீச வேண்டும். கடவுளுக்கு நைவேத்தியம் வைக்கும் போது மிகவும் சூடாக வைக்கக் கூடாது. கடவுளே சாப்பிடுவதாக நினைத்து சிறிது ஆறவைத்துத்தான் வைக்க வேண்டும். அதேபோல காக்கைக்கு சாதம் வைக்கும் போதும் சூடாக வைக்கக் கூடாது.

பூஜை முடிந்து நைவேத்யம் ஆன பின் நைவேத்தியங்களை அவ்விடத்திலிருந்து அகற்றிய பின்னரே கற்பூர தீபாராதனை செய்ய வேண்டும்.

பூஜை மணியின் நாக்கு, சங்கின் அடிப்புறம் ஆகியவை பூமியில் படக்கூடாது என்பதால் மணியைத் தட்டிலும், சங்கை அதற்கான பீடத்திலும் வைக்க வேண்டும். அபிஷேகம் செய்த தீர்த்தத்தைக் கால்படும் இடங்களில் கொட்டாமல் வீட்டிலுள்ள செடிகொடிகளில் விடவேண்டும்.

வீட்டைப் பூட்டிக்கொண்டு வெளியூர் செல்லும் போது அரிசியையும், பருப்பையும் தனித்தனி கிண்ணங்களில் பூஜையறையில் வைத்துவிட்டுச் செல்லலாம். சுவாமியை பட்டினி போடலாகாது.

குபேரன் அருள் கிட்ட குபேர பூஜை

27	20	25
22	24	26
23	28	21

இந்த குபேர கோலத்தை குபேரனின் படத்தின் முன்னால் போட்டு அதிலுள்ள எண்களை மஞ்சள்தூளில் போட்டு அதன் மீது ஒரு ரூபாய் நாணயங்களை வைத்து குபேர மந்திரமான

‘ஓம் குபேராய நம

ஓம் தனாதிபத்யே நம

ஓம் அலிகாபுர நிவாஸாய நம

ஓம் யக்ஷராஜாய நம

ஓம் கோசாதீசாய நம

ஓம் ஸ்வர்ண நகரீவாஸாய நம

ஓம் வைச்ரவணாய நம

ஓம் காமேச்வராய நம

ஓம் ராஜாதிராஜாய நம

நாநாவித பரிமள பதரபுஷ்பாணி ஸமர்ப்பயாமி’

என்ற மந்திரங்களைச் சொல்லி தீபமேற்றி வணங்கி வந்தால் ஐஸ்வர்யம் பெருகும்.

நெற்றி தீலக மகிமை

கறுப்பு பொட்டு நிதானத்தை தரும்
சிவப்பு பொட்டு மற்றவர்களைக்கவரும் தன்மையைத் தரும்.
வெண்மை பொட்டு மன அமைதியைத் தரும்

குங்குமம் இடும் முறை

குங்குமத்தைக் கட்டை விரலால் இடுவது துணிவைத் தரும்.
ஆள்காட்டி விரலால் இட்டால் நிர்வாகத் திறமை மிகும்.
நடு விரலால் இட்டால் ஆயுள் கூடும்.
மோதிர விரலால் இட்டால் மங்கலத்தையும் ஆரோக்கியத்தையும்
தரும்.
தலை வகிட்டின் நுனியில் இடுவது லட்சுமி கடாட்சத்தைத் தரும்.
வீட்டிற்கு வரும் சுமங்கலிகளுக்கு தான் இட்டுக்கொண்ட பின்பே
குங்குமம் கொடுக்க வேண்டும். இதனால் இருவருக்கும் மங்கலம்
கிட்டும்.

உணவு உண்ணும் போது

உண்மையில் இறைவன் நமக்கு தந்தது என்ன ?
நாம் இறைவனுக்குத் தரக்கூடியது என்ன ?

பிறவி - இந்தப் பிறவியின் வாழ்வு - வாழ்வின் போகம் -
போகத்தின் சுகம் - சுகத்தின் அனுபவம் - அனுபவத்தின் அறிவு -
அறிவின் முதிர்ச்சி - முதிர்ச்சியின் பக்குவம் - இவை யாவுமே
இறைவன் நமக்குக் கொடுத்தது. மாறாக எல்லாம் கொண்ட
இறைவனுக்கு நாம் என்ன கொடுத்து விட முடியும் ?

படையல் இறைவனுக்கு நாம் ஊட்டும் உணவல்ல - 'நீ
கொடுத்தால் நான் பசியாறுகிறேன் பரமனே' என்கிற அறிவிப்பு -

நமக்கு கிடைத்த நன்னிலைக்கான நன்றியறிதல். நன்றி, நன்றி என்று வெறுமே சொன்னால், நாளடைவில் அது ஒரு வறட்டுச் சடங்காகி விடும். அப்படியில்லாமல் இறைவனோடு ஓர் உறவை ஏற்படுத்திக்கொண்டு உரிமையோடு உணவு படைக்கிறது இந்து மதம். நாம் சமைத்த உணவென்றால் அது வெறும் சாதம். இறைவனுக்கு அர்ப்பணித்துப் பெற்றதென்றால் அதுவே பிரசாதமாகிவிடும். நாம் சொல்லும் நன்றியினால் இறைவனுக்கு எந்தப் பயனுமில்லை. உணவை பிரசாதமாக்கி உண்ணும் போது அது நமக்கு நாமே செய்து கொள்ளும் நினைவூட்டலாகும்.

நாம் என்னதான் நம்முடைய முயற்சியில் பல்வேறு பணிகளைச் செய்து சாதனைப் படைத்தாலும் இறைவன் அருளின்றி ஏதும் நடைபெறாது என்பதையே நம்முடைய அனுபவங்கள் நமக்கு உணர்த்திக்கொண்டிருக்கின்றன. நாம் உயிர் வாழ்வதற்கு மிகமிக இன்றியமையாத நாம் உண்ணும் உணவு இறைவன் நமக்கு அளிக்கும் பிரசாதம் என்ற உணர்வு இருந்தால்தான் தன்னடக்கம் ஏற்பட்டு கர்வம், ஈகோ, அகங்காரம் இல்லாமல் நல்ல மனிதர்களாக வாழ முடியும். இறைவன் தந்தவற்றை உணர்ந்து கொள்வது வாழ்க்கைச் சமன்பாட்டின் ஒரு பக்கமென்றால், இறைவன் நமக்கு கொடுத்திருக்கும் வாய்ப்புகளைப் புரிந்து கொள்வது அதன் இன்னொரு பக்கம்.

மனிதன் பிறக்கும் போது எதையும் கொண்டு வரவில்லை. இறக்கும்போது எதையும் கொண்டு செல்வதில்லை. நடுவில் வாழும் வாழ்க்கையில் அவன் அனுபவிப்பது அனைத்தும் இறைவன் தந்தவை. எனவே ஒவ்வொரு வேளையும் உணவு அருந்துமுன் ஒரு நொடியாவது இறைவனை மனதார தியானிக்க வேண்டும்.

‘இறைவா! நீ தந்ததை நான் அருந்துகிறேன்’

என்று நினைத்து பிராத்திக்க வேண்டும். உணவின் முன் அமர்ந்த நிலையில் கை குவித்துச் சொல்ல வேண்டிய சுலோகம்.

‘அன்னபூரணே சதாபூர்ணே சங்கர ப்ராண வல்லபே
ஞான வைராக்கிய சித்யர்த்தம் பிக்ஷாம் தேஹிச பார்வதி.’

திருமணம் விரைவாய் நடக்க

தமிழகத்தைப் பொறுத்தவரை திருமணத்தை அருளும் தலங்கள் எத்தனையோ இருக்கின்றன. ஆனால் ஜாதகர் அமைப்புக்கு எது ஒத்து வருகிறதோ, எது உகந்து வருகிறதோ அதுதான் பயன் தரும்.

ஸ்ரீ வாஞ்சியம், திருமருகல், திருமணஞ்சேரி கல்யாண சுந்தரனார் திருக்கோயில், திருவிடந்தை நித்ய கல்யாணப் பெருமாள் (சென்னை அருகில்), ஆலங்குடி குருபகவான் கோயில், திருவேதிக்குடி, பிள்ளையார்பட்டி கற்பக விநாயகர், திருவீழிமிழலை, திருப்பரங்குன்றம் போன்ற எண்ணற்ற கோயில்கள், பிரதானமான தலங்கள் உள்ளன. இவைகளை நாடினால் துரிதமான பலன்கள் ஏற்படும்.

இதுபோல இறைவனையே தன் அன்புக் கணவனாக அடைய வேண்டும் என்று தேவி தவமிருக்கும் தலங்களான கன்னியாகுமரி, காஞ்சிபுரம், மாங்காடு போன்ற தலங்களும் திருமணத்தை எதிர் நோக்கியிருப்பவர்களது வேண்டுகோள்களை நிறைவேற்றி வைக்கும் தலங்களாகத் திகழ்கின்றன.

திருச்செந்தூர் முருகன் ஆலயம் சென்று முருகனையும், குகை லிங்கத்தையும் வணங்கி வழிபட்டால் திருமணபாக்கியம் சித்தியாகும். ஈசன் ஈஸ்வரியை மணந்து கொண்ட தலங்கள் எல்லாமும், பெருமாள் லக்ஷ்மியை மணந்து அருள்பாலிக்கும் எல்லா தலங்களும் திருமணபேற்றைத் தரக்கூடியவையே.

இது தவிர, விரத பூஜையில் வரலக்ஷ்மி பூஜை விரதமும், பங்குனி உத்திர விரதமும் பயன்தரக் கூடியவை. பெருமாளுக்குத் திருமணம் செய்விப்பதாக வேண்டிக்கொண்டாலும் திருமணம் விரைவில் கைகூடும். எளிமையான வழியில் பரிகாரம் செய்ய விரும்புவர்கள் தூர்க்கையம்மனுக்கு வெள்ளிக்கிழமையில் பச்சைப்

பாவாடை சார்த்தி, எலுமிச்சை மாலை அணிவித்து, ரோஜா அல்லது மல்லிகை மாலையிட்டு அர்ச்சனை (முடிந்தால் சகஸ்ரநாம அர்ச்சனை) செய்து வந்தாலோ அல்லது செவ்வாய்கிழமைகளில் ராகு காலத்தில் எலுமிச்சை மூடி விளக்கேற்றி வழிபட்டு வந்தாலும் விரைவில் திருமணம் கை கூடும்.

கார்த்யாயினி பூஜையை ஒவ்வொரு வெள்ளிக்கிழமையும் இரண்டு குத்துவிளக்கேற்றி அவற்றிற்கு குங்குமமிட்டு, பூச்சூடி தாமரை கோலம் போட்ட ஒரு பலகை மீது வைத்து ஒரு முக தீபமேற்றி

“ஓம் ஸ்ரீ கார்த்யாயினி மகாமாயே மஹாயோகின்ய

ஈஸ்வரி நந்தகோப ஸதம் தேவி அதி சீக்ரம் பதிம்தே குருதே நமஹ”

என்று சொல்லிக்கொண்டே 12 முறை பிரதட்சணம் செய்ய வேண்டும். இப்படி 9 வெள்ளிக் கிழமை செய்து வந்தால் பலன் கிடைக்கும்.

காரியசித்தி விநாயகர் வழிபாடும், காரியசித்தி ஆஞ்சநேயர் வழிபாடும் திருமண காரியத்திற்கு வெகுவாக உதவக் கூடியவை.

மேலும் திருஞான சம்பந்தர் பாடிய

“அயிலாறு மம்பதனார் பர மூன்று எய்து

குயிலாறு மென்மொழியாள் ஒரு கூளாகி

மயிலாறு மல்கிய சோலை மணஞ்சேரிப்

பயில்வாணைப் பற்றி நின்றார்க்கில்லை பாவமே”

என்ற திருமணஞ்சேரி இறைவன் மீது பாடிய பாடலை நித்தமும் சொல்ல வேண்டும்.

ஏழு பிரதோஷங்கள் தொடர்ந்து சிவ வழிபாடு செய்தால் திருமணம் தடைப்பட்ட பெண்களுக்கு மிக விரைவில் திருமணம் நடைபெறும். தினமும் இரவு படுக்கச் செல்லும் முன் சிறிதளவு உளுந்தை தலையணைக்கு அடியில் வைத்து தூங்க வேண்டும். மறுநாள் காலையில் அந்த உளுந்தை காகத்துக்குப் போடவேண்டும்.

**திருமணம் ஆகாத பெண்களுக்கு விரைவில்
திருமணம் நடக்க**

“கல்யாணாத் புதகாத்ராய
காமிதார்த்தப் பிரதாயிதே
ஸ்ரீமத் வேங்கட நாதாய
ஸ்ரீனிவாசாய மங்களம்”

என்ற ஸ்லோகத்தை திருப்பதி ஸ்ரீவெங்கடாஜலபதியைத் துதித்து
ஜெபித்தால் விரைவில் திருமணம் நடக்கும்.

கன்னிப் பெண்கள் தங்களுக்கு நல்ல வரன் கிடைக்க

“அதிசய மானவடிவுடையாள் அரவிந்த மெல்லாம்
துதிசய ஆனன சுந்தரவல்லி துணை இரதி
பதிசய மான அபசயமாக முன் பார்த்தவர்தம்
மதிசய மாகவன்றோ வாம பாகததை வவ்வியயே”

என்ற அபிராமி அந்தாதி பாடலை மனதார தியானித்து
வரவேண்டும்.

ஆண்களுக்கான திருமணத் தடை நீங்கி விரைவில் திருமணம்
நடைபெற வேலூர் – சென்னை ரோட்டில் காவேரிபாக்கம் அருகில்
'திருப்பாற்கடல்' என்னும் ஊரில் உள்ள அத்திமரத்தாலான
ரங்கநாதருக்கு 116 விரளி மஞ்சளை மாலையாகக் கட்டி சார்த்தி
அர்ச்சனை செய்து மனதார வேண்டினால் விரைவில் திருமணம்
கைகூடும்.

திருமணம் நடைபெற உள்ள பிள்ளைகளின் பெற்றோர்
அவரவர் குலதெய்வத்தை மனதில் நினைத்துக் கொண்டு,

“சுப்பரணாத பவதீ ஸ்ருதீநாம்
கண்டே ஷீ வைகுண்ட பதிம்பாராணாம்
பத்நாஸி நூ நம் மணி பாதரஷே
மாங்கல்ய ஸுத்ரம் மணி ரஸ்மி ஜாலை”

என்ற மந்திரத்தைச் சொல்லி வந்தால் பிள்ளைகளின்
திருமணம் விரைவில் நடைபெறும்.

மாங்கல்யம் என்றும் நிலைக்க உச்சரிக்க வேண்டிய மங்கள கௌரி தோத்திரம்

மங்களே மங்களதாரே மாங்கல்யே மங்களப்ரதே
மங்களார்த்தம் மங்களேஸ்ரீ மாங்கல்யம் தேஹிமே சதா
மங்களாம் மாத்ருகாம் தேவீம் ஸர்வ மங்கள ரூபிணீம்
ஸ்வாதிஷ்டான ஸ்திதாம் வந்தே ஸர்வ மங்கள தாயினீம்.

மாங்கல்ய பலம் சிறக்க

பூஜை அறையில் சிவனும் பார்வதியும் சேர்ந்து
அருள்பாலிப்பது போல் உள்ள ‘சிவ கௌரி’ படத்தையும் வைத்து
அன்றாடம் பூஜித்து வந்தால் இல்லறம் சிறக்கும். மணவாழ்க்கை
வலுப்பட்டு மாங்கல்ய பலம் பெருகும்.

பங்குனி உத்திர நாளன்று விளக்கேற்றி கீழ்க்கண்ட
சுலோகத்தைச் சொல்லி தேவியைத் துதித்து பலன் பெறலாம்.

“காமாஷி காஞ்சி நிலயே மம மாங்கல்ய வ்ருத்தயே
நமஸ்கரோமி தேவஹிமஹ்யம் குரு தயாம் சிவே
ஸம்பத் கௌரீ நமஸ்துப்யம் வரதே ஸர்வ மங்களே
சிவகாந்த நமஸ்துப்யம் ஸத் சந்தான ஸ்ம்ருத்திதே”.

இல்லறம் நல்லறமாக

தீர்க்கமான இல்லறத்தைத் தரும் கோவில் 'திருமங்கலக்குடி' என்னும் ஊரில் உள்ளது. இது ஆடுதுறையிலிருந்து திருப்பனந்தாள் செல்லும் சாலையில் ஆடுதுறையிலிருந்து 2 கி.மீ.தூரத்தில் உள்ளது. இறைவன் பெயர் பிராண நாதேஸ்வரர். இறைவியின் பெயர் மங்கள நாயகி. அம்மனின் வலது முன் கரத்தில் மாங்கல்ய சரடுகள் தொங்கும். இங்கு ஞாயிற்றுக்கிழமை உச்சிக்கால பூஜையில் வெள்ளெருக்கு இலையில் தயிர் சாதம் பிரசாதமாகத் தருவார்கள். இறைவியின் வலது கரத்தில் இருக்கும் மாங்கல்ய சரடு பெண்களுக்கு பிரசாதமாகத் தரப்படுகிறது. மாங்கல்ய தோஷம், பூர்வ ஜென்ம தோஷம், நவக்கிரக தோஷம் உள்ளிட்ட அனைத்து தோஷங்களையும் நிவர்த்தி செய்யும் தலமாக திருமங்கலங்குடி விளங்குகிறது.

இனிய இல்லறம் நடைபெற

மக்கள் மனைவி சுற்றம் பசு
மற்ற உறவினர் அனை வோரும்
இக்கணத் தென்னுடன் வசித்திடு வோர்
யாவரும் நன்றே லட்சியமாய்
சிக்கெனப் பற்றி நின் திருவடியைச்
சேவிக்கும் தன்மை தருவாய் நீ
குக்குடக் கொடியேயாய் செந்தில் வாழ்
குமரா எமக்குக் கதி நீயே!

குழந்தை பாக்கியம் பெறவும் சுகப் பிரசவத்திற்கும்

திருக்கருகாலூர் கர்ப்பகாம்பிகையின் பாதத்தில் வைத்து பூஜித்து கொடுக்கப்படும் நெய்யை தம்பதியர் 48 நாட்கள் தொடர்ந்து இரவில் சாப்பிட்டுவர விரைவில் கருத்தரிக்கும்.

சுகப்பிரசவம் ஆக அம்பிகையின் பாதத்தில் வைத்து வழங்கப்படும் விளக்கெண்ணையை ஒன்பதாம் மாதம் முதல் பிரசவ வலி ஏற்படும் வரை ஒரு சொட்டு அளவு வயிற்றில் தடவி வந்தால் எவ்வித பிரச்சனையுமின்றி சுகப் பிரசவம் ஆகும்.

குழந்தை பாக்கியம் பெற

திருமணம் ஆகி 10 ஆண்டுகள் ஆகியும் குழந்தை பாக்கியம் இல்லாதவர்கள் கணவன், மனைவி இருவரும் ஒரு வெள்ளிக்கிழமை அல்லது சஷ்டி அன்று காலை வள்ளி, தெய்வானையுடன் அமர்ந்தநிலை முருகன் படத்திற்கு சந்தனம் குங்குமம் வைத்து மல்லிகை செவ்வரளி மாலையிட்டு மூன்று முறை சஷ்டி கவசம் மயில் விருத்தம்பாடி முருகனுக்குப் பிடித்த தினை மாவை நிவேதனம் செய்து கற்பூர ஆரத்தி காட்டி வணங்கவும், தாய் தந்தையரையும் வணங்கவும்.

பிறகு அப்படத்தை தங்களின் பூஜை அறையின் வலது பக்க நிலையில் மாட்டி வைத்து படுக்கைக்கு செல்லும் முன்

‘எங்களுக்கு நாகதோஷம், புத்திர தோஷம் நீக்குக’ என்று தினமும் வேண்டிக்கொள்ள வேண்டும்.

மாத சிவராத்திரி அன்று காலை நொய்யரிசி அரைபடி அளவு ஆற்றங்கரை, அல்லது குளம் அருகிலுள்ள ஏறும்பு புற்றில் தூவி அவற்றை சிவ கணங்களாக எண்ணி வணங்கிட குழந்தைப் பேறு உண்டாவது உறுதி. நிச்சயம் பலன் கிடைக்கும்.

நெல்லை காந்திமதி அம்மன் ஆலயத்தில் உள்ள பொல்லாப் பிள்ளையாரை வேண்டிக்கொண்டு தினமும் அவரை மனதில் தியானம் செய்தால் குழந்தைப்பேறு உண்டாகும். குழந்தைப் பிறந்ததும் பிரார்த்தனையைச் சன்னதி வந்து நிறைவேற்ற வேண்டும்.

தினமும் காலையில் ஸ்ரீ சந்தான கோபால கிருஷ்ண ஸ்லோகத்தை 11 முறை நம்பிக்கையோடு சொல்லி வந்தால் குழந்தை பாக்கியம் கிட்டும்.

க்லாம் – க்லாம் –க்லாம்

தேவகி ஸுத கோவிந்த வாசுதேவ ஜகத்பதே

தேஹிமே தநயம் க்ருஷ்ணத் வாம ஹம் சரணம் கத:

தேவ தேவ ஜகன்னாத கோத்ர விருத்திகா ப்ரபோ

தேஹிமே தநயம் சீக்ரம் ஆயுஷ் மந்தம் யஸஸ்வினம்.

திருநெல்வேலிக்கு அருகில் உள்ள அம்பாசமுத்திரத்தில் உள்ள சொரிமுத்து ஐயனார் பூர்ணா புஷ்கலாம்பாள் சமேதராககல்யாண வரத கோலத்தில் காட்சி தருகிறார். இவரை தரிசித்து வேண்டி வந்தால் விரைவில் புத்ர பாக்கியம் கிடைக்கும்.

குழந்தைப் பேறு நல்கும் சந்தான கணபதி பூஜை

சந்தான கணேச பூஜையை சதுர்த்தி, வெள்ளி, செவ்வாய் மற்றும் சுப நாட்களில் செய்யலாம். இந்த பூஜையை முடித்த பிறகு கணபதியின் காரிய சித்தி மாலை அல்லது விநாயகர் அகவலை அன்று மாலை மூன்று முறை படிக்கவும்.

ரோஜா தளிர் 50கி. மலை வேம்பு 50கி. கொய்யா தளிர், கீழாநெல்லி 50கி. எடுத்து பசு நெய் விட்டு அரைத்து விநாயகரை வேண்டி காலையில் வெறும் வயிற்றில் ஏழு நாட்கள் சுண்டைக்காய் அளவு சாப்பிட்டு வரவும். இதனால் பல ஆண்டுகளாகக் குழந்தை இல்லாமல் தவிப்போருக்கு வாரிசு பிறந்து குடும்பம் மகிழ்ச்சியில் திளைக்கும்.

குழந்தை பேறு வேண்டும் தம்பதியருக்கு

குழந்தை பேறு இல்லாதவர்கள் திருச்சி - பெரம்பலூர் சாலையில் இருக்கும் சிறுவாச்சூரில் கோயில் கொண்டிருக்கும் செல்லியம்மனுக்கு குழந்தை பிறந்தவுடன் 'பால் முடி' கொடுப்பதாக வேண்டிக் கொண்டு காணிக்கையை மஞ்சள் துணியில் முடிந்து வைக்கவேண்டும். குழந்தை பிறந்ததும் தாய்ப்பால் குடிக்கும் பருவத்திலேயே கோவிலுக்குச் சென்று முடி கொடுக்கவும். கட்டாயம் குழந்தைப் பேறு கிடைக்கும். கீழ்க்கண்ட பூஜையையும் கடைபிடிக்கலாம்.

அமாவாசையை அடுத்து சுக்ல சதுர்த்தி அன்று சிறிய களிமண் பிள்ளையார் வாங்கி அதைச் சிறிய பலகையில் கோலம் போட்டு வைத்து விளக்கேற்றி விநாயகர் அஷ்டோத்திரம் அர்ச்சனை செய்து, 18 கொழுக்கட்டைகளை நைவேத்தியம் செய்து, தூபம், தீபம், நைவேத்தியம் தீபாராதனை செய்து அந்த விநாயகர் உள்ள பலகையை 9 பிரதட்சணம் செய்து வணங்கி வேண்டிக் கொள்ள வேண்டும். பிறகு ஒரு சம்படத்தில் விநாயகரை வைத்து ஒரு கொழுக்கட்டையையும் வைத்து அவர் மூழ்கும் அளவு தண்ணீர் ஊற்றி மூடி பூஜை அறையில் வைத்து விடவும். பிறகு பூஜை ஒன்றும் கிடையாது. ஒரு வருடத்திற்குள் குழந்தை பிறந்ததும் புண்யாகவசனம் அன்று அந்த சம்படத்தைத் திறந்து பார்க்க அங்கு விநாயகர் மட்டுமே இருப்பார். அவரை பூஜை அறையில் வைத்து விடவும். கண்டிப்பாக புத்திர பாக்கியம் கிடைக்கும்.

குடத்தை சுமந்தால் குழந்தை பாக்கியம்

பவானியிலுள்ள சங்கமேஸ்வரர் ஆலயத்தில் ஓர் அமிர்தகுடம் உள்ளது. தூக்குவதற்கு எளிதான இதை குழந்தைப் பேறு இல்லாதவர்கள் இடுப்பில் தூக்கி வைத்துக்கொண்டு கோவிலை மூன்று முறை வலம் வந்தால் குழந்தை பிறக்கும் என்பது நம்பிக்கை.

கருவளர்சேரி - கருகாக்கும் அகிலாண்டேஸ்வரி

பெண்கள் திருமணம் நடக்கவும் அவர்களுக்கு நல்ல முறையில் வயிற்றில் கரு தரிக்கவும் கருவளர்சேரியில் எழுந்தருளியுள்ள அகிலாண்டேஸ்வரி அருள் புரிகிறாள். இத்தலம் சித்தர்களும், தவ முனிவர்களும் தங்கியிருந்து தவம் மேற்கொண்ட இடம். திருக்கருகாலூர் அன்னை கருவை காப்பாள். ஆனால் கருவளர்சேரி புற்று அன்னை அகிலாண்டேஸ்வரி கருவை உண்டாக்கி வளர்த்து அதை சிதையாமல் காத்து பெருமை செய்பவள். அகிலாண்டேஸ்வரி புற்று மண்ணாமல் தானாகத் தோன்றியவர். இவருடைய முகம் மட்டுமே தரிசனம் கிட்டும். உடம்பு முழுவதும் திரை மறைவில் இருக்கும். அம்பாளின் முழு உருவ அலங்கார தரிசனத்தை நவராத்திரி ஒன்பது நாட்களும், சிவராத்திரி நாளிலும் மட்டுமே காணமுடியும். குழந்தை இல்லாதவர்கள், அம்பாள் சன்னதி நிலைப்படியை பசு நெய்யால் மொழுகி பிராத்தனை செய்தால் குழந்தை பாக்கியம் விரைவில் கிட்டுகிறது. இத்தலம் தஞ்சாவூர் மாவட்டம் கும்பகோணம் அருகே மருதா நல்லூருக்கு கிழக்கே அமைந்துள்ளது.

**அஷ்டலட்சுமிகளும் இஷ்டமுடன் வீட்டில்
எழுந்தருள குடும்பப் பெண்கள் கடைப்பிடிக்க
வேண்டியவை**

1. விடியற்காலையில் பிரம்ம முகூர்த்த நேரத்தில் படுக்கையிலிருந்து எழுந்திரிக்க வேண்டும். தேவர்களும், பித்ருக்களும் நம் வீடு நோக்கி வரும் அந்த அதிகாலை நேரத்தில் உறங்குதல் கூடாது.
2. காலை எழுந்தவுடன் முதலில் பின் வாசல் கதவைத் திறந்த பிறகே முன்வாசல் கதவைத்திறக்க வேண்டும். திறக்கும்பொழுது அஷ்டலட்சுமிகளின் திருநாமத்தை உச்சரித்தபடியே திறப்பது சர்வ மங்களத்தைத் தரும்.
3. காலையில் குளித்து பூஜை அறையில் விளக்கேற்றினால் சர்வ மங்களமும் பெருகும். அதிலும் ஐந்து முகங்களும் ஏற்றுவது விசேஷம். குத்து விளக்கிலுள்ள ஐந்து முகங்கள் குடும்ப பெண்களுக்கு இருக்க வேண்டிய அன்பு, மனஉறுதி, நிதானம், சமயோசிதம், சகிப்பு தன்மை ஆகியவற்றைக் குறிக்கிறது.
4. காலையில் விளக்கேற்றியதும் வாசல் நிலையின்மேல் சுத்தமான மஞ்சள், குங்குமம் இடுவது விசேஷம். நிலைக் கதவில் மஞ்சள், குங்குமம் வைப்பதால் வீட்டில் எந்த துர்தேவதையும் பிரவேசிக்காது.
5. மாலையில் இருட்டுவதற்கு முன் திருவிளக்கேற்றுவது நல்லது. மாலையில் விளக்கேற்றுவதற்கு முன் பின்கதவை மூடிவிட்டு, முன்கதவை திறந்து வைக்க வேண்டும்.
6. வீட்டிற்கு வரும் சுமங்கலிக்கு எப்போதும் குங்குமம் கொடுத்தாலும் நீங்கள் இட்டுக் கொண்ட பிறகே கொடுக்க வேண்டும்.

7. காலை மாலை இருவேலைகளிலும் குங்குமம் இட்டுக்கொள்வது நல்லது. குங்குமம் இட்டு கொள்ளும்பொழுது 'இந்தக் குங்குமம் என்றும் நிலைத்திருக்க அருள்புரி தாயே!' என்று மனதார வேண்டிக்கொள்ள வேண்டும்.

‘சர்வ மங்கள மாங்கல்யே
சிவே சர்வார்த்த சாதிகே,
சரண்யே திரியம்பகே கௌரி,
நாராயணி நமோஸ்துதே’!

என்ற மந்திரத்தைச் சொல்லி குங்குமம் வைத்துக்கொள்வது மிகவும் நல்லது.

8. செவ்வாய், வெள்ளிக் கிழமைகளில் எண்ணெய் ஸ்நானம் செய்வது மங்களத்தை தரும். பெண்கள் சனிக்கிழமை எண்ணெய் ஸ்நானம் செய்வது கூடாது.
9. வெள்ளிக்கிழமை வீட்டிற்கு உப்பு வாங்குவது அதிர்ஷ்டத்தைக் கொடுப்பது மட்டுமின்றி சகல சம்பத்தும் பெருகும்.
10. ஆடி, தை வெள்ளிக் கிழமைகளில் வீட்டிற்கு வரும் சுமங்கலிகளுக்கு சக்திக்கேற்றவாறு வெற்றிலை, பாக்கு, மஞ்சள் கிழங்கு, குங்குமம், பூ, ரவிக்ரைத் துணி தரலாம்.

**அஷ்டலட்சுமி இஷ்டமுடன் வரவேண்டுமானால்
செய்யக்கூடாதவை**

1. பாலை அடுப்பில் பொங்கி வழிய விடக் கூடாது.
2. மாலையில் சுவாமிக்கு விளக்கேற்றியவுடனே வெளியே செல்லக்கூடாது.
3. இரவில் குப்பை கூளங்களை வெளியே கொட்டக்கூடாது.
4. பால், தயிர், பச்சைக் காய்கறிகளை இரவில் கடன் கொடுக்கவும் கூடாது, வாங்கவும் கூடாது.
5. விளக்கு வைத்த பிறகு தலைவாருதல், பேன் பார்த்தல், முகம் கழுவுதல், தயிர் கடைதல், காய்கறிகளை நறுக்குதல், அரிசி களைதல் போன்ற வேலைகளைச் செய்யக்கூடாது.
6. இரவில் நகம் வெட்டுதல் கூடாது.

நவக்கிரக தோஷங்கள் நீங்க

உலகெலாம் உவக்கும் ஞாயிறும் மதியும்
உயர்நிலை மகனும் நற் புதனும்
இலகுநற் பொன்னும் வெள்ளியும் சனியும்
இராகுவும் கேதுவும் என்னும்
அலகறு புகழ்சால் கோள்களே! நீவீர்
அனைவரும் இங்கெழுந் தருளி
குலவிடு பொருளும் இன்பமும் அறமும்
கொடுத்திட வணங்கி வாழ்த்துவமே

சூரியன் சோமன் செவ்வாய்
சொற்பதன் வியாழன் வெள்ளி
காரிய சனி இராகு கேது
கடவுளொன் பானமத்
தாரியல் சுக்கரத்தைத்
தரித்திரர் பூசித்தாலும்
பாரினிற் புத்தாரு முண்டாம்
பாக்கியம் நல்குந்தானே.

நவக்கிரக பாடல்கள்

1. சூரியன் (ஞாயிறு)

சீலமாய் வாழச் சீரூள் புரியும்
ஞாலம் புகழும் ஞாயிறே போற்றி!
சூரியா போற்றி, சுதந்திரா போற்றி!
வீரியா போற்றி, வினைகள் களைவாய்!

2. சந்திரன் (திங்கள்)

எங்கள் குறைகள் எல்லாம் தீர்க்கும்
திங்களே போற்றி திருவருள் தருவாய்
சந்திரா போற்றி, சத்குரு போற்றி,
சங்கடந் தீர்ப்பாய் சதுரா போற்றி!

3. அங்காரகன் (செவ்வாய்)

சிறப்புறு மணியே செவ்வாய்த் தேவே
குறையிலா தருள்வாய் குணமுடன் வாழ
மங்கலச் செவ்வாய் மலரடி போற்றி
அங்காரகனே அவதிகள் நீக்கு

4. புதன்

இதமுற வாழ இன்னல்கள் நீக்கு
புதபகவானே பொன்னடி போற்றி
பதந்தந் தாள்வாய் பண்ணொலியானே
உதவியே யருளும் உத்தமா போற்றி

5. குரு (வியாழன்)

குணமிகு வியாழக்குரு பகவானே
மனமுடன் வாழ மகிழ்வுடனருள்வாய்
ப்ரகஸ்பதி வியாழப் பரத குருநேசா
க்ரகதோஷமின்றிக் கடாஷித்தருள்வாய்!

6. சுக்கிரன் (வெள்ளி)

சுக்கிரமூர்த்தி சுபமிக யீவாய்
வக்கிரமின்றி வரம் மிகத் தருவாய்
வெள்ளிச் சுக்கிர வித்தக வேந்தே
அள்ளிக் கொடுப்பாய் அடியார்க்கருளே!

7. சனி

சங்கடந் தீர்க்கும் சனி பகவானே
மங்களம் பொங்க மனம் வைத்தருள்வாய்
சச்சரவின்றிச் சாகா நெறியில்
இச்சகம் வாழா இன்னருள் தா! தா!

8. ராகு

அரவெனும் ராகு அய்யனே போற்றி
கரவா தருள்வாய் கஷ்டங்கள் நீக்கி
ஆகவருள்புரி அனைத்திலும் வெற்றி
ராகுக்கன்னியே ரம்மியா போற்றி!

9. கேது

கேதுத்தேவே கீர்த்தித் திருவே
பாதம் போற்றி பாபம் தீர்ப்பாய்
வாதம் வம்பு வழக்குகளின்றி
கேதுத் தேவே கேண்மையாய் ரக்ஷி!

திருமுருகன் கவசம்

‘குமரா நம என்று கூறினால் ஓர்கால்
அமரா பதி ஆள்வர் அன்றி யமராசன்
கைபுகுதார் போரூரன் கால் புகுவர் தாயுதரப்
பைபுகுதார் சேரார் பயம்’

பக்தியுடன் மேற்படி கவசத்தைப் பாராயணம் செய்பவர்களுக்குப் பிணியும், வறுமையும், பேய் பூதங்களால் உண்டாகின்ற பல துன்பங்களும், கவலைகளும், பாவங்கள் முதலியன நீங்கும். பெருஞ் செல்வமும் தீர்க்காயுளும், களத்திர புத்திர மித்திராதிகளும் உண்டாகும். யாத்திரையில் இதை ஜெபித்தால் சகல விக்கினமும் போய் பயன்களெல்லாம் கைகூடும். நாளொன்றுக்கு ஏழு முறை 21 நாட்களுக்கு தோத்திரம் செய்தால் மரண பயம் நீங்கும். இதைப் படித்தாலும், ஒருவர் சொல்லக் கேட்டாலும், பூஜித்தாலும் எப்படிப்பட்ட துன்பமும் நீங்கும் என்கின்றன புராணங்கள்.

ஆபத்து காலங்களிலும், பிரயானத்தின் போதும் பிரச்சனை ஏற்படாமலிருக்க சொல்ல வேண்டிய மந்திரம்

“யாத்வரா த்ரௌபதித் ரானே
யாத்வரா கஜரக்ஷணே
மய்யார்த்தே கருணாமூர்த்தே
சாத்வரா க்வஹதாகரே”.

**குறைவற்ற செல்வத்தையும் நிறைவான
வளத்தையும் தரும் செந்திலாண்டவர் துதி**

வசனமிக ஏற்றி மறவாதே மனது துயர் ஆற்றில் உழலாதே
இசையில் சடாக்ஷரம் அதாலே இகபர சௌபாக்யம் அருள்வாயே
பசுபதி சிவபாக்கியம் உணர்வோனே பழனிமலை வீற்றருளும்
வேலா
அசுரர்களை வாட்டிமிக வாழ அமரர் சிறை மீட்ட பெருமானே!

**தொலைந்து போன பொருட்கள் கிடைக்கச்
செய்யும் அரைக்காசு அம்மன்**

புதுக்கோட்டை திருக்கோகர்ணம் கோயிலில் குடிக்கொண்டிருக்கும்
அன்னை பிரகதாம்பாளே 'அரைக்காசு அம்மன்' என்று
அழைக்கப்படுகிறார். தொலைந்துபோன முக்கியப் பொருளுக்காக
அம்மனை வேண்டிக்கொண்டு வெல்லம் நைவேத்தியம் செய்தால்
உடனே தொலைந்த பொருள் கிடைத்துவிடும்.

புது வீடு சொந்தமாக அமைய

சென்னை - நெல்லூர் தேசீய நெடுஞ்சாலையில்
செங்குன்றத்தை அடுத்து 13 கி.மீ. தொலைவில் காரனோடை பாலம்
தாண்டி மேற்கே 3 கி.மீ. தூரத்தில் உள்ள சிருவாபுரி (சின்னமேடு)
முருகனை வேண்டி வந்தால் புதுவீடு அமைய முருகன்
அருள்பாலிப்பார்.

புது வீடு சிரமமின்றி கட்டி முடிக்க

மாயவரம்-திருவாரூர் சாலையில் சன்னாநல்லூரிலிருந்து கிழக்கே 2 கி.மீ. தூரத்தில் உள்ள திருப்புகலூர் அக்னீசுவரரைத் தரிசித்து ஈசனின் பாதத்தில் வைத்து பூஜை செய்த ஐந்து செங்கற்களை எடுத்துச்சென்று கட்டிட வேலை ஆரம்பித்தால் சிரமமின்றி கட்டிட வேலை பூர்த்தியாகும்.

புதிய வீட்டை சிரமமின்றி கட்டி முடிக்க துதிக்க வேண்டிய சுந்தரர் பதிகம்

தம்மையே புகழ்ந் திச்சை பேசினுஞ்
சார்வினுந் தொண்டர் தருகிலாப்
பொய்ம்மையாளரைப் பாடாதே யெந்தை
புகலூர் பாடுமின் புலவீர்கள்
இம்மையே தருஞ் சோறுங் கூறையு
மேத்தலாமிடர் கெடலாமாம்
அம்மையே சிவ லோகமாள் வதற்
கியாது மையுற வில்லையே!

நினைத்த காரியங்கள் நிறைவேற

நினைத்த காரியங்கள் நிறைவேற ஆஞ்சநேயருக்கு வெற்றிலை மாலை அணிவிப்பது போல, தொடர்ந்தாற்போல் ஏழு செவ்வாய்கிழமையன்று விநாயகருக்கு வெற்றிலை மாலை அணிவித்தால் நினைத்த காரியம் தாமதம் இல்லாமல் உடனே நிறைவேறும்.

கடன் தீர்க்கும் திருத்தலம் - திருச்சேறை

மனித வாழ்வில் இரண்டு கடன்கள் உண்டு. ஒன்று பிறவிக்கடன். இன்னொன்று இப்பிறவியில் நாம் சந்திக்கும் பொருட் கடன்கள். இந்த இரண்டு கடன்களையும் நீக்குகிறார் ரிண விமோசன லிங்கேஸ்வரர். இவரை முறையோடு வழிபட்டால் இப்புவிபுலகில்பட்ட கடன் மட்டுமல்ல, பிறவிக் கடன் கூட நீங்கிவிடும்.

ஒவ்வொரு வாரமும் திங்கட் கிழமைகளில் அடியவர் வறுமையை நீக்கும் வண்ணம் ரிண விமோசன லிங்கத்துக்கும் செந்நெறியப்பருக்கும் விசேஷ பூஜைகள் நடைபெறுகின்றன. 11 வாரம் திங்கட்கிழமைகளில் தொடர்ந்து அர்ச்சனை செய்து 11வது வாரம் முடிவில் சிவபெருமானுக்கு அபிஷேகங்கள் செய்வித்தால் கோரிக்கைகள் நிறைவேறுகின்றன. பணப்பலன் கிடைக்கிறது.

இப்படி வழிபட்டபின் 11வது வாரத்தில் ரிண விமோசன லிங்கத்தை வணங்கிய பின் செல்வம் செழித்து வளர இங்குள்ள மகாலட்சுமியை வணங்கவேண்டும். பின்னர், வாயு மூலையில் இருக்கும் ஜேஷ்டாதேவியை தரிசிப்பதன் மூலம் கடன் கஷ்டம் என்றும் ஏற்படாமல் தடுத்துக்கொள்ள முடியும். இத்தலத்தில் ஆதிபராசக்தியின் மூன்று வடிவங்களான சிவதுர்க்கை, விஷ்ணு துர்க்கை, வைணவ துர்க்கை ஆகிய துர்க்கைகளை வணங்குவதன் மூலமும் செல்வ வளம் கிட்டுகிறது.

கடன் தொல்லையிலிருந்து விடுபட

மிகப் பெரிய கடன் தொல்லையிலிருந்து விடுபடுவதற்கு அங்காரகன் படத்தின் முன்பு செவ்வாய்க் கிழமையன்று 16 சங்கு கோலம் போட்டு நெய் தீபம் ஏற்றி வைத்து செம்பருத்தி, செவ்வாளி, சிகப்பு ரோஜா, சிந்தாமணி ஆகிய மலர்களில் ஏதேனும் ஒன்றில் எட்டு மலர்களை

‘ஓம் பூமி புத்ராய நம
ஓம் சகோதர காரகாய நம
ஓம் பூமி லாபகராய நம
ஓம் குஜாய நம
ஓம் ரணகராய நம
ஓம் ருண ரோக நிவாரகாய நம
ஓம் ருணத்ரய நிம விமோசனாய நம
ஓம் மகீசுதாய நம’

என்று அஷ்ட புஷ்ப மந்திரங்கள் சொல்லி அங்காரகன் பாதத்தில் வைக்க வேண்டும். பிறகு

‘ஓம் ரக்தமால்யாம் பரதரம் சக்தி சூல சுதாதரம்
சதுர்புஜம் மேஷவாஹம் வரதாபய பாணி நம்
ஓம் அம்ரம்ரிம் அம் அங்காரகாய நமோநம
மமஜன்ம ருணமாக விநாசய ஓம் நமகதி’

என்று அர்ச்சனை செய்து கற்பூர ஆரத்தி செய்யவேண்டும். இப்படி 16 செவ்வாய் கிழமைகளில் செய்தால் எப்பேர்ப்பட்ட கடனில் இருந்து விடுபடலாம்.

வராத கடனுக்கு பிரார்த்தனை

திண்டுக்கல் அருகே உள்ள 'தாடிக்கொம்பு' என்னும் ஊரில் அமைந்துள்ள செளந்திரராஜப் பெருமாள் கோவிலில் 'ஆகர்ஷண பைரவர்' என்று அழைக்கப்படும் 'தனம் தரும் பைரவர்' இருக்கிறார். ஒவ்வொரு மாதமும் தேய்பிறையை அடுத்த அஷ்டமி தினத்தில் அவருக்கு சிறப்பு வழிபாடுகள் நடத்தப்படுகின்றன. அப்போது வராத கடன்கள், பூர்விகச் சொத்து சம்பந்தமான வழக்குகள் போன்றவை குறித்து பிரார்த்தனை செய்துகொண்டால் குறைகள் நிவர்த்தியாகும்.

வாகன விபத்து ஏற்படாமலிருக்க

ஓம் நமோ அங்காரகாய	ஓம் நமோ வாகனாய
ஓம் நமோ அங்காரகாய	ஓம் நமோ வாகனாய
ஓம் நமோ அங்காரகாய	ஓம் நமோ வாகனாய
ஓம் நமோ குஜாய	ஓம் நமோ வாகனாதிபதயே
ஓம் நமோ குஜாய	ஓம் நமோ வாகனாதிபதயே
ஓம் நமோ குஜாய	ஓம் நமோ வாகனாதிபதயே
ஓம் நமோ மங்களாய	ஓம் நமோ ராகவே
ஓம் நமோ மங்களாய	ஓம் நமோ ராகவே
ஓம் நமோ மங்களாய	ஓம் நமோ ராகவே

இந்த சுலோகத்தை வெளியில் செல்லும்போது சொல்லிக்கொண்டு புறப்பட்டால் வாகன விபத்துக்களைத் தவிர்க்கலாம்.

சஞ்சலங்களை விலக்கும் துதி

‘கொள்ளேன் மனத்தில்நின் கோலமல்லாது அன்பர் கூட்டந்தன்னை
விள்ளேன்பரசமயம் விரும்பேன் வியன் மூவுலகுக்கு
உள்ளே அனைத்தினுக்கும் புறம்பே உள்ளத்தே விளைந்த
கள்ளே களிக்கும் கிளியே அளியே என் கண்மணியே!’

மேற்கண்ட துதியைத் தொடர்ந்து சொல்லிவர தேவையற்ற
பயங்களும் மனதில் உள்ள சஞ்சலங்களும் விலகும்.

மனக்கவலையாக இருந்தாலும், சஞ்சலமாக இருந்தாலும்
பிள்ளையார் முன் ஒரு ரூபாய் நாணயத்தை வைத்து வேண்டிக்
கொண்டால் அனைத்து செயல்களும் நல்லபடியாக முடியும்
அதேபோல ‘நாராயணீயம்’ சுலோக புத்தகத்தில் 26 தசகமாகிய
‘கஜேந்திர மோட்சத்தையும்’ தினமும் படித்து வந்தால் எதையும்
தாங்கும் மனவலிமை, தன்னம்பிக்கை கிடைக்கும்.

கோளறு திருப்பதிகம்

1. வேயுறு தோளிபங்கன் விடம் உண்ட கண்டன்
மிக நல்ல வீணை தடவி
மாசறு திங்கள் கங்கை முடிமேல் அணிந்து
என் உளமே புகுந்த அதனால்
ஞாயிறு திங்கள் செவ்வாய் புதன் வியாழன்
வெள்ளி சனி பாம்பு இரண்டும் உடனே
ஆசறு நல்ல நல்ல அவை நல்ல நல்ல
அடியாரவர்க்கு மிகவே.

2. என்பொடு கொம்பொடு ஆமை இவை மார்பு இலங்க
 எருது ஏறி ஏழை உடனே
 பொன்பொதி மத்த மாலை புனல்சூடி வந்துள்
 உளமே புகுந்து அதனால்
 ஒன்பதோடு ஒன்றோடு ஏழு பதினெட்டொடு ஆறும்
 உடனாய நாள்கள் அவைதாம்
 அன்பொடு நல்ல நல்ல அவை நல்ல நல்ல
 அடியாரவர்க்கு மிகவே.
3. உருவளர் பவளமேனி ஒளநீறு அணிந்து
 உமையோடும் வெள்ளை விடை போல்
 முருக அலர் கொன்றை திங்கள் முடிமேல்
 அணிந்து என் உளமே புகுந்த அதனால்
 திருமகள் கலையதூர்தி செயமாத பூமி
 திசை தெய்வமான பலவும்
 அருநெறி நல்ல நல்ல அவை நல்ல நல்ல
 அடியாரவர்க்கு மிகவே.
4. மதிநுதல் மங்கையொடு வடபால் இருந்து
 மறைஓதும் எங்கள் பரமன்
 நதியொடு கொன்றை மாலை முடிமேல்
 அணிந்து என் உளமே புகுந்த அதனால்
 கொதியுறு காலன் அங்கி நமனொடு தூதர்
 கொடுநோய்கள் ஆன பலவும்
 அதிகுணம் நல்ல நல்ல அவை நல்ல நல்ல
 அடியாரவர்க்கு மிகவே.

5. நஞ்சு அணி கண்டன் எந்தை மடவாள்
 தனோடும் விடை ஏறு நங்கள் பரமன்
 துஞ்சு இருள் வன்னி கொன்றை முடிமேல்
 அணிந்து என் உளமேபுகுந்த அதனால்
 வெஞ்சின அவுணரோடும் உரும் இடியும்
 மின்னும் மிகையான பூதமவையும்
 அஞ்சிடும் நல்ல நல்ல அவை நல்ல நல்ல
 அடியாரவர்க்கு மிகவே!
6. வாள்வரி அதளது ஆடைவரி கோவணத்தர்
 மடவாள் தானோடும் உடனாய்
 நாள்மலர் வன்னி கொன்றை நதிசூடி
 வந்து என் உளமே புகுந்த அதனால்
 கோள்அரி உழுவையோடு கொலை யானை
 கேழல் கொடு நாகமோடு கரடி
 ஆளரி நல்ல நல்ல அவை நல்ல நல்ல
 அடி யாரவர்க்கு மிகவே.
7. செப்பு இளமுலை நன்மங்கை ஒரு பாகமாக
 விடைஏறு செல்வன் அடை வார்
 ஒப்பிள மதியும் அப்பும் முடிமேல்
 அணிந்து என உளமே புகுந்து அதனால்
 வெப்பொடு குளிரும் வாதம் மிகையான
 பித்தும் வினையான வந்து நலியார்
 அப்படி நல்ல நல்ல அவை நல்ல நல்ல
 அடியாரவர்க்கு மிகவே.

8. வேள்பட விழிசெய்து அன்று விடைமேல் இருந்து
 மடவாள் தனோடும் உடனாய்
 வான்மதி வன்னி கொன்றை மலர்கூடி
 வந்து என் உளமே புகுந்த அதனால்
 ஏழ்கடல் சூழ் இலங்கை அரையன் தனோடும்
 இடரான வந்து நலியா
 ஆழ்கடல் நல்ல நல்ல அவை நல்ல
 நல்ல அடியாரவர்க்கு மிகவே.
9. பலபல வேடமாகும் பரன் நாரி பாகன்
 பசுவேறும் எங்கள் பரமன்
 சலமகளோடு எருக்கும் முடிமேல் அணிந்து என்
 உளமே புகுந்த அதனால்
 மலர்மிசையோனும் மாலும் மறையோடு
 தேவர்வருகாலமான பலவும்
 அலைகடல் மேரு நல்ல அவை நல்ல நல்ல
 அடியாரவர்க்கு மிகவே.
10. கொத்து அலர் குழலியோடு விசையற்கு நல்கு
 குணமாய வேடவிகிர்தன்
 மத்தமும் மதியும் நாகம் முடிமேல் அணிந்து
 என்உளமே புகுந்த அதனால்
 புத்தரோடு அமணை வாதில் அழிவிக்கும் அண்ணல்
 திருநீறு செம்மைதிடமே
 அத்தகு நல்ல நல்ல அவை நல்ல நல்ல
 அடியாரவர்க்கு மிகவே.

11. தேன் அமர் பொழில்கொள் ஆலை விளைசெந்நெல்
 துன்னிவளர் செம்பொன் எங்கும் திகழ
 நான்முகன் ஆதி ஆய பிரமாபுரத்து
 மறைஞான ஞான முனிவன்
 தானுறு கோளும் நாளும் அடியாரை
 வந்துநலியாத வண்ணம் உரைசெய்
 ஆனசொல் மாலை ஓதும் அடியார்கள் வானில்
 அரசாள்வர் ஆணை நமதே!

மகாவிஷ்ணுவின் நாமங்களை நினைவிற்கொள்க

மகாவிஷ்ணுவுக்கு 16 பெயர்கள் கூறப்படுகின்றன. எவ்வெப்போது யாரை நினைத்து காரியமாற்றிட வேண்டும் என்பதை நாம் அறிந்து கொள்வது அவசியம்.

- | | | |
|------------------------------------|---|---------------|
| 1. மருந்து உட்கொள்ளும் போது | - | விஷ்ணு |
| 2. உணவு உட்கொள்ளும்போது | - | ஐனார்த்தன் |
| 3. படுக்கச் செல்லும் போது | - | பத்மநாபன் |
| 4. திருமணத்தின் போது | - | பிரஜாபதி |
| 5. யுத்தம் செய்யும் போது | - | சக்ரதாரி |
| 6. வெளியில் கிளம்பும் போது | - | திரி விக்ரமன் |
| 7. நண்பர்களைச் சந்திக்கும் போது | - | ஸ்ரீதரன் |
| 8. கெட்ட கனவு கண்டால் | - | கோவிந்தன் |
| 9. கஷ்டம் வரும் போது | - | மதுசூதன் |
| 10. காடுகளில் செல்லும்போது | - | நரசிம்மன் |
| 11. நெருப்பால் துன்பம் வரும் போது | - | ஸ்ரீமகாவிஷ்ணு |
| 12. தண்ணீரால் துன்பம் ஏற்படும்போது | - | ஸ்ரீவராகன் |
| 13. மலையின்மீது ஏறும் போது | - | ஸ்ரீராமன் |
| 14. நடக்கும் போது | - | வாமன் |
| 15. இறக்கும் தருவாயில் | - | நாராயணன் |
| 16. எல்லாச் சமயங்களிலும் | - | மாதவன் |

எல்லாவித கஷ்டங்களிலிருந்தும் விடுபட

கீழ்க்கண்ட விஷ்ணு நாமங்களைச் சொல்லி தினமும் வழிபட்டால் எல்லாவித கஷ்டங்களிலிருந்தும் காப்பாற்றப்படுவோம்.

- ஓம் விஷ்ணுவே நமஹ ;
- ஓம் ஸ்ரீ ஜனார்த்தனாய நமஹ ;
- ஓம் ஸ்ரீ பத்மனாபாய நமஹ ;
- ஓம் ஸ்ரீ ப்ரஜாபதயே நமஹ ;
- ஓம் ஸ்ரீ மஹா சுதர்சன பரப்பிரம்மனே நமஹ ;
- ஓம் ஸ்ரீ நாராயணாய த்ரீவிக்ரமாய நமஹ ;
- ஓம் ஸ்ரீ ஸ்ரீதராய நமஹ ;
- ஓம் ஸ்ரீ கோவிந்தாய நமஹ ;
- ஓம் ஸ்ரீ மதுசூதனாயநமஹ ;
- ஓம் ஸ்ரீ நரசிம்ஹாய நமஹ ;
- ஓம் ஸ்ரீ ஜலசாயினே நமஹ ;
- ஓம் ஸ்ரீ வராக மூர்த்தியே நமஹ ;
- ஓம் ஸ்ரீராமாய நமஹ ;
- ஓம் ஸ்ரீவாமனாய நமஹ ;
- ஓம் ஸ்ரீமாதவாய நமஹ ;

சிவனின் நாமத்தை உச்சரியுங்கள்

உருவமும் பெயரும் இல்லாத சிவபெருமானுக்கு ஓராயிரம் நாமங்கள் உண்டு என்று சொல்வார்கள். சிவராத்திரி அன்று சிவபெருமானின் பாராயணப் பாடல்களை ஓத வேண்டும். அன்று சிவனின் எட்டு முக்கிய நாமங்களையாவது உச்சரித்துக்கொண்டு இருக்க வேண்டும். இந்த நாமங்களை உச்சரிப்பவர்கள் வாழ்வில் எல்லா வளமும் பெற்று பெருவாழ்வு வாழ்வார்கள்.

ஓம் ஸ்ரீ பவாய நம.
ஓம் ஸ்ரீ சர்வாய நம.
ஓம் ஸ்ரீ ருத்ராய நம.
ஓம் ஸ்ரீ பசுபதயே நம.
ஓம் ஸ்ரீ உக்ராய நம.
ஓம் ஸ்ரீ மகாதேவாய நம.
ஓம் ஸ்ரீ பீமாய நம.
ஓம் ஸ்ரீ ஈசாநாய நம.

இதயத்தைக் காக்க ஈசனை வழிபடும் மந்திரம்

தனித்துணை நீ நிற்க யான் தருக்கித் தலையால் நடந்த
வினைத்துணையேனை விடுதி கண்டாய் வினையேனுடைய
மனத்துணையே என் தன் வாழ்முதலே எனக்கு எய்ப்பினில் வைப்பே
தினைத்துணையேனும் பொறேன் துயர் ஆக்கையின் தினவலையே.

துக்கங்களை நீக்கி நல்வாழ்வு தரும் துர்க்கா சுலோகம்

‘துர்க்கே ஸ்ம்ருதா ஹரஸிமீதி மசேஷ ஜந்தோ
ஸ்வஸ்தை : ஸம்ருதா மதிமதீப சுபாம் ததாஸி
தாரித்ரிய துக்க பய ஹாரிணி காத்வ தன்யா
ஸர்வோபகார கரணாய ஸதார்த்ர சித்தா’.

இந்த சுலோகத்தைக் காலையில் தினமும் 108 தடவை
சொல்லி வந்தால் நம்மை நெருங்கி வரும் துக்கங்கள் கூட தூர
விலகிவிடும். துர்க்கையை நினைப்போருக்கு வாழ்வில் இடர்கள்,
பயங்கள், பிணிகள் விலகுவதோடு சர்வ மங்களங்களும்
உண்டாகும்.

வீட்டில் ஐஸ்வர்யம் பெருக

தினமும் சுவாமி படங்களுக்கு முன் இரண்டு முக தீபம் ஏற்றி

‘ஸ்வாகதம் ஸ்வாகதம் ஸ்வாகதம் லக்ஷ்மி’
எனச் சொல்லி வர வீட்டில் ஐஸ்வர்யம் பெருகும்.

எல்லா செயல்களிலும் வெற்றி பெற

‘ஸ்ரீ ராம தூத மஹா தீர, ருத்ர வீர்ய ஸமுத்பவ
அஞ்ஜநா கர்ப்ப ஸம்பூத, வாயு புத்ர நமோஸ்துதே.’

இந்த மந்திரத்தை தினம் 12 முறை சொல்லி வரவும்.

நலம் பெருக்கும் நவக்கிரக சுலோகம்

நன்மையும் தீமையும் நம் வாழ்க்கைப் பாதையில் மேடு
பள்ளங்களைப் போல மாறி மாறி வந்து கொண்டிருக்கின்றன. இந்த
மேடு பள்ளங்களைச் சமப்படுத்த கீழ்க்கண்ட சக்தி வாய்ந்த
சுலோகத்தால் நவக்கிரக நாயகர்களை வழிபடுவோம்.

ஓம் ஆதித்யாயச சோமாய மங்களாய புதாயச
குரு சக்ர சனிப்யஸ்ச ராகவே கேதவே நம :

எப்போதும் சொல்லக்கூடிய மந்திரம்

‘ஹரேராம ஹரேராம
ராமராம ஹரேஹரே
ஹரே கிருஷ்ண ஹரே கிருஷ்ண
கிருஷ்ண கிருஷ்ண ஹரேஹரே’

வாழ்க்கையில் மூன்றின் பங்கு

இருக்க வேண்டிய மூன்று	:	தூய்மை, நீதி, நேர்மை
ஆள வேண்டிய மூன்று	:	நாக்கு, நடத்தை, கோபம்
பெற வேண்டிய மூன்று	:	தேரியம், அன்பு, மென்மை
கொடுக்க வேண்டிய மூன்று	:	இரப்போர்க்கு ஈதல், துன்புறுவோருக்கு ஆறுதல், தகுதியானவர்களைப் பாராட்டுதல்
அடைய வேண்டிய மூன்று	:	ஆன்ம சுத்தம், முனைவு, உள்ளத்து மகிழ்ச்சி.
தவிர்க்க வேண்டிய மூன்று	:	இன்னா செய்தல், முரட்டுத்தனம், நன்றி இல்லாமை
பரிந்துரைக்க வேண்டிய மூன்று	:	சிக்கனம், தொழில் ஊக்கம், நாணயம்.
நேசிக்க வேண்டிய மூன்று	:	அறிவு, கற்பு, மாசின்மை

ஏழு நற்குணங்கள்

1. ஏழ்மையிலும் நேர்மை
2. தோல்வியிலும் விடாமுயற்சி
3. துன்பத்திலும் தேரியம்
4. கோபத்திலும் பொறுமை
5. வறுமையிலும் பரோபகாரம்
6. செல்வத்திலும் எளிமை
7. பதவியிலும் பணிவு

பயனில்லாத ஏழு

- ஆபத்துக்கு உதவாத நண்பன்
அரும் பசிக்கு உதவா அன்னம்
தாகத்தைத் தீராத தண்ணீர்
தரித்திரம் அறியாப் பெண்டிர்
கோபத்தை அடக்கா வேந்தன்
குருமொழி கேளாத சீடன்
பெற்றோருக்கு அடங்காத பிள்ளை
பயனிலை இவ்வேழும் மெய்யே!

மனிதனை ஓங்க வைக்கும் எட்டு குணங்கள்

1. அறிவு
2. குடிப்பிறப்பு
3. அடக்கம்
4. அளவறிந்து பேசுதல்
5. கல்வி
6. ஆற்றல்
7. தானம்
8. நன்றிமறவாமை

வாழ்வில் சொல்வன்மை

அன்பாகப் பேசுக
இனிமையாகப் பேசுக
உண்மையே பேசுக
மெதுவாகப் பேசுக
சிந்தித்துப் பேசுக
சமயமறிந்து பேசுக
சபையறிந்து பேசுக
பேசாதிருந்தும் பழகுக
நன்மையே செய்க
நல்லதே நடக்கும்

எல்லாவித வளங்களும் பெற்று வாழ

- ❖ ஓர் எழுத்தான 'ஓம்' என்ற ப்ரணவ மந்திரத்தை ஒவ்வொரு நாளும் தியானித்து ஒளிமயமாய் வாழ்ந்திடலாம்.
- ❖ இரண்டு எழுத்தான 'ராமா' வை இரு வேளையும் ஜெபித்திட, இருவினை அகன்று இனிதே வாழ்ந்திடலாம்.
- ❖ மூன்றெழுத்தான 'மாருதி'யை முக்காலத்திலும் ஆராதித்திட, அறிவு, ஆற்றல் ஆரோக்கியம் மூன்றும் பெற்றிடலாம்.
- ❖ நான்கெழுத்தான 'விநாயகா'வை வணங்கிட, விக்னங்கள் இன்றி நல்வாழ்வு வாழ்ந்திடலாம்.
- ❖ ஐந்தெழுத்தான 'நமசிவாய'வை பக்தியுடன் பூஜித்திட, பஞ்சபாவங்களிலிருந்து விமோசனம் அடைந்திடலாம்.
- ❖ ஆறெழுத்தான 'சரவணபவ'த்தை சஷ்டியில் ஜெபித்திட, குழந்தை வரமும் ஞானமும் பெற்றிடலாம்.
- ❖ ஏழு எழுத்தான 'ஆதி பராசக்தி'யை நாளும் பணிந்திட கடும்பிணி, அல்லல் இன்றி வாழ்ந்திடலாம்.
- ❖ எட்டு எழுத்தான 'ஓம் நமோ நாராயணாய' என்று ஓயாமல் துதித்திட, அஷ்ட ஐஸ்வரியம் பெற்றிடலாம்.
- ❖ ஒன்பது எழுத்தான 'துர்கா லக்ஷ்மி விதயா'வை நவராத்திரியில் பூஜித்திட வேண்டும் வரம் பெற்றிடலாம்.
- ❖ பத்து எழுத்தான 'அனந்த பத்மனாபாய' என்று பணிந்திட, பத்து இந்திரியங்களையும் (5 கர்மம் + 5 ஞானம்) வென்றிடலாம்.
- ❖ பதினொன்று எழுத்தான 'ஸ்ரீ தர்ம சாஸ்தா சரணம்' என்று கார்த்திகை மாதம் கூறிட, ஒப்பற்ற வாழ்வு வாழ்ந்திடலாம்.
- ❖ பன்னிரண்டு எழுத்தான 'ஓம் நமோ பகவதே வாசுதேவா' என்று இடை விடாது ஓதிட, நோயின்றி இன்பமுடன் வாழ்ந்திடலாம்.

ஔறவனிடம் பிரார்த்தனை

ஔறவா!

நான் யாரிடமும் கோபப்படக் கூடாது. யாருடைய செல்வச் செழிப்பைக் கண்டு பொறாமைப்படாமல் ஔருக்க அருள்வாய்.

என் வாழ்நாள் முழுவதும் என் எண்ணங்கள் எல்லாம் உயர்ந்தவையாகவே ஔருக்கட்டும்.

நான் எல்லா உயிர்களோடும் நேயத்தோடு வாழ் அருள் செய்வாயாக! துன்புறுவோரிடம் என் இதயத்தில் ஔரக்கம் கசிந்து உருகச் செய்வாயாக!

தீயோர் ஔடத்திலும் பொறுமையோடு ஔருக்கவும், அவர்களின் குறைகளை ஔதுக்கி அவர்களிடம் உள்ள நற்பண்புகளையே போற்றவும் எனக்கு அருள்வாயாக!

ஔன்பம் வரும்போது மிதமிஞ்சிய களிப்பும், துன்பம் வரும்போது அளவற்ற சோகமும், என்னைத் தடுமாறச் செய்யாமல் காத்து அருள்வாயாக!

சோதனைகள் வந்தபோதும் உறுதியுடன், ஆனால் பணிவுடன், நேர்மையான நடத்தை-மனஉறுதி-எண்ணத் திண்மை ஆகியவைகளுடன் என் சூழ்நிலையை நல்லதாக மாற்றி அமைத்துக் கொள்ளவும் அருள்வாயாக!

‘வான்முகில் வழாது பெய்க மலிவளம் சுரக்க மன்னன்
கோன் முறை அரசு செய்க குறைவிலாது உயிர்கள் வாழ்க
நான்மறை அறங்கள் ஔங்க நற்றவம் வேள்வி மல்க
மேன்மை கொள் சைவநீதி விளங்குக உலகம் எல்லாம்.’

* * *

மருந்தில்லா மருத்துவம்

உலகம் வளர வளர விஞ்ஞானமும் வளர்ந்துகொண்டே செல்கிறது. அறிவியல் வளர்ச்சியினால் எந்த அளவுக்கு முன்னேற்றம்

இருக்கிறதோ அந்த அளவுக்கு பாதிப்புகளும் இருக்கின்றன. இந்த பாதிப்புகளில் முக்கியம் பெறுவது நம் உடல்நிலை. நம் உடலில் ஏதாவது ஒரு உறுப்பு பாதிப்புக்கு உள்ளானாலும் நம்மால் சரிவர நம் கடமைகளைச் செய்ய முடியாது. நாம் எல்லோரும் வாழ்க்கையில் வேகமாக வாழ்ந்து கொண்டிருக்கிறோம். இத்தருணத்தில் நமக்கு ஏற்படும் சிறுசிறு நோய்களான தலைவலி, பல்வலி, காதுவலி, வயிற்றுவலி, புண்கள் போன்றவற்றை நாம் அன்றாட வாழ்வில் பயன்படுத்தக்கூடிய பொருள்களை கொண்டு போக்கிக் கொள்ளலாம்.

‘உணவே மருந்து – மருந்தே உணவு’

என்பதை மனதில் கொண்டு சமச்சீர் உணவு பழக்கத்தை கடைப்பிடித்தாலே நம்மால் ஆரோக்கியமாக வாழ முடியும்.

‘நோய்நாடி நோய் முதல் நாடி அது தணிக்கும்
வாய்நாடி வாய்ப்பச் செயல்’. – (குறள்)

ஆரோக்கியத் திறவுகோல்

வாழ்க்கையில் வெற்றிபெற உழைப்பு, தன்னம்பிக்கை, வெறி, விடாமுயற்சி, காலந்தவறாமை ஆகிய ஐந்து முக்கிய குணங்கள் மட்டுமே போதாது. இதையெல்லாம் விட முக்கியமாக ஆரோக்கியமான உடல்நிலை வேண்டும். தேவையான நேரத்தில் வளைந்து கொடுத்து நிமிர வேண்டிய நேரத்தில் படரென்று நிமிரும் சக்தி வாய்ந்த வில்லால்தான் அசுர வேகத்தில் அம்பைப் பாய்ச்ச முடியும். நம் உடலும் அப்படிதான், அது வில்போல் வலிமையாக இருந்தால்தான் வெற்றி என்னும் இலக்கை நோக்கி நம்மால் செல்ல முடியும்.

**உடலை உறுதியாக ஆரோக்கியமாக
வைத்திருக்கும் சில வழிகள் இதோ :**

1. எக்காரணம் கொண்டும் சாப்பாட்டைத் தவிர்க்கக் கூடாது. அதுவும் காலை நேர சிற்றுண்டியைத் தவிர்க்கவே கூடாது. ஏனெனில் காலைநேர உணவு உடம்புக்கு அத்தியாவசியத் தேவை. இதைத் தவிர்ப்பதால் உடம்பில் உற்சாகம் குறைந்து, அன்றைய வேளைகளில் கவனம் செல்லாது. காலை உணவை மட்டுமின்றி மற்றவேளை உணவுகளையும் சரியான நேரத்தில் சாப்பிட்டால் உடலும் வாழ்க்கையும் ஆரோக்கியமாக இருக்கும்.
2. சாப்பாட்டைப் போலவே தூக்கத்தையும் தவிர்க்கக் கூடாது. தூக்கத்தைத் தவிர்த்தால் சாப்பாட்டைத் தவிர்ப்பதைவிட மோசமான விளைவுகளை ஏற்படுத்தும். ஒரு சரதாரண மனிதர் ஏழு மணி நேரமாவது தூங்க வேண்டும் என்பது மருத்துவம் கூறும் உண்மை. இதைத் தவிர்த்தால் சின்ன சின்ன விஷயங்களுக்கெல்லாம் டென்ஷனாகும் குணம் உங்கள் மனதுக்கு வரும்.
3. இன்றைய நவீன உலகில் பல வியாதிகளுக்கு முக்கிய காரணம் டென்ஷனும், மன உளைச்சலும்தான். இவைகளை விரட்ட உற்சாகமான எண்ணங்களை வளர்த்துக்கொள்ளுங்கள்.
4. உடல் பருமனாவதையும், வியாதி வருவதையும் தவிர்க்க உடற்பயிற்சி மிகவும் அவசியம். மிகப் பெரிய உடற்பயிற்சிகளைச் செய்ய முடியாவிட்டாலும் குறைந்தபட்சம் நடைப்பயிற்சியாவது செய்து ஆரோக்கியத்தைப் பெறலாம்.
5. லேசான தலைவலி, காய்ச்சல் போன்றவற்றிற்கெல்லாம் மாத்திரைகளைத் தேடாதீர்கள். தைலம், ஆயில்மெண்ட், ஆவி பிடிப்பது போன்றவற்றை பயன்படுத்தியும் ஓய்வு எடுத்தும் போக்க பாருங்கள். முடியாத பட்சத்தில் அருகில் இருக்கும் நம்பகமான டாக்டரைச் சந்தியுங்கள்.

உணவே மருந்து

சாதாரண சளியில் தொடங்கி பன்றிக்காய்ச்சல் பாதிப்புவரை எல்லாவற்றுக்குமே காரணம் நோய் எதிர்ப்புச் சக்தியின் தொய்வுதான். நம் சமையலறையின் அஞ்சறைப் பெட்டியிலேயே அனைத்து தொற்றுநோய்களையும் விரட்டும் அருமருந்துகள் இருக்கின்றன. பாரம்பரிய உணவின் அருமைகளை மறந்து விட்டு சுவைக்காகவும், நாகரீக மோகத்திலும் குப்பை உணவுகளை சமைக்கும் போக்குதான் இப்போது அதிகரித்து வருகிறது. அதனால்தான் நோய்களும் பெருகிவிட்டன. நோய்கள் பெருக பல்வேறு வகைகளில் காரணமாக இருப்பது, உணவு தான். உணவு வழியாகத் தான் நோய் பரவுகிறது. உணவு தயாரிப்பது, பரிமாறுவது, உண்பது போன்றவைகளில் சுத்தத்தை கடைப்பிடித்தால், பல்வேறு நோய்களை தடுக்க முடியும்.

- ❖ உணவு சாப்பிடச் செல்லும் போது தண்ணீரும் சோப்பும் பயன்படுத்தி கைகளை நன்றாக கழுவுங்கள். பின்பு சுத்தமான 'டவல்' மூலம் கைகளை துடைத்து விட்டு சாப்பிடுங்கள்.
- ❖ நகங்களை சரியாக வெட்டி விடுங்கள். நகங்கள் வளர்ந்திருந்தால் அதனுள் அழுக்கு சேர்ந்து, உணவோடு உடலுக்குள் சென்று, நோயை உருவாக்கி விடும்.
- ❖ உடலில் காயமோ, புண்ணோ இருந்தால் அலட்சியம் செய்யாமல் சுத்தப்படுத்தி, மருந்து வைத்து கட்டிவிட வேண்டும். புண்களை கவனிக்காமலோ, திறந்த நிலையிலோ வைத்திருக்கக் கூடாது.
- ❖ உணவுப் பொருட்களில் சுத்தம் அவசியம். உணவு தயாரிப்பவரும் சுத்தமாக இருக்க வேண்டும். உணவு தயாரிக்கும் போது இருமல், தும்மல், வியர்வை வழிதல் போன்றவைகளைக் கட்டுப்படுத்தவேண்டும். சமையல் அறையில் வைத்து எச்சில் துப்புதல், மூக்கு சிந்துதல், தலை முடியை வாரிக் கட்டுதல் போன்றவைகளை தவிர்த்து விடுங்கள்.

- ❖ வீட்டில் இருந்து எடுத்துச் செல்லும் உணவையே உண்பதாக இருந்தாலும், சுத்தமான இடத்தில் வைத்து உண்ணுங்கள்.
- ❖ உணவுப்பொருட்களில் ருசி பார்க்க, கையை பயன்படுத்துவதற்குப் பதில் கரண்டியை பயன்படுத்துங்கள். தயாரித்த உணவுகளை ஒரு போதும் திறந்து வைக்கக் கூடாது. எல்லாம் மூடப்பட்ட நிலையில் இருக்க வேண்டும்.
- ❖ சமையலுக்குரிய பாத்திரங்களை வாங்கும்போது அதற்கு பொருத்தமான மூடிகளையும் கையோடு வாங்கி விடுங்கள்.
- ❖ உணவுகளை ஒரு போதும் கையால் பரிமாற வேண்டாம். அவைகளுக்குரிய கரண்டியால் பரிமாறுங்கள்.
- ❖ உணவு மட்டுமல்ல தண்ணீரும் சுகாதாரமானதாக இருக்க வேண்டும். 10 நிமிடம் கொதித்த நீரை ஆற வைத்து பாதுகாப்பான பாத்திரங்களில் வைத்து பருகுங்கள்.

உடலுக்குத் தேவையான அளவு தூக்கத்தை ஒரு போதும் கைவிடாதீர்கள்

நம் உடலிலுள்ள ஒவ்வொரு உறுப்பும் சரிவர வேலை செய்ய உறக்கம் மிகவும் அவசியம். நல்ல சத்துள்ள உணவு, உடற்பயிற்சி, தூக்கம் என எடுத்துக்கொண்டால் முதலில் நிற்பது தூக்கமே. நல்ல உணவு, உடற்பயிற்சியை விட தூக்கமே முதன்மையாக வேண்டுவது. உறக்கம் என்பது சில மணி நேரங்கள் முன் பின்னாக இருக்கலாம். ஆனால் பகலில் பதினாறு மணிநேரம் விழித்துக்கொண்டிருக்கும் நாம் நம் உடல் சரிவர தன் வேலையைச் செய்ய ஒவ்வொருவரும் இரவு குறைந்தது ஏழு மணி நேரமாவது தூங்குவது அவசியம் என்று ஆராய்ச்சியாளர்கள் கூறுகின்றனர்.

ஒரு நாளில் நம் உடலுக்குத் தேவையான அளவு உறக்கம் கிடைக்காவிட்டால், ரூபகசக்தி குறைவு. பார்வைக் குறைவு ஏற்படுவதுடன் தூரிதமாகச் செயலாற்றும் திறன் குறைவதாகவும் ஆராய்ச்சியாளர்கள் கூறுகின்றனர். குறைந்த அளவு நேரமே தூங்குபவர்களுக்கு ஹைபர் டென்ஷன், டயபடீஸ், குழந்தையின்மை, டிப்ரஷன், ஹார்ட் அட்டாக், ஸ்ட்ரோக் முதலியவை வரக்கூடிய அபாயம் இருப்பதாகவும் கண்டறிந்துள்ளனர்.

தினமும் இரவில் ஏழு அல்லது எட்டு மணிநேரம் உறங்குபவர்களின் உடல் ஆரோக்கியம், ஒரு நாளில் நான்கு அல்லது ஐந்து மணி நேரம் உறங்குபவர்களின் ஆரோக்கியத்தைவிட பல மடங்கு சிறப்பாக இருப்பதாகவும், அதே சமயம் ஒன்பது மணி நேரமும், அதற்கு மேலும் தூங்குவது உடலுக்கு ஆபத்தை விளைவிக்கும் என்றும் கண்டறிந்துள்ளனர். நல்ல இரவு உறக்கம் சளி, ஃப்ளு போன்ற சிறிய வியாதிகள் வராமலும் தடுப்பதாகக் கூறுகின்றனர். இதன் மூலம் சரிவர தூக்கமின்மையால் பலவிதமான நோய்கள் ஏற்படுகின்றன என்பதும் முக்கியமாக 'டயபடீஸ்' என்னும் சர்க்கரை வியாதி ஏற்பட வாய்ப்புள்ளது.

சாப்பிடுதல், மூச்சு விடுதல் போன்று உறக்கமும் ஒரு அத்தியாவசியமான தவிர்க்கக்கூடாத ஒரு செயலாகும் என்று ஆராய்ச்சியாளர்கள் கூறுகின்றனர். எனவே இனிமேலாவது நாம் உறக்கத்தின் முக்கியத்துவத்தை உணர்ந்து, அதற்கேற்றார்போல் இரவு தூக்கத்தை அலட்சியப்படுத்தாமல் உறங்கி ஆரோக்கியமான வாழ்வு வாழ்வோமாக!

படுத்தவுடன் தூக்கம் வர சில டிப்ஸ்

1. இரவில் காபி, டீ, சாக்லேட், குளிப்பானங்கள் போன்றவற்றை சுத்தமாகத் தவிர்த்து விடுங்கள்.
2. மிகமிக அவசியம் ஏற்பட்டால் அன்றி இரவு 8 மணிக்கு மேல் கம்யூட்டரின் முன் உட்காராதீர்கள். ஏனெனில் அடுத்த இரண்டு மணிநேரம் வரையிலும் கூட கண் முன்னே வெளிச்சம் இருப்பது போன்ற உணர்விருக்கும், இதனால் தூங்க முடியாமல் அவதிப்படுவீர்கள். இதேபோன்ற பிரச்சனை வீடியோ கேம்ஸ் விளையாடும் குழந்தைகளுக்குக் கூட ஏற்படும்.
3. குறைந்த வெளிச்சத்தில் தூங்குங்கள்.
4. தூக்க மாத்திரைகளை பயன்படுத்துவதை முழுவதுமாக தவிர்த்து விடுங்கள்
5. தூங்கும் முன் செல்போனை ஆஃப் செய்யும் பழக்கத்தை வைத்துக்கொள்ளுங்கள். இல்லையெனில் யாராவது போன் செய்வார்களோ என்று உங்கள் ஆழ்மனம் நினைத்துக்கொண்டே இருக்கும்.
6. படுப்பதற்கு 2½ மணி நேரத்திற்கு முன் இரவு உணவை முடித்து விடுங்கள். இரவில் அரைவயிறு உணவே சாப்பிடுங்கள். இரவில் பால் சாப்பிட்டால் நன்கு தூக்கம் வரும்.
7. உடற்பயிற்சி, நடைபயிற்சி செய்வது தூக்கத்திற்கு அருமருந்து. ஆனால் படுக்கச் செல்லும் 4 மணி நேரத்திற்கு முன்பே உடற்பயிற்சியை முடித்துக் கொள்ள வேண்டும்.

மன அழுத்தத்திலிருந்து விடுபட

காலை எழுந்தது முதல் இரவு தூங்கும் வரை நமக்குத் தான் எத்தனை மன அழுத்தங்கள்; அதிலும் எந்த விஷயத்தையும் எளிதில் மறந்து வெளியே வேலை பார்க்க சென்று விடும் ஆண்களை விட எந்நேரமும் வீட்டு கவலைகளை மனதில் சுமந்தபடி தன்னை பற்றிய சிந்தனை சிறிதுமில்லாமல் குடும்ப நலன் ஒன்றை மட்டுமே பெரிதாக எண்ணும் பெண்களுக்கு தான் அதிகமான மன அழுத்தம் ஏற்படுகிறது. அதிலும், சமீபகாலமாக எல்லாப் பெண்களும் பணிக்கு செல்லும் சூழ்நிலையில், வெளி உலகிலும் பல பிரச்சனைகளினால் மன அழுத்தத்திற்கு ஆளாகின்றனர். பெரும்பாலான பெண்கள் இதனால் அதிகம் பாதிக்கப்பட்டு சிரிக்கக் கூட மறந்து எதையோ பறி கொடுத்தது போல் வளைய வருகின்றனர். இதை மாற்றிக் காண்பிக்கலாமே; இதோ அதற்கான எளிய வழிகள் சில :

காலை எழும்போது, நேற்றைய கவலைகளை எல்லாம் மறந்துவிட்டு, புத்தம் புது மலராக, புன்னகை பூத்த முகமாக குடும்ப உறுப்பினருக்கும், எதிரில் பார்ப்பவருக்கும், “காலை வணக்கம்” சொல்லுங்கள்.

சூரிய வணக்கத்தை செய்து விட்டு உங்களால் முடிந்த அளவு, நிதானமாக மூச்சை உள்ளே இழுத்து, அதே நிதானத்துடன் மூச்சை வெளியே விடுங்கள். இந்த பயிற்சி உங்கள் சுவாசத்தை சீராக்குவதுடன், அன்றைய நாளையும் புத்துணர்வுடன் கழிக்க உதவும்.

நிறைய வேலைகளை இழுத்து போட்டு கொண்டு திணறாமல், செய்ய வேண்டிய வேலைகளை, முறைப்படுத்தி, ஒவ்வொன்றாக நிதானமாக அனுபவித்து செய்ய வேண்டும். “பதறாத காரியம் சிதறாது” என்பதுடன், பதற்றத்திலிருந்து உங்கள் உடல் நலமும் பேணப்படும்.

எவ்வளவு வேலைகள் இருந்தாலும், சரியான நேரத்தில் சரியான உணவை எடுத்துக்கொள்ள தவறக் கூடாது. கண்ட நேரத்தில், கண்ட உணவுகளை உண்பது. அழகுக்கும் ஆரோக்கியத்துக்கும் ஆபத்து. இது அலுவலகம் செல்லும் பெண்களுக்கு மட்டுமின்றி, வீட்டில் இருக்கும் இல்லத்தரசிகளுக்கும் பொருந்தும். உணவு வீணாகிறதே என உண்டு, உடல் பருத்திடாமல் பார்த்துக் கொள்ளுங்கள்.

உங்களுக்காகவே சில நேரங்களை ஒதுக்குங்கள். அந்நேரங்களில் பிறர் தலையிடுவதை அனுமதிக்காதீர்கள். அதில் உங்களுக்கு பிடித்த விஷயங்களை மட்டும் செய்யுங்கள். அது, கலைகளாக இருக்கலாம், கவிதையாக இருக்கலாம். ஆனால் அது உங்களுக்கு உற்சாகமூட்டுவதாக இருக்க வேண்டும். இதனால் உங்கள் மனம் தளர்ந்து, தெளிவு பிறக்கும் – கவலைகள் மறையும்.

ஓய்வு அவசியம் தான். ஆனால் அது அளவோடு இருந்தால் தான் நல்லது. எல்லா வேலைகளுக்கும் இயந்திரம் வந்து விட்டதால் அவசியம் உடலுக்கு பயிற்சிகள் தேவை. தினம் காலையும், மாலையும் நடைபயிற்சியை பழக்கமாக்குங்கள். உடல் மெலிந்து மேலும் சுறுசுறுப்பாக உணர்வீர்கள்.

இறுதியாக முக்கியமான ஒன்று – எப்போதும் சிரித்த முகத்துடன் எல்லோரிடமும் பழகுங்கள். புன்னகை முகமே வாழ்வில் வெற்றியை தேடி தரும். அது மட்டுமல்ல, மனம் திறந்து வாய் விட்டு சிரிப்பது, மன அழுத்தத்திலிருந்து விடுபட இறைவன் கொடுத்திருக்கும் எளிய மருந்து என உணருங்கள்.

மன அழுத்தத்தை மறந்து, மகிழ்ச்சியாக நாம் நாளை கழிப்போம்.

‘நடைப் பயிற்சி’ - இளமைக்கு அஸ்திவாரம்

உடல் ஆரோக்கியத்தைச் சீராகப் பராமரிப்பதோடு அனைத்தும் நோய்களையும் தீர்க்கவல்ல நடைப் பயிற்சியை, இந்த இடதுகால் மற்றும் வலதுகால் டாக்டர்கள்தான் செய்ய முடியும். ஆகவே நீங்கள் உங்கள் இருடாக்டர்களை தினமும் இயக்க வேண்டும். மீதியை அவர்கள் கவனித்துக் கொள்வார்கள்.

தினமும் நடப்பது என்பது ஆயுளைக் கூட்டி, உடலை ஆரோக்கியத்துடன் பாதுகாக்கும் ஓர் அற்புதப் பயிற்சி. உடற் பயிற்சியும் இதய ஆரோக்கியமும் நேரடி சம்பந்தம் உடையவை என்பது ஆராய்ச்சியின் மூலம் கண்டு பிடிக்கப்பட்டுள்ளது. தினமும் 30 நிமிடங்கள் நடப்பதானது உங்கள் ஆயுளை அதிகரிப்பதோடு இதய நோய் வருவதையும் தடுக்கிறது. அதோடு நடைப்பயிற்சியானது அதிக ஆற்றலைத் தருவதோடு ஆழ்ந்த உறக்கத்தையும் தருகிறது. நடைப் பயிற்சியுடன் உடற்பயிற்சியும் சேர்ந்தால் வாழும் நாட்களை மட்டுமல்ல, சுயமதிப்பையும் அதிகரிக்கிறது என்பதை கண்டறிந்துள்ளனர்.

எங்கும் வாகனம், எப்போதும் வாகனம் என்ற இந்த வேக யுகத்தில் கார்களிலும், மோட்டார் சைக்கிள்களிலும் சென்று அலுவலகம் மற்றும் இதர இடங்களில் அமர்ந்தபடி பணி செய்வோர் தங்கள் உடல் நலத்தில் அதிக கவனம் செலுத்த வேண்டும். இவர்கள் மதிய உணவு இடைவேளையில் அரைமணி நேரமாவது நிச்சயம் நடக்க வேண்டும். வாகனங்களை சற்று அதிக தூரத்தில் நிறுத்தி விட்டு பணியிடங்களுக்கு நடக்கும் வாய்ப்பை இவர்கள் அதிகப்படுத்திக் கொள்ளலாம். லிப்ட்டை உபயோகிக்காமல் படிகளில் ஏறவும் இறங்கவும் செய்யலாம். இப்படி நடப்பதை சிறு சிறு வழிகள் மூலம் சிரத்தையுடன் மேற்கொண்டால் உடல் எடை அல்லது பருமன் அதிகமாவது தடுக்கப்பட்டு சரியான எடையுடன் கூடிய அழகிய மேனியை உருவாக்கிக் கொள்ளலாம். அழகிய மேனி உடையவர்கள் அதை அப்படியே தக்க வைத்துக்கொண்டு என்றும் இளமையோடு இருக்கலாம்.

‘தண்ணீர்’ (H₂O) ஒரு அருமருந்து

ஐம்பூதங்களில் ஒன்றான தண்ணீர் மனிதர்கள் உயிர்வாழ அடிப்படை தேவையாக உள்ளது. நீரின்றி எந்தவொரு ஜீவனும் மண்ணில் வாழ முடியாது. எளிதில் கிடைக்கும் ஒரு பானமும் தண்ணீர் தான்.

இயற்கை ரீதியாகவும், மருத்துவ ரீதியாகவும் தினமும் அதிக அளவில் தண்ணீர் குடிக்க வேண்டியதின் அவசியத்தை வலியுறுத்துகின்றது. அதிகமாக தண்ணீர் குடிப்பதால் தோல் புத்துணர்ச்சி அடைவதுடன் மென்மையாகவும் திகழ்ச்செய்கின்றது.

தேவைக்கு அதிகமான கலோரியை குறைத்து நம் உடலை சீரான நிலையில் வைப்பதற்கு தண்ணீர் மருந்தாக செயல்படுகின்றது. தினமும் குறைந்தது 2 லிட்டர் தண்ணீர் குடிப்பதால் உடல் எடை நம் உயரத்திற்கு ஏற்றவாறு மாறுகின்றது.

நாம் குடிக்கும் தண்ணீர் சுத்தமானதாகவும், கெமிக்கல்ஸ் சேர்க்கப்படாதவகையிலும் அமைவது நல்லது. குளிர்்பானங்கள், மோர், இளநீர் போன்ற நீர் பானங்கள் தரும் நன்மையை விட தண்ணீர் பெரும் அளவில் நன்மை தருவதுடன் வெப்பத்தையும் எளிதில் தணிக்கும் விதத்தில் உள்ளது தான் இதன் சிறப்பம்சம்.

அதிகமாக தண்ணீர் குடிப்பதால் உடலின் கழிவுகள் வெளியேற்றப்பட்டு உடல் எப்போதும் தூய்மையுடன் இருக்க உதவுகின்றது. காலையில் எழுந்ததும் தண்ணீர் குடிக்கும் பழக்கம் வயிற்று உபாதைகள் நீங்குவதற்கும், தொண்டையில் ஏற்படும் பிரச்சனைகளை போக்குவதற்கும் உதவுகின்றது.

காலை எழுந்ததும் வெறும் வயிற்றில் குளிர்ந்த நீர் குடிப்பது அமிர்தத்துக்குச் சமம் என ஆயுர்வேதம் கூறுகிறது.

நம் உடலிலிருந்து கழிவாகத் தினம் சுமார் நாலு லிட்டர் நீர் வெளியேறுகிறது அதை மறுபடி உடலில் செலுத்தாவிட்டால் நீர் வற்றி அல்சர், வயிற்றுப்போக்கு, வாந்தி, சரும வறட்சி, சிறுநீர்க்கட்டு போன்ற தொந்தரவுகள் தோன்றும். மூட்டுவலி, டென்ஷன், படபடப்பு, ரத்தகொதிப்பு, கொழுப்பு, அலர்ஜி, ஆஸ்துமா கூடத் தோன்றலாம்.

தினம் 8 தம்ளர் நீராவது கட்டாயம் குடிக்க வேண்டும். உணவு உண்ணும்போது இடையே நீர் குடித்தால் ஜீரணம் பாதிக்கும். சாப்பிடுவதற்கு ஒரு மணி நேரம் முன்பும் சாப்பிட்ட ஒரு மணி நேரத்துக்குப் பின்பும் நீர் அருந்தலாம்.

நீரை 'மடமட' எனக் குடிக்காமல், வாயில் கொஞ்சம் கொஞ்சமாக உறிஞ்சிக் குடிக்க வேண்டும். இயற்கையாகக் கிடைக்கும் சுத்தமான குளிர்ந்த நீரால் உடல் உஷ்ணம் கட்டுப்படும். ரத்தம் தேவையான அளவு நீர்த்தும், மிருதுவாகவும் இருக்கும். வியர்வை வெளியேறும்.

இயற்கையான நீர் வைத்தியத்தால் மலிவாகவும் சுலபமாகவும் பல வியாதிகளிலிருந்து விடுபடலாம். எப்போது தாகம் என நாம் உணரும்போது உடல் நமக்கு உணர்த்துவது அதன் நீர்த் தேவையைத்தான்.

அதிக நீர் அருந்துவதால் உடலில் உள்ள கழிவுகள், சிறுநீர், வியர்வை, மலம் மூலம் வெளியேறி உடலை சுத்தப் படுத்துகிறது. நல்ல இரத்த ஓட்டமும் கிடைக்கின்றது. இது போன்ற பலன்களைத்தரும் நீரின் முக்கியத்துவத்தை கருத்தில் கொண்டு நீரினை அருந்திவந்தால் நோயற்ற வாழ்வை பெற்று ஆரோக்கியமாக வாழலாம்.

நீரிழிவு நோய் கட்டுப்பாடு

தினசரி ஐந்து ஆவாரம் பூக்களை சாப்பிட்டு வந்தாலோ அல்லது மூன்று நெல்லிக்காயைச் சாப்பிட்டு வந்தாலோ சர்க்கரை வியாதி கட்டுப்படும்.

பாலுடன் மஞ்சள் தூளைக் கலந்து இரவில் குடித்து வந்தால் நீரிழிவு கட்டுப்படும்.

பாகற்காயை சுத்தம் செய்து வெய்யிலில் காய வைத்து பொடியாக்கி வைத்துக்கொண்டு தினசரி உணவுக்கு முன் மூன்று வேளையும் சாப்பிட்டு வர இரண்டு நாட்களிலேயே குணம் பெறலாம்.

தினசரி பேரிச்சம்பழம் சாப்பிட்டு வந்தால் நீரிழிவு நோய் கட்டுப்படும்.

நாவல்பழக் கொட்டையை தூளாக்கி நீர் விட்டுக் காய்ச்சி காலை மாலை இரு வேளையும் சாப்பிட்டு வர நீரிழிவு குணமாகும். வெந்தயக்கீரையை அடிக்கடி உணவில் சேர்த்து வந்தால் நீரிழிவு கட்டுப்படும்.

மோரில் ஒரு ஸ்பூன் கருஞ்சீரம், ஒரு துண்டு இஞ்சி, கருவேப்பிலை, சிறிய வெங்காயம் ஆகியவற்றை அரைத்துக் கலந்து தேவையான அளவு உப்பு போட்டு எலுமிச்சைச் சாறு பிழிந்து கலக்கிக் குடித்து வந்தால் இரத்தத்தில் சர்க்கரையில் அளவு குறைவதோடு உடல் சூட்டையும் தணிக்க வல்லது, கண்களுக்கும் சிறந்தது.

நெல்லிக்காய்சாறுடன், தேன், மஞ்சள்தூள் சேர்த்து காலையில் வெறும் வயிற்றில் குடித்து வர நீரிழிவு கட்டுப்படும்.

வெந்தயத்தை இரவில் ஊற வைத்து காலையில் வெறும் வயிற்றில் சாப்பிட்டு வர நீரிழிவு நோய் கட்டுப்படும்.

முள்ளங்கியை தேங்காய் போல் துருவி அத்துடன் நெய், பனங்கற்கண்டு சேர்த்து லேகியம் போல கிளறி சாப்பிட்டு வந்தால் நீரிழிவு நோய் கட்டுப்படும். முள்ளங்கியை உணவில் தொடர்ந்து சேர்த்து வந்தாலும் நீரிழிவு கட்டுப்படும்.

பாரம்பரிய நீரிழிவு நோய் உள்ள குடும்பத்தில் பிறந்த குழந்தைகளுக்கு அடிக்கடி மஞ்சள் கரிசலாங்கண்ணி கீரை துவரம் பருப்பு கூட்டு செய்து கொடுத்து வர நீரிழிவிலிருந்து தற்காத்துக்கொள்ளலாம்.

நல்ல டயட், உடற்பயிற்சி, மன அழுத்தமின்மை போன்றவற்றோடு அன்றாடம் கீரிண்டியும் பருகி வந்தால் சுகர் நல்ல கட்டுப்பாட்டில் இருக்கும்.

இதய சம்பந்தமான நோய்கள் நீங்க

நெஞ்சுவலி உள்ளவர்கள் இலந்தைப் பழத்தை சாப்பிட்டு வந்தால் குணம் பெறலாம். இலந்தைப் பழத்தைச் சாப்பிட்ட உடனே தண்ணீர் குடிக்கக் கூடாது.

அகத்திக் கீரையை வெயிலில் உலர்த்தி நன்றாக இடித்து சுத்தம் செய்து 8 கிராம் அளவு தினசரி காலை, மாலை என இருவேளையும் சுடுநீரில் சாப்பிட்டு வர நெஞ்சுவலி குணமாகும்.

அன்றாட உணவில் தவறாமல் வெங்காயம், பூண்டு, கேரட்டை சேர்த்துக் கொண்டால் இரத்தம் கட்டிக் கொள்ளாமல், மாரடைப்பு ஏற்படுவது தடுக்கப்படும்.

ஒரு ஸ்பூன் தேனுடன் ஒரு ஸ்பூன் இஞ்சிச் சாறு கலந்து தினசரி சாப்பிட்டு வந்தால் இதயக் கோளாறுகள் வராமல் பாதுகாத்துக் கொள்ளலாம்.

தினமும் ஒரு கப் தயிர் சாப்பிட்டு வர இரத்தக் குழாய்களில் ஏற்படும் அடைப்பு தடுக்கப்படுகிறது.

ரோஜா பூவின் சாறு எடுத்து பன்னீருடன் கலந்து சாப்பிட்டு வந்தால் நெஞ்சுவலி தீரும்.

தினந்தோறும் காலையில் செம்பருத்திப் பூவின் இதழ்களை வெறும் வாயில் மென்று சாப்பிட்டு வந்தால் இதய நோய்கள் வராது.

டென்ஷன் ஆவது, சிகரெட் பிடிப்பது, உடற்பயிற்சி செய்யாமல் இருப்பது, இரத்த அழுத்தத்தை அளவோடு வைக்காமல் இருப்பது. கொழுப்பு பண்டங்களை அதிகம் உண்பது இவைகளை முறைப்படி நிவர்த்தி செய்தாலே இதய நோய் நம்மை அணுகாது.

தினசரி உணவில் பூண்டை அதிகம் சேர்த்துக் கொண்டால் இரத்தக் கொதிப்பை பெருமளவு கட்டுப்படுத்த முடியும். அநேகமாக மாரடைப்பு வந்து உயிர் போகும் நிலை ஏற்படுவது காலை ஆறு மணியிலிருந்து பகல் பன்னிரண்டு மணி வரைதான். காலையில் சாப்பிடும் காலை உணவு இரத்தத்தில் உள்ள ப்ளேட்டிலட்களின் செயல் திறனை திருப்பி, குறைத்து, மாரடைப்பைத் தடுக்கிறது. எனவே காலை உணவை கொழுப்புச் சக்தி அதிகமில்லாததாக தவறாமல் சாப்பிட வேண்டும்.

வயிறு சம்பந்தமான நோய்கள் குணமாக

நுங்கை மேல் தோல் உரிக்காமல் சாப்பிட்டால் சீதபேதி குணமாகும்.

மாங்கொட்டையில் உள்ள பருப்பை எடுத்து தூள்செய்து அதை பாலில் கலந்து குடித்தால் உடனே பேதி நின்று விடும். வயிற்றுப் பூச்சிகளும் வெளியேறிவிடும்.

டிக்காஷனில் அரைமூடி எலுமிச்சம் பழத்தைப் பிழிந்து நான்கு ஸ்பூன் தேன் கலந்து மூன்று முறை சாப்பிட்டால் வயிற்று போக்கு நிற்கும். வெங்காயச் சாறுடன் சிறிது தேனை கலந்து குடிக்க இரத்த பேதி நிற்கும்.

ஒரு டம்ளர் நீரில் ஒரு எலுமிச்சம்பழத்தைப் பிழிந்து அதில் சிறிது சமையல் சோடா கலந்து குடித்தால் வயிற்று வலி குறையும். எலுமிச்சம் சாறு, கற்கண்டு 10 கிராம், இரண்டையும் சேர்த்து தொடர்ந்து குடித்து வர வயிற்று வலி குணமாகும்.

அன்னாசி பழத்தை தினசரி சாப்பிட்டு வர வயிற்றில் உள்ள பூச்சிகள் ஒழியும். மாங்கொட்டை பருப்பை பொடித்து தேனில் குழைத்து சாப்பிட பூச்சிகள் குறையும்.

உப்பு, சீரகம், இஞ்சி இம் மூன்றையும் அரைத்து வென்னீரில் கலந்து குடித்தால் வயிற்று உப்புசம் சரியாகி விடும்.

பெருங்காயத்தை வறுத்து பொடியாக்கி அரைஸ்பூன் மோரில் கலந்து சாப்பிட்டால் வயிற்று வலி குணமாகும்.

வயிறு சம்பந்தப்பட்ட எந்த நோய் ஏற்பட்டாலும் கீரை வகைகளில் இருந்து சிறிது எடுத்து ஒன்றாகப் போட்டு சமைத்து சாப்பிட்டு வர பலன் கிடைக்கும்.

வயிற்றுப் பூச்சிகள் ஒழிய வேப்பிலைக்கொழுந்தை அரைத்து சாறு எடுத்து தேனுடன் கலந்து சாப்பிட்டு வர இரண்டு நாளில் குணமாகும்.

இஞ்சிச் சாறுடன் தேன் கலந்து சாப்பிட்டால் நன்றாக பசி எடுக்கும். நன்னாரி வேரை தண்ணீர் விட்டுக் காய்ச்சி இரண்டு வேளையும் குடித்தால் நல்ல பசி ஏற்படும்.

சுக்கை பொடியாக்கி நீருடன் கலந்து கொதிக்க வைத்து வடிகட்டி அருந்த, அஜீரணம், புளி ஏப்பம் நீங்கி விடும்.

மாதுளம்பழச் சாறு கால் டம்ளர் காலையில் வெறும் வயிற்றில் குடித்தால் இரண்டு நாளில் வயிற்றுவலி குணமாகும்.

பார்லி அரிசியை நன்றாக வறுத்து மாவாக அரைத்து சர்க்கரை சேர்த்து நீர் விட்டுப் பிசைந்து சாப்பிட்டு வர வயிற்றுப்புண் குணமாகும்.

சாப்பிட்ட உணவு ஜீரணம் ஆகாமலும் வயிற்று வலியும் இருந்தால் எலுமிச்சம் பழத்தோலையோ எலுமிச்சம் ஊறுகாயோ சாப்பிட்டால் குணமாகும்.

அருகம்புல்லை நீர் விட்டு காய்ச்சி பின் வடிகட்டி அந்நீரை குடித்தால் வயிற்று எரிச்சல் நீங்கும்.

ஏலக்காய்பொடியை தேனில் மூன்று வேளையும் சாப்பிட்டு வர வயிற்றுவலி, வயிற்று பொருமல், அஜீரணம் குணமாகும்.

அகத்திக் கீரையையோ செம்பருத்தி இலையையோ நிழலில் உலர்த்தி பொடி செய்து வைத்துக் கொண்டு காலை, மாலை ஒரு ஸ்பூன் பாலில் கலந்து சாப்பிட்டு வந்தால் மலச்சிக்கல் தீரும்.

பப்பாளிப்பழம் தினந்தோறும் சாப்பிட்டு வர மலச்சிக்கல் நீங்கி நோய் எதிர்ப்பு சக்தி கூடும். வயிறு சரியாகி உடம்பு சுறுசுறுப்பாகிவிடும்.

வயிறு மந்தமாக இருக்கும் போது சிறிது சீரகத்தை வாயில் போட்டு மென்று விழுங்கினால் வயிறு சரியாகி உடம்பு சுறுசுறுப்பாகிவிடும்.

வெற்றிலையில் ஏழு மிளகும், சிறிது சீரகமும் சேர்த்து மடித்து வாயில் போட்டு நன்றாக மென்று விழுங்கி சிறிது வென்னீர் குடித்தால் அஜீரணம் நீங்கி நல்ல பசி உண்டாகும்.

மிளகு, ஓமம், உப்பு ஆகியவற்றை அரைத்து தண்ணீரில் கலந்து காலையில் வெறும் வயிற்றில் குடித்தால் வயிற்றுவலி நீங்கி நல்ல பசி உண்டாகும்.

கறிவேப்பிலை, சுண்டவத்தல், வெந்தயம், மிளகு, சீரகம் ஆகியவற்றை சம அளவு எடுத்து வறுத்து அரைத்து வைத்துக் கொண்டு வாரம் ஒரு நாள் சுடு சோற்றில் கலந்து சாப்பிட்டால் நன்றாக பசி எடுக்கும். வயிறு சம்பந்தமான பிரச்சினைகளும் நீங்கும்.

முடக்கத்தான் கீரையை தண்ணீர் விட்டுக் காய்ச்சி குடித்தால் மலச்சிக்கல் நீங்கும்.

ஒரு ஸ்பூன் சர்க்கரை, அரை ஸ்பூன் நெய் ஆகியவற்றை ஒரு டம்ளர் சூடான தண்ணீர் கலந்து குடித்தால் திடீரென ஏற்பட்ட வயிற்றுப் பிடிப்பு வலி உடனே நீங்கும்.

இடுப்புவலி, மூட்டுவலி, கால்வலிக்கு

கோதுமையை வறுத்து மிக்சியில் அரைத்து வைத்துக்கொண்டு தினசரி சிறிது மாவில் தேன் கலந்து பிசைந்து சாப்பிட்டு வந்தால் இடுப்பு வலி, மூட்டுவலி குணமாகும்.

உடலில் எந்த இடத்தில் சுளுக்கு ஏற்பட்டாலும் சிறிது மிளகை பொடியாக்கி அதனுடன் சிறிது கற்பூரத்தையும் கலந்து சிறிதளவு தண்ணீரில் போட்டு கொதிக்க வைத்து அந்த நீரை பொறுக்கும் சூட்டுடன் சுளுக்கின் மீது தடவினால் சுளுக்கு உடனே நீங்கும்.

பச்சைக் கற்பூரத்துடன் புதினா இலைச் சாற்றைக் கலந்து மூட்டுவலி, உள்ள இடத்தில் தடவ மூட்டுவலி தீரும்.

முருங்கைக் கீரையை அரைத்து சாறு எடுத்து அதனுடன் சிறிது உப்பையும் கலந்து இடுப்பின் மீது சூடு பறக்கத் தேய்த்தால் இடுப்புவலி குணமாகும்.

கால் விரலில் சுளுக்கு ஏற்பட்டால் தேங்காய் எண்ணெயைச் சற்று சூடுபடுத்தி அதில் கற்பூரம் கலந்து சுளுக்கிய இடத்தில் தேய்த்தால் வீக்கம் குறைவதுடன் சுளுக்கும் குணமாகும்.

மூன்று வெள்ளைப் பூண்டுகளை பாலில் போட்டு காய்ச்சிக் குடித்து வந்தால் மூட்டுவலி குணமாகும்.

ஓமத்தை அரைத்து சுளுக்கு ஏற்பட்ட இடத்தில் பற்றுப் போட்டால் வலி நீங்கும்.

உடல்வலிக்கும் போது சூடான வெண்ணீரில் சிறிது நீலகிரித் தைலத்தை கலந்து குளித்தால் உடல்வலி குறைந்து புத்துணர்ச்சி கிடைக்கும்.

பூண்டுசாறுடன் சிறிது உப்பு கலந்து பூசினால் சுளுக்கு நீங்கி விடும்.

ஊமத்தை இலையை நல்லெண்ணெயில் வதக்கி கட்டி வந்தால் மூட்டுவலி நீங்கும்.

பல் வலிக்கும், பற்களும், ஈறுகளும் உறுதியடைய

நெல்லிக்காயை நன்றாக மென்று தின்று வர பற்களும், ஈறுகளும் உறுதியாகும்.

இஞ்சிச் சாறுடன் தேன் கலந்து குடித்து வர சொத்தைப்பல்லால் ஏற்பட்ட பல்வலி குணமாகும்.

பப்பாளிக்காயின் பாலை பல்வலி உள்ள இடத்தில் தடவினால் சிறிது நேரத்தில் பல்வலி சரியாகிவிடும்.

பல்வலி ஏற்பட்டால் மிதமான சுடுநீரில் உப்பைப் போட்டு கலக்கி வாய் கொப்பளித்தால் பல்வலி நீங்கும். இரவில் படுக்கும்போது சுடுநீரில் உப்பைப் போட்டுக் கலக்கி வாய்க் கொப்பளித்து வந்தால் பல் நோய்கள் அண்டாது. வாயும் துர்நாற்றம் அடிக்காது.

சிறுதுண்டு சுக்கை வாயில் போட்டு அடக்கிக் கொண்டால் பல்வலி குறையும். ஒரு துண்டு சுக்கை தோல் நீக்கி கால் லிட்டர் நீரில் போட்டு பாதியாக சுண்ட வைத்து பால், சர்க்கரை சேர்த்து காலை மாலை குடித்து வந்தால் பல்வலி தீரும்.

லவங்கத் தைலத்தை இரண்டு மூன்று சொட்டு பல்வலி உள்ள இடத்தில் வைக்க பல்வலி குறையும்.

வாரம் ஒரு முறை வெங்காயச் சாறை ஓத் பிரஷ்ஷால் தொட்டு பல் விளக்கி பின் எலுமிச்சைச் சாற்றில் உப்பைப் போட்டு கலக்கி அந்த சாற்றில் மீண்டும் பல் துலக்கி வந்தால் பற்கள் கறை படியாமலும், வெண்மையாகவும் இருக்கும்.

புதினா இலையை காய வைத்து அரைத்து சமஅளவு உப்பு சேர்த்து கலந்து வைத்துக் கொண்டு வலி ஏற்படும்போது ஒரு சிட்டிகை அளவு வாயில் போட்டு அடக்கிக் கொண்டால் பல்வலி பறந்து போய்விடும். இதை கொண்டு காலை மாலை பல் துலக்கி வந்தால் பல் கூச்சம் நீங்கும், பல் உபாதைகள் நீங்கும், பல் நோய்கள் வராது.

கருவேலம்பட்டை பொடியினால் பல் துலக்கி வந்தால் பல் சம்பந்தமான நோய்கள் நெருங்காது. பல்வலி உள்ள இடத்தில் ஒரு வெங்காயத் துண்டை நசுக்கி வைக்க பல்வலி அகலும்.

கடுக்காய்த் தோலை வாயில் போட்டு மென்று வாயில் வைத்திருந்தால் ஈறுகள் கெட்டிப்படும். பல் ஈறுகளில் இரத்தம் வருவது நிற்கும். கடுக்காய் பொடியை மற்ற பல்பொடியுடன் கலந்து பல் துலக்க பல்வலி, பல்ஈறு வலி ஆகியவை குணமாகும்.

மிளகையும் சர்க்கரையையும் பொடியாக்கி பல்வலி உள்ள இடத்தில் வைக்க பல்வலி குறையும்.

இரத்த அழுத்தம் சீர்படவும், சுத்தப்படுத்தவும்

இரத்தக் கொதிப்பு நோய் உள்ளவர்கள் ஒரு நாள்விட்டு ஒருநாள் அகத்திக்கீரையை சமைத்துச் சாப்பிட்டு வர இரத்தக் கொதிப்பு நோய் குணமாகும்.

குங்குமப்பூவை தினசரி ஒரு சிட்டிகை தேன் கலந்து சாப்பிட்டு வர இரத்தம் சுத்தமாகும்.

முருங்கைக் கீரையை நெய்விட்டு வதக்கிச் சாப்பிட்டு வர இரத்த சோகை வராமல் பார்த்துக் கொள்ளலாம்.

பூண்டை பாலில் போட்டு வேக வைத்து தினமும் சாப்பிட்டு வர ரத்தக் கொதிப்பு குணமாகும்.

துளசிச் சாறு அல்லது இஞ்சிச் சாற்றில் சம அளவு தேன் கலந்து பருகிவந்தால் ரத்தம் சுத்தமாகும். ரத்தக் கொதிப்பு நின்று விடும்.

உணவில் அடிக்கடி பீட்ரூட்டை சேர்த்து வந்தால் ரத்தம் அதிகரிக்கும்.

கருந்துளசியை காலையில் வெறும் வயிற்றில் தினசரி சாப்பிட்டு வர ரத்தம் சுத்தமாகும்.

இரத்த அழுத்தத்தை சரியான அளவில் வைத்துக் கொண்டால் பக்கவாதம் வருவதை தடுத்துக் கொள்ளலாம்.

சளி, மூக்கடைப்பு தீர

சிறிது மிளகுத்தூளுடன் தேனையும் சேர்த்து நெல்லிக்காய் சாற்றில் சாப்பிட்டு வர சளி மற்றும் மூக்கடைப்பு நீங்கும்.

துளசிச்சாறும் இஞ்சிச்சாறும் சம அளவில் கலந்து குடிக்க ஜலதோஷம் நீங்கும்.

மூக்கடைப்பு இருக்கும் போது புதிய ரோஜா மலர்களை முகர்ந்தால் மூக்கடைப்பு நீங்கி விடும்.

ஏலக்காயை தூளாக்கி நெய் அல்லது வெண்ணெயுடன் கலந்து காலை மாலை இரு வேளை சாப்பிட மார்புச்சளி நீங்கும்.

கற்பூரவல்லி இலைகளை சாப்பிட்டால் மூக்கடைப்பு நீங்கும், இருமலும் கட்டுப்படும்.

சக்கைப் பொடி செய்து தேனில் குழைத்து சாப்பிட உடலிலுள்ள சளி விரைவில் வெளியேறி விடும்.

கிராம்பை தண்ணீர் விட்டு அரைத்து பற்றுப் போட்டால் சளி, தலைபாரம் குறையும்.

இரண்டு சிறிய வெங்காயத்துடன் ஆறு மிளகை வைத்து அரைத்து சாப்பிட்டு வர நீராக வடியும் சளித் தொல்லை தீரும்.

சூடான பாலில் மஞ்சள்தூளைப் போட்டு காலை மாலை இரு வேளையும் மூன்று நாட்கள் சாப்பிட சளி, இருமல் நீங்கும்.

ஜலதோஷத்தினால் மூச்சுத் திணறல் ஏற்பட்டால் ஓமத்தைத் துணியில் முடித்து மூக்கினால் உறிஞ்சினால் மூச்சுத்திணறல், தலைவலி நீங்கும்.

சிறிய வெங்காயம் இரண்டை வாயில்போட்டு மென்று சாற்றை சிறிது நேரம் வாயிலேயே வைத்திருந்து துப்பிவிட்டு வாய் கொப்புளித்து பின் ஒரு டம்ளர் வெண்ணீர் குடித்தால் சளித் தொல்லை நீங்கும்.

கடுகு எண்ணெயை மூக்கின் மீது குடு பறக்கத் தேய்த்தால் மூக்கடைப்பு சரியாகும். மிளகை ஊசியால் குத்தி அதை விளக்கில் காட்டி அதன் புகையை முகர்ந்தால் ஜலதோஷம், தலை வலி, மண்டைநீர் கோர்வை ஆகியவை உடனடியாகக் குறையும்.

சாத்துக்குடி ஜுஸை வெந்நீரில் கலந்து குடித்தால் சளித்தொல்லை நீங்கும்.

மூக்கு விடாமல் ஒழுகினால் கஸ்தூரி மஞ்சளை விளக்கில் சுட்டு அதன் புகையை இழுத்தால் நீர் ஒழுகுவது நின்றுவிடும்.

ஜலதோஷம், தலைவலிக்கு ஒரு லிட்டர் நீரைக் கொதிக்க வைத்து அதில் சிறிது கற்பூரம், அரை ஸ்பூன் மஞ்சள் தூளும் போட்டு ஆவி பிடித்தால் தலைவலி உடனே நீங்கிவிடும்,

ஒற்றை தலைவலி நீங்க

தாங்க முடியாத ஒற்றைத் தலைவலிக்கு சின்ன வெங்காயச்சாறு எடுத்து சன்னமான துணியில் வைத்து, வெங்காய சாறை ஒற்றைத் தலைவலி வலது புறம் என்றால் இடது மூக்கிலும், இடதுபுறம் என்றால் வலது மூக்கிலும் இரண்டு துளிகள் விட வேண்டும். உடனே ஒற்றைத் தலைவலி போய்விடும்.

தலைவலிக்கு

மருக்கொழுந்து செடியின் பூவை விளக்கெண்ணெய் விட்டு வதக்கி தலைவலி உள்ள இடத்தில் வைத்துக் கட்டுப்போட உடனே தலைவலி குணமாகும்.

எலுமிச்சம் பழச்சாற்றில் மிளகு தூளை கலந்து நெற்றியில் பற்று போட தலைவலி குறையும்.

முற்றிய வெற்றிலையின் நுனி பகுதியை நெற்றிப் பொட்டின் இருபுறமும் ஒட்டினால் தலைவலி குணமாகும்.

மஞ்சள் கொம்பை விளக்கெண்ணெய் அல்லது வேப்ப எண்ணெயில் நனைத்து எரியும் விளக்கில் காட்டி ஏற்படும் புகையை சுவாசித்தால் தலைபாரம், தலைவலி, மூக்கடைப்பு நீங்கும்.

மாதம் இருமுறை வெள்ளை மிளகை அல்லது வேப்பங்கொட்டையை பாலில் அரைத்துத் தேய்த்துக்குளித்து வந்தால் தலைவலி வராது.

சுக்கை பால்விட்டு நன்றாக அரைத்து பற்று போட உடனே தலைவலி போய்விடும்.

கொத்தமல்லி இலையை அரைத்து நெற்றியில் பற்றுப் போட்டால் தலைவலி குறையும்.

வயிற்று பிரச்சனையால்தான் சாதாரண தலைவலி ஏற்படுகிறது. வெந்நீர் அல்லது சூடான பானங்கள் பருகினாலே இது சரியாகிவிடும்.

தொண்டை கரகரப்புக்கு

மருதாணி இலையை நீரில் ஊற வைத்து அந்த நீரில் வாய் கொப்பளிக்க தொண்டை கரகரப்பு தீரும்.

மிளகுத்தூளை தேனுடன் கலந்து சாப்பிட தொண்டை கமறல் உடனே நீங்கும்.

சுண்ணாம்பை விளக்கெண்ணெயில் குழைத்து காய்ச்சி இளஞ்சூட்டுடன் தொண்டையில் தடவி வர தொண்டை வலி குணமாகும்.

வெண்டைக்காயை கொதிக்கும் நீரில் போட்டு அதனுடைய ஆவியை நன்றாக நுகர்ந்தால் தொண்டை வலி குணமாகும்.

தொண்டை கட்டிக்கொண்டு பேச முடியாமல் அவதிப்படும் போது சுண்ணாம்புடன் முருங்கை இலை சாறு அல்லது தேன் கலந்து இரவில் படுக்கப் போகும்போது தொண்டையில் தடவி வர விரைவில் குணமாகும்.

பச்சை மாவிலையை கிள்ளி நெருப்பில் போட்டால் வரும் புகையை வாயை அகலத் திறந்து பிடித்தால் தொண்டைகட்டு நீங்கும்.

அகத்திக் கீரையையோ, மணத்தக்காளி கீரையையோ மென்று விழுங்கினால் தொண்டை வலி, தொண்டை புண் குணமாகும்.

கொதிக்கும் நீரில் மஞ்சள்தூளைப் போட்டு ஆறியவுடன் இளஞ்சூட்டுடன் வாய் கொப்புளித்து வந்தால் தொண்டைப்புண் உடனே ஆறும்.

அன்னாசிப் பழச்சாறு தொண்டையில் படும்படி சாப்பிட தொண்டை வலி தீரும்.

திப்பிலியை பொடியாக்கி தேன் கலந்து சாப்பிட தொண்டை வலி, தொண்டை கரகரப்பு குணமாகும்.

திப்பிலிப் பொடி, சுக்குப் பொடி இரண்டையும் சமஅளவு எடுத்து தேனுடன் கலந்து உட்கொண்டு வர தொண்டை சம்பந்தமான எல்லா நோய்களும் குணமாகும்.

குடல்புண் குணமாக

குடல்புண் உள்ளவர்கள் தினசரி சிறிதளவு மணத்தக்காளிக் கீரை அல்லது அகத்திக் கீரையைச் சாப்பிட்டு வர குடல்புண் குணமாகும்.

குடல்புண் உள்ளவர்கள் காலையில் எழுந்து பல் துலக்கியதும் இளநீரை குடித்து வந்தால் குடல்புண் ஆறும்.

வாழைப் பிஞ்சை சமையல் செய்து அடிக்கடி சாப்பிட்டு வந்தால் குடல்புண் குணமாகும்.

குங்குமப்பூவை பொடியாக்கி தேனுடன் கலந்து சாப்பிட்டு வர குடல்புண் குணமாகும்.

முட்டைகோலை நறுக்கி இரண்டு டம்ளர் நீரில் உப்புபோட்டு கொதிக்க வைத்து அந்த தண்ணீரைக் குடித்து வந்தால் குடல்புண் ஆறும்.

முருங்கைக் கீரையுடன் வாழைப் பூவை பொடியாக நறுக்கி போட்டு நெய் விட்டு வதக்கி சாப்பிட்டு வர குடல்புண் குணமாகும்.

தேங்காய் பாலை வாயில் ஊற்றி சிறிது சிறிதாக குடித்து வந்தால் தொண்டைபுண், வயிற்றுப்புண் குணமாகும்.

சாப்பிடுவதற்கு இரண்டு மணிநேரம் முன்போ, பின்போ தேன் சாப்பிட்டு வந்தால் குடல்புண்கள் ஆறும்.

மாங்கொட்டை பருப்பை மணத்தக்காளி சாறு விட்டு அரைத்து சிறுசிறு உருண்டைகளாக்கி வெய்யிலில் காய வைத்து வைத்துக்கொண்டு காலை மாலை மோரில் கலந்து குடித்து வர எவ்வளவு கடுமையான குடல்புண்ணும் குணமாகும்.

வல்லாரைக் கீரையை வாயில் போட்டு மென்று சிறிது சிறிதாக சாறை விழுங்கி வந்தால் குடல்புண் ஆறும்.

கால்வெடிப்பு குணமாக

மருதாணி இலையைப் பறித்து எலுமிச்சம் பழச்சாறு விட்டு நன்றாக அரைத்து கால் வெடிப்பு உள்ள இடத்தில் போட்டுவர கால் வெடிப்பு குணமாகும்.

மரு மற்றும் கால் ஆணி உள்ள இடத்தில் சித்திர பாலாடை கீரையின் பாலை தினசரி காலை மாலை இருவேளையும் தடவி வர குணமாகும்.

கால் ஆணி இருந்தால் அம்மாம்பச்சரிசி செடியின் பாலை கால்ஆணி உள்ள இடத்தில் காலை மாலை என போட்டு வந்தால் மூன்று நாட்களில் குணமாகும்.

வேப்பிலையையும் மஞ்சளையும் அரைத்து அதனுடன் சுண்ணாம்பையும் விளக்கெண்ணெயையும் சம அளவு கலந்து இரவில் படுக்கும்முன் பித்த வெடிப்பின் மீது தடவி வந்தால் பித்த வெடிப்பு மறைந்துவிடும்.

கடுக்காய், மஞ்சள் இரண்டையும் அரைத்து காலில் ஏற்படும் சேற்றுப் புண்ணுக்கு பூசி வர குணமாகும்.

காலில் ஏற்படும் பித்தவெடிப்புக்கு இரவில் விளக்கெண்ணெய் தடவி வர குணமாகும்.

நன்றாக தூக்கம் வர

மருதாணி பூக்களை இரவு படுக்கும் முன் தலையணையின் கீழ் வைத்துப் படுத்தால் நல்ல உறக்கம் வரும்.

குங்குமப் பூவை தினசரி இரவு பாலுடன் சேர்த்து சாப்பிட்டு வர ஆழ்ந்த உறக்கம் வருவதோடு ரத்தமும் சுத்தமாகும்.

ஆரஞ்சுப் பழச்சாறுடன் சிறிது காய்ச்சிய பாலைக் கலந்து சாப்பிட்டு படுத்தால் நல்ல உறக்கம் வரும்.

கசகசாவை பால்விட்டு நன்றாக அரைத்து சாப்பிட்டு தண்ணீர் குடித்தால் நல்ல ஆழ்ந்த தூக்கம் வரும்.

இரவு படுக்கும்முன் குதிகாலில் சிறிதளவு விளக்கெண்ணெய் தடவி, சூடு பறக்கத் தேய்த்தால் நன்றாக உறக்கம் வரும். காலையில் உடல் சூடு தணிந்து கண்களும் குளிர்ச்சி அடையும்.

சீரகத்தை வறுத்து பொடி செய்து வைத்துக் கொண்டு வாழைப்பழத்துடன் இரவில் சாப்பிட்டு படுத்தால் நன்றாக தூக்கம் வரும்.

படுக்கப் போகும் முன் பாலில் தேன் கலந்து சாப்பிட்டால் நன்றாக தூக்கம் வரும்.

சிறுநீர் பிரச்சினைக்கு

சிறுநீர் எரிச்சலுக்கு தினசரி ஒரு நெல்லிக்காயை சாறு பிழிந்து சாப்பிட்டு வர சிறுநீர் எரிச்சல் நீங்கும்.

சிறுநீர் பாதையில் கல் அடைப்பு உள்ளவர்கள் அடிக்கடி பப்பாளிப்பழம், மாதுளம்பழம், வாழைத்தண்டு சாறு, எலுமிச்சை ஜூஸ் சாப்பிட்டு வர கல் கரைந்து குணம் கிடைக்கும்.

சிறுநீர் நன்றாகப் பிரிய சுரைக்காயை அடிக்கடி சமையலில் சேர்த்து வரவும். வெள்ளரிக்காயை அதிகம் சாப்பிட்டு வந்தால் சிறுநீர் அடைப்பு நீங்கும். சிறுநீர் நன்றாகப் பிரியும்.

சிறுநீர் அதிகமாகப் பிரிந்தால் உணவு சாப்பிட்டபின் 10 நாவல் பழங்களை சாப்பிட மூன்றே நாளில் அதிக நீர் பிரிவது சரியாகிவிடும்.

வெள்ளரிவிதையை நீர் விட்டு அரைத்து தொப்புளை சுற்றி பற்றுப் போட உடனே சிறுநீர் பிரியும்.

வாழைத்தண்டை சமைத்து அடிக்கடி சாப்பிட்டு வந்தால் சிறுநீர்கற்கள் பிரச்சினை, நீரிழிவு, மலச்சிக்கல் குணமாகும்.

திராட்சைப் பழத்துடன் ஆறு மிளகை வைத்து நன்றாக அரைத்து தினசரி காலை மாலை இருவேளையும் சாப்பிட்டு வெண்ணீர் குடித்து வர அதிக சிறுநீர் போவது தடுக்கப்படும்.

சிறிய வெங்காயம் நான்கை அரைத்து மோரில் கரைத்து குடித்து வந்தால் சிறுநீர் கடுப்பு நீங்கும். வெள்ளை முள்ளங்கிச் சாறு தினமும் காலையில் ஐந்து ஸ்பூன் சாப்பிட்டு வந்தால் சகல சிறுநீரகக் கோளாறுகளும் நீங்கும்.

அருகம்புல் சாறுடன் இளநீர் கலந்து அருந்தி வந்தால் சிறுநீரக நோய்கள் நீங்கும். துளசிச் சாறில் ஒரு ஸ்பூன் அளவு காலை மாலை என மூன்று நாட்கள் சாப்பிட்டால் சிறுநீர் எரிச்சல் நீங்கி விடும்.

வாய்ப்புண், வாய் சம்பந்தமான நோய்கள் நீங்க

எலுமிச்சம்பழச் சாற்றை தினசரி குடித்து வந்தால் வாய் நாற்றம் போய்விடும்.

திப்பிலி பொடி, தேன், நெல்லிக்காய் சாறு இந்த மூன்றையும் குழைத்து நாக்கில் தடவி வர வாய்ப்புண் குணமாகும்.

வாயின் ஓரங்களில் ஏற்படும் எச்சிற் புண்களுக்கு துளசி இலையை அரைத்து தேங்காய் எண்ணெயுடன் கலந்து தடவி வர புண் குணமாகும்.

தினசரி காலை வெறும் வயிற்றில் நான்கு டம்ளர் தண்ணீரைக் குடித்துவிட்டு எலுமிச்சம் பழச்சாற்றில் சிறிது தண்ணீர் சேர்த்து வாய் கொப்பளித்து வர வாய் நாற்றம் நீங்கும்.

அகத்திக் கீரை, மணத்தக்காளிக் கீரையை சமைத்துச் சாப்பிட்டால் வாய்ப்புண் இரண்டு நாளில் குணமாகும்.

படிகாரத்தை நீரில் கரைத்து அடிக்கடி வாய் கொப்பளித்து வந்தால் தூங்கும்போது வாயில் நீர் வடிவது நின்று விடும்.

தேங்காய்ப்பாலை வாயில் சிறிது நேரம் வைத்திருந்து குடித்து வந்தால் வாய்ப்புண், குழிப்புண் ஆறிவிடும். முற்றிய தேங்காயை மெதுவாகமென்று தின்றால் வாய், நாக்கு, உதடு ஆகியவற்றின் புண்கள் ஆறும்.

வல்லாரைக்கீரையை வாயில் போட்டு மென்று சாப்பிட்டு வந்தால் வாய்ப்புண், வாய்நாற்றம், பல் சொத்தை ஆகியவை நீங்கிவிடும்.

தினசரி சிறிது துளசி இலைகளை சாப்பிட்டு வந்தால் வாய்ப்புண் சரியாகும்.

இருமலுக்கு

எலுமிச்சம்பழச் சாறுடன் சமஅளவு தேன் கலந்து வரட்டு இருமல் உள்ள சமயங்களில் சாப்பிட்டு வர இருமல் குணமாகும்.

சூடான பாலில் மஞ்சள்தூள், மிளகு, பனங்கற்கண்டு சேர்த்து குடித்து வந்தால் இருமல் குணமாகும்.

முற்றிய வெண்டைக்காயை சூப் செய்து சாப்பிட இருமல் குணமாகும்.

அதிமதுரத்தை அரைத்து சலித்து வைத்துக்கொண்டு இருமல் இருக்கும்போது கால் ஸ்பூன் தேனில் குழைத்துச் சாப்பிட குணமாகும்.

துளசி, வெற்றிலை, கற்பூரவல்லி இலைச்சாற்றுடன் சிறிது தேன் கலந்து சாப்பிட்டால் இருமல் நிற்கும்.

திப்பிலியை வறுத்து பொடியாக்கி தேனில் கலந்து காலை, மாலை உட்கொள்ள இருமல், தொண்டைக் கம்மல் தீரும்.

மிளகையும், கிராம்பையும் வறுத்துப் பொடி செய்து வெற்றிலைச் சாற்றில் கலந்து சாப்பிட்டால் வரட்டு இருமல் உடனே நிற்கும். கடுகு அல்லது மிளகு பொடி செய்து தேனில் கலந்து சாப்பிட்டால் இருமல் அடங்கும்.

தூதுவளைக் கீரையை அரைத்து ஒரு டம்ளர் தண்ணீரில் போட்டு அதை அரை டம்ளர் அளவுக்கு கண்டக் காய்ச்சி சிறிது தேன்கலந்து காலையில் வெறும் வயிற்றில் குடித்தால் இருமல் நீங்கும்.

துளசி, இஞ்சி சாறுடன் சிறிது தேன் சேர்த்து சாப்பிட்டால் இருமல் விலகும்.

வெள்ளைப்பூண்டை பாலில் வேக வைத்து தினமும் பத்து பூண்டை தொடர்ந்து சாப்பிட்டு வர இருமல் சரியாகும்.

எலுமிச்சம் சாறில் தேன் கலந்து சாப்பிட்டால் வறட்டு இருமல் தீரும்.

பித்தம் குறைய

சின்ன வெங்காயத்தை சிறிது வெல்லத்துடன் சேர்த்து நெய் விட்டு வதக்கிச் சாப்பிட பித்தம் குறையும்.

மாதுளம் பழச்சாற்றுடன் தேன் கலந்து குடித்து வர பித்தத்தினால் வரும் வாந்தி நிற்கும். பித்தமும் நீங்கும்.

பப்பாளிப் பழத்தை அடிக்கடி சாப்பிட்டு வந்தால் பித்த சம்பந்தமான நோய் குறையும்.

இஞ்சி சாற்றில் உப்பு கலந்து காலையில் மூன்று நாட்கள் சாப்பிட பித்த தலைச்சுற்று, மலச்சிக்கல் தீரும்.

சீரகத்தூளுடன் எலுமிச்சைச்சாறைக் கலந்து காலையில் வெறும் வயிற்றில் குடித்தால் மூன்று நாட்களில் பித்தம் குறையும்.

இஞ்சி சாறுடன் தேன் கலந்து காலையில் வெறும் வயிற்றில் சாப்பிட பித்த மயக்கம் நீங்கும்.

எலுமிச்சம் ஜுஸை தொடர்ந்து குடித்து வந்தால் பித்த கிறுகிறுப்பு நீங்கும்.

வேப்பங்கொழுந்தை சாப்பிட்டு வென்னீரை தினமும் குடித்து வந்தால் பித்த கோளாறுகள் நீங்கும்.

குழந்தைகளுக்கான மருத்துவக்குறிப்புகள்

வசம்பை நெருப்பில் சுட்டு பொடி செய்து அதனுடன் தேன் கலந்து குழந்தைக்குக் கொடுக்க வயிற்றுப் பூச்சிகள் ஒழியும்.

தேங்காய் எண்ணெயில் கற்பூரத்தைப் போட்டு சூடாக்கி மார்பிலும், முதுகிலும் தேய்க்க சளி குறையும்.

மூக்கடைப்பு, தலைபாரம், சளி இருக்கும்போது தலையணை உரைக்குள் நொச்சி இலையை பரப்பி வைத்து தூங்க வைத்தால் குழந்தைகள் நிம்மதியாக உறங்குவார்கள்.

ஒரு சிட்டிகை மஞ்சள்தூளை பாலில் கலந்து கொடுத்தால் வறட்டு இருமல் குணமாகும்.

ஒரு சிட்டிகை வல்லாரை சூரணத்தை தேனில் கலந்து கொடுத்தால் சளி, இருமல் குறையும். தூதுவளை கொடியின் பொடியை தேனில் கலந்து கொடுத்தாலும் இருமல், சளி சரியாகும்.

மாசிக்காயை வறுத்து பொடி செய்து தேனில் கலந்து கொடுத்தால் வயிற்றுப் போக்கு நின்றுவிடும். சுக்கு, மிளகு, திப்பிலி, ஓமம் ஆகியவற்றை சம அளவு எடுத்து நன்றாக வறுத்து பொடித்து அதே அளவு நாட்டுச் சர்க்கரை கலந்து வைத்துக் கொண்டு காலை, மாலை இரு வேளையும் கொடுத்தாலும் வயிற்றுப் போக்கு நின்று விடும்.

கரும் செம்பைப் பூவை தேங்காய் எண்ணெயில் காய்ச்சி வைத்துக்கொண்டு தலைக்கு தேய்த்து வந்தாலே சளி, இருமல், தலைவலி, ஒற்றைத் தலைவலி எல்லாம் குணமாகும்.

பொடி செய்த ஓமத்தை பாலில் கலந்து வடிகட்டி படுக்கும் முன்பாக குழந்தைகளுக்குக் கொடுத்தால் சளி அண்டாது.

குளிர்காலத்தில் குழந்தைகளைப் பாதிக்கும் வயிற்றுப் போக்குக்கு பொட்டுக் கடலைமாவு கஞ்சி-மாமருந்து.

திருநீற்றுப் பச்சரிசி இலையுடன் சிறிது மிளகு சேர்த்து நன்றாக அரைத்து குழந்தைகளுக்குக் கொடுத்து வர தொண்டையில் சதை வளர்வது நின்று விடும்.

குழந்தைகளுக்கு டிப்தீரியா நோய் வராமல் தடுக்க அன்றாட உணவில் வெங்காயத்தை கூடுமான அளவு சேர்த்து வந்தால் 80% கட்டுப்படுத்தி விடலாம்.

மலச்சிக்கல் தீர காய்ந்த திராட்சை பழத்தை பசும்பாலில் ஊற வைத்து சாறு எடுத்து குழந்தைகளுக்கு கொடுத்து வர குணமாகும்.

தினசரி காலை மாலை இருவேளையும் ஒரு ஸ்பூன் தேன் கொடுத்து வந்தால் குழந்தைகளுக்கு சளி பிடிக்காதிருக்கும்.

மாசிக்காயை வேக வைத்து காய வைத்து பொடி செய்து அதை குழந்தைகளின் நாவில் தடவினால் நன்றாக பால் குடிக்கும்.

கொதிக்கும் நீரில் மஞ்சள்தூளை போட்டு கலக்கி பால் குடிக்க பயன்படுத்தும் கெண்டியில் ஊற்றி, குழாய் வழியாக வரும் ஆவியை பிடிக்கச் செய்தால் ஜலதோஷம், தலைவலி, ஜன்னி குணமாகும்.

சிறு குழந்தைகளை காலில் செருப்பு அணியாமல் வெளியில் செல்லவிடக் கூடாது. கண்ணுக்கு தெரியாத கிருமிகள் தொற்றும் அபாயம் உண்டு.

குழந்தைகளுக்கு வயிறு உப்புசமாக இருந்தால் துளசி இலையுடன் சீரகம் சேர்த்து அரைத்து கொடுத்தாலோ அல்லது பத்து காய்ந்த திராட்சைகளை நீரில் போட்டு கொதிக்க வைத்து இறக்கி வடிகட்டி கொடுத்தாலோ உப்புசம் நீங்கும்.

இரவில் படுக்கப்போகும் முன் பாலில் ஒரு ஸ்பூன் தேன்கலந்து கொடுத்து வந்தால் உடல் வளர்ச்சி சீராக இருக்கும்.

அவரைப் பிஞ்சை நன்றாக அரைத்து சிறிது விளக்கெண்ணெயில் கலந்து வயிற்றில் தொப்புளைச் சுற்றி தடவினால் குழந்தைகளுக்கு வரும் வயிற்று வலி நீங்கும். கொட்டைப் பாக்கை அரைத்து காலையில் ஒரு ஸ்பூன் குழந்தைகளுக்கு கொடுத்தால் வயிற்றுப் பூச்சி அன்றே வெளியாகிவிடும்.

தூங்கப் போகும் முன் தேன் கொடுத்தால் தூக்கத்தில் சிறுநீர் கழிக்கும் தொந்தரவு இருக்காது.

குழந்தைகளின் நினைவாற்றல் வளர

மஞ்சள் கரிகலாங்கண்ணி, வல்லாரை கீரையை உணவுடன் சேர்த்தோ அல்லது தனியாகவோ சாப்பிட்டு வர நினைவாற்றல் பெருகும். குழந்தைகளுக்கு தினமும் தூதுவளை இலைகள் ஐந்தை சாப்பிடக் கொடுத்தால் படிப்புத் திறன் வளரும். 5 கிராம் வல்லாரையுடன் ஒரு அக்ரூட் பருப்பைக் கலந்து வேகவைத்த நீரை பருகி வந்தால் அபார நினைவாற்றல் பெறலாம். மாதுளம்பழம் அடிக்கடி சாப்பிட்டு வந்தால் நினைவாற்றல் அதிகரிக்கும். தூதுவளைப் பொடி, வல்லாரைப் பொடி, கறிவேப்பிலைப் பொடி ஆகியவற்றை சோற்றுடன் பிசைந்து சாப்பிட்டு வந்தாலும் நினைவாற்றல் அதிகரிக்கும். வென்னீரில் தேன் கலந்து தினமும் காலையில் அருந்தலாம். வல்லாரை 150 கிராம், வசம்பு 15 கிராம் இரண்டையும் பொடியாக்கித் தேனில் கலந்து உண்ணலாம். பாதாம் பருப்பு, வெண்டைக்காய், உருளைக்கிழங்கு ஆகியவற்றை அடிக்கடி உணவில் சேர்த்துக் கொண்டால் நினைவாற்றல் அதிகரிக்கும்.

குழந்தைகளுக்கு மருந்து கொடுக்கும்போது

குழந்தை பிறந்ததிலிருந்து, குறைந்தது 5 வயதாகும் வரை டாக்டருக்கும், குழந்தைக்கும் உள்ள தொடர்பு வளர்ந்து கொண்டே இருக்கும். காய்ச்சல், சளி, வயிற்றுப்போக்கு, தடுப்பூசி போட இப்படி ஏதாவது ஒரு காரணத்திற்காக அடிக்கடி குழந்தையை மருந்துவரிடம் அழைத்துச் செல்ல வேண்டிய சூழ்நிலை உருவாகும். அதனால் டாக்டர்கள் விஷயத்திலும், குழந்தைகளுக்கு ஏற்படும் நோய் விஷயத்திலும் கீழ்க்கண்ட விஷயங்களையும் பின்பற்ற வேண்டும்.

- ❖ உங்களால் போனில் எளிதில் தொடர்புகொள்ள முடிந்த, நேரில் பார்க்கக் கூடிய குழந்தை நல நிபுணரை உங்கள் குழந்தைக்கு ஏற்ற டாக்டராக தேர்ந்து எடுத்துக்கொள்ளுங்கள்.
- ❖ குழந்தைக்கு எந்த மருந்து கொடுப்பதாக இருந்தாலும் டாக்டரின் ஆலோசனைப்படி கொடுப்பது நல்லது.
- ❖ ஜூரம், சளி, இருமல் போன்றவை குழந்தைக்கு வழங்கப்பட்ட பழைய மருந்து சீட்டுக்களின் அடிப்படையில் மருந்துகள் வாங்க வேண்டாம்.
- ❖ வேறு குழந்தைக்கு கொடுக்கப்பட்ட பிரிஸ்கிரிப்சனை உங்கள் குழந்தைக்கு பின்பற்ற வேண்டாம். மருந்தின் தன்மை ஒவ்வொரு குழந்தைக்கும் மாறுபடும்.
- ❖ டாக்டர் வழங்கும் மருந்துகளால் ஏதாவது பக்கவிளைவுகள் ஏற்படுமா என்று கேட்டுத் தெரிந்து கொள்ளுங்கள். இதனால் உங்களுக்கு ஏற்படும் அனாவசிய டென்சன் குறையும்.
- ❖ டாக்டரின் நம்பரைத் தவிர உங்கள் வீட்டுக்கு அருகில் உள்ள ஆஸ்பத்திரியின் தொலைபேசி எண்ணை குறித்து வைத்துக்கொள்ளுங்கள்.

- * குழந்தைகளுக்கு அடிக்கடி ஏற்படும் சளி, இருமல், ஜூரத்திற்கான மருந்து எது “- அதை தேவைப்பட்டால் கொடுக்கலாமா - என்று கேட்டு வைத்துக் கொள்ளுங்கள்.

தலைசுற்றல் மற்றும் மயக்கம் நீங்க

கடுகை தூளாக்கி உள்ளங் கைகளில் தேய்த்தால் மயக்கம் தெளியும். காய்ந்த மிளகாயைச் சுட்டு அந்த நெடி மூக்கில் ஏறும்படி செய்தாலும் மயக்கம் தெளியும்.

இஞ்சி சாறுடன் தேன் கலந்து 30 நாட்கள் வெறும் வயிற்றில் குடித்து வந்தால் தலை சுற்றல் நிற்கும்.

கீழாநெல்லித் தைலத்தை தலையில் பூசி குளித்து வந்தால் தலைச் சுற்றல் குணமாகும்.

கீழாநெல்லிப் பொடியுடன் சிறிது தேன் கலந்து சாப்பிட்டு வர பசி மந்தம், மயக்கம் நீங்கும்.

இஞ்சியுடன் சிறிது தேன் கலந்து வதக்கி சிறிது தண்ணீர் ஊற்றிக் காய்ச்சி அதனுடன் எலுமிச்சைச் சாறு கலந்து குடித்து வர பித்த மயக்கம் தீரும்.

அகத்திக் கீரையை வாரம் இருமுறை உணவுடன் சமைத்து சாப்பிட்டு வர பித்தத்தினால் ஏற்படும் மயக்கம், தலைசுற்றல், பித்த வாந்தி ஆகியவை குணமாகும்.

தொடர்ச்சியான தும்மல் குணமாக

தொடர்ந்து தும்மல் வந்து கொண்டே இருந்தால் தூதுவளை இலையுடன் ஐந்து மிளகு சேர்த்து தண்ணீர் விட்டு நன்றாக அரைத்து முக்கால் லிட்டர் தண்ணீர் விட்டு கொதிக்க வைத்து பின் பால், சர்க்கரை சேர்த்து சாப்பிட தும்மல் நிற்கும்.

அகத்திக் கீரைச் சாறும், அகத்திப் பூ சாறும் தேனில் கலந்து சாப்பிட்டு வர இடைவிடாத தும்மல் நிற்கும்.

அடுக்குத் தும்மல் வந்து கொண்டிருந்தால் ஒரு டம்ளர் தண்ணீரைக் குடித்தால் தும்மல் நிற்கும்.

காலையில் எழுந்ததும் எல்லா விரல் நுனிகளையும் பத்து முறை அழுத்தி விட்டுக்கொள்ளுங்கள். அடுத்து, மூக்கு துவாரத்தின் இருபுறமும் அழுத்து - தளர்த்து (Press & Release) முறையில் இருபது முறை அழுத்தி விட்டுக் கொள்ளுங்கள். மூன்றாவதாக புகை, தூசி போன்ற அலர்ஜி இருக்கும் பட்சத்தில் காது மடலின் மேல் பகுதியில் பதினைந்திலிருந்து இருபது முறை அழுத்தி விட்டுக்கொள்ளுங்கள்.

காய்ச்சல் குணமாக

நெய், தேன், வேப்ப இலை ஆகிய மூன்றையும் நன்றாகக் கலந்து புகை மூட்டம் போட்டு நுகர்ந்தால் காய்ச்சல் உடனே நிற்கும்.

மிளகையும், இஞ்சியையும் நசுக்கி தண்ணீரில் கலந்து காய்ச்சி அத்துடன் பால் கலந்து சாப்பிட காய்ச்சல் குணமாகும்.

மிளகு, வெள்ளைப் பூண்டு, கீழாநெல்லி மூன்றையும் நீர் விட்டு நன்றாக அரைத்து சிறு சிறு உருண்டைகளாக்கி வெயிலில் காய வைத்து பாட்டிலில் போட்டு வைத்திருந்து காய்ச்சல் இருக்கும் போது காலை மாலை இரு வேளை சாப்பிட காய்ச்சல் குணமாகும்.

துளசி இலை பத்து, மிளகு பத்து இரண்டையும் நன்கு மென்று சாப்பிட்டால் மலேரியா காய்ச்சல் தணியும்.

ஒரு ஸ்பூன் துளசிச்சாற்றில் மிளகுப் பொடியை கலந்து கொடுத்து வந்தால் எந்தக் காய்ச்சலும் குணமாகும்.

காய்ச்சலின் போது சாத்துக்குடி சாரை மட்டும் குடித்தால் போதும் உடலுக்கு சக்தி கிடைத்துவிடும்.

காய்ச்சல் உள்ளபோது துளசி சாறுடன் இஞ்சிச் சாறும் தேனும் கலந்து குடிக்க வேண்டும்.

உடலில் புண்கள், கட்டிகள் குணமாக

உடலில் கட்டிகள் உள்ள இடத்தில் மஞ்சளை எருக்கம் பாலில் குழைத்து தடவி வந்தால் கட்டிகள் உடன் ஆறும்.

வேப்ப எண்ணெயை கூட வைத்து புண்கள் மீது தடவி வரச் சிறிது நாட்களில் நாட்பட்ட புண்கள் கூட ஆறிவிடும்.

அந்தி மந்தாரை இலையின் மீது விளக்கெண்ணெய் தடவி அனலில் காட்டி கட்டிகள் மீது வைத்து கட்ட கட்டிகள் குணமாகும்.

வேப்பங் கொழுந்துடன் சிறிது மஞ்சளையும் வைத்து அரைத்து காயத்தின் மீது போட காயங்கள் சீக்கிரம் ஆறிவிடும்.

நகத்தில் காயம் ஏற்பட்டால் சிறிது மஞ்சள் தூள், கற்பூரம் ஆகியவற்றை நல்லெண்ணெய்யில் போட்டு நன்றாக சூடாக்கி தடவ நகக்காயம் ஆறும்.

ஓமத்தை நீர் விட்டு அரைத்து சூடாக்கி இளஞ்சூட்டில் வீக்கம், வலி உள்ள இடத்தில் பற்று போட குணமாகும்.

இலுப்பைப் பூவை தண்ணீரில் போட்டு நன்றாகக் கொதிக்கவைத்து இளஞ்சூட்டில் அந்த நீரினால் கால்களை கழுவி வந்தால் பெரியவர்களுக்கு கால்களில் உள்ள புண்கள் ஆறும்.

காட்டு ஆமணக்கு இலையில் விளக்கெண்ணெய் ஊற்றி வதக்கி இளஞ்சூட்டுடன் கால் வீக்கத்தின் மேல் கட்டி வந்தால் வீக்கம் சரியாகிவிடும்.

வேப்பிலையை நன்றாக அரைத்து தேன் கலந்து பூசினால் ரணங்கள் எளிதில் ஆறும்.

வெள்ளைப் பூண்டை பாலில் வேக வைத்து அரைத்து கட்டியின்மீது போட கட்டி உடைந்து புண் குணமாகும்.

ஊமத்தை இலையின் மேல் விளக்கெண்ணெய் தடவி அனலில் காட்டி கட்டியின் மீது வைத்துக் கட்டினால் கட்டி உடைந்து விடும் அல்லது சப்பாத்தி பூக்களை அரைத்தும் கட்டலாம்.

வல்லாரைக் கீரை இலையை நன்றாக அரைத்து புண்களின் மீது வைத்துக் கட்டினால் இரண்டு மூன்று நாட்களிலேயே புண்கள் ஆறும்.

நரம்பு தளர்ச்சி நீங்க

உடல் வளர்ச்சிக்கும், நரம்புத் தளர்ச்சி நீங்கவும், சுறுசுறுப்பையும் பெறவும் பீட்ரூட்டை அடிக்கடி உணவில் சேர்த்து சாப்பிட்டு வர பயன் கிடைக்கும்.

வெங்காயத்தை நறுக்கி சிறிது பனங்கற்கண்டை சேர்த்து வதக்கி காலையில் வெறும் வயிற்றில் சாப்பிட்டு வர நரம்புத் தளர்ச்சி நீங்கும்.

காலையில் வெறும் வயிற்றில் லவங்கப் பொடியை தேனில் கலந்து சாப்பிட்டு வர உடல் உறுப்புகள் பலம் பெறும்.

வெள்ளை வெங்காயத்தை நெய்யில் வதக்கிச்சாப்பிட்டு வர நரம்புத் தளர்ச்சி நீங்கும்.

செம்பருத்தி மொட்டினை அரைத்து பாலில் போட்டு வடிகட்டி குடித்து வர உடல் தளர்ச்சி நீங்கும்.

வசம்பை தூளாக்கி வைத்துக் கொண்டு தினமும் சிறிதளவு வாயில் போட்டு வெண்ணீர் குடித்து வர நரம்புத் தளர்ச்சி சரியாகும்.

அரைக்கீரையை பச்சைப்பயிறுடன் சேர்த்து கூட்டு செய்து அடிக்கடி சாப்பிட்டு வந்தால் நரம்புத் தளர்ச்சி வராது.

தூதுவளை இலைகளை அரைத்து நெல்லிக்காய் அளவு பாலில் கலந்து காலை மாலை பதினைந்து நாட்கள் சாப்பிட்டு வர கைகளின் நடுக்கம் நீங்கும்.

முருங்கைக் கீரையை உணவில் அடிக்கடி சேர்த்து வந்தால் நரம்புத் தளர்ச்சி நீங்கும்.

காது வலி, காது கோளாறுகள் நீங்க

மணத்தக்காளி கீரையும், துளசியும் சம அளவு எடுத்து சாறு பிழிந்து மூன்று துளிகள் காதில் விட காதுவலி நீங்கும்.

காது இரைச்சல் நீங்க மூன்று வெள்ளைப் பூண்டை நன்றாக அரைத்து அந்த விழுதை பஞ்சில் ஒற்றி எடுத்து அந்த பஞ்சை காதில் வைத்து கொண்டு இரவு படுக்கச் செல்லவும். இவ்வாறு மூன்று நாட்கள் செய்து வர காது இரைச்சல் குணமாகும்.

வசம்பை சுட்டு அதிலிருந்து வரும் புகையை ஒரு சிறிய பைப் மூலம் காதில் உள்ளே செல்லுமாறு செய்தால் காது இரைச்சல் நிற்கும்.

நல்லெண்ணெயில் பெருங்காயத்தையோ அல்லது ஒரு பல் பூண்டையோ போட்டு காய்ச்சி இதமான சூட்டில் காதில் விட்டு பஞ்சை வைத்தால் காதுவலி நீங்கும்.

பூண்டு சாற்றை தினசரி இரண்டு துளி விதம் ஆறு வேளைகள் காதினுள் விட்டு வர தொடக்க நிலை காதுவலி குணமாகும். செவிடு நீங்கும்.

மாதுளம்பூவின் சாறை மூக்கின் மேல் தேய்த்தாலோ அதன் மொட்டை பொடியாக்கி முகாந்தாலோ மூக்கில் ஏற்படும் ரத்தப் போக்கு நிற்கும்.

விக்கல் நீங்க

கொத்தமல்லி, சோம்பு இரண்டையும் நன்றாக வறுத்து பொடியாக்கி கால் ஸ்பூன் அளவு வெண்ணீரில் போட்டுக் குடித்தால் உடனே விக்கல் நின்று விடும்.

ஓமத்தை வாயில் போட்டு சுவைத்தால் விக்கல் உடனே நிற்கும்.

லவங்கப்பட்டை, சுக்கு ஆகியவற்றை பொடி செய்து தேனில் குழைத்து நாக்கில் தடவினால் உடனே விக்கல் நிற்கும்.

ஒரு டம்ளர் தண்ணீரில் தேன் கலந்து குடித்தால் விக்கல் நிற்கும்.

விக்கலை நிறுத்த தும்மலை உடனடியாக உண்டாக்கினால் விக்கல் நின்று விடும். விக்கல் தொடர்ந்து இருந்தால் நாக்கை முடிந்த மட்டும் வெளியே நீட்டி உள்ளூக்குள் இழுத்துக்கொள்ளுங்கள். நான்கைந்து முறை தொடர்ந்து செய்தால் விக்கல் நின்று விடும்.

மேல் உதடு மேல் மூக்கின் கீழ் உள்ள பாகத்தின் நடுவே, ஒரு விரலை வைத்து அழுத்தி ஒரு நிமிடம் வைத்து இருந்தால் விக்கல் நின்று விடும்.

கெட்டியான நெய் இரண்டு அல்லது மூன்று ஸ்பூன் அளவு விழுங்கினால் விக்கல் உடனே நிற்கும்.

சர்க்கரையை வாயில் போட்டு விழுங்கினால் விக்கல் நின்று விடும். மிளகை ஊசியில் குத்தி, விளக்கில் காட்டி, அதன் புகையை உள்ளே இழுத்தாலும் விக்கல் நின்று விடும்.

விக்கல் தொடர்ந்தாற்போல் தொல்லை படுத்தும்போது இரண்டு காதுகளையும் கை விரலால் அடைத்துக் கொண்டு மூச்சை ஒரு நிமிடம் இழுத்து பிடித்து விட்டால் விக்கல் நின்று விடும். ஒரு துண்டு சுக்கு, ஒரு துண்டு லவங்கப்பட்டை எடுத்து தூள் செய்து தேனில் குழைத்து சாப்பிட்டாலும் விக்கல் நின்று விடும்.

தோல் சம்பந்தமான வியாதிகள் நீங்க

கருந்துளசியுடன் கஸ்தூரி மஞ்சளையும் சேர்த்து நன்றாக அரைத்து உடலில் பூசி குளிர்ந்த நீரில் குளித்து வர தோல் சம்பந்தமான நோய்களைத் தடுக்கலாம்.

அருகம்புல் வேரின் பொடியுடன் நல்லெண்ணெய் கலந்து லேசாக சூடுபடுத்தி பின் குளிப்பதற்கு முன் உடலில் தேய்த்து குளித்து வந்தால் தோல் சம்பந்தப்பட்ட வியாதிகள் அணுகாது.

வேப்பமரத்தின் கொழுந்து இலையையும், துளசியையும் சேர்த்து அரைத்து சுண்டைக்காய் அளவு காலை மாலை இரு வேளையும் சாப்பிட்டு வர அலர்ஜி நீங்கும்.

துவரம்பருப்பை வேக வைத்து அதனுடன் அத்திக்காயைச் சேர்த்து சமையல் செய்து சாப்பிட்டு வர உடல் அரிப்பு நீங்கும்.

மல்லிகைப் பூவை அரைத்து உடம்பில் பூசி ஒருமணி நேரம் கழித்து குளித்து வந்தால் உடல் அரிப்பு நீங்குவதுடன் கட்டிகளும் மறையும்.

வேர்க்குரு உள்ள இடங்களில் பப்பாளிப் பாலை வெங்காயச்சாறும் அல்லது பனைநாங்குடன் சந்தனத்தையும் கலந்து தடவி வர வேர்க்குரு நீங்கும்.

மஞ்சளூடன், வேப்ப இலையை சேர்த்து நன்றாக அரைத்து தேமல் மீது தடவி வர விரைவில் தேமல் மறையும்.

நெற்றியில் குங்குமம் வைத்த இடத்தில் தோல் உரிந்து புண் ஏற்பட்டு அரிப்பு உள்ளபோது வில்வ மரக்கட்டையை சந்தனத்துடன் சேர்த்து நன்றாக அரைத்து புண் மீது தடவி விரைவில் புண் ஆறுவதுடன் அரிப்பும் நின்று விடும்.

கீழாநெல்லிச் செடியை சுத்தம் செய்து நீர் விட்டு நன்றாக அரைத்து உடல் மீது பூசி குளித்து வர சிறிது நாளில் உடலில் உள்ள அரிப்பு குணமாகும்.

வெள்ளைத் தேமல் மறைய குளிப்பதற்கு முன் கொட்டை எடுக்காத பேரிச்சம்பழத்தை நெருப்பில் வாட்டி நீர் விட்டு அரைத்து வெள்ளை தேமல் மீது தடவி சிறிது நேரம் கழித்து குளித்து வந்தால் வெள்ளைத் தேமல் மறையும்.

ஜாதிக்காயை அரைத்து கரும்படை மீது தடவிவர கரும்படை நீங்கும். பூவன் வாழைப்பழத்தை பிசைந்து படைமீது பூசி வந்தாலும் படை நீங்கும்.

மருதாணி இலையை எலுமிச்சை சாறுடன் கலந்து அரைத்து பாதங்களில் தடவி வர பாத எரிச்சல் குணமாகும்.

பப்பாளிக்காயின் பாலை படை உள்ள இடத்தில் தடவிவர ஒரே வாரத்தில் பலன் கிட்டும்.

அம்மை நோய் வந்தவர்கள் வேப்பிலையுடன் மஞ்சளை சேர்த்து அரைத்து உடம்பின் மீது பூசினால் அம்மை நோய் சீக்கிரம் குணமாகும் - தழும்பும் மறையும்.

எலுமிச்சை சாறையோ, தோலையோ உள்ளங்கைகளில் தேய்த்து வந்தால் சொரசொரப்பும், தடிமனும் மறைந்து தோல் மிருதுவாகும். தேமலின் மீது தடவி வந்தால் தேமல் மறையும்.

வெள்ளைப் பூண்டுடன் சிறிது துளசிச்சாறு சேர்த்து நன்றாக அரைத்து தேமல் மேல் பூசி வர தேமல் மறையும்.

துளசி இலையுடன் வெற்றிலை சேர்த்து அரைத்து தேமல் மேல் பூசி வந்தால் தேமல் மறையும்.

வேப்பிலையை நீரில் நன்கு ஊறவைத்துக் குளித்தால் தோல் சம்பந்தமான நோய்கள் நீங்கும்.

தேங்காய் எண்ணெயில் சமஅளவு எலுமிச்சை சாறு கலந்து தடவி வந்தால் அரிப்பு, சொறி நீங்கும்.

ஆவாரம்பூவுடன் பச்சைப்பயிறு சேர்த்து அரைத்து தேய்த்து குளித்து வந்தால் உடல் நமைச்சல் போகும்.

நுங்கு தண்ணீரிலோ அல்லது இளநீரில் சந்தனத்தை குழைத்தோ பூசி வர வேர்க்குரு மறையும்.

எலுமிச்சம் பழச்சாறுடன் இஞ்சிச் சாற்றை கலந்து தினசரி காலை மாலை ஒரு ஸ்பூன் அளவு பருகி வந்தால் தோலில் தடிப்பு, அரிப்பு நீங்கும்.

அருகம்புல்லுடன் சிறிது மஞ்சள் சேர்த்து அரைத்துப் பூசி சிறிது நேரம் கழித்து குளித்து வந்தால் சரும நோய் அனைத்தும் நீங்கும்.

கண்வலி, கண் எரிச்சல் நீங்க

உருளைக்கிழங்கை இரண்டாக வெட்டி கண்களை மூடிக்கொண்டு கண்களின் மீது வைத்து ஒரு துணியால் கட்டிக்கொண்டு மூன்று மணி நேரம் கழித்து கண்கட்டை அவிழ்த்தால் கண் சிவப்பு, கண் எரிச்சல் நீங்கும். கண்களும் குளிர்ச்சி பெறும்.

கொத்தமல்லி இலையை அரைத்து வாயில் போட்டு தண்ணீர் குடித்தால் கண்கள் பொங்குவது நின்று கண்கள் குளிர்ச்சி பெறும்.

செம்பருத்திப் பூவை சிறிது வெந்தயத்துடன் சேர்த்து நன்றாக அரைத்து தேங்காய் எண்ணெயுடன் கலந்து தினசரி தலையில் தடவி வந்தால் கண்கள் குளிர்ச்சி பெறும்.

கண்கட்டியினால் அவதிப்படும்போது நாமக்கட்டியுடன் மஞ்சள்தூளைக் கலந்து கண்கட்டியின் மீது பூசினால் உடனே குணமாகும்.

கேரட், வெங்காயம் இரண்டையும் நன்கு அரைத்து சாறு எடுத்து காலை, மாலை குடித்து வர கண் தொடர்பான நோய்கள் குணமாகும்.

கண்கள் சிவந்து போய் இருந்தால் மல்லிகை பூக்களை கண்களின் மீது வைத்து துணியால் கட்டிக் கொண்டு தூங்கினால் கண் குளிர்ச்சியுற்று, வலி நின்று, சிவப்பு நிறமும் மறைந்து விடும்.

திராட்சை, பேரிச்சம்பழம், நெல்லிக்காய், கேரட், தக்காளி, மணத்தக்காளி கீரை, பாலைக் கீரை ஆகியவற்றை அடிக்கடி சாப்பிட்டு வர, கண் நோய் நீங்கி கண் பார்வைத் திறன் அதிகரிக்கும்.

உடல் சூடு குறைய

அடிக்கடி முள்ளங்கி மற்றும் வெண்டைக்காயை சமையலில் சேர்த்து வர உடல் குளிர்ச்சி பெறும். மழைக்காலங்களில் முள்ளங்கியையும், வெண்டைக்காயையும் தவிர்ப்பது நல்லது.

இளநீரை அடிக்கடி குடித்து வந்தால் உடல் சூடு தணிவதுடன் வயிற்றில் உள்ள புண்களும் ஆறிவிடும்.

முளைக்கீரை, அரைக்கீரையை அடிக்கடி சமைத்துச் சாப்பிட உடல் சூட்டினால் ஏற்படும் கண் எரிச்சல், வயிற்று வலி நீங்குவதோடு உடல் குளிர்ச்சியும் அடையும்.

வெந்தயத்தை இரவில் நீரில் ஊற வைத்து காலையில் நீராகாரத்தில் சாப்பிட்டு வர எப்படிப்பட்ட உடல் உஷ்ணமும் குறையும்.

மூல நோய் நீங்க

ஏலக்காய், சுக்கு, திப்பிலி, லவங்கம், சிறுநாகப்பூ இவற்றை சம அளவு எடுத்து பொடியாக்கி பனங்கற்கண்டுடன் ஒரு நாளைக்கு ஒரு வேளை வீதம் சாப்பிட்டு வர மூலநோய் குணமாகும்.

துத்திக்கீரையின் சாறு எடுத்து காலையில் வெறும் வயிற்றில் பசும்பாலோடு சேர்த்துச் சாப்பிட மூலநோய் குணமாகும்.

சுக்கு, திப்பிலி, எள் மூன்றையும் சம அளவு எடுத்து அரைத்து சிறிதளவு தேனுடன் கலந்து ஒரு நாளைக்கு மூன்று முறை சாப்பிட்டு வர மூல நோய் குணமாகும்.

பிரண்டையை நெய்விட்டு வதக்கி துவையல் செய்து சாப்பிட்டு வர நல்ல பசி எடுக்கும். மூல நோய் வராது.

பப்பாளிப்பழம், மாம்பழம் இரண்டையும் தேனில் ஊற வைத்து சாப்பிட்டு வந்தால் மூலநோய் குணமாகும்.

குப்பை மேனி இலை ஒரு கைப்பிடி, ஒரு ஸ்பூன் சீரகம் சேர்த்து அரைத்து பசும்பாலில் சாப்பிட்டால் ஒரே வேளையில் கூட மூல ரத்த போக்கு நின்று விடலாம்.

கருணை கிழங்கை துவரம்பருப்புடன் சேர்த்து சாம்பார் செய்து சாப்பிட்டு வர மூலம் குணமாகும்.

வேப்ப விதையுடன் வெல்லம் சேர்த்து அரைத்து 48 நாட்கள் சாப்பிட்டு வர மூலநோய் குணமாகும்.

இளநீர் வழக்கையுடன் சிறிது பனங்கற்கண்டு சேர்த்து சாப்பிட்டால் மூலச்சூடு தணியும்.

பகல் உணவில் தயிரில் வெங்காயத்தை சிறு துண்டுகளாக நறுக்கிப் போட்டு உப்பு, காரம், புளி நீக்கி உண்டு வந்தால் கண்டிப்பாக மூலநோய் குணமாகும்.

வில்வம் பழத்தைப் பாலில் ஊற வைத்து சிறிது மிளகுத்தூளை சேர்த்து சாப்பிட்டு வர மூலநோய் குணமாகும்.

செப்புப் பாத்திரத்தில் நீர் ஊற்றி அதில் பவளத்தைப்போட்டு வைத்து காலையில் அந்த நீரை 20 நாட்களுக்கு குடித்து வந்தால் எப்படிப்பட்ட மூல நோயும் முழுமையாக குணமாகும்.

கீழாநெல்லிக் கீரையுடன் வெந்தயம் சேர்த்து அரைத்து மோரில் கலந்து குடித்து வந்தால் உடல் சூடு தணிந்து மூலநோயும் குணமாகும்.

வாந்தி வராமலிருக்கவும், வாந்தி நிற்கவும்

இஞ்சிச்சாறும், வெங்காயச்சாறும் சம அளவு எடுத்து கலந்து காலையில் வெறும் வயிற்றில் சாப்பிட உடனே வாந்தி நிற்கும்.

லவங்கத்தைப் பொடி செய்து நீரில் போட்டு கலக்கி குடித்தால் வாந்தி நிற்கும்.

துளசி இலைச்சாற்றில் தேன் கலந்து சாப்பிட்டால் வாந்தி நிற்கும்.

வாந்தி வரும் உணர்வு இருந்தால் வாயில் ஒரு கிராம்பையோ, சிறிது ஓமத்தையோ போட்டு மென்று கொண்டிருந்தால் வாந்தி வராது.

வெங்காயத்தை கசக்கி அதை நுகர்ந்து பிறகு வாயில் போட்டு மென்று விழுங்கினால் வாந்தி நிற்கும்.

புதினாகீரையுடன் புளி சேர்த்து துவையல் செய்து சாப்பிட வாந்தி வராது.

மஞ்சள்காமாலை குணம் அடைய

பூவரசு இலைக் கொழுந்துடன் ஆறு மிளகு சேர்த்து அரைத்து சுண்டைக்காய் அளவு மோரில் கலந்து தினசரி மூன்று வேளை சாப்பிட்டு வர ஐந்து நாட்களில் காமாலை குணமாகும். உப்பு இல்லாத பத்தியம் இருப்பதுடன் அடிக்கடி இளநீர் சாப்பிடவும்.

கீழாநெல்லி இலைகளை அரைத்து மோருடன் கலந்து காலை மாலை சாப்பிட்டு வர மஞ்சள்காமாலை உடனே குணமாகும்.

வில்வ இலை, கரிசலாங்கண்ணி இரண்டையும் அரைத்து சாறு எடுத்து ஒரு கரண்டி அளவு குடித்தால் மஞ்சள் காமாலை குணமாகும்.

கரிசலாங்கண்ணி கீரை, கீழாநெல்லி கீரை, மிளகு ஆகியவற்றை சேர்த்து அரைத்து பாலில் கலந்து ஏழுநாள் சாப்பிட மஞ்சள் காமாலை மறையும்.

ஆஸ்த்துமா நீங்க

ஆட்டுப்பாலில் ஆடாதொடை இலையை நன்றாக அரைத்துச் சாப்பிட்டு வர ஆஸ்த்துமா குணமாகும்.

தினசரி இரவு படுக்கப்போகும் முன் எலுமிச்சை ஜூஸில் தேன் கலந்து குடித்து வர ஆஸ்த்துமா விரைவில் குணமாகும்.

வெள்ளைப் பூண்டை அரைத்து சாறு எடுத்து சிறிய பாட்டிலில் ஊற்றி வைத்துக்கொண்டு மூச்சு திணறல் உள்ளபோது நன்றாக முகர மூச்சுத் திணறல் சரியாகும்.

சுக்கு, மிளகு, திப்பிலி சம அளவு எடுத்து வைத்துக்கொண்டு 5 மி.லி வெற்றிலைச் சாறுடன் 2½ கிராம் கலந்து சாப்பிட 40 நாளில் ஆஸ்த்துமா குணமாகும்.

வில்வமர கொழுந்து இலைகளுடன் எட்டு மிளகு சேர்த்து அரைத்து காலையில் வெறும் வயிற்றில் சாப்பிட்டு வர ஆஸ்த்துமா குணமாகும்.

சுக்கு, மிளகு, கிராம்பு, பச்சைக் கற்பூரம் ஆகியவற்றை சம அளவு எடுத்து அரைத்து அதை வெள்ளைத் துணியில் கட்டி வைத்துக்கொண்டு அடிக்கடி முகர்ந்து வர ஆஸ்த்துமா குறையும்.

வெங்காயச்சாறு, முருங்கைச்சாறு, இஞ்சி ரசம் ஆகியவற்றை சேர்த்தோ, தனித்தோ தினமும் சாப்பிட்டு வர ஆஸ்த்துமா குறையும்.

ஆஸ்த்துமாவினால் மூச்சுவிட சிரமமாக இருக்கும்போது ஒரு பாத்திரத்தில் சூடு பொறுக்கும் அளவு வெண்ணீரை ஊற்றி அதில் கால்களை சிறிது நேரம் வைத்திருந்தால் நிவாரணம் கிடைக்கும்.

பார்லி கஞ்சியுடன் தேன் கலந்து சாப்பிட ஆஸ்த்துமா குறையும். வெள்ளைப்பூண்டை பாலில் வேக வைத்து தினமும் தொடர்ந்து சாப்பிட்டால் ஆஸ்த்துமா குணமாகும்.

வாயுத்தொல்லை நீங்க

வாழைக்காயை, இஞ்சியுடன், பூண்டு சேர்த்து சமையல் செய்து சாப்பிட்டு வர வாயுத்தொல்லை நீங்கும்.

சீரகம், பூண்டு, மிளகு இவற்றுடன் அரைக்கீரையை வேக வைத்துச் சாப்பிட்டு வர வாயுத் தொல்லையை தவிர்க்கலாம்.

முருங்கைக்கீரையை அரைத்து சாறு எடுத்து உப்பு போட்டுக் குடித்தால் வாயுவினால் ஏற்பட்ட வலி குறையும்.

வெள்ளைப்பூண்டு இரண்டும், இஞ்சி ஒரு துண்டும் சேர்த்து நன்றாக அரைத்து அதை வாய்வு பிடிப்பு உள்ள இடத்தில் தடவி வர வாய்வுத் தொல்லை நீங்கும்.

சுக்கை பொடியாக்கி வைத்துக்கொண்டு வாயுத்தொல்லை உள்ளபோது சிறிது வாயில் போட்டு தண்ணீர் குடித்தால் சரியாகிவிடும்.

சீரகத்தை நன்றாக வறுத்து பொடி செய்து ஒரு ஸ்பூன் தேனில் குழைத்து ஒரு நாளைக்கு மூன்று வேளையும் சாப்பிட வாயுத்தொந்தரவால் வரும் ஏப்பம் அறவே நீங்கும்.

விளக்கெண்ணையை சூடாக்கி தொப்புளைச் சுற்றி தடவினால் உஷ்ணத்தினால் ஏற்பட்ட வாயுத்தொல்லை நீங்கும்.

வெள்ளைப்பூண்டை பாலில் வேக வைத்து சாப்பிட்டால் வாயுத்தொல்லை நீங்கும்.

உணவில் இஞ்சி, பூண்டு சேர்த்து வந்தால் எப்போதும் வாயுத்தொல்லை ஏற்படாது.

பக்க வாத நோய் நீங்க

வாதநோயைக் குணமாக்க அவரைக்காயை தினசரி சிறிதளவாவது சமையலில் சேர்த்து சாப்பிட்டு வர வாத நோய் குணமாகும்.

தினசரி காலையில் வெறும் வயிற்றில் இரண்டு வெங்காயத்தை சாறு எடுத்து ஒரு ஸ்பூன் தேன் கலந்து குடித்து வந்தால் பக்கவாதம் குணமாகும்.

வாழைப்பழத்தை தினசரி சாப்பிட்டு வந்தால் பின்நாளில் வரும் பக்கவாதம் தடுக்கப்படுகின்றது.

முடக்கத்தான் கீரை சூப்பும், பார்லி நீரும், பூண்டு வேகவைத்த பாலும், பூண்டுடன் தேன் கலந்தும் சாப்பிட்டு வர வாத நோய் விலகி ஓடும்.

துளசிசாறு ஒரு ஸ்பூன் அளவுடன் ஒன்பது மிளகைத் தூள் செய்து போட்டு, ஒரு ஸ்பூன் நெய் கலந்து காலை மாலை என இரு வேளையும் தொடர்ந்து 21 நாட்கள் சாப்பிட்டு வர வாதநோய் பூரணமாக குணமாகும்.

முருங்கைக் கீரையை விளக்கெண்ணெயில் வதக்கி கட்டி வந்தால் வாதவீக்கம் குணமாகும்.

கேன்சர் நோய் கட்டுப்பாடு

வேப்ப இலை, அருகம்புல் சேர்த்து காய்ச்சி வடிகட்டி தினமும் 100 மி.லி. சாப்பிட்டு வர கேன்சர் நோய் கட்டுப்படும்.

வெண்பூசணி சாறு 100 மி.லி. வீதம் தினமும் சாப்பிட்டு வந்தால் கேன்சர் குணமாகும்.

பசலைக் கீரையையும், பூண்டையும் அடிக்கடி உணவில் சேர்த்து வந்தால் கேன்சரை தவிர்க்கலாம்.

திக்குவாய் சரியாக

ஒரு டம்ளர் வென்னீரில் பாதி எலுமிச்சம் பழத்தைப் பிழிந்து கொஞ்சம் உப்பைக் கலந்து தினமும் மூன்று வேளை வாய் கொப்பளித்து வர வேண்டும்.

வென்னீரில் தேன் கலந்து வெறும் வயிற்றில் குடித்து விட்டு சத்தமாகப் பேசிப் பழக வேண்டும் அல்லது படிக்க வேண்டும் அல்லது பாட வேண்டும்.

சிறிய கூழாங்கல் இரண்டை வாயின் ஒரு பக்கமோ அல்லது இரண்டு பக்கமோ வைத்து அடக்கிக் கொண்டு சத்தமாகப் பேசிப் பழக வேண்டும்.

திப்பிலி இரண்டை வாயின் ஒரு பக்கமோ அல்லது இரண்டு பக்கமோ வைத்து அடக்கிக் கொண்டு சத்தமாகப் பேசி பழகவேண்டும்.

வசம்பை சுட்டு கரியாக்கி தேனில் குழைத்து காலையில் நாக்கில் தடவி தொண்டையில் படும்படி மெல்ல விழுங்கி வந்தால் திக்குவாய் குணமாகும்.

பாதாம் பருப்பு, தேங்காய், மஞ்சள், கரிசலாங்கண்ணிக் கீரை, தூதுவளைக்கீரை, வல்லாரைக் கீரை ஆகியவற்றை அடிக்கடி உணவில் சேர்த்துக்கொள்ள வேண்டும்.

விஷப்பூச்சிகடி விஷம் நீங்க

துளசி இலையை எலுமிச்சம் பழச்சாறு விட்டு அரைத்துப் பூச வண்டுக்கடி தீரும்.

அருகம்புல் சாறு அருந்தினால் பெருச்சாளி விஷம் நீங்கும்.

தேனீக்கள், குளவி கொட்டிய இடத்தில் நவாச்சாரம் அல்லது சுண்ணாம்பை தேய்க்க விஷம் இறங்கும்.

பூண்டை அரைத்து நீரில் கரைத்து பாம்பு உள்ள இடத்தில் தெளித்தால் பாம்பு ஓடி விடும்.

அட்டைப்பூச்சி கடித்து உடம்பில் ஓட்டிக்கொண்டு இருந்தால் அதன்மீது உப்புக்கரைசலை ஊற்றினால் உடனே அட்டை சுருண்டு விழுந்து விடும்.

பூரான் கடித்தால் பனை வெல்லத்தை சிறிதளவு சாப்பிட்டால் தடிப்பு உடனே மாறிவிடும்.

வெற்றிலையும் மிளகும் சேர்த்து அரைத்து அதை பாக்கு அளவு உட்கொண்டு பின் வென்னீர் பருகினால் எல்லாவித விஷங்களும் முறியும். எருக்கம்பாலை பூசி அதன்மேல் மஞ்சள்தூளை தூவினால் எந்தவித விஷக்கடியின் விஷமும் முறியும், வீக்கமும் குறையும்.

இரத்தப் போக்கு மற்றும் மாதவிடாய் வயிற்றுவலி தீர

நெய்யுடன் செம்பருத்தி பூவை சேர்த்து வதக்கி சாப்பிட்டு வர இரத்தப்போக்கு உடனே நிற்கும்.

கர்ப்பிணிப் பெண்களின் பாதங்களில் நீர் கோர்த்துக் கொண்டு கால் வீக்கமாக இருந்தால் குப்பைமேனி இலைகளை மென்று சாப்பிட்டு வந்தால் வீக்கம் குறையும்.

கார்ப்பிணிப் பெண்கள் அடிக்கடி இளநீர், தர்ப்பூசணிப்பழம் ஆகியவை சாப்பிட்டால் பிறக்கும் குழந்தை வெளுப்பாகவும், அழகாகவும் இருக்கும்.

பெண்கள் மாதவிடாய் காலங்களில் ஏற்படும் வயிற்றுவலி நீங்க எலுமிச்சம்பழச்சாறு அருந்தி வந்தால் குணமாகும்.

செம்பருத்திப்பூவை நெய்யுடன் வதக்கிச் சாப்பிட்டு வர இரத்தப்போக்கு கட்டுப்படும்.

பருத்தி இலைச்சாறுடன் தேன் கலந்து சாப்பிட கருப்பை கோளாறுகள் சரியாகும்.

புதினா இலைச்சாறுடன் தேன் கலந்து சாப்பிட மாதவிடாய் ஒழுங்காகும்.

மலைவேம்பு எண்ணெய், விளக்கெண்ணெய் சேர்த்து மாதவிடாய் காலத்தில் மூன்று நாட்கள் சாப்பிட வலி இல்லாமல் இருக்கும்.

வாழைப்பூவை பொரியல் செய்து தமிழரோடு சாப்பிட்டால் மாதவிலக்கு வலிகளை, உபாதைகளை குறைக்கும்.

குழந்தை வேண்டாம் என்பவர்களுக்கு

கருவில் குழந்தை உண்டாகி விட்டவர்கள் குழந்தை வேண்டாம் என்றால் உடனே அதிக அளவு பப்பாளிபழத்தை சாப்பிட்டு வந்தால் கருக்கலைப்பு ஏற்படும்.

அன்னாசிப்பழம், கருஞ்சீரகம், வெல்லம் கலந்த கலவை கார்ப்பத்தடைக்கு உதவும்.

குழந்தை வேண்டுகோள்களுக்கு

ஆண் மலடு உள்ளோர் செவ்வாழைப்பழமும், பெண் மலடு உள்ளோர் சீமை அத்திப்பழமும் தினசரி சாப்பிட்டு வர வேண்டும்.

வேப்பம் பூவுடன் மிளகு சேர்த்து உண்டு வர குழந்தையின்மை நீங்கும்.

பெண்களுக்கு மாதவிடாய் தள்ளிப்போக

பெண்கள் தங்களுடைய மாதவிடாய் நாட்களுக்கு ஒரு வாரம் முன்னரே தினசரி நாவல் பழத்தைச் சாப்பிட்டு வர மாதவிடாய் நாள் தள்ளிப்போகும்.

சுகப்பிரசவம் ஆக

கர்ப்பம் தரித்த நான்காவது மாதத்திலிருந்து தினமும் ஒரு வேளை எலுமிச்சம்பழச் சாற்றில் சிறிது தேன் கலந்து குடித்து வர வேண்டும்.

கர்ப்பம் தரித்த ஐந்தாவது மாதம் முதல் உப்பின் அளவைக் குறைத்துக்கொள்ள வேண்டும்.

கர்ப்பம் தரித்த ஏழாவது மாதத்திலிருந்து தினமும் இரவில் பாலில் குங்குமப்பூவை கலந்து கலக்கிக் குடித்து வர வேண்டும். ஒரு நாள் விட்டு, ஒரு நாள் கொண்டைக்கடலையை சுண்டல் செய்து சாப்பிட்டு வர வேண்டும்.

பிரசவ வலி எடுத்தவுடன் முருங்கைக் கீரையின் சாறையோ அல்லது துளசிச் சாறையோ அல்லது சிறிது சீரகத்தை நன்றாக அரைத்து வாயில் போட்டு வெந்நீர் குடித்தால் பிரசவ வேதனை குறைந்து சுகப் பிரசவம் ஆகும்.

ஓதர மருத்துவ குறிப்புகள்

தயிருடன் ஒரு ஸ்பூன் சர்க்கரை சேர்த்து சாப்பிட்டால் கடுமையான தாகம் தீரும்.

சாப்பிடாமல் விரதம் இருக்கும் போது எலுமிச்சை ஜூஸ் குடித்தால் உடல் மயக்கம் தீரும்.

பால் ஆடையுடன் விளக்கெண்ணெய் அல்லது சுண்ணாம்பை குழைத்து நகச்சத்தியின் மீது தடவ குணமாகும். மருதோன்றி இலையை அரைத்து சொத்தையான நகங்கள் மீது கட்டிவர நகம் முளைக்கும். வேப்பிலையுடன் மஞ்சள் சேர்த்து அரைத்து கட்டினால் நகச்சுற்று குணமாகும்.

நகச்சத்தி வந்து விட்டால் வாதநாராயணன் இலையை நீர் விட்டு நன்றாக அரைத்து வெண்ணெயுடன் கலந்து நகச்சத்தி மீது தடவி துணியால் கட்டினால் மூன்று நாளில் குணமடையும். படிகாரத்தை பொரித்து நீர் விட்டுக் கெட்டியாகக் குழைத்து நகச்சொத்தையின் மீது வைத்துக் கட்ட குணமாகும். உப்பு கலந்த வெங்காய சாறை சூடான சாதத்தில் கலந்து நகச் சுற்றை சுற்றி வைத்து கட்டுப்போட இரண்டு நாளில் குணமாகும்.

மஞ்சள், அருகம்புல், சுண்ணாம்பு கலவையை நகச்சுற்று உள்ள இடத்தில் பூசிவர குணமாகும். நகச்சுற்று மீது ஒரு லேசான துணியை சுற்றி அடிக்கடி தண்ணீரில் நனைத்தால் ஒரேநாளில் பழுத்து உடைந்து விடும்.

காலையில் இஞ்சி, மதியம் சுக்கு, மாலை கடுக்காய் என்று அரைப்பாக்கு அளவுக்கு எடுத்து நாற்பது நாட்கள் உணவுக்கு முன்பாக மென்று தின்று உடனே நீர் அருந்தி வந்தால் உடம்பு வைரம் போல் ஆகும்.

தினமும் காலையில் ஐந்தாறு துளசி இலைகளை உண்பதை வழக்கமாக்கிக் கொண்டால் ரத்தம் சுத்தமடையும், தொண்டைவலி,

மார்பு வலி, சளித்தொல்லைகள் நீங்கும். உடலில் நோய் எதிர்ப்பு சக்தி கூடும்.

வாத நோயினால் வலி ஏற்பட்டால் வலி இருக்கும் பகுதியில் எருக்கம்பாலை தேய்த்தால் வலி குறையும்.

கடுக்காயைத் தணலில் வாட்டி எடுத்து இடித்து தூள் செய்து தேங்காய் எண்ணெயுடன் கலந்து படுக்கைப் புண் மீது தடவி வர புண் ஆறும்.

உளுந்துமாவில் எலுமிச்சம் பழச்சாறு கலந்து சேற்றுப்புண் மீது தடவ சேற்றுப்புண் ஆறிவிடும்.

வில்வ மரத்தின் வேர் பட்டையை பொடியாக்கி பாலுடன் கலந்து குடித்து வர நீண்ட நாள் ஆரோக்கியமாய் வாழலாம். புளியாரைக் கீரையை அன்றாட உணவில் சேர்த்து வந்தாலும் நீண்டநாள் ஆரோக்கியமாய் வாழலாம்.

வெண்டைக்காயுடன் பனங்கற்கண்டைச் சேர்த்துச் சாப்பிட்டால் அற்புதமான நினைவாற்றலைப் பெறலாம். கரிசலாங்கண்ணி கீரை, மாதுளை, வல்லாரைக் கீரை, ஆகியவற்றை அடிக்கடி சாப்பிட ஞாபகசக்தி வளரும்.

இலந்தை மர இலையின் சாறை உள்ளங்கை மற்றும் கால்பாதங்களில் தடவி வர உள்ளங்கை, கால் வியர்ப்பது நின்று விடும்.

காக்காய் வலிப்பு நிற்க வெள்ளை வெங்காயத்தை நசுக்கி சாறு எடுத்து வடி கட்டி அந்த சாற்றை இரண்டு காதுகளிலும் இரண்டு மூன்று சொட்டு விட்டால் காக்காய் வலிப்பு உடனே நிற்கும்.

மிளகு ரசத்தில் முருங்கைக் கீரையின் கொழுந்தை நன்றாக அரைத்து கலக்கி சாப்பிட உடல் அசதி நீங்கும்.

எலுமிச்சம் சாறுடன் தேன் கலந்து குடிக்க நாவறட்சி சரியாகும்.

காலில் முள் குத்திவிட்டால் வெல்லத்துடன் சிறிது ஓமத்தை சேர்த்து அரைத்து முள் குத்திய இடத்தில் வைத்துக் கட்ட முள் வெளியே வந்து விடும். கள்ளிப்பாலை முள் குத்திய இடத்தில் போட்டால் முள் வெளியே வந்து விடும். பின் மருதாணி இலையை அரைத்துப் பூசினால் செப்டிக் ஏற்படாது.

மூக்கில் ஏற்பட்ட புண் ஆற மஞ்சள் தூளை வறுத்து அதனுடன் தேங்காய் எண்ணெய் கலந்து தடவி வர இரண்டு நாளில் புண் ஆறிவிடும்.

பிரயாணத்தின் போது ஏற்பட்ட கால் வீக்கம் குறைய வெதுவெதுப்பான நீரில் கால்களை சிறிது நேரம் வைத்திருந்து விட்டு பின் கால்களுக்கு அடியில் தலையணை வைத்து கால்களை உயரமாக இருக்கும்படி வைத்து சிறிது நேரம் படுத்திருந்தால் கால் வீக்கம் குறைந்து விடும்.

துளசிச்சாறை தொடர்ந்து சிறிதளவு பருகிவந்தால் காக்காவலிப்பு நோய் நீங்கும்.

சாப்பாட்டுடன் தலைமுடி தவறுதலாக வயிற்றுக்குள் சென்றுவிட்டால் வாழைத்தண்டை தினசரி உணவில் சேர்த்தால் தலைமுடி வெளியேறி விடும்.

அடிக்கடி ஏப்பம் வருவது மற்றும் விக்கல் வருவதை தடுக்க கீழநெல்லிச் செடியின் வேரை வாயில் போட்டு இருந்தால் ஏப்பம் வருவது, விக்கல் உடனே நிற்கும்.

பிரயாணத்தின் போது ஏற்படும் வாந்தி, குமட்டல் வராமலிருக்க கொய்யா இலையை கசக்கி முகர்ந்து கொண்டிருந்தால் குமட்டல்கள், வாந்தி நின்று விடும்.

தெரியாமல் தேவையில்லாத மருந்தை சாப்பிட்டு விட்டால் வாழைப்பழம் சாப்பிட்டால் அது மருந்தை முறித்து விடும்.

ஒரே நேரத்தில் நெய்யும் தேனும் சமஅளவு சாப்பிடக்கூடாது. இது மயக்கம் மற்றும் வாந்தியை உண்டாக்கும்.

உடல் நிலை சரியில்லாதபோது நிறைய மாத்திரைகள் சாப்பிடும்போது தண்ணீரையும் அதிகமாகக் குடித்தால் தான் மாத்திரையில் உள்ள நச்சுத்தன்மை சிறுநீரில் வெளியேறும். நீர் கடுப்பும் ஏற்படாது.

அடிபட்ட இடத்தில் சுண்ணாம்பு தடவுவது என்பது தவறான பழக்கம். அடிபட்ட இடத்தில் ஐஸ் ஒத்தடம் கொடுப்பதே சிறந்தது.

காதில் ஈ எறும்பு நுழைந்து விட்டால் உப்பு கரைசலை வடிகட்டி இரண்டு மூன்று துளிகள் விட்டால் அவை மடிந்து விடும்.

தேனில் ஊற வைத்த நெல்லிக்காய் தினசரி ஒன்று சாப்பிட்டுவர நுரையீரல் பலப்படும்.

உறங்கும்போது வாயில் நீர் வடிவதை தவிர்க்க படிகாரத்தைநீரில் கரைத்து அடிக்கடி வாய் கொப்புளித்து வந்தால் நீர் வடிவது நின்று விடும்.

அத்திப்பழத்தை தொடர்ந்து சாப்பிட்டு வந்தால் உஷ்ணத்தினால் ஏற்படும் வறட்டு இருமல் குறையும். மேலும் ரத்தத்தைத் சுத்தப்படுத்துவதுடன் நுரையீரலையும் ஆரோக்கியமாக வைத்துக்கொள்ளும்.

மஞ்சள், வசம்பு, மருதாணி இலை, கற்பூரம் ஆகியவற்றை சமஅளவில் சேர்த்து அரைத்து கால் ஆணி மீது வைத்து துணியினால் கட்டி வந்தால் கால் ஆணி மறையும்.

பப்பாளிப் பழத்தை மூன்று நாட்கள் தொடர்ந்து இரவில் சாப்பிட்டு வர குடற்புழுக்கள் அழியும். மலச்சிக்கல், மூலநோய், நீரிழிவு நோய் ஆகியவற்றுக்கும் பப்பாளிப்பழம் சிறந்தது.

வென்னீரில் அரை ஸ்பூன் உப்பு கலந்து குளித்தால் களைப்பும், உடல் வலியும் தீரும்.

வெங்காயச் சாறுடன் தேன் கலந்து சாப்பிட்டு வர இருமல், மார்புச் சளி மற்றும் மார்பு சம்பந்தமான நோய்கள் நீங்கும்.

மிளகு ஏழு, சிறிது பாகற்காய் இலை ஆகியவற்றை அரைத்து கொட்டைப் பாக்கு அளவு சாப்பிட வயிற்றில் உள்ள நுண் புழுக்கள் வெளிவந்து விடும்.

காலில் முள் குத்தி விட்டால் அதன் மீது சிறிது பெவிகால் தடவி காய்ந்ததும் பெவிகாலை சட்டென்று எடுத்தால் முள்ளும் கூடவே வந்து விடும்.

தொண்டையில் உமி போல் ஏதாவது குத்தி விட்டால் உடனடியாக ஓரிரு வாழைப்பழங்களை சாப்பிட்டால் சரியாகி விடும்.

வெட்டுக் காயத்தின் மேல் தேனைத் தடவி கட்டுப் போட்டால் ரத்தம் கொட்டுவது நிற்கும்.

வெறும் வயிற்றில் மாத்திரை சாப்பிடுவதைத் தவிர்க்கவும், இதனால் வயிற்றில் நாளடைவில் அல்சர் வர வாய்ப்பு உண்டு.

பெரிய நெல்லிக்காய், கடுக்காய், தானிக்காய் மூன்றையும் சுத்தம் செய்து வெய்யிலில் நன்றாக காயவைத்து பொடியாக்கி சம அளவில் கலந்து வைத்துக்கொண்டு (திரிபலா சூரணம்) காலையில் வெறும் வயிற்றில் தேனில் கலந்து சாப்பிட்டு வந்தால் கண் தொடர்பான நோய்கள் குணமாகும் – முடி கொட்டுதல் நிற்கும் – உடல் சூடும் தணியும் – நரை மாறும்.

உடலில் நோய் எதிர்ப்பு சக்தி அதிகரிக்க சமையலில் மிளகாயைக் குறைத்து மிளகு, சீரகம் அதிகமாகச் சேர்த்துக்கொள்ளலாம்.

தினமும் வெந்நீரின் ஆவியை முகர்ந்து பிடித்து வந்தால் சைனஸ் பிரச்சனை நீங்கும்.

கடுக்காயை அரைத்துப் பூசினால் எந்த புண்ணும், வெட்டுக் காயமும் சீக்கிரம் ஆறிவிடும்.

சீரகம், சுக்கு ஆகியவற்றைப் பொடி செய்து வைத்துக் கொண்டு தண்ணீரில் போட்டு கொதிக்க வைத்து தினசரி குடித்து வந்தால் அஜீரணம், ஜலதோஷம், வாயுத்தொல்லை குறையும், ஆரோக்கியம் அதிகமாகும்.

தினசரி மூன்று துளசி இலைகளையும் மூன்று மிளகையும் மென்று விழுங்கி விட்டு வெந்நீர் குடிக்கவும், தொடர்ந்து 48 நாட்கள் சாப்பிட்டு வந்தால் உடலில் எந்த விதமான நோயும் வராது.

மிளகு, பெருங்காயம், இந்துப்பு, சுக்கு, திப்பிலி, சீரகம், கருஞ்சீரகம், ஓமம் ஆகியவற்றை சமஅளவு எடுத்து வறுத்து இடித்து பொடி செய்து வைத்துக்கொண்டு (அஷ்ட சூரணம்) தேனிலோ, வெந்நீரிலோ கலந்து சாப்பிட்டால் நன்றாக பசி எடுக்கும். சாப்பிடும் உணவு ஜீரணமாகி உடம்பில் ஓட்டும். அஜீரணத்தால் ஏற்படும் வயிற்றுப் போக்கு நிற்கும். வயிற்றுப் போக்குடன் கூடிய வயிற்று வலியும் நிற்கும்.

சிகிச்சைக்கு போகும்முன்

சிகிச்சை முறைகள் எப்போதும் காரணத்தை பொருத்தே அமையும். இதனை ஒரு டாக்டர்தான் முடிவு செய்ய வேண்டும். இன்னொரு விஷயம், பல டாக்டர்களைப் பார்த்து சலிப்படைவதற்குப் பதிலாக ஒரே டாக்டரை அணுகிப் பொறுமையுடன் சரியான சிகிச்சை பெறுவதும் அவசியம்.

சித்தாவிலிருந்து அலோபதி, அலோபதியிலிருந்து ஆயுர்வேதம், ஆயுர்வேதத்திலிருந்து ஹோமியோபதி என்று வைத்திய முறைகளை அடிக்கடி மாற்றிக்கொண்டே இருந்தால் டைம் வேஸ்ட், பணம் வேஸ்ட், அத்துடன் உங்கள் ஆரோக்கியம் வேஸ்ட் என்ற நிலை வந்துவிடும்.

அதனால் விளம்பரம் பார்த்து. அவர் சொன்னார், இவர் சொன்னார் என்பதற்காக முறையற்ற சிகிச்சை முறைகளை, தகுதியற்ற மருத்துவர்களை நாடாதீர்கள். படித்த அனுபவமிக்க மருத்துவர்களைத் தேடிப் போங்கள். அவர் உங்களுக்கு வழிகாட்டுவார்.

நீம்மதியான வாழ்க்கைக்கு

இன்றைய பரபரப்பாக இயங்கிக் கொண்டிருக்கும் இயந்திர வாழ்வில் டிப்ரஷன் என்பது தவிர்க்க முடியாத ஒன்றாகி விட்டது. புரிந்து கொள்ளாத உறவுகள், பல்வேறு திசைகளிலிருந்தும் தாக்கும் பிரச்சனைகள் ஆகியவற்றோடு நாம் சாப்பிடுகிற உணவும், நாம் சாப்பிடத் தவறிய உணவும் காரணங்களாகிறது. இன்றைய வாழ்க்கை முறை, உணவு முதற்கொண்டு மாறிவிட்டது. நம் உடல் ஆரோக்கியமாக இயங்கத் தேவைப்படும் எல்லா வகையான சத்துக்களையும் கொண்டுள்ள உணவுதான் சரியான உணவு. நம் உடம்பில் இரும்புச் சத்தின் அளவு குறைகிற போது உடல் சோர்வடைய ஆரம்பிக்கும். அப்போது பார்த்து வேலைப்பளு அதிகமானால் டென்ஷன், அழுகை கோபம் என்று எல்லா உணர்ச்சிகளும் மொத்தமாக நம்மை ஆட்டிப்படைக்க அதுதான் டிப்ரஷன்!

இவ்வாறான டிப்ரஷனைத் தடுக்க இதோ சில வழிகள் :

1. முதலில் இரும்புச் சத்து அதிகம் உள்ள கீரைகள், காய்கறிகள், பழங்களை நாம் தினமும் உணவில் சேர்த்துக் கொள்ள வேண்டும்.
2. மனது கஷ்டமாக இருக்கும்போது மிதமான வெந்நீரில் ஒரு குளியல் போட்டால் உடம்பும், மனதும் ரிலாக்ஸ் ஆகிவிடும்.
3. தியானம், யோகா, பாட்டு கேட்பது, புத்தகம் படிப்பது என்று உங்களுக்குப் பிடித்த ஏதேனும் ஒன்றில் மனதைச் செலுத்துங்கள்.
4. நிம்மதியான தூக்கம் உங்கள் டிப்ரஷனைக் குறைக்கும்.
5. உங்கள் பிரச்சனைகளை உங்களுக்கு நெருக்கமான, நம்பகமான ஒருவரிடம் மனம் விட்டு பேசுங்கள்.

நோய் நொடியின்றி வாழ

காலையில்-இஞ்சி, நண்பகலில்-சுக்கு, மாலையில்-கடுக்காய். காலையில் பித்தம் அதிகமாக இருக்கும். அதைச் சமன்படுத்த இஞ்சி. நண்பகல் உண்ட உணவு ஜீரணிக்க சுக்கு. மாலையில் கடுக்காய் சாப்பிட்டால் மலச்சிக்கல் ஏற்படாது.

உணவு உட்கொள்ளும்போது முதலில் இனிப்பு, இடையில் புளிப்பு, உவர்ப்பு, கார்ப்பு, முடிவில் தயிர் சாப்பிட வேண்டும். அரைவயிறு உண்டு, கால்வயிறு தண்ணீர் குடிக்க வேண்டும். இவ்வாறு உணவுப் பழக்கத்தை அமைத்துக் கொண்டால் நோய் நொடியின்றி வாழலாம்.

வாழ்க்கையை சந்தோஷத்துடன் அனுபவிக்க வேண்டும். குழந்தைகளுடன் நேரத்தைச் செலவிடுங்கள். அவர்களை அதிகமாக நேசியுங்கள். காலையில் எழுந்து சூரியோதயத்தை கண்டு மகிழுங்கள். மழையில் நனைந்து ஆனந்தம் அனுபவியுங்கள். வாழ்க்கையில் என்னவெல்லாம் செய்ய வேண்டும். அனுபவிக்க வேண்டும் என்று முடிவெடுத்திருந்தீர்களோ அதையெல்லாம் செய்ய முயற்சி செய்யுங்கள். ஏனென்றால் மரணத்துடன் போராடுவதற்கு மருந்து அவசியமில்லை. வாழ வேண்டும் என்ற உறுதிதான் அவசியம். வாழ்க்கை என்பது மிகவும் புனிதமானது என்று உணருங்கள். அதை மதியுங்கள்.

* * *

அழகுக்கு அழகூட்ட

உடல் பருமன் குறைய

ஆரோக்கியத்தை நிர்ணயிப்பதில் உடலின் எடை முக்கியப் பங்கு வகிக்கிறது. உடல் எடை மிகவும் அதிகரித்தால் இயல்பாகச் செயல்படுவது இயலாத காரியம். முதுகுவலி, மூட்டுவலி, ரத்த அழுத்தம் உள்ளிட்ட பல்வேறு பிரச்சினைகள் தலைதூக்கும். நாம் அன்றாடம் உட்கொள்ளும் உணவுப் பொருட்களில் கொழுப்புச் சத்து மிகுதல், ஒரே இடத்தில் அமர்ந்து வேலை செய்தல், உடற்பயிற்சி இன்மை போன்ற காரணங்களே உடல் பருமனுக்கு காரணமாக அமைகின்றன. கொழுப்பு உணவைக் குறைத்துக் கொள்வது, வேலையின் இடையில் எழுந்து சில நிமிடங்களாவது நடப்பது, தினசரி உடற்பயிற்சி செய்வது போன்றவை உடல் பருமனை பெருமளவில் குறைக்கிறது.

கீழ்க்கண்ட யோசனைகளையும் கடைபிடித்தால் கண்டிப்பாக உடல் பருமன் குறையும் :

1. தினந்தோறும் அரைமணி நேரமாவது 'வாக்கிங்' போவதை வழக்கமாக்கிக் கொள்ளுங்கள். இதனால் நம் உடலில் உள்ள தேவையற்ற கொழுப்புகள் கரையும்.
2. தினந்தோறும் நடைப்பயிற்சி செய்ய முடியாதவர்கள் லிப்டை பயன்படுத்துவதை தவிர்த்து மாடிப்படிக்களில் ஏறி இறங்குவதை பழக்கமாக்கிக்கொள்ளலாம். அருகிலுள்ள இடங்களுக்கு வாகனங்களைப் பயன்படுத்துவதைத் தவிர்த்து நடந்து சென்று வரலாம். வாகனங்களில் செல்ல வேண்டிய இடங்களுக்கு சற்றுத் தொலைவிலேயே வண்டியை நிறுத்தி விட்டு நடந்து சென்று வரலாம்.

3. வாரத்தில் ஒரு நாளாவது ஒரு வேளை உணவு உண்ணாமல் இருக்கலாம்.
4. மூன்று வேளை உணவிலும் கட்டுப்பாடாக இருந்தால் உடல் பருமன் பிரச்சனையே எழுாது.
5. ஐஸ்கிரீம், பாதாம்பால், இறைச்சி, எண்ணெயில் பொறித்த உணவு வகைகள் ஆகியவற்றை முற்றிலுமாக தவிர்க்க வேண்டும்.
6. செயற்கை குளிர்்பானங்கள், நொறுக்குத்தீனி ஆகியவற்றையும் குறைத்துக்கொள்ள வேண்டும்.
7. நம்முடைய உடம்பில் கொழுப்பைக் குறைக்கும் சக்தி நார்சத்துக்கு உண்டு என்பதால் நார்சத்து அதிகம் உள்ள காய்கறிகள், பழங்கள் ஆகியவற்றை அன்றாடம் உணவில் சேர்த்து கொள்ள வேண்டும்.
8. புரதம், கால்சியம் சத்துக்கள் மிகுந்த உணவுகளை அதிகம் உட்கொள்ளலாம்.
9. ஒரு நாளைக்கு குறைந்தபட்சம் 12 தடவை தண்ணீர் குடியுங்கள். இதனால் உடம்பில் செரிமானத்தன்மை கூடும். தேவையற்ற கொழுப்பு வெளியேறும்.

வாழைத்தண்டு சாறு, பூசணிச் சாறு, அருகம்புல் சாறு இம் மூன்றையும் ஒரு நாள் விட்டு ஒரு நாள் ஏதாவது ஒரு சாற்றை வெறும் வயிற்றில் குடித்து வர உடல் பெருக்கம் குறைந்து உடல் அழகு பெறும்.

துளசி சாற்றை சூடாக்கி சிறிது தேன் கலந்து குடித்து வந்தால் உடல் பருமன் குறையும். அருகம்புல் சாறில் தேன் கலந்து சாப்பிட்டு வந்தால் ஊளைச் சதைகளை குறைக்கும்.

தினசரி கொள்ளு ரசம் குடித்து வந்தால் ஒரு மாதத்தில் உடல் பருமன் குறையும்.

தினசரி காலை வெறும் வயிற்றில் வென்னீரில் ஒரு ஸ்பூன் தேன் கலந்து குடித்து வந்தால் உடலின் எடை விரைவில் குறையும்.

வாழைக்காய், வாழைத்தண்டு ஆகியவற்றை உணவில் அதிகம் சேர்த்துக்கொண்டு தினமும் 30 தண்டால் உடற்பயிற்சி செய்தால் தொப்பை குறைந்து விடும்.

காலையில் டிபனுக்கு பதிலாக இரண்டு பழுத்த தக்காளிப் பழங்களை தொடர்ந்து ஒரு மாதம் சாப்பிட்டால் உடல் இளைக்கும்.

பப்பாளிக்காயை தொடர்ந்து சமைத்து சாப்பிட உடல் இளைக்கும்.

உடல் பருமனாக

பச்சை நிலக்கடலை 50 கிராம், நேந்திரம் வாழைப்பழம் ஒன்றும், ஒரு டம்ளர் பாலும் தினசரி சாப்பிட்டு வர உடல் விரையில் பருமனாகும்.

நோய்வாய்ப்பட்டோ, உடல் பலவீனத்தாலோ உடல் மெலிந்திருந்தாலும் பேரிச்சம்பழத்தை அதிகம் சாப்பிட்டு வர உடல் பருமனாகும்.

காலையில் வெறும் வயிற்றில் சிறிது வேப்பங்கொழுந்தை சாப்பிட்டு வரவேண்டும். பால், தயிர், நெய், வேர்க்கடலை போன்ற வற்றை அதிகம் சாப்பிட்டு வந்தால் சில நாட்களிலேயே உடல் சதை பிடிக்கும்.

இரவில் படுக்கும் முன் பேரிச்சம்பழம் சாப்பிட்டு விட்டு ஒரு டம்ளர் பாலில் ஒரு ஸ்பூன் தேன் கலந்து குடித்து வந்தால் உடலின் எடை விரைவில் கூடும்.

சாம்பல் பூசணிக்காயை தினமும் உணவில் சேர்த்து வர மூன்று மாதங்களில் உடல் பருமனாகும். பூசணி விதையின் பருப்பை பொடியாக்கி பாலில் கலந்து குடித்து வந்தாலும் உடல் பெருக்கும்.

கசகசாவை பால்விட்டு அரைத்து சர்க்கரை, நெய் சேர்த்து கிளறி வைத்துக்கொண்டு தினசரி ஒரு ஸ்பூன் அளவு சாப்பிட்டு வந்தால் உடல் மெருகுடன் வளர்ச்சி பெறும்.

பப்பாளிப் பழமும், தேங்காய் ஒரு துண்டும் தினசரி சாப்பிட்டு வந்தால் ஒட்டிய கன்னம், சதை பிடிப்பு இன்மை ஆகியவை நீங்கும்.

பொன்னாங்கண்ணி கீரையை துவரம் பருப்புடன் சிறிது நெய் சேர்த்து சாப்பிட்டு வந்தால் மூன்றே மாதங்களில் சதைப்பிடிப்பு ஏற்படும்.

நரையைப் போக்க

மருதாணி இலையை சுத்தம் செய்து நன்றாக அரைத்து இரவு படுக்கபோகும் முன் தேய்த்து சிறிது காய்ந்ததும் படுத்து விடலாம். மறுநாள் காலையில் தலைக்கு குளித்து வந்தால் நரை போய்விடும்.

நெல்லிக்காயை தண்ணீரில் போட்டு ஒரு இரவு முழுவதும் ஊற வைத்து மறுநாள் அந்த நீரில் எலுமிச்சம் பழச்சாறை பிழிந்து தலைக்கு தேய்த்து குளித்து வந்தால் செம்பட்டை முடி கருப்பாக மாறும். நெல்லிக்காய் ஜூஸ் அடிக்கடி பருகி வந்தால் நரையை நீண்ட நாட்கள் தள்ளிப் போடலாம்.

கறிவேப்பிலையை துவையல் செய்து சாப்பிடுவதுடன் கீரை, பூசணிக்காய், வெங்காயம், பால் இவைகளை சேர்த்துக் கொள்வதாலும் முடி நரைக்காமல் பாதுகாக்க முடியும்.

முளைக்கீரையை வாரம் ஒரு நாள் வீதம் தொடர்ந்து சாப்பிட நரை மாறும்.

கறிவேப்பிலை, கரிசலாங்கண்ணி, கீழாநெல்லி ஆகியவற்றின் சாறு கலந்து காய்ச்சிய எண்ணெயைத் தடவி வர இளநரை மறையும்.

அருகம்புல்லை சின்ன சின்ன துண்டுகளாக வெட்டி நல்லெண்ணெயில் போட்டு வெயிலில் ஒரு வாரம் வைத்து பின்பு அந்த எண்ணெயைத் தலைக்குத் தேய்த்து குளித்து வந்தால் நரை போய்விடும்.

வல்லாரைத் தைலத்தை தினமும் தலையில் தடவி வர தலைமுடி கருப்பாகும்.

முடி உதிர்வதைத் தடுத்து முடிவளர

நெல்லிக்காய் சாற்றுடன் தேங்காய் எண்ணெய் கலந்து தலைக்கு தேய்த்து குளித்து வர முடி உதிர்வது நின்று விடும். கண்கள் குளிச்சியடையும்.

தேங்காயை அரைத்து பால் எடுத்து தலையில் தேய்த்து அரைமணி நேரம் கழித்து குளித்து வந்தால் தலைமுடி கருகருவென மாறும். முடி உதிர்வதும் குறையும்.

சிறிது வெந்தயத்தை ஊற வைத்து வாரம் ஒரு முறை தலையில் தேய்த்து குளித்து வந்தால் உடல் சூடு குறையும். முடியும் நன்கு வளரும்.

நெல்லிக்காயை எலுமிச்சம் சாறு விட்டு நன்றாக அரைத்து தலையில் தேய்த்து குளித்து வர முடி உதிர்வது நின்றுவிடும்.

வாரம் ஒரு முறை ஒரு பிடி கருவேப்பிலையை அரைத்து சாறு எடுத்து அதனுடன் ஒரு ஸ்பூன் தேங்காய் எண்ணெய், சீயக்காய் கலந்து தலையில் தேய்த்து சிறிது நேரம் ஊற வைத்து அலசி வந்தால் கூந்தல் கருகருவென வளரும். செம்பட்டை முடியும் கருமையாகும்.

முகச் சுருக்கம், கரும்புள்ளி நீங்க

பால் ஆடையுடன் மஞ்சள் தூள் கலந்து இரவு படுக்கும் முன் முகத்தில் தடவி காலையில் கடலை மாவை முகத்தில் தேய்த்து கழுவி வந்தால் முகத்தில் உள்ள கரும்புள்ளிகள் மறைவதுடன் முகம் பொலிவுடன் இருக்கும்.

சர்க்கரையை தயிரில் கலந்து முகத்தில் பூசி அரைமணி நேரம் கழித்து கழுவி வந்தால் கரும்புள்ளிகளும், பருக்களும் நீங்குவதோடு முகமும் பளபளப்பாகும்.

தேங்காய் எண்ணெயில் மஞ்சள்தூளை கலந்து கண்களைச் சுற்றிலும் பூசி பத்து நிமிடங்களுக்குப் பிறகு குளித்து வந்தால் கண்களைச் சுற்றி காணப்படும் கருவளையம் மாறிவிடும்.

கரும்புள்ளி நீங்க புதினாவை அரைத்து தேன், எலுமிச்சைச் சாறு கலந்து முகத்தில் தடவி வர வேண்டும்.

உடல் மற்றும் உதடுகள் சிவப்பாக மாற

தினசரி இரண்டு கேரட்டை பச்சையாக மென்று சாப்பிட்டு வர உடல் பளப்போடு முகமும் பொலிவுறும்.

வெள்ளரிக்காய், மஞ்சள், வேப்பம் பூ, வெங்காயம், தயிர் இவைகளை தினசரி உணவில் சேர்த்து உப்பு, காரம், எண்ணெய், சர்க்கரை இவைகளைக் குறைத்து, குளிக்கும் நீரில் வேப்ப இலைகளைப் போட்டு குளித்து வந்தால் உடல் சிவப்பாக மாறும்.

மருதாணி இலையை அரைத்து உடலின் மீது தேய்த்து அரைமணி நேரம் கழித்து குளித்து வந்தால் உடலின் கருமை நிறம் மாறி உடல் பளபளப்பாகும்.

தேன், பால் ஆடை இரண்டையும் இரண்டு ஸ்பூன் அளவு சேர்த்து அதனுடன் வெள்ளரிக்காய் சாறை கலக்கி அதை உதடுகளின் மீது விரலால் வட்டமாக மெதுவாகத் தேய்க்க வேண்டும். பிறகு வெதுவெதுப்பான நீரில் பஞ்சை நனைத்து உதடுகளைத் துடைத்து எடுத்தால் உதடுகள் நல்ல நிறம் பெறும்.

கொதிக்கும் நீரில் எலுமிச்சைசாறு பிழிந்து ஆவியை பிடித்து வர முகம் பளபளப்பாகும்.

பெண்களுக்கு மேல் உதட்டில் பூனை முடி வளர்வதைத் தடுக்க குப்பைமேனி இலை, வேப்பங் கொழுந்து, விரலி மஞ்சள் மூன்றையும் சிறிது நீர் விட்டு அரைத்து இரவில் படுக்கப் போகும் முன் பூசி வர வேண்டும்.

எலுமிச்சம் தோலை கை, கால் மூட்டுகளில் கருப்பான பாகங்களில் தேய்த்து சிறிது நேரம் கழித்து குளித்து வந்தால் கருப்பு மறையும்.

கொத்தமல்லி இலையை அரைத்து உடலில் தேய்த்து பத்து நிமிடம் கழித்து குளித்து வந்தால் தோல் பளபளப்பாகும்.

முகப் பரு நீங்க

ஜாதிக்காய், சந்தனம், மிளகு இம் மூன்றையும் நன்றாக அரைத்து முகப்பரு மீது தடவி வர உடனே குணமாகும்.

கடல் சங்கை பால்விட்டு உரைத்து பருக்கள் மீது தடவ இரண்டு நாட்களில் பரு மறைந்து விடும்.

கடலைமாவை விளக்கெண்ணெயில் கலந்து முகப்பருமீது பூசி ஒரு மணி நேரம் கழித்து குளித்து வந்தால் முகப்பரு மறைந்து விடும்.

பப்பாளிக்காயின் பாலை முகம் மற்றும் முகப்பரு மீது தடவி வந்தால் பரு மறையும், முகம் பொலிவு பெறும்.

சுக்கை அரைத்து பருமேல் தடவி வர பருக்கள் மறையும்.

வேப்பிலை, துளசி ஆகியவற்றை அரைத்து பருக்கள் உள்ள இடத்தில் தடவி வந்தால் பருக்கள் மறையும்.

எலுமிச்சைச் சாறில் சந்தனத்தை கரைத்து பருக்களின் மீது பூசி வந்தால் பருக்கள் மறையும்.

வெந்தயத்தை ஊற வைத்து முகத்தில் தேய்த்து வந்தால் முகப்பரு மறையும்.

நிறைய தண்ணீர் குடித்து வந்தால் முகப்பருக்களும், பொடுகும் குறையும்.

தினசரி உடற்பயிற்சி, காற்றில் உலாவுதல் ஆகியவற்றை கடைப்பிடிப்பதோடு வயிற்றுக் கோளாறுகள் இல்லாமல் பார்த்துக் கொண்டாலே முகப்பருக்கள் ஏற்படாது.

பித்த வெடிப்புக்கு

மருதாணி இலையில் சிறிது தயிர் விட்டு நன்றாக அரைத்து இரவு படுக்கு முன் காலில் உள்ள பித்த வெடிப்புகளின் மீது தடவி வந்தால் விரைவில் குணமாகும்.

பாதங்களை வெண்ணீரில் சிறிது நேரம் வைத்திருந்து கழுவி காய்ந்தபின் விளக்கெண்ணெயில் மஞ்சள் தூளை கலந்து தேய்த்து ஒரு மணி நேரம் கழித்து கழுவி வந்தால் ஒரே வாரத்தில் பாதம் பட்டுப் போல் ஆகிவிடும்.

எலுமிச்சம் பழத் தோலால் குதிகாலை நன்கு தேய்த்துக் குளித்து வந்தால் பித்த வெடிப்புகள் மறையும்.

மருதாணி இலையை எலுமிச்சை சாறு விட்டு அரைத்து பூசி வந்தால் பித்த வெடிப்பு மறையும்.

வழுக்கையில் முடி வளர

இலந்த மரத்தின் இலையை இடித்துச் சாறு பிழிந்து வழுக்கை உள்ள இடத்தில் அடிக்கடி தடவி வர முடி வளரும்.

சிறிய வெங்காயம் இரண்டும், முற்றிய தேங்காய் துண்டு இரண்டும் சேர்த்து அரைத்து தலை வழுக்கையின் மீது பூசி நன்றாக ஊறியதும் கடலைமாவைத் தேய்த்து தலையை அலசி வந்தால் மீண்டும் முடி முளைக்க ஆரம்பிக்கும்.

மருதாணி பூவை தேங்காய் எண்ணெயில் போட்டு வெய்யிலில் கட வைத்து தொடர்ந்து தலையில் தடவி வர முடி வளரும்.

புழுவெட்டு போல ஏற்பட்டு முடி உதிர்ந்த இடங்களில் வெங்காயத்தை பாதியாக வெட்டி தேய்த்து வந்தால் மீண்டும் முடி வளரும்.

மிளகுடன் சிறிது உப்பைச் சேர்த்து பொடி செய்து தலையில் வழுக்கை உள்ள இடத்தில் தேய்த்து வந்தால் முடி வளரும்.

பேன், பொடுகு தொல்லை நீங்க

துளசிச்சாறு, எலுமிச்சம் சாறு, வேப்பிலைச் சாறு மூன்றையும் கலந்து தலையில் தேய்த்து பத்து நிமிடம் ஊறிய பின் தலைக்கு குளித்து வர இரண்டு நாட்களில் பேன் ஒழியும்.

செம்பருத்திப்பூ மூன்றை இரவில் படுக்கும் முன் தலையில் வைத்துக் கட்டிக்கொண்டு காலையில் சீயக்காய் போட்டு தலைக்கு குளித்து வர பேன், பொடுகு வராது.

தேங்காய் எண்ணெயுடன் எலுமிச்சம் பழச்சாறு சம அளவு சேர்த்து தலைக்குத் தேய்த்து நன்றாக ஊறியதும் குளித்து வர வேண்டும்.

மருதாணி இலைச்சாறுடன், நெல்லிக்காய் சாறு, முட்டையின் வெள்ளைக்கரு, பால் ஆடை ஆகியவற்றைக் கலந்து தலையில் நன்றாகத் தேய்த்து ஊறிய பின் குளித்தால் பொடுகு தொல்லை போகும்.

* * *

வாழ்க்கையில் முன்னேற

வாழ்க்கையை ரசித்து வாழ :

இந்த நாகரீக வாழ்க்கையில் மற்றவர்கள் உடுத்துகின்ற உடை, வாழ்கின்ற வாழ்க்கை, அனுபவிக்கின்ற பொருட்கள் ஆகியவற்றை பார்த்து நம்முடைய தேவைகளை அதிகரித்து கொள்ளும் போது வாழ்க்கையின் கண்ணோட்டமே மாறிவிடுகிறது. மனிதன் மூளையின் பலத்தால் இயந்திரங்களைக் கண்டுபிடித்து விட்டான். அவன் செய்ய வேண்டிய வேலைகளை இப்போது இயந்திரங்கள் அவனுக்காக செய்கின்றன. இதனால் உடலால் உழைக்கின்ற சந்தர்ப்பம் பெரும்பாலானோருக்கு இல்லாமல் போய்விட்டது. எனவே மனிதன் பலவிதமான நோய்களுக்கும், பலகீனங்களுக்கும் ஆளாவதற்கு அதுவே காரணமாகிறது. மனம், உடல் இரண்டும் சேர்ந்ததுதான் வாழ்க்கை. இவை இரண்டையும் பிரித்துப் பார்ப்பது கஷ்டம். மனிதனின் உணர்ச்சிகளில் ஏற்படும் மாற்றங்கள் உடலை நிச்சயம் பாதிக்கின்றன. நாம் காலையிலும் மாலையிலும் உலாவச் செல்கிற போது அதை வெறும் உடற்பயிற்சியாக மட்டும் எண்ணாமல் சுற்றிலும் நிகழ்கின்ற காட்சிகளை ரசித்து பார்க்கவும் கற்றுக்கொள்ளுங்கள். மற்றவர்களுக்கு நன்மை செய்து பார்ப்பது எவ்வளவு சுகமான அனுபவம்.!

தென்றல் காற்று மரங்களில் ஏற்படுத்துகின்ற சலசலப்பை எப்போதாவது ரசித்து நாம் கேட்டிருக்கிறோமா? ரோஜாவின், மல்லிகையின் மணத்தை மனதார அனுபவித்து இருக்கிறோமா? நம்மைச் சுற்றியுள்ள இயற்கையின் அழகை ரசிக்கின்ற மனோபாவம் நமக்கு இருப்பதில்லை. கடலில் அலைகள், சூரியன் மற்றும் சந்திரன் உதிக்கின்ற, மறைகிற காட்சி-இவற்றில் நம்மில் எத்தனைபேர் ரசித்துப்

பார்க்கிறோம் ? எனவே வாழ்கையில் நாம் அவைகளை நம் கவனத்திற்கு
கொண்டு வந்து வாழ்க்கையினை ரசிக்கப் பழகுங்கள்-உலகை
நேசியுங்கள்-இவ்வுலகில் மனதைத் திறந்து விடுங்கள்.

நீல நீலமாய் வானம்

நீந்தும் மீனாய் விண்மீன்கள்

ஆற்று நீரின் குளுமை நெஞ்சை அள்ளுது

பூத்திருக்கும் வெள்ளை ரோஜா போல நிலா

கண் இமைப்பில் வந்து போகும் வண்ணக்கீற்று

எத்தனை அழகு ! எத்தனை இன்பம் !

தலையாட்டும் சிவப்பு ரோஜா சிரிக்குது

ஆசையூட்டும் மல்லிகை வாசமோ மனதை மயக்குது

தென்றல் காற்றோ மேனியில் சுகத்தைக் கொட்டுது !

எத்தனை சுகம் ! எத்தனை இன்பம் !

எத்தனை கோடி இன்பம் வைத்தாய் இறைவா

எனப்பாடி பரவசப்பட உள்ளம் நாடுது

பாடும் பறவைகளின் கீதம் காதில் இனிக்குது

சில் வண்டுகளின் ரீங்காரம் மனதைச் சொக்குது

ஆடும் மயில், பறக்கும் வண்ணத்துப் பூச்சி,

சோலை, நதி, கடல், மலை என

திக்கு எட்டும் திக்கு முக்காட வைக்கும்.

எத்தனை அழகு கொட்டிக் கிடக்குது !

தாத்தா, பாட்டி, அம்மா, அப்பா,

அண்ணன், தம்பி, அக்கா, தங்கை, என

எத்தனை சொந்தம் எத்தனை இன்பம்

அத்தனையும் அள்ளிப் பருகு,

ரசித்து வாழ்வதற்குப் பழகு,

கோடி இன்பம் படைத்த கடவுளுக்கு

நாளும் நன்றி சொல்லித் தொழுவோம் !

நீங்கள் உங்கள் வாழ்க்கையில் வெற்றி பெற பத்து வழிகள்

உங்கள் குறிக்கோள் எதுவாக இருந்தாலும் அதில் நீங்கள் ஜெயிக்க கீழ்க்கண்ட பத்து வழிகள் உங்களுக்கு உபயோகமாக இருக்கும்.

1. திட்டமிடுங்கள் :

எந்த இலக்கை நோக்கி நீங்கள் போகப் போகிறீர்கள் என்பதை முதலில் திட்டமிடுங்கள். தெளிவான திட்டமிடல்தான் உங்களின் வெற்றிக்கு நீங்கள் எடுத்து வைக்கும் முதல் அடியாக இருக்க வேண்டும். திட்டமிடாத குறிக்கோள், முழுமையான வெற்றியைத் தராது.

2. தோந்தெடுங்கள் :

எந்த துறையில் உங்களுக்கு ஈடுபாடும், ஓரளவு அனுபவ அறிவும் இருக்கிறது என்பதைப் பட்டியலிடுங்கள். அதை ஆரம்பமாக வைத்து அந்தத்துறை பற்றி நிறைய விஷயங்களைக் கற்றுக் கொண்டு ஜொலிக்கப் பாருங்கள். உங்களுக்கு எது சுலபமாக வருகிறதோ அதில் உங்களின் தனித்துவம் வாய்ந்த புதுப்புது ஐடியாக்களைப் புகுத்தி ஜெயிப்பதில்தான் உங்களின் வெற்றியின் ரகசியம் ஒளிந்துள்ளது.

3. தைரியமாகச் செயல்படுங்கள் :

வாழ்க்கையில் வெற்றிபெற தைரியம் ஒரு முக்கியமான அம்சம். சில சமயங்களில் நீங்கள் ரிஸ்க் எடுக்க வேண்டி வரலாம். புதிய வழிமுறைகளைத் தேடிப் போக நேரிடலாம். அப்போது ஒரு வித பயத்துடன் எந்த விஷயத்தையும் செய்தால் அது வெற்றிக்கு எந்த விதத்திலும் உதவாது. குருட்டு தைரியமோ, அசட்டுத் தைரியமோ வேண்டாம். ஆனால் பயப்படாமல், நாம் நம்பிகையுடன் எடுத்து வைக்கும் ஒவ்வொரு அடியும் நமக்கு வெற்றிக் கனியைப் பறிக்கும் சக்தியை, ஆற்றலைக் கொடுக்கும்.

4. நட்பான அணுகுமுறை அவசியம் :

திறமைசாலியாக இருந்தும் சிலபேர் வெற்றி பெற முடியாமல் போகுவதற்குக் காரணம், அவர்களுடைய தவறான அணுகுமுறைதான். தொழிலோ, குடும்பமோ, தன்னைச் சுற்றியுள்ள மனிதர்களைக் கையாள்வதில்தான் ஒருவரது வெற்றி ஒளிந்துள்ளது. வேலைகளைப் பிரித்துக் கொடுப்பது, நட்பாகப் பழகுவது தொழிலுக்கு மட்டுமல்ல, குடும்பத்துக்கும் பொருந்தும்.

5. தோற்றமும் வேண்டும் :

உங்களின் தோற்றம் கூட, உங்களின் வெற்றிக்கு ஒரு முக்கிய காரணமாக இருக்கலாம். கண்ணியமாய் உடை உடுத்துவது, புன்னகையோடு இருப்பது, மற்றவர்களைக் கவரும் விதமாக அழகாகப் பேசுவது என்று உங்களின் தோற்றம் கூட உங்களின் வெற்றிக்கு உதவும்.

6. சுய இரக்கம் வேண்டாம் :

ஒரு இக்கட்டான சூழ்நிலையில் நீங்கள் மாட்டிக் கொள்ள நேரும்போது உங்கள் மீது சுய பச்சாதாபத்தைக் காட்டிக் கொண்டிருந்தீர்கள் என்றால், உங்களைத் தாண்டி எல்லோரும் முன்னேறி விடுவார்கள். கஷ்டங்களைச் சவால்களாக எடுத்துக் கொண்டு அடுத்து-அடுத்து-என்று முயற்சிப்பவர்களால்தான் வெற்றிபெற முடியும். அதனால் இவ்விஷயத்தில் மட்டும் சுய இரக்கம் வேண்டவே வேண்டாம்.

7. நம்பிக்கை :

உங்களின் மேல் நீங்கள் வைத்திருக்கும் நம்பிக்கையைப் போல் நீங்கள் எந்தத் துறையைத் தேர்ந்தெடுக்கிறீர்களோ அதன் மீதும் நம்பிக்கை வையுங்கள். நிச்சயம் இதை வெல்லமுடியும் என்று எண்ணி ஒரு வேலையை செய்யும் போது அதில் ஏற்படும் பிரச்சனைகள் உங்களுக்குப் பெரிதாகத் தோன்றாது. உங்கள் இலக்கையும் உங்களால் அலுப்பின்றி அடைய முடியும்.

8. உணர்வுகளைக் கட்டுப்படுத்துங்கள் :

சோகம், துக்கம், கோபம், அழுகை, ஆதங்கம், ஏமாற்றம் என்று எத்தனையோ உணர்வுகள் உங்களைச் சூழலாம். இந்த மாதிரியான சூழ்நிலைகளில் அலட்டிக் கொள்ளாமல் இயல்பாக இருங்கள்.

9. இலட்சியத்தை ஒரு போதும் கைவிடாதீர்கள் :

உறவுகளுடன் சினேகமாய் இருக்க விட்டுக் கொடுத்து வாழவேண்டும்தான். ஆனால் உங்கள் இலக்கை அடைய உங்கள் கொள்கைகளில் பிடிவாதமாய் இருங்கள். எந்தச் சூழ்நிலையிலும், எதற்காகவும், யாருக்காவும் உங்கள் இலட்சியத்தை விட்டு விடாதீர்கள். வெற்றியை அடைய பாதி தூரம் முயற்சித்த பிறகு கைவிடுவது என்பது முட்டாள்தனமான ஒரு முடிவு.

‘எண்ணித் துணிக கருமம் துணிந்தபின்
எண்ணுவம் என்பது இழுக்கு!’

-குறள்

10. நிறைவாய் இருங்கள் :

ஒன்றை மட்டும் மனதில் கொள்ளுங்கள்-மிகவும் சீரியஸாக, படப்படப்பாக உழைத்தால் உங்களால் உங்கள் இலக்கை நிச்சயம் அடைய முடியாது. வெற்றிக்காக நீங்கள் எடுக்கும் ஒவ்வொரு முயற்சியையும், ரசித்துச் செய்தால், வெற்றியை நோக்கிய உங்கள் பயணத்தை நிறைவாக உணருவீர்கள்.!

வாழ்க்கையில் ஜெயிக்க தேவையான பத்து குணங்கள்

1. கூர்ந்து கவனியுங்கள் :

நீங்கள் எந்தத் துறையில் இருக்கின்றீர்களோ அந்தத் துறையில் என்னென்ன நடக்கிறது என்பதைக் கூர்ந்து கவனியுங்கள். அந்தத் துறை பற்றி ஒவ்வொரு விஷயத்தையும் துல்லியமாகக் கவனியுங்கள். அந்தத் துறையில் எவ்வளவு சீக்கிரம் முடியுமோ அவ்வளவு சீக்கிரம் மாஸ்டராகி விடுங்கள்.

2. துணிந்து முடிவெடுங்கள் :

உங்கள் துறையில் நீங்கள் எல்லாவற்றையும் கூர்ந்து கவனித்து தெரிந்து கொண்டபின் அடுத்த கட்ட முயற்சிக்கு துணிந்து முடிவெடுங்கள்.

3. தன்னம்பிக்கை முக்கியம் :

துணிந்து முடிவெடுத்த பிறகு, அந்த முடிவில் உறுதியாக இருக்க வேண்டுமென்றால் தன்னம்பிக்கை முக்கியம். ஆரம்பத்தில் வேலையோ, தொழிலோ அவ்வளவு சுலபத்தில் வெற்றி கிடைக்காது. ஆனால் இதற்கெல்லாம் துவண்டு போகக் கூடாது தன்னம்பிக்கையுடன் போராடுங்கள். நிச்சயம் வெற்றி கிட்டும்.

4. வாய்ப்பை நழுவவிடாதீர்கள் :

சந்தர்ப்பம் எப்போது எந்த உருவில், யார் மூலம் வரும் என்று யாராலும் சொல்ல முடியாது. அதனால் உங்களுக்கு வரும் எந்த வாய்ப்புகளையும் தவறவிட்டு விடாதீர்கள்.

5. படிப்பதை நிறுத்தாதீர்கள் :

ஒவ்வொரு துறையும் புதிய உத்திகளுடன் வேகமாக வளர்ந்து வருகிறது. அந்த மாற்றங்களை நீங்கள் தெரிந்து கொண்டால்தான்

ஒரே துறையில் தொடர்ந்து போட்டி போட முடியும். எனவே நீங்கள் உங்கள் துறையின் வளர்ச்சிகளைப் பற்றித் தெரிந்து வைத்துக் கொள்ளுங்கள். இதற்கு நீங்கள் நிறைய புத்தகங்கள் படிப்பது அவசியம்.

6. நேரம் முக்கியம் :

எந்த வேலையாக இருந்தாலும் சரி, அதை உரிய நேரத்தில் செய்து முடித்தால் நிச்சயம் நல்ல பெயரையும் வெற்றியையும் சம்பாதிக்கலாம். அது மேலும் பல வெற்றிகளைத் தரும்.

7. மனிதர்களை முதலீடாக்குங்கள் :

ஒரு தொழில் தொடங்க வேண்டுமானால் அதற்குத் தேவையான முதலீடு பணம் மட்டுமல்ல, மனிதர்களும் தான். நாம் இருக்கும் துறையைப் பற்றி நன்கு கற்றுத் தேர்ந்த, அனுபவமிக்கவர்களைத் துணையாகக் கொள்ள வேண்டும். அப்போதுதான் அவர்கள் வெற்றி தேவதையை உங்கள் முகவரிக்கு அனுப்பி வைப்பார்கள்.

8. தோற்றப் பொலிவு :

ஆள் பாதி ஆடை பாதி என்பதற்கேற்றவாறு உங்கள் உடையிலும், தோற்றத்திலும் பொலிவுடனும், முகத்தில் புன்னகை தவழ இருப்பது என்று உங்கள் தோற்றப் பொலிவைக் கூட்டும் ஒவ்வொரு விஷயத்திலும் கவனமாக இருங்கள்.

9. கூச்சத்தை அகற்றுங்கள் :

வாழ்க்கையில் ஜெயிக்க வேண்டுமானால் யாரிடமும் எந்த நேரமும் நமக்குத் தேவையானதைத் தயங்காமல் கேட்க வேண்டும். இதற்கு நாம் செய்ய வேண்டிய முக்கிய விஷயம் கூச்சத்தை அகற்றுவது. மற்றவர்கள் எல்லாம் நம்மைவிட பெரியவர்கள் என்ற கூச்சத்துடன் நாம் அவர்களை அணுகாமல் இருந்தால், வெற்றிகள் கேள்விக் குறியாகிவிடும்.

10. அர்ப்பணிப்பு :

மற்ற எல்லா குணங்களும் இருந்தும் செய்யும் வேலைகளில் ஈடுபாடு இல்லாமல் போனால் செய்த அனைத்து வேலைகளும் பயனற்றதாகிவிடும். எனவே ஒவ்வொரு வேலையையும் ஒரு தவம் போல முழு ஈடுபாட்டுடன் செய்ய வேண்டும்.

வாழ்க்கையில் வெற்றிபெற வழி என்ன?

வாழ்க்கையில் வெற்றி பெறுவதற்கு திட்டம் - முயற்சி- உழைப்பும் இம் மூன்றும் மிகவும் அவசியம். ஆர்வம் இல்லாத மனிதர்கள் இறக்கையில்லாத பறவைக்கு சமம். லட்சியம் இல்லாத வாழ்க்கை நங்கூரம் இல்லாத கப்பல் பயணத்திற்கு ஒப்பானது. எனவே குறிக்கோளை அடையவும். வெற்றியைப் பிடிக்கவும் தன்னம்பிக்கையும், உழைப்பும் அவசியம்.

வாழ்வில் உயர்ந்த நிலையை அடைவதற்கும், வசதி வாய்ப்புகளை அடைவதற்கும் நமது தகுதி பெறும் திறமையையும் பெருக்கிக் கொண்டால்தான் வெற்றி பெற முடியும்.

செய்யும் தொழிலைத் தெய்வமாக மதிப்பதுடன் திட்டமிட்டு திறமையாக செயல்பட்டு வந்தாலும் வெற்றியை எட்டிப் பிடிக்க முடியும்.

மனதை அலைய விடாமல் ஒழுங்கு நிலையை உறுதியுடன் கடைபிடிக்க வேண்டும். இது தவிர லட்சியத்தையே கவலையாக மாற்றி அதை வருவோர் போவோரிடம் எல்லாம் சொல்லிக் கொண்டு இருக்கக் கூடாது.

சக்திக்கு மீறிய எந்த தொழிலையையும் மேற்கொள்ளக் கூடாது. அதிகமான ஆசையும் படக்கூடாது.

வரவுக்கு மேல் செலவு செய்யக்கூடாது. சிக்கனத்தை கடைப்பிடிக்காதவர்கள் பெரும் செல்வத்தைத் தேடமுடியாது.

தொட்டதற்கெல்லாம் கோபப் படக்கூடாது. சகிப்புத்தன்மை வேண்டும். எப்போது கவலையான முகத்துடன் இருக்கவே கூடாது.

தாழ்வு மனப்பான்மையை உதறி எறிந்துவிட்டு தன்னம்பிக்கையுடன் செயல்பட வேண்டும். அது இன்று இல்லாவிட்டாலும் என்றாவது ஒரு நாள் வெற்றியை ஈட்டித் தரும்.

பழைய காலத்தையும், நிகழ் காலத்தையும் எடைபோட்டுப் பார்க்க வேண்டும். எதிர் காலம் பற்றியும் எடை போட்டு பார்த்தால் உங்கள் தகுதி உங்களுக்குத் தெரியும்.

அடுத்த ஆண்டு நாம் எப்படி இருக்க வேண்டும் என்பதற்கு இந்த ஆண்டே முயற்சி செய்ய வேண்டும். அப்போது வெற்றிக்கு வழி தெரியும்.

கோபத்தை விரட்டுங்கள்

வாழ்க்கையின் வெற்றிப்பாதைக்கு குறுக்கே போடப்படும் வேகத்தடைதான் கோபம். அந்த வேகத்தடை குறிக்கிடும் போதெல்லாம் நாம் வேகத்தைக் குறைத்து நிதானத்தைக் கையாள் வேண்டும்.

கோபத்துக்கு முக்கிய காரணம் வெறுப்புதான். எனவே வெறுப்பைக் கைவிட வேண்டும். கோபத்தைத்தூண்டும் செயல்களைத் தவிர்த்திடுவதும் நல்லது. எதிலும் அவசரம் கூடாது. எந்த காரியத்தைச் செய்தாலும் திட்டமிட்டு நேரம் ஒதுக்கி செய்து, சுயகட்டுப்பாட்டுடன் நடந்து கொள்ளவேண்டும். எந்த வேலையையும் நேர்மையாக ஒரு பிடிப்புடன், குழப்பம் இல்லாமல் செய்ய வேண்டும்.

எப்போதும் உண்மை பேசுவதன் மூலமும் கோபத்தைத் தணிக்கலாம். இது மட்டுமின்றி உண்மை பேசுவதால் அமைதியாகவும் மகிழ்ச்சியுடன் இருக்க முடியும் கோபம் ஏற்படுத்தக்கூடிய விஷயம் ஏதாவது இருந்தால் அதைப்பற்றி விவாதிப்பதைத் தவிர்க்க வேண்டும். இசை கேட்பது. சுறுசுறுப்பாக நடைப்பயிற்சி செய்வது ஆகியவை கோபத்தைத் தடுக்கும்.

எப்போது கோபம் வந்தாலும் உடனே அதை வெளிப்படுத்தாதீர்கள். முடிந்தவரை மனதுக்குள் 1 முதல் 10 வரை எண்ணுங்கள். நீங்கள் மனதுக்குள் 10 வரை எண்ணும் போதே அந்தக் கோபத்துக்குத் காரணமான பிரச்சனையை எப்படி தீர்ப்பது என்று திட்டமிடுங்கள். அந்த நேரத்தில் நீங்கள் கோபப்படுவதால் ஏற்படப் போகும் விளைவுகளைப் பற்றியும் யோசியுங்கள்.

கோபம் வருகிறது என்று தெரிந்தால் அந்த இடத்தை விட்டு உடனே அகன்று விட வேண்டும். ஒரு டம்ளர் தண்ணீர் குடித்து விட்டு முகத்தைக் கழுவ வேண்டும். சுகமான குளியல் போடுவது கோபத்தைத் தடுக்கும்.

கோபமாக இருக்கும் சமயத்தில் உங்களைச் சாந்தப்படுத்தக்கூடியது தனிமைதான் தனியாக நீண்ட தூரம் நடக்கும் போது உங்களுக்கு யார் மீது கோபமோ அவர் உங்களுக்குச் செய் நன்மைகளை எண்ணிப் பாருங்கள். உடனே கோபம் இருக்கும் இடம் தெரியாமல் பறந்து போய்விடும்.

நமது உடலில் நோய் அண்டாமல் இருக்க முதலில் கோபத்தை தவிர்த்தாலே போதும், எந்த நோயும் எளிதில் நமது உடலில் அண்டாது. கோபத்தால் உடலில் உள்ள உயிர்சக்தி விரைவு கொள்கிறது. இரத்த அழுத்தம் ஏற்பட்டு, இரத்த வேகம் அதிகரிக்கிறது. கண்கள் சிவக்கின்றன. நரம்புகளில் பரபரப்பு

ஏற்பட்டு அவை பலவீனம் அடைகின்றன. இதன் விளைவாக உடலில் பல தொடர் நோய்கள் உண்டாகின்றன. கண்நோய், நாக்குப் புண் வயிற்றுப் புண், மூலம், மலச்சிக்கல் போன்ற பலவாறான நோய்கள் உருவாக கோபம் காரணமாக அமைகிறது.

கோபம் வந்தால் அது பிறர் உள்ளத்தையும் புண்படுத்துகிறது. தன்னையும், அதாவது தன் உடலையும், தன் மனதையும் கேடு அடையச் செய்து தன்னையும் கெடுத்து பிறரையும் கெடுத்துவிடுகிறது. எனவே இத்தகு கொடுமையான கோபத்தை தவிர்க்க வேண்டும்.

“கோபமாய் பேசினால் குணத்தை இழப்பாய்
அதிகமாய் பேசினால் அமைதியை இழப்பாய்
வெட்டியாய் பேசினால் வேலையை இழப்பாய்
வேகமாய் பேசினால் அர்த்தத்தை இழப்பாய்
ஆணவமாய் பேசினால் அன்பை இழப்பாய்
பொய்யாய் பேசினால் பெயரை இழப்பாய்
சிந்தித்துப் பேசினால் சிறப்பாய் இருப்பாய்”

வெற்றி எங்கே இருக்கிறது?

எந்த ஒரு காரியம் என்றாலும் வெற்றியும் தோல்வியும் ஒன்றாகவே பயனித்துக் கொண்டிருக்கும். வெற்றியை எதிர் கொள்கிறமாதிரி தோல்விகளையும் எதிர் கொள்ளும் மனோபக்குவம் வேண்டும். இரண்டும் ஒன்றே என்று நீங்கள் புரிந்து கொண்டு விட்டாலே வெற்றி உங்களைத் தொடர ஆரம்பித்துவிட்டது என்று அர்த்தம். வெற்றியடைய வேண்டும் என்கிற எண்ணம் சிந்தனையாக வலுப்பெற வேண்டும். அதுவும் நேர்மையான முறையில் வெற்றி பெற வேண்டும் என்கிற எண்ணம் இருக்க வேண்டும். அது வலுவாக

மனதில் இடம் பெற வேண்டும். அதிக அவசரம் ஆபத்தை விளைவிக்கும். படிப்படியாக முன்னேறுவதே வெற்றிக்கு அறிகுறி. நீங்கள் படிப்படியாக முன்னேறவில்லை என்றாலே எங்கோ கோளாறு இருக்கிறது என்று அர்த்தம். நியாயமான, நேர்மையான பாதை மூலம் வரும் வெற்றியே நிரந்தர வெற்றி. இளமையில் தோல்விகளைச் சந்திக்க நேரிடலாம். ஆனால் அவையெல்லாம் இன்னமும் நம்மை ஒரு வித உத்வேகத்துடன் வெற்றியை நோக்கிப் பயணிக்கச் செய்கிறது என்பதை நாம் உணரவேண்டும்.

வெற்றியைத் தேடி நாம் ஓட வேண்டியதில்லை, வெற்றி நம் அருகிலேயே நமக்காக மண்டியிட்டுக் காத்திருக்கிறது. நாம் எப்போது அதனை அரவணைப்போம் என்று ஏங்கிக் காத்திருக்கிறது.

வாழ்க்கையில் ஒவ்வொருவருக்கும் ஏதாவது ஒரு துறையில் வெற்றி பெற வேண்டும் என்ற எண்ணமும் ஆவலும் இருக்கும். வெறும் ஆவலும் எண்ணமும் மட்டும் இருந்தால் போதாது. அதை எப்படி நிறவேற்றுவது, செயலாற்றுவது என்ற உந்துதலும் இருக்க வேண்டும்

ஒவ்வொருவருக்கும் ஒரு தனிப்பட்ட எண்ண ஓட்டமும், வாழ்க்கையில் வெற்றி பெற வேண்டிய எண்ணமும் இருக்கும். அது சமய சந்தர்ப்பம் வரும்போது சரியாக வெளிப்பட்டு பக்கத்தில் காத்திருக்கும் வெற்றியைப் பற்றிக் கொள்ளும். உண்மையான வெற்றி என்பது ஒருவரைப் பற்றி சரியாக கணிப்பதிலும் இருக்கிறது.

நம்மைச் சார்ந்தவர்கள் உறவினர்களோ, நண்பர்களோ அவர்கள் வெற்றி பெற வேண்டும் என நீங்கள் விரும்பினால் கீழ்க்கண்ட வழிமுறைகளைக் கையாள வேண்டும்.

‘யாரையும் குறைவாக மதிப்பிடாதீர்கள்!
யாரையும் குறை சொல்லாதீர்கள்!
அவர்களைச் சுயமாகச் சிந்திக்க விடுங்கள்!
உங்கள் எண்ணங்களை அவர்கள் மீது திணிக்காதீர்கள்!
அவர்களை நம்பி ஒன்றை ஒப்படையுங்கள்!

இந்த வாசகங்கள் உறவினர்களுக்கும் நண்பர்களுக்கும் மட்டுமல்ல, நமக்குதான், எப்போதும் நம்மை நாமே குறைவாக மதிப்பிடுதல் கூடாது. தேவையில்லாமல் யாரைப் பற்றியும் குறை சொல்லுதல் கூடாது. சுயமாகச் சிந்தித்து செயல்பட வேண்டும். நம் எண்ணங்களை பிறர்மீது திணிக்கக்கூடாது. வியாபாரத்திலோ, தொழிலிலோ ஒரு பொறுப்பை அவர் திறன் அறிந்து, நம்பி ஒப்படைக்க வேண்டும். இவை எல்லாமே நம்மை வெற்றியை நோக்கி அழைத்துச் செல்லும். மகான்கள் மறைமுகமாகச் சொன்னதும் இதையேதான். எல்லாம் நமக்குள்ளே இருக்கிறது. அதை சரியாகத் தேடி வெளிக் கொண்டு வருவதில்தான் வெற்றி இருக்கிறது. வெற்றி நமக்கு முன்னேதான் இருக்கிறது. அது எந்த வடிவில் இருக்கிறது என்பதை நாம் உணர வேண்டும். உங்களுக்குள் ஒரு தேடல் இருந்தால் வெற்றி தன்னால் வரும்.

வெற்றியை நோக்கி நகரும் போது கீழ்க்கண்டவற்றை நாம் தெளிவாக மனதில் கொள்ளவேண்டும்—கடை பிடிக்க வேண்டும்.

- ❖ வெற்றியின் இலக்கு.
- ❖ வெற்றிக்கான முயற்சி நேர்வழியில் அமைய வேண்டும்.
- ❖ வெற்றியின் இலக்கைத் தொடும் வேகம்.
- ❖ வெற்றி சிறியதாக இருந்தாலும் பெரியதாக இருந்தாலும் ஏற்றுக் கொள்ளும் மனப்பக்குவம்.
- ❖ வெற்றியைப் பற்றி சிந்தித்துக் கொண்டு மட்டும் இருக்காமல் அதைச் செயல் வடிவமாக்குதல்.
- ❖ வெற்றியின் இலக்கை அடைய துரிதமாகச் செயல்படுதல்.

ஆரம்பத்திலேயே கடின உழைப்பை ஏற்படுத்திக் கொண்டு விட்டால் வெற்றி கிட்டிவிடும். பின் உழைப்பு வெற்றிக்கு வெற்றியைத் தேடித்தரும்.

வெற்றி என்பது நமது இலக்காக இருக்கவேண்டும். வெற்றியில் சிறிய வெற்றியும் ஒன்று தான். பெரிய வெற்றியும் ஒன்றுதான். வெற்றி என்பது அளவுகோலில் இல்லை. வெற்றியில் தான் வெற்றி இருக்கிறது.

ஏனவே வெற்றியைத் தேடுவதோடு நிறுத்திக் கொள்ளாதீர்கள். வெற்றியை இறுகப்பற்றிக் கொள்ளுங்கள்.

வெற்றி வெளியில் இல்லை.

அது உங்களுக்குள்ளேதான் இருக்கிறது!

வெற்றிக்கு பதினெட்டுப் படிகள்!

- * வெற்றியைத் திறக்கும் சாவி 'உழைப்பு' தான். தினமும் பன்னிரண்டு மணி நேரமாவது கடுமையான உழையுங்கள்.
- * வெற்றி என்பது ஒரு ஏணி போன்றது. அதனால் ஒவ்வொரு படியாக முன்னேறுங்கள்.
- * பிடித்த காரியத்தைச் செய்ய வேண்டும் என்பதைவிட செய்யும் காரியத்தை உங்களுக்கு பிடித்ததாக மாற்றிக் கொள்ளுங்கள்.
- * 'முடியாது..' 'நடக்காது' என்ற வார்த்தைகளைச் சொல்லுவதைத் தவிருங்கள்.
- * பிடிக்காததை ஏற்றுக்கொள்வதுதான் சற்றே கஷ்டம். ஆனால் பிடித்ததை விட்டுக் கொடுப்பதில் அவ்வளவு கஷ்டமில்லை.

- * உங்களது அத்தனை உழைப்பை போட்டும் சில சமயங்களில் வெற்றிக்கு அதிர்ஷ்டமும் தேவைப்படும்.
- * துணிந்து முடிவெடுக்கும் தைரியம் வேண்டும்.
- * தொழிலில் எதிர்கொள்ளும் எப்படிப்பட்ட அபாயத்திற்காகவும் அஞ்சக்கூடாது.
- * நீங்கள் சம்பாதிப்பதை விட அதிகம் உழையுங்கள்.
- * மற்றவர்களையும் உங்களுக்காக உழைக்க வைக்கும் புத்திசாலித்தனம் வேண்டும்.
- * வாய்ப்புகளுக்காகக் காத்திருந்து சரியான நேரத்தில் பயன்படுத்திக் கொள்ளுங்கள்.
- * விழுவது எழுவதற்காகவே. ஆகவே விழுந்ததைப் பற்றி யோசிக்காமல் எழுவதைப் பற்றி மட்டும் யோசியுங்கள்.
- * 'நாளை' என்பதும் 'இல்லை' என்பதும் ஒன்றுதான்...அதனால் நாளைக்கு என எதையும் தள்ளி போடக்கூடாது.
- * வெற்றிக்கு நேரம் அவசியம் என்பதால் எதையும் உரிய நேரத்தில் செய்து முடியுங்கள்.
- * எதற்கும் கவலைப்படுவதை விட்டு பாஸிட்டிவ்வாக சிந்தியுங்கள்.
- * சந்தோஷம் என்பது பணத்தினால் மட்டும் வருவதில்லை.. அதனால் உலகின் ஒவ்வொரு விஷயத்தையும் நேசியுங்கள்.
- * இறைவனை நம்புங்கள். உங்கள் வெற்றியை இறைவனுக்கு காணிக்கையாக்குங்கள்.

அதிகாலைப் பொழுது

அதிகாலை வேளையில் எழுவது பல நன்மைகளைக் கொடுக்கும் என்று சாஸ்திரங்களும், விஞ்ஞானமும் கூறுகின்றன. வைகறைப் பொழுதில் சூரியனிடமிருந்து பூமியை வந்தடையும் ஒளிக்கதிர்கள் சக்தி வாய்ந்தவை. இவை நம் உடம்பில் படும்போது நரம்புகளுக்கு புதுத் தெம்பையும், உற்சாகத்தையும் கொடுக்கின்றன. கண்கள் ஆரோக்கியத்தையும் உடல் வலுவையும் பெறுகின்றன. ஆகவே தான் சூரிய நமஸ்காரம் மிகச் சிறந்த வழிபாடு என்று நம் முன்னோர்கள் கூறினார்கள். சனிக்கிழமையில் அதிகாலை நேரத்தில் சனி பகவானுடைய கிரண சக்தி பலம் பெற்றிருப்பதால் அன்று நல்லெண்ணெய் குளியல் செய்வது மிகச் சிறந்தது என்று சாஸ்திரம் கூறும்.

டி.வி.யும் வாழ்க்கையும்

டி.வி என்பது பொழுது போக்குவதற்கு. அன்றாட நிகழ்வுகளை அறிந்து கொள்ளவும் விஞ்ஞான வளர்ச்சியின் ஒரு அங்கமே தவிர, நம் வாழ்க்கையின் பெரும் பகுதியை ஆக்கிரமித்துக் கொள்ள நாம் ஒருபோதும் இடம் தரக்கூடாது. இப்போதெல்லாம் தெரிந்தவர்களுக்கோ, உறவினர்களுக்கோ போன் செய்ய வேண்டும் என்றால் அந்த நேரத்தில் எந்த முக்கியமான சீரியலும் இல்லையே என்று ஒருமுறைக்கு இருமுறை யோசனை செய்து பின்னர் முடிவெடுத்து போன் செய்ய வேண்டியுள்ளது. சீரியல் பார்க்கும் நேரத்தில் போன் செய்து விட்டால் ஒரு நிமிடத்திலேயே போன் தொடர்பு முடிந்து விடும். அதுவும் 'ஆம்', 'இல்லை' என்ற ஓரிரு வார்த்தைகளோடு முக்கியமான சீரியல் நடக்கும் நேரத்தில் விருந்தினர்களோ, நண்பர்களோ வந்து விட்டால் அவ்வளவுதான்.

அவர்கள் எப்போது கிளம்புவார்கள் என்ற எண்ணம்தான் மேலோங்கி நிற்கிறது. இந்த நிலை இப்படியே நீடித்தால் நம்மைச் சுற்றிலும் ஆதரவான உறவுகள் இருக்க வேண்டிய இடத்தில் அழுகையும், கோபமும் தான் இருக்கும். இந்த நிலை நீடிப்பது நல்லதா என்று யோசிக்க வேண்டிய கட்டாயத்தில் நாம் இருக்கிறோம்.

செல்போன் நாகரீகம்

அறிவியல் கண்டுபிடிப்பான 'செல்போன்' தற்போதைய அவசரகத்தின் அத்தியாவசியமான பொருளாகி விட்டது. உள்ளங்கைக்குள் உலகைக் கொண்டுவரும் செல்போனில் நன்மைகள் அநேகம். நடுவே தீமைகளும் அதிகம் கலந்திருக்கின்றன. இண்டர்நெட், செல்போன் போன்ற அறிவியல் கண்டுபிடிப்புகள் நெருப்பு போலத்தான். நல்லவைகளுக்கும் பயன்படுத்தலாம். தீய காரியங்களுக்கும் பயன்படுத்தலாம். செல்போனில் அதிக நேரம் பேசினால் மூளைத் திசுக்கள் கடுமையாக பாதிக்கும் அபாயம் உள்ளது.

எனவே கார் அல்லது டூவீலரை ஒட்டிச் செல்லும் போது வண்டியில் போகும் போதோ, பேச வேண்டிய அவசியம் ஏற்பட்டால் ஒரு இடத்தில் ஓரமாக நின்று சிக்கிரமாகப் பேசி முடித்து போனை கட்ட செய்யவும். ஹெண்ட்ஸ்ஃப்ரீ இணைப்பு இருந்தால் கூட கவனம் சிதற வாய்ப்பு உள்ளதால் பேசுவது நல்லதல்ல.

நிசப்தம் தேவைப்படுகிற அலுவலக மீட்டிங், கோயில், நூலகம் போன்ற இடங்களில் சைலண்ட் மோடில் போட்டு வைக்கவும்.

கூடிய மட்டும் தாழ்வான குரலில் பேசவும். பக்கத்தில் இருப்பவர்களுக்குத் தொந்தரவு இல்லாத வகையில், கொஞ்சம் தள்ளி நின்று பேசுவது உத்தமம்.

அக்கம்பக்கம் ஆட்கள் இருக்கும்போது அந்தரங்க விஷயங்களைப் பேச வேண்டாம். அது மற்றவர்களை முகம் சுளிக்க வைப்பதோடு, பேச்சு வேகத்தில் சூழ்நிலையை மறக்கவும் செய்யலாம்.

செல்போனில் ரிங் டோனை அளவுக்கு அதிகமான சப்தமாக வைக்காமல் உங்களுக்கு மட்டுமே கேட்கும் வகையில் வைத்திருக்கவும்.

செல்போனை அளவுக்கு அதிகமாக பயன்படுத்தினால் மனதளவிலும், உடலளவிலும் நிறையவே பாதிப்புகள் வரும் என்பதால் அளவோடு பயன்படுத்தவும்.

நேரத்தை வென்றால் வெற்றி நிச்சயம்

வாழ்க்கையில் வெற்றி பெற எத்தனையோ விஷயங்கள் அவசியம். தன்னம்பிக்கை, ஆர்வம், கடின உழைப்பு, விடாமுயற்சி, புத்திசாலித்தனம், நேர்மை, வித்தியாசமாகச் செய்வது என்று பட்டியல் நீண்டும்கொண்டே செல்லும். ஆனால், இவை அனைத்தும் இருந்தும் சிலர் வெற்றி பெற முடியாமல் போவதுண்டு.

வெற்றி பெறுவதற்குத் தேவையான எல்லாம் இருந்தும் தோல்வி ஏன் என்று யோசிப்பதற்குக்கூட பலருக்கு நேரம் இருப்பதில்லை. அந்த அளவுக்கு அவர்கள் 'பரபரப்பான' வாழ்க்கையை வாழ்ந்து வருகிறார்கள்.

எல்லாம் இருந்தும் வெற்றி பெற முடியாமல் போவதற்குக் காரணம், கால நிர்வாகத்தை (டைம் மேனேஜ்மென்ட்) சரிவர கடைபிடிக்காமையே.

நேரத்தை எப்படி சரியாகப் பயன்படுத்துவது என்பதுதான் கால நிர்ணயம். இதைப் புரிந்து கொண்டு, இலக்கை சரியாகத் தீர்மானித்து செயல்படுத்தும் எந்தச் செயலும் வெற்றியில்தான் முடியும்.

எல்லோருக்குமே ஒரு நாளைக்கு 24 மணி நேரம்தான். அதை எப்படிப் பயன்படுத்துகிறோம் என்பதில்தான் வெற்றியின் ரகசியம் மறைந்திருக்கிறது.

ஒருவர் தூங்கும் நேரம் தவிர, சராசரியாக ஒருவருக்குக் கிடைக்கும் 16 மணி நேரத்தில் என்ன செய்ய வேண்டும், எப்போது செய்ய வேண்டும் என்று திட்டமிட்டு செயலாற்றினால், பதற்றத்தையும், ஏமாற்றத்தையும், தோல்வியையும் தவிர்க்கலாம். நேரத்தை ஒதுக்கீடு செய்யும்போது, பயனில்லாதவற்றை விட்டுவிட இது உதவும். பயனில்லாத காரியங்களில் நேரத்தைச் செலவழிப்பதைத் தவிர்க்க முடியும். காலத்தை மிகச் சரியாகப் பயன்படுத்தும் திறமை பெற்றவரையே வெற்றிகள் தேடிவரும்.

நேர நிர்வாகத்தில் ரொம்பவே சிம்பிளான ஒரு விஷயம் இது! 'இன்னமும் முன்னேற வேண்டும்' 'அடைய வேண்டிய லட்சியம் இருக்கு' -என்று உழைக்கத் துணிந்தால், உங்கள் கட்டுப்பாட்டில் நேரம் வந்து விடும்.

சரியான திட்டமிடுதல் மூலமாகவே உங்கள் வேலைகளைச் சரிவர வகுத்துக் கொண்டு செய்ய முடியும். நேரத்தோடு செய்தால், உங்கள் காரியங்களில் செயல்திறன் செம்மையாகும்.

ஈடுபாடும் தேவையும் உள்ள எந்த வேலையையும் யாரும் தள்ளிப் போடுவதில்லை.

வீட்டிலிருக்கும் பெண்கள் பகல் முழுக்க சீரியல்கள் பார்த்துப் பொழுது போக்காமல், ஓய்வு நேரத்தில் மட்டுமே டி.வி. பார்ப்பதற்கு ஒதுக்கி, குடும்பத்துக்கு ஏற்றம் உண்டாக்கும்படி வேலைக்குச் செல்வதோ, கணவனின் தொழிலில் துணை புரிவது போன்ற முயற்சியில் இறங்கலாம்.

நேரத்தைத் திட்டமிடுவது என்பது தினமும் நடக்க வேண்டியது என்றாலும் நான்கு நாட்களுக்குப் பிறகு செய்ய வேண்டிய வேலையைக் கூட இன்றே நேரம் கிடைத்தால் செய்துவிட வேண்டும்.

அலுவலகத்துக்குச் செல்லும் போக்குவரத்து நெருக்கடியைக் கணக்கில் கொண்டு, நீங்கள் வீட்டிலிருந்து கிளம்பும் நேரத்தைத் திட்டமிட வேண்டும். டேபிள் பிளேனார் வைத்துக் கொண்டு இத்தனை மணிக்கு என்ன செய்ய வேண்டுமென்று குறித்து, காரியம் முடிய முடிய, குறிப்பை அடித்துக் கொண்டே வரலாம்.

நேர மேலாண்மையில் வேகமும் ஒரு முக்கியமான அம்சம் ஆகும். எடுத்த காரியத்தை பட்டி என்று முடித்தால், பிரச்சனை இல்லை. தள்ளிப்போகும் பட்சத்தில் எல்லாம் தலைமேல் உட்கார்ந்து கொண்டு தவிக்கவிடும்.

வீட்டிலும், அலுவலகத்திலும் எந்தப் பொருளையும், எடுத்த இடத்தில் வைக்கப் பழகவும். இதனால் நேர விரயத்தையும், எரிச்சலையும் தவிர்க்கலாம்.

ஒருவரது வாழ் நாள் சராசரி 60 வருடம் என்றால் அதில் இருபது வருடங்கள் தூக்கத்தில் போய் விடுகின்றன. குளிக்க, சாப்பிட, படிப்பு என்று மீதி முப்பது வருடங்கள் போய்விடும். உண்மையில் பார்க்கப் போனால் அதிகபட்சம் பத்து வருடங்களே ஒருவர் திட்டமிட்டு உழைக்க முடியும். வாழ்க்கையில் உயரே, உயரே போக வேண்டுமென்ற துடிப்பு இருந்தால் இந்தக் குறுகிய

காலகட்டத்தைப் பயன்படுத்தும் அளவுக்கு நேர மேலாண்மை இருக்க வேண்டும்.

ஒரு ஆண்டின் அருமை தெரிய வேண்டுமா ?

இறுதித் தேர்வில் தேர்வியடைந்த மாணவனைக் கேளுங்கள்.

ஒரு மாதத்தின் அருமை தெரிய வேண்டுமா ?

குறை பிரசவத்தில் பிறந்த குழந்தையின் தாயைக் கேளுங்கள்.

ஒரு வாரத்தின் அருமை தெரிய வேண்டுமா ?

வாராந்திர பத்திரிக்கையின் ஆசிரியரைக் கேளுங்கள்.

ஒரு மணியின் அருமை தெரிய வேண்டுமா ?

காத்திருக்கும் காதலர்களைக் கேளுங்கள்.

ஒரு நிமிடத்தின் அருமை தெரிய வேண்டும் ?

விமானம், ரயில் அல்லது பஸ்ஸை தவற விட்டுவிட்டவர்களைக் கேளுங்கள்.

ஒரு நொடியின் அருமை தெரிய வேண்டுமா ?

விபத்தில் தப்பியவரைக் கேளுங்கள்.

ஒரு மில்லி நொடியின் அருமை தெரிய வேண்டுமா ?

ஒலிம்பிக்கில் வெள்ளிப் பதக்கத்தை வென்றவரைக் கேளுங்கள்

காலம் பொன்னானது

ஒவ்வொரு நொடியையும் பொக்கிஷமாகப் போற்றுங்கள் !

வெற்றிச் சிகரத்தில் கொடி நாட்டுவோம்!

நம்பிக்கையே வாழ்க்கை

சாதனையாளர்கள் என்பவர்கள் வானத்திலிருந்து குதித்தவர்கள் அல்ல. அவர்களும் நம்பைப் போன்றவர்கள்தான். வித்தியாசமானவர்கள் அல்ல. ஆனால் அவர்களின் செயலாற்றல்தான் வித்தியாசமாக இருக்கும். நம்மாலும் சாதனைகளைக் குவிக்க முடியும். நம்மாலும் முடியுமென்ற தன்னம்பிக்கையை நாம் வளர்த்துக் கொண்டால்! வெற்றிக்கு முதல்படியான தன்னம்பிக்கை நெஞ்சில் பொங்கி எழ வேண்டும். தடைகளையும், அவமதிப்புகளையும் தன்னம்பிக்கைதான் தடுத்து நிறுத்தும். ஒவ்வொரு நாளும் நம்மால் முடியுமென்ற நம்பிக்கையுடன் அடி எடுத்து வைப்போம். “வெற்றி பெறுவேன்” “வெற்றி பெறுவேன்” என்று தொடர்ந்து நம்பிக்கையுடன் சொல்லுங்கள். இந்த நல்ல வார்த்தைகள், வாய்ப்பு வளங்களையும், வழி முறைகளையும் தேடிப்பிடித்துக் கொண்டு வந்து உங்களிடம் சேர்ந்துவிடும்! நம்பிக்கையே இனிமையானதொரு எதிர்காலத்தை உருவாக்குகிறது. உலகில் அற்புதங்களை உருவாக்கும் அதிசய அரிய உணர்ச்சி-ஊக்க உணர்ச்சியே. ஊக்க நெஞ்சம் கொண்ட மனிதர்கள் நல்லார்வத்துடனும் செயல்படுகிறார்கள். எனவே அந்த மனோபாவம் வெற்றியையும் பெற்றுத் தருகிறது. நிகழ்காலத்தை அனுபவியுங்கள். நேற்றைய துன்பங்களையும், தோல்விகளையும் நினைத்து நினைத்து அவதிப்படாதீர்கள். நிச்சயமாக நாம் வெற்றி அடையப் பிறந்தவர்கள். இன்றைய நிமிடம் முதல் எதையும் வீணே இழந்து விடாதீர்கள்.

உங்கள் மீது நம்பிக்கை வைத்து வாழுங்கள். உங்கள் சந்தேகங்களைச் சீர்ப்படுத்துங்கள். மனச்சோர்வு, தடைகள், துரோக புத்தியாளர்கள் இவற்றையெல்லாம் தாண்டி நீங்கள் ஜெயிக்க உங்கள் மீது நீங்கள் வைத்துள்ள நம்பிக்கை தான் உதவும்.

வாழ்க்கையின் ஆரம்ப காலத்திற்கு நமக்கு வேண்டியது எது?—'நம்பிக்கை'

வாழ்க்கையின் இறுதிக்காலம் முழுவதும் நமக்கு வேண்டியது எது? நம்பிக்கை! நம்பிக்கை மட்டுமே!

நம்பிக்கைதான் கடலைக் கடப்பதற்கும், மலைகளின் உச்சியை அடைவதற்கும் உதவியாக இருக்கிறது. நம்பிக்கை என்பது வேறு ஒன்றுமில்லை. உள்ளத்தில் இறைவன் இருக்கிறான் என்ற ஜீவ உணர்ச்சிதான் நம்பிக்கையாகும்.

வெற்றிக்கு அடிப்படை தன்னம்பிக்கை. சாதனையாளர்கள் வரலாறு இதைத்தான் புலப்படுத்துகிறது.

ஆயிரமாயிரம் இடையூறுகள் வந்தபோதும் நெஞ்சம் கலங்காமல், தன்னம்பிக்கை குறையாமல் முயற்சியை விடாமல் எடுத்த காரியத்தை வெற்றியுடன் முடிப்பவரே மனித வரலாற்றில் இமயம் என உயர்ந்து நிற்கின்றனர்.

பிறர் போற்ற வேண்டும் என்பதற்காக எந்தச் செயலையும் அவர்கள் செய்வதில்லை. பிறர் தூற்றுகிறார்களே என்பதற்காக எடுத்த காரியத்தை விட்டு விடுவதும் இல்லை.

உலகில் எதைச் செய்தாலும் எங்காவது, யாராவது, ஏதாவது குறை சொல்லிக் கொண்டுதான் இருப்பார்கள். இமயத்தின் உச்சியில் ஏறி வெற்றி முத்திரையைப் பதித்த பின்னரும் கூட பாராட்ட விரும்பாத பொறாமைக்காரர்களைப் பற்றி கவலைப்பட்டு என்ன பயன்?

நிச்சயம் நாம் வெற்றி பெறுவோம் என்ற தன்னம்பிக்கை இருந்தால் கடின உழைப்பின் பயன் என்றாவது ஒரு நாள் கிடைத்தே தீரும்.

நம்மைச் சுற்றியுள்ள பலர் திறமைசாலிகளாக இருந்தும் சாதனையாளர்களாக இல்லாமல் இருப்பது ஏன்? அதற்குக் காரணம் நம்முடைய மனோபாவம் தான். எதையாவது செய்யும் ஆசை இருந்தாலும் ஏதாவது காரணங்களைச் சொல்லி, பல காரியங்களைச் செய்யாமலேயே விட்டுவிடுகிற நம்முடைய மனோபாவத்தை விட்டுவிட்டாலே நம்மால் முன்னேற்றப் பாதையில் அடியெடுத்து வைக்க முடியும்.

இதயம் நிறைய நம்பிக்கை இருந்தால் இமயத்தைக்கூட தோளில் சுமக்கலாம் தன்னம்பிக்கை தளர்ந்து விட்டால் இலவம்பஞ்சம் இமயத்தை விட கனக்கும்.

‘நம்பிக்கை உறுதியாய் இருக்கையில் பிரார்த்தனைகள் நீண்டதாய் இருக்க தேவையில்லை’

எண்ணம் போலவே வாழ்க்கை

நாம் என்ன எண்ணுகிறோமோ அது போலத்தான் வாழ்க்கையும் நமக்குச் திருப்பிக் கொடுக்கும். இந்த உலகத்தின் மீது நாம் அதிக அன்பு செலுத்தினால் அளவுக்கு அதிகமான அன்பு நமக்குத் திருப்பிக் கிடைக்கும். ஒருவேளை, காழ்ப்புணர்ச்சியும், பகைமையும் நாம் நம்மைச் சுற்றி இருப்பவர்களிடம் காட்டினால், அதே தான் நமக்கும் திருப்பிக் கிடைக்கும். எனவே வாழ்க்கையை நேசியுங்கள், உங்களைச் சுற்றி இருப்பவர்களையும் நேசியுங்கள்.

நம்மைச் சுற்றி இருப்பவர்கள் நம்மிடம் அன்புடன் நடந்து கொள்ளவேண்டும். அன்பு காட்டவேண்டும், என்று மட்டுமே எண்ணாதீர்கள். மாறாக நீங்கள் அவர்களிடம் அன்பு காட்டுங்கள். மாறுதல்கள் உங்களிடம் இருந்து துவங்கினால்தான், சுற்றி இருப்பவர்களையும் திருத்த முடியும், மாற்ற முடியும்.

வாழ்க்கையில் நமக்கு கிடைக்கும் எல்லாவற்றுக்கும் அடிப்படை நமது எண்ணமும் செயலும் தான். எனவே அவற்றை உயர்ந்தவையாக நாம் வாழ்க்கையில் கடைப்பிடிப்போமானால் நமது வாழ்க்கையில் எப்போதும், எங்கும் சந்தோஷம்தான்.

சோதனை உன்னைத் துரத்தும்போது
சாதனை உன் அருகில்...
தோல்வி உன்னைத் துரத்தும் போது
வெற்றி உன் அருகில்...
நம்பிக்கை உன்னை அணைக்கும் போது
வாழ்க்கைப் பாதை புரிந்துவிடும்...
என்பதை உணர்ந்து கொண்டால்
வீழ்ச்சி என்பதே இல்லை...

உங்கள் பயணம் இனிதாகவும் பாதுகாப்பாகவும் அமைய

சுற்றுலா செல்வது என்பதை நாம் ஏதோ நினைத்த மாதிரித்தில் தொடங்கிவிடுவது அவ்வளவு சிறப்பானதாக அமையாது. அதற்காக நாம் திட்டமிடுவதுதான் நல்ல முறையில் சுற்றுலாவை நாம் அனுபவிக்க உதவும். சுற்றுலா செல்வதற்கு முன் நாம் எந்தெந்த இடங்களுக்குச் செல்ல இருக்கின்றோம் என்பதை முடிவு செய்து கொள்ள வேண்டும். பின்பு அந்த இடத்திலோ, பக்கத்திலோ பார்க்க வேண்டிய இடங்கள் என்னென்ன என்ற தகவல்களை அறிந்து கொள்ள வேண்டும். அதற்குப் பிறகு நமக்குச் சென்றுவர எவ்வளவு செலவாகும், எவ்வாறு செல்ல வேண்டும். பின்பு அந்த பகுதியில் இருக்கின்ற சீதோஷ்ண நிலை என்ன? அது நம்முடைய உடம்புக்கு ஒத்து வருமா என்று அனைத்து விபரங்களையும் அறிந்து செல்கின்ற இடத்தில் எந்த வகையிலும்

நமக்குப் பாதிப்பு ஏற்படாத வகையிலே மகிழ்ச்சியாக சென்று வர அனைத்து முன்னேற்பாடுகளையும் நாம் செய்து கொள்ள வேண்டும். எனவே நாம் திட்டமிட்ட சுற்றுலாதான் மகிழ்ச்சியான சுற்றுலாவாக அமையும்.

எங்கே போகப் போகிறோம் என்பதை முன்பே பிளான் செய்து கொள்ள வேண்டும். அதன்படிதான் கடைசிவரை செயல்பட வேண்டும். அப்படி இருந்தால்தான் நமது பயணம் முழுமையாக இருக்கும்.

நம் வசதிக்கேற்ப பட்ஜெட் போட வேண்டும். பிளைட்டிலா, ரயிலிலா, காரிலா, பஸ்ஸிலா, தனியாக போகிறோமா, குரூப்பாக போகிறோமா என்பதை முடிவு செய்ய வேண்டும். நீண்டதூரப் பயணங்களுக்கு குரூப்பாகப் போவதுதான் நல்லது.

வெளிநாட்டுப் பயணம் எனில் மூன்று மாதங்களுக்கு முன்பே பிளான் செய்ய வேண்டும். தேவைப்படும் தகவல்களைச் சேகரித்துக் கொள்ள வேண்டும்.

வெளிநாடுகளுக்குப் போகும் போது பாஸ்போர்ட்டை மிக பத்திரமாக வைத்துக் கொள்ளுங்கள். தொலைந்து போனால் நீங்கள் குரூப்புடன் மறுபடியும் பயணம் செய்ய முடியாது. மேலும் எங்கே தங்குவது, மறுபடி பாஸ்போர்ட் எப்படி எடுப்பது என்று மனரீதியாலும், பண ரீதியாலும் பாதிப்பதோடு வீண் அலைச்சல், செலவு மற்றும் சட்ட பூர்வமான சிக்கல்களும் வந்து சேரும்.

வெளிநாட்டு பயணத்தின் அடுத்த கட்டம் விசா. விசாவில் நாம் செல்லும் இடங்களைப் பற்றிய பதிவைச் சரியாக செய்யாவிட்டாலோ, தடை செய்யப்பட்ட இடங்களுக்குச் சென்றாலோ மீண்டும் நம் நாட்டிற்கு திரும்பி வருவதில் மிகுந்த சிக்கல் ஏற்பட்டுவிடும். போதுமான அன்னியச் செலாவணி அல்லது சர்வதேச கிரிடிட் கார்டு எடுத்துச் செல்ல வேண்டும்.

அந்தந்த நாட்டுக்குரிய முக்கியமான சுங்க விதிகளைத் தெரிந்து கொள்ள வேண்டும். அந்தந்த நாடுகளில் தடைசெய்யப்பட்ட பொருட்களைக் கொண்டு செல்லக்கூடாது.

நாம் அன்றாடம் எடுத்துக் கொள்ளும் மாத்திரைகளை டாக்டரின் பிரிஸ்கிரிப்டனுடன் கட்டாயம் கொண்டு செல்ல வேண்டும்.

நாம் செல்லும் இடம், சந்திக்க போகும் நபர், தங்கும் இடம் போன்றவற்றை முன்கூட்டியே முடிவு செய்ய வேண்டும்.

உள்நாடாக இருந்தாலும், வெளிநாடாக இருந்தாலும் நாம் ஓர் செல்லும் போது அந்தந்த இடத்தின் சீதோஷ்ணநிலையை தெரிந்து கொண்டு அதற்கேற்றார் போல உடைகளை எடுத்துக் கொள்ள வேண்டும்.

அந்த நாட்டின் முக்கியமான சட்டம், ஒழுங்கு பற்றியும் தெரிந்து வைத்திருக்க வேண்டும். டிக்கட்டுகளை நேரடியாகவோ அல்லது அரசு அங்கீகாரம் பெற்ற ஏஜண்டுகள் மூலமாகத்தான் வாங்க வேண்டும்.

எந்த தொலைதூரப் பயணமானாலும் ஒரு டிராவல் ஏஜெண்ட் மூலமாகப் போவதுதான் நல்லது. ஏனெனில் அவர்களுக்கு 'நெட் வொர்க்' உண்டு. ஒருவர் மூலமாக மற்றொருவர் என்று தொடர்பு கொண்டு தகவல்கள், ஏற்பாடுகள் போன்றவற்றைச் செய்து தருவார்கள். பாஸ்போர்ட் தொலைந்து போதல், உடல் நலக் குறைவு போன்ற இக்கட்டான சமயங்களில் டிராவல் ஏஜெண்டுகள் மூலம் பிரச்சனைகளைச் சுலபமாகத் தீர்த்துக் கொள்ளலாம்.

நாம் யாருடன் போகிறோமோ அவர்களைப் பின் தொடர்ந்து போவதுதான் நமக்கு நல்லது, பாதுகாப்பும் கூட.

காரில் போவதானால் டிரைவரின் பேரைத் தெரிந்து கொண்டு பேர் சொல்லிக் கூப்பிடுங்கள். 'டிரைவர்' என்று கூறினால் ஒட்டாத மனதுடன்தான் வண்டியை ஓட்டி வருவார்கள்.

கோயிலுக்குப் போகும்போது அதற்குத் தகுந்தாற்போல் உடை இருக்க வேண்டும்.

நீண்டதூர ரயில் பயணம் செய்யும்போது குழந்தைகள் முதல் பெரியவர்கள் வரை ஜாலியாக விளையாட செஸ்போர்டு, வாக்மேன், புத்தகங்கள் ஆகியவற்றை எடுத்துச் செல்லலாம்.

ஊட்டி, கொடைக்கானல், காங்டாக் போன்ற மலைப் பிரதேசங்களுக்குப் போகும்போது காலையில் சீக்கிரம் கிளம்பி பார்க்க வேண்டிய இடங்களைப் பார்த்து விட்டு மாலை 5 மணிக்குள் ரூமுக்குத் திரும்பி விடுவது நல்லது. ஏனெனில் அங்கெல்லாம் சீக்கிரம் இருட்டி விடுவதோடு பனி, குளிர் மிகக் கடுமையாக இருக்கும். மேலும் இருட்டாகிவிட்டால் நாம் தங்கி இருக்கும் இடத்தைக் கண்டு பிடிப்பது கடினம்.

வெளியூர் பயணங்களின் போது நமது உணவு வகைகள் கிடைக்காது என்று தெரியவந்தால் சிறிய எலக்ட்ரிக் குக்கர், அரிசி, புளிக்குழம்பு, பருப்புப் பொடி, தேங்காய்ப் பொடி, கறிவேப்பிலைப் பொடி, நல்லெண்ணெய், ஊறுகாய் ஆகியவற்றை எடுத்துச் சென்று விட்டால் சாப்பாடு பிரச்சனையைச் சமாளிக்கலாம்.

குழந்தைகளையும், பெரியவர்களையும் அழைத்துச் செல்லும்போது குளுகோஸ், குடிநீர், பிஸ்கெட்டுகள், சாக்லேட், பழைய துணிகள், பேப்பர்கள், பிளாஸ்டிக் கவர்கள், விசிறி, டார்ச்லைட், மருந்து மாத்திரைகள், பேண்ட் எய்ட், காட்டன் பேன்டேஜ் துணி ஆகியவற்றைக் கட்டாயம் எடுத்துச் செல்ல வேண்டும்.

நாம் தங்குமிடத்தின் விலாசம், போன் நம்பர் போன்றவற்றை எல்லோருமே வைத்திருக்க வேண்டியது மிகமிக அவசியம்.

கோயிலுக்குச் செல்லும்போது விபூதி, குங்குமம் போன்ற பிரசாதங்களை வைத்துக் கொள்ள ஒரே அளவில் கத்தரித்த பேப்பர்கள், சிறு சிறு ஜிப் லாக் பிளாஸ்டிக் கவர்கள், கற்பூரம், தீப்பெட்டி, கோயில் உண்டியலிலும், தீபாராதனை தட்டிலும் போட நாணயங்கள், சுவாமிக்கு நிவேதனம் செய்ய கற்கண்டு, திராட்சை போன்றவற்றை எடுத்துச் சென்றால் எதற்கும் அலைய வேண்டாம்.

அதேபோல ஹேண்ட் பேக்கில் ஸ்டிக்கர் பொட்டு, பேஸ்ட், பிரஷ், ரப்பர் பேண்ட், ஹோர் கிளிப், சிறிய கத்தி, கத்திரிக்கோல், அட்ரஸ் புத்தகம், சிறிய நோட்புக், பேனா, கொஞ்சம் பணம் எடுத்துச் சென்றால் நமக்கு சமயத்தில் மிகவும் உதவியாக இருக்கும்.

**உங்களுடைய பயணம் பாதுகாப்பாக அமைய -
செய்ய வேண்டியது :**

- ❖ டிக்கெட்டை ஒரு மாதத்துக்கு முன்னாலேயே ரிசர்வ் செய்து வைத்துக்கொள்ளுங்கள்.
- ❖ ஒரு பெட்டி அல்லது ஒரு பை போதும், நிறைய சுமை வேண்டாம்.
- ❖ உணவு, தண்ணீரை தேவையான அளவுக்கு எடுத்துக்கொண்டு சென்று விட்டால் PANTRYCAR இல்லாத போது அனாவசியமாக இடையில் ஸ்டேஷன்ல இறங்க வேண்டாம்.
- ❖ எந்தப் பொருளையும் ஈசியா திறந்து மூடற மாதிரி பேக் செய்து வைத்துக் கொண்டால் மற்றவர்களின் உதவியைத் தேட வேண்டியதில்லை.

- ❖ ஏடிஎம் கார்டு சில நேரங்களில் நம் காலை வாரிவிடும். அதனால் தேவைக்கு அதிகமாகவே பணம் எடுத்துக் கொண்டு செல்வது நல்லது. ஒரே இடத்தில் எல்லா பணத்தையும் வைக்காமல் சூட்கேஸ், கைப்பை, மற்றும் பாக்கட் என கொஞ்சம் கொஞ்சமாக பல இடங்களில் வைத்துக் கொள்வது பாதுகாப்பானது.
- ❖ வலி நிவாரணி, பேண்டேஜ், டெட்டால் போன்ற ஆண்டிசெப்டிக் மருந்துகளைக் கையில் எடுத்துக் கொண்டு செல்வது நல்லது.
- ❖ நடு இரவில் நீங்கள் இறங்க வேண்டிய ஸ்டேஷன் வந்தது என்றால் பிளாட்பார்ம்லேயே தங்கிவிடுவது நல்லது. அதுதான் உங்களுக்கு பாதுகாப்பு.
- ❖ விலையுயர்ந்த பொருட்களைத் தனியாக பிரயாணம் செய்யும் போது எடுத்துக் கொண்டு செல்வதைத் தவிருங்கள்.
- ❖ டிரெயின் டிக்கெட்டின் விலைக்கும், ப்ளேன் டிக்கெட்டின் விலைக்கும் கொஞ்சம்தான் வித்தியாசம் என்றால் ப்ளேனையே தேர்வு செய்தால் நேரம் மிச்சம்.
- ❖ உங்கள் லக்கேஜில் உங்கள் வீட்டு விலாசம், ஐடன்டி கார்டு, டைரி இருக்கட்டும்.

செய்யக்கூடாதது :

- ❖ மற்றவர்களைக் கவர்கின்ற மாதிரி உடை, மேக்கப் வேண்டாம்.
- ❖ வெளி ஆட்கள் உங்களுக்கு உதவுகிற மாதிரி வந்தார்கள் என்றால் அந்த உதவியை ஏற்றுக்கொள்ளாதீர்கள். அதற்காக நேரடியாக அவர்களைச் சந்தேகப்படுவதைக் காண்பிக்க வேண்டாம். நாகூக்காக மறுத்துவிடுங்கள்.
- ❖ நீங்க இறங்க வேண்டிய ஸ்டேஷன் வருவதற்கு முன்பாகவே நடுவில் இறங்கினால் வீடு அருகில்தான் என்று நினைத்து இறங்காதீர்கள்.
- ❖ அறிமுகம் இல்லாதவர்கள் யாரிடமும் உங்க வீட்டு அட்ரஸ், போன் நம்பரை கொடுக்க வேண்டாம். உங்களுக்கு ஏதாவது போன் வந்தால் கூட சத்தமாக உங்களைப் பற்றின விவரங்களை பேசாதீர்கள்.
- ❖ உணவுகளைப் பரிமாற்றம் செய்து கொள்ள வேண்டாம்.
- ❖ மற்றவர்களை எரிச்சல் படுத்துகிற மாதிரியோ, கவர்கின்ற மாதிரியான வாசனை திரவியங்களைப் பூசிக்கொண்டு போகக் கூடாது.
- ❖ உங்களிடம் இருக்கின்ற பொருட்களைப் பற்றியோ, பணத்தைப் பற்றியோ பேச வேண்டாம்.
- ❖ யாராவது அவசரமா பேசணும் உங்க செல்லை கொடுங்கன்னு கேட்டா கொடுக்காதீர்கள். அதைப் பயன்படுத்தி கூட உங்களைப் பற்றின ரகசியங்களை அறிய முடியும்.

பயண ஏற்பாடுகளை முடித்து வீட்டைப் பூட்டப் போகிறீர்களா? உங்களுக்கான செக்லிஸ்ட் :

- ❖ அடுப்பின் மேல் எதுவும் இல்லையே? அடுப்பை நிறுத்தியாகிவிட்டதா?
- ❖ சிலிண்டரை மூடி விட்டீர்களா?
- ❖ மோட்டார், மிக்ஸி, கிரைண்டர், வாட்டர் ஹீட்டர் ஆகியவற்றை நிறுத்தி விட்டீர்களா?
- ❖ மின் விசிறி, விளக்குகளை அணைத்து விட்டீர்களா? தண்ணீர் குழாய்களை மூடி விட்டீர்களா?
- ❖ பீரோ, அலமாரிகள் பூட்டப்பட்டு சாவிகள் பத்திரமாக வைக்கப்பட்டனவா?
- ❖ குழந்தைகளுக்கு, உங்களுக்கு வேண்டிய துணிகள், ஆகாரம், பால், பிஸ்கட், பழம், பழைய நியூஸ் பேப்பர்ஸ் எடுத்து வைத்துக் கொண்டீர்களா?
- ❖ கைப்பையில் பர்ஸ், தேவையான பணம், ரயில், பஸ் டிக்கெட் இருக்கிறதா?
- ❖ பணத்தை பத்திரமாக வைத்துக் கொள்ளும் வழிமுறைகளைக் கடைப்பிடிக்கிறீர்களா?
- ❖ லக்கேஜை செக் பண்ணுங்கள், அதாவது சூட்கேஸ், பைகள் எத்தனை என்று எண்ணிக் கொள்ளுங்கள்.
- ❖ வீட்டில் பூட்ட வேண்டிய கதவுகள் எல்லாவற்றையும் பூட்டிவிட்டோமா? வாசற்கதவைப் பூட்டி சாவியை பத்திரமாக வைக்கவும்.

‘கண்ணேறு வாராது பிணியொன்று சேராது
கவலைப்படாது நெஞ்சம்
கலியாது சலியாது நலியாது மெலியாது
கலியென்றே பேயாடாது
விண்ணேறும் அணுகாது கன்மவினை தொடராது
விஷமச் சுரம் வராது
வெய்யபூதம் பில்லி வஞ்சனைகள் தொடரா
விடம் பரவு செந்து மடரா
எண்ணேறு சனனங்கள் கிடையாது காலபயம்
எள்ளளவுமே இராது இவ்
ஏழைக் கிரங்கியருள் தெய்வமுனை யல்லாமல்
இன்னுமொரு தெய்வம் உளதோ
தண்ணேறு கங்கைமலை மங்கையருள் தங்கமே
சரச கோபாலன் மருகா
சதுர்மறைகள் தந்த பரமகுருவாய் வந்த
சரவண பவானந்தனே!’
என்று வேண்டி மகிழ்ச்சியாக பயணத்தைத் துவங்குங்கள்.

WISH YOU A HAPPY JOURNEY!

முன்னெச்சரிக்கையோடு இருந்தால் பயமில்லை

- ❖ பிளாட்களில் வசிப்பவர்கள் ஒரு அசோஷியேஷனை அமைத்துக் கொண்டு அதன் மூலம் காவலாளிகளை நியமிக்க வேண்டும். வீட்டிலுள்ளவர்களைத் தேடிக் கொண்டு வரும் உறவினர்கள் மற்றும் பார்வையாளர்களை விசாரித்து, சம்பந்தப்பட்டவர்களைத் தொடர்புகொண்டு அவர்கள் அனுமதியளித்தால் மட்டுமே குடியிருப்புக்குள் செல்ல அனுமதிக்க வேண்டும். பார்வையாளர்கள் திரும்பிச் செல்லும் போது மீண்டும் சம்பந்தப்பட்டவர்களைத் தொடர்பு கொண்ட பின்பு அவர்களை வெளியே செல்ல அனுமதிக்கலாம். வருபவர்களின் பெயர், விலாசம், தொலைபேசி எண்கள் ஆகியவற்றைக் குறித்துக் கொள்ள வேண்டும்.
- ❖ மெயின் கேட் தவிர மற்ற நுழைவு வாயில்களை மூடி வைத்திருக்க வேண்டும்.
- ❖ வீட்டிற்கு ரெகுலராக வரும் பேப்பர், பால், தண்ணீர் கொண்டு வருபவர்களுக்கு அடையாள அட்டை கொடுக்கலாம். பிளாட்டில் வசிப்பவர்கள் எல்லோரும் ஒரே ஆட்களை இதற்காக நியமித்துக் கொள்ளலாம்.
- ❖ முடிந்தால் வருபவர்களைக் கண்காணிக்க கேமிராக்களைப் பொருத்திக் கொள்ளலாம்.
- ❖ காவலாளிகளையும், வீட்டு வேலையாட்களையும் அமர்த்துமுன் அவர்களை பற்றி காவல் நிலையங்களில் விசாரித்துக் கொள்ளலாம்.
- ❖ பிளாட்டில் வசிப்பவர்கள் தங்களுக்குள் தொடர்பு கொள்ள இன்டர்காம், அலாரம் வசதிகளை வைத்துக் கொள்ளுங்கள்.
- ❖ கார்ட்லெஸ் சுவிட்ச் உள்ள அழைப்பு மணி வாங்கி, சுவிட்சை ஒரு வீட்டிலும், பெல்லை பக்கத்து வீட்டிலும் கொடுத்து விடலாம். ஆபத்து காலங்களில் அதை அழுத்தி பக்கத்து வீட்டுக்காரரைக் கூப்பிடலாம்.

- ❖ வெளியூருக்கு செல்பவர்கள் அருகிலுள்ள காவல் நிலையங்களில் தெரிவித்து விட்டு சென்றால் அவர்கள் ரோந்து வரும் போது உங்கள் வீட்டைக் கண்காணித்துக் கொள்வார்கள்.
- ❖ பெண்கள் ஜன்னல் ஓரங்களில் ஜன்னலைத் திறந்து வைத்துக் கொண்டு படுக்க வேண்டாம்.
- ❖ அக்கம் பக்கத்தில் உள்ளவர்களிடம் நீங்கள் ஊருக்கு செல்லப் போகும் விஷயத்தை சொல்லி அவ்வப்போது அவர்களுக்கு போன் செய்து விசாரித்துக் கொள்ளலாம்.
- ❖ தனியாக இருக்கும் பெண்கள் யாரையும் எளிதில் நம்பி வீட்டினுள் அனுமதித்து விடாதீர்.
- ❖ அன்னிய நபர்களின் நடமாட்டம் தெரிந்தால் உடனே காவல் நிலையத்திற்கு தெரியுங்கள். உங்களை அடையாளம் காட்டாமல் அவர்கள் விசாரிப்பார்கள்.
- ❖ பக்கத்து வீட்டில் ஏதாவது பிரச்சினையென்றால் கண்டு கொள்ளாமல் இருக்க வேண்டாம். நாளை உங்களுக்கும் இதே நிலைமை ஏற்படலாம்.
- ❖ ராங்காலில் அதிக விபரங்களைக் கூறுவதைத் தவிர்ப்பது நல்லது
- ❖ நகைகளை வீட்டில் வைக்காமல் லாக்கரில் வைப்பது மிகவும் பாதுகாப்பானது.
- ❖ வேலைக்காரர்களை நம்பி வீட்டு விஷயங்களைக் கூற வேண்டாம்.

இது எல்லாவற்றையும் விட அக்கம் பக்கத்தில் உள்ளவர்களிடம் நட்பு கொள்ளுங்கள். அப்போதுதான் ஏதாவது ஆபத்து என்றால் உடனே வந்து உதவுவார்கள்.

கடனை வெற்றி கண்டு வாழ்க்கையில் முன்னேற

1. திட்டமிடுங்கள் :

கடன்கள் பெருக முக்கிய காரணமே திட்டமிடாததுதான். இதிலிருந்து தப்பிக்க குறிப்பிட்ட காலங்களில் நிகழும் செலவுகளுக்காக சில மாதங்களுக்கு முன்பிருந்தே திட்டமிட்டுச் சேமிக்கலாம்.

2. பட்ஜெட் போடுங்கள் :

வீட்டுக்கான பட்ஜெட்டைப் பற்றி ஒவ்வொரு மாதமும் குடும்பத்தின் மற்ற உறுப்பினர்களிடம் விவாதித்து வருமானத்திற்குள் செலவு செய்ய வேண்டும் என்பதை விளக்கி விடுங்கள்.

3. செலவுகளை எழுதி வையுங்கள் :

குடும்ப உறுப்பினர்கள் அனைவரின் செலவுகளையும் தினமும் எழுதி வைத்து மாதத்தின் இறுதியில் எதெல்லாம் வீண் செலவு என்பதைக் கண்டறிந்து அந்தச் செலவை அடுத்த மாதம் தவிர்த்து விடுங்கள்.

4. வருமானத்தைப் பெருக்குங்கள்:

தற்போது உள்ளதைவிட அதிக வருமானம் பெற என்ன செய்யலாம் என்று சிந்தியுங்கள். அதற்கான செயலில் இறங்குங்கள்.

5. அளவுக்கு மீறி கடன் வாங்காதீர்கள்:

கடன் வாங்க வேண்டிய நிலை ஏற்பட்டால் தேவைக்கு அதிகமாகவும், அதிக வட்டிக்கும் கடன் வாங்காதீர்கள்.

**நாற்பது வயதுக்குள் வாழ்க்கையில் ஜெயிக்க
பத்து வழிகள்**

1. உங்களால் எந்த துறையில் பிரகாசிக்க முடியும் என்பதைத் தெரிந்து கொள்ளுங்கள்.
2. உங்களுக்கென்று ஒரு தனி பாணியை உருவாக்குங்கள்.
3. பேச்சைக் குறைத்து, அதிகம் கவனித்து, அமைதியைப் பழகுவீர்கள்.
4. சவால்களை எதிர்கொள்ள செயல்திறன் மிகுந்த இந்த காலகட்டத்தில் புதிய வாய்ப்புக்களைத் தேடி ஓடிக்கொண்டே இருங்கள்.
5. உங்களுடைய பலம் என்ன, பலவீனம் என்ன என்பதை தெரிந்து கொள்ளுங்கள்.
6. கோபம் உங்களை நெருப்பாக வைத்திருக்க உதவும் குணம். சரியாகப் பயன்படுத்தினால் அது உங்களுக்குப் பல நன்மைகளைத் தரும்.
7. உண்மையான நண்பர்களோடு பழகி உங்கள் நட்பு வட்டத்தைப் பெரியதாகிக்கக் கொள்ளுங்கள்.
8. எந்த வேலையில் இருந்தாலும், எந்த தொழில் செய்தாலும் முடிந்தவரை நாணயமாய் இருங்கள். உங்கள் நாணயத்தைப் போல் உங்களின் தரத்தை உயர்த்தும் வேறொரு விஷயம் இந்த உலகில் இல்லை.
9. எப்போதும் புன்னகையுடன் இருங்கள். புன்னகை உங்கள் வெற்றியின் முகவரி.
10. வாழ்க்கைக்கு பணம் தேவைதான். ஆனால் பணம் சம்பாதிப்பதை மட்டுமே குறிக்கோளாகக் கொண்டு குடும்பத்தைச் சரியாகக் கவனிக்காமல் விட்டு விட்டால் தனித்து விடப்பட்டு அது உங்களின் அடுத்த கட்ட வளர்ச்சியைப் பாதிக்கும்.

எந்த ஒரு காரியத்தையும் நாளைக்கு என்று தள்ளிப் போடாதீர்கள். எதையும் எப்போழுதும் உடனே செய்து முடிப்பது என்று வெறியோடு இருங்கள். இதுதான் உங்களை வெற்றிச் சிகரத்தின் உச்சிக்கு அழைத்துச் செல்லும்.

வாழ்க்கை உங்கள் வசப்பட

- ❖ உங்களுடைய வருமானம் எவ்வளவோ, அதைவிட குறைவாக வீட்டுச் செலவைச் செய்து, பணத்தைச் சேமிக்கவும். அது உங்களுக்கு தக்க சமயத்தில் உதவும் தெரிந்த உண்மைதான் என்றாலும் நம்மில் பலர் இதை அலட்சியமாகக் கருதுகிறார்கள்.
- ❖ உங்களுக்குள் தன்னம்பிக்கை, சுயமரியாதை ஆகியவற்றை வளர்த்துக் கொள்ளுங்கள்.

தோல்வியைக் கண்டு துவளாதீர்

- ❖ மற்றவர்களை தங்களிடம் எப்படி நடந்து கொள்ள வேண்டும் என்று எதிர்பார்க்கிறீர்களோ அதே போல் நீங்களும் மற்றவர்களிடம் நடந்து கொள்ளுங்கள். நீங்கள் எதிர்பார்த்த மாதிரி அடுத்தவர் உங்களிடம் நடந்து கொள்ளாத போது தங்களுக்கு ஏமாற்றம் மிஞ்சும் ஆகவே அடுத்தவரிடம் நல்ல முறையில் நடந்து கொள்ள முயற்சி செய்யுங்கள்.
- ❖ என்றுமே மனதளவில் சோர்வு அடையாதீர்கள். எப்போதும் தன்னம்பிக்கையுடன் செயல்படுங்கள். ஏனெனில் மனத் தளர்ச்சிதான் தோல்விக்கு வழிவகுக்கும். வாழ்க்கையில் என்னதான் பிரச்சினைகள் வந்தாலும் தோல்வி பெற்றதாகக்

கருதிவிடாதீர்கள். ஏனெனில் இந்த ஒரு சிந்தனையே உங்கள் முன்னேற்றத்துக்கு முட்டுக் கட்டையாகிவிடும்.

- ❖ எப்போதும் உங்கள் வீட்டு விஷயம் மற்றும் மனதில் உள்ளதை அடுத்தவரிடம் சொல்லாதீர். அடுத்தவர் பேசுவதைக் காது கொடுத்து கேளுங்கள்.
- ❖ வாழ்க்கையில் என்ன முக்கிய முடிவு எடுப்பதாக இருந்தாலும், நீங்கள் சுயமாக எடுங்கள். அடுத்தவரின் பேச்சைக் கேட்டு முடிவெடுக்க வேண்டாம்.

தவறிலிருந்து பாடம் கற்றுக் கொள்ளுங்கள்

- ❖ நீங்கள் எப்போதாவது ஏதாவது தவறு செய்து விட்டால் அந்தத் தவறை ஒப்புக் கொள்ள தயங்காதீர். உங்கள் தவறிலிருந்து பாடம் கற்றுக் கொள்ளுங்கள். தவறை ஒப்புக் கொண்டால் தரம் தாழ்ந்து போய் விடமாட்டோம்.
- ❖ உங்களுக்கு ஒருவர் வேலையில் உதவி செய்தால் அவரை அழைத்து அவசியம் பாராட்டவும்.
- ❖ வாழ்க்கையில் தோல்வி அடைந்தாலும் தைரியத்தை இழக்காதீர்.
- ❖ யாராவது உங்களை விமர்சித்தால், உங்கள் மனச் சுட்டுப்பாட்டை இழந்து அவருடன் சண்டை போடாதீர்.
- ❖ உங்கள் வேலை எதுவாக இருப்பினும் அதனை ரசித்து முழு மனதோடு செய்யக் கற்றுக் கொள்ளுங்கள்.
- ❖ எப்போதும் சிரித்துப் பேசுங்கள். என்னதான் பிரச்சினை இருந்தாலும் அது மற்றவருக்குத் தெரிந்து அதனால் மற்றவர்கள் பாதிக்காதவாறு நடந்து கொள்ள வேண்டும்.
- ❖ உங்கள் வீட்டு விஷயத்தை யாரிடமும் சொல்லாதீர். சில ரகசியங்கள் வெளியே தெரிந்தால் அது உங்களுக்குதான் சிக்கல்.

- ❖ வாழ்க்கையில் சுயமரியாதை முக்கியம். எதை இழந்தாலும் சுயமரியாதையை இழக்கக் கூடாது.

இவற்றையெல்லாம் முழுமையாக அல்ல, ஓரளவாவது கடைபிடித்துப் பாருங்கள். வாழ்க்கை எளிதில் உங்கள் வசப்பட்டுவிடும்!

கவலைகளை ஜெயிப்போம்

வாழ்க்கையில் ஜெயிக்க வேண்டுமானால், முயற்சிகள் செய்ய வேண்டும். அந்த முயற்சிகள் சில சமயம் தோல்விகளைத் தரும். அந்தத் தோல்விகள் கவலைகளை வரவழைக்கும். அந்தக் கவலைகளை ஜெயிக்காவிட்டால் அது உங்கள் வெற்றிப்பாதையின் குறுக்கே நிற்கும், கவலைகளை ஜெயிக்க முத்தான நான்கு வழிகள்;

1. உங்கள் மனதில் உள்ள கவலை என்னும் அழுக்கைச் சுத்தம் செய்ய சிறிது நேரம் ஒதுக்குங்கள்.
2. ஒரு நோட்டுப்புத்தகத்தில் உங்கள் கவலைகளை வரிசையாக எழுதுங்கள், சிறிது காலம் கழித்து வேறு பிரச்சனை வரும் போது அந்த நோட்டுப்புத்தகத்தை எடுத்துப் பார்க்கும் போது பழைய கவலைகளை வென்று விட்டது தெரியும். மனசுக்கு தெம்பு வரும். இது போராடும் குணத்தை அதிகரிக்கும்.
3. கவலைகளை ஒருமுகப்படுத்துங்கள். அது உங்கள் கவலையின் அளவைக் குறைக்கும்.
4. ஒரு அளவுக்கு மேல் உங்கள் கவலைகளை வளர விடாதீர்கள். அது உங்களை அழித்து விடும். எனவே சோகமான மனநிலை வந்தால் உங்களை உற்சாகப்படுத்தும் விஷயங்களுக்கு மனதை மாற்றுங்கள் கவலைகளை வெல்லுங்கள்.

வாழ்வில் வெற்றி பெற...

வெற்றி என்றுமே முடிவடையாது,
தோல்வி என்றுமே முடிவாகாது
உழைக்கும் வயதில் உறங்க நேரிட்டால்,
ஓய்வெடுக்கும் வயதில் உழைக்க நேரிடும்.
ஏழையாகப் பிறப்பது நம் தவறல்ல,
ஏழையாக இறப்பது நமது தவறு,
விழித்து எழுந்தவுடன் கிடைப்பதில்லை வெற்றி
விழுந்து எழுந்தவுடன் கிடைப்பதே வெற்றி
விட்டுக் கொடுப்பவர்கள் கெட்டுப் போவதில்லை,
கெட்டுப் போகிறவர்கள் விட்டுக் கொடுப்பதில்லை.
நண்பனுக்கு நல்லது செய். நட்பு நிலைக்கட்டும்,
பகைவனுக்கு நல்லது செய், அவனும்
நண்பனாகட்டும்...

எது வெற்றி?

உயிர் வாழ்வது மட்டும் போதாது—
வாழ்க்கையை முழுவதுமாக வாழவேண்டும்.
மேலோட்டமாக தொழுவது மட்டும் போதாது—
எண்ண ஓட்டத்தை உணர வேண்டும்.
பார்ப்பது மட்டும் போதாது—
கருத்துக்களை உள் வாங்க வேண்டும்.
பேச்சைக் கேட்பது மட்டும் போதாது —
வார்த்தைகளை உணர வேண்டும்
வார்த்தைகளை உணர்ந்தால் மட்டும் போதாது—
முழுவதுமாகப் புரிந்து கொள்ள வேண்டும்.

நடமாடும் தெய்வம்

கண்மணி கண்மணி கனியே சிறுமணி
பொன்மணி பொன்மணி பூவே மாங்கனி
முத்தமிழ் முக்கனி முப்பாலே இந்த
மூவுலகும் உனக்கப்பாலே!

தேன் தரும் மலரே! திருநாள் சிலையே!
வான் தரும் மழையே! வளரும் பிறையே!
காவியக் கலையே! காவிரிக் கரையே!

தீபத்தின் ஒளியே! தெய்வத்தின் நிழலே!
உடலும் உயிரும் நீயே அம்மா! நான்
உனக்கே உலகில் வாழ்வேன் அம்மா

கோயில் வாசல் கோபுரக் கலசம்
கொஞ்சும் தென்றல் மங்கள கீதம்
தங்கத்தில் வைரம் சங்கொலி நாதம்

உன் புகழ் பாடும் இன்னிசை கேட்டேன்
என்னை உனக்கே தந்தேன் அம்மா – நான்
என்றும் உனக்கே வாழ்வேன் அம்மா.

குழந்தை முத்தம்

கட்டிலிலே படுத்திருந்தேன்
காய்ச்சலிலே
கனி மனைவி மாத்திரைகள்
வெந்நீர் தந்தே
தொட்டு வாசத் தைலத்தால்
தேய்ப்பளித்தாள்
தூய மொழி அன்னையோ
கோவில் சென்று
தட்டோடு கற்பூரம்
தேங்காய் வாங்கி
தமிழ்க் கடவுள் குமரவேலை
வணங்கி வந்தாள்
கட்டி வெல்ல மொழி மழலை
மகளோ என்னைக்
கட்டி தழுவி முத்தளித்தாள்
காய்ச்சலில்லை !

தன்னம்பிக்கை

பெண்ணே நீ சுவாசிப்பதற்கு – அடுத்தவரிடம்

காற்றை வாங்கவில்லை.

பெண்ணே நீ உறங்குவதற்கு – அடுத்தவரிடம்

கண்களைக் கடனாக வாங்கவில்லை

பெண்ணே நீ சாப்பிடுவதற்கு – அடுத்தவரிடம்

கைகளைக் கேட்கவில்லை.

பெண்ணே நீ பூக்களைப் பறிப்பதற்கு – செடிகளிடம்

உத்தரவு கேட்பதில்லை.

ஆதரவு நீ முன்னேறுவதற்கு மட்டும் – ஏன் அடுத்தவரிடம்

உதவி கேட்கிறாய்.

பெண்ணே உன்னிடமே இருக்கிறது – நீ

முன்னேறுவதற்கான ஆயுதம்.

அதுதான் தன்னம்பிக்கை!

குழந்தைகள் நலனில் அக்கறை காட்டுங்கள்

1. குழந்தைகள் வளர வளர அவர்களின் உடல் வளர்ச்சியையும், மன வளர்ச்சியையும் கண்காணித்துக் கொண்டே இருக்க வேண்டும்.
2. சின்ன விஷயமாக இருந்தாலும் குழந்தைகள் செய்யும் நல்ல விஷயங்களைப் பாராட்ட வேண்டும். தவறு செய்தால் அடிக்காமல் மறுபடி அந்த தவறு நேராமல் பார்த்துக் கொள்ள வேண்டும்.
3. குழந்தைகள் கேட்கும் கேள்விகளுக்கு பொறுமையாக பதில் சொல்ல வேண்டும்.

4. முதல் ரேங்க் வாங்க வேண்டும் என்பதற்காக அவர்களை 'படி, படி' என்று கட்டாயப்படுத்த வேண்டாம். மற்ற குழந்தைகளுடன் ஒப்பிட வேண்டாம்.
5. விடுமுறை நாட்களில் வேறு வகுப்புகளுக்கு அனுப்பாமல் விளையாட அனுமதிக்க வேண்டும்.
6. குழந்தைகளுக்கு நிறைய தன்னம்பிக்கையைக் கொடுங்கள். நல்ல ஒழுக்கமான குழந்தைகளாக வளர ஊக்கத்தைக் கொடுங்கள்.

குழந்தைப் பருவத்திலிருந்து விடலைப் பருவத்தை நோக்கி பயணிக்கின்ற பயணத்தில்தான் தோல்விகளை வெற்றிகளாகவும், பலவீனங்களை பலங்களாகவும் மாற்றும் வாய்ப்புகள் கிடைக்கிறது. ஒவ்வொரு குழந்தையின் பயணமும் மாறுபடுகிறது.

பெற்றோர்கள் காட்டும் நெருக்கமே சமூக உறவுகள் குறித்த அறிவை அவர்களிடம் ஏற்படுத்தும். ஓய்வுநேரத்தில் குழந்தைகளின் நடவடிக்கைகள், அவர்களின் நண்பர்களைப் பற்றி தெரிந்து கொள்ள வேண்டும். இதன் மூலம் தவறான பழக்க வழக்கங்களில் இருந்து நம் குழந்தைகளைக் காப்பாற்ற முடியும்.

உன் ஏஜ் குழந்தைகளின் சிந்தனைகளை வளர்க்க உதவி செய்ய வேண்டும். குழந்தைகள் தங்கள் உணர்வுகளை வெளிப்படுத்தவும், சுயமாக சிந்திக்கவும் உதவ வேண்டும். அவர்களை ஊக்கப்படுத்துவதற்கு பதிலாக மனதளவில் கட்டுப்படுத்துவது எதிர்விளைவுகளைத்தான் ஏற்படுத்தும். குழந்தைகளின் உணர்வுகளைப் புரிந்து கொள்ளாமல் அவர்களை அடக்க முயற்சிப்பதும், அவமானப்படுத்துவதும் குழந்தைகளின் எதிர்காலத்தைப் பாதிக்கக்கூடும்.

஁ன்ஏஜ் குழந்தைகளுக்கான தனியாக நேரம் ஒதுக்குவது அவசியம். சமூகத்தில் வெற்றிகரமாக வாழும் தகுதிகளைப் பற்றி அடிக்கடி விவாதிக்க வேண்டும். யாராவது கண்காணித்தால் மட்டுமே ஓய்வு நேரத்தை அவர்கள் பயனுள்ள விதத்தில் செலவழிப்பார்கள் என்ற நிலையை இதன் மூலம் மாற்றலாம். குழந்தையின் நண்பர்களை வீட்டுக்கு அழைத்துவரச் சொல்வதன் மூலமாக அவர்களின் குணநலன்களைத் தெரிந்து கொள்ளலாம். ஁ன்ஏஜ் வயதினருக்கு ஒழுக்க கோட்பாடுகளை விதிப்பது கடினமானது. அவர்களின் குணநலன்கள் என்ன விளைவுகளை ஏற்படுத்தும் என்பதையும் எளிதில் புரிந்து கொள்ள இயலாது. குழந்தைகளை அளவுக்கதிகமாக கட்டுப்படுத்துவது கண்டிப்பாக எதிர்விளைவையே உண்டாக்கும்.

குழந்தைகளிடத்தில் ஒழுக்கத்தைப் பற்றி அமைதியாக சொல்ல முயல வேண்டும். அவர்களது மனதைக் கட்டுப்படுத்துவதன் மூலமாக ஏற்படும் பிரச்சனைகளைக் குறைக்க இது உதவும்.

தங்கள் குழந்தைகள் வேண்டாத வேளையில் ஈடுபடுகிறார்கள் என்பதை அறியும் போது அப்போதும் அவர்களிடம் கடிந்து கொள்ளாமல் கட்டுப்பாடுகள் மற்றும் அதன் விளைவுகளைப் புரிய வைப்பதன் மூலம் சொர்க்கத்தைக் குழந்தைகள் செல்லும் பாதையில் கேஷுவலாக ஏற்படுத்தித் தந்தவர்கள் ஆவோம்.

பெற்றோர்கள் கீழ்க்கண்டவற்றைச் செயல்படுத்தி வெற்றிபெறும் சூழ்நிலையைக் குழந்தைகளுக்கு ஏற்படுத்தித்தரலாம்.

1. குழந்தைகளுடன் பாஸிட்டிவ்வான உறவைப் பேணுவது வெற்றிகளைத் தரும்.
2. குழந்தைகளின் நடவடிக்கைகளை நாகூக்காகத் தெரிந்துகொள்ள ஆர்வம் காட்டுவதன் மூலம் அவர்களைக் கண்காணிப்பதோடு, மோசமான தவறுகளில் சிக்கும் சூழ்நிலைகளைத் தவிர்க்க முடியும்.
3. சுதந்திர உணர்வையும், சிந்தனைகளையும் குழந்தைகளிடத்தில் வளர்க்க வேண்டும். தன்னைப் பற்றி உணர்வதோடு, சக நண்பர்களிடம் இருந்து நல்ல விஷயங்களைத் தேர்ந்தெடுக்கும் அறிவையும் குழந்தைகளிடம் இது உண்டாக்கும்.

உன் ஏஜ் வயதில் பெற்றோரின் அரவணைப்பும் அக்கறையுமே அவர்களின் எதிர்காலத்தைத் தீர்மானிக்கும். பின்னாட்களில் உங்கள் குழந்தைகள் வெற்றிகளைக் குவித்து, உங்கள் வளர்ப்பு சரிதான் என்பதை நிரூபிக்கும் போது, மீண்டும் புதிதாகப் பிறக்கும் உணர்வு ஏற்படும்.

குடும்பம் ஒரு கோயில்

நமது தாய்த் திருநாட்டின் பண்பாட்டுச் சிறப்புகளில் இன்றும் நாம் பெருமைப்படக் கூடிய ஒன்று குடும்ப வாழ்க்கை. உலகெங்கும் எல்லா சமுதாயங்களிலும் குடும்பம்தான் அடிப்படை. குடும்பம் என்பது ஒரு நுட்பமான, அரிய மனித உறவுகளால் உருவாக்கப்பெற்ற கட்டமைப்பு. அதன் உயிர் நாடி - அன்பு. புறத்தில் புலப்படுவதைவிட அகத்தில் அரும்புகின்ற உணர்வுகளினால், ஒருங்கிணைக்கப் பெற்ற உள்ளங்களினால் உயிர் பெற்றிருப்பது குடும்பம். கணவன் - மனைவி என்று தொடங்குகின்ற இல்லற வாழ்வில் அவர்களைப் பெற்றவர்களும், அவர்கள் பெற்றவர்களும் சிலவேளைகளில் அவர்களோடு பிறந்தவர்களும் இணைந்து வாழ்வது குடும்பமாகிறது.

ஒரு குடும்பம் என்பது இருவராகவும் இருக்கலாம் - இருபது பேராகவும் இருக்கலாம் - எண்ணிக்கை முக்கியமல்ல - இதய உணர்வும், இணைப்பும் தான் முக்கியம்.

கூட்டுக் குடும்ப வாழ்க்கை ஓர் அற்புதமான வாழ்க்கை முறை. பெரும்பாலான கூட்டுக் குடும்பங்கள் மிகவும் வளமாக வாழ்ந்தனவென்று கூற முடியாது. ஆனால் கூட்டுக் குடும்பத்தினர் நலமாக, மகிழ்ச்சியாக வாழ்ந்தனரென்று உறுதியாகக் கூறலாம். கூட்டு குடும்ப வாழ்க்கையில் தன்னலத்திற்கு இடமில்லை. ஒவ்வொருவரும் குடும்பத்திற்காகவும் குடும்பம் ஒவ்வொரு வருக்காகவும் செயல்பட்டதால் கூட்டுநலம் பேணப்பட்டது. ஒவ்வொரு குடும்பமும் நற்பெயர் பெற்று விளங்க வேண்டுமென்று எண்ணியது. குடும்பப் பெயரைக் காக்க வேண்டுமென்ற உணர்வே குடும்பத்தினரிடம் சுய கட்டுப்பாட்டை உருவாக்கியது. ஒரு குடும்பத்திற்குள்ளிருக்கும் சூழல் சில சமுதாயப் பண்புகளை இயல்பாக வளர்த்தது. வீட்டிலுள்ள பெரியவர்கள் குடும்பப் பொறுப்புகளை விரும்பி ஏற்றுக் கொண்டார்கள். குடும்பத்திற்குள் ஆண்களும் பெண்களும் சரிநிகர் சமானமாக வாழ்ந்தார்கள். மனமிருந்தால் இடமிருக்கும் என்பதை அன்றைய குடும்ப வாழ்க்கை நடைமுறைப்படுத்தியது.

“உயர்ந்த சிந்தனை; எளிமையான வாழ்க்கை” என்பது அன்றைய கூட்டுக் குடும்பங்கள் பின்பற்றிய கொள்கை. “நான்” ”எனது” என்று எண்ணாமல், ‘நாம்’ ‘நம்முடையது’ என்று எண்ணினார்கள். கட்டுக்கோப்பான, சமுதாயக் காப்பீட்டுத் திட்டமாக இயங்கிய கூட்டுக் குடும்பம் கடந்த சில ஆண்டுகளாகச் சீர்குலையத் தொடங்கியுள்ளது. பல மாற்றங்களும், புற வளர்ச்சிப் போக்குகளும் குடும்பம் என்ற கூட்டிலிருந்து பறவைகள் பறந்து செல்ல வழிவகுந்தன. நகரங்கள் பெருகின. கிராமங்களிலிருந்து

நகரங்களில் குடியேறியவர்கள் சிக்கன வாழ்விற்கு சிறிய குடும்பமே சிறந்ததெனக் கருதினர். வருவாய் கருதி ஆண்களும் பெண்களும் வேலைக்குச் செல்கின்ற குடும்பங்களில் சின்னஞ்சிறு குழந்தைகளைக் காப்பகங்களில் விடுகின்ற வழக்கம் ஏற்பட்டுவிட்டது. பெற்றோர்கள் இருந்தும் ஆதரவற்ற குழந்தைகளைப்போல ஆயாக்கள் வளர்க்கும் பண்பாடு விரிவடைந்து வருகிறது. பெற்றவர்கள் – பிள்ளைகள் என்ற பாசம் காலப்போக்கில் வற்றி விடும். இப்பொழுது திருமண விலக்குகள் கூடி வருகின்றன. திருமண விலக்கு வேண்டுகளில் பெரும்பாலானவர்கள் தனித்தனியாக வேலை பார்க்கும் தம்பதியினர். கணவனும் மனைவியும் வாழ்க்கைத் துணை என்பதை ஓரிடத்தில் ஒன்றாக இருந்து, இணைந்து வாழ்கின்ற பொழுதுதான் உணர்வார்கள். தனித்தனி இடங்களில் இருக்கின்றபொழுது ஒருவர் குறைதான் மற்றவர்களுக்குப் பெரிதாகத் தோன்றும். நம்பிக்கை குறைய இதுவே காரணமாகும். கூட்டுக் குடும்ப வாழ்க்கையில் இளந்தம்பதியினருக்கிடையில் கருத்து வேறுபாடு தோன்றினாலே பெரியவர்கள் உணர்ந்து விடுவார்கள். தக்கவாறு அறிவுரை கூறி அவர்களை இணைத்து வைப்பார்கள்.

சின்னஞ்சிறு தனிக்குடும்பங்கள் நாகரிகத்தின் பெயரால் வேண்டாத பொருள்களை வாங்கிக் குவிக்கின்றன. நுகர்வோர் மயமாக தனிக்குடும்பம் தான் காரணமாகிறது. கிராமங்களிலும் கூட்டுக் குடும்ப வாழ்க்கை மறைந்து வருகிறது. பகுத்துண்டு வாழும் பண்பு குறைவதால் வயதான மாடுகளைக் கோயிலில் கொண்டு விடுவதைப்போல், உழைக்க முடியாத பெற்றோர்களை முதியோர் காப்பகத்தில் விடுகின்ற வழக்கம் வளர்கிறது. புதிய தனிவாழ்க்கை முறையில் பெரிதும் பாதிக்கப்படுவார்கள் இளந்தளிர்களான குழந்தைகளும், உதிரப் போகின்ற பழுத்த இலைகளாக இருக்கும் முதியவர்களும் தான். இன்றைய வாணிப வாழ்வியல் முறையில் பணத்திற்கு முதலிடம் கொடுத்து மனதை கல்லாக்கி விட்டால்

வாழ்வில் செல்வம் குவியலாம். ஆனால் அமைதியும் மகிழ்ச்சியும் இருக்காது. இன்றைய சமுதாயத்தினருக்கு முதியவர்கள் கற்றுக் கொடுக்கும் அதிமுக்கிய விஷயம் – வாழ்க்கையில் ஏற்படும் சங்கடங்கள் மற்றும் சிக்கல்கள் ஆகியவற்றிலிருந்து எவ்வாறு விடுபடுவது என்பதனை அமைதி காத்துயோசிக்கும் பக்குவதை கற்றுக் கொடுப்பதே. பிஞ்சு மனதில் இது ஆழமாக பதிந்து விடுவதால் அந்தப் பாடங்கள் அவர்களது வாழ்க்கை முழுவதுமே துணையாக வருகின்றன. இப்படி வாழ்வியல் வழிமுறைகளோடு முதியவர்களால் இளையோர் கற்றுக் கொள்வது கலாச்சாரத்தையும், பாரம்பரியத்தையும். மேலும் ஒழுக்கம் சார்ந்த விஷயங்களும் நன்னெறி பழக்க வழக்கங்களும் இவர்களிடம் இருந்து இயல்பாகவே குழந்தைகளுக்குச் செல்கிறது. தாத்தா, பாட்டிகளின் அரவணைப்பில் வளரும் குழந்தைகள் நற்பண்புகளைப் பெற்றிருப்பது ஆய்வின் மூலம் ஆதாரபூர்வமாகவே நிரூபிக்கப்பட்டிருக்கிறது.

குடும்ப வாழ்க்கை நாம் கடமையைச் செய்ய நமக்குக் கிடைத்த வாய்ப்பு. நம்மைப் பெற்று வளர்த்தவர்களுக்கு நாம் கடன்பட்டிருக்கின்றோம். நம்மைப் பெற்றவர்கள், நம்மைப் பேணி வளர்க்க, ஆளாக்க, படிக்க வைக்க எவ்வளவு உழைத்திருப்பார்கள்? தியாகம் செய்திருப்பார்கள்? அவற்றிற்கு பணமதிப்புப் போட்டு கடனைத் தீர்க்க முடியுமா? அவர்கள் நமக்கு வாரி வழங்கிய அன்பில் பத்தில் ஒரு பகுதியை அவர்களது முதுமைக்காலத்தில் திருப்பிக் கொடுத்தாலும் அவர்கள் மிகுந்த மகிழ்ச்சியோடிருப்பார்கள்.

‘நான் முதுமையால் தள்ளாடும் நாளில், என்னிடத்தில் பொறுமையாயிருந்து’ என்னைப் புரிந்து கொள்ள முயற்சி செய்’.

நான் உணவருந்தும் போதும் உடையணியும் போதும் பொறுமையாயிரு, உனக்கு நான் அவற்றைக் கற்றுத்தரச் செலவிட்ட பல மணி நேரங்களை நினைத்துப்பார்.

சொன்னதையே திரும்பத் திரும்ப பலமுறை நான் சொன்னாலும் கவனித்துக் கேள். நீ சிறு பிள்ளையாயிருந்தபோது, உனக்குத் தூக்கம் வரும் வரை ஒரே கதையைப் பல முறை திரும்பத் திரும்பச் சொல்லியிருக்கிறேனே!

நவீன தொழில் நுட்பங்களைப் பற்றிய என் அறியாமையை ஏளனம் செய்யாதே. அவற்றைப் புரிந்து கொள்ள எனக்கு வயதும் தடையாயிருக்கலாம். உணவருந்துதல், நன்றாக உடையணிதல், வாழ்க்கையைத் தைரியத்துடன் எதிர்நோக்குதல் போன்ற எத்தனையோ எளிய பழக்கங்களை உனக்கு நான் கற்றுத் தந்திருக்கின்றேனே!

மறதி என்னை ஆட்கொள்ளும்போது கோபம் கொள்ளாதே. ஏனெனில் என் உரையாடலைவிட நான் உன்னுடன் இருப்பதும், நீ என்னைக் கவனித்துக் கேட்பதுவுமே முக்கியம்.

நான் சாப்பிட விரும்பாதபோது என்னைக் கட்டாயப்படுத்தாதே, எப்போது எனக்கு உணவு தேவை, எப்போது தேவையில்லை என்பதை நான் நன்கறிவேன்.

நீ முதலடிகளை எடுத்து வைத்தபோது நான் என் கரங்களை உனக்குத் கொடுத்தது போல, என் கால்கள் தளரும்போது உன் கரங்களால் என்னைத் தாங்கு.

என்னிடம் பிழைகளிருந்தாலும் உனக்காக சிறந்ததையே நான் வாஞ்சையுடன் செய்தேன். மிகச் சிறந்ததையே முயற்சி செய்தேன் என்பதை ஒரு நாள் கண்டு கொள்வாய்.

நான் உனதருகில் வந்தால் என்னுடைய தேவையறிந்து என்னோடிருந்து என்னைப் புரிந்து கொண்டு, எனக்கு உதவி செய்ய முயற்சி செய்.

நான் நடப்பதற்கு ஊன்றுகோலாயிரு. அன்புடனும், பொறுமையுடனும் என் பாதையை முடிக்க உதவியாயிரு, மனமலர்ந்த புன்னகையும், ஆழ்ந்த அன்புமே அதற்காக என்னிடம் நீ பெறும் கைம்மாறு.

உன் வளர்ச்சிக்காகவும், கல்விக்காகவும், வேலைக்காகவும், குடும்பத்திற்காகவும் திருமணத்திற்காகவும், வாழ்க்கைக்காகவும் மற்றும் இதர நிகழ்வுகளிலும் என் கடமையை நீ எண்ணிப் பார்த்து சிந்தித்து செயல்படு'

- என்று பெற்றவர்கள் எண்ணி பிள்ளைப் பாசத்திற்காக ஏங்கும் நிலையை உருவாக்கலாமா? நாம் முதலில் வணங்க வேண்டிய தெய்வம் தாய், தந்தைதான் என்பதை உணர வேண்டும். அப்போது தான் “குடும்பம் ஒரு கோவில்” என்பதற்கான அர்த்தம் புலப்படும்.

‘தாயிற் சிறந்ததொரு கோவிலுமில்லை;
தந்தை சொல் மிக்க மந்திரமில்லை’

வாழ்க்கையில் முன்னேற A toZ வழிகள்

* A_Affirm

‘என்னால் முடியும் என்று’ உங்களுக்குள் அடிக்கடி சொல்லிக் கொள்ளுங்கள் ‘என்னால் பெரிய வேலைக்கு போக முடியும்’, ‘நான் ஆரோக்கியமாக இருக்கிறேன்’ என்று.

* B_Believe

நம்பிக்கை, உங்கள் லட்சியம் நிறைவேறப்போகிறது. எப்படியாவது என்றைக்காவது எங்கேயாவது, யார் மூலமாகவாவது நிச்சயமாய் நிறைவேறப் போகிறது என்று நம்புங்கள்.

* C_Commit

காரியத்தில் இறங்குங்கள், தோல்வி ஏற்பட்டு விடுமோ என்ற பயத்தினால் பலர் ஒரு காரியத்தில் இறங்காமலேயே ஒதுங்கி விடுகிறார்கள். நிராகரிக்கப்படுவது நிச்சயம் என்று பயந்து வேலைக்கு மனுப்போடுவது இல்லை. இப்படிப்பட்டவர்கள் பயந்து தோற்று விடுகிறார்கள். நீங்கள் அப்படி இருக்காதீர்கள்.

* D_Dare

சவால் விடுங்கள். துணிச்சலுடன் முயற்சி செய்யுங்கள். துணிச்சலை மேற்கொள்ளாவிட்டால் நீங்கள் என்றைக்குமே முன்னேற முடியாது. பிரச்சனைகளைத் தீர்க்க முடியாது.

* E_Educate

ஒரு விஷயத்தைப் பற்றி முழுவதுமாக அறிந்து கொள்ளுங்கள். பயிற்சி பெறுவதும், தெரிந்து கொள்வதும் கஷ்டமான விஷயம்தான். ஆனால் அதற்காக சோம்பல் படாதீர்கள். அறிவு தான் சக்தி.

* F_Find

தேடுங்கள். தேடிக் கண்டு பிடியுங்கள். கடவுள் எல்லாவற்றையும் உரித்த வாழைப்பழமாக வைக்கவில்லை. உங்கள் ஆற்றல், சாத்தியங்கள், நேரம், பணம், வழிமுறை-இது எல்லாவற்றையும் ஆராய்ந்து தேடிக் கண்டுபிடியுங்கள்.

* G_Give

கொடுங்கள். கொடுக்கும் மனப்பான்மைதான் வெற்றியின் ரகசியம்.

* H_Hope

நம்பிக்கையுடன் பிரார்த்தனை செய்யுங்கள். வெற்றி பெற விரும்பினால் விடாதீர்கள். ஓடாதீர்கள். கெட்டியாக பிடித்துக் கொள்ளுங்கள்.

* I_Imagine

எந்தப் பிரச்சனையையும் ஜெயித்து விட்டதாக கற்பனை செய்து கொள்ளுங்கள்.

* J_Junk

நம்பிக்கைகள் உங்கள் உள்ளத்தில் இடம்பெற வேண்டுமானால் ஏற்கனவே நீங்கள் சேர்த்து வைத்துள்ள பொறாமை, தன்னிரக்கம் போன்ற குப்பைகளை வெளியே கொட்டி விடுங்கள்.

* K_Knock

சோர்வு மனப்பான்மை, இது நடக்காது என்ற எண்ணம், பீதி, குழப்பம், தயக்கம், திகில் எல்லாவற்றுக்கும் ஒரு குத்து விடுங்கள்.

* L_Laugh

உங்களைப் பார்த்து நீங்களே சிரிக்கக் கற்றுக் கொள்ளுங்கள். வாழ்க்கையின் பிரச்சனைகளைப் பார்த்து சிரிக்கத் தெரிந்து கொள்ளுங்கள்.

* M_Make

செய்யுங்கள், இந்த வேலையை உன்னால் செய்ய முடியுமா என்று ஒருவர் கேட்டால் செய்து காட்டுங்கள். நடத்திக் காட்டுங்கள்.

* N_Negotiate

வளைந்து கொடுங்கள். விட்டுக்கொடுங்கள். அவசியமான இடங்களில் திட்டங்களை மாற்றிக் கொள்ளுங்கள். சமரசம் செய்து கொள்ளுங்கள்.

* O_Overlook and Overcome

கண்ணை மூடிக்கொள்ளுங்கள். சமாளியுங்கள். எந்த வேலையைச் செய்வதானாலும் உங்களுக்கு ஒரு குழு தேவை. அவர்கள் நூற்றுக்கு நூறு திறமைசாலிகளாக இருக்க மாட்டார்கள் அவர்களுடைய தவறுகளைக் கண்டு மனவேதனை கொள்ளாதீர்கள். அவர்கள் செய்த தவறுகளைத் திருத்தி நல்வழி காட்டுங்கள்.

* P_Persevere

விடாமுயற்சி அவசியம். சோர்ந்து போகாதீர்கள். கடவுள் கொடுத்த திறமைகள் மொத்தத்தையும் ஈடுபடுத்தினால் வெற்றி நிச்சயம்.

* Q_Quit

நீங்கள் நினைத்தபடி வாழ்க்கை அமையவில்லை என்று முன்குவதை விட்டுவிடுங்கள். என்ன இழந்தோமென்று நினைப்பதை விட்டு என்ன மீதி இருக்கிறது என்பதை பாருங்கள்.

* R_Reorganise

உங்கள் வாழ்க்கையை அவ்வப்போது மாற்றி அமைத்துக் கொள்ளுங்கள். காலம் மாறிக் கொண்டிருக்கிறது. அதற்கு தகுந்தாற் போல நீங்களும் எந்தெந்த வழிகளில் மாறவேண்டும் என்பதை சிந்தியுங்கள்.

* S_Share

பகிர்ந்து கொள்ளுங்கள். உங்கள் வெற்றி, புகழ் பெருமை இவற்றில் மற்றவர்களுக்கு நியாயமாக என்ன கிடைக்க வேண்டுமோ அவைகளை அவர்களுடன் பகிர்ந்து கொள்ளுங்கள்.

* T_Trade off

தியாகம். இன்று ஒன்று உங்களுக்கு கிடைத்திருக்கிறது. அதற்காக ஏற்கனவே உள்ள ஒன்றை விட்டுவிட தெரிந்திருக்க வேண்டும். வேலையை முடிப்பதற்காக தூக்கத்தை விடுகிறீர்கள்.

* U_Unlock

திறந்துவிடுங்கள் உள்ளத்தை. அன்பு, இரக்கம், நம்பிக்கை போன்ற குணங்கள் உங்கள் உள்ளத்திலிருந்து வெள்ளமாய் கொட்டட்டும்.

* V_Visualize

உங்களுக்கு என்ன ஆசையோ, அதை மனக்கண்ணால் கற்பனை செய்து பாருங்கள். நீங்கள் தோல்விகளைத்தாண்டி வெற்றி வீரனாக விளங்குவதை உங்கள் கண்களால் காணுங்கள்.

* W_Work

உழைப்பு, உழைப்பை மிஞ்சு எதுவும் கிடையாது. உழைப்பு இல்லாமல் எதுவும் இல்லை. மற்ற எவரைக்காட்டிலும் இன்னும் நன்றாக பாடுபட்டு உழைப்பவருக்கு எப்போதும் வெற்றிதான்.

* X_Xray

எக்ஸ்ரே, உங்கள் மனதை எக்ஸ்ரே எடுத்துப் பாருங்கள். என்னுடைய லட்சியம் என்ன? அதை அடைய நான் எடுக்கும் முயற்சி சரிதானா என்று.

* Y_Yield

அர்ப்பணம், உங்கள் வாழ்க்கையையும், உங்கள் பிரச்சனையையும் இறைவனுக்கு அர்ப்பணம் செய்யுங்கள். எந்தப் பிரச்சனையிலிருந்தும் அவன் உங்களை காப்பாற்றுவான்.

* Z_Zit it up

ஐமாயுங்கள். இதுவரை சொன்னவற்றை கடைப்பிடித்தால் வெற்றி பெறலாம்.

வெற்றிக்கு வழி

வெற்றிகள் எப்போதும் மிக உயரத்தில் தான் இருக்கும். அதை அடைய வேண்டுமானால் நம் மனதுக்குள் தன்னம்பிக்கை துளிர் விட வேண்டும். தன்னம்பிக்கை உள்ள மனங்களைத் தொட்டுப் பார்க்கக்கூட தோல்விகள் அஞ்சும். அந்த தன்னம்பிக்கையை பெறுவது எப்படி ?:

1. வேலையைத் தொடங்கு முன் நம்மால் அந்த வேலையை திறமையாகச் செய்து முடிக்க முடியும் என்று மனதிற்குள் மந்திரம் போல பலமுறை சொல்லி மனதுக்குள் வலிமை பெறுங்கள்.
2. எண்ணங்கள்தான் ஒரு மனிதனின் வாழ்க்கையை வழி நடத்துகிறது. எனவே வாழ்க்கையில் நீங்கள் பெற்ற, பெறப்போகும் வெற்றிகளைப் பற்றி மட்டுமே சிந்தியுங்கள்.
3. எந்த ஒரு சவாலைச் சந்திக்கும் போதும் அதைவிடக் கடினமான சவாலை நீங்கள் ஜெயிப்பது போல் கற்பனை செய்து கொள்ள வேண்டும்.
4. உங்களை உற்சாகமானவராய்க் காட்டிக் கொள்ளுங்கள். யாருடன் பேசினாலும் அவர்களுடைய கண்களைப் பார்த்துப் பேசுங்கள். இது எதிராளிகள் மத்தியில் உங்களுக்கு மரியாதையை ஏற்படுத்தும். பிறகு அந்த மரியாதையே வெற்றிகளை உங்கள் காலடியில் விழவைக்கும்.

மனவலிக்கு நிவாரணம்

உடல், உயிர், அறிவு, எல்லாமே ஒன்றுடன் ஒன்று சம்பந்தப்பட்டவை. மனதில் ஏற்படும் வலிக்கும், உடலில் ஏற்படும் காயங்களுக்கும் தொடர்பு இருக்கிறது. உடலில் வலி என்றால் எப்படி சரியாகக் கடமைகளைச் செய்ய முடியாதோ அதேபோல் மனதில் வலி என்றாலும், அறிவில் குழப்பம் என்றாலும் நமது பணிகளைச் சரியாக செய்ய முடியாது. இவை ஒவ்வொன்றையும் தனியாக பிரித்துப் பார்ப்பது அரிது.

உடலில் காயம் பட்டால், ஏதேனும் நோய்வாய்ப்பட்டால் ஏற்படும் வலியை உணர முடிவது போல் மனதில் தோன்றும் வலிகளையும் உணர முடியும். உடல் வலி மூளையில் பதிவாவதைப் போல் மனவலியும் பதிவாகிறது. உடலில் பெரிய காயங்கள் அல்லது முறிவுகள் ஏற்படும் போது எப்படி பல நாட்களுக்கு வலி நீடிக்கிறதோ அதேபோல் நம் வாழ்க்கையில் நிகழும் மிகப் பெரிய சோக நிகழ்ச்சிகளும் நீண்ட நாட்களுக்கு மன வலியைக் கொடுக்கின்றன. காலம் எல்லா துன்பங்களையும் மறக்கச் செய்யும் என்கிறார்கள். ஆனால் பலர் தமக்கு இழைக்கப்பட்ட தீங்குகளை, வாழ்க்கையில் ஏற்பட்ட துன்பங்களை மனதிலேயே வைத்துக்கொண்டு வாழ்நாள் முழுவதும் அவதிப்படுகிறார்கள். உடல் வலிக்கு மருத்துவ சிகிச்சை செய்து கொள்வது போல் மனதில் ஏற்படும் அழுத்தங்களுக்கும் தகுந்த முறையில் ஆலோசனை பெற்று மன அழுத்தத்திலிருந்து வெளிவர முயற்சி செய்ய வேண்டும். இல்லை என்றால் அதுவே நம் எதிர்காலத்தை பாழ்படுத்திவிடும்.

உடல் நலத்திற்கு எவ்வளவு முக்கியத்துவம் தருகிறோமோ அந்த அளவிற்கு மன வளத்தையும் சீராக வைத்திருப்பது அவசியம். நண்பர்களோடும், உறவினர்களோடும் மனம் விட்டுப் பழகுவது துயரம், மகிழ்ச்சி இரண்டையும் மற்றவர்களோடு பகிர்ந்து கொள்ளுங்கள். கோபம், பழிவாங்குதல் போன்ற தீய உணர்ச்சிகளை அறவே விட்டு விடுங்கள். அதுவே வாழ்வை சொர்க்கமாக்கும்.

நட்பு என்பது

நட்பு என்பது அன்பில் பிறந்து, உரிமையில் வளர்வதாகும். உலகத்தில் நட்பால் எதையும் சாதிக்க முடியும். நட்பால் வாழ்க்கையில் தேடிக்கொள்ளும் நன்மைகளை எண்ணும் போது நட்பின் பெருமை அனைவருக்கும் புரியும்.

உள்ளத்தில் உள்ளதை நண்பர்களிடத்தில் பகிர்ந்து கொள்வதால் துன்பத்தின் சுமை குறைகிறது. அதில் இருந்து மீள துணையும் கிடைக்கிறது. ஆகவே வாழ்க்கையில் ஆறுதலையும் துணைபலத்தையும் நட்பில் தேடிக்கொள்ளலாம்.

எனவே ஒவ்வொருவரும் நல்ல நண்பர்களைத் தேடிக்கொள்ள வேண்டும். நல்ல நண்பர்களை உதாசீனப்படுத்தி இழக்காதீர்கள். பேசும்முன்பு சற்று சிந்தித்துப் பேசும் பழக்கமும், நயமாகப் பேசுகின்ற பழக்கமும் இருந்தால் நட்பில் என்றும் முறிவு ஏற்படுவதற்கு வழியே இல்லை.

முகத்தில் எப்பொழுதும் மலர்ச்சி குடிக்கொண்டிருக்குமாயின், நண்பர்களைத் தேடி போக வேண்டிதில்லை. பலர் வந்து நண்பர்களாவதற்குத் துடிப்பார்கள். முகமலர்ச்சி, நட்பு என்ற விதையை நன்றாக முளைவிட வைக்கும் உரம் வாய்ந்த நிலமாகும்.

நட்புக் கொண்ட பிறகு, அந்த நட்பால் தீமை ஏற்படும் என்று தெரிந்தால், அந்த நட்பிலிருந்து எவ்வளவு விரைவாக விடுதலை அடைய முடியுமோ, அவ்வளவு விரைவாக விலகி விடுதலே நல்லது. வாழ்க்கையில் நட்பு அளிக்கும் பலத்தையும், வளத்தையும் எண்ணும் போது, நட்பில்லா வாழ்வு வாழ்வே இல்லை என்றுதான் சொல்ல வேண்டும்.

மகிழ்ச்சி தரும் மந்திர சொற்கள்

‘மகிழ்ச்சி’-தமிழில் எல்லோருக்கும் பிடித்த வார்த்தை. ஆனால் பெரும்பாலானவர்களுக்கு கனவாக எட்டாத விஷயமாக இருக்கிறது - ‘மகிழ்ச்சி’. இந்த அடிப்படை விஷயம் இல்லாததால் பல தற்கொலைகள் நடக்கின்றன. பல பிரச்சனைகளால் சந்தோஷத்தை இழந்து குழம்பி தவிப்பவர்கள் எண்ணிக்கை கோடிக்கணக்கில்! ஆனால் கவலைப்படுவதால் மட்டும் பெரிதாக ஒன்றும் மாறிவிடப்போவதில்லை. எதையும் ‘பாசிடிவ்’ வாக எடுத்துக் கொள்ளுங்கள் என்றுதான் எல்லா சுயமுன்னேற்ற நிபுணர்களும் சொல்கிறார்கள்.

ஒன்றை புரிந்து கொள்ள வேண்டும்-மகிழ்ச்சியாக இருப்பது உங்கள் கையில் மட்டும் இல்லை. சுற்றி இருப்பவர்களையும் சார்ந்து இருக்கிறது. “சந்தோஷத்தில் பெரிய சந்தோஷம் அடுத்தவர்களை சந்தோஷப்படுத்தி பார்ப்பதுதான்”. ஆக, நீங்கள் சந்தோஷமாக இருக்க விரும்பினால் சுற்றியுள்ளவர்களையும் சந்தோஷப்படுத்துவதுதான் சுலபமானவழி. இதில் கிடைக்கும் பலன் நம்ப முடியாததாக இருக்கும்.

யாரையும் சந்தோஷப்படுத்த மந்திர வார்த்தைகள் நிறை இருக்கின்றன. இடத்துக்கு தகுந்த மாதிரி அந்த வார்த்தைகளைப் பயன்படுத்தினால் போதும்.

இந்த வார்த்தைகளில் முக்கியமானது - ‘சரி’ என்ற சொல்தான். சொல்வதற்கு எதிர்ப்பு தெரிவிக்காமல். ‘சரி’ என்று சொல்பவரை எல்லோருக்கும் பிடித்துப் போவது இயற்கை. ‘நீங்க சொன்னா அது சரியாகத்தான் இருக்கும்’ என்ற வார்த்தைகளை பேசுபவரால் மிக எளிதாக மற்றவர்களைக் கவர முடியும்.

“ஒருவருடைய கருத்தை ‘சரி’ என சொல்லும் போது, தான் ஏற்றுக் கொள்ளப்பட்டோம் என்ற உணர்வு அவருக்கு ஆழமாக ஏற்படுகிறது. பதிலுக்கு உங்களுக்கு உதவ அவர் தயாராகிவிடுகிறார்”

ஆனால் சரி என்ற வார்த்தையைச் சரியாக பயன்படுத்தத் தெரிய வேண்டும். யார் என்ன சொன்னாலும் சரி.. சரி என தலையாட்டுவது அவசியமில்லை. அது கேலிக்கூத்தாகிவிடும் சரியான இடத்தில், சரியான நபர்களிடம், சரியான தொனியில் ‘சரி’ என்று சொல்வதே சரியானது.

அடுத்து, வார்த்தை தவறுகள் நிகழும்போது “சாரி” சொல்வது. இதன் சக்தியை உணராமல், பலரும் குறைவாகவே பயன்படுத்துகிறார்கள்.

‘மன்னித்து விடுங்கள்’ என்று மென்மையாக சொல்வதன் மூலம், தெரிந்தோ தெரியாமலோ உங்களால் மற்றவர்களுக்கு ஏற்பட்ட காயங்களுக்கு மருந்து தடவுகிறீர்கள், பெருந்தன்மையைக் காட்டுகிறீர்கள். பிரச்சனையை உடனே முடிவுக்குக் கொண்டுவர விரும்புவதைத் தெரிவிக்கிறீர்கள். ஆதரவாகத்தான் இருப்பேன்.. எதிர்ப்பாக அல்ல என்பதைப் புரிய வைத்து விடுகிறீர்கள். எதிர்ப்பாளர்களையும் நண்பர்களாக்க பிள்ளையார் சுழி போட்டு விடுகிறீர்கள்.

இத்தனையையும் இந்த ஒரு வார்த்தையே சாதித்து விடுகிறது.

எல்லா வசதிகள் இருந்தும் எத்தனையோ ஜோடிகள் வெறும் ஈகோவால் பிரிகிறார்கள். யாராவது ஒருவர் ‘சாரி’ என்ற மந்திர வார்த்தையைப் பயன்படுத்தி இருந்தால் இந்தப் பிரிவுகளைத் தவிர்த்திருக்கலாம். எத்தனையோ அரிவாள்கள் ரத்தம் பார்க்காமல் இருந்திருக்கும். பல வரலாறுகள் திருத்தி எழுதப்பட்டிருக்கும்.

பயங்கரமான தவறு செய்து விட்டாலும் கூட, மென்மையான குரலில் கேட்கும் மன்னிப்பு யாரையும் இளகச் செய்யும்..

மன்னிப்புக் கேட்கும் அளவுக்கு நாம் நடந்து கொள்ளக்கூடாது. ஒருவேளை அனைத்தையும் மீறி, ஓர் அசாதாரண சூழ்நிலை நடந்து விட்டால், நாம் நிலை குலைந்து விட்டால்-பாதிப்பு ஏற்படும் படியாக நடந்து கொண்டால் அல்லது கோபப்படும் படியாக நடந்து கொண்டால்-'சாரி' கேட்பதில் தவறில்லை.

மகிழ்ச்சிக்கான ரகசியங்கள்

உயிர்வாழும் நாளில் நாம் வாழும் விதத்தைப் பொறுத்தே நமக்கு நன்மையும் தீமையும் கிடைக்கின்றன. எந்த நிகழ்ச்சியும் நாம் எவ்வாறு பயன்படுத்துகிறோமோ அதன்படி நல்லதாகவும் கெட்டதாகவும் அமைகின்றன. நம்முடைய புறநிகழ்ச்சிகள் நம்மைப் பாதிக்காத முறையில் வாழ்ந்து விட்டால் அவற்றை நமக்கு நன்மை ஏற்படும் வகையில் திருப்பிக் கொள்ளும் சக்தி நமது மனதுக்கு உண்டு. அதற்கான வழிமுறைகள் இதோ.

1. எதற்கெடுத்தாலும் கவலைப்படாதீர்கள் :

ஒன்றுமில்லாத விஷயத்துக்கெல்லாம் கவலைப்பட்டுக் கொண்டே இருந்தால் அந்தக் கவலை உங்களை மட்டுமல்ல, உங்களைச் சுற்றியிருப்பவர்களையும் பாதிக்கும். அதேநேரத்தில் மிகவும் சந்தோசமான, உற்சாகமான மனநிலையில் இருப்பவர்களுக்கு உடலில் நோய் எதிர்ப்புச் சக்தி அதிகமாகும்.

2. நெகடிவ் எண்ணங்களைத் தலைதூக்க விடாதீர்கள் :

நெகடிவ் எண்ணங்களைத் தலைதூக்க விடாமல் எல்லாப் பிரச்சனைகளையும் நமக்குச் சாதகமானதாக மாற்றிக் கொள்ளும் திறமையை வளர்த்துக் கொள்ளுங்கள்.

3. உங்களுக்குள் இருக்கும் குழந்தைத் தனத்தை வெளிக்காட்டுங்கள் :

எப்போதும் இயல்பான நிலையில் இருக்கலாம்; சிரிக்க வேண்டிய சமயத்தில் கூட சிரிக்காமல், சீரியசாக இருந்து கொண்டே இருந்தால் உடல் நலம்தான் கெடும். உங்களுக்குள் இருக்கிற குழந்தைத் தனத்தை அவ்வப்போது வெளிக்காட்டுங்கள். எல்லா விஷயங்களையுமே தீர ஆலோசித்து திட்டமிட்டு, திட்டமிட்டு வாழ்ந்தீர்கள் என்றால் வாழ்க்கை போரடித்துவிடும்.

4. உங்கள் வயதை ஒட்டியவர்களுடன் மட்டுமே பழகாமல் எல்லோரிடமும் நெருக்கமாகப் பழகுங்கள்.

5. தூங்க வேண்டிய நேரத்தில் நன்றாகத் தூங்குங்கள். சரியாகத் தூங்காவிட்டால் உடம்பில் நோய் எதிர்ப்புச் சக்தி குறைத்துவிடும். அதன் விளைவாக கோபம், சோர்வு, எரிச்சல் எல்லாம் சூழ்ந்து கொள்ளும்.

6. சின்னப்புன்னகையோடு வளைய வந்தால் உங்களை அறியாமல் ஒருவித உற்சாகம் உங்களைத் தொற்றிக் கொண்டு எல்லாமே நல்லவிதமாக நடக்கும்.

7. செய்கின்ற வேலையை ரசித்துச் செய்யுங்கள் :

செய்கின்ற வேலையில் ஈடுபாடு இல்லாமல் ஏதோ கடனுக்காகச் செய்கின்ற போது அந்த வேலை கடுமையானதாகவும் வேலையின் மீது எரிச்சலையும் ஏற்படுத்திவிடும். ஈடுபாட்டுடன் வேலையைச் செய்யும் போது மனது எரிச்சல் அடையாததோடு நமக்கு முன்னேற்றத்தையும் தரும்.

8. வேலை செய்கின்ற சூழலை, இடத்தை சரியாக வைத்துக் கொண்டால் உற்சாக மனநிலையுடன் நிம்மதியாக வேலை செய்ய முடியும்.

9. மிகக் களைப்பாக உணரும் நிலையில் ஸ்நாக்ஸ், சூடான பானங்கள் பருகி சிறிது நேரம் ஓய்வெடுங்கள்.

10. எப்போதும் வேலை, வேலை என்று பரபரத்துக் கொண்டே இருக்காமல் காற்றோட்டமான இடத்தில் அவ்வப்போது ரிலாக்ஸ் செய்து கொள்ளுங்கள்.

11. நெகடிவ்வாக பேசுபவர்களைப் பக்கத்தில் வைத்துக் கொள்ளாதீர்கள். ஏனெனில் அவர்கள் உங்கள் உற்சாகத்திற்கு, உழைப்புக்கு முட்டுக்கட்டை போட்டு விடுவார்கள்.

12. பிரச்சனைகளுக்கும் வேலைகளுக்கும் இடையேயும் வாரத்தில் ஒரு நாளாவது குடும்பத்துக்கு முழுமையாக ஒதுக்குங்கள். எங்காவது தூரமாக வெளியே சென்று விடுங்கள். மனம் விட்டுப் பேசுங்கள். சந்தோசமாக இருப்பதை உணர்வீர்கள்.

13. கணவன், மனைவி இருவரும் ஒருவருக்கொருவர் அன்னியோன்யமாக நடந்து கொண்டு வாழ்க்கையை இனிமையாக மாற்றுவீர்கள்.

14. உங்களுடைய அலுவலக பிரச்சனை, பொருளாதாரப் பிரச்சனை, குழந்தைகளின் படிப்பு என்று உங்களைச் சுற்றி இருக்கும் பிரச்சனைகளுக்காக உங்களுடைய மண வாழ்க்கையை அனுபவிக்காமல் இருக்க வேண்டாம்.

15. மாதம் ஒருமுறையாவது குடும்பத்துடன் ஷாப்பிங் சென்று வீட்டிற்குத் தேவையான பொருட்களை வாங்கி வாருங்கள். நாமும் வாழ்க்கையை அனுபவித்துத்தான் வாழ்கிறோம் என்கிற உணர்வு அப்போது ஏற்படும்.

16. எப்போதும் அரக்கப் பரக்க ஓடிக்கொண்டிருப்பதை விட்டு வாரத்தில் ஒரு நாளாவது ரசித்து ரசித்து குளியுங்கள். ரசித்து ரசித்து சாப்பிடுங்கள். ரசித்து ரசித்து வாழ்வதில் சொர்க்கம் தெரியும்.

17. நீங்கள் செய்யும் ஒவ்வொரு நல்ல செயலுக்கும் வெகுமதியோ அல்லது ட்ரிட் வைத்துக் கொள்ளுங்கள்.

18. இரவு படுக்கப் போவதற்கு முன்பாக புத்தகங்கள் படிக்கும் பழக்கத்தை ஏற்படுத்திக் கொள்ளுங்கள், தூக்கத்திற்கு மட்டுமல்ல, உங்களை நீங்கள் வளர்த்துக் கொள்ளவும் நல்ல புத்தகங்கள் உதவும். இது மாதிரியான உங்களுக்கு ஒத்து வரக்கூடிய நல்ல விஷயங்களைத் தேர்ந்தெடுத்து அதைத் தொடர்ந்து செய்தால் உங்களை அறியாமலேயே உங்களிடம் ஒரு ஒழுங்கு வந்து அந்த ஒழுங்கே உங்களுக்கு மகிழ்ச்சியைக் கொடுக்கும்.

19.மனதுக்கு இனிமை தருபவை உங்களுக்குப் பக்கத்திலேயே இருக்கின்றன. சூரியன் உதிப்பதை ரசிப்பதாகட்டும்- கோயில் மணியோசை கேட்பதாகட்டும்-சில்லென்ற காற்றைச் சுவாசிப்பதாகட்டும்-பறவைகளின் ஒலியைக் கேட்பதாகட்டும் இவையெல்லாவற்றையும் சிறிது நேரம் நோட்டமிட்டாலே ஏதோ ஒரு இனம் புரியாத அமைதியும் குதூகலமும் உங்கள் மனதில் வந்து ஒட்டிக் கொள்ளும்.

20.உங்களைச் சுற்றி நட்பு வட்டத்தை உருவாக்கிக் கொள்ளுங்கள். யாரிடமும் பேசாமல் தனியாகவே வாழ்வதால் நீங்கள் ஒருபோதும் மகிழ்ச்சியாக இருக்க முடியாது. கலகலவென்று நல்ல நட்பு வட்டத்திற்குள் வாழும்போது எனர்ஜி லெவல் வழக்கத்தைவிட அதிகமாக இருக்கும்.

21. உங்கள் வீட்டில் பிடித்தமான பாடலுக்கு டான்ஸ் ஆடுங்கள். உங்களுக்கு மகிழ்ச்சி வேண்டுமானால் வயது வித்தியாசம் பாராமல் ஜாலியாக டான்ஸ் ஆடுங்கள். அது ஒரு எக்சர்சைஸ் மட்டுமல்ல மனதுக்குள் மகிழ்வைத் தரும்.

22.நீங்கள் மிகவும் டிப்ரஸ்டாக உணரும்போது மாலை வேளையில் சில்லென்று காற்று முகத்தில் நன்றாகப் படும்படி பயணம் செய்யும்போது டிப்ரஸன் ஓடியே போய்விடும்.

23. உணவிலும் மகிழ்ச்சியைக் கொண்டு வரலாம். இனிப்போ, காரமோ சாப்பிட்டுக் கொண்டே ஒரு வாக் சென்று வந்தால் புதிதாய் பிறந்தது போல உணர்வீர்கள். டிப்ரஷனைக் குறைக்கும் சக்தி ஆப்பிளுக்கு இருப்பதால் ஆப்பிளை சாப்பிடும் பழக்கத்தை ஏற்படுத்திக் கொள்ளுங்கள்.

24. பிடித்த பாடலையோ அல்லது இசையையோ ஹம் செய்யுங்கள். பிடித்தமான பாடலை முணுமுணுத்தபடியோ அல்லது கேசட்டிலோ கேட்டுக் கொண்டோ வேலைகளைக் தொடங்குங்கள். வேலை எப்படி முடிந்தது என்றே உங்களுக்குத் தெரியாது.

25. அதிகமான மனச்சோர்வினால் அவதிப்படும் போது மசாஜ் செய்து கொள்வது டென்ஷன் மற்றும் ஸ்டிரெஸ்ஸைக் குறைந்து வாழ்க்கையின் மேல் பிடிப்பை ஏற்படுத்தும்.
26. உங்களுக்கு விருப்பமான நாய், பூனை, புறா, என்று ஏதேனும் ஒன்றை வளர்த்து வாருங்கள், நீங்கள் டயர்டாக உணரும் போதெல்லாம் அது உங்களை மகிழ்விக்கும்
27. பூக்கள், குழந்தைகள் ஆகிய இரண்டையும் போல மகிழ்ச்சி தரும் விஷயங்கள் வேறெதுவும் இல்லை. பூச்செடிகளை வளர்த்தால் உங்களுக்குப் பெரிய ரிலாக்சேஷன் கிடைக்கும். குழந்தைகளைக் கொஞ்சுவது அதைவிடப் பெரிய ரிலாக்சேஷன்.
28. பண்டிகை நாட்களில் உறவினர்களையும், நண்பர்களையும் சந்தித்து அவர்களுடன் சந்தோசமாகப் பேசி பொழுதைக் கழியுங்கள். இந்த பழக்கம் உங்கள் குழந்தைகளுக்கு 'உறவுகளை நேசிக்க வேண்டும்' என்கிற விஷயத்தைப் புரிய வைக்கும்.
29. மனசுக்கு கஷ்டமாக இருக்கும் போது உங்களுக்குப் பிடித்த ஏதேனும் ஒரு பொழுது போக்கில் உங்கள் மனதைச் செலுத்துங்கள்.
30. நீங்கள் சோர்வாக உணரும்போது உங்களுக்கு உற்சாகம் ஊட்டக் கூடியவர்களை சந்தியுங்கள். அல்லது போனிலாவது பேசி இழந்த எனர்ஜியை ரீசார்ஜ் செய்து கொள்ளுங்கள்.
31. மனசு பாரமாக இருக்கும் போது நீங்கள் பளிச்சென்று டிரஸ் செய்து கொண்டு எங்கேயாவது வெளியில் சென்று வாருங்கள். நம்பிக்கை உணர்வோடு வாழ்வதை உணர்வீர்கள்.
32. உங்கள் மீது உண்மையிலேயே அக்கறை உள்ளவர்களின் வார்த்தைகளைத் தவிர மற்றவர்களின் கமெண்ட்களைக் கண்டு கொள்ளாதீர்கள்.

33. உங்கள் மகிழ்ச்சிக்கான அடிப்படை விஷயம் பயப்படாமல் இருப்பதும், கோபப்படாமல் இருப்பதும் தான்.

34. பணம் மட்டுமே வாழ்க்கை இல்லை என்பதை உணர வேண்டும். மகிழ்ச்சியோடு வாழ பணம் தேவைதான். ஆனால் 'பணம்' 'பணம்' என்று ஆலாய்ப் பறந்தால் மனநோயாளிதான்.

35. ஜெயிக்க வேண்டும் என்பதற்காக வெறித்தனமாக உழைத்தால் உடம்பும், மனசும் டயர்டாகுமே தவிர இலக்கை அடைய முடியாது. அதனால் அமைதியாக ஜெயிப்பது தான் அழகே!.

36. குடும்பத்தில் அன்பை வெளிப்படுத்துங்கள். அன்பு பாசம் மனதில் இருந்தால் மட்டும் போதாது. அதை வெளிப்படுத்தும்போது தான் மற்றவர்களும் உங்களை உணர்ந்து நட்பு பாராட்டுவார்கள், அன்னியோன்யம் பிறக்கும்.

37. எதிரிகளை வளர்த்துக் கொண்டே போகாதீர்கள். நீங்கள் மட்டுமே இந்த உலகத்தில் தனியாக இயங்க முடியாது. அதனால் உங்களைச் சுற்றியுள்ள யாரையுமே பகைத்துக் கொள்ளாதீர்கள். எதிரிகள் அதிகமானால் அவர்களைச் சமாளிக்கவே உங்களுக்கு நேரம் சரியாக இருக்கும். பிறகு எப்படி உங்கள் இலக்கை நீங்கள் அடைவது?

38. பிரச்சனைகள் வரும்போது மலைத்துப் போகாதீர்கள். நீங்கள் நிறைய பிரச்சனைகளைச் சமாளிக்கும் போதுதான் உங்களை அறியாமல் ஒருவித உறுதியான மனநிலையை அடைந்து விடுகிறீர்கள். அதனால் நீங்கள் நினைத்ததை எப்பாடுபட்டாவது அடைந்து விடலாம்.

39. உங்கள் இயல்புப்படி வாழுங்கள். உங்களுக்கென்று உள்ள ஒரு சுவாபம், ஒரு கொள்கை, ஒரு தீர்மானம், ஒரு இலக்கு இருப்பது மற்றவர்களைக் காயப்படுத்தவில்லையென்றால் நீங்கள் அதையே பின்பற்றுவதில் தவறில்லை.

40. தோல்வியடைந்தால் இனிமேல் அவ்வளவுதான் என்று நினைத்து விடாதீர்கள். முதல் முறை நீங்கள் காட்டிய அதே உத்வேகத்தோடு மறுபடியும் முயற்சி செய்யுங்கள், வெற்றி நிச்சயம்.
41. சில நெகடிவ்வான சூழ்நிலையைக்கூட சாதாரணமாக எடுத்துக் கொள்ளுங்கள்.
42. மற்றவர்களின் உணர்வுகளை மதிக்கப் பழகுவீர்கள்.
43. மற்றவர்களின் வாழ்க்கை தரத்தோடு உங்கள் வாழ்க்கைத் தரத்தை ஒரு போதும் ஒப்பிட்டுப் பார்க்காதீர்கள். அது உங்கள் நிம்மதியைக் குலைத்து விடும்.
44. உங்களுக்கு நெருக்கமானவர்களை எடுத்தவுடனேயே சந்தேகப்படாதீர்கள். அது அவர்களின் நல்ல நட்பை நிரந்தரமாக இழக்க நேரிடும்.
45. உணர்வுகளை அடக்கி வைக்காதீர்கள். சந்தோஷம், சோகம், கோபம், துக்கம், என எல்லாவற்றையும் நம்பகமானவர்களிடம் பகிர்ந்து கொள்ளுங்கள்.
46. நண்பர்கள், உறவினர்கள், பக்கத்து வீட்டுக்காரர்கள் என்று உங்களைச் சுற்றி இருப்பவர்களின் சந்தோஷத்தில் நீங்களும் பங்கு பெறுங்கள். சோகத்தில் தோள் கொடுங்கள். இது உங்களுக்கு மிகப் பெரிய மனநிறைவைத் தரும்.
47. உங்கள் பெற்றோரிடம் அன்பு செலுத்தி அவர்கள் நலனில் அக்கறை காட்டுங்கள். அவர்களின் ஆசிர்வாதம் நம் வாழ்க்கையை மேலும் வளமாகவும், மகிழ்ச்சியாகவும் ஆக்கும்.

வளம் பெற்று வாழ

அடக்கத்தைக் காட்டுங்கள்	-	பண்பாட்டை நினையுங்கள்
ஆசைப்படாதீர்கள்	-	அவதிப்படாதீர்கள்
இன்பத்தைப் பகிர்ந்தீடுங்கள்	-	துன்பத்தை மறைத்தீடுங்கள்
புன்சிரிப்புக் காட்டுங்கள்	-	மரியாதை அடைவீர்கள்
பிடிவாதத்தைத் தவிர்த்தீடுங்கள்	-	எதையும் பெரிதுபடுத்தாதீர்கள்.
தீமை செய்யாதீர்கள்	-	நன்மை அடைவீர்கள்.
உதவியை மறவாதீர்கள்	-	செய்த உதவியைச் சொல்லாதீர்கள்
தாழ்த்திப் பேசாதீர்கள்	-	பயன் கருதிப் பழகாதீர்கள்
உயர்த்திப் பேசுங்கள்	-	பலனை எதிர்பார்க்காதீர்கள்
குறைகளை ஏற்றுக் கொள்ளுங்கள்-	-	ஆலோசனையைக்கேளுங்கள்
வணங்குங்கள்	-	வாழ்த்துப்பெறுங்கள்

மகிழ்ச்சியுடன் வாழ

கேட்பதை எல்லாம் நம்பக் கூடாது
ஆசைப் பட்டதை எல்லாம் அடைய நினைக்கக் கூடாது
தெரிந்ததை எல்லாம் செய்யக் கூடாது
பார்த்ததை எல்லாம் வாங்கக் கூடாது.
இருப்பதை எல்லாம் உபயோகிக்கக் கூடாது.

ஆறை விட்டால் நூறு கிட்டும்

- ❖ அதிக அகங்காரம்
- ❖ தேவையற்ற பேச்சு
- ❖ குற்றங்களை நாளுக்கு நாள் அதிகமாகச் செய்வது.
- ❖ அளவுக்கு அதிகமாகப் பேசுவது.
- ❖ தன்னை நம்பியவர்களுக்கு துரோகம் செய்வது.
- ❖ அதிகமாகக் கோப்படுவது

ஆகிய ஆறு விஷயங்கள் தான் கத்திபோல மனிதனின் ஆயுளைப்
பாதியாகக் கூறு போட்டு விடுகின்றன. இந்த ஆறையும் விட்டு
விடுபவர்களுக்கு ஆயுள் நூறு வயது தான்!

கடமையைச் செய்

உழைப்பினை நீ தேடு :

ஊதியம் தன்னால் வரும்!

முயற்சியை நீ செய் :

வெற்றிகள் நிச்சயம் குவியும்!

துன்பத்தை நீ மற :

இன்பம் இனிதே வந்து சேரும்!

நன்மைகள் நீ செய் :

தீமைகள் விரைந்து மறையும்!

அன்பை நீ செலுத்து :

உறவுகள் ஓடோடி வரும்!

மற்றவரை நீ மதி :

உன் மதிப்பு வானளாவ உயரும்!

ஒழுக்கத்தை நீ நாடு :

தரணியில் உன் புகழ் ஓங்கும்!

இவை இருந்தாலே போதும்

பொறுமையிலும் உயர்ந்த தவமில்லை
திருப்தியிலும் உயர்ந்த இன்பமில்லை
ஆசையிலும் பெரிய தீமையில்லை
கருணையிலும் பெரிய அறமில்லை
மன்னித்தலிலும் ஆற்றல்மிக்க ஆயுதமில்லை.

உன்னத பரிசு

பகைவனுக்கு மன்னிப்பைப் பரிசளியுங்கள்.

நண்பனுக்கு உள்ளத்தைப் பரிசளியுங்கள்

உங்கள் பெற்றோருக்கு மரியாதையைப் பரிசளியுங்கள்

உங்கள் தாய்க்கு உங்களைப் பற்றிய பெருமைப் படத்தக்க

நல்லொழுக்கத்தைப் பரிசளியுங்கள்.

உங்கள் மனைவிக்கு உங்கள் சகிப்புத்தன்மையைப் பரிசளியுங்கள்

உங்கள் குழந்தைக்கு நல்ல நடத்தையைப் பரிசளியுங்கள்

எல்லா மனிதர்களிடத்தும் தாராள குணத்தைப் பரிசளியுங்கள்

உங்களுக்கு நீங்களே தன்னம்பிக்கையைப் பரிசளியுங்கள்!

வாழ்க்கைப் பயணத்தில் அறிந்து கொள்ள வேண்டிய ஐந்து ரகசியங்கள்

1. உங்களுக்கு உண்மையாக இருங்கள்.
2. எந்த ஏக்கத்தையும் மிச்சம் வைக்காதீர்கள்.
3. அன்பின் வடிவம் எடுங்கள்.
4. இந்த நொடி - இந்த நிமிடம் - வாழுங்கள்.
5. பெறுவதைக் காட்டிலும் அதிகமாகக் கொடுங்கள்.

வாழ்க்கை தத்துவங்கள்

அன்பாய் இருப்பதே உயர்ந்த அறிவு.
பழிவாங்குதல் வீரமல்ல; பொறுத்திருப்பதே வீரம்.
தனக்கு எது கெடுதலோ அதை பிறருக்குச் செய்யாதே
முதுமை அழகைக் கெடுக்கும்; கர்வம் வாழ்வைக் கெடுக்கும்
காலம் உயிர் போன்றது; அதை வீணடிப்பது தற்கொலைக்குச் சமம்.
இதயத்தை மலர் போன்று வைத்திடு; எண்ணங்கள் நறுமணம் வீசும்
துருப்பிடித்து தேய்வதைவிட, உழைத்து தேய்வதே மேல்
இளமையில் அடக்கம் பொன்மலர் மணம் பெற்றது போன்றதாகும்.
அதிர்ஷ்டம் இறைவன் உருவாக்கித் தரும் சந்தர்ப்பம்
தேவையில்லாததை நீ வாங்கினால், தேவையானதை விற்க நேரிடும்
மனதிருப்தி கொள்ளும் இயல்பே மனிதனின் மகத்தான பலம்!

வாழ்க்கையே அலைபோலே ...

தோட்டத்திலுள்ள மலர்களையே எண்ணுங்கள் – அங்கே
பழுத்த விழுந்து விட்ட சருகுகளைப் பார்த்துக்
கொண்டிருக்காதீர்கள்
இரவில் காணப்படும் நட்சத்திரங்களிடம் கவனத்தைச் செலுத்துங்கள்
இருளைப் பற்றியே எண்ணிக் கொண்டிருக்காதீர்கள்
கண்ணீர்த் துளிகளைப் பற்றிக் கவலைப்பட வேண்டாம்
நிகழ்ச்சியே வாழ்க்கைப் பயணத்துக்கு வழி காட்டட்டும்
வாழ்க்கையை ஆண்டுகளில் எண்ணிப் பார்க்காதீர்கள்
செய்த சாதனைகளில் எண்ணிப் பாருங்கள்.
நண்பர்கள் செய்த கெடுதல்களை நினைவில் கொள்ளாதீர்கள்
அவர்கள் செய்த நல்ல காரியங்களை எண்ணிப் பாருங்கள்
வாழ்க்கையின் புன் சிரிப்புகளே நினைவில் இருக்கட்டும்

வாழ்க்கை என்பது..

வாழ்க்கை ஓர் அன்பு என்றால் அதனை அனுபவிப்போம்
வாழ்க்கையை ஓர் ஆன்மாவாக உணர்ந்து நிற்போம்
வாழ்க்கை ஓர் இலக்கு என்றால், அதனை எட்ட முயலுவோம்
வாழ்க்கை ஓர் உறுதிமொழி என்றால், அதனை நிறைவேற்றி வைப்போம்
வாழ்க்கை ஓர் வாய்ப்பு என்றால் அதனை பயன்படுத்துவோம்
வாழ்க்கை ஓர் சவால் என்றால் அதனை சந்திப்போம்; சமாளிப்போம்
வாழ்க்கை ஓர் சாகசமாயின் துணிந்து நிற்போம்.
வாழ்க்கை ஓர் துன்பமெனில் எதிர்த்து வென்று நிற்போம்
வாழ்க்கை ஓர் கடமை என்றால் அதைச் செய்து முடிப்போம்
வாழ்க்கை ஓர் பாடல் என்றால் பாடி மகிழ்வோம்.
வாழ்க்கை ஓர் பயணமெனில் துணிந்து அதில் பயணிப்போம்.
வாழ்க்கை ஓர் புதிர் என்றால் அதனை விடுப்போம்.
வாழ்க்கை ஓர் போராட்டம் என்றால் போராடுவோம்;
வெற்றி விதானம் அமைக்கும் வரை.

வாழ்க்கை வாழ்வதற்கு

வாழ்க்கை ஒரு சவால்	- சமாளியுங்கள்.
வாழ்க்கை ஒரு வெகுமதி	- ஏற்றுக் கொள்ளுங்கள்
வாழ்க்கை ஒரு சோகம்	- கடந்து வாருங்கள்
வாழ்க்கை ஒரு துயரம்	- தாங்கிக் கொள்ளுங்கள்
வாழ்க்கை ஒரு போராட்டம்	- வெற்றி காட்டுங்கள்
வாழ்க்கை ஒரு வினோதம்	- கண்டறியுங்கள்
வாழ்க்கை ஒரு கடமை	- நிறைவேற்றுங்கள்
வாழ்க்கை ஒரு பாடல்	- பாடுங்கள்
வாழ்க்கை ஒரு விளையாட்டு	- ஈடுபடுங்கள்
வாழ்க்கை ஒரு சந்தர்ப்பம்	- நழுவ விடாதீர்கள்
வாழ்க்கை ஒரு புதிர்	- விடுவியுங்கள்
வாழ்க்கை ஒரு குழப்பம்	- விடைகாணுங்கள்
வாழ்க்கை ஒரு பயணம்	- நடத்தி முடியுங்கள்
வாழ்க்கை ஒரு காதல்	- அனுபவியுங்கள்
வாழ்க்கை ஒரு அழகு	- ஆராதியுங்கள்
வாழ்க்கை ஒரு உறுதிமொழி	- நிறைவேற்றுங்கள்
வாழ்க்கை ஒரு இலட்சியம்	- சாதித்து விடுங்கள்.

வாழ்வில் வசந்தம் தழைக்கட்டும்!

அன்புடன் என்றும் உங்கள்

CA K. இளங்கோவன்